

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання

Силабус навчальної дисципліни
«Косметичний та Anti-age масаж»

Обсяг навчальної дисципліни	Загальна кількість годин на дисципліну: 90 годин, 3,0 кредити. Семестр: IX-X 5 рік навчання
Дні, час, місце проведення навчальної дисципліни	За розкладом занять. Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і валеології. Одеса, вул. Ольгіївська, 4-А, Спорткомплекс ОНМедУ, 2 поверх.
Викладач(-і)	Юшковська Ольга Геннадіївна. Завідувачка кафедри, доктор медичних наук, професор. Плакіда Олександр Леонідович. Доктор медичних наук, професор кафедри. Філоненко Олена В'ячеславівна. Кандидат медичних наук, доцент кафедри. Кравець Світлана Вікторівна. Асистент кафедри. Семененко Олег Валерійович. Асистент кафедри. Шахназарян Камо Едуардович. Асистент кафедри.
Контактна інформація	Довідки за телефонами: Середовська Вікторія Юріївна, завуч кафедри 0672857552 Радаєва Вікторія Володимирівна, лаборант кафедри, 0973824140, +380(48) 723-05-68, +380 (48) 728-50-30 E-mail: sportmed@onmedu.edu.ua Очні консультації: з 15.00 до 17.00 кожного четверга за розкладом. Онлайн- консультації: з 16.00 до 18.00 кожного четверга за розкладом. Посилання на онлайн - консультацію надається кожній групі під час занять окремо.

КОМУНІКАЦІЯ

Комунікація зі здобувачами буде здійснюватися аудиторно (очно). Під час дистанційного навчання комунікація здійснюється через платформу Microsoft Teams, а також через листування електронною поштою, месенджери Viber (через створені у Viber групи для кожної групи, окремо через старосту групи).

АНОТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Предмет вивчення дисципліни – є вчення про техніки різних видів косметичного та Anti-age масажу, яке базується на анатомо-фізіологічних та клініко-морфологічних особливостях будови, структури та функцій організму людини.

Пререквізити і постреквізити дисципліни (місце дисципліни в освітній програмі):

Пререквізити: українська мова (за професійним спрямуванням), іноземна мова (за професійним спрямуванням), медична біологія, біофізика, біохімія, етика, філософія, екологія, анатомія людини, нормальна та патологічна фізіологія та інтегрується з цими дисциплінами.

Постреквізити: безпека життєдіяльності, валеологія, фізична реабілітація, спортивна медицина та формування умінь застосовувати знання з основ класичного масажу для подальшого вивчення усіх клінічних дисциплін і в майбутній професійній діяльності.

Мета дисципліни: оволодіння загальними та спеціальними методиками косметичного масажу і anti-age масажу та надання на основі теоретичних знань та здобутих практичних навичок кваліфікованої медичної допомоги; оволодіння теоретичними знаннями, вміннями та навичками з усіх розділів косметичного масажу.

Завдання дисципліни:

1. Вивчити історію становлення масажу як медичної дисципліни;
2. Дати студентам уявлення про предмет масажу, його значення в реабілітації та профілактиці захворювань;
3. Освоїти теоретичні засади анатомії, фізіології та біомеханіки людини;
4. Ознайомити студентів з методикою визначення показань та протипоказань до проведення лікувального масажу;
5. Познайомити студентів із методикою дозування масажного впливу при лікувальному масажі;
6. Вивчити основні характеристики масажних рухів (прийомів) класичного лікувального масажу;
7. Ознайомитись з віковими особливостями методики масажного впливу;
8. Ознайомлення студентів з основними концепціями про застосування косметичного масажу;
9. Формування компетенцій у галузі медичної реабілітації, зокрема масажу.

Очікувані результати:

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач повинен:

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання

Знати:

1. Визначення ключових понять та термінів;
2. Особливості впливу масажу на процеси, що відбуваються в організмі людини;
3. Загальну характеристику основних прийомів масажу та їх фізіологічний вплив на різні органи;
4. Допоміжні засоби, які використовуються при масажі;
5. Техніки виконання основних прийомів класичного, шведського, східного масажу;
6. Найпоширеніші помилки при виконанні основних масажних прийомів і способи їх усунення;
7. Показання та протипоказання до масажу;
8. Гігієнічні норми та вимоги до проведення сеансу масажу;
9. Цілющі властивості ефірних олій та методику їх застосування у процесі масажу;
10. Основи анатомії, фізіології, гістології шкіри та її придатків;
11. Загальні ознаки шкірних захворювань; особливості алергічних реакцій шкіри;
12. Вікові особливості шкіри;
13. Види косметичного масажу, показання та протипоказання;
14. Особливості та послідовність масажних прийомів при виконанні пластичного, гігієнічного, апаратного масажу, спа-масажу шкіри обличчя та (або) шиї, зони декольте;
15. Техніка виконання пластичного, гігієнічного, апаратного масажу, спа-масажу шкіри обличчя та (або) шиї, зони декольте;
16. основи фармакології лікарських засобів для зовнішнього застосування при лікувальному масажі

Вміти:

1. Правильно використовувати різноманітні прийоми масажу;
2. враховувати всі рекомендації щодо застосування масажних маніпуляцій на практиці;
3. Надавати допомогу зі зняттям больових відчуттів різними фізіотерапевтичними методами;
4. Робити відповідний масаж дітям різного віку, вагітним жінкам та людям похилого віку;
5. Виконувати прийоми самомасажу та спортивного масажу;
6. Кваліфіковано проводити масаж, що впливає на кровообіг та лімфатичну систему;
7. Виконувати східні види масажу (шиацу, акупресуру, тайський) з метою оздоровлення та покращення самопочуття; здійснювати психологічну та технічну самопідготовку та тренінг відповідно до вимог, що пред'являються до діяльності масажиста

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання

8. Визначати показання та протипоказання до процедури масажу;
9. Складати план процедури та курсу масажу;
10. Визначити дозування масажного впливу при лікувальному масажі;
11. Використовувати масажні рухи (прийоми) класичного лікувального масажу;
12. Володіти методикою лікувального масажу;
13. Враховувати вікові особливості методики масажного впливу;
14. Володіти основами фармакології лікарських засобів для зовнішнього застосування при лікувальному масажі.

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Форми і методи навчання

Дисципліна буде викладатися у формі семінарських та практичних занять (30 аудиторних години); організації самостійної роботи здобувача (60 годин).

Методи навчання: бесіда, розповідь, пояснення, демонстрація, ілюстрація, інструктаж, тренувальні вправи.

Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1.

Загальні підстави використання масажу

Тема 1. Історія розвитку масажу. Фізіологічний вплив масажу на організм. Діапазон використовуваних у масажі прийомів та їх поєднання. Топографія тактильної чутливості шкіри. Механізми впливу масажу. Шкіра та її функції. Вплив масажу на шкіру. Вплив масажу на нервову систему. Вплив масажу на кровоносну систему. Вплив масажу на лімфатичну систему. Вплив масажу на м'язи. Вплив масажу на суглобовий апарат. Вплив масажу на газообмін.

Тема 2. Гігієнічні засади масажу. Вимоги до приміщення та інвентарю масажної кімнати. Вимоги до масажиста. Якості, які потрібно розвивати масажисту. Режим роботи масажиста. Догляд за руками масажиста. Вправи для рук. Зміцнення, розвиток та профілактика захворювань рук масажиста. Вимоги до пацієнта. Змащувальні засоби. Показання та загальні протипоказання до масажу.

Тема 3. Системи масажу та його класифікація. Європейський класичний масаж. Шведська система масажу. Фінська система масажу. Східна система масажу. Гігієнічний масаж. Лікувальний європейський класичний масаж. Рефлекторно-сегментарний масаж. Сполучнотканинний масаж. Періостальний масаж. Су-Джок-терапія. Пальцевий чжень. Лінійний масаж. До-ін. Туйна. Японський точковий масаж шиацу. Косметичний масаж.

Тема 4. Класифікація прийомів масажу. Прийоми класичного масажу за ознакою впливу центральну нервову систему. Прийоми класичного масажу за ознакою на тканини. Техніка виконання прийомів класичного масажу. Сегментарно-рефлекторний масаж. Точковий масаж. Механізм лікувальної дії на біологічно активні точки. Сполучнотканинний масаж. Періостальний масаж.

Змістовий модуль 2.
Особливості різних видів косметичного масажу

Тема 5. Косметичний масаж. Вимоги до проведення косметичного масажу. Масаж шийної області. Масаж ліній обличчя. Техніка виконання косметичного масажу обличчя за кремом Рух, що посилює венозний відтік.

Тема 6. Класична методика косметичного масажу обличчя. Основні прийоми масажу обличчя. Етапи проведення масажу особи. Показання та протипоказання до процедури косметичного масажу. Японський анти-ейдж масаж. Масаж з техніки Жаке.

Тема 7. Лімфодренажний масаж обличчя. Показання та протипоказання до лімфодренажного масажу. Основні техніки лімфодренажного масажу. Поєднання з іншими процедурами. Вимоги до сеансу, курс масажу. Етапи проведення процедури лімфатичного дренажу.

Тема 8. Міофасціальний масаж обличчя. Поняття “фасції” у міофасціальному масажі. Їх роль організмі людини. Причини болю та спазмів у тілі. Ефект від міофасціального масажу. Показання та протипоказання до процедури. Підготовка до масажу. Техніка виконання міофасціального масажу для обличчя та шиї.

Тема 9. Хіропластичний масаж обличчя. Хіропластичний масаж: історія, цілі, показання та протипоказання до процедури, техніки. Метаболічний масаж. Нейроседативний масаж. Міотензивний масаж. Гемолімфатичний дренаж.

Тема 10. Букальний масаж. Визначення та опис букального масажу. Ефекти масажу. Показання та протипоказання. Основні масажні рухи. Техніка безпеки та санітарні норми. Методика букального масажу рота, губ, щік, підборіддя. Опрацювання скульптурних ліній підборіддя. Масажування жувальних та м'язів через ротову порожнину по всій довжині від точок кріплення.

Тема 11. Масаж Гуаша Показання для проведення масажу. Властивості та техніка проведення масажу Гуаша для зони обличчя. Масажні прийоми та техніка проведення масажу Гуаша зони спини. Методика масаж обличчя у техніці Гуаша. Методика масаж спини у техніці Гуаша.

Тема 12. Масаж Кобідо Визначення та опис масажу Кобідо. Ефект масажу. Показання та протипоказання. Основні масажні рухи. Техніка безпеки та гігієнічні норми. Основи анатомії обличчя та голови, необхідні для виконання масажу. Вправи для розвитку чутливості в пальцях та кисті. Практика масажу Кобідо обличчя, передньої частини шиї та зони декольте. Відпрацювання навичок. Практика масажу Кобідо задньої частини шиї та волосистої частини голови. Відпрацювання навичок.

Перелік рекомендованої літератури:

Основна:

1. Вакуленко Л.О. Реабілітаційний масаж / Л. О. Вакуленко, Г.В. Прилуцька, Д.В. Вакуленко та ін. – Тернопіль, Урмедкнига, 2018. –430 с.

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання

2. Вакуленко Д.В. Інформаційні технології у лікувально-реабілітаційному масажі : навчальний посібник / Д.В. Вакуленко, Л. О. Вакуленко. – Тернопіль : ТНПУ, 2019, 68 с.

3. Вакуленко Л.О. Лікувально-реабілітаційний масаж у педіатрії : навчальний посібник, [електронний варіант] / Л. О. Вакуленко, Д. В. Вакуленко, ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2019. –233 с

4. Корольчук А.П. Сулима А.С. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту.– Вінниця: 2018. – 124 с

5. Філак Я.Ф., Філак Ф. Г. Масаж і нетрадиційний масаж: підручник / Я. Ф. Філак, Ф.Г. Філак - Ужгород. - 2015. - 418 с

Додаткова:

1. Joseph E. Muscolino. The Muscle and Bone Palpation Manual with Trigger Points, Referral Patterns and Stretching. 3rd Edition. 2022. 598 pages.

2. Neal's Yard Remedie. Complete Massage: All the Techniques, Disciplines, and Skills you need to Massage for Wellness Hardcover. 2019 . 256 pages

3. Cindy Black. Meridian Massage: Opening Pathways to Vitality. 2016. 290 pages

4. Maureen Abson. Healing Massage: An A-Z Guide for More than Forty Medical Conditions: For Professional and Home Use. 2016. 264 pages

5. James H. Clay, Laura Allen, David M. Pounds. Basic Clinical Massage Therapy: Integrating Anatomy and Treatment. Third Edition. 2016. 464 pages

6. Підкопай Д. О. Спортивний масаж : навч. посібник. - Харків : Колегіум, 2015. - 175 с.

7. Лисак Н. М. Масаж у традиційній, народній і східній медицині. - Чернівці : Рута, 2007. - 326 с.

8. Степашко М., Сухостат Л. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині. Медицина, 2010. 352 с.

ОЦІНЮВАННЯ

Форми і методи поточного контролю: усний (опитування), теоретичне тестування, оцінювання виконання тестів, оцінювання активності на занятті.

Критерії поточного оцінювання на практичному занятті

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання

Оцінка	Критерії оцінювання
Відмінно «5»	Здобувач систематично працював протягом семестру, показав різнобічні і глибокі знання програмного матеріалу, вміє успішно виконувати завдання, які передбачені програмою, засвоїв зміст основної та додаткової літератури, усвідомив взаємозв'язок окремих розділів дисципліни, їхнє значення для майбутньої професії, виявив творчі здібності у розумінні та використанні навчально-програмного матеріалу, проявив здатність до самостійного оновлення і поповнення знань.
Добре «4»	Здобувач виявив повне знання навчально-програмного матеріалу, успішно виконує передбачені програмою завдання, засвоїв основну літературу, що рекомендована програмою, показав достатній рівень знань з дисципліни і здатний до їх самостійного оновлення та поновлення у ході подальшого навчання та професійної діяльності.
Задовільно «3»	Здобувач виявив знання основного навчально-програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та наступної роботи за професією, справляється з виконанням завдань, передбачених програмою, допустив окремі помилки у відповідях на іспиті і при виконанні іспитових завдань, але володіє необхідними знаннями для подолання допущених помилок під керівництвом науково-педагогічного працівника.
Незадовільно «2»	Здобувач не виявив достатніх знань основного навчально-програмного матеріалу, допустив принципові помилки у виконанні передбачених програмою завдань, не може без допомоги викладача використати знання при подальшому навчанні, не спромігся оволодіти навичками самостійної роботи.

Форми і методи підсумкового контролю: залік, виставляється здобувачу, який виконав усі розділи освітньої програми вибіркової дисципліни, приймав активну участь у семінарських та практичних заняттях, має середню поточну оцінку не менше ніж 3,0 і не має академічної заборгованості.

Можливість і умови отримання додаткових (бонусних) балів: не передбачено.

САМОСТІЙНА РОБОТА ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Самостійна робота передбачає підготовку до кожного практичного заняття.

ПОЛІТИКА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Політика щодо дедлайнів та перескладання:

- Пропуски занять з неповажних причин відпрацьовуються за розкладом–черговому викладачу.
- Пропуски з поважних причин відпрацьовуються за індивідуальним графіком з дозволу деканату.

Політика щодо академічної доброчесності:

Обов'язковим є дотримання академічної доброчесності здобувачами, а саме:

- самостійне виконання всіх видів робіт, завдань, форм контролю, передбачених робочою програмою даної навчальної дисципліни;
- посилення на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;
- дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права;
- надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової) діяльності, використанні методики досліджень і джерела інформації.

Неприйнятними у навчальній діяльності для учасників освітнього процесу є:

- використання родинних або службових зв'язків для отримання позитивної або вищої оцінки під час здійснення будь-якої форми контролю результатів навчання або переваг у науковій роботі;
- використання під час контрольних заходів заборонених допоміжних матеріалів або технічних засобів (шпаргалок, конспектів, мікронавушників, телефонів, смартфонів, планшетів тощо);
- проходження процедур контролю результатів навчання підставними–особами.

За порушення академічної доброчесності здобувачі освіти можуть бути притягнені до такої академічної відповідальності:

- зниження результатів оцінювання контрольної роботи, оцінки на занятті, заліку тощо; повторне проходження оцінювання (контрольної роботи, заліку тощо);
- призначення додаткових контрольних заходів (додаткові індивідуальні завдання, контрольні роботи, тести тощо);
- проведення додаткової перевірки інших робіт авторства порушника.

Політика щодо відвідування та запізнь:

Форма одягу: медичний халат, який повністю закриває верхній одяг, або лікарська піжама, шапочка, маска, змінне взуття.

Обладнання: зошит, ручка.

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання

Стан здоров'я: здобувачі хворі на гострі інфекційні захворювання, у тому числі на респіраторні хвороби, до заняття не допускаються.

Здобувач, який спізнився на заняття, може бути на ньому присутній, але якщо в журналі викладач поставив «нб», він повинен його відпрацювати у загальному порядку.

Використання мобільних пристроїв:

Мобільні пристрої можуть бути застосовані здобувачами з дозволу викладача, якщо вони потрібні для виконання завдання.

Поведінка в аудиторії:

Поведінка здобувачів та викладачів в аудиторіях має бути робочою та спокійною, суворо відповідати правилам, встановленим у відповідності до Кодексу академічної етики та взаємин університетської спільноти Одеського національного медичного університету