

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

**Силабус навчальної дисципліни**  
**«Косметичний та Anti-age масаж»**

|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Обсяг навчальної дисципліни</b>                      | Загальна кількість годин на дисципліну: 90 годин, 3,0 кредити ЄКТС                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Дні, час, місце проведення навчальної дисципліни</b> | За розкладом занять.<br>Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання.<br>м. Одеса, вул. Ольгіївська, 4-А, Спорткомплекс ОНМедУ 2 поверх.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Викладач(-і)</b>                                     | Юшківська Ольга Геннадіївна. Завідувачка кафедри, доктор медичних наук, професор.<br>Плакіда Олександр Леонідович. Доктор медичних наук, професор кафедри.<br>Філоненко Олена В'ячеславівна. Кандидат медичних наук, доцент кафедри.<br>Кравець Світлана Вікторівна. Асистент кафедри.<br>Семененко Олег Валерійович. Асистент кафедри.<br>Шахназарян Камо Едуардович. Асистент кафедри.                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Контактна інформація</b>                             | Довідки за телефонами: Середовська Вікторія Юріївна, завуч кафедри 0672857552<br>Коростильова Ганна Юріївна, методист кафедри 0674881405<br>Радаєва Вікторія Володимирівна, лаборант кафедри, 0973824140, +380(48) 723-05-68, +380 (48) 728-50-30<br>E-mail: <a href="mailto:sportmed@onmedu.edu.ua">sportmed@onmedu.edu.ua</a><br>Очні консультації: з 15.00 до 17.00 кожного четверга, з 9.00 до 12.00 кожної суботи<br>Онлайн-консультації: з 16.00 до 18.00 кожного четверга, з 9.00 до 14.00 кожної суботи.<br>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* – вчення про техніки різних видів косметичного та Anti-age масажу, яке базується на анатомо - фізіологічних та клінікоморфологічних особливостях будови, структури та функцій організму людини.

*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 навчальної дисципліни:*

1. Вивчити історію становлення масажу як медичної дисципліни;

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

2. Дати здобувачам уявлення про предмет масажу, його значення в реабілітації та профілактиці захворювань;
3. Освоїти теоретичні засади анатомії, фізіології та біомеханіки людини;
4. Ознайомити здобувачів з методикою визначення показань та протипоказань до проведення лікувального масажу;
5. Познайти здобувачів 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 здобувачів 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:

*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;

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

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

8. Визначати показання та протипоказання до процедури масажу;
9. Скласти 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 практичних занять; організації самостійної роботи здобувача.

*Методи навчання:*

*Практичні заняття:* бесіда, розповідь, пояснення, демонстрація, інструктаж, тренувальні вправи.

*Самостійна робота:* передбачає підготовку до кожного практичного заняття.

*Зміст навчальної дисципліни*

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. Змашувальні 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 на 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.

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.

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

Тема 6. Класична методика косметичного масажу обличчя. Основні прийоми масажу обличчя. Етапи проведення масажу особи. Показання та протипоказання до процедури косметичного масажу. Японський anti-age 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 булакального масажу. Ефекти масажу. Показання та протипоказання. Основні масажні рухи. Техніка безпеки та санітарні норми. Методика булакального 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.

***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.
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: навчальнометодичний 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

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

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), тестування, оцінювання виконання практичних вправ, оцінювання комунікативних навичок, розв'язання ситуаційних клінічних завдань, оцінювання активності на занятті та самостійної роботи здобувачів.

**Критерії поточного оцінювання на практичному занятті**

| <b>Оцінка</b>     | <b>Критерії оцінювання</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Відмінно<br>«5»   | Здобувач бере активну участь у занятті; демонструє глибокі знання, дає повні та детальні відповіді на запитання; бере активну участь у обговоренні проблемних ситуацій, користується додатковою навчально-методичною та науковою літературою; вміє сформулювати своє ставлення до певної проблеми; висловлює власні міркування, наводить доцільні приклади; вміє знаходити найбільш адекватні форми розв'язання суперечностей. Тестові завдання виконані в повному обсязі, всі 100% відповідей на запитання є правильними, відповіді на відкриті питання – повні та обґрунтовані. Здобувач вільно вирішує ситуаційні завдання, впевнено демонструє практичні навички за темою заняття та вірно інтерпретує отримані дані, висловлює власну креативну думку з теми завдання, демонструє творче мислення. |
| Добре<br>«4»      | Здобувач бере участь у занятті; добре володіє матеріалом; демонструє необхідні знання, але дає відповіді на запитання з деякими помилками; бере участь у обговоренні проблемних ситуацій, користується основною навчально-методичною та науковою літературою; висловлює власну думку з теми заняття.<br>Тестові завдання виконані в повному обсязі, не менш ніж 70% відповідей на запитання є правильними, відповіді на відкриті питання - загалом правильні, проте наявні деякі помилки у визначеннях. Здобувач вірно вирішує ситуаційні завдання, але допускає незначні неточності та демонструє більш стандартизовані практичні навички за темою заняття при вірній інтерпретації отриманих даних, висловлює власну думку з теми завдання, демонструє критичне мислення.                             |
| Задовільно<br>«3» | Здобувач іноді бере участь в занятті; частково виступає і задає питання; допускає помилки під час відповідей на запитання; показує пасивну роботу на семінарських заняттях; показує фрагментарні знання понятійного апарату і літературних джерел. Тестування виконано в повному обсязі, не менш ніж 50% відповідей є правильними, відповіді на відкриті питання - не логічні, з явними суттєвими помилками у                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |



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

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  | визначеннях. Здобувач не достатньо володіє матеріалом для вирішення ситуаційних завдань, невпевнено демонструє практичні навички за темою заняття та інтерпретує отримані дані з суттєвими помилками, не висловлює свою думку з теми ситуаційного завдання.                                                  |
| Незадовільно «2» | Здобувач не бере участь у занятті, є лише спостерігачем; ніколи не виступає і не задає питання, незацікавлений у вивченні матеріалу; дає неправильні відповіді на запитання, показує незадовільне знання понятійного апарату і літературних джерел. Тестування не виконано. Ситуаційне завдання не виконано. |

*Форми і методи підсумкового контролю: залік.*

Залік, виставляється здобувачу, який виконав усі завдання робочої програми навчальної дисципліни, приймав активну участь у практичних заняттях, виконав індивідуальне завдання та має середню поточну оцінку не менше ніж 3,0 і не має академічної заборгованості.

### **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.
- Перескладання незадовільної оцінки проводиться в дні консультацій і відпрацювань; при дистанційному навчанні – в терміни, визначені й узгоджені з викладачем.

*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, мікро-наушників, 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;

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

- 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 запізнень:*

Відвідування всіх видів аудиторних занять (лекцій, практичних занять) є обов'язковим.

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

Обладнання: зошит, ручка, методичні вказівки, альбом.

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 Положенням про академічну доброчесність та етику академічних взаємин в Одеському національному медичному університеті, у відповідності до Кодексу академічної етики та взаємин університетської спільноти Одеського національного медичного університету, Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату у науково-дослідній та освітній роботі здобувачів вищої освіти, науковців та викладачів Одеського національного медичного університету.