

**СИЛАБУС**  
**навчальної дисципліни «Масаж загальний, самомасаж»**  
 для студентів освітнього рівня «Бакалавр»  
 спеціальності «014 Середня освіта (Здоров'я людини)»  
 факультету педагогіки та психології

**2020-2021 навчальний рік**

<b>Назва навчальної дисципліни</b>	<b>«МАСАЖ ЗАГАЛЬНИЙ, САМОМАСАЖ»</b>
<b>Організація навчання</b>	<p><i>День тижня та час навчання за розкладом:</i> <b>Понеділок, 12.30–14.00</b></p> <p><i>Викладачі та їх контакти:</i> <b>к.б.н., доц. Кузьменко О.П.</b></p> <p>м. Київ, вул. Тургенівська 8/14, 14 поверх , аудиторія 14–3;  <b>тел. (044) 436–41–40</b>; ел. адреса <a href="mailto:kmbvoogz@gmail.com">kmbvoogz@gmail.com</a></p> <p><i>Графік роботи викладачів:</i> <b>Понеділок–П'ятниця, 8.00–16.00</b></p>
<b>Актуальність навчальної дисципліни</b>	<p>Масаж – один із способів оздоровлення організму, відомий ще з давніх часів. Сьогодні масаж – це науковий спосіб лікування багатьох хвороб за допомогою систематичних ручних прийомів: прогладжування, розтирання, розминання, биття і вібрації або струсу тіла людини. З грецької масаж означає «чіпати або проводити рукою», з арабської «ніжно погладжувати». Масаж для лікування почали використовувати в Китаї ще за 2000 років до Різдва Христового, в Індії за 700 років. Римляни застосовували масаж після боїв для знищення синців і пухлин на тілі. У Греції вже за часів Гіппократа масаж розглядали, як засіб, який добре допомагає при багатьох хворобах.</p>
<b>Опис навчальної дисципліни</b>	
<b>Мета та завдання навчальної дисципліни</b>	<p>Метою викладання навчальної дисципліни “масаж загальний, самомасаж” є формування у студентів базових знань для оволодіння методиками різних видів масажу, розуміння механізмів біологічної дії масажу, оволодіння навиками проведення різних видів масажу для профілактики захворювань .</p> <p>Основними завданнями вивчення дисципліни є формування теоретичних основ масажу; визначити фізіологічні механізми дії різних прийомів масажу на організм людини; правильно проводити основні та допоміжні прийоми масажу; оволодіти методиками загального масажу та самомасажу; оцінити вплив масажу на організм людини.</p>
<b>Міждисциплінарні зв'язки</b>	«Анатомія людини», «Фізіологія людини», «Фізіотерапія», «Основи медичних знань»
<b>Методи навчання</b>	Лекції із презентаційним супроводом; дискусії, «метод круглого столу», «мозковий штурм», метод-проект, тренінг, лабораторний експеримент, розв'язування ситуаційних задач, тестування.

<p><b>Очікувані результати навчання</b></p>	<p><i>Студенти повинні знати:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Історію виникнення масажу, види, форми та засоби масажу.</li> <li>2. Фізіологічний механізм впливу масажу на організм.</li> <li>3. Вплив масажу на шкіру.</li> <li>4. Вплив масажу на нервово-мязову систему організму.</li> <li>5. Вплив масажу на центральну та периферичну нервову систему.</li> </ol> <p><i>Студенти повинні вміти:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. застосовувати основні та додаткові прийоми масажу на окремих ділянках тіла.</li> <li>2. застосовувати композитні речовини для проведення масажу.</li> <li>3. проводити сеанс загального масажу.</li> <li>4. проводити сеанс оздоровчого масажу.</li> <li>5. проводити сеанси спортивного та реабілітаційного масажу.</li> <li>6. використовувати нормативно-інструктивну документацію МОЗ України для застосування масажу.</li> </ol> <p><i>Студенти повинні набути компетентностей:</i></p> <p><u>Загальних:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу, здатність вчитися;</li> <li>• здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях;</li> <li>• знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності;</li> <li>• здатність приймати обґрунтоване рішення; працювати в команді; навички міжособистісної взаємодії;</li> <li>• здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово;</li> <li>• навички використання інформаційних і комунікаційних технологій;</li> <li>• здатність діяти соціально відповідально та свідомо.</li> </ul> <p><u>Спеціальних:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• здатність до встановлення попереднього діагнозу захворювання;</li> <li>• здатність надавати долікарську допомогу при інфекційних та паразитарних захворюваннях;</li> <li>• здатність надавати невідкладну долікарську допомогу при ускладненнях спричинених інфекційними та паразитарними захворюваннями;</li> <li>• здатність до планування і проведення профілактичних та протиепідемічних заходів щодо інфекційних та паразитарних хвороб.</li> </ul>
<p><b>Тематичний план навчальної дисципліни</b></p>	<p><u>Теоретична підготовка:</u></p> <p>Тема 1. Поняття, предмет і завдання масажу. Історія розвитку масажу. Основні поняття та визначення. Системи масажу: європейська, східна.</p> <p>Тема 2. Фізіологічні основи масажу. Вплив масажу на організм людини. Гігієнічні вимоги до масажу</p> <p>Тема 3. Техніка, фізіологічний вплив і види прогладжування, вижимання, розтирання, вібрації. Масаж у поєднанні з рухами.</p> <p><u>Практична підготовка:</u></p>

	<p>Тема 1. Масаж голови, обличчя, шиї.  Тема 2. Масаж верхніх і нижніх кінцівок  Тема 3. Масаж спини, поперекової зони і тазу. Масаж грудей, черева.  <u>Самостійна підготовка:</u>  Розроблення індивідуальних навчально-дослідних проєктів.</p>
<p><b>Навчальні ресурси</b></p>	<p style="text-align: center;"><i><b>Основні літературні джерела</b></i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Белая Н. А., Петров И. Б. Массаж лечебный и оздоровительный. - М.: Т-Око, 1994.- 270 с.</li> <li>2. Фокин В. Н. Полный курс массажа: Учеб. пособие. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. - 512 с.</li> <li>3. Васичкин В. И. Справочник по массажу. - Л.: Медицина,1991. - 192 с.</li> <li>4. Латогуз С. И. Руководство по технике массажа и мануальной терапии. - Ростов н/Д: Фенникс; Харьков: Торсинг, 2002. -512 с.</li> <li>5. Бирюков А. А. Массаж: Учебник.- М.: Физкультура и спорт, 1988.</li> <li>6. Тюрин А. М., Васичкин В. И. Техника массажа. - Л.: Медицина, 1979.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><i><b>Додаткові літературні джерела</b></i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7. Белая Н. А. Руководство по лечебному массажу. — М.: Медицина, 1974.</li> <li>8. Бирюков А. А. Спортивный массаж (пособие для тренеров, спортивных врачей и массажистов). — М.: Физкультура и спорт,1972.</li> <li>9. Бирюков А. А. Баня и массаж. — Минск: Полымя, 1989.</li> <li>10. Бирюков А. А. Массаж в борьбе с недугами. — М.: Сов. спорт,1991.</li> <li>11. Бирюков А. А. Массаж — спутник здоровья. — М.: Просвещение, 1992.</li> <li>12. Бирюков А. А. Учитесь делать массаж. — М.: Азбука, 1995.</li> <li>13. Бирюков А. А. Массаж для всех. — М.: Аппадия, 1996.</li> <li>14. Бирюков А. А. Массаж и самомассаж. — Ростов н/Д, 1999.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><i><b>Електронні ресурси</b></i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <a href="http://www.meduniver.com">www.meduniver.com</a></li> <li>2. <a href="http://library.vsmu.edu.ua">library.vsmu.edu.ua</a></li> <li>3. <a href="http://www.doctor-malinin.ru">www.doctor-malinin.ru</a></li> <li>4. <a href="http://www.dshinin.ru">www.dshinin.ru</a></li> <li>5. <a href="http://www.ifectology.ru">www.ifectology.ru</a></li> <li>6. <a href="http://www.infekcii.net">www.infekcii.net</a></li> </ol>

<p><b>Політика курсу</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Студент повинен вчасно приходити на заняття;</li> <li>• У випадку пропуску 50, або більше % практичних (лабораторних) занять без поважної причини, які не були попередньо відпрацьовані, студент не буде допущений до підсумкового контролю (заліку);</li> <li>• Студент повинен добросовісно готуватися до усіх видів поточного, модульного та підсумкового контролю;</li> <li>• Студент має брати активну участь на практичних (лабораторних) заняттях;</li> <li>• Студент повинен бути толерантним у спілкуванні з викладачем та іншими студентами, зокрема під час обговорення дискусійних питань на заняттях;</li> <li>• Студент може відпрацювати будь-яке пропущене з поважної причини заняття чи вид контролю;</li> <li>• Заборонено користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час опитування та виконання письмових завдань. Проте користування зазначеними гаджетами під час практичних, індивідуальних та семінарських завдань дозволяється.</li> <li>• У випадку порушення норм академічної доброчесності під час виконання завдань поточного, модульного чи підсумкового контролю, студент отримає «0» балів.</li> <li>• Якщо студент має претензії до викладача через оцінювання, якість надання послуг тощо, спершу треба повідомити про це самого викладача; якщо проблему не вдалося вирішити, студент має право звернутися до завідувача кафедри чи керівництва факультету;</li> <li>• Студент повинен неухильно дотримуватися правил внутрішнього розпорядку навчального закладу; інших видів політики, передбаченої нормативними документами, що регулюють навчальний процес у ЗВО.</li> </ul>
<p><b>Критерії оцінювання та розрахунок рейтингових балів</b></p>	<p><u>Поточний контроль</u> рівня засвоєння навчального матеріалу проводиться шляхом опитування студентів на практичних та лабораторних заняттях та захисту виконаного практичного завдання.</p> <p><u>Контроль самостійної роботи студентів</u> здійснюється під час захисту виконаного студентом індивідуального навчально-дослідного проекту.</p> <p><u>Підсумковий контроль</u> рівня засвоєння навчального матеріалу проводиться шляхом виконання студентами письмових контрольних робіт за темами модулів.</p> <p><u>Загальний рейтинговий бал</u> складається з суми семестрових рейтингових балів: усна відповідь (семестровий рейтинг 20 балів); захист лабораторної (практичної) роботи (семестровий рейтинг 20 балів); захист індивідуального навчально-дослідного проекту (семестровий рейтинг 10 балів); підсумкове тестування (семестровий рейтинг 50 балів).</p> <p><u>Нормативний рейтинговий бал</u> – 100</p>