

ОСНОВИ МАСАЖУ ТА САМОМАСАЖУ

Викладач: кандидат біологічних наук, доцент, Гороховський Єгор Юрійович

Кафедра: фізіології, імунології та біохімії з курсом цивільного захисту і медицини, III навчальний корпус, ауд. 109-а

E-mail: yehor.horokhovskiy@gmail.com

Телефон: +380 95 5426723

Інші засоби зв'язку: Viber, Telegram (+380 95 5426723)

Освітня програма, рівень вищої освіти	Середня освіта (Біологія та здоров'я людини) бакалавр						
Статус дисципліни	Цикл дисциплін вільного вибору студента в межах спеціальності						
Кредити ECTS	5	Навчальний рік	2023-2024	Рік навчання	2	Тижні	15
Кількість годин	150	Кількість змістових модулів	8	Лекційні заняття – 30 Практичні заняття – 30 Самостійна робота – 90			
Вид контролю	Залік						
Посилання на курс в Moodle	https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=14098						
Консультації:	Особисті – понеділок, четвер, з 11:00 до 13:00, III корпус, ауд. 109-а; дистанційні – Google Meet, за попередньою домовленістю						

ОПИС КУРСУ

Метою вивчення навчальної дисципліни “Основи масажу та самомасажу” є отримання здобувачами вищої освіти теоретичних знань про фізіологічні механізми лікувального масажу, а також формування практичних навичок застосування методів класичного лікувального, гігієнічного та спортивного масажу..

ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

У разі успішного завершення курсу студент **зможє:**

- використовувати теоретичні знання щодо фізіологічних механізмів лікувального масажу системі фізичної реабілітації;
- обирати окремі види, форми та методи лікувального масажу та самомасажу із урахуванням показань, протипоказань та застережень;
- вміти застосувувати прийоми окремих різновидів масажу та самомасажу у практичній діяльності.

ОСНОВНІ НАВЧАЛЬНІ РЕСУРСИ

Електронні версії підручників з навчальної дисципліни, матеріали лекційних занять, методичні вказівки до практичних занять, теми рефератів, індивідуальних творчих завдань та рекомендації до їх виконання розміщені на сторінці курсу СЕЗН Moodle: <https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=14098>.



КОНТРОЛЬНІ ЗАХОДИ

Поточні контрольні заходи:

Обов'язкові види роботи:

Тестовий контроль (4 бали максимум) – по закінченню кожного змістового модулю курсу.

Виконання завдань передбачених планом практичного заняття (3,5 бали максимум за усі практичні завдання у межах окремого змістового модуля) – передбачає виконання завдання практичного характеру та його захист. Методичні рекомендації щодо виконання практичних завдань розміщено на сторінці курсу у СЕЗН ЗНУ.

Додаткові види роботи:

Індивідуальне письмове завдання у вигляді реферату (2 бали максимум) виконується за бажанням студента. Обсяг індивідуального письмового завдання – до 6000 знаків. Теми письмових завдань, до кожного змістовного модуля відповідно, які наведено у розділах «Теми індивідуальних письмових завдань до змістовного модуля 1-8», обираються студентом самостійно. Кількість індивідуальних письмових завдань – не більше одного за кожний окремий змістовний модуль. Письмові індивідуальні завдання подаються на оцінювання в електронному виді виключно через платформу Moodle.

Підсумкові контрольні заходи:

Залікове тестове завдання (25 балів максимум) передбачає виконання тестів, які охоплюють теоретичні та практичні питання усіх розділів курсу «Основи масажу та самомасажу».

Захист індивідуального завдання (15 балів максимум) з навчальної дисципліни «Основи масажу та самомасажу» полягає у висвітленні однієї методики класичного або сегментарного масажу при певному захворюванні, її аналіз з точки зору впливу на організм пацієнта, висвітлення показань, протипоказань та застережень до виконання процедури. Проект виконується, подається та захищається у вигляді презентації обсягом до 20 слайдів. Публічний захист та оцінювання індивідуального завдання здійснюється на заліковому тижні.

Контрольний захід		Термін виконання	% від загальної оцінки
Поточний контроль (max 60%)			
Змістовий модуль 1	Практичне заняття «Історія виникнення та розвитку масажу»	Тиждень 1	3,5%
	Тестування за темою Історія виникнення та розвитку масажу	Тиждень 1	4%
Змістовий модуль 2	Практичне заняття Механізми впливу масажу на організм	Тиждень 2	1,75%
	Тестування за темою Загальні фізіологічні механізми впливу масажу на організм	Тиждень 2	2%
	Практичне заняття Вплив масажу на шкіру, м'язи, серцево-судинну та нервову системи	Тиждень 3	1,75%
	Тестування за темою Вплив масажу на окремі системи організму	Тиждень 3	2%
Змістовий модуль 3	Практичне заняття Різновиди класичного масажу	Тиждень 4	1,75%
	Тестування за темою Основні різновиди класичного масажу	Тиждень 4	2%
	Практичне заняття Загальні прийоми масажу та основні помилки при їх виконанні	Тиждень 5	1,75%
	Тестування за темою Прийоми масажу, їх вплив на організм та помилки при їх виконанні	Тиждень 5	2%
Змістовий модуль 4	Практичне заняття Санітарно-гігієнічні вимоги до кабінету масажу, масажиста та пацієнта	Тиждень 6	3,5%
	Тестування за темою Гігієнічні вимоги до проведення масажу	Тиждень 6	4%
Змістовий модуль 5	Практичне заняття Техніка масажу спини, хребта і комірцевої ділянки	Тиждень 7	1,5%
	Тестування за темою Анатомо-топографічні дані та масаж спини, хребта і комірцевої ділянки	Тиждень 7	2%
	Практичне заняття Техніка масажу грудної клітки	Тиждень 8	1%
	Тестування за темою Анатомо-топографічні дані та масаж грудної	Тиждень 8	1%

**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БІОЛОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
Силабус навчальної дисципліни**



	клітки		
	Практичне заняття Техніка масажу верхніх та нижніх кінцівок	Тиждень 9	1%
	Тестування за темою Анатомо-топографічні дані та масаж верхніх та нижніх кінцівок	Тиждень 9	1%
Змістовий модуль 6	Практичне заняття Сегментарно-рефлекторний масаж	Тиждень 10	1,75%
	Тестування за темою Фізіологічне обґрунтування сегментарно-рефлекторного масажу	Тиждень 10	2%
	Практичне заняття Основні прийоми сегментарно-рефлекторного масажу	Тиждень 11	1,75%
	Тестування за темою Методика сегментарно-рефлекторного масажу та його прийоми	Тиждень 11	2%
Змістовий модуль 7	Практичне заняття Планування процедури масажу при захворюваннях опорно-рухового апарату	Тиждень 12	1,5%
	Тестування за темою Масаж при захворюваннях опорно-рухового апарату та суглобів	Тиждень 12	2%
	Практичне заняття Планування процедури масажу при захворюваннях нервової та серцево-судинної систем	Тиждень 13	1%
	Тестування за темою Масаж при захворюваннях нервової та серцево-судинної систем	Тиждень 13	1%
	Практичне заняття Планування процедури масажу при захворюваннях внутрішніх органів та ендокринної системи	Тиждень 14	1%
	Тестування за темою Масаж при захворюваннях внутрішніх органів та ендокринної системи	Тиждень 14	1%
Змістовий модуль 8	Практичне заняття Техніка самомасажу	Тиждень 15	3,5%
	Тестування за темою Техніка самомасажу	Тиждень 15	4%
Підсумковий контроль (max 40%)			
Залік			25%
Захист індивідуального аналітично-дослідного проекту			15%
Разом			100%

Шкала оцінювання: національна та ECTS

За шкалою ECTS	За шкалою університету	За національною шкалою	
		Екзамен	Залік
A	90 – 100 (відмінно)	5 (відмінно)	Зараховано
B	85 – 89 (дуже добре)	4 (добре)	
C	75 – 84 (добре)		
D	70 – 74 (задовільно)	3 (задовільно)	
E	60 – 69 (достатньо)		
FХ	35 – 59 (незадовільно – з можливістю повторного складання)	2 (незадовільно)	Не зараховано
F	1 – 34 (незадовільно – з обов'язковим повторним курсом)		

РОЗКЛАД КУРСУ ЗА ТЕМАМИ І КОНТРОЛЬНІ ЗАВДАННЯ

Тиждень і вид заняття	Тема заняття	Контрольний захід	Кіл-сть балів
Змістовий модуль 1			
Тиждень 1 Практичне заняття	Історія виникнення та розвитку масажу	Виконання завдань передбачених планом практичного заняття	3,5
Тиждень 1 Лекція	Історія виникнення та розвитку масажу	Тестування	4
Змістовий модуль 2			
Тиждень 2 Практичне заняття	Механізми впливу масажу на організм	Виконання завдань передбачених планом практичного заняття	1,75

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БІОЛОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
Силабус навчальної дисципліни



Тиждень 2 Лекція	Загальні фізіологічні механізми впливу масажу на організм	Тестування	2
Тиждень 3 Практичне заняття	Вплив масажу на шкіру, м'язи, серцево-судинну та нервову системи	Виконання завдань передбачених планом практичного заняття	1,75
Тиждень 3 Лекція	Вплив масажу на окремі системи організму		2
Змістовий модуль 3			
Тиждень 4 Практичне заняття	Різновиди класичного масажу	Виконання завдань передбачених планом практичного заняття	1,75
Тиждень 4 Лекція	Основні різновиди класичного масажу	Тестування	2
Тиждень 5 Практичне заняття	Загальні прийоми масажу та основні помилки при їх виконанні	Виконання завдань передбачених планом практичного заняття	1,75
Тиждень 5 Лекція	Прийоми масажу, їх вплив на організм та помилки при їх виконанні	Тестування	2
Змістовий модуль 4			
Тиждень 6 Практичне заняття	Санітарно-гігієнічні вимоги до кабінету масажу, масажиста та пацієнта	Виконання завдань передбачених планом практичного заняття	3,5
Тиждень 6 Лекція	Гігієнічні вимоги до проведення масажу	Тестування	2
Змістовий модуль 5			
Тиждень 7 Практичне заняття	Техніка масажу спини, хребта і комірцевої ділянки	Виконання завдань передбачених планом практичного заняття	1,5
Тиждень 7 Лекція	Анатомо-топографічні дані та масаж спини, хребта і комірцевої ділянки	Тестування	2
Тиждень 8 Практичне заняття	Техніка масажу грудної клітки	Виконання завдань передбачених планом практичного заняття	1
Тиждень 8 Лекція	Анатомо-топографічні дані та масаж грудної клітки	Тестування	1
Тиждень 9 Практичне заняття	Техніка масажу верхніх та нижніх кінцівок	Виконання завдань передбачених планом практичного заняття	1

**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БІОЛОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
Силабус навчальної дисципліни**



Тиждень 9 Лекція	Анатомо-топографічні дані та масаж верхніх та нижніх кінцівок	Тестування	1
Змістовий модуль 6			
Тиждень 10 Практичне заняття	Сегментарно-рефлекторний масаж	Виконання завдань передбачених планом практичного заняття	1,75
Тиждень 10 Лекція	Фізіологічне обґрунтування сегментарно-рефлекторного масажу	Тестування	2
Тиждень 11 Практичне заняття	Основні прийоми сегментарно-рефлекторного масажу	Виконання завдань передбачених планом практичного заняття	1,75
Тиждень 11 Лекція	Методика сегментарно-рефлекторного масажу та його прийоми	Тестування	2
Змістовий модуль 7			
Тиждень 12 Практичне заняття	Планування процедури масажу при захворюваннях опорно-рухового апарату	Виконання завдань передбачених планом практичного заняття	1,5
Тиждень 12 Лекція	Масаж при захворюваннях опорно-рухового апарату та суглобів	Тестування	2
Тиждень 13 Практичне заняття	Планування процедури масажу при захворюваннях нервової та серцево-судинної систем	Виконання завдань передбачених планом практичного заняття	1
Тиждень 13 Лекція	Масаж при захворюваннях нервової та серцево-судинної систем	Тестування	1
Тиждень 14 Практичне заняття	Планування процедури масажу при захворюваннях внутрішніх органів та ендокринної системи	Виконання завдань передбачених планом практичного заняття	1
Тиждень 14 Лекція	Масаж при захворюваннях внутрішніх органів та ендокринної системи	Тестування	1
Змістовий модуль 8			
Тиждень 15 Практичне заняття	Техніка самомасажу	Виконання завдань передбачених планом практичного заняття	3,5
Тиждень 15 Лекція	Техніка самомасажу	Тестування	4

ОСНОВНІ ДЖЕРЕЛА

Підручники:

1. Вакуленко Л.О., Прилуцька Г.В., Вакуленко Д.В. Лікувальний масаж. Тернопіль: Укрмедкнига, 2005. 448 с.
2. Єфименко П.Б. Техніка та методика масажу: Навчальний посібник. Харків: ОВС, 2001. 143 с.
3. Реабілітаційний масаж : конспект лекцій / укладачі: О. С. Степаненко, А. В. Ольховик, С. А. Король, Д. С. Воропаєв. Суми: Сумський державний університет, 2021. 152 с.

Додаткова література:

1. The Complete Guide to Massage. A step-by-step guide to achieving the health and relaxation benefits of massage / edited by Mary Biancalana. Avon, Massachusetts: Adams Media, 2004. 310 p.
2. Dixon M.W. Myofascial massage. Baltimore, Maryland: Lippincott Williams & Wilkins, 2007. 235 p.

Інформаційні джерела:

3. Cronkleton E. What Type of Massage Should You Get?. Healthline. URL: <https://www.healthline.com/health/types-of-massage> (дата звернення: 11.01.2023).
4. Massage Therapy Styles and Health Benefits. WebMD. URL: <https://www.webmd.com/balance/guide/massage-therapy-styles-and-health-benefits> (дата звернення: 11.01.2023).
5. Massage Magazine: The #1 Source For Massage Therapy Professionals. MASSAGE Magazine. URL: <https://www.massagemag.com> (дата звернення: 11.01.2023).



6. What Are The Best Massage Techniques? - Physio Works!. Physio Works!. URL: <https://physioworks.com.au/faq/what-are-the-best-massage-techniques> (дата звернення: 11.01.2023).
7. Vivid Photo Visual. Basic Swedish Back Massage Techniques - Relaxing Step by Step Guide, 2015. YouTube. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=kqBMbW6tHI4> (date of access: 11.01.2023).
8. HM Massage. Most Effective Massage Techniques Step by Step Sequence, 2018. YouTube. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=v0fY2tIDlgU> (дата звернення: 11.01.2023).

РЕГУЛЯЦІЯ І ПОЛІТИКИ КУРСУ

Відвідування занять. Регуляція пропусків.

Вивчення курсу передбачає обов'язкове відвідування лекційних та практичних занять. Студенти, які за певних обставин не можуть відвідувати заняття регулярно, повинні впродовж тижня узгодити із викладачем графік індивідуального відпрацювання пропущених занять, а окремі пропущенні контрольні заходи повинні бути відпрацьовані впродовж тижня після пропуску. Відпрацювання занять здійснюється за питаннями, визначеними планом заняття. Студенти, які станом на початок екзаменаційної сесії мають понад 75% невідпрацьованих пропущених занять, до відпрацювання не допускаються.

Політика академічної доброчесності

Усі письмові роботи, що виконуються слухачами під час проходження курсу, перевіряються на наявність академічного плагіату за допомогою спеціалізованого програмного забезпечення. Академічним плагіатом вважається: копіювання чужої наукової роботи або компіляція декількох робіт та оприлюднення результату під своїм іменем; створення суміші власного та запозиченого тексту без належного цитування джерел; перефразування чужої праці без згадування її автора. Будь-яке запозичене речення, концепція або ідея, а також будь-яке зображення (ілюстрація, фотографія), повинно мати посилання на автора. Загалом текст виконаної студентом письмової роботи повинен мати не більше 20% текстових запозичень (оригінальність тексту не менше 80%). Роботи, у яких виявлено ознаки академічного плагіату, до розгляду не приймаються і відхиляються без права їх перескладання. Посилання у тексті роботи на будь-які веб-сторінки, які розміщено у мережі Internet, бази даних рефератів та письмових робіт є неприпустимим. Виключення становлять лише офіційні сайти державних та наукових установ, причому кількість таких посилань не повинна перевищувати 20% від усієї кількості використаної літератури.

Використання комп'ютерів/телефонів на занятті

Використання засобів мобільного зв'язку та обчислювальних пристроїв під час занять дозволяється виключно у навчальних цілях (для уточнення певних даних, отримання довідкової інформації, проведення розрахунків та обчислень). Під час виконання контрольних заходів використання будь-яких електронних пристроїв та мобільного зв'язку з метою пошуку або уточнення інформації є категорично забороненим. У разі порушення цієї заборони робота (або завдання) анулюється без права перескладання.

Комунікація

Базовою платформою для комунікації викладача зі студентами є Moodle. Важливі повідомлення загального характеру – зокрема, оголошення про терміни подання контрольних робіт, посилання на конференції у Google Meet та ін. – регулярно розміщуються на форумі курсу. Для персональних питань бажано використовувати месенджери (Viber, Telegram). У повідомленні обов'язково потрібно вказати прізвище та ім'я, курс та шифр академічної групи, а також навчальну дисципліну, якої стосується питання. Відповіді на запити студентів подаються викладачем впродовж трьох робочих днів.



ДОДАТОК ДО СИЛАБУСУ ЗНУ – 2023-2024 рр.

ГРАФІК ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ 2023-2024 н. р. доступний за адресою:
<https://tinyurl.com/yckze4jd>.

АКАДЕМІЧНА ДОБРОЧЕСНІСТЬ. Студенти і викладачі Запорізького національного університету несуть персональну відповідальність за дотримання принципів академічної доброчесності, затверджених **Кодексом академічної доброчесності ЗНУ:** <https://tinyurl.com/ya6yk4ad>. Декларація академічної доброчесності здобувача вищої освіти (додається в обов'язковому порядку до письмових кваліфікаційних робіт, виконаних здобувачем, та засвідчується особистим підписом): <https://tinyurl.com/y6wzzlu3>.

НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ. Перевірка набутих студентами знань, навичок та вмінь (атестації, заліки, іспити та інші форми контролю) є невід'ємною складовою системи забезпечення якості освіти і проводиться відповідно до Положення про організацію та методіку проведення поточного та підсумкового семестрового контролю навчання студентів ЗНУ: <https://tinyurl.com/y9tve4lk>.

ПОВТОРНЕ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІН, ВІДРАХУВАННЯ. Наявність академічної заборгованості до 6 навчальних дисциплін (в тому числі проходження практики чи виконання курсової роботи) за результатами однієї екзаменаційної сесії є підставою для надання студенту права на повторне вивчення зазначених навчальних дисциплін. Порядок повторного вивчення визначається Положенням про порядок повторного вивчення навчальних дисциплін та повторного навчання у ЗНУ: <https://tinyurl.com/y9pkmmp5>. Підстави та процедури відрахування студентів, у тому числі за невиконання навчального плану, регламентуються Положенням про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів у ЗНУ: <https://tinyurl.com/ycds57la>.

НЕФОРМАЛЬНА ОСВІТА. Порядок зарахування результатів навчання, підтверджених сертифікатами, свідоцтвами, іншими документами, здобутими поза основним місцем навчання, регулюється Положенням про порядок визнання результатів навчання, отриманих у неформальній освіті: <https://tinyurl.com/y8gbt4xs>.

ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ. Порядок і процедури врегулювання конфліктів, пов'язаних із корупційними діями, зіткненням інтересів, різними формами дискримінації, сексуальними домаганнями, міжособистісними стосунками та іншими ситуаціями, що можуть виникнути під час навчання, регламентуються Положенням про порядок і процедури вирішення конфліктних ситуацій у ЗНУ: <https://tinyurl.com/57wha734>. Конфліктні ситуації, що виникають у сфері стипендіального забезпечення здобувачів вищої освіти, вирішуються стипендіальними комісіями факультетів, коледжів та університету в межах їх повноважень, відповідно до: Положення про порядок призначення і виплати академічних стипендій у ЗНУ: <https://tinyurl.com/yd6bq6p9>; Положення про призначення та виплату соціальних стипендій у ЗНУ: <https://tinyurl.com/y9r5dpwh>.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА. Телефон довіри практичного психолога Марті Ірини Вадимівни (061)228-15-84, (099)253-78-73 (щоденно з 9 до 21).

УПОВНОВАЖЕНА ОСОБА З ПИТАНЬ ЗАПОБІГАННЯ ТА ВИЯВЛЕННЯ КОРУПЦІЇ Запорізького національного університету: **Борисов Костянтин Борисович**
Електронна адреса: uv@znu.edu.ua Гаряча лінія: Тел. [\(061\) 228-75-50](tel:0612287550)



РІВНІ МОЖЛИВОСТІ ТА ІНКЛЮЗИВНЕ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ. Центральні входи усіх навчальних корпусів ЗНУ обладнані пандусами для забезпечення доступу осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення. Допомога для здійснення входу у разі потреби надається черговими охоронцями навчальних корпусів. Якщо вам потрібна спеціалізована допомога, будь-ласка, зателефонуйте (061) 228-75-11 (начальник охорони). Порядок супроводу (надання допомоги) осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення у ЗНУ: <https://tinyurl.com/ydhcsagx>.

РЕСУРСИ ДЛЯ НАВЧАННЯ. Наукова бібліотека: <http://library.znu.edu.ua>. Графік роботи абонементів: понеділок – п'ятниця з 08.00 до 16.00; вихідні дні: субота і неділя.

ЕЛЕКТРОННЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАННЯ (MOODLE): <https://moodle.znu.edu.ua>

Якщо забули пароль/логін, направте листа з темою «Забув пароль/логін» за адресою: moodle.znu@znu.edu.ua.

У листі вкажіть: прізвище, ім'я, по-батькові українською мовою; шифр групи; електронну адресу. Якщо ви вказували електронну адресу в профілі системи Moodle ЗНУ, то використовуйте посилання для відновлення паролю <https://moodle.znu.edu.ua/mod/page/view.php?id=133015>.

Центр інтенсивного вивчення іноземних мов: <http://sites.znu.edu.ua/child-advance/>

Центр німецької мови, партнер Гете-інституту: <https://www.znu.edu.ua/ukr/edu/ocznu/nim>

Школа Конфуція (вивчення китайської мови): <http://sites.znu.edu.ua/confucius>