

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ**

Навчально-науковий інститут охорони здоров'я

08-02-62S

СИЛАБУС

освітнього компонента

SYLLABUS

Спортивний масаж і самомасаж	Sports Massage and Self-Massage	
Шифр за ОП	ФП 6	Code in Degree Programme
Освітній рівень: магістерський (другий)		Level of Education: Master`s (second)
Галузь знань: Освіта/Педагогіка	01	Field of Knowledge: Education/Pedagogy
Спеціальність: Фізична культура і спорт	017	Field of Study: Physical culture and sports
Освітня програма: Фітнес та рекреація		Degree Programme: Fitness and recreation

РІВНЕ – 2023

Силабус освітнього компонента «Спортивний масаж і самомасаж» для здобувачів вищої освіти ступеня «магістр», які навчаються за освітньо-професійною програмою **Фітнес та рекреація**, спеціальності **017 Фізична культура і спорт**. Рівне. НУВГП. 2023. 7 с.

ОПП на сайті університету: <https://ep3.nuwm.edu.ua/26777/>

Розробники силабусу:

е-підпис Нестерчук Наталія Євгенівна, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри фізичної терапії, ерготерапії.
Ніколенко Олександр Іванович, старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Силабус схвалений на засіданні кафедри фізичної терапії, ерготерапії.
Протокол № 1 від “28” серпня 2023 року.

Завідувач кафедри:
е-підпис Нестерчук Наталія Євгенівна, д.фіз.вих і спорту, професор.

Гарант освітньої програми:
е-підпис Старіков Володимир Сергійович – доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання, заслужений працівник фізичної культури і спорту України.

Схвалено науково-методичною радою з якості ННІОЗ
Протокол № 1 від “29” серпня 2023 року.

Голова науково-методичної ради з якості ННІОЗ:
е-підпис Григус Ігор Михайлович, д.мед.н., професор.

© Нестерчук Н.Є., 2023
© Ніколенко О.І., 2023
© НУВГП, 2023

ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА	
Спортивний масаж і самомасаж	
ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ	
Ступінь вищої освіти	<i>Магістр</i>
Освітня програма	<i>Фітнес та рекреація</i>
Спеціальність	<i>Фізична культура і спорт</i>
Рік навчання, семестр	<i>1-й (2-й семестр)</i>
Кількість кредитів	<i>4</i>
Лекції	<i>6</i>
Лабораторні заняття	<i>44</i>
Самостійна робота	<i>70</i>
Загальний обсяг	<i>120</i>
Форма підсумкового контролю	<i>залік</i>
Мова викладання	<i>Українська</i>
ІНФОРМАЦІЯ ПРО РОЗРОБНИКІВ	
ПРОФАЙЛ РОЗРОБНИКА	



Нестерчук Наталія Євгенівна
доктор наук з фізичного виховання і спорту,
професор, професор кафедри фізичної терапії,
ерготерапії

Вікіситет

[http://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/
Нестерчук_Наталія_Євгенівна](http://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Нестерчук_Наталія_Євгенівна)

ORCID

<https://orcid.org/0000-0003-2199-3403>

Канали комунікації

n.e.nesterchuk@nuwm.edu.ua

ПРОФАЙЛ РОЗРОБНИКА



Ніколенко Олександр Іванович
старший викладач кафедри теорії та методики
фізичного виховання

Вікіситет

[http://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/
Ніколенко_Олександр_Іванович](http://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Ніколенко_Олександр_Іванович)

ORCID

<https://orcid.org/0000-0002-5837-2427>

Канали комунікації

o.i.nikolenko@nuwm.edu.ua

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ

Мета та завдання

Метою освітнього компонента "Спортивний масаж і самомасаж" є ознайомлення студентів із теоретичними та практичними аспектами спортивного масажу та прийомами самомасажу. Курс спрямований на набуття студентами необхідних знань, навичок та вмінь для проведення ефективного спортивного масажу як для професійної практики, так і для власного користування.

Завдання освітнього компонента: ознайомлення з основними поняттями та принципами спортивного масажу та його впливу на спортивну підготовку; вивчення анатомії та фізіології м'язово-скелетної системи для більш ефективного розуміння процесів, що відбуваються під час масажу; вивчення прийомів самомасажу для поліпшення м'язового тону, розслаблення, попередження травм та загального покращення фізичного самопочуття; практичне навчання проведення спортивного масажу на різних ділянках тіла, враховуючи потреби спортсменів різних видів спорту та рівнів підготовки; вивчення показань та протипоказань до проведення спортивного масажу, а також розробка індивідуальних підходів до клієнтів; аналіз ефективності спортивного масажу на підставі наукових досліджень та практичних прикладів; закріплення практичних навичок через взаємодію з реальними клієнтами або партнерами під час практичних занять.

Посилання щодо розміщення освітнього компонента на навчальній платформі Moodle, на платформі освітніх програм та їх освітніх компонентів

<https://exam.nuwm.edu.ua/course/view.php?id=5566>

Компетентності

ЗК2. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.
ЗК4. Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

- ЗК6. Здатність розробляти проекти та управляти ними.
 ЗК7. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.
 СК3. Здатність здійснювати науково-педагогічну діяльність у закладах вищої освіти.
 СК5. Здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури та спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності.
 СК6. Здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту.
 СК9. Усвідомлювати принципи професійної та академічної етики і необхідність їх дотримання.
 СК10. Здатність здійснювати захист прав інтелектуальної власності та комерціалізувати результати досліджень та інноваційної діяльності у сфері фізичної культури і спорту.
 СК 11. Вміти застосовувати ситуативні завдання з урахуванням теми, змісту заняття.

Програмні результати навчання (ПРН). Результати навчання (РН)*

- ПРН 5. Розробляти і викладати спеціалізовані навчальні дисципліни у закладах вищої освіти.
 ПРН 8. Організовувати ефективну роботу колективу, спрямовану на досягнення визначених цілей з урахуванням економічних, правових та етичних аспектів.
 ПРН 11. Застосовувати ситуативні завдання з урахуванням теми, змісту заняття.

СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

ЛЕКЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ

- 1. Основні поняття, принципи спортивного масажу, самомасажу. (2 год.)**
 Опис теми: розглядаються основні принципи та концепції спортивного масажу. Студенти дізнаються про роль масажу у підвищенні спортивної продуктивності, зменшенні ризику травм та покращенні регенерації після навантажень. Детально розглядаються техніки роботи з м'язово-скелетною системою спортсменів.
- 2. Техніка і методика виконання прийомів масажу. (2 год.)**
 Опис теми: локальний спортивний масаж – його прийоми, призначення та техніка застосування на конкретних ділянках тіла. Студенти вивчають способи роботи з проблемними зонами, такими як м'язові напруги, травмовані області та точкові масажні техніки.
- 3. Самомасаж: методи та користь для спортсменів. (2 год.)**
 Опис теми: досліджується самомасаж як важлива складова фізичної підготовки спортсменів. Студенти дізнаються про різні методи самомасажу, включаючи використання масажних роликів, тенісних м'ячиків тощо. Обговорюється вплив самомасажу на поліпшення гнучкості, розслаблення м'язів та попередження перенапружень.

ЛАБОРАТОРНІ ЗАНЯТТЯ

1. **Ознайомлення з основними рухами масажу.** Вивчення базових прийомів масажу та їх застосування на практиці. (2 год.)
2. **Масаж комірцевої зони.** Вивчення техніки масажу комірцевої зони для поліпшення гнучкості та зняття напруги. (2 год.)
3. **Масаж спини та поперекового відділу.** Вивчення рухів для відновлення гнучкості спини та покращення трофіки м'язів поперекового відділу. (2 год.)
4. **Масаж ніг та стоп.** Розгляд технік масажу ніг для поліпшення кровообігу та попередження втоми. (2 год.)
5. **Масаж рук та зап'ястків.** Вивчення рухів для розслаблення м'язів рук та зап'ястків, особливо після фізичних навантажень. (2 год.)
6. **Локальний масаж проблемних зон.** Практичні навички роботи з конкретними зонами, такими як "м'язові вузли", для поліпшення рухливості. (2 год.)
7. **Відновлюючий масаж після тренувань.** Розгляд методів відновлення після тренувань, включаючи роботу з м'язовою втомою. (4 год.)
8. **Точковий масаж для активізації енергії.** Вивчення точкових методів масажу для стимулювання енергії та зосередженості. (2 год.)
9. **Розслаблення м'язів прийомами масажу.** Вивчення рухів для глибокого розслаблення м'язів після напруженого дня. (2 год.)
10. **Самомасаж з використанням роликів.** Ознайомлення з техніками самомасажу за допомогою спеціальних роликів. (2 год.)

11. **Масаж для покращення гнучкості.** Вивчення рухів масажу, спрямованих на збільшення гнучкості м'язів. (2 год.)
12. **Масаж для зняття стресу.** Розгляд технік масажу, які допомагають знизити рівень стресу та покращити психоемоційний стан. (2 год.)
13. **Самомасаж рук та зап'ястків.** Вправи самомасажу для поліпшення мобільності та розслаблення верхніх кінцівок. (2 год.)
14. **Самомасаж ніг та стоп.** Техніки самомасажу для зняття втоми та підвищення кровообігу в нижніх кінцівках. (2 год.)
15. **Масаж для попередження спортивних травм.** Ознайомлення з рухами масажу, які допомагають зменшити ризик травм. (2 год.)
16. **Масаж для активізації кровообігу.** Вивчення рухів, спрямованих на покращення кровообігу в м'язах. (2 год.)
17. **Самомасаж для підвищення енергії.** Практичні вправи самомасажу для збудження та підняття тону. (2 год.)
18. **Масаж для покращення сну.** Розгляд технік масажу, які сприяють розслабленню та покращенню якості сну. (2 год.)
19. **Самомасаж обличчя та шиї.** Вивчення методів самомасажу для покращення тону шкіри та м'язів обличчя. (2 год.)
20. **Масаж для підвищення загального самопочуття.** Розгляд рухів масажу, які сприяють загальному відчуттю комфорту та релаксації. (2 год.)
21. **Масаж для покращення психологічної готовності до змагань.** Дослідження методів масажу, спрямованих на підвищення психологічної готовності спортсменів до змагань. (2 год.)
22. **Масаж для покращення витривалості та відновлення після довготривалих навантажень.** Розгляд методів масажу, спрямованих на підвищення витривалості спортсменів та полегшення відновлення після тривалих фізичних навантажень. (2 год.)

Форми та методи навчання

В умовах модульно-кредитної технології навчання заняття проводяться переважно в активних і творчих формах – це проблемні й оглядові лекції, активні семінари, лабораторні заняття, тренінги, заняття із застосуванням комп'ютерної та телекомунікаційної техніки тощо.

Для формувань умінь і навичок застосовуються такі методи навчання:

- вербальні/словесні (лекція, пояснення, розповідь, бесіда, інструктаж);
- наочні (спостереження, ілюстрація, демонстрація);
- практичні (різні види вправління, проведення експерименту, практики);
- пояснювально-ілюстративний або інформаційно-рецептивний, який передбачає пред'явлення готової інформації викладачем та її засвоєння студентами;
- репродуктивний, в основу якого покладено виконання різного роду завдань за зразком;
- метод проблемного викладу;
- частково-пошуковий;
- дослідницький.

Інструменти, обладнання, програмне забезпечення

Лабораторне обладнання, мультимедіа, відео- і звуковідтворююча, проєкційна апаратура, масажні столи, бібліотечні фонди.

Порядок оцінювання програмних результатів навчання/ результатів навчання

Для досягнення цілей та завдань курсу студентам потрібно вчасно виконати індивідуальні, самостійні завдання, вчасно здати модульні контролі знань.

Викладач проводить оцінювання індивідуальних завдань студентів шляхом аналітичного дослідження разом із студентом.

За вчасне та якісне виконання лабораторних та індивідуальних робіт, здобувач вищої освіти отримує такі обов'язкові бали:

60 балів за усні та письмові завдання

Всього поточна складова оцінювання: 60 балів

Модульна складова оцінювання:

Модульний контроль № 1 20 балів

Модульний контроль № 2 20 балів

Всього модульна складова оцінювання: 40 балів

Разом: 100 балів**Студенти можуть отримати додаткові бали за:**

виконання рефератів, наукових тез або статей за темою курсу. Тему дослідницької роботи можуть вибрати самостійно за погодженням із викладачем. Додаткові бали студентам також можуть бути зараховані за конкретні пропозиції з удосконалення змісту навчальної дисципліни.

Модульний контроль проходить у формі тестування. У тесті 20 запитань різної складності: рівень 1 – 10 запитань по 0,5 бали (10 балів), рівень 2 – 6 запитань по 1 балу (6 балів), рівень 3 – 2 запитання по 2 бали (4 бали). Усього – 20 балів.

Лінк на нормативні документи, що регламентують проведення поточного та підсумкового контролів знань студентів, можливість подання апеляції:

<https://nuwm.edu.ua/struktorni-pidrozdzili/navch-nauk-tsentr-nezaleznoho-otsiniuvannia-znan>

Рекомендована література (основна, допоміжна)

1. Вакуленко Л.О., Прилуцька Г.В., Вакуленко Д.В., Прилуцький П.П. Лікувальний масаж. Тернопіль: ТДМУ Укрмедкнига, 2006. 468 с.
2. Лікувальний масаж. Л.О. Вакуленко, Г.В. Прилуцька, Д.В. Вакуленко, П.П. Прилуцький. Тернопіль: ТДМУ Укрмедкнига, 2006. 468 с.
3. Лікувальний масаж: анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс]. Уклад. Ірина Свістельник. Львів. 2015. 14 с.
4. Масаж: анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс]. Уклад. Ірина Свістельник. Львів. 2015. 66 с.
5. Мороз Л.А. Універсальна енциклопедія лікувального і оздоровчого масажу. Донецьк: ТОВ ВКФ БФО, 2011. 432 с.
6. Реабілітаційний масаж : підручник / Л.О. Вакуленко [та ін.]. - Тернопіль : ТДМУ "Укрмедкнига", 2018. - 522 с
7. Руденко Р. Масаж : навч. посіб. Львів. ЛДУФК. 2013. 304 с.
8. Руденко Р. Спортивний масаж. 2-е вид., виправ. Львів. Ліга Прес. 2003. 100 с.
9. Спортивний масаж: анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс]. Уклад. Ірина Свістельник. Львів. 2015. 54 с.
10. Степашко М.В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині. Підручник. Київ. Медицина. 2006. 286 с.
11. Степашко М.В., Сухостат Л.В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині: підручник. К. ВСВ Медицина. 2010. 352 с.
12. Сьюзен Г. Сальво. "Масажна терапія" . - Всеукраїнське спеціалізоване видавництво «Медицина», 2023. 836с.

Інформаційні ресурси в Інтернет

1. <http://www.pamu.com.ua/> (Професійна Асоціація масажистів України).
2. <https://www.massagemag.com/massage-therapists-guide-to-sports-massage-90905/> (Посібник масажиста зі спортивного масажу).
3. <https://www.verywellhealth.com/sports-massage-what-are-the-benefits-1337670> (Інформація про різні техніки спортивного масажу та їхні корисні ефекти).

Поєднання навчання та досліджень* (за потреби)

Студенти мають можливість додатково отримати бали за виконання індивідуальних завдань дослідницького характеру, а також можуть бути долучені до написання та опублікування наукових статей з тематики курсу.

ПОЛІТИКИ ВИКЛАДАННЯ ТА НАВЧАННЯ**Перелік соціальних, «м'яких» навичок (soft skills)**

Взаємодія з людьми, вміння відчувати настрій співрозмовника, вміння працювати в команді, здатність до навчання, здатність логічно обґрунтовувати позицію, знаходити вихід з складних ситуацій, комунікаційні якості, навички ведення перемовин, навички усного спілкування, працелюбність, саморозвиток, творчі здібності (креативність).

Дедлайни та перескладання

Перездача відбувається шляхом відпрацювання лабораторних занять з іншою підгрупою студентів. Можливе отримання додаткових балів за волонтерську роботу у реабілітаційному центрі інституту.

Ліквідація академічної заборгованості здійснюється згідно «Порядку ліквідації академічних заборгованостей у НУВГП», <https://ep3.nuwm.edu.ua/25072/>. Згідно цього

документу і реалізується право студента на повторне вивчення дисципліни чи повторне навчання на курсі.

Перездача модульних контролів здійснюється згідно <https://nuwm.edu.ua/struktorni-pidrozdili/navch-nauk-tsentr-nezalezhnogo-otsiniuvannia-znan>

Оголошення стосовно дедлайнів здачі та перездачі оприлюднюються на сторінці MOODLE <https://exam.nuwm.edu.ua/>

Неформальна та інформальна освіта

Студенти мають право на перезарахування результатів навчання, набутих у неформальній та інформальній освіті, згідно відповідного Положення про неформальну та інформальну освіту Національного університету водного господарства та природокористування <http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/18660>.

Студенти можуть самостійно на платформах Prometheus, Coursera, edEx, edEra, FutureLearn та інших опанувати матеріал для перезарахування результатів навчання. При цьому важливо, щоби знання та навички, що формуються під час проходження певного онлайн-курсу чи його частин, мали зв'язок з очікуваними навчальними результатами даної дисципліни/освітньої програми та перевірялись в підсумковому оцінюванні.

Правила академічної доброчесності

Всі студенти, співробітники та викладачі НУВГП мають бути чесними у своїх стосунках, що застосовується і поширюється на поведінку та дії, пов'язані з навчальною роботою. Студенти мають самостійно виконувати та подавати на оцінювання лише результати власних зусиль та оригінальної праці. Студенти, які порушують «Кодекс честі університету», не отримають бали за це завдання, а в разі грубих порушень, курс не буде їм зараховано, студенти будуть направлені на повторне вивчення.

При здачі індивідуальних навчально-дослідницьких робіт може проводитись перевірка на плагіат.

В цілому студенти та викладачі мають дотримуватись (лінки):

- Кодекс честі студентів: <http://ep3.nuwm.edu.ua/4917/>
- Положення про виявлення та запобігання академічного плагіату в НУВГП: <http://nuwm.edu.ua/sp/akademichna-dobrochesnistj>

Вимоги до відвідування

Студент зобов'язаний брати участь у всіх заняттях. Відпрацювати пропущені заняття можна при проведенні занять з іншою групою за тією ж темою або під час консультацій з предмету.

Заняття онлайн можуть проводитися за допомогою Google Meet за кодом.

Студент має право оформити індивідуальний графік навчання згідно відповідного положення <http://ep3.nuwm.edu.ua/6226/>

Здобувачі можуть на заняттях використовувати мобільні телефони та ноутбуки за дозволом викладача.

*Лектор
спорту, професор*

Нестерчук Н.Є., д.фіз.вих. і

Автор
Завідувач кафедри

Наталія НЕСТЕРЧУК

Затверджено

Проректор з науково-педагогічної та
навчальної роботи

Валерій СОРОКА



документ підписаний КЕП
Номер документа СИЛ №778 від null
Підписувач Сорока Валерій Степанович
Підписувач (дані КЕП): [oSignECP.sSigner_Sert]
Сертифікат 58E2D9E7F900307B04000000807E2D0054327D00