

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ**

Навчально-науковий інститут охорони здоров'я

08-02-101S

СИЛАБУС

навчальної дисципліни

**Основи кінезіологічного
тейпування**

Шифр за ОП

-

Освітній рівень:

бакалаврський (перший)
магістерський (другий)

Галузь знань:

Усі галузі знань НУВГП

Спеціальність:

Усі спеціальності НУВГП

Освітня програма:

Усі освітні програми

SYLLABUS

Basics of kinesiological taping

Code in Degree Programme

Level of Education:

**Bachelor's (first)
Master's (second)**

Field of Knowledge:

All Fields of Knowledge

Field of Study:

All Fields of Study

Degree Programme:

All Degree Programmes

РІВНЕ – 2024

Силабус навчальної дисципліни «Основи кінезіологічного тейпування» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів всіх освітньо-професійних програм спеціальностей НУВГП. Рівне : НУВГП. 2024. 7 с.

Розробники силабусу:

e-підпис Зарічнюк Ірина Романівна, старший викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії.

Силабус схвалений на засіданні кафедри фізичної терапії, ерготерапії
Протокол № 10 від “20” травня 2024 року.

Завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії:

e-підпис Н. Є. Нестерчук, д.фіз.вих. і спорту, професор.

Схвалено науково-методичною радою з якості ННІОЗ

Протокол № 9 від “21” травня 2024 року.

Голова НМРЯ ННІОЗ: *e-підпис* І. М. Григус, д.мед.н., професор.

Схвалено науково-методичною радою НУВГП

Протокол № 7 від 03.07.2024 року.

Вчений секретар НМР *e-підпис* Т. А. Костюкова

© Зарічнюк І.Р., 2024

© НУВГП, 2024

ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА	
Основи кінезіологічного тейпування	
ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ	
Ступінь вищої освіти	<i>Бакалавр, Магістр</i>
Освітні програми	<i>Усі освітні програми НУВГП</i>
Спеціальність	<i>Усі спеціальності НУВГП</i>
Рік навчання, семестр	-
Кількість кредитів	3
Лекції	10
Практичні заняття	20
Самостійна робота	60
Курсова робота	-
Форма навчання	<i>Денна, Заочна</i>
Форма підсумкового контролю	<i>Залік</i>
Мова викладання	<i>Українська</i>
ІНФОРМАЦІЯ ПРО РОЗРОБНИКІВ	

ПРОФАЙЛ РОЗРОБНИКА



Зарічнюк Ірина Романівна
старший викладач кафедри фізичної терапії,
ерготерапії

Вікіситет	http://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Зарічнюк_Ірина_Романівна
ORCID	https://orcid.org/0000-0001-5934-1772
Канали комунікації	i.r.yashchuk@nuwm.edu.ua

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ

Мета та завдання

Навчальна дисципліна призначена для здобувачів вищої освіти різних напрямів та спеціальностей. «Основи кінезіологічного тейпування» як практично-орієнтована дисципліна має свою мету і чітко визначені мету та завдання.

Мета навчальної дисципліни «Основи кінезіологічного тейпування» – формування у здобувачів теоретичних знань та практичних навичок, необхідних для ефективного застосування кінезіологічного тейпування.

Дисципліна спрямована на ознайомлення студентів з базовими аспектами щодо застосування методу кінезіотейпування.

Основні цілі: вивчення основ кінезіологічного тейпування, включаючи термінологію, історію розвитку методу, фізіологічний вплив кінезіотейпів на організм, а також показання та протипоказання до їх застосування; вивчення різних видів кінезіотейпів, їх характеристик, форм нарізки та оптимальних ступенів натягу; засвоєння базових технік накладання кінезіотейпів та практичних етапів роботи; ознайомлення з технікою кінезіотейпування при больових синдромах різного генезу; вивчення техніки кінезіотейпування для підтримки, відновлення після травм та зняття напруги м'язів і суглобів плечового поясу, передпліччя та кисті; засвоєння техніки кінезіотейпування для зняття напруги та болю в шийному відділі хребта, покращення кровообігу та стабілізації; вивчення техніки кінезіотейпування для стабілізації та підтримки м'язів спини, живота та грудного відділу; вивчення принципів накладання кінезіотейпів на м'язи та суглоби стегна, коліна, гомілки та стопи для відновлення та/або профілактики травм; засвоєння техніки тейпування для покращення лімфодренажу, зменшення набряків та стимуляції лімфатичної системи; ознайомлення з особливостями та техніками застосування кінезіотейпів для корекції косметичних дефектів, зменшення мімічних зморшок та покращення мікроциркуляції в ділянці обличчя та декольте.

Посилання щодо розміщення освітнього компонента на навчальній платформі Moodle

<https://exam.nuwm.edu.ua/course/view.php?id=6163>

Компетентності

ЗК 01. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.
 ЗК 02. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
 ЗК 03. Навички міжособистісної взаємодії.
 ЗК 04. Здатність працювати в команді.
 ЗК 05. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.
 ЗК 06. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.
 ЗК 07. Здатність спілкуватися іноземною мовою.
 ЗК 08. Здатність планувати та управляти часом.
 ЗК 10. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.
 ЗК 11. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
 ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
 ЗК 13. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.
 ЗК 14. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

Результати навчання (РН)

РН 01. Демонструвати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та проведення роз'яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади.
 РН 13. Обирати оптимальні форми, методи і прийоми, які б забезпечили шанобливе ставлення до пацієнта/клієнта, його безпеку/захист, комфорт та приватність.
 РН 18. Оцінювати себе критично, засвоювати нову фахову інформацію, поглиблювати знання за допомогою самоосвіти, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

ЛЕКЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ (10 год)

1. Основи кінезіологічного тейпування: термінологія, історія розвитку, фізіологічний вплив показання та протипоказання.
2. Основні характеристики кінезіотейпів. Особливості методики використання кінезіотейпів.
3. Застосування кінезіотейпування при різних больових синдромах: принципи і практичні підходи
4. Кінезіотейпування м'язів та суглобів різних частин тіла
5. Особливості лімфатичної техніки тейпування. Тейпування обличчя та декольте.

ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ (20 год)

1. Основи та принципи кінезіотейпування.
2. Особливості кінезіотейпів. Основні форми нарізки. Ступені натягу.
3. Методика застосування кінезіотейпування. Основні техніки. Етапи практичної роботи.
4. Кінезіотейпування при больових синдромах різного генезу.
5. Техніка кінезіотейпування м'язів та суглобів пояса верхніх кінцівок.
6. Техніка кінезіотейпування шийного відділу хребта.
7. Техніка кінезіотейпування м'язів тулуба.
8. Техніка кінезіотейпування м'язів та суглобів пояса нижніх кінцівок.
9. Лімфатична техніка тейпування.
10. Тейпування обличчя та декольте.

Методи та технології навчання

Методи: наочні методи спостереження (ілюстрування, демонстрування і самостійне спостереження), творчий метод, проблемно-пошуковий метод, демонстрування практичних навичок, розв'язування професійно-зорієнтованих ситуацій, навчальна дискусія/дебати, мозковий штурм.

Технології:

Імітаційні (рольові та ділові ігри).
Неімітаційні (розгляд проблемних питань, демонстрація відео).
Робота в малих групах (команді).
Проектна технологія.
Аналіз конкретних ситуацій (case study).

Форми проведення занять

Лекція, лекція-дискусія, відеолекції, практичні заняття, самостійна робота, та інші.

Інструменти, обладнання, програмне забезпечення

Персональний комп'ютер, загальноживані комп'ютерні програми, мультимедіа, відео- і звуковідтворююча, проекційна апаратура, комп'ютерні системи та мережі, бібліотечні фонди, кушетки, обладнання для проведення кінезіотейпування тощо.

Порядок оцінювання програмних результатів навчання

Знання, вміння та навички, набуті під час занять, оцінюватимуться на практичних заняттях та колоквиуму по всьому матеріалу.

Для досягнення цілей та завдань курсу здобувачам необхідно вчасно виконати практичні завдання та здати модульні контролю знань на платформі MOODLE.

Теоретичні знання, отриманні під час лекцій, оцінюватимуться у практичному вмінні. За аудиторні заняття здобувачі отримують від 0 до 60 балів. Два модульних контролю, кожен з яких оцінюється в 20 балів, проходять у формі тестування. Сумарна оцінка виставляється за 100-бальною шкалою.

За якісне виконання завдання, здобувач вищої освіти отримує бали:

За поточну (практичну) складову оцінювання 60 балів	За модульний контроль знань, Модуль 1 – 20 балів Модуль 2 – 20 балів
Усього за поточну (практичну) складову оцінювання, балів	60
Усього за модульні (теоретичний) контроль знань, модуль 1, модуль 2, бали	40
Усього за дисципліну	100

Лінк на нормативні документи, що регламентують проведення поточного та підсумкового контролів знань здобувачів, можливість подання апеляції: <https://nuwm.edu.ua/struktorni-pidrozdzili/navch-nauk-tsentri-nezaleznoho-otsiniuvannia-znan>

Рекомендована література (основна, допоміжна)

Основна література

1. Горошко В. І. Масаж і тейпування в реабілітації: комплексний посібник для фахівців : навч. посіб. Полтава : Нац. ун-т ім. Юрія Кондратюка, 2023. 138 с.

2. Горошко В. І., Москалець В. О., Соловйов, Є. Реабілітаційні методики масажу і тейпування у футболі. *Rehabilitation and Recreation*, 2022. № 13, С. 35–41.

3. Латенко С. Б., Пеценко Н. І. Використання методу кінезіотейпування у волейболістів з метою попередження характерних травматичних пошкоджень верхніх кінцівок. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*, 2019. № 2. С. 20–25.

4. Совтисік Д., Жигульова Е., Зданюк В., Бутов Р., Заїкін А. Застосування кінезіотейпування у практиці фізичної реабілітації та адаптивного фізичного виховання. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 2022. № 24, С. 43–49.

5. Шарбель Ю., Підкопай Т. В., Підкопай Д. О. Фізична реабілітація футболістів після ушкоджень гомілковостопного суглоба із застосуванням кінезіотейпування. *Rehabilitation and Recreation*, 2023. № 17, С. 142–149.

6. Efficacy of Kinesio Taping Compared to Other Treatment Modalities in Musculoskeletal Disorders: A Systematic Review and Meta-Analysis. L. Tran et al. *Research in Sports Medicine*. 2021. P. 416–439.

Допоміжна література

1. Бад'їн І. Ю., Горша О. В., Горша В. І. Фізична терапія цервікокраніалгії вертеброгенного характеру. *Rehabilitation and Recreation*, 2024. № 18(1), С. 35–44.

2. Наконечна С. П. Вплив засобів фізичної терапії на антропометричні параметри та компонентний склад тіла молодих осіб з порушенням постави, плоскостопістю та ожирінням. *Rehabilitation and Recreation*, 2023. № 15, С. 87–94.

3. Dehghan F., Fouladi R., Martin J. Kinesio taping in sports: A scoping review. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*. 2023.

4. Facilitatory and inhibitory effects of Kinesio tape: Fact or fad?. C. Cai et al. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2016. Vol. 19, no. 2. P. 109–112.

Інформаційні ресурси в Інтернет

<https://www.verywellhealth.com/kinesiology-tape-in-physical-therapy-2696435>
<https://www.rocktape.com/medical/guides/downloads/>
<https://www.youtube.com/watch?v=XTlqhpl tqc>
<https://www.youtube.com/@Physiokit/videos>
https://www.youtube.com/watch?v=rGII70gE-Hg&list=PLu_QNZXv7VL5kxCKIjPxxXio7OkDhiPtFz

ПОЛІТИКИ ВИКЛАДАННЯ ТА НАВЧАННЯ

Перелік соціальних, «м'яких» навичок (soft skills)

Вміння ясно та ефективно висловлювати свої думки як усно, так і письмово; здатність працювати в команді, будувати стосунки та підтримувати позитивний клімат у колективі; вміння аналізувати інформацію, розв'язувати проблеми та приймати обґрунтовані рішення; здатність генерувати нові ідеї та знаходити нестандартні підходи до вирішення проблем; вміння ефективно планувати та організовувати свою роботу; здатність пристосовуватися до змінних умов та нових ситуацій; здатність надихати та мотивувати інших; вміння розпізнавати, аналізувати та конструктивно вирішувати конфлікти; дотримання етичних норм та професійних стандартів у своїй діяльності; здатність ставити перед собою цілі та досягати їх; постійне прагнення до навчання та вдосконалення своїх навичок; здатність розуміти потреби клієнтів та задовольняти їх.

Дедлайни та перескладання

Перездача відбувається шляхом відпрацювання практики у вільній від аудиторних годин час з іншою підгрупою здобувачів.

Ліквідація академічної заборгованості здійснюється згідно «Порядку ліквідації академічних заборгованостей у НУВГП», <https://ep3.nuwm.edu.ua/25072/>. Згідно цього документу і реалізується право здобувача на повторне вивчення дисципліни чи повторне навчання на курсі.

Перездача модульних контролів здійснюється згідно графіку.

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

Неформальна та інформальна освіта

Здобувачі вищої освіти 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»

<https://ep3.nuwm.edu.ua/28363/>.

Здобувачі можуть самостійно на платформах Prometheus, Coursera, edEx, edEra, FutureLearn та інших опановувати 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 здобувачі вищої освіти, співробітники та викладачі НУВГП мають бути чесними у своїх стосунках, що пов'язані з навчальною роботою. Здобувачі вищої освіти мають самостійно виконувати та подавати на оцінювання лише результати власних зусиль та оригінальної праці.

Здобувачі не допускаються до списування та обману – за порушення принципів академічної доброчесності викладач може накладати санкції: зниження балів, повернення роботи на доопрацювання, не допущення до захисту роботи та ін.

В цілому здобувачі вищої освіти та викладачі мають дотримуватися «Порядку перевірки навчальних, випускних кваліфікаційних, навчально-методичних та наукових робіт на наявність ознак академічного плагіату в НУВГП» (<https://ep3.nuwm.edu.ua/24856/>).

«Положення про академічну доброчесність в Національному університеті водного господарства та природокористування» <http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/25004>.

Вимоги до відвідування

Здобувач вищої освіти зобов'язаний бути присутнім на всіх заняттях. Відпрацювати пропущені заняття можна при проведенні занять з іншою групою.
Заняття онлайн можуть проводитися за допомогою Google Meet за кодом.
Здобувач має право оформити індивідуальний графік навчання згідно відповідного «Положення про індивідуальний графік навчання студентів денної форми навчання Національного університету водного господарства та природокористування» <http://ep3.nuwm.edu.ua/6226/>.
Здобувачі на заняттях можуть використовувати мобільні телефони та ноутбуки за дозволом викладача.

Автор
Завідувач навчальної лабораторії

Ірина ЗАРІЧНЮК

Затверджено

Проректор з науково-педагогічної та
навчальної роботи

Валерій СОРОКА



документ підписаний КЕП
Номер документа СИЛ №790
Підписувач Сорока Валерій Степанович
Підписувач (дані КЕП):
Сертифікат 58E2D9E7F900307B0400000807E2D0054327D00