

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ**

Навчально-науковий інститут охорони здоров'я

08-01-115S

СИЛАБУС

SYLLABUS

навчальної дисципліни

Кінезіотейпування в спортивній діяльності		Kinesiotaping in sports
Шифр за ОП	-	Code in Degree Programme
Освітній рівень: бакалаврський (перший) магістерський (другий)		Level of Education Bachelor's (first) Master's (second)
Галузь знань Усі галузі знань НУВГП		Field of Knowledge All fields of knowledge
Спеціальність Усі спеціальності НУВГП		Field of Study All fields of study
Освітня програма Усі освітні програми		Degree Programme All degree programmes

Рівне – 2024

Силабус навчальної дисципліни «Кінезіотейпування в спортивній діяльності» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів всіх освітньо-професійних програм спеціальностей НУВГП. Рівне : НУВГП, 2024. 10 с.

Розробник силабусу:

Ніколенко Інна Михайлівна, старший викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії.

Силабус схвалений на засіданні кафедри теорії та методики фізичного виховання

Протокол № 12 від 20 травня 2024 року

В.о. завідувача кафедри: е-підпис Т.В. Гамма, к.б.н., доцент

Схвалено науково-методичною радою з якості ННІОЗ

Протокол № 9 від 21 травня 2024 року

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

Схвалено науково-методичною радою НУВГП

Протокол № 7 від 03.07.2024 року


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

© НУВГП, 2024

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ

Ступінь вищої освіти	<i>Бакалавр/магістр</i>
Освітня програма	Усі ОПП НУВГП
Спеціальність	Усі спеціальності НУВГП
Рік навчання, семестр	-
Кількість кредитів	<i>3 кредити ЄКТС</i>
Лекції:	<i>10</i>
Практичні заняття:	<i>20</i>
Самостійна робота:	<i>60</i>
Курсова робота/проект:	-
Форма підсумкового контролю	<i>залік</i>
Мова викладання	<i>українська</i>

ІНФОРМАЦІЯ ПРО РОЗРОБНИКА (ІВ)

<p>Лектор</p> 	<p>Ніколенко Інна Михайлівна, старша викладачка кафедри фізичної терапії, ерготерапії.</p>
Вікіситет	https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Інна_Михайлівна_Ніколенко
ORCID	https://orcid.org/0009-0009-3570-0369
Канали комунікації	<i>i.m.hainulina@nuwm.edu.ua</i>

Мета та завдання

Вибіркова навчальна дисципліна «Кінезіотейпування в спортивній діяльності» призначена для здобувачів вищої освіти різних напрямів та спеціальностей.

Під час навчання здобувачі вивчають принципи та методи застосування кінезіотейпування в спортивній діяльності, як ефективного інструменту для запобігання спортивного травматизму.

Використання базових принципів та методів кінезіотейпування допомагає покращити результати у тих видах спорту, де потрібні постійні багаторазові скорочення м'язів: велогонки, біг, плавання тощо. Завдяки правильному застосуванню кінезіотейпів можна значно прискорити процес відновлення, знизити імовірність отримання спортивних травм та больового синдрому під час фізичного навантаження або перевантаження будь-якої м'язової групи.

Вивчення навчальної дисципліни сприяє розвитку навичок планування та виконання індивідуальних кінезіотейп-програм для себе з урахуванням індивідуальних потреб і проблем, вміння здійснювати моніторинг та корекцію програми відповідно до вимог, вивчаючи методи оцінки ефективності кінезіотейпування

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

<https://exam.nuwm.edu.ua/course/view.php?id=5425>

Компетентності

- ЗК 1 Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
- ЗК 4. Здатність працювати в команді.
- ЗК 5 Здатність планувати та управляти часом.
- ЗК 8. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.
- ЗК 10 Здатність бути критичним і самокритичним.

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

РН 4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.

РН 5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

Структура та зміст освітнього компонента

Лекцій – 10 год. Практичні – 20 год. Самостійна робота – 60 год.

ЛЕКЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ

1. Вступ до кінезіотейпування: історія, розвиток та сучасний стан.
2. Будова кісток. Скелет черепа. Скелет тулуба. Скелет кінцівок. М'язи тулуба і голови. М'язи кінцівок.
3. Техніки застосування кінезіотейпування для профілактики спортивних травм.
4. Кінезіотейпування для покращення спортивних результатів та оптимізації функціонального стану спортсменів.
5. Кінезіотейпування як інноваційний підхід до фізкультурно-спортивної реабілітації та відновлення функцій спортсменів.

ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

1. Практичні навички застосування базових технік кінезіотейпування.
2. Ефективні методи кінезіотейпування для підвищення рухової ефективності та спортивної майстерності.
3. Використання кінезіотейпування для зменшення болю та покращення рухових навичок.
4. Практичні аспекти інтеграції кінезіотейпування в тренувальний процес у різних видах спорту.
5. Застосування кінезіотейпування для попередження спортивних травм.
6. Використання кінезіотейпування для підвищення функціональної готовності спортсменів до змагань.
7. Кінезіотейпування у відновленні після тренувань та змагань: практичні методи та стратегії.
8. Використання кінезіотейпування для покращення спортивних результатів.
9. Адаптація методів кінезіотейпування до конкретних видів спорту.
10. Перспективи подальшого розвитку кінезіотейпування як ефективного засобу покращення спортивних результатів та здоров'я спортсменів.

Форми та методи навчання

Методи: пояснювально-ілюстративний або інформаційно-рецептивний, який передбачає пред'явлення готової інформації викладачем та її засвоєння студентами, демонстрація, творчий метод, проблемно-пошуковий метод, навчальна дискусія/дебати, мозковий штурм, аналіз ситуації, репродуктивний, в основу якого покладено виконання різного роду завдань за зразком.

Форми проведення: робота в групах, самостійна робота, круглий стіл.

Інструменти, обладнання, програмне забезпечення

Мультимедіа-, відео- і звуковідтворююча, проекційна апаратура, комп'ютерні системи та мережі, бібліотечні фонди, масажні столи, засоби для виконання самомасажу та масажу обличчя, демонстраційні плакати, засоби гігієни, кінезіологічний тейп.

Порядок оцінювання програмних результатів навчання/результатів навчання

Знання, вміння та навички, набуті під час занять, оцінюватимуться на практичних заняттях та теоретичні знання, отримані під час лекцій, оцінюватимуться у практичному вмінні кінезіологічного косметичного тейпування.

Модульний контроль проходитиме у формі тестування на платформі MOODLE. За вчасне та якісне виконання завдань, студент отримує такі обов'язкові бали: 60 балів за практичні завдання; 20 балів – модуль 1; 20 балів – модуль 2.

Усього 100 балів

Рекомендована література (основна, допоміжна)

ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Глиняна О.О. Оцінка ефективності кінезіотейпування колінного суглобу після розриву меніска. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт* : журнал / уклад. Цьось А.В., Альошина А.І. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. Вип. 18. С. 116-119.

2. Глиняна О.О., Копочинська Ю.В. Основи кінезіотейпування. Підр. Вінниця, 2020. 142 с.

3. Горошко В.І. Масаж і тейпування в реабілітації: комплексний посібник для фахівців: навчальний посібник для студентів усіх спеціальностей. Полтава : Нац. ун-т ім. Юрія Кондратюка, 2023. С. 138-150.

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

5. Григус І.М. Сучасні уявлення щодо застосування засобів фізичної реабілітації у спортсменів з пошкодженням зв'язкового апарату колінного суглоба. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт* : журнал / уклад. А.В. Цьось, А.І. Альошина. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. Вип. 19. С. 124-129.

6. Ніколенко І.М., Ніколенко О.І., Островська Т.О., Кінезіотейпування як засіб запобігання виникнення травм нижніх кінцівок у баскетболістів. *Public Health Journal*. 2024. №5. С. 30-43

7. Совтисік Д.Д., Жигульова Е.О., Заїкін А.В., Зданюк В.В., Бутов Р.С., 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*, №24. 2022. с. 43-49.

8. 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.

ДОПОМІЖНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Анатомія людини: підручник у 3 томах. Головацький А.С., Черкасов В.Г., Сапін М.Р., Парахін А.І., Ковальчук О.І. Вид. 6-те, доопрацьоване. Вінниця: Нова книга, 2019. 1200 с.
2. Бабенко В.Г., Євдокимова Л.Г., Корж Є.М. Кінезіотейпування: історія і дещо про основне. Редакційна колегія, 123.
3. Білоус Т.Л. Особливості тейпування у медицині та спорті. Правова наука і державотворення в Україні у контексті інтеграційних процесів : матеріали XIV Міжнародної науково-практичної конференції Суми, 2023. С. 197.
4. Клеценко Л.В. Кінезіотейпування як метод фізичної реабілітації. Перспективи розвитку медичної та фізичної реабілітації. Матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф. з міжнародною участю. Тернопіль, 2020. С. 64.
5. Корж Є.М., Вадим Г.Б., Євдокимова Л.Г. Кінезіотейпування: історія і дещо про основне. Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації : матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції. 2023. С. 123-126.
6. Малахова Ж.В., Сокрут В.М., Попов В.М. Сучасні технології тейпування. Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання. Збірник наукових праць V Міжнародної науково-практичної конференції. Краматорськ, 2019. С. 252.
7. Ніколенко І.М. Фізкультурно-спортивна реабілітація після травм ліктьового суглоба. Нове в медицині" XIX з'їзд всеукраїнського лікарського товариства : матеріали наук.-практ. конф., 16-17 листопада 2023р. Остріг, 2023. С. 41
8. Ніколенко І.М. Фізкультурно-спортивна реабілітація як метод відновлення після травм ліктьового суглобу. Проблеми, пріоритети та перспективи розвитку науки, освіти і технологій в XXI столітті : матеріали наук.-практ. конф., 15 лютого 2024р. Кременчук, 2024. С. 41-43

Інформаційні ресурси в Інтернет

<https://www.youtube.com/watch?v=3vHZ04xCxcl>
<https://www.youtube.com/watch?v=JdEv7ayilec>
<https://www.youtube.com/watch?v=DpHdl9sbLwU>
<https://www.youtube.com/watch?v=GXkfNksnj58>
<https://www.youtube.com/watch?v=nhDkZm4bOFs>
<https://www.youtube.com/watch?v=IYOat9MV2aU>
<https://www.youtube.com/watch?v=ViI03JsKz5Y>
https://www.youtube.com/watch?v=FCXyw8t_CsE
<https://www.youtube.com/watch?v=Fczb2KqqwxU>
<https://www.coursera.org/programs/natsional-nii-univiersitiet-vodnogho-ghospodarstva-ta-prirodokoristuvannia/learn/anatomy403-1x>

Поєднання навчання та досліджень*

Здобувачі вищої освіти мають можливість відвідувати науковий гурток «Спортивна реабілітація».

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 із складних ситуацій, комунікаційні якості, навички ведення перемовин, навички усного спілкування, працелюбність, саморозвиток, творчі здібності (креативність).

Дедлайни та перескладання

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

Неформальна та інформальна освіта

Здобувачі мають право на перезарахування результатів навчання набутих у неформальній та інформальній освіті згідно відповідного положення. <https://nuwm.edu.ua/struktorni-pidrozdili/centr-neformaljnoji-osviti> . Студенти можуть самостійно на платформах Prometheus, Coursera, edEx, edEra, FutureLearn та інших опанувати матеріал для перезарахування результатів навчання. При цьому важливо, щоб 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 пов'язані з навчальною роботою. Студенти 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 студенти 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/>).

Вимоги до відвідування

Студент зобов'язаний відвідувати всі заняття. 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

старша викладачка Ніколенко І.М.

Автор
Діловод

Інна НІКОЛЕНКО

Затверджено

Проректор з науково-педагогічної та
навчальної роботи

Валерій СОРОКА



документ підписаний КЕП
Номер документа СИЛ №793
Підписувач Сорока Валерій Степанович
Підписувач (дані КЕП):
Сертифікат 58E2D9E7F900307B0400000807E2D0054327D00