

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ

Навчально-науковий інститут охорони здоров'я

08-02-99S

СИЛАБУС

освітнього компонента

SYLLABUS

Спортивний масаж і самомасаж		Sports Massage and Self-Massage
Шифр за ОП	ВВ 2.1	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 – 2024

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. 2024. 7 с.

ОПП на сайті університету: <http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/30634>

Розробник силабусу:

е-підпис Ніколенко Олександр Іванович, старший викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії.

Силабус схвалений на засіданні кафедри фізичної терапії, ерготерапії
Протокол № 01 від “28” серпня 2024 року.

Завідувач кафедри:

е-підпис Нестерчук Наталія Євгенівна, доктор наук з фізичної культура та спорту, професор, професор кафедри фізичної терапії, ерготерапії

Гарант освітньої програми:

е-підпис Годлевський Петро Мечиславович, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання

Схвалено науково-методичною радою з якості ННІОЗ

Протокол № 01 від “29” серпня 2024 року.

Голова науково-методичної ради з якості ННІОЗ:

е-підпис Григус Ігор Михайлович, доктор медичних наук, професор

© Ніколенко О.І., 2024

© НУВГП, 2024

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 (1-й семестр)</i>
Кількість кредитів	<i>3</i>
Лекції	<i>10</i>
Лабораторні заняття	<i>20</i>
Самостійна робота	<i>60</i>
Загальний обсяг	<i>90</i>
Форма навчання	<i>денна/заочна</i>
Форма підсумкового контролю	<i>залік</i>
Мова викладання	<i>Українська</i>
ІНФОРМАЦІЯ ПРО РОЗРОБНИКІВ	
ПРОФАЙЛ РОЗРОБНИКА	



Ніколенко Олександр Іванович
старший викладач кафедри теорії та методики
фізичного виховання

Вікіситет	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 здобувачів вищої освіти із теоретичними та практичними аспектами спортивного масажу та прийомами самомасажу. Курс спрямований на набуття здобувачами вищої освіти 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

ЗК 2. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.
ЗК 4. Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми.
ЗК 5. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).
ЗК 7. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.
СК 4. Здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури і спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів.
СК 5. Здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури і спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності.
СК 8. Здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту.
СК 9. Усвідомлювати принципи професійної та академічної етики і необхідність їх дотримання.

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

ПРН 2. Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури і спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби.
ПРН 8. Організувати ефективну роботу колективу, спрямовану на досягнення визначених цілей з урахуванням економічних, правових та етичних аспектів.

СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

ЛЕКЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ

1. Основи спортивного масажу: історія, роль у фітнесі та рекреації. (2 год)
2. Техніки спортивного масажу: порівняння та вибір найбільш ефективних методів. (2 год)
3. Самомасаж як інструмент саморегуляції і відновлення в рекреації. (2 год)
4. Фізіологічні та психологічні ефекти спортивного масажу. (2 год)
5. Організація масажних процедур у фітнес-центрах та рекреаційних закладах. (2 год)

ЛАБОРАТОРНІ ЗАНЯТТЯ

1. Ознайомлення з основними техніками класичного спортивного масажу. (2 год)
2. Практика самомасажу: методи та техніки для відновлення після тренувань. (2 год)
3. Застосування спортивного масажу для різних видів спорту. (2 год)
4. Масаж верхніх кінцівок: техніки, що використовуються у фітнесі та спорті. (2 год)
5. Масаж нижніх кінцівок: підходи до відновлення після бігу та стрибків. (2 год)
6. Масаж спини: відновлювальні процедури після важких фізичних навантажень. (2 год)
7. Масаж шиї та плечей: профілактика і лікування напруження у рекреації. (2 год)
8. Самомасаж ніг: техніки для покращення кровообігу та зняття втоми. (2 год)
9. Оцінка фізіологічного впливу масажу на стан м'язів і тканин. (2 год)
10. Організація роботи в групах для надання масажних процедур. (2 год)

Методи та технології навчання

Методи: демонстрація, проблемно-пошуковий метод, навчальна дискусія/дебати, мозковий штурм, аналіз ситуації.

Технології:

Неімітаційні (розгляд проблемних питань, демонстрація відео).

Робота в малих групах (команді).

Проектна технологія.

Аналіз конкретних ситуацій (case study).

Групова робота, спільне вирішення завдань в групах, обговорення теми з метою розвитку критичного мислення, використання відео- та аудіоматеріалів, розв'язання реальних проблем та ситуацій для засвоєння знань.

Форми проведення занять

Лекції, міні-лекції, аналіз конкретних ситуацій, презентації, дискусії, ситуаційні дослідження.

Інструменти, обладнання, програмне забезпечення

Тренажери, реабілітаційне обладнання, масажні столи. Технічні засоби навчання: мультимедійне обладнання, ноутбук. Програмне забезпечення: MS Windows, доступ до Інтернет, навчальна платформа Moodle.

Порядок оцінювання програмних результатів навчання/ результатів навчання

	Короткий зміст завдання	За якісне оформлення завдання, його представлення /подання/показ/ висвітлення/ демонстрація /виконання	За відповіді на запитання	Всього балів
Тема 1	Опишіть базові техніки спортивного масажу: погладжування, розтирання, розминання, вібрації.	3	3	6
Тема 2	Визначте вплив масажних процедур на тонус м'язів і загальний стан організму.	3	3	6
Тема 3	Охарактеризуйте найбільш ефективний метод масажу залежно від фізіологічних потреб спортсмена.	3	3	6
Тема 4	Підготувати ґрунтовну відповідь за темою заняття	3	3	6
Тема 5	Виконати масаж нижніх кінцівок	3	3	6
Тема 6	Практичне виконання масажу спини	3	3	6
Тема 7	Виконати масаж комірцевої зони	3	3	6
Тема 8	Підготувати ґрунтовну відповідь за темою заняття	3	3	6
Тема 9	Провести тестування до і після масажу для визначення змін у стані м'язів і тканин	3	3	6
Тема 10	Підготувати ґрунтовну відповідь за темою заняття	3	3	6
Всього за аудиторні заняття				60

За аудиторні заняття здобувачі вищої освіти отримують від 0 до 60 балів.

Два модульних контролю, кожен з яких оцінюється в 20 балів, проходять у формі тестування. У тесті 26 запитань різної складності: рівень 1 – 20 запитань по 0,6 бала (12 балів), рівень 2 – 5 запитань по 1 балу (5 балів), рівень 3 – 1 запитання по 3 бали (3 бали). Усього – 20 балів.

Максимальна кількість балів, яку може отримати здобувач вищої освіти, становить 100 балів.

Лінк на нормативні документи, що регламентують проведення поточного та підсумкового контролів знань здобувачів вищої освіти, можливість подання апеляції: <http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/21123>

Рекомендована література (основна, допоміжна)

Основна

1. Вакуленко Л.О., Прилуцька Г.В., Вакуленко Д.В., Прилуцький П.П. Лікувальний масаж. (2006). Тернопіль : ТДМУ Укрмедкнига. 468 с.
2. Лікувальний масаж. (2015): анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс]. Уклад. Ірина Свістельник. Львів. 14 с.
3. Масаж. (2015): анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс]. Уклад. Ірина Свістельник. Львів. 66 с.
4. Мороз Л.А. (2011). Універсальна енциклопедія лікувального і оздоровчого масажу. Донецьк : ТОВ ВКФ БФО, 2011. 432 с.

Допоміжна

5. Реабілітаційний масаж. (2018) : підручник / Л.О. Вакуленко [та ін.]. - Тернопіль : ТДМУ "Укрмедкнига". - 522 с
6. Руденко Р. (2013). Масаж : навч. посіб. Львів. ЛДУФК. 304 с.
7. Руденко Р. (2003). Спортивний масаж. 2-е вид., виправ. Львів. Ліга Прес. 100 с.
8. Спортивний масаж. (2015): анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс]. Уклад. Ірина Свістельник. Львів. 54 с.
9. Степашко М.В. (2006). Масаж і лікувальна фізкультура в медицині. Підручник. Київ. Медицина. 286 с.
10. Степашко М.В., Сухостат Л.В. (2010). Масаж і лікувальна фізкультура в медицині: підручник. К. ВСВ Медицина. 352 с.
11. Сьюзен Г. (2023). Сальво."Масажна терапія". - Всеукраїнське спеціалізоване видавництво «Медицина», 836с.
12. Григус І.М., Нагорна О.Б. Реабілітаційне обстеження в практиці фізичного терапевта : навч. посіб.. – Одеса: Олді+, 2023. – 176 с.
13. Nahorna, O.B, Grygus, I.M. (2023). Analysis of the application of the Pedi child disability questionnaire in the process of physical therapy. Rehabilitation and Recreation, 17:102-108.

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.

Ліквідація академічної заборгованості здійснюється згідно «Порядку ліквідації академічних заборгованостей у НУВГП» (нова редакція). Згідно цього документу і реалізується право здобувача вищої освіти на повторне вивчення дисципліни чи повторне навчання на курсі.

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 <http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/28363>.

Здобувачі вищої освіти 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.

Результати навчання, здобуті шляхом неформальної та інформальної освіти, визначаються у порядку, відповідно до «Положення про неформальну та інформальну освіту в Національному університеті водного господарства та природокористування» (<http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/28363>).

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 та ін.

В цілому здобувачі вищої освіти та викладачі мають дотримуватись «Положення про виявлення та запобігання академічного плагіату в НУВГП» (нова редакція).

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

Вимоги до відвідування

Здобувачі вищої освіти зобов'язані брати участь у всіх заняттях.

Лекції та лабораторні заняття відбуваються в офлайн або онлайн режимі, згідно розкладу.

Відпрацювати пропущені заняття можна під час консультації з предмету.

Заняття онлайн можуть проводитись за допомогою Google Meet за кодом.

Здобувач вищої освіти має право оформити індивідуальний графік навчання згідно відповідного положення <http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/20050>

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

Лектор Ніколенко О.І., старший викладач

Автор
Старший викладач

Олександр НІКОЛЕНКО

Затверджено

Проректор з науково-педагогічної та
навчальної роботи

Валерій СОРОКА



документ підписаний КЕП
Номер документа СИЛ №1153
Підписувач Сорока Валерій Степанович
Підписувач (дані КЕП):
Сертифікат 3FAA9288358EC003040000009B6C3700C8C2C100