



Викладач курсу
Контактна інформація
викладача (e-mail)
Сторінка курсу в eLearn

СИЛАБУС ДИСЦИПЛІНИ «Практикум загального та спортивного масажу»

Ступінь вищої освіти - Бакалавр
Спеціальність – **017 Фізична культура і спорт**
Освітньо-професійна програма – Фізична культура і спорт
Рік навчання - 2023-2024, семестр 8
Форма навчання - денна
Кількість кредитів ЄКТС - 4
Мова викладання - українська

Мирошніченко Віталій Олександрович
blackboba@nubip.edu.ua

ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Метою дисципліни «Практикум загального та спортивного масажу» є надання студентам глибокого та практичного розуміння загального та спортивного масажу, формування навичок і вмінь, необхідних для виконання різних масажних технік з метою покращення фізичного стану та здоров'я клієнтів.

В рамках цієї дисципліни студенти оволодівають теоретичними знаннями щодо впливу масажу на м'язовий та нервовий апарат, а також здобувають практичний досвід в застосуванні різноманітних технік в залежності від потреб осіб, які отримують масажні процедури.

Специфічні завдання включають в себе вивчення різних видів масажу, від загального розслаблення до спеціалізованого спортивного масажу, а також розуміння психофізіологічних аспектів взаємодії з клієнтами. Курс спрямований на формування висококваліфікованих фахівців з фізичної культури і спорту, які зможуть впроваджувати здобуті знання у практику та підтримувати фізичне здоров'я та витривалість різних груп населення.

Завдання дисципліни включають:

1. Оволодіння Теоретичними Знаннями:
 - Розуміння анатомії та фізіології м'язово-скелетної системи.
 - Вивчення ефектів масажу на різні системи організму.
 - Ознайомлення з основними показаннями та протипоказаннями до проведення масажу.
2. Вивчення Різних Технік Масажу:
 - Освоєння загальних масажних технік для розслаблення та знежирення м'язів.
 - Навчання спеціалізованим технікам спортивного масажу для покращення відновлення після тренувань.
3. Практичний Досвід:
 - Здобуття навичок проведення повноцінного масажу під контролем викладача.
 - Використання різних масажних приладів та аксесуарів.
4. Взаємодія з Клієнтами:
 - Навчання ефективній комунікації та роботи з різними типами клієнтів.
 - Розвиток етичних стандартів у взаємодії з пацієнтами.
5. Спостереження та Оцінка Результатів:
 - Вміння спостерігати за реакцією клієнта на масаж та адаптувати процедури за потребою.
 - Оцінка ефективності проведених масажних сесій та внесення коректив в практику.
6. Створення Індивідуалізованих Планів:

- Розробка індивідуалізованих планів масажу відповідно до потреб та фізичного стану клієнта.

Ці завдання спрямовані на створення повноцінного та компетентного масажиста, здатного надавати якісні масажні послуги для поліпшення фізичного та психічного стану клієнтів.

Основні результати навчання та набуття компетентності, які вони формують:

Інтегральна компетентність:

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

Фахові (спеціальні) компетентності (СК):

СК 4. Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують.

СК 7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

СК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

Результати навчання (РН):

РН 15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом

СТРУКТУРА КУРСУ

Тема	Години (л/ п/ср)	Результати навчання	Завдання	Оцінювання
4 курс 8 семестр				
Змістовний модуль 1. Основи загального та спортивного масажу				
Тема 1.1. Вступ до масажу.	2/2/5	Знати <ul style="list-style-type: none"> Анатомічну будову та фізіологію м'язів і суглобів. Основні методи та види загального масажу. Техніку проведення загального масажу для різних груп населення. 	<i>Підготовка до лекцій</i> (попереднє ознайомлення з презентацією та повнотекстовою лекцією в eLearn чи іншій мережі). <i>Виконання та здача практичної роботи</i> (Написання доповідей, підготуватися до обговорення питань тем на практичних заняттях). <i>Виконання самостійної роботи</i> (опрацювання тем	Згідно політики оцінювання та розподілу балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни
Тема 1.2. Анатомія та фізіологія м'язів та суглобів.	2/2/5	<ul style="list-style-type: none"> Властивості різних видів масажу (розслаблюючого, тонізуючого, дренажного). Особливості впливу масажу на нервову та ендокринну системи. Основні прийоми та техніки спортивного масажу. 		
Тема 1.3. Основи загального масажу.	2/2/5	<ul style="list-style-type: none"> Методи роботи з травмованими ділянками під час масажу. Принципи використання різних масажних масел та кремів. Показання та протипоказання до проведення загального та спортивного масажу. 		
Тема 1.4. Техніки точкового масажу.	2/2/5	<ul style="list-style-type: none"> Основні етапи підготовки до проведення масажу та взаємодію з клієнтом. Вміти		
Тема 1.5. Застосування спортивного масажу перед змаганнями.	2/2/5	<ul style="list-style-type: none"> Проводити основні види загального масажу. Вибирати методи та прийоми масажу в залежності від індивідуальних потреб клієнта. Проводити спортивний масаж як частину програми підготовки спортсменів. 		

Тема 1.6. Масаж для відновлення після тренувань та травм.	2/2/5	<ul style="list-style-type: none"> Виявляти та працювати з травмованими ділянками під час масажу. Працювати з різними масажними маслами та кремами. Взаємодіяти з клієнтом для досягнення оптимальних результатів масажу. 	самостійної роботи за модулем та ведення конспекту).	
Тема 1.7. Масаж для релаксації та стресового зняття.	2/2/5	<ul style="list-style-type: none"> Дотримуватися принципів етики та безпеки при проведенні масажних процедур. Використовувати масаж як засіб для попередження та лікування певних захворювань. Адаптувати методи та техніки масажу до конкретних потреб різних груп населення. Самостійно аналізувати ефективність проведених масажних процедур та коригувати підхід при необхідності 	<i>Підготовка та написання модульної контрольної роботи</i> (виконання тестових завдань на заняті чи в eLearn)	
Змістовний модуль 2. Професійна практика та розширені методи масажу				
Тема 2.1. Етапи підготовки до проведення масажу.	2/2/5	Знати <ul style="list-style-type: none"> Сучасні тенденції у професійній масажній практиці. Професійні стандарти та етичні норми в масажній індустрії. Розширені методи та техніки загального та спортивного масажу. 	<i>Підготовка до лекцій</i> (попереднє ознайомлення з презентацією та повнотекстовою лекцією в eLearn чи іншій мережі).	Згідно політики оцінювання та розподілу балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни
Тема 2.2. Сучасні тенденції у світі масажу.	2/2/6	<ul style="list-style-type: none"> Особливості роботи зі специфічними групами клієнтів (спортсмени, вагітні, літні люди). Використання додаткових інструментів та пристосувань у масажній практиці. Масаж при різних захворюваннях та травмах. Вплив масажу на психоемоційний стан та стресові реакції. 	<i>Виконання та здача практичної роботи</i> (Написання доповідей, підготуватися до обговорення питань тем на практичних заняттях).	
Тема 2.3. Масаж для різних груп населення.	2/2/6	<ul style="list-style-type: none"> Техніки та методи відновлення після травм та операцій за допомогою масажу. Психосоматичні аспекти масажу та їх врахування в практиці. Актуальні наукові дослідження та нововведення в області масажу. 	<i>Виконання самостійної роботи</i> (опрацювання тем самостійної роботи за модулем та ведення конспекту).	
Тема 2.4. Масаж як елемент комплексного лікування.	2/2/6	Вміти <ul style="list-style-type: none"> Проводити розширені методи та техніки масажу. Адаптувати прийоми до конкретних потреб клієнта. Самостійно розробляти та впроваджувати індивідуальні програми масажу. 	<i>Підготовка та написання модульної контрольної роботи</i> (виконання тестових завдань на заняті чи в eLearn)	
Тема 2.5. Етика та професійна відповідальність масажиста.	2/2/5	<ul style="list-style-type: none"> Виявляти та працювати з проблемними зонами клієнта. Використовувати додаткові інструменти та пристосування в масажній практиці. Адаптувати підходи до роботи з різними групами клієнтів. Дотримуватися етичних стандартів та норм у масажній практиці. 	<i>Підготовка та написання модульної контрольної роботи</i> (виконання тестових завдань на заняті чи в eLearn)	
Тема 2.6. Масаж у косметології та анти-вікова терапія.	2/2/5	<ul style="list-style-type: none"> Самостійно обирати ефективні методи масажу для певних захворювань та станів. Враховувати психосоматичні аспекти при проведенні масажних процедур. Постійно вдосконалювати свої навички та враховувати новітні тенденції в галузі масажу. 		

УТВОРЕННЯ ОЦІНКИ ЗА КУРС

Оцінка за курс утворюється з оцінки навчальної роботи, що складає 70% ваги, та оцінки за підсумкову атестацію (залік), що складає 30% ваги.

Більш детальний розподіл балів за різні види роботи подано у таблиці 1.

Таблиця 1

Розподіл балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни

Види діяльності	К-ть балів
Змістовний модуль 1.	100
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 1	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 2	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 3	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 4	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 5	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 6	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 7	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 8	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 9	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 10	5
Наявність конспектів за темами самостійної роботи	20
Модульна контрольна робота. Виконання 30 тестових завдань за тематикою змістовного модуля	30
Змістовий модуль 2.	100
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 11	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 12	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 13	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 14	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 15	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 16	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 17	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 18	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 19	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 20	5
Наявність конспектів за темами самостійної роботи	20
Модульна контрольна робота. Виконання 30 тестових завдань за тематикою змістовного модуля	30
Всього за види діяльності (Рейтинг навчальної роботи - Рн.р.)	70
Екзамен (Рейтинг підсумкової атестації – Rat.)	30
Рейтингова оцінка навчальної дисципліни – Рн.д.	100

Шкала оцінювання студентів

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка національна за результати складання екзаменів заліків	
	екзаменів	заліків
90-100	відмінно	зараховано
74-89	добре	
60-73	задовільно	
0-59	незадовільно	не зараховано

Політика оцінювання

Політика щодо дедлайнів та перескладання:	Презентації, тестові завдання, доповіді, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу викладача за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
Політика щодо академічної доброчесності:	Презентації, тестові завдання, доповіді повинні бути оформлені згідно зразку та мати коректні текстові посилання на використану літературу
Політика щодо відвідування:	Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із деканом факультету)

Рекомендовані джерела інформації

Основні:

1. Вакуленко Л.О. Лікувальний масаж. Тернопіль: Укрмедкнига, 2015.
2. Вакуленко Л.О., Вакуленко Д.В., Прилуцька Г.В. Масаж загальний і самомасаж: підручник. Тернопіль: Укрмедкнига, 2018. 380 с.
3. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу : [навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів] / П. Б. Єфіменко. 2-е вид., перероб. й доп. Харків: ХНАДУ, 2018. 296 с.
4. Каніщева О. П. Масаж та інші засоби відновлення працездатності організму студента : навч. посіб. Харків. держ. акад. фіз. культури. Харків : ХНАДУ, 2019. 123 с.
5. Кручаниця М.І., Філак Ф.Г., Розумик Н.В., Філак Я.Ф. Нетрадиційні засоби оздоровлення. Навчальний посібник для студентів вищих навч. закл. фіз. вихов. і спорту. Ужгород: Видво УжНУ, 2018. 120 с.
6. Корольчук А.П. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту/А.П. Корольчук, А.С. Сулима. Вінниця: 2018.124с.
7. Латогуз С. І. Керівництво з техніки масажу та мануальної терапії. Вид. 4-е. Харьков: «Торсинг», 2020. 512 с.
8. Медико-біологічні основи фізичної терапії, ерготерапії ("Нормальна анатомія" та "Нормальна фізіологія"): навч. посіб. / Мирослава Гриньків, Тетяна Куцериб, Станіслав Крась, Софія Маєвська, Федір Музика. Львів: ЛДУФК, 2019. 146 с.
9. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. Київ: Олімпійська література, 2019.488 с.
10. Мухін В. М. Лікувальний і спортивний масаж : навч. посіб. / В. М. Мухін та ін. Львів, 2016. 327 с.
11. Мороз Л.А. Універсальна енциклопедія лікувального і оздоровчого масажу / Л.А. Мороз. Донецьк: ТОВ ВКФ БФО, 2020. 432 с.
12. Нестеренко Т.М., Питомець О.П. Термінологічний словник з масажу. Київ : ТОВ «Козарі», 2018. 80 с.
13. Питомець О.П. Практикум з техніки і методики виконання прийомів класичного масажу: навч. метод. посіб. Нац. педагогічний ун-т імені М.П.Драгоманова. Київ:ТОВ «Козарі», 2015. 86 с.
14. Підкопай Д. О. Спортивний масаж: навч. посіб. Харків: Колегіум, 2015. 175 с.
15. Руденко Р. Є. Спортивний масаж: навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. Вид. 2-е, допов. Львів : Ліга-прес, 2019. 160 с. ISBN 978-966397-088-0
16. Степашко М.В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині: підручник / М.В. Степашко, Л.В. Сухостат. К.: ВСВ Медицина, 2010. 352 с.
17. Язловецький В. С. Основи спортивного й лікувального масажу : навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту / В. С. Язловецький, В. М. Мухін. вид. 2-ге, перероб. та доп. Кіровоград, 2007. 348 с.

Додаткові:

19. Вілмор Дж. Х. Фізіологія спорту / Дж. Х. Вілмор, Д. Л. Костілл. – Київ : Олімпійська

література, 2003. 654 с. ISBN 966-7133-60-5

18. Енциклопедія масажу від А до Я: Пров. з англ. З. Слоботкіної. Харків: Книжковий Клуб "Клуб Сімейного Дозвілля", 2007. 384 с.

19. Медико-біологічні основи фізичної терапії, ерготерапії ("Нормальна анатомія" та "Нормальна фізіологія") : навч. посіб. / Мирослава Гриньків, Тетяна

20. Куцериб, Станіслав Крась, Софія Маєвська, Федір Музика. Львів : ЛДУФК, 2019. 146 с.

21. Мохан Р. Біохімія м'язової діяльності та фізичного тренування / Рон Мохан, Майкл Глессон, Пауль Л. Гринхафф. Київ: Олімпійська література, 2001. 296 с. ISBN 966-7133-41

22. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. Львів : ЛДУФК, 2014. 360 с.

23. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. Київ : Олімпійська література, 2009. 488с.

24. Нетрадиційна медицина. Пров. з англ. Харків: Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2003. 320 с.

25. Поддер Т. Масаж. Повний посібник: Пер. з англ. Н. Скоробогатова. Харків: Клуб "Клуб Сімейного Дозвілля", 2007. 320 с.

26. Фізіотерапевтичні та фізіопунктурні методи та їх практичне застосування: Навчально-методичний посібник /Самосюк І.З., Парамончик В.М., Губенко В.П. та ін. - К.: Альтерпрес, 2001. 316 с.