

УДК 378.04:796]:615.82
DOI: <https://doi.org/10.33989/2524-2474.2023.82.295109>

ДЕМУС ЯНА

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2100-695X>

(Полтава)

Place of work: Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University

Country: Ukraine

Email: yanadobrosol1992@gmail.com

ЛЄБЄДЄВА АЛЬОНА

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-8110-5105>

(Полтава)

Place of work: Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University

Country: Ukraine

Email:

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «СПОРТИВНИЙ МАСАЖ» У СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ БАКАЛАВРІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ НА ФАКУЛЬТЕТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Анотація. Проаналізовано питання щодо вивчення дисципліни «Спортивний масаж» у процесі формування знань фахівців з фізичної культури закладів вищої освіти. Визначено, що навчальна дисципліна «Спортивний масаж» виконує важливу роль в навчальному плані з підготовки майбутніх фахівців у спортивній галузі. Безумовно, компетенції, набуті в процесі опанування дисципліни «Спортивний масаж», дозволяють майбутнім фахівцям застосовувати їх в професійній діяльності в різних випадках (від лікування різних захворювань і травм до проведення реабілітаційних заходів зі спортсменами).

Ключові слова: спортивний масаж, освітня програма, професійна підготовка бакалаврів.

Постановка проблеми. Спортивний масаж є одним з найважливіших методів підготовки спортсменів до змагань, відновлення їхньої працездатності після навантажень, а також профілактики травм. Тому викладання спортивного масажу у закладах вищої освіти, які готують фахівців у галузі фізичної культури і спорту, є однією з пріоритетних задач.

Однак, на сьогоднішній день, існує ряд проблем, які перешкоджають ефективному викладанню спортивного масажу у закладах вищої освіти.

Однією з основних проблем є недостатня матеріально-технічна база. У багатьох закладах вищої освіти відсутні спеціальні кабінети для проведення занять з спортивного масажу, оснащені необхідним обладнанням і матеріалами. Це негативно позначається на якості навчання студентів, оскільки позбавляє їх можливості набутти практичних навичок масажу. Іншою проблемою є недостатня кваліфікація викладачів. Не всі викладачі, які викладають спортивний масаж у закладах вищої освіти, мають відповідну освіту та досвід роботи. Це може призводити до того, що студенти отримують неякісну освіту, а також до поширення непрофесійних методів масажу. Третя проблема пов'язана з недостатньою мотивацією студентів до вивчення спортивного масажу. Багато студентів вважають, що спортивний масаж є неважливою дисципліною, яка не має практичного застосування. Це може призводити до того, що студенти несерйозно ставляться до навчання, а також до зниження якості знань.

Викладання спортивного масажу у закладах вищої освіти є важливою задачею, яка має вирішальне значення для підготовки висококваліфікованих фахівців у галузі фізичної культури і спорту. Для вирішення проблем, які перешкоджають ефективному викладанню спортивного масажу у закладах вищої освіти, необхідно вжити комплексу заходів, зокрема, покращити матеріально-технічну базу, підвищити кваліфікацію викладачів, а також розвивати мотивацію студентів до вивчення спортивного масажу.

Мета статті полягає у розкритті теоретико-методичних аспектів викладання дисципліни «Спортивний масаж» у системі професійної підготовки бакалаврів спеціальності 017 Фізична культура і спорт на факультеті фізичного виховання та спорту.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для забезпечення якісної підготовки фахівців, які відповідають сучасним вимогам, спеціальності 017 Фізична культура і спорт в освітній процес впроваджено

обов'язкову дисципліну «Спортивний масаж». Ця дисципліна дозволяє студентам отримати теоретичні знання та практичні навички, необхідні для роботи в сфері фізичної культури і спорту.

«Спортивний масаж» є однією з фахових дисциплін, що займає провідне місце у підготовці фахівців першого (бакалаврського) освітнього рівня за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт у Полтавському національному

педагогічному університеті імені В. Г. Короленка на факультеті фізичного виховання та спорту.

Ця освітня компонента спрямована на підготовку фахівця, який здатний успішно вирішувати складні завдання професійної діяльності, використовуючи теоретичні знання та практичні навички.

Якісне викладання дисципліни «Спортивний масаж» забезпечується її матеріально-технічною базою, яка включає в себе:

- мультимедійний проектор для проведення лекцій;
- дошку для демонстрації теоретичного матеріалу;
- навчально-методичний комплекс, який містить весь необхідний матеріал для вивчення

дисципліни;

- фонди бібліотеки ПНПУ імені В.Г. Короленка, де студенти можуть знайти додаткову інформацію з даної тематики;

- масажний кабінет, який обладнано відповідно до вимог.

Для ефективного впровадження в освітній процес дисципліни «Спортивний масаж» розроблено навчальні та інструктивно-методичні матеріали, що включають такі структурні елементи:

– Робоча програма навчальної дисципліни підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти.

– Силабус освітнього компоненту.

– Опорні конспекти лекцій з контролем вихідного рівня знань.

– Методичні рекомендації до проведення лабораторних занять.

– Тестові завдання для забезпечення поточного та модульного контролю знань.

– Критерії оцінювання навчальних знань студентів.

Робоча програма навчальної дисципліни підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти та силабус освітньої компоненти «Спортивний масаж», укладені відповідно до освітньо-професійної програми

«Фізична культура і спорт» за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, обговорена і схвалена на засіданні кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури, погоджена з гарантом освітньої програми і затверджена вченою радою факультету фізичного виховання та спорту Полтавського національного педагогічного університету

імені В. Г. Короленка.

Спортивний масаж є науково обґрунтований, досліджений багаторічною практикою, найбільш адекватний та фізіологічний для організму людини лікувальний метод. У процесі виконання лабораторних завдань студенти підбирають певні методики масажу, та у кінцевому рахунку, закріплюють знання з анатомії та фізіології людини. Розглядаючи вимоги до масажу, особливості сприйняття масажу окремими особами студенти поглиблюють знання з психології. Проводячи заняття в умовах, коли санітарно-гігієнічний стан може суттєво впливати на самопочуття пацієнта дозволить поглибити знання з гігієни.

Мета вивчення навчальної дисципліни: сформувати в студентів професійні компетентності щодо організації і проведення спортивного масажу, використання прийомів спортивного масажу у процесі відновлення / реабілітації чи підготовці до тренувальної / змагальної діяльності.

Очікуваними результатами навчання з дисципліни є знання організаційно-методичних основ масажу, опис вимог до проведення масажу та особливостей виконання прийомів спортивного масажу, демонстрація методики проведення спортивного масажу на різних етапах змагальної діяльності та відтворення основних прийомів спортивного масажу, а також пояснення особливостей проведення масажу при різних захворюваннях і травмах.

Навчальна дисципліна «Спортивний масаж» є обов'язковим освітнім компонентом, який вивчається на четвертому році здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти у сьомому семестрі.

На вивчення курсу відводиться 3 кредити ЕКТС із загальною кількістю годин – 90, серед них: 10 годин лекційних занять, 14 годин лабораторних занять та 66 годин відведено на самостійну роботу студентів над навчальним матеріалом та на підготовку до екзамену (табл. 1).

Таблиця 1- Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Кількість кредитів ЄКТС - 3	Обов'язкова	
Загальна кількість годин - 90	Рік підготовки:	
	4-й	-
Змістових модулів - 1	Семестр	
	7-й	-
	Лекції	
	10	-
	Практичні, семінарські	
		-
	Лабораторні	
	14	-
	Самостійна робота	
36+30 год	-	
	Вид контролю: екзамен	
Мова навчання	українська	

Курс розрахований на один семестр. Підсумковий контроль передбачає складання екзамену здобувачами.

Зміст навчання - це сукупність компетентностей, які повинен освоїти здобувач вищої освіти відповідно до встановлених стандартів, цілей і завдань навчання. Він включає в себе:

- Теоретичний матеріал, який забезпечує розуміння основ дисципліни.
- Практичні навички, які необхідні для застосування знань на практиці.
- Критичне мислення, яке дозволяє студентам аналізувати інформацію та робити висновки.

Критичне мислення

- Креативне мислення, яке дозволяє студентам знаходити нові рішення проблем.

Зміст навчання також включає в себе різні види діяльності, які використовуються у процесі навчання. Ці види діяльності допомагають студентам засвоювати матеріал та розвивати необхідні навички. До них відносяться:

- Лекції, які дають студентам загальний огляд матеріалу.
- Лабораторні заняття, які дають студентам можливість закріпити теоретичні знання на практиці.
- Самостійна робота, яка дозволяє студентам вивчати матеріал самостійно.

Зміст навчання є важливим компонентом освітнього процесу. Він визначає, що повинні знати та вміти випускники закладів вищої освіти.

Відбір змісту навчання здійснюється відповідно до освітнього замовлення, освітніх програм, з урахуванням реальних комунікативних потреб у практичній, інтелектуальній, емоційній та інших сферах. Крім того, зміст навчання має відповідати таким вимогам, як актуальність - зміст повинен відповідати сучасним потребам суспільства та держави в кваліфікованих масажистах; цілісність - зміст має бути логічно структурованим і відповідати цілям і завданням дисципліни; системність - відображає зв'язок між різними аспектами спортивного масажу; доступність - повинен бути зрозумілим і засвоєним студентами; практична спрямованість - зміст має забезпечити формування у студентів практичних навичок спортивного масажу.

У змісті навчання дисципліни «Спортивний масаж» виокремлюють дві групи:

- Теоретичні знання, які забезпечують розуміння основ спортивного масажу та його застосування в різних видах спорту. Ці знання включають такі розділи:
 - Історія, розвиток та сучасний стан спортивного масажу.

- Фізіологічні основи спортивного масажу.
- Показання та протипоказання до спортивного масажу.
- Методи та прийоми спортивного масажу.
- Особливості спортивного масажу в різних видах спорту.
- Практичні навички, які необхідні для застосування теоретичних знань на практиці. Ці навички включають такі види діяльності:
 - Виконання основних прийомів спортивного масажу.
 - Складання програм спортивного масажу.
 - Облік та аналіз ефективності спортивного масажу.

Ці дві групи взаємопов'язані та доповнюють одна одну. Теоретичні знання забезпечують розуміння основ спортивного масажу, а практичні навички дозволяють застосовувати ці знання на практиці.

Зміст дисципліни «Спортивний масаж» відображено у робочій програмі навчальної дисципліни та силабусі освітнього компонента.

Отже, теоретичний матеріал освітнього компонента «Спортивний масаж» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти має такий зміст:

ТЕМА 1 Організаційно-методичні основи масажу.

ТЕМА 2 Вимоги до проведення масажу

ТЕМА 3 Основні прийоми спортивного масажу

ТЕМА 4 Види спортивного масажу. Методика їх проведення.

ТЕМА 5 Масаж при спортивних травмах. Поєднання масажу з фізіотерапевтичними процедурами.

Структуру навчальної дисципліни з переліком тем і розподілом годин наведено у табл. 2.

Таблиця 2. Структура навчальної дисципліни.

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин							
	Денна форма навчання				Заочна форма навчання			
	у тому числі:				у тому числі:			
	Лекції	Семинарські/практичні заняття	Лабораторні заняття	Самостійна робота	Лекції	Семинарські/практичні заняття	Лабораторні заняття	Самостійна робота
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ТЕМА 1 Організаційно-методичні основи масажу.	2		2	6	-	-	-	-
ТЕМА 2 Вимоги до проведення масажу	2		2	6	-	-	-	-
ТЕМА 3 Основні прийоми спортивного масажу	2		6	8	-	-	-	-
ТЕМА 4 Види спортивного масажу. Методика їх проведення.	2		2	8	-	-	-	-
ТЕМА 5 Масаж при спортивних травмах. Поєднання масажу з фізіотерапевтичними процедурами	2		2	8	-	-	-	-
Підготовка до екзамену (якщо передбачено навчальним планом)				30	-	-	-	-
Всього	10		14	66	-	-	-	-

Сучасні стандарти вищої освіти України передбачають значне збільшення обсягу самостійної роботи студентів. Це пов'язано з тим, що сучасний фахівець повинен бути здатним самостійно вчитися, розвиватися та інноваційно мислити.

Зменшення аудиторних годин та збільшення самостійної роботи студентів вимагає від викладачів нового підходу до організації освітнього процесу. Викладачі повинні створювати умови для розвитку творчої особистості майбутнього фахівця, здатного до самонавчання та самоосвіти.

Це завдання неможливо вирішити лише за рахунок передачі вже готових знань. Викладачі повинні навчити студентів самостійно знаходити та обробляти інформацію, критично мислити та вирішувати проблеми.

Загалом, самостійна робота здобувачів вищої освіти визначається як запланована пізнавальна діяльність, яка має методично спрямовану діяльність, яку студент здійснює самостійно, без прямої допомоги викладача.

Самостійна робота з дисципліни «Спортивний масаж» є важливим компонентом освітнього процесу. Вона дозволяє студентам розвивати критичне мислення та навички самостійної роботи, застосовувати отримані знання на практиці, готуючись до майбутньої професійної діяльності.

Ознаками самостійної роботи з дисципліни «Спортивний масаж» є актуальність, проблемність, навчально-дослідницька спрямованість, цілісність, самостійність та творча активність, самоконтроль.

Самостійна робота здобувачів вищої освіти - це не лише спосіб опрацювати матеріал дисципліни, а й важливий інструмент для розвитку необхідних навичок та компетентностей для майбутньої професійної діяльності.

Зважаючи на те, що освітній процес в Україні все більше орієнтується на самостійну роботу студентів, підвищення її ефективності вимагає від викладачів та університетів створення відповідних умов.

До таких умов можна віднести:

- Регулярні консультації з викладачами, які дозволять студентам отримати індивідуальну допомогу та підтримку у разі виникнення труднощів.

- Видачу комплекту завдань відразу чи поетапно, що дозволить студентам самостійно розподілити час і зосередитися на найважливіших завданнях.

- Організацію постійного контролю, який допоможе студентам відстежувати свій прогрес та своєчасно усувати недоліки.

- Доступність методичних кабінетів та дидактичного матеріалу, що забезпечить студентам можливість самостійно вивчати матеріал та виконувати завдання.

Реалізація цих умов дозволить студентам ефективно освоїти матеріал дисципліни та розвинути необхідні навички та компетентності для майбутньої професійної діяльності.

Ефективна реалізація самостійної роботи студентів залежить від їхньої мотивації. Мотивація - це внутрішній стан, який спонукає до певної діяльності. Основними видами мотивації самостійної роботи студентів є:

- Зовнішня мотивація - це мотивація, яка викликається зовнішніми факторами, такими як оцінки, диплом, перспективи працевлаштування.

- Внутрішня мотивація - це мотивація, яка викликається внутрішніми факторами, такими як інтерес до предмета, бажання розвиватися та навчатися.

- Процесуальна мотивація - це мотивація, яка викликається самим процесом навчання, виконання завдань.

Для підвищення мотивації самостійної роботи студентів використовуються такі методи як створення цікавого та актуального змісту завдань, залучення студентів до активного процесу навчання, надання студентам можливості вибору завдань та форм їх виконання, оцінка самостійної роботи не лише за результатами, а й за процесом її виконання.

Отже, самостійна робота сприяє поглибленню та розширенню знань здобувачів вищої освіти, формуванню їх інтересу до пізнавальної діяльності, оволодінню прийомами процесу пізнання, розвитку пізнавальних здібностей.

Відповідно до освітньої програми «Фізична культура і спорт», яка акредитована на факультеті фізичного виховання та спорту у Полтавському національному педагогічному університеті імені В. Г. Короленка, після завершення вивчення освітнього компонента «Спортивний масаж» здобувач оволодіває загальними та фаховими компетентностями. Серед загальних компетентностей виокремлено такі: ЗК 1, ЗК 12. Серед фахових компетентностей виділено такі: ФК 1, ФК 4, ФК 5, ФК 7, ФК 14.

Окрім того, відповідно до освітньої програми «Фізична культура і спорт», здобувач другого рівня вищої освіти здобуває програмні результати навчання, зокрема: РН 1, РН 4, РН 5, РН 11, РН 14, РН 15, РН 21.

Сучасні освітні стандарти вимагають більш об'єктивного оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти. Це пов'язано з тим, що об'єктивна оцінка дозволяє адекватно оцінити рівень знань, умінь та навичок студентів, а також виявити їхні сильні та слабкі сторони.

Оцінювання результатів навчання та контроль над досягненням цих результатів є однією з ключових проблем освітнього процесу.

Оцінка успішності студента з дисципліни «Спортивний масаж» здійснюється за рейтинговою системою, яка передбачає виставлення балів за 100-бальною шкалою. Оцінка складається з двох компонентів: оцінки за системою ECTS та оцінки за традиційною шкалою, прийнятою в Україні. Загальна оцінка за дисципліну не може перевищувати 100 балів. Присутність чи відсутність студентів на заняттях у балах не оцінюється.

Наприкінці вивчення змістового модулю проводиться модульний контроль і має на меті перевірку

засвоєння студентом певної сукупності знань та вмінь. Модульний контроль реалізується шляхом проведення модульної контрольної роботи.

Отже, з метою об'єктивного й ефективного оцінювання здобутих знань та вмінь здобувачами вищої освіти розроблено критерії оцінювання аудиторної роботи, самостійної роботи та критерії оцінювання модульних контрольних робіт.

Так як, спортивний масаж є обов'язковим етапом у системі багаторічних спортивних тренувань, підготовка фахівців спеціальності 017 Фізична культура і спорт повинна включати курс спортивного масажу як навчальний предмет. Під час вивчення даної освітньої компоненти здобувачі повинні набути теоретичних знань та оволодіти практичними навичками спортивного масажу.

Для подальшого дослідження цієї проблеми можна провести анкетування студентів вищих навчальних закладів щодо вивчення дисципліни «Спортивний масаж». Анкетування допоможе визначити ставлення студентів до цієї дисципліни та виявити побажання щодо удосконалення методики її викладання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

- Лякішева А. В., Грицюк Л. К. Методика викладання навчальних дисциплін соціально-педагогічного напрямку студентам ВНЗ : навч.-метод. посіб. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. 504 с.
- Сущенко Л. П. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Київ, 2003. 650 с.
- Чорноштан А. Г. Професійна підготовка майбутнього вчителя фізичного виховання на основі модульно-рейтингової технології навчання : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Луганськ, 2002. 205 с. URL: <https://drive.google.com/file/d/1U8tzvHliQvCBPOqO5ijgdBEp3ASNrFA8/view?usp=drivesdk>

REFERENCES

- Chornoshtan, A. H. (2002). *Profesiina pidhotovka maibutnoho vchytelia fizychnoho vykhovannia na osnovi modulno-reitynhovoi tekhnologii navchannia [Professional training of the future teacher of physical education on the basis of modular and rating technology of education]*. (PhD diss.). Luhansk. Retrieved from <https://drive.google.com/file/d/1U8tzvHliQvCBPOqO5ijgdBEp3ASNrFA8/view?usp=drivesdk> [in Ukrainian].
- Liakisheva, A. V., & Hrytsiuk L. K. (2013). *Metodyka vykladannia navchalnykh dystsyplin sotsialno-pedahohichnoho napriamu studentam VNZ [Methodology of teaching educational disciplines of socio-pedagogical direction to university students]: navch.-metod. posib.* Lutsk : Skhidnoievrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky [in Ukrainian].
- Sushchenko, L. P. (2003). *Teoretyko-metodolohichni zasady profesiinoy pidhotovky maibutnikh fakhivtsiv fizychnoho vykhovannia ta sportu u vyshchyykh navchalnykh zakladakh [Theoretical and methodological principles of professional training of future specialists in physical education and sports in higher educational institutions]*. (D diss.). Kyiv [in Ukrainian].

DEMUS YANA

LIEBIEDIEVA ALONA

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL ASPECTS OF TEACHING THE DISCIPLINE «SPORTS MASSAGE» IN THE VOCATIONAL TRAINING SYSTEM OF BACHELORS OF SPECIALTY 017 PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS AT THE FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Annotation. The question regarding the study of the discipline «Sports massage» in the process of forming the knowledge of physical culture specialists of higher education institutions was analyzed. It was determined that the educational discipline

«Sports massage» plays an important role in the curriculum for the training of future specialists in the field of sports. Undoubtedly, the competencies acquired in the process of mastering the discipline «Sports massage» allow future specialists to apply them in their professional activities in various cases (from the treatment of various diseases and injuries to conducting rehabilitation activities with athletes).

Keywords. *sports massage, educational program, professional training of bachelors.*