

Силабус курсу:



СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

СПОРТИВНИЙ МАСАЖ

Ступінь вищої освіти:	Бакалавр
Спеціальність:	053 Психологія
Рік підготовки:	3
Семестр викладання:	осінній
Кількість кредитів ЄКТС:	4.0
Мова(-и) викладання:	українська
Вид семестрового контролю	екзамен

Автор курсу та лектор:

Лук'янюк Олександр Василевич

вчений ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я та по-батькові

старший викладач кафедри здоров'я людини та фізичного виховання

посада

64lav@ukr.net

електронна адреса

+38-095-41-44-632

телефон

**Viber, Signal,
Telegram, WhatsApp
за номером телефону**

месенджер

за розкладом

консультації

Анотація навчального курсу

Цілі вивчення курсу:

Навчальна дисципліна «Спортивний масаж» викладається для студентів третього курсу освітнього рівня «бакалавр» галузі знань 22 Охорона здоров'я, спеціальності 227 Фізична терапія, ерготерапія, яка передбачає набуття кожним здобувачем вищої освіти знань, практичних навичок, загальних та фахових компетентностей передбачених курсом.

Результати навчання:

Оволодіння здобувачами вищої освіти теоретичними відомостями з курсу спортивного масажу, практичними навичками у виконанні прийомів масажу і застосування отриманих знань у своїй майбутній професійній діяльності.

Передумови до початку вивчення:

Для опанування дисципліни «Спортивний масаж» студент повинен мати знання з дисциплін «Анатомія та фізіологія людини», «Фізіологія людини», «Вікова анатомія та фізіологія», «Лікувальна фізкультура», «Масаж загальний і самомасаж».

Мета курсу (набуті компетентності)

1.1 Метою викладання навчальної дисципліни «Спортивний масаж» є опанування знань та вмінь, передбачених кваліфікаційною характеристикою спеціаліста за фахом «Фізична терапія, ерготерапія», шляхом ознайомлення студентів із основами спортивного масажу, а також засвоєння принципів і навичок проведення спортивного масажу при різних захворюваннях і травмах. Ознайомлення студентів з основними принципами, видами спортивного масажу, з гігієнічними основами проведення масажу, вивчаючи фізіологічну дію масажу. У процесі навчання студенти вчаться аналізувати симптоматику порушень з використанням основних етапів обстеження м'язів.

1.2. Завданнями вивчення дисципліни «Спортивний масаж» полягає у формуванні у студентів необхідних знань, умінь і навичок вирішення науково-практичних завдань.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати:

- знати механізм дії спортивного масажу;
- уміти визначити фізіологічний вплив спортивного масажу на функціональний стан організму;
- знати методику проведення спортивного масажу при заняттях окремими видами спорту;
- знати як застосовувати різні види та форми спортивного масажу при травмах;
- знати показання та протипоказання до проведення спортивного масажу.

вміти:

- вміти самостійно оцінити загальний стан хворого спортсмена;
- володіти навичками визначення впливу спортивного масажу, при різноманітних травмах;
- володіти навичками проведення спортивного масажу із використанням технічних засобів при різноманітних захворюваннях;
- вміти самостійно виконувати спортивний масажу при різноманітних травмах.

Структура курсу

№	Тема	Години (Л/ПЗ)	Стислий зміст	Інструменти і завдання
1	Історія спортивного масажу	2/0,5	Історія спортивного масажу. Механізми лікувальної дії масажу. Вплив масажу на окремі системи організму.	Індивідуальні завдання.
2	Коротка характеристика існуючих систем масажу	2/0,5	Системи масажу. Структура класичного масажу. Види масажу за сферою застосування.	Практичні вправи. Індивідуальні та тестові завдання. Опитування.
3	Будова шкіри та м'язової системи людини. Вплив масажу на системи організму людини	2/0,5	Будова шкіри людини. Будова м'язової системи людини. Механічне подразнення тканин і види шкірної чутливості. Вплив масажу на системи організму людини	Практичні вправи та індивідуальні завдання. Опитування.
4	Організація роботи в кабінетах масажу	2/0,5	Вимоги до підготовки масажиста. Гігієнічні вимоги до масажного кабінету. Обладнання масажного кабінету. Вимоги до проведення масажу. Вимоги до масажованого спортсмена. Умови проведення масажу (або самомасажу) із застосуванням масажних інструментів та апаратів. Змащувальні засоби і присипки. Показання і протипоказання до призначення і проведення масажу. Масажні терміни.	Практичні вправи. Індивідуальні та тестові завдання. Опитування.
5	Загальна методика і техніка гладження	2/1	Фізіологічний ефект гладження. Техніка виконання гладження. Допоміжні прийоми гладження. Методичні рекомендації щодо виконання гладження. Основні помилки при виконанні прийомів гладження.	Тестове завдання. Практичні вправи. Індивідуальні завдання. Опитування.
6	Методика техніки виконання розтирання, показання для цього прийому масажу	2/1	Фізіологічний ефект розтирання. Техніка виконання розтирання. Допоміжні прийоми розтирання. Основні помилки при виконанні прийомів розтирання	Тестове завдання. Практичні вправи. Індивідуальні завдання. Опитування.
7	Методика техніки виконання прийому розминання, показання для нього. Ударні та вібраційні прийоми, рухи в суглобах.	2/1	Фізіологічний ефект розминання. Техніка виконання прийомів розминання. Допоміжні прийоми розминання. Основні помилки при виконанні прийомів розминання. Ударні та вібраційні прийоми. Рухи в суглобах.	Практичні вправи. Індивідуальні завдання. Опитування.
8	Техніка масажу окремих частин тіла людини	2/1	Масаж голови і шиї. Масаж тулуба. Масаж верхніх та нижніх кінцівок. Прийоми масажу Жаке.	Практичні вправи. Опитування.
9	Спортивний масаж	2/1	Спортивний масаж як вид класичного масажу та його роль у тренувальному процесі. Різновиди спортивного масажу. Самомасаж.	Практичні вправи. Опитування.
10	Методика проведення масажу	2/1	Поняття про реабілітацію. Види реабілітації	Практичні вправи та індивідуальні

№	Тема	Години (Л/ПЗ)	Стислий зміст	Інструменти і завдання
	в поєднанні з водними і фізіотерапевтичними процедурами при загартуванні та спортивній реабілітації		спортсменів. Реабілітація спортсмена за допомогою масажу і водних процедур (водолікування і бальнеотерапія). Поєднання масажу й лазні для загартовування і спортивної реабілітації атлета. Реабілітація спортсмена за допомогою масажу й фізіотерапевтичних процедур. Поєднання масажу з лікувальною фізкультурою для травмованих спортсменів.	завдання. Опитування.
11	Методика масажу при ушкодженні зв'язок, вивихах суглобів, переломах кісток, патології фасції та м'язів.	2/2	Загальні положення методики проведення масажу при ушкодженні опорно-рухової системи. Методика проведення масажу при переломах кісток та ушкодженнях і хворобах окістя. Методика проведення масажу при захворюваннях і ушкодженнях сухожиль та зв'язок капсул суглобів. Методика проведення масажу при травмах і хворобах м'язів. Кріомасаж.	Індивідуальне завдання. Практичні вправи
12	Особливості виконання масажу залежно від виду спорту, статі та віку спортсмена, кліматичних умов.	4/2	Місце масажу в спортивному тренуванні. Особливості виконання масажу залежно від виду спорту. Особливості проведення масажу залежно від статі та віку спортсмена, кліматичних умов.	Практичні вправи. Індивідуальне завдання. Опитування.
13	Масаж у різних видах спорту	2/2	Спортивний масаж. Ігрові види спорту. Спортивна боротьба. Водні види спорту. Стрільба. Лижний і ковзанярський спорт. Велосипедний спорт. Легка атлетика. Спортивна гімнастика. Важка атлетика. Бокс. Фігурне катання. Фехтування. Гребля.	Індивідуальні завдання. Опитування. Практичні вправи.
Всього годин		28/14		

Список рекомендованих джерел

Основні:

1. Бирюков А.А. Лечебный массаж: [учеб. для студентов высших учеб. заведений] / А.А. Бирюков. – М. : Академия, 2004. – 368 с.
2. Бирюков А.А. Спортивный массаж: [учеб. для студ. высш. учеб. заведений] / А.А. Бирюков. – М. : Академия, 2006. – 576 с.
3. Вакуленко Л.О. Атлас масажиста / Л.О.Вакуленко. – Тернопіль: Укрмедкнига, 2005. – 306 с.
4. Руденко Р. Спортивный массаж : посіб. / Руденко Р. – Львів, 1996. – 105 с.
5. Руденко Р. Спортивный массаж / Р. Руденко. – Львів : Ліга-Прес, 2000. – 100 с. – 966-7483-29-0.
6. Руденко Р. Спортивный массаж : навч. посіб. / Романна Руденко. – Вид. 3- те, допов. – Львів : Ліга Прес, 2008. – 160 с. – 978-966-397-088-0.
7. Руденко Р. Массаж : навч. посіб. / Романна Руденко. – Львів : ЛДУФК, 2011. – 255 с. – 978-966-2328-20-2.
8. Руденко Р. Массаж : навч. посіб. / Романна Руденко. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 304 с. – 978-966-2328-51-6.
9. Степашко М.В. Массаж і лікувальна фізкультура в медицині : підручник / М.В. Степашко, Л.В. Сухостат. – Київ : Медицина, 2006. – 286 с. – 966- 8144-22-8.

Додаткові:

1. Берни Роуэн. Массаж / Берни Роуэн — Санкт-Петербург, Контэнт, 2008 г.- 96 с.
2. Большая книга массажа: — Санкт-Петербург, АСТ, 2006 г.- 256 с.
3. Васичкин В. И. Энциклопедия массажа / В.И. Васичкин. – С.-Пб.: Феникс, 2007, - 556 с.
4. Васичкин В.И. Большой справочник по массажу / В.И. Васичкин. – АСТ, Полигон, 2009.
5. Вербов А.Ф. Основы лечебного массажа / А.Ф. Вербов. – Полигон, 2009. 6. Виктор Огуй. Косметический массаж / Виктор Огуй. — СанктПетербург, Питер, 2009 г. - 288 с.
7. Гитун Т. Все о массаже / Т. Гитун — Санкт-Петербург, Владис, 2006 г.- 384 с.
8. Дубровский В.И. Оздоровительный и лечебный массаж / В.И. Дубровский. – Дрофа-плюс, 2006.
9. Еремушкин М.А. Медицинский массаж. Теория и практика / М. А. Еремушкин — Москва, Наука и техника, 2009 г.- 544 с.
10. Залесова Е.Н. Учебник массажа и шведской врачебной гимнастики / Е. Н. Залесова — Москва, Наука и техника, 2009 г.- 592 с.
11. Иллюстрированная энциклопедия массажа: — Санкт-Петербург, АСТ, Астрель, 2005 г.- 352 с.
12. Кондрашев А. В. Основы массажа: для начинающих и практикующих массажистов / Кондрашев А. В., Ходарев С. В., Харламов Е.– С.-Пб.: Феникс, 2007, 226 с.
13. Сяо Ханьдэ. Классический китайский лечебный массаж / Сяо Ханьдэ. - Санкт-Петербург, Эксмо, 2010 г.- 224 с.

Оцінювання курсу

За повністю виконані завдання здобувач вищої освіти може отримати визначену кількість балів:

Інструменти і завдання	Кількість балів
Практичні заняття, тести	40
Індивідуальні завдання (контрольні роботи, реферат, глосарій термінів, тези участі у конференціях тощо)	40
Підсумковий екзаменаційний тест	20
Разом:	100

Шкала оцінювання здобувачів вищої освіти

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Політика курсу

<i>Плагіат та академічна доброчесність:</i>	<p>Дотримання академічної доброчесності за курсом ґрунтується на внутрішньо-університетській системі запобігання та виявлення академічного плагіату. До основних вимог за курсом віднесено - посилання на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей; надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використанні методики досліджень і джерела інформації. Перевірка текстів на унікальність здійснюється однаково для всіх здобувачів засобами:</p> <ul style="list-style-type: none">- за допомогою програмного забезпечення Unicheck і засобів системи MOODLE.
<i>Завдання і заняття:</i>	<p>Очікується, що всі здобувачі вищої освіти відвідають усі лекції і практичні заняття курсу. Здобувачі мають інформувати викладача про неможливість відвідати заняття. У будь-якому випадку здобувачі зобов'язані дотримуватися термінів виконання усіх видів робіт, передбачених курсом. Якщо здобувач вищої освіти відсутній з поважної причини, він/вона презентує виконані завдання під час консультації викладача. Здобувач вищої освіти має право на оскарження результатів оцінювання.</p>
<i>Поведінка на заняттях:</i>	<p>Курс передбачає індивідуальну та групову роботу. На заняття здобувачі вищої освіти мають з'являтися вчасно (відеозв'язок Teams) відповідно до діючого розкладу занять, яке міститься на сайті університету. Під час занять усі його учасники мають дотримуватися вимог техніки безпеки.</p>