

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Волинський національний університет імені Лесі Українки
Факультет фізичної культури, спорту та здоров'я
Кафедра фітнесу та циклічних видів спорту

СИЛАБУС
вибіркового освітнього компонента
СПОРТИВНИЙ МАСАЖ
підготовки першого (бакалаврського) рівня

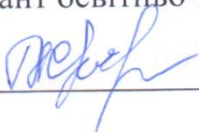
Луцьк – 2025

Силабус освітнього компонента «Спортивний масаж» підготовки першого (бакалаврського) рівня

Розробник: Савчук С.І., доцентка кафедри **фітнесу та циклічних видів спорту**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту.

Погоджено

Гарант освітньо-професійної /освітньо-наукової/ освітньо-творчої програми:


_____ Мудрик Ж.С.

Силабус освітнього компонента затверджена на засіданні кафедри фітнесу та циклічних видів спорту

протокол №1 від 29.08. 2025 р.

Завідувач кафедри:



Індика С.Я.

I. Опис навчальної дисципліни

| Найменування показників | Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, освітній рівень | Характеристика освітнього компонента |
|---|---|--------------------------------------|
| Денна форма здобуття освіти | 01 Освіта/Педагогіка, 017 Фізична культура і спорт, Фізична культура і спорт Перший (бакалаврський) | Вибірковий |
| Кількість годин/кредитів <u>150/5</u> | | Рік навчання 4 |
| | | Семестр 8-ий |
| ІНДЗ: немає | | Лекції 10 год. |
| | | Практичні 20 год. |
| | | Самостійна робота 110 год. |
| | Консультації 10 год. | |
| | Форма контролю: залік | |
| Мова навчання | Українська | |

II. Інформація про викладача



ППП
Науковий ступінь
Вчене звання
Посада
Контактна інформація
Дні занять

Савчук Світлана Іванівна
кандидат наук з фізичного виховання та спорту
доцент
доцент кафедри **фітнесу та циклічних видів спорту**
моб. тел. 0662358203, savchuk.svitlana@vnu.edu.ua
<http://194.44.187.20/cgi-bin/timetable.cgi?n=700>

III. Опис дисципліни

1. **Анотація курсу.** Силабус вибіркового освітнього компонента «Спортивний масаж» складено з урахуванням можливості формування індивідуальної освітньої траєкторії здобувачів освіти бакалаврського рівня.

Освітній компонент «Спортивний масаж» формує у здобувачів освіти обґрунтовані поняття про користь і доцільність застосування спортивного масажу, формує фундаментальні знання, вміння та навички стосовно виконання основних і допоміжних прийомів спортивного масажу, знання з проведення спортивного масажу із урахуванням сучасних досягнень провідних вітчизняних й іноземних масажистів та світової практики.

2. **Мета і завдання ОК** спрямована на оволодіння здобувачами освіти теоретичними знаннями та практичними навичками, які необхідні майбутнім спеціалістам різних спеціальностей для здійснення оздоровчих заходів для здоров'язбереження спортсменів.

Основними завданнями є:

- формування системи знань про закономірності, принципи і методи проведення спортивного масажу;
- формування теоретичних знань щодо будови тіла людини і особливості функціонування різних м'язових груп організму;
- формування теоретичних знань, практичних умінь та навичок проведення спортивного масажу;
- забезпечення позитивної мотивації щодо вивчення методики проведення спортивного

масажу;

- стимулювання пізнавальної діяльності студентів щодо застосування спортивного масажу як профілактичного засобу для здоров'язбереження.

3. Soft skills

комунікабельність та емпатія - вміння слухати клієнта, розуміти його скарги, пояснювати процес масажу та надавати рекомендації;

уважність - зосередженість на деталях під час процедури, щоб уникнути помилок і досягти максимального ефекту;

відповідальність - розуміння важливості безпеки клієнта під час масажу та дотримання всіх професійних стандартів;

професійна етика - дотримання конфіденційності, ввічливість та коректне ставлення до клієнта;

здатність до адаптації - готовність змінювати техніку масажу відповідно до індивідуальних потреб та стану клієнта;

комунікабельність та емпатія - вміння слухати клієнта, розуміти його скарги, пояснювати процес масажу та надавати рекомендації;

уважність - зосередженість на деталях під час процедури, щоб уникнути помилок і досягти максимального ефекту;

відповідальність - розуміння важливості безпеки клієнта під час масажу та дотримання всіх професійних стандартів.

4. Структура освітнього компонента

| Назви змістових модулів і тем | Усього | Лек. | Лабор. | Сам. роб. | Кон с. | Форма контролю/ Бали |
|---|------------|-----------|-----------|------------|-----------|----------------------|
| Змістовий модуль I. Загальні основи навчання, | | | | | | |
| Тема 1. Класифікація видів спортивного масажу. | 28 | 2 | 4 | 20 | 2 | ЛЕК 1/2 ВПЗ/18 |
| Тема 2. Особливості застосування масажу при спортивних травмах. | 28 | 2 | 4 | 20 | 2 | ЛЕК 1/2 ВПЗ/18 |
| Тема 3. Відновний масаж у швидко-силових видах спорту та одноборствах. | 28 | 2 | 4 | 20 | 2 | ЛЕК 1/2 ВПЗ/18 |
| Разом за модулем 1 | 84 | 6 | 12 | 60 | 6 | 6+54=60 |
| Змістовий модуль II. Техніка і методика виконання прийомів масажу | | | | | | |
| Тема 4. Масаж у системі підготовки спортсменів-інвалідів. | 32 | 2 | 4 | 24 | 2 | ЛЕК 1/2 ВПЗ/18 |
| Тема 5. Методика й техніка виконання прийомів самомасажу окремих ділянок тіла. | 34 | 2 | 4 | 26 | 2 | ЛЕК 1/2 ВПЗ/18 |
| Разом за модулем 2 | 66 | | | 50 | 4 | 4+36=40 |
| Всього годин / Балів | 150 | 10 | 20 | 110 | 10 | 150/100 |

Форма контролю: ВПЗ – виконання практичних завдань на лабораторних заняттях, ТЗ-теоретичні знання

5. Завдання для самостійного опрацювання

1. Визначити роль погладжування у різних системах спортивного масажу.
2. Проаналізувати помилки, які виникають під час практичного виконання прийомів погладжування.

3. Обґрунтувати спрямованість масажних рухів під час виконання прийомів витискання.
4. Визначити зміст прийому витискання у сеансі масажної процедури залежно від виду спортивного масажу.
5. Проаналізувати помилки, які виникають під час практичного заняття при вивченні прийомів витискання у спортивному масажі.
6. Обґрунтування розподілу прийомів розминання залежно від будови м'язів.
7. Визначення змісту прийому розминання у сеансі масажної процедури у спортивному масажі.
8. Аналіз помилок, які виникають під час практичного виконання прийомів розминання спортивному масажі.
9. Обґрунтування розподілу прийомів розтирання залежно від будови м'язів спортивному масажі. спортивному масажі.
10. Визначення змісту прийому розтирання у сеансі масажної процедури спортивного масажу.
11. Аналіз помилок, які виникають під час практичного виконання прийомів розтирання спортивному масажі.
12. Аналіз розподілу додаткових прийомів масажу залежно від завдань масажної процедури.
13. Методи застосування самомасажу на різних ділянках тіла у спортивному масажі.
14. Змащуючі засоби, які використовують під час виконання загального масажу.
15. Застосування апаратних методів масажу у загальному спортивному масажі.

IV. Політика оцінювання

Політика викладача щодо студента.

Політика викладача щодо студента. Курс передбачає роботу в колективі. Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання, за яке нараховуються бали. За присутність на лекції студент може отримати 1 бал, за наявність лекції – 1 бал (1+1=2 лекцій 5X2 бали = 10 балів). На кожному практичному занятті студент за виконання навчальних завдань може заробити у залежності від теми 9 балів. Максимально за усі практичні заняття студент може отримати 90 бали. За об'єктивних причин навчання може відбутись в дистанційному режимі.

Самостійна робота включає в себе теоретичне вивчення питань, що стосуються тем лекційних занять, які не ввійшли в теоретичний курс, або ж були розглянуті коротко. Завдання для самостійного опрацювання входять в структуру лабораторних занять та оцінюються в процесі лабораторних занять при виконанні навчальних завдань.

Студент має право скласти залік автоматично, у випадку, якщо впродовж семестру такий студент набрав мінімум 60 балів.

У випадку якщо здобувач освіти отримав знання у неформальній та інформальній освіті зарахування результатів навчання здійснюється згідно «ПОЛОЖЕННЯ про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Волинському національному університеті імені Лесі Українки» (1_Визнання_результатів_ВНУ_ім._Л.У._2_ред.pdf (vnu.edu.ua) зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю).

В неформальній освіті:

- закінчення семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту навчальної дисципліни «Спортивний масаж» (окремій темі або змістовому модулю), дозволяє набрати максимум 10 балів;

- призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт: на I-у етапі – 15 балів, на II етапів – 20 балів;

- призове місце на Всеукраїнській студентській олімпіаді з максимум 30 балів;

В інформальній освіті:

- наявність наукової публікації - 8 балів;
- наявність особистих спортивних досягнень.

Переможці, призери Чемпіонатів Світу – максимум 40 балів, Європи максимум – 30 балів, України максимум – 25 балів, діючий МСМК максимум – 30 балів, діючий МС максимум - 25 балів, діючий КМС максимум - 20 балів, діючий I розряд максимум - 10 балів.

Політика щодо академічної доброчесності. При оцінюванні на лабораторних з-ттях студентам дозволяється користуватися лише термінологічними словниками.

Політика щодо дедайннів та перескладання. Поточний контроль здійснюється у відповідні терміни згідно розкладу навчальних занять. Перескладання пропущених з поважної причини модулів та відпрацювання лабораторних занять можливе протягом семестру до початку заліково-екзаменаційної сесії.

V. Підсумковий контроль

Підсумковий контроль проставляється за підсумком набраних балів протягом семестру на лабораторних заняттях. Якщо студент пройшов сертифіковані курси масажиста - залік зараховується при пред'явленні копії сертифікату масажиста при умові, що сертифікат містить модуль «Спортивний масаж».

VI. Шкала оцінювання

| Оцінка в балах за всі види навчальної діяльності | |
|--|---------------|
| 90 – 100 | зараховано |
| 82 – 89 | |
| 75 – 81 | |
| 67 -74 | |
| 60 – 66 | |
| 1 – 59 | не зараховано |

VII. Рекомендована література

Основна

1. Вакуленко Л.О., Вакуленко Д.В., Прилуцька Г.В. Масаж загальний і самомасаж: підручник. Тернопіль: Укрмедкнига, 2018. 380 с.
2. 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, 2013. 296 с.
3. Каніщева О. П. Масаж та інші засоби відновлення працездатності організму студента : навч. посіб. Харків. держ. акад. фіз. культури. Харків : ХНАДУ, 2014. 123 с.
4. 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, 2008. 120 с.
5. 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. 124 с.
6. Латогуз С. И. Руководство по техники массажу та мануальної терапії. Вид. 2-е. Харьков: «Торсинг», 2002. 512 с.
7. 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.

8. Мухін В. М. Лікувальний і спортивний масаж : навч. посіб. / В. М. Мухін та ін. Львів, 2006. 327 с.

9. Мороз Л.А. Універсальна енциклопедія лікувального і оздоровчого масажу / Л.А. Мороз. – Донецьк: ТОВ ВКФ БФО, 2011. 432 с.

10. Нестеренко Т.М., Питомець О.П. Термінологічний словник з масажу. Київ : ТОВ «Козарі», 2018. 80 с.

11. 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», 2010. 86 с.

12. Руденко Р. Є. Масаж: навч. посіб. / Романна Руденко. Львів: Сплайн, 2013. 304 с. ISBN 978-966-2328-51-6

13. Руденко Р. Є. Спортивний масаж: навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. Вид. 2-е, допов. – Львів : Ліга-прес, 2009. 160 с. ISBN 978-966397-088-0

14. Степашко М.В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині: підручник / М.В. Степашко, Л.В. Сухостат. К.: ВСВ Медицина, 2010. 352 с.

15. Язловецький В. С. Основи спортивного й лікувального масажу : навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту. вид. 2-ге, перероб. та доп. – Кіровоград, 2007. 348 с.

Допоміжна література

1. Вілмор Дж. Х. Фізіологія спорту . Київ : Олімпійська література, 2003. – 654 с. – ISBN 966-7133-60-5

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

3. 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.

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

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

6. Лікувальний масаж : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 14 с. – Режим доступу:

http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/366/1/likuval%27nyy%20masazh_pokazhchuk.pdf

7. Масаж : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 66 с. – Режим доступу:http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/365/1/masazh_pokazhchuk.pdf

8. Спортивний масаж : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Л. : [б. в.], 2015. – 54 с. – Режим доступу: http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/393/1/sportyvnyy%20masazh_pokazhchuk.pdf