

### III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

In the article influence on the system of digestion of organism of men lights up by the alternative health systems development of physical qualitiokes with their help at the certain diseases of the system of digestion without hann for a health , possibility of proceeding in the organism of man at violations of the system of digestion.

**Key words:** organism, making healthy, digestion, development, alternative methods.

#### МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ЗАГАЛЬНОМУ МАСАЖУ ТА САМОМАСАЖУ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Анатолій Корольчук

*Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського.*

**Постановка проблеми.** Відповідно до «Національної рамки кваліфікацій» після чотирьохрічної підготовки у вищому навчальному закладі фізичного виховання і спорту бакалавр з фізичного виховання та бакалавр зі здоров'я людини здатні розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у галузі професійної діяльності або у просторі навчання, що передбачає застосування певних теорій і методів відповідних наук і характеризується комплексністю та невизначеністю умов. Бакалавр з напрямку підготовки 6.010203 «Здоров'я людини» має професійне спрямування «Фізична реабілітація» та «Фітнес і рекреація» і може обіймати первинні посади відповідно до професійних назв робіт, в тому числі «3226 Масажист» і «3226 Спортивний масажист», які є складовими класифікаційних угруповань Національного класифікатора України «Класифікатор професій ДК 003:2010»[3]. Виходячи з цього, одним із основних завдань вищого навчального закладу інституту фізичного виховання і спорту є забезпечення студентів знаннями, уміннями, навичками, комунікаціями, автономністю і відповідальністю, тобто психофізичною готовністю до майбутньої діяльності, тому постає питання саме професійної підготовки бакалаврів які б змогли висококваліфіковано надавати послуги за вказаними посадами.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що значна увага спеціалістів приділялась і приділяється саме розробці методик масажу при різних станах [2,4] та захворюваннях [1], натомість чисельність робіт присвячених вивченню проблеми методики навчання масажу обмежена [5], а методики навчання загального та спортивного масажу у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту практично відсутня.

**Мета:** розробити методику навчання загального масажу і самомасажу для студентів інституті фізичного виховання і спорту враховуючи обсяг аудиторного навантаження, обсяг самостійної роботи студента та специфіки навчання.

Відповідно до поставленої мети визначено наступні **завдання дослідження:**

1. Визначити за даними наукової літератури стан розв'язання проблеми, щодо існуючих та пошуку нових методик навчання масажу у вищих навчальних закладах.
2. Розробити методику навчання загального масажу і самомасажу для студентів інституту фізичного виховання і спорту з напрямку підготовки 6.010203 «Здоров'я людини».

### III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

**Результати дослідження.** Навчальний курс «Масаж» ставить за мету ознайомити студентів з теоретичними основами класичного масажу, набуттям ними практичних навичок виконання основних та додаткових масажних прийомів, оволодіння методиками проведення масажу і самомасажу різних частин тіла. Крім того фахівцям з фізичного виховання необхідно знати теоретико-методичні основи спортивного масажу, застосування якого оптимізує стан спортсмена, підвищує ефективність розминки та прискорює процес відновлення.

Для досягнення поставленої мети навчальною програмою з дисципліни «Масаж» передбачено вирішення низки навчальних, розвиваючих та виховних завдань. Зокрема для студентів інституту фізичного виховання і спорту з напрямку підготовки 6.010203 «Здоров'я людини» в рамках робочої програми виділено ряд завдань:

- дати чітке уявлення про загальні закономірності впливу масажу та окремих масажних прийомів на організм людини;
- викласти теоретичні основи загального масажу і самомасажу;
- для адекватної оцінки стану масованого та підбору оптимальної методики масажу ознайомити з методикою візуального та мануального (пальційного) обстеження;
- навчити основним та додатковим прийомам масажу і самомасажу;
- відпрацювати навички виконання масажних прийомів, оволодіти методикою загального масажу, основами спортивного масажу і самомасажу;
- вдосконалити власну техніку проведення масажної процедури з урахуванням індивідуальних особливостей масованого.

При викладанні дисципліни «Масаж» для вирішення поставлених завдань нами була розроблена методика навчання масажу з урахуванням обсягу аудиторного навантаження, який становить 34 години та часу відведеного на самостійну роботу студента (табл. 1). При цьому з загального обсягу аудиторного навантаження 17,6% становлять лекції і 82,4% лабораторні заняття. Також було враховано специфіку навчання в інституті фізичного виховання і спорту та виділено окремою темою вивчення теоретичних та практичних основ спортивного масажу.

Таблиця. 1

#### Структура навчальної дисципліни «Масаж» для бакалаврів з напрямку підготовки 6.010203 «Здоров'я людини»

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				
	Денна форма				
	усього	у тому числі			
лк		лз	інд.	ср	
1	2	3	4	5	6
Модуль 1. Масаж – як засіб профілактики, лікування, відновлення та реабілітації.					
Змістовий модуль 1 Основи масажу.					
Тема1 Введення в дисципліну "Масаж"	26	2	14		8
Разом за змістовим модулем 1	26	2	14		8
Змістовий модуль 2. Техніка та методика масажу.					
Тема 1 Техніка і методика загального масажу і самомасажу.	18	2	8		8
Тема 2 Основи техніки і методики спортивного масажу	12	2	6		4
Разом за змістовим модулем 2	30	4	14		12
<b>Усього годин</b>	<b>54</b>	<b>6</b>	<b>28</b>		<b>20</b>

Розроблена методика має низку теоретичних та практичних положень:

### III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

1. Оволодіння студентами теоретичними основами загального масажу і самомасажу: історія масажу, види та методики масажу, вплив масажу на органи та системи, вимоги до професійних навичок масажиста, вимоги до масованого, вимоги до масажної, показання та протипоказання до масажу.

2. Навчити студентів основним та додатковим масажним прийомам:

2.1. ілюстрація, демонстрація, показ і пояснення техніки виконання основних та додаткових масажних прийомів погладжування, розтирання, розминання, вібрації та ударних прийомів;

2.2. самостійне виконання студентами масажних прийомів;

2.3. обговорення основних помилок та способів їх усунення.

3. Навчити студентів техніки виконання активних і пасивних рухів та рухів з опором:

3.1 показ і розповідь техніки виконання активних і пасивних рухів та рухів з опором;

3.2. самостійне виконання студентами пасивних рухів та рухів з опором;

3.3. обговорення основних помилок та способів їх усунення при виконанні пасивних рухів та рухів з опором.

4. Навчити студентів методикам масажу різних частин тіла: масаж спини, комірцевої зони, попереку, стегна, гомілки, колінного суглобу, стопи, живота, грудної клітки, рук, волосяної частини голови:

4.1. показ і обговорення методики виконання масажу на прикладі однієї із представлених методик;

4.2. виконання масажу під контролем викладача;

4.3. обговорення основних помилок та способів їх усунення.

5. Навчити студентів основам підготовчого, тренувального та відновлювального масажу:

5.1. показ і обговорення методики виконання спортивного масажу на прикладі однієї із представлених методик;

5.2. виконання масажу під контролем викладача;

5.3. обговорення основних помилок та способів їх усунення;

5.4. самостійне виконання масажної процедури.

6. Навчити студентів методиці самомасажу:

6.1. показ і пояснення методики виконання самомасажу;

6.2. виконання самомасажу під контролем викладача;

6.3. обговорення основних помилок при виконанні самомасажу.

Під час проведення лабораторних занять широко використовувались наочні засоби навчання: ілюстрації, навчальні та науково-популярні фільми, презентації з наочним та теоретичним матеріалом за темами, а також показ техніки виконання масажних прийомів і методик масажу. Структура лабораторного заняття включала підготовчу, основну та заключну частини:

- у підготовчій частині проводилось оголошення теми, мети та завдань заняття, оцінювалась теоретична підготовка студентів, перевірялось виконання самостійної роботи, проводилась розминка із застосуванням гімнастичних вправ для м'язів рук, ніг, тулуба, застосовувалась серія спеціальних вправ для м'язів кисті, а також ряд завдань для розвитку пальпаційних здібностей масажиста;

- основна частина включала: пояснення і показ викладачем нового матеріалу за темою заняття, підконтрольне та самостійне виконання студентами нових та вже вивчених прийомів і методик масажу, удосконалення техніки

### III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

масажу, вироблення індивідуальної техніки масажу, обговорення допущених помилок та шляхів їх усунення, оцінювання техніки практичного виконання масажу. Слід відзначити, що застосування відеосупроводу з використанням мультимедійного забезпечення в основній частині окремих занять значно підвищує активність та мотивацію до навчання;

- в заключній частині студенти виконували фізичні вправи для розвитку гнучкості кисті, сили та витривалості м'язів кисті, підводився підсумок заняття, оголошувалась теоретична і практична частини домашнього завдання та зміст самостійної роботи.

Для самостійної роботи студента, розрахованої на 20 години було розроблено низку завдань які включали підготовку доповідей та складання опорного конспекту за темами, удосконалення практичних навиків виконання масажу. Також студенти виконували реферативну роботу за визначеним планом.

За результатами контролю з дисципліни «Масаж», який включав теоретичну та практичну частини, абсолютна успішність студентів за напрямком підготовки 6.010203 «Здоров'я людини» за запропонованою методикою становила 100%, при цьому якісний показник склав 73.8%.

**Висновок:** Методика викладання масажу у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту на даний час практично не розроблена, а обсяг наукових знань з даної проблеми знаходиться на початковому етапі її встановлення. Це пов'язано з недостатністю знань з багатьох питань. Автори статей, які стосуються викладання масажу значною мірою опираються на власний досвід та досвід масажистів-практиків, а узагальнюючі роботи з даного напрямку відсутні.

Обсяг навчального навантаження з дисципліни «Масаж» (1.5 кредиту) не є достатнім для професійної підготовки бакалавра за напрямом підготовки 6.010203 «Здоров'я людини» і потребує збільшення. при цьому розроблена методика навчання загальному масажу і самомасажу з урахуванням обсягу навчального навантаження та специфіки навчання виявилась достатньо ефективною і може бути рекомендована для впровадження у навчальний процес вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту.

Перспективним у напрямку дослідження є розробка рекомендацій щодо використання новітніх методів і технологій під час організації навчального процесу у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту, в тому числі і при викладанні масажу.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Вакуленко Л.О. Лікувальний масаж / Л.О. Вакуленко, Г.В. Прилуцька, Д.В. Вакуленко, П.П. Прилуцький. – Тернопіль: ТДМУ Укрмедкнига, 2006. – 468 с.
2. Васичкин В.И. Методики массажа / В.И. Васичкин, Л.Н. Васичкина. – М.: ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. – 384 с.
3. Галузевий стандарт вищої освіти (освітньо-кваліфікаційна характеристика, освітньо-професійна програма та засоби діагностики) з галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» з напрямку підготовки 6.010203 «Здоров'я людини». – К.: Олімпійська література. – 2013. – 60 с.
4. Дунаев И.В. Массаж отдельных анатомических областей тела человека / И.В. Дунаев. - М., 1989. – 95 с.

### III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

5. Токарева А.В. Методика обучения массажу и самомассажу на занятиях по физической культуре и спорту / А.В. Токарева // Современная педагогика. – Январь 2014. - № 1 [Электронный ресурс]. URL: <http://pedagogika.snauka.ru>

#### АНОТАЦІЇ

##### МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ЗАГАЛЬНОМУ МАСАЖУ ТА САМОМАСАЖУ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Анатолій Корольчук

*Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського.*

У статті представлена авторська методика навчання загальному масажу і самомасажу у вищому навчальному закладі фізичного виховання і спорту.

**Ключові слова:** масаж, самомасаж, методика навчання.

##### МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОБЩЕГО МАССАЖА И САМОМАССАЖА В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Анатолій Корольчук

*Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського.*

В статье представлена авторская методика обучения общего массажа и самомассажа в высшем учебном заведении физического воспитания и спорта.

**Ключевые слова:** массаж, самомассаж, методика обучения.

##### METHODIC FOR LEARNING GENERAL MASSAGE AND SELF-MASSAGE IN THE HIGHER EDUCATIONAL ESTABLISHMENT OF PHYSICAL TRAINING AND SPORT

Anatoliy Korol'chuk

*Vinnitsa state pedagogical university named by Mikhayla Kotsyubins'kuy*

The paper presents a author's methodology for learning general massage and self-massage in the higher educational establishment of physical training and sport.

**Key words:** massage, self-massage, methodic for learning.

##### ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ДІТЕЙ РАДІАЦІЙНИХ ЗОН У КОМПЛЕКСНОМУ САНАТОРНО-КУРОРТНОМУ ЛІКУВАННІ З УРАХУВАННЯМ ПРИРОДНИХ ЧИННИКІВ КУРОРТУ СКАДОВСЬК.

Ірина Маляренко

*Херсонський державний університет*

**Актуальність.** Вивчення впливу наслідків аварії на ЧАЕС на стан здоров'я населення України дозволяє стверджувати, що Чорнобильська трагедія створила цілий комплекс соціально-економічних, екологічних, медичних та інших проблем для народу України.

Із збільшення радіаційного забруднення навколишнього середовища має місце яскраво виражена тенденція до зниження рівня здоров'я [7]. Відхилення, що спостерігаються в стані здоров'я постраждалих від наслідків аварії на ЧАЕС, вимагають підвищеної уваги суспільства, регламентують необхідність визначення раціональних та ефективних засобів впливу, спрямованих на оптимізацію функціонального стану в сполученні з природними санаторно-курортними факторами.

**Мета дослідження** – визначення комплексу факторів санаторно-курортного лікування та методів фізичної реабілітації осіб, які зазнали впливу Чорнобильської аварії з метою підвищення ефективності процесу нормалізації функцій організму.