

УДК 796.01:61

DOI <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2020.76.32>

Сергата Н. С.

## МЕТОДИКА ОЦІНЮВАННЯ СТУДЕНТІВ ІЗ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «СПОРТИВНИЙ МАСАЖ І САМОМАСАЖ»

Показано, що спортивний масаж, як окремих вид маніпуляції, спрямований на м'язи і суглоби. Він розроблений спеціально для людей, які ведуть активний спосіб життя й переносять великі фізичні навантаження. На відміну від лікувального масажу, спортивний масаж не викликає будь-яких хворобливих відчуттів. Спортивний масаж застосовується з метою вдосконалення фізичних якостей, підготовки спортсмена до виконання фізичних вправ, досягнення спортивної форми і більш тривалого її збереження, відновлення й підвищення працездатності після змагань, профілактики й лікування травм.

Проаналізовано питання щодо методики контролю з навчальної дисципліни «Спортивний масаж і самомасаж» та показано основні форми оціночних засобів для студентів вищих навчальних заходів зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» та спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія». Визначено, що навчальна дисципліна «Спортивний масаж і самомасаж» виконує важливу роль у навчальному плані з підготовки майбутніх фахівців у спортивній та медичній галузях, і, безумовно, знання, вміння і компетенції, набуті в процесі освоєння дисципліни, дають змогу майбутнім фахівцям застосовувати їх у професійній діяльності в різних випадках: від лікування різних захворювань і травм до проведення реабілітаційних заходів зі спортсменами.

Представлено теми змістових модулів, зазначено знання та вміння студентів, розкрито методи контролю та показано форми оцінювання студентів під час проведення практичних занять зі спортивного масажу і самомасажу: методи усного контролю (індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, доповідь); методи письмового контролю (письмове тестування, модульна контрольна робота, реферат); методи самоконтролю (самооцінка, самоаналіз).

Показано схему нарахування балів із кожного модуля та вивчених тем, самостійну роботу та за поточний модульний і підсумковий контроль. Наведено критерії оцінки реферату та доповіді, надано шкалу оцінювання й запропоновано перелік питань до диференційного заліку для студентів із зазначених спеціальностей і напрямів навчання.

**Ключові слова:** спортивний масаж, диференційований залік, студенти, модульний контроль, засоби оцінювання, фронтальне опитування, самоконтроль.

Вивчаючи тематику відновлювальних процедур, не можна забувати про те, що велика частина спортивних травм виникає через погану розробленість самих м'язів. Частково цю проблему розв'язує розминка. Але найкращим засобом у боротьбі з травмами вважається спортивний масаж.

Навчальна дисципліна «Спортивний масаж і самомасаж» виконує важливу роль у навчальному плані з підготовки майбутніх фізичних терапевтів, вчителів із фізичної культури та спортивних тренерів. На її освоєння відводяться три кредитні одиниці, два змістових модулі, 30 аудиторних годин та 60 годин виділено на самостійну роботу студентів. Усього для вивчення передбачено навчальним планом 90 годин.

Вища освіта має свої особливості. Майбутні фахівці повинні оволодіти широким спектром загальнокультурних і спеціальних компетенцій, мати мотивацію до особистісного та професійного росту. Провідними факторами трудового процесу в професійному спорті є тяжкість і напруженість праці як самих спортсменів, так і їхніх тренерів, спортивних лікарів, масажистів. Шлях становлення спортсмена високого класу може займати від 5 до 15 років. На будь-якому етапі підготовки важливе не тільки фізичне навантаження на організм спортсмена, але й грамотне відновлення. Найбільш доступним безпечним і ефективним засобом відновлення для спортсменів і фізкультурників є застосування елементів і сеансів спортивного масажу. Саме тому важливо навчити фахівців із фізичної терапії техніки та методики спортивного масажу [2].

**Мета статті** – аналіз питання щодо методики контролю з навчальної дисципліни «Спортивний масаж і самомасаж».

Безумовно, знання, вміння й компетенції, набуті в процесі освоєння дисципліни «Спортивний масаж і самомасаж», дають змогу майбутнім фахівцям із фізичної культури і спорту, а також фізичним терапевтам застосовувати їх у професійній діяльності в різних випадках: від лікування різних захворювань і травм до проведення реабілітаційних заходів зі спортсменами. Ми вважаємо, що актуальність використання цих методів пов'язана з тим, що масаж, як засіб відновлення, а в деяких випадках і як засіб додаткового тренування, не надає побічного негативного впливу на організм людини, на відміну від ліків, оскільки останні здатні викликати алергічну реакцію [1; 2].

Структура дисципліни «Спортивний масаж і самомасаж» передбачає два змістових модулі та одинадцять тем.

Змістовий модуль 1. Виникнення спортивного масажу, його розвиток, гігієнічні основи та види.

Тема 1. Історія виникнення та розвиток спортивного масажу. Фізіологічні основи масажу. Механізми впливу. Основні принципи спортивного масажу.

Тема 2. Характеристика видів спортивного масажу. Гігієнічні основи спортивного масажу. Лікувальні засоби під час проведення масажу.

Тема 3. Тренувальний масаж.

Тема 4. Техніка та методика виконання підготовчого (мобілізаційного) масажу.

Тема 5. Техніка та методика виконання репаративного (відновного) масажу.

Тема 6. Техніка виконання превентивного (профілактичного) масажу.

Тема 7. Реабілітаційний спортивний масаж.

Змістовий модуль 2. Особливості спортивного масажу й самомасажу в окремих видах спорту.

Тема 8. Особливості спортивного масажу й самомасажу в ігрових видах спорту та єдиноборствах.

Тема 9. Особливості спортивного масажу й самомасажу в циклічних видах спорту, ациклічних і складно-координованих.

Тема 10. Особливості проведення масажу й самомасажу в юних спортсменів, жінок і спортсменів похилого віку.

Тема 11. Методика проведення спортивного масажу в поєднанні з фізіотерапевтичними й бальнеологічними процедурами та під час реабілітації спортсменів.

У процесі вивчення дисципліни «Спортивний масаж і самомасаж» студенти повинні знати: короткі історичні відомості про спортивний масаж; школи масажу та їхні основні відмінності; обладнання кабінету масажу; гігієнічні основи проведення процедури спортивного масажу; гігієнічні вимоги до пацієнта; гігієнічні вимоги до масажиста; засоби догляду за руками масажиста; діагностичні ознаки спортивних травм, з якими стикається масажист у своїй практиці; основні принципи масажу; показання і протипоказання до проведення спортивного масажу; фізіологічну дію спортивного масажу та його прийомів на тканини, органи та організм спортсмена загалом; загальні методичні вказівки до проведення спортивного масажу; способи і прийоми обстеження різних ділянок тіла перед проведенням процедури; положення пацієнта і масажиста під час проведення спортивного масажу; кількість сеансів масажних процедур відповідно до спортивної діяльності та захворювання; види, форми і техніку проведення загальноприйнятих прийомів спортивного масажу: погладження, розтирання, розминання, вібрація; техніку основних і допоміжних прийомів масажу; особливості проведення самомасажу; методика і техніку апаратного масажу.

У процесі вивчення дисципліни «Спортивний масаж і самомасаж» студенти повинні вміти: діагностувати ознаки захворювань, з якими стикається масажист у своїй практиці; використовувати основні принципи спортивного масажу; дотримуватися гігієнічних норм до проведення процедури масажу, до масажиста, до пацієнта; вміти доглядати за руками; володіти способами і прийомами обстеження різних ділянок тіла перед проведенням процедури; вміти вкладати пацієнта відповідно до методики і форми масажу; налагоджувати психологічний зв'язок із пацієнтом; складати програму спортивного масажу; вести відповідну документацію; вміти проводити сеанс як загального масажу, так і самомасажу окремих частин тіла, дотримуючись відведеного належного масажного часу; володіти практичними прийомами й технікою апаратного масажу; проводити самомасаж різних частин тіла.

Нині, під час розроблення навчально-методичного комплексу і його практичної реалізації зі студентами вищів, нерідко постає питання про оціночні засоби, що дають змогу оцінити роботу студентів, і критерії до них. На практичних заняттях студенти відпрацьовують основні прийоми масажу, але деяка частина занять спрямована на теоретичне осмислення вивченого матеріалу, формування цілісних знань про показання до спортивного масажу.

У таблиці 1 наведено дані щодо розподілу методів контролю за розробленими нами темами до курсу спортивного масажу і самомасажу.

У процесі оцінювання навчальних досягнень студентів із курсу «Спортивний масаж і самомасаж» нами застосовуються такі методи:

- методи усного контролю: індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, доклад;
- методи письмового контролю: письмове тестування, модульна контрольна робота, реферат;
- методи самоконтролю: самооцінка, самоаналіз.

Таблиця 1

**Розподіл методів контролю за розробленими темами до курсу «Спортивний масаж і самомасаж»**

Теми для вивчення	Методи контролю
1	2
Тема 1. Історія виникнення та розвиток спортивного масажу. Фізіологічні основи масажу. Механізми впливу. Основні принципи спортивного масажу.	індивідуальне опитування
Тема 2. Характеристика видів спортивного масажу. Гігієнічні основи спортивного масажу. Лікувальні засоби під час проведення масажу.	фронтальне опитування
Тема 3. Тренувальний масаж.	письмове тестування
Тема 4. Техніка та методика виконання підготовчого (мобілізаційного) масажу.	письмове тестування
Тема 5. Техніка та методика виконання репаративного (відновного) масажу.	письмове тестування

Продовження таблиці 1

1	2
Тема 6. Техніка виконання превентивного (профілактичного) масажу.	письмове тестування
Тема 7. Реабілітаційний спортивний масаж.	модульна контрольна робота
Тема 8. Особливості спортивного масажу в ігрових видах спорту та єдиноборствах.	фронтальне опитування
Тема 9. Особливості спортивного масажу в циклічних видах спорту, ациклічних і складно-координованих.	співбесіда
Тема 10. Особливості проведення масажу в юних спортсменів, жінок і спортсменів похилого віку.	реферат і доповідь
Тема 11. Методика проведення спортивного масажу в поєднанні з фізіотерапевтичними і бальнеологічними процедурами та під час реабілітації спортсменів	модульна контрольна робота

У межах статті наведено характеристику деяких обраних засобів контролю й основних критеріїв під час оцінки робіт студентів.

Реферат і доповідь – підсумковий продукт самостійної діяльності студента, що передбачає виступ у навчальній групі для представлення отриманих результатів із навчально-дослідницької, навчально-практичної або наукової тем дослідження. Прикладами доповідей за темою «Особливості проведення масажу в юних спортсменів, жінок і спортсменів похилого віку» можуть стати такі:

1. Особливості спортивного масажу юним спортсменам.
2. Особливості проведення спортивного масажу жінкам.
3. Характеристика основних масажних прийомів для спортсменів похилого віку тощо.

Нами розроблено основні критерії оцінювання рефератів і доповідей (див. таблицю 2).

Таблиця 2

### Основні критерії оцінювання рефератів і доповідей

Оцінка	Критерії
відмінно	Виставляється за роботу, у якій чітко й повно представлено основні теоретичні поняття. В основній частині наведено повний аналіз досліджень із проблеми, наведено власні думки щодо розв'язання проблеми. У підсумковій частині чітко сформульовано висновки. Робота оформлена згідно із встановленими вимогами.
добре	Виставляється за роботу, у якій в основній частині представлено деякі погляди дослідників на досліджувану проблему, однак не висловлено позицію студента із зазначених питань. У висновку студент сформулював загальні висновки. Робота оформлена переважно згідно зі встановленими вимогами.
задовільно	Виставляється за роботу, у якій відсутні вступ і висновки. Теоретичний аналіз представлено описово, список літератури не відповідає встановленим нормам. Оформлення роботи не відповідає вимогам.
незадовільно	Виставляється за роботу, у якій немає вступу і висновків. У змісті роботи допущено грубі помилки. Список літератури оформлено з порушенням вимог. Оформлення роботи не відповідає встановленим вимогам.

Співбесіда застосовується нами як засіб контролю засвоєння студентом навчального матеріалу з відповідної теми. Наведімо приклад питань до співбесіди:

1. Фізіологічні механізми впливу різних масажних прийомів на організм;
2. Техніка і методика виконання різних видів спортивного масажу;
3. Техніка спортивного масажу під час передстартової лихоманки;
4. Масаж для поліпшення фізичних якостей та інше.

Письмове тестування проводиться у вигляді тестових завдань, під час яких студенти повинні обрати правильні відповіді із представлених. Цей вид контролю допомагає викладачу оцінити знання студентів за темами, уміння орієнтуватись у навчальному матеріалі та критично мислити.

Як приклад наводимо деякі тестові завдання.

*Запитання 1. Який із основних прийомів спортивного масажу є «пасивною гімнастикою» для м'язів?*

а) погладження; б) розминання; в) розтирання; г) вібрація.

*Запитання 2. На який із основних прийомів спортивного масажу виділяється найбільше часу?*

а) розтирання; б) розминання; в) вібрація; г) погладження.

*Запитання 3. Самомасаж не проводиться під час:*

а) тромбоемболії; б) болю в ділянках спини; в) варикозного розширення вен; г) гіпертонічної хвороби.

Заявляння 4. Вплив спортивного масажу на м'язову систему призводить до:

а) 0 % зниження еластичної функції; б) 0 % зниження функції скорочення; в) 100 % підвищення еластичності м'язових волокон.

Підсумковим контролем із навчальної дисципліни «Спортивний масаж і самомасаж» виступає модульна контрольна робота.

Основними питаннями модульної контрольної роботи є:

- характеристика видів спортивного масажу;
- гігієнічні основи спортивного масажу;
- основні види спортивного масажу;
- характеристика підготовчого (мобілізаційного) масажу та його особливості;
- характеристика репаративного (відновлювального) масажу та інше.

Ми також розробили рівні та критерії підсумкової оцінки результатів освоєння дисципліни «Спортивний масаж і самомасаж» за національною шкалою оцінювання та ЄКТС, які хотіли б представити у роботі (див. таблицю 3).

Таблиця 3

**Рівні та критерії підсумкової оцінки результатів освоєння дисципліни «Спортивний масаж і самомасаж»**

За шкалою ЄКТС	За шкалою академії	За національною шкалою	
		Диф. залік	Критерії
A	90–100 (відмінно)	5 (відмінно)	Студент знає техніки спортивного масажу, розуміє механізми призначення та використання масажу на практиці. Здатний самостійно шукати й застосовувати різні прийоми і техніки масажу.
B	82–89 (дуже добре)	4 (добре)	Студент переважно знає, розуміє механізми призначення та використання спортивного масажу, знає основні положення дисципліни, може продемонструвати деякі вміння проведення спортивного масажу.
C	75–81 (добре)		
D	64–74 (задовільно)	3 (задовільно)	Студент знає механізми призначення та використання спортивного масажу в практичній діяльності, але не може самостійно їх виконувати.
E	60–63 (достатньо)		
FX	35–59 (незадовільно з правом перескладання)	2 (незадовільно)	Студент має уявлення про зміст дисципліни, але не знає техніки спортивного масажу, не здатний розкрити механізми призначення та використання масажу в практичній діяльності.
F	1–34 (незадовільно – з обов'язковим повторним курсом)		

**Висновки.** Отже, нами проаналізовано питання щодо методики контролю з навчальної дисципліни «Спортивний масаж і самомасаж» та показано основні форми оціночних засобів для студентів вищих навчальних заходів зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» та спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія». Визначено, що навчальна дисципліна «Спортивний масаж і самомасаж» відіграє важливу роль у навчальному плані з підготовки майбутніх фахівців у спортивній та медичній галузях, і, безумовно, знання, вміння й компетенції, набуті в процесі освоєння дисципліни «Спортивний масаж і самомасаж», дадуть змогу майбутнім фахівцям застосовувати їх у професійній діяльності в різних випадках: від лікування різних захворювань і травм до проведення реабілітаційних заходів зі спортсменами.

**Використана література:**

1. Буровий А. Н. Відновлюючий масаж в спорті. Київ, 2011. 104 с.
2. Єфіменко П. Б. Техніка та методика масажу. Харків, 2001. 215 с.

**References:**

1. Burovyy, A. N. (2011). Vidnovliuiuchiy masazh v sporti. [Restorative massage in sports]. Kiev. [In Ukrainian].
2. Efimenko, P. B. (2001). Tekhnika ta metodyka masazhy. [Massage technique and technique]. Kharkov. [In Ukrainian].

**Serhata N. Method of evaluation of students in the course “Sports massage and self-massage”**

The paper shows that sports massage, as a separate type of manipulation, is aimed at muscles and joints. It is designed specifically for people who lead an active lifestyle and tolerate heavy physical activity. Unlike medical, it does not cause any pain.

*Sports massage is used to improve physical qualities, prepare the athlete for exercise, achieve fitness and its longer preservation, recovery and improvement after competition, prevention, and treatment of injuries.*

*The scientific article analyzes the implementation of the method of control in the discipline "Sports massage and self-massage" and shows the main forms of assessment tools for students of higher education in the specialty 017 "Physical Culture and Sports" and specialty 227 "Physical Therapy, Occupational Therapy". It is determined that the discipline "Sports massage and self-massage" plays an important role in the curriculum for training future professionals in sports and medicine and, of course, knowledge, skills and competencies acquired in mastering the discipline "Sports massage and self-massage" allow future professionals to apply them in professional activities in different cases: from the treatment of various diseases and injuries to rehabilitation activities with athletes.*

*Topics of content modules, knowledge and skills of students are presented, methods of control are revealed and assessment of practical classes on sports massage and self-massage is shown such as: methods of oral control (individual interrogation, frontal interrogation, interview, report); methods of written control (written testing, modular control work, abstract); methods of self-control (self-assessment, self-analysis).*

*The scheme of accrual of points from each module and topics for practical classes, independent work and for the current modular and final control is shown. The evaluation criteria of the abstract and the report are given, the evaluation scale is provided and the list of questions to the differential test for students in the chosen specialties and directions is offered.*

**Key words:** *sports massage, differential test, students, modular control, assessment tools, face-to-face interview, self-control.*

УДК 37.093.2.091.322-021.464

DOI <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2020.76.33>

Скрипник Н. І.

## САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНОГО КОЛЕДЖУ ЯК КОМПОНЕНТ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

*Розглядаються особливості організації самостійної роботи студентів з урахуванням сучасних вимог та умов навчання, новітніх підходів у підготовці та проведенні занять із лінгводидактичних навчальних дисциплін, методи її ефективної організації як невіддільного складника в системі освітнього простору. Також розвідку присвячено важливості самостійної роботи студентів; розглядаються навички та здібності здобувачів освіти до самоосвіти, переваги та недоліки самостійної роботи. Основною метою дослідження є аналіз організації самостійної роботи студентів у закладі вищої освіти та її важливої ролі в системі професійно орієнтованої комунікативно-мовленнєвої підготовки майбутніх учителів. Зазначено, що нинішній розвиток освітньої діяльності спонукає та мотивує студентів до більш незалежного самостійного навчання, а правильна організація та контроль самостійної роботи студентів залежать від кваліфікації викладача, від його мотивації та бажання навчати. З'ясовано, що інформаційно-комунікаційні технології є підтримкою не лише для викладача, але й студентів. Викладачам ІКТ допомагають цікаво та доступно підготувати матеріали для проведення СРС, дають можливість інтегрувати всі види мовленнєвої діяльності, а студентам така організація самостійної роботи стане не лише неординарною, але й приверне їхню увагу й сприятиме поліпшенню академічної успішності, зростанню впевненості студентів у власних здібностях і потенціалі. Завдяки широкому вибору сучасних засобів можна створювати різні завдання, вправи на основі відео- та аудіоматеріалів, текстової та графічної інформації, ілюстрованого матеріалу. Акцентовано увагу на використанні найефективніших методів самостійної роботи студентів під час дистанційного навчання. Сучасний випускник повинен бути професійно мобільним, володіти самостійністю мислення, мовлення та гнучким менталітетом у розв'язанні складних завдань. Отже, здатність до компетентної, ефективної діяльності за своєю спеціальністю неможлива без підвищення ролі самостійної роботи студентів.*

**Ключові слова:** *самостійна робота студента, самоосвіта, методи та засоби самостійної роботи, підготовка майбутніх педагогів, комунікативно-мовленнєва компетентність учасників вищої освіти, інформаційна спрямованість, дистанційне навчання.*

Сьогодні в час розвитку інноваційних технологій самостійність стає професійно потрібною рисою особистості будь-якого фахівця, а особливо висококваліфікованим має бути педагог, адже потрібно постійно оновлювати набуті знання, вміння й оволодівати новими, а також діяти в освітньому просторі креативно та нестандартно.

Відповідно до Положення «Про організацію освітнього процесу у вищих навчальних закладах», самостійна робота студента є основним **засобом засвоєння здобувачем освіти навчального матеріалу** в час, вільний від обов'язкових навчальних занять. Положенням також передбачено, що самостійна робота студентів повинна становити не менше ніж 1/3 і не більше ніж 2/3 загального обсягу часу, відведеного на вивчення конкретної дисципліни, що знайшло своє вираження в навчальних планах і освітньо-професійних програмах [4].

На теоретико-методологічному рівні проблема організації самостійної роботи студентів знайшла своє висвітлення в працях багатьох дослідників: А. Алексюка, С. Архангельського, Ю. Бабанського, В. Без-