

### References

1. Basic gymnastics as an effective means of enriching the motor experience of young athletes. Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports). 2021. 4 (134). P. 39-42.
2. Early specialisation and justification of the age of rhythmic gymnastics training in the context of modern sports development. Physical education, sport and health culture in modern society. 2021. (3 (55)). P. 90-102.
3. Rostia S. D., Bashavets N. A. Features of the training process in freestyle wrestling at the initial stage of training using distance technologies. Modern problems of physical education, sports and human health: materials of the IV Internet conference. Odesa, 24-25 November. 2020 Odesa : publisher Bukaev Vadym Viktorovych. 2020. P. 83-86.
4. Sosina V., Ruda I. Modern requirements for the development of flexibility in rhythmic gymnastics. Science in Olympic sport. 2020. № 1. P. 48-51.
5. Ukrainian Gymnastics Federation. Official web-page. Accessed: <https://ugf.org.ua/>

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.9(169).14

УДК: 378.04:338.48

Кліш І.С.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж», м.Луцьк

Дишко О.Л.

кандидат педагогічних наук, доцент

Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж», м.Луцьк

Табак Н.В.

спеціаліст вищої категорії

Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж», м.Луцьк

### ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ВИКОНАННЯ МАСАЖУ

У статті аналізується професійна підготовка майбутніх фахівців фізичної культури до виконання масажу. У цьому контексті з'ясовано, що масаж є дієвою лікувально-профілактичною та загально зміцнюючою здоров'я процедурою, що потребує пошуку нових змісту, форм і методів підготовки майбутніх фахівців до професійного результативного виконання його на практиці. Уточнено сутність процедури масажу та вимоги щодо його виконання майбутніми фахівцями фізичної культури та спорту. З'ясовано, що показниками якості підготовки фахівця з масажу в умовах закладу вищої освіти до його виконання є: професійні знання, вміння комунікувати, взаємодіяти з людиною, чіткість у розподілі роботи, індивідуальна підготовка, одяг та поза масажиста тощо. Акцентовано, що особлива відповідальність на особистості масажиста лежить у його роботі з дітьми та умінні враховувати психо-фізіологічний стан особистості, її емоції, настрої тощо. Зроблено висновок про те, що освітні компоненти «Основи масажу» та «Класичний масаж» є дієвим засобом набуття професійних компетентностей майбутніх фахівців фізичної культури. Щоб покращити підготовку здобувачів вищої освіти до виконання масажу необхідно ввести в освітні та освітньо-професійні програми нові нормативні компоненти та розширити їхній перелік у вибіркових.

**Ключові слова:** масаж, класичний масаж, дитячий класичний масаж, підготовка майбутніх педагогів, освітній компонент.

**Klish I.S., Dyshko O. L., Tabak N.V. Peculiarities of Professional Training of Future Physical Education Specialists for Massage.** The article analyses the professional training of future physical education specialists to perform massage. In this context, it has been found that massage is an effective therapeutic and preventive and general health-improving procedure that requires the search for new content, forms and methods of training future specialists for its professional effective implementation in practice. The essence of the massage procedure and the requirements for its implementation by future physical education specialists are clarified. It has been found that the indicators of the quality of training of a massage specialist in the conditions of a higher education institution for its implementation are: professional knowledge, ability to communicate, interact with a person, clarity in the distribution of work, individual training, clothing and posture of a massage therapist, etc. It is emphasized that the special responsibility of the massage therapist lies in his/her work with children and the ability to take into account the psycho-physiological state of the person, his/her emotions, mood, etc. The structure and content of the educational components "Fundamentals of Massage" and "Classical Massage" are described. It is concluded that these educational disciplines are effective means of acquiring professional competences of future physical education specialists. In order to improve the preparation of higher education students for massage, it is necessary to introduce new regulatory components into educational and educational-professional programs and expand their list in selective ones.

**Key words:** massage, classical massage, training of future physical education specialists, educational component.

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі побудови українського суспільства надзвичайно гострою є проблема виховання здорової особистості. У цьому контексті окреслюються питання професійної підготовки майбутніх педагогів, здатних у взаємодії з сім'єю забезпечувати формування основ здорового способу життя дитини та піклування про її здоров'я. Як

стверджують учені й доводить повсякденна практика, відмінним засобом лікування та профілактики різноманітних захворювань у дітей та дорослих є масаж. Саме він позитивно впливає на роботу внутрішніх органів і систем, а також приводить у форму фізичний і психічний стан людини. З огляду на це, нагальною для теоретико-прикладного вирішення є проблема професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури до кваліфікованого виконання масажу.

**Аналіз літературних джерел.** Аналіз психолого-педагогічної літератури свідчить про те, що вченими досліджуються шляхи оптимізації професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в умовах розвитку сучасної освіти в Україні (О. Тимошенко). Вчені О. Дубогай, Т. Коваленко, О. Румба та ін., які детально вивчають питання, пов'язані зі збереженням і зміцненням здоров'я учнівської та студентської молоді. Зокрема, дисертаційне дослідження Л. Іванової розкриває теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до роботи з учнями з відхиленнями у стані здоров'я [3]. Змістово-процесуальні проблеми підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-спортивної діяльності у закладах загальної середньої освіти аналізує у своїй монографії С. Карасевич [5]. Роль освітнього компоненту «Масаж» у процесі формування майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту розкриває Р. Руденко [9]. А особливості методики оцінювання студентів із навчальної дисципліни «Спортивний масаж і самомасаж» визначає Н. Сергата [10].

Отже, з аналізу публікацій з досліджуваної проблеми можна зробити висновок, що питання професійної підготовки майбутніх фахівців до виконання масажу є новими й суттєвими доробками з цієї проблеми багатьох учених. Однак, на нашу думку, недостатньо розкритими залишились деякі аспекти професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури до виконання масажу.

**Мета статті** – визначити особливості професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури до виконання масажу.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Вектор державної соціально-економічної політики України орієнтований на розвиток фізичної культури, метою якого є оздоровлення нації, формування здорового способу життя підростаючого покоління. Однак, як свідчать реальні дані, в останні роки в системі шкільної освіти очевидним є різке погіршення стану здоров'я і фізичної підготовленості учнівської молоді. Більше того, як стверджують науковці та й учителі-практики, сьогодні фізкультурно-спортивна діяльність певною мірою втрачає характер масової. Урок фізичної культури перестав бути загальноосвітнім предметом, а, отже, й основною формою фізичного виховання. Звідси, важливим є пошук нових змісту, форм і методів роботи з дітьми з метою профілактики різних захворювань, зміцнення дитячого організму та формування здорового способу життя. У цьому контексті важливим у роботі фахівця з фізичної культури в цілому й зокрема вчителя фізичної культури є проведення масажу.

Як зауважує А. Бурових, «масаж показаний всім здоровим людям як профілактичний і відновлювальний засіб. Масаж як один з лікарських засобів широко застосовується в процесі лікування різних захворювань серцево-судинної, дихальної та нервової систем, опорно-рухового апарату» [1]. Учений наголошує, що навчання масажу «повинно починатися з теоретичної підготовки та базуватися на знаннях з анатомії, фізіології, гігієни. Теоретична частина програми навчання включає відомості про будову шкіри, фізіологічний вплив масажу на різні органи і тканини» [1].

Вченими також подається детальний опис техніки застосування основних і допоміжних масажних прийомів. Велика увага приділяється вивченню взаємозв'язку структури, функцій органів і тканин, індивідуальних особливостей людини [7].

Науковці чітко аналізують критерії, що визначають якість роботи (майстерність) фахівця з масажу: якість спілкування та обстеження, уміння чітко й конкретно визначити основні завдання масажу, базисні знання, необхідні для виконання поставлених завдань та вміння користуватись ними; вміння якісно побудувати процедуру масажу; майстерність у виконанні поставлених завдань побудови та проведення процедури масажу; вміння дотримуватись правил економізації праці масажиста.

Важливими, на нашу думку, є також показники якості підготовки майбутнього фахівця фізичної культури до масажу визначені дослідниками. Йдеться про: чіткість у розподілі роботи, індивідуальну підготовку, одяг та позу масажиста, висоту кушетки для масажу тощо [2].

Отже, майбутній фахівець фізичної культури має мати належну професійну підготовку з проведення масажу, бути комунікативним, вміти спілкуватись і взаємодіяти з різними людьми, бути емпатійним, організованим, охайним тощо.

З метою підготовки майбутніх фахівців фізичної культури до якісного проведення масажу у КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради викладаються освітні компоненти «Основи масажу» та «Класичний масаж». Здобувачі вищої освіти мають знати фізіологічний вплив масажу на організм людини, основні та допоміжні прийоми класичного масажу, техніку і методику масажу на окремих частинах тіла, застосування різних видів масажу з профілактичною і лікувальною метою в спорті, загальні методичні вказівки його проведення [6; 11].

Доцільність і необхідність впровадження освітніх компонентів «Основи масажу» та «Класичний масаж» у навчальний план професійної підготовки зумовлені насамперед потребою формування здоров'язбережувальної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури закладу загальної середньої освіти, як здатність організувати безпечно освітнє середовище, використовувати здоров'язбережувальні технології під час освітнього процесу, здатність здійснювати профілактико-просвітницьку роботу з учнями та іншими учасниками освітнього процесу щодо безпеки життєдіяльності, санітарії та гігієни; здатність формувати в учнів культуру здорового та безпечного життя; здатність зберігати особисте фізичне та психічне здоров'я під час професійної діяльності [8].

Вивчення освітнього компоненту «Класичний масаж» передбачає, по-перше, усвідомлене засвоєння здобувачами освіти теоретичних основ сутності та специфіки проведення масажу як лікувально-профілактичної процедури з урахуванням вимог до нього та алгоритму проведення; по-друге, формування практичних умінь і навичок його виконання. Так, змістовий модуль 1. «Історія масажу. Основні його види, форми і прийоми» передбачає вивчення таких тем як: Історія виникнення і розвитку масажу; класифікація масажу та основні його форми; прийоми класичного масажу [6].

У ході вивчення змістового модуля 2. «Гігієнічні основи класичного масажу. Вимоги до його проведення. Вплив масажу на організм» здобувачі освіти детально знайомляться з вимоги до проведення масажу: вимоги до приміщень та інвентарю; вимоги до пацієнта; вимоги до масажиста; організація роботи масажного кабінету та правила роботи фахівця. Особливе

значення приділяється вивченню та аналізу основних систем масажу: шведська система масажу; фінська система масажу; європейська система масажу; східна система масажу; сегментарно-рефлекторна система масажу.

При вивченні цих тем викладач на початку лекції ставить проблему: визначити спільні та відмінні ознаки запропонованих систем масажу, а також студенти мають самостійно визначити основні помилки при виконанні масажу.

Вивчаючи тему «Механізм фізіологічного впливу масажу на людський організм», здобувачі освіти заповнюють «Асоціативний куц», на якому відображають вплив масажу на кровоносну і лімфатичну системи; на опорно-руховий апарат і м'язову систему; на нервову систему, зокрема спинний та головний мозок, периферичну, соматичну та вегетативну нервові системи; а також фізіологічний вплив масажу на обмін речовин та на внутрішні органи.

Змістові модулі 3. «Техніка та методика класичного масажу» та 4. «Масаж окремих частин тіла» присвячені формуванню практичних умінь і навичок здобувачів освіти виконувати масаж. Насамперед, студенти ознайомлюються з технікою та методикою виконання масажних прийомів; зокрема, напрямками рухів у масажі, а також методикою виконання прийомів погладження. При цьому, основний акцент робиться на фізіологічному впливі погладження на організм, а також аналізі допоміжних прийомів погладження та визначенні основних помилок при проведенні погладження дітей [6].

Заслуговують на увагу також вивчення техніки і методики розтирання, розминання та дослідження фізіологічного впливу рухів на організм дитини: активні рухи; рухи з опором; пасивні рухи; різновиди пасивних рухів і техніка виконання; рухи тулубом; рухи головою; рухи у плечовому суглобі тощо. Аналізуючи теми «Масаж спини, верхніх та нижніх кінцівок», «Масаж голови, шиї та тулуба», «Особливості проведення сегментарно-рефлекторного масажу», студенти вчать на практиці виконувати масажні рухи.

Практичні заняття з освітніх компонентів «Основи масажу та «Класичний масаж» проходять у спеціальному приміщенні – масажному кабінеті, де студенти працюють у парах, малими групами, а також індивідуально, виконуючи різні практичні завдання. Знання здобувачів освіти на заняттях оцінюються методами: самооцінювання, експертної оцінки та оцінки викладача [6; 11]. Детально аналізуються допущені помилки й одразу окреслюються шляхи їх усунення.

Формами організації освітнього процесу, що зокрема забезпечують підготовку здобувачів освіти до професійної діяльності у сфері масажу, є традиційні лекційні, практичні (семінарські) заняття, самостійна та індивідуальна робота. У межах цих форм можуть застосовуватися класичні та новітні методи – ділові ігри, проекти, тести, дискусії, вікторини тощо. Як зазначає О. Канищева та П. Єфіменко «на заняттях з практичного опанування технікою масажу проводився «масаажний диктант», тобто студенти після демонстрації нового прийому, проводили його у сполученні з іншими на різних ділянках тіла свого партнера, з одного боку під диктовку викладача, а з іншого самостійно. На завершальному етапі оволодіння усіма прийомами, студентам пропонувалась рольова гра, в межах типового сценарію, згідно якому масажна процедура проводилась самостійно, як оздоровчий вид масажу, однаковий для всіх. Після лекцій з видів спортивного та реабілітаційного масажу, практичні заняття проводились в межах ділової гри за умовною ситуацією максимально приближеною до майбутньої професійної діяльності. Тут враховувалась спортивна спеціалізація її учасників, певна умовна ситуація: змагання, тренування, характер умовної спортивної травми. Підсумковий контроль проводився у вигляді тестового контролю, який вмщував питання з усіх розділів освітньої програми» [4]. Усі ці складові методики доцільно застосовувати у процесі вивчення майбутніми фахівцями фізичної культури специфіки масажу, моделюючи різні ситуації (в спрощених та ускладнених умовах).

У цьому контексті нами було проведено дослідження щодо рівня сформованості професійних компетентностей з масажу в майбутніх фахівців фізичної культури (30 осіб). Ми опитали студентів щодо готовності виконання масажу і виявили, що у більшості респондентів виявився середній рівень (53,3%). Як зазначили здобувачі освіти, практичних занять наявних освітніх компонентів з масажу недостатньо для набуття практичних навичок виконання різноманітних технік масажу та клінічних знань, а це є необхідним для подальшої професійної діяльності майбутнього фахівця фізичної культури.

Таким чином, щоб покращити підготовку майбутніх фахівців фізичної культури до виконання масажу необхідно ввести в освітні та освітньо-професійні програми нові нормативні освітні компоненти та розширити їхній перелік у вибіркових.

**Висновки.** Освітні компоненти «Основи масажу» та «Класичний масаж» є дієвим засобом набуття професійних компетентностей майбутніх фахівців фізичної культури. Освітні компоненти є інтегративними, оскільки містять як медико-біологічні аспекти, так і психолого-педагогічні; передбачають не лише усвідомлене засвоєння ґрунтовних знань, але й формування умінь і навичок їх практичного застосування. Успішність підготовки майбутніх фахівців фізичної культури до виконання масажу залежить від змісту освітніх та освітньо-професійних програм, а також практичної підготовки з набуття студентами первинного професійного досвіду з виконання масажних технік.

Подальшого дослідження потребує розробка конкретних методик формування професійної готовності майбутніх фахівців фізичної культури до виконання масажу дітям різних вікових груп.

#### Література

1. Бурових А. Н. Відновлюючий масаж в спорті. Київ, 2011. 104 с.
2. Вакуленко Д., Вакуленко Л., Кутакова О., Барладин О., Храбра С. Алгоритмічне моделювання процесу проведення процедури масажу. *Медична інформатика медична інформатика та інженерія*. 2017. № 4. С. 48-58.
3. Іванова Л. І. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до роботи з учнями з відхиленнями у стані здоров'я: автореферат дис. на здобуття наук. ст. док. пед. наук. Київ, 2014. 43 с.
4. Канищева О.П., Єфіменко П.Б. Теоретичне обґрунтування певних етапів методики викладання дисципліни «Масаж» майбутнім фахівцям фізичної культури та спорту. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2018. Вип. 4 (98). С. 82-86.
5. Карасевич С. А. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурноспортивної діяльності у закладах загальної середньої освіти, монографія. Умань, 2018. 204 с.
6. Кліш І.С. Програма освітнього компонента «Класичний масаж». Освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт галузі знань 01 Освіта/Педагогіка. Луцьк, 2022. URL: <https://ipc.org.ua/wp-content/uploads/2023.pdf>
7. Мартиненко В. В. Безперервна підготовка фахівців фізичного виховання і спорту. Київ, 2009. С. 111–115



8. Професійний стандарт за професіями «Вчитель початкових класів закладу загальної середньої освіти», «Вчитель закладу загальної середньої освітним», «Вчитель з початкової освіти (з дипломом молодшого спеціаліста)». URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/zatverdzheno-profstandart-vchitelya-pochatkovih-klasiv-vchitelya-zakladu-zagalnoyi-serednoyi-osviti-i-vchitelya-z-pochatkovoyi-osviti> (дата звернення: 21.08.2023).

9. Руденко Р. Є. Дисципліна «масаж» у процесі формування майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2013. Вип. 112(2). С. 242-244

10. Сергата Н. С. Методика оцінювання студентів із навчальної дисципліни «Спортивний масаж і самомасаж». *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2020. Вип. 76. С. 147-151.

11. Табак Н.В. Програма освітнього компонента «Основи масажу». Освітньо-професійна програма Середня освіта (Фізична культура) фахового молодшого бакалавра за спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура) галузі знань 01 Освіта/Педагогіка. Луцьк, 2022. 21 с.

#### References

1. Burovykh A. N. (2011), "Restorative massage in sports". Kyiv. 104 s.
2. Vakulenko D., Vakulenko L., Kutakova O., Barladyn O., Khrabra S. (2017), "Algorithmic modeling of the massage procedure". *Medychna informatyka medychna informatyka ta inzheneriya*. № 4. S. 48-58.
3. Ivanova L. I. (2014), "Theoretical and methodological principles of professional training of future teachers of physical culture to work with students with health disorders": avtoreferat dys. na zdobuttya nauk. st. dok. ped. nauk. Kyiv. 43 s.
4. Kanishcheva O.P., Yefimenko P.B. (2018), "Theoretical justification of certain stages of the methodology of teaching the discipline "Massage" to future specialists in physical education and sports". *Naukovyy chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova*. Vyp. 4 (98). S. 82-86.
5. Karasyevych S. A. (2018), "Preparation of future teachers of physical culture for physical culture and sports activities in institutions of general secondary education", monohrafiya. Uman. 204 s.
6. Klish I.S. (2022), "The program of the educational component "Classic massage" Educational and professional program "Physical culture and sport" of the first (bachelor's) level of higher education in the specialty 017 Physical culture and sport of the field of knowledge 01 Education/Pedagogy". Luts'k. URL: <https://ipc.org.ua/wp-content/uploads/2023.pdf>
7. Martynenko V. V. (2009), "Continuous training of specialists in physical education and sports". Kyiv. S. 111–115
8. "Professional standard for the professions "Teacher of primary classes of a general secondary education institution", "Teacher of a general secondary education institution", "Teacher of primary education (with a junior specialist diploma)". URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/zatverdzheno-profstandart-vchitelya-pochatkovih-klasiv-vchitelya-zakladu-zagalnoyi-serednoyi-osviti-i-vchitelya-z-pochatkovoyi-osviti>.
9. Rudenko R. YE. (2013), "Discipline "massage" in the process of formation of a future specialist in physical education and sports". *Visnyk Chernihivs'koho natsional'noho pedahohichnoho universytetu*. Vyp. 112(2). S. 242-244
10. Serhata N. S. (2020), "Methodology for evaluating students from the educational discipline "Sports massage and self-massage". *Naukovyy chasopys NPU imeni M. P. Dragomanova*. Vyp. 76. S. 147-151.
11. Tabak N.V. "The program of the educational component "Basics of massage". Educational and professional program Secondary education (Physical culture) of the professional junior bachelor in the specialty 014.11 Secondary education (Physical culture) in the field of knowledge 01 Education/Pedagogy". Lutsk, 2022. 21 s.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.9(169).15

**Костюченко В. К.**  
аспірант кафедри історії та теорії олімпійського спорту НУФВС  
Національний університет фізичного виховання і спорту України м. Київ

#### ГУМАНІТАРНА ОСВІТА – СКЛАДОВА ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ ГРУП ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Матеріал статті присвячено обґрунтуванню доцільності створення та визначенню змістового наповнення спеціалізованої освітньої платформи для юних спортсменів-футболістів, що висвітлюватиме гуманітарні питання, пов'язані із футболом

Футбол – один з найпопулярніших та наймасовіших видів спорту у світі. Численні публікації науковців присвячені питанням спортивної підготовки юних футболістів та їх тренерів, історії та проблемам розвитку футболу, в той час, як проблема гуманітарної освіти та гуманістичного виховання юних спортсменів залишається поза увагою фахівців.

Юні спортсмени, які займаються футболом відзначають зручність отримання нових знань через електронні освітні ресурси (60 % від загальної кількості респондентів) та доцільність розробки та впровадження спеціалізованої освітньої платформи, що висвітлюватиме гуманітарні питання, пов'язані із футболом (53 % від загальної кількості респондентів).

До основних питань гуманітарного циклу, які цікавлять юних спортсменів-футболістів, та мають бути представлені на онлайн-освітніх платформах, дослідження дозволили віднести наступні: історія футболу, співвідношення сил команд у футболі на Іграх Олімпіад, життєвий шлях зірок світового футболу, особливості організації та проведення турнірів національних збірних команд, клубних турнірів; перелік нагород і титулів ФІФА та УЄФА, їх історія та особливості присудження; діяльність Союзу європейських футбольних асоціацій, особливості функціонування континентальних конфедерацій футболу; історія споруд та спорядження для гри у футбол, історія футболу в Україні, твори мистецтва, які відображають футбол у різних його проявах.