



УДК 378.14

**Наталія Беседа**

ORCID iD 0000-0002-1454-1938

кандидат педагогічних наук,  
старший викладач кафедри фізичного виховання,  
спорту та здоров'я людини,  
Полтавський національний технічний університет  
імені Юрія Кондратюка,  
Першотравневий проспект, 24, 36011 м. Полтава, Україна  
beseda07@meta.ua

**Олексій Воробйов**

ORCID iD 0000-0001-8229-6332

старший викладач кафедри фізичного виховання,  
спорту та здоров'я людини,  
Полтавський національний технічний університет  
імені Юрія Кондратюка,  
Першотравневий проспект, 24, 36011, м. Полтава, Україна  
vll1962@mail.ru

## ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

*У статті обґрунтовано актуальність дослідження проблеми організації самостійної роботи майбутніх фахівців з фізичної реабілітації в процесі вивчення навчальної дисципліни «Масаж загальний і самомасаж». На основі узагальнення наукових розвідок вітчизняних і зарубіжних дослідників розкрито сутнісний зміст поняття «самостійна робота студентів». Визначено мету, завдання й види самостійної роботи студентів, виокремлено й проаналізовано характерні особливості її організації. Запропоновано перелік тем із дисципліни, винесених на самостійне опрацювання.*

**Ключові слова:** масаж; професійна підготовка; самостійна робота студентів; самомасаж; фахівець з фізичної реабілітації.

**Вступ.** За сучасних глобалізаційних змін в освітньо-науковому просторі нашої країни й світу перед вищою школою постає низка викликів, пов'язаних із підвищенням рівня якості освіти та підготовкою конкурентноспроможних фахівців із високо сформованою професійною компетенцією. У зв'язку з цим, оптимізації потребує вітчизняна система професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації, що повинна бути зорієнтована на підготовки особистості з критичним мисленням і невичерпним творчими потенціалом, здатної до саморозвитку і професійного зростання. Вважаємо, що в цьому контексті чільне місце має відводитися підвищенню якості організації самостійної роботи студентів. Підтвердженням цього є наукові висновки вітчизняних і зарубіжних дослідників (Т. Агапової, А. Алексюка, В. Євдокимової, В. Козакової, В. Ляудіс, О. Новікової, М. Солдатенка, П. Підкасистого, В. Шпак та ін.).

Аналіз літературних джерел засвідчує, що проблема професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації відображена в працях багатьох теоретиків і практиків. Зокрема, в наукових працях Т. Бойчук, Н. Бабич, Т. Зінченко та ін. відображено теоретико-методологічні за-

сади професійної підготовки фахівців з фізичної реабілітації. Особливості формування професійної компетентності фахівця з фізичної реабілітації визначено в працях Л. Волошко, Г. Бойко, В. Поліщук та ін. Питання безпеки професійної діяльності фізичних реабілітологів розглянуто в публікаціях О. Владимирової, О. Марченко, В. Малахова, А. Завгородньої та ін. Фундаментальні напрацювання в галузі масажу належать таким вітчизняним і зарубіжним дослідникам: А. Бірюкову, Т. Бойчук, Л. Вакуленку, В. Васічкіну, А. Вербову, П. Єфіменку, Р. Руденку та ін.

Водночас недостатньо дослідженими залишається проблема організації самостійної роботи майбутніх фахівців з фізичної реабілітації під час їх професійної підготовки. З огляду на це, **метою** статті є розкриття особливостей організації самостійної роботи майбутніх фахівців з фізичної реабілітації в процесі вивчення навчальної дисципліни «Масаж загальний і самомасаж».

**Самостійна робота у підготовці майбутніх фахівців з фізичної реабілітації.** Узагальнення наукових розвідок вказує на те, що увага багатьох дослідників (Т. Балицька, Н. Головка, В. Горбач, Л. Зоріна, В. Корнещук, В. Козакова, П. Підкасистий,

М. Скаткін, та ін.) спрямована на вивчення різних аспектів самостійної роботи студентів.

Серед багатьох трактувань поняття «самостійна робота студентів» влучним вважаємо визначення, запропоноване В. Бобрицькою: «Самостійна робота – це спланована робота студентів, що виконується за завданням і при методичному керівництві викладача, але без його безпосереднього втручання» (Бобрицька В. І., 2009, с. 312).

Із позиції нашого дослідження, заслуговує на увагу думка Т. Балицької: «Самостійна робота – це провідна форма організації навчання, що реалізується з урахуванням індивідуальних особливостей і пізнавальних можливостей студентів у процесі індивідуальної й колективної навчальної діяльності на аудиторних заняттях та в позааудиторній роботі під керівництвом викладача, але без його безпосередньої участі» (Балицька Т. В., 2010, с. 9).

Ми поділяємо позицію Л. Волошко стосовно того, що «самостійна робота повинна ґрунтуватися на індивідуальному підході з урахуванням інтересів, мотивів, потенціалу кожного студента» (Волошко Л. Б., 2007, с. 10).

Особливо важливими для нашого дослідження є наукові висновки В. Бобрицької стосовно того, що формуванню самоосвітньої компетенції студентів значно сприяють такі чинники: «по-перше, самостійна робота з чітко визначеною викладачем «навігацією» процесу пошуку професійно значущої інформації у інформаційних джерелах; по-друге, ініціативність, висока вмотивованість студентів до застосування різних видів інформальної освіти, що передбачає різноманітні форми їх пізнавальної діяльності, а отже, забезпечує найбільш високий рівень засвоєння навчального матеріалу і формує навички навчання впродовж життя» (Бобрицька В. І., 2015, с. 24).

Ураховуючи вищевикладене, вважаємо, що метою самостійної роботи студентів при вивченні дисципліни «Масаж загальний і самомасаж» є формування в них системи знань із теоретичних основ і практичних навичок класичного масажу як методу профілактики й лікування при різних нозологіях та розвиток навичок самомасажу.

У зв'язку з цим головними завданнями самостійної роботи студентів є такі:

1. Ознайомитися з основними принципами та гігієнічними вимогами до проведення масажу і самомасажу.

2. Зміцнити знання про фізіологічну дію масажу на органи, системи органів та організм людини загалом.

3. Проаналізувати методичні рекомендації щодо проведення масажу для осіб різного віку при різних нозологіях.

4. Розвивати вміння виконувати основні й допоміжні масажні прийоми з метою найбільш ефективного впливу на організм людини.

5. Засвоїти техніку виконання класичного масажу як методу фізичної реабілітації.

6. Ознайомитися з методикою спортивного, косметичного та інших видів масажу.

Самостійна робота передбачає формування в студентів знань про: історію масажу; гігієнічні основи проведення масажу; гігієнічні вимоги до клієнта та масажиста; основні масажні засоби і засоби догляду за руками масажиста; діагностичні ознаки захворювань, при яких найчастіше проводиться масаж; показання і протипоказання до проведення масажу; фізіологічну дію масажних прийомів на тканини, органи та організм людини; загальні методичні вказівки до проведення масажу; положення пацієнта і масажиста при проведенні загального і місцевого масажу; кількість сеансів масажу відповідно до встановленого діагнозу; техніку виконання основних і допоміжних прийомів масажу; методику і техніку класичного масажу; особливості класичного, спортивного, косметичного та інших видів масажу; нетрадиційні види та методи масажу; основи самомасажу; методичні рекомендації до проведення загального масажу, масажу окремих частин тіла (голови, обличчя, шиї, кінцівок, грудей, живота, тулуба) та самомасажу; методику проведення масажу при різних захворюваннях і ушкодженнях опорно-рухового апарату, шкіри, нервової, серцево-судинної, травної, дихальної, сечостатевої та ендокринної систем тощо.

Основним критерієм оцінювання результативності самостійної роботи студентів у процесі вивчення навчальної дисципліни «Масаж загальний і самомасаж» є рівень сформованості в них таких умінь і навичок: дотримуватися гігієнічних вимог до масажиста і клієнта; доглядати за руками; налагоджувати психоемоційний зв'язок із клієнтом; вести відповідну документацію; володіти технікою виконання основних і допоміжних прийомів масажу, а також методикою і технікою проведення загального і місцевого масажу при різних захворюваннях і ушкодженнях опорно-рухового апарату, нервової, серцево-судинної, травної, дихальної та інших систем організму; проводити самомасаж окремих частин тіла.

На основі узагальнення низки наукових розвідок і власного практичного досвіду маємо підстави для визначення характерних ознак самостійної роботи студентів у процесі вивчення навчальної дисципліни «Масаж загальний і самомасаж», а саме:

– розроблення викладачем відповідного інформаційно-методичного забезпечення з дисципліни та надання студентам у користування;

– самостійне опрацювання навчального матеріалу студентами;

– поєднання традиційних та інноваційних форм самостійної роботи студентів;

– реалізація індивідуального підходу до організації самостійної роботи студентів;

– формування навичок самооцінки під час самостійного вивчення тем;

– підвищення рівня вмотивованості студентів до саморозвитку та професійного зростання;

– систематичне здійснення контролю самостійної роботи студентів.

Зазначимо, що робочою навчальною програмою дисципліни «Масаж загальний і самомасаж» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за спеціальністю 227 «Фізична реабілітація» на самостійну роботу студентів відводиться 54 години (див. Таблицю 1).

З позиції нашого дослідження, заслуговують на увагу такі види самостійної роботи студентів:

- опрацювання лекційного матеріалу;
- підготовка до практичних занять;
- опрацювання тем курсу, які виносять-ся на самостійне вивчення, за списком літератури, рекомендованим в робочій навчальній програмі дисципліни;
- розроблення і захист творчих проєктів;
- підготовка до виконання модульної контрольної роботи;
- відвідування консультацій (згідно графіку);
- підготовка до складання заліку.

Як показує практика, значно підвищує вмотивованість студентів до вивчення основ масажу залучення їх до розроблення проєктів з таких тем: «Методика аромамасажу», «Методика проведення медового масажу», «Особливості виконання шоколадного масажу», «Кріомасаж», «Спортивний масаж», «Методика масажу в лазні», «Самомасаж для людей різних професій» тощо.

**Висновки.** З огляду на вищевикладене, вважаємо, що самостійна робота у процесі вивчення навчальної дисципліни «Масаж загальний і самомасаж» підвищуватиме рівень вмотивованості студентів до самостійного поповнення професійних знань і вмінь, сприятиме розвитку їх пізнавальної активності, прагнення до самовдосконалення і самореалізації.

Перспективу подальших досліджень убачаємо в визначенні впливу сучасних інформаційних технологій на ефективність організації самостійної роботи студентів під час вивчення дисципліни «Масаж загальний і самомасаж».

Таблиця 1

#### Перелік тем для самостійного вивчення студентами

№ п/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Історія розвитку масажу	4
2.	Системи масажу	4
3.	Догляд за руками масажиста	4
4.	Нетрадиційні методи масажу (аромамасаж, масаж із воском, медовий масаж, шоколадний масаж, кріомасаж тощо)	4
5.	Методичні рекомендації до проведення масажу в лазні (турецький, російській, римській, фінській, японській)	4
6.	Методика самомасажу для осіб різних професій (музикантів, людей, зайнятих розумовою працею, туристів, спортсменів тощо)	6
7.	Спортивний масаж	6
8.	Косметичний масаж	4
9.	Масаж при захворюваннях нервової системи	6
10.	Масаж при ушкодженнях опорно-рухового апарату	6
11.	Масаж при захворюваннях серцево-судинної системи	6
<i>Разом</i>		<i>54</i>

#### Література

1. Балицька Т. В. Організаційно-педагогічні умови самостійної роботи студентів педагогічних університетів у процесі кредитно-модульного навчання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Т. В. Балицька. – Луганськ, 2010. – 22 с.
2. Бобрицька В. І. Дослідження проблеми формування самоосвітньої компетенції у майбутніх учителів у контексті євроінтеграційних процесів / В. І. Бобрицька // Проблеми освіти в Польщі і в Україні в контексті процесів глобалізації та євроінтеграції : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 21-24 квітня 2009 р. Київ-Житомир / За ред. В. Кременя, Т. Левовицького, С. Сисоєвої. – К. : КІМ, 2009. – С. 306-316.
3. Бобрицька В. І. Професійно орієнтований контекст формування самоосвітньої компетентності майбутнього викладача в умовах магістратури / В. І. Бобрицька // Вісник Національного авіаційного університету. Серія Педагогіка. Психологія. – К. : Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2015. – № 2 (7). – С. 24-30.
4. Волошко Л. Б. Технологія організації самостійної роботи студентів / Л. Б. Волошко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія / за ред. проф. С. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2007. – № 1. – С. 8-11.
5. Голуб Н. П. Самостійна робота як ефективний засіб реалізації компетентнісного підходу до навчання та активізації навчальної діяльності студентів хімічного факультету [Електронний ресурс] / Н. П. Голуб,

М. В. Поторій, В. Г. Лендел // Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Хімія. – 2011. – № 1. – С. 72-77. – Режим доступу : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvuuchem\\_2011\\_1\\_19](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvuuchem_2011_1_19).

6. Косинська О. Самостійна робота студента як провідний компонент процесу підготовки фахівця [Електронний ресурс] / О. Косинська, Г. Маковська // Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія : Педагогіка. – 2009. – № 3. – С. 277 – 281. – Режим доступу : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/NZTNPUPed\\_2009\\_3\\_66](http://nbuv.gov.ua/UJRN/NZTNPUPed_2009_3_66).

7. Руденко Р. Є. Дисципліна «Масаж» у процесі формування майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту [Електронний ресурс] / Р. Є. Руденко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. - 2013. – Вип. 112 (2). – С. 242 – 244. – Режим доступу : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN\\_2013\\_112\(2\)\\_58](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2013_112(2)_58).

8. Galyna Boiko, Natalia Babych. Characteristics of motivational patterns for sporting activity of swimmers with psychophysical disorders. Sport Sciences for Health, 2014. – Volume 10. – Issue 3. – P. 237 – 246. doi:10.1007/s11332-014-0199-4.

### ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Беседа Наталия, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры физического воспитания, спорта и здоровья человека, Полтавский национальный технический университет имени Юрия Кондратюка, Первомайский проспект, 24, 36011 г. Полтава, Украина, [beseda07@meta.ua](mailto:beseda07@meta.ua)

Воробьев Алексей, старший преподаватель кафедры физического воспитания, спорта и здоровья человека, Полтавский национальный технический университет имени Юрия Кондратюка, Первомайский проспект, 24, 36011 г. Полтава, Украина, [vll1962@mail.ru](mailto:vll1962@mail.ru)

*В статье обоснована актуальность исследования проблемы организации самостоятельной работы будущих специалистов по физической реабилитации в процессе изучения учебной дисциплины «Массаж общий и самомассаж». На основе обобщения научных исследований отечественных и зарубежных ученых раскрыто сущностное содержание понятия «самостоятельная работа студентов». Определены цели, задачи и виды самостоятельной работы студентов, выделены и проанализированы характерные особенности ее организации. Предложен перечень тем по дисциплине, вынесенных на самостоятельное изучение.*

**Ключевые слова:** массаж; профессиональная подготовка; самомассаж; самостоятельная работа студентов; специалист по физической реабилитации.

### ORGANIZATION OF SELF-EDUCATIONAL OF THE FUTURE SPECIALISTS IN PHYSICAL REHABILITATION

Nataliya Beseda, PhD in pedagogics, senior lecturer of the physical education and sport department, Poltava National Technical Yuri Kondratyuk University, Pershotravnevyi avenue, 24, 36011 Poltava, Ukraine, [beseda07@meta.ua](mailto:beseda07@meta.ua)

Oleksiy Vorobjov, senior lecturer of the physical education and sport department, Poltava National Technical Yuri Kondratyuk University, Pershotravnevyi avenue, 24, 36011 Poltava, Ukraine, [vll1962@mail.ru](mailto:vll1962@mail.ru)

*The article justifies the research actuality of studying the problem of self-education of the future specialists in physical rehabilitation in the process of doing «Massage and self-massage» course. The authors prove the actual need in upgrading the qualification level of highly professional specialists.*

*Having generalized the essence of foreign and domestic researchers' works, the authors cover the issue of «students' individual work». As a result, individual work aims, objectives and kinds have been defined, and peculiarities of its organizing in the process of teaching future specialists in physical rehabilitation have been analyzed. The article also contains the list of topics proposed for self-education.*

*The authors justify the importance of applying current interactive teaching methods, pointing out the project method effectiveness. It is also noted that major criteria of students' individual work in the process of doing «Massage and self-massage» course is their level of building corresponding practical skills. The most important of them include the following: mastering the technique of giving basic and assisted massage, and also overall and local massage for individuals having various diseases and damages of supporting-motor apparatus, excitatory, cardiovascular, digestive, respiratory systems etc., doing self-massage of certain body parts etc.*

**Keywords:** massage; physical rehabilitation specialist; professional training; self-massage; students' individual work.

Стаття надійшла до редакції 22.09.2016

Прийнято до друку 27.10.2016