

opment of children deprived of parental care was noted. It was stated that due to the experience in the deprivation syndrome in the orphanage, there is a decrease in the psychosocial balance of the pupil, and the process of its formation is characterized by a narrowing of communicative activity, tendencies for anxiety, depression, etc.

It was found that the school anxiety of children is caused by fear to fail the task, unfavorable relationships with peers and teachers, negative emotional of health state with regards to the stay at school, dissatisfaction with the own success.

Gender differences in the manifestations of anxiety were studied; it was found that the level of anxiety in girls is somewhat higher than that of boys.

**Key words:** anxiety, children deprived of parental care, deprivation, Centre for Social and Psychological Rehabilitation of Children.

УДК 796.01:61

DOI <https://doi.org/10.31392/2311-5491/2019-70.54>

Сергата Н. С.

## СПОРТИВНИЙ МАСАЖ ЯК НАВЧАЛЬНИЙ ПРЕДМЕТ У ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ ІЗ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ

Проаналізовано питання щодо вивчення дисципліни «Спортивний масаж» у процесі формування знань фахівців з фізичної терапії закладів вищої освіти. Визначено, що навчальна дисципліна «Спортивний масаж» виконує важливу роль в навчальному плані з підготовки майбутніх фахівців у спортивній та медичній галузях. Безумовно, знання, вміння і компетенції, набуті в процесі опанування дисципліни «Спортивний масаж», дозволяють майбутнім фахівцям застосовувати їх в професійній діяльності в різних випадках (від лікування різних захворювань і травм до проведення реабілітаційних заходів зі спортсменами).

Представлено форми проведення практичних занять з масажу. Визначено мету навчальної дисципліни зі спортивного масажу, яка веде до формування у студентів систематичних знань про спортивний масаж, оволодіння вміннями і навичками виконання прийомів класичного та спортивного масажу з відновлювальною та профілактичною спрямованістю. Вказано, що повинні знати студент під час вивчення даного курсу. Знання з дисципліни служать теоретичною основою для засвоєння медичних знань і оволодіння вміннями і навичками, необхідними фахівцям для практичного використання. Показано роль спортивного масажу як засобу відновлення і профілактики травм при заняттях фізичною культурою і спортом. Зазначено що під час вивчення дисципліни «Спортивний масаж» важливими є питання диференційованого впливу на різні частини тіла і м'язові групи. Навчання масажу повинно починатися з теоретичної підготовки та базуватися на знаннях з анатомії, фізіології, гігієни.

Описано основні види спортивного масажу, наголошено на їх значимості у спорті вищих досягнень. Визначено, що підготовка фахівців з фізичної та медичної галузі повинна включати курс масажу як обов'язковий навчальний предмет, в ході якого студенти повинні набувати теоретичні знання та оволодівати практичними навичками.

**Ключові слова:** спортивний масаж, класичний масаж, студенти, фізична терапія, засоби відновлення, спортсмени, спортивне навантаження.

Навчальна дисципліна «Спортивний масаж» виконує важливу роль в навчальному плані з підготовки майбутніх фахівців у спортивній та медичній галузях. Безумовно, знання, вміння і компетенції, набуті в процесі засвоєння дисципліни «Спортивний масаж», дозволяють майбутнім фахівцям застосовувати їх в професійній діяльності в різних випадках (від лікування різних захворювань і травм до проведення реабілітаційних заходів зі спортсменами). Ми вважаємо, що актуальність використання даних методів пов'язана з тим, що фізична терапія і масаж не мають побічного негативного впливу на організм людини на відміну від ліків, оскільки останні здатні викликати алергічну реакцію.

Вища освіта має свої особливості. Майбутні фахівці повинні оволодіти широким спектром загальнокультурних і спеціальних компетенцій, мати мотивацію до особистісного та професійного зростання. Провідними факторами трудового процесу в професійному спорті є тяжкість і напруженість праці як самих спортсменів, так і їх тренерів, спортивних лікарів, масажистів. Шлях становлення спортсмена високого класу може тривати від 5 до 15 років. На будь-якому етапі підготовки важливим є не тільки фізичне навантаження на організм спортсмена, але і 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 з фізичної терапії техніки та методики спортивного масажу [9].

Мета навчального курсу масажу – формування у студентів систематичних знань про спортивний масаж, оволодіння вміннями і навичками виконання прийомів класичного та спортивного масажу з відновлювальною та профілактичною спрямованістю.

**Мета статті** – обґрунтувати важливість спортивного масажу як навчальної дисципліни у підготовці фахівців із фізичної терапії.

Знання з дисципліни є теоретичною основою освоєння медичних знань і оволодіння вміннями і навичками, необхідними фахівцям для практичного використання. В результаті вивчення дисципліни студент повинен знати основи анатомії та фізіології організму, показання та протипоказання до проведення масажу, основи про-

ведення класичного і спортивного масажу, вміти на практиці використовувати технічні прийоми класичного і спортивного масажу, володіти прийомами класичного і спортивного масажу, методиками проведення масажу частин тіла, методиками проведення масажу при деформаціях і травмах опорно-рухового апарату.

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. Процедура масажу складається з трьох етапів, а саме: вступного, основного і заключного. У вступній частині (1–3 хв) використовуються прийоми для підготовки пацієнта до основної частини. В основній частині (5–20 хв) виконується диференційований масаж відповідно до характеру захворювання. У заключній частині (1–3 хв) інтенсивність процедури знижується для відновлення вихідних показників частоти серцевого ритму, дихання. Після масажу повинно з'явитися відчуття тепла, комфорту, поліпшення самопочуття [3; 5].

У спорті масаж сприяє профілактиці травм і захворювань протягом передстартового і змагального періодів, швидкому і повному відновленню спортсменів після змагань, лікуванню травмованих і хворих спортсменів. Найбільший лікувальний і оздоровчий ефект проявляється при використанні диференційованого масажу, що враховує як особливості захворювань і пошкоджень, так і специфіку лікувальної дії певних технічних прийомів [1].

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. Дається докладний опис техніки застосування основних і допоміжних масажних прийомів. Велика увага приділяється вивченню взаємозв'язку структури, функцій органів і тканин, індивідуальних особливостей пацієнта [9].

Детальний опис масажу частин тіла має велике значення для розуміння приватних методик масажу. Важливими є питання диференційованого впливу на різні частини тіла і м'язові групи. Приватні методики при травмах і захворюваннях можуть бути представлені питаннями застосування масажу при найбільш поширених захворюваннях серцево-судинної системи (гіпертонія і гіпотонія), органів дихання (пневмонія, бронхіт, бронхіальна астма), опорно-рухового апарату (артрити, артрози, сколіози, дегенеративні ураження хребта, плоскостопість, травми і пошкодження сухожиль і зв'язок).

Після успішного вивчення теоретичних аспектів масажу процес навчання передбачає оволодіння практичними навичками. Студенти повинні освоїти техніку виконання основних і допоміжних прийомів погладження, розтирання, розминання та вібрації. Навчання практичним елементам масажу осіб, які мають спортивну підготовку, проходять значно швидше, оскільки відпрацювання масажних прийомів вимагає високої координації рухів і точної диференціації м'язових зусиль. Після освоєння елементів і методик класичного масажу майбутнім фахівцям необхідно оволодіти основами спортивного масажу.

Спортивний масаж – вид масажу, який застосовується на практиці для удосконалення фізичних можливостей і збільшення працездатності спортсменів. Він становить одну з ланок системи спортивного тренування. Застосування цього виду масажу сприяє якнайшвидшому досягненню спортивної форми, а також її утриманню. Крім того, спортивний масаж є хорошою підготовкою для участі в змаганнях, а також допомагає боротися з втомою. Важливу роль в залученні уваги до спортивного масажу в минулому столітті зіграли видатні спортсмени зі світовим ім'ям, які високо оцінювали масаж і застосовували його в своєму спортивному житті [2].

Спортивні лікарі зазначають, що спортивний масаж має бути обов'язковою складовою частиною кожного тренування. Під час порівняння дії масажу, тепла, холоду і пасивного відпочинку на експериментально викликане м'язове стомлення, досліджуване за допомогою міографічних записів, з'ясувалося, що найефективніше на відновлення працездатності м'язів діє масаж, після якого показники м'язової роботи різко зростають [4].

Спортивний масаж включає підготовчий, передстартовий і відновлювальний. У спорті вищих досягнень існують великі фізичні та психоемоційні навантаження. Травми і захворювання, стомлення і гіпоксія в результаті тренувального процесу знижують спортивну працездатність та є факторами зниження зростання спортивних результатів. Сьогодні практика спорту вищих досягнень не має даних про тривале проведення профілактичного масажу. При цьому феномен звикання до нього (тобто зниження або навіть припинення ефекту від його застосування) широко відомий. Здебільшого він настає через 10–15 процедур. Тому перші види спортивного масажу актуальні в спорті вищих досягнень, а для більшості людей, що займаються фізичною культурою і фітнесом, буде актуальний спортивний відновлювальний масаж [6].

Також існують особливості методики превентивного (профілактичного) масажу в різних видах спорту. Особлива увага, як правило, приділяється масажу спини і паравертебральних зон. Завдання профілактичного масажу такі: нормалізація м'язового кровотоку (мікроциркуляції), усунення підвищеного м'язового тону, нормалізація метаболізму, активізація функціонального стану спинальних мотонейронів, стимуляція всіх ланок нервово-м'язового апарату. Після інтенсивних фізичних навантажень масаж сприяє зменшенню больових відчуттів і почуттів втоми, припухлості і задерев'янілості в тканинах, прискорює обмін речовин і виведення токсинів, збільшує еластичність м'язів і рухливість суглобів, відновлює дихальну і серцево-судинну системи. Без належного відновлення інтенсивні фізичні навантаження призводять до перенапру-

ження провідних систем організму – серцево-судинної і центральної нервової системи, опорно-рухового апарату. Поступово стан хронічної втоми переходить в перевтому і перетренованість.

Проведення спортивного масажу в кожному виді спорту має свої особливості. У контактних видах (різні види спортивної боротьби) масаж може проводитися як перед тренуванням, так і під час тренування і після тренування. Конкретні особливості методик виконання різних видів спортивного масажу вибираються з огляду на специфіку виду спортивної боротьби, індивідуальні особливості спортсмена, період підготовки, переважну спрямованість навантаження [1; 7].

Спорт характеризується не тільки граничними фізичними, а й надзвичайно високими емоційними і розумовими навантаженнями. Різноманіття варіантів тактичних дій, методик підготовки, контактна боротьба, постійно ускладнюючі правила змагань, висувають високі вимоги до інтелектуальної та психологічної підготовки спортсмена і тренера. Постійно ведеться пошук ефективних шляхів профілактики захворювань, зумовлених тривалими й інтенсивними змагальними впливами. Використання засобів, здатних зменшити вираженість вегетативних реакцій, не впливаючи при цьому на ефективність діяльності, дасть можливість знизити ймовірність розвитку патологічних реакцій серцево-судинної системи.

У цьому аспекті становить інтерес застосування масажу як ефективного методу зниження активності вегетативних механізмів, які контролюють артеріальний тиск і емоційний стан. Використання масажу призводить до зниження частоти скорочень серця, систолічного і діастолічного артеріального тиску. З огляду на це масаж голови і паравертебральних зон застосовується в комплексному лікуванні неврозів, артеріальної гіпертонії. Є дані про можливість застосування масажу для зниження рівня стресу, зумовленого професійною діяльністю [8].

**Висновки.** Отже, масаж є ефективним і безпечним засобом відновлення, лікування і профілактики різних захворювань і професійних стресів. Спортивний масаж є обов'язковим етапом в системі багаторічних спортивних тренувань. Підготовка фахівців з фізичної та медичної галузі повинна включати курс масажу як навчальний предмет, під час вивчення якого студенти набуватимуть теоретичні знання та оволодіватимуть практичними навичками класичного і спортивного масажу. У подальших дослідженнях із зазначеної проблеми можна провести анкетування і проаналізувати ставлення студентів вищих навчальних закладів до вивчення дисципліни «Спортивний масаж» та побажання щодо удосконалення методики викладання цієї навчальної дисципліни.

#### *Використана література:*

1. Айкина Л. И. Роль предварительного массажа в предстартовой подготовке пловца. Омск, 2015. С. 12–17.
2. Бирюков А. А. Восстановительный массаж. Москва, 2012. 394 с.
3. Бирюков А. А. Массаж в системе восстановления. Москва, 2011. 282 с.
4. Бирюков А. А. Спортивный массаж : пособие для тренеров, спортивных врачей и массажистов. Москва, 2012. 128 с.
5. Бурових А. Н. Відновлюючий масаж в спорті. Київ, 2011. 104 с.
6. Дубровский В. И. Массаж при травмах и заболеваниях у спортсменов. Москва, 2000. 128 с.
7. Дубровский В. И. Спортивная медицина. Москва, 2002. 512 с.
8. Єфіменко П. Б. Техніка та методика масажу. Харків, 2001. 215 с.
9. Мартиненко В. В. Безперервна підготовка фахівців фізичного виховання і спорту. Київ, 2009. С. 111–115.

#### *References:*

1. Aikina, L. I. (2015). Rol predvaritelnogo massazha v predstartovoi podgotovke plovtsa. [The role of pre-massage in the prelaunch of a swimmer]. Omsk. [In Russian].
2. Biryukov, A. A. (2012). Vosstanovitelnyi massazh. [Restorative massage]. Moscow. [In Russian].
3. Biryukov, A. A. (2011). Massazh v sisteme vosstanovleniia. [Massage in the recovery system]. Moscow. [In Russian].
4. Biryukov, A. A. (2012). Sportivnyi massazh: posobiia dlia trenerov, sportivnykh vrachei i massazhystov. [Sports massage: a guide for trainers, sports doctors and masseurs]. Moscow. [In Russian].
5. Drilling, A. N. (2011). Vidnovliuuchiyyi masazh v sporti. [Restorative massage in sports]. Kiev. [In Ukrainian].
6. Dubrovskiy, V. I. (2000). Massazh pri travmakh i zabolevaniiah u sportsmenov. [Massage for injuries and diseases in athletes]. Moscow. [In Russian].
7. Dubrovskiy, V. I. (2002). Sportivnaia meditsina. [Sports medicine]. Moscow. [In Russian].
8. Efimenko, P. B. (2001). Tekhnika ta metodyka masazhy. [Massage technique and technique]. Kharkov. [In Ukrainian].
9. Martinenko, V. V. (2009). Bezperervna pidgotovka fakhivtsiv fizychnogo vyhovannia i sporty. [Continuous preparation of equipment for physical training and sports]. Kiev. [In Ukrainian].

#### **Serhata N. S. Sports massage as an educational subject in preparation of specialists in physical therapy**

*The article deals with the study of the discipline «Sports Massage» in the process of formation of knowledge of specialists in physical therapy of higher education institutions. It is determined that the discipline «Sports massage» plays an important role in the curriculum for the training of future professionals in the sports and medical field, and certainly the knowledge, skills and competences acquired in the course of mastering the discipline «Sports massage», allow future professionals to apply them in various cases: from the treatment of various diseases and injuries to the conduct of rehabilitation activities with athletes*

*The forms of practical training on massage are presented. The purpose of the training course on sports massage, which leads to the formation of systematic knowledge of sports massage students, mastering the skills and techniques of performing classical and sports massage with a restorative and prophylactic orientation, and shows what the student should know when studying this course. Knowledge of the discipline is a theoretical basis in the development of medical knowledge and mastering*

*the skills and competencies needed for practitioners. The role of sports massage as a means of recovery and prevention of injuries in physical education and sports is shown. It is noted that in the study of the discipline «Sports massage» a significant place is occupied by the issue of differentiated effects on different parts of the body and muscle groups, namely the training of massage should begin with theoretical training and be based on knowledge of anatomy, physiology, hygiene.*

*The main types of sports massage are described and their importance in the sport of higher achievements is shown. It has been determined that the training of specialists in the physical and medical fields should include a course of massage as a compulsory subject, during which students must acquire theoretical knowledge and acquire practical skills.*

**Key words:** *sports massage, classic massage, students, physical therapy, recovery, athletes, exercise.*

УДК 377.3:[33:005.336.2]

DOI <https://doi.org/10.31392/2311-5491/2019-70.55>

Сікорак Л. А.

## МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ ЕКОНОМІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ КВАЛІФІКОВАНИХ РОБІТНИКІВ МАШИНОБУДІВНОГО ПРОФІЛЮ

*Запропоновано наукову проблему формування економічної компетентності майбутніх кваліфікованих робітників машинобудівного профілю вирішити через побудову чіткого механізму на основі методу моделювання, який є провідним у педагогічних дослідженнях. Аргументовано, що розроблена модель формування економічної компетентності дозволить дослідити даний процес комплексно, визначити основні чинники впливу, блоки, їх складові частини та візуалізувати даний процес.*

*Модель формування економічної компетентності майбутніх кваліфікованих робітників машинобудівного профілю складається з педагогічних умов та чотирьох взаємопов'язаних між собою блоків, а саме: перспективно-цільового, методологічного, змістово-процесуального та аналітико-результативного. Педагогічними умовами визначено модернізацію економічної підготовки, формування у майбутніх кваліфікованих робітників машинобудівного профілю стійкої мотивації до опанування економічними знаннями, навиками та вміннями, професійне спрямування економічної підготовки. Перспективно-цільовий блок розкриває мету дослідження на основі взаємопов'язаних факторів впливу (вимог ринку праці, соціальних потреб, стратегій) на процес формування економічної компетентності. Методологічний блок охоплює комплекс наукових підходів, що визначають стратегію формування економічної компетентності майбутніх кваліфікованих робітників машинобудівного профілю та їх загальнодидактичних і специфічних принципів. Змістово-процесуальний блок представлений структурними компонентами (мотиваційно-ціннісним, когнітивним, операційно-діяльним та рефлексивно-оцінним), етапами формування даної компетентності та взаємопов'язаними складниками (змістовим, процесуальним та нормативним). Аналітико-результативний блок складається з критеріїв, показників, рівнів сформованості та засвідчує ефективність впровадження педагогічних умов формування економічної компетентності майбутніх кваліфікованих робітників машинобудівного профілю, ступінь досягнення мети.*

**Ключові слова:** *економічна компетентність, модель, кваліфікований робітник, машинобудування, професійно-технічна освіта.*

Сучасна професійна освіта України все більше наближається до світових стандартів, економічний і суспільний розвиток при цьому залежить від отриманих в закладах професійної (професійно-технічної) освіти (ЗП(ПТ)О) знань, вмінь, навичок. Якість професійної (професійно-технічної) освіти залежить від багатьох чинників, а саме: дотримання стандартів професійної (професійно-технічної) освіти, професіоналізму педагогічних працівників, матеріально-технічної бази закладів освіти, методичного супроводу, запроваджених освітніх інновацій та модернізації всього освітнього процесу тощо.

Економічна компетентність (далі – ЕК) майбутнього кваліфікованого робітника машинобудівного профілю (далі – МКРМП) є складовою частиною його професійної компетентності. Майбутній кваліфікований робітник розглядається нами як необхідний і стратегічно важливий виробничий ресурс, мобільний, конкурентоспроможний фахівець та соціально адаптована особистість. Ринкові умови праці вимагають постійного підвищення кваліфікації через саморозвиток і вдосконалення та спрямовують особистість до навчання впродовж життя. Саме тому до рівня професійної підготовки МКРМП пред'являють вимоги не лише професійної обізнаності, а і економічної, а саме: розуміння економічних процесів та явищ, які відбуваються на підприємстві; організація праці і відпочинку задля продуктивної праці; розуміння важливості особистої трудової участі та її впливу на результати діяльності підприємства; ефективне використання всіх видів ресурсів тощо. Основну наукову проблему у формуванні ЕК-МКРМП вбачаємо у чіткому механізмі розвитку ЕК шляхом моделювання.

Розвитку професійної освіти та поліпшенню якості професійної підготовки присвячені наукові праці В. Бойчука, Р. Гуревича, В. Кременя, Н. Ничкало, В. Радкевич, В. Свистун та інших.

Особливості моделювання педагогічних систем і процесів досліджували А. Дахін, І. Фролов, М. Ярмаченко та інші. Створенню ефективних моделей формування ЕК в різних її проявах присвячені праці С. Вітер, В. Дивака, Г. Ковтун, Н. Овсюк, О. Падалки, В. Приступи, О. Мартиненко, В. Москова, С. Лелеки, Ю. Люлькової та інших.