МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Забайкальский государственный университет»

(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Факультет Физической культуры и спорта

Кафедра медико-биологических основ ФК

**УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**для студентов заочной формы обучения**

Массаж при заболеваниях внутренних органов

для направления подготовки (специальности) 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) 44 Профиль «Адаптивное физическое воспитание»

код и наименование направления подготовки (специальности)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы), 72 час.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды занятий | Распределение по семестрам | Всего часов |
| 7семестр |
| 1 | 2 | 3 |
| Общая трудоемкость | 144 | 144 |
| Аудиторные занятия, в т.ч.: | 18 | 18 |
| лекционные (ЛК) | 8 | 8 |
| практические (семинарские) (ПЗ, СЗ) | 10 | 10 |
| лабораторные (ЛР) | - | - |
| Самостоятельная работа студентов (СРС) | 126 | 126 |
| Форма текущего контроля в семестре\* | Зачет |  |
| Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП) | - |  |

**Краткое содержание курса**

Перечень изучаемых тем, разделов дисциплины (модуля).

Введение. История развития массажа. Анатомо-физиологическое обоснование массажа. Системы, методы, формы массажа. Системы массажа. Методы массажа. Формы массажа. Классификация видов массажа. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приемов массажа при. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема поглаживания. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема выжимания. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема разминание. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема растирания. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема потряхивания. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема движения. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема встряхивания. Физиологическое влияние, техника и методика проведения ударных приемов. Физиологическое влияние, техники и методики приема вибрация. Частные методики массажа при различных заболеваниях: Методика проведения общего массажа при заболеваниях дыхательной, сердечно-сосудистой, пищеварительной, мочеполовой систем, а также при заболеваниях нервной системы, в лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата. Самомассаж.

***Критерии и шкала оценивания* *устного сообщения***

|  |  |
| --- | --- |
| Понимание проблемы, стремление разъяснить ее суть с научных позиций | 2 балла |
| Умение интересно подать материал, наличие личностного отношения к нему | 2 балла |
| Грамотность и логичность изложения материала. | 1 балл |
| Максимальный балл | 5 баллов |

Доклад – публичное сообщение на определенную тему, способствующее формированию навыков исследовательской работы, расширяющее познавательный интерес.

Работа над докладом состоит из следующих этапов:

-составление плана работы;

-систематизации полученных сведений;

-составление выводов и обобщений.

Доклад может быть представлен в устной и письменной форме.

Письменный доклад – это запись устного сообщения по какой-либо теме объёмом от пяти до пятнадцати страниц. В таком докладе не обязательно:

-выделять структурные элементы работы в виде плана;

-выделять заголовки внутри текста;

-ссылаться на использованную литературу по ходу текста.

Но обязательно следует приводить список всех используемых источников в конце работы. При подготовке доклада целесообразно соблюдать следующий порядок работы:

1.Подобрать литературу по изучаемой теме, познакомиться с её содержанием.

2.Пользуясь закладками, отметить наиболее существенные места или сделать выписки.

3.Составить план доклада.

4.Используя рекомендации по составлению тематического конспекта и составленный план, написать доклад, в заключение которого обязательно выразить своё отношение к излагаемой теме и её содержанию.

5.Прочитать текст и редактировать его.

6.Оформить в соответствии с требованиями к оформлению докладов

Подготовка устного доклада (сообщения)

Регламент устного публичного выступления – не более 10 минут.

Работу по подготовке устного выступления можно разделить на два основных этапа: докоммуникативный этап (подготовка выступления) и коммуникативный этап (взаимодействие с аудиторией).

Работа по подготовке устного выступления начинается с формулировки темы. Само выступление должно состоять из трех частей – вступления (10-15% общего времени), основной части (60-70%) и заключения (20-25%).

Темы устного сообщения:

1. История возникновения и развития массажа.

2. Системы массажа.

3. Методы массажа.

4. Формы массажа.

5. Классификация массажа..

6. Гигиенические основы массажа.

7. Организация работы массажиста.

8. Показания и противопоказания к применению массажа..

9. Массаж при заболеваниях ОДА. .

10. Спортивный массаж. Гигиенический массаж.

***Итоговое тестирование***

Итоговый тест включает: 1) *задания с единственным и множественным выбором ответа*, позволяющие оценить знание программного материла дисциплины; Максимальное число баллов – 20.

**Задания итогового тестирования**

Вариант 1

1. Глубокое поглаживание проводится

1) во всех направлениях 2) по ходу тока лимфы

3) поперечно 4) продольно

5) зигзагообразно

2. Направление движений при растирании

1) по ходу тока лимфы 2) против тока лимфы

3) в любых направлениях 4) спиралевидно

5) кругообразно

3. Прием строгания - это

1) возбуждающий прием 2) успокаивающий прием

3) отсасывающий прием 4) щадящий прием

5) обезболивающий прием

4. Разминание - это воздействие главным образом на

1) кожу 2) соединительную ткань

3) мышцы 4) дыхательную систему

5) суставы

5. Из ниже перечисленного, выберите заболевания органов дыхания, при которых противопоказан массаж

1) пневмония 2) бронхит

3) бронхиальная астма 4) гнойный плеврит

5) бронхопневмония

6. По какой методике проводится массаж при приступе бронхиальной астмы

1) стимулирующей 2) тормозной

3) не проводится 4) укрепляющей

5) отсасывающей

7. Выберите область массажа при бронхите

1) передняя поверхность грудной клетки, спина

2) спина, передняя поверхность грудной клетки 3) воротниковая зона

4) пояснично-крестцовая зона 5) спина

8. Дренажное положение во время массажа при бронхите

1) с приподнятым головным концом кушетки

2) с приподнятым ножным концом кушетки 3) горизонтальное положение

4) сидя 5) лёжа на левом боку

9. ИМАЗ применяется при

1) гипертонии 2) бронхиальной астме

3) хроническом гастрите 4) сахарном диабете

5) ожирении

10. Ликвидировать или уменьшить спазм гладкой мускулатуры сосудов во время массажа необходимо при

1) гипертонии 2) гипотонии

3) вялом параличе 4) пневмонии

5) сахарном диабете

11. Массаж волосистой части головы необходим при

1) гипертонии 2) ожирении

3) спастическом колите 4) переломе нижней конечности

5) пневмонии

12. Атония, арефлексия, атрофия мышц возникают при

1) вялых параличах 2) спастических параличах

3) бронхиальной астме 4) неврозах

5) гипертонии

13. При плоскостопии наблюдается

1) напряжение всех мышц голени 2) атония всех мышц голени

3) напряжение переднелатеральной и атония задней группы мышц голени

4) мышечный тонус не изменён 5) напряжение трехглавой мышцы голени

14. Патология какой мышцы отмечается при кривошее

1) дельтовидной 2) грудино-ключично-сосцевидной

3) двуглавой мышцы плеча 4) плечевой

5) трехглавой мышцы плеча

15. При неврите лицевого нерва возникает поражение

1) мимических мышц лица 2) мышц шеи

3) мышц груди 4) мышц спины

5) мышц руки

16. Физиологическим изгибом в грудном отделе позвоночника является

1) сколиоз 2) лордоз

3) кифоз 4) боковой изгиб вправо

5) боковой изгиб влево

17. При заболеваниях желудочно-кишечного тракта массаж противопоказан при

1) хроническом гастрите 2) спастическом колите

3) желудочном кровотечении 4) дискинезии желчевыводящих путей

5) атоническом запоре

18. При ожирении проводится массаж

1) общий 2) нижних конечностей

3) спины, груди 4) живота

5) массаж не проводится

19. При сахарном диабете проводится массаж

1) сильный 2) энергичный

3) много ударных приемов 4) по щадящей методике

5) не проводится

20. При опухолевых процессах применяются массажные приемы

1) растирание 2) разминание

3) ударные приемы 4) непрерывистая вибрация

5) массаж противопоказан

**Перечень теоретических вопросов для зачета:**

1. Гигиенические требования к помещению и инвентарю.

2. Требования к гигиене массируемого.

3. Требования к гигиене массажиста.

4. Противопоказания к назначению и проведению массажа.

5. Основные правила проведения массажа.

6. В чем заключается физиологическое воздействие поглаживания на организм человека?

7. Механическое воздействие массажа: Влияние массажа на кожу. Влияние массажа на мышцы. Влияние массажа на связочно-суставной аппарат.

8. Сущность нервно-рефлекторного действия массажа на организм массируемого.Влияние массажа на нервную систему. Влияние массажа на дыхательную систему. Влияние массажа на сердечно-сосудистую систему.

9. Влияние массажа на обмен веществ.

10. Физиологическое воздействие приема выжимания.

11. Характеристика общего и частного сеансов массажа.

12. Методы массажа: ручной, аппаратный, комбинированный.

13. Физиологическое действие приема разминания.

14. Гигиенический массаж.

15. Лечебный массаж (классический, точечный, сегментарно-рефлекторный),их применение в спорте.

16. Физиологическое действие приема растирания на организм массируемого и его связочно-суставной аппарат.

17. Краткая характеристика предварительного массажа, его разновидности.

18. Согревающий предварительный массаж. Цель этого массажа.

19. Физиологическое действие сотрясающих приемов и вибрации.

**Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

**Основная литература**

**Печатные издания**

1. Фокин, Валерий Николаевич. Полный курс массажа : учеб. пособие / Фокин Валерий Николаевич. - 3-е изд., испр. и доп. - Москва : ФАИР, 2010. - 464 с. - (Популярная медицина). - ISBN 978-5-8183-1679-6 : 181-93
2. Спортивный массаж : учеб. / А. А. Бирюков, В. Е. Васильева. - 2-е изд., доп. и перераб. - Москва : Физкультура и спорт, 1981. - 200 с. - 0-75.

**Издания из ЭБС**

1. Бирюков, А. А.Эргономические и гигиенические основы русской системы классического массажа : методическое пособие / А. А. Бирюков; Бирюков А.А., Савин Д.Н. - Москва : Физическая культура, 2008. - "Рекомендовано учебно-методическим объединением по образованию в области физической культуры и спорта в качестве методического пособия для студентов высших учебных заведении, обучающихся по специальностям 032101 – «Физическая культура и спорт», 032102 – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»". - ISBN 978-5-9746-0071-5. Ссылка на ресурс: <http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=9133>
2. Медицинская реабилитация : Учебник / Ильина Ирина Валентиновна; Ильина И.В. - М. : Издательство Юрайт, 2016. - 276. - (Специалист). - ISBN 978-5-9916-9269-4 : 108.93. Ссылка на ресурс: <https://www.biblio-online.ru/book/92CB60EA-765C-44D4-933F-0D0FC975F4CE>
3. Особенности русского классического массажа в различных видах спорта [Электронный ресурс] : монография / А. А. Бирюков. - Москва : Физическая культура, 2008. - 304 с. Ссылка на ресурс: <https://e.lanbook.com/book/9134>

**Дополнительная литература\***

**Печатные издания**

1. Галкин, В.А.Внутренние болезни : учеб. для мед. училищ / В. А. Галкин. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Медицина, 1987. - 400 с. : ил. - 1-00.

**Издания из ЭБС**

1. Максимихина, Е.В. Комплексная реабилитация больных и инвалидов. Рабочая тетрадь для практических занятий : Рекомендовано для специальности 032102-Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья / Е. В. Максимихина, С. Е. Шивринская; Максимихина Е.В.; Шивринская С.Е. - Moscow : Флинта, 2017. - . - Комплексная реабилитация больных и инвалидов. Рабочая тетрадь для практических занятий [Электронный ресурс] / Шивринская С.Е. - М. : ФЛИНТА, 2017. - ISBN 978-5-9765-1532-1.
2. Замараев, Виктор Алексеевич. Анатомия: Учебник и практикум / Замараев Виктор Алексеевич; Замараев В.А., Година Е.З., Никитюк Д.Б. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 416. - (Бакалавр. Академический курс). - ISBN 978-5-9916-8588-7 : 155.61
3. Замараев, Виктор Алексеевич.Анатомия : Учебное пособие / Замараев Виктор Алексеевич; Замараев В.А. - 2-е изд. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 255. - (Университеты России). - ISBN 978-5-534-00140-2 : 102.38. сылка на ресурс: <https://www.biblio-online.ru/book/A7DCE338-9C6D-48FC-B202-9F879CB14945>

Ведущий преподаватель Фефелова С.Г.

Заведующий кафедрой Высоцкая Т.А.