МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГООБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Забайкальский государственный университет»

(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра спортивных, медико-биологических дисциплин

**УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**для студентов заочной формы обучения**

Спортивный массаж

 наименование дисциплины (модуля)

для направления подготовки (специальности) 49.03.01 Физическая культура Профиль "Спортивная тренировка"

код и наименование направления подготовки (специальности)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) 72 ч.2 з.е.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды занятий | Распределение по семестрам в часах  | Всего часов |
| 6семестр |
| 1 | 2 | 3 |
| Общая трудоемкость | 72 | 72 |
| Аудиторные занятия, в т.ч.: | 14 | 10 |
| лекционные (ЛК) | - | - |
| практические (семинарские) (ПЗ, СЗ) | 14 | 14 |
| лабораторные (ЛР) |  |  |
| Самостоятельная работа студентов (СРС) | 58 | 58 |
| Форма промежуточного контроля в семестре\* | зачет | зачет |
| Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП) | - | - |

**Краткое содержание курса**

**Перечень изучаемых тем, разделов дисциплины (модуля).**

История развития массажа. Анатомо-физиологические основы массажа. Гигиенические требования. Показания и противопоказания применения массажа. Виды массажа. Классификация массажных приемов. Техника выполнения приемов. Техника и методика проведения спортивного массажа.

**Форма текущего контроля**

***Критерии и шкала оценивания* *разработки реферата***

|  |
| --- |
| Своевременность сдачи |
| Актуальность и содержания темы, оригинальность изложения, умение систематизировать материал. |
| Выполнение требований к оформлению, отсутствие грамматических ошибок, стиль изложения, объем реферата в пределах установленной норме |
| Правильность оформления и полнота использования источников |
| Соответствие содержания реферата выбранной теме |

Под рефератом понимается краткое изложение в письменном виде или форме публичного доклада содержания научных трудов (одного или нескольких), результатов исследований по выбранной проблематике.

Подготовка реферата предполагает:

* выработку навыков поиска и сбора теоретического материала по выбранной проблематике;
* развитие умения работать с литературными источниками;
* выработку навыков анализа и обобщения теоретического материала;
* углубление и систематизацию знаний по выбранной проблематике;
* творческое применение полученных знаний, умений и навыков для аргументированного изложения и обобщения теоретического материала, формулирования выводов.

*Общие требования к структуре, содержанию, оформлению реферата*

Общие требования к структуре реферата:

Типовая структура реферата:

* титульный лист;
* аннотация;
* ключевые слова;
* оглавление (содержание);
* введение;
* основная часть (от 2 до 4 разделов);
* заключение;
* краткий глоссарий основных терминов;
* перечень сокращений и условных обозначений;
* список использованных литературных источников;
* приложения

Общие требования к содержанию реферата: Содержание реферата должно:

* включать обоснование актуальности темы;
* соответствовать сформулированной теме;
* объективно, полно и точно освещать основные фактические сведения и выводы, приведенные в реферируемых научных трудах по выбранной проблематике;
* отражать знание современного состояния выбранной проблематики;
* раскрывать собственную позицию по рассматриваемой проблеме.

Приводимые в реферате обобщенные выводы должны быть аргументированы и обоснованы.

Перечень выбранных реферируемых научных трудов должен быть достаточным для раскрытия проблематики. В тексте работы должны быть приведены ссылки на все перечисленные списке литературных источников труды

Требование к количеству реферируемых источников: обзорный реферат: от 5 до 15 источников.

Требования к объему реферата: Рекомендуется не менее 15 и не более 25 печатных страниц.

**Темы рефератов**

1. История возникновения и развития массажа.

2. Анатомо-физиологическое обоснование и механизм воздействия массажа на опорно-двигательный аппарат.

3. Анатомо-физиологическое обоснование и механизм воздействия массажа на кожу и подкожно-жировую клетчатку.

4. Анатомо-физиологическое обоснование и механизм воздействия массажа на сердечно-сосудистую систему.

5. Системы массажа.

6. Методы массажа. Поглаживание: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.

7. Классификация массажа.

8. Гигиенические основы массажа.

9. Массаж при заболеваниях ОДА.

10. Восточные техники массажа.

11. Массаж и физиотерапия.

12. Точечный массаж.

13. Аппаратный массаж.

14. Подводный душ-массаж.

15. Спортивный массаж.

16.Методика и проведение общего спортивного массажа.
17. Классификация спортивного массажа.
18.Тренировочный массаж
19. Предварительный массаж
20.Восстановительный массаж
21.Массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях.
22.Методика массажа при вывихах.
23. Методика массажа при повреждении фасций и мышц.
24.Методика массажа при переломах.
25. Методика проведения массажа при растяжении связок суставов.

**Определение номера вопроса**

Для определения темы реферата необходимо предпоследнюю цифру своей зачетной книжки искать по вертикали, а последнюю -по горизонтали. На пересечении линии и столбца Вы получите номер Вашей темы. Работа выполняется только по своей теме. В противном случае работа не будет засчитана.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **0** |
| **1** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **2** | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 |
| **3** | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **4** | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **5** | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| **6** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **7** | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 |
| **8** | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **9** | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **0** | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |

Форма промежуточного контроля

Дисциплина Спортивный массаж

Вариант 1

1. Укажите функцию поперечной мышцы живота:

1. Сгибает туловище вперёд
2. Удерживает органы брюшной полости
3. Вращает туловище назад

2. Функция наружной косой мышцы живота:

1. Вращает туловище в свою сторону
2. Вращает туловище в противоположную сторону
3. Сгибает туловище назад

3. Лестничные мышцы находятся в области:

1. Спины
2. Таза
3. Шеи
4. Поясницы

4. Отдел скелета к которому относится ключица:

1. Туловище
2. Верхний плечевой пояс
3. Свободная верхняя конечность
4. Шея
	1. Технической особенностью выполнения приёма поглаживания является:
5. Скольжение по коже без её смещения
6. Движение руки по коже со смещением её
7. Воздействие на отдалённые ткани и органы

6. В каком направлении выполняется приёмы поглаживания на конечностях:

1. От периферии к центру
2. От центра к периферии
3. Поперечно
4. Продольно

7. Раздельно-последовательное поглаживание выполняется:

1. Симметрично
2. Одной рукой
3. Двумя руками одновременно
4. Двумя руками, поочерёдно

8. Может ли быть поглаживание глубоким:

1. Да
2. Нет
3. Не знаю

9. Основным объектом приёма разминания является:

1. Кожа
2. Подкожная клетчатка
3. Суставы
4. Мышцы

10. Методика массажа, применяемая при выполнении точечного массажа, если имеются признаки избытка энергии:

1. Отсасывающая
2. Гармонизирующая
3. Седативная
4. Тонизирующая

12. Укажите области, требующие щадящей обработки при проведении подводного душа массажа:

1. Спина
2. Пояснично-ягодичная область
3. Конечности
4. Живот

Зачет

**Вопросы к зачету по дисциплине.**

1. Гигиенические требования к помещению и инвентарю.

2. Требования к гигиене массируемого.

3. Требования к гигиене массажиста.

4. Противопоказания к назначению и проведению спортивного массажа.

5. Основные правила проведения спортивного массажа.

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

7. Механическое воздействие массажа: Влияние массажа на кожу.

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

9. . Физиологическое воздействие приема выжимания.

10. Характеристика общего и частного сеансов массажа.

11. Методы массажа: ручной, аппаратный, комбинированный.

12. Физиологическое действие приема разминания.

13. Гигиенический массаж.

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

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

16. Краткая характеристика предварительного массажа, его разновидности.

17. Согревающий предварительный массаж. Цель этого массажа.

18. Физиологическое действие сотрясающих приемов и вибрации.

19. **Техника и методика массажа отдельных частей тела человека.** Массаж спины и поясничной области.

20. **Техника и методика массажа отдельных частей тела человека.** Массаж спины и голени (задняя поверхность).

**21. Техника и методика массажа отдельных частей тела человека.** Массаж бедра (задняя поверхность) и ягодичной области.

**22. Техника и методика массажа отдельных частей тела человека.** Массаж голеностопного сустава и голени (передняя поверхность).

**23. Техника и методика массажа отдельных частей тела человека.** Массаж коленного сустава.

**24 Техника и методика массажа отдельных частей тела человека.** Массаж бедра и тазобедренного сустава.

**25. Техника и методика массажа отдельных частей тела человека.** Массаж кисти, предплечья и локтевого сустава.

**26 Техника и методика массажа отдельных частей тела человека.** Массаж плеча, плечевого сустава и надплечья.

**27. Техника и методика массажа отдельных частей тела человека.** Массаж шейно-воротниковой зоны.

**28. Техника и методика массажа отдельных частей тела человека.** Массаж головы и шейного отдела.

**29. Техника и методика** спортивного массажа.

30. Влияние массажа на мышцы. Влияние массажа на связочно-суставной аппарат.

31 Развитие спортивного и лечебного массажа в России.

32. Роль массажа в системе физического воспитания.

33. Аппаратный массаж. История. Современные массажные аппараты. Применение в спорте, лечебной практике и в домашних условиях.

34 Спортивный травматизм и массаж, как способ его профилактики.

35. Каково влияние массажа при болезненных ощущениях в мышцах после физической

нагрузки?

36. Каково влияние массажа при затвердении или атрофии мышц?

37. Каково влияние массажа на спортивное мастерство (связать с гибкостью суставов)?

38. Каково значение самомассажа в спортивной и лечебной практике?

39. Каково значение согревающего, разминочного массажа?

40. Показания и противопоказания к массажу при спортивных повреждениях и заболеваниях?

41. Развитие спортивного и лечебного массажа в России.

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература\*

Печатные издания

1. Бирюков, А.А.Спортивный массаж : учеб. / А. А. Бирюков. - Москва : Академия, 2006. - 576 с. : ил. - (Высш. проф. образование). - ISBN 5-7695-2239-9 : 288-09.

2. 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.

Издания из ЭБС

1. Ильина, И. В. Медицинская реабилитация. Практикум/ И. В. Ильина. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 393 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-01069-5. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/37D889B1-4152-4207-BA9C-1015C5AF621A

2. Бирюков, А.А. 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

3. 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.. - ISBN 978-5-9746-0071-5. Ссылка на ресурс: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\_cid=25&pl1\_id=9133

Дополнительная литература

Печатные издания

1. Прикладная физическая подготовка : учеб.-метод. пособие. - Чита : ЗабГУ, 2014. - 178 с. : ил. - ISBN 978-5-9293-1240-3 : 178-00.

2. Васичкин, Владимир Иванович. Массаж. Уроки великого мастера / Васичкин Владимир Иванович. - Москва ; Санкт-Петербург : АСТ : Полигон, 2011. - 319 с. : ил. + DVD. - ISBN 978-5-17-057783-5. - ISBN 978-5-89173-387-9 : 276-21.

3. Макарова, Ирина Николаевна. Лечебный классический массаж: приемы, планы массажа отдельных частей тела / Макарова Ирина Николаевна, Филина Валентина Васильевна. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Триада-Х, 2006. - 87 с. : ил. - ISBN 5-8249-0088-4 : 115-00.

4. Курепина, Милица Михайловна.Анатомия человека : учебник / Курепина Милица Михайловна, Ожигова Аида Павловна, Никитина Анна Алексеевна. - Москва : ВЛАДОС, 2010. - 383 с. : ил. - (Учебник для вузов). - ISBN 978-5691-00905-1 : 448-96.

Издания из ЭБС

1. Валеев, Н. М.Восстановление работоспособности спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата" / Н. М. Валеев; Валеев Н.М. - Москва : Физическая культура, 2009. - ISBN 978-5-9746-0109-5. Ссылка на ресурс: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\_cid=25&pl1\_id=9155

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Библиотека по естественным наукам http://www.benran.ru/

Электронная библиотека учебников http://studentam.net/

Электронно-библиотечная система «Юрайт» https://www.biblio-online.ru/

\*Указываются базы данных, информационно-справочные и поисковые системы необходимые для проведения конкретных видов занятий по дисциплине.

Ведущий преподаватель С.Г. Фефелова

Заведующий кафедрой