МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ 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**

Общие основы массажа

 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 |
| 5семестр |
| 1 | 2 | 3 |
| Общая трудоемкость | 72 | 72 |
| Аудиторные занятия, в т.ч.: | 12 | 12 |
| лекционные (ЛК) | - | - |
| практические (семинарские) (ПЗ, СЗ) | - | - |
| лабораторные (ЛР) | 12 | 12 |
| Самостоятельная работа студентов (СРС) | 60 | 60 |
| 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. Основные термины массажа. Гигиенические требования. Показания и противопоказания применения массажа. Виды массажа. Классификация массажных приемов. Техника выполнения приемов. Частные методики и техника массажа отдельных частей тела. Самомассаж.

**Форма текущего контроля**

**Рекомендации по составлению глоссария**

|  |  |
| --- | --- |
| *Оценка* | *Критерий оценки* |
| «отлично» | глоссарий раскрыл всю тему и оформлен согласно методики написания |
| «хорошо» | глоссарий раскрыл всю тему и оформлен с небольшими замечаниями |
| «удовлетворительно» | глоссарий раскрыл не всю тему и оформлен с замечаниями в оформлении |
| «неудовлетворительно» | глоссарий не раскрыл всю тему и не оформлен согласно методики написания |

**Глоссарий** – список наиболее часто употребляемых терминов и понятий, расположенных в определённой системе и по определённым правилам.

*Правила составления глоссария:*

1. Термины располагаются в [алфавитном](http://pandia.ru/text/category/alfavit/) порядке (или в логике чтения информации ).

2. Обязательно указывается ссылка на источник.

3. Располагается в конце работы, после списка используемых источников.

4. Включаются термины, употребляемые в тексте работы.

5. Используется не менее 2-х словарей.

*Требования к оформлению.*

Формат листов А4. Шрифт Times New Roman, размер 14, расстояние между строк - интерлиньяж полуторный, абзацный отступ 1,25см., поля 30мм (слева), 20мм (сверху), 20мм (справа), 20мм (снизу).

Форма промежуточного контроля

Дисциплина Общие основы массажа

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

Дисциплина Общие основы массажа

Вариант 2

1. Массаж волосистой части головы необходим при

1) гипертонии 2) ожирении

3) спастическом колите 4) переломе нижней конечности

5) пневмонии

2. Атония, арефлексия, атрофия мышц возникают при

1) вялых параличах 2) спастических параличах

3) бронхиальной астме 4) неврозах

5) гипертонии

3. 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

4. Патология какой мышцы отмечается при кривошее

1) дельтовидной 2) грудино-ключично-сосцевидной

3) двуглавой мышцы плеча 4) плечевой

5) трехглавой мышцы плеча

5. При неврите лицевого нерва возникает поражение

1) мимических мышц лица 2) мышц шеи

3) мышц груди 4) мышц спины

5) мышц руки

6. Физиологическим изгибом в грудном отделе позвоночника является

1) сколиоз 2) лордоз

3) кифоз 4) боковой изгиб вправо

5) боковой изгиб влево

7. При заболеваниях желудочно-кишечного тракта массаж противопоказан при

1) хроническом гастрите 2) спастическом колите

3) желудочном кровотечении 4) дискинезии желчевыводящих путей

5) атоническом запоре

8. При ожирении проводится массаж

1) общий 2) нижних конечностей

3) спины, груди 4) живота

5) массаж не проводится

9. При сахарном диабете проводится массаж

1) сильный 2) энергичный

3) много ударных приемов 4) по щадящей методике

5) не проводится

10. При опухолевых процессах применяются массажные приемы

1) растирание 2) разминание

3) ударные приемы 4) непрерывистая вибрация

5) массаж противопоказан

Дисциплина Общие основы массажа

Вариант 3

1. Массаж нельзя проводить при

1. бронхите 2. переломе

3. гипертоническом кризе 4. гастрите

5. остеохондрозе

2. При вялых параличах перед массажем применяют

1. ЛФК 2. тепловые процедуры

3. лечение положением 4. охлаждение

5. покой

3. Рубление относится к приемам

1. поглаживания 2. растирания

3. разминания 4. непрерывной вибрации

5. ударным приемам вибрации

4. Направление массажных движений по часовой стрелке должно соблюдаться при массаже

1. головы 2. спины

3. живота 4. груди

5. нижней конечности

5. Первой закаливающей процедурой для новорожденного являются

1. воздушные ванны 2. обтирание

3. душ 4. сауна

5. обливание ледяной водой

6. При переломе, после снятия гипса отмечается

1. повышение тонуса мышц 2. снижение тонуса мышц

3. нормальный тонус мышц 4. спастический паралич

5. судороги

7. Найдите неправильный ответ. Массаж необходим при

1. пневмонии 2. бронхите

3. кривошее 4. перитоните

5. рахите

8. При неврастении показан массаж

1. общий 2. всех конечностей

3. спины 4. только нижних конечностей

5. спины, груди, живота

9. Выберите методику массажа при неврастении

1. стимулирующая 2. тормозная

3. стимулирующая, щадящая 4. стимулирующая отсасывающая

5. массаж не проводится

10. При шейно-грудном остеохондрозе массируются

1 воротниковая зона 2 спина

3 задняя поверхность шеи 4 передне-боковая поверхность шеи

5 волосистая часть головы

1. 1,3,4,5 2. 1,3

3. 2,5 4. 2,4,5 5. 1,2,5

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 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

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