

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
«СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физического воспитания

МАССАЖ

Учебное пособие

Направление подготовки
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями
в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Сургут,
2018

УДК 615.8(075.8)+796:61(075.8)
ББК 53.541я73+75.092я73
М 32

*Печатается по рекомендации отдела
сертификации и методического сопровождения
образовательного процесса СурГПУ*

Рецензенты:

Нифонтова О.Л., д.б.н., профессор кафедры медико-биологических дисциплин
и безопасности жизнедеятельности СурГПУ

Мальков О.А., д.м.н., профессор кафедры медико-биологических дисциплин
и безопасности жизнедеятельности СурГПУ

М 32

Массаж : учеб. пособие : направление подгот. 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / Департамент образования и молодёж. политики ХМАО – Югры, Бюджет. учреждение высш. образования ХМАО – Югры «Сургут. гос. пед. ун-т» ; сост. Ф. Н. Солдатенков, А. Ю. Дронь, Н. А. Бойко. – Сургут : РИО БУ «Сургутский государственный педагогический университет», 2018. – 98, [1] с.

Пособие направлено на формирование у студентов компетенций в области массажа, обеспечение непрерывности и последовательности овладения основами профессиональной деятельности в соответствии с требованиями к уровню подготовки выпускников.

В пособии сформулированы конкретные задания, которые соответствуют требованиям ООП бакалавриата по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

УДК 615.8(075.8)+796:61(075.8)
ББК 53.541я73+75.092я73

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	4
Цель и задачи дисциплины	4
Формируемые компетенции	5
Требования к результатам подготовки бакалавра	5
Дидактическая структура пособия	6
Модуль 1. Основы массажа	7
Тема 1. История возникновения массажа	7
Тема 2. Физиологические основы массажа	10
Тема 3. Гигиенические основы массажа	14
Тема 4. Формы и виды массажа	18
Модуль 2. Основные приемы классического массажа	23
Тема 5. Массажные приемы. Поглаживание	23
Тема 6. Массажные приемы. Растирание.	30
Тема 7. Массажные приемы. Разминание	36
Тема 8. Массажные приемы. Вибрация. Ударные приемы	43
Модуль 3. Массаж различных частей тела	50
Тема 9. Массаж волосистой части головы и затылка	50
Тема 10. Массаж воротниковой зоны	55
Тема 11. Массаж верхний конечностей	59
Тема 12. Массаж спины	62
Тема 13. Массаж нижних конечностей	67
Тема 14. Массаж груди и живота	70
Модуль 4. Спортивный и лечебный массаж	73
Тема 15. Восстановительный спортивный массаж	73
Тема 16. Тренировочный спортивный массаж	76
Тема 17. Лечебный массаж	80
Модуль 5. Рефлекторный массаж	85
Тема 18. Рефлекторно-сегментарный массаж	85
Рекомендуемая литература	92
Глоссарий	93
Приложение 1	97

ПРЕДИСЛОВИЕ

Цель и задачи дисциплины

В российской системе здравоохранения определенное место принадлежит восстановительной терапии, в которой значительную роль играет лечебный массаж. Массаж в комплексе с другими физическими средствами является неотъемлемым компонентом лечебно-восстановительного процесса во всех медицинских, санаторно-курортных, оздоровительных учреждениях. Он способствует более быстрому восстановлению нарушенных функций и физической работоспособности человека после заболеваний и травм, предохраняет от возникновения ряда патологических процессов, которые могут развиваться при недостаточной физической активности.

В последние годы применение массажа значительно расширилось. Он используется в хирургии, ортопедии, гинекологии, терапии, неврологии и многих других областях медицины, в том числе и в спортивной. Широкое распространение массажа как одного из наиболее эффективных средств восстановления спортивной работоспособности позволяет рассматривать его не только с точки зрения медицины, но и в качестве одного из средств физической культуры, в первую очередь лечебной.

Преподавание курса «Массаж» предусмотрено учебным планом факультетов физической культуры в соответствии с новым государственным стандартом «Адаптивная физическая культура» (АФК).

При изучении данного курса студенты получают дополнительные медико-биологические знания. В процессе обучения повышается их общетеоретический кругозор и педагогическое мастерство, что позволяет в дальнейшей лечебно-восстановительной работе, проводимой в клиниках, санаторно-курортных учреждениях и спортивно-оздоровительных центрах, оптимально использовать полученные умения.

В настоящем учебном пособии учтены современные достижения медицинской науки, которые привели к изменению взглядов на причины и протекание ряда заболеваний и повреждений, что, в свою очередь, вызвало модификацию методик лечебного массажа.

Курс массажа читается студентам после прохождения ими ряда медико-биологических и педагогических дисциплин, что также учтено при написании настоящего пособия.

Пособие предназначено для студентов, изучающих дисциплину «Массаж», относящуюся к базовой части профессионального цикла (Б1.В.ОД.11) основной образовательной программы подготовки бакалавров по направлению 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) и реализуемую с учетом требований ФГОС ВО, модели бакалавра и профессиональных компетенций к их подготовке.

Цель пособия – способствовать повышению качества организации самостоятельной и аудиторной работы бакалавров по дисциплине «Массаж».

Цель дисциплины – обеспечение качественной подготовки студентов в области массажа для применения его в профессиональной деятельности.

Реализация поставленной цели дисциплины предполагает решение следующих задач:

- создание условий для овладения будущими специалистами знаниями, умениями и навыками по организации занятий по массажу в зависимости от характера и течения заболевания, возраста и других индивидуальных особенностей занимающихся;
- обеспечение углубленного изучения техники и методики различных видов массажа при заболеваниях, травмах, а также спортивных тренировках;
- создание условий для формирования навыков использования основных методик применения массажных приемов.

В процессе самостоятельной работы студенты должны изучать рекомендованную литературу, помогающую в осмыслении материала, выполнять задания, предусмотренные программой курса. Все представленные в пособии учебные задания, выполненные самостоятельно, должны обсуждаться в ходе индивидуального и группового контроля. Контроль за самостоятельной работой студентов должен проводиться в виде семинаров, индивидуальных и групповых консультаций, практических занятий в кабинете массажа, в том числе с использованием аппаратных средств и т.д.

Формируемые компетенции

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (извлечение из Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования уровень бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)):

- умение проводить с занимающимися комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций (ПК-13);
- способность производить комплекс восстановительных мероприятий у лиц с отклонениями в состоянии здоровья после выполнения ими физических нагрузок (ПК-15).

Требования к результатам подготовки бакалавра

В результате изучения дисциплины студент должен:

знать:

- анатомо-физиологические основы массажа;
- виды и техники массажа;
- средства и методы массажа лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- субъективные и объективные препятствия, затрудняющие выполнение процедур массажа у лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

понимать:

- значимость знаний об основных средствах и методах массажа как способе реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- важность использования массажа в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин;
- механизмы управления произвольными движениями, основанными на формировании функциональной системы, обеспечивающей рациональное двигательное действие;
- механизмы воздействия массажа на восстановление функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин;

уметь:

- проводить курс массаж у лиц с отклонениями в состоянии здоровья после выполнения ими физических нагрузок;
- составлять курс массажа у лиц с отклонениями в состоянии здоровья после выполнения ими физических нагрузок;
- применять дополнительные средства и методики массажа у лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций;
- проводить курс массажа у лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций;

владеть:

- средствами и методами проведения курса массажа у лиц с отклонениями в состоянии здоровья после выполнения ими физических нагрузок;
- способами составления курса массажа у лиц с отклонениями в состоянии здоровья после выполнения ими физических нагрузок;
- методами применения дополнительных средств и методик массажа у лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций;
- средствами и методами проведения курса массажа у лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций.

Дидактическая структура пособия

<i>Наименование модуля</i>	<i>Дидактические единицы</i>
Модуль 1. Основы массажа	ДЕ 1. История возникновения массажа ДЕ 2. Физиологические основы массажа ДЕ 3. Воздействие массажа на организм человека ДЕ 4. Гигиенические основы массажа ДЕ 5. Формы и виды массажа
Модуль 2. Основные приемы классического массажа	ДЕ 1. Массажные приемы. Поглаживание ДЕ 2. Массажные приемы. Растирание ДЕ 3. Массажные приемы. Разминание ДЕ 4. Массажные приемы. Вибрация. Ударные приемы
Модуль 3. Массаж различных частей тела	ДЕ 1. Массаж различных частей тела. Массаж волосистой части головы и затылка ДЕ 2. Массаж различных частей тела. Массаж воротниковой зоны ДЕ 3. Массаж различных частей тела. Массаж верхний конечностей ДЕ 4. Массаж различных частей тела. Массаж туловища. Массаж спины ДЕ 5. Массаж различных частей тела. Массаж нижних конечностей ДЕ 6. Массаж различных частей тела. Массаж туловища. Массаж груди и живота
Модуль 4. Спортивный и лечебный массаж	ДЕ 1. Восстановительный спортивный массаж ДЕ 2. Тренировочный спортивный массаж ДЕ 3. Лечебный массаж
Модуль 5. Рефлекторный массаж	ДЕ 1. Рефлекторно-сегментарный массаж ДЕ 2. Рефлекторно-сегментарный массаж шейных и грудных сегментов ДЕ 3. Рефлекторно-сегментарный массаж поясничных и крестцовых сегментов