

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА, ТУРИЗМА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

доцент Бахарева А.А., доцент Власова Н.А., доцент Левашов П.Н

МАССАЖ

Методические рекомендации
для подготовки к теоретическим и практическим занятиям и для
самостоятельного изучения дисциплины по специальности 050720.65
«Физическая культура»

Москва-2012

Утверждены и рекомендованы
Экспертно-методическим советом Института туризма, рекреации
реабилитации и фитнеса ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»
Протокол № 20 от «03» июля 2012 г.

Бахарева А.А. – доцент, кандидат педагогических наук; Власова Н.А. – доцент, кандидат педагогических наук; Левашов П.Н. – доцент, кандидат педагогических наук.

Массаж: Методические рекомендации для подготовки к теоретическим и практическим занятиям и для самостоятельного изучения дисциплины по специальности 050720.65 «Физическая культура». – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2012. – 50 с.

Рецензент: профессор, к.м.н. Валеев Н.М.

Методические рекомендации содержат задания и учебный материал по основным темам учебной программы для подготовки к теоретическим и практическим занятиям и для самостоятельного изучения дисциплины по специальности 050720.65 «Физическая культура»

Актуальность и социальная значимость курса в подготовке кадров.

В настоящее время трудно назвать такую область медицины, физической культуры, спорта, туризма и быта цивилизованного человека, в которой массаж не получил бы широкого распространения. Особенно большое значение имеет массаж в учебно-тренировочном и соревновательном процессах спортсменов высокого класса. Своевременное и умелое применение массажа, являющегося неотъемлемой основной частью реабилитации после повреждений и заболеваний, связанных с занятиями спортом, физкультурой и в значительной степени способствует ускорению срока восстановления здоровья и работоспособности.

Современный спорт предъявляет очень большие требования к организму спортсмена. Для роста спортивных достижений (одновременно сохранения здоровья) необходимо постоянное совершенствование тренировочного процесса с использованием всего арсенала средств, направленных на повышение работоспособности спортсменов. Массаж является одним из наиболее эффективных и доступных средств, направленных на экспресс-подготовку к старту, профилактику травматизма и заболеваний, связанных с различными видами спорта, восстановлению (в более короткие сроки) и повышению спортивной работоспособности.

Роль и место курса в структуре учебного плана.

Массажа относится к дисциплинам общепрофессионального цикла и занимает важное место в подготовке педагогов по физической культуре, так как он является неотъемлемой частью специальных рекреационно-оздоровительных режимов, направленных на профилактику и устранение психических и физических перенапряжений, повышение работоспособности и физическое воспитание личности.

Цель курса

Сформировать у студентов понятия об общих принципах и методических правилах использования массажа и самомассажа в системе физической культуры, активного и здорового образа жизни, а также профилактики здоровья учащихся и на этой основе научить их навыкам и умениям для практической реализации массажа в сфере педагогической деятельности.

Задачи курса

- ознакомить с историей развития массажа, анатомо-физиологических и гигиенических основ массажа, показаний и противопоказаний к массажу, систем, форм и методов массажа;
- изучение физиологических механизмов влияния массажа на системы, ткани, органы и организм человека в целом;
- изучение техники и методики приемов классического массажа;
- изучение частных методик массажа отдельных частей тела и овладение методикой сеанса общего массажа;
- изучение особенностей различных видов массажа и основ методики применения массажа в лечебной и спортивной практике, а также в повседневной жизни человека;
- изучение организационно-методических особенностей использования массажа при травмах, повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата;
- изучение использования термо-, гидро-, физиопроцедур в сочетании с массажем;
- изучение методики и техники самомассажа и использование его в рекреации и спортивно-оздоровительном туризме.

Структура учебного плана:

Раздел I. История развития массажа и теоретические основы массажа.

Раздел II. Приемы массажа, физиологическое влияние на организм, техника и методика их выполнения.

Раздел III. Классификация видов массажа, их разновидностей, формы и особенности методики их проведения.

Изучение курса массажа тесно связано с такими дисциплинами, как анатомия, физиология, биология, биомеханика, биохимия, педагогика, психология, гигиена, спортивная медицина, ЛФК, а также со спортивно-педагогическими дисциплинами.

Программный материал в основном изучается в форме лекций, практических занятий и самостоятельной работы. В лекциях студентам сообщают сведения по истории, анатомо-физиологическому обоснованию массажа, гигиеническим основам и классификации массажа. Весь остальной теоретический материал разбирается на практических занятиях параллельно с освоением студентами конкретного практического материала.

Основную часть курса составляет обучение технике и методике проведения приемов классического массажа, массажа различных частей тела; частным методикам спортивного, гигиенического, лечебно-профилактического массажа; освоение техники и методики аппаратных средств массажа и самомассажа; ознакомление их и с другими системами массажа: точечным, сегментарно-рефлекторным, баночным, криомассажем и др.

В порядке самостоятельной работы студенты выполняют задания преподавателя по основам теории и практике массажа. Проверка самостоятельной работы студентов осуществляется во время занятий путем опроса и демонстрации приемов и частных методик массажа отдельных частей тела.

Учебная программа разработана на основе Государственного образовательного стандарта по направлению «Физическая культура» специальности 050720.65 базовые виды физической культуры (Учитель физической культуры) и составляет 110 часов, из них 76 часов аудиторных, 34 часа самостоятельной работы.