

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ



Улан-Удэ • 2025

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО «Бурятский государственный университет
имени Доржи Банзарова»

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ

*Рекомендовано Экспертным советом университета
в качестве учебного пособия для обучающихся по направлению
подготовки 49.03.01 Физическая культура*

Улан-Удэ
Издательство Бурятского госуниверситета имени Доржи Банзарова
2025

УДК 615.825(075.8)
ББК 53.541я73
Л 537

Утверждено
Экспертным советом университета
Протокол № 2 от 18 октября 2024 г.

Рецензенты

В. Е. Хитрихеев

доктор медицинских наук, профессор,
зав. кафедрой госпитальной хирургии, БГУ им. Д. Банзарова

С. М. Николаев

доктор медицинских наук, профессор, БНЦ СО РАН

Л 537 **Лечебная физическая культура и массаж: учебное пособие** / составители М. В. Тапхаров, В. Б. Гармаев, Л. Д. Айсуев. — Улан-Удэ: Издательство Бурятского государственного университета им. Д. Банзарова, 2025. — 194 с.
ISBN 978-5-9793-1981-0

Учебное пособие составлено к междисциплинарному курсу «Лечебная физическая культура и массаж» программы подготовки ВО, направление 49.03.01 Физическая культура. Приведены основные теоретические вопросы по междисциплинарному курсу «ЛФК и массаж». Пособие ориентировано на экзаменационные билеты, соответствует программе междисциплинарного курса.

УДК 615.825(075.8)
ББК 53.541я73

© М. В. Тапхаров, В. Б. Гармаев,
Л. Д. Айсуев, составление, 2025
© Бурятский государственный
университет им. Д. Банзарова, 2025

ISBN 978-5-9793-1981-0

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
1 История развития и общие основы лечебной физической культуры и массажа	
История развития лечебной физической культуры и массажа.....	7
Предмет, содержание и значение лечебной физической культуры в лечении заболеваний и травм.....	11
Механизмы лечебного воздействия физических упражнений.....	13
Средства лечебной физической культуры.....	15
Формы и методы занятий лечебной физической культуры.....	16
Классификация физических упражнений, используемых с лечебной целью....	18
Принципы дозировки физической нагрузки в ЛФК.....	20
Оценка оптимальной физической нагрузки.....	21
Показания и противопоказания к применению ЛФК.....	23
Показания и противопоказания к применению гигиенического массажа.....	23
Понятие о массаже. Механизмы физиологического влияния массажа на организм.....	25
Основные виды и приемы массажа.....	26
Методы и формы массажа.....	29
Периоды ЛФК и содержание двигательных режимов при организации лечебного процесса.....	33
2 Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	
Анатомо-физиологические особенности сердечно-сосудистой системы (ССС).....	36
Артериальная гипертония. Артериальная гипотония. Лечебная физическая культура.....	38
Инфаркт миокарда. Клинические особенности инфаркта миокарда, классы тяжести и ступени двигательной активности. Методика ЛФК на стационарном, санитарно-курортном этапах реабилитации.....	43
Общая характеристика ишемической болезни сердца, задачи ЛФК при стенокардии; методика ЛФК при различных функциональных классах. Определение толерантности к физической нагрузке (ТФН) и функционального класса больного ИБС.....	47
3 Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания	
Анатомо-физиологические особенности органов дыхания.....	54
Основные клинические проявления заболеваний органов дыхания.....	56
Показания и противопоказания к проведению ЛФК и массажа при заболеваниях органов дыхания.....	56
Задачи и формы ЛФК при заболеваниях органов дыхания.....	57
Общая характеристика бронхиальной астмы. Методика ЛФК.....	59

4 Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях органов пищеварения

Основные клинические проявления заболеваний органов пищеварения.....	64
Механизмы лечебного воздействия физических упражнений.....	65
Методика ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.....	65

5 Лечебная физическая культура и массаж при нарушениях обмена веществ

Ожирение. Причины, виды, формы и степени ожирения.....	84
Методика ЛФК при ожирении.....	85
Сахарный диабет. Клинические проявления сахарного диабета, методика ЛФК при сахарном диабете.....	87

6 Лечебная физическая культуры и массаж при заболеваниях и повреждениях опорно-двигательного аппарата (ОДА)

Виды, симптомы травм опорно-двигательного аппарата, методы лечения.....	92
Общие, специальные задачи и методика ЛФК при травмах костей.....	95
Вывихи. ЛФК при вывихах в плечевом суставе.....	98
Основные функции позвоночника. Виды и степени нарушений осанки.....	100
Методика ЛФК при нарушениях осанки.....	102
Основные функции стопы. Своды стопы. Виды плоскостопия.	
Методика ЛФК и массажа при плоскостопии.....	105

7 Лечебная физическая культура и массаж при повреждениях и заболеваниях нервной системы

Основные функции нервной системы человека.	123
Остеохондроз позвоночника. Причины развития.	
Задачи и методика лечебной физической культуры.....	123
Инсульт. Причины, механизмы и клиническая картина инсультов. Периоды клинического течения инсульта. Этапы восстановительного лечения после инсульта. Методика ЛФК на этапах восстановительного лечения.....	129

8 Основы организации занятий по физической культуре с обучающимися специальной медицинской группы

Распределение обучающихся на группы для занятий по физической культуре	139
Влияние физических упражнений на организм занимающихся.....	141
Дозирование физической нагрузки.....	142

9 Применение системы упражнений пилатес, как средства оздоровительной физической культуры

Характеристика упражнений системы пилатес.....	151
Содержание, виды и основные принципы системы упражнений пилатес.....	152
Особенности использования упражнений системы пилатес обучающимися специальной медицинской группы.....	184
Аббревиатура.....	187
Библиографический список.....	188

ВВЕДЕНИЕ

Данное учебное пособие предназначено для подготовки обучающихся по направлению 49.03.01 Физическая культура к сдаче квалификационного экзамена по профессиональным модулям ПМ.01. и ПМ.02.

Целью освоения дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» является формирование системы знаний, умений и навыков в области лечебной физической культуры (ЛФК), в основе которой лежит изучение основ лечения средствами физической культуры и массажа заболеваний функциональных систем организма человека (сердечно-сосудистая, дыхательная, эндокринная, опорно-двигательная, ЦНС, выделительная, пищеварительная), а также изучение современных методов различных видов массажа (лечебного, спортивного, оздоровительного и косметического).

Изучение дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» направлено на формирование у студентов следующих компетенций:

- учитывать экстремальные факторы тренировочной и соревновательной деятельности (ПК-6.1);
- организовывать восстановительные мероприятия с использованием массажа (ПК-6.2);
- оказывать первую медицинскую помощь (ПК-6.3);
- дифференцировать занимающихся в зависимости от уровня подготовленности, личностных особенностей (ПК-5.2);
- строить тренировочный процесс с учетом индивидуальных особенностей спортсменов (ПК-5.3).

В соответствии с этим ставятся следующие задачи дисциплины, направленные на формирование и овладение видами деятельности, которые являются необходимой основой для успешной последующей деятельности в качестве бакалавра:

1. Дать знания о механизме действия физических упражнений и массажа в лечебных целях, использовании средств, форм и методов их применения.
2. Обучить методам оценки функционального состояния организма, выбора лечебно-оздоровительного комплекса и дозирования физических нагрузок на занятиях лечебной физической культурой и массажа.
3. Содействовать самостоятельной деятельности по освоению содержания дисциплины и формированию необходимых профес-

сиональных компетенций, умения использовать на практике базовые знания и методы анализа.

Дисциплина «Лечебная физическая культура и массаж» относится к вариативной части Блока 2 «Дисциплины (модули)» учебного плана. Для освоения дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения следующих дисциплин: «Анатомия», «Физиология человека».

«Лечебная физическая культура и массаж» призвана заложить основы и послужить теоретической базой для дальнейшего получения глубоких знаний по следующим предметам, таким как «Спортивная медицина», «Спортивная генетика», «Спортивно-педагогическое совершенствование», «Теория и методика спортивной тренировки». При составлении контрольных заданий нами учитывались требования к уровню освоения содержания курса, изложенные в примерной программе дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж», разработанной в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО).

Исходя из данных требований в результате изучения дисциплины студенты должны

знать:

- анатомо-физиологические особенности реакций организма детей, подростков и взрослых при проведении ЛФК и массажа;
- методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения;

уметь:

- составлять комплекс ЛФК и рекомендации по проведению массажа с учетом возраста, пола, прошлого двигательного опыта и места локализации патологического очага или травмы;
- формулировать конкретные задачи ЛФК в оздоровлении различных групп населения;

владеть:

- первичными навыками выполнения спортивного и оздоровительного массажа;
- навыками организации комплексного физиологического и психолого-педагогического контроля состояния организма при занятиях ЛФК;
- методами организации научно-исследовательской работы по ЛФК.

- История развития лечебной и физической культуры и массажа.
- Предмет, содержание и значение ЛФК в лечении заболеваний и травм.
- Механизмы лечебного воздействия физических упражнений.
- Механизмы физиологического влияния физических упражнений на организм.
- Средства ЛФК.
- Формы и методы занятий ЛФК.
- Классификация физических упражнений, используемых с лечебной целью.
- Принципы дозировки физической нагрузки в ЛФК.
- Оценка оптимальной физической нагрузки.
- Показания и противопоказания к применению ЛФК.
- Показания и противопоказания к применению гигиенического массажа.
- Понятие массаж.
- Механизмы физиологического влияния массажа на организм.
- Основные виды и приемы массажа.
- Методы и формы массажа.
- Периоды ЛФК и содержание двигательных режимов при организации лечебного процесса.

История развития лечебной и физической культуры и массажа

Возникновение, становление и развитие ЛФК в мире и в России. История применения физических упражнений с лечебной и профилактической целью насчитывает несколько тысячелетий. Наиболее ранние источники были найдены в Китае, среди них рукописи, относящиеся к 3000–2000 гг. до н. э., в которых указывалось о существовании врачебно-гимнастических школ, где обучали лечебной гимнастике и массажу, а также методике их применения.

В Индии с 1800 г. до н. э. в священных книгах Веды показано значение пассивных и активных движений, дыхательных упражнений и массажа при различных заболеваниях.

В Древней Греции врач и философ Гиппократ (459–377 гг. до н. э.) в своих произведениях утверждал, что для продления жизни необходимы умеренный образ жизни, разумная гимнастика, свежий воздух, прогулки, которые он называл «пищей для жизни». Он описал действие и методику применения физических упражнений при