

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной работе  
университета

\_\_\_\_\_ Е.В.Фильгина

04.01.2016

Регистрационный № УД-15//уч.

## **СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ**

Учебная программа учреждения высшего образования  
по учебной дисциплине  
для специальности  
1-88 01 03 «Физическая реабилитация и эрготерапия  
(по направлениям)

**СОСТАВИТЕЛЬ:**

**М.Д.Панкова**, заведующий кафедрой физической реабилитации учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент

**РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

**Г.М.Броновицкая**, заведующий кафедрой анатомии учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат медицинских наук, доцент;

**Д.К.Зубовский**, заведующий межкафедральной учебно-научно-исследовательской лаборатории учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат медицинских наук

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

кафедрой физической реабилитации учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры (протокол от 10.06.2015 № 14);

советом факультета оздоровительной физической культуры и туризма учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры (протокол от 21.10.2015 № 4);

научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры (протокол от 04.01.2016 № 2).

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа учебной дисциплины (по выбору) «Спортивный массаж» предназначена для обучающихся третьего курса по специальности «Физической реабилитации и эрготерапия (по направлениям).

Актуальность изучения учебной дисциплины обусловлена необходимостью подготовки специалистов, обладающих высоким уровнем профессионального мастерства. Учебная программа «Спортивный массаж» имеет важное значение для формирования дополнительных знаний и умений, касающихся специальности и позволяющих эффективно осуществлять профессиональную деятельность.

Образовательный процесс осуществляется в форме лекций, практических занятий и самостоятельной работы. В процессе занятий используются активные формы обучения на основе проектного метода, метода развивающейся кооперации, деловой игры, метода Дельфи и др.

### ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью изучения учебной дисциплины является формирование профессиональной компетенции обучающихся по спортивному массажу.

Задачи учебной дисциплины:

- сформировать систему знаний по основам спортивного массажа;
- сформировать умения и навыки владения техникой и методиками спортивного массажа;
- сформировать умения и навыки реализации процедуры спортивного массажа;
- сформировать знания, умения и навыки, позволяющие осуществлять контроль функционального состояния спортсмена во время процедуры массажа.

### ТРЕБОВАНИЯ К ФОРМИРОВАНИЮ КОМПЕТЕНЦИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ И УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В рамках изучения учебной дисциплины «Спортивный массаж» формируются следующие компетенции:

#### **академические:**

- 1) уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач;
- 2) владеть системным и сравнительным анализом;
- 3) уметь работать самостоятельно;
- 4) творчески подходить к решению задач профессиональной деятельности в сфере физической культуры, физической реабилитации и эрготерапии;
- 5) владеть междисциплинарным подходом при решении проблем;
- 6) иметь навыки, связанные с использованием современных информационных технологий в процессе планирования, проведения учебных и

реабилитационных занятий, контроля их эффективности и корректировки содержания;

7) обладать навыками устной и письменной коммуникации;

8) уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение всей жизни;

**социально-личностные:**

1) обладать качествами гражданственности;

2) быть способным к социальному взаимодействию;

3) обладать способностью к межличностным коммуникациям;

4) владеть навыками и быть примером в ведении здорового образа жизни;

5) быть способным к критике и самокритике;

6) уметь работать в команде;

7) совершенствовать и развивать свой интеллектуальный и общекультурный уровень, добиваться нравственного и физического совершенствования своей личности;

8) формировать и аргументировать собственные суждения и профессиональную позицию;

9) уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, толерантно воспринимать социальные и культурные различия;

10) проявлять инициативу и креативность, в том числе в нестандартных ситуациях;

11) обладать чувством ответственности и сострадания;

**профессиональные компетенции:**

1) разрабатывать программы реабилитации с учетом состояния здоровья и имеющихся нарушений, возраста, пола, интересов и потребностей пациентов, при необходимости – вносить своевременные коррективы;

2) организовывать и качественно проводить занятия по физической реабилитации, физкультурно-оздоровительные мероприятия;

3) осуществлять врачебно-педагогический контроль за состоянием занимающихся, нормировать, контролировать и корректировать физические нагрузки с учетом состояния занимающихся;

4) оценивать эффективность реабилитационных и физкультурно-оздоровительных мероприятий;

5) внедрять образовательные программы для пациентов и их родственников;

6) постоянно следить за эффективностью используемых методик физической реабилитации, разрабатывать, осваивать и внедрять новые методы, методики и технологии реабилитации;

7) организовывать и проводить соревнования, спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия;

8) организовывать активный отдых средствами физической культуры и спорта;

9) обеспечивать безопасность физического воспитания;

10) осуществлять пропаганду физической культуры, спорта и туризма, здорового образа жизни.

Студент после прохождения курса дисциплины должен

*знать:*

- основные принципы медицинской реабилитации;
- основные виды спортивного массажа;
- механизмы действия спортивного массажа ;
- технику и методику использования различных видов спортивного массажа;

*уметь:*

- технически правильно выполнять приемы массажа;
- разрабатывать методики массажа в зависимости от решаемых задач;
- проводить процедуры спортивного массажа;
- выбирать необходимые вспомогательные средства для решения определенных задач;
- проводить подбор и анализ необходимой научно-методической литературы;

*владеть:*

- основными средствами спортивного массажа;
- методами, способами и формами реализации подготовительных, тренировочных, реабилитационных и восстановительных мероприятий.

Формы текущей аттестации обучающихся по учебной дисциплине:  
зачет.

Учебная программа рассчитана на объем 34 часа, из них 34 аудиторных. Примерное распределение учебных часов по видам занятий: лекций – 12 часов, практических – 20 часов, семинарских – 2 часа.. Количество зачетных единиц – 2.

## 2. ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Название темы	К-во аудиторных часов			
	всего	из них		
		лекции	практические занятия	семинарские занятия
1	2	3	4	5
Тема 1. Спортивный массаж, как составляющая тренировочного процесса спортсменов	4	2		2
Тема 2. Тренировочный массаж	6	2	4	
Тема 3. Предварительный массаж	6	2	4	
Тема 4. Восстановительный массаж	6	2	4	
Тема 5. Использование растирок и мазей в практике спортивного массажа	2	2		
Тема 6. Лечебный массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом	6	2	4	
Тема 7. Самомассаж	4		4	
Итого	34	12	20	2

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

### **Тема 1. Спортивный массаж, как составляющая тренировочного процесса спортсмена**

Роль массажа в спорте. Цель, задачи спортивного массажа. Основные приемы массажа, применяемые в спортивной практике. Показания и противопоказания к применению массажа в спорте.

### **Тема 2. Тренировочный массаж**

Тренировочный массаж и его разновидности: способствующий повышению тренированности, сохраняющий спортивную форму, повышающий уровень развития физических качеств. Цель и задачи, решаемые каждым видом тренировочного массажа. Показания и противопоказания к применению. Содержание процедуры тренировочного массажа в зависимости от особенностей вида спорта. Характеристика основных приемов. Техника и методика тренировочного массажа, сочетание его с тренировочным занятием у четом вида спорта.

### **Тема 3. Предварительный массаж**

Разновидности предварительного массажа: разминочный, массаж при предстартовых состояниях, согревающий и мобилизующий массаж. Цель и задачи каждого из видов. Содержание процедуры массажа. Техника и методика выполнения видов предварительного массажа в зависимости от состояния спортсмена, вида спорта и решаемых задач.

### **Тема 4. Восстановительный массаж**

Разновидности восстановительного массажа. Задачи, решаемые каждым из подвидов. Содержание процедуры каждого из подвидов восстановительного массажа. Особенности методики выполнения процедуры в зависимости от вида спорта, состояния спортсмена и физической нагрузки.

### **Тема 5. Использование растирок и мазей в практике спортивного массажа**

Цель, задачи и методика использования мазей и растирок в спортивной практике и реабилитации при травмах опорно-двигательного аппарата спортсмена. Виды мазей и растирок, используемых в спортивной практике и реабилитации при травмах опорно-двигательного аппарата, их действие на организм спортсмена. Техника выполнения массажа с использованием мазей и растирок.

### **Тема 6. Лечебный массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом**

Причины возникновения спортивных травм. Массаж как средство лечения, профилактики и реабилитации при ушибах, растяжениях связок, повреждениях мышц и сухожилий, вывихах и заболеваниях, связанных со спортом (миолгия, миозит, радикулит, периостит и др.), причины их возникновения. Массаж как средство лечения, профилактики и реабилитации при травмах и заболеваниях, связанных со спортом. Цель и задачи массажа.. Показания и противопоказания к применению массажа. Техника и методика выполнения процедуры массажа в зависимости от вида травм и заболеваний.

### **Тема 7. Самомассаж**

Цель и задачи самомассажа. Характеристика видов самомассажа: ручной, аппаратный, комбинированный. Показания и противопоказания к применению. Положительные и отрицательные стороны самомассажа. Техника и методика выполнения самомассажа.



## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Номер темы	Название, темы	Количество аудиторных часов					Матер. обеспеч. занятия (нагляд., метод. пособия и др.)	Литература	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Управляемая самостоятельная работа			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	<b>Спортивный массаж как составляющая тренировочного процесса спортсменов(4 ч.)</b> 1. Роль массажа в спорте. 2. Классификация спортивного массажа. 3. Особенности методик	2		2			Таблицы	[2] [6] [7] [8] [9]	Опрос
2	<b>Тренировочный массаж (6 ч.)</b> 1. Разновидности тренировочного массажа. 2. Цель и задачи, решаемые каждым видом тренировочного массажа. 3. Показания и противопоказания к применению. 4. Содержание процедуры массажа 5. Техника и методика выполнения тренировочного массажа 6. Особенности методики выполнения процедуры массажа в зависимости от вида спорта. 6. Освоение техники и методики массажа	2	4				Метод. разработки	[2] [6] [7] [8] [9]	Практ. выполнение
3	<b>Предварительный массаж (6 ч.)</b> Разновидности предварительного массажа. (2 ч.) 2. Цель, задачи, подвиды предварительного массажа.	2	4				Метод. разработки	[1] [3] [4]	Практ. выполнение

	<p>2. Техника и методика выполнения Техника и методика выполнение предварительного массажа (4 ч.)</p> <p>1. Особенности методики выполнения процедуры массажа в зависимости от вида спорта.</p> <p>2. Освоение техники и методики массажа</p>							[5] [10] [12]	
4	<p><b>Восстановительный массаж (6 ч.)</b></p> <p>1.Разновидности восстановительного массажа.</p> <p>2.Цель и задачи, решаемые каждым из подвидов.</p> <p>3.Техника и методика выполнения процедуры</p>	2	4				Метод. разработки	[1] [3] [4] [5] [10] [12]	Практ. выпол- нение
5	<p><b>Использование растирок и мазей в практике спортивного массажа (2ч.)</b></p> <p>1.Цель и задачи использования мазей и растирок.</p> <p>2. Виды мазей и растирок.</p> <p>3. Техника выполнения массажа с использованием мазей и растирок</p>	2					Метод. разработки	[1] [3] [4] [5] [10] [12]	Практ. выпол- нение
6	<p><b>Массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом (6 ч.)</b></p> <p>1. Показания и противопоказания к применению массажа.</p> <p>2. Цель и задачи массажа.</p> <p>3. Техника и методика выполнения процедуры массажа в зависимости от вида травмы</p>	2	2			2	Метод. разработки	[1] [3] [4] [5] [10] [12]	Практ. выпол- нение. Рефе- рат
7	<p><b>Самомассаж (4 ч.)</b></p> <p>1. Цель и задачи самомассажа.</p>		4				Метод. разработки	[2] [6]	Практ. выпол- нение.

	2. Техника и методика выполнения массажа на отдельных участках тела								[7] [8] [9]	
--	---	--	--	--	--	--	--	--	-------------------	--

## **ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в рациональное с его точки зрения время, мотивируемая собственными познавательными потребностями и контролируемая им самим (подготовка к семинару, практическому занятию, зачету).

С учетом специфики и профиля образования наиболее эффективной формой организации самостоятельной работы при освоении учебной дисциплины является индивидуальное изучение литературы по темам учебной дисциплины.

### **ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ**

#### **1. Спортивный массаж как средство реабилитации в спорте.**

### **МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ**

Методы обучения – это способы упорядоченной взаимосвязанной деятельности преподавателя и обучаемого, направленные на решение задач обучения.

В соответствии со структурой деятельности выделяют три большие группы методов, каждая из которых включает соответствующие подгруппы.

Группа 1. Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности

Словесные: рассказ, лекция, беседа, объяснение, описание.

Наглядные: демонстрация, иллюстрация, наблюдение, видеометод.

Практические: упражнения, комплексы лечебной гимнастики, методики массажа.

Каждый из указанных методов может рассматриваться в разных аспектах.

По логическому аспекту: индуктивные, дедуктивные методы предполагают ход решения задачи от частного к общему, либо от общего к частному.

По мыслительному аспекту: репродуктивные и проблемно-поисковые методы отражают степень самостоятельности мышления обучаемого. Репродуктивные методы предполагают усвоение знаний «в готовом виде», проблемно-поисковые – предполагают самостоятельное получение знаний.

По аспекту управления: самостоятельная работа и работа под руководством преподавателя отражают степень участия педагога в управлении процессом освоения как теоретических знаний, так и практических умений и навыков.

Группа 2. Методы стимулирования образовательной деятельности включают две подгруппы: методы формирования познавательного интереса; методы стимулирования долга и ответственности в обучении. Указанные методы должны формировать познавательный интерес, вызывать желание действовать активно, преодолевать трудности, проявлять настойчивость в постижении учебного материала.

К методам формирования познавательного интереса относятся: содержание учебного материала (его актуальность, новизна); убеждение в значимости учения (личной и общественной); предъявление учебных требований, поощрение и порицание в учении.

Группа 3. Методы контроля и самоконтроля. Методы данной группы состоят из двух подгрупп. Первая подгруппа – методы устного контроля и самоконтроля. В ее состав входят: индивидуальный опрос, фронтальный опрос, устные зачеты, устные экзамены.

Вторая группа – методы письменного контроля и самоконтроля. В ее состав входят: контрольные письменные работы, письменные зачеты, письменные экзамены.

Образовательная технология рассматривается как система целей, задач, содержания, методов, средств, форм педагогического взаимодействия с учетом специфики субъектов деятельности, направленных на достижение гарантированных результатов.

В соответствии с двумя источниками педагогических целей образовательные технологии условно могут быть представлены двумя группами: предметно- и личностно ориентированными технологиями.

Предметно ориентированные технологии ставят в центр обучения освоение учебной дисциплины, личностно ориентированные технологии – обучающихся.

К предметно ориентированным технологиям можно отнести следующие:

- технологии полного усвоения знаний;
- технологии разноуровневого обучения;
- технология модульного обучения.

К личностно ориентированным технологиям можно отнести следующие:

- технология развивающего обучения;
- технология проблемного обучения;
- технология проектного обучения;
- технология обучения как учебного исследования;
- технология коллективной мыслительной деятельности.

Кроме того, в образовательном процессе могут быть использованы и другие образовательные технологии: игровые технологии (деловые, ролевые и имитационные игры).

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### Основная

1. Бирюков, А.А. Массаж: учебник для ИФК / А.А. Бирюков. - М.,1988. - 254 с.
2. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: учебник для студ. мед. вузов / В.А.Епифанов. – М.: Медицина, 2004. – 304 с.
3. Каптелин, А.Ф. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации / А.Ф. Каптелин, И.П.Лебедева. – М.: Медицина, 1995. – 399 с.
4. Попов, С.Н. Физическая реабилитация: учебник для студентов высших учебных заведений / С,Н. Попов. - Ростов на/Д: Феникс, 2005. – 608 с.
5. Физическая реабилитация: учебник для студентов вузов / под общ. ред. С.Н.Попова.- 5-е изд.- Ростов-на-Дону: Феникс, 2008.- 603 с.

### Дополнительная

6. Бирюков, А.А. Массаж для всех / А.А.Бирюков. – М.: Аркадия, 1997. – 430 с.
7. Бирюков, А.А. Лечебный массаж: учебник для ст-тов высших учебных заведений, обучающихся по специальности «Физическая культура»/ А.А.Бирюков.– М.: Советский спорт, 2000. – 296 с.
8. Васичкин, В.И. Лечебный и гигиенический массаж / В.И. Васичкин. – Минск: Беларусь.– 1997. – 258 с.
9. Васичкин, В.И. Все о массаже / В.И. Васичкин. – М.: Аст-Пресс, 1999. – 361 с.
- 10.Фокин, В.Н. Краткий курс массажа / В.Н.Фокин. – М.: Гранд, 1998. - 413 с.
- 11.Фокин, В.Н. Массаж восточный и европейский / В.Н.Фокин. –М.: Гранд, 1997. – 204 с.

