

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Факультет оздоровительной физической культуры и туризма

Кафедра физической реабилитации

**СОГЛАСОВАНО**

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ Панкова М. Д.

\_\_\_\_\_ 2019

**СОГЛАСОВАНО**

Декан факультета

\_\_\_\_\_ Машарская Н. М.

\_\_\_\_\_ 2019

## **ЭЛЕКТРОННЫЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС**

### **ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ» (3 курс)**

Для направления специальности 1-88 01 03-02  
«Физическая реабилитация и эрготерапия  
(эрготерапия)»

Составители:

Панкова М. Д., заведующий кафедрой, кандидат педагогических наук, доцент

Дановская Л. И., старший преподаватель

Петрашкевич Н. И., старший преподаватель

Рассмотрено и утверждено на заседании НМС университета

\_\_\_\_\_, протокол № \_\_\_\_\_

Регистрационный № \_\_\_\_

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа учреждения высшего образования учебной дисциплины (по выбору) «Спортивный массаж» предназначена для обучающихся третьего курса по направлению специальности «Физическая реабилитация и эрготерапия (эрготерапия)».

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 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;

б) 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.

Учебная программа рассчитана на объем 34 часа, из них 34 аудиторных. Примерное распределение учебных часов по видам занятий: лекции – 12 часов, практические занятия – 20 часов, семинарские занятия – 2 часа.

Формы текущей аттестации обучающихся по учебной дисциплине: зачет.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ темы	Название темы	Количество аудиторных часов			
		всего	из них		
			лекции	практические занятия	семинарские занятия
1	Спортивный массаж как составляющая тренировочного процесса спортсменов	4	2		2
2	Тренировочный массаж	6	2	4	
3	Предварительный массаж	6	2	4	
4	Восстановительный массаж	6	2	4	
5	Использование растирок и мазей в практике спортивного массажа	2	2		
6	Лечебный массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом	6	2	4	
7	Самомассаж	4		4	
	Итого	34	12	20	2

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

#### **Тема 1. Спортивный массаж как составляющая тренировочного процесса спортсменов**

Под *спортивным массажем* понимается совокупность массажных манипуляций и приемов, применение которых способствует физическому совершенствованию спортсмена, снимает утомление, повышает спортивную работоспособность.

Уже в древние времена массаж широко использовался в системе физического воспитания воинов, гладиаторов и кулачных бойцов.

Широкое распространение массаж получил в конце XIX и начале XX вв. во многих странах Европы и Америке, когда начались активные занятия физическими упражнениями, проводились состязания по многим видам спорта. Стал развиваться спортивный массаж.

Широкое развитие спортивного массажа у нас в стране и за рубежом началось в 20-30-е годы XX столетия. В настоящее время массаж при занятиях физкультурой и спортом находит самое широкое применение.

Методики спортивного массажа построены на приемах классического массажа. В спорте также применяются аппаратный массаж (вибрационный, вакуумный, гидромассаж), криомассаж, косметический, гигиенический и др.

По форме массаж может быть общим и частным (локальным). Продолжительность общего массажа зависит от пола, возраста, веса спортсмена, вида спорта, решаемых задач и составляет 35-65 мин.

Массаж в спорте находит самое широкое применение. Во многих сборных командах имеются штатные массажисты. Тренеры придают большое значение массажу в системе подготовки спортсменов, так как он снимает утомление и повышает физическую работоспособность. Проводится массаж систематически в комплексе с другими восстановительными средствами.

Спортивный массаж имеет большое значение на всех этапах тренировочного процесса и является его составной частью. Он подразделяется, в зависимости от решаемых задач, на: тренировочный, предварительный или подготовительный и восстановительный, а также массаж широко используется как профилактическое и лечебное средство при спортивных травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом.

*Основными приемами спортивного массажа являются:* выжимание, глубокое поглаживание, приемы вибрации, растирание, разминание, движения. Ударные приемы применяются осторожно, не травмируя мышечные волокна и сосуды.

Каждый вид спорта имеет какие-то особенности методики массажа на различных этапах тренировочного процесса.

Очередность выполнения массажа на туловище в общем сеансе: спина, шея, голова, верхние конечности, поясница, таз, нижние конечности, грудь, живот, нижние конечности.

## **Тема 2. Тренировочный массаж**

Процесс подготовки спортсменов высокого класса характеризуется большим объемом тренировочных нагрузок, их высокой интенсивностью. Серьезные требования предъявляются к психической и физической подготовленности спортсменов. Все это может привести к значительному утомлению, перенапряжению, перетренировке и травмам. Избежать этих явлений, помочь приобрести спортивную форму, сохранить высокую тренированность, улучшить физические качества помогает тренировочный массаж. Он расширяет функциональные возможности организма, совершенствует регуляторную деятельность центральной нервной системы и деятельность внутренних органов.

*Цель тренировочного массажа* заключается в подготовке спортсмена к наивысшим спортивным достижениям в более короткое время и с меньшей затратой психофизической энергии. Он широко применяется во всех периодах тренировки, особенно в подготовительном и переходном. Методика тренировочного массажа зависит от задач тренировки, особенностей вида спорта, характера нагрузки, спортивной классификации, возраста, пола и других факторов.

Тренировочный массаж является составной частью тренировочного процесса и относится к средствам спортивной тренировки. Он включается в план тренировки спортсмена наряду с тренировочными занятиями, режимом питания, восстановления, отдыха и т. д. Продолжительность сеанса общего тренировочного массажа составляет, обычно, 40-60 минут. Частный массаж не должен превышать 25 минут. Распределение времени на участках тела зависит от локализации нагрузки. Общее же время тренировочного массажа остается постоянным.

Выбор массажных приемов обуславливается задачами тренировочного занятия. На тренировочном занятии соревновательного характера, где нагрузка близка к предельной, необходимо учитывать особенности вида спорта и индивидуальные особенности спортсмена. В каждом отдельном случае будут применены разные приемы массажа и методики проведения сеанса.

После тренировочного занятия, направленного главным образом на повышение общей физической подготовленности, рекомендуется равномерный тренировочный массаж с охватом всех мышц и суставов. Сеанс массажа назначается через 4-6 часов после тренировки. Время определяется целью массажа, числом тренировочных занятий в день.

Тренировочный массаж подразделяется на подвиды, каждый из которых имеет свою конкретную задачу и методику проведения сеанса:

- 1) массаж, способствующий повышению тренированности;

- 2) массаж, сохраняющий спортивную форму;
- 3) массаж, повышающий уровень развития физических качеств.

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

Предварительный массаж направлен на то, чтобы наилучшим образом подготовить спортсмена к соревнованиям, к отдельным выступлениям в соревнованиях или к тренировочному занятию. Он проводится непосредственно перед соревнованием или тренировочным занятием. Его цель – нормализовать состояние различных органов и систем организма спортсмена перед предстоящей физической или психоэмоциональной нагрузкой. Предварительный массаж может назначаться и накануне соревнований, когда спортсмен чрезмерно перевозбужден, взволнован. Цель такого массажа – снять волнение и привести спортсмена в состояние готовности к выполнению нагрузки.

В зависимости от задач, решаемых предстартовым массажем, он может продолжаться от 5 до 35 мин, включать следующие приемы: поглаживание, выжимание, разминание, растирание, приемы вибрации и движения.

Предварительный массаж имеет следующие разновидности: разминочный, массаж в предстартовых состояниях, согревающий массаж, мобилизующий массаж.

*Разминочный массаж* проводится перед учебно-тренировочным занятием или выступлением в соревнованиях, во время соревнований между подходами и т. д., когда необходимо поддержать боевую готовность, повысить работоспособность к моменту выполнения упражнения. Он может выполняться до специальной разминки, вместе с разминкой или после нее, а в некоторых видах спорта частично заменить ее. Любая разминка связана с расходом сил, которые будут нужны в соревновании. Замена разминки массажем экономит энергию, силы, будет способствовать росту работоспособности вследствие повышения обмена веществ в мышцах.

*Массаж в предстартовых состояниях.* Регуляция уровня эмоционального возбуждения является очень важным фактором в подготовке спортсмена к соревнованиям. Эту задачу помогает решать предстартовый массаж. Он уменьшает избыточное возбуждение при стартовой лихорадке и снимает угнетенное состояние при стартовой апатии. Предварительный предстартовый массаж должен заканчиваться за 5-10 минут до старта.

*Согревающий массаж.* Задача его – борьба с охлаждением организма или отдельных частей тела. Он проводится перед тренировкой, соревнованием или во время соревнований, в тех случаях, когда организм, отдельные мышцы или суставы успевают остыть, утратить эластичность, работоспособность. Кратковременный сеанс согревающего массажа способствует улучшению кровообращения, быстрому и глубокому разогреванию мышц, связок, суставов и тем самым повышению их сократительной способности.

*Мобилизирующий массаж* применяется в состоянии готовности спортсмена к выполнению нагрузки с целью максимальной мобилизации всех накопленных в результате тренировок ресурсов: физических, психических, тактических и т. д. для достижения наивысших результатов в данном соревновании.

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

Восстановительный массаж применяется после любого рода нагрузки (физической, умственной) при любой степени утомления с целью максимально быстрого восстановления различных функций организма и повышения его работоспособности.

Восстановительный массаж применяется в процессе тренировочных занятий; между тренировочными занятиями и после них; во время соревнований и после окончания соревнований.

Частные задачи в каждом случае могут быть разными, и от них зависит конкретное содержание сеанса восстановительного массажа. В зависимости от задач, решаемых восстановительным массажем, продолжительность будет варьировать от 1 до 30 мин.

Применяются следующие приемы: комбинированное поглаживание, потряхивание, встряхивание, разминание, растирание и движения. Во всех случаях восстановительного массажа он должен быть щадящим, легким, не вызывающим болевых ощущений.

Различают следующие подвиды восстановительного массажа.

1. *Восстановительный массаж в кратковременных перерывах (от 1 до 5 минут)*. Он применяется в перерывах (у боксеров, игроков в баскетболе, волейболе, футболе и т. д.) и бывает, как правило, локальным.

2. *Восстановительный массаж в перерыве от 5 до 20 минут* (у борцов, футболистов, гимнастов и т. д.). Его делают с учетом специфики вида спорта, времени между нагрузками, степени утомления, характера напряжения. Сеанс массажа может быть общим или локальным продолжительностью от 8 до 15 минут.

3. *Восстановительный массаж в перерывах от 20 минут до 6 часов*. Методика сеанса массажа определяется продолжительностью перерыва, состоянием спортсмена, особенностями вида спорта и т. д. Процедура массажа может быть общего воздействия с акцентом на работавшие мышцы и суставы продолжительностью 10-20 минут.

4. *Восстановительный массаж в многодневной системе соревнований при одноразовом выступлении (тренировочном занятии) в день: борьба, бокс, лыжный спорт, фигурное катание и т. д.* Восстановительный массаж проводится с учетом нагрузки, особенностей вида спорта и фактора времени – в какое время дня закончились выступления (тренировка). В каждом конкретном случае методика будет специфична.

5. *Восстановительный массаж в день отдыха*. Накануне дня отдыха целесообразно провести общий восстановительный массаж (легкий),

продолжительностью до 20 минут с акцентом на те группы мышц, которые выполняли основную нагрузку.

6. *Восстановительный массаж после соревнований.* Целесообразно его проводить после гидропроцедуры: теплого душа, ванн, плавания в бассейне, бани. Такой массаж способствует снятию психического напряжения, расслаблению мышц, восстановлению работоспособности организма.

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

В практике спортивного массажа в последние годы широко применяются мази и растирки (вирапин, финалгон, капсикам, дольпик и др.), которые способствуют более быстрому восстановлению после нагрузок, профилактике и лечению травм, согреванию и повышению работоспособности, лечению травм.

С целью согревания и подготовки мышц и суставов к работе, мази и растирки применяют в сочетании с разминочным массажем. Особенно часто к ним прибегают в холодную и сырую погоду.

В холодную ветреную погоду применяют растирки, приготовленные на жировой основе. Растирки, применяемые в помещении, готовят на спиртовой основе (в этиловый спирт добавляют эфирные масла, ментол, камфору и др.). Растирки наносятся на массируемые части тела в 3-6 местах (по инструкции).

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

Массаж является неотъемлемой частью комплексного лечения травм и заболеваний, связанных со спортом. Он имеет большое значение и при восстановлении (реабилитации) после них. Наиболее распространенными спортивными травмами являются ушибы, растяжения связок, различные повреждения мышц и сухожилий, вывихи, переломы.

Массаж вызывает активную кожную гиперемия; способствует активным мышечным сокращениям; понижает болезненность травмированного участка; вызывает усиление притока крови к массируемому участку, активизируя обменные процессы в нем; препятствует наступлению атрофии или способствует быстрому ее устранению; ускоряет образование костной мозоли; благоприятствует рассасыванию отеков, инфильтратов и кровоизлияний; укрепляет мышцы, улучшает трофику тканей; препятствует развитию контрактуры и т. д.

Массаж при повреждениях опорно-двигательного аппарата можно условно подразделить на *подготовительный* и *основной*. Подготовительный массаж – это массаж нетравмированных областей. Вариантом подготовительного массажа является отсасывающий массаж, который создает благоприятные условия для оттока (отсасывания) лимфы и венозной крови от места повреждения. Под основным следует понимать массаж, проводимый на травмированном участке.

Во всех случаях первый сеанс массажа необходимо начинать с легких поверхностных приемов, которые должны действовать успокаивающе, болеутоляюще. В последующих сеансах методику массажа необходимо строго дифференцировать с учетом особенности травмы, функционального состояния травмированного.

Применяются такие приемы, как поглаживание, растирание, валяние, разминание, выжимание, легкие ударные приемы, движения. Продолжительность процедуры и курс лечения будет зависеть от сложности травмы (от 15 до 30 минут).

### **Тема 7. Самомассаж**

Этот вид массажа является ценным оздоровительным методом в тех случаях, когда нет возможности воспользоваться услугами массажиста. Преимущества самомассажа в простоте, доступности его приемов, возможности проводить в различной обстановке, изменять дозировку в зависимости от самочувствия. Области применения самомассажа: 1) в быту; 2) на производстве; 3) в спорте; 4) в лечебной практике.

Спортсменам самомассаж помогает более интенсивно тренироваться, так как повышает функциональные возможности организма, снимает утомление, способствует быстрому восстановлению после физических нагрузок и реабилитации после травм.

#### *Правила проведения самомассажа*

1. Массажные движения не должны вызывать болезненные ощущения.
2. Самомассаж выполняется сначала на вышележащих, затем – на нижележащих отделах.
3. Самомассаж должен проводиться в наилучшем физиологическом положении, когда все мышцы расслаблены.
4. Самомассаж должен проводиться к ближайшим лимфоузлам, но сами лимфоузлы не массируются.
5. Следует учитывать общие противопоказания: острые лихорадочные состояния, воспаление и др.
6. Можно применять средства для лучшего скольжения рук.

*Методика частного и общего самомассажа.* Сеанс проводится теми же приемами, что и обычный массаж. Разница в том, что они зависят от выбранного участка. Не следует использовать очень много приемов. Во время проведения процедуры не следует забывать о правильном дыхании. Критерием правильности должно быть субъективное ощущение легкости, прилива сил, удовлетворенности. На частный самомассаж отводится от 3-5 мин до 10-12 мин. Общий самомассаж – 20-25 мин: 8 мин – нижние конечности (2×4 мин), 6 мин – верхние конечности (2×3 мин), 6 мин – все туловище (3 мин – грудь и живот, 3 мин – ягодицы и мышцы спины).

*Последовательность выполнения самомассажа:* передняя поверхность бедра, задняя поверхность бедра, коленный сустав, задняя и передняя поверхность голени, стопа и голеностопный сустав, передняя поверхность

шеи, передняя поверхность грудной клетки, боковая часть шеи и надплечье, внутренняя поверхность плеча и предплечья, кисть, задняя поверхность головы, шеи, воротниковая зона, нижнегрудной отдел, пояснично-крестцовая область с акцентом на крестец, ягодицы, живот.

## ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

### Семинарское занятие

#### Тема «Спортивный массаж как средство реабилитации в спорте»

Основные вопросы	Контрольные задания
1. Роль массажа в спорте	1. Назовите цель, задачи спортивного массажа и основные приемы массажа, применяемые в спортивной практике 2. Определите показания и противопоказания к применению массажа в спорте, его классификацию 3. Охарактеризуйте влияние массажа на повышение и восстановление работоспособности утомленных мышц
2. Восстановительный массаж	1. Назовите разновидности (подвиды) восстановительного массажа и задачи, решаемые каждым из подвидов 2. Охарактеризуйте содержание процедуры каждого из подвидов восстановительного массажа 3. Охарактеризуйте особенности методики выполнения процедуры в зависимости от вида спорта, состояния спортсмена и физической нагрузки
3. Массаж как средство лечения, профилактики и реабилитации при травмах и заболеваниях, связанных со спортом	1. Назовите возможные причины возникновения спортивных травм, цель и задачи массажа 2. Определите показания и противопоказания к проведению процедуры массажа 3. Охарактеризуйте технику и методику выполнения процедуры массажа в зависимости от вида травм и заболеваний

## Продолжение

4. Самомассаж как средство реабилитации в спорте	<p>1. Определите возможности применения самомассажа как средства реабилитации в спорте, его положительные и отрицательные стороны</p> <p>2. Охарактеризуйте технику и методику выполнения процедуры восстановительного самомассажа</p> <p>3. Охарактеризуйте технику и методику выполнения процедуры самомассажа как средства реабилитации при травмах опорно-двигательного аппарата спортсмена</p>
5. Использование растирок и мазей в практике спортивного массажа	<p>1. Укажите цель, задачи и особенности методики использования растирок и мазей в спортивной практике и реабилитации при травмах опорно-двигательного аппарата спортсмена</p> <p>2. Назовите виды растирок и мазей, используемых в спортивной практике, их действие на организм спортсмена</p> <p>3. Охарактеризуйте технику выполнения массажа (самомассажа) с использованием растирок и мазей</p>

Задание для самостоятельной работы обучающегося к семинарскому занятию

1. Изучить лекционный материал и ознакомиться с рекомендуемой литературой.

**Практические занятия № 1, 2**  
**Тема «Тренировочный массаж»**

Основные вопросы	Контрольные задания
1. Тренировочный массаж и его разновидности	<p>1. Назовите разновидности (подвиды) тренировочного массажа, цель и задачи, решаемые каждым из подвидов</p> <p>2. Определите показания и противопоказания к применению тренировочного массажа</p>

## Продолжение

	3. Охарактеризуйте содержание процедуры тренировочного массажа в зависимости от особенностей вида спорта
2. Техника и методика тренировочного массажа	1. Охарактеризуйте основные приемы тренировочного массажа 2. Охарактеризуйте технику и методику тренировочного массажа, сочетание его с тренировочным занятием и учетом вида спорта 3. Практическое освоение техники и методики тренировочного массажа с учетом вида спорта и решаемых задач

Задание для самостоятельной работы к практическим занятиям № 1, 2

1. Изучить лекционный материал и ознакомиться с рекомендуемой литературой.

**Практические занятия № 3, 4**  
**Тема «Предварительный массаж»**

Основные вопросы	Контрольные задания
1. Предварительный массаж и его разновидности	1. Назовите разновидности (подвиды) предварительного массажа, цель и задачи, решаемые каждым из подвидов 2. Охарактеризуйте содержание процедуры предварительного массажа в зависимости от состояния спортсмена, особенностей вида спорта
2. Техника и методика предварительного массажа	1. Охарактеризуйте технику и методику предварительного массажа в зависимости от состояния спортсмена, вида спорта и решаемых задач 2. Практическое освоение техники и методики выполнения видов предварительного массажа с учетом вида спорта и решаемых задач

Задание для самостоятельной работы к практическим занятиям № 3, 4  
1. Изучить лекционный материал и ознакомиться с рекомендуемой литературой.

**Практические занятия № 5, 6**  
**Тема «Восстановительный массаж»**

Основные вопросы	Контрольные задания
1. Восстановительный массаж и его разновидности	1. Назовите разновидности (подвиды) восстановительного массажа и задачи, решаемые каждым из подвидов 2. Охарактеризуйте содержание процедуры каждого из подвидов восстановительного массажа
2. Методика восстановительного массажа	1. Охарактеризуйте особенности методики выполнения процедуры в зависимости от вида спорта, состояния спортсмена и физической нагрузки 2. Практическое освоение методики выполнения процедуры восстановительного массажа в зависимости от вида спорта, состояния спортсмена и физической нагрузки

Задание для самостоятельной работы к практическим занятиям № 5, 6  
1. Изучить лекционный материал и ознакомиться с рекомендуемой литературой.

**Практические занятия № 7, 8**  
**Тема «Лечебный массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом»**

Основные вопросы	Контрольные задания
1. Массаж как средство лечения, профилактики и реабилитации при травмах и заболеваниях, связанных со спортом	1. Назовите возможные причины возникновения спортивных травм, цель и задачи массажа 2. Определите показания и противопоказания к проведению процедуры массажа

## Продолжение

2. Техника и методика выполнения процедуры массажа в зависимости от вида травм и заболеваний	1. Охарактеризуйте технику и методику выполнения процедуры массажа в зависимости от вида травм и заболеваний 2. Практическое освоение техники и методики выполнения процедуры массажа в зависимости от вида травм и заболеваний
--	--

Задание для самостоятельной работы к практическим занятиям № 7, 8

1. Изучить лекционный материал и ознакомиться с рекомендуемой литературой.

**Практические занятия № 9, 10**  
**Тема «Самомассаж»**

Основные вопросы	Контрольные задания
1. Самомассаж в спорте	1. Определите возможности применения самомассажа в спорте, его цель и задачи, положительные и отрицательные стороны 2. Охарактеризуйте разновидности самомассажа и определите показания и противопоказания к его применению
2. Техника и методика выполнения процедуры самомассажа	1. Охарактеризуйте технику и методику выполнения процедуры самомассажа в спортивной практике 2. Практическое освоение техники и методики выполнения самомассажа с учетом вида спорта и решаемых задач

Задание для самостоятельной работы к практическим занятиям № 9, 10

1. Изучить лекционный материал и ознакомиться с рекомендуемой литературой.

**ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

**Контрольные вопросы**

1. Роль массажа в спортивной практике.
2. Классификация спортивного массажа. Особенности методик.
3. Разновидности тренировочного массажа.

4. Цель и задачи, решаемые каждым видом тренировочного массажа.
5. Показания и противопоказания к применению тренировочного массажа.
6. Содержание процедуры тренировочного массажа.
7. Техника и методика выполнения тренировочного массажа.
8. Особенности методики выполнения процедуры массажа в зависимости от вида спорта.
9. Разновидности предварительного массажа.
10. Цель, задачи, подвиды предварительного массажа.
11. Техника и методика выполнения предварительного массажа.
12. Особенности методики выполнения процедуры массажа в зависимости от вида спорта.
13. Разновидности восстановительного массажа.
14. Цель и задачи, решаемые каждым из подвидов восстановительного массажа.
15. Цель и задачи использования мазей и растирок в спортивной практике.
16. Виды мазей и растирок, используемых в спортивной практике.
17. Техника выполнения массажа с использованием мазей и растирок.
18. Массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом.

### **Рекомендуемая литература**

#### **Основная**

1. Бирюков, А. А. Массаж : Учеб. для ин-тов физ. культ. / А. А. Бирюков. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 254 с.
2. Дубровский, В. И. Массаж : Учеб. для сред. и высш. учеб. заведений / В. И. Дубровский. – 3-е изд., доп. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 496 с.
3. Дубровский, В. И. Спортивная медицина : Учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. – 3-е изд., доп. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1998. – 496 с.
4. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина : учеб. для студентов мед. вузов / В. А. Епифанов. – М. : Медицина, 2004. – 304 с.
5. Каптелин, А. Ф. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации / А. Ф. Каптелин, И. П. Лебедева. – М. : Медицина, 1995. – 399 с.
6. Физическая реабилитация : учеб. для студ. обучающихся по спец. «Физ. культура» / под общ. ред. С. Н. Попова. – 4-е изд. – Ростов-н/Д : Феникс, 2006. – 608 с.
7. Физическая реабилитация : учеб. для студентов вузов / под общ. ред. С. Н. Попова. – 5-е изд. – Ростов-н/Д : Феникс, 2008. – 603 с.

8. Физическая реабилитация : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / под ред. С. Н. Попова. – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – 608 с.

Дополнительная

9. Бирюков, А. А. Лечебный массаж : учеб. для студентов выс. учеб. заведений, обучающихся по специальности «Физ. культура» / А. А. Бирюков. – М. : Советский спорт, 2000. – 296 с.

10. Бирюков, А. А. Массаж для всех / А. А. Бирюков. – М. : Аркадия, 1997. – 430 с.

11. Васичкин, В. И. Все о массаже / В. И. Васичкин. – М. : Аст-Пресс, 2006. – 368 с.

12. Васичкин, В. И. Все про массаж / В. И. Васичкин. – М. : Из-во АСТ, 2018. – 304 с.

13. Васичкин, В. И. Лечебный и гигиенический массаж / В. И. Васичкин. – Минск : Беларусь. – 1997. – 258 с.

14. Дубровский, В. И. Популярная книга о массаже / В. И. Дубровский. – М. : Дрофа-Плюс, 2006. – 304 с.

15. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура: справочник / В. А. Епифанов. – М. : Физкультура и спорт, 1999. – 528 с.

16. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. проф. В. А. Епифанова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Медицина, 2001. – 592 с.

17. Фокин, В. Н. Краткий курс массажа / В. Н. Фокин. – М. : Гранд, 1998. – 413 с.

18. Фокин, В. Н. Массаж восточный и европейский / В. Н. Фокин. – М. : Гранд, 1997. – 204 с.