

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Тульский государственный университет»

Институт педагогики, физической культуры, спорта и туризма
Кафедра «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Утверждено на заседании кафедры ФОТ
«24» января 2023г., протокол №6

Заведующий кафедрой



С.А. Архипова

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
по проведению практических (семинарских) занятий
по дисциплине (модулю)

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ
основной профессиональной образовательной программы
высшего образования – программы бакалавриата

по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура

с направленностью (профилем)
Физкультурно-оздоровительные технологии

Форма обучения: очная, заочная

Идентификационный номер образовательной программы: 490301-01-23

Тула 2023 г.

Разработчик(и) методических указаний

Ляшенко Х.М., доцент каф. ФОТ, к.п.н.



Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины (модуля) является овладение студентами общими принципами и методическими правилами применения физических упражнений и массажа для профилактики, лечения и восстановления (реабилитации) больных и пораженных.

Задачами освоения дисциплины (модуля) являются:

- формирование представления о этиопатогенезе и клинической картине наиболее распространенных заболеваний; о механизмах профилактического, лечебного и реабилитирующего действия физических упражнений и массажа; основах ЛФК и методике применения средств и форм ЛФК;

- овладение знаниями об использовании средств физической культуры и массажа в лечебно-профилактических целях при различных заболеваниях и повреждениях.

Практические занятия (семинары)

Очная форма обучения

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
6 семестр	
1	Основные средства ЛФК. Физические упражнения. Классификация физических упражнений. Двигательные режимы.
2	Формы и методы ЛФК. УГГ. ЛГ. Дозировка физической нагрузки. Методы проведения ЛГ.
3	Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема поглаживание.
4	Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема растирание.
5	Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема разминание.
6	Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема вибрация.
7	Массаж волосистой части головы. Массаж лица. Массаж шеи. Показания. Особенности выполнения.
8	Массаж туловища. Массаж грудной клетки. Массаж спины. Массаж живота. Показания. Особенности выполнения.
9	Массаж туловища. Массаж грудной клетки. Массаж спины. Массаж живота. Показания. Особенности выполнения.
10	Массаж верхних конечностей. Кисти, предплечья, плеча. Массаж суставов верхней конечности.
11	Массаж нижних конечностей. Стопы, голени, бедра, ягодичных мышц. Массаж суставов нижней конечности. Массаж нервных стволов.

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
12	Физиология, методика и техника выполнения видов приема поглаживания; приема выжимания.
13	Физиология, методика и техника выполнения видов приема разминания; приема растирания.
14	Физиология, методика и техника выполнения видов приема движения.
15	Физиология, методика и техника выполнения ударных приемов; приема потряхивания; приема встряхивания; приема вибрации.
16	Общий массаж и методика его выполнения.
17	Методика проведения самомассажа.
7 семестр	
18	Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
19	Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях органов дыхания.
20	Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях органов пищеварения.
21	Лечебная физическая культура и массаж при расстройствах обмена веществ.
22	Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях органов мочевого выделения.
23	Лечебная физическая культура и массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
24	Лечебная физическая культура и массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
25	Лечебная физическая культура и массаж при дефектах осанки, сколиозе и плоскостопии.
26	Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях и повреждениях нервной системы.
27	Особенности ЛФК для лечения детей в возрасте до 1-го года.
28	Физическая культура в специальных медицинских группах.
29	Лечебная физическая культура и массаж лиц старшего и пожилого возраста.

Заочная форма обучения

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
6 семестр	
1	Основные средства ЛФК. Физические упражнения. Классификация физических упражнений. Двигательные режимы
2	Формы и методы ЛФК. УГГ. ЛГ. Дозировка физической нагрузки. Методы проведения ЛГ.
7 семестр	

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
3	Физическая культура в специальных медицинских группах.
4	Лечебная физическая культура и массаж лиц старшего и пожилого возраста.

6 семестр

Практическое занятие №1

Основные средства ЛФК. Физические упражнения. Классификация физических упражнений. Двигательные режимы.

Основные и дополнительные средства ЛФК (физические упражнения и естественные факторы природы, механотерапия, массаж и трудотерапия).

Физические упражнения. Классификация физических упражнений. Физические упражнения в ЛФК делят на три группы: гимнастические, спортивно-прикладные и игры. Все упражнения подразделяются на общеразвивающие (общеукрепляющие), специальные и дыхательные (статические и динамические). Гимнастические упражнения подразделяют на группы: по анатомическому признаку; по характеру упражнения; по видовому признаку; по признаку активности; по признаку используемых предметов и снарядов.

Двигательные режимы (режим активности) — это система тех физических нагрузок, которые больной выполняет в течение дня и на протяжении курса лечения. Выделяют режимы: строгий постельный режим назначают тяжелым больным; расширенный постельный режим назначают при общем удовлетворительном состоянии; палатный режим; свободный режим.

Практическое занятие №2

Формы и методы ЛФК. УГГ. ЛГ. Дозировка физической нагрузки. Методы проведения ЛГ.

Система определенных физических упражнений является формой ЛФК; это лечебная гимнастика, утренняя гигиеническая гимнастика, самостоятельные занятия больных по рекомендации врача, инструктора; дозированная ходьба, терренкур, физические упражнения в воде и плавание, ходьба на лыжах, гребля, занятия на тренажерах, механоаппаратах, игры (волейбол, бадминтон, теннис), городки. Помимо физических упражнений к ЛФК относятся массаж, закаливание воздухом и водой, трудотерапия, райттерапия (прогулки верхом на лошади).

Гимнастический метод, осуществляемый в лечебной гимнастике, получил наибольшее распространение. Игровой метод дополняет его при занятиях с детьми.

Спортивный метод применяют ограниченно и в основном в санаторно-курортной практике.

Практическое занятие №3

Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема поглаживание.

Понятие о приеме поглаживание. Особенности физиологического влияния приема. Разновидности приема поглаживание; прямолинейное, попеременное, зигзагообразное, комбинированное, продольное прямолинейное, продольное попеременное, концентрическое. Дополнительные приемы поглаживания. Особенности приема поглаживание на различных участках тела. Ошибки, встречающиеся при проведении приемов.

Практическое занятие №4

Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема растирание.

Понятие о приеме растирание. Особенности физиологического действия приема на организм, суставы, связки. Методика и техника выполнения приема. Разновидности растирания: "щипцы", подушечками четырех пальцев или одним, четыре пальца к 1 - 1 к 4, одной рукой и с отягощением, гребнями кулака. Дополнительные приемы растирания: фалангами пальцев, согнутых в кулак, локтевым отростком и др.

Особенности выполнения растирания на различных участках тела, отдельных суставах, связках. Ошибки, встречающиеся при проведении приема. Сочетания растирания с другими приемами.

Практическое занятие №5

Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема разминание.

Понятие о приеме разминание. Особенности физиологического действия. Методика и техника выполнения приемов. Разновидности приема: разминание ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое, двойное ординарное, ребром ладони, продольное, щипцеобразное, основанием ладони, фалангами пальцев, согнутых в кулак, подушечкой большого пальца (с отягощением).

Дополнительные приемы разминания: кулаком (кулаками), фалангами пальцев, согнутых в кулак, основанием ладони и др.

Особенности выполнения приема разминание на различных участках тела и на отдельных мышцах в зависимости от их формы. Ошибки, встречающиеся при проведении приема.

Практическое занятие №6

Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема вибрации.

Понятие о приеме. Разновидности приема. Методика и техника выполнения приема. Особенности ударных приемов вибрации:

поколачивание, рубление, похлопывание и др. Методика и техника выполнения. Особенности ударных приемов на различных участках тела. Особенности выполнения скользящего (лабильного), неподвижного (стабильного) приемов вибрации. Ошибки, встречающиеся при проведении вибрационных приемов.

Практическое занятие №7-11

Массаж волосистой части головы. Массаж лица. Массаж шеи. Показания. Особенности выполнения.

Массаж туловища. Массаж грудной клетки. Массаж спины. Массаж живота. Показания. Особенности выполнения.

Массаж верхних конечностей. Кисти, предплечья, плеча. Массаж суставов верхней конечности.

Массаж нижних конечностей. Стопы, голени, бедра, ягодичных мышц. Массаж суставов нижней конечности. Массаж нервных стволов.

Практическое занятие №12

Физиология, методика и техника выполнения видов приема поглаживания; приема выжимания.

Понятие о приеме выжимание. Особенности физиологического действия приема. Методика и техника выполнения приема. Разновидности приема выжимание: поперечное, ребром ладони, продольное, продольное с отягощением подушечкой большого пальца, кулаками, предплечьем. Дополнительные приемы выжимания. Особенности выполнения выжимания на различных участках тела. Значение выжимания при проведении сеанса массажа в условиях бани (мыльный массаж). Ошибки, встречающиеся при проведении приема.

Практическое занятие №13

Физиология, методика и техника выполнения видов приема разминания; приема растирания.

Особенности физиологического действия. Методика и техника выполнения приемов. Разновидности приема: разминание ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое, двойное ординарное, ребром ладони, продольное, щипцеобразное, основанием ладони, фалангами пальцев, согнутых в кулак, подушечкой большого пальца (с отягощением).

Дополнительные приемы разминания: кулаком (кулаками), фалангами пальцев, согнутых в кулак, основанием ладони и др.

Особенности выполнения приема разминание на различных участках тела и на отдельных мышцах в зависимости от их формы. Ошибки, встречающиеся при проведении приема.

Понятие о приеме растирание. Особенности физиологического действия приема на организм, суставы, связки. Методика и техника

выполнения приема. Разновидности растирания: "щипцы", подушечками четырех пальцев или одним, четыре пальца к 1 - 1 к 4, одной рукой и с отягощением, гребнями кулака. Дополнительные приемы растирания: фалангами пальцев, согнутых в кулак, локтевым отростком и др.

Особенности выполнения растирания на различных участках тела, отдельных суставах, связках. Ошибки, встречающиеся при проведении приема. Сочетания растирания с другими приемами.

Практическое занятие №14

Физиология, методика и техника выполнения видов приема движения.

Понятие о приеме. Особенности физиологического действия. Методика и техника выполнения приема на различных суставах тела. Разновидности движений: пассивные, активные, с сопротивлением. Особенности выполнения приема движение на различных суставах. Сочетание движения с другими приемами массажа. Ошибки, встречающиеся при проведении движения. Овладение навыками выполнения приема.

Практическое занятие №15

Физиология, методика и техника выполнения ударных приемов; приема потряхивания; приема встряхивания; приема вибрации.

Понятие о приеме потряхивание. Особенности физиологического действия приема потряхивание. Методика и техника выполнения приема.

Понятие о приеме встряхивание. Особенности физиологического действия. Методика и техника выполнения приема. Разновидности приема.

Понятие о приеме. Разновидности приема. Методика и техника выполнения приема. Особенности ударных приемов вибрации: поколачивание, рубление, похлопывание и др. Методика и техника выполнения. Особенности ударных приемов на различных участках тела.

Практическое занятие №16-17

Общий массаж и методика его выполнения. Последовательность массируемых участков и приемов массажа. Практическое овладение навыками проведения сеанса общего массажа с разных сторон массируемого. Особенности массажа рук, ног, учитывая, что эти части тела массируются в положении лежа на животе и лежа на спине. Особенности общего массажа, когда массажный стол стоит у стены. Особенности сеанса общего массажа при проведении на полу. Методика и техника массажа в условиях соревнований по спортивному костюму. Практическое освоение навыков проведения сеанса общего массажа в зависимости от веса тела и пола.

Методика проведения самомассажа.

Седьмой семестр

Практическое занятие №18

Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Основные клинические данные о заболеваниях сердца и сосудов (ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, пороки сердца, атеросклероз, гипертоническая болезнь, гипотоническая болезнь, заболевания сосудов и др.). Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры.

Механизмы лечебного действия физических упражнений. Методика лечебной физической культуры при различной степени хронической недостаточности сердца.

Особенности методики лечебной физической культуры при отдельных заболеваниях сердца и сосудов. Двигательные режимы в условиях стационара и санатория. Современная система реабилитации при сердечно-сосудистых заболеваниях и роль лечебной физической культуры. Особенности методики занятий физическими упражнениями в группах здоровья с лицами, имеющими отклонения в состоянии сердечно-сосудистой системы.

Практическое занятие №19

Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях органов дыхания.

Основные клинические данные о заболеваниях органов дыхания (острая и хроническая пневмония, плеврит, бронхиальная астма, эмфизема легких).

Механизмы лечебного действия физических упражнений. Особенности методики лечебной физической культуры при отдельных заболеваниях органов дыхания. Специальные дыхательные упражнения.

Система реабилитации больных с заболеваниями легких на различных этапах.

Практические занятия №№20,21

Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях органов пищеварения и при расстройствах обмена веществ.

Основные клинические данные о заболеваниях органов пищеварения и расстройствах обмена веществ (язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронические гастриты, дискинезии желчных путей, опущение внутренних органов, сахарный диабет, ожирение). Механизмы лечебного действия физических упражнений.

Особенности методики лечебной физической культуры при отдельных заболеваниях органов пищеварения и расстройствах обмена веществ.

Практическое занятие №22

Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях органов мочевого выделения.

Основные клинические данные о заболеваниях органов мочевого выделения (пиелонефрит, гломерулонефрит, мочекаменная болезнь). Особенности методики лечебной физической культуры при отдельных заболеваниях органов мочевого выделения. Двигательные режимы в условиях стационара и санатория. Современная система реабилитации лиц с заболеваниями органов мочевого выделения.

Практические занятия №№23,24

Лечебная физическая культура и массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Краткая характеристика травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата и их основные клинические проявления.

Основные клинические данные о заболеваниях суставов (артрозы первичные и вторичные, артриты ревматоидные, ревматические, специфические, болезнь Бехтерева, остеохондроз позвоночника).

Механизмы лечебной физической культуры при реабилитации больных, в том числе спортсменов с патологией суставов.

Механизмы лечебного действия физических упражнений при травмах. Особенности методики лечебной физической культуры при травмах, Особенности методики лечебной физической культуры при повреждениях мягких тканей (мышц, связок, сухожилий), переломах костей (конечностей, таза, позвоночника, повреждениях суставов) в зависимости от метода лечения (оперативное и консервативное - гипс, металлосинтез, вытяжение).

Особенности применения лечебной физической культуры при травмах у спортсменов. Лечебная физическая культура в реабилитации больных с травмами, в том числе и спортсменов.

Практическое занятие 25

Лечебная физическая культура и массаж при дефектах осанки, сколиозе и плоскостопии.

Краткие данные о деформациях опорно-двигательного аппарата. Виды нарушения осанки. Методика лечебной физической культуры при нарушениях осанки и механизмы лечебного действия физических упражнений. Организация лечебной физической культуры с детьми, имеющими нарушения осанки. Профилактика нарушений осанки.

Понятие о сколиотической болезни. Виды сколиоза. Методика лечебной физической культуры при сколиозе.

Организация и методика проведения лечебно-профилактических мероприятий в медицинских учреждениях, в школах, на дому.

Краткие данные о плоскостопии. Методика лечебной физической культуры и особенности проведения занятий физической культурой и спортом при плоскостопии.

Практическое занятие №26

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

Краткие данные о проявлениях заболеваний и повреждений нервной системы. Расстройства движений (спастические и вялые параличи, гиперкинезы), чувствительности, функций вегетативного отдела и трофической функции нервной системы.

Лечебная физическая культура при заболеваниях и травмах головного и спинного мозга. Основные клинические данные о нарушениях мозгового кровообращения и повреждениях спинного мозга. Механизмы лечебного действия и особенности методики лечебного применения физических упражнений при заболеваниях и травмах головного и спинного мозга. Особенности методики лечебной физкультуры при вялых и спастических параличах. Методика занятий физическими упражнениями при трудовой реабилитации лиц, перенесших заболевания и повреждения головного и спинного мозга.

Основные клинические данные о заболеваниях и травмах периферической нервной системы. Лечебная физическая культура при заболеваниях и травмах периферической нервной системы. Механизмы лечебного действия физических упражнений и особенности методики занятий физическими упражнениями с лицами, перенесшими заболевания и повреждения периферических нервов.

Лечебная физическая культура при функциональных заболеваниях центральной нервной системы. Основные клинические данные о неврозах: неврастения, истерия, психостения. Основные механизмы лечебного действия физических упражнений. Особенности методики лечебного применения физических упражнений. Принципы комплексного применения лечебной физической культуры с другими методами лечения.

Практические занятия №№27, 28, 29

Особенности ЛФК для лечения детей в возрасте до 1-го года.

Физическая культура в специальных медицинских группах.

Лечебная физическая культура и массаж лиц старшего и пожилого возраста.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Основная литература

1. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс]: учебник для медучилищ и колледжей / В.А. Епифанов. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014. — 525 с.: ил. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970428344.html>, по паролю

Дополнительная литература

1. Лечебная физическая культура: справочник / В.А. Епифанов [и др.]; под ред. В.А. Епифанова. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Медицина, 2004. — 592с.: ил.
2. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. пособие для мед. вузов / В.А. Епифанов. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006. — 568с.: ил.
3. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: учебник для мед. вузов / В.А. Епифанов. — М.: Медицина, 2004. — 304с.: ил.
4. Лечебная физическая культура: учебник для вузов / С.Н. Попова [и др.]; под общ. ред. С.Н. Попова. — М.: Академия, 2004. — 416с.: ил.
5. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура: Учебник для вузов / В.И. Дубровский. — 2-е изд., стер. — М.: ВЛАДОС, 2001. — 608с.: ил.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. <https://e.lanbook.com/> - ЭБС «Лань», доступ авторизованный.
2. <https://urait.ru/> - Образовательная платформа «Юрайт», доступ авторизованный.
3. <https://www.iprbookshop.ru/> - Цифровой образовательный ресурс IPR SMART, доступ авторизованный.
4. <https://tsutula.bookonlime.ru/> - ЭБС ТулГУ «BookOnLime» учебные издания ТулГУ по всем дисциплинам, доступ авторизованный.
5. <https://cyberleninka.ru/> - Научная электронная библиотека «КиберЛенинка», доступ свободный.
6. <https://www.elibrary.ru/> - Научная электронная библиотека [eLibrary.ru](https://www.elibrary.ru/), доступ свободный.
7. <http://physiotherapy.narod2.ru/>. — Лечебная физическая культура и массаж.
8. <http://www.massage.ru/> —Энциклопедия массажа.