

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ  
ФИЛИАЛ КУБАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА  
В Г. СЛАВЯНСКЕ-НА-КУБАНИ**

**Кафедра профессиональной педагогики, психологии и физической культуры**

**А. П. ШКЛЯРЕНКО**

# **ЛЕЧЕБАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ**

**Методические материалы  
к изучению дисциплины и организации самостоятельной работы  
студентов 3-го курса бакалавриата,  
обучающихся по направлению  
44.03.05 Педагогическое образование  
(с двумя профилями подготовки – Физическая культура, Основы безопасности  
жизнедеятельности)  
очной и заочной форм обучения**

Славянск-на-Кубани  
Филиал Кубанского государственного университета  
в г. Славянске-на-Кубани  
2020

**ББК 53.541.1**  
**Л 537**

Рекомендовано к печати кафедрой профессиональной педагогики, психологии и физической культуры филиала Кубанского государственного университета  
в г. Славянске-на-Кубани Протокол № 11 от 04 июня 2020 г.

***Рецензент:***

Кандидат биологических наук, доцент  
***А.А. Гожко***

**Шкляренко, А. П.**

**Л 537** **Лечебная физическая культура и массаж** : методические материалы к изучению дисциплины и организации самостоятельной работы студентов 3-го курса бакалавриата, обучающихся по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки – Физическая культура, Основы безопасности жизнедеятельности) очной и заочной форм обучения / А. П. Шкляренко. – Славянск-на-Кубани : Филиал Кубанского гос. ун-та в г. Славянске-на-Кубани, 2018. – 14 с. 1 экз.

Методические материалы составлены в соответствии с ФГОС высшего образования, учебным планом и учебной программой курса, содержат методические рекомендации к организации процессов освоения дисциплины, к изучению теоретической и практической части, самостоятельной работе студентов, а также по подготовке к экзамену.

Издание адресовано студентам 3-го курса бакалавриата, обучающимся по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки – Физическая культура, Основы безопасности жизнедеятельности) очной и заочной форм обучения.

Электронная версия издания размещена в электронной информационно-образовательной среде филиала и доступна обучающимся из любой точки доступа к информационно-коммуникационной сети «Интернет».

ББК 53.541.1

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Представление дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» .....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	5
3. Темы и краткое содержание дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж».....	6
4. Глоссарий по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж» .....	9
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	11

## **1. ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ»**

Дисциплина «Лечебная физическая культура и массаж», изучаемая студентами специальности «Физическая культура, Основы безопасности жизнедеятельности», представлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки – Физическая культура, Основы безопасности жизнедеятельности). Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 г. № 125, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации от 15.03.2018 г. (регистрационный № 50358).

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» направлена на формирование у студентов следующей компетенции:

- Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса (ПК-1).

В соответствие с этим ставятся следующие задачи дисциплины:

1. Формирование знаний о механизме действия физических упражнений и массажа в ЛФК, использование средств, форм и методов ее применение;

2. Обучить методам оценки функционального состояния организма школьника, выбора лечебно-оздоровительного комплекса и дозирования физических нагрузок при занятиях ЛФК;

3. Дать знания о наиболее часто встречающихся хронических заболеваниях у школьников и методах ЛФК, используемых в их комплексном лечении;

4. Обучить методам составления комплексов ЛФК и первичных навыкам оздоровительного массажа.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Лечебная физическая культура и массаж» относится к вариативной части основной образовательной программы.

Для освоения дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» студенты используют знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения предмета «Анатомия», «Физиология» и «Физиология физической культуры и спорта» на предыдущем уровне образования.

Освоение дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» является необходимой основой для изучения дисциплин вариативной части «Спортивная медицина», а также дисциплин по выбору студентов.

При составлении тестовых 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) по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки – Физическая культура, Основы безопасности жизнедеятельности).

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.

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 4 зач.ед. (144 часа).

Разделы дисциплины, изучаются на 3 курсе.

Форма контроля – экзамен.

### **3. ТЕМЫ И КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ»**

#### 1. Классификация физических упражнений, дозировка величины физической нагрузки и основные формы ЛФК.

Общая характеристика физических упражнений, применяемых в ЛФК. Общие требования к методике применения физических упражнений в ЛФК. Особенности осуществления дозировки физической нагрузки в ЛФК. Характеристика основных форм ЛФК.

*План лекции:*

1.1 Общая характеристика физических упражнений, применяемых в ЛФК.

1.2 Общие требования к методике применения физических упражнений в ЛФК.

1.3 Особенности осуществления дозировки физической нагрузки в ЛФК.

2. 4 Характеристика основных форм ЛФК.

#### 2. Приемы и техника и виды массажа: точечный, инструментальный, сегментарный, гигиенический, спортивный, косметический, самомассаж.

Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия массажа. Механизм физиологического влияния массажных приемов на организм. Техника и методика выполнения массажных приемов. Систематизация физических упражнений по анатомическому признаку и по степени нагрузки и активности. Общий и локальный массаж с приемами поглаживания, растирания, разминания, вибрации, активных и пассивных движений. Гигиенические основы массажа (помещение и инвентарь), требования к массажисту и массируемому, поза массируемого. Реабилитационный массаж для функционального восстановления после травм, операций, тяжелых заболеваний.

*План лекции:*

2.1 Техника и методика выполнения массажных приемов.

2.2 Общий и локальный массаж с приемами поглаживания, растирания, разминания, вибрации, активных и пассивных движений

2.3 Гигиенические основы массажа (помещение и инвентарь), требования к массажисту и массируемому, поза массируемого.

2.4 Реабилитационный массаж для функционального восстановления после травм, операций, тяжелых заболеваний.

#### 3. Контроль над переносимостью и эффективностью лечебной физической культуры и массажа.

Показания и противопоказания к применению ЛФК и массажа. Особенности использования методов ЛФК для оздоровления организма. Принципы дозирования физических нагрузок на занятиях ЛФК. Основные методы контроля над переносимостью и эффективностью лечебной физической культуры и массажа.

*План лекции:*

3.1 Показания и противопоказания к применению ЛФК и массажа.

3.2 Особенности использования методов ЛФК для оздоровления организма.

3.3 Принципы дозирования физических нагрузок на занятиях ЛФК.

3.4 Основные методы контроля над переносимостью и эффективностью лечебной физической культуры и массажа.

4. Лечебная физическая культура и массаж при травмах, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, органов дыхания и заболеваниях суставов.

Методика проведения ЛФК при различных двигательных нарушениях. Принципы реабилитации больных с травмами головного мозга. Дозирование нагрузок ЛФК при повреждениях нервной системы. Профилактическая роль упражнений ЛФК при повышенном риске ишемической болезни сердца. Улучшение кровообращения в органах и тканях под влиянием упражнений ЛФК. Методика ЛФК для больных при инфаркте миокарда, гипертонии, ишемической болезни сердца. Использование ЛФК для улучшения состояния верхних дыхательных путей, проходимости носоглотки, бронхов, Использование ЛФК для нормализации потребления кислорода тканями организма, улучшения функции межреберных мышц и диафрагмы. Использование ЛФК для нормализации диффузионной способности легких, улучшения общего газообмена. Методика ЛФК при заболеваниях суставов в процессе тренировочных нагрузок и соревнований. Методика ЛФК при травмах суставов у спортсменов. Методика ЛФК при нарушениях углеводного, белкового, жирового, минерального и гормонального обмена веществ у человека.

*План лекции:*

4.1 Методика проведения ЛФК при различных двигательных нарушениях.

4.2 Принципы реабилитации больных с травмами головного мозга.

4.3 Дозирование нагрузок ЛФК при повреждениях нервной системы.

4.4 Профилактическая роль упражнений ЛФК при повышенном риске ишемической болезни сердца.

4.5 Улучшение кровообращения в органах и тканях под влиянием упражнений ЛФК.

4.6 Методика ЛФК для больных при инфаркте миокарда, гипертонии, ишемической болезни сердца.

4.7 Использование ЛФК для улучшения состояния верхних дыхательных путей, проходимости носоглотки, бронхов,

4.8 Использование ЛФК для нормализации потребления кислорода тканями организма, улучшения функции межреберных мышц и диафрагмы,

4.9 Использование ЛФК для нормализации диффузионной способности легких, улучшения общего газообмена.

4.10 Методика ЛФК при нарушениях углеводного, белкового, жирового, минерального и гормонального обмена веществ у человека.

4.11 Методика ЛФК при заболеваниях суставов в процессе тренировочных нагрузок и соревнований.

4.12 Методика ЛФК при травмах суставов у спортсменов.

#### 5. Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях нервной системы.

Показания и противопоказания к проведению ЛФК при нарушениях мозгового кровообращения, полиомиелите, неврозах, миопатии. Методика проведения ЛФК при различных двигательных нарушениях. Дозирование нагрузок ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы.

*План лекции:*

5.1 Показания и противопоказания к проведению ЛФК при нарушениях мозгового кровообращения, полиомиелите, неврозах, миопатии.

5.2 Методика проведения ЛФК при различных двигательных нарушениях.

5.3 Дозирование нагрузок ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы.

#### 6. Лечебная физическая культура и массаж при нарушениях осанки у детей и подростков.

Профилактика нарушений осанки при занятиях физической культурой. Методики ЛФК и массажа для коррекции нарушений осанки у детей и подростков. Клинико-физиологическое обоснование и особенности методики ЛФК при сколиотической болезни.

*План лекции:*

6.1 Профилактика нарушений осанки при занятиях физической культурой.

6.2 Методики ЛФК и массажа для коррекции нарушений осанки у детей и подростков.

6.3 Клинико-физиологическое обоснование и особенности методики ЛФК при сколиотической болезни.



#### 4. ГЛОССАРИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ»

**Лечебная физическая культура** – научно-практическая, медико-педагогическая дисциплина, изучающая теоретические основы и методы использования средств физической культуры для лечения и восстановления, также профилактики различных заболеваний.

**Общеукрепляющие упражнения** – применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения, дыхания.

**Специальные упражнения** – восстанавливают функцию организма (избирательно действуют при заболевании).

**Динамические упражнения** – это чередование сокращения с последующим расслаблением мышц, с изменением их длины.

**Активные упражнения** – активное сокращение мышц самостоятельно.

**Пассивные упражнения** – выполняются при пассивном состоянии пациента с чьей-либо помощью.

**Активно-пассивные** – с помощью здоровой конечности или с помощью медицинской сестры с волевым усилием пациента.

**Статические упражнения** – выполняются без движения в виде напряжения отдельных мышечных групп, без изменения длины.

**Релаксационные физические упражнения** – снижают тонус мышц, создают условия отдыха.

**Идеомоторные физические упражнения** – мысленное представление движения.

**Корригирующие упражнения** – это специальные упражнения, которые применяются с целью коррекции уже имеющейся деформации (восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей), т.е. восстановительной функции и с целью профилактики дефектов осанки.

**Упражнения в сопротивлении** – способствуют укреплению мышц, повышению их эластичности; оказывают стимулирующее влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, обмен веществ.

**Терренкур** – дозированное восхождение.

**Режимы двигательной активности** – это система тех физических нагрузок, которые больной выполняет в течение дня и на протяжении курса лечения в больничных условиях.

**Врачебный контроль** – это система медицинского обслуживания лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

**Основная группа** – без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии или с незначительными отклонениями, но хорошей физической подготовкой.

**Подготовительная группа** – с отклонениями в состоянии здоровья или физическом развитии без выраженных нарушений функций организма, но с низкой физической подготовкой, что является противопоказанием к участию в спортивных соревнованиях и для интенсивных нагрузок и показанием для проведения общеоздоровительных и лечебных мероприятий.

**Специальная группа** – со значительными отклонениями в состоянии здоровья или физическом развитии, являющимися противопоказанием для занятий физкультурой по учебной программе и показанием для назначения лечебной физкультуры.

**Физическое развитие** – это комплекс морфологических и функциональных свойств организма, который определяет массу, плотность и форму тела, а у детей и подростков — процессы роста. Оценка физического развития помогает оценить выносливость, работоспособность, физическую силу, определить величину и характер физических нагрузок. Основными методами исследования физического развития служат:

**Осанка** – это привычная поза непринужденно стоящего человека.

**Плоскостопие** – изменение формы стопы, характеризующееся опущением ее продольного и поперечного сводов с потерей всех ее рессорных (амортизирующих) функций.

## 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Основная литература

1. Егорова, С. А. Лечебная физкультура и массаж [Электронный ресурс] : учеб. пособие / С. А. Егорова, Л. В. Белова, В. Г. Петрякова. – Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный ун-т, 2014. – 258 с. : ил. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457233> (дата обращения: 11.02.2017).

2. Лукомский, И. В. Физиотерапия. Лечебная физкультура. Массаж [Электронный ресурс] : учеб. / И. В. Лукомский, И. С. Сикорская, В. С. Улащик ; под ред. В. С. Улащик. – 3-е изд. – Минск : Вышэйшая школа, 2010. – 386 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=235708> (дата обращения: 11.02.2017).  
2. Козырева, О. В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия [Электронный ресурс] : учебное пособие / О. В. Козырева, А. А. Иванов. — М. : Советский спорт, 2010. — 281 с. — URL: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=4096](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=4096).

3. Стёпкина, М. А. , Федотов, В. К. Шкляренко, А. П. Система диагностических и консервативных лечебных мероприятий при нарушениях осанки и деформациях позвоночника у детей и подростков. – Омск: ООО «Издательский дом " ЛЕО"» – 2009. – 240 с.

### Дополнительная литература

1. Юречко, О. В. Лечебная физическая культура в профилактике и коррекции нарушений осанки у детей школьного возраста [Электронный ресурс] учеб. пособие / О. В. Юречко. – Благовещенск : Благовещенский гос. пед. ун-т, 2015 – 128 с. – URL: <http://elibrary.ru/item.asp?id=24933912> (дата обращения: 10.03.2017).

2. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения [Электронный ресурс] : учебное пособие / под общ. ред. проф. Евсеева С. П. — М. : Советский спорт, 2014. — 304 с. — URL: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=51905](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=51905) .

3. Шкляренко, А.П. Краткий курс физиологии человека [Текст] : учеб. пособие /А.П. Шкляренко, Д.А. Ульянов, Т.Г. Коваленко, Л.М. Пашкова ; Федер. гос. авт. образоват. учреждение выс. проф. образования "Волгогр. гос. ун-т" ; Федер. гос. бюдж. образоват. учреждение выс. проф. образования "Куб. гос. ун-т", Фил. в г. Славянске-на-Кубани. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2014. – 404 с. ISBN 978-5-9669-1384-7

### Периодические издания:

1. Тематический портал о массаже: <http://www.massage.ru/> (дата обращения 18.08.14).

2. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал: <http://lfksport.ru/> (дата обращения 18.08.14).

### Интернет-ресурсы

1. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы; мультимедийная коллекция: аудиокниги, аудиофайлы, видеокурсы, интерактивные курсы, экспресс-подготовка к экзаменам, презентации, тесты, карты, онлайн-энциклопедии, словари] : сайт. – URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub\\_red](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red).

2. ЭБС издательства «Лань» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы] : сайт. – URL: <http://e.lanbook.com>.

3. ЭБС «Юрайт» [раздел «ВАША ПОДПИСКА: Филиал КубГУ (г. Славянск-на-Кубани): учебники и учебные пособия издательства «Юрайт»] : сайт. – URL: <https://www.biblio-online.ru/catalog/E121B99F-E5ED-430E-A737-37D3A9E6DBFB>.

4. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [5600 журналов, в открытом доступе – 4800] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.

5. Базы данных компании «Ист Вью» [раздел: Периодические издания (на рус. яз.) включает коллекции: Издания по общественным и гуманитарным наукам; Издания по педагогике и образованию; Издания по информационным технологиям; Статистические издания России и стран СНГ] : сайт. – URL: <http://dlib.eastview.com>.

6. Электронная библиотека «Grebennikon» [раздел: Журналы (на рус. яз.) по экономике и менеджменту] : сайт. – URL: <http://grebennikon.ru/journal.php>.

7. Экономика // Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная информационная система свободного доступа к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для всех уровней образования: дошкольное, общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное : сайт. – URL: [http://window.edu.ru/catalog/resources?p\\_rubr=2.2.76.4](http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.76.4).

8. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [для общего, среднего профессионального, дополнительного образования; полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://fcior.edu.ru>.

9. Федеральная служба государственной статистики : официальный сайт. – URL: <http://www.gks.ru/>.

10. Экономика и жизнь : портал [объединение интернет-порталов АКДИ и «Экономика и жизнь»] : сайт. – URL: <http://www.eg-online.ru/eg/about/>.

11. Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru>.

12. Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.

13. Словарь финансовых и юридических терминов [полнотекстовый ресурс свободного доступа] // КонсультантПлюс : справочно-правовая система : сайт. – URL: [http://www.consultant.ru/law/ref/ju\\_dict](http://www.consultant.ru/law/ref/ju_dict).

14. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.

Учебное издание

**Шкляренко Александр Павлович**

## ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ

Методические материалы  
к изучению дисциплины и организации самостоятельной работы  
студентов 3-го курса бакалавриата,  
обучающихся по направлению  
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки – Физическая  
культура, Основы безопасности жизнедеятельности)  
очной и заочной форм обучения

Подписано в печать 09.10.2020.  
Формат 60x84/16. Бумага типографская. Гарнитура «Таймс»  
Печ. л. 0,87. Уч.-изд. л. 0,60  
Тираж 1 экз.  
Заказ № 480

Филиал Кубанского государственного университета  
в г. Славянске-на-Кубани  
353560, Краснодарский край, г. Славянск-на-Кубани, ул. Кубанская, 200

Отпечатано в издательском центре  
филиала Кубанского государственного университета в г. Славянске-на-Кубани  
353560, Краснодарский край, г. Славянск-на-Кубани, ул. Коммунистическая, 2