

Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»
Дата и время: 2024-02-21 00:00:00
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
Новокузнецкий институт (филиал)

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования
Кафедра физической культуры и спорта

Коновалова Нина Геннадьевна

ЛФК И МАССАЖ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Методические указания по изучению дисциплины
по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура
(профиль «Инструктор-методист по физической культуре и спорту»)*

Новокузнецк

Коновалова Н.Г.

ЛФК и массаж в физкультурно-оздоровительной деятельности: метод. указ. по изучению дисциплины по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Инструктор-методист по физической культуре и спорту» / Н.Г. Коновалова. – Новокузнецк. ин-т (фил.) Кемеров. гос. ун-та. – Новокузнецк: НФИ КемГУ, 2020. – 19 с. – Текст: непосредственный.

В настоящих методических указаниях для студентов представлена информация, позволяющая упорядочить и существенно облегчить подготовку студентов к сдаче зачетных требований.

Рекомендовано

На заседании кафедры ФКС

протокол №3 от 28.11.2019

Зав.кафедрой  Артемьев А.А.

Н.Г. Коновалова, 2020
Федеральное государственное
бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Кемеровский государственный
университет», Новокузнецкий
институт (филиал), 2020

Текст представлен в авторской редакции

Содержание

1. Цель и задачи дисциплины.....	4
2. Разделы дисциплины.....	4
3. Содержание дисциплины.....	4
4. Тестовые задания.....	6
5. Тематика рефератов	10
6. Вопросы к экзамену	11
7. Рекомендуемая литература и электронные источники	13

1. Цель и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины «ЛФК и массаж в физкультурно-оздоровительной деятельности» является формирование у будущего бакалавра представлений о рациональной организации учебного процесса с целью укрепления и сохранения здоровья школьников, а также обеспечение охраны жизни и здоровья учащихся в учебно-тренировочном процессе.

Знания, умения и навыки, сформированные дисциплиной «ЛФК и массаж в физкультурно-оздоровительной деятельности», необходимы для контроля за переносимостью нагрузки в процессе занятий физической культурой и спортом, проведением восстановительных мероприятий для лиц, занимающихся физической культурой и спортом, спортивного отбора, а также для проведения уроков физической культуры с детьми с ослабленным здоровьем, особыми образовательными нуждами.

2. Разделы дисциплины

1. Предмет ЛФК, история развития.
2. Дозировка нагрузки в лечебной физической культуре.
3. Осанка, формирование осанки, виды нарушения. Коррекция осанки средствами ЛФК и массажа.
4. Первичная и вторичная профилактика обострений заболевания средствами ЛФК и массажа у детей, подростков и взрослых.
5. ЛФК и массаж при неосложненном компрессионном переломе позвоночника у детей и подростков.

3. Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание
1	Предмет ЛФК, история развития.	Общее понятие о предмете. История возникновения ЛФК. ЛФК в Древнем Египте, Индии, Китае. Русские традиционные оздоровительные системы.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание
2	Дозировка нагрузки в лечебной физической культуре.	Контроль за переносимостью нагрузки в лечебной физкультуре. Внешние признаки утомления. Дозировка нагрузки по АД, ЧСС. Применение последних достижений наук, служащих медико-биологической и психолого-физиологической основой физической культуры, для целей воспитания и спортивной тренировки, укрепления здоровья субъектов образовательного процесса.
3	Осанка, формирование осанки, виды нарушения. Коррекция осанки средствами ЛФК и массажа	Распространенность нарушений осанки среди детей подростков. Виды нарушения осанки. Внешние и внутренние факторы, предрасполагающие к формированию нарушения осанки. Особенности психофизического развития лиц с особыми образовательными потребностями. Цель и задачи корригирующей гимнастики при нарушении осанки. Средства корригирующей гимнастики и массажа с учетом вида нарушения осанки.
4	Первичная и вторичная профилактика обострений заболевания средствами ЛФК и массажа у детей, подростков и взрослых	Остеохондроз. Распространенность остеохондроза в популяции. Распространенность остеохондроза среди детей подростков. Внешние и внутренние факторы, предрасполагающие к развитию остеохондроза. Роль и место образования для развития, формирования и воспитания здоровой

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание
		личности в соответствии с ее интересами, потребностями, способностями.
5	ЛФК и массаж при неосложненном компрессионном переломе позвоночника у детей и подростков.	Частота переломов позвоночника в популяции. Осложненные и неосложненные переломы позвоночника. Внешние и внутренние факторы, предрасполагающие к возникновению неосложненного компрессионного перелома позвоночника. Роль и место образования для развития, формирования и воспитания здоровой личности в соответствии с ее интересами, потребностями, способностями. Показания и противопоказания к проведению ЛФК и массажа при переломе позвоночника. Цель и задачи лечебной физкультуры и массажа при переломе позвоночника. Средства ЛФК при переломе позвоночника.

4. Тестовые задания

1. Действующий фактор ЛФК – это:

1. Улучшение обмена веществ
2. Повышение иммунитета
3. Физические упражнения
4. Рациональное питание

2. Профессиональные обязанности методиста ЛФК не включают:

1. Назначение на занятия ЛФК
2. Проведение групповых занятий ЛФК
3. Проведение индивидуальных занятий ЛФК

4. Составление комплексов ЛФК

3. Для занятий физкультурой выделяют следующие медицинские группы:

1. Сильная, ослабленная, специальная
2. Основная, подготовительная, специальная
3. Хорошо, средне, слабо физически подготовленные
4. Больные и здоровые

4. Общее воздействие ЛФК на организм проявляется в:

1. Активизации всех функций организма
2. Улучшении работы больного органа.
3. Снижении температуры тела
4. Повышении температуры тела

5. Специальные физические упражнения направлены на:

1. Стимуляцию работы больных органов и систем организма.
2. Активизацию всех функций организма.
3. Снижении температуры тела.
4. Повышении температуры тела

6. Тонизирующее влияние физических упражнений на организм проявляется в:

1. Повышении мышечного тонуса.
2. Стимуляции моторно-висцеральных рефлексов и вегетативных функций.
3. Улучшении кровообращения и трофики тканей.
4. Замещении нарушенных функций

7. Трофическое действие физических упражнений на организм проявляется в:

1. Повышении мышечного тонуса.
2. Стимуляции моторно-висцеральных рефлексов и вегетативных функций.
3. Улучшении кровообращения и трофики тканей.
4. Замещении нарушенных функций

8. Формирование компенсаций при занятиях ЛФК проявляется в:

1. Повышении мышечного тонуса.
2. Стимуляции моторно-висцеральных рефлексов и вегетативных функций.
3. Улучшении кровообращения и трофики тканей.
4. Замещении нарушенных функций.

9. Показанием к применению ЛФК служит все перечисленное, кроме:

1. Острые заболевания внутренних органов в стадии выздоровления.
2. Хронические заболевания внутренних органов вне обострения.
3. Обострение хронического заболевания.
4. Параличи и парезы в поздний период заболевания

10. Противопоказанием к проведению ЛФК служит:

1. Субфебрильная температура.
2. Боли невротического характера.
3. Обострение заболевания.
4. Поздний период заболевания

11. Основные средства ЛФК включают все перечисленное, кроме:

1. Физические упражнения
2. Двигательный режим.
3. Контрастные ванны
4. Лечебный массаж

12. Дополнительные средства ЛФК это:

1. Трудотерапия
2. Фармакотерапия
3. Водные процедуры
4. Рефлексотерапия

13. В ЛФК существуют все перечисленные методы проведения занятий, кроме:

1. Группового
2. Малогруппового.
3. Индивидуально-группового
4. Индивидуального

14. У больных на постельном режиме используют метод ЛФК:

1. Групповой
- 2 Индивидуальный
3. Игровой
4. Индивидуально-групповой.

15. По анатомическому признаку физические упражнения делятся на:

1. Упражнения для мышц различных частей тела
2. Упражнения на силу и выносливость.
3. Упражнения на гибкость
4. Упражнения с предметами и без предметов

16. По признаку активности упражнения делятся на:

1. Упражнения для мышц различных частей тела
2. Упражнения на силу и выносливость.
3. Упражнения активные и пассивные
4. Упражнения с предметами и без предметов.

17. Идеомоторные упражнения выполняются:

1. Пассивно
2. Активно
3. Мысленно
4. В замкнутой биокинематической цепи.

18. Дыхательные упражнения делят на:

1. Активные и пассивные
2. Статические и динамические
3. Порядковые и строевые
4. С предметом и без предмета

19. Корригирующие упражнения используют для:

1. Коррекции осанки
2. Коррекции настроения
3. Улучшения оттока мокроты
4. Коррекции сводов стоп

20. Импульсивная гимнастика заключается в:

1. Импульсном надавливании на опору

- 2.Посылке импульсов к парализованным мышцам.
3. Посылке импульсов к отсутствующим мышцам
4. Импульсном надавливании на предмет

21. Ходьба – это оптимальная физическая нагрузка для пациентов с:

- 1.Ишемической болезнью сердца
2. Нарушениями осанки
3. Плоскостопием
4. Колитом.

Критерии оценивания теста «Отлично» («5») – 91% и более правильных ответов на тестовые задания. «Хорошо» («4») – 81-90% правильных ответов на тестовые задания. «Удовлетворительно» («3») – 71-80% правильных ответов на тестовые задания. «Неудовлетворительно» («2») – 70% и менее правильных ответов на тестовые задания.

5. Тематика рефератов

1. Виды массажа, показания и противопоказания к его проведению.
2. ЛФК при нарушении осанки в сагиттальной плоскости: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
3. ЛФК при нарушении осанки во фронтальной плоскости: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
4. Спортивный массаж: виды, показания, противопоказания, методика проведения.
5. ЛФК при остеохондрозе у детей, подростков и взрослых: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
6. ЛФК и массаж при травмах нижних конечностей со смещением костей: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
7. Двигательные режимы, ЛФК и массаж при переломе позвоночника.
8. ЛФК при плоскостопии: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.

9. ЛФК и массаж при неврозах: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.

10. Факторы риска хронических заболеваний легких у детей и роль ЛФК в их профилактике.

11. ЛФК и массаж при ожирении: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.

12. Инструментальный массаж: механизм действия, показания, противопоказания, методика проведения.

6. Вопросы к экзамену

1. Классификация физических упражнений в ЛФК.
2. Дозировка нагрузки в ЛФК по АД и ЧСС. Контроль за переносимостью нагрузки.
3. Перечислить признаки утомления
4. Точечный массаж: механизм действия, показания, противопоказания, методика проведения.
5. Приемы классического, гигиенического, лечебного, реабилитационного массажа.
6. Гидрокинезотерапия, гидромассаж: механизм действия, показания, противопоказания, методика проведения.
7. Приемы мануальной терапии: ПИР, АМБ, АСБ.
8. Виды массажа, показания и противопоказания к его проведению.
9. Сегментарно-рефлекторный массаж: механизм действия, показания, противопоказания, методика проведения.
10. ЛФК при заболеваниях суставов: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.

11. ЛФК при нарушении осанки в сагиттальной плоскости: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
12. ЛФК при нарушении осанки во фронтальной плоскости: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
13. Спортивный массаж: виды, показания, противопоказания, методика проведения.
14. ЛФК при остеохондрозе у детей, подростков и взрослых: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
15. ЛФК и массаж при травмах нижних конечностей со смещением костей: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
16. Двигательные режимы, ЛФК и массаж при переломе позвоночника.
17. ЛФК при плоскостопии: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
18. ЛФК и массаж при неврозах: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
19. Факторы риска хронических заболеваний легких у детей и роль ЛФК в их профилактике.
20. ЛФК и массаж при ожирении: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
21. Инструментальный массаж: механизм действия, показания, противопоказания, методика проведения.
22. ЛФК и массаж в андрологии: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.

23. Факторы риска заболеваний сердечно-сосудистой системы, роль ЛФК в ее профилактике.
24. Факторы риска гипертонической болезни, роль ЛФК и массажа в ее профилактике.
25. ЛФК и массаж в гинекологии: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
26. ЛФК при опущении внутренних органов: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
27. ЛФК, массаж при ГБ: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
28. ЛФК при патологии ЖКТ: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.
29. ЛФК и массаж при хронических заболеваниях легких: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса. Авторские методики дыхательных гимнастик.
30. ЛФК и массаж при заболеваниях почек: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.

7. Рекомендуемая литература и электронные источники

1. Егорова, С. А. Лечебная физкультура и массаж : учебное пособие / С. А. Егорова, Л. В. Белова, В. Г. Петрякова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Электронные текстовые данные. – Ставрополь: СКФУ, 2014. – 258 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457233>. (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.

2. Жданкина, Е. Ф. Специальная физическая подготовка студентов в техническом вузе : учебное пособие / Е. Ф. Жданкина, Л. Л. Брехова, И. М. Добрынин ; науч. ред. С. В. Новаковский; Министерство образования и науки Российской Федерации, Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. – Электронные текстовые данные. – Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2014. – 272 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=276065> (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.

3. Коновалова, Н. Г. Лечебная физическая культура и массаж : учебное пособие : текстовое электронное издание / Н. Г. Коновалова ; Министерство образования и науки РФ ; Новокузнецкий институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования "Кемеровский государственный университет". – Новокузнецк : [НФИ КемГУ], 2016. – URL: <https://icdlib.nspu.ru/view/icdlib/7450/read.php> (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.

4. Пузанов, Б. П. Социальная адаптация, реабилитация и обучение детей с нарушениями интеллектуального развития : учебное пособие / Б. П. Пузанов. – Электронные текстовые данные. – Москва : Владос, 2017. – 87 с. – URL: <https://e.lanbook.com/book/112140>. (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.

5. Сапего, А. В. Физическая реабилитация : учебное пособие / А. В. Сапего, О. Л. Тарасова, И. А. Полковников; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет», Кафедра медико-биологических основ физического воспитания и спортивных дисциплин. – Электронные текстовые данные. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. – 210 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278925> (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.