

**Учреждение образования
«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе
УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

И.В. Семченко

(подпись)

28.05.2015

(дата утверждения)

Регистрационный № УД-43-2015-733 /уч.

**ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ
ПРИ ВОССТАНОВЛЕНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ
У СПОРТСМЕНОВ**

Учебная программа дисциплины специализации 1-03 02 01 05 «Основы
лечебной физической культуры» учреждения высшего образования
для специальности 1-03 02 01 «Физическая культура»

Учебная программа составлена на основе образовательного стандарта высшего образования ОСВО 1-03 02 01-2013 и учебного плана специальности 1-03 02 01 Физическая культура (рег.номер А-03-02-13 от 26.08.2013)

СОСТАВИТЕЛИ:

Котовенко С.В. – старший преподаватель кафедры оздоровительной и лечебной физической культуры ГГУ им. Ф. Скорины.

Мельников С.В. – преподаватель кафедры оздоровительной и лечебной физической культуры ГГУ им. Ф. Скорины.

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой оздоровительной и лечебной физической культуры
УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

(протокол № 11 от 25.05. 2015);

Научно-методическим советом учреждения образования «Гомельский
государственный университет им. Ф. Скорины»

(протокол № 7 от 27.05.2015).

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки, не менее важная, чем рациональный режим нагрузки. Оптимальное сочетание утомления и восстановления является физиологической основой долговременной адаптации организма к физическим нагрузкам. При этом особенности протекания восстановительных процессов могут обусловить как прогрессивное повышение тренированности и работоспособности спортсмена, так и кумуляцию вызванных утомлением сдвигов, развитие переутомления и перетренированности, прекращение роста результатов и падение работоспособности.

Умение врача и специалиста по физической культуре управлять процессами утомления и восстановления определяет возможность достижения высокой работоспособности и результатов при сохранении здоровья спортсменов даже в условиях напряженной тренировки и наряду с другими формами работы тренера и врача служит одним из действенных рычагов управления тренировочным процессом.

В настоящее время твердо осознана необходимость представления тренировочных воздействий и восстановительных процедур в виде двух сторон единого сложного процесса. Объединение средств восстановления и тренировочных воздействий в определенную систему и является одним из главных вопросов управления работоспособностью и восстановительными процессами в структуре спортивной подготовки.

Целью дисциплины является овладение студентами основами использования средств восстановления, ЛФК и массажа.

Задачами дисциплины являются:

- усвоение студентами теории и методики использования средств восстановления работоспособности;
- формирование практических умений и навыков по использованию средств восстановления и стимуляции работоспособности при организации и проведении занятий по физическому воспитанию и спорту.

Учебная программа «ЛФК и массаж при восстановлении работоспособности у спортсменов» базируется на ранее полученных студентами знаниях по таким учебным курсам, как «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки», «Анатомия», «Физиология», «Психология», «Гигиена», «Спортивная медицина» и др.

Учебная программа изучается студентами 4 курса дневной формы получения образования специальности 1-03 02 01 – “Физическая культура” специализации 1-03 02 01 05 “Основы лечебной физической культуры”. Общее количество часов – 90; аудиторное количество часов – 56, из них: лекции – 10 часов, лабораторные занятия – 16 часов, практические занятия –

18 часов, семинарские занятия – 12 часов. Форма отчётности – зачет в 8 семестре.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Тема 1 СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ И СТИМУЛЯЦИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Проблема средств восстановления и стимуляции работоспособности в медицине и педагогике. Специфичность восстановительных процедур для каждого вида физической работы. Системность и постоянство применения средств восстановления и стимуляции работоспособности.

Тема 2 ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Общая характеристика педагогических средств восстановления. Планирование нагрузки и построение процесса подготовки. Соответствие нагрузок возможностям занимающихся. Рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях. Рациональное построение разминки и заключительной части. Условия тренировок и отдыха. Учет индивидуальных особенностей занимающихся.

Тема 3 ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Психорегуляторные и психогигиенические средства восстановления. Аутогенная тренировка. Психорегулирующая тренировка. Мышечная релаксация. Внушение в состоянии бодрствования. Внушенный сон-отдых. Музыка и светомузыка.

Тема 4 МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Общая характеристика медико-биологических средств восстановления. Гигиенические средства восстановления. Физические средства восстановления. Питание как средство восстановления. Фармакологические средства восстановления.

Тема 5 ЛФК И МАССАЖ В СИСТЕМЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ

Общая характеристика и механизмы действия ЛФК. Общая

характеристика и механизмы действия спортивного массажа.
Предстартовый (мобилизационный) массаж. Подготовительный массаж.
Восстановительный (репаративный) массаж. Превентивный
(профилактический). ЛФК при травмах у спортсменов.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Название раздела, темы	Количество аудиторных часов				Иное	Количество часов УСР	Форма контроля знаний
	Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия			
1	2	3	4	5	6	7	8
1 Средства восстановления и стимуляции работоспособности в системе подготовки спортсменов 1 Проблема средств восстановления и стимуляции работоспособности в медицине и педагогике. 2 Специфичность восстановительных процедур для каждого вида физической работы. 3 Системность и постоянство применения средств восстановления и стимуляции работоспособности.	2	2	2	2			
2 Педагогические средства восстановления 1 Общая характеристика педагогических средств восстановления. 2 Планирование нагрузки и построение процесса подготовки. Соответствие нагрузок возможностям занимающихся. 3 Рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях. Рациональное построение разминки и заключительной части. 4 Условия тренировок и отдыха.	2	2	4	2			Защита рефератов

3 Психологические средства восстановления 1 Психорегуляторные и психогигиенические средства восстановления. 2 Аутогенная тренировка. 3 Психорегулирующая тренировка. 4 Мышечная релаксация. 5 Внушение в состоянии бодрствования. Внушенный сон-отдых. Музыка и светомузыка.	2	4	2	4			Защита рефератов
4 Медико-биологические средства восстановления 1 Общая характеристика медико-биологических средств восстановления. 2 Гигиенические средства восстановления. 3 Физические средства восстановления. 4 Питание как средство восстановления. 5 Фармакологические средства восстановления.	2	2	2	4			Защита рефератов
5 ЛФК и массаж в системе восстановления работоспособности у спортсменов 1 Общая характеристика и механизмы действия ЛФК. 2 Общая характеристика и механизмы действия спортивного массажа. 3 Предстартовый (мобилизационный) массаж. 4 Подготовительный массаж. 5 Восстановительный (репаративный) массаж. 6 Превентивный (профилактический). 7 ЛФК при травмах у спортсменов	2	6	2	4			Защита рефератов
Всего часов:	10	18	12	16			зачет

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Примерный перечень лабораторных работ

- 1 Планирование тренировочной нагрузки и построение процесса спортивной подготовки
- 2 Психорегуляторные и психогигиенические средства восстановления
- 3 Физические средства восстановления (спортивный массаж, бальнеотерапия, гидропроцедуры, электропроцедуры, световое облучение, гипероксия)
- 4 Предстартовый разминочный массаж
- 5 Предстартовый возбуждающий массаж
- 6 Предстартовый успокаивающий массаж
- 7 Предстартовый согревающий массаж
- 8 Восстановительный (репаративный) массаж
- 9 Превентивный (профилактический) массаж
- 10 ЛФК и массаж при повреждениях опорно-двигательного аппарата
- 11 ЛФК и массаж при терапевтических заболеваниях, заболеваниях и повреждениях нервной системы

Примерный перечень практических занятий

- 1 Системность и постоянство применения средств восстановления и стимуляции работоспособности
- 2 Специфичность восстановительных процедур для каждого вида физической работы
- 3 Планирование тренировочной нагрузки и построение процесса подготовки
- 4 Соответствие тренировочных нагрузок возможностям занимающихся
- 5 Рациональное построение разминки и заключительной части тренировочного занятия
- 6 Планирование упражнений и занятий восстановительного характера.
- 7 Аутогенная тренировка и мышечная релаксация
- 8 Психорегулирующая тренировка
- 9 Музыка и светомузыка
- 10 Психогигиенические средства восстановления
- 11 Питание как средство восстановления
- 12 Бальнеотерапия и гидропроцедуры
- 13 Фармакологические средства восстановления
- 14 Гигиенические средства восстановления
- 15 Спортивный массаж
- 16 ЛФК при заболеваниях и повреждениях у спортсменов

Примерный перечень семинаров

- 1 Планирование средств восстановления и стимуляции работоспособности в процессе подготовки
- 2 Общая характеристика педагогических средств восстановления
- 3 Психорегуляторные и психогигиенические средства восстановления
- 4 Общая характеристика медико-биологических средств восстановления
- 5 ЛФК и массаж в системе восстановления работоспособности у спортсменов

Рекомендуемые формы контроля знаний

1. Реферативные работы

Рекомендуемые темы реферативных работ

- 1 Проблема средств восстановления и стимуляции работоспособности в медицине и педагогике.
- 2 Специфичность восстановительных процедур для каждого вида физической работы.
- 3 Педагогические средства восстановления
- 4 Психологические средства восстановления
- 5 Медико-биологические средства восстановления
- 6 Гигиенические средства восстановления
- 7 Физические средства восстановления
- 8 Питание как средство восстановления
- 9 Фармакологические средства восстановления
- 10 Гидротерапия при восстановлении работоспособности у спортсменов
- 11 Бальнеотерапия в системе восстановления работоспособности у спортсменов
- 12 Физиотерапевтические средства восстановления
- 13 Массаж в системе восстановления работоспособности у спортсменов
- 14 ЛФК в системе восстановления работоспособности у спортсменов
- 15 Основные направления использования средств восстановления работоспособности

Рекомендуемая литература

ОСНОВНАЯ

Бирюков, А. А. Средства восстановления работоспособности спортсмена / А. А. Бирюков, К. А. Кафаров. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 151 с.

1. Граевская, Н. Д. Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия: учебное пособие: в 2 ч. / Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова. – М.: Советский спорт, 2004. – Ч. 2. – 360 с.

2. Дубровский, В.И. Массаж: поддержание и восстановление спортивной работоспособности / В. И. Дубровский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 207 с.

3. Дубровский, В. И. Реабилитация в спорте / В. И. Дубровский. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 200 с.

4. Дубровский, В. И. Энциклопедия массажа / В. И. Дубровский. – М.: Мол.гвардия, RETORIKA-A, 1998. – 672 с.

5. Журавлева, А. И. Спортивная медицина и лечебная физкультура / А. И. Журавлева, Н. Д. Граевская. – М.: Медицина, 1993. – 293 с.

6. Макарова, Г. А. Спортивная медицина: учебник / Г. А. Макарова. – М.: Советский спорт, 2002. – 480 с.

7. Мирзоев, О. М. Применение восстановительных средств в спорте / О. М. Мирзоев. – М.: Спортакадемпредс. – 2000. – 204 с.

8. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

9. Волков, В.Н. Клиническая оценка утомления во врачебно-спортивной практике / В. Н. Волков. – Челябинск: Юж.-Уральск. кн. изд-во, 1973. – 170 с.

10. Дидур, М.Д. Недопинговые фармакологические средства спортивной медицины. Пособие для врачей спортивной медицины и студентов факультетов спортивной медицины / М. Д. Дидур. – СПб, Кафедра физических методов лечения и спортивной медицины СПбГМУ им. акад. И. П. Павлова, 2002. – 44 с.

11. Коц, Я. М. Спортивная физиология: учеб. для ин-тов физ. культуры / Я. М. Коц; под общ. ред. Я. М. Коца. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 239 с.

12. Макарова, Г. А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов / Г. А. Макарова. – Краснодар: Сов. Кубань, 1999. – 120 с.

13. Сейфулла, Р. Д. Спортивная фармакология: справочник / Р. Д. Сейфулла. – М.: ИПК «Московская правда», 1999. – 120 с.