

**СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ
«ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ
«ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**



**Учебная программа для студентов
факультета физического воспитания**

УДК 615.825
ББК 53.54

*Рекомендовано редакционно-издательским советом
учреждения образования
«Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»*

Авторы:

А.Н. Герасевич – заведующий кафедрой оздоровительной и лечебной физической культуры, кандидат биологических наук, доцент (1, 4, 5, 6, 7, 8, 9);

Г.Л. Ворсина – доцент кафедры оздоровительной и лечебной физической культуры, кандидат биологических наук, доцент (2);

А.Л. Зиновчик – старший преподаватель кафедры оздоровительной и лечебной физической культуры (8, 9);

В.И. Зданович – ассистент кафедры оздоровительной и лечебной физической культуры, хирург-травматолог Брестской центральной городской больницы (3);

Л.А. Скиндер – преподаватель кафедры оздоровительной и лечебной физической культуры (8, 9);

Под общей редакцией доцента А.Н. Герасевича

Рецензенты:

кандидат медицинских наук, доцент

Л.В. Николайчук

кандидат биологических наук, доцент

Е.М. Шитова

Специализация «Лечебная физическая культура» : учебная программа для студентов факультета физического воспитания / [авт. : А. Н. Герасевич [и др.] ; под общ. ред. А. Н. Герасевича]. – Брест. гос. ун-т им. А.С. Пушкина, Каф. оздоров. и лечеб. физ. культуры. – Брест : БрГУ, 2009. – 44 с.

Учебная программа составлена в соответствии с образовательным стандартом специальности «Физическая культура» со специализацией «Лечебная физическая культура». Программа включает пояснительную записку, содержание лекций по дисциплинам специализации, примерные перечни лабораторных работ и списки основной и дополнительной рекомендованной литературы.

Предназначена студентам факультета физического воспитания, обучающимся по специальности «Физическая культура» со специализацией «Лечебная физическая культура».

УДК 615.825
ББК 53.54

© УО «БрГУ им. А.С. Пушкина», 2009

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка.....	4
1. Введение в специализацию.....	7
2. Основы здорового образа жизни.....	9
3. Анатомо-топографические основы лечебной гимнастики и массажа.....	11
4. Физические упражнения в ЛФК.....	14
5. Физиологические основы массажа.....	17
6. Методы оздоровления организма.....	20
7. Общие основы массажа.....	23
8. Частные методики ЛФК.....	25
9. Частные методики массажа.....	38

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебные дисциплины специализации 1–03 02 01–05 «Лечебная физическая культура» изучаются студентами факультета физического воспитания, которые обучаются по основной специальности 1–03 02 01 «Физическая культура». Учебная программа по специализации включает в себя следующие учебные дисциплины: *введение в специализацию; основы здорового образа жизни; анатомо-топографические основы лечебной гимнастики и массажа; физические упражнения в ЛФК; физиологические основы массажа; методы оздоровления организма; общие основы массажа; частные методики ЛФК; частные методики массажа.*

Все вышеперечисленные учебные дисциплины студенты изучают на 1–5-м годах обучения. Кроме того, на 5-м курсе студенты пишут и защищают курсовую работу по специализации, а также проходят профилированную практику по специализации (продолжительность – 6 недель).

Цель обучения студентов специализации «ЛФК» – сформировать представления об основных формах патологий организма (симптомы, этиология и патогенез заболеваний), механизмах лечебного действия средств ЛФК на организм больного человека; вооружить содержанием методик ЛФК и массажа при отдельных заболеваниях, встречающихся у детей дошкольного и школьного возраста, взрослых больных; выработать и закрепить практические умения и навыки проведения различных форм занятий по ЛФК с учащимися и взрослыми, больными и выздоравливающими, а также ознакомить с основными методами и методиками профилактики наиболее распространенных заболеваний, встречающихся в современном обществе.

Итогом учебы студентов по специализации «ЛФК» является сдача государственного экзамена. Учебным планом предусмотрена возможность замены государственного экзамена защитой дипломной работы. Тема дипломной работы утверждается советом факультета, как правило, в конце 4-го курса.

Учебная дисциплина «*Введение в специализацию*» знакомит студентов с содержанием программы обучения по специализации «ЛФК». Она дает возможность составить впечатление обо всех учебных курсах, которые проходят студенты в течение пяти лет обучения, сориентироваться в собственных направлениях учебной и научно-исследовательской работы.

Учебная дисциплина «*Основы здорового образа жизни*» позволяет студентам углубить знания в области определения понятия *здоровье*, его различных составляющих – психологических, эмоциональных, социальных и других, овладеть основными количественными и качественными методами оценки уровня и резервов здоровья, а также способами корректировки питания, отказа от вредных привычек, нормализации ритма жизни.

Учебная дисциплина **«Анатомо-топографические основы лечебной гимнастики и массажа»** формирует у студентов представления о топографии наиболее важных зон на теле человека, имеющих важное значение для практики проведения занятий ЛФК и процедур массажа. Она создает картину взаиморасположения сосудистых сплетений, мышечных пучков, нервных путей, сплетений, внутренних органов на отдельно взятом участке тела.

Учебная дисциплина **«Физические упражнения в ЛФК»** дает возможность студентам ознакомиться с основным средством ЛФК – физическими упражнениями, определить их значение в лечении больных, изучить широкий спектр разновидностей физических упражнений и механизмов их действия применительно к занятиям ЛФК на различных этапах реабилитации. Кроме того, изучаются методы врачебно-педагогического контроля за состоянием организма при выполнении физических упражнений.

Учебная дисциплина **«Физиологические основы массажа»** ставит своей целью ознакомление студентов с основными физиологическими механизмами влияния массажа на организм в целом и на отдельные системы организма. Отдельно рассматриваются механизмы влияния сегментарно-рефлекторного массажа, а также его разновидности – точечного массажа. Уделяется внимание механизмам аппаратного воздействия на организм.

Учебная дисциплина **«Методы оздоровления организма»** знакомит студентов с основными методиками оздоровления организма, в содержании которых имеется важнейший компонент – физические упражнения, или несущими закаливающий эффект. Дисциплина, помимо познавательного компонента, дает толчок к реализации активных действий в направлении оздоровления собственного организма.

Учебная дисциплина **«Общие основы массажа»** формирует у студентов представления о гигиенических требованиях к проведению массажа, основных классификационных компонентах массажа, о разнообразии технических приемов массажа. Вместе с тем студенты овладевают навыками и умениями выполнения технических приемов массажа, а также методиками проведения сеансов частного и общего массажа.

Учебная дисциплина **«Частные методики ЛФК»** дает студентам знания по этиологии и патогенезу основных заболеваний, при которых применяется ЛФК как средство лечения и профилактики, задачам и содержанию методик ЛФК при данных заболеваниях, особенностях дозировок физических упражнений, показаниям и противопоказаниям, методическим приемам построения комплексов специальных и других упражнений для реабилитации больных на разных ее этапах.

Учебная дисциплина **«Частные методики массажа»** вооружает студентов навыками и умениями проведения сеансов и процедур массажа при разных видах патологий, знанием методик сегментарно-рефлекторного и

элементов точечного массажа, способами комплексного применения разновидностей средств ЛФК, знанием показаний и противопоказаний к применению лечебного массажа.

Таблица – Распределение учебной нагрузки по дисциплинам специализации «ЛФК»

Название дисциплины	Кол-во часов			Формы контроля знаний
	общее	лекц.	лаб.	
I курс				
Введение в специализацию	10	10	–	текущ. аттест.
Основы здорового образа жизни	20	14	6	
Анатомо-топографические основы лечебной гимнастики и массажа	30	14	16	зачет
Итого	60	38	22	
II курс				
Физические упражнения в ЛФК	42	18	24	текущ. аттест.
Физиологические основы массажа	18	14	4	зачет
Итого	60	32	28	
III курс				
Методы оздоровления организма	30	16	14	текущ. аттест.
Общие основы массажа	30	14	16	экзамен
Итого	60	30	30	
IV курс				
Частные методики ЛФК	164	46	118	зачет, экзамен
Частные методики массажа	84	16	68	
Итого	248	62	186	
V курс				
Частные методики ЛФК	104	32	72	зачет, экзамен
Частные методики массажа	54	14	40	
Итого	158	46	112	
ИТОГО	586	208	378	

На 1–3-м курсах студенты проходят дисциплины 1–7 (общий объем 180 часов). На 4-м и 5-м курсах они проходят две учебные дисциплины: «Частные методики ЛФК» и «Частные методики массажа» (общий объем – 406 часов).

Учебная программа по специализации «Лечебная физическая культура» утверждена в качестве базовой решением Совета университета 30.06.2004 г., протокол № 13, переутверждена решением научно-методического совета университета 06.05.09 г., протокол № 6.

1. ВВЕДЕНИЕ В СПЕЦИАЛИЗАЦИЮ

Примерный тематический план

Название темы	Кол-во часов	
	лекции	лаб.
Введение	2	–
Научные основы ЛФК	2	–
Средства ЛФК	2	–
Массаж – важное средство ЛФК	2	–
Особенности ЛФК при различных заболеваниях	2	–
ИТОГО	10	–

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Лекционный курс

Введение

Определение понятие лечебная физическая культура (ЛФК). ЛФК – лечебно-профилактический, лечебно-воспитательный и лечебно-педагогический процесс.

Особенности метода ЛФК. ЛФК – это метод естественно-биологического содержания; неспецифической терапии; патогенетической терапии; функциональной терапии; поддерживающей терапии; восстановительной терапии. Общая и специальная тренировка.

Краткое содержание курсов учебных дисциплин по специализации: основы здорового образа жизни; анатомо-топографические основы лечебной гимнастики и массажа; физические упражнения в ЛФК; методы оздоровления организма; физиологические основы массажа; общие основы массажа; частные методики массажа; частные методики ЛФК.

Научные основы ЛФК

Понятие об анатомии. Общий обзор строения организма. Роль знаний в области анатомии для специалистов по ЛФК.

Понятие о физиологии. Общие механизмы регуляции функций организма. Клинико-физиологические механизмы влияния физических упражнений на организм больного.

Понятие о гигиене. Значение гигиенических навыков для профилактики различных заболеваний.

Понятие о спортивной медицине. Роль спортивной медицины в формировании знаний специалиста по ЛФК.

Реализация педагогических принципов в ЛФК. Значение психологии и теории физического воспитания для специалистов по ЛФК.

Студенческая научно-исследовательская работа в университете и на кафедре оздоровительной и лечебной физической культуры. Основные возможности и направления работы.

Средства ЛФК

Классификация средств ЛФК. Основные и дополнительные средства. Характеристика различных средств ЛФК: физические упражнения; массаж; естественные факторы природы; двигательный режим; трудотерапия; механотерапия.

Массаж – важное средство ЛФК

Определение понятия «массаж». Краткий исторический очерк развития массажа. Классификация массажа. Основы техники массажа. Влияние массажа на различные системы организма.

Особенности ЛФК при различных заболеваниях

ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Краткая характеристика основных симптомов и заболеваний. Особенности ЛФК.

ЛФК при заболеваниях органов дыхания. Краткая характеристика основных симптомов и заболеваний. Особенности ЛФК. Частные методики ЛФК.

ЛФК при заболеваниях органов двигательного аппарата. Краткая характеристика травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Особенности ЛФК. Особенности других методов лечения.

ЛФК при травмах и заболеваниях нервной системы. Краткая характеристика травм и заболеваний нервной системы. Особенности ЛФК. Детский церебральный паралич. Особенности ЛФК.

ЛИТЕРАТУРА

- 1 Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия) : учебник для студ. вузов / В.И. Дубровский. – М. : ВЛАДОС, 2002. – 608 с.
- 2 Дубровский, В.И. Массаж / В.И. Дубровский. – М. : Владос, 2004. – 496 с.
- 3 Лечебная физическая культура : учебник для ин-тов физ. культ. / под ред. С.Н. Попова. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 271 с.
- 4 Лечебная физическая культура : справочник / под ред. В.А. Епифанова. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – М. : Медицина, 2001. – 592 с.
- 5 Учебник инструктора по лечебной физической культуре / под ред. В.П. Правосудова. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 415 с.

2. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Примерный тематический план

Наименование темы	Кол-во часов	
	лекции	лаб.
Введение	2	–
Здоровье, болезнь и донозологическое состояние	2	–
Методы определения состояния здоровья	4	2
Психическое и социальное здоровье	2	2
Принципы здорового образа жизни	4	2
ИТОГО	14	6

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Лекционный курс

Введение

Дисциплина «Основы здорового образа жизни». Ее связь с другими дисциплинами: валеологией, возрастной физиологией, медициной и гигиеной. Цель и основные задачи курса. Значение курса для формирования мотивации к коррекции образа жизни с целью оздоровления организма. Основные принципы здорового образа жизни.

Здоровье, болезнь и донозологическое состояние

Здоровье как выражение соматического, физического, психического, нравственного и социального благополучия. Понятие о количестве и резервах здоровья. Адаптационно-компенсаторные механизмы и их роль в поддержании здоровья. Болезнь не альтернатива, а снижение количества здоровья в результате нарушения механизмов адаптации. Значение донозологического контроля. Резервная мощность и коэффициент резерва – показатели состояния функциональных систем. Адаптационный потенциал как индикатор здоровья.

Методы определения количества здоровья

Методы определения соматического и физического здоровья. Показатели крови, массы тела и роста как индикаторы физического здоровья.

Диагностика работоспособности и состояния здоровья с помощью показателей сердечно-сосудистой системы. Индекс Робинсона. Экспресс-методы определения состояния здоровья: PWC₁₇₀, проба Летунова, уровень МПК, клиностатический рефлекс Даниелополу, ортостатический рефлекс Превеля, рефлекс Геринга. Понятие о биологическом возрасте. Методы определения биологического возраста у детей и взрослых. Диагностика и

прогнозирование здоровья по соотношению биологического и календарного возраста.

Психическое и социальное здоровье

Понятие психического и социального здоровья. Врожденная обусловленность психических процессов. Характер и его формирование. Психопатии – патологии характера. Факторы, нарушающие психическое здоровье. Неврозы, их виды. Психосоматические расстройства. Типологическая обусловленность неврозов. Понятие о стрессе, стрессовых реакциях и хроническом стрессе. Социальная обусловленность стрессов. Медико-педагогические мероприятия по профилактике нервно-психических патологий.

Принципы здорового образа жизни

Составляющие здоровья: рациональное питание, оптимальный двигательный режим, ритмичность труда и отдыха, соблюдение правил гигиены, закаливание, отказ от вредных привычек, психологическое, эмоциональное и социальное благополучие.

Принципы рационального питания. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов и воды. Роль липопротеидов низкой и высокой плотности в развитии и профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. Избыточная масса тела – один из основных факторов риска заболеваний. Самоконтроль массы тела с помощью индекса Кетле и универсальной формулы идеального веса.

Вред гиподинамии и гипокинезии. Наркомания, алкоголизм, курение – факторы, разрушающие физическое и психическое здоровье. Прямое и опосредованное влияние наркотиков, алкоголя и никотина на репродуктивную функцию. Профилактика венерических заболеваний.

Методы оздоровления организма с помощью дыхательной гимнастики по Стрельниковой и Бутейко. Закаливание – эффективное средство повышения неспецифической резистентности организма и укрепления его здоровья.

Правила составления индивидуальной оздоровительной программы и способы контроля ее эффективности.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ЛАБОРАТОРНЫХ ЗАНЯТИЙ

1. Определение состояния здоровья организма с помощью рефлексов Даниелополу, Превеля, Геринга, показателя адаптационного напряжения (АП), индекса Робинсона и методом сопоставления биологического возраста с календарным.

2. Оценка пищевого рациона с целью выявления дефектов питания и его коррекции.

3. Применение тестирования и расчетных методов для выявления проблем, связанных с нарушением принципов ЗОЖ, и составление индивидуальной оздоровительной программы.

ЛИТЕРАТУРА

Основная:

- 1 Марков, В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика / В.В. Марков. – М.: Академия, 2001. – 319 с.
- 2 Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2000. – 44 с.
- 3 Колбанов, В.В. Валеология / В.В. Колбанов. – СПб.: ДЕАН, 2001. – 256 с.
- 4 Куинджи, Н.Н. Валеология. Пути формирования здоровья школьников / Н.Н. Куинджи. – М.: Аспект Пресс, 2001. – 139 с.
- 5 Лебедева, Н.Т. Школа и здоровье учащихся / Н.Т. Лебедева. – Минск: Універсітэцкае, 1998. – 221 с.

Дополнительная:

- 1 Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.
- 2 Воробьев, В.И. Слагаемые здоровья / В.И. Воробьев. – М.: Знание, 1987. – 191 с.
- 3 Воробьев, Р.И. Питание и здоровье / Р.И. Воробьев. – М.: Медицина, 1990. – 160 с.
- 4 Гармония здоровья (режим труда и отдыха) / сост. С.Ю. Юровский – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 80 с.
- 5 Михайлов, В.С. Выбираем здоровье / В.С. Михайлов, А.С. Палько. – М.: Молодая гвардия, 1985. – 192 с.
- 6 Петрушин, В.И. Валеология / В.И. Петрушин, Н.В. Петрушина. – М.: Гардарики, 2002. – С. 286–292.

3. АНАТОМО-ТОПОГРАФИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ И МАССАЖА

Примерный тематический план

Название темы, раздела	Кол-во часов	
	лекции	лаб.
Общие вопросы топографической анатомии	1	2
Топографическая анатомия верхних конечностей	2	2
Топографическая анатомия нижних конечностей	2	2
Топографическая анатомия головы	1	–
Топографическая анатомия шеи	1	1
Топографическая анатомия груди	2	1
Топографическая анатомия позвоночника	2	2
Топографическая анатомия живота	2	2
Топографическая анатомия поясничной области и забрюшинного пространства	2	2
Топографическая анатомия таза	1	–
ИТОГО	16	14

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Лекционный курс

Общие вопросы топографической анатомии

Внешние ориентиры. Взаимоотношение кровеносных сосудов и фасций. Футлярное строение фасций мышечной системы конечностей. Отличие во внешнем строении кровеносных сосудов и нервов. Положение внутренних органов. Формы телосложения.

Топографическая анатомия верхних конечностей

Общая характеристика. Внешние ориентиры надплечья: лопаточная область, дельтовидная область и плечевой сустав, подключичная область, подмышечная область. Плечо: внешние ориентиры, передняя область, задняя область. Локтевая область и локтевой сустав. Область предплечья. Область кисти.

Топографическая анатомия нижних конечностей

Общая характеристика. Ягодичная область: общая характеристика, ориентиры. Тазобедренный сустав. Область бедра: передняя и задняя области. Область колена и коленный сустав. Область голени: передняя и задняя области. Область голеностопного сустава. Область стопы.

Топографическая анатомия головы

Общие данные. Лобно-теменно-затылочная область. Височная область. Область сосцевидного отростка. Головной мозг. Лицо.

Топографическая анатомия шеи

Общие данные. Область шеи: мышцы, внешние ориентиры, разделение на области, фасции и лимфатические узлы шеи, клетчаточное пространство шеи.

Топографическая анатомия груди

Общие данные: границы, грудная клетка и грудная полость, внешние ориентиры, слои, молочная железа, диафрагма. Грудная полость: лимфатические узлы грудной полости, средостение, сердце и перикард, пищевод.

Топографическая анатомия позвоночника

Внешние ориентиры. Строение: физиологические изгибы, межпозвоночные диски. Позвоночный канал: спинной мозг, сегментарное строение, корешки спинномозговых нервов.

Топографическая анатомия живота

Общая характеристика. Области живота: передняя брюшная стенка, паховый канал, этажи брюшной полости, органы брюшной полости.

Топографическая анатомия поясничной области и забрюшинного пространства

Общая характеристика. Почки. Надпочечники. Сосуды и нервы.

Топографическая анатомия таза

Общие данные. Костно-связочная основа, мускулатура стенок и дна таза. Фасции таза. Три этажа полости таза. Сосуды, нервы и лимфатические узлы таза.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ЛАБОРАТОРНЫХ ЗАНЯТИЙ

1. Внешние ориентиры тела.
2. Топографическое строение верхних конечностей.
3. Топографическое строение нижних конечностей.
4. Топография шеи и груди.
5. Топографическое строение позвоночника и его структур.
6. Топография живота.
7. Топографическое строение поясничной области и забрюшинного пространства.

ЛИТЕРАТУРА

Основная:

- 1 Анатомия человека / Э.И. Борзяк [и др.] ; под ред. М.Р. Сапина. – Т. 1, 2. – М. : Медицина, 1986. – 288 с.
- 2 Никитюк, Б.А. Анатомия и спортивная морфология / Б.А. Никитюк, А.А. Гладышев. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – С. 3–98.
- 3 Огнев, Б.В. Топографическая и клиническая анатомия. Руководство / Б.В. Огнев, В.Х. Фраучи. – М. : МЕДГИЗ, 1960. – 580 с.
- 4 Островерхов, Г.И. Курс оперативной хирургии и топографической анатомии / Г.И. Островерхов, Д.Н. Лубоцкий, Ю.М. Бонаш. – М. : Гос. изд-во мед. литературы, 1963. – 740 с.
- 5 Сергиенко, В.И. Учебно-методическое пособие по топографической анатомии и оперативной хирургии для студентов педиатрического факультета / В.И. Сергиенко, Э.А. Петросян. – М. : ГЭОТАР-МЕД, 2001. – 280 с.
- 6 Федюкович, Н.И. Анатомо-физиологические основы медицинской помощи : учеб. пособие / Н.И. Федюкович. – Минск : Вышэйш. шк., 1993. – 148 с.

Дополнительная:

- 1 Лечебная физическая культура : справочник / под ред. В.А. Епифанова. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – М. : Медицина, 2001. – 592 с.
- 2 Франке, К. Спортивная медицина / К. Франке. – М. : Медицина, 1981. – 352 с.
- 3 Шойлев, Д. Спортивная травматология / Д. Шойлев. – София : Медицина и физкультура, 1986. – 192 с.

4. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В ЛФК

Примерный тематический план

Название темы, раздела	Кол-во часов	
	лекции	лаб.
Введение. Содержание понятия лечебная физическая культура. Особенности метода ЛФК	3	1
Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений	2	1
Классификация и характеристика средств ЛФК	3	2
Основы методики лечебного применения физических упражнений	4	6
Основы организации занятий физическими упражнениями в ЛФК	4	8
Специальные физические упражнения в ЛФК	4	4
ИТОГО	18	24

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Лекционный курс

Введение. Содержание понятия лечебная физическая культура.

Особенности метода ЛФК

Определение понятия лечебная физическая культура. Особенности метода лечебной физической культуры. ЛФК – метод естественно-биологического содержания, неспецифической, патогенетической, функциональной, поддерживающей, восстановительной терапии. ЛФК – научная дисциплина. Биологическая, физиологическая, гигиеническая, педагогическая основы ЛФК.

Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений

Механизмы лечебного действия физических упражнений. Общее и специфическое действие физических упражнений. Роль нервной и гуморальной регуляции в механизмах лечебного действия физических упражнений.

Механизм трофического действия физических упражнений. Механизм тонизирующего действия физических упражнений. Механизм нормализации функций организма. Механизм формирования компенсаций.

Показания и противопоказания к применению физических упражнений.

Классификация и характеристика средств ЛФК

Классификация средств ЛФК. Основные и дополнительные средства.

Классификация групп физических упражнений: гимнастические, спортивно-прикладные, идеомоторные, игры, упражнения в посылке импульсов к сокращению мышц.

Гимнастические упражнения. Классификация гимнастических упражнений: по анатомическому признаку, по признаку активности, по признаку использования гимнастических предметов и снарядов, по видовому признаку и характеру выполнения, гимнастика в воде.

Спортивно-прикладные упражнения. Характеристика спортивно-прикладных упражнений: ходьба, бег, метание, лазанье, упражнения в поднимании и переноске тяжестей, дозированные гребля, лыжные прогулки, лечебное плавание, езда на велосипеде. Характеристика идеомоторных упражнений.

Игры. Характеристика малоподвижных, подвижных и спортивных игр, применяемых в ЛФК. Характеристика упражнений в посылке импульсов к сокращению мышц.

Характеристика двигательных режимов. Больничный период: строгий постельный, расширенный постельный, полупостельный, свободный. Санаторно-поликлинический период: щадящий, щадяще-тренирующий, тренирующий.

Характеристика дополнительных средств ЛФК. Механотерапия. Принципиальное устройство механотерапевтической аппаратуры. Аппараты маятникового и блокового типов, тренажеры. Трудотерапия. Показания к применению трудотерапии.

Основы методики лечебного применения физических упражнений

Формы занятий ЛФК: утренняя гигиеническая гимнастика, лечебная гимнастика, самостоятельные занятия, лечебная ходьба, терренкур, массовые формы оздоровительной физической культуры.

Методика проведения занятия ЛФК. Части занятия ЛФК: подготовительная, основная, заключительная. Физиологическая кривая занятия ЛФК. Основные показатели: средний, максимальный и суммарный пульс; индекс интенсивности занятия; плотность занятия (общая и моторная).

Периоды лечебного применения физических упражнений: вводный, основной, заключительный. Характеристика периодов. Сочетание ЛФК с другими методами лечения.

Основы организации занятий физическими упражнениями в ЛФК

Помещения и оборудование для занятий ЛФК. Кабинет, зал, отделение ЛФК. Кабинеты и залы ЛФК в лечебно-образовательных учреждениях. Обязанности врача и инструктора ЛФК.

Методы врачебно-педагогического контроля влияния физических упражнений на организм больного. Контроль на занятии ЛФК (физиологическая кривая). Тесты со стандартной физической нагрузкой. Проба Мар-

тинэ. Реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку – физиологическая, промежуточная, патологическая. Субмаксимальные тесты: PWC_{170} , PWC_{150} . Тест на определение пороговой толерантности к физической нагрузке. Специальные функциональные тесты: стандартные комплексы лечебной гимнастики, спирографические и пневмотахометрические тесты, ортостатическая и клиностатическая пробы. Тесты для определения нарушений движений в суставах и степени изменения силы мышц.

Специальные физические упражнения в ЛФК

Физические упражнения в воде. Виды упражнений. Воздействие водной среды на систему дыхания, сердечно-сосудистую систему, опорно-двигательный аппарат, нервную систему. Показания и противопоказания к применению физических упражнений в воде. Медицинский контроль на занятиях.

Корригирующая гимнастика. Задачи корригирующей гимнастики. Классификация упражнений. Особенности применения симметричных, асимметричных и деторсионных упражнений. Влияние упражнений на организм больного.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ЛАБОРАТОРНЫХ ЗАНЯТИЙ

1. Механизмы лечебного действия физических упражнений.
2. Средства ЛФК.
3. Гимнастические упражнения в ЛФК.
4. Гимнастические упражнения в ЛФК. Дыхательные упражнения.
5. Влияние гимнастических упражнений на организм больного.
7. Дополнительные средства ЛФК.
8. Методика проведения занятия ЛФК.
9. Физические упражнения в воде.
10. Корригирующая гимнастика.
11. Методы врачебно-педагогического контроля влияния физических упражнений на организм больного.

ЛИТЕРАТУРА

- 1 Лечебная физическая культура : учеб. для ин-тов физ. культ. / под ред. С.Н. Попова. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 271 с.
- 2 Лечебная физическая культура и врачебный контроль / под ред. В.А. Епифанова, Г.Л. Апанасенко. – М. : Медицина, 1990. – 369 с.
- 3 Лечебная физическая культура : справочник / под ред. В.А. Епифанова. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – М. : Медицина, 2001. – 592 с.
- 4 Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – М. : Владос-Пресс, 2002. – 240 с.

5 Рипа, Н.Д. Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе / Н.Д. Рипа, В.К. Велитченко, С.С. Волкова ; под ред. Н.Д. Рипы. – М. : Просвещение, 1988. – 175 с.

6 Справочник по детской лечебной физкультуре / под ред. М.И. Фонарева. – Л. : Медицина, 1983. – 360 с.

7 Управление физическим состоянием организма. Тренирующая терапия / Т.В. Хутиев [и др.]. – М. : Медицина, 1991. – С. 164–255.

8 Учебник инструктора по лечебной физической культуре / под ред. В.П. Правосудова. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 415 с.

9 Физическая реабилитация : учебник для академий и институтов физ. культ. / под общ. ред. С.Н. Попова. – Ростов н/Д. : Феникс, 1999. – 608 с.

5. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МАССАЖА

Примерный тематический план

Название темы, раздела	Кол-во часов	
	лекции	лаб.
Введение. Основы массажа	2	–
Влияние массажа на организм	5	2
Основы сегментарно-рефлекторного массажа	3	-
Основы точечного массажа	2	2
Влияние аппаратного массажа на организм	1	–
Показания и противопоказания к применению массажа	1	–
ИТОГО	14	4

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Лекционный курс

Введение. Основы массажа

Определение понятия *массаж*. Краткая история происхождения термина *массаж*.

Технические приемы массажа. Понятие о приемах поглаживания, растирания, разминания, ударных приемах (прерывистой вибрации), вибрационных приемах (непрерывистой вибрации), движениях.

Понятие о классификации массажа. Общий и частный массаж. Гигиенический массаж. Косметический массаж: гигиенический и лечебный. Спортивный массаж: гигиенический, тренировочный, предварительный,

восстановительный, лечебный. Лечебный массаж: классический, сегментарно-рефлекторный (сегментарный, точечный, соединительно-тканый, периостальный и др.). Ручной, ножной, аппаратный (подводный, пневмо-, баро-, механический, вибрационный), комбинированный массаж. Самомассаж. Понятие о системах массажа (шведская, финская, русская, восточная).

Влияние массажа на организм

Действие массажа на кожу. Особенности строения кожи. Функции кожи: защитная, терморегуляционная, дыхательная, обменная, выделительная, сенсорная. Влияние массажа на эпидермис, выработку меланина, эластические и коллагеновые волокна, выделительные процессы, рецепторы кожи, образование биологически активных веществ и др.

Действие массажа на сосудистую систему. Особенности строения кровеносной системы. Микроциркуляция. Особенности строения лимфатической системы. Влияние массажа на крово- и лимфообращение: количество циркулирующих капилляров, изменение артериального давления, сердечную деятельность, венозный отток, тоническую и вазомоторную функцию лимфатических сосудов, регулирующие центры, кроветворение и др.

Действие массажа на опорно-двигательный аппарат. Особенности строения опорно-двигательного аппарата. Влияние массажа на мышцы: электрическую активность, амплитуду и частоту мышечных сокращений, тонус и эластичность, окислительно-восстановительные процессы. Влияние массажа на суставно-связочный аппарат: эластичность связок и сухожилий, подвижность суставов, секрецию синовиальной жидкости, образование костной мозоли и др.

Действие массажа на систему дыхания. Физиологические связи легочной ткани с нервной системой и внутренними органами. Влияние массажа на межреберные мышцы, дыхательную функцию, процессы газообмена и др.

Действие массажа на обмен веществ и внутренние органы. Изменения минерального, белкового и жирового обменов, газообмена, окислительно-терморегуляционных процессов, перераспределение уровня гормонов в крови, изменение мочеотделения, работы органов брюшной полости и др.

Действие массажа на нервную систему. Особенности строения и функционирования нервной системы. Разновидности влияния массажа на нервную систему. Адекватная реакция организма на массаж.

Основы сегментарно-рефлекторного массажа

Понятие о зонах Захарьина-Геда. Взаимоотношения между внутренними органами и сегментами спинномозговой иннервации. Воротниковая и поясничная области. Воротниковый и поясничный массаж.

Рефлекторная реакция организма на массаж. Особенности соматического и вегетативного рефлексов. Основные виды рефлексов: сенсорно-висцеральные, моторно-висцеральные, висцеро-висцеральные. Рефлекторные дуги.

Основы соединительнотканного массажа. Понятие о соединительнотканых зонах: подкожные и фасциальные зоны. Особенности строения соединительной ткани. Влияние массажа на соединительнотканые зоны. Периостальный массаж.

Основы точечного массажа

Понятие о биологически активных точках (БАТ). Особенности строения и функционирования БАТ.

Влияние массажа на БАТ: тормозной и возбуждающий варианты воздействия. Роль нервной системы в реакции организма на точечное воздействие. Местная (регионарная), сегментарная, генерализованная (общая) реакции нервной системы. Роль коры головного мозга, гипоталамуса, гипофиза, желез внутренней секреции и иммунной системы в реализации рефлекторного ответа.

Понятие о меридианах тела. Функционирование меридианов. «Инь – Ян» взаимоотношения. Стандартные точки меридианов.

Влияние аппаратного массажа на организм

Гидромассаж, пневмомассаж, баромассаж, механический массаж. Особенности влияния на организм.

Показания и противопоказания к применению массажа

Показания к применению массажа при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, системы дыхания, опорно-двигательного аппарата, пищеварительной и нервной систем.

Основные противопоказания к применению массажа.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ЛАБОРАТОРНЫХ ЗАНЯТИЙ

1. Действие массажа на различные системы организма.
2. Основы точечного массажа.

ЛИТЕРАТУРА

- 1 Бирюков, А.А. Массаж / А.А. Бирюков. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – С. 20–130, 147–176, 189–208.
- 2 Васичкин, В.И. Справочник по массажу / В.И. Васичкин. – Л. : Медицина, 1991. – С. 5–8, 14–32.

3 Дубровский, В.И. Применение массажа при травмах и заболеваниях у спортсменов / В.И. Дубровский. – Л. : Медицина, 1986. – С. 5–43.

4 Дубровский, В.И. Спортивный массаж / В.И. Дубровский. – М. : Шаг, 1994. – С. 18–53.

5 Ибрагимова, В.С. Точка, точка, точка / В.С. Ибрагимова. – М. : Молодая гвардия, 1988. – 254 с.

6 Лувсан, Г. Традиционные и современные аспекты восточной рефлексотерапии / Г. Лувсан. – М. : Наука, 1986. – 576 с.

7 Стояновский, Д.Н. Рефлексотерапия : справочник / Стояновский Д.Н. ; под ред. С.М. Зольникова. – Кишинев : Картя Молдовеняскэ, 1986. – С. 8–23.

8 Штеренгерц, А.Е. Массаж для взрослых и детей / А.Е. Штеренгерц, Н.А. Белая. – Киев : Здоровья, 1994. – С. 5–66.

6. МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА

Примерный тематический план

Название темы, раздела	Кол-во часов	
	лекции	лаб.
Методика физической реабилитации Б.С. Толкачева	4	4
Оздоровительные аспекты гимнастики йогов	4	6
Система оздоровления П.К. Иванова	2	2
Психофизическая тренировка К. Динейки	4	2
Традиционные методы оздоровления	2	–
ИТОГО	16	14

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Лекционный курс

Методика физической реабилитации Б.С. Толкачева

Понятие о методике физической реабилитации Б.С. Толкачева. Общая характеристика бронхиальной астмы. Простудные заболевания и бронхиальная астма у детей.

Характеристика и содержание методики Б.С. Толкачева. Задачи методики. Средства физической культуры и оздоровительные мероприятия: закаливающие процедуры и мероприятия; растирание или промокание тела полотенцем; массаж лица, грудной клетки; растирание подошв; дыхательная гимнастика; физические приемы, направленные на дренаж бронхов;

бег трусцой, ходьба, ОРУ; отдых в постели после водных процедур или физическая активность; комплексный уход за больным в ночные часы; питание; плавание, подвижные и спортивные игры. Особенности применения различных средств в период приступа и в межприступный период.

Оздоровительные аспекты гимнастики йогов

Определение понятия «йога». Краткая историческая справка. Составные части йоги. Понятие о восьмеричном пути самосовершенствования. Отдельные разделы йоги: Хатха-йога, Лайя-йога, Мантра-йога, Бхакти-йога, Карма-йога, Джнана-йога, Раджа-йога.

Основы гигиены йогов. Цели гигиены. Гигиена кожи, волос. Внутренние очистительные процедуры: очищение желудка, толстого кишечника, полости носоглотки. Гигиена зрения и др.

Хатха-йога. Составные части. Особенности физических упражнений Хатха-йоги. Динамические упражнения. Комплекс Сурьянамаскар. Статические упражнения (асаны). Характеристика и терминология основных асан. Способы выполнения. Контроль за выполнением асан. Особенности занятий Хатха-йогой людей разного пола, возраста и разной степени подготовленности.

Система оздоровления П.К. Иванова

Краткий биографический очерк П.К. Иванова. Содержание «Детки». Особенности закаливающих процедур и нравственно-этических правил.

Механизм влияния на организм кратковременного водного холодого воздействия. Правила применения закаливающих процедур. Особенности применения системы П.К. Иванова для людей разных возрастов. Роль активности личности в оздоровлении организма. Основные практические результаты. Некоторые критические замечания.

Психофизическая тренировка К. Динейки

Понятие о психофизической тренировке. Краткие сведения об авторе. Важнейшие звенья психофизической тренировки. 10 уроков психофизической тренировки: использование силы мысли, улучшение осанки, поддержание баланса между поступающей в организм пищей и расходом энергии; тренировка и регулирование дыхания; техника релаксации ощущение радости; индивидуальный стиль образа жизни; гимнастика вечером и в выходные дни; развитие органов чувств и улучшение памяти; тренировка самообладания; искусство общения; специальные дыхательные упражнения; некоторые виды массажа.

Традиционные методы оздоровления

Оздоровление организма при помощи бани. Парная и сауна – традиционные методы оздоровления. Механизмы влияния банной процедуры на

организм. Правила проведения процедуры посещения финской сауны и русской бани. Массаж веником в условиях бани.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ЛАБОРАТОРНЫХ ЗАНЯТИЙ

1. Методика физической реабилитации Б.С. Толкачева.
2. Оздоровительные аспекты гимнастики йогов.
3. Разновидности асан в гимнастике йогов.
4. Способы выполнения асан и контроль за состоянием организма.
5. Система оздоровления П.К. Иванова
6. Методика психофизической тренировки К. Динейки.

ЛИТЕРАТУРА

- 1 Афанасьев, П.А. Школа йога: восточные методы психофизического совершенствования / П.А. Афанасьев. – Минск : Полымя, 1991. – 155 с.
- 2 Бирюков, А.А. Баня и массаж / А.А. Бирюков. – Минск : Полымя, 2001. – 304 с.
- 3 Верещагин, В.Г. Физическая культура индийских йогов / В.Г. Верещагин. – Минск : Полымя, 1982. – 144 с.
- 4 Динейка, К.В. Движение, дыхание, психофизическая тренировка / К.В. Динейка. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 64 с.
- 5 Зубков, А.Н. Хатха-йога для начинающих / А.Н. Зубков, А.П. Очаповский. – М. : Медицина, 1991. – 192 с.
- 6 Ларионов, Б.А. Соединись с природой / Б.А. Ларионов, С.Р. Ларионова. – Минск : Полымя, 1994. – 64 с.
- 7 Лах Ман Чун, Г.Е. Эта замечательная йога, или Взгляд в себя / Г.Е. Лах Ман Чун. – М. : Физкультура и спорт, 1992. – 174 с.
- 8 Полтавцев, И.Н. Йога делового человека / И.Н. Полтавцев. – Минск : Полымя, 1991. – 208 с.
- 9 Толкачев, Б.С. Как бороться с астмой / Б.С. Толкачев. – М. : Советский спорт, 1989. – 60 с.
- 10 Толкачев, Б.С. Физкультурный заклон ОРЗ / Б.С. Толкачев. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 158 с.
- 11 Учитель Иванов. Жизнь и учение / сост. Бренников А.Д. [и др.]. – М. : Глория, 1996. – 244 с.
- 12 Фадеева, М.Г. Найти здоровье / М.Г. Фадеева. – Минск : Полымя, 1990. – 160 с.

7. ОБЩИЕ ОСНОВЫ МАССАЖА

Примерный тематический план

Название темы, раздела	Кол-во часов	
	лекции	лаб.
Введение	1	–
Основы техники массажа	1	2
Характеристика приема «поглаживание»	2	2
Характеристика приема «выжимание»	1	1
Характеристика приема «растирание»	2	2
Характеристика приема «разминание»	2	2
Характеристика ударных и вибрационных приемов	2	2
Характеристика приема «движение»	1	1
Общий и частный массаж	2	4
ИТОГО	14	16

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Лекционный курс

Введение

Определение понятия *массаж*. Гигиенические основы массажа. Гигиенические требования к оборудованию, массажисту и массируемому. Смазывающие средства.

Основы техники массажа

Классификация технических приемов массажа: поглаживание, выжимание, растирание, разминание, ударные (прерывистая вибрация) и вибрационные (непрерывистая вибрация) приемы, движения.

Характеристика приема «поглаживание»

Понятие о приеме. Физиологическое действие приема на организм. Разновидности приема: плоскостное, обхватывающее, попеременное, концентрическое, щипцеобразное, граблеобразное, гребнеобразное, крестообразное, глажение и др. Ошибки, встречающиеся при выполнении приемов. Особенности поглаживания отдельных участков тела.

Характеристика приема «выжимание»

Понятие о приеме. Физиологическое действие приема на организм. Разновидности приема: поперечное, ребром ладони, одной рукой, обхватывающее, основанием ладони, подушечкой большого пальца и др. Основ-

ные ошибки при выполнении приемов. Особенности выжимания на отдельных участках тела.

Характеристика приема «растирание»

Понятие о приеме. Физиологическое действие приема на организм. Разновидности приема: подушечками пальцев, фалангами пальцев, основанием ладони, ребром ладони, пиление, пересекание, щипцеобразное, строгание и др. Основные ошибки при выполнении приемов. Особенности растирания отдельных участков тела.

Характеристика приема «разминание»

Понятие о приеме. Физиологическое действие приема на организм. Разновидности приема: ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое, щипцеобразное, продольное, сдвигание, накатывание и др. Основные ошибки при выполнении приемов. Особенности разминания отдельных участков тела.

Характеристика ударных приемов

Понятие о приеме. Физиологическое действие приема на организм. Разновидности приема: похлопывание, поколачивание, рубление. Основные ошибки при выполнении приемов. Особенности выполнения ударных приемов на разных участках тела.

Характеристика вибрационных приемов

Понятие о приеме. Физиологическое действие приема на организм. Разновидности приема: потряхивание, встряхивание, валяние, вибрация, сотрясение и др. Основные ошибки при выполнении приемов. Особенности выполнения вибрационных приемов на отдельных участках тела.

Характеристика приема «движение»

Понятие о приеме. Физиологическое действие приема на организм. Разновидности приема: активные, пассивные, с сопротивлением. Основные ошибки и особенности выполнения приемов на отдельных участках тела.

Общий и частный массаж

Понятие об общем и частном массаже. Схема проведения сеанса общего массажа. Частный массаж. Правила проведения частного массажа. Особенности применения приемов массажа в сеансах общего и частного массажа.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ЛАБОРАТОРНЫХ ЗАНЯТИЙ

1. Техника выполнения приемов *поглаживание* и *выжимание*. Разновидности приемов.
2. Техника выполнения приема *растирание*. Разновидности приема.
3. Техника выполнения приема *разминание*. Разновидности приема.

4. Техника выполнения ударных и вибрационных приемов. Разнообразности приемов.
5. Техника выполнения приема *движение*. Разнообразности приема.
6. Частный массаж.
7. Общий массаж.
8. Совершенствование техники выполнения приемов массажа.

ЛИТЕРАТУРА

- 1 Белая, Н.А. Лечебный массаж / Н.А. Белая. – М. : Советский спорт, 2001. – 304 с.
- 2 Бирюков, А.А. Массаж / А.А. Бирюков. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 254 с.
- 3 Бирюков, А.А. Массаж / А.А. Бирюков. – М. : Физкультура и спорт, 2002. – 432 с.
- 4 Васичкин, В.И. Справочник по массажу / В.И. Васичкин. – М. : Медицина, 1992. – 192 с.
- 5 Вербов, А.Ф. Основы лечебного массажа / А.Ф. Вербов. – СПб. : Полигон, 1999. – 272 с.
- 6 Дубровский, В.И. Массаж / В.И. Дубровский. – М. : Владос, 1999. – 496 с.
- 7 Тюрин, А.М. Техника массажа / А.М. Тюрин, В.И. Васичкин. – Л. : Медицина, 1986. – 158 с.
- 8 Штеренгерц, А.Е. Массаж для взрослых и детей / А.Е. Штеренгерц, Н.А. Белая. – Киев : Здоровья, 1994. – 384 с.

8. ЧАСТНЫЕ МЕТОДИКИ ЛФК

Примерный тематический план

Название темы	Кол-во часов	
	лекции	лаб.
ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	10	24
ЛФК при заболеваниях органов дыхания	6	20
ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта	6	14
ЛФК в травматологии	12	34
ЛФК при нарушениях обмена веществ	4	12
ЛФК при заболеваниях суставов	4	10
Лечебная гимнастика при беременности	4	4
ЛФК при заболеваниях и травмах центральной и периферической нервной системы	14	28
ЛФК в педиатрии	14	34
Физическое воспитание в СМГ	4	10
ИТОГО	78	190

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Лекционный курс

ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

Основные заболевания сердечно-сосудистой системы. Значение сердечно-сосудистой патологии в современном обществе. Факторы риска. Основные симптомы заболеваний. Степени недостаточности кровообращения. Основные заболевания: атеросклероз, ишемическая болезнь сердца (инфаркт миокарда, стенокардия), гипертоническая болезнь, гипотоническая болезнь, облитерирующий эндартериит. Этиология и патогенез. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы: положительное влияние мышечной деятельности на функцию сердца и сосудов; улучшение трофических процессов: обмен веществ, восстановление миокарда, уровень холестерина; снижение артериального давления и ЧСС; роль дозированной тренировки и специальных упражнений; тонизирующее действие ФУ; экстракардиальные факторы кровообращения; нормализация функций сердца и сосудов.

Методика ЛФК при инфаркте миокарда. Больничный период. Показания к назначению ЛФК. Задачи и особенности методики ЛФК на строгом и расширенном постельном режиме, палатном и свободном режиме. Разнообразности упражнений, дозировка. Формы ЛФК. Продолжительность занятий. Противопоказания. Контроль за состоянием организма больного. Функциональные классы больных.

Методика ЛФК при инфаркте миокарда. Санаторно-поликлинический период. Задачи санаторно-поликлинического периода реабилитации. Щадящий, щадяще-тренирующий и тренирующий режимы. Формы занятий: лечебная гимнастика, дозированная ходьба, подъем по лестнице, тренировка на велоэргометре и др. Увеличение дозировки нагрузки. Контроль за самочувствием больного.

Методика ЛФК при стенокардии. Разнообразности стенокардии: покоя и напряжения. Задачи ЛФК при стенокардии. Содержание комплексов лечебной гимнастики.

Методика ЛФК при гипертонической болезни. Особенности заболевания: причины, стадии, гипертонические кризы, осложнения. Показания к применению ЛФК. Задачи ЛФК. Содержание комплексов лечебной гимнастики. Особенности применения исходных положений, ФУ, дыхательных упражнений. Показания и противопоказания к применению различных ФУ. Гимнастика в воде, плавание. Элементы аутогенной тренировки. Контроль за состоянием организма больного.

Методика ЛФК при гипотонической болезни. Особенности заболевания: причины, симптомы. Комплексное лечение. Показания к применению ЛФК. Задачи ЛФК. Содержание лечебной гимнастики. Формы ЛФК: утренняя гигиеническая гимнастика, лечебная гимнастика, дозированная ходьба, игры, спортивные упражнения. Особенности дозировки различных ФУ. Сочетание ФУ. Контроль за состоянием организма больного.

Методика ЛФК при облитерирующих заболеваниях артерий. Особенности заболеваний: причины, стадии, осложнения, исходы. Облитерирующий эндартериит. Задачи ЛФК. Содержание лечебной гимнастики.

Ревматизм сердца. Понятие о ревматизме. Этиология и патогенез заболевания. Осложнения заболевания. Фазы заболевания: активная и неактивная. Этапная реабилитация больных: больница – кардиоревматологический санаторий – поликлиника. Диспансерный учет. Методика ЛФК при ревматизме у детей. Задачи ЛФК. Содержание комплексов лечебной гимнастики для разных двигательных режимов. Формы занятий: лечебная гимнастика, дозированная ходьба, игры, элементы спорта, ближний туризм.

ЛФК при заболеваниях органов дыхания

Характеристика основных заболеваний органов дыхания. Основные симптомы заболеваний. Основные заболевания: пневмония, бронхит, плеврит, бронхиальная астма, эмфизема легких. Основные причины и разновидности заболеваний. Патогенез заболеваний. Профилактика острых респираторно-вирусных инфекций и их осложнений. Дыхательная недостаточность.

Механизмы лечебного действия ФУ при заболеваниях органов дыхания. Связь между системой дыхания и аппаратом движения в организме. Механизмы лечебного действия ФУ: возбуждение дыхательного центра (гуморальным и рефлекторным путем); улучшение крово- и лимфообращения в легких и плевре; тонизирование ЦНС; мобилизация компенсаторных возможностей организма; воздействие на сердечно-сосудистую систему.

Методика ЛФК при пневмонии. Особенности заболевания. Показания к применению ЛФК. Задачи ЛФК. Периоды лечения. Содержание лечебной гимнастики. Особенности применения различных ФУ. Применение гимнастических предметов и снарядов. Дыхательные упражнения динамического и статического характера. Формы ЛФК: лечебная гимнастика, дозированная ходьба. Специальные дыхательные упражнения.

Методика ЛФК при плеврите. Особенности заболевания. Осложнения плеврита. Задачи ЛФК. Периоды применения ЛФК. Содержание лечебной гимнастики. Специальные гимнастические упражнения.

Методика ЛФК при бронхиальной астме. Особенности заболевания. Показания к применению ЛФК. Основные задачи ЛФК. Периоды приме-

нения ЛФК. Формы занятий ЛФК: лечебная гимнастика, дозированные прогулки, утренняя гигиеническая гимнастика. Содержание лечебной гимнастики. Специальные упражнения: с удлинением выдоха, с произношением звуков, на расслабление мышц, на укрепление мышц брюшного пресса. Противопоказания. Сочетание массажа и ФУ.

Методика ЛФК при эмфиземе легких. Особенности заболевания. Показания к применению ЛФК. Задачи ЛФК. Особенности применения лечебной гимнастики на различных стадиях заболевания.

Понятие о респираторной терапии. Содержание. Волевая ликвидация глубокого дыхания по К.П. Бутейко.

Характеристика отдельных частных методик для профилактики и лечения заболеваний органов дыхания. Дыхательная гимнастика по системе К.П. Бутейко. Цель и упражнения. Парадоксальная дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Задачи и упражнения. Звуковая гимнастика. Задачи и упражнения. Дыхательная гимнастика йогов. Особенности выполнения дыхательных упражнений: полное, попеременное, ритмическое и очистительное дыхание. Дыхательные упражнения гимнастики Б.С.Толкачева.

ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта

Характеристика основных заболеваний желудочно-кишечного тракта (ЖКТ). Распространенность заболеваний. Основные симптомы. Этиологические факторы: нейрогенный, пищевой, химический, инфекционный. Роль Н. рулогі в этиологии заболеваний ЖКТ. Основные группы заболеваний: функциональные и органические. Характеристика функциональных заболеваний (спланхноптоз, дискинезия желчевыводящих путей). Характеристика органических заболеваний (гастрит, язвенная болезнь, колит, энтероколит). Профилактика заболеваний ЖКТ.

Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Роль ЦНС в регуляции функций ЖКТ. Механизмы лечебного действия ФУ: изменение секреторной и двигательной активности пищеварительного тракта; улучшение трофических процессов; формирование компенсаций; тонизирующее и нормализующее влияние ФУ на организм. Зависимость степени эффекта от интенсивности нагрузки.

Методика ЛФК при гастрите. Особенности заболевания. Показания к применению ЛФК. Задачи ЛФК. Периоды применения ЛФК. Методика ЛФК при гипоацидном гастрите. Методика ЛФК при гиперацидном гастрите. Особенности лечебной гимнастики. Место ЛФК в комплексном лечении гастритов.

Методика ЛФК при спланхноптозе. Особенности заболевания. Комплексное лечение. Задачи ЛФК. Методика ЛФК при спланхноптозе. Исходные положения и специальные ФУ. Длительность применения средств ЛФК.

Методика ЛФК при дискинезии желчевыводящих путей. Особенности форм дискинезии желчевыводящих путей (гиперкинетической и гипокINETической). Методика ЛФК при гипокINETической форме дискинезии. Методика ЛФК при гиперкинетической форме дискинезии. Особенности лечебной гимнастики.

Методика ЛФК при заболеваниях кишечника. Особенности заболеваний. Задачи ЛФК. Методики ЛФК при колите, энтероколите. Особенности применения физических упражнений при различных заболеваниях.

Методика ЛФК при операциях на органах брюшной полости. Основные показания. Особенности состояния больного в предоперационном периоде. Задачи и методика ЛФК в предоперационном периоде. Послеоперационный период. Задачи и методика ЛФК.

ЛФК при нарушениях обмена веществ

Характеристика основных нарушений обмена веществ. Ожирение: экзогенное и эндогенное (гипоталамическое, эндокринное). Причины, симптомы, степени ожирения. Осложнения ожирения. Комплексное лечение. Сахарный диабет. Причины, симптомы, патогенез. Абсолютная и относительная недостаточность инсулина. Гипо- и гипергликемическая комы. Особенности лечения. Алиментарная дистрофия.

Механизмы лечебного действия физических упражнений при нарушениях обмена веществ.

Методика ЛФК при ожирении. Задачи ЛФК. Формы занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, лечебная гимнастика, дозированная ходьба. Дозировка ФУ при разных формах ожирения.

Методика ЛФК при сахарном диабете. Задачи ЛФК. Содержание методики в зависимости от тяжести заболевания: легкая, средняя и тяжелая степени. Осложнения диабета. Корректировка методики ЛФК при осложнениях. Особенности комплектования групп и проведения занятий ЛФК с больными при нарушениях обмена веществ.

ЛФК при заболеваниях суставов

Характеристика основных заболеваний суставов: воспалительного, дегенеративно-дистрофического и смешанного характера. Примеры заболеваний. Этиология и патогенез воспалительных и дегенеративных заболеваний. Комплексное лечение.

Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях суставов.

Методика ЛФК при артритах. Анкилозирующий спондилит (болезнь Бехтерева). Особенности болезни. Задачи ЛФК. Методика ЛФК. Ревматоидный артрит. Особенности болезни. Задачи ЛФК. Методика ЛФК.

Методика ЛФК при артрозах. Разновидности остеоартрозов. Особенности болезни. Задачи ЛФК. Методика ЛФК. Сочетание ЛФК с другими методами лечения. Профилактика заболеваний суставов.

Особенности комплектования групп и проведения занятий ЛФК с больными при заболеваниях суставов.

ЛФК в травматологии

Общая классификация травм: ушибы, растяжения, разрывы, вывихи, переломы. Характеристика. Травматический шок. Определение и причины. Фазы шока: эректильная и торпидная. Степени шока. Первая помощь. Методы лечения травм. Общие принципы ЛФК в лечении травм. Основные методы лечения травм. Периоды применения ЛФК: иммобилизационный, постиммобилизационный, восстановительный. Задачи и характеристика ЛФК в каждом периоде. Соотношение специальных, общеразвивающих и дыхательных упражнений.

Переломы костей. Классификация: по линии излома, по целостности кожных покровов, по локализации, по виду смещения и др. Современные методы лечения переломов. Металлоостеосинтез, эффективность применения.

Методика ЛФК при переломах костей верхней конечности. Разновидности переломов костей верхней конечности: костей плечевого пояса, плечевой кости, костей предплечья, костей кисти. Разновидности поврежденных суставов. Комплексное лечение, сроки иммобилизации. Периоды применения ЛФК. Задачи ЛФК на разных этапах лечения. Содержание лечебной гимнастики при разных видах переломов: лопатки и ключицы, плечевой кости, локтевой и лучевой кости, пястных костей и фаланг пальцев. Комплексное применение средств ЛФК.

Методика ЛФК при растяжениях и разрывах связок, сухожилий и мышц, вывихах костей верхней конечности. Задачи и содержание лечебной гимнастики при растяжениях и разрывах связок плечевого, локтевого и лучезапястного суставов, вывихах плеча. Применение других средств ЛФК.

Методика ЛФК при переломах костей нижней конечности. Разновидности переломов костей нижней конечности: костей таза, бедренной кости, костей голени, костей стопы. Разновидности повреждений суставов. Комплексное лечение, сроки иммобилизации. Периоды применения ЛФК. Задачи ЛФК на разных этапах лечения. Содержание лечебной гимнастики при разных видах переломов: таза, головки и диафиза бедренной кости,

большеберцовой и малоберцовой костей. Комплексное применение средств ЛФК.

Методика ЛФК при растяжениях и разрывах связок, сухожилий и мышц нижней конечности, повреждениях менисков. Задачи и содержание лечебной гимнастики при растяжениях и разрывах связок коленного и голеностопного суставов, повреждениях менисков. Применение других средств ЛФК.

Методика ЛФК при компрессионных переломах позвонков. Понятие о компрессионных переломах позвонков. Локализация переломов. Основные методы лечения. Задачи ЛФК. Методика ЛФК на различных этапах лечения. Критерии перехода на очередной двигательный режим. Сроки реабилитации. Противопоказания к применению ФУ.

Методика ЛФК при ампутации конечностей. Основные показания. Разновидности протезов. Периоды применения ЛФК: ранний послеоперационный, период подготовки к протезированию, период овладения протезом. Задачи и методика ЛФК на различных периодах. Особенности ЛФК при ампутации верхних и нижних конечностей.

Гимнастика при беременности и в послеродовом периоде

Изменения в организме женщины в период беременности. Триместры беременности. Задачи занятий гимнастикой в различные сроки беременности. Комплексы физических упражнений.

Особенности послеродового периода для организма женщин. Сроки назначения гимнастики. Задачи лечебной гимнастики. Комплексы физических упражнений. Основные противопоказания.

ЛФК при заболеваниях и травмах центральной и периферической нервной системы

Роль ЛФК в лечении неврологических заболеваний. Показания и противопоказания.

Основные нарушения двигательной и других функций при неврологических заболеваниях. Двигательные расстройства: параличи, парезы, гиперкинезы. Нарушения координации: статическая и динамическая атаксия. Расстройства чувствительности: гипо-, гиперестезия, анестезия. Трофические нарушения.

Основные упражнения, применяемые для лечения в неврологической практике: увеличивающие объем мышечной силы, с дозированным мышечным напряжением, для дифференцирования напряжений, противоатактические, антиспастические и противоворигидные, рефлекторные, идеомоторные, пассивные и др.

Сосудистые заболевания мозга. Распространенность. Первичные симптомы: головная боль, головокружения. Инсульты. Причины и разно-

видности инсультов: по механизму развития (геморрагический, ишемический), в зависимости от этио- и патогенетических признаков.

ЛФК при спастических параличах и парезах. Особенности нарушений. Задачи и методика ЛФК. ЛФК при вялых параличах и парезах. Особенности нарушений. Задачи и методика ЛФК.

Характеристика основных заболеваний черепно-мозговых и периферических нервов: невриты, невралгии, радикулиты.

Механизмы лечебного действия и общие основы методики ЛФК при заболеваниях периферической нервной системы. Периоды применения ЛФК. Особенности двигательных режимов.

ЛФК при невралгии межреберных нервов. Особенности болезни. Задачи и методика ЛФК. ЛФК при неврите лицевого нерва. Особенности болезни. Задачи и методика ЛФК.

Остеохондроз позвоночника. Распространенность. Основные изменения в межпозвоночных дисках. Характер течения болезни. Разновидности: шейно-грудной и пояснично-крестцовый. Неврологические проявления. Радикулиты. Симптомы и особенности лечения.

ЛФК при шейно-грудном остеохондрозе, радикулите. Задачи и методика ЛФК. Показания и противопоказания. Длительность применения ЛФК.

ЛФК при пояснично-крестцовом остеохондрозе, радикулите. Задачи и методика ЛФК. Показания и противопоказания. Длительность применения ЛФК.

Пограничные нервно-психические расстройства. Виды неврозов: неврастения, психастения, истерия. ЛФК при неврастении, психастении. Задачи и особенности методики ЛФК. ЛФК при истерии. Задачи и методика ЛФК. Особенности комплектования групп и проведения занятий ЛФК с неврологическими больными.

ЛФК в педиатрии

Анатомо-физиологические особенности ребенка первого года жизни: масса, рост, особенности строения тела, динамика показателей физического развития.

Гигиенические основы проведения гимнастики и массажа у детей: возраст, помещение, условия, требования к инструктору-массажисту, порядок массажа. Показания и противопоказания.

Задачи и средства ЛФК для детей первого года жизни: физические упражнения, массаж, естественные факторы природы, лечение положением. Виды упражнений: пассивные, рефлексорные, активные.

Характеристика заболеваний в раннем детском возрасте (рахит, гипотрофия, пупочная грыжа). Причины, патогенез заболеваний. ЛФК при рахите. ЛФК при гипотрофии. ЛФК при пупочной грыже. Задачи и особенности методики ЛФК.

Характеристика ортопедических заболеваний в детском возрасте (врожденная мышечная кривошея, врожденный вывих бедра, плоскостопие, косолапость). ЛФК при врожденной мышечной кривошее. ЛФК при врожденном вывихе бедра. ЛФК при плоскостопии. ЛФК при косолапости. Задачи и особенности методики ЛФК. Сочетание ЛФК с другими методами лечения.

Характеристика нарушений осанки. Разновидности. Основные меры профилактики. Виды и комплексы упражнений, применяемых для коррекции различных нарушений осанки.

Общая характеристика сколиозов. Распространенность. Периоды прогрессирования. Классификация сколиозов. Разновидности. Степени сколиозов. Характеристика.

Комплексное лечение детей со сколиотической болезнью. Части комплексного лечения: режим дня, рациональное питание, общеукрепляющие и закаливающие процедуры, ортопедический режим, физиокинезотерапия. Задачи и средства ЛФК. Методика проведения занятия ЛФК при сколиозе. Части занятия: задачи, виды упражнений. Специальные упражнения: симметричные, асимметричные и деторсионные. Противопоказания.

Лечебное плавание при сколиозе. Разновидности стилей плавания. Особенности применения плавания при разных видах и степенях сколиоза.

Особенности травм опорно-двигательного аппарата у детей. Разновидности и частота встречаемости, особенности лечения. Профилактика школьного травматизма. ЛФК при травмах конечностей у детей. Задачи, средства и методика ЛФК у детей разного возраста.

Характеристика детского церебрального паралича (ДЦП). Основные причины. Распространенность. Разновидности: спастическая диплегия, гемипаретическая форма, гиперкинетическая форма, атонически-астатическая форма, двойная гемиплегия. Двигательные и другие нарушения у детей с ДЦП. ЛФК при ДЦП. Основные задачи и принципы ЛФК. Разновидности физических упражнений. Особенности лечения больных ДЦП. Эффективность ЛФК.

Физическое воспитание в специальных медицинских группах

Основные заболевания школьного возраста: младший, средний и старший возраст. Особенности состояния здоровья в подростковом и юношеском возрасте. Распространенность и причины заболеваний.

Подразделение школьников на группы для занятий физической культурой в школе: основная, подготовительная и специальная медицинские группы, группа ЛФК.

Организация физического воспитания в специальной медицинской группе. Комплектование групп. Учебные занятия. Особенности двигательных режимов: подгруппы А и Б.

Методика урока физкультуры в СМГ. Подготовительный и основной период. Основные задачи. Особенности периодов и урока физической культуры.

Особенности методики урока в СМГ при различных патологиях (сердечно-сосудистые заболевания, заболевания органов дыхания, нарушения осанки и сколиозы, ожирение, заболевания суставов, центральной и периферической нервной системы, нарушения зрения).

Учет эффективности обучения и лечения в СМГ. Медико-педагогический контроль на занятиях. Основная документация: списки учащихся, медицинский листок, индивидуальная карта учащегося и т.д.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ КЛИНИКО-ЛАБОРАТОРНЫХ ЗАНЯТИЙ

ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

1. Характеристика основных заболеваний сердечно-сосудистой системы (ССС).
2. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях ССС.
3. ЛФК при инфаркте миокарда. Больничный период.
4. ЛФК при инфаркте миокарда. Санаторно-поликлинический период.
5. ЛФК при артериальной гипертензии.
6. ЛФК при артериальной гипотензии.
7. ЛФК при атеросклерозе периферических сосудов.
8. ЛФК при ревматизме сердца у детей.
9. Методические подходы к составлению комплексов упражнений при заболеваниях ССС.

ЛФК при заболеваниях органов дыхания

1. Характеристика основных заболеваний органов дыхания.
2. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания.
3. Характеристика специальных упражнений, применяемых при заболеваниях органов дыхания.
4. ЛФК при пневмонии.
5. ЛФК при бронхите.
6. ЛФК при бронхиальной астме.
7. ЛФК при плеврите.
8. Характеристика нетрадиционных методов лечения и профилактики заболеваний органов дыхания.
9. Методические подходы к составлению комплексов упражнений при заболеваниях органов дыхания.

ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта

1. Характеристика основных заболеваний желудочно-кишечного тракта (ЖКТ).
2. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях ЖКТ.
3. ЛФК при гастритах.
4. ЛФК при спланхноптозе.
5. ЛФК при дискинезии желчевыводящих путей.
6. ЛФК при операциях на органах ЖКТ.
7. Методические подходы к составлению комплексов упражнений при заболеваниях ЖКТ.

ЛФК при нарушениях обмена веществ

1. Характеристика основных нарушений обмена веществ.
2. Механизмы лечебного действия физических упражнений при нарушениях обмена веществ.
3. ЛФК при ожирении.
4. ЛФК при сахарном диабете.
5. Методические подходы к составлению комплексов упражнений при заболеваниях ЖКТ.

ЛФК при заболеваниях суставов

1. Характеристика групп заболеваний суставов.
2. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях суставов.
3. ЛФК при артритах.
4. ЛФК при анкилозирующем спондилите (болезни Бехтерева).
5. ЛФК при артрозах.
6. Методические подходы к составлению комплексов упражнений при заболеваниях суставов.

ЛФК в травматологии

1. Характеристика травматического шока. Меры первой помощи.
2. Характеристика травматических повреждений. Меры первой помощи. Методы лечения.
3. Механизмы лечебного действия физических упражнений при травматических повреждениях конечностей и суставов.
4. ЛФК при растяжениях и разрывах связок, сухожилий и мышц верхней конечности, вывихах костей.
5. ЛФК при переломах костей плечевого пояса.
6. ЛФК при переломах плечевой кости.

7. ЛФК при переломах костей предплечья.
8. ЛФК при переломах кисти.
9. ЛФК при переломах таза.
10. ЛФК при переломах бедренной кости.
11. ЛФК при переломах костей голени.
12. ЛФК при переломах костей стопы.
13. ЛФК при растяжениях и разрывах связок, сухожилий и мышц нижней конечности, повреждениях менисков.
14. Методические подходы к составлению комплексов упражнений при переломах костей конечностей и повреждениях суставов.

ЛФК при заболеваниях и травмах центральной и периферической нервной системы

1. Характеристика основных заболеваний центральной нервной системы.
2. Характеристика основных нарушений в организме при заболеваниях нервной системы.
3. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях нервной системы.
4. Характеристика групп физических упражнений, применяемых в неврологической практике.
5. ЛФК при спастических параличах и парезах.
6. ЛФК при вялых параличах и парезах.
7. ЛФК при невралгии межреберных нервов.
8. ЛФК при неврите лицевого нерва.
9. ЛФК при шейно-грудном остеохондрозе, радикулите.
10. ЛФК при пояснично-крестцовом остеохондрозе, радикулите.
11. ЛФК при неврозах.
12. Методические подходы к составлению комплексов упражнений при заболеваниях нервной системы.

Гимнастика при беременности и в послеродовом периоде

1. Характеристика изменений в организме женщины при беременности и в послеродовой период.
2. Комплексы гимнастики при беременности и в послеродовой период.

ЛФК в педиатрии

1. Характеристика психомоторного развития детей первого года жизни.
2. Гимнастика у детей грудного возраста.
3. ЛФК при рахите.
4. ЛФК при гипотрофии.
5. ЛФК при пупочной грыже.

6. ЛФК при врожденной мышечной кривошее.
7. ЛФК при врожденном вывихе бедра.
8. ЛФК при плоскостопии и косолапости.
9. ЛФК при нарушениях осанки. Комплексы упражнений при различных разновидностях нарушений осанки.
10. ЛФК при сколиозах. Лечебная гимнастика.
11. ЛФК при сколиозах. Характеристика урока ЛФК.
12. ЛФК при сколиозах. Средства комплексного лечения.
13. ЛФК при сколиозах. Лечебное плавание.
14. Характеристика основных двигательных и других нарушений у детей с ДЦП.
15. ЛФК при ДЦП.
16. ЛФК при травмах у детей.
17. Особенности организации физического воспитания в специальных медицинских группах.
18. Методики ЛФК при различных группах патологий у детей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Белая, Н.А. Лечебная физкультура и массаж : учебн.-метод. пособие для мед. работников / Н.А. Белая. – М. : Советский спорт, 2001. – 272 с.
2. Булич, Ю.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах / Ю.Г. Булич. – М. : Высш. школа, 1986. – 254 с.
3. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия) : учебник для студентов вузов / В.И. Дубровский. – М. : ВЛАДОС, 1998. – 603 с.
4. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина / В.А. Епифанов. – М. : Медицина, 1999. – 304 с.
5. Кокосов, А.Н. Астматический бронхит и бронхиальная астма: физическая и медицинская реабилитация больных / А.Н. Кокосов, В.С. Черемнов. – Минск : Беларусь, 1995. – 185 с.
6. Лечебная физическая культура : учебник для ин-тов физ. культ. / под ред. С.Н. Попова. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 271 с.
7. Лечебная физическая культура : справочник / под ред. В.А. Епифанова. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – М. : Медицина, 2001. – 592 с.
8. Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – М. : Владос-Пресс, 2002. – 240 с.
9. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. проф. Л.Б. Кофмана; авт.-сост. Г.И. Погадаев. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – С. 47–94.
10. Николайчук, Л.В. Остеохондроз, сколиоз, плоскостопие / Л.В. Николайчук, Э.В. Николайчук. – Минск : Книжный Дом, 2004. – 320 с.
11. Потапчук, А.А. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений / А.А. Потапчук, М.Д. Дидур. – СПб. : Речь, 2001. – 166 с.
12. Рипа, Н.Д. Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе / Н.Д. Рипа, В.К. Велигченко, С.С. Волкова ; под ред. Н.Д. Рипы. – М. : Просвещение, 1988. – 175 с.

13. Справочник по детской лечебной физкультуре / под ред. М.И. Фонарева. – Л. : Медицина, 1983. – 360 с.
14. Страковская, В.Л. Лечебная физкультура в реабилитации больных и детей первого года жизни / В.Л. Страковская. – Л. : Медицина, 1991. – 160 с.
15. Учебник инструктора по лечебной физической культуре / под ред. В.П. Правосудова. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 415 с.
16. Физическая реабилитация / под общей ред. С.Н. Попова. – Ростов н/Д. : Феникс, 1999. – 608 с.
17. Физическое воспитание детей и подростков, имеющих отклонения в состоянии здоровья : метод. рекомендации. – Минск, 1995. – 20 с.
18. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск : Ресей, 2003. – 528 с.
19. Шестакова, Т.Н. Оздоровительная и лечебная физкультура для дошкольников / Т.Н. Шестакова, Т.Ю. Логвина. – Минск : Польшя, 2000. – 176 с.

9. ЧАСТНЫЕ МЕТОДИКИ МАССАЖА

Примерный тематический план

Название темы	Кол-во часов	
	лекции	лаб.
Введение	2	–
Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	4	14
Массаж при заболеваниях органов дыхания	2	12
Массаж при заболеваниях желудочно-кишечного тракта	2	8
Массаж в травматологии	3	22
Массаж при нарушениях обмена веществ	2	6
Массаж при заболеваниях суставов	1	6
Массаж при заболеваниях и травмах центральной и периферической нервной системы	8	24
Массаж в педиатрии	6	16
ИТОГО	30	108

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Лекционный курс

Введение

Лечебный массаж. Процедура и курс лечения. Разновидности: классический, сегментарно-рефлекторный (сегментарный, точечный, соединительнотканый, периостальный, линейный и др.). Показания и противопоказания к применению лечебного массажа. Части процедуры массажа.

Курс массажа. Особенности периодов курса массажа. Понятие о паравертебральных зонах. Приемы сегментарно-рефлекторного массажа.

Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

Массаж при ишемической болезни сердца. Показания. Задачи массажа. Больничный период. План и методика массажа: нижние и верхние конечности, грудная клетка, пояснично-крестцовая область. Санаторно-поликлинический период. План и методика массажа: паравертебральные зоны, спина и шея, нижние конечности, крестцовая область, область сердца, живот, верхние конечности. Особенности техники и методики массажа на различных периодах реабилитации.

Массаж при стенокардии. Показания. Задачи массажа. План и методика массажа.

Массаж при гипертонической болезни. Показания. Задачи массажа. План и методика массажа: паравертебральные зоны, трапециевидные мышцы, лобная и волосистая поверхности головы, шея. Характер массажа. Сочетание массажа с другими методами лечения.

Массаж при гипотонической болезни. Показания. Задачи массажа. План и методика массажа: паравертебральные зоны, ягодичная и поясничная области, нижние конечности, живот. Характер массажа. Сочетание массажа с другими методами лечения.

Массаж при заболеваниях периферических сосудов. Показания. Задачи массажа. План и методика массажа: паравертебральные зоны, рефлексогенные зоны, пораженные конечности. Особенности методики при поражениях сосудов верхних и нижних конечностей.

Массаж при заболеваниях органов дыхания

Массаж при пневмонии, бронхите, плеврите. Показания. Задачи массажа. План и методика массажа: паравертебральные зоны, мышцы спины, окологлопаточные и околоключичные зоны, мышцы груди, диафрагма, грудная клетка. Баночный и перкуссионный массаж. Методика массажа. Методика дыхательного массажа.

Массаж при бронхиальной астме, эмфиземе легких. Показания. Задачи массажа. План и методика массажа: область спины, шеи, боковые и передние отделы грудной клетки, дыхательный массаж. Методика интенсивного массажа асимметричных зон: варианты, противопоказания.

Массаж при заболеваниях желудочно-кишечного тракта

Массаж при хронических гастритах. Показания. Задачи массажа. План и методика массажа: паравертебральные зоны, спина, грудь, зона солнечного сплетения, область желудка, мышцы брюшного пресса.

Массаж при заболеваниях печени и желчного пузыря. Показания. Задачи массажа. План и методика массажа: паравертебральные зоны, область спины и шеи, грудная клетка, зона солнечного сплетения, области живота, печени и желчного пузыря.

Массаж при заболеваниях кишечника. Показания. Задачи массажа. План и методика массажа. Особенности методики при различных заболеваниях.

Массаж в травматологии

Массаж при острых травмах мягких тканей. Показания. Задачи массажа. План и методика массажа: паравертебральные зоны, рефлексогенные зоны, сегмент здоровой конечности, область повреждения, активные и пассивные движения. Криомассаж. Дренажный массаж. Методика массажа.

Массаж при остаточных явлениях после переломов костей. Показания. Задачи массажа. План и методика массажа: паравертебральные зоны, здоровая конечность, больная конечность (рефлексогенные зоны, поврежденный сегмент, место перелома). Особенности массажа при замедленном сращении, избыточной костной мозоли, контрактурах суставов, атрофии мышц.

Массаж при травмах у спортсменов. Разновидности травм. Задачи и особенности массажа при растяжениях, вывихах, переломах. Применение криомассажа. Сочетание массажа и активных движений. Применение мазей. Сочетание массажа с другими методами лечения.

Массаж при нарушениях обмена веществ

Массаж при ожирении. Задачи массажа. План и методика массажа. Особенности методики массажа и техники отдельных приемов.

Массаж при сахарном диабете. Задачи массажа. План и методика массажа. Особенности методики массажа и техники отдельных приемов.

Особенности курса массажа для больных с нарушениями обмена веществ.

Массаж при заболеваниях суставов

Массаж при артритах. Задачи массажа. План и методика массажа. Особенности методики.

Массаж при артрозах. Задачи массажа. План и методика массажа. Особенности методики. Особенности курса массажа для больных с заболеваниями суставов. Длительность применения массажа.

Массаж при заболеваниях и травмах центральной и периферической нервной системы

Массаж при последствиях острого нарушения мозгового кровообращения. Показания. Задачи массажа. План и методика классического массажа. Особенности применения приемов при вялых и спастических параличах. Применение других видов массажа (точечный, линейный). Эффективность массажа. Сочетание массажа с другими методами лечения. Продолжительность курса массажа. Длительность применения массажа.

Массаж при атеросклерозе церебральных сосудов. Задачи, план и методика массажа. Эффективность массажа.

Массаж при невралгиях и невритах черепно-мозговых нервов. Показания. Массаж при невралгии затылочного нерва. Задачи массажа. План и методика массажа: паравертебральные зоны, волосистая часть головы, область затылка и шеи, болевые точки. Массаж при невралгии тройничного нерва. Массаж при неврите лицевого нерва. Задачи, план и особенности методик массажа. Массаж БАТ.

Массаж при невралгии межреберных нервов. Задачи, план и методика массажа.

Массаж при шейно-грудном остеохондрозе, радикулите. Показания. Задачи массажа. План и методика массажа при шейно-грудном остеохондрозе, радикулите. Массаж болевых точек. Сочетание массажа с другими методами лечения. Особенности техники и методики массажа на разных этапах реабилитации.

Массаж при пояснично-крестцовом остеохондрозе, радикулите. Показания. Задачи массажа. План и методика массажа при пояснично-крестцовом остеохондрозе, радикулите. Массаж болевых точек. Сочетание массажа с другими методами лечения. Особенности техники и методики массажа на разных этапах реабилитации.

Особенности курсов массажа для неврологических больных.

Массаж в педиатрии

Массаж и гимнастика у детей грудного возраста. Возрастные периоды. Особенности двигательных функций детей. Порядок и особенности применения приемов массажа. Сочетание движений и массажных приемов. Гигиенические основы проведения массажа и гимнастики у детей грудного возраста.

Массаж при ортопедических заболеваниях у детей. Массаж при рахите. Задачи и методика массажа. Массаж при врожденной мышечной кривошее. Задачи и методика массажа. Сочетание массажа и лечения положением.

Массаж при врожденном вывихе бедра. Задачи и методика массажа. Сочетание массажа и лечения положением. Особенности точечного массажа.

Массаж при плоскостопии. Задачи и методика массажа.

Массаж при косолапости. Задачи и особенности методики массажа.

Массаж при пупочной грыже. Задачи и особенности методики. Массаж при гипотрофии. Задачи и методика массажа.

Массаж при нарушениях осанки. Задачи, план массажа. Особенности методики массажа в зависимости от вида нарушения осанки.

Массаж при сколиозе. Задачи массажа. Методика массажа при сколиозе I степени. Дифференцированная методика массажа при сколиозе II и III степеней. Характер воздействия в зависимости от локализации, формы ду-

ги искривления и состояния мышечного тонуса. Лечение положением. Количество процедур и курсов массажа при сколиозах.

Массаж при травмах у детей разного возраста. Массаж при растяжениях и разрывах связок у детей. Задачи, план массажа. Особенности методики массажа у детей разного возраста. Массаж при переломах у детей. Задачи, план массажа. Особенности методики массажа в зависимости от возраста и места перелома.

Массаж при детском церебральном параличе. Задачи массажа. Разнообразности массажа: классический лечебный, массаж для улучшения дыхания, круговой трофический, сегментарный, массаж по Манакову, точечный и линейный массаж. Особенности методик массажа. Сочетание различных видов массажа. Длительность применения массажа.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ КЛИНИКО-ЛАБОРАТОРНЫХ ЗАНЯТИЙ

Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

1. Массаж при инфаркте миокарда. Больничный период.
2. Массаж при инфаркте миокарда. Санаторно-поликлинический период.
3. Массаж при стенокардии.
4. Массаж при артериальной гипертензии.
5. Массаж при артериальной гипотензии.
6. Массаж при атеросклерозе периферических сосудов.
7. Совершенствование методик лечебного массажа при заболеваниях ССС.

Массаж при заболеваниях органов дыхания

1. Массаж при пневмонии.
2. Массаж при бронхите.
3. Массаж при бронхиальной астме.
4. Массаж при плеврите.
5. Баночный массаж.
6. Совершенствование методик лечебного массажа при заболеваниях органов дыхания.

Массаж при заболеваниях желудочно-кишечного тракта

1. Массаж при гастритах.
2. Массаж при спланхноптозе.
3. Массаж при дискинезии желчевыводящих путей.
4. Совершенствование методик лечебного массажа при заболеваниях ЖКТ.

Массаж при нарушениях обмена веществ

1. Массаж при ожирении.

2. Массаж при сахарном диабете.
3. Совершенствование методик лечебного массажа при нарушениях обмена веществ.

Массаж при заболеваниях суставов

1. Массаж при артритах.
2. Массаж при артрозах.
3. Совершенствование методик лечебного массажа при заболеваниях суставов.

Массаж в травматологии

1. Массаж при растяжениях связок лучезапястного, локтевого и плечевого суставов.
2. Массаж при переломах диафиза предплечья.
3. Массаж при переломах плечевой кости.
4. Массаж при переломах костей плечевого пояса.
5. Массаж при растяжениях связок голеностопного и коленного сустава.
6. Массаж при переломах костей голени
7. Массаж при переломах бедренной кости.
8. Совершенствование методик лечебного массажа при переломах костей конечностей и повреждениях суставов.

Массаж при заболеваниях центральной и периферической нервной системы

1. Массаж при последствиях нарушения мозгового кровообращения.
2. Массаж при атеросклерозе церебральных сосудов.
3. Массаж при невралгии затылочного нерва.
4. Массаж при невралгии тройничного нерва.
5. Массаж при неврите лицевого нерва.
6. Массаж при невралгии межреберных нервов.
7. Массаж при шейно-грудном остеохондрозе, радикулите.
8. Массаж при пояснично-крестцовом остеохондрозе, радикулите.
9. Совершенствование методик лечебного массажа при заболеваниях центральной и периферической нервной системы.

Массаж в педиатрии

1. Массаж в грудном возрасте.
2. Массаж при рахите.
3. Массаж при гипотрофии.
4. Массаж при врожденной мышечной кривошее.
5. Массаж при врожденном вывихе бедра.

6. Массаж при плоскостопии, косолапости.
7. Массаж при нарушениях осанки.
8. Массаж при I степени сколиоза.
9. Массаж при II и III степенях сколиозов.
10. Массаж при ДЦП.
11. Массаж при травмах у детей.
12. Совершенствование методик лечебного массажа при детских заболеваниях.

ЛИТЕРАТУРА

- 1 Белая, Н.А. Лечебный массаж / Н.А. Белая. – М. : Советский спорт, 2001. – 304 с.
- 2 Бирюков, А.А. Массаж / А.А. Бирюков. – М. : Физкультура и спорт, 2002. – 432 с.
- 3 Васичкин, В.И. Лечебный и гигиенический массаж / В.И. Васичкин. – Минск : Современное слово, 1997. – 262 с.
- 4 Васичкин, В.И. Справочник по массажу / В.И. Васичкин. – М. : Медицина, 1992. – 192 с.
- 5 Васичкин, В.И. Детский массаж / В.И. Васичкин, Л.Н. Васичкина. – СПб. : Полигон, 2000. – 112 с.
- 6 Вербов, А.Ф. Основы лечебного массажа / А.Ф. Вербов. – СПб. : Полигон, 1999. – 272 с.
- 7 Дубровский, В.И. Массаж / В.И. Дубровский. – М. : Владос, 2004. – 496 с.
- 8 Дубровский, В.И. Массаж: поддержание и восстановление спортивной работоспособности / В.И. Дубровский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 237 с.
- 9 Дубровский, В.И. Спортивный массаж / В.И. Дубровский. – М. : Шаг, 1994. – 448 с.
- 10 Дубровский, В.И. Практический массаж / В.И. Дубровский, А.В. Дубровская. – М. : Мартин, 2001. – 464 с.
- 11 Тюрин, А.М. Техника массажа / А. М. Тюрин, В.И. Васичкин. – Л. : Медицина, 1986. – 158 с.
- 12 Штеренгерц, А.Е. Массаж для взрослых и детей / А.Е. Штеренгерц, Н.А. Белая. – Киев : Здоровья, 1994. – 384 с.

Учебное издание

Специализация
«ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
Учебная программа

Авторы:

Герасевич Анатолий Николаевич
Ворсина Галина Леонидовна
Зиновчик Александр Леонидович и др.

Подписано в печать . Формат 60x84/16. Бумага офсетная.

Гарнитура Таймс. Печать плоская. Усл. п. л. Уч.-изд. л.

Тираж 100 экз. Заказ №

Издатель и полиграфисполнение:

Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина

224016 Брест

Лицензия ЛВ № 307 от 01. 07. 98. (2004)