Спортивна медицина та основи масажу

факультет **фізичного виховання**

кафедра **медико-біологічних основ охорони життя та ЦЗ**

спеціальність **014 Середня освіта (Фізична культура)(організація і** методика фізкультурно-оздоровчих технологій)

освітня програма **Середня освіта (Фізична культура)(організація і методика фізкультурно-оздоровчих технологій)**

рівень вищої освіти **другий (магістерський)**

Гутарєва Наталія Вікторівна – кандидат медичних наук, доцент.
Мусхаріна Юлія Юріївна – кандидат педагогічних наук, доцент.

- **профайл викладачів:**http://slavdpu.dn.ua/index.php/kafedra-medyko-biolohichnykh-osnov- okhorony-zhyttia-ta-tsyvilnoho-zakhystu;

- **e-mail викладачів:** ngutareva07@gmail.com; musharina_u@ukr.net

- **сторінка курсу в Moodle:** 9090/moodle/course/view.php?id=1357

- **розклад консультацій: четвер з 15.00 – 17.00 год., корпус № 1, ауд. № 38; вівторок з 14.00 – 15.30 год., корп. № 2, ауд. № 23.**

Анотація до дисципліни:

Теоретичні та практичні відомості з основних розділів дисципліни направлені на вивчення функціональних можливостей організму спортсменів, їх витривалості та адаптативних можливостей під час тренувань та спортивних змагань, основних прийомів та технік масажу, мануальної терапії спрямованих на відновлення м’язової системи та функцій опорно- рухового апарату. Студенти - майбутні спеціалісти придбають необхідні знання та навички, і будуть готові використовувати їх у своїй практичній діяльності.

Мета вивчення дисципліни: оволодіти знаннями та навичками дослідження функціонального стану різних систем організму спортсменів під час тренувань та спортивних змагань шляхом використання визначених функціональних проб, знати критерії та основні положення лікарського контролю у спорті, засвоїти основні техніки та прийоми класичного масажу та мануальної терапії у спорті.

Основні завдання: компетентності, які будуть сформовані у здобувачів за результатами вивчення:

загальні:

здатність використовувати методи, засоби та методики дослідження функціонального стану організму, аналізувати вплив фізичних навантажень на функціональний стан систем організму та систему комплексної реабілітації фізкультурників та спортсменів, готовність до самостійного надання надання невідкладної допомоги в разі виникнення загрозливих для життя та здоров'я станів; спроможність до самостійного використовування методів профілактики травматизму та захворювань, знати види, форми і техніки проведення загальноприйнятих прийомів класичного гігієнічного та лікувального масажу; техніку основних і допоміжних прийомів масажу; нетрадиційні види та методи масажу; особливості проведення самомасажу; методичні вказівки, показання та протипоказання до проведення загального масажу та масажу окремих частин тіла (голови, обличчя, шиї, кінцівок, грудей, живота, тулуба); методику і техніку апаратного масажу ;

спеціальні:

здатність визначати основи загальної патології, основні напрями організації та проведення заходів щодо адекватного фізичного навантаження, раціонального режиму тренувань та відпочинку, загальної та спортивної реабілітації; аналізувати та використовувати результати досліджень у повсякденній роботі з фізкультурниками та спортсменами.

Очікувані результати навчання: студент повинен чітко знати основні етапи фізкультурно-спортивної реабілітації, володіти технікою функціональних проб для оцінки стану серцево-судинної, дихальної, м’язової систем та рухової активності, складати індивідуальні реабілітаційні програми для спортсменів, володіти різними техніками класичного та спортивного масажу, знати сучасні методики мануальної терапії.

Інформаційний обсяг навчальної дисципліни:

Тема 1. Предмет, принципи і основи організації спортивної медицини.

Тема 2. Оцінка функціонального стану основних систем організму.

Тема 3. Лікарський контроль в спортивній медицині.

Тема 4. Гостре фізичне перенапруження.

Тема 5. Фізіологічні основи масажу.

Тема 6. Гігієнічні вимоги, методика і техніка масажу.

Тема 7. Техніка, фізіологічний вплив і види прогладжування, розтирання, розминання та вібрації.

Тема 8. Масаж окремих ділянок тіла.

Тема 9. Форми та види спортивного масажу.