

Министерство спорта Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное учреждение  
«Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт  
физической культуры»  
(ФГБУ СПбНИИФК)

УТВЕРЖДЕН  
Ученым советом  
ФГБУ СПбНИИФК  
Протокол № 4 от «18» апреля 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ФГБУ СПбНИИФК  
С.А. Воробьев  
«18» апреля 2018 г.



**Дополнительная профессиональная образовательная программа  
повышения квалификации  
«СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ»**

Санкт-Петербург  
2018 год

### 1. Цель реализации программы

Цель – сформировать у студентов, понятия об общих принципах и методических правилах использования спортивного массажа с лечебной и лечебно-профилактической целями и на этой основе научить их навыкам массажиста и методиста по физической реабилитации.

### 2. Формализованные результаты обучения

В результате обучения слушатели должны:

#### **Знать:**

- историю развития массажа, анатомо-физиологические, гигиенические основы массажа, показания и противопоказания к массажу;
- физиологические механизмы влияния массажа на системы, органы и организм человека в целом;
- особенности применения ручных и аппаратных методик массажа в лечебной и спортивной практике, в адаптивной физической культуре;

#### **уметь:**

- творчески использовать методику при проведении спортивного массажа;

#### **владеть:**

- техникой приемов массажа и методикой их применения;
- методикой массажа отдельных частей тела;
- методикой использования массажа в лечебной, спортивной практике.

### 3. Содержание программы

**Учебный план  
дополнительной профессиональной образовательной программы  
повышения квалификации  
«Спортивный массаж»**

№ п/п	Наименование модулей программы	Всего, час.	В том числе	
			лекции	практич. занятия
	Спортивный массаж	24	8	16
	Итоговый контроль	Тестирование по результатам освоения программы		

**Категория слушателей:** лица, имеющие среднее профессиональное или высшее образование; лица, получающие среднее профессиональное или высшее образование в области физической культуры и спорта.

**Продолжительность обучения** –24 часа.

**Форма обучения:** без отрыва от работы, с отрывом от работы, с частичным отрывом от работы.

**Режим занятий:** 4 академических часа в день. Также возможно обучение по индивидуальному учебному плану (графику обучения) в пределах осваиваемой дополнительной профессиональной образовательной программы повышения квалификации.

**Учебно-тематический план  
дополнительной профессиональной образовательной программы  
повышения квалификации  
«Спортивный массаж»**

№п/п	Наименование тем	Всего, час.	В том числе	
			Лекции, час.	Практические занятия, час.
1	2	3	4	5
1	История возникновения и развития массажа. Психо- физиологические и гигиенические основы массажа	1 час	1	0
2	Системы, методы, формы массажа. Классификация методик.	1 час	1	0
3	Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема поглаживание и приема выжимание	2 часа	1	1
4	Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема разминание и приема растирание	2 часа	1	1
5	Физиологическое влияние, техника и	2 часа	1	1

	методика проведения приема движение и вибраций			
6	Частные методики массажа отдельных участков тела	2 часа	0	2
7	Методика проведения общего массажа	2 часа	0	2
8	Методика проведения спортивного массажа (тренировочный, предварительный, восстановительный)	3 часа	0	3
9	Массаж при спортивных травмах и заболеваниях, связанных со спортом	4 часа	1	3
10	Особенности массажа в отдельных видах спорта	2 часа	0	2
11	Методика массажа в адаптивной физической культуре	2 часа	1	1
12	Итоговый контроль	1 час		

**Календарный учебный график  
дополнительной профессиональной образовательной программы  
повышения квалификации  
«Спортивный массаж»**

№ недели	Календарные дни						
	1	2	3	4	5	6	7
1	Л, ПЗ	Л, ПЗ	В	Л, ПЗ	В	В	В
2	ПЗ	Л, ПЗ	В	Л, ПЗ, ИА	В	В	В

Обозначения: Л - лекции, ПЗ - практические занятия, ИА - итоговая аттестация, В - выходные.

## **Учебная программа повышения квалификации «Спортивный массаж»**

### **Тема 1. История возникновения и развития массажа. Психологические и гигиенические основы массажа (1 час).**

Краткие исторические сведения о возникновении и развитии массажа в Древнем Китае, Индии, Египте, Греции, Риме, у древних славянских племен и народов Севера.

Развитие массажа в России до Октябрьской революции. Заслуги отечественных ученых М.Я. Мудрова, С.Г. Зыбелина, Н.М. Амбодика, В.А. Манассейнова, И.З. Гопадзе, Н.Ф.Филатова и других в развитии массажа в России. Значение трудов И.В. Заблудовского для развития массажа в России.

Развитие массажа в России и СССР. Достижения отечественных ученых в научном обосновании и развитии русской системы спортивного массажа. Заслуги профессора И.М. Саркизова - Серазини.

Современное состояние массажа в РФ. Научные исследования последних лет по проблемам массажа. Место и роль массажа в физической культуре (адаптивной физической культуре) и спорте высших достижений (профессиональном спорте).

Механизмы психо - физиологического влияния массажа на организм: нервный, гуморальный, механический. Гигиенические требования к помещению (освещение, вентиляция, температура воздуха, влажность), массажные столы и их модификации (стационарные, портативные), требования, предъявляемые к массажисту (технический и психологический аспект) и массируемому.

Режим работы массажиста. Поза массируемого и массирующего. Эргономика работы. Смазывающие средства (масла, крема, гели) и варианты их применения.

### **Тема 2. Системы, методы, формы массажа. Классификация методик (1 час).**

Краткая характеристика русской, шведской, финской систем и восточных систем массажа. Характеристика ручного классического массажа. Понятие об аппаратных видах массажа (вибрационном, пневматическом, ультразвуковом, ионизирующем, вакуумном, гидромассажном, электростатическом).

Особенности использования различных видов аппаратного массажа в зависимости от вида спорта, функционального состояния спортсмена и времени проведения (продолжительность общего или частного массажа). Роль аппаратных видов массажа в спортивной, гигиенической и лечебной практике.

Сочетание ручного и аппаратных видов массажа (комбинированные методики). Методика массажа при помощи механических массажеров. Массаж ногами и его роль в спорте. Особенности массажа в зависимости от вида спорта.

Понятие о парном массаже (тандем-массаж). Характеристика частных методик массажа. Понятие о массажной процедуре и курсе массажа. Современная классификация видов (техник) массажа.

Характеристика спортивного, гигиенического, и лечебного массажа. Применение их в спортивной, лечебно-профилактической практике.

### **Тема 3. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема поглаживание и приема выжимание (2 часа).**

Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема поглаживание. Понятие о приеме. Особенности физиологического действия приема. Техника и методика выполнения приема. Разновидности приема поглаживание: прямолинейное, попеременное, зигзагообразное, одной рукой, двумя руками, предплечьем, гребнеобразное, граблеобразное, щипцеобразное, обхватывающее, концентрическое. Комбинированное выполнение приемов поглаживания. Особенности выполнения приема поглаживание на различных областях тела. Ошибки, встречающиеся при выполнении приема. Овладение навыками выполнения всех разновидностей данного приема на различных участках тела.

Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема выжимание. Понятие о приеме. Особенности физиологического действия приема. Техника и методика выполнения приема. Разновидности приема выжимание: поперечное, ребром ладони, одной рукой, двумя руками, подушечкой большого пальца, клювовидное, обхватом, подушечками четырех пальцев, кулаками, предплечьем. Особенности выполнения выжимания на различных участках тела. Приемы выжимания при проведении процедур массажа в условиях бани. Ошибки, встречающиеся при выполнении приема. Овладение навыками выполнения всех разновидностей приема выжимания.

### **Тема 4. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема разминание и приема растирание (2 часа).**

Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема разминание. Понятие о приеме. Особенности физиологического действия приема. Техника и методика и выполнения приема. Разновидности приема: ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое, двойное ординарное, ребром ладони, продольное, щипцеобразное, основанием ладони, фалангами согнутых пальцев, подушечкой большого пальца (с отягощением), кулаками. Комбинированное выполнение приемов разминания. Особенности выполнения приема разминание на различных участках тела и на отдельных мышцах. Ошибки, встречающиеся при выполнении приема. Овладение навыками выполнения всех разновидностей данного приема на различных участках тела.

Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема растирание. Понятие о приеме. Особенности физиологического действия. Техника и методика выполнения приема. Разновидности растирания: прямолинейное, зигзагообразное, спиралевидное, кругообразное подушечками

четырёх пальцев одной руки (с отягощением), прямолинейное спиралевидное и кругообразное подушечкой большого пальца(в) (с отягощением), основанием ладони (ладоней), фалангами согнутых пальцев, «щипцы» прямолинейные, зигзагообразные, пиление, пересекание, сдвигание. Особенности выполнения приема растирание на различных областях тела и отдельных суставах и связках.

Комбинированное выполнение приемов растирания. Ошибки, встречающиеся при выполнении приема. Овладение навыками выполнения всех разновидностей приема.

### **Тема 5. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема движение и вибраций (2 часа).**

Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема движение. Понятие о приеме. Особенности физиологического действия. Техника и методика выполнения приема. Разновидности движений: пассивные, активные, с сопротивлением. Особенности выполнения приема движение на различных суставах. Сочетание движений с другими приемами массажа. Ошибки, встречающиеся при проведении движений. Овладение навыками выполнения приема.

Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема потряхивание, встряхивание и ударных приемов. Понятие о приеме. Особенности физиологического действия. Техника и методика выполнения приема. Особенности выполнения приема потряхивание на различных областях тела. Ошибки, встречающиеся при проведении приема. Овладение навыками выполнения приема.

### **Тема 6. Частные методики массажа отдельных участков тела (2 часа).**

Частные методики массажа отдельных участков тела: спина, шея, верхние и нижние конечности, грудь, живот, голова, массаж суставов. Методика процедуры частного массажа. Особенности массажа плоских мышц. Ошибки, встречающиеся при проведении частных методик массажа.

### **Тема 7. Методика проведения общего массажа (2 часа).**

Распределение времени массажа отдельных участков тела. Схемы общего массажа используемые в различных техниках (видах) массажа. Расчет продолжительности сеанса массажа в зависимости от массы тела.

Практическое овладение навыками проведения сеанса массажа с разных сторон тела массируемого. Особенности массажа рук и ног при массаже в различных исходных положениях (лежа на животе и лежа на спине).

### **Тема 8. Методика проведения спортивного массажа (3 часа).**

Виды спортивного массажа: тренировочный, предварительный, восстановительный, массаж при спортивных травмах и заболеваниях, связанных со спортом. Особенности методик спортивного массажа во время учебно-тренировочного процесса и в период соревнований. Применение

различных масел, кремов, гелей в спортивном массаже. Сочетание массажа с баней и некоторыми физиотерапевтическими процедурами: ванны, электропроцедуры, парафинотерапия и т.д.

Понятие о тренировочном массаже и его физиологическое обоснование. Принципы построения тренировочного массажа. Методики массажа для повышения тренированности, совершенствования физических качеств (силы, гибкости), массаж для сохранения спортивной формы.

Особенности тренировочного массажа в зависимости от вида спорта, характера тренировки и состояния спортсмена (продолжительность процедур, соотношение приемов, сила и темп выполнения приемов).

Понятие о предварительном массаже и его физиологическое обоснование. Принципы построения предварительного массажа и методика их проведения. Разновидности предварительного массажа (разминочный, предстартовый успокаивающий и предстартовый тонизирующий, согревающий и мобилизующий).

Особенности предварительного массажа в зависимости от спортивной специализации (продолжительность процедур, соотношение приемов, сила и темп выполнения приемов).

Овладение навыками предварительного массажа в различных видах спорта.

Физиологическое обоснование: понятие о процедуре восстановительного массажа. Особенности восстановительного массажа при физическом и умственном утомлении.

Особенности методики сеанса восстановительного массажа в процессе тренировочного занятия (между заплывами у пловцов, подходами к штанге у штангистов), между тренировочными занятиями (при 2 тренировках в день), после тренировочных занятий, во время соревнований, и после соревнований (продолжительность процедур, соотношение приемов, сила и темп выполнения приемов).

Совершенствование техники выполнения приемов массажа. Освоение навыков проведения восстановительного массажа.

Применение различных растирок, мазей и кремов в восстановительном массаже, их физиологическое действие и дозировка.

Массаж в условиях бани. Понятие о бане. Виды парных и их характеристика. Физиологическое обоснование использования парной в спортивной и лечебной практике бань. Особенности применения бани у спортсменов различных специализаций. Методика применения парной с целью восстановления работоспособности. Сочетание парной с контрастными процедурами. Закаливание. Место, методика и продолжительность сеанса массажа в комплексе банных процедур. Сгонка (регулирование) веса. Питьевой режим.



### **Тема 9. Массаж при травмах и заболеваниях, связанных со спортом (4 часа).**

Понятие о процедуре массажа при травмах и заболеваниях. Разновидности массажа (подготовительный и основной). Влияние массажа на спортивные травмы (ушибы, растяжения, повреждение мышц и сухожилий, вывихи). Основные принципы методики массажной процедуры при повреждениях, заболеваниях и перетренированности (продолжительность процедур, соотношение приемов, сила и темп выполнения приемов).

Показания и противопоказания к применению массажа при спортивных травмах и заболеваниях.

Методика массажа в сочетании с физиотерапевтическими процедурами и лечебной физической культурой.

Особенности методики массажа при ушибах, растяжениях связок, вывихах, переломах, повреждениях фасций и мышц, миалгии, миозите, радикулите, перостите, тендовагините и т.д.

Овладение навыками массажа при травмах и различных заболеваниях с использованием мазей, кремов и гелей.

### **Тема 10. Особенности массажа в отдельных видах спорта (2 часа).**

Характеристика особенностей массажа в отдельных видах спорта: в акробатике, баскетболе, боксе, борьбе (классической, вольной, дзюдо, самбо), велосипедном спорте, водном поло, волейболе, ручном мяче, гребле (академическая, байдарка, каноэ), легкой атлетике (бег, прыжки, метания), лыжном спорте (лыжные гонки, прыжки с трамплина, лыжное двоеборье, слалом), плавании, прыжках в воду, прыжках на батуте, в регби, спортивной и художественной гимнастике, стрельбе из лука, теннисе, фехтовании, тяжелой атлетике, фигурном катании на коньках, футболе, хоккее с мячом и с шайбой, в технических видах спорта (авто, мото, парашютный спорт).

Овладение навыками массажа применительно к различным спортивным специализациям.

### **Тема 11. Методика массажа в адаптивной физической культуре (2 часа).**

Цель и задачи массажа. Показания и противопоказания. Методики массажа для спортсменов - инвалидов во время учебно-тренировочного процесса и в соревновательный период. Особенности массажа в зависимости от вида спорта (бег на колясках, плавание, теннис, футбол, дзюдо, пауэрлифтинг, стрельба, конный спорт, лыжный спорт и т.д.), характера тренировки и состояния спортсмена – инвалида.

Психологические аспекты в подготовке массажиста. Принципы построения курса массажа (количество процедур, последовательность и соотношение приемов и т.д.). Массаж для спортсменов - инвалидов с поражением опорно-двигательной системы. Массаж для спортсменов – инвалидов с заболеванием детским церебральным параличом. Массаж для

спортсменов - инвалидов с поражением спинного мозга. Массаж для спортсменов - инвалидов с ампутированными конечностями. Массаж для спортсменов - инвалидов по зрению. Массаж для спортсменов - инвалидов с нарушением слуха. Массаж для спортсменов - инвалидов с умственной отсталостью.

#### **Итоговый контроль (1 час).**

Процедура итоговой аттестации предусматривает тестирование в письменной форме по всем разделам пройденной программы.

#### **4. Материально-технические условия реализации программы**

Условия проведения лекций и практических занятий, об используемом оборудовании и информационных технологиях:

- компьютер;
- проектор;
- массажные кушетки;
- дидактические материалы (презентации PowerPoint и др.).

#### **5. Учебно-методическое обеспечение программы**

##### **Рекомендуемая литература к программе «Спортивный массаж»:**

##### **Основная:**

1. Позняков, В.С. Теория и практика массажа [Электронный ресурс]: учебное пособие по направлению 34.03.01 «Сестринское дело» / В. С. Позняков ; М-во спорта Рос. Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2015.

2. Позняков, В.С. Спортивный массаж [Электронный ресурс] : учебное пособие по направлению 49.03.01 «Физическая культура» / В. С. Позняков ; М-во спорта Рос. Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2015.

3. Позняков, В.С. Массаж в комплексной реабилитации спортсменов. Массаж: аурикулярный и висцеральный [Электронный ресурс] : учебное пособие для обучающихся по направлению 49.04.01 - Физическая культура. Направленность (профиль): "Комплексная реабилитация в физической культуре и спорте" / В. С. Позняков ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2017.

### ***Дополнительная:***

1. Лечебная физкультура и массаж в комплексной реабилитации спортсменов [Электронный ресурс]: учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / О. Б. Крысюк [и др.] ; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2014. - Электрон. дан. (1 файл) : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ. - Загл. с титула экрана. - Электрон. копия печ. версии.

### **6. Входные требования к слушателям**

К освоению дополнительной профессиональной программы допускаются: лица, имеющие среднее профессиональное или высшее образование; лица, получающие среднее профессиональное или высшее образование в области физической культуры и спорта.

### **7. Требования к результатам обучения**

Процедура итоговой аттестации предусматривает тестирование в письменной форме по всем разделам пройденной программы. Оценка уровня освоения программы осуществляется аттестационной комиссией по результатам тестирования. Для прохождения аттестации необходимо дать правильные ответы не менее чем 80% вопросов по каждому модулю программы.

При условии успешного прохождения итогового тестирования, слушателям выдается удостоверение о повышении квалификации установленного образца, в противном случае, слушателю предоставляется справка о прослушивании курса.

### **Перечень вопросов, выносимых на итоговую аттестацию в форме тестирования:**

#### **Тема 1. История возникновения и развития массажа. Психологические и гигиенические основы массажа.**

1. Кто из перечисленных ученых, является автором классического массажа?
2. Что такое сегментарный массаж?
3. Какая должна быть минимальная ширина массажной кушетки?

#### **Тема 2. Системы, методы, формы массажа. Классификация методик.**

1. Что не является формой массажа?
2. Что такое комбинированные методики массажа?
3. Рекомендуемое время для самомассажа взрослым от 18 до 45 лет:

**Тема 3. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема поглаживание и приема выжимание.**

1. Отличие выполнения приема поглаживания от приема растирание.
2. Влияние приема поглаживание на организм.
3. Какой из названных приемов не является выжиманием?

**Тема 4. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема разминание и приема растирание.**

1. Отличие выполнения приема разминание от приема растирания.
2. Какой из названных приемов не является разминанием?
3. Основной объект воздействия приема растирание.

**Тема 5. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема движение и вибраций.**

1. Ударным приемом не является ...
2. Приемы движения выполняются чаще всего в ...
3. Ударные приемы выполняются с частотой ...

**Тема 6. Частные методики массажа отдельных участков тела.**

1. Что такое частные методики массажа?
2. Укажите области требующие щадящей обработки при проведении гидромассажа.
3. Принцип работы аппарата Назарова В.Т.

**Тема 7. Методика проведения общего массажа.**

1. Самомассаж широчайших мышц спины проводится в исходном положении:
2. Расчет времени общего массажа производится по формуле ...
3. Последовательность классического общего массажа ...

**Тема 8. Методика проведения спортивного массажа.**

1. Какова специфика восстановительного массажа?
2. Финская сауна – это ...
3. Масла, крема, гели в спорте.

**Тема 9. Массаж при травмах и заболеваниях, связанных со спортом.**

1. Когда возможно начинать массаж после сотрясения головного мозга?
2. Задачи массажа при повреждении мениска.
3. Какие массажные приемы исключены при ушибах мягких тканей?

**Тема 10. Особенности массажа в отдельных видах спорта**

1. Каковы зоны акцентированного воздействия во время массажа для занимающихся прыжками с трамплина и горнолыжным слаломом?

2. Каковы зоны акцентированного воздействия во время массажа для занимающихся велосипедным спортом?

3. Какая может быть продолжительность восстановительного массажа у бегунов - стайеров сразу после массажа?

### **Тема 11. Методика массажа в адаптивной физической культуре**

1. Какие группы приемов массажа ограничены для спортсменов – инвалидов с нарушением слуха?

2. Массаж для спортсменов – инвалидов по зрению включает в себя группы приемов ...

3. Массаж какой части тела желательно добавлять в массажную процедуру для спортсменов – инвалидов по зрению?

## **8. Составитель программы**

**Гребенников Андрей Иванович, канд.пед.наук, доцент**