

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye->

%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D1%84%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D1%86%D0%B8

**Тип работы:** ВКР (Выпускная квалификационная работа)

**Предмет:** Физическая культура и спорт

## ОГЛАВЛЕНИЕ

### ВВЕДЕНИЕ 3

### ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ И ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ С ОТКЛОНЕНИЕМ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ В ПЛАВАНИИ ( ЛИЦ С ПОДА) 5

#### 1.1 Классификация спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата в плавании 5

#### 1.2 Особенности подготовки спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА) 9

### ГЛАВА 2 МАТЕРИАЛЫ ИССЛЕДОВАНИЯ 19

#### 2.1 Организация исследования 19

#### 2.2 Методы исследования 20

### ГЛАВА 3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ 21

#### 3.1 Обоснование разработанного комплекса (усовершенствованной или модифицированной методики) 21

#### 3.2 Содержание разработанного комплекса (усовершенствованной или модифицированной методики) 23

#### 3.3 Внутригрупповой анализ 31

### ВЫВОДЫ 32

### ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ 35

### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 36

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. Для разработки общей структуры и содержания многолетней подготовки необходим ряд ориентиров как возрастных, так и временных, характерных для передовой современной практики:

- оптимальный возраст для начала занятий плаванием;
- оптимальный возраст для достижения высоких результатов;
- возрастные границы максимально возможных достижений;
- общая физическая подготовка спортсменов.

В олимпийском плавании вышеназванные ориентиры к настоящему времени установлены, они подвержены некоторым изменениям в соответствии с общими тенденциями развития вида спорта в мире и конкретных странах. Кроме того, все ориентиры имеют довольно значительные индивидуальные различия. И всё же на основании установленных ориентиров многолетняя подготовка пловцов, по мнению В.Н. Платонова, делится на 7 этапов, границы которых различаются в зависимости от дистанции в вольном стиле, а также по способам плавания: на спине, брассом, баттерфляем и комплексным плаванием. В паралимпийском плавании пока не изучены ориентиры, по которым можно устанавливать общие закономерности многолетней подготовки. Кроме того, вероятно, эти ориентиры ещё больше будут индивидуализированы в зависимости от спортивно-функциональных классов спортсменов, их пола и способа плавания.

Однако при организации многолетнего учебно-тренировочного процесса у высококвалифицированных спортсменов различных групп необходимо решать и частные вспомогательные задачи, связанные с имеющимися патологиями, а также способствующие повышению компенсаторных функций и адаптационных возможностей их организма. Все это в конечном счете должно способствовать повышению спортивной результативности и спортивного долголетия

Степень научной разработанности. Работы ведущих теоретиков спорта [1, 4, 8] раскрывают специфику факторов, определяющих содержание и структуру процесса спортивной подготовки здоровых спортсменов высокой квалификации. Известно, что в спорте высших достижений главенствующую роль играет необходимость реализации высокого спортивного результата в заранее заданные сроки, что определяет специфические особенности тренировочного процесса квалифицированных спортсменов [10]. Однако

исследований, посвященных аспектам совершенствования подготовки спортсменов в адаптивном спорте высшей квалификации, на сегодняшний день недостаточно.

Цель исследования – изучить и проанализировать общую физическую подготовку спортсменов с отклонением в состоянии здоровья в плавании (лиц с ПОДА).

Задачи исследования:

- 1) изучить теоретические аспекты и особенности подготовки спортсменов с отклонением в состоянии здоровья в плавании (лиц с ПОДА);
- 2) проанализировать общую физическую подготовку спортсменов с отклонением в состоянии здоровья в плавании (лиц с ПОДА).

Объект исследования – спортсмены с отклонением в состоянии здоровья в плавании (лица с ПОДА).

Предмет исследования – общая физическая подготовка спортсменов с отклонением в состоянии здоровья.

Методы исследования: анализ и обобщение данных специальной литературы, анкетирование, опрос, психологическое и педагогическое тестирование, нейромиография, методы математической статистики

Структура работы: введение, три главы, заключение и список использованной литературы.

## ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ И ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ С ОТКЛОНЕНИЕМ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ В ПЛАВАНИИ ( ЛИЦ С ПОДА)

### 1.1 Классификация спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата в плавании

Спортсмены с разными способностями участвуют в соревнованиях паралимпийского движения. В то же время у спортсменов-инвалидов есть поражения частей или функций тела, которые вызывают относительные неудобства в конкретном виде спорта. Соответственно, возникла необходимость создания системы распределения спортсменов по классам. Именно эта система называется классификацией.

Классификация – это процесс формирования однородных групп спортсменов-инвалидов в соответствии с их функциональными возможностями. Это означает, что спортсмены, принадлежащие к разным нозологическим группам (например, спортсмен с церебральным параличом и спортсмен с травмой спинного мозга), могут принадлежать к одному и тому же функциональному классу, поскольку они имеют одинаковую функциональность.

Цель классификации состоит в том, чтобы предоставить спортсменам с ограниченными возможностями справедливые условия соревнований.

Основными принципами классификации спортсменов-инвалидов являются:

- Принцип справедливости – это максимальная компенсация шансов спортсменов на победу в классе, то есть выбор людей в классе с примерно одинаковой функциональностью;
- Принцип максимального вовлечения – максимальный охват лиц обоего пола с различными типами патологий и их тяжестью;
- Принцип постоянного уточнения – это регулярная проверка спортсменов, дефекты которых не являются необратимыми.

Классификация имеет две основные функции:

- Определение допуска спортсмена-инвалида к участию в соревнованиях
- Распределение спортсменов по функциональным классам

В системе медико-функциональной классификации основными факторами, определяющими класс, являются не только диагноз и медицинские показатели, но и то, как травма влияет на способность заниматься определенным видом спорта.

Технология медико-функциональной классификации спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата основана на оценке двигательных способностей спортсменов в баллах и осуществляется в соответствии с международной системой функциональной классификации спортсменов с двигательными травмами.

Поражения опорно-двигательного аппарата, включенные в функциональную систему классификации и позволяющие участвовать в соревнованиях следующие:

- Спинально-мозговая травма.
- Церебральный паралич, в том числе травма головного мозга.
- Ампутация конечностей, в том числе врожденное недоразвитие конечностей.
- «Карликовость», например ахондроплазия, артрогрипоз и т.д.
- Прочие поражения опорно-двигательного аппарата.

Наиболее важным классификационным признаком в спорте инвалидов, который позволяет провести разделительную черту между теми, кто может участвовать в соревнованиях в различных его видах, и теми, кто не может, является наличие у спортсмена так называемого минимального уровня поражения, приводящего к постоянному и может быть доказанному ограничению активности. Если такого уровня поражения нет, то спортсмен не допускается к соревнованиям в спорте для инвалидов.

Если спортсмен не проходит квалификацию, это не означает, что он не является инвалидом. Глубина поражения не должна вызывать сомнений, однако некоторые поражения не вписываются в классификационную систему.

Инвалиды с дисфункцией, которую трудно измерить, не допускаются к соревнованиям (или допускаются условно).:

- Дисфункция внутреннего органа или его отсутствие.
- Общее хроническое заболевание.
- Возрастной износ суставов.
- Остеохондроз.
- Ожирение.
- Психические расстройства.
- Кожные заболевания.
- Гемофилия.
- Эпилепсия.

Кроме того, следующие поражения не включены в Систему функциональной классификации:

- Нарушение зрения.
- Нарушение слуха.
- Интеллектуальные нарушения.

Спортсмены-инвалиды с указанными поражениями подвергаются своим специальным системам классификации и курируются соответствующими организациями:

- IBSA (международная ассоциация спорта слепых), выделяет три класса — полная потеря зрения, частичная потеря зрения, слабовидящие
  - CISS (Международный спортивный комитет глухих), выделяет два класса — полная потеря слуха и слабослышащие
  - INAS-FID (Международная спортивная ассоциация лиц с нарушением интеллекта), выделяет один класс
  - SOI (Международная специальная олимпиада для умственно отсталых лиц), выделяет один класс
- Спортсмену всегда присваивается только один спортивный класс в конкретном виде спорта. Даже если спортсмен имеет несколько физических недостатков (например, с нарушением зрения и ампутированной конечностью).

Класс, в который определяется спортсмен, может меняться со временем в зависимости от того, улучшилось или ухудшилось его функциональное состояние. Таким образом, спортсмен может пройти процедуру определения класса более одного раза за свою спортивную карьеру.

Процедура функциональной классификации состоит из трех этапов:

- медицинское тестирование
- техническое тестирование в соответствии со спортом
- наблюдение во время соревнований

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Брискин Ю.А. Адаптивный спорт: Учебное пособие/ Ю.А.Брискин, С.П.Евсеев, А.В.Передерий.-М.: Советский спорт.- 2010.-316 с.
2. Веневцев, С. И. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта : методическое пособие / С. И. Веневцев. – 2-е изд., доп. и испр. – М. : Советский спорт, 2004. – 96 с.
3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 175 с
4. Дудкин Г.В. Медико-социальный потенциал адаптивного спорта: автореф. дис. ... канд. социол. наук / Г.В. Дудкин. – Волгоград, 2006. – 25 с
5. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Т.1. введение в специальность, История и общая характеристика адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2007. - 448 с.

6. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов / С.П. Евсеев и др. / под ред. С.П. Евсеева и А.С. Солодкова. – СПб.: СПбГАФК, 1996. – 95 с
7. «Инновационные технологии в системе подготовки спортсменов – паралимпийцев». Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (29-30 июня 2016 года). / Федеральное государственное бюджетное учреждение «СанктПетербургский научно-исследовательский институт физической культуры», Санкт-Петербург. – СПб, 2016. – 175 с.
8. Каптелин, А.Ф. Функциональные нарушения при поражениях опорно-двигательного аппарата. Руководство для врачей. : /Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации.//Под ред. Каптелина А. Ф., Лебедевой И. П. – М. : Медицина, 2005. - С. 48-50.
9. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. ред. проф. – Курамшина Ю. Ф. - М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
10. Курамшин Ю.Ф. Высшие спортивные достижения как объект системного анализа / Ю.Ф. Курамшин. – СПб.: СПГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. – 151с.
11. Курдыбайло С.Ф. Плавание как средство двигательной реабилитации инвалидов после ампутации конечностей / С.Ф. Курдыбайло, В.Г. Богатых // Теория и практика физ. культуры. – 1998. – № 1. – С. 50–53.
12. Мосунов Д.Ф. Гидрореабилитация / Д.Ф. Мосунов // Адаптивная физическая культура. – 2000. – № 3. – С. 36–38.
13. Николаев С.Г. Практикум по клинической электромиографии / С.Г. Николаев. – Иваново: Наука, 2003. – 264 с.
14. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с
15. Правила по функциональной классификации в плавании спортсменов с поражением опорнодвигательного аппарата /Сладкова Н.А., Идрисова Г.З.; Паралимпийский комитет России. – Москва, 2013. – 89с
16. Прянишникова О.А. Спортивная электромиография / О.А. Прянишникова, Р.М. Городничев, Л.Р. Городничева, А.В. Ткаченко // Теория и практика физ. культуры. – 2005. – № 9. – С. 42–44.
17. Рубин В.С. Олимпийский и годичные циклы тренировки. Теория и практика / В.С. Рубин. – М.: Советский спорт, 2004. – 136 с.
18. Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта / А.В. Царик; под общ. ред. П.А. Рожкова // Паралимпийский комитет России. – М.: Советский спорт, 2009. – С. 581–608.
19. Федорова, Т. Н. Комплексная реабилитация больных и инвалидов: учебное пособие / Т.Н. Федорова, А.Н. Налобина, Н.Н. Лазарева.- Омск: Изд-во СибГУФК, 2012 - 170с.
20. Медико-функциональная классификация спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата в работе спортивного врача. URL: <https://www.sportmedicine.ru/medforsport-2011-papers/idrisova.php>

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://studservis.ru/gotovyе->

[SD0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D1%84%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D1%86%D0%B8](https://studservis.ru/gotovyе-)