

Министерство просвещения Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Институт естествознания, физической культуры и туризма
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

**Атлетическая гимнастика, как средство лечебной физической культуры
при реабилитации после травм**

Выпускная квалификационная работа

Исполнитель:

Кошкин Дмитрий Александрович,
обучающийся ФК-1802 z группы
заочного отделения

07.02.2023

дата

Д.А.Кошкин

Научный руководитель:

Сегал Ирина Васильевна
кандидат педагогических наук,
доцент теории и методики физической
культуры и спорта

07.02.2023

дата

И.В. Сегал

Курсовая работа допущена к защите
Зав. кафедры теории и методики
физической культуры и спорта

07.02.2023

дата

И.Н. Пушкарева

Екатеринбург 2023

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Введение	3
Глава 1. Научно-методические основы занятий атлетической гимнастикой, как средство лечебной физической культуры для реабилитации после травм.....	6
1.1 Определение основных понятий.....	7
1.2 Особенности строения позвоночника и механизм формирования межпозвонковой грыжи.....	6
1.3 Средства лечебной физической культуры для реабилитации после травм.....	10
1.4 Характеристика атлетической гимнастики как вида спорта и формы двигательной активности. Средства атлетической гимнастики для реабилитации после травм	17
Глава 2. Организация и методы исследования.....	20
2.1 Организация исследования.....	20
2.2 Методы исследования.....	21
Глава 3. Исследование занятий атлетической гимнастикой, как средства лечебной физической культуры для реабилитации после травм.....	28
3.1 Методика проведения занятий по атлетической гимнастике, как средства реабилитации после травм.....	28
3.2 Анализ и результаты исследования.....	32
Заключение.....	
Список используемой литературы	40
Приложения.....	

Введение

Актуальность атлетической гимнастики в ЛФК и реабилитации, имеет особую роль в занятиях со всеми категориями граждан, независимо от пола, возраста и рода деятельности человека, так как современный подход в атлетической гимнастике включает в себя многообразие “инструментов труда”, для решения поставленных перед нами задач.

Мы как тренеры должны быть адаптивны к внешним запросам, потому что как вы сами видите, мир вокруг нас постоянно меняется, как меняются запросы и задачи наших подопечных. Поэтому я считаю очень важным донести до вас мои коллеги, что роль тренера постепенно расширяется в жизни людей. Задача (сверх задача?) современного тренера быть адаптивным к внешним запросам, потому что как вы сами видите, мир вокруг нас постоянно меняется, как меняются запросы и задачи наших подопечных.

Зачастую тренер является единственным человеком, в жизни своего подопечного который рассказывает ему и о диетологии, стрессе, сне, и в принципе о его жизнедеятельности и психологическом состоянии. Будем объективны, в настоящее время современный человек очень подвержен влиянию различных печатных изданий, средств массовой информации и интернет ресурсов, в которых рассказывается под видом статей, подкастов и других способов подачи информации, про здоровый образ жизни, где на самом деле идет продажа своих услуг, либо чужих (зачастую не качественных или не имеющих отношения к теме беседы). Из-за такого засилия информации гражданам трудно понять где истинные знания, а где заблуждения и сбор денег. Исходя из этого, очень важно объяснить подопечному важность соблюдения режима дня, который включает в себя режим сна, питания, труда, отдыха, и только в последнюю очередь тренировочный режим. Так как все повторные срывы и воспаления происходят в быту, а не на занятиях

Упражнения, из атлетической гимнастики, являются важной составляющей тренировок спортсменов любителей и профессионалов, как в вводной ее части, так и в заключительной. Атлетическая гимнастика предоставляет многообразие средств физического развития, таких как, силовые упражнения (работа с собственным весом, работа с отягощениями, гири, гантели штанги, тренажеры, резиновые жгуты), стретчинг (упражнения на растягивание), миофасциальный релиз (вид самомассажа), дыхательные упражнения, упражнения на баланс. Так же атлетическая гимнастика рассматривает вопросы питания и режима дня. В большей мере всё выше перечисленное очень хорошо интегрируется, как в общефизическую подготовку атлетов всех видов спорта, так и в отличную профилактику травматизма, и конечно непосредственно как средство лечебной физической культуры и реабилитации после различных видов травм.

В современном обществе доступность атлетической гимнастики очень велика, в виду построек в густонаселенных городах, популярных недорогих фитнес центров с удобным, современным оборудованием в шаговой доступности от дома. Помимо специализированных залов в крупных городах, по всей стране началось возращение спортивных площадок на открытом воздухе, на одной из которых имел честь наблюдать тренажеры, ничуть не уступающие зальному оборудованию.

Объект исследования процесс реабилитации после травм средствами лечебной физической культуры.

Предметом исследования данной работы является занятия атлетической гимнастикой, как средством реабилитации после травм.

Цель работы обосновать и разработать методику проведения занятия по атлетической гимнастике при реабилитации после травм.

ЗАДАЧИ ВКР:

Провести теоретический анализ литературных источников по теме исследования.

Выявить средства атлетической гимнастики для реабилитации после травм.

Исследовать эффективность методики проведения занятий атлетической гимнастикой при реабилитации после травм.

Глава. 1. Атлетическая гимнастика, как средство лечебной физической культуры и реабилитации после травм

1.1.Определение основных понятий

Атлетическая гимнастика - вид физкультурно-спортивной деятельности, направленный на сбалансированное развитие силы и телосложения занимающегося.

Лечебная физическая культура - метод, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью для более быстрого и полноценного восстановления здоровья и предупреждения осложнений заболевания. ЛФК обычно используется в сочетании с другими терапевтическими средствами на фоне регламентированного режима и в соответствии с терапевтическими задачами.

Реабилитация — это восстановление здоровья, функционального состояния и трудоспособности, нарушенных болезнями, травмами или физическими, химическими и социальными факторами. Цель реабилитации — эффективное и раннее возвращение больных и инвалидов к бытовым и трудовым процессам, в общество; восстановление личностных свойств человека.

Травма - это внезапное воздействие факторов внешней среды (механических, термических, химических и др.) на ткани, органы или организм в целом, приводящее к анатомо-физиологическим изменениям, сопровождающимся местной и общей реакцией организма.

Межпозвоночный диск - это анатомическое образование, основу которого составляет хрящ, формирующий пульпозное ядро диска, наружное фиброзное кольцо и замыкательные пластинки. Последние прикрепляют диск к соседним позвонкам.

Межпозвоночная грыжа - это проникновение внутреннего ядра диска за границу фиброзного кольца и замыкательных пластинок.

Боль - это плоды творчества мозга, способ мозга донести сознанию что в теле что-то происходит не так. Боль является сигналом об опасности.

Таблица 6

Результаты на начало 1 этапа

№	Наименование тестов			
	Баланс сек.	Сгибание ТБС °		Стульчик сек.
		Правая нога	Левая нога	
1	22 сек	90° “НП”	90° “НС”	55 сек
2	30 сек	110° “НП”	100° “НС”	73 сек
3	40 сек	80° “НС”	85° “НП”	44 сек
4	25 сек	90° “НС”	95° “НП”	90 сек
5	33 сек	120° “НП”	110° “НС”	68 сек

Таблица 7

Результаты в конце 1 этапа

№	Наименование тестов			
	Баланс сек.	Сгибание ТБС °		Стульчик сек.
		Правая нога	Левая нога	
1	60 сек	125° “НП”	120° “НП”	180 сек
2	60 сек	130° “НП”	120° “НП”	180 сек
3	60 сек	110° “НП”	110° “НП”	180 сек
4	60 сек	120° “НП”	115° “НП”	180 сек
5	60 сек	130° “НП”	130° “НП”	180 сек

Таблица 8

Результаты тестирования в начале 2 этапа

№	Наименование тестов						
	Пресс статика сек.	При- сед статика сек.	Отведение ТБС см		Яго- дич- ный мост сек.	Баланс сек.	
			Пра- вая нога	Ле- вая нога		П. в П.	Л. в П.
1	62 сек	62 сек	35 см	38 см	136 сек	35 се к	29 сек
2	74 сек	69 сек	42 см	40 см	204 сек	41 се к	38 сек
3	51 сек	51 сек	38 см	39 см	163 сек	29 се к	34 сек
4	59 сек	77 сек	33 см	35 см	110 сек	39 се к	36 сек
5	77 сек	59 сек	46 см	43 см	181 сек	45 се к	42 сек

Таблица 9

Результаты тестирования в конце 2 этапа

№	Наименование тестов						
	Пресс статика сек.	При -сед стат. сек.	Отведение ТБС см		Яго- дич- ный мост сек.	Баланс сек	
			Пра -вая нога	Лев нога		П. в П.	Л. в П.
	1	120 сек	113 сек	30 см	31 см	264 сек	60 се к
2	120 сек	120 сек	35 см	34 см	300 сек	60 се к	60 сек
3	120 сек	104 сек	33 см	33 см	238 сек	60 се к	60 сек
4	120 сек	118 сек	28 см	29 см	247 сек	60 се к	60 сек
5	120 сек	115 сек	37 см	36 см	300 сек	60 се к	60 сек

Таблица 10

Результаты тестирования в начале 3 этапа

№	Наименование тестов			
	Пресс сек	Баланс сек	Присед с гирей 16	Планка обратная

		п. в п.	л. в п.	кг кол-во раз	сек
1	45 сек	34 сек	36 сек	25 раз	157 сек
2	37 сек	27 сек	25 сек	19 раз	183 сек
3	50 сек	41 сек	44 сек	28 раз	198 сек
4	48 сек	33 сек	35 сек	23 раза	174 сек
5	57 сек	38 сек	36 сек	31 раз	209 сек

Таблица 11

Результаты тестирования в конце 3 этапа

№	Наименование тестов				
	Пресс сек	Баланс сек		Присед с гирей 32 кг кол- во раз	Планка обратная сек
		п. в п.	л. в п.		
1	103 сек	60 сек	60 сек	21 раз	300 сек
2	96 сек	60 сек	60 сек	16 раз	300 сек
3	125 сек	60 сек	60 сек	25 раз	300 сек
4	126 сек	60 сек	60 сек	20 раза	300 сек
5	135 сек	60 сек	60 сек	25 раз	300 сек

