**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА,МОЛОДЕЖИ И ТУРИЗМА (ГЦОЛИФК)»**

Кафедра физической реабилитации и оздоровительной физической культуры

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
на тему:

# «ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ БОРЦОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА С ПЛОСКОСТОПИЕМ»

**НАПРАВЛЕНИЯ 49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)**

Исполнитель:

Бакалавр 4 курса, заочной формы обучения

Славогородская Лариса Владимировна

Научный руководитель:

к.п.н. доцент Ткаченко С. А.

- **Цель исследования:** разработать комплексную программу физической реабилитации борцов подросткового возраста с плоскостопием.
- **Объект исследования:** программа коррекции плоскостопия у борцов подросткового возраста.
- **Предмет исследования:** динамика показателей физического состояния борцов подросткового возраста с плоскостопием.

# Гипотеза исследования

- Мы полагаем, что применение разработанной нами в ходе исследования программы физической реабилитации борцов подросткового возраста с плоскостопием позволит предотвратить дальнейшее развитие данной патологии у подростков, занимающихся спортивной борьбой.

# Задачи исследования

1. Изучить существующие на сегодня методы физической реабилитации при плоскостопии по данным научно-методической литературы.
2. Разработать программу физической реабилитации для борцов подросткового возраста с плоскостопием.
3. Определить эффективность разработанной программы в ходе педагогического эксперимента.

# Методы исследования

1. Анализ научно - методической литературы
2. Педагогическое наблюдение
3. Педагогический эксперимент
4. Исследования функционального состояния сердечнососудистой системы (пульсометрия)
5. Тестирование методом плантографии (метод В. А. Штритера)
6. Тестирование координационных способностей
7. Методы математической статистики

# Организация исследования

Исследование проводилось на базе спортивного клуба «Имени Александра Невского» Московской области, Одинцовского района, городского округа Звенигород.

- На I этапе (октябрь 2017 г. - ноябрь 2017 г.) были обоснованы гипотеза, цель и задачи исследования, проведены анализ и обработка данных научно-методической литературы, тестирование для выявления плоскостопия у борцов дзюдо подросткового возраста.
- На II этапе (декабрь 2017 г. - февраль 2018 г.) проводился педагогический эксперимент; апробирована комплексная программа коррекционно-профилактических упражнений для физической реабилитации юных спортсменов, включающая в себя лечебную гимнастику, массаж, плавание и кинезиотейпирование.
- На III этапе (март 2018 г. - апрель 2018 г.) - математическая обработка полученных в ходе эксперимента данных, анализ результатов. Оформление выпускной квалификационной работы.

# Программа физической реабилитации. I период

| Период | Задачи | средства и формы | Дозировка | Методические рекомендации |
|---|---|---|---|---|
| Вступительный (первый триместр учебного года) | 1.Улучшение тонуса мышц<br>2.Изучение специальных упражнений, повышающих функциональные возможности стопы<br>3.Коррекция двигательных функций стопы | 1. Лечебная гимнастика:<br>- общие развивающие упражнения<br>-специальные упражнения<br><br>2. Массаж нижних конечностей (самомассаж)<br><br>3. Ортопедические стельки | 3 раза в неделю 45 мин<br><br>3 раза в неделю 20 мин<br><br>постоянно | Контроль за ЧСС в начале и в ходе занятий.<br>Контроль за правильностью выполнения упражнений.<br>Темп выполнения средний<br>Настрой на положительный результат |

# Программа физической реабилитации. II период

| Период | Задачи | средства и формы | Дозировка | Методические рекомендации |
|---|---|---|---|---|
| Основной (2 триместр учебного года) | 1.Улучшение тонуса мышц<br>2.Воспитание выносливости нижних конечностей<br>3.Улучшение функциональных возможностей стоп<br>4.Сохранение результатов коррекции двигательных функций стопы | 1.Лечебная гимнастика:<br>-общие развивающие упражнения<br>-специальные упражнения<br>-упражнения с предметами (тканевая салфетка)<br><br>2.Массаж нижних конечностей (самомассаж)<br><br>3. Ортопедические стельки<br><br>4.Плавание стилем «кроль» на груди | 3 раза в неделю 45 мин<br><br>3 раза в неделю 20 мин<br><br>Постоянно<br><br>2 раза в неделю | Сохранение темпа, нагрузки и времени выполнения упражнений Контроль ЧСС. Необходимо следить за признаками утомления. |

# Программа физической реабилитации. III период

| Период | Задачи | средства и формы | Дозировка | Методические рекомендации |
|---|---|---|---|---|
| Заключительный (3 триместр учебного года) | 1.Закрепление полученных результатов по улучшению тонуса мышц<br>2. Закрепление полученных результатов по воспитанию общей и силовой выносливости организма в целом<br>3.Восстановление двигательных функций стопы | 1.Лечебная гимнастика:<br>-общие развивающие упражнения<br>-специальные упражнения<br>-упражнения с предметами (тканевая салфетка, карандаши)<br>-упражнения на растягивание<br><br>2. Массаж нижних конечностей (самомассаж)<br><br>3. Ортопедические стельки<br><br>4. Плавание стилем «кроль» на груди<br><br>5. Кинезиотейпирование | 3 раза в неделю по 35 мин<br><br>3 раза в неделю по 20 мин<br><br>постоянно<br><br>3 раза в неделю по 20 мин<br><br>Смена через3- 5 дней | Контроль за ЧСС и общим самочувствием<br><br>Рекомендации по другим видам аэробных упражнений<br><br>Контроль психо-эмоционального состояния |

# Динамика показателей уровня развития плоскостопия до и после эксперимента

| спортсмен | возраст | рост | вес | Дата первичного обследования | Данные первичного обследования | Дата повторного обследования | Данные повторного обследования | Состояние свода стопы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 15 | 159 | 54.1 | 10.10.17г. | 61.3 | 12.04.18г. | 61.3 | плоскостопие |
| 2 | 14 | 157 | 50.4 | 10.10.17г. | 60.0 | 12.04.18г. | 60.0 | уплощение |
| 3 | 15 | 170 | 55.6 | 10.10.17г. | 63.1 | 12.04.18г. | 63.1 | плоскостопие |
| 4 | 13 | 149 | 42.4 | 10.10.17г. | 63.2 | 12.04.18г. | 63.2 | плоскостопие |
| 5 | 15 | 171 | 56.2 | 10.10.17г. | 49.2 | 12.04.18г. | 49.2 | уплощение |
| Xср. ±σ | 14.4 ±0.89 | 161.2 ±9.28 | 40.51 ±25.61 | | 59.36 ±30.61 | | 59.36 ±30.61 | |
| tкр=0 (находится в зоне незначимости) | | | | | | | | |
| p≤0.05 | | | | | p≤0.01 | | | |
| 2.09 | | | | | 2.85 | | | |

## Динамика изменения частоты сердечных сокращений до и после эксперимента

| Спортсмен | покой | | Подготов. часть | | Основная часть | | Заключит. часть | | Перед стартом | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | до | после | до | после | до | после | до | после | до | после |
| 1 | 58 | 56 | 64 | 62 | 96 | 91 | 62 | 60 | 135 | 122 |
| 2 | 75 | 72 | 80 | 74 | 116 | 108 | 78 | 74 | 133 | 114 |
| 3 | 78 | 75 | 86 | 82 | 112 | 106 | 83 | 79 | 137 | 120 |
| 4 | 62 | 58 | 75 | 71 | 88 | 81 | 68 | 65 | 126 | 110 |
| 5 | 64 | 62 | 70 | 66 | 82 | 75 | 67 | 63 | 125 | 109 |
| Xср.±σ | 67.4 ±8.64 | 64.6 ±8.47 | 75±8.54 | 71±7.68 | 98.8 ±14.80 | 92.2 ±14.68 | 71.6 ±±8.61 | 68.2 ±7.98 | 131.2 ±5.40 | 115±5.83 |
| T | 0.5 | | 0.8 | | 0.7 | | 0.7 | | 4.3 | |
| p | > 0.05 | | > 0.05 | | > 0.05 | | > 0.05 | | > 0.05 | |

* различия достоверны при p < 0.05

## Динамика координационных способностей до и после эксперимента

| № | Количество балло | |
|---|---|---|
| | До эксперимента | После эксперимента |
| 1 | 4 | 7 |
| 2 | 3 | 5 |
| 3 | 3 | 5 |
| 4 | 4 | 5 |
| 5 | 3 | 7 |
| Xср.±σ | 3.4±0.54 | 5.8±1.09 |
| t | 4.4 | |
| p | < 0.05 | |
| различия достоверны при p < 0.05 | | |

# Выводы

- В результате проведения практического исследования физической реабилитации спортсменов-борцов подросткового возраста с плоскостопием были получены следующие данные: методы физической реабилитации играют огромную роль в профилактике дальнейшего развития данной патологии у спортсменов-борцов подросткового возраста. Данная форма профилактики развития плоскостопия является основной при данном заболевании.

# Спасибо за внимание!