

Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
города Москвы
«Московский городской педагогический университет».
Педагогический институт физической культуры и спорта.
Кафедра медико – биологических дисциплин.

Тема презентации:

**«Средства, формы и методы лфк, применяемые
на этапах годичного цикла тренировки
спортсменов с инвалидностью в циклических
видах спорта»**

Дисциплина: ЛФК в индивидуальном тренировочном процессе спортсменов с
инвалидностью

Раздел программы: Средства, формы и методы лфк, применяемые на этапах
годичного цикла тренировки спортсменов с инвалидностью, в зависимости от вида
спорта.

Проверил доцент: Бобкова С. Н.;

Выполнили: Галкина Е. Н. Кесаревская Л. Н.

Группа: ФИЗМ-ОД

Москва 2017г.

Спортивная тренировка это педагогический процесс, включающий обучение спортивной технике, тактике и развитие физических способностей спортсмена.

Цель - достижение максимального уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности

Задачи:

- Совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма;
- Освоение техники и тактики избранной спортивной дисциплины;
- Воспитание моральных и волевых качеств;
- Приобретение теоретических знаний и практического опыта.

Результаты решения задач спортивной тренировки выражаются понятиями: «*тренированность*», «*подготовленность*» и «*спортивная форма*».

Тренированность - степень адаптации организма к предъявляемым нагрузкам (расширение резервных возможностей организма), возникает в результате систематических физических упражнений, способствует повышению работоспособности)

Этапы многолетней тренировки.

- **Этап предварительной подготовки (ознакомительный период) (офп, развитие общей выносливости и работоспособности, упражнения на развитие физических качеств - 1-3года),**
- **Этап начальной специализации (1 год),**
- **Этап углубленной специализации (1 год),**
- **Этап спортивного совершенствования (до 2-х лет)**
- **Этап высших достижений (1 год),**
- **Этап сохранения достижений**
- **Этап поддержания тренированности**

Стадии многолетней спортивной ПОДГОТОВКИ

- Стадия базовой подготовки включает в себя этапы предварительной подготовки, начальной специализации и начало углубленной специализации продолжительность стадии от трех лет и более,
- Стадия максимальной реализации индивидуальных возможностей включает в себя этап углубленной специализации, этап спортивного совершенствования и этап высших спортивных достижений от двух лет и более
- Стадия спортивного долголетия

Этапы и стадии многолетней подготовки спортсмена

Этапы	I	II	III	IV	V	VI	VII
	Предварительной подготовки	Начальной специализации	Углубленной специализации	Спортивного совершенствования	Высших достижений	Сохранения достижений	Поддержание тренированности
Годы занятий	1-2-3	4-5	6-7	8-9-10	От 4 до 12 л	—	—
Стадии	Базовой подготовки		Максимальной реализации индивидуальных возможностей			Спортивного долголетия	

Начальная подготовка

Оптимальный возраст для начала начальной подготовки в плавании составляет 7-9 лет, продолжительность этапа 1-3 года.

Задачи:

- Улучшение психо-физического состояния;
- Формирование мотивации к занятиям спортом и к ЗОЖ;
- Воспитание волевых качеств, дисциплина;
- Устранение недостатков физического развития (коррекционные и компенсаторные задачи);
- Закаливание;
- Овладение начальное обучение плаванию, игры в воде;
- Ознакомление с основами техники всех способов плавания;
- Разносторонняя физическая подготовленность.

- По истечении годового цикла в группах начальной подготовки по результатам контрольных нормативов дети переходят в тренировочные группы.
- Основное содержание этапа составляет обучение технике плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.
- Количество тренировочных занятий может постепенно увеличиться с 3 до 6 раз в неделю (к концу 2-го года обучения), что ведет к постепенному увеличению объема физической нагрузки.
- Для этапа начальной подготовки отсутствует периодизация учебно-тренировочного процесса (не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без целенаправленной подготовки к ним).
- Направленность тренировочного процесса в группах начальной подготовки является обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

1-й год обучения Начальное обучение плаванию, обучение технике плавания кролем на груди и на спине. Занятия состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части

- Организация обучающихся
- Функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. (ходьба, бег, ОРУ, имитационные упражнения).

В основной части

- Ознакомление с техникой спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Заключительная часть постепенное снижение нагрузки, медленное плавание, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов. Проведение игр в заключительной части урока улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает урок

Контрольные нормативы для групп начальной подготовки 1-го года.

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,8	3,3
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+
Выкрут прямых рук вперед- назад	+	+
Челночный бег 3 x 10 м; с	10,0	10,5
Техническая и плавательная подготовка		
Длина скольжения, м	6	6
Оценка техники плавания всеми способами, баллы:		
а) 25 м с помощью одних ног	+	+
б) 25 м в полной координации	+	+
Проплывание дистанции 100 м	Проплыть всю дистанцию технически правильно	
Интегральная экспертная оценка	Сумма баллов	

Учебный план для групп начальной подготовки

Разделы подготовки	НП		
	Годы обучения		
	1-й	2-й	3-й
Возраст занимающихся	7	8	9
Количество часов в неделю	6	9	9
Количество занятий в неделю	3-4	3-5	3-5
Физическая подготовка на суше и в воде:	296	438	438
в т.ч.: ОФП	171	200	200
СФП и СТП	125	238	238
Соревнования и контрольные испытания	6	12	12
Теоретическая подготовка	6	12	12
Медицинское обследование	4	6	6
Общее количество часов	312	468	468

Средства формы и методы лфк

использующиеся на этапе

предварительной подготовки пловцов с

нарушениями интеллекта

ЛФК - метод лечения использующий средства лфк с лечебной целью и целью профилактики для восстановления здоровья и трудоспособности предупреждая осложнения и последствия.

Средства ЛФК это физические упражнения.

Факторы определяющие выбор средств:

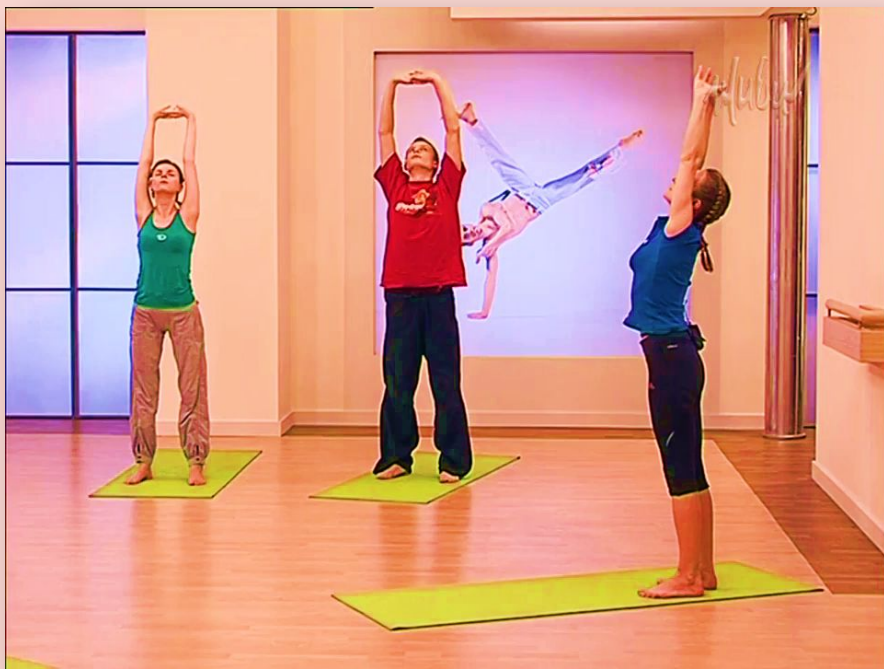
нозологика, индивидуальные особенности, возраст, пол, внешние условия, физическая подготовка и подготовленность



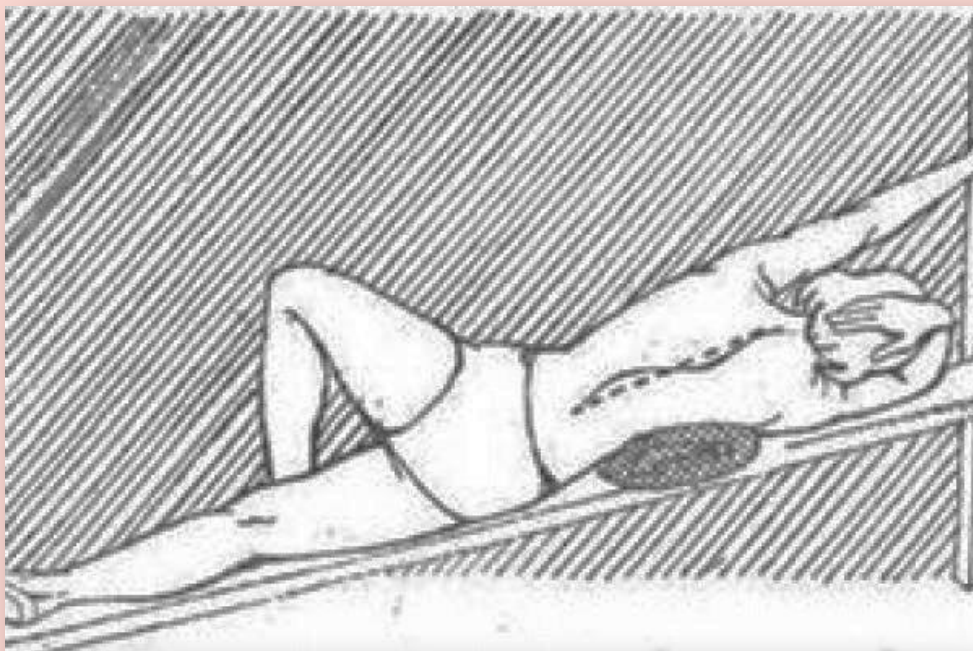
Гимнастические упражнения - развивают двигательные качества применяют группы упражнений ору и специальные упражнения



- Упражнения по анатомическому признаку для мелких (кисть, стопа, лицо) средних (шея, голень, плечо, бедро, предплечье) и крупных (туловище) мышечных групп
- Упражнения по характеру мышечного сокращения динамические, (изотонические), статические (изометрические) они бывают активными с сопротивлением собственного веса или на тренажере и пассивными с помощью методиста без волевого усилия активные сокращения отсутствуют

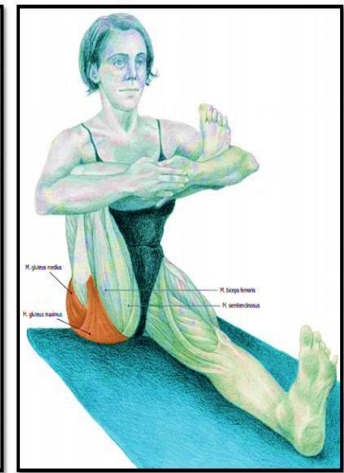
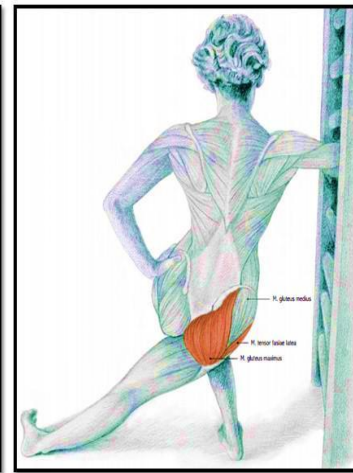
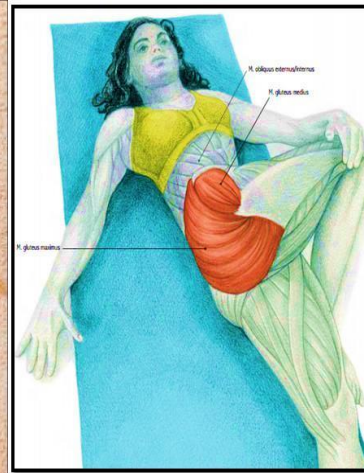


- Дыхательные упражнения активизация функций дыхания межреб мышц дыхание диафрагмальное грудное полное
- Статические дыхательные упражнения - это глубокое ритмичное дыхание без работы рук и ног
- Динамические дыхательные упражнения - включение вспомогательной дыхат. мускулатуры при движениях конечностями
- Дренажные дыхательные упражнения
- Звуковая гимнастика



- Корректирующие упражнения - исправление деформаций шеи, грудной клетки, позвоночного столба.
- Ассиметричные корректирующие упражнения направлены на коррекцию позвоночника воздействием на кривизну умеренным растягиванием мышц и связок на вогнутой дуге искривления и укрепления мышц на выпуклой стороне.
- Симметричные корректирующие упражнения воздействие на кривизну

- Упражнения на расслабление снижение тонуса легкое потряхивание.
- Упражнения на растягивание - движения с возрастающей амплитудой пирм
- Упражнения на равновесие - перемещения в различных плоскостях вестибулярного анализатора при движении головы и туловища изменение площади опоры исходного положения
- Нестабильная опора.



- Рефлекторные упражнения воздействуют на мышечные группы путем напряжения других мышечных групп отдаленных от тренируемых, например, упражнения на плечевой пояс укрепляют мышцы таза.
- Идеомоторные упражнения - посыл импульсов к сокращению мышц без изменения положения тела (парезы)
- Ритмопластические упражнения с музыкальное сопровождение.
- Упражнения с использованием предметов: мяч, скакалка, гимнастическая палка, обруч, гимнастическая стена, висы, упоры.





- Спортивно - прикладные упражнения: дозированная ходьба, плавание, бег, ползание, спортивная ходьба, лазание, перелазание, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба
- Игры: на месте, малой подвижности, подвижные игры, спортивные игры.
- Естественные факторы природы.

Методы и формы ЛФК

- Утренняя гигиеническая гимнастика – переход от сна к бодрствованию и активной работе организма, начиная с мелких мышечных групп, темп медленный, можно начинать в постели.
- Терренкур – дозированное восхождение.
- ЛГ – основная форма лфк, состоит из вводной (дыхательные упражнения, разминка, упражнения с предметами, ору) , основной(основное тренирующее воздействие) и заключительной (дыхательные упражнения, снижение общего физического напряжения) части.
- Прогулки.
- Экскурсии.
- Ближний туризм.
- Двигательная рекреация.
- Урок – форма занятия проводится индивидуально или в группе. В группе используется (фронтальный, поточный способ).

Используемые источники:

- <http://nevawave.ru>
- <http://www.magma-team.ru>
- https://studopedia.ru/11_80938_sportivnaya-trenirovka-kak-mnogoletniy-protsess.html