МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет заочного обучения

Кафедра спортивной медицины и адаптивной физической культуры

Заведующая кафедрой

_____ Федорова Н.И.

« ____ » _____ 2018 г.

ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПИЛАТЕСА В ПРОФИЛАКТИКЕ
ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ЖЕНЩИН

Выпускная квалификационная работа бакалавра

по направлению 49.03.02 « Физическая культура для лиц с отклонениями в
состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)»

Студент-исполнитель _____ Брантова М.К.

Научный руководитель

к.м.н., доцент _____ Виноградова Л.В.

Оценка за работу _____

Председатель ГЭК _____ Ревенко С.Н.

Главный врач ОГАУЗ «Смоленский областной
врачебно-физкультурный диспансер»,
Заслуженный врач
Российской Федерации

Смоленск 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ПИЛАТЕС.....	6
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	16
2.1. Методы исследования.....	16
2.2. Организация исследования.....	18
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	19
Выводы.....	26
Практические рекомендации.....	28
Литература.....	29
Приложение.....	32

Введение

Актуальность. В условиях стремительного темпа жизни современного общества с его постоянными психо-физическими перегрузками особенно остро стоит вопрос сохранения здоровья населения [3,6]. Особое место среди болезней, которые не влияют на общую продолжительность жизни, но значительно ухудшают качество жизни и весьма распространены в современном обществе занимают хронические болезни опорно-двигательного аппарата [12]. В настоящее время эта проблема усугубляется такими распространенными особенно среди женской половины населения факторами, как гиподинамия и лишний вес. Если учесть что с возрастом у женщин к этому добавляются процессы естественного старения, для которых характерно разряжение костной ткани (остеопороз), мышечная атрофия в сочетании с потерей эластичности мышечно-связочного аппарата и дегенеративно-дистрофическими изменениями в позвоночнике, то становится очевидно, что необходимо принимать меры по сохранению и укреплению здоровья [23].

С другой стороны, исследования показали [11,21,26], что если профилактические здоровьесберегающие мероприятия начинаются в молодости, то возможно предотвращение развития патологии в самом начале. Но даже и после 50 лет, начав использовать адекватные профилактические меры, среди которых особая роль отводится правильно организованной двигательной активности, можно добиться не только стабилизации физического состояния, но и улучшить физическую кондицию. Однако следует констатировать, что только около 10% женского населения в России регулярно занимается физической культурой [5].

На сегодняшний день с целью оздоровления населения используется весь арсенал средств и методических приемов физической культуры, которые являются эффективными, эмоционально окрашенными и доступными, широко используется в разнообразных инновационных педагогических

технологиях, пользующихся популярностью у женщин различного возраста и могут быть объединены общим названием – фитнес-технологии [18].

Многие исследователи [3,11,17] обращались к изучению влияния различных фитнес-программ на организм занимающихся, однако и на сегодняшний день не существует единого мнения о том, какие же из них наиболее эффективны при тех или иных отклонениях в состоянии здоровья.

В этой связи **целью** нашего исследования явилось – оценить эффективность занятий пилатесом для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата и комплексного укрепления здоровья женщин 30-40 лет.

Объект исследования – оздоровительные системы на основе фитнес-технологий.

Предмет исследования – изменение функционального состояния организма женщин 30-40 лет под влиянием занятий пилатесом.

Гипотеза исследования – предполагалось, что использование пилатеса в процессе физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами 30-40 лет позволит направленно воздействовать на опорно-двигательный аппарат занимающихся, что обеспечит улучшение подвижности позвоночника и суставов, укрепит мышечный корсет, а также будет способствовать коррекции таких часто встречающихся отклонений в состоянии здоровья женщин зрелого возраста как избыток массы тела, снижение общей мышечной массы.

Практическая значимость исследования – полученные результаты могут быть использованы при разработке фитнес-программ для оздоровления женщин различного возраста.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретические основы применения физкультурно-оздоровительной системы пилатес в практике работы.
2. Выявить целевые установки женщин 30-45 лет к занятиям в фитнес-клубе.
3. Определить влияние занятий пилатесом на функциональное состояние опорно-двигательного аппарата и коррекцию имеющихся недостатков физического развития.