

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта,  
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»**

**ИНСТИТУТ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**Кафедра теории и методики гимнастики**

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИЦИРОВАННАЯ РАБОТА**

**На тему: «ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ  
ГИМНАСТИКОЙ ПИЛАТЕС НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ  
ГИБКОСТИ И СИЛЫ У ПОДРОСТКОВ 12-14 ЛЕТ»**

**Специальность 49.04.03 – Магистерская программа: «Спорт»**

**Направление: «Спорт высших достижений».**

**Институт: Научно-педагогического образования**

**Специализация: ТиМ Гимнастики**

**Подготовил: Меркуль Юрий Владимирович**

**Научный руководитель:**

**к.п.н, доцент Ростовцева Марина Юрьевна**

**Москва**

**2018г.**

# Актуальность темы. Проблема

Актуальность исследования. Пилатес - это система гимнастических упражнений, созданная около ста лет назад немецким врачом, тренером и спортсменом Джозефом Пилатесом. Эта система упражнений использовалась для реабилитации раненых солдат, а также профессиональных танцоров, а затем ей увлеклись голливудские актеры. В последние годы система Пилатеса стала одной из самых популярных видов оздоровительных занятий, в фитнес-клубах, направления "Body & Mind" (Тело и Разум). За последние годы было проведен целый ряд научных исследований воздействия занятий оздоровительной гимнастикой «Пилатес» на организм занимающихся разного возраста, однако в большей степени эти исследования проводились среди клиентов, занимающихся в фитнес-центрах, то есть среди людей зрелого возраста. Существует много направлений оздоровительной гимнастики «Пилатес», и кроме оздоровительного и реабилитационного воздействия эта система гимнастических упражнений может быть использована как средство развития силы, гибкости, координации. Это зависит от подбора упражнений, используемых предметов и тренажеров, а также дозировки физической нагрузки. Что касается научного обоснования средств, методов, объемов физической нагрузки в системе «Пилатес» для занимающихся детей и подростков, то этот вопрос изучен недостаточно.

# Цель работы

*Исследовать влияние занятий оздоровительной гимнастикой «Пилатес» по разработанной программе на развитие гибкости и силовой выносливости подростков в возрасте 12-14 лет.*



## Задачи исследования

1. Провести исследование литературных источников по теме исследования и на этой основе избрать ряд тестов для экспериментального исследования качества силы и гибкости у подростков 12-14 лет, не спортсменов.
2. На основе исследования источников литературы, видео-материалов, материалов конвенций и мастер-классов разработать комплексы упражнений гимнастики «Пилатес» базового и повышенного уровня силового направления с акцентированным применением упражнений стретчинга, включающих дозировку упражнений.
3. Выявить динамику физического качества гибкости и силы (силовой выносливости) по выбранным тестам в двух группах подростков: в контрольной группе (оздоровительные тренировки проводились по программе группы общей физической подготовки) и экспериментальной группе (оздоровительные тренировки проводились по разработанным программам гимнастики «Пилатес»).
4. На основе анализа полученных результатов сделать выводы и практические рекомендации в виде скорректированных программ гимнастики «Пилатес» для инструкторов и преподавателей гимнастики и современного фитнеса, работающих с детьми.

# Методы исследования

1. Исследование научно-методической литературы;
2. Педагогический эксперимент
3. Тестирование показателей физической подготовленности
4. Методы контрольных испытаний
5. Методы математической статистики

# ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование провозилось в 3 этапа:

I этап. Проводился литературный поиск по теме исследования. Определялись объект и предмет исследования. Разрабатывалась гипотеза исследования.

Разрабатывалась методика тестирования.

II этап (сентябрь 2017 г. – март 2018 г.) Проводилось:

- тестирование гибкости и силовой выносливости;
- педагогический эксперимент;
- повторное тестирование гибкости и силовой выносливости.

III этап. Обработывались и анализировались полученные данные.

Производилось написание и оформление диссертации.

# **Научная новизна исследования. Практическая значимость.**

**Научная новизна.** Исследования показателей гибкости и силовой выносливости у подростков 12-14 лет, занимающихся в гимнастическом клубе, проводится одним из первых.

**Практическая значимость.** Разработанные комплексы упражнений, основанные на системе оздоровительной гимнастики «Пилатес» и имеющие акцент на силовую тренировку и стретчинг, могут быть рекомендованы в качестве методического пособия для развития силовой выносливости и гибкости подростков 12-14 лет, занимающихся в гимнастическом клубе.

## **Практическая значимость исследования заключается:**

В выявлении положительного влияния развития гибкости гимнастов на уровень их технической подготовленности при параллельном и адекватном сочетании специальных развивающих упражнений и освоении технических действий с определённым «опережением» уровня развития гибкости относительно требований сложности и характера движений, что способствует созданию «резерва» физических возможностей и техническому совершенствованию спортсменов.

## **Гипотеза исследования.**

Гипотеза исследования. Предполагалось, что под влиянием систематических занятий по разработанной программе оздоровительными гимнастическими упражнениями системы «Пилатес» с акцентом на силовую тренировку и стретчинг достоверно улучшится силовая выносливость и гибкость у подростков 12-14 лет. Программа предполагает основной (базовый) и продвинутой (повышенной сложности) курсы с разработанной дозировкой упражнений на силу и гибкость.

*Благодарю за внимание!*

