



Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра теории и методики физической культуры и туризма

Выпускная квалификационная работа

МЕТОДИКА КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОПОРНО- ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ЖЕНЩИН 30-45 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА

Богманова Елена Владимировна
Научный руководитель:
Старкова Елена Викторовна



Цель исследования: обоснование методики коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата женщин 30-45 лет, средствами фитнеса

Объект исследования: тренировочный процесс на основе фитнес-программ с женщинами 30-45 лет.

Предмет исследования: методика на основе фитнес-технологий, способствующая коррекции нарушений в работе ОДА у женщин 30-45 лет.



Задачи:

1. Проанализировать научно – методическую литературу по проблеме коррекции опорно-двигательного аппарата.
2. Разработать методику, направленную на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, и коррекция здоровья у женщин 30-45 лет.
3. Оценить эффективность разработанной коррекционной методики



Фитнес - это вид оздоровительной физической культуры, которая решает оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания.

Т. Н. Шутова, Д. В. Выприков, О. В. Везеницын, И. М. Бодров, Г. С. Крылова, Д. А. Кокорев, А. Г. Буров,
О. В. Мамонова, Д. М. Гаджиев

Фитнес направления:

- пилатес;
- йога;
- миофасциальный релиз;
- изотон;
- функциональный тренинг.



Организация исследования

- Было организовано в фитнес студии «Body Style», с июня по август 2022 года.
- ЭГ – 15 женщин, возраста 30-45 лет, занимались йогой.
- КГ – 15 женщин, возраста 30-45 лет, по нашей разработанной методике.
- Тренировки проходили в течении 4 недель, по 3 тренировки в неделю.
- В КГ было еще одно тестирование, на выявление на выявление слабых мест и разработана коррекционная методика под их проблематику.



Методы исследования

- Анализ научно – методической литературы
- Метод тестирования физических качеств
- Эксперимент
- Сравнение результатов, выводы.



Содержание методики

- Метод тестирования физических качеств был использован для оценки физической подготовленности занимающихся, только для ЭГ. Методика проведения тестирования физических способностей включала в себя определенные тесты, для ускорения результата.
- Метод строго регламентированного упражнения
- Разучивания в целом и по частям
- Метод управляемого взаимодействия, основанный на применении разнообразных технических средств и тренажёрных устройств.
- Наглядные, словесные методы
- Средства: упражнения взяты с разных фитнес программ, для достижения максимального результата за короткий промежуток



Результаты входного контроля контрольной группы занимающиеся йогой

Группа женщин - 15 человек, 30-45 лет.

	Подвижность в плечевом суставе	Подвижность позвоночного столба	Мостик	Подвижность в тазобедренном суставе	Стойка на одной ноге	Проба Руфье	Сгибание и разгибание рук в упоре на колени	Присед за 45 секунд
Среднее значение	113,8	5,3	71,5	38,8	0,27	10,1	10,3	20,4



Результаты входного контроля экспериментальной группы

- Группа женщин - 15 человек, 30-45 лет.

	Подвижность в плечевом суставе	Подвижность позвоночного столба	Мостик	Подвижность в тазобедренном суставе	Стойка на одной ноге	Проба Руфье	Сгибание и разгибание рук в упоре на колени	Присед за 45 секунд
Среднее значение	114,9	5	72,6	36,6	0,13	10,83	10,6	20



Коррекционные комплексы упражнений

Комплекс суставной гимнастики		
1.	И.П. – лёжа на спине, на ролле грудным отделом позвоночника, таз прижат к полу, руки голову, локти сведены, тянемся за плечами назад и возвращаемся обратно. Смена трех положений: 3-4 грудной позвонок, 6-7 грудной позвонок, 9-10 грудной позвонок.	4-6 повторений
2.	И.П. – стойка ноги врозь. Провороты рук с палкой вперед, назад	8-10 повторений
3.	И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклоны туловища в право, лево, тянемся за рукой.	8-10 повторений
4.	И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Вращения в тазобедренном суставе в право, лево (медленно).	8-10 повторений
5.	И.П. – основная стойка. Перекат с пятки на носок, на месте.	8-10 повторений



Коррекционные комплексы упражнений

Комплекс упражнений для разминки - фитнес аэробика	
1.	1 – 16 – Марш
2.	1 – 16 V-step, поочередный шаг ногами в противоположные углы
3.	1 – 16 Step-touch, обычный приставной шаг. 1 – 32 Step-touch с махом рук через стороны вверх
4.	Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистями сверху вниз, стоя на месте и в прыжке.
5.	1 – 16 Захлест 1 – 32 Захлест с добавим движение рук, по сторонам.
6.	1 – 32 Step-lift, Шаг, при котором в определенном направлении выносятся прямая нога (делается мах ногой)
7.	1 – 16 Step-touch, обычный приставной шаг
8.	1 – 16 – Марш



Коррекционные комплексы упражнений

Комплекс упражнений на силу и гибкость

1.	И.П: стоя на ширине таза, ноги параллельно, руки за голову. Совершаем наклон вперед, с прямой спиной, колени не сгибать. Увеличение нагрузки, задержка в нижнем положении на 3 счета.	На начальном: 30 секунд Средний: 45 секунд Конечный: 60 секунд
2.	И.П: стоя на правой ноге, левая стоит на носке. В левой руке гантель 2 кг, делаем присед с заворотом таза к опорной ноге. Смена ноги и руки	3 подхода
3.	И.П: стоя, ноги шире плеч, носки развернуты в стороны, спина прямая, руки за голову. Делаем плие – пружинку на 2 счета внизу и поднимаемся вверх.	Между подходами: И.П стоя на коленях лицом к стене, правой стопой сделать упор в стену до пятки, и пружинистыми движениями отводить таз назад. 1-2 минуты
4.	И.П: лежа на животе, стопы сведены, ягодицы напряжены, прессом давим в пол, руки вытянуты вперед, в руках палка. Задача, сгибая локти, уводить палку за голову, не поднимая туловища.	На начальном: 30 секунд Средний: 45 секунд
5.	И.П: сидя на ягодицах, ладони рук развернуты наружу, пальцами назад. Задача, приподнять таз, и отталкиваясь правой рукой от пола, задеть левой рукой пол с права. Поменять	Конечный: 60 секунд 3 подхода Между подходами: И.П стоя, ноги шире плеч, в руках палка, делаем провороты вперед, назад. 1-2 минуты



Входной контроль:

1. Подвижность в плечевом суставе (Замеряется расстояние от кисти правой руки, до кисти левой руки).
2. «Мостик» (Замеряется сантиметры от рук до стоп, чем меньше расстояние, тем гибкость позвоночника лучше).
3. Подвижность позвоночного столба (Замеряется от пола до 3-го пальца руки).
4. Подвижность в тазобедренном суставе (Замеряется расстояние от таза до пола).
5. Стойка на одной ноге (Балл за прохождение).
6. Проба Руфье
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на колени (Выполняется до отказа)



Результаты тестирования до и после эксперимента

Тесты	Результаты ЭГ и КГ до эксперимента		Результаты ЭГ и КГ после эксперимента	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Подвижность в плечевом суставе	113,8	114,9	113,1	112,2
Подвижность позвоночного столба	5,3	5	4,9	4,8
«Мостик»	71,5	72,6	69	67,5
Подвижность в тазобедренном суставе	38,8	36,6	38,5	36
Стойка на одной ноге	0,27	0,13	0,28	0,11
Проба Руфье	10,1	10,83	9,9	9,6
Сгибание и разгибание рук в упоре на колени	10,3	10,6	10,3	9,1
Присед за 45 секунд	20,4	20		



Выводы

1. Анализ научно – методической литературы по проблеме исследования. Рассматривали и изучали физиологию человека на конкретном этапе, а это 30-45 лет. Различные болезни отклонения от нормы по опорно-двигательному аппарату. На основе анализа литературы, были поставлены определенные цели, задачи, выдвинута гипотеза.
2. Разработали коррекционную методику, направленную на коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата женщин 30-45 лет с учетом данных входного контроля. Внедрили коррекционную программу в течении трех месяцев (июнь, июль и август 2022 г), 3 раза в неделю по 60 минут.
3. Результаты эксперимента показали эффективность разработанной нами коррекционной программы направленной на коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата женщин 30-45 лет.



Аннотация к выпускной квалификационной работе

Methods of correction of the musculoskeletal system of women 30-45 years old by means of fitness directions

Bogmanova Elena Vladimirovna

Master's Degree, the 3th course

The head: Starkova Elena Viktorovna, a candidate of pedagogical sciences, an associate and the dean of the Faculty of Physical Culture

PSGPU, Perm

Annotation: In the final qualifying work, the topic of the method of correction of the musculoskeletal system of women 30-45 years old is touched upon. A corrective program has been developed and tested. Sets of exercises are presented, recommendations are given. The substantiation of the study of the correctional technique is also presented.

Keywords: musculoskeletal system, women 30-45 years old, correctional technique



Благодарим за внимание!