



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 ФИТНЕС НАПРАВЛЕНИЙ**

Богманова Елена Владимировна  
Научный руководитель:  
Старкова Елена Викторовна



**Цель исследования:** разработка методики коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата женщин 30-45 лет, средствами фитнес направлений.

**Объект исследования:** научно-методические источники, посвященные проблеме коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата у женщин 30-45 лет средствами фитнеса.

**Предмет исследования:** средства и методы, используемые в фитнес-программах для коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата 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 программы.



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

## Фитнес направления:

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







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 ФИТНЕС НАПРАВЛЕНИЙ**

Богманова Елена Владимировна  
Научный руководитель:  
Старкова Елена Викторовна



**Цель исследования:** разработка методики коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата женщин 30-45 лет, средствами фитнес направлений.

**Объект исследования:** научно-методические источники, посвященные проблеме коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата у женщин 30-45 лет средствами фитнеса.

**Предмет исследования:** средства и методы, используемые в фитнес-программах для коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата 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 программы.



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

## Фитнес направления:

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







# 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 разминка - 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 сила 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



# Организация эксперимента

Исследование было организовано в фитнес студии «Body Style». В студии проходят тренировки различной направленности, посещают ее около 150 человек.

Одна – контрольная группа (КГ), занималась йогой, вторая – экспериментальная группа (ЭГ), занималась по нашей разработанной методике. Тренировки проходили 3 раза в неделю по 60 минут.





## Входной контроль:

1. Подвижность в плечевом суставе
2. «Мостик»
3. Подвижность позвоночного столба
4. Подвижность в тазобедренном суставе
5. Стойка на одной ноге
6. Проба Руфье
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на колени
8. Присед за 45 секунд



## 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				
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				



# Выводы

1. Проанализировалась научно – методической литература по проблеме исследования. Рассматривала и изучала 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 программу, 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 3<sup>th</sup> 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!**



# 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 разминка - 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 сила 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





# Организация эксперимента

Исследование было организовано в фитнес студии «Body Style». В студии проходят тренировки различной направленности, посещают ее около 150 человек.

Одна – контрольная группа (КГ), занималась йогой, вторая – экспериментальная группа (ЭГ), занималась по нашей разработанной методике. Тренировки проходили 3 раза в неделю по 60 минут.



## Входной контроль:

1. Подвижность в плечевом суставе
2. «Мостик»
3. Подвижность позвоночного столба
4. Подвижность в тазобедренном суставе
5. Стойка на одной ноге
6. Проба Руфье
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на колени
8. Присед за 45 секунд



## 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				
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				



# Выводы

1. Проанализировалась научно – методической литература по проблеме исследования. Рассматривала и изучала 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 программу, 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 3<sup>th</sup> 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!**