

**КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА**

Кафедра физкультурно-оздоровительные технологии

Смоленская Мария Игоревна

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СИСТЕМЫ ПИЛАТЕС В
ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ С ЖЕНЩИНАМИ 45 – 55 ЛЕТ**

Научный руководитель:
к.п.н., доцент
Трофимова О.С.

Краснодар 2019

Объект исследования.

Процесс физкультурно – оздоровительной работы с женщинами 45 – 55 лет.

Предмет исследования.

Содержание комплексов занятий с женщинами 45 – 55 лет, основанных на применении системы Пилатес.

Цель исследования - определить эффективность применения системы Пилатес в процессе занятий с женщинами 45 – 55 лет.

Задачи исследования:

- 1.** Определить исходные показатели физического состояния женщин 45 – 55 лет.
- 2.** Сформировать и предложить к использованию комплексы физических упражнений, основанных на применении системы Пилатес и включающих в себя тренировку на специальных тренажерах.
- 3.** Оценить эффективность применения предлагаемых комплексов в ходе проведения педагогического эксперимента.

Методы исследования:

- 1. Анализ научно-методической литературы.**
- 2. Тестирование физического состояния.**
- 3. Педагогический эксперимент.**
- 4. Методы математической статистики.**

Исходные показатели физического состояния женщин 45 – 55 лет

тесты/измерения	контрольная группа (n=8)	экспериментальная группа (n=8)	P
масса тела (кг)	67,2 ± 0,7	64,4 ± 2,2	> 0,05
индекс массы тела (кг/м ²)	23,2 ± 0,2	23,3 ± 0,4	> 0,05
ЖЕЛ (мл)	3160 ± 24,5	3120 ± 37,4	> 0,05
жизненный индекс (мл/кг)	47,2 ± 0,4	48,6 ± 1,2	> 0,05
наклон вперед стоя (см)	0,2 ± 0,5	0,4 ± 0,5	> 0,05
фиксация поднятых ног (лежа на животе) (с)	25,2 ± 3,5	22,4 ± 8,4	> 0,05
поднимание туловища (лежа на спине) (раз)	29,6 ± 2,8	31,4 ± 5,2	> 0,05

Содержание предлагаемой тренировки для контрольной группы

упражнения	количество повторений
1. Hundred (сотня)	10/10
2. Roll up (скручивание корпуса вверх)	5
3. Single leg circle (круг одной ногой)	5/5
4. Rolling like a boll (перекаты)	6
5. Single leg stretch (вытягивание одной ноги)	6
6. Spine stretch forward (вытяжение позвоночника вперед)	5
7. Criss cross (скрещивание)	6
8. Swan dive prep (ныряющий лебедь)	4
9. Double leg kicks (захлесты двумя ногами)	4
10. Shoulder bridge (плечевой мост)	4
11. Spine twist (ротация позвоночника)	4
12. Mermaid (русалка)	4

Содержание предлагаемой тренировки для экспериментальной группы

Слайд 7

упражнения	количество повторений
1. Tendon stretch	10
2. Tendon stretch COMBO	5
3. Toe (упор на кости плюс на стопы)	5/5
4. Running (бег)	10
5. Preporation 1 (подготовка 1)	10
6. Preporation 2 (подготовка 2)	8
7. Hundred (сотня)	10/10
8. Parallel (параллельно)	10
9. Roll down (скручивание вниз)	5
10. Offering (приношение)	6
11. Lower and lift	10
12. Adduction (приведение)	10
13. Pelvic lift (плечевой мост)	6
14. Hamstring stretch	10/10

Изменения антропометрических показателей и функционального состояния женщин в ходе эксперимента ($M \pm m$)

тесты	контрольная группа (n=8)			экспериментальная группа (n=8)		
	исходные	итоговые	P	исходные	итоговые	P
масса тела (кг)	$67,2 \pm 0,7$	$66,4 \pm 0,5$	$> 0,05$	$64,4 \pm 2,2$	$63,6 \pm 1,9$	$> 0,05$
индекс массы тела (кг/м ²)	$23,2 \pm 0,2$	$23,05 \pm 0,4$	$> 0,05$	$23,3 \pm 0,4$	$22,7 \pm 0,6$	$> 0,05$
ЖЕЛ (мл)	$3160 \pm 24,5$	$3280 \pm 37,4$	$< 0,05$	$3120 \pm 37,4$	$3340 \pm 51,2$	$< 0,05$
жизненный индекс (мл/кг)	$47,2 \pm 0,4$	$49,8 \pm 0,6$	$< 0,05$	$48,6 \pm 1,2$	$52,4 \pm 1,2$	$< 0,05$

Изменения физической подготовленности женщин в ходе эксперимента ($M \pm m$)

тесты	контрольная группа (n=8)			экспериментальная группа (n=8)		
	исходные	итоговые	P	исходные	итоговые	P
наклон стоя вперед (см)	$0,2 \pm 0,5$	$4,4 \pm 0,5$	$< 0,05$	$0,2 \pm 0,5$	$4,2 \pm 0,4$	$< 0,05$
фиксация поднятых ног (лежа на животе) (с)	$25,2 \pm 3,5$	$48,4 \pm 3,4$	$< 0,05$	$22,4 \pm 8,4$	$46,6 \pm 3,7$	$< 0,05$
поднимание туловища (лежа на спине) (раз)	$29,6 \pm 2,8$	$48,2 \pm 2,4$	$< 0,05$	$31,4 \pm 5,2$	$47,4 \pm 5,6$	$< 0,05$



КГУФКСТ

Спасибо за внимание!