

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**ФИТНЕС КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ У ДЕВУШЕК 18-30  
ЛЕТ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 521 группы

Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

Профиль подготовки «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Факультета физической культуры и спорта

**АРТАМОНОВОЙ АНАСТАСИИ МИЖАЙЛОВНЫ**

Научный руководитель

к. п. н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

О.В. Ларина

Зав. кафедрой

к.м.н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2024

**Актуальность исследования.** Правильная осанка имеет огромное значение в жизнедеятельности человека, так как способствует рациональному использованию биомеханических свойств опорно-двигательного аппарата и нормальному функционированию жизнеобеспечивающих систем организма.

В условиях ухудшающейся экологии, постоянного стресса и гиподинамии борьба за здоровье человека становится важным фактором, определяющим жизнь в современных условиях. Большую роль в этой борьбе отводят оздоровительным программам физической культуры (фитнеса), которые удовлетворяют запросы разных возрастных групп и слоев.

Главной причиной ухудшения здоровья человека является низкий объем двигательной активности, что отражается на функционировании многих систем организма, особенно на опорно-двигательном аппарате, сердечно-сосудистой системе (ССС), дыхательной, что ведет к ухудшению работоспособности всего организма.

В данной работе мы рассмотрим влияние коррекционно-силовой тренировки на улучшение подвижности суставов и осанки. Коррекционная часть таких тренировок включает в себя использование упражнений, развивающих стабильность и мобильность опорно-двигательного аппарата, а силовая часть, с использованием различных отягощений (штанги, гантели), тренажеров, для укрепления мускулатуры всего тела и развития силы, выносливости и т.д.

Все выше перечисленное подтверждает актуальность выбранной темы исследования: «Фитнес тренировка как средство коррекции осанки у девушек 18-30 лет».

**Объект исследования** – коррекционно-силовая тренировка с применением упражнений системы «Пилатес».

**Предмет исследования** – программа упражнений коррекционно-силовой тренировки для девушек 18-30 лет, имеющих нарушения осанки.

**Цель исследования** – коррекция осанки и улучшение подвижности суставов на основе использования коррекционно-силовой тренировки с элементами Пилатеса.

Для достижения поставленной цели исследования предстояло решить следующие **задачи**:

1. Провести анализ литературных источников, посвященных поиску эффективных методик при нарушениях опорно-двигательного аппарата (ОДА).
2. Диагностика состояния опорно-двигательного аппарата у девушек 18-30 лет
3. Разработка комплекса упражнений коррекционно-силовой тренировки, оказывающей оздоровительное влияние на опорно-двигательный аппарат
4. Проверить эффективность выбранного комплекса упражнений в педагогическом эксперименте

**Рабочая гипотеза** – предполагается, что разработанная программа упражнений позволит скорректировать нарушения осанки и улучшить общее состояние ОДА девушек возраста 18-30 лет.

**Методы исследования:**

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогический эксперимент.
3. Тестирования.
4. Математическая статистика.

Работа выполнялась с сентября по май месяц 2023/2024 года на базе фитнес клуба «ИМПУЛЬС» г. Энгельс.

В исследовании приняло участие 12 девушек в возрасте 18-30 лет, занимающихся фитнесом 3 раза в неделю, продолжительность занятий 60 минут.

Определение диагностических показателей было проведено по стандартным методам с соблюдением санитарно-гигиенических норм и

правил нагрузочного тестирования. Обследование и тестирование проводилось визуальным и инструментальным методом.

Методы математической статистики позволили получить достоверные результаты в ходе педагогического эксперимента. Они направлены на сбор статистического материала, его систематизацию и обработку с помощью математических вычислений.

Практическая значимость выпускной бакалаврской работы заключается в возможности её использования в целях коррекции осанки у лиц молодого возраста, имеющих проблемы с опорно-двигательным аппаратом.

Структура работы. Бакалаврская работа состоит из введения, теоретического обзора научно-методической и специальной литературы, экспериментальной части исследования, заключения; списка литературы и приложений.

Общее содержание работы.

Осанка – это привычная поза в покое и при движении. Привычное положение тела, которое регулируется бессознательно, на уровне безусловных рефлексов, так называемым двигательным стереотипом.

Человек имеет только одну, присущую только ему привычную осанку. Осанка обычно ассоциируется с выправкой, привычной позой, манерой держать себя. Оценивают ее по состоянию естественных изгибов позвоночника.

По данным Головченко О.П. в 20-30 лет отмечается максимальная величина силы пальцев и разгибателей предплечья, плеча, шеи, разгибателей бедра. Наибольшая сила сгибателей туловища, бедер и голени достигается после 30 лет. Увеличение силы разгибателей большинства мышечных групп происходит более интенсивно, чем сгибателей - особенно туловища и бедер. С возрастом различия в силе разгибателей и сгибателей становятся все более заметными, увеличиваются также и максимальные значения силы мышечных групп различных частей тела. Абсолютная сила мышц формируется в 20 - 40 лет, тогда как относительная (на 1кг массы) достигает максимума в 12 -13 лет.

После 30-40 лет начинается падение мышечной силы. При этом наибольшую работоспособность сохраняют наиболее часто упражняемые мышцы.

Многолетние медицинские исследования, проводившиеся в секторе спортивной медицины ЛНИИФК, позволили выявить ряд закономерностей динамики функционального состояния лиц среднего возраста, занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах. Исследования показали, что систематические занятия в «группах здоровья» приводят у практически здоровых лиц среднего возраста к положительным сдвигам в функциональном состоянии, независимо от используемых форм и методов физической культуры. В первую очередь, улучшается самочувствие: отмечается повышение настроения, уменьшается частота жалоб на повышенную утомляемость, болевые ощущения различной локализации.

С увеличением длительности занятий физическими упражнениями происходят дальнейшие положительные изменения самочувствия и объективного состояния на фоне улучшения адаптации к физическим нагрузкам. Под влиянием средств физической культуры отмечается благоприятная динамика в состоянии здоровья при наличии у занимающихся некоторых форм сердечно-сосудистых заболеваний. Систематические рационально организованные занятия физической культурой способствуют снижению артериального давления у 80% лиц, страдающих заболеваниями сердечно-сосудистой системы, а в ряде случаев наблюдается его нормализация.

На начальном этапе занятий фитнесом следует учитывать некоторые особенности состояния организма занимающихся для правильного выбора вида тренировки. Необходима консультация врача для выявления противопоказаний как временных, так и постоянных, и назначения комплекса упражнений, в том числе ЛФК. Есть заболевания, при которых можно заниматься, но советуют видоизменить или даже исключить некоторые упражнения.

Одной из разновидностей фитнес-тренировки является коррекционно-силовая тренировка с элементами Пилатеса, который популярен в настоящее время. Пилатесом могут заниматься люди абсолютно разного возраста и пола, а также с разным уровнем физической подготовки.

Методика Пилатес эффективно помогает развитию выносливости, силы, координации, улучшает гибкость и умение двигаться красиво.

Комплексы упражнений Пилатеса включают в работу большое количество крупных и мелких мышечных групп одновременно, требуя правильной техники выполнения, что играет ключевую роль в формировании правильной осанки и красивой фигуры.

В основе коррекционно-силовой тренировки используется система Пилатес, которую разработал почти сто лет назад Джозеф Губертус Пилатес.

Эта система оздоровления, обогащенная новыми педагогическими технологиями и инновационными подходами, пользуется сегодня огромной популярностью во всем мире. Его систему применяют в клиниках, в лечебной физкультуре, в фитнес-центрах, в школах танцевального искусства. Джозеф Пилатес разработал 34 упражнения, а сегодня их создано уже около 500.

Упражнения системы Пилатес очень многоплановы, и главное – задействуют большое количество мышц, требуя точности и полного сосредоточения на том, что нужно делать.

В возрасте 18-25 лет происходит окончательное формирование организма, его функций и систем. И адекватные физические нагрузки могут способствовать увеличению функциональных резервов, компенсации нарушенных функций. Организация и методика физического воспитания имеют свои особенности и заслуживает особого внимания.

Пилатес особенно полезен тем, у кого есть проблемы опорно-двигательного аппарата и позвоночника (нарушения осанки, остеохондрозы, травмы, межпозвонковые грыжи и боли в суставах). Регулярные занятия по данной методике нормализуют деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. А у людей, страдающих нестабильным артериальным

давлением, оно быстро нормализуется. Поскольку Пилатес изначально создавался как реабилитационная методика, он имеет сходные с лечебной физической культурой показания и противопоказания. Зная противопоказания и ограничения в выполнении определенных упражнений, каждый сможет дифференцировать свою нагрузку.

В процессе осмотра на каждого человека заполнялась тестовая карта (таблица 1, короткие ответы на вопросы дают понять, где возможны проблемы с осанкой и определить градацию нарушений). Если все ответы на вопросы – отрицательные, осанка нормальная, если на вопросы 1, 3, 4, 5, 6, 12 хотя бы один положительный ответ – незначительные нарушения осанки, при ответах «да» на 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12 вопросы – наблюдаются значительные, выраженные нарушения осанки. При выраженных нарушениях вопросы касаются травм, болезней, врожденных пороков, изгибов позвоночника, положения ног и особенностей походки.

После проведения визуального осмотра, была проведена оценка подвижности суставов опорно-двигательного аппарата.

Работа выполнялась с сентября по май месяц 2023/2024 года на базе фитнес клуба «ИМПУЛЬС» г. Энгельс.

На первом этапе мы занимались изучением литературы, анализировали и обобщали информацию из различных источников. Был определен объект, предмет, гипотеза квалификационной работы, поставлены задачи.

На втором этапе мы проводили педагогический эксперимент; получили и статически обработали результаты тестирования. На этом этапе были сформулированы выводы по дипломной работе и подготовлены методические рекомендации. Тестирование осуществлялось в октябре и апреле (интервал 6 месяцев). В эксперименте приняли участие 10 человек в возрасте 18-30 лет, тренировались по методу коррекционно-силовой тренировки, 2-3 раза в неделю, продолжительность занятий 60 минут.

Задача нашей работы состояла в выявлении более эффективного комплекса для коррекции осанки и улучшения подвижности суставов на основе использования коррекционно-силовой тренировки.

Третий этап был связан с завершением бакалаврской работы. В это период мы проводили корректировку результатов эксперимента, оформляли бакалаврскую работу.

В начале исследования проводилась оценка осанки, было необходимо установить, как часто встречаются нарушения осанки у девушек 18-30 лет. В результате было установлено, что у 2 обследуемых из 10 нормальная осанка, у 4 незначительные отклонения от нормы и у 4 выраженные отклонения. Наиболее встречающееся отклонение от нормы – протракция шейного отдела, крыловидные лопатки, пронация плеча, асимметрия плеч и лопаток, вальгусное положение стоп, передний/задний наклон таза, увеличенный тонус трапеции (плечи ушли к плечам), отклонение сегментов тела от вертикальной оси.

В исследуемой группе встретились ограничения подвижности в голеностопе (подошвенное сгибание), в тазобедренном суставе (сгибатели/разгибатели бедра), плечевом, и поясничном. На основе полученных результатов и выявленных различий, было решено разработать эффективные методы коррекции осанки специально для экспериментальной группы.

Разработанный комплекс упражнений представляет собой универсальную программу, которая прорабатывает все тело и учитывает рекомендации из методической литературы, включая упражнения из фитнеса и пилатеса. Целью комплекса является укрепление мышц спины, туловища, конечностей, улучшение мобильности суставов, и улучшение осанки.

Длительность комплекса составляет 60 минут. Комплекс участники эксперимента выполняли 2-3 раза в неделю на протяжении 6 месяцев, что обеспечивает необходимую регулярность и сроки проведения эксперимента.



После шести месяцев было проведено повторное тестирование и визуальный осмотр.

Результаты обследования до и после проведения эксперимента по использованию коррекционно-силовой тренировки показали заметное улучшение осанки и выравнивание позы у участников. Для визуальной демонстрации прогресса были сделаны фотографии до и после эксперимента.

Провели повторные тестирования оценки подвижности в суставах и отследили следующую динамику.

Установлена положительная динамика улучшения осанки у девушек 18-30 лет после проведения комплекса упражнений. Эти результаты подтверждают эффективность комплекса в коррекции осанки и его значимость для участниц, способствуя улучшению их осанки, а значит сохранению здоровья.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ.**

В данной работе мы провели анализ литературных источников, посвященных поиску эффективных методик при нарушениях опорно-двигательного аппарата (ОДА), выполнили диагностику ОДА у девушек 18-30 лет, которая показала, что 20% из них не имели нарушений осанки, 40% имели незначительные и 40% – выраженные нарушения осанки, после чего разработали комплекс упражнений коррекционно-силовой тренировки и доказали эффективность выбранного комплекса упражнений в педагогическом эксперименте.

Одним из наиболее эффективных методов коррекции и профилактики нарушений является использование физических упражнений, развивающих стабильность и мобильность опорно-двигательного аппарата, укрепления мускулатуры всего тела и развития силы, выносливости и т.д.

Разработанная программа упражнений позволила скорректировать нарушения осанки и улучшить общее состояние ОДА девушек возраста 18-30 лет. Эффективность комплекса доказана изменениями осанки занимающихся:

50% не имеют нарушений, 50% с незначительными нарушениями, выраженных нарушений осанки участницы не имеют.