

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ДАНИЛИН Юрий Константинович

Выпускная квалификационная работа

***Контроль и самоконтроль в организации двигательной
активности пожилых людей***

Уровень образования: среднее профессиональное образование

Специальность 49.02.01 «Физическая культура»

Основная образовательная программа СХ.5969.2015 Физическая
культура

Научный руководитель: доцент, Кафедра физической культуры и
спорта, к.б.н. Минвалеев Р.С.

Рецензент: преподаватель, Колледж физической культуры и спорта,
экономики и технологии, Леонова О.В.

Актуальность работы

Нехватка исследований в области разработки и реализации программ профилактики в гериатрической практике, особенно, что касается ходьбы и силовых занятий как общедоступного и универсального вида физической культуры.

Цель работы

Установление влияния двигательной активности пожилых людей на их функциональное состояние с учетом организации контроля и самоконтроля.

Задачи исследования

- Проанализировать состояние проблемы двигательной активности пожилых людей
- Определить эффективность применения контроля и самоконтроля в организации двигательной активности пожилых людей
- Разработать и экспериментально обосновать методику оздоровительной ходьбы и ее влияние на функциональное состояние пожилых людей

Объект исследования

Организация двигательной активности пожилых людей

Предмет исследования

Контроль и самоконтроль двигательной активности

Гипотеза исследования

Организация контроля и самоконтроля в организации двигательной активности пожилых людей будут эффективны, если:

- в основу данного процесса положить антропологический принцип П.Ф. Лесгафта о единстве физического и духовного развития человека и концепцию здоровьесформирования В.К. Бальсевича;
- контролировать физические нагрузки у пожилых людей с учетом состояния здоровья, физической подготовленности и мотивации;
- критериями эффективности считать улучшение состояния здоровья, работоспособности и физической подготовленности, эмоционального благополучия пожилых людей.

Структура работы

Выпускная квалификационная работа состоит из:

- введение
- Глава 1. Описывает теоретические основы применения контроля и самоконтроля в организации двигательной активности пожилых людей
- Глава 2. Методы и организация исследования
- Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение
- Заключение
- Список литературы
- Приложение. Структура занятия с использованием Реформера

Методы исследования

- Анализ и обобщение данных литературных источников
- Социально-педагогические и психодиагностические исследования (анкетирование, тестирование, педагогическое наблюдение, биографический метод, метод экспертных оценок)
- Опытно-поисковая работа
- Методы математической статистики

Основные результаты работы

Теоретически обоснована и разработана программа физкультурно-оздоровительных занятий, составлены комплексы упражнений. Для исследования выбраны две группы женщин пожилого возраста. Экспериментальное обоснование применяемой программы осуществлялось при помощи следующих показателей: АД, ПД, ЧСС, ЧДД, вес, обхват талии, ИМТ.

В итоге проведенного педагогического эксперимента была отмечена положительная динамика в изменении результатов в экспериментальной группе при достоверных различиях с вероятностью более 95%.

Выводы

- Старение представляет собой естественный, закономерный процесс изменения организма на физиологическом, психологическом, социальном уровне
- Систематические занятия физическими упражнениями повышают адаптационные возможности организма лиц пожилого и старческого возраста, что способствует снижению частоты возникновения обострений хронических заболеваний, улучшению психоэмоционального и общего состояния здоровья, активному долголетию
- При проведении занятий оздоровительной физкультурой с данной категорией лиц необходимо учитывать их физиологические и психологические особенности: снижение функций организма, нарушение работы внутренних органов, тканей, наличие хронических заболеваний, развитие характерных для этого возраста заболеваний.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!