


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра гуманитарных и естественнонаучных основ
физической культуры и спорта

РЕКОМЕНДОВАНО К ЗАЩИТЕ
В ГЭК И ПРОВЕРЕНО НА ОБЪЕМ
ЗАИМСТВОВАНИЯ
заведующая кафедрой
канд. пед. наук, доцент
 И.В. Стародубцева
5 декабря 2018 г.

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ СЕКЦИИ АКВААЭРОБИКИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
ТЕХНОЛОГИЙ ПОСЛЕРОДОВОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

49.04.01 Физическая культура
Магистерская программа
«Менеджмент и экономика в сфере физической культуры и спорта»

Выполнила работу
студентка 3 курса
заочной формы обучения



Зотова
Ольга
Андреевна

Научный руководитель
канд. пед. наук, доцент
кафедры гуманитарных и
естественных основ ФК и С



Троян
Евгений
Иванович

Рецензент
Директор ООО «Лига»



Тен
Алексей
Федорович

г. Тюмень, 2018

АННОТАЦИЯ

Диссертационная работа посвящена проблеме которая заключается в поиске, организационных работ секции аквааэробики с использованием технологий послеродовой реабилитации.

Исследование проводилось с целью разработки, теоретического обоснования и экспериментального подтверждения эффективности организационных работ секции аквааэробики с использованием технологий послеродовой реабилитации.

Для достижения цели были решены следующие задачи исследования: Выявлены условия и возможности использования аквааэробики для послеродовой реабилитации женщин; разработан комплекс организационных мероприятий и технология послеродовой реабилитации женщин на основе средств и методов аквааэробики; выявлены изменения физической подготовленности и показатели массы тела женщин в послеродовом периоде.

На основании проведенного исследования выявлено, что организационные работы секции аквааэробики с использованием технологий послеродовой реабилитации позволили увеличить посещаемость на 15 %.

Диссертационная работа состоит из введения, трёх глав, выводов, списка литературы и одиннадцати приложений.

Объём работы составляет 78 страницы машинописного текста, в который входят 1 таблица, 3 рисунков.

Библиографический указатель насчитывает 65 наименований.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ В СЕКЦИИ АКВААЭРОБИКИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТЕХНОЛОГИИ ПОСЛЕРОДОВОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ.....	7
1.1. Развитие аквааэробики в России и за рубежом.....	7
1.2. Влияние занятий аквааэробики на организм человека.....	12
1.3. Методические аспекты специфики организации и проведения занятий по аквааэробике.....	20
1.4. Организационная работы секции аквааэробики с использованием технологий послеродовой реабилитации.....	26
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ....	33
2.1. Организация исследования.....	33
2.2. Методы исследования.....	35
2.3. Характеристика испытуемых	39
ГЛАВА 3. ПОСЛЕРОДОВАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЖЕНЩИН 20-30 ГОДА С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ АКВАЭРОБИКИ.....	40
3.1. Условия и возможности использования аквааэробики для послеродовой реабилитации женщин 20-31 года с избыточной массой тела.....	40
3.2. Разработка комплекса организационных мероприятий и технологий послеродовой реабилитации женщин 20-31 года с избыточной массой тела на основе средств и методов аквааэробики.	41
3.3. Изменения физической подготовленности и в показателях массы тела женщин в послеродовом периоде.....	45
ВЫВОДЫ.....	49
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ.....	50
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	51
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	60
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	63
ПРИЛОЖЕНИЕ 3.....	64
ПРИЛОЖЕНИЕ 4.....	65

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В настоящее время восстановлению и укреплению здоровья женщин после родов в России уделяется все больше внимания, это связано с тем, что увеличиваются в процентном соотношении «проблемные» роды, снижение двигательной активности во время беременности. Одной из приоритетных задач физического воспитания является поиск и внедрение таких форм занятий, которые способствовали бы восстановлению и укреплению здоровья женщин после родов, при этом были бы интересными и соответствовали интересам и потребностям занимающихся.

В современном мире люди находятся в поиске наиболее продуктивных занятий физической культурой, с помощью которых можно избавиться от стресса, накопленного в течение дня, а также повысить свою физическую подготовленность. Одним из эффективных средств физической культуры для восстановления являются занятия аквааэробикой. Аквааэробика включает в себя оздоровительные занятия в воде, предназначенные для различного контингента занимающихся, не имеет ограничения по возрасту и уровню физической подготовленности. Выполнение физических упражнений в воде с музыкальным сопровождением создает положительный психоэмоциональный фон и условия для тренировки большинства мышечных групп и физиологических систем организма.

Специалисты отмечают, что основной направленностью занятий аквааэробикой является оздоровление и восстановление организма и повышение уровня физической подготовленности. Физическая подготовленность отражает уровень развития основных физических качеств – выносливость, сила, быстрота, ловкость и гибкость. Повышение уровня физической подготовленности – результат применения различных средств физической подготовки. Систематические занятия аквааэробикой оказывают положительное влияние на физическую подготовленность, улучшают общее

физическое состояние женщины после родов, поэтому занятия данным видом фитнеса приобретают все большую популярность в обществе.

Анализ опубликованных работ позволяет констатировать тот факт, что специалисты отмечают положительное влияние занятий в воде для женщин, но в литературе находятся на начальной стадии обобщения данных по изменению динамики физической подготовленности в ходе занятия аквааэробикой для женщин после родов.

Таким образом, **противоречие** заключается между необходимостью изучения динамики физической подготовленности женщин после родов в ходе занятия аквааэробикой и отсутствием достаточного количества разработок в данной области. Данное противоречие актуализирует **проблему исследования**, которая заключается в поиске, разработки и составлении эффективного комплекса упражнений для занятия аквааэробикой, с целью повышения, изучения динамики физической подготовленности и привлечение интереса к занятиям аквааэробикой женщин после родов.

Объектом исследования– процесс организации деятельности секции аквааэробики ООО «Лига».

Предмет исследования – организационные формы, средства и методы совершенствования деятельности секции аквааэробики для послеродовой реабилитации женщин

Цель исследования – опытно экспериментальное обоснование эффективных способов совершенствования деятельности секции аквааэробики для послеродовой реабилитации женщин. Для достижения поставленной цели в ходе исследования решались следующие **задачи**:

1. Изучить доступную научно-методическую литературу, изучающую особенности организации работы секции аквааэробики с использованием технологий послеродовой реабилитации.

2. Выявить условия и возможности использования аквааэробики для послеродовой реабилитации женщин .

3. Разработать комплекс организационных мероприятий и технологию послеродовой реабилитации женщин основе средств и методов аквааэробики.

4. Выявить влияние комплексов организационных мероприятий на уровень посещаемости секции аквааэробики с использованием технологий послеродовой реабилитации.

Гипотеза исследования— предполагается, что послеродовая реабилитация женщин с использованием средств и методов аквааэробики будет эффективной если:

1. будет разработана технология послеродовой реабилитации женщин на основе средств и методов аквааэробики.

2. будет разработан комплекс организационных мероприятий, направленных на увеличении посещаемости секции аквааэробики;

На каждом этапе, в зависимости от задач, применялись следующие **методы исследования:**

- методы теоретического уровня (анализ и обобщение научной и научно-методической литературы по проблеме исследования, теоретическое моделирование);
- методы эмпирического уровня (опытно-экспериментальная работа, опрос, наблюдение).

Этапы исследования:

1. Постановочный (апрель 2018 – май 2018 гг.) – определение цели и задач исследования, выбор объекта и предмета исследования; выдвижение основной гипотезы исследования; изучение научных работ, основных концепций по теме исследования; выявление положительного влияния занятий аквааэробикой).

2. Исследовательский (май 2018 – ноябрь 2018 гг.) – выбор методик для изучения показателей восстановительной физической подготовленности женщин послеродовой реабилитации; первичный анализ по изучению физической подготовленности. Обработка и интерпретация данных.

Составление плана и комплекса занятий по аквааэробике. Проведение формирующего эксперимента по разработанной программе и изучение результатов опытно-экспериментальной работы путем сопоставления данных констатирующего и контрольного обследования).

3. Итоговый (октябрь 2018 – декабрь 2018 гг.) анализ, обработка, систематизация и обобщение результатов работы, формулировка выводов, оформление результатов исследования.

Магистерская работа состоит из введения, трех глав, состоящих из восьми параграфов, заключения, библиографического списка источников и приложения.

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанный и апробированный на практике комплекс упражнений с технологией послеродовой реабилитации в секции аквааэробики может быть использован на базе других спортивных комплексах и учреждений, где практикуется реабилитация и восстановление женщин после родов.