

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ «ВИТЕБСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ П.М. МАШЕРОВА»

Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра теории и методики физической культуры и спортивной медицины

Допущена к защите

29.01.21

Заведующий кафедрой

Малах О.Н. Малах

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА  
ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Специальность 1-08 80 04 – теория и методика физической культуры и спорта

Исполнитель:

Купревич Анна Васильевна,

магистрант

Научный руководитель:

Минина Наталья Владимировна,

доцент, канд. пед. наук, доцент

Витебск, 2021

## Реферат

Магистерская диссертация: 43 стр., 1 таблица, 4 рисунка, 60 источников, 3 приложения.

### ПОЖИЛОЙ ВОЗРАСТ, ПОЗВОНОЧНИК, ОЗДОРОВЛЕНИЕ, МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ

*Объект исследования* – лица пожилого возраста.

*Предмет исследования* – система оздоровления позвоночника.

*Цель исследования* – выявить возможности использования системы оздоровления позвоночника в условиях ТЦСОН.

*Методы исследования:* теоретический анализ и обобщение литературных источников, педагогическое наблюдение, опрос, педагогический эксперимент, тестирование, математической статистики.

*Научная новизна работы.* Выявлен и теоретически обоснован подход к использованию программы по оздоровлению позвоночника лиц пожилого возраста в условиях ТЦСОН.

*Практическая значимость работы* состоит в разработке автором практических рекомендаций по профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Результаты исследования могут быть использованы сотрудниками ТЦСОН в целях укрепления здоровья лиц, находящихся в отделение дневного пребывания.

## Содержание

Введение.....	4
1 Особенности физического воспитания лиц пожилого возраста....	6
1.1 Старение и задачи физической культуры.....	6
1.2 Влияние физических нагрузок на состояние позвоночника .....	8
1.3 Современные системы оздоровления позвоночника.....	9
2 Методы, организация и результаты исследования .....	18
2.1 Методы и организация исследования .....	18
2.2 Обсуждение результатов исследования.....	19
Заключение .....	26
Список использованных источников.....	28
Список публикаций соискателя.....	35
Приложения.....	36

## Введение

Двадцать первый век с полным правом можно назвать веком пожилых людей. По данным ООН и Всемирной организации здравоохранения, процесс демографического старения, происходящий в наше время, не имеет аналогов за всю историю человечества. Доля людей в возрасте 65-ти лет и старше никогда не превышала 2-3 % от численности населения. Столь резкое увеличение продолжительности жизни отмечается впервые за последние 5 тыс. лет [17; 20; 25].

За последние десятилетия число пожилых людей росло везде в мире, но особенно быстро в развивающихся странах, где ныне проживает 60% пожилого населения мира (к 2020 году здесь будет проживать 75% стариков). Ожидается, что в 2025 году количество пожилых людей увеличится в 5 раз и превысит 1 миллиард человек. Наиболее быстрорастущей группой пожилых людей являются люди, чей возраст превышает 80 лет [38].

В настоящее время не существует теории, полностью объясняющей причины, вызывающие старение человеческого организма. Физиологическое старение у разных людей протекает неравномерно. В этот процесс вмешиваются наследственные, природные, географические, социальные и другие факторы.

Различают естественное, замедленное и патологическое старение. Замедленное старение характеризуется более медленными, чем у всей популяции, темпами возрастных изменений по отношению к естественному старению. Этот тип старения является феноменом долголетия.

Важное значение для предотвращения преждевременного старения имеет сохранение устойчивой привычки к систематической физической активности.

Основная направленность физической подготовки в этот период – поддержание тонуса скелетных мышц и функциональных систем организма в верхних границах возрастных норм.

Организм пожилого человека уже не обладает таким арсеналом компенсаторных возможностей, какими располагает организм молодого человека, поэтому ошибки в организации физической активности в этом возрасте не так

безобидны и безвредны. Пожилому человеку особенно важно быть педантичным, аккуратным и систематичным в использовании мощных средств поддержания здоровья – физических упражнений. Нужно всегда помнить, что в ряду средств воздействия на организм физическая нагрузка является не менее сильнодействующим средством, чем средства медикаментозного лечения.

**Цель исследования** – выявить возможности использования системы оздоровления позвоночника в условиях ТЦСОН.

**Задачи работы:**

1. Изучить особенности организма лиц пожилого возраста.
2. Выявить рациональные упражнения и методики оздоровления позвоночника.
3. Оценить возможности ТЦСОН для оздоровления населения.

*Объект исследования* – лица пожилого возраста.

*Предмет исследования* – система оздоровления позвоночника.

*Методы исследования:* теоретический анализ и обобщение литературных источников, педагогическое наблюдение, опрос, педагогический эксперимент, тестирование, математической статистики.

## Список использованных источников

1. Андреев, Ю. А. Три кита здоровья / Ю.А. Андреев – СПб.: Интерпринт, 1991. – 352 с.
2. Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – С.226-232.
3. Брег, П. С. Программа по оздоровлению позвоночника / П.С. Брег. – Перевод с англ. – М.: Ритм, 1992. – С.34-38.
4. Бубновский, С. М. Методика Бубновского: краткий путеводитель / С.М. Бубновский. – М.: Эксмо, 2017. – 128 с.
5. Бубновский, С. М. Правда о тазобедренном суставе. Жизнь без боли / С.М. Бубновский. – М.: Эксмо, 2019. – 192 с.
6. Бумаженко, Н. И. Специфика качественной профессиональной подготовки специалиста социальной сферы в условиях вуза / Н.И. Бумаженко // Инновации-2011: сборник научных статей / гл. ред. Качан Г.А. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2011. – С. 54-57.
7. Бурбо, Л. Кардиоаэробика / Л. Бурбо. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 160 с.
8. Быстров, В. И. Йога: полная система упражнений / В.И. Быстров. – Мн.: Книжный Дом, 2004. – 384 с.
9. Васехо, М. А. Физическая культура и спорт в жизни людей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата / М.А. Васехо //III Машеровские чтения: материалы респ. науч.-практ. конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, Витебск 24-25 мая 2009 г./ ВГУ им. П.М. Машерова. – Витебск: ВГУ им. П.М. Машерова, 2009. – С.266 -267.
10. Гиббс, Р. Если вам за 50: пер. с англ. / Р. Гиббс. – М: Физкультура и спорт, 1984. – 80 с.
11. Горбачева, Т. В. Социальное обслуживание пожилых людей / Т. В. Горбачева // Социально-психологические и гуманитарные аспекты интеграции культур

- в условиях трансформации современного общества: материалы междунар. науч.-практич. конф. студентов и молодых ученых, 10 ноября 2005 г. – Витебск, 2005. – С.272-273.
12. Девятова, М. В. Лечебная физическая культура при остеохондрозе позвоночника и заболеваниях периферической нервной системы / М. В. Девятова. – Л.: Медицина, 1983. – 159 с.
  13. Дибнер, Р. Д. Физкультура, возраст, здоровье / Р.Д. Дибнер, Э.М. Синельникова. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 81 с.
  14. Добреньков, В. И. Фундаментальная социология: [в 15 т.]. Т. IX: Возрасты человеческой жизни / В. И. Добреньков, А. И. Кравченко. – М.: ИНФРА-М, 2005. – 1094 с.
  15. Дышим с пользой для здоровья / В.Л. Марущенко [и др.]. – М.: Эксмо, 2008. – 320 с.
  16. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура: учебн. пособие / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2000. – 234 с.
  17. Евсеева, О. Э. Адаптивная физическая культура в геронтологии: учеб. пособие для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по напр. 032100 "Физическая культура" / О. Э. Евсеева, Е. Б. Ладыгина, А. В. Антонова. – М.: Советский спорт, 2010. – 164 с.
  18. Изард, К. Эмоции человека / Пер. с англ. Новиковой М.Н. – М.: МГУ, 1999. – 79 с.
  19. Кабанов, Ю. М. Особенности дозирования физических нагрузок и противопоказаний к занятиям физическими упражнениями пожилых людей / Ю.М. Кабанов // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма: материалы II Международной науч.-практич. конф., 9-10 октября 2008 г., г. Мозырь. – Мозырь: МзГУ, 2008. – С. 192-194.
  20. Калланетик // Твой стиль. – 1992. – №31. – С. 91-95.
  21. Кинезиология как основа оздоровительной и адаптивной физической культуры: метод. рекомендации / Н. М. Медвецкая. – Витебск: ВГУ имени П.

- М. Машерова, 2020. – 48 с.
22. Коршунов, А. М. Секреты долгой молодости профессора Никитина / А. М. Коршунов. – М.: Советский спорт, 1990. – 32 с.
23. Крестьянинова, Т. Ю. Способность к адаптации к наступлению пенсионного возраста лиц, привлеченных к занятиям фитнесом / Т. Ю. Крестьянинова, А. А. Синютнич // Наука – образованию, производству, экономике: материалы XXIII (70) Региональной науч.-практ. конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов, Витебск, 15 февраля 2018 г.: в 2 т. – Витебск: ВГУ имени П. М. Машерова, 2018. – Т. 1. – С. 399-400.
24. Ладыгина, Е. Б. Опыт физкультурно-оздоровительной работы с людьми пожилого возраста / Е. Б. Ладыгина // Адаптивная физическая культура. – 2009. – N 2 (38). – С. 28-30.
25. Ладыгина, Е. Б. Продление активного периода жизни человека средствами адаптивной двигательной рекреации / Е. Б. Ладыгина, Б. А. Ладыгин // Адаптивная физическая культура. – 2009. – N 4 (40). – С. 36-39.
26. Ливанова, Н. И. Социально-педагогическая работа с пожилыми людьми / Н.И. Ливанова // Инновации-2011: сборник научных статей / гл. ред. Качан Г.А. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2011. – С. 220-224.
27. Малах, О. Н. Валеология: курс лекций / О. Н. Малах, А. Н. Дударев. – Витебск: ВГУ имени П. М. Машерова, 2020. – 119 с.
28. Малашенко, Т. О. Формирование имиджа территориального центра социального обслуживания населения / Т.О. Малашенко // Инновации-2011: сборник научных статей / гл. ред. Качан Г.А. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2011. – С. 222-224.
29. Масловская, Ю. И. Соревновательный метод в физическом воспитании студенческой молодежи: пособие / Ю. И. Масловская, В. А. Овсянкин. – Минск: БГУ, 2017. – 111с.
30. Масловская, Ю.И. Построение занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» с использованием соревновательного метода / Ю.И. Масловская // Мир спорта. – № 4 (74) – 2018. – С. 80-87.

31. Медицинское обеспечение оздоровительной физкультуры: метод. пособие / сост. Е.А. Лосицкий, Г.А. Боник. – Мн.: ИВЦ Минфина, 2007. – 80 с.
32. Минина, Н. В. Будьте здоровы! Курс лекций по предмету «Физическая культура» для студентов непрофильных специальностей / Н.В. Минина. – Витебск: ВГУ им. П.М. Машерова, 2007. – 60 с.
33. Минина, Н. В. Здоровье позвоночника / Н.В. Минина // Здоровы лад жыцця. – Мн.: Адукацыя і выхаванне. – 2011. – №1. – С.8–13.
34. Минина, Н. В. О роли адаптивной физической культуры в жизни инвалидов и лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата / Н.В. Минина // Лечебная и адаптивная физическая культура сегодня: тезисы межд. науч.-практ. конференции, Минск, 15-16 апреля 2010 г./ БГУФК. – Минск: БГУФК, 2010. – С.234-235.
35. Минина, Н. В. О роли территориальных центров социального обслуживания населения в оздоровлении лиц пожилого возраста/ Н.В. Минина, А.В. Купревич // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи: материалы VIII Международной научно-практической конференции, Витебск, 27 ноября 2020 г. / Витеб. гос. ун-т; редкол.: П.И. Новицкий (отв. ред.) [и др.]. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2020.– С. 219-220.
36. Минина, Н. В. Система оздоровления позвоночника по П. Бреггу / Н.В. Минина //Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы: тезисы докладов Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 25-26 апреля / редкол.: Е.С. Григорович [и др.]. – Минск: БМГУ, 2013. – С.121-122.
37. Минина, Н. В. Содержание и направленность популярных методик занятий физическими упражнениями: методич. рекоменд. / Н.В. Минина. – Витебск: ВГУ им. П.М. Машерова, 2007. – 20 с.
38. Минина, Н. В. Феномен долголетия / Н.В. Минина // Образование, медицина, физическая культура и спорт – в профилактике болезней века: сб. науч. статей

- участ. Международной науч.-практ. конф., Минск, 21-23 ноября 2013 г. / редкол.: В.А. Коледа (отв. ред.) [и др.]. – Минск: БГУ, 2013. – С. 268-271.
- 39.Минина, Н.В. Здоровье позвоночника / Н.В. Минина // Здоровы лад жыцця. – Мн.: Адукацыя і выхаванне. – 2011. – №2. – С. 8-11.
- 40.Минина, Н.В. Содержание двигательной рекреации лиц пожилого возраста: метод. рекомендации / Н.В. Минина, А.А. Синютич. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2017. – 29 с.
- 41.Никольская, Т. В. Особенности индивидуализации физической нагрузки на занятиях оздоровительной физической культурой с лицами пожилого возраста / Т. В. Никольская, В. П. Губа; Т. В. Никольская // Адаптивная физическая культура. – 2007. – N 1. – С. 12-13.
42. Новицкий, П. И. Час адаптивной физической рекреации в учреждениях социального обслуживания: учеб.-метод. пособие для руководителей кружков, инструкторов, специалистов учреждений социального обслуживания и практических работников по адаптивной физ. культуре издано в рамках белорусско-шведского проекта "Социальная интеграция детей и молодых людей с ограничениями в Витебской области" / П. И. Новицкий. – Витебск: ВГТУ, 2014. – 121 с.
- 43.Оздоровительные системы и контроль в физической культуре и спорте: курс лекций / авт.-сост. Н.В. Минина; рек-но УМО по образованию в области физической культуры. – Витебск: ВГУ им. П.М. Машерова, 2011. – 75 с.
44. Основы лечебной физкультуры: учебно-метод. руководство / сост. А. В. Степанов. – Витебск: ВГУ им. П. М. Машерова, 2001. – 28 с.
- 45.Парецкая, А. П. Приоритетные направления социальной политики в Республике Беларусь в отношении пожилых людей / А.П. Парецкая // Инновации-2011: сборник научных статей / гл. ред. Качан Г.А. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2011. – С. 236-238.
- 46.Петров, В. К. Новые формы физической культуры и спорта / П.К. Петров. – М.: Советский спорт, 2004. – 39 с.
- 47.Повышение качества профессиональной подготовки специалистов

- социальной и образовательной сфер: сборник научных статей. – Витебск: ВГУ имени П. М. Машерова, 2020. – 231 с.
48. Савенко, М. А. Применение средств физической культуры для улучшения состояния здоровья и работоспособности людей среднего и пожилого возраста / М. А. Савенко // Валеология. – 2009. – №1. – С. 41-44.
49. Ситель, А. Б. Соло для позвоночника / А. Б. Ситель. – М.: Метафора, 2006. – 224 с.
50. Содержание и методика адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / под ред. С. П. Евсеева [и др.]. – Москва: Советский спорт, 2005. – 446 с.
51. Социальная работа с людьми зрелого возраста: учеб.-метод. комплекс для спец. 1-86 01 01 Социальная работа (по направлениям). Ч. 1 / сост.: З. Н. Соболев. – Витебск: ВГУ имени П. М. Машерова, 2018. – 99 с.
52. Спортивная медицина: курс лекций / сост.: Т. Ю. Крестьянинова, Э. С. Питкевич. – Витебск: ВГУ имени П. М. Машерова, 2018. – 131 с.
53. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учеб. пособие для студентов высш. и сред. проф. учеб. заведений, осуществляющих образовательную деятельность по спец. 022500 - "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)" и 0323 - "Адаптивная физическая культура" / авт.-сост.: О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев; под общ. ред. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 296 с.
54. Туманян, Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Г.С. Туманян. – 3-е из., стереотип. – М.: Академия, 2009. – 336 с.
55. Физкультурно-оздоровительная работа с людьми пожилого возраста: метод. рекомендации: в 2 ч. Ч.1 / Всероссийский научно-исследовательский ин-т физ. культуры и спорта (ВНИИФК). – М.: Советский спорт, 2003. – 208 с.

56. Функциональные пробы в оценке адаптации организма к физическим нагрузкам: метод. пособие / И. Н. Деркач, Э. С. Питкевич, Т. Ю. Крестьянинова [и др.]. – Витебск: ВГМУ, 2012. – 39 с.
57. Холостова, Е. И. Социальная работа с пожилыми людьми: учеб. пособие / Е. И. Холостова. – 5-е изд., перераб. и доп. – Москва: Дашков и К, 2008. – 347 с.
58. Шаграев, Е. С. Социальная активность людей пожилого возраста / Е. С. Шаграев // Инновации-2011: сборник научных статей / гл. ред. Качан Г. А. – Витебск: ВГУ имени П. М. Машерова, 2011. – С. 54-57.
59. Шпак, В. Г. Теория и методика физического воспитания: краткий курс лекций (для специальности 1-03 02 01 «Физическая культура» со специализациями) / В. Г. Шпак, А. А. Синютин. – Витебск: ВГУ, 2007. – 172 с.
60. Яблоновский, И. М. Физическая культура для пожилых / И. М. Яблоновский. – М.: Высшая школа, 2009. – 192 с.