

Слайд 1

Уважаемый председатель, уважаемые члены государственной аттестационной комиссии!

Тема моей выпускной квалификационной работы – **«Фитнес в формировании динамической осанки студентов».**

Слайд 2

Итак, **целью** работы является исследование эффективности применения фитнеса в формировании динамической осанки у студенток 18-19 лет.

Задачи исследования представлены на слайде.

Слайд 3

Итак, поскольку отсутствие нарушений в состоянии опорно-двигательного аппарата является индикатором физического здоровья человека, в разрезе проведенного исследования нас интересовали вопросы, связанные с состоянием осанки исследуемых студентов.

Следовательно, изучение медицинских карт участников исследования эксперимента позволило установить, что большинство девушек имеют нарушения опорно-двигательного аппарата. Распределение девушек по типу осанки засвидетельствовал, что между обследованных нормальную осанку имели 20% студенток экспериментальной группы и 10% контрольной, по 10% имели плоскую спину, 30% в ЭГ и 40% в КГ – сколиотическую осанку, по 20% студентов имели круглую спину и кругло-вогнутую спину. Результаты представлены на рисунке.

Слайд 4

Также до проведения педагогического эксперимента было проведено предварительное тестирование физической подготовленности девушек 18-19 лет. Полученные результаты были статистически обработаны и представлены в таблице.

Итак, в результате тестирования студенток экспериментальной и контрольной групп установлено, что между двумя группами статистических различий нет.

Слайд 5

Далее в исследовании представлены результаты тестирования физических качеств. В таблице представлены среднегрупповые показатели тестирования

физических качеств испытуемых девушек. Исходный уровень физической подготовленности девушек экспериментальной и контрольной групп достоверно не различается ($p > 0,05$) по всем показателям.

В целом у исследуемых девушек практически одинаково развиты физические качества. Таким образом, проведенное тестирование позволило оценить уровень функционального состояния и развития физических качеств у девушек 18-19 лет.

Слайд 6

Далее в исследовании была разработана программа фитнеса для экспериментальной группы. Педагогический эксперимент предполагал разработку программы фитнеса для экспериментальной группы и ее экспериментальная апробация. Подразумевалось, что применение занятий фитнесом, в частности, боди-балетом, будет способствовать развитию физических качеств, развитию функциональной мышечной силы, улучшению функционального состояния студенток и в целом приведет к формированию динамической осанки. В конце педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование студентов экспериментальной и контрольной групп. Среднегрупповые результаты измерений представлены в таблице.

Слайд 7

Также на рисунке представлен прирост в результатах тестирования функционального состояния девушек, что указывает на эффективность применения программы фитнеса.

Слайд 8

Далее в исследовании представлены результаты тестирования физических качеств. В таблице представлены средние результаты по группам.

Слайд 9

Также с целью выявления эффективности применения фитнеса был рассчитан прирост в результатах тестирования. Результаты представлены на рисунке. По данным диаграммы наблюдаем больший прирост в улучшении показателей в экспериментальной группе.

Слайд 10

Таким образом, проведенный педагогический эксперимент показал высокую эффективность предложенного подхода при реализации программы фитнеса, в частности боди-балета, как эффективного средства в формировании осанки.

Полученные результаты исследований могут быть использованы при разработке программ физического воспитания в вузе.

Боди-балет предполагает равномерную нагрузку на все группы мышц. Он делает движения плавными и уверенными, а также развивает координацию. Занятия позволяют человеку научиться чувствовать себя комфортно в своем теле. Тренировки помогают добиться комплексного эффекта: развить выносливость, силу, проработать мышечный рельеф. Определенный ритм дыхания позволяет тренировать дыхательную систему и даже увеличить объем легких.

В итоге нами рекомендуется использовать фитнес как средство формирования динамической осанки, развития физических качеств.

Слайд 11

Таким образом, Цель работы достигнута.

Спасибо за внимание! Доклад окончен.