

ОРЛОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
имени И.С. ТУРГЕНЕВА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
на тему:
**«Фитнес в формировании динамической осанки
студентов»**

Выполнил:

Научный руководитель:

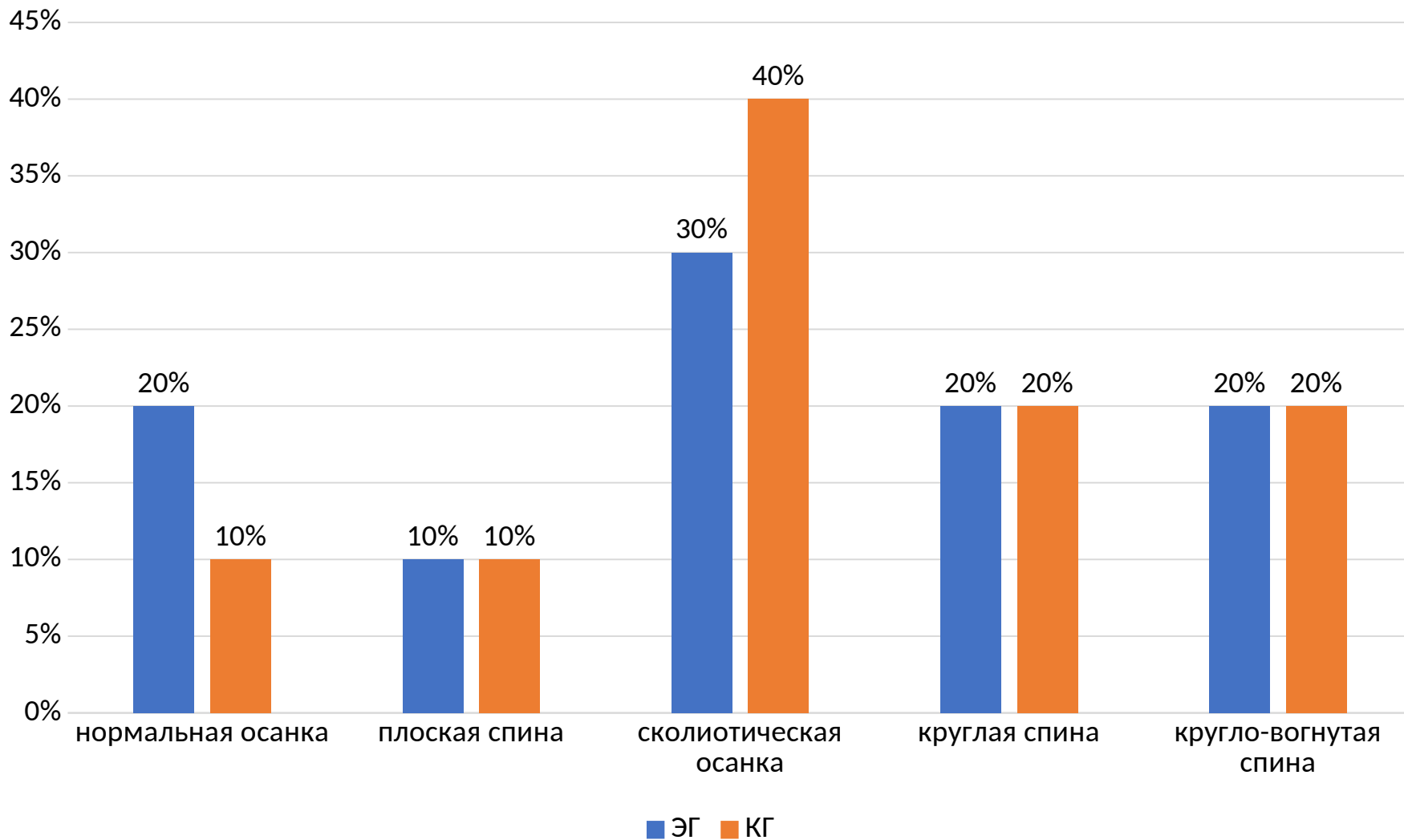
Цель и задачи

Цель – исследование эффективности применения фитнеса в формировании динамической осанки у студенток 18-19 лет.

Задачи:

1. Провести теоретический анализ применения фитнеса в формировании динамической осанки у студентов;
2. Исследовать состояние осанки у девушек 18-19 лет;
3. Оценить развитие физических качеств у девушек 18-19 лет с нарушениями осанки;
4. Разработать программу фитнеса для девушек 18-19 лет, направленной на формирование динамической осанки;
5. Исследовать эффективность применения фитнеса в формировании осанки и физических качеств у студенток 18-19 лет.

Распределение испытуемых девушек по типу нарушения осанки



Результаты тестирования функциональной силы мышц до начала эксперимента

Показатель функциональной силы		Экспериментальная группа	Контрольная группа	t	p
Прямых мышц живота		16,50±1,02	17,60±0,99	0,77	>0,05
Косых мышц живота		24,20±1,97	25,10±1,72	0,34	>0,05
Мышц-разгибателей		30,30±1,46	29,40±1,21	0,47	>0,05
Ромбовидных мышц		1,60±0,22	1,80±0,20	0,67	>0,05
Ягодичных мышц		29,60±1,37	30,20±1,73	0,27	>0,05

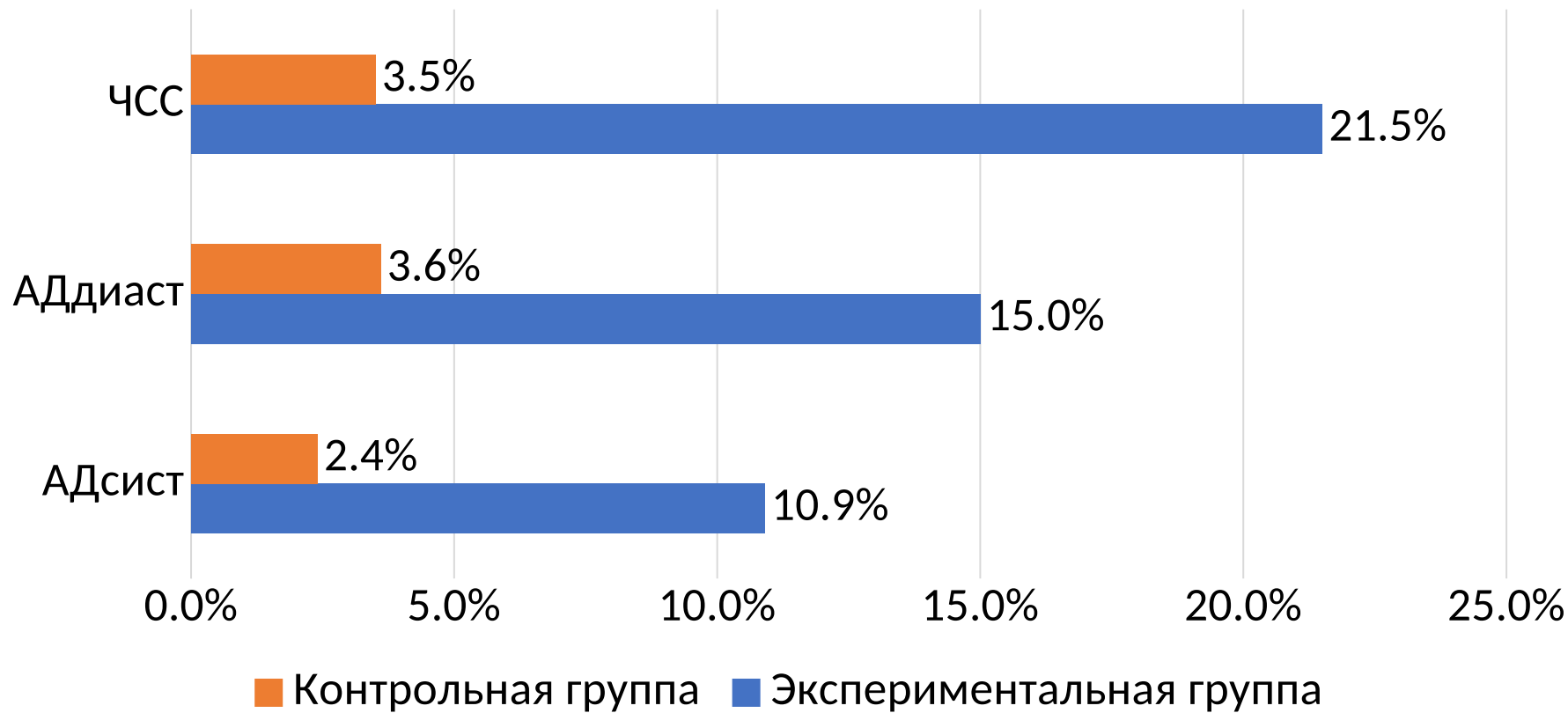
Результаты тестирования физической подготовленности экспериментальной и контрольной группы до проведения педагогического эксперимента

Показатель	Результаты тестирования			
	Экспериментальная группа	Контрольная группа	t	p
Бег на 60 м	14,5±1,15	15,6±1,04	0,71	>0,05
Бег на 1500 м	421,6±8,98	422,7±12,83	0,3	>0,05
Челночный бег, с	8,5±1,05	8,6±0,94	0,3	>0,05
Прыжки в длину с места, см	192,3±7,64	185,6±4,03	1,49	>0,05
Подтягивание (раз)	11,3±3,18	14,0±2,43	1,5	>0,05
Подъем туловища из положения лежа	10,7±1.98	9,9±2.07	1,1	>0,05

Результаты тестирования функционального состояния девушек 18-19 лет в конце эксперимента

Показатель	Экспериментальная группа	Контрольная группа	$t_{\text{эмп}}$	p
АДс	122,30±1,43	134,30±2,35	4,36	<0,05
АДд	82,60±1,65	91,30±1,58	3,81	<0,05
ЧСС	91,60±3,49	108,40±3,36	3,47	<0,05
Рост, см	165,90±1,86	166,00±1,68	0,04	>0,05
Вес, кг	62,60±1,88	63,40±2,87	0,23	>0,05
Возраст, лет	18,90±0,23	18,70±0,21	0,64	>0,05

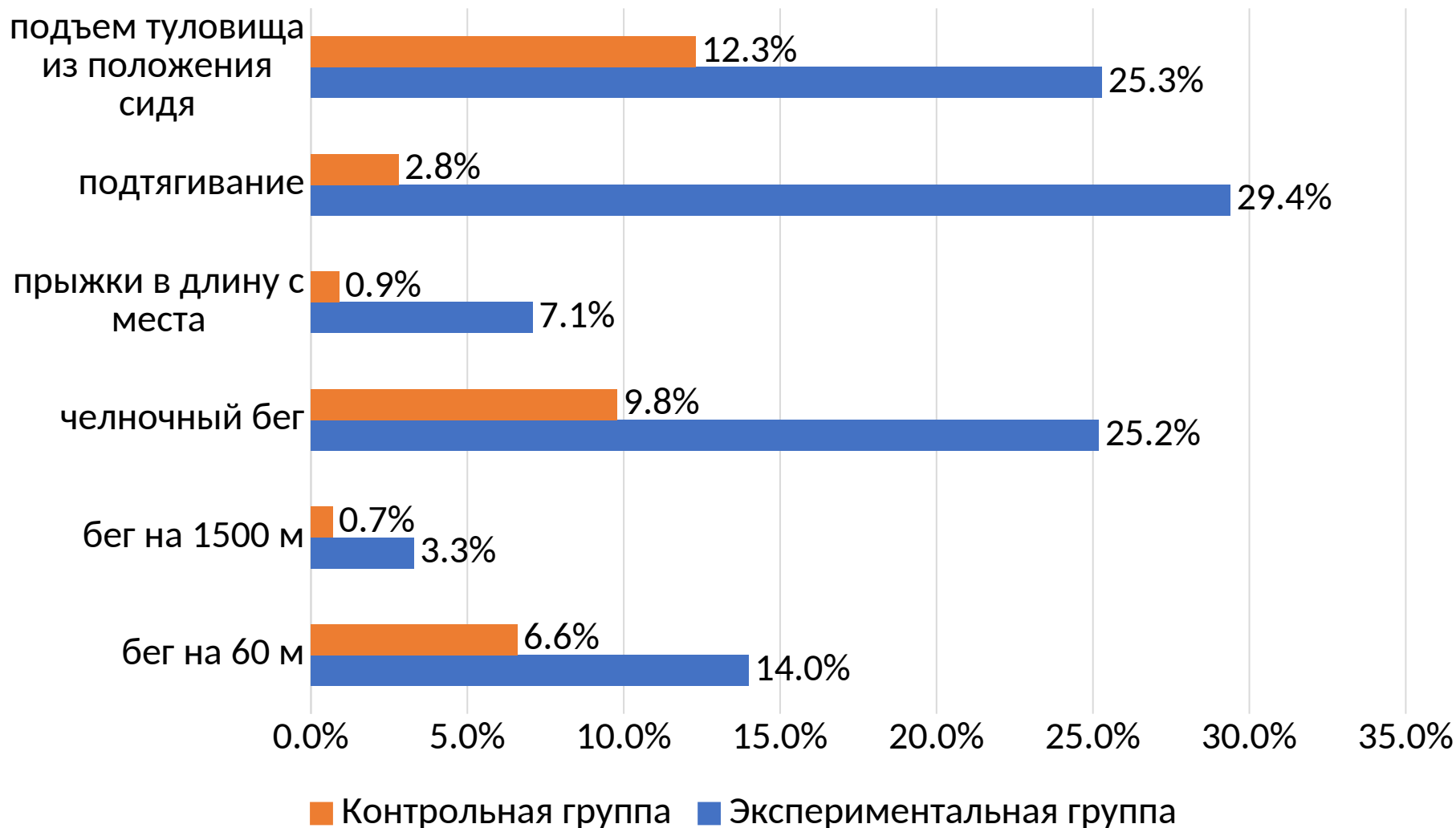
Прирост результатов тестирования функционального состояния



Результаты тестирования физической подготовленности экспериментальной и контрольной группы в конце эксперимента

Тест	Результаты теста			
	Экспериментальная группа	Контрольная группа	t	p
Бег на 60 м	12,6±1,14	14,6±1,14	3,5	<0,05
Бег на 1500 м	408±11,45	419,9±12,48	2,4	<0,05
Челночный бег, с	6,6±1,05	7,8±1,03	3,4	<0,05
Прыжки в длину с места, см	206,4±3,5	187,4±2,79	4,24	<0,05
Подтягивание (раз)	15,2±1,49	14,4±0,83	0,47	>0,05
Подъем туловища из положения лежа	13.8±3,01	11,2±2,78	2,5	<0,05

Прирост в результатах тестирования физических качеств студенток 1 курса, %



Заключение

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.

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!