Міністерство освіти і науки України

Департамент науки і освіти

Харківської обласної державної адміністрації

Комунальний заклад

«Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(повне найменування вищого навчального закладу)

Факультет фізичного виховання і мистецтв

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(повне найменування інституту, назва факультету (відділення))

Кафедра теорії і методики фізичного виховання

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(повна назва кафедри (предметної, циклової комісії))

## Пояснювальна записка

до кваліфікаційної (магістерської) роботи

. магістр \_

 (освітній ступінь)

На тему

**ВПЛИВ ЗАСОБІВ СИЛОВОГО ФІТНЕСУ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ**

Виконала: студентка групи 611 ф

спеціальності

017 «Фізична культура і спорт»

(шифр і назва напряму підготовки, спеціальності)

 Обізний Д. .

 (прізвище та ініціали)

Керівник . Шестерова Л. Є. .

 (прізвище та ініціали)

Рецензент . Пелешенко І. М. .

 (прізвище та ініціали)

Харків – 2019

**АНОТАЦІЯ**

Робота присвячена використанню вправ силового фітнесу в заняттях фізичними вправами студенток старших курсів Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

Автор розробив на впровадив у факультативні заняття студенток комплекси силових вправ, спрямовані на підвищення сили м’язів рук, ніг та тулуба.

**Метою дослідження** є обґрунтування впливу засобів силового фітнесу на показники фізичного стану студентів із урахуванням їх індивідуальних особливостей.

**Завдання дослідження:**

1. На основі аналізу та узагальнення літературних джерел вивчити проблему впливу силового фітнесу на показники фізичного стану студентів.
2. Виявити особливості організації оздоровчого тренування силової спрямованості для студентів.
3. Дослідити вплив занять силовим фітнесом на показники фізичного стану та фізичної підготовленості студентів.

Для вирішення поставлених завдань застосовувалися наступні **методи дослідження**: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; антропометричні виміри; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Під впливом вправ силового фітнесу у студенток старших курсів достовірно підвищилися результати у згинанні розгинанні рук в упорі лежачи (р≤0,05), підйомі тулуба з положення лежачи на животі за 1 хв. (р≤0,01), підйомі тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв. (р≤0,001) та бігу на 1000 м (р≤0,001). Результати в бігу на 100 м достовірних змін не зазнали (р≥0,05).

**Ключові слова:** силовий фітнес, фізичний стан, студентки старших курсів, сила м’язів.

Обізний Д. Вплив засобів силового фітнесу на показники фізичного стану студентів : пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи магістера спец. 017 «Фізична культура і спорт» / Д. Обізний ; Комун. закл. «Харків. гуманір.-пед. акад.» Харків. облради ; наук. керівник Шестерова Л. Є. – Харків, 2019.