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 та мистецтв

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

(повне найменування інституту, назва факультету (відділення))

Кафедра теорії та методики фізичного виховання

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

(повна назва кафедри (предметної, циклової комісії))

## Пояснювальна записка

до кваліфікаційної (магістерської) роботи

. магістр \_

 (освітній ступінь)

На тему: **ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ РІЗНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ КОЛЕДЖУ**

Виконала: студентка групи 611 ф

спеціальності

017 «Фізична культура і спорт»

(шифр і назва напряму підготовки, спеціальності)

 Мороз А. В. .

 (прізвище та ініціали)

Керівник . Шестерова Л. Є. .

 (прізвище та ініціали)

Рецензент . Ніжевська Т. В. .

 (прізвище та ініціали)

Харків – 2019

**АНОТАЦІЯ**

В роботі розглядаються актуальна проблема фізичного виховання студентської молоді, що отримує гуманітарну освіту.

Автор роботи пропанує використовувати в процесі фізичного виховання вправи різної спрямованості, що дозволяє кожному здобувачу освіти виконувати навантаження в оптимальному для нього режимі та підвищувати рівень фізичного розвитку.

**Мета дослідження:** розробити і експериментально перевірити вплив комплексів вправ різної спрямованості на розвиток рухових якостей студентів коледжу.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити аналіз проблеми диференціації фізичних навантажень на заняттях фізичного виховання.
2. Дослідити рівень фізичної підготовленості студентів коледжу.
3. Розробити комплекси вправ різної спрямованості для розвитку рухових якостей студентів коледжу.
4. Експериментально перевірити ефективність впливу розроблених комплексів на розвиток рухових якостей студентів коледжу.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення наукової, педагогічної та навчально-методичної літератури; педагогічне спостереження; антропометричні вимірювання; педагогічний експеримент;педагогічне тестування;методи математичної статистики.

Задля підвищення рівню фізичної підготовленості і забезпечення доступності фізичних вправ для здобувачів освіти експериментальної групи було розроблено 5 комплексів вправ, спрямованих на розвиток сили і гнучкості, які опосередковано впливали на підвищення координаційних здібностей і швидкості.

Під впливом вправ різноспрямованої дії у здобувачів освіти експериментальної групи рівень фізичної підготовленості позитивно змінився. Найбільш значні зміни, як у хлопців, так і у дівчат, відбулися у показниках сили м’язів рук (р≤0,05) та тулубу (р≤0,05), а також у показниках гнучкості (р≤0,05).

**Ключові слова:** студенти коледжу, фізична підготовленість, гнучкість, сила.

Мороз А. В. Вплив фізичних вправ різної спрямованості на показники фізичної підготовленості студентів коледжу : пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи магістера : спец. 017 «Фізична культура і спорт» / А. В. Мороз ; Комун. закл. «Харків. гуманір.-пед. акад.» Харків. облради ; наук. керівник Шестерова Л. Є. – Харків, 2019.