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 ВПРАВ СТРЕТЧИНГУ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ У СИСТЕМІ ПТО**

Виконала: студентка групи 611 ф

спеціальності

017 «Фізична культура і спорт»

(шифр і назва напряму підготовки, спеціальності)

 Піскун Д. М. .

 (прізвище та ініціали)

Керівник . Шестерова Л. Є. .

 (прізвище та ініціали)

Рецензент . Бойченко А. В. .

 (прізвище та ініціали)

**АНОТАЦІЯ**

В роботі розглядається актуальна проблема сучасного стану фізичного виховання здобувачів освіти спеціальної медичної групи. Багато науковців відмічають збільшення кількості здобувачів освіти, що мають відхилення в стані здоров’я, та вивчають проблему пошуку раціональних форм і методів організації занять з ними.

**Мета дослідження –** дослідити вплив спеціальних вправ зі стретчингу на фізичну підготовленість здобувачів освіти СМГ в системі професійно-тенічної освіти.

**Завдання:**

1. На основі вивчення науково-методичної літератури проаналізувати проблему фізичного виховання здобувачів освіти спеціальної медичної групи в закладах професійно-технічної освіти.

2. Розробити комплекси спеціальних вправ стретчингу для занять фізичним вихованням здобувачів освіти в системі професійно-технічної освіти.

3. Визначити вплив комплексів вправ зі стретчингу на функціональний стан та фізичну підготовленість здобувачів освіти ПТО з вадами фізичного розвитку.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі **методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел та документальних матеріалів; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; фізіологічні методи дослідження; методи математичної статистики.

Впровадження в зміст занять з фізичного виховання здобувачів освіти з вадами фізичного розвитку комплексів вправ зі стретчингу сприяло значному підвищенню рівня фізичної підготовленості. У всіх без винятку студентів експериментальної групи покращилися показники рухових якостей, але достовірність відмінностей спостерігалася лише в результатах одночасного піднімання ніг та рук («човник») (р≤0,05), випаду однією ногою вперед, руки за спиною (р≤0,05) та випаду однією ногою вперед, згинання ноги, що позаду (р≤0,001) у дівчат.

**Ключові слова:** стретчинг, фізична підготовленість, система ПТО, спеціальна медична група.

Піскун Д. М. Вплив вправ стретчингу на фізичну підготовленість студентів спеціальної медичної групи у системі ПТО : пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи магістера спец. 017 «Фізична культура і спорт» / Д. М. Піскун ; Комун. закл. «Харків. гуманір.-пед. акад.» Харків. облради ; наук. керівник Шестерова Л. Є. – Харків, 2019.