КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД

**«**ХАРКІВСЬКА ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ» ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ

Факультет фізичного виховання та мистецтв

Кафедра теорії та методики фізичного виховання

**Бекенбаєва Марія Дмитрівна**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

***(****підпис)*

**НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ’Я СТУДЕНТІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Магістерська робота

зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

**Науковий керівник:**

Шестерова Людмила Єгорівна

к. фіз. вих., професор, зав. каф. ТМФВ

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

*(підпис)*

Роботу рекомендовано до захисту Роботу захищено на

на засіданні кафедри теорії та засіданні ЕК з оцінкою

методики фізичного виховання \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Протокол №\_\_\_від «\_\_»\_\_\_\_20\_р. (за національною шкалою/шкалою ECTS/бали)

Зав. кафедри \_\_\_\_\_\_ Шестерова Л.Є. Протокол №\_\_\_від «\_\_»\_\_\_\_20\_р.

Голова ЕК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Фоменко В.Х.

Харків – 2020

**АНОТАЦІЯ**

Аналіз сучасних підходів до програмування та змісту фізкультурно-оздоровчих занять зі студентами показав необхідність їх подальшого вдосконалення. Однією з популярних форм занять фізичними вправами є фітнес. Фітнес-програми дають широкі можливості для вибору засобів фізичного виховання та популярні серед молоді.

**Мета дослідження.** Визначити теоретичні аспекти збереження та зміцнення здоров’я студентів ЗВО.

**Завдання дослідження:**

1. На основі аналізу літературних джерел вивчити питання впливу занять фізичною культурою на стан здоров’я студентів ЗВО.

2. Обгрунтувати використання сучасних, ефективних засобів фізичної культури для збереження та зміцнення здоров’я студентів.

3. Виявити мотивацію студентів до занять фізичними вправами.

4. Дослідити рівень фізичної підготовленості студентів.

Для вирішення поставлених завдань застосовувалися наступні **методи дослідження**: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, анкетування, тестування та методи математичної статистики.

Анкетування студенток свідчить, що мотивами до занять фізичними вправами вони вважають збереження здоров’я, покращення стану та підвищення рухової активності.

Результати стрибків у довжину з місця, згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи та човникового бігу 4×9 м відповідають оцінці 2 бали; в підніманні тулуба в сід за 1 хвилину та бігу на 100 м – оцінці 3 бали; в нахилі тулубу вперед з положення сидячи – оцінці 4 бали, тобто рівень фізичної підготовленості студенток є низьким і потребує її покращення шляхом підвищення рівня рухової активності.

**Ключові слова:** студентки, мотивація, фізичні вправи, фізична підготовленість.