КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД

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

Факультет фізичного виховання та мистецтв

Кафедра теорії та методики фізичного виховання

**ГЕРАЩЕНКО АЛІНА ОЛЕГІВНА**

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

 ***(****підпис)*

**ВПЛИВ ЗАНЯТЬ БОДІБІЛДИНГОМ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ХЛОПЦІВ 17-18 РОКІВ**

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**

Робота присвячена впливу популярного виду спорту, бодібілдингу, на фізичний стан хлопців-студентів 17-18 років. Вважається, що сьогодні, силові види спорту найбільш доступні і актуальні для молоді, бо сприяють підвищенню силових можливостей і покращенню статури.

Автор дослідила динаміку показників фізичного стану студентів під впливом занять бодібілдингом.

**Мета дослідження.** Теоретичне обгрунтування та практична перевірка ефективності впливу занять бодібілдингом на фізичний стан хлопців 17-18 років.

**Завдання дослідження:**

1. Вивчити питання впливу занять бодібілдингом на фізичний стан юнаків 17-18 років.

2. Здійснити діагностику фізичного стану юнаків 17-18 років.

3. Визначити вплив занять бодібілдингом на фізичний стан студентів 17-18 років.

Застосування вправ бодібілдингу позитивно вплинуло на показники функціонального стану студентів, що призвело до значного покращення параметрів серцево-судинної і дихальної систем, що визначалися. Достовірно знизилися показники ЧСС у спокої та діастолічного артеріального тиску (р≤0,001), достовірно підвищилися показники індексу Робінсона та життєвої ємності легенів (р≤0,001). Показники систолічного артеріального тиску мали лише тенденцію до покращення.

Спостерігалася позитивна зміна показників фізичної підготовленості хлопців: достовірно покращилися результати в згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи, підніманні тулуба в сід за 1 хв., стрибках в довжину з місця, присіданні зі штангою на плечах та станової силі (р≤0,05-0,001). Показники швидкісних здібностей та сили мязів рук мали тенденцію до покращення.

**Ключові слова:** студенти, бодібілдинг, фізичний стан, фізична підготовленість.