КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД

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

Факультет фізичного виховання та мистецтв

Кафедра теорії та методики фізичного виховання

**Єроміна Інна Андріївна**

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

***(****підпис)*

**ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ**

Магістерська робота

зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

**Науковий керівник:**

Слюсарев В. Ф.,

к. біол. н., доцент, доцент 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**

В роботі розглядаються проблема фізичної працездатності студентів з різним рівнем рухової активності.

Автор роботи визначає рівень фізичної працездатності студентів різних спеціалізацій та студентів, які не займаються спортом. В якості гіпотези висувається припущення, що заняття різними видами спорту по-різному впливають на фізичну працездатність студентів та рівень МСК.

**Мета дослідження :** визначення фізичної працездатності студентів з різною руховою активністю як чинника, що впливає на стан здоров’я.

**Завдання дослідження:**

1. Вивчити стан проблеми рухової активності студентів за даними літературних джерел.
2. Дослідити фізичну працездатність юнаків на основі показників тесту PWC170, МСК та сили мязів кисті.
3. Визначити показники фізичної працездатності та сили студентів-спортсменів різних спеціалізацій.
4. Порівняти показники працездатності та сили у студентів з різною руховою активністю.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення літературних джерел, метод визначення максимального споживання кисню (МСК), тест PWC170, динамометрія,методи математичної статистики.

В результаті проведеного дослідження встановлено, що у студентів, які на займаються спортом, показники відносного PWC170, МСК та динамометрії недостатньо високі, тобто їм характерні невисокі показники працездатності.

У студентів-спортсменів різних спецілізацій спостерігаються значні розбіжності в показниках фізичної працездатності та сили. Найбільш значні показники відносного МСК та відносного PWC170, зафіксрвані у спортсменів, що спеціалізуються у видах витривалості, найбільші показники сили як правої, так і лівої кисті відмічаються у спортсменів силових видів спорту.

Показники фізичної працездатності спортсменів достовірно кращі (р≤0,05), ніж у студентів, що не займаються спортом.

**Ключові слова:** студенти, фізична працездатність, максимальне споживання кисню, динамометрія.