КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД

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

Факультет фізичного виховання та мистецтв

Кафедра теорії та методики фізичного виховання

**Пепліченко Ксенія Валеріївна**

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

***(****підпис)*

**ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ЗВО**

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 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А. Бойченко

Харків – 2022

**АНОТАЦІЯ**

Навчальний процес з фізичного виховання представляє собою складну систему і об’єднує багато компонентів: культуру рухової активності, загартування, дихання, харчування, масаж, медитація, використання оздоровчих сил природи.

На сучасному етапі розвитку суспільства зростають вимоги до фізичної підготовки людей, адже саме рівень здоров’я нерідко є головним чинником здоров’я і працездатності людини.

Фізична підготовка людини з урахуванням біологічного віку завжди була напрямком наукової діяльності, яка не залишала байдужими науковців багатьох країн світу в різні часи. Неможливо перерахувати усіх досягнень культури фізичного виховання, але у якості прикладів ми розглянемо декілька напрямків розвитку і результатів досліджень.

**Мета дослідження**: дослідити рівень фізичної підготовленості та показники функціонального стану серцево-судинної системи студентів ЗВО під впливом занять фізичним вихованням.

**Завдання:**

1. Вивчити проблему фізичного стану студентів закладів вищої освіти.

2. Визначити рівень фізичної підготовленості та функціональний стан організму студентів ЗВО.

3. Дослідити зміни показників фізичної підготовленості та функціонального стану організму студентів.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення літературних джерел; тестування; Гарвардський степ-тест; методи математичної статистики.

На стан здоров'я сучасних студентів найбільш негативно впливає їх спосіб життя: мала рухова активність, високий рівень нервово-психічної напруги, поширеність в студентському соціальному середовищі шкідливих звичок.

Фахівці вважають, що основними факторами виникнення такої ситуації є не зацікавленість і стереотипне мислення студентів, які в процесі навчання недостатньо уваги приділяють заняттям фізичними вправами. Велике розумове і психологічне навантаження в процесі учбових занять, низка мотивація та зацікавленість до занять фізичного виховання негативно впливають на стан здоров’я студентів і потребують подальшого вивчення цих проблем.

Результати дослідження свідчать про позитивний вплив занять фізичного виховання на рухову підготовленість та працездатність студентів. Зміни, що відбулися протягом дослідження, у більшості тестів достовірності відмінності ні у дівчат, ні у хлопців не зазнали (p≥0,05). Виключення складають показники гнучкості у хлопців, які змінилися достовірно (р≤0,05).

Порівняння змін, що відбулися протягом дослідження, свідчать про більш значний приріст показників витривалості, швидкісно-силових здібностей та фізичної працездатності у хлопців, у дівчат спостерігався значніший приріст у показниках швидкості, силі м’язів рук, спритності та гнучкості.

**Ключові слова:** студенти, фізична підготовленість, працездатність.