КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД

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

Факультет фізичного виховання та мистецтв

Кафедра теорії та методики фізичного виховання

**БОЙЧУК Марія Владиславівна**

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

*(підпис)*

**ВДОСКОНАЛЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІВЧАТ-ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ІЗ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

Магістерська робота

зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

**Науковий керівник:**

Ольга СОКОЛЮК,

к.п.н., старший викладач кафедри

теорії та методики фізичного виховання

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

*(підпис)*

Роботу рекомендовано до захисту Роботу захищено на

на засіданні кафедри теорії та засіданні ЕК з оцінкою

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

Протокол №\_\_\_від «\_\_»\_\_\_\_2021р. (за національною шкалою/шкалою ECTS/бали)

Завідувач кафедри Протокол №\_\_\_від «\_\_»\_\_\_\_2021р.

\_\_\_\_\_\_ Людмила ШЕСТЕРОВА Голова ЕК \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ірина РЕМЗІ

Харків – 2021

**АНОТАЦІЯ**

Аналіз специфіки службової діяльності підрозділів Національної гвардії України дає підстави констатувати, що сучасний працівник повинен володіти не лише знаннями законодавчого блоку, а й розвиненими фізичними якостями та сформованими вміннями і навичками. Тому сучасна система фізичного виховання та фізичної підготовки курсантів, зокрема дівчат-військовослужбовців повинна передбачати впровадження цілого ряду ефективних не тільки оздоровчих, а й тренувальних засобів, що повинні використовуватися як у процесі основних навчальних занять, так і під час самостійних занять фізичними вправами для розвитку психофізичних якостей, поліпшення стану здоров’я, працездатності та функцій серцево-судинної, дихальної, нервової та інших систем.

**Мета дослідження:** визначити вплив занять із загальної фізичної підготовки на фізичну підготовленість дівчат-військовослужбовців.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити аналіз науково-методичної літератури з проблеми фізичної підготовленості дівчат-військовослужбовців.

2. Визначити рівень розвитку фізичних якостей дівчат-військовослужбовців.

3. Дослідити динаміку рівня фізичної підготовленості дівчат-військовослужбовців під впливом занять із загальної фізичної підготовки.

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

Результати педагогічного тестування на початку дослідження свідчать про недостатній рівень розвитку фізичних якостей у курсанток, які брали участь у дослідженні. Так, показники рівня розвитку швидкості, сили та витривалості відповідають оцінці «добре», а показники гнучкості та координаційних здібностей дорівнюють оцінці «задовільно».

Заняття із загальної фізичної підготовки, в цілому, позитивно вплинули на рівень фізичної підготовленості курсанток. Так, результати в бігу на 1000 м покращилися на 10 с, в бігу на 100 м – на 0,7 с, «човниковому» бігу 4×9 м покращилися на 0,4 с, в нахилі тулуба вперед із положення сидячи – на 2 см, кількість разів у виконання комплексної силової вправи збільшилась на 4 рази.

**Ключові слова:** загальна фізична підготовленість, фізична підготовка, фізичні вправи, заняття, дівчата-військовослужбовці.