КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД

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

Факультет фізичного виховання та мистецтв

Кафедра теорії та методики фізичного виховання

**ВОДЯНИЦЬКА Юлія Володимирівна**

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

*(підпис)*

**ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ НА РІВЕНЬ РОЗВИТКУ СИЛИ**

**У ДІВЧАТ 17-19 РОКІВ**

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**

Робота присвячена дослідженню впливу занять фітнесом на розвиток сили у дівчат 17-19 років. Вважається, що сьогодні, в фітнес-тренуванні для дівчат найбільш раціональним є поєднання кращих сторін існуючих методик оздоровчих тренувань із використанням вправ силового характеру з метою взаємодоповнення їх позитивного впливу на організм та оптимізації ефективності тренування.

Автор дослідила динаміку показників розвитку сили у дівчат 17-19 років у процесі занять фітнесом.

**Мета дослідження:** дослідити вплив занять фітнесом на рівень розвитку сили у дівчат 17-19 років.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити аналіз науково-методичної літератури щодо особливостей та структури сучасних фітнес-програм.
2. Виявити особливості розвитку сили як фізичної якості людини.
3. Проаналізувати показники розвитку сили у дівчат в процесі занять фітнесом.

Для вирішення поставлених завдань були обрані наступні **методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; тестування; методи математичної статистики.

Систематичні заняття фітнесом, навіть у короткий проміжок часу, в цілому, позитивно вплинули на рівень розвитку силових здібностей дівчат. Так, результати збільшились за всіма тестовими вправами: присідання за 20 с, стрибок угору з місця, згинання і розгинання рук лежачи за 20 с, вис на зігнутих руках, піднімання тулуба в сід; хоча середній показник присідання за 20 с так і залишився на рівні «нижче від середнього» але достовірності відмінностей не спостерігалося (р≥0,05).

**Ключові слова:** дівчата, фітнес, силові здібності, фізична підготовленість.