

Міністерство освіти і науки України
Житомирський державний університет імені Івана Франка
Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра олімпійського та професійного спорту
Освітньо-кваліфікаційний рівень «Магістр»

ДИПЛОМНА РОБОТА НА ТЕМУ:
**ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ІЗ ПАУЕРЛІФТИНГУ НА ФІЗИЧНИЙ
РОЗВИТОК ШКОЛЯРІВ СТАРШОГО ВІКУ**

Виконав:

магістрант VII курсу, 71 Б групи
денної форми навчання
спеціальності 8.01020101 «Фізичне
виховання*»

Яремчук О.С.

Науковий керівник:

кандидат наук з фізичного виховання
та спорту, доцент

Яворська Т.Є.

Рецензент:

кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри фізичного виховання
Житомирського технологічного
університету

І.І. Петренко

ВСТУП

Актуальність дослідження. Пауерліфтинг – це популярний вид спорту серед сучасної молоді, що привертає увагу фахівців до розробки та науково-методичного обґрунтування теорії і методики підготовки спортсменів різного віку і кваліфікації.

Згідно з дослідженнями, особливо важливим є етап початкової підготовки, тому що в цей період відбувається швидкий розвиток силових здібностей, становлення спортивної майстерності, інтенсивне протікання процесів адаптації до специфічних умов занять пауерліфтингом, і зокрема силовим триборством. Проблемі тренування юних спортсменів на етапі початкової підготовки в силовому триборстві приділяється певна увага, відбувається постійне вдосконалення методики підготовки юних спортсменів.

Аналізуючи доступну науково-методичну літературу, присвячену підготовці спортсменів в пауерліфтингу, слід зазначити, що багато питань представлені досить широко.

Зокрема, розглядаються різні погляди про вік початку занять силовим триборством (А.В. Березін, С.М. Гузь, А.Г. Беркут, А.А. Бондаренко, О.В. Ворожейкін), обсяг та зміст тренувальної роботи (Л.А. Остапенко, П.В. Перов, Б.І.Шейко, О.В. Ворожейкін), використання різноманітних тренувальних засобів (Л. С. Дворкін, Л.А. Остапенко, С.М. Гузь, П.В. Перов, Ю.Л. Тушер). Зроблені перші спроби обґрунтування доцільності застосування тренажерів на початковому етапі підготовки в пауерліфтингу (С.М. Гузь).

Аналіз теорії спортивного тренування і практики навчально-тренувальної діяльності юних спортсменів на етапі початкової підготовки в силовому триборстві виявляється ряд протиріч:

- між традиційним застосовуванням в пауерліфтингу засобів розвитку силових здібностей і можливостей опорно-рухового апарату спортсменів;

– між прагненням більшості тренерів інтенсифікувати тренувальний процес вже на початковому етапі підготовки шляхом зниження частки загальної фізичної підготовки і необхідністю всебічного розвитку юних спортсменів;

– між необхідністю інтенсифікувати тренувальний процес і традиційним використанням в тренувальній практиці способів виконання силових вправ в статичному і динамічному режимах.

Суперечливість і невирішеність цих питань визначили проблему нашого дослідження: як забезпечити раціональне поєднання різних режимів вправ, в тому числі і на тренажерах, для підвищення результатів і убезпечення перевантаження організму спортсменів в пауерліфтингу?

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес юнаків на етапі початкової підготовки в силовому триборстві.

Предмет дослідження – показники фізичного розвитку школярів старшого віку.

Мета роботи – визначити ефективність занять із пауерліфтингу на показники фізичного розвитку школярів старшого віку.

Гіпотеза дослідження. Вважаємо, що розроблена методика підвищення силових здібностей старшокласників на етапі початкової підготовки в пауерліфтингу може бути ефективною, якщо будуть систематично використовуватися силові вправи із застосуванням спеціалізованих тренажерів, засновані на поєднанні статичного і динамічного режимів роботи м'язів.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз літературних джерел з проблеми дослідження.
2. Визначити показники фізичного розвитку школярів старшого віку.
3. Перевірити ефективність методики підвищення силових здібностей юнаків на етапі початкової підготовки.

Методи дослідження: вивчення, аналіз та узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, педагогічне тестування, антропометрія, динамометрія (кистьова і станова), тензодинамометрія, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Практичне значення результатів дослідження. За результатами дослідження розроблено практичні рекомендації для побудови навчально-тренувального процесу старшокласників на етапі початкової підготовки в пауерліфтингу, використання яких дозволить підвищити спортивні результати спортсменам-початківцям атлетам.

Наукова новизна роботи: виявлена висока ефективність застосування на етапі початкової підготовки в пауерліфтингу силових вправ на спеціалізованих тренажерах, заснованих на поєднанні статичного і динамічного режимів роботи м'язів.

Особистий внесок магістранта: магістрантом самостійно була обрана тема магістерської роботи. Разом з науковим керівником складена структура роботи та обрані методи дослідження. Самостійно проаналізована науково-методична література, проведено дослідження та обробка отриманих даних. Наведене в роботі виконання запропонованих контрольних вправ дає можливість адекватно і своєчасно оцінювати рівень спеціальної підготовки юних спортсменів і вносити корективи в навчально-тренувальний процес.

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, семи підрозділів, висновку, списку використаної літератури (68 джерел) та додатків. Загальний обсяг роботи складає 72 сторінок.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ШКОЛЯРІВ СТАРШОГО ВІКУ

1.1. Фізичний розвиток як показник фізичного здоров'я

школярів старшого віку

Проблема оптимізації рівня фізичного здоров'я школярів є досить актуальною для сучасних загальноосвітніх шкіл України. Відомо, що впродовж останнього часу різко погіршилося здоров'я і фізична підготовленість дітей та учнівської молоді.

Фізичний розвиток є показником фізичного здоров'я та фізичної підготовленості старшокласників. До показників рівня фізичного здоров'я належать такі як: частота серцевих скорочень, величина артеріального тиску, життєва ємкість легень, м'язова сила кисті, зріст маси тіла; а до показників фізичної підготовленості організму: витривалість, м'язова силу, швидкість рухів, гнучкість, рівновага та координація рухів.

1.2. Особливості фізичного розвитку школярів старшого віку

В останні роки на тлі інтенсифікації навчального процесу в загальноосвітніх навчальних закладах спостерігається тенденція до зниження рівня здоров'я й фізичної підготовленості учнівської молоді. Постійне збільшення обсягу навчального матеріалу, який має засвоїти сучасний школяр, майже не залишає йому часу на достатню рухову активність та фізичне самовдосконалення. Особливо гостро ця проблема постає перед учнями старших класів, які поряд із перевантаженням шкільними предметами мають готуватися до ЗНО [10].

1.3. Вплив секційних занять з пауерліфтингу на організм дітей старшого шкільного віку

Підвищення ефективності впливу фізичного виховання на розвиток організму школярів, оптимізації їхньої рухової активності лежить у площині раціональної організації фізичного виховання з використанням секційних занять. Серед педагогічних умов, що забезпечують зрушення у

фізичній підготовленості школярів, увага акцентується на використанні комплексу методів і методичних прийомів, найбільш ефективних для конкретної фізичної якості, яку розвивають. Крім того, зазначено, що, плануючи навчальну роботу, потрібно враховувати особливості контингенту учнів, вікові закономірності формування дитячого організму та матеріально-технічні умови навчального закладу в якому закладаються основи для подальшого фізичного розвитку учня [18].

РОЗДІЛ II. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

2.1. Характеристика методів дослідження

Для вирішення завдань дослідження нами були використані такі методи дослідження:

1. Вивчення, аналіз та узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури.
2. Педагогічне тестування.
3. Антропометрія.
4. Динамометрія (кистьова і станова).
5. Тензодинамометрія.
6. Педагогічний експеримент.
7. Методи математичної статистики.

РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Результати експериментального дослідження

Для експериментального обґрунтування ефективності розробленої нами методики розвитку силових здібностей юнаків на етапі початкової підготовки в пауерліфтингу було проведено формуючий педагогічний експеримент. Були сформовані дві групи ($n = 23$), склад яких не змінювався протягом усього експерименту.

ВИСНОВКИ

У проведеному науковому дослідженні було визначено ефективність занять із пауерліфтингу на показники фізичного розвитку школярів старшого віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абзалов Р.А. Оценка уровня физической подготовленности школьников 6-11-х классов / Р.А. Абзалов [и др.] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1999. - № 4. – С. 50- 55.
2. Аксенов М. О. Управление тренировочным процессом в пауэрлифтинге на основе современных информационных технологий: автореф. дис. ... канд. наук педагогических наук: спец. 13.00.04 “Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры” / Аксенов Максим Олегович; Бурятский государственный университет. – Улан-Удэ, 2006. – 21 с.
3. Андрійчук Ю. М. Оптимізація фізичної працездатності та рухової підготовленості школярів у процесі секційних занять / Ю. М. Андрійчук, В. В. Чижик // Спортивна медицина. – № 2. – 2013. – С. 39-44.
4. Апанасенко Г. Л. Оценка физического здоровья детей и подростков / Г. Л. Апанасенко // Альманах "Новые исследования". – 2005. – № 2. – С. 68–79.
5. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И.В. Аулик. - М.: Медицина, 1990. - 192 с.
6. Бальсевич В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В. К. Бальсевич. – М., 2009. – 220 с.
7. Бао-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. с англ. И. Андреев. – Киев: Олимп. лит, 2009. – 528 с.
8. Бахрах И. И. Исследование и оценка биологического возраста детей: руководство по спортивной медицине / И. И. Бахрах, Р. Н.. Дорохов. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - С.230-257.
9. Бобровник С. І. Формування мотивації старшокласників до занять фізичною культурою та спортом / С. І. Бобровник // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – № 2 (43). – 2014. – С. 4-9.
10. Борисова О. Теоретико-методологічне обґрунтування формування і розвитку професійного спорту в Україні / О. Борисова // Фізична

- активність, здоров'я і спорт: науковий журнал. – 2011. – №1 (3). – С. 3-11.
11. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. А. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімп. л-ра, 2008. – С. 320-354.
 12. Бычков А.Н. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства / А.Н. Бычков // Пауэрлифтинг: учебное пособие. - М., 2005. - С. 323-366.
 13. Ващук Л. М. Мотиваційно-ціннісні орієнтації старшокласників до фізичної культури / Л. М. Ващук // Наука і освіта. – №4. – 2013. – С. 90-94.
 14. Використання занять у тренажерному залі для вдосконалення фізичної підготовки школярів старших класів: метод. рек. для вчителів фіз. культури / Нар. укр. акад., [каф. фіз. виховання та спорту; упоряд. В. В. Галяс]. – Х.: Вид-во НУА, 2011. – 20 с.
 15. Воробйов М. І. Практика в системі фізкультурної освіти / М. І. Воробйов, Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 190 с.
 16. Ворожейкин О. В. Силовая подготовка пауэрлифтеров различной спортивной квалификации на основе индивидуальных тренировочных программ: автореф. дис. ... канд. наук педагогических наук: спец. 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" / Ворожейкин Олег Владимирович; Военный институт физической культуры. – Санкт-Петербург, 2010. – 21 с.
 17. Воропаева С. В. Возрастные особенности физического развития школьников из различных экологических районов / С. В. Воропаева // Альманах. Новые исследования. Материалы международной научной конференции "Физиология развития человека", посв. 60-летию института возрастной физиологии. – 2004. – № 1 – 2. – С. 119–120.
 18. Гайволя Р. Педагогічні умови організації позакласної роботи з фізичного виховання учнів старших класів / Р. Гайволя // Молодіжний науковий вісник. – №5. – 2014. – С. 29-33.

19. Гербут К. В. Оцінка фізичного стану старшокласників / К. В. Гербут, В. Г. Хоменко // Молодий вчений. – №4 (19). – Ч. 3. – 2015. – С. 67-72.
20. Гордієнко Ю. В. Самоаналіз фізіологічних особливостей організму жінок, які спеціалізуються в пауерліфтингу / Ю. В. Гордієнко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – №1. – 2010. – С. 43-46.
21. Губа В. П. Возрастные основы формирования спортивных умений / В. П. Губа. - Смоленск, СГИФК, 1996. - 133 с.
22. Демінська Л. О. Фізичне здоров'я учня як головна цінність педагогічного процесу / Л. О. Демінська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – №6. – 2012. – С. 54-58.
23. Дикий О. Стан фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку / О. Дикий // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. – № 4 (55). – 2015. – С. 79-82.
24. Дорохов Р. Н. Морфобиомеханическая оценка юного спортсмена: учебное пособие / Р. Н. Дорохов, В.П. Губа. – Смоленск, СГИФК, 1995. – 98 с.
25. Дорохов Р. Н. Ориентиры формирования физических качеств у детей и подростков / Р. Н.Дорохов // Новые методы исследования в физической культуре и детско-юношеском спорте. – Смоленск, СГИФК, 1999. - С. 69-74.
26. Здоров'я, фізичне виховання і спорт в умовах сьогодення: зб. пр. наук.-практ. конф., присвяч. Року спорту та здорового способу життя і 50-річчю Хмельниц. нац. ун-ту, 21-22 верес. 2012 р., [м. Хмельницький] / Упр. освіти і науки Хмельниц. облдержадмін. [та ін.]; [редкол.: Ложкін Г. В. та ін.]. – Хмельницький: [б. в.], 2012. – 165 с.
27. Іщенко М. В. Здоров'я людини: фізична культура та здоровий спосіб життя: навч. посіб. / М. В. Іщенко; Держ. закл. "Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського". – О.: Букаєв Вадим Вікторович [вид.], 2013. – 132 с.
28. Карпман В.Л. Исследование физической работоспособности спортсменов / В.Л. Карпман, З.Л. Белоцерковский, И.А. Гудков. - М.: Физкультура и спорт, 1974. - 93 с.

29. Карпман В. Л. Тестирование в спортивной медицине / В. Л. Карпман, З. Б. Белоцерковский, М. А. Гудков. - М. Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
30. Карпова І. Б. Фізична культура та формування здорового способу життя / І. Б. Карпова, В. Л. Корчинський, А. В. Зотов – К.: Київський національний економічний ун-т, 2012. – 104 с.
31. Клиндух Т. І. Теоретико-методичні засади формування рухових умінь і навичок учнів / Т. І. Клиндух // Вісник Запорізького національного університету. – 2012. – №1(7). – С. 39–48.
32. Коваль В. Вікові особливості фізичного виховання дітей старшого шкільного віку в процесі формування здорового способу життя / В. Коваль // Наука і освіта. – №6. – 2013. – С. 149-153.
33. Ковальова Н. В. Технологія проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих.: 24.00.02 / Н. В. Ковальова; Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. – К., 2013. – 20 с.
34. Кравчук Я. Стан та шляхи формування у школярів інтересу до фізичного виховання та спорту / Я. Кравчук, Н. Войнаровська // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк: РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 2. – С. 151–155.
35. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. [для студ. ВУЗів фіз. виховання і спорту]: в 2 т. / Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімп. л-ра, 2008. – Т. 1. – 320 с.
36. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник [для студ. ВУЗів фіз. виховання і спорту]: у 2 т. / Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімп. л-ра, 2008. – Т. 2. – 320 с.
37. Лозовський І. Р. Важка атлетика України / І. Р. Лозовський, В. В. Драга. – Київ: Балюк І. Б., 2011. – 288 с.
38. Макаренко В. К. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом / В. К. Макаренко // Известия Пензенского государственного педагогического университета им. В. Г. Белинского. –

2008. – № 10. – С. 18-23.

39. Мардар Г. І. Комплексний підхід до оздоровлення та виховання населення різного віку / Г. І. Мардар, Ю. Ю. Мосейчук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. – Вінниця: ДОВ “Вінниця”, 2011. – С. 38–39.
40. Марциновський В. Вплив шкідливих звичок на здоров'я і розвиток школярів. Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: зб. наук. праць / В. Марциновський, О. Марциновська. – Рівне: Редакційно-видавничий центр Міжнародного економіко-гуманітарного ун. ім. акад. С. Дем'янчука, 2013. – С. 186–191.
41. Менших О. Е. Особливості психофізіологічних функцій учнів старшого шкільного віку: монографія / О. Е. Менших, Ю. О. Петренко. – Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2015. – 176 с.
42. Минов М. Ю. Влияние занятий пауэрлифтингом на состояние здоровья студентов / М. Ю. Минов // Вестник КрасГАУ. – № 3. – 2011. – С. 215-219.
43. Мицкан Б. М. Методи дослідження фізичного розвитку, фізичної підготовленості, фізичної працездатності та соматичного здоров'я школярів / Б. М. Мицкан, С. Л. Попель, О. М. Мокров, М. А. Мицкан. – Івано–Франківськ: Плай, 2014. – 230 с.
44. Мудрік В. І. Фізичний розвиток учнівської та студентської молоді різної статі у процесі фізичного виховання / В. І. Мудрік // Теоретико-методологічні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб. наук. праць. – Вип. 13. – 2009. – С. 516-522.
45. Мурза В. П. Фізичні вправи і здоров'я / В. П. Мурза. – Київ: Здоров'я, 2010. – 255 с.
46. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л. Д. Назаренко. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2013. – 240 с.
47. Неділько В. П. Стан фізичного здоров'я дітей шкільного віку та шляхи його підвищення / В. П. Неділько, Т. М. Камінська, С. А. Руденко, Л. П. Пінчук // Перинатологія та педіатрія. – №2 (38). – 2009. – С. 72-78.
48. Олешко В. Г. Силові види спорту: підруч. для студ. вузів фіз. виховання і спорту / Олешко В. Г. – К.: Олімпійська література, 2008. – 288 с.

49. Пальчук М. Б. Контроль фізичного розвитку учнів при переході з середньої до старшої школи в умовах навчального процесу з фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: [спец.] 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / М. Б. Пальчук. – Львів, 2014. – 23 с.
50. Переверзева С. Определение факторов мотивации старшеклассников к занятиям физической культурой и спортом / С. Переверзева, Т. Андрианов, Т. Дронникова, Е. Дронникова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві: [збірник наукових праць]. – 2012. – №2. – С. 188-190.
51. Перов П. В. Содержание физической подготовки на начальном этапе занятий пауэрлифтингом: автореф. дис. ... канд. пед. наук / П. В. Перов. – СПб., 2005. – 20 с.
52. Римар О. Оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів старших класів / О. Римар, А. Соловей // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров’я. – Львів, 2013. – Вип. 17, т. 2. – С. 181–186.
53. Саїнчук М. М. Формування ціннісних орієнтацій в сфері фізичної культури і спорту учнів старших класів у процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. наук. з фіз. вих і спорту / М. М. Саїнчук // НУФВСУ. – К., 2012. – 22 с.
54. Советова Е. В. Оздоровительные технологии в школе / Е. В. Советова. – Ростовн/Д: Феникс, 2012. – 115 с.
55. Спортивна морфологія / за ред. М. М. Радька; В. Г. Савка, М. М. Радько, О. О. Воробйов, І. В. Марценяк, А. В. Бабюк. – Чернівці: Книги-XXI, 2005. – 196 с.
56. Стасюк Р. М. Вплив фізичного виховання на гармонійний розвиток особистості / Р. М. Стасюк, І. Ф. Востоцька, І. Л. Осіпова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – №3. – 2013. – С. 89-94.
57. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія та методика викладання: Навчальний

- посібник для студентів вищих навчальних закладів / А. І. Стеценко. – Черкаси: Вид. відділ ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2008. – 460 с.
58. Стеценко А. І. Теорія і методика атлетизму: Навчальний посібник / А. І. Стеценко, П. М. Гунько. – Черкаси: Вид. відділ ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2011. – 216 с.
59. Федонюк Я. І. Функціональна анатомія / за ред. Я. І. Федонюка, Б. М. Мицкана, С. Л. Попеля та ін. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2007. – 552 с.
60. Федоренко В. І. Фактори формування фізичного розвитку дітей / В. І. Федоренко, Л. М. Кіцуа // Гігієна населених місць. – 2011. – №57. – С. 333-337.
61. Физическая культура: учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погодаев. – 10-е изд., стер. – М.: Академия, 2010. – 176 с.
62. Худолій О. М. Умови вдосконалювання тренувального процесу в жіночому пауерліфтингу / О. М. Худолій, Н. О. Дідюк // Теорія та методика фізичного виховання. – №6. – 2010. – С. 41-46.
63. Шейко Б. И. Пауэрлифтинг: настольная кн. пауэрлифтера / Б. И. Шейко. – Б. м.: Изд. исслед. отд. ЗАО ЕАМ спортсервис, 2004. – 531 с.
64. Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша. Тернопіль: Збруч. – 2006. – 184 с.
65. Шумилин Е. С. Развитие гибкости и взрывной силы на начальном этапе подготовки у пауэрлифтеров / Е. С. Шумилин, Ю. В. Корягина // Омский научный вестник. – №6. – 2011. – С. 202-206.
66. Sjostrand T. Changes in the respiratory organs of workmen at an ore smelting works [Текст] // Asta Med. Scand., 1947. - Suppl. 196, P. 687-699.
67. <http://powerlifting-upf.org.ua>
68. <http://www.powerlifting.org.ua>

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ІЗ ПАУЕРЛІФТИНГУ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ШКОЛЯРІВ СТАРШОГО ВІКУ

Яремчук Олександр Сергійович

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація

Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, загального висновку, списку використаних літературних джерел, додатків. Робота містить таблиці, рисунки. Список літературних джерел складає 68 найменування.

Робота присвячена проблемі вивченню впливу занять із пауерліфтингу на фізичний розвиток школярів старшого віку. У першому розділі розкрито теоретичні основи фізичного розвитку школярів старшого віку. У другому розділі охарактеризовано методи дослідження, визначено організацію та етапи дослідження. У третьому розділі представлено результати експериментального дослідження та їх обговорення.

Робота має науково-дослідницький характер.

Ключові слова: фізичний розвиток, учні старшого шкільного віку, заняття з пауерліфтингу, силові тренажери.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ ВОЗРАСТА

Яремчук Александр Сергеевич

Житомирский государственный университет имени Ивана Франко

Аннотация

Магистерская работа состоит из введения, трех глав, общего заключения, списка использованных литературных источников, приложений. Работа содержит таблицы, рисунки. Список литературных источников составляет 68 наименования.

Работа посвящена проблеме изучению влияния занятий по пауэрлифтингу на физическое развитие школьников старшего возраста. В первой главе раскрыты теоретические основы физического развития школьников старшего возраста. Во втором разделе охарактеризованы методы исследования, определена организация и этапы исследования. В третьем разделе представлены результаты экспериментального исследования и их обсуждение.

Работа имеет научно-исследовательский характер.

Ключевые слова: физическое развитие, ученики старшего школьного возраста, занятия по пауэрлифтингу, силовые тренажеры.

THE INFLUENCE OF POWERLIFTING'S EXERCISES ON PHYSICAL DEVELOPMENT OF OLDER STUDENTS

Oleksandr Yaremchuk

Zhytomyr State University named after Ivan Franko

Annotation

The master's thesis consists of introduction, three chapters, general conclusion and references. The research includes tables and figures. References cover 68 sources of literature.

The thesis is devoted to the problem of learning the influence of powerlifting's exercises on physical development of older students. First chapter clarifies the theoretical basis of physical development of older students. The second chapter describes methods , organization and phases of research. The results of experimental research and discussion are presented in the third chapter.

The thesis has scientific and investigative character.

Key words: physical development, older students, powerlifting's exercises, strength simulators.