

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ДЕВУШЕК 18-20 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ
ПАУЭРЛИФТИНГОМ, В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Студентки 3 курса 331 группы
Направление 44.04.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
Института физической культуры и спорта
Гуликовой Анжелины Сергеевны

Научный руководитель
к.мед.наук, доцент

_____ Т.А. Беспалова

Заведующий кафедрой,
к.мед.наук, доцент

_____ Т.А. Беспалова

Саратов, 2026

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Пауэрлифтинг сегодня находится на пике популярности, как среди молодежи, так и у взрослых, однако его научное обоснование, мягко говоря, отстает от практики. При анализе специальной литературы становится очевидным серьезный пробел: работ, посвященных грамотному построению тренировочного процесса, критически мало.

Главная проблема большинства источников в том, что авторы часто идут по пути наименьшего сопротивления: они механически переносят методики подготовки элитных спортсменов-мужчин на тренировки начинающих, в том числе девушек. При этом объективные данные о биомеханике соревновательных упражнений для этой категории отсутствуют. Неясно, как именно физические качества взаимосвязаны с результативностью на помосте. Особенно остро стоит вопрос женского тренинга: анатомо-физиологические особенности женского организма в контексте силового троеборья изучены слабо. Именно этот дефицит научно обоснованных методик для девушек 18-20 лет и обусловил выбор темы и актуальность нашего исследования.

Объект исследования: тренировочный процесс девушек 18-20 лет, занимающихся пауэрлифтингом.

Предмет исследования: средства и методы развития физического качества сила девушек 18-20 лет, занимающихся пауэрлифтингом, в подготовительном периоде.

Цель исследования: разработать оптимальную методику, включающую специальные упражнения для развития силы у девушек-пауэрлифтеров 18-20 лет, и экспериментально проверить ее эффективность.

Задачи исследования:

1. Провести анализ научно-методической литературы по проблеме исследования.

2. Разработать экспериментальную методику, включающую комплекс специальных упражнений для развития силы у девушек 18–20 лет в подготовительном периоде.

3. Внедрить методику в тренировочный процесс и оценить ее реальную эффективность на практике.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что использование разработанной методики со специальными упражнениями позволит достоверно повысить показатели максимальной абсолютной силы у девушек 18-20 лет, что напрямую приведет к росту результатов в соревновательных движениях.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое тестирование (контрольные нормативы).
3. Педагогический эксперимент.
4. Методы математической статистики.

Теоретическая значимость исследования заключается в дополнении теории и практики пауэрлифтинга знаниями и представлениями об организации тренировочного процесса девушек 18-20 лет, занимающихся пауэрлифтингом в связи с анатомо-физиологическими особенностями женского организма.

Практическая значимость работы: Полученные результаты могут быть напрямую использованы в работе тренеров спортивных клубов и секций для повышения эффективности подготовки девушек 18-20 лет, занимающихся силовым троеборьем.

Положения, выносимые на защиту развитие максимальной абсолютной силы и скоростно-силовых способностей у девушек 18-20 лет, занимающихся пауэрлифтингом, отразится на результативности выполнения соревновательных движений.

Структура и объем магистерской работы:

Магистерская работа структурирована следующим образом: введение, три главы, заключение и список использованных источников из 36 источников. Текст работы охватывает 66 страниц, включает 2 таблицы и 10 рисунков.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СИЛОВОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ

1.1 Проблема силовой подготовки спортсменов в пауэрлифтинге

Хорошо известно, что проблема развития физического качества силы является одной из самых актуальных в пауэрлифтинге на этапах промежуточной подготовки и при максимальных нагрузках в подготовке пауэрлифтеров. Основной задачей считается работа, направленная на оптимизацию процесса функциональной и силовой подготовки в рамках повышения спортивного уровня пауэрлифтеров. Так же важно учитывать методы, приёмы и их соотношение между собой в спортивной подготовке данного вида спорта. Следует отметить, что проблема увеличения силовой выносливости становится особенно актуальной, когда спортсмен находится на этапе спортивного совершенствования и достижения высокого спортивного мастерства, когда тело силового спортсмена уже физически развито и сформировано.

Проблема физической подготовки спортсменов в пауэрлифтинге еще плохо изучена, существует очень мало научных исследований в области пауэрлифтинга, можно сказать, что они практически отсутствуют. Подготовка атлетов в пауэрлифтинге основывается на материалах, изложенных в научных трудах по проблемам организации спортивных тренировок в бодибилдинге и тяжелой атлетике, либо на основе популярных зарубежных изданий.

В результате анализа литературных и научных источников было установлено, что методы и средства физической подготовки были разработаны учеными на основе синтеза экспериментальных данных. Учитывая, что существует очень мало исследований, посвящённых именно женскому пауэрлифтингу, и, в целом, эффективность какого-либо действия можно доказать только на соревновательном опыте.

В свое время группа исследователей предприняла ряд попыток объяснить ход физиологических и биохимических процессов в ходе выполнения силовых упражнений, но в его анализе была допущена некорректная интерпретация адаптационных процессов, которые происходят в результате выполнения упражнений с отягощениями. А именно, отсутствуют указания на то, какие факторы активизируют синтез миофибрилл в мышечных волокнах. В конечном итоге серьезного научного анализа проблема силовой подготовки так и не приобрела.

В абсолютном большинстве литературных и научных источников, авторы безотчетно и механистически переносят ключевые принципы и методику тренировок высококвалифицированных атлетов (включая, например, принципы конформации и систематизации тренировочного процесса лифтеров экстра-класса) на организацию тренировочной деятельности начинающих силовых троеборцев. Таким образом, выясняется, что силовые тренировки с отягощениями носят смешанный и дифференцированный характер.

Не имеется объективных доказанных инструментальных исследований о биомеханической структуре соревновательных движений в силовом троеборье. Структура и взаимосвязь между физическими качествами, гарантирующими результаты в соревновательной деятельности пауэрлифтеров, до сих пор не изучены. Необходимо пролонгировать процесс исследований для оптимизации тренировочного процесса в силовом троеборье (особенно в женском).

Организм женщины имеет определенные анатомо-физиологические отличительные признаки, которые нужно непременно учитывать при построении тренировочного процесса в силовом троеборье. В частности, еще и потому что в будущем женщине еще наверняка придется выполнять репродуктивную функцию и потому строить тренировочный процесс нужно таким образом, чтобы это никак не повлияло на ее здоровье. Абсолютные показатели физического развития у девушек в следствии полового диморфизма существенно ниже, чем у юношей: физическое качество сила девушек в среднем составляет 60-80 % от показателей уровня развития силы юношей. В основном методика развития силы для юношей и для девушек синонимически совпадает.

Еще раз отметим тот факт, что генеральные отличия женского организма связаны с особенностями эндокринной системы, которая в свою очередь тонко настроена природой для работы репродуктивной системы. Поэтому физиологическое и функциональное состояние разных систем организма и физическая работоспособность у женщин находятся в строгой зависимости от трех фаз менструального цикла. И это очень важная зависимость, которая коррелирует к работоспособности и результатам, показываемым на тренировках и соревнованиях. Исходя из этого, стоит еще раз отметить, что женщины по своим физическим и анатомо-физиологическим особенностям сильно отличаются от мужчин.

Не касаясь частностей овариально-менструальный цикл обычно не оказывает, существенного влияния на физическую работоспособность тренированных спортсменок, но имеются индивидуальные различия, которые нужно учитывать при составлении тренировочных заданий и рекомендаций по режиму питания и отдыха.

Подстраивать макро- и мезо- циклы под менструальный цикл некорректно, поскольку тренировочный процесс девушки занимающейся силовым троеборьем, в первую очередь, преследует цель развития силовых качеств и скоростно-силовых способностей. Одновременно с этим надо

учитывать тот факт, что менструальные циклы накладывают свой отпечаток на тренировочный процесс и пытаться корректировать негативные последствия на уровне микроциклов.

Существует множество общих референций по нивелированию функциональных последствий этого физиологического процесса, но в каждом конкретном случае нужно учитывать индивидуальные особенности организма и рекомендации врача.

ГЛАВА 2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Организация исследования была структурирована и последовательно реализована в три взаимосвязанных этапа:

1. Этап теоретической подготовки к написанию магистерской работы (сентябрь – октябрь 2024 года).

На данном этапе был осуществлен сбор специализированной литературы по теме исследования, составлен детальный план работы. Проведены изучение и глубокий анализ научно-методической литературы, что позволило сформулировать рабочую гипотезу исследования, определить адекватный комплекс методов и заложить основы для последующей интерпретации ожидаемых результатов.

2. Этап практической подготовки и проведения исследования (ноябрь 2024 года – ноябрь 2025 года).

Практическая подготовка и реализация исследования включала в себя следующие последовательные шаги:

1) Проведение тестирования для оценки исходного и итогового уровня развития физического качества силы и силовых способностей у испытуемых. Тестирование выполнялось дважды: в начале и в конце экспериментального периода.

2) Реализация формирующего педагогического эксперимента на основе разработанной экспериментальной методики. Данная методика

включала специальные упражнения, предназначенные для развития силы у девушек 18-20 лет, занимающихся пауэрлифтингом, и применялась в течение подготовительного периода тренировочного цикла.

3) Сравнение и обработка полученных данных по группе девушек-пауэрлифтеров 18-20 лет. Для этого был применен метод статистического анализа, позволивший оценить значимость сдвигов в физических характеристиках, отражающих уровень развития силы и силовых способностей.

3. Заключительный этап: анализ, обобщение и оформление результатов (декабрь 2025 года – январь 2026 года).

На заключительном этапе был проведен системный анализ всех полученных в ходе исследования данных, их обобщение и интерпретация. В соответствии с методическими указаниями по написанию выпускных квалификационных работ и рекомендациями научного руководителя было осуществлено итоговое оформление и написание текста магистерской работы.

ГЛАВА 3 АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА

Для оценки эффективности разработанной методики мы провели контрольное тестирование участниц на двух этапах: до начала эксперимента (констатирующий этап) и после его завершения (контрольный этап). В программу тестирования вошли пять упражнений, позволяющих комплексно оценить силовые способности:

1. Сгибание и разгибание рук в висе на низкой перекладине (подтягивания) (кол-во раз).
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) (кол-во раз).
3. Приседание на одной ноге («пистолетик») (кол-во раз).

4. Динамометрия кисти правой руки (кг).
5. Становая динамометрия (%).

Результаты тестовых упражнений оценивались в соответствии с нормативами. Мы определяли уровень силовой подготовки и разбили девушек по группам в соответствии с уровнем их подготовки. Были выделены высокий, низкий и средний уровень силовой подготовки.

Сравнив показатели начального этапа с показателями конечного этапа нашего педагогического эксперимента можно проследить положительную динамику развития максимальной абсолютной силы пауэрлифтеров, девушек 18-20 лет, что свидетельствует о повышении уровня развития физического качества силы. Показатели среднего и высокого уровня достоверно повысились по всем тестовым упражнениям, а показатели низкого уровня понизились до 0% также по всем контрольным тестовым упражнениям.

Из полученных результатов мы можем сделать вывод, что внедрение в тренировочный процесс, разработанной нами экспериментальной методики, включающую, специальные упражнения является эффективным.

Таким образом, гипотеза, в которой мы предположили, что использование разработанной методики со специальными упражнениями позволит достоверно повысить показатели максимальной абсолютной силы у девушек 18-20 лет, что напрямую приведет к росту результатов в соревновательных движениях, экспериментально подтверждена.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Проведенный анализ научно - методической литературы по теме исследования показал, очевидный серьезный пробел: работ, посвященных грамотному построению тренировочного процесса в женском силовом троеборье критически мало.

Главная проблема большинства источников в том, что авторы часто идут по пути наименьшего сопротивления: они механически переносят методики подготовки элитных спортсменов-мужчин на тренировки девушек-пауэрлифтеров. При этом объективные данные о биомеханике соревновательных упражнений для этой категории отсутствуют. Неясно, как именно физические качества взаимосвязаны с результативностью на помосте. Анатомо-физиологические особенности женского организма в контексте силового троеборья изучены слабо. Проведенный анализ научно-теоретических и методических источников позволяет заключить, что основным методом развития физического качества силы у девушек 18-20 лет является метод повторных усилий с реализацией различных вариантов данного метода.

2. Была разработана экспериментальная методика, включающая в себя специальные упражнения для развития физического качества сила девушек 18-20 лет, занимающихся пауэрлифтингом, в подготовительном периоде.

3. Разработанная методика была внедрена в тренировочный процесс девушек 18-20 лет, занимающихся пауэрлифтингом. Для выявления эффективности данной методики были проведены следующие мероприятия:

- Проводилось тестирование для оценки исходного и итогового уровня развития физического качества силы и силовых способностей у испытуемых. Тестирование выполнялось дважды: в начале и в конце экспериментального периода.

- Реализовывался формирующий педагогический эксперимент на основе разработанной экспериментальной методики. Данная методика включала специальные упражнения, предназначенные для развития силы у девушек 18-20 лет, занимающихся пауэрлифтингом, и применялась в течение подготовительного периода тренировочного цикла.

- Сравнивались и обрабатывались полученные данные по группе девушек-пауэрлифтеров 18-20 лет. Для этого был применен метод

статистического анализа, позволивший оценить значимость сдвигов в физических характеристиках, отражающих уровень развития силы и силовых способностей.

Сравнив показатели начального этапа, с показателями конечного этапа эксперимента выявлена положительная динамика развития максимальной абсолютной силы пауэрлифтеров, девушек 18-20 лет, что свидетельствует о повышении уровня развития физического качества силы.

Из полученных результатов мы можем сделать вывод, что внедрение в тренировочный процесс, разработанной экспериментальной методики, включающей в себя специальные упражнения, является эффективным.

Следовательно, гипотеза, в которой мы предположили, что использование разработанной методики со специальными упражнениями позволит достоверно повысить показатели максимальной абсолютной силы у девушек 18-20 лет, что напрямую приведет к росту результатов в соревновательных движениях, экспериментально подтверждена.