

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЖЕНЩИН, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПАУЭРЛИФТИНГОМ

Введение. Благодаря возросшей популярности пауэрлифтинга среди молодежи и взрослого населения, этим силовым видом спорта начинает заниматься все больше людей. Популярность пауэрлифтинга объясняется простотой, доступностью этого вида спорта, быстрым ростом результатов и благотворным влиянием на здоровье спортсмена. Занятия пауэрлифтингом способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость, гибкость и другие полезные качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают работоспособность всего организма.

Пауэрлифтинг – спорт, связанный с подъемом тяжестей атлетом.

Только грамотное техническое выполнение соревновательных упражнений позволяет показать высокий спортивный результат, избежать травм и сохранять высокий уровень спортивной формы.

Основная часть. Актуальность исследования связана с поиском наиболее результативных способов совершенствования двигательных действий на тренировках по пауэрлифтингу, которые будут способствовать усвоению технических составляющих упражнений, выступать наглядным методом обучения в рамках биомеханических методов исследования в области физической культуры и спорта.

Элементы научной новизны и практической значимости состоят в том, что содержащиеся в работе теоретические положения и выводы, разработанная и внедренная в тренировочный процесс модель и методические рекомендации по совершенствованию технической подготовленности женщин, занимающихся пауэрлифтингом с использованием видеосъемки, обоснованная результативность применения модели, позволяют улучшить учебно-тренировочный процесс, а также в возможности практического использования модели обучения на этапе совершенствования двигательного действия в работе учреждений физической культуры и спорта различного уровня, при подготовке специалистов педагогических специальностей.

Занимаясь поиском инновационных методов обучения, которые позволили бы понять технически правильное выполнение упражнений занимающимися, пришли к выводу, что целесообразно в использовании при совершенствовании технической подготовленности женщин, занимающихся пауэрлифтингом, метода видеосъемки и подробного его рассмотрения, который будет способствовать усвоению технических составляющих упражнений, выступать наглядным методом обучения в рамках биомеханических методов исследования в области физической культуры и спорта [1].

Исследовательская работа проводилась на базе спортивного комплекса «РЕФОРМА» г. Барановичи. В качестве испытуемых выступили женщины, занимающиеся пауэрлифтингом в количестве 12 человек, в возрастном диапазоне 32-35 лет (экспериментальная группа n=6, контрольная группа n=6).

Цель исследования — выявить эффективность использования разработанной модели и методических рекомендаций на этапе совершенствования двигательного действия, а именно, совершенствования технической подготовленности женщин при помощи видеосъемки на тренировках по пауэрлифтингу.

При совершенствовании методики технической подготовленности женщин, занимающихся пауэрлифтингом, с применением видеосъемки как средства срочной информации использовали метод моделирования.

Модель (от лат. *modulus*) трактуется как мера, образец, норма. Термин «модель» впервые употребил философ, математик, физик, языковед Г. Лейбниц. В науке под моделью понимается система объектов или знаков, воспроизводящих некоторые существенные свойства объекта-оригинала. Модель — это искусственно созданное для изучения явление (предмет, процесс, ситуация), аналогичное другому явлению, непосредственное исследование которого затруднено или невозможно. Отметим, что разработка моделей (моделирование) это общенаучный метод исследования любых явлений, состоящий в построении и исследовании особых объектов — моделей (вещественных или знаковых) объектов-оригиналов или прототипов.

Таким образом, модель — это концептуальный инструмент, ориентированный в первую очередь на управление моделируемым процессом или явлением. При этом функция предсказания, прогнозирования служит целью управления.

Сконструированная нами модель совершенствования технической подготовленности женщин, при помощи видеосъемки на тренировках по пауэрлифтингу отражает системно расположенные элементы моделируемого процесса, функциональную связь между этапами обучения двигательным действиям, построения и организация тренировочного процесса (рисунок 1).

Для выявления степени жизнеспособности модели мы использовали метод экспертных оценок.

В последнее время метод экспертных оценок становится одним из основных педагогических и психологических исследований. Обоснованию этого метода посвящены работы ряда ученых: Г. Г. Азгальдова, С. Д. Бешелева, Ф. Г. Гурвича, А. И. Жук, Н. Н. Кошель, Ю. В. Сидельникова и др.

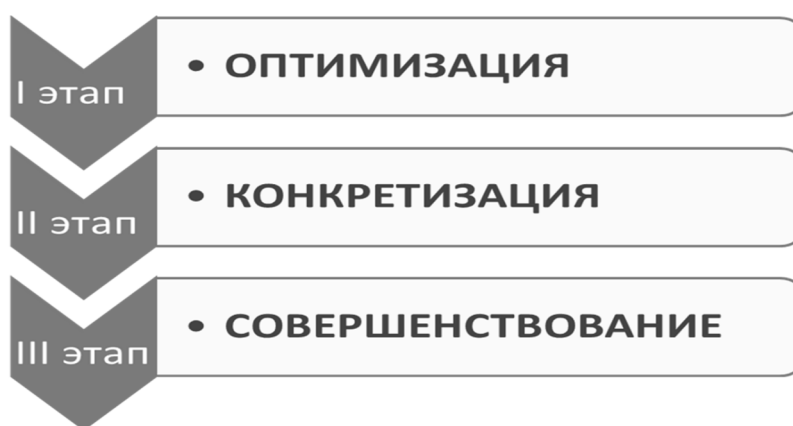


Рисунок 1 — Модель совершенствования технической подготовленности женщин при помощи видеосъемки на тренировках по пауэрлифтингу

В качестве экспертов модели совершенствования технической подготовленности женщин при помощи видеосъемки на тренировках по пауэрлифтингу выступили члены ППС УО «Барановичский государственный университет» и иных учреждений образования Республики Беларусь. Им было предложено оценить модель совершенствования технической подготовленности женщин, при помощи видеосъемки на тренировках по пауэрлифтингу по ряду критериев и изложить свой взгляд на конструкт модели в рецензии.

Тестирование проводилось на основе результатов соревнований в трех упражнениях: присед, жим лежа и становая тяга [2-4].

Для достоверности результатов соревнования проводились и оценивались по всем правилам пауэрлифтинга.

Во время соревнований за спортсменами экспериментальной и контрольной группы наблюдало 3 судьи, которые оценивали взятие или не взятие веса, а также технику выполнения упражнений по десятибалльной шкале.

Для определения уровня овладения техникой выполнения упражнений пауэрлифтинга тренирующиеся использовался также метод педагогических наблюдений. Экспертная оценка проводилась во время педагогических наблюдений в реальных условиях учебно-тренировочного процесса.

Обработка результатов исследования проводилась при помощи методов математической обработки полученных данных.

Исходя из анализа экспертных оценок, а также содержания рецензий, можно сделать вывод о том, что в целом «Модель совершенствования технической подготовленности женщин при помощи видеосъемки на тренировках по пауэрлифтингу» была оценена по всем критериям на достойном уровне.

Модель является оригинальным продуктом исследования, отвечает таким требованиям, как актуальность, логичность построения, управляемость.

До начала формирующего эксперимента показатели техники выполнения упражнений у тренирующихся контрольной и экспериментальной групп были близки к однородности, выполнение было скованным, медленным, неуверенным как в экспериментальной, так и в контрольной группе.

Полученные результаты до и после окончания исследования представлены графически в таблицах, наглядно демонстрирующих соотношение предмета исследования в экспериментальной и контрольной группах (таблица 1, 2).

Таблица 1 — Результаты до и после формирующего эксперимента в экспериментальной группе

№№	Жим		Присед		Тяга		Сумма / техника	
	до	после	до	после	до	после	до	после
1	6	8	5	5	6	8	17	21
2	7	7	6	8	7	7	20	22
3	4	6	6	7	4	6	14	19
4	6	8	7	8	6	8	19	24
5	5	6	8	8	6	8	19	22
6	8	9	6	8	6	8	20	25
Средний балл	6	7,3	6,3	7,3	5,8	7,5	18,1	22,1

Таблица 2. – Результаты до и после формирующего эксперимента в контрольной группе

№№	Жим		Присед		Тяга		Сумма / техника	
	до	после	до	после	до	после	до	после
1	6	6	5	6	6	6	17	18
2	7	7	5	7	7	8	19	22
3	5	6	7	7	5	4	17	17
4	5	5	7	7	4	5	16	17
5	6	6	5	5	6	6	17	17
6	5	6	5	5	7	7	12	13
Средний балл	5,6	6	5,6	6,1	5,8	6	16,3	17,3

По окончании формирующего эксперимента результат в группе, где был применен биомеханический метод – видеосъемка – отмечена динамика увеличения показателей как индивидуальных, так и среднегрупповых. В то время как в контрольной группе, где тренировки проходили с использованием традиционных методов обучения, прирост был незначительным (Рисунок 2).

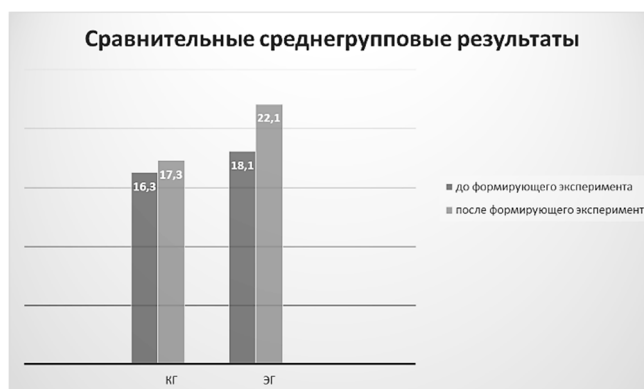


Рисунок 2 — Сравнительные среднегрупповые данные до и после формирующего эксперимента

Проанализировав данные таблиц и диаграммы можно с уверенностью утверждать, что использование биомеханических методов исследования оказывает положительное влияние на тренировочный процесс, является одним из эффективных путей совершенствования технической подготовленности женщин, занимающихся пауэрлифтингом.

При разучивании и совершенствовании какого-либо навыка, большую роль играет метод показа. Исследование показало, что занимающимся женщинам 32—35 лет, хорошо усваивается учебный материал при помощи наглядных методов обучения. Таким методом выступала видеосъемка.

Работая с экспериментальной группой, при помощи видеосъемки производился правильный разбор техники выполнения упражнений пауэрлифтинга. Обращалось внимание на частые ошибки и их устранение. После нескольких попыток выполнения упражнений, участницы эксперимента могли просмотреть технику своего выполнения при помощи видеозаписи и на личном примере убедиться в том, какие присутствуют ошибки, тем самым при последующих попытках выполнения упражнений устранить эти ошибки.

Заключение. Эффективность предложенной модели апробирована на протяжении 3 квартала 2025 года с постоянным мониторингом, разработанная и внедренная в тренировочный процесс модель и методические рекомендации по совершенствованию технической подготовленности женщин, занимающихся пауэрлифтингом с использованием видеосъемки, обоснованная результативность применения модели, позволяют улучшить учебно-тренировочный процесс, а также в возможности практического использования модели обучения на этапе совершенствования двигательного действия в работе учреждений физической культуры и спорта различного уровня, при подготовке специалистов педагогических специальностей.

По нашему мнению, полученные в ходе курсового исследования результаты будут полезны для субъектов образовательного процесса в учреждениях высшего образования при подготовке студентов педагогического профиля.

Выражаем благодарность членам экспертной группы за осуществленную экспертизу конструктора модели совершенствования технической подготовленности женщин при помощи видеосъемки на тренировках по пауэрлифтингу и ее оценку.

Список цитируемых источников

1. *Фаткуллов, И. Р.* Обзор возможностей программ видеонализа в спорте / И. Р. Фаткуллов, Л. Н. Фаткуллова // Ученые записки университета Лесгафта, 2018. — № 5 (159). — С. 280 — 283.
2. *Черкашин, А. В.* Основы занятий пауэрлифтингом : учеб.-метод. пособие. / А. В. Черкашин. — Благовещенск : Амурский гос. ун-т, 2006. — 104с.
3. *Скотников, В. Ф.* Скоростно-силовая подготовка как наиболее важный раздел специальной физической подготовки: от теории к практике / В. Ф. Скотников, В. Б. Соловьев // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта, 2018. — № 4 (158) — С. 296–300
4. *Загревский, В. И.* Предмет и методы биомеханики, биомеханические методы исследования : метод. разработка / В. И. Загревский. — Могилев : МГУ им. А. А. Кулешова, 2001. — 24 с.