

## О Т З Ы В

Научного руководителя – доктора педагогических наук, профессора АШКИНАЗИ С.М. на диссертационную работу БАВЫКИНА Евгения Александровича «Специальная физическая подготовка спортсменов 16-18 лет в смешанных единоборствах», представленную на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Диссертация Бавыкина Е.А. посвящена важной для теории и методики спортивной тренировки теме – выявлению специальных физических качеств, обеспечивающих эффективность двигательных действий, с учетом специфики и особенностей смешанных единоборств, разработке и научному обоснованию рекомендаций по совершенствованию программы контрольно-переводных нормативов по СФП для учебно-тренировочных групп спортсменов 16-18 лет в смешанных единоборствах для ДЮСШ и Школ олимпийского резерва России (на примере универсального боя).

**Актуальность** темы исследования обусловлена необходимостью:

1) определения специальных физических качеств спортсменов смешанных видов единоборств, с целью их целенаправленного развития, что позволит повысить эффективность учебно-тренировочного и соревновательного процессов;

2) разработки новых средств и методик спортивной тренировки, которые могли бы максимально отвечать требованиям, определяемым спецификой вида спорта;

3) научно-методического обоснования учебных программ по видам смешанных единоборств.

**Научная новизна** результатов исследования заключается в дополнении теории спортивной тренировки данными о специальных физических качествах спортсменов, занимающихся смешанными единоборствами и в обосновании

рекомендаций по совершенствованию процесса специальной физической подготовки.

**Практическая значимость** заключается в том, что разработанная и обоснованная автором методика позволяет увеличить показатели специальной физической подготовленности спортсменов, занимающихся смешанными единоборствами.

**Личное участие автора** состоит в обобщении опыта ведущих специалистов в области физической подготовки спортсменов; анализе различных концепций по совершенствованию специальных физических качеств единоборцев; исследовании факторной структуры специальной физической подготовки спортсменов, занимающихся смешанными единоборствами; обосновании рекомендации по дополнению программы по видам смешанных единоборств (на примере универсального боя); обосновании методики развития специальных физических качеств спортсменов смешанных видов единоборств.

В своих исследованиях автор убедительно доказал ряд принципиальных положений, заключающихся в том, что:

1. Специальными физическими качествами в смешанных единоборствах являются: силовая выносливость мышц плечевого пояса, скоростно-силовые качества мышц спины и ног, а также специальная выносливость.

2. Анализ программы и контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП для учебно-тренировочных групп спортсменов (16-18 лет), занимающихся смешанными единоборствами (на примере универсального боя), показал, что в программу, целесообразно добавить упражнения и тесты для определения уровня развития: скоростно-силовых способностей мышц ног и спины, а также специальной выносливости.

3. Для обеспечения выполнения необходимого объема физической нагрузки при развитии специальных физических качеств в смешанных единоборствах целесообразно использовать высокоинтенсивные упражнения с

отягощениями в 70% от условного максимума с небольшим количеством повторений (от 3 до 5) в подходе, но с большим количеством подходов (10-15) и интервалами отдыха между подходами (1 мин).

4. Экспериментальная методика позволяет увеличить скорость восстановления после проделанной работы, что в свою очередь является необходимым в условиях соревновательной деятельности спортсменов смешанных стилей единоборств.

Все это позволило БАВЫКИНУ Е.А. разработать научно-обоснованные рекомендации по совершенствованию Учебной программы по универсальному бою и другим смешанным единоборствам для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (СДЮШОР) и центров спортивной подготовки (ЦСП) и совершенствованию процесса специальной физической подготовки спортсменов смешанных единоборств.

За время работы в качестве аспиранта Бавыкин Е.А. проявил себя как энергичный квалифицированный исследователь, способный ставить и решать важные научные проблемы. В настоящее время он является сформировавшимся научным сотрудником, достойным присвоения искомой ученой степени – кандидата педагогических наук.

В целом, работа Бавыкина Е.А. «Специальная физическая подготовка спортсменов 16-18 лет в смешанных единоборствах» представляет собой законченную научно-исследовательскую работу, отвечает требованиям, предъявляемым к кандидатским диссертациям, и может быть рекомендована для защиты.

Научный руководитель –  
Заслуженный работник физической культуры РФ,  
доктор педагогических наук, профессор

С.М.Ашкинази

18 мая 2016 года



*С.М. Ашкинази*  
А. С. МАКСИМОВА

18 МАЙ 2016

ПОМОЩНИК НАЧАЛЬНИКА ОТДЕЛА КАДРОВ

*А. С. МАКСИМОВА*