

ОТЗЫВ

официального оппонента

на диссертацию Самсонова Глеба Александровича на тему: «КОРРЕКЦИЯ ТЕХНИКИ ЖИМА ШТАНГИ ЛЕЖА ПАУЭРЛИФТЕРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ С ЦЕЛЬЮ ПРЕОДОЛЕНИЯ “МЕРТВЫХ ЗОН”», 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 (педагогические науки)

Актуальность. Пауэрлифтинг – один из видов атлетизма, включающий три упражнения: приседание со штангой на плечах, жим штанги лежа и тягу. Достижение высоких результатов в пауэрлифтинге определяется как рациональной техникой, так и высоким уровнем развития двигательных способностей, в особенности силовых. Спортсмена высокой квалификации от победы на соревнованиях нередко отделяют считанные килограммы, которые можно было бы прибавить к итоговому результату, обладая более рациональной техникой движений, позволяющей преодолеть «мертвые зоны» - фазы движения, в которых чаще всего случаются неудачные попытки. Следует отметить, что методика коррекции техники жима штанги лежа спортсменов высокой квалификации разработана недостаточно полно. Ощущается явный недостаток экспериментальных данных о факторах, обуславливающих проявление «мертвых зон» и механизмах их преодоления при выполнении жима штанги лежа, что не позволяет разработать методику коррекции этого упражнения, учитывающую индивидуальные особенности спортсменов. В связи с этим возникает противоречие между потребностями практики в методике коррекции жима штанги лежа спортсменов высокой квалификации, учитывающей индивидуальные особенности спортсмена и накопленными знаниями о факторах, обуславливающих проявление «мертвых зон», механизмах их преодоления и взаимосвязи уровня двигательных

способностей спортсмена с наличием «мертвых зон». Все вышесказанное определяет несомненную **актуальность** данного исследования.

Научная новизна исследования характеризуется следующим:

1. Предложен новый критерий для выявления «мертвой зоны» в жиме штанги лежа, который позволил по-новому взглянуть на фазовый состав этого двигательного действия. В частности, установлена вероятность возникновения двух «мертвых зон» при выполнении жима лежа с максимальным отягощением. Понятию «мертвая зона» дано новое определение, более точно отражающее суть данного явления.

2. Были обнаружены и подробно описаны четыре варианта проявления «мертвых зон» в фазе подъема штанги при выполнении жима лежа спортсменами высокой квалификации, что позволило в дальнейшем более точно классифицировать индивидуальные особенности технической подготовленности атлетов.

3. Обнаружено, что преобладание силы одной из мышечных групп, обеспечивающих жим лежа, над другой, определяет момент проявления «мертвой зоны» в фазе подъема штанги от груди.

4. Предложен коэффициент «мертвой зоны», который позволяет численно сопоставить соотношение силы мышечных групп, участвующих в жиме штанги лежа и в дальнейшем более точно классифицировать индивидуальные особенности специальной силовой подготовленности атлетов.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что:

– основы теории и методики физической культуры и биомеханики двигательных действий пополнились новыми знаниями о факторах, определяющих проявление «мертвых зон» в технике движений пауэрлифтеров высокой квалификации, их количестве, а также вариантах и закономерностях их проявления;

– предложено новое понятие – «неблагоприятная зона», а понятию «мертвая зона» дано другое определение;

– установлены закономерности взаимосвязи между вариантом техники

двигательных действий спортсменов и уровнем их двигательных способностей.

Практическая значимость исследования заключается в обосновании, разработке и внедрении в тренировочный процесс пауэрлифтеров высокой квалификации методики коррекции техники жима штанги лежа с целью преодоления «мертвых зон», которая базируется на учете вариантов проявления «мертвых зон» и учете коэффициентов «мертвой зоны», на основании которых учитываются индивидуальные особенности технической и специальной силовой подготовленности спортсменов.

Степень достоверности результатов проведенных исследований подтверждается тем, что в диссертации использован широкий комплекс современных методик сбора и обработки исходной информации: теоретический анализ и обобщение литературных данных (140 источников литературы, из которых 48 на иностранных языках), двухплоскостная видеосъемка скоростными камерами, стандартизированный программно-аппаратный комплекс регистрации электрической активности мышц «Миоком» и электронный динамометр, используемый для регистрации силы мышечных групп. Следует особо отметить, что проведенные экспериментальные исследования отличались комплексностью: помимо скоростной видеосъемки регистрировалась электрическая активность восьми скелетных мышц, которая синхронизировалась с видеосъемкой. Кроме того, при проведении исследований использовалась специально сконструированная контактная площадка, позволяющая избежать существенной ошибки – отрыва таза от жимовой скамьи. Количество испытуемых, принимавших участие в четырех констатирующих и педагогическом эксперименте вполне достаточно для корректного использования соответствующих статистических процедур. Биомеханический анализ техники движений пауэрлифтеров при выполнении жима штанги лежа, статистическая обработка и логическая интерпретация полученных результатов выполнены корректно. Все вышесказанное

позволяет заключить, что диссертация Самсонова Глеба Александровича выполнена на высоком научном уровне, сделанные обобщения и выводы достаточно аргументированы и не вызывают сомнения.

Структура и содержание работы. Объем диссертации составляет 196 страниц, включая введение, четыре главы, заключение, список сокращений и условных обозначений, список литературы, практические рекомендации и пять приложений. Текст диссертации проиллюстрирован 47 рисунками и 14 таблицами. Диссертация написана грамотно, в научном стиле, легко читается и воспринимается. Материал излагается логично и последовательно, доказательства не вызывают сомнений. Исследование производит впечатление целостности и завершенности. Задачи исследования соответствуют поставленной цели. Результаты исследования и выводы логично связаны с текстом диссертации и свидетельствуют о решении поставленных задач и подтверждении гипотезы.

Работа соответствует паспорту специальности: 13.00.04 – «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». Автореферат диссертации содержит все основные положения работы.

Результаты, полученные автором, а также сформулированные в работе положения, выводы и обобщения, безусловно, являются вкладом в развитие теории и методики физической культуры. Корректность и аргументированность интерпретации экспериментальных данных исследования позволяют судить о достаточно высокой научной квалификации автора.

В то же время работа диссертанта имеет несколько недостатков, среди которых, в частности, можно выделить следующее:

1. Недостаточно полно сформулирована актуальность проведенного исследования, поскольку не для всех специалистов понятен термин "мертвая зона", которая имеет место не только в жиме лежа, но и в приседаниях со штангой на плечах.

2. В начале первого параграфа третьей главы частично повторяется информация, изложенная в первой главе.

3. Недостаточно аргументирована необходимость участия широчайшей мышцы спины при подъеме штанги в жиме лежа.

4. Богатый фактический материал работы позволяет существенно расширить практические рекомендации, что повысило бы ее методическую ценность.

Следует заметить, что указанные замечания не носят принципиального характера и не влияют на общую положительную оценку работы, поскольку поставленные задачи полностью решены.

Заключение. Диссертация Самсонова Глеба Александровича на тему: «Коррекция техники жима штанги лежа пауэрлифтеров высокой квалификации с целью преодоления “мертвых зон”», является целостной, самостоятельно выполненной, завершенной научно-квалификационной работой, в которой на основании проведенных автором исследований решены важные научные и практические задачи. Теоретически обоснована и экспериментально апробирована методика коррекции техники жима штанги лежа спортсменов высокой квалификации, учитывающая их индивидуальные особенности.

Основные положения исследования изложены автором в 12 научных публикациях, из которых 6 включены в перечень российских рецензируемых научных журналов и изданий для опубликования основных научных результатов диссертаций, рекомендуемых ВАК при Минобрнауки РФ.

Автореферат и публикации полностью отражают содержание диссертации. Выполненная диссертационная работа соответствует требованиям п.9, 10, 11, 13 и 14 «Положения о присуждении ученых степеней», утвержденного Постановлением Правительства РФ № 842, от 24.09.2013 года, предъявляемым к диссертациям на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности: 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной

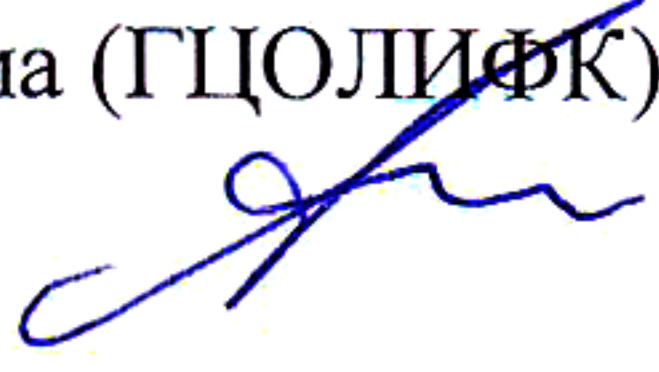
и адаптивной физической культуры, а ее автор – Самсонов Глеб Александрович, заслуживает присуждения ученой степени кандидата педагогических наук.

Официальный оппонент

Доктор педагогических наук, профессор

Заведующий кафедрой биомеханики ФГБОУ ВО

«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»



Шалманов Анатолий Александрович

«28» апреля 2016 г.

Фамилия, имя отчество: Шалманов Анатолий Александрович

Ученая степень, звание: доктор педагогических наук, профессор

Место работы: Федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Должность: Заведующий кафедрой биомеханики

Адрес: 105122, г. Москва, Сиреневый бульвар, д. 4

Телефон: 8-916-269-93-59

Электронная почта: shalmanov_bio@bk.ru

Сергей Шалманов А.А. утверждает:
Васильева И.А.

