



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«МОСКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

140032, гп. Малаховка Московской обл., ул. Шоссейная, 33 Телефон: (495) 501-55-45 Факс: (495) 501-22-36
E-mail: info@mgafk.ru, <http://www.mgafk.ru>

27.04.2016 № 271

На № _____ от _____

УТВЕРЖДАЮ

Ректор Федерального государственного
бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Московская госу-
дарственная академия физической культу-
ры» (ФГБОУ ВО «МГАФК»)

доктор педагогических наук, профессор

С.Г. Сейранов
С.Г. Сейранов

«27» апреля 2016 г.
«27» апреля 2016 г.

ОТЗЫВ ВЕДУЩЕЙ ОРГАНИЗАЦИИ

о научно-практической ценности диссертационного исследования Самсонова Глеба Александровича на тему «Коррекция техники жима штанги лёжа пауэрлифтеров высокой квалификации с целью преодоления «мёртвых зон»», представленного к защите 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)

Жим штанги лёжа относится к тем упражнениям силового характера, которые широко распространены в подготовке спортсменов как в олимпийских видах спорта, требующих проявления силовых качеств, так и при оздоровительных занятиях и самостоятельных тренировках. В последние десятилетия популярность жима штанги лёжа возросла настолько что, помимо его

включения в соревнования по силовому троеборью, жим штанги лежа выделился и в самостоятельный вид спорта.

Как справедливо отмечает соискатель, благодаря широкой популярности жим штанги активно изучался специалистами. Рассматривался характер и режимы активности мышц рук и туловища, анализировались особенности перемещения штанги во время выполнения данного упражнения. В то же время отмечается, что, несмотря на значительное число различных исследований, имеется крайне мало работ, учитывающих индивидуальные особенности пауэрлифтеров высокой квалификации при выполнении данного упражнения. Не нашел должного отражения в литературе и анализ успешности выполнения жима штанги лёжа с позиции биомеханики данного двигательного действия.

Известно, что успешность выполнения любого двигательного действия, выполняемого на пределе возможностей занимающегося, обусловлена целым рядом факторов, среди которых одними из основных являются уровень физической подготовленности и техника выполнения упражнения.

Применительно к жиму штанги лежа на горизонтальной скамье, традиционно считалось, что результат определяется, в первую очередь, силовыми возможностями атлета. Вопросам рационального выполнения упражнения с позиций биомеханики уделялось незначительное внимание, и, как следствие этого, в тренировочном процессе пауэрлифтеров технике выполнения жима штанги уделялось недостаточно внимания.

Неудачные попытки выполнения жима штанги связаны с невозможностью атлета поднять штангу сразу на вытянутые руки, после опускания её на грудь. Это обусловлено невозможностью преодолеть критическую «мертвую зону». Чем она вызвана и какие возможны пути её преодоления стали основным лейтмотивом исследования представленной диссертации. Исходя из этого, работа Самсонова Глеба Александровича «Коррекция техники жима штанги лёжа пауэрлифтеров высокой квалификации с целью преодоления

«мертвых зон»» является своевременной и актуальной для практики спорта и физической культуры.

К наиболее существенным научным результатам, содержащимся в диссертации, следует отнести следующее:

- Уточнены и формализованы понятия «мёртвая зона» и неблагоприятная зона при выполнении жима штанги лёжа от груди;

- Доказано, что при выполнении жима штанги лёжа возможно наблюдение до двух «мёртвых зон»;

- Экспериментально доказано, что вариант проявления «мёртвой зоны» определяется соотношением уровня развития силы мышечных групп, обеспечивающих жим штанги лёжа;

- Предложен коэффициент «мёртвой зоны», позволяющий количественно соотнести силы мышечных групп, обеспечивающих подъём штанги от груди в начале и в конце упражнения;

- Предложена и апробирована методика тренировки с целью преодоления «мертвых зон» с учётом индивидуальных особенностей физической подготовленности занимающихся и техники выполнения жима штанги лёжа;

- Экспериментально показана важность учёта работы мышц ног, участвующих в выполнении жима штанги лёжа.

Степень обоснованности научных положений, выводов и рекомендаций, сформулированных в диссертации.

Свои исследования соискатель базировал на современных представлениях теории и методики спортивной тренировки, данных анатомии, физиологии и биомеханики опорно-двигательного аппарата человека.

В работе Самсонова Г.А. использованы современные инструментальные методы исследования – видеосъёмка, электромиография, полидинамометрия. Проведённое комплексное исследование биомеханических характеристик перемещения штанги и электрической активности мышц, обеспечивающих выполнение упражнения, позволяет объективно оценить индивиду-

альный характер работы мышц в разных фазах выполнения упражнения и, тем самым, обосновать переходы к построению предлагаемой соискателем методики тренировки для преодоления «мёртвых зон». В процессе исследования убедительно показано, что каждая из возможных «мёртвых зон» вызывается своими причинами и, как следствие, для её преодоления требует своих, отличительных подходов в тренировочном процессе.

Несомненным достоинством работы и повышением её значимости для теории и практики спорта является то, что поисковые исследования и более чем годовой педагогический эксперимент проводились на спортсменах высокой квалификации. Однако, это наложило и определённые трудности на его организацию. Из-за объективных сложностей, сформировать две эквивалентные группы – экспериментальную и контрольную для организации традиционного педагогического эксперимента не удалось, и соискатель применил эксперимент с последовательным экспериментальным воздействием на одну группу. Из теории и практики спорта известно, что прирост результата в любом упражнении постепенно уменьшается. Чем более высокая квалификация у атлета, тем быстрее происходит адаптация к выполняемой тренировочной нагрузке и как следствие, прирост спортивного результата постепенно уменьшается. В экспериментальной группе статистически значимый прирост наблюдался как на этапе тренировки по контрольной методике, так и предложенной соискателем. Несмотря на то, что различие в приросте результата в жиме штанги лёжа, между методиками было статистически недостоверным, можно с уверенностью утверждать, что предложенная Самсоновым Г.А. методика тренировки явно не уступает контрольной, т.к. по всем «законам» спортивной науки у спортсменов должно было наблюдаться уменьшение прироста спортивного результата, но этого не произошло. Подтверждением происшедших целенаправленных сдвигов у спортсменов являются и результаты полидинамометрических измерений силы мышечных групп, обеспечивающих выполнение жима штанги и выравнивание их соотношений, что подтверждается предлагаемым соискателем коэффициентом «мёртвой зоны».

Измерительная аппаратура, используемая соискателем, стандартизована и обладает необходимой точностью. При этом вся обработка данных выполнена корректно с привлечением адекватных статистических методов и современного программного продукта для статистического анализа данных.

Научная новизна работы состоит в том, что:

- Предложен новый формализованный критерий выявления «мёртвой зоны»;
- Определены возможные варианты проявления «мёртвых зон»;
- Доказано, что вариант проявления «мёртвых зон» определяется состоянием мышечных групп, обеспечивающих жим штанги лёжа;
- Для оценки соотношения силы мышечных групп, определяющих жим штанги лёжа, предложен и обоснован коэффициент «мёртвой зоны»;
- С целью преодоления «мёртвых зон», с учётом индивидуальных особенностей технической и силовой подготовленности пауэрлифтеров, предложена и апробирована методика тренировки в жиме штанги лёжа.

Теоретическая значимость диссертационного исследования заключается в расширении представления о теории организации спортивного двигательного действия. Полученные результаты расширяют и уточняют наши представления о закономерностях выполнения жима штанги лёжа у спортсменов-пауэрлифтеров высокой квалификации, о вкладе в двигательное действие силового и технического компонентов. Уточнено понятие «мёртвая зона» при выполнении силового упражнения жим штанги лёжа.

Практическая значимость. Представленные в диссертационном исследовании материалы позволяют использовать их непосредственно во время тренировочного процесса спортсменов.

Рекомендации, разработанные с целью преодоления «мёртвых зон», как за счёт повышения специальной силовой подготовки, так и за счёт коррекции техники выполнения жима штанги лёжа, будут способствовать повышению спортивного результата пауэрлифтеров.

Предложенные соискателем специальные упражнения и адаптированная методика тренировки в жиме штанги лёжа, с учётом индивидуальных особенностей спортсменов, будут способствовать совершенствованию методики тренировки в данном упражнении.

Результаты исследований внедрены в учебно-тренировочный процесс РОО «Федерации пауэрлифтинга Санкт-Петербурга» и в учебный процесс кафедры теории и методики атлетизма Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург.

Личный вклад автора состоит в определении цели, задач и методологического аппарата исследования; проработке и обобщении литературных источников по исследуемой проблематике; организации и проведении исследований. Соискатель самостоятельно: организовал и осуществил опрос тренеров и спортсменов, руководил констатирующими экспериментами и лично провёл педагогический эксперимент. Самостоятельно выполнил регистрацию электрической активности мышц, её анализ, а так же биомеханический анализ видеозаписей. Провёл статистическую обработку полученных данных и их интерпретацию. Соискатель самостоятельно изложил материалы в диссертационном исследовании, провёл апробацию и внедрение результатов исследования.

Рекомендации по использованию результатов и выводов диссертационной работы. Результаты, полученные в ходе выполнения исследования Самсоновым Г.А. могут быть использованы непосредственно в тренировочном процессе пауэрлифтеров высокой квалификации, в учебном процессе Вузов на кафедрах, специализирующихся по теории и методики атлетизма и кафедрах, преподающих дисциплину биомеханика, а также в теоретической и практической подготовке в видах спорта, требующих проявления силовых качеств.

Оценка содержания диссертации, её завершенность в целом. Диссертация состоит из введения, четырёх глав, заключения, списка сокращений и условных обозначений, литературы, практических рекомендаций и пяти приложений. Общий объём работы составляет 196 страниц. Основное содержание представлено на 164 страницах. В тексте диссертации приведено 14 таблиц и 47 рисунков. Библиография диссертации включает 140 источников, из которых 48 на иностранных языках.

Текст диссертация изложен логично, грамотным научным языком, легко читается. Оформление рисунков и таблиц информативно.

Задачи, поставленные соискателем, соответствуют заявленной цели. Выводы и практические рекомендации логично вытекают из представленного в работе материала и отвечают поставленным задачам.

Диссертация соответствует паспорту специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Подтверждение опубликованных основных результатов диссертации в научной печати. Материалы диссертации изложены в 12 научных публикациях и сборниках конференций различного уровня. Шесть публикаций представлены в изданиях, рекомендованных ВАК Министерства образования и науки РФ. Данные публикации полностью отражают научную глубину и содержание работы.

Соответствие автореферата основным положениям диссертации. Автореферат оформлен в соответствии с требованиями ГОСТ и полностью отражает основное содержание диссертации.

Давая, в целом, положительную оценку диссертационной работе, следует отметить и ряд недостатков:

1. Несмотря на очевидную актуальность исследования, соискателю следовало бы чётче сформулировать проблемную ситуацию, которая легла в основу исследования.

2. Из семи выводов диссертации только два педагогических.
3. Не совсем удачным представляется название диссертационного исследования, т.к. основной целью работы все-таки являлось повышение результата в соревновательном упражнении, а «... преодоление «мёртвых зон» являлось средством в достижении этой цели.
4. Не очень удачно сформулирована цель, она практически полностью повторяет третью задачу исследования.

Однако, перечисленные замечания носят, в основном, дискуссионный характер и не имеют принципиального замечания, не снижают качество представленной работы, не уменьшают её актуальность, теоретическую и практическую значимость.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Диссертация Самсонова Глеба Александровича на тему «Коррекция техники жима штанги лёжа пауэрлифтеров высокой квалификации с целью преодоления «мёртвых зон»» является самостоятельной, завершённой научно-квалификационной работой, содержащей оригинальные теоретические и практические положения по вопросам совершенствования процесса подготовки пауэрлифтеров высокой квалификации.

При использовании в диссертации результатов научных работ, выполненных соискателем научной степени в соавторстве, приводится соответствующая ссылка.

По своей актуальности, теоретической и практической значимости, глубине анализа, прикладному значению, степени обоснованности, достоверности и новизне научных положений и выводов, личному вкладу авторов, количеству и качеству публикаций, диссертационное исследование «Коррекция техники жима штанги лёжа пауэрлифтеров высокой квалификации с целью преодоления «мёртвых зон»» соответствует критериям, установленным Положением о порядке присуждения учёных степеней, утверждённым постановлением Правительства Российской Федерации от 24 сентября 2013 года № 842 (пп. 9, 10, 11, 12, 13, 14), предъявляемых к кандидатским диссертациям, а

её автор, Самсонов Глеб Александрович, достоин присуждения ему учёной степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры (педагогические науки).

Отзыв обсуждён и одобрен на заседании кафедры Биомеханики и информационных технологий Московской государственной академии физической культуры. Результаты голосования: за - 14 против - нет.

Протокол № 10 от 13 апреля 2016 г.

Отзыв подготовлен Фураевым Александром Николаевичем, кандидатом педагогических наук, профессором, заведующим кафедры «Биомеханики и информационных технологий» ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры».

Тел.: 8 (495) 501-23-38

E-Mail: furaev@gmail.com

Заведующий кафедрой биомеханики
и информационных технологий
ФГБОУ ВО «МГАФК» к.п.н., профессор



А.Н. Фураев

Сведения о ведущей организации:

ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»

Адрес: 140032, п. Малаховка Московской обл., ул. Шоссейная, 33.

Тел.: 8 (495) 501-55-45; факс: 8 (495) 501-22-36

E-Mail: info@mgafk.ru <http://www.mgafk.ru>

Подпись руки Управления *Фураева заверяю.*



В. Г. Каминкина
27.04.2016