

## Отзыв

об автореферате диссертации **Самсонова Глеба Александровича** на тему «Коррекция техники жима штанги лежа пауэрлифтеров высокой квалификации с целью преодоления «мертвых зон»» представленной на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Пауэрлифтинг как сравнительно молодой вид спорта имеет достаточно много проблемных направлений в исследовании как специально-физических, так и технических аспектов подготовки спортсменов высокой квалификации. Исследование Г.А. Самсонова направлено на изучение наиболее сложного, практически критического структурного элемента техники жима штанги лежа – «мертвой зоны».

Учитывая неоднозначность в трактовке понятия «мертвая зона» и критериев ее оценки среди ученых, исследователей и тренеров, а также недостаточную разработанность методики, позволяющей спортсмену преодолевать «мертвые зоны», **актуальность** выбранной Г.А. Самсоновым проблематики исследования не вызывает сомнения.

Также не вызывает сомнения **новизна** полученных Г.А. Самсоновым результатов исследования:

- 1) предложено новое определение понятия «мертвая зона»;
- 2) предложен новый критерий выявления «мертвой зоны»;
- 3) введено новое понятие «неблагоприятная зона».

На основе системного подхода к исследованию техники жима штанги лежа были выявлены механизмы организации и проявления «мертвых зон», что позволило диссертанту разработать оригинальную экспериментальную методику коррекции техники жима штанги лежа с целью преодоления «мертвых зон».

Предлагаемая экспериментальная методика была апробирована в условиях педагогического эксперимента и получила положительную оценку со стороны тренеров и спортсменов. Диссертантом дано убедительное педагогическое обоснование экспериментальной методики коррекции техники жима штанги лежа пауэрлифтеров высокой квалификации с учетом их технической и специальной силовой подготовленности.

Г.А. Самсоновым очень грамотно и конкретно сформулированы практические рекомендации для тренеров по планированию и методическому обеспечению учебно-тренировочного процесса пауэрлифтеров высокой квалификации на основе экспериментальной методики.

Список изученных диссертантом литературных источников свидетельствует о глубине проникновения в суть исследуемой проблемы, а перечень Международных и Всероссийских научных конференций, на которых были пред-

ставлены результаты исследования, свидетельствует о репрезентативности этих результатов, доведенных до сведения научной и педагогической общественности.

Представленный автореферат позволяет сделать вывод, что исследование, проведенное Г.А. Самсоновым, является самостоятельной, оригинальной научной работой и соответствует критериям, установленным «Положением о присуждении ученых степеней», утвержденным постановлением Правительства Российской Федерации от 24 сентября 2013 года №842 (п.п. 9, 10, 11, 14), предъявляемым к кандидатским диссертациям, а Глеб Александрович Самсонов заслуживает присуждения ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Профессор кафедры теории и методики  
физической культуры и спорта,  
Шуйского филиала Федерального государственного  
бюджетного образовательного учреждения  
высшего профессионального образования  
«Ивановский государственный университет»  
доктор педагогических наук, профессор

Правдов М.А.

21.04.2016 г

Адрес вуза: 155908, Центральный федеральный округ,  
Ивановская область, г. Шуя,  
ул. Кооперативная, д. 24  
e-mail: [sgpu@sspu.ru](mailto:sgpu@sspu.ru)  
Телефон: 8(49351)3-04-63



## ОТЗЫВ

на автореферат диссертации Самсонова Глеба Александровича на тему «Коррекция техники жима штанги лежа пауэрлифтеров высокой квалификации с целью преодоления «мертвых зон»» представленной на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Среди тренеров и спортсменов проблема изучения причин возникновения явления «мертвой зоны» и механизмов ее преодоления является едва ли не центральной в системе исследования техники одного из соревновательных упражнений пауэрлифтинга – жима штанги лежа. Это вызвано тем, что от успешности преодоления этого структурного элемента техники жима штанги зависит результат, показанный спортсменом в данном соревновательном упражнении.

Актуальность научного исследования, представленного Г.А. Самсоновым, определяется не только степенью значимости преодоления явления «мертвой зоны», а еще одним чрезвычайно важным фактором, а именно - наличием явного противоречия в определении понятия «мертвой зоны» и критериев ее проявления среди ученых-исследователей и тренеров-практиков (что убедительно доказано Г.А. Самсоновым в разделе «Степень разработанности темы исследования»).

Глубина изучения диссертантом проблематики исследования позволила ему четко сформулировать гипотезу, цель и задачи исследования, а также предложить методы исследования, адекватные заявленным задачам.

В процессе исследования техники жима штанги лежа пауэрлифтеров высокой квалификации Г.А. Самсоновым были получены абсолютно новые данные, не встречавшиеся ранее в литературных источниках: во-первых, при работе с максимальными отягощениями возможно проявление не одной, а нескольких «мертвых зон»; во-вторых, выявлены четыре варианта проявления «мертвых зон» в фазовой структуре жима штанги лежа; в-третьих, вариант проявления «мертвой зоны» определяется уровнем развития силы мышц, обеспечивающих жим штанги.

Новая информация о биомеханике жима штанги лежа позволила Г.А. Самсонову ввести новое понятие «неблагоприятная зона», предложить новое определение понятия «мертвая зона», а также новый критерий выявления «мертвой зоны», что, в свою очередь, позволило устранить противоречия

в понимании и оценке явления «мертвой зоны» среди ученых и тренеров. Это свидетельствует о теоретической и практической значимости проведенного исследования и расширяет знания в области теории и методики спортивной подготовки.

Изучение причин возникновения «мертвых зон» и механизмов их преодоления позволило диссертанту создать экспериментальную методику коррекции техники жима штанги лежа с целью преодоления «мертвых зон», в которой были аргументированно предложены технические приемы и специальные силовые упражнения, использование которых в учебно-тренировочном процессе способствовало преодолению «мертвых зон». Практические рекомендации по коррекции техники жима штанги лежа являются важным фактором повышения эффективности технической и специальной силовой подготовки пауэрлифтеров высокой квалификации. Экспериментальная методика была апробирована и получила положительную оценку в учебно-тренировочном процессе РОО «Федерация пауэрлифтинга г. Санкт-Петербурга» и учебном процессе кафедры теории и методики атлетизма НГУ им. П.Ф. Лесгафта.

В связи с тем, что огромный интерес среди тренеров и спортсменов вызывает явление «мертвой зоны», от эффективности преодоления которой зависит результат, показанный спортсменом, хотелось бы уточнить насколько разработанная методика может использоваться в процессе спортивной подготовки пауэрлифтеров более низкой спортивной квалификации.

Обоснованность выводов и достоверность полученных автором научных результатов и практических рекомендаций обеспечивается исходными теоретико-методологическими позициями исследования; использованием комплекса современных информативных, объективных и надежных аналитических и инструментальных методов исследования, адекватных объекту, предмету, цели, задачам и логике исследования; репрезентативностью объема выборок; достоверностью и проверяемостью эмпирических данных, их статистической значимостью, подтверждением гипотезы исследования.

Результаты проведенных исследований докладывались Г.А. Самсоновым на международных, Всероссийских и других научных конференциях и известны специалистам в этой области. Автореферат и публикации по теме исследования в полной мере отражают содержание и основные положения диссертации.

Автореферат диссертации Глеба Александровича Самсонова свидетельствует о том, что исследование, проведенное диссертантом, является са-

мостоятельной, законченной, квалификационной работой, выполненной на высоком уровне, соответствующей критериям, установленным «Положением о присуждении ученых степеней», утвержденным постановлением Правительства Российской Федерации от 24 сентября 2013 года №842 (п.п. 9, 10, 11, 14), предъявляемым к кандидатским диссертациям, а Глеб Александрович Самсонов заслуживает присуждения ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Отзыв подготовлен заведующей кафедрой физического воспитания Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Юго-Западный государственный университет», доктором педагогических наук, профессором Скобликовой Татьяной Владимировной, обсужден и одобрен на заседании кафедры физического воспитания Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Юго-Западный государственный университет», протокол № 9 от 28.04.2016 г.

Зав. кафедрой физического воспитания  
ФГБОУ ВО «Юго-Западный  
государственный университет»  
доктор педагогических наук, профессор

Скобликова Т.В.

28 апреля 2016 г.

Адрес вуза: 305040, г.Курск, ул. 50 лет Октября, 94

Тел. : (4712) 50-48-00  
e-mail: rector@swsu.ru



*Т. В. Скобликовой*  
доверяю  
лист по кадрам  
*Т. В. Корева*

## ОТЗЫВ

на автореферат диссертации Самсонова Глеба Александровича на тему «Коррекция техники жима штанги лежа пауэрлифтеров высокой квалификации с целью преодоления «мертвых зон»», представленной на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Актуальность проведенного исследования не вызывает сомнений. Жим штанги лежа – одно из соревновательных упражнений в пауэрлифтинге. Кроме того, жим штанги лежа применяется во многих видах спорта для развития силы верхней части тела.

Соревновательная техника пауэрлифтеров отличается от обычной наличием «моста», а также рядом других элементов, позволяющих достигать высоких результатов. Улучшению результатов в пауэрлифтинге мешает наличие «мертвой зоны» - участка, в котором спортсменам труднее всего выполнять двигательные действия из-за ряда внешних причин и индивидуальных особенностей техники движений. В «мертвой зоне» наиболее вероятна неудачная попытка. Естественно, это влияет на итоговый результат, показанный спортсменом. Именно поэтому проблема преодоления «мертвой зоны» привлекает пристальное внимание спортсменов, тренеров и ученых. Разработка методики преодоления «мертвой зоны» осложняется недостаточной изученностью этого вопроса. Все вышеизложенное определяет актуальность проведенного исследования.

Новизна проведенного исследования в том, что Г.А. Самсонов первым из российских и зарубежных ученых доказал возможность наличия несколь-

ких «мертвых зон» при выполнении жима штанги лежа и предложил новый критерий их выявления. Предложенный критерий позволяет согласовать мнение спортсменов, тренеров и судей с мнением ученых о наличии или отсутствии «мертвых зон» в технике движений спортсменов. Г.А. Самсонов также выявил четыре варианта проявления «мертвых зон» в движениях спортсмена. Он также доказал, что наличие некоторых «мертвых зон» в технике движений спортсменов устранить нельзя, можно только уменьшить последствия их влияния. «Мертвые зоны» в финальной части движения могут быть устранены, если будет соблюдаться равновесие между силой мышц верхних конечностей и туловища.

Следует отметить, что проведенное исследование вносит существенный вклад в теоретический базис теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки, в частности, атлетизма.

Значимость проведенного исследования для практики в области физической культуры и спорта заключается в теоретическом обосновании и разработке методики, позволяющей учесть индивидуальные особенности пауэрлифтеров и уменьшить негативное влияние «мертвых зон» на результат в жиме штанги лежа. Важным для практики, на наш взгляд, является изучение работы широчайшей мышцы спины при выполнении жима штанги. По этому вопросу ведется широкая дискуссия среди тренеров и спортсменов. Посредством регистрации электрической активности, Самсонов Г.А. убедительно доказал, что активность широчайшей мышцы спины может вносить позитивный вклад в результат спортсмена. Самсонов Г.А. разработал практические рекомендации, которые несомненно помогут тренерам и спортсменам провести коррекцию техники с целью преодоления «мертвых зон».

Результаты проведенного исследования опубликованы в 12 статьях, из которых шесть в журналах, входящих в список, рекомендованный ВАК.

Представленный автореферат позволяет сделать вывод, что исследование, проведенное Г.А. Самсоновым, является самостоятельной, оригинальной научной работой и соответствует критериям, установленным «Положением о присуждении ученых степеней», утвержденным постановлением Правительства Российской Федерации от 24 сентября 2013 года №842 (п.п. 9, 10, 11, 14), предъявляемым к кандидатским диссертациям, а Глеб Александрович Самсонов заслуживает присуждения ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Профессор кафедры гимнастики, атлетической подготовки и спортивных игр  
Федерального государственного казенного образовательного учреждения  
высшего образования «Военный институт физической культуры»

Кандидат педагогических наук, профессор



Кислый Александр Николаевич

Дата 29.04.2016

Адрес вуза: 194353 Санкт-Петербург, Большой Сампсониевский проспект, 63

Тел: (812) 542-00-36

e-mail: vifk\_2008@mail.ru

## ОТЗЫВ

на автореферат диссертации Самсонова Глеба Александровича на тему «Коррекция техники жима штанги лежа пауэрлифтеров высокой квалификации с целью преодоления «мертвых зон»», представленной на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 - Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Диссертационная работа, представленная Г.А. Самсоновым, весьма актуальна, так как она рассматривает технику жима штанги лежа пауэрлифтеров высокой квалификации с комплексной позиции - развития моторики спортсмена и технической подготовки пауэрлифтеров. В настоящее время акцент делают в основном на совершенствование методики развития моторики спортсмена, его специальной силовой подготовки. Проблемы технической подготовленности ограничиваются, главным образом, базовыми действиями, лежащими в основе соревновательных упражнений. Вопросы корреляции между специальной силовой подготовленностью и техническими параметрами жима штанги лежа рассмотрены в литературе недостаточно подробно.

Диссертационное исследование Г.А. Самсонова дает возможность совершенствовать процесс подготовки пауэрлифтеров высокой квалификации, так как работа направлена на создание методики коррекции одного из важнейших элементов техники жима штанги лежа – преодоления «мертвой зоны».

Автор изучил большой объем методических и теоретических исследований, связанных с изучением биомеханики формирования и преодоления «мертвых зон». При этом весьма значим вклад Г.А. Самсонова в методологию изучения и обоснования теоретических основ биомеханики данного явления, в создание и апробацию оригинальной методики коррекции техники жима штанги лежа спортсменов с высоким уровнем технической подготовленности–пауэрлифтеров высокой квалификации с учетом их индивидуальных особенностей.

Научная новизна исследования Г.А. Самсонова заключается в следующем:

1. Впервые было выявлено, что при работе с максимальными отягощениями в фазе подъема штанги от груди спортсмен может столкнуться с наличием и необходимостью преодоления нескольких «мертвых зон»
2. Впервые, автором был сформулирован новый критерий выявления «мертвых зон» в фазовом составе жима штанги лежа и были определены четыре варианта проявления «мертвых зон», изучены закономерности их формирования и механизмы их преодоления при выполнении жима штанги лежа

3. Было доказано, что вариант проявления «мертвой зоны» тесно связан с силой конкретных мышечных групп, обеспечивающих выполнение жима штанги лежа, был предложен параметр, позволяющий количественно оценить соотношение силы разных мышечных групп, которые участвуют в выполнении жима штанги лежа.

Важнейшим результатом представленной работы является теоретическое обоснование и экспериментальная апробация методики коррекции техники жима штанги лежа пауэрлифтеров высокой квалификации, что имеет большую практическую значимость

Автореферат диссертации Глеба Александровича Самсонова свидетельствует о том, что работа является законченной, выполненной самостоятельно на высоком уровне.

Результаты проведенных исследований докладывались на международных, Всероссийских и других научных конференциях и хорошо известны специалистам в области теории и методики атлетизма.

Судя по автореферату, диссертация соответствует критериям, установленным «Положением о присуждении ученых степеней», утвержденным постановлением Правительства Российской Федерации от 24 сентября 2013 года №842 (п.п. 9, 10, 11, 14), предъявляемым к кандидатским диссертациям, а Глеб Александрович Самсонов заслуживает присуждения ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Отзыв подготовлен доцентом кафедры естественнонаучных дисциплин и медицинского обеспечения служебно-прикладной физической подготовки Военного института физической культуры, кандидатом физико-математических наук, доцентом Шагеевой Людмилой Григорьевной

Доцент кафедры естественнонаучных дисциплин и медицинского обеспечения служебно-прикладной физической подготовки, кандидат физико-математических наук, доцент

4.05.2016г.

Шагеева Людмила Григорьевна

Адрес ВИФК: Санкт-Петербург, Большой Сампсониевский проспект, д.63  
Тел.8-812-292-31-34  
e-mail: vifk\_2008@mail.ru

Подпись подтверждаю

