ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

ФЕДЕРАЦИЯ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ РОССИИ

ОТЗЫВ

на автореферат диссертации Беляева Александра Григорьевича на тему: «Техническая подготовка в пауэрлифтинге на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства на основе исследования биомеханической структуры соревновательного упражнения», представленной на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 5.8.5. – Теория и методика спорта

Актуальность. В спортивной подготовке пауэрлифтеров необходимо добиваться высокого уровня технического мастерства. Именно уровень владения техникой соревновательных упражнений в решающей степени определяет реализацию скоростно-силового потенциала спортсмена на помосте. Пауэрлифтинг демонстрирует устойчивый рост популярности в Российской Федерации: по данным Министерства спорта Российской Федерации, с 2018 по 2023 год число занимающихся выросло с 299 043 до 382 462 человек, что соответствует приросту в 27,9%.

Вместе с тем, методическая база подготовки пауэрлифтеров на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства существенно отстает от потребностей спортивной практики. Существующие методические пособия опубликованы более двадцати лет назад, а фазовая структура соревновательных упражнений, сформирована субъективно и не подкреплена данными инструментального анализа.

В настоящее время не разработана методика совершенствования технической подготовки высококвалифицированных пауэрлифтеров, основанная на научно обоснованной фазовой структуре и модельных характеристиках соревновательных упражнений. Это требует внедрения новых педагогических технологий и средств инструментального контроля в практику спортивной подготовки спортсменов.

В связи с этим **актуальность** работы определяется необходимостью повышения эффективности технической подготовки пауэрлифтеров на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Научная новизна исследования состоит в теоретическом обосновании и разработке методики совершенствования технической подготовки высококвалифицированных пауэрлифтеров в макроцикле на основе биомеханического анализа структуры соревновательных упражнений.

Соискателем установлено, что существующая фазовая структура соревновательных упражнений пауэрлифтинга, сформирована субъективно и не опирается на данные инструментального анализа, что не позволяет использовать ее в качестве научного основания, для построения методики технической подготовки.

Диссертантом впервые сформирована инструментально обоснованная фазовая структура и модельные характеристики протяженности фаз: для приседаний со штангой, определено 7 фаз, для жима штанги лежа – 6 фаз, для становой тяги в классической технике – 5 фаз, для становой тяги в стиле «сумо» – 4 фазы. Каждая фаза характеризуется угловыми показателями в отслеживаемых суставах, скоростью и ускорением движения снаряда, а также активностью ведущих мышечных групп по данным электромиографии.

Установлено, что выявленные диссертантом с помощью корреляционного анализа (по критерию Спирмена) показатели, влияющие на соревновательный результат, имеют прямое практическое значение для тренерской работы. Отмечается, что показатель скорости снаряда при тяге до колена, традиционно применяемый в тяжелой атлетике, корректно интегрирован автором в систему анализа техники пауэрлифтинга, что подтверждает методическую преемственность родственных силовых видов спорта.

Диссертантом установлено, что систематизация средств технической подготовки на основе биомеханического анализа и миографии позволила сформировать инструментально обоснованный перечень из 36 специально-подготовительных и дополнительных упражнений. Упражнения про рейтингованы по степени соответствия соревновательным упражнениям и распределены по группам от «второстепенных» до «наиболее предпочтительных», для включения в тренировочный план, что дает тренеру объективный ориентир при построении тренировочного занятия.

Определено, что эффективность разработанной методики подтверждена педагогическим экспериментом с участием 16 спортсменов. У спортсменов экспериментальной группы за годичный цикл подготовки соревновательный результат улучшился в среднем на 12,1%, у спортсменов контрольной группы – на 3%. Статистически значимые различия зафиксированы по приседаниям со штангой, жиму штанги лежа и сумме троеборья при $p \leq 0,05$.

Автор, как спортсмен и специалист, длительное время работающий с техникой соревновательных упражнений в тяжелоатлетических видах спорта, отмечает, что применение электромиографии и компьютерного видеоанализа в качестве основания, для формирования фазовой структуры и систематизации средств технической подготовки, является корректным и методически оправданным решением. Такой подход переводит оценку техники из области субъективных визуальных суждений тренера в область измеримых показателей, что особенно ценно при работе со спортсменами высокого класса, у которых резервы роста результата лежат именно в области технического мастерства.

В качестве недостатка следует указать, что в автореферате недостаточно полно раскрыты причины отсутствия статистически значимых различий между контрольной и экспериментальной группами в становой тяге по итогам педагогического эксперимента. Нет обозначения названия фазовой структуры в соревновательных упражнениях. Однако указанные недостатки не снижают положительной оценки работы.

Вывод. Диссертация Беляева Александра Григорьевича на тему: «Техническая подготовка в пауэрлифтинге на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства на основе исследования биомеханической структуры соревновательного упражнения» является законченной научно-квалификационной работой, которая содержит новое решение актуальной задачи по совершенствованию технической подготовки высококвалифицированных пауэрлифтеров.

По своей актуальности, теоретической и практической значимости, научной новизне она соответствует пунктам 9, 10, 11, 13, 14 направлений исследований паспорта научной специальности 5.8.5. Теория и методика спорта, а также требованиям, установленным пунктами 9-14 Положения о присуждении ученых степеней (в действующей редакции), предъявляемым к кандидатским диссертациям, а ее автор Беляев Александр Григорьевич заслуживает присуждения ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 5.8.5. Теория и методика спорта.

Член технического комитета Общероссийской физкультурно-спортивной общественной организации «Федерация тяжелой атлетики России», кандидат педагогических наук, доцент

Тушер Юрий Ласлович

Тушер Ю. Л.

«21» октября 2026 года

Подпись кандидата педагогических наук, Тушера Юрия Ласловича, заверяю:

Д.О. Хомяков

Генеральный секретарь ФТАР

Почтовый адрес: 141032, г. Мытищи, ул. Красная Слобода д.5, кв. 49

Телефон: 8-903-276-55-15

Электронный почта адрес: yrii_tusher@rfwf.ru