# 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 исследования.** К технике выполнения соревновательных упражнений в пауэрлифтинге – приседаний со штангой, жима штанги лежа и становой тяги – предъявляются высокие требования. Многочисленными исследованиями установлено, что соревновательный результат пауэрлифтера определяется рациональной техникой выполнения упражнений и высоким уровнем развития скоростно-силовых качеств.

В этой связи, в системном плане технической подготовки пауэрлифтеров на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства следует представлять ее многообразные компоненты, формы и виды посредством выявления основной роли биомеханической структуры соревновательных упражнений в общей системе факторов, направленных на повышение спортивного результата.

Автор обращает внимание, что в настоящее время фазовые составы соревновательных упражнений пауэрлифтинга сформированы субъективно и не подкреплены данными инструментального анализа, а существующие методические пособия по подготовке пауэрлифтеров не в полной мере отражают современные тенденции развития данного вида спорта. В научном плане не разработана методика технической подготовки высококвалифицированных пауэрлифтеров на основе исследования биомеханической структуры соревновательного упражнения.

Все вышесказанное определяет **актуальность** настоящего диссертационного исследования.

**Автором** теоретически обоснована и разработана методика технической подготовки пауэрлифтеров на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства на основе исследования биомеханической структуры соревновательных упражнений.

Автором разработаны и обоснованы фазовые составы и модельные характеристики протяженности фаз соревновательных упражнений пауэрлифтинга: приседаний со штангой, жима штанги лежа, становой тяги в классической технике и в стиле «сумо». Экспериментально обоснована специальная система средств технической подготовки пауэрлифтеров, включающая 36 специально-подготовительных и дополнительных упражнений, систематизированных на основе биомеханического анализа и миографии.

Считается, что существенное значение в повышении эффективности технической подготовки пауэрлифтеров имеет применение средств биомеханического контроля. Отмечается, что применение электромиографии и компьютерного видеоанализа в качестве основания для формирования фазовых составов и систематизации средств технической подготовки является корректным и методически оправданным решением, обеспечивающим объективность полученных результатов.

Соискателем экспериментально доказана и подтверждена эффективность разработанной методики. Диссертантом проделана большая работа по апробации и внедрению экспериментальной методики в тренировочный процесс, что нашло отражение в выступлениях на международных и всероссийских научно-практических конференциях. В автореферате представлен перечень 5 печатных работ, из которых 3 статьи опубликованы в рецензируемых научных журналах, рекомендованных ВАК Министерства науки и высшего образования Российской Федерации.

Таким образом, применение разработанной методики обеспечивает существенное повышение технической подготовленности и, соответственно, соревновательного результата спортсменов за годичный цикл подготовки. Материалы исследования могут быть использованы в практике работы тренеров спортивных школ по пауэрлифтингу, в учебном процессе образовательных организаций физкультурно-спортивной направленности, а также на курсах повышения квалификации и профессиональной переподготовки тренеров.

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 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 и 14 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.

Доцент, кандидат педагогических наук,
доцент кафедры физического воспитания
ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова» Т.Е. Симина

«21» января 2026 года

Подпись доцента, кандидата педагогических наук, доцента кафедры физического воспитания Симиной Татьяны Евгеньевны заверяю:

Почтовый адрес: ОПС 109992, Москва, Стремянный переулок, д. 36

Телефон: +7 (495) 958-27-43

Электронный адрес: Simina.TE@rea.ru

ПОДПИСЬ Симиной Т. Е.
УДОСТОВЕРЯЮ

Заместитель начальника отдела
по работе с научно-педагогическими
работниками

, М.С. Жиронкина