

Рецензия на статью.

**О.В. Шинкаренко, Р.В. Самигуллин,
Р.Р. Муслимов «Педагогические
условия совершенствования
техники соревновательных
упражнений в гиревом
спорте»**

© 2019 Л.Ф. Красинская

*Доктор педагогических наук, профессор Самарского
государственного университета путей сообщения.
Самара, Россия*

Одним из популярных и зрелищных видов спортивной деятельности является гиревой спорт, в основе которого лежит поднятие тяжестей и выполнение с различной скоростью технически сложных двигательных действий. Совершенствование техники соревновательных упражнений требует разработки эффективных способов выполнения рывковых и толчковых движений, что представляется актуальным для достижения максимального результата. Гиревой спорт включает два основных вида двигательных действий: толчок и рывок, каждый из которых требует высокого уровня двигательной координационной подготовки и высокого нервно-психического напряжения спортсмена.

Исходя из цели данной работы – определение педагогических условий совершенствования уровня спортивного мастерства занимающихся гиревым спортом авторами была проведена соответствующая апробация разработанной методики подготовки спортсменов. Результаты экспериментальной части исследования показали, что определяющими условиями совершенствования техники соревновательных упражнений в гиревом спорте являются: укрепление кардиореспираторной системы, улучшение согласованности двигательного и дыхательного ритма, повышение устойчивости тела при выполнении основных соревновательных упражнений. Реализация данных условий в совокупности с учетом индивидуальных особенностей

спортсменов способствуют формированию специфического личностного стиля выполнения рывка и толчка, повышению физической и технической подготовленности гиревиков, возможности их дальнейшего психофизического развития и самосовершенствования.

Весьма важной составляющей представленного исследования, на наш взгляд, является то, что уровень технической подготовленности спортсменов оценивался по следующим показателям: укрепление кардиореспираторной системы, согласованность двигательного и дыхательного ритма, устойчивость тела при выполнении соревновательных упражнений. Формирование соответствующих физических и физиологических свойств у квалифицированных гиревиков повышает экономичность двигательных действий и способствует выявлению дополнительных ресурсов для совершенствования индивидуальной техники выполнения упражнений, а также выявлению перспективных возможностей роста их физического мастерства.

Следует отметить, что представленная в данном исследовании методика совершенствования техники соревновательных упражнений на основе разработанной программы совместной творческой деятельности тренера и Спортсмена в ходе педагогического эксперимента показала свою эффективность.

Рецензируемая научная статья О.В. Шинкаренко, Р.В. Самигуллина, Р.Р. Муслимова «Педагогические условия совершенствования техники соревновательных упражнений в гиревом спорте» по своей актуальности, уровню научной и теоретической новизны, а также практической значимости соответствует требованиям, предъявленным к данному виду работы, и может быть рекомендована к публикации. (Статья опубликована в журнале «Известия Самарского научного центра Российской академии наук. Социальные, гуманитарные, медико-биологические науки», том 21, номер 67, с. 65 – 70).