

Рецензия на статью.

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

© 2019 Л.Д. Назаренко

*Доктор педагогических наук, профессор,
заведующий кафедрой биологии человека и основ
медицинских знаний Ульяновского государственного
университета имени И.Н. Ульянова.
Ульяновск, Россия*

Одним из популярных и зрелищных видов спортивной деятельности является гиревой спорт. Его содержание составляют два вида двигательных действий: толчок и рывок, каждый из которых требует высокого уровня двигательной координационной подготовки и высокого нервно-психического напряжения.

Целью данной работы (с.65 – 70) явилось определение педагогических условий совершенствования уровня спортивного мастерства занимающихся гиревым спортом. Как показали результаты педагогического эксперимента, ведущими 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 упражнениях. Реализация данных условий и учет индивидуальных особенностей спортсменов способствуют формированию специфического личностного стиля выполнения рывка и толчка, повышению физической и технической подготовленности гиревиков.

Уровень технической подготовленности оценивался по следующим показателям: укрепление кардиореспираторной системы, согласованность двигательного и дыхательного ритма, устойчивость тела при выполнении соревновательных упражнений. Формирование данных показателей у квалифицированных гиревиков повышает экономичность двигательных действий и способствует выявлению дополнительных резервов для совершенствования индивидуальной техники выполнения упражнений. Применение методики совершенствования техники соревновательных упражнений на основе разработанной программы совместной творческой деятельности тренера и спортсмена, в ходе педагогического эксперимента, показало свою эффективность.

Работа имеет теоретическое и практическое значение. Статья направлена на решение задач совершенствования технического подготовленности в гиревом спорте. Рекомендуется к печати.