

Рецензия

На методическую разработку Миронович Олега Степановича «Круговая тренировка в боксе»

Рецензируемая методическая разработка представляет собой законченный методический продукт, объединяющий личный тренерский и соревновательный опыт и признанные научные исследования и разработки.

Разработка состоит из теоретических данных и практических мероприятий для реализации в учебно-тренировочном процессе. Сформулированы актуальность и практическая значимость работы. Актуальность данной темы определяется тем, что совершенствование системы физической подготовки спортсменов-боксеров требует постоянного поиска новых методических подходов. Одним из решений данной проблемы автор предлагает проводить специальную подготовку в зависимости от конкретного периода подготовки спортсменов (микро-, мезо- или макроциклов).

В исследовании автору удалось отразить способы совершенствования ряда физических качеств боксеров: взрывная сила (удары, резкие неожиданные перемещения), скорость, быстрая динамическая сила (разрыв навязанного клинча), медленная динамическая сила (сопротивление весу противника в навязанном клинче), силовая выносливость, кардиореспираторная выносливость. Автор также предложил группы и комплексы упражнений для совершенствования этих качеств. Использован широкий диапазон научной и специальной литературы.

Таким образом, данная методическая разработка может быть рекомендована к использованию в работе тренеров-преподавателей в системе дополнительного образования и ДЮСШ.

Заведующий отделением
дополнительного образования
и профессиональной переподготовки
Анапского филиала МПГУ

10.12.2020г.



И.П. Прокопиди