

РЕЦЕНЗИЯ

на магистерскую диссертацию

магистранта 3-го курса Департамента спортивных единоборств

Ильина Романа Сергеевича

на тему «СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ
ВЫНОСЛИВОСТИ ДЗЮДОИСТОВ 13-15 ЛЕТ»

Дзюдо набирает все большую популярность в современном мире. Все больше детей школьного возраста приходят в секции дзюдо и в борцовские залы. В настоящее время требования к специальной силовой подготовленности спортсменов-дзюдоистов постоянно возрастают, а ее повышение невозможно без развития физических и специальных качеств дзюдоистов, поэтому актуальность работы Ильина Р.С. является бесспорной.

Разносторонне изучив и проанализировав большое количество научно-методической литературы, Роман Сергеевич сделал вывод о том, что в современном процессе подготовки спортсменов-дзюдоистов отсутствует целостный комплекс упражнений, направленный на повышение специальной физической подготовленности спортсменов. В первой главе магистерской диссертации дана характеристика силовой выносливости дзюдоистов; раскрыты анатомо-физиологические особенности развития подростков и рассмотрены существующие методики развития физических качеств в дзюдо.

В магистерской диссертации правильно определены цели и задачи исследования, верно выделены предмет и объект исследования. Автор, используя современные методы исследования, решил все поставленные задачи и добился цели своей работы. С помощью анкетирования (n=50) Ильин Р.С. выделил основные проблемы, возникающие у дзюдоистов во время поединка, и установил причины их возникновения.

Центральной частью магистерской диссертации является разработанный комплекс упражнений, направленный на повышение специальной физической подготовленности дзюдоистов 13-15 лет, он прост и

понятен в использовании и имеет явную специальную направленность. Результаты работы показали, что данный комплекс является весьма эффективным. Выводы, сформулированные в результате исследовательской работы, соответствуют поставленным задачам.

Магистерская диссертация Ильина Романа Сергеевича на тему «Совершенствование специальной силовой выносливости дзюдоистов 13-15 лет» соответствует всем требованиям, предъявляемым к выпускным квалификационным работам, может быть допущена к защите, а автор заслуживает оценку «отлично».

Кандидат педагогических наук,
профессор, заместитель директора
муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Специализированная детско-юношеская
спортивная школа олимпийского резерва
по дзюдо», заслуженный тренер России



П.В. Трутнев