

РЕЦЕНЗИЯ

на выпускную квалификационную работу магистранта 3-го курса
Департамента спортивных единоборств
Староватых Ивана Анатольевича
Тема: ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ 18-35 ЛЕТ
СРЕДСТВАМИ КРОССФИТА

Выпускная квалификационная работа. Кроссфит (CrossFit) – это одно из самых популярных направлений современного фитнеса. Тренировки включают в себя элементы тяжелой атлетики, легкой атлетики, плиометрики, пауэрлифтинга, гимнастики, гиревого спорта и других видов спорта, выполняемых в смешанном или анаэробном режиме. В тренировочных занятиях системы CrossFit практикуется выполнение ежедневных комплексов упражнений – «WOD» или «Workout Of the Day», размещенных на сайте crossfit.com. При этом, необходимо отметить, что на сегодняшний день имеются лишь отдельные сведения о воздействии комплексов системы CrossFit на показатели функциональных систем организма и практически отсутствуют научно-обоснованные рекомендации по построению тренировочного процесса. Поэтому тема, исследуемая Староватых И.А., актуальна.

Анализ научно-методической литературы, проведенный автором Староватых И. А., показал, что в занятиях кроссфитом преобладают многосуставные упражнения анаэробного характера, выполняемые в субмаксимальной зоне мощности. Комплексы состоят из 2-5 упражнений с преимущественным использованием повторным метода до отказа.

В ходе выполнения работы автором было проанализировано более 50 источников научного материала, на достаточно высоком уровне проведено исследование повышения уровня физической подготовленности занимающихся кроссфитом. Материал выпускной квалификационной работы логически структурирован и написан научным стилем изложения. Объем

выпускной квалификационной работы составляет 120 страниц, среди которых 24 приложения, 12 таблиц.

В первой главе выпускной квалификационной работы автором проведен достаточно подробный и квалифицированный обзор теоретических основ и методики тренировки по кроссфиту. Второй этап, результаты которого описаны в третьей главе, был посвящен определению условий, повышающих уровень физической подготовленности, проведению контрольных тестов и определению уровня физической подготовленности обучающихся в учреждениях высшего образования. Далее автором был проведен эксперимент с целью обоснования методов повышения уровня физической подготовленности учащихся в учреждениях высшего образования.

В выпускной квалификационной работе правильно определены цель и задачи, верно выделены объект и предмет исследования. Выводы, сформулированные в результате исследовательской работы, соответствуют поставленным задачам.

Выпускная квалификационная работа Староватых Ивана Анатольевича на тему: «Повышение уровня физической подготовленности занимающихся 18-35 лет средствами кроссфита» соответствует предъявляемым к ней требованиям, может быть допущена к защите и заслуживает положительной оценки.

Рецензент
к.п.н., профессор,
Зам. директора
МБУ «СШОР по дзюдо»




Трутнев П.В.