

РЕЦЕНЗИЯ

на магистерскую диссертацию
магистранта 3 курса Департамента спортивных единоборств им. И. С. Ярыгина
Губко Дмитрия Владимировича
на тему «Развитие гибкости у обучающихся младших классов на уроках
физической культуры посредством упражнений из системы пилатес»

В настоящее время, учитывая малоподвижный образ жизни детей, снижается уровень их здоровья, нарушается осанка. Уже у детей младших классов наблюдается низкий уровень гибкости, что приводит к затруднению в обучении основным видам движения. Недостаток гибкости сковывает движения, ограничивает их диапазон, затрудняет координацию, ограничивает перемещение отдельных звеньев тела. Неправильная осанка и малоподвижные суставы создают дополнительную нагрузку для мышц во время движения, что увеличивает риск получения различных травм. На уроках физической культуры уделяют мало времени развитию гибкости, упражнения потеряли новизну и уже неинтересны детям. В связи с этим проблема повышения уровня гибкости у обучающихся младших классов, затронутая в работе Губко Д.В., является актуальной.

В первой главе магистерской диссертации Губко Д.В. провел анализ особенности развития гибкости детей младшего школьного возраста, чем показал возможность проводить исследования на основе имеющихся литературных и научных данных по традиционным подходам в физическом развитии детей.

Во второй главе описаны организация проведения исследований и методы, используемые автором при подготовке магистерской диссертации.

В третьей главе представлен адаптированный комплекс упражнений из системы пилатес, который вызвал повышенный интерес обучающихся и активность на уроках физической культуры, а также результаты проведенных исследований, которые показывают положительный эффект от предложенных упражнений.

Магистерская диссертация Губко Д.В. «Развитие гибкости у обучающихся младших классов на уроках физической культуры посредством упражнений из системы пилатес», соответствует необходимым требованиям, предъявляемым к магистерским диссертациям, может быть допущена к защите и заслуживает положительной оценки.

Рецензент:

к.п.н., доцент,

доцент кафедры теоретических основ
и менеджмента физической культуры
и туризма ФГАОУ ВО

«Сибирский федеральный университет»



Чупрова Е.Д.