

РЕЦЕНЗИЯ

на магистерскую диссертацию магистранта 2-го курса
Департамента спортивных единоборств им И.С. Ярыгина
КГПУ им. В.П. Астафьева
Сергеевой Татьяны Федоровны

«Применение педагогических средств восстановления студентов,
занимающихся легкой атлетикой»

Современный спорт характеризуется большими нагрузками и короткими периодами отдыха, поэтому полноценное восстановление организма спортсменов невозможно без использования комплекса восстановительных средств. Часто тренеры в погоне за быстрым результатом пренебрегают рациональным распределением времени между нагрузкой и отдыхом, делая перекос в сторону первого. Поэтому магистерская диссертация Т.Ф. Сергеевой «Применение педагогических средств восстановления студентов, занимающихся легкой атлетикой» является актуальной.

Магистерская диссертация состоит из введения, трех глав, заключения, библиографического списка и приложения. Представленный в работе материал структурирован и логично изложен.

Первая глава посвящена теоретическому анализу учебно-тренировочного процесса легкоатлетов и исследованию способов восстановления бегунов на средние дистанции.

Во второй главе автор перечисляет методы исследования и поэтапно описывает организацию исследования.

В третьей главе автор анализирует восстановительные мероприятия легкоатлетов-бегунов посредством проведенного анкетирования. Педагогический эксперимент основан на внедрении в учебно-тренировочный процесс комплексов упражнений, используемых на тренировках в качестве активного отдыха между основными упражнениями бегунов на средние дистанции. Так же участникам экспериментальной группы давались рекомендации и разъяснения по рациональному режиму дня, гигиеническим процедурам и самомассажу и т.д., что также способствует более эффективному восстановлению организма легкоатлетов после тренировки.

В заключении автор обобщает результаты исследования и делает выводы, свидетельствующие о достижении цели исследования и решении поставленных задач.

Магистерская диссертация Т.Ф. Сергеевой «Применение педагогических средств восстановления студентов, занимающихся легкой атлетикой» соответствует необходимым требованиям, предъявляемым к магистерским диссертациям, может быть допущена к защите и заслуживает положительной оценки.

Кандидат педагогических наук,
доцент кафедры теоретических
основ физического воспитания
«КГПУ им. В.П. Астафьева»



Подпись Рябинин С.П. заверяю

Начальник общего отдела Г.И. Мосякина

КГПУ им. В.П. Астафьева

Рябинин С.П.