

РЕЦЕНЗИЯ

О.Н. Муравьевой на выпускную работу
студента Грязнова И. А.
«МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ
У БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ (13-15) ЛЕТ».

Выпускная работа Грязнова И. А.. посвящена актуальной задаче теории и методики спортивной тренировки – совершенствованию процесса развития физических качеств у борцов вольного стиля.

Работа выполнена на 52 страницах, состоит из введения, трех глав, выводов, практических рекомендаций и списка литературы из 45 источников.

В разделе 1 рассмотрены: основные физические качества спортсменов, специальная физическая подготовка спортсмена в волейболе и методы ее проведения, возрастные особенности развития физических качеств, а также использование плиометрических упражнений для скоростно-силовой подготовки спортсмена

Глава 2 содержит описание использованных методов исследования и его организации.

В главе 3 представлена разработанная автором методика, обсуждение результатов педагогического экспериментального исследования и эффективности разработанной методики.

Педагогический эксперимент, проведенный на одной экспериментальной группе, показал эффективность методики развития скоростно-силовых качеств – беговых, прыжковых, а также упражнения индивидуальной направленности и упражнения в парах и группах. Экспериментально проверенные и педагогически обоснованная методика скоростно-силовой и скоростной направленности и методы их применения в тренировке борцов вольного стиля позволяют более эффективно и с меньшими временными и энергетическими затратами повышать специальную физическую подготовленность юных борцов и вследствие этого добиваться более высоких спортивных результатов.

Результаты эксперимента на основе статистического анализа подтверждают выдвинутую в ее начале гипотезу и позволяют рекомендовать использованные методические подходы к практической реализации.

В целом выпускная работа Грязнова И.А. «Методика развития скоростно-силовых качеств у борцов вольного стиля (13-15) лет» соответствует требованиям к профессиональной деятельности и может быть рекомендована к защите с высокой оценкой.

Рецензент,
Старший преподаватель
Кафедры теории и методики
циклических видов спорта КГПУ



О. Н. Муравьева