

## Отзыв

на выпускную квалификационную работу студента 5 курса отделения  
заочного обучения

Института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина  
Васюкевич Семена Владимировича

«Особенности развития скоростно – силовых способностей юношей 16  
– 17 лет с применением упражнений с собственным весом тела  
на секционных занятиях воркаутом»

Выполненная Васюкевич С.В. выпускная квалификационная работа на тему «Особенности развития скоростно – силовых способностей юношей 16 – 17 лет с применением упражнений с собственным весом тела на секционных занятиях воркаутом» относится к числу актуальных исследований в области развития двигательных способностей детей и подростков. В настоящее время, в связи с активным развитием компьютерных технологий и появлением технических устройств для работы в сети Интернет, резко снизилась двигательная активность детей школьного возраста, что отрицательно влияет на состояние их здоровья.

Воркаут, как вид спорта силового характера является доступным видом двигательной деятельности для каждого школьника, так как физические упражнения, входящие в его структуру, выполняются на простейших спортивных снарядах. При занятиях воркаутом происходит активное развитие скоростно-силовых способностей, которые создают основу для успешного развития практически всех двигательных качеств.

В работе в соответствие с темой логично определены объект, предмет, цель и задачи исследования, что позволило автору ВКР достаточно полно сформулировать гипотезу исследования и подтвердить ее полученными результатами.

Автор исследования по теме выпускной квалификационной работы провел анализ научной и научно-методической литературы, изучил состояние разработанности исследуемой проблемы в вопросах особенностей развития скоростно-силовых качеств у обучающихся с использованием средств воркаута. Проведенные им в рамках выполнения выпускной квалификационной работы опытно-экспериментальные

исследования дают основание утверждать, что на эффективность развития скоростно-силовых способностей у юношей 16-17 лет при занятиях воркаутом положительное влияние оказывают упражнения с собственным весом при соответствующем контроле за интенсивностью их выполнения и длительностью интервалов отдыха между повторениями.

При анализе литературных источников Васюкевич Б.А. показал необходимую подготовленность, что позволило ему основные аспекты выпускной квалификационной работы достаточно полно подтвердить результатами исследований авторов, занимающихся изучением развития скоростно-силовых качеств.

При выполнении выпускной квалификационной работы Васюкевич Б.А. показал необходимый уровень психолого-педагогической и методической подготовки, что дало ему возможность оптимально выстроить организационно-методические и содержательные подходы в проведении опытно-экспериментальной работы.

Содержание выпускной квалификационной работы дает возможность сделать вывод о том, что она является законченным исследовательским трудом, выполненным автором самостоятельно. Работа отвечает требованиям, предъявляемым к выпускным квалификационным работам, и имеет практическую значимость для профессиональной деятельности специалистов в области физической культуры и спорта.

В связи с этим рекомендую Васюкевич Б.А., выполнившего самостоятельно работу «Особенности развития скоростно – силовых способностей юношей 16 – 17 лет с применением упражнений с собственным весом тела на секционных занятиях воркаутом», допустить к защите перед Государственной аттестационной комиссией. Работа заслуживает положительной оценки.

Научный руководитель:

профессор кафедры медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Бордуков М.И.

05.06.23