

## РЕЦЕНЗИЯ

на магистерскую диссертацию магистранта 3 курса  
Института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина  
Гришина Артёма Олеговича  
на тему «Совершенствование скоростно-силовых способностей  
армрестлеров 14-16 лет методом «Табата-тренировки»»

Основной задачей армрестлеров является развитие способности за кратчайшее время развить максимальную силу. Отсюда следует, что одним из ведущих качеств должна быть взрывная сила, проявление которой на старте поединка наиболее важно, так как выигрыш старта почти всегда приносит победу в схватке.

Среди актуальных вопросов, требующих как теоретического, так и практического решения, является проблема воспитания скоростно-силовых качеств рукоборцев. Скоростно-силовые качества занимают особое место в подготовке спортсмена, высокий уровень их проявления играет большую роль при достижении высоких результатов во многих видах спорта, в том числе и в армрестлинге.

В ходе выполнения работы автором было проанализировано 50 литературных источника и на основе этого Артем Олегович сделал следующие выводы. В рамках первой главы автором достаточно подобрано проведен анализ вопросов, связанных с научно-методическими основами скоростно-силовой подготовки в армрестлинге. Автором проанализированы понятия и факторы развития скоростно-силовых способностей, выявлены способы диагностики уровня развития скоростно-силовых способностей.

Во второй главе квалификационной работы автором описаны организация и методы исследований.

В третьей главе квалификационной работы представлен анализ анкетирования, тестирования и педагогического эксперимента, то есть собственные исследования магистранта. Автором был разработан комплекс упражнений, применяемый методом «Табата-тренировки» для развития скоростно-силовых способностей. В третьей главе идет описание результатов

