

РЕЦЕНЗИЯ

на магистерскую диссертацию магистранта 3 курса
Института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Миляновского Евгения Андреевича
на тему: «Физическая подготовка юношей 14-16 лет, занимающихся
армрестлингом средствами кроссфита»

Армрестлинг – это вид спорта, который всесторонне развивает человека: воспитывает в нём силу, ловкость, волю, решительность, находчивость. Но лишь одна борьба на руках не даёт такого успешного развития силы, ловкости, выносливости и координации действий, какое можно достигнуть в комплексе с другими упражнениями. Кроме того, отдельные группы мышц могут отставать в развитии от других. Чтобы этого не произошло, надо увеличить упражнения для развития этих групп мышц. Вот почему помимо средств борьбы на руках необходимо более дифференцированно воздействовать на все группы мышц и физические качества, таким образом, вопрос о поиске новых средств повышения уровня физической подготовленности в армрестлинге является актуальным.

В ходе выполнения работы автором было проанализировано 50 литературных источников, и на основе изученной литературы по данной теме Евгением Андреевичем были сделаны соответствующие выводы.

Проведенный теоретический анализ основ общей и специальной физической подготовки в армрестлинге показал, что общая физическая подготовленность предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей органов и систем организма, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. Необходимо понимать, что физическая подготовка служит общей базой для дальнейшего совершенствования функциональных возможностей и физических качеств. Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.

В первой главе автором проанализированы источники литературы, связанные с теоретическими основами общей и специальной физической подготовки в армрестлинге, дана характеристика средств и методов общей и специальной физической подготовки в армрестлинге. Дано описание метода «Кроссфит-тренировки» как средства повышения уровня общей и специальной физической подготовки.

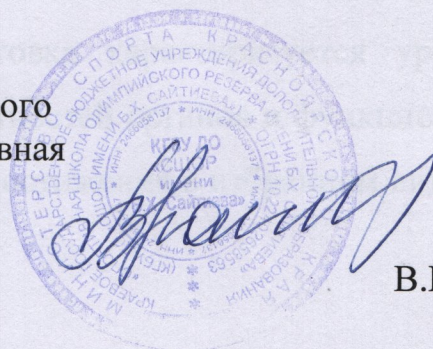
Во второй главе выпускной квалификационной работы определены организация и методы исследования.

В третьей главе выпускной квалификационной работы представлены анализ анкетирования и педагогического эксперимента. Автором был разработан комплекс упражнений, применяемый методом «Кроссфит-тренировки», особенностью комплекса является то, что все упражнения специально-подготовительные и выполняются в скоростно-силовом режиме с максимальной интенсивностью. Используется метод кроссфит-тренинга и методика вариативного изменения веса отягощений, где каждый последующий микроцикл упражнения усложняются за счет вариативного использования отягощений.

Магистерская диссертация Миляновского Евгения Андреевича на тему «Физическая подготовка юношей 14-16 лет, занимающихся армрестлингом средствами кроссфита» соответствует всем требованиям, предъявляемым к выпускным квалификационным работам по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) образовательной программы Педагогическое образование в сфере физической культуры и спорта, может быть допущена к защите, а автор заслуживает оценку «отлично».

Рецензент:

Директор Краевого государственного бюджетного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва имени Б.Х. Сайтиева»,
заслуженный тренер России



В.К. Райков