

РЕЦЕНЗИЯ

на магистерскую диссертацию магистранта 2 курса
Департамента спортивных единоборств
Якунина Романа Владимирович
на тему «Повышение уровня развития выносливости обучающихся старших классов
методом круговой тренировки»

Выносливость – это важное физическое качество, которое заключается в способности длительное время выполнять какую-нибудь деятельность без снижения ее интенсивности.

Развивать выносливость у детей необходимо, так как без этого качества ребенок просто не сможет долго бегать, прыгать, играть в активные игры и т.д., то есть потребность ребенка в движении не будет удовлетворяться. Тогда малыш будет вести пассивный образ жизни, который не требует больших затрат энергии.

Как и происходит в современном мире технологий дети проводят больше времени за компьютером, чем во дворах и занятием спортом, тем самым в старшем школьном возрасте они не готовы физически к дальнейшей социальной жизни к службе в армии, работе на производстве. Поэтому проблема развития выносливости у старшеклассников очень актуальна.

Разносторонне изучив и проанализировав большое количество научно-методической отечественной литературы известных ученых, Роман Владимирович сделал правильный вывод о недостаточной разработанности данной темы. В рамках первой главы раскрыты особенности выносливости как физического качества.

В магистерской диссертации правильно определены цели и задачи, верно выделены объекты и предмет исследования. Используя современные методы и приемы, автор добился цели и решил поставленные задачи исследования. Р.В. Якуниным выявлены особенности развития выносливости старшеклассников посредством анкетирования (n=50).

Выводы, сформулированные в результате исследовательской работы, соответствует поставленным задачам. Особо хочется отметить один из выводов сделанный Р.В. Якуниным по итогам проведенных исследований - старший школьный возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития, что выражается в относительно сложном и равномерном изменении в его отдельных органах и системах, заканчивается окостенение большей части скелета. В данном возрастном периоде, по сравнению с предыдущим, наблюдается снижение прироста в развитии координационных способностей. Тем не менее у юношей сохраняются еще не малые резервы для улучшения двигательных способностей, особенно если это делать систематически и целенаправленно. В этом смысле *круговой метод* ведения урока позволяет разнообразить виды физических упражнений, легко дозировать интенсивность и объем заданий, повышать эмоциональность учащихся, что способствует формированию адекватной самооценки личности, нравственного самосознания.

Магистерская диссертация Якунина Романа Владимирович на тему «Повышение уровня развития выносливости обучающихся старших классов методом круговой тренировки» соответствует всем требованиям предъявляемым к выпускным квалификационным работам, может быть допущена к защите и заслуживает положительной оценки.

Рецензент:

кандидат педагогических наук, профессор,
заместитель директора муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования «Специализированная детско-юношеская
спортивная школа олимпийского резерва по дзюдо»
Заслуженный тренер России



П. В. Трутнев