

**Рецензія**  
**на кваліфікаційну роботу магістра**  
Постельняк Олени Олегівни  
Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт  
Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка  
Тема: «Розвиток швидкісної витривалості юних спортсменів 15-16 років у спортивному орієнтуванні»

Специфіка спортивного орієнтування вимагає виконання значних фізичних навантажень, що зумовлено необхідністю поєднання бігу по пересічній місцевості з напруженою розумовою діяльністю задля забезпечення цілеспрямованості пересування по незнайомому маршруту. Досягнення високої швидкості пересування впродовж тривалого часу одночасно з якістю та надійністю розумової діяльності складає основу техніко-тактичної і фізичної підготовки в даному виді спорту. З підвищенням спортивної майстерності обсяги і роль фізичної підготовки у тренувальному процесі орієнтувальників суттєво зростають. Саме розвиток фізичних якостей і, насамперед, швидкісної витривалості забезпечує ефективність фізичної підготовки і змагальної діяльності в спортивному орієнтуванні, що і зумовлює актуальність представленої роботи.

У кваліфікаційній роботі Постельняк Оленою Олегівною визначено роль розвитку швидкісної витривалості у процесі фізичної підготовки юних спортсменів 15-16 років у спортивному орієнтуванні, класифіковано витривалість за особливостями її прояву. Слід відзначити важливу роль ґрунтовних досліджень стосовно методики і контролю розвитку швидкісної витривалості, здійснених авторкою у результаті аналізу наукової і методичної літератури, що дозволяє вдосконалити спеціальну фізичну підготовку юних спортсменів 15-16 років у спортивному орієнтуванні.

Особливої уваги заслуговує визначення взаємозв'язків між загальною та спеціальною швидкісною витривалістю, що було здійснено у результаті експериментальної перевірки ефективності методики розвитку швидкісної витривалості юних орієнтувальників 15-16 років.

Серед зауважень стосовно кваліфікаційної роботи відмітимо незначні стилістичні та орфографічні помилки в тексті роботи.

Таким чином, результати дослідження, представлені у роботі, доводять ефективність використання запропонованої методики розвитку швидкісної витривалості і можуть бути використані у процесі планування та здійснення фізичної підготовки юних спортсменів 15-16 років у спортивному орієнтуванні. Кваліфікаційна робота Постельняк О.О. є завершеною, і відповідає вимогам до написання робіт такого рівня. Рекомендована оцінка – «відмінно».

викладач кафедри ТМС  
СДПУ імені А.С.Макаренка



А.В. Сахненко