

РЕЦЕНЗІЯ

на статтю Тимочка Олександра Івановича, старшого викладача кафедри теорії і методики фізичного виховання УжНУ, майстра спорту з важкої атлетики "Зміцнення здоров'я та формування потреби у здоровому способі життя школярів засобами важкої атлетики"

Рецензована стаття О. І. Тимочка, присвячена проблемам використання засобів важкої атлетики у фізичному вихованні та оздоровленні шкільної молоді, відкриває нову сторінку для важкої атлетики в житті та особистісному становленні підлітків і юнаків. Автор поставив перед собою та успішно вирішив вельми складне завдання – послідовно та обґрунтовано розвіяти розповсюджені міфи про емоційну "сухість" і непривабливість важкої атлетики, її шкоду для здоров'я, зокрема негативний вплив на ріст, зір, роботу серцево-судинної системи юнаків, які беруть на озброєння противники використання важкої атлетики у шкільному фізичному вихованні, і довести, що важка атлетика може ефективно використовуватися як засіб зміцнення здоров'я, формування потреби школярів у здоровому способі життя, розвитку різних фізичних якостей. Наукову цінність статті додатково підвищує той факт, що практично всі наявні науково-методичні розробки стосуються виключно спортивної підготовки юних важкоатлетів у ДЮСШ та інших спеціалізованих закладах, а практика проведення важкоатлетичних занять у рамках шкільного фізичного виховання майже відсутня.

Значну увагу автор приділяє тому, що на заняттях важкою атлетикою школярі розвивають не тільки силу, а й інші фізичні якості, насамперед витривалість і гнучкість, забезпечують загальне зміцнення організму старшокласників. Не менш важливим є ґрунтовне розкриття механізмів забезпечення оздоровчого впливу важкої атлетики за умов раціонального дозування навантажень, поступового нарощування їхніх кількісних і якісних параметрів. Підкреслюється, що при цьому важка атлетика виступає ефективним засобом боротьби з малорухливим способом життя, покращення постави, роботи

серцево-судинної та ендокринної систем організму, зняття нервового напруження. На користь введення важкої атлетики в систему шкільного фізичного виховання свідчить і її виховний вплив, який проявляється, крім іншого, у формуванні високих морально-вольових якостей, працелюбності і дисциплінованості. Автор переконливо доводить, що на заняттях важкою атлетикою у школярів природно підвищується інтерес до цінностей фізичної культури і фізичної активності, формуються потреби у здоровому способі життя.

Текст статті засвідчує належний рівень підготовки автора, володіння ним технікою аналітичного мислення.

Враховуючи сказане вище, зазначимо, що статтю підготовлено, виконано та оформлено відповідно до всіх вимог до подібного роду наукових праць, отже, вона заслуговує на публікацію.

Рецензент,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,

доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання

факультету здоров'я та фізичного виховання

Ужгородського національного університету



Н. Я. Бондарчук