

ОТЗЫВ

на выпускную квалификационную работу

Студентки Васяевой Марины Игоревны

Факультет Спорта

Группа 61111

Курс 4

Кафедра Теории и методике водных видов спорта

Тема: Плавательная подготовка в развитии выносливости синхронисток 13-14 лет.

Работа: объем стр. 57, рисунков 6, таблиц 8, литературных источников 34, приложений 9.

Актуальность – Вопрос развития выносливости актуален практически во всех видах спорта. Рост спортивных результатов в синхронном плавании напрямую связан с расширением функциональных возможностей организма и совершенствованием двигательных возможностей спортсмена.

Особое значение в синхронном плавании придается развитию выносливости спортсменок. Так при выполнении произвольной программы синхронистки часто меняют положение в воде: вверх головой, положение обратной вертикали. Выполняют различные по уровню сложности комбинации движений рук и ног, выпрыгивания, акробатические элементы, проплыв в различных положениях. При этом спортсменки должны на одном дыхании пройти произвольную программу активно продвигаясь по акватории бассейна, что также положительно оценивается судьями. Продолжительность связок ногами на задержке дыхания колеблется в пределах от 15 до 60 секунд. Каждая последующая связка выполняется на неполном восстановлении и гипоксии, что приводит к процессу утомления.

Практическая значимость. Разработанная методика может применяться в практической деятельности тренеров и специалистов спортивных школ, осуществляющих подготовку спортивного резерва в синхронном плавании.

Васяева М.И. корректно сформулировала аппарат исследования, включающий объект, предмет, цель, гипотезу, задачи, методы, практическую значимость исследования.

Васяевой М.И. проанализированы и обобщены литературные источники по теме развития выносливости синхронисток 13 – 14 лет. Васяевой М.И. разработана методика развития выносливости синхронисток 13-14 лет, которая базируется на плавательной подготовке. Упражнения в различных зонах интенсивности. Отмечается положительный перенос в развитии специальной и общей выносливости синхронисток.

Результаты проведенного исследования Васяевой М.И. показали, что введение в тренировочные занятия методики развития выносливости синхронисток 13-14 лет, включающая плавательную подготовку способствует эффективному развитию функциональных возможностей

организма, которые позволят спортсмену успешно пройти произвольную программу, без явных признаков утомления.

Выводы и предложения обоснованы и базируются на экспериментальных данных. Тем самым является положительной стороной данной исследовательской работы.

Качество оформления соответствует установленным критериям, предъявляемой к выпускной квалификационной работе.

Выпускная квалификационная работа Васяевой М.И. является завершенным итогом самостоятельного проведения научно – педагогического исследования.

Выпускная квалификационная работа Васяевой Марины Игоревны **«ПЛАВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В РАЗВИТИИ ВЫНОСЛИВОСТИ СИНХРОНИСТОК 13-14 ЛЕТ»**, представляет собой целостную законченную работу, содержащую решение актуального научного вопроса, и может быть допущена к защите, заслуживает положительной оценки.

Научный руководитель
к.п.н., доцент



Е.А. Золотова

«25» апреля 2020 г.