

Рецензія
на кваліфікаційну магістерську роботу

Тимошенко Яна Юріївна

Тема. Удосконалення інтегральної підготовки висококваліфікованих спортсменок у гірському бігу на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей

Напрямок удосконалення інтегральної підготовки спортсменок у гірському бігу на сьогодні може стати одним з актуальних питань. У зв'язку з реальною можливістю створення системи оперативного контролю за рівнем фізичного стану спортсменок у рамках тренувального процесу та корекції програми тренувального навантаження на тому або іншому етапі багаторічної спортивної підготовки тема кваліфікаційної роботи вважається актуальною.

Успішне розв'язання цього питання можливе за умови вдосконалення наявних та розробки нових тренувальних програм для спортсменів, а також створення системи комплексного контролю розвитку фізичної підготовленості.

У даній роботі, дипломантом пропонується розробити програму планування тренувального навантаження для спортсменок, які спеціалізуються у гірському бігу з метою удосконалення їх інтегральної підготовки.

Мета роботи деталізована завданнями дослідження, апаратні категорії, такі як об'єкт, предмет, мета та завдання сформульовані коректно і лаконічно. Для вирішення поставлених завдань дипломантом були використані адекватні методи дослідження. Таким чином, обґрунтованість та достовірність результатів дослідження обумовлені сукупністю методологічних і теоретичних позицій дослідження; теоретико-методологічною обґрунтованістю концепції дослідження; аналізом сучасних підходів до вирішення проблеми; організацією експериментальної роботи з використанням комплексу методів дослідження, адекватних об'єкту і предмету, меті і завданням наукового пошуку; практичною апробацією; статистичною обробкою отриманих результатів.

Елементи наукової новизни одержаних результатів, автор, убачає у наступних позиціях:

1. доповнено дані щодо планування тренувального навантаження для спортсменок, які спеціалізуються в гірському бігу на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

2. доповнено наукові уявлення про фізіологічні зміни в організмі легкоатлетів у тренувальному процесі з використанням тренувального навантаження, що сприяє підвищенню стійкості організму до гіпоксії.