

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

совета по защите диссертаций Д 23.01.01 при учреждении образования «Белорусский государственный университет физической культуры» по диссертации СУНБ Суюцяна на тему «Повышение уровня физической подготовленности квалифицированных пловцов КНР посредством тренировки кроссфит с акцентированным развитием мышц кора», представленной на соискание ученой степени кандидата педагогических наук

Специальность и отрасль науки, по которой присуждается ученая степень

Специальность 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры; отрасль – педагогические науки.

Научный вклад соискателя в решение научной задачи с оценкой его значимости:

Теоретически обосновано использование адаптированной к особенностям подготовки квалифицированных пловцов «методики кроссфит с акцентированным развитием мышц кора» с целью совершенствования содержания физической подготовки. Доказанная в эксперименте методика, направленная на повышение уровня общей и специальной физической подготовленности спортсменов способствует развитию соответствующих групп мышц посредством увеличения объема и применения специальных упражнений, позволяет повысить эффективность учебно-тренировочных занятий и улучшить соревновательный результат.

Формулировка конкретных научных результатов (с указанием их новизны и практической значимости), за которые соискателю может быть присуждена ученая степень:

обоснование целесообразности разработки методики кроссфит с акцентированным развитием мышц кора для повышения показателей общей и специальной физической подготовленности квалифицированных пловцов;

разработку методики кроссфит с акцентированным развитием мышц кора, которая содержит два компонента: инвариантный (24 недели по 6 тренировочных занятий в неделю, всего 144 занятия по 60 минут каждое) и вариативный, включающий специальные упражнения, стимулирующие максимальное проявление физических качеств (суммарно 48 часов за 24 недели, до 20 минут в каждой отдельной тренировке);

выявление особенностей методики кроссфит с акцентированным развитием мышц кора для квалифицированных пловцов, включающей тренировочную программу, вызывающую системную реакцию организма спортсмена, которая выражается в достоверном улучшении уровня общей и специальной физической подготовленности. Разработанная программа основана на применении увеличенного объема упражнений (до 32 % от тренировочного времени общей физической подготовки), направленных на акцентированное развитие мышц кора (интервальные упражнения с собственным весом в серии смежных тренировочных занятий);

экспериментальную апробацию применения методики кроссфит с акцентированным развитием мышц кора и оптимизацию планирования соотношения объемов упражнений ОФП на общеподготовительном и специально-подготовительном этапе подготовительного периода годового макроцикла, стимулирующих спортсменов реализовывать силовые возможности рук и ног за счет развития мышц кора в рамках целостного двигательного действия – плавания в полной координации, что способствует максимальному проявлению двигательных способностей пловцов в процессе их соревновательной деятельности.

Рекомендации по использованию результатов исследования. Результаты исследования и внедрены в учебно-тренировочный процесс в Анянской специализированной школы плавания (КНР). Методику рекомендуется использовать в учебно-тренировочном процессе квалифицированных пловцов в специализированных учебно-спортивных учреждениях по плаванию Республики Беларусь и КНР, а также в образовательном процессе при подготовке и повышении квалификации тренеров по плаванию.

Председатель совета по защите диссертаций

Т.А. Лопатик

Ученый секретарь совета по защите диссертаций
12.06.2024

О.А. Гусарова

