

## Отзыв

руководителя о работе обучающегося 4 курса  
Департамента спортивных единоборств им. И. Ярыгина,  
Снычковой Анастасии Сергеевны  
в период подготовки выпускной квалификационной работы  
на тему: «Повышение уровня функциональной подготовленности лыжников-  
гонщиков 14-17 лет»

Снычкова Анастасия Сергеевна является студенткой 4 курса Департамента спортивных единоборств. За время обучения в департаменте проявила себя способной, ответственной студенткой. С первого курса Настя ведет научные исследования по проблеме функциональной подготовленности лыжников-гонщиков. Неоднократно выступала со своими исследованиями на конференциях департамента.

Лыжные гонки очень динамичный и прогрессирующий вид спорта, в котором принимает участие большое количество стран мира. Это способствует огромной конкуренции, при которой лыжники, занимающие первые строчки мировых чемпионатов, имеют примерно один уровень физической, психологической, тактической и технической подготовленности. Уровень выносливости российских лыжников стал заметно ниже, спортсмены не могут подойти к важным стартам в своих наилучших кондициях, ссылаясь на недостаток выносливости. Таким образом, возникает потребность найти баланс в тренировочном процессе для развития уровня выносливости лыжников и при этом уделять должное внимание ОФП, СФП и технической составляющей, но так, чтобы эти компоненты подготовки работали в балансе.

Анастасия Сергеевна проанализировала 98 литературных источников по лыжным гонкам с целью выявить наиболее значимые проблемы в тренировочном процессе лыжников (функциональной подготовленности в ходе соревновательного периода и подготовки к нему), провела анкетирование 100 лыжников-гонщиков профессионалов и любителей в возрасте от 15 лет и старше.

С целью выявить сильные и слабые стороны в подготовке лыжников-гонщиков Анастасия проанализировала 100 тренировочных дней на базе «Спортивной школы им. Г.М. Мельниковой» в г. Ачинске. Анастасия Сергеевна разработала комплекс упражнений и тренировочных заданий, для применения на тренировках и успешно проверила эффективность разработки в педагогическом эксперименте (20 лыжников-гонщиков 14-17 лет)).

Выпускная квалификационная работа студентки 4 курса Департамента спортивных единоборств им. И.С. Ярыгина Снычковой Анастасии Сергеевны на тему «Повышение уровня функциональной подготовленности лыжников-гонщиков 14-18 лет» является законченным исследованием, соответствует требованиям, предъявляемым к выпускным квалификационным работам по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура направленность (профиль) образовательной программы Спортивная тренировка, рекомендуется к защите и заслуживает оценки «отлично».

Руководитель:  
доктор педагогических наук,  
профессор кафедры теории и методики борьбы



А.И. Завьялов