

Отзыв

научного руководителя на работу магистранта 3-го курса Департамента спортивных единоборств им. И.С. Ярыгина Концевой Ольги Викторовны при выполнении выпускной квалификационной работы (магистерской диссертации) на тему «Методы стретчинга и миофасциального релиза как средство профилактики травматизма и совершенствование гибкости женщин, занимающихся силовым фитнесом»

Концевая Ольга Викторовна выбрала тему исследования в сфере своей профессиональной деятельности, являясь фитнес-тренером. Вопросы, связанные с ростом профессионального мастерства, побудили к поиску путей профилактики травматизма женщин, занимающихся в фитнес-клубе.

Необходимо отметить, что, несмотря на рост популярности различных направлений в фитнес-индустрии, всё большей доступности фитнес услуг для населения остаётся много вопросов, связанных с организацией процесса тренировки в фитнес-клубах.

По результатам проведённых исследований для снижения уровня травматизма автор предлагает использовать сочетание методов стретчинга и миофасциального релиза (МФР) – расслабления мышц и соединительной ткани посредством стимуляции т.н. миофасциальных триггерных точек специальными массажными валиками.

Концевая О.В. в процессе подготовки и написании выпускной квалифицированной работы проявила творческие способности к обучению, показала себя как трудолюбивого, заинтересованного в своей теме исследователя. Изучила 51 литературный источник в области физической культуры, педагогики, медицины, методики подготовки по различным видам спорта.

Концевая Ольга Викторовна провела собственные исследования: анкетирование (50 человек), формирующий эксперимент (50 человек), основанный на специально подобранных ею упражнениях в сочетании с МФР.

Выпускная квалификационная работа (магистерская диссертация) магистранта 3-го курса Департамента спортивных единоборств им. И. С. Ярыгина Концевой Ольги Викторовны на тему «Методы стретчинга и миофасциального релиза как средство профилактики травматизма и совершенствование гибкости женщин, занимающихся силовым фитнесом» является законченным исследованием, соответствует требованиям, предъявляемым к выпускной квалификационной работе (магистерской диссертации) по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование в сфере физической культуры и спорта, рекомендована к защите, а сам автор заслуживает оценки «отлично».

Научный руководитель
доктор педагогических наук,
профессор кафедры теории и методики борьбы




Завьялов Д.А.