

## РЕЦЕНЗИЯ

на магистерскую диссертацию магистранта 3-го курса Департамента  
спортивных единоборств им И.С. Ярыгина

КГПУ им. В.П. Астафьева

Концевой Ольги Викторовны «Методы стретчинга и миофасциального  
релиза как средство профилактики травматизма и совершенствование  
гибкости женщин, занимающихся силовым фитнесом»

В связи с ростом популярности и доступности фитнес-услуг растёт количество занимающихся различными формами фитнеса. Невысокий уровень осведомлённости ряда клиентов фитнес-клубов роли подготовки мышечной системы к физическим упражнениям приводит к появлению травм опорно-двигательного аппарата. Профилактика травматизма представляет собой важный компонент сохранности здоровья занимающихся. Одним из интересных направлений в профилактике травматизма является своевременное снятие чрезмерного мышечного напряжения посредством расслабления мышц и фасций – соединительной ткани, которая окружает мышцы – при помощи миофасциального релиза.

Автором был изучен 51 литературный источник в области педагогики, физической культуры и спорта, а также в построении и организации тренировочного процесса. Материал выпускной квалификационной работы логически структурирован и написан научным стилем.

В теоретической части магистерской диссертации рассматриваются особенности женской репродуктивной функции и женского организма в целом, анализируются данные диагностики тренировочного процесса молодых женщин, занимающихся фитнесом в тренажерном зале. Практическая часть посвящена снижению напряжения в мышечно-связочном аппарате женщин с помощью специально подобранных автором упражнений и использованием специальных приспособлений для этой цели.

Выводы и результаты работы, приведенные в заключении, в целом соответствуют заявленной теме, цели и задачам.

Выпускная квалификационная работа (магистерская диссертация) Концевой Ольги Викторовны на тему «Методы стретчинга и миофасциального релиза как средство профилактики травматизма и совершенствование гибкости женщин, занимающихся силовым фитнесом», соответствует предъявляемым к ней требованиям, может быть допущена к защите и заслуживает высокой оценки.

Рецензент:

директор КГБУ «СШОР имени Б.Х. Сайтиева»  
заслуженный тренер России



Райков В. К.