

РЕЦЕНЗИЯ

на магистерскую диссертацию магистранта 3 курса

Института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Тарасовой Алины Павловны

на тему: «Методические приёмы профилактики травматизма у легкоатлетов-спринтеров 14-16 лет»

Травмы в спорте являются неотъемлемой частью тренировочного и соревновательного процессов. Они возникают по многим причинам: неосторожность; перезагрузка; не правильная техника бега; физические, физиологические, психологические особенности спортсменов; стресс; износ хрящей, связок, сухожилий в связи с регулярными циклическими движениями и т.д. Травмы являются основной проблемой в спортивном мире, так как значительно замедляют прогресс в достижении наивысших результатов, а иногда ставят крест на спортивной карьере.

В ходе выполнения работы автором было проанализировано 73 источника научного материала, и на основе изученной литературы по данной теме Алина Павловна сделала верные выводы. Данная проблема представляет особую актуальность, потому что самым кризисным периодом для получения травм в спорте является возраст 14-16 лет, именно в данный период времени организм человека претерпевает большинство изменений, как физических, физиологических, так и психологических. В этот период времени крайне важна правильная нагрузка на организм во избежание переутомления (так как организм развивается неравномерно). Это лучший период для постановки правильной техники бега, увеличения мышечной массы тела, развития выносливости. Именно поэтому важно крайне осторожно подходить к тренировочному процессу воспитанников в данном возрасте.

В первой главе автором проанализированы источники литературы, связанные с физическим развитием в возрасте 14 – 16 лет, в подробностях рассмотрены особенности физического, физиологического и психологического развития детей

14 – 16 лет. Выявлены главные причины появления травм у спортсменов в данном возрасте.

Во второй главе выпускной квалификационной работы определены организация и методы исследования.

В третьей главе выпускной квалификационной работы представлены анализ анкетирования, педагогического наблюдения и педагогического эксперимента. Автором был разработан комплекс упражнений, направленный на снижение процента травматизма по средствам улучшения техники бега, более качественной разминки, укрепления малых групп мышц юных спортсменов.

В магистерской диссертации правильно определены цель и задачи, верно, выделены объект и предмет исследования. Используя современные методы и приемы, автор добился цели и решил поставленные задачи исследования. Хочется отметить верные выводы Тарасовой Алины Павловны по проведённой работе. Индивидуальный подход к воспитанникам и учет их особенностей при планировании тренировочного процесса играют важную роль в формировании положительных результатов. Эффективная организация этого процесса способствует не только формированию физически здоровых спортсменов, но также создает основу для их долгосрочного физического благополучия и активной жизни.

Магистерская диссертация Тарасовой Алины Павловны на тему «Методические приёмы профилактики травматизма у легкоатлетов-спринтеров 14-16 лет» соответствует всем требованиям, предъявляемым к выпускным квалификационным работам по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) образовательной программы Педагогическое образование в сфере физической культуры и спорта, может быть допущена к защите, а автор заслуживает оценку «отлично».

Рецензент:

Директор Краевого государственного бюджетного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва имени Б.Х. Сайтиева»,
заслуженный тренер России



В.К. Райков