

РЕЦЕНЗИЯ

на магистерскую диссертацию магистранта 3-го курса Департамента
спортивных единоборств
Терентьевой Галины Александровны

на тему «ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В СКАЛОЛАЗАНИИ
ПОСРЕДСТВОМ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ КОМПЕНСИРУЮЩИХ
ОДНОНАПРАВЛЕННУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ»

В связи с включением в олимпийскую программу, спортивное скалолазание в настоящее время активно развивается, поднимается планка достижений в этом виде спорта, растут тренировочные нагрузки. Несмотря на то, что движения в скалолазании весьма разнообразны, преобладает нагрузка на мышцы-сгибатели плечевого пояса, таким образом, существует проблема однонаправленности физической нагрузки. Следовательно повышается риск перенапряжения одних и тех же групп мышц, и получения травм.

В настоящее время практически нет информации затрагивающей вопросы компенсации однонаправленной физической нагрузки скалолаза и крайне мало информации о профилактике травматизма в этом виде спорта. Таким образом, актуальность темы исследования не вызывает сомнений.

В магистерской диссертации правильно определены цель и задачи, корректно сформулированы объект и предмет исследования. Выводы по итогам исследовательской работы, представленные в заключении, соответствуют поставленным задачам. Материал научной работы логически структурирован и написан научным стилем изложения. В результате исследования выявлено, что применение разработанного комплекса упражнений способствовало улучшению функциональных показателей и состояния опорно-двигательного аппарата спортсменов. Таким образом можно сделать вывод о высокой эффективности применения комплекса упражнений компенсирующих однонаправленную физическую нагрузку

скалолаза как средства профилактики травматизма.

Магистерская диссертация Терентьевой Галины Александровны на тему: «Профилактика травматизма в скалолазании посредством комплекса упражнений компенсирующих однонаправленную физическую нагрузку» соответствует предъявляемым к ней требованиям, может быть допущена к защите и заслуживает оценки «отлично».

Мастер спорта СССР по скалолазанию и альпинизму,
Заслуженный путешественник России,
Старший преподаватель кафедры физической культуры и здоровья
КГПУ им. В.П. Астафьева


В.Б. Дюков


Подпись В.Б. Дюкова заверяю
Начальник общего отдела Г.И. Мосякина

КГПУ им. В.П. Астафьева