

ОТЗЫВ НАУЧНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ

на научно-квалификационную работу аспиранта К.А. Вебер на тему:
ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИТНЕС
ТРЕНИРОВОК ПО МЕТОДУ ПИЛАТЕСА С ПРИМЕНЕНИЕМ СРЕДСТВ
МИОФАСЦИАЛЬНОГО РЕЛИЗА ДЛЯ ЖЕНЩИН 36-55 ЛЕТ

по специальности: 46.06.01. - Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

Актуальность темы К.А. Вебер обусловлена тем, что в настоящее время современные экономические, политические, экологические и другие условия в мире все чаще вынуждают работников разных сфер переходить на удаленную работу. Зачастую это предполагает проведения долгого времени за компьютером и вынужденное ограничение физической активности. По этой причине перед специалистами в области спорта и фитнеса встает нелёгкая задача обеспечить занимающихся необходимыми программами, которые будут удовлетворять потребностям занимающихся самым оптимальным способом. Большая часть пользователей фитнес услуг – это женщины среднего возраста, для которых К.А. Вебер разработала и протестировала тренировочные программы, с учетом возрастных особенностей.

Для решения поставленных в рамках научно-квалификационной работы задач К.А. Вебер использует методы научного поиска, состоящие из методов оценки функционального состояния организма, педагогических, статистических методов, которые позволяют сделать обоснованные выводы.

Материалы работы обладают несомненной научной новизной, в связи с тем, что традиционный метод Джозефа Пилатеса комбинируется с новейшими знаниями о фасции Томаса Майерса и других исследователей, а

средства миофасциального релиза позволяют дополнить тренировки и сделать еще более эффективными, что было доказано в процессе педагогического эксперимента.

Результаты исследования, проведенного К.А. Вебер, представлены в трех печатных материалах научных конференций, в публикациях научно-популярных журналов. Работа имеет четкую структуру. Вместе с тем, можно расширить тренировочные программы исходя из новейших публикаций зарубежных и российских исследователей, работающих с методом миофасциального релиза.

По итогу проделанной работы, Катарина Александровна Вебер заслуживает высокой оценки по направлению подготовки 49.06.01. – физическая культура и спорт, программе подготовки: «теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»

Л.К. Сидоров,

доктор пед. наук, профессор:


