

## РЕЦЕНЗИЯ

**Пономарева В.В., доктора педагогических наук, профессора**

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

В современном мире востребованным направлением в сфере спорта и фитнеса является поиск эффективных способов улучшения общего самочувствия и повышения работоспособности. Одним из таких способов во все времена является физическая активность, которая, в связи с тенденцией увеличения доли сидячего образа жизни, в последнее время приобретающей новые масштабы в связи с переводом сотрудников в различных организациях и сферах деятельности на удалённую работу за компьютером, становится все менее доступна и все более трудно осуществима большинству жителей разных стран мира. В связи с этим остро встает вопрос о проведении своего досуга активно, в том числе, в спортивных комплексах. В связи с этим сегодня деятельность фитнес клубов является такой важной, ведь зачастую он является чуть ли не единственной альтернативой физической активности человека. В то же время перед клиентами встает вопрос о выборе эффективных и безопасных тренировок, удовлетворяющих всем потребностям занимающихся. Поэтому, выбранная для проведения педагогического эксперимента тема научно-квалификационной работы К.А. Вебер соответствует современному запросу в выбранной сфере.

Текст научно-квалификационной работы написан с соблюдением правил написания работы данного формата, выбранные методы для



проведения педагогического эксперимента являются валидными и обоснованными.

Работа является интересной с точки зрения комбинирования традиционных упражнений метода пилатеса со средствами миофасциального релиза по разработкам известных зарубежных исследователей нашего времени, таких как Томас Майерс и другие.

Работа имеет несомненную теоретическую и практическую значимость для современной сферы фитнеса.

Согласно вышеизложенному, Катарина Александровна Вебер заслуживает высокой оценки по направлению «теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры».

В.В. Пономарев

доктор пед. наук, профессор:

