

## РЕЦЕНЗИЯ

на магистерскую диссертацию  
магистранта 3 курса Департамента спортивных единоборств им. И. С. Ярыгина  
**Зиновьевой Розы Николаевны**  
на тему «Повышение скоростно-силовой выносливости  
школьников по фитнес-аэробике»

Динамика соревнований по фитнес-аэробике диктует свои требования, так как командам-участницам все сложнее выходить на высокий уровень: танцевальный номер у команды построен на сочетании хореографии, аэробных и акробатических упражнений и ставится он под высоко ритмичные композиции, которые сменяются «миксами» среднего темпа. При этом номера становятся сложнее и быстрее, трюки в номере усложняются, так как каждая команда хочет удивить судей и зрителей, все это требует качественной физической подготовки, поэтому повышение уровня скоростно-силовой выносливости команд является актуальной задачей.

В первой главе магистерской диссертации Зиновьева Р.Н. подробно описала историю фитнес-аэробики как вида спорта и определение скоростно-силовой выносливости в данном спорте, показала способность проводить исследования на основе имеющихся литературных данных по традиционным подходам к тренировочному процессу детей среднего школьного возраста.

Во второй главе подробно описаны методы и организация проведения исследований по выявленным проблемам. Выбранные автором методы исследования в полной мере решают поставленные в диссертационной работе задачи.

В третьей главе проведена оценка значимости повышения скоростно-силовой выносливости в фитнес-аэробике, дисциплине «хип-хоп» с помощью анкетирования, выявлены особенности организации тренировочного процесса хип-хоп команд, предложен комплекс упражнений, проводимых по типу круговой тренировки, и отслежено их воздействие на повышение выносливости с помощью метода регистрации частоты сердечных сокращений.

Магистерская диссертация Зиновьевой Р.Н. на тему «Повышение скоростно-силовой выносливости школьников по фитнес-аэробике» соответствует необходимым требованиям, предъявляемым к магистерским диссертациям, может быть допущена к защите и заслуживает положительной оценки.

Рецензент:

к.п.н., доцент,

доцент кафедры теоретических основ  
и менеджмента физической культуры  
и туризма ФГАОУ ВО

«Сибирский федеральный университет»



Чупрова Е.Д.