

РЕЦЕНЗИЯ

на магистерскую диссертацию магистранта 2-го курса
Департамента спортивных единоборств им И.С. Ярыгина
КГПУ им. В.П. Астафьева

Куликовой Юлии Владимировны «Методика восстановления физического здоровья женщин после рождения детей средствами оздоровительной физической культуры в условиях фитнес-клуба»

Беременность и роды являются большой нагрузкой для организма женщины, которые не проходят бесследно. Тело женщины претерпевает изменения на протяжении девяти месяцев. Меняются осанка, походка, тип дыхания, которые, после родов не всегда возвращаются в норму и приводят к неблагоприятным изменениям физического здоровья женщины. Самым эффективным способом восстановления после родов является комплексная физическая реабилитация. К сожалению, в России она мало где практикуется. И сама тема восстановления после родов практически не освещается. Необходимость изучения и решения проблемы послеродового восстановления женщин средствами оздоровительной физической культуры весьма актуальна.

Автором было изучено 65 литературных источников в области оздоровительной физической культуры, здоровья, физического здоровья женщин и их послеродового восстановления, которые рассматриваются в теоретической части магистерской диссертации. Между разделами диссертации прослеживается логическая связь. Материал хорошо структурирован и написан научным стилем.

Практическая часть посвящена разработке и внедрению методики по восстановлению физического здоровья женщин после рождения детей в условиях фитнес-клуба. В методике по восстановлению физического здоровья женщин после рождения детей основные акценты сделаны на диафрагмальном дыхании, МФР, работе с глубокими мышцами живота, мобилизации поясничного отдела позвоночника, работе со стопами, тейпировании шрамов.

Выводы и результаты работы, приведенные в заключении, соответствуют заявленной теме, цели и задачам.

Выпускная квалификационная работа (магистерская диссертация) Куликовой Юлии Владимировны на тему «Методика восстановления физического здоровья женщин после рождения детей средствами оздоровительной физической культуры в условиях фитнес-клуба», соответствует предъявляемым требованиям к магистерским диссертациям, может быть допущена к защите и заслуживает высокой оценки.

Рецензент:

зам. директора по методической работе
МБУ «Спортивная школа олимпийского
резерва по дзюдо», заслуженный тренер России
к.п.н., профессор



П.В. Трутнев