

Отзыв

научного руководителя на работу магистранта 3-го курса института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина Слеповой Оксаны Олеговны при выполнении выпускной квалификационной работы (магистерской диссертации) на тему:
«Методы индивидуализации физической подготовки женщин 35-45 лет средствами фитнеса»

Слепова Оксана Олеговна выбрала тему исследования в сфере своей профессиональной деятельности, являясь инструктором тренажёрного зала. Вопросы, связанные с ростом её профессионального мастерства, побудили к поиску путей повышения эффективности физической подготовки женщин, занимающихся в фитнес-клубе.

Возрастная группа 35-45 лет считается переходным периодом между молодостью и средним возрастом для женщин. В этот период происходят значительные изменения в организме, связанные с гормональными колебаниями, снижением мышечной массы, ухудшением обмена веществ и другими физиологическими процессами. В связи с этим подбор наиболее приемлемой методики тренировки для сохранения здоровья женщин весьма актуален.

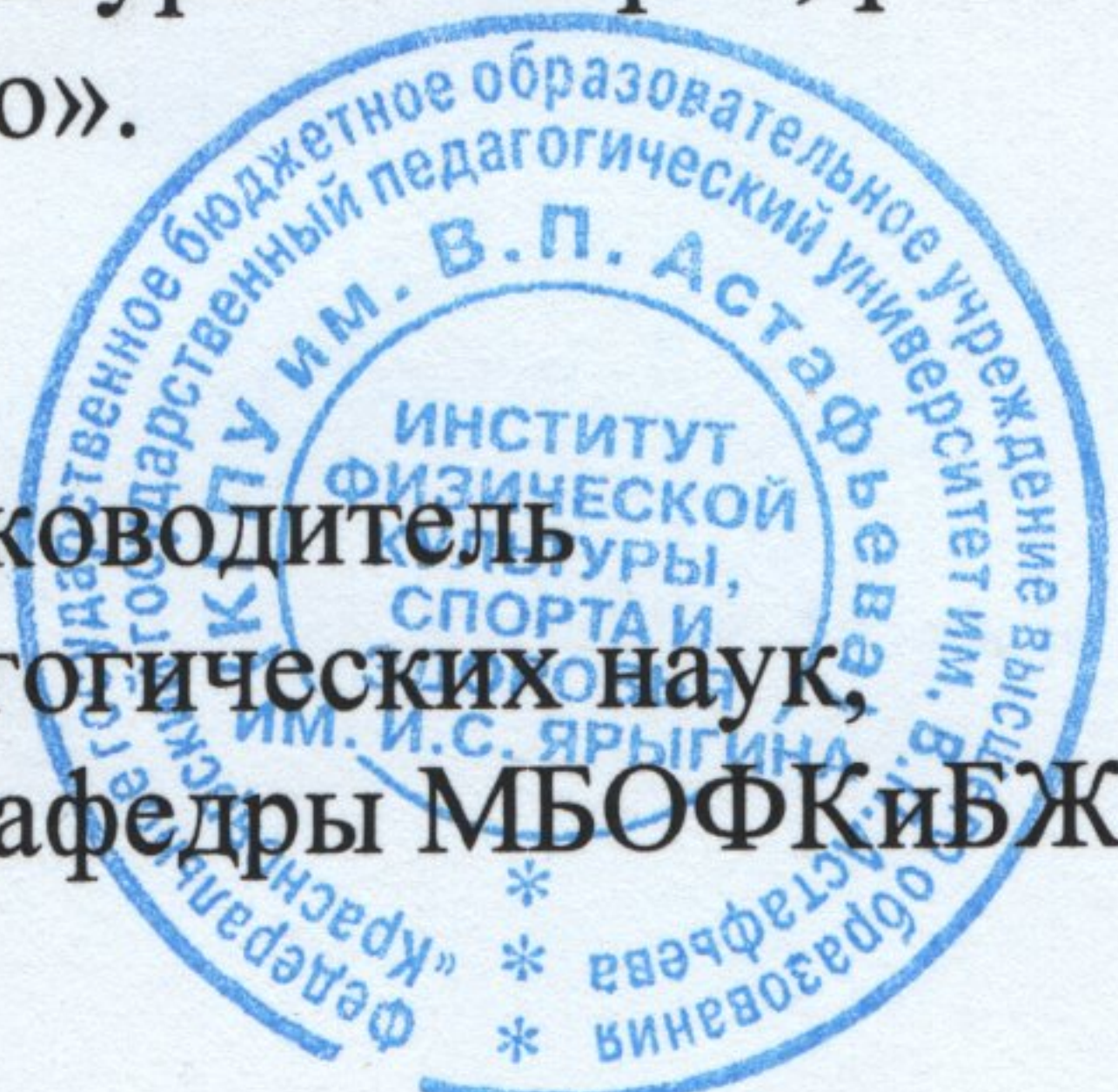
По результатам проведённых исследований для повышения эффективности тренировочных занятий наряду с групповыми тренировками всё же стоит отдавать предпочтение индивидуальным занятиям, при которых эффективность тренировочных воздействий существенно возрастает.

Слепова О.О. в процессе подготовки и написании выпускной квалификационной работы проявила творческие способности к обучению, показала себя как трудолюбивого, вдумчивого, заинтересованного в своей теме исследователя. Изучила 86 литературных источников в области физической культуры, педагогики, медицины, методики подготовки по различным видам спорта.

Слепова Оксана Олеговна провела собственные исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование (50 человек), формирующий эксперимент, статистическую обработку данных. Работа хорошо иллюстрирована. В приложениях представлен ценный дополнительный материал.

Выпускная квалификационная работа (магистерская диссертация) магистранта 3-го курса института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина Слеповой Оксаны Олеговны на тему «Методы индивидуализации физической подготовки женщин 35-45 лет средствами фитнеса» является законченным исследованием, соответствует требованиям, предъявляемым к выпускной квалификационной работе (магистерской диссертации) по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование в сфере физической культуры и спорта, рекомендована к защите, а сам автор заслуживает оценки «отлично».

Научный руководитель
доктор педагогических наук,
профессор кафедры МБОУФКиБЖ



Завьялов Д.А.