

РЕЦЕНЗИЯ

на магистерскую диссертацию магистранта 3 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»

С каждым годом растет количество спортивных, лечебных, оздоровительных фитнес-программ. Подбирая определенные программы для решения задач оздоровления, можно воздействовать на организм в целом или отдельные его системы, развитие двигательных качеств, добиваться желаемого результата в вопросах коррекции фигуры.

Несмотря на совершенствование современных фитнес-технологий и большое количество разработанных фитнес-программ, большинство из них не основаны на глубоком понимании биохимических механизмов силовой тренировки женщин, и не учитывают проблем индивидуализации с целью оптимизации ее эффективности.

Для женщин возраста 35 – 45 лет необходимо подобрать фитнес-программу с упражнениями соответствующей интенсивности с учетом индивидуального строения фигуры и состояния здоровья.

Данная проблема представляет собой актуальность, вопросами построения тренировочных занятий оздоровительной направленности, в том числе с женщинами данного возрастного периода, занимались многие ученые, тем не менее некоторые аспекты, касающиеся особенностей методов индивидуального подхода, рационального сочетания средств физического воспитания различной направленности в комплексных занятиях для женщин возраста 35 – 45 лет, обеспечивающих восстанавливающий или оздоравливающий эффект, еще недостаточно освещены и требуют дополнительных исследований в этой области.

Благополучное решение данного вопроса, зависит от того, как организована работа тренера и от применяемых методов повышающих физическую подготовку женщин данной возрастной группы.

В ходе выполнения автором было проанализировано 86 литературных источников и на основе этого Оксана Олеговна сделала ряд выводов. В рамках первой главы автором проведен достаточно подробный анализ физической активности женщин, особенностей физического здоровья женщин данного возрастного периода, построение фитнес-тренировок различного формата и целей.

Во второй главе квалификационной работы традиционно определены организация (этапы) и методы исследования.

В третьей главе квалификационной работы представлен анализ анкетирования, тестирования и педагогического эксперимента, то есть собственные исследования магистранта. Автором подобраны методы повышения физической подготовки женщин 35 – 45 лет через построение комбинированных фитнес-тренировок, направленных на улучшение силовых показателей, показателей выносливости и гибкости.

Магистерская диссертация Слеповой Оксаны Олеговны на тему «Методы индивидуализации физической подготовки женщин 35 – 45 лет средствами фитнеса» соответствует всем требованиям, предъявляемым к выпускным квалификационным работам по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) образовательной программы Педагогическое образование в сфере физической культуры и спорта, может быть допущена к защите, а автор заслуживает оценки «отлично».

Рецензент:
заместитель директора
МБУ «Спортивная школа
олимпийского резерва по дзюдо»
к.п.н., профессор



П.В. Трутнев