

РЕЦЕНЗИЯ

на магистерскую диссертацию «Формирование здорового образа жизни у женщин, занимающихся физической культурой в тренажерном зале» Стомы Инны Сергеевны, обучающейся на магистерской программе «Педагогика профессионального образования на основе проектно-ориентированной деятельности» Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева

Магистерская диссертация Стомы И.С. выполнена на актуальную тему, в рамках реализации одной из целей приоритетного национального проекта «Здоровье», а именно: разработка и реализация в практической деятельности программы, направленной на повышение мотивации женщин старше 40 лет заниматься физической культурой в тренажёрном зале. Также разработанная программа решает один из важных на сегодняшний день вопросов о формировании здорового образа жизни человека.

Научная новизна проведенного исследования заключается в разработке комплексной дифференцированной программы совершенствования физического состояния и повышения интереса к здоровому образу жизни женщин старше 40 лет, в которой также представлены систематизированные правила и положения физкультурных занятий в тренажерном зале с женщинами разных возрастных категорий.

Практическая значимость исследования состоит в том, что разработанная программа внедрена в тренировочный процесс женщин старше 40 лет, занимающихся в тренажерном зале спортивного комплекса «Волна», СДЮСШОР «Олимп», г. Зеленогорск.

Работа соответствует заявленной теме по структуре и содержанию. В теоретической главе магистерской диссертации рассматриваются возрастные особенности различных периодов жизни взрослого человека, анализируются данные диагностики тренировочного процесса женщин, занимающихся физической культурой в тренажёрном зале. В практической главе представлены и подробно описаны программы по обеспечению здоровьесбережения для женщин от 40-50 лет, от 50-60 лет и старше 60 лет, занимающихся в тренажерном зале.

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

В качестве замечания можно отметить следующее: в тексте встречаются технические погрешности, исправление которых способствовало бы лучшему восприятию работы.

Несмотря на сделанное замечание и учитывая всё вышеизложенное, считаю, что данная работа удовлетворяет требованиям Положения о выпускной квалификационной работе магистра (магистерская диссертация) КГПУ им. В.П. Астафьева, заслуживает оценки «отлично», а её автор — Стома Инна Сергеевна, присуждения степени магистра педагогического образования по программе «Педагогика профессионального образования на основе проектно-ориентированной деятельности»

Рецензент:
кандидат педагогических наук,
профессор кафедры ТОФВ



Александр Николаевич Савчук

