

## ОТЗЫВ

научного руководителя о магистранте 2 курса  
Департамента спортивных единоборств  
ФГБОУ ВО «Красноярский государственный  
педагогический университет им. В.П. Астафьева»

**Альберте Борисовиче Данилове,**

представившем к защите магистерскую диссертацию на тему  
**«Улучшение функционирования опорно-двигательного аппарата  
посредством системы пилатес»**

Альберт Борисович поступил в департамент спортивных единоборств по направлению 44.04.01 Педагогическое образование, программу магистратуры «Профессиональная педагогическая деятельность в сфере физической культуры и спорта» в 2015 году, закончив обучение в бакалавриате этого же учебного подразделения. Еще со времен студенческой скамьи зарекомендовал себя ответственным, исполнительным студентом, а впоследствии магистрантом, активно участвовал не только в учебной деятельности (только отличные оценки), но и в научной, спортивной, творческой. В течение 3-го и 4-го курса бакалавриата Альберт получал повышенную государственную академическую стипендию КГПУ им. В.П. Астафьева, а в 2014/15 учебном году стал Лауреатом Краевой именной стипендии для одаренных учащихся общеобразовательных учреждений Красноярского края.

У Альберта достаточно большой стаж занятий научной работой: в течение четырех лет бакалавриата и двух лет магистратуры Альберт ежегодно участвовал в научно-практической конференции «Спортивные единоборства: практика и теория», где неоднократно занимал призовые места, помимо этого, в 2013 году стал дипломантом 3-й степени международной научно-практической конференции «Молодежь и наука XXI века». Альбертом в рамках подготовки выпускной квалификационной работы проведена научно-исследовательская работа по теме «Сопряжение аэробной и силовой тренировок для повышения функциональных и кондиционных показателей в фитнесе группового характера». Поступив в магистратуру, Альберт проявил заинтересованность к несколько другому направлению фитнеса группового характера — пилатесу, и в течение двух лет он провел очень серьезное научное исследование в этом направлении, периодически публикуя результаты своей работы. В настоящее время в списке научных трудов А.Б. Данилова семь публикаций.

Альберт Борисович совершенствует и свои спортивные навыки: в 2012 году он окончил «Базовый курс: практика и теория» по аэробике и степ-аэробике в международной школе инструкторов Варвары Медведевой «Instructor Training School», после чего начал работать тренером групповых программ в сети фитнес центров «Стронго». В 2013 году Альберт прошел обучение и получил международный сертификат «Hot Iron System». За 2013 год Альберт так же обучился таким тренировочным программам как: «BEST fit» и «In Cycle». В 2014 год проводилось изучение таких тренировочных программ, как «Iron Cross» и «Ftraining», в том числе был завершен курс Европейского Совета по реанимации «Базовые реанимационные мероприятия с применением автоматических наружных дефибрилляторов». В 2015 году Альберту Борисовичу становится интересна тренировочная деятельность в тренажерном зале. Пройдя соответствующие курсы (Инструктор тренажерного зала; Персональный тренер), он начинает вести тренировки не только группового формата, но и индивидуального. Так же, с 2015 года Альберт начинает активно интересоваться системой пилатеса. С июля 2015 года по июль 2016 года проходит обучение в студии Pilates Plus по методике «Polestar Pilates». С 2015 по 2016 год в составе тренерской команды «Pilates Plus» регулярно проходит обучения, связанные с биомеханикой позвоночника и конечностей. Так, за 2015-2016 года Альберт посетил такие обучения как: «Биомеханика позвоночника. Коррекция нарушений посредством МФР и



двигательной терапии»; «Использование мышечных цепей в коррекции сколиоза и функциональной асимметрии»; «Техники миофасциального релиза в работе персонального тренера»; «Анализ биомеханики нижних конечностей»; «Polestar Principles of Movement»; «Polestar GATEWAY 1 MAT». В настоящее время Альберт проводит персональные и групповые занятия в официальном тренировочном центре Strongo Hammer Strength города Красноярска и в студии пилатеса «Pilates Plus», является активным приверженцем здорового образа жизни, периодически участвует в соревнованиях по общей физической подготовке.

За время обучения не раз был приглашенным лектором на курсы повышения квалификации, организуемые на базе Академии борьбы им. Д.Г. Миндиашвили для тренеров, и на базе Сибирского государственного аэрокосмического университета им. академика М.Ф. Решетнева для преподавателей физической культуры в высших учебных заведениях.

Альберт – общительная личность, он приветлив, добр и отзывчив к окружающим, обладает организаторскими способностями, одноклассники считают его настоящим товарищем. Трудолюбие и высокая работоспособность также являются отличительными чертами Альберта.

Особенностью работы А.Б. Данилова является то, что были проанализированы и выявлены основные проблемы, связанные с функционированием опорно-двигательного аппарата взрослого населения, разработаны способы диагностики функционирования опорно-двигательного аппарата совместно и на базе школы пилатеса «Polestar Pilates», предложены и экспериментально апробированы специальные упражнения для улучшения функционирования опорно-двигательного аппарата, получены положительные результаты, которые не только доказывают высокую эффективность и практическую ценность данной научной работы, но и приносят результат и огромную радость каждому отдельно взятому посетителю студии пилатеса, который ощутил на себе тяготы ограниченной подвижности суставов и получение ощущение свободы движений без боли и ограничений после работы с Альбертом Борисовичем.

Работа является актуальной, поскольку именно опорно-двигательный аппарат является каркасом тела человека, а позвоночник – носителем спинномозговой жидкости, поэтому нервные окончания всех внутренних органов так или иначе связаны с позвоночником, соответственно, их функционирование также улучшается.

Работа выполнена на очень высоком профессиональном и научном уровне и при соответствующей доработке может быть рекомендована к защите на соискание ученой степени кандидата педагогических наук.

За время работы над магистерской диссертацией Альберт Борисович показал себя как очень исполнительный магистрант, то, что необходимо доработать, понимал и исправлял в максимально короткие сроки с высокой эффективностью. Альберт показал, что владеет различными и необходимыми методами исследования, умеет анализировать литературу и обобщать полученные результаты.

Магистерская диссертация магистранта 2 курса Департамента спортивных единоборств Данилова Альберта Борисовича на тему «Улучшение функционирования опорно-двигательного аппарата посредством системы пилатес» является законченным исследованием, соответствует предъявляемым к магистерским диссертациям по направлению 44.04.01 — «Педагогическое образование», программа магистратуры «Профессиональная педагогическая деятельность в сфере физической культуры и спорта», заслуживает оценки «отлично» и рекомендована к защите.

Руководитель:  
кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры  
теории и методики борьбы



Е.Д. Чупрова