

РЕЦЕНЗИЯ

на магистерскую диссертацию Безруких Виктории Владимировне, представленную к защите по специальности 44.04.01 направление «Педагогическое образование», магистерская программа «Физическая культура и здоровьесберегающие технологии» на тему «Формирование здорового образа жизни у женщин старшего возраста средствами фитнеса».

Диссертация Безруких Виктории Владимировны является научно-квалификационной работой, в которой раскрыта проблема формирования здорового образа жизни у женщин старшего возраста средствами фитнеса, что имеет значение для развития соответствующей отрасли знаний. В магистерской диссертации решены задачи, имеющие новые научно обоснованные подходы к формированию здорового образа жизни у женщин старшего возраста средствами фитнеса, что имеет существенное значение для развития научного направления в оздоровительной физической культуре.

Магистерская диссертация написана автором самостоятельно, содержит новые научные результаты по формированию здорового образа жизни средствами фитнеса. Положения, выдвигаемые для публичной защиты, аргументированы и свидетельствует о личном вкладе автора диссертации в науку.

Актуальность темы обоснована необходимостью ведения здорового образа жизни женщинами старшего возраста средствами фитнеса, так как по статистическим данным жители мегаполиса страдают заболеваниями сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, различными нарушениями гомеостатических систем организма. Как правило, причиной этому является гиподинамия, пассивный отдых вместо активного, нерациональное питание, стрессы, вредные привычки, к ним добавляется экология окружающей среды. Автор подчеркивает, что современные средства фитнес тренировки, включающие комплексное воздействие на организм через физическую активность новые методы тренировки, рациональное питание и мотивацию позволяют сформировать устойчивую привычку здорового образа жизни, что является одним из перспективных направлений научных исследований.

В диссертации:

1. Четко выстроен понятийный аппарат, сформулирована гипотеза, определены задачи, цель исследования, положения, выносимые на защиту, подбор методов исследования, что указывает на освоение как