

РЕЦЕНЗИЯ

на магистерскую диссертацию Петрика Александра Андреевича, представленную к защите по специальности 44.04.01 направление подготовки «Здоровьесберегающие технологии и физическая культура» на тему «Развитие силовых способностей мужчин в процессе занятий фитнесом».

Выпускная квалификационная работа выполнена на актуальную на сегодняшний день тему, поскольку в современном мире проблема совершенствования физической подготовленности мужчин требует новых решений в теории и практике физического воспитания. Актуальность данной проблемы обусловлена неуклонным снижением уровня развития силовых способностей мужчин. Автором разработана программа по развитию силовых способностей мужчин 20-25 лет в процессе занятий фитнесом, что несомненно заслуживает особого внимания.

В ходе выполнения работы автором было проанализировано более 50 научных источников, на высоком теоретическом и методологическом уровне проведено исследование проблем развития силовых способностей мужчин в процессе занятий фитнесом. Материал выпускной квалификационной работы логически структурирован и написан научным стилем изложения.

В первой главе был проведен теоретический анализ понятия силовых способностей, их характеристики и функции, выявлены особенности развития мужчин 20-25 лет, разработана авторская программа «Силовой фитнес», а также диагностический инструментарий определения уровня развития силовых способностей мужчин.

Во второй главе были описаны методы и организация исследования.

В третьей главе рассмотрена реализация программы развития силовых способностей мужчин в процессе занятий фитнесом и произведен качественный и количественный анализ результатов исследования. В