

## РЕЦЕНЗИЯ

Соболевой Н.В., кандидата педагогических наук, доцента

на научно-квалификационную работу аспиранта К.А. Вебер на тему:

### ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИТНЕС ТРЕНИРОВОК ПО МЕТОДУ ПИЛАТЕСА С ПРИМЕНЕНИЕМ СРЕДСТВ МИОФАСЦИАЛЬНОГО РЕЛИЗА ДЛЯ ЖЕНЩИН 36-55 ЛЕТ

по направлению: 46.06.01. - Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

Научно-квалификационная работа Катаринны Александровны Вебер посвящена разработке и апробации тренировочной программы по методу Джозефа Пилатеса с применением роллов для миофасциального релиза для основных пользователей услуг фитнес центров – работоспособных, активных женщин среднего возраста.

В связи с высоким темпом социальной жизни современные пользователи услуг фитнес клубов все чаще стали выбирать эффективные тренировки, которые покрывают различные потребности личности и развивают как физические качества, так и помогают справляться с психологическими трудностями, дают разгрузку нервной системе, кроме общего самочувствия, улучшают настроение занимающихся. Поэтому, в последние несколько десятилетий тренировки по методу пилатеса набирают все большую популярность во всем мире.

Вместе с тем, последние несколько лет фитнес тренеры, инструкторы, врачи, остеопаты говорят о важности и необходимости миофасциального релиза. Огромную популярность имеют научные публикации и монография «Анатомические поезда» Томаса Майерса, которая была переведена на 12 языков мира. Автор говорит о взаимосвязанности всех мышц, органов и систем организма посредством меридианов за счет образования интегральной

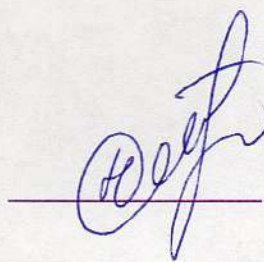
миофасциальной сети, раскрывая, как перегруженные и травмированные области взаимосвязаны с другими и влияют на все тело человека в целом. В своей монографии он также приводит специальные упражнения и тесты для работы с линиями для тренеров и остеопатов, которые также были включены в программу тренировок в рамках проведенного Вебер К.А. эксперимента.

Текст научно-квалификационной работы соответствует предъявляемым к работам данного типа требованиям, написан научным языком, приведены результаты педагогического эксперимента, таблицы, диаграммы.

Работа является интересной как с теоретической, так и с практической точки зрения. Хочется видеть продолжение эксперимента на другие категории граждан, в том числе, влияние данной тренировочной программы на молодых от 18 до 35 лет, людей, например, на студентов.

Согласно изложенному выше, Катарина Александровна Вебер заслуживает высокой оценки по направлению «теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры».

кандидат пед. наук, доцент  
доцент кафедры  
теории и методики  
спортивных дисциплин СФУ



Н.В. Соболева

