

Магистерская диссертация состоит из введения, трех глав, выводов, списка используемой литературы. Представленный в работе материал структурирован оптимально, выстроен логично.

Во введении автор обосновывает актуальность выбранной темы, определяет объект, предмет и методы исследования, ставит цель и задачи, выдвигает гипотезу исследования. Первая глава посвящена теоретическим основам развития и поддержания гибкости с использованием массажного ролла работников центра спортивных клубов. Во второй главе автор перечисляет методы исследования и поэтапно описывает организацию исследования. Третья глава посвящена обоснованию, разработке и проверке эффективности комплекса упражнений с использованием массажного ролла для развития и поддержания гибкости работников центра спортивных клубов в возрасте 25-35 лет.

В заключении магистрант обобщает результаты исследования и делает выводы, свидетельствующие о достижении цели исследования и решении поставленных задач.

Научная новизна исследования определяется тем, что в работе:

- представлены возможности использования теоретического материала и полученных практических результатов в дальнейшей рабочей деятельности работников центра спортивных клубов, для уменьшения негативного воздействия малоподвижного образа жизни;

- разработан комплекс упражнений с использованием массажного ролла разной жесткости, с учетом уровней болевого порога;

- внедрен в оздоровительный процесс работников центра спортивных клубов, комплекс специализированных упражнений направленных на развитие гибкости.

Практическая значимость исследования заключается в разработке комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости и здоровьесбережение работников центра спортивных клубов.

РЕЦЕНЗИЯ

на магистерскую диссертацию Мазурик Ирины Сергеевны, представленную к защите по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура и здоровьесберегающие технологии на тему «Использование гимнастического рола как средство здоровьесбережения работников МАУ «Центр спортивных клубов»»

Диссертационная магистерская работа Мазурик И.С., посвящена разработке комплекса упражнений с использованием гимнастического рола как средства здоровьесбережения работников центра спортивных клубов.

Работа специалистов центра спортивных клубов, требует высокой концентрации внимания, усидчивости, умственной выносливости, но в то же время, в периоды проведения спортивных мероприятий, работники МАУ «Центр спортивных клубов» подвергаются длительным физическим нагрузкам из-за высокого темпа рабочей деятельности. В данном случае, применение гимнастического рола обусловлено необходимостью увеличить двигательную активность работников центра спортивных клубов в периоды отсутствия физической нагрузки для сохранения здоровья, а также для поддержания работоспособности в периоды работы на объектах во время проведения спортивных мероприятий.

Теоретический анализ литературных источников, позволил выявить противоречия, для разрешения которых определена проблема диссертационного исследования, сформулирована гипотеза.

Целью дипломной работы является обоснование и внедрение в рабочий день, комплекс физических упражнений направленных на развитие гибкости у работников центра спортивных клубов.

Таким образом, актуальность исследования и степень разработанности проблемы позволили магистранту выстроить методологический аппарат, определив объект, предмет, задачи исследования.