

РЕЦЕНЗИЯ

на магистерскую диссертацию магистранта 3-го курса
Департамента спортивных единоборств им. И. С. Ярыгина
ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет
им. В. П. Астафьева» **Бурко Оксаны Сергеевны**
«Сохранение двигательной активности людей пожилого возраста
в оздоровительном пространстве фитнес-клуба»

Выбранная Бурко О.С. тема является актуальной, так как занятия физической культурой являются главным условием сохранения физического и психического здоровья, функциональных возможностей, а в конечном счете социальной активности пожилых людей. Сохранение мобильности пожилого человека способствует поддержанию его здоровья и повышению качества жизни, развитию самостоятельности, автономности и социальной активности.

В своей работе Бурко О.С. показала высокий уровень владения теоретическими положениями по выбранной теме исследования. В первой главе проанализирована педагогическая литература, показано, что за последнее столетие продолжительность жизни населения в цивилизованных странах мира неуклонно повышается, возникает множество социальных проблем, связанных с адаптацией пожилого человека в обществе, дан теоретико-методический анализ проблемы. Двигательная активность и оптимальные по интенсивности физические упражнения являются важнейшим условием сохранения здоровья. Однако программа оздоровительной физической культурой с лицами пожилого возраста в условиях фитнес-клуба не разработана. При организации физкультурно-оздоровительных групп следует учитывать уровень здоровья, функциональных возможностей и предшествующий жизненный опыт желающих заниматься. Занятия оздоровительной физической культурой с лицами пожилого возраста должны проходить при постоянном строгом врачебно-педагогическом контроле.

Во второй главе подробно описаны методы и организация проведения исследования, дается описание методов, раскрывается содержание основных этапов организации и проведения исследования. Выбранные автором методы исследования в полной мере решают поставленные в работе задачи.

В третьей главе подробно описывается практическая часть исследования. Автор в процессе работы провел опрос до начала педагогического эксперимента и после его завершения по авторскому опроснику, содержащему 35 вопросов. На основе полученных данных были успешно применены педагогические приемы, направленные на формирование групп, организацию физкультурно-оздоровительных мероприятий с лицами пожилого возраста, проведение мониторинга уровня их здоровья, функционального и психоэмоционального состояния в условиях фитнес-клуба.

Исследования Бурко О.С. имеют практическую значимость с точки зрения дальнейшего применения полученных результатов в организации занятий оздоровительной физической культурой для людей пожилого возраста.

Магистерская диссертация Бурко О.С. на тему «Сохранение двигательной активности людей пожилого возраста в оздоровительном пространстве фитнес-клуба» соответствует необходимым требованиям, предъявляемым к магистерской диссертации. Может быть допущена к защите и заслуживает положительной оценки.

Рецензент:
директор КГБУ «СЦОР имени Б.Х. Сайтиева»
заслуженный тренер России



Райков В. К.