

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»

Мутовиной Евгении Александровны

на тему «Программа коррекции телосложения женщин от 25 до 35 лет,
занимающихся в тренажерном зале»

Магистерская диссертация Мутовиной Е. А. выполнена на актуальную тему, в рамках реализации одной из целей приоритетного национального проекта «Здоровье». Также разработанная программа решает один из важных на сегодняшний день вопросов о формировании здорового образа жизни человека.

Новизна проведенного исследования заключается в разработке комплексной программы совершенствования физического состояния и повышения интереса к здоровому образу жизни молодых женщин, в которой также представлены систематизированные правила и положения занятий фитнесом в тренажерном зале женщин в детородном возрасте.

Практическая значимость исследования состоит в том, что разработанная программа внедрена в тренировочный процесс молодых женщин, занимающихся в тренажерном зале фитнес центра "Гараж" г. Красноярск.

Работа соответствует заявленной теме по структуре и содержанию. В теоретической главе магистерской диссертации рассматриваются особенности женской репродуктивной функции и женского организма в целом, анализируются данные диагностики качества тренировочного процесса молодых женщин, занимающихся фитнесом в тренажерном зале. В практической главе представлена и описана программа по обеспечению надлежащего состояния здоровья молодых женщин, занимающихся в тренажерном зале.

Выводы и результаты работы, приведенные в заключении, в целом, соответствуют заявленной теме, цели и задачам.

