

## ОТЗЫВ

научного руководителя на работу магистранта 2-го курса  
Департамента спортивных единоборств им. И.С. Ярыгина  
Куликовой Юлии Владимировны

при выполнении выпускной квалификационной работы (магистерской диссертации) на тему «Методика восстановления физического здоровья женщин после рождения детей средствами оздоровительной физической культуры в условиях фитнес-клуба»

Куликова Юлия Владимировна выбрала тему исследования в сфере своей профессиональной деятельности, являясь инструктором групповых и индивидуальных программ ООО "СФК Брайт Фит" г. Красноярск. Вопросы, связанные с оптимизацией занятий для женщин после рождения детей в условиях фитнес-клуба, побудили автора к активной исследовательской деятельности в этом направлении.

Автором изучено и проанализировано 65 литературных источников, на основании которых написан подробный аналитический литературный обзор, в котором рассмотрены вопросы физического здоровья женщин, беременности и послеродового восстановления, актуальности занятий оздоровительной физической культурой и рассмотрены тесты по определению физического здоровья женщин.

Для достижения поставленной цели в практической части работы автором с помощью констатирующих методов (активирование  $n=65$  и комплексное исследование  $n=60$ ) было выявлено, что у более чем у половины женщин появляются проблемы с осанкой, слабость мышц брюшного пресса, гипертонус отдельных мышечных групп, и, как следствие, боли в пояснице, шее, головные боли и в целом выявлена низкая двигательная активность. На основании полученных данных автором была разработана комплексная методика восстановления физического здоровья женщин, включающая в себя «мягкую» работу, направленную на диафрагмальное дыхание, проработку спазмированных мышц и фасций, работу с глубокими мышцами живота, мобилизацию грудного и поясничного отдела позвоночника, работу со стопами. Занятия проходили в группах (2 раза в неделю) и индивидуально (1 раз в неделю), участницам экспериментальной группы давались персональные домашние задания. Методика состоит из трех этапов с постепенно увеличивающейся интенсивностью нагрузок. Разработанная методика вносит большой вклад в проблему оптимизации занятий женщин после рождения детей и может применяться в условиях фитнес-клуба.

При написании магистерской диссертации Ю.В. Куликова продемонстрировала вдумчивый подход, инициативность, добросовестность, заинтересованность в исследовательской деятельности, способность грамотно и логично излагать собственные мысли.

В рамках подготовки магистерской диссертации автором опубликована две статьи в 2021 и 2022 году в сборнике научных трудов по итогам международной научно-практической конференции студентов и молодых

ученых «Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе» на тему «Оценка состояния здоровья и двигательной активности женщин фертильного возраста» и «Применение методики восстановления физического здоровья женщин после рождения детей средствами ОФК в условиях фитнес-клуба»

Магистерская диссертация Ю.В. Куликовой «Методика восстановления физического здоровья женщин после рождения детей средствами оздоровительной физической культуры в условиях фитнес-клуба» является законченным научным трудом, соответствует требованиям, предъявляемым к выпускным квалификационным работам по направлению 44.04.01 Педагогическое образование, а автор заслуживает оценки отлично.

Научный руководитель:  
кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры теории и методики борьбы



Тимошенко Ю.А.