

**РЕЦЕНЗИЯ**  
на магистерскую диссертацию магистранта 2 года обучения  
департамента спортивных единоборств  
ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева»

**Данилова Альберта Борисовича**

**«ПИЛАТЕС КАК СРЕДСТВО  
УЛУЧШЕНИЯ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ  
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА»**

Опорно-двигательный аппарат человека (ОДА) - сложившаяся тысячелетиями эволюции структура, позволяющая выполнять множество различных задач, эта структура дает большое преимущество в выживании и взаимодействии с окружающей средой. Представленный множеством костей, суставов, мышц и инертных структур, ОДА человека одновременно является очень крепким каркасом всего тела и в то же время относительно хрупкой конструкцией, в которой нарушение работы одного звена неминуемо влечет за собой цепь реакций по всей структуре такого крепкого на первый взгляд каркаса. Известно, что негативные изменения в работе ОДА могут значительно ухудшить качество жизни человека. В последние пару десятилетий замечена тенденция к ухудшению состояния ОДА среди различных групп населения. Образ жизни современного человека диктует необходимость в привлечении в его жизнь удобной, несложной тренировки, которая могла бы уберечь занимающегося от негативных изменений в структуре ОДА.

К сожалению, при всем разнообразии и количестве оздоровительных программ можно уверенно сказать, что каждая программа преследует определенные, узкие цели. Ни одна из программ не нацелена на всестороннее различное по своим целям воздействие на ОДА. В этой связи тема выпускной квалификационной работы А.Б. Данилова актуальна для мира фитнеса и реабилитации, так как подразумевает под собой применение нестандартной, логично выстроенной тренировочной системы направленной не только на реабилитацию, но и на профилактику основных заболеваний ОДА.

Автором проанализировано 53 литературных источника, на основе которых изучены основные патологии и функциональные нарушения позвоночника и осанки в современном мире, проанализирована актуальность пилатеса как оздоровительной системы, литературные источники так же помогли автору ознакомиться с историей возникновения данной системы и принципов на которой она строится.

Даниловым Альбертом Борисовичем было проведено анкетирование и наблюдение. Анкетирование помогло выявить основные беспокойства, связанные с опорно-двигательным аппаратом среди людей, решивших заняться пилатесом. Наблюдение помогло оценить функционирование опорно-двигательного аппарата среди новичков пришедших на занятия, так же были

изучены критерии оценивания функционирования опорно-двигательного аппарата во время диагностических мероприятий.

Автором было составлено тренировочное занятие, включающее в себя полный спектр упражнений, направленных на улучшение биомеханики опорно-двигательного аппарата. Комплекс упражнений был составлен грамотно и логично. В начале и конце эксперимента занимающиеся тестировались по методу диагностики школы Polestar Pilates. У всех членов экспериментальной группы наблюдались положительные изменения в функционировании основных суставов и позвоночника. По большинству характеристик наблюдались достоверные изменения.

Особого внимания заслуживают разработанные А.Б.Даниловым практические рекомендации, которые должны быть приняты тренерами, решившими практиковать данный вид тренинга, как руководство к действию.

Выпускная квалификационная работа А.Б.Даниловым написана очень грамотно, Работа содержит 22 рисунка, 20 таблиц, 4 приложения, библиографический список представлен 53 работами.

Своим отношением к работе, умением работать с научно-методическим материалом, делать выводы на основе собственных исследований Альберт Борисович показал, что он владеет различными и необходимыми методами исследования, умеет анализировать литературу и обобщать полученные результаты. Работа соответствует требованиям к магистерской диссертации и заслуживает оценки «отлично». Необходимо отметить, что работа выполнена на уровне кандидатской диссертации и при соответствующей доработке может быть представлена к защите.

Рецензент:  
сертифицированный тренер,  
преподаватель Polestar Pilates Russia

О.А. Костинская



*Кост*