

## РЕЦЕНЗИЯ

на магистерскую диссертацию Сидельниковой Надежды Сергеевны, магистранта Департамента спортивных единоборств Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева на тему «Повышение результативности занятий в фитнесе для женщин на основе учета их индивидуальных особенностей»

В последние годы спорт стал для нас не просто желанной необходимостью, в настоящее время – это неотъемлемая часть нашей жизни. Культивирование здорового образа жизни вышло на качественно новый уровень: сегодня стало модно «прокачивать» свое тело, а желание выглядеть спортивно и чувствовать себя подтянутым и здоровым занимает лидирующие позиции в списке приоритетов.

В связи с этим с каждым годом количество фитнес-клубов и тренажерных залов растет с геометрической прогрессией, ведь люди готовы платить деньги за то, чтобы выглядеть идеально. Сегодня принято говорить о массовости фитнеса. Следовательно, для основных социальных групп необходимы некоторые общепринятые подходы и принципы построения занятий с учетом индивидуального подхода к каждому занимающемуся.

Одним из эффективных средств сохранения и укрепления здоровья женщин различного возраста являются занятия оздоровительной силовой подготовкой в фитнес-клубе, построенной на основе принципа индивидуализации; в свою очередь, реализация этого принципа осуществляется использованием информативной базой тестов, характеризующих уровень развития физических качеств, подготовленности и психических возможностей занимающихся.

Инновационный подход к оздоровительной силовой подготовке женщин, занимающихся в фитнес-клубе, включает в себя: текстологию индивидуализации; программы дифференцированной силовой подготовки женщин в зависимости от их индивидуальных особенностей и оценку уровня морфофункциональных показателей занимающихся.

Концепция диссертации в целом не вызывает принципиальных возражений. Текст диссертации содержит все необходимые части. Изложение отличается логичностью, полнотой и аналитичностью. Корректно сформулированы объект, предмет, цели, задачи исследования. Научная новизна работы заключается в попытке раскрыть и экспериментально обосновать повышение результативности занятий в фитнесе для женщин на основе учета их индивидуальных особенностей, и разработке комплекса упражнений, способствующих эффективному достижению ожидаемых результатов.

К положительным сторонам работы можно отнести достаточно полный анализ возрастных особенностей женщин и их мотивационной сферы. Хотелось бы отметить также педагогическую значимость предложенного автором Сидельниковой Н.С. комплекса упражнений, одновременно воздействующих на все группы мышц. Предложенные комплексы упражнений достаточно эффективны. Достоверность результатов работы обеспечивается правильной формулировкой цели исследования, знанием автором предмета исследования, использованием современных методов исследования, математической статистики, представительностью выборки испытуемых женщин.

Магистерская диссертация Сидельниковой Н.С. на тему: «Повышение результативности занятий в фитнесе для женщин на основе учета их индивидуальных особенностей» соответствует требованиям, предъявляемым к работам такого типа по направлению 49.04.01 «Физическая культура» и заслуживает положительной оценки, а ее автор – присуждения степени магистра по данному направлению подготовки.

Кандидат педагогических наук, доцент,  
тренер МАУ СШОР «Рассвет»



Ю.Н.Тишков