

ОТЗЫВ

на автореферат диссертации Диаконидзе Юлии Александровны на тему: «Организация и содержание групповых занятий фитнесом силовой направленности с женщинами 21-35 лет», представленной на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 — теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

Использование современных групповых занятий фитнесом является одним из приоритетных направлений физкультурно-оздоровительной деятельности для женщин, так как они оказывают специфическое оздоровительное воздействие на организм, способствуют регуляции психоэмоционального состояния занимающихся, улучшению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, посредством аэробной и силовой нагрузки.

Рассматриваемая соискателем проблема является актуальной и продиктована, прежде всего, тем, что проблема сохранения работоспособности женщин, разработка новых эффективных средств и методов повышения их физической подготовленности, уровня физического развития и профилактики отказа от систематической и рациональной активности сегодня находятся в центре внимания специалистов.

Недостаточная изученность групповых программ фитнеса в современной спортивной науке, наличие выдвинутых автором противоречий и необходимость разработки научно-обоснованной методики тренировки для женщин 21-35 лет в физкультурно-оздоровительных целях подтверждают актуальность темы исследования.

Научная новизна проведенного исследования заключается в теоретическом обосновании и экспериментальном апробировании методики групповых занятий фитнесом силовой направленности с женщинами 21-35 лет с учетом их индивидуальных особенностей.

Теоретическая и практическая значимость исследования состоит в обосновании целесообразности применения разработанной методики в качестве эффективной и доступной основы оздоровительной тренировки женщин 21-35 лет.

Внедрение разработанной методики групповых занятий фитнесом силовой направленности с учетом индивидуальных особенностей женщин в физкультурно-оздоровительный процесс способствует повышению уровня показателей их физической подготовленности и физического состояния, а также формированию физкультурно-оздоровительной мотивации, решая

проблемы адекватного подбора применяемых средств и способов дифференциации нагрузки на занятиях.

Полученные результаты исследования могут быть использованы на курсах повышения квалификации и профессиональной переподготовки специалистов в области оздоровительной физической культуры, фитнеса и двигательной рекреации.

На основании анализа автореферата Диаконидзе Ю.А. можно отметить, что автором проделана большая научно-практическая работа на достаточном количестве испытуемых. Результаты исследования подтверждаются статистической обработкой данных и показывают правильность выдвинутой гипотезы и положений, выносимых на защиту. Выводы, сформулированные автором, отражают полное решение поставленных задач, что позволяет сделать заключение о глубоком научном исследовании, имеющем практическую направленность.

По теме диссертационного исследования автором опубликовано 25 научных работ, в том числе в рецензируемых научных журналах и изданиях, 2 учебно-методических пособиях.

Отмечая общее положительное впечатление, произведенное рецензируемым авторефератом диссертации, необходимо обратить внимание на следующие выявленные замечания:

1. Надлежит обратить внимание на название темы: «Организация и содержание групповых занятий фитнесом силовой направленности с женщинами 21-35 лет». Вероятно, тема могла быть сформулирована более предметно, например: «Методика групповых занятий фитнесом силовой направленности с женщинами 21-35 лет на основе дифференцированного подхода», так как данный подход соответствует всем принципам оздоровительной тренировки.

2. В выводах работы сформулировано: сформировалась устойчивая мотивация, о чем свидетельствует возвращение 82,7% женщин к занятиям с новыми целями после этапа «Активного отдыха», это положение лишь в некоторой степени свидетельствует об устойчивой мотивации.

Высказанные замечания являются дискуссионными, не носят принципиального характера, а лишь подчеркивают значительную погруженность в проведение исследований соискателем. Научная и практическая значимость работы не вызывают сомнений.

Заключение. На основании вышеизложенного анализа содержания автореферата считаю, что диссертация Диаконидзе Юлии Александровны на тему: «Организация и содержание групповых занятий фитнесом силовой направленности с женщинами 21-35 лет» является самостоятельно

выполненным научным трудом, соответствует требованиям «Положения о присуждении ученых степеней» утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 24 сентября 2013 г. № 842, а ее автор заслуживает присуждения ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 - теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Заведующая кафедрой теории и методики
Гимнастики и адаптивной физической культуры
Федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения «Воронежский
государственный институт физической культуры»
кандидат педагогических наук, профессор,
МС СССР МК; ЗР ФК РФ

Бегидова Тамара Павловна

Бегидова

12 мая 2020 г.

Подпись Бегидовой Т.П. заверяю
Начальник отдела кадров



Н.О. Мыскова

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт физической культуры»
Адрес: 394036 Россия, г. Воронеж, ул. К. Маркса, 59;
Телефон: 8-473-2080-02-71 доб.124;
E-mail: begidova@yandex.ru