

РЕЦЕНЗІЯ

на кваліфікаційну роботу магістранта інституту фізичної культури

Сум ДПУ імені А. С. Макаренка

Козакова Олександра Сергійовича

на тему:

«Порівняльний аналіз ефективності різних напрямків фітнесу для жінок 20 – 35 років»

Проведений аналіз у кваліфікаційному дослідженні Козакова Олександра Сергійовича «Порівняльний аналіз ефективності різних напрямків фітнесу для жінок 20 – 35 років» засвідчив відсутність системних напрацювань щодо ефективності різних напрямків фітнесу для жінок 20 – 35 років.

Вирішення проблемних питань стосовно низького рівня здоров'я жінок 20 – 35 років автор вбачає у активному залученні даного контингенту до систематичної оздоровчо-рекреаційної рухової активності з використанням широкого спектру інноваційних засобів оздоровчого фітнесу на основі наукового обґрунтованої системи занять фізичними вправами.

Робота має наукову новизну і практичне значення, метою дослідження є *теоретичне обґрунтування та розробка диференційованого підходу до процесу занять фітнесом жінок 20 – 35 років на підставі урахування особливостей просторової організації їх тіла.*

Результати факторного аналізу показників фізичного розвитку, рухової активності та фізичної підготовленості жінок дозволили магістрантові відокремити найбільш інформативні показники, вплив на які може сприяти оптимізації занять оздоровчим фітнесом жінок 20 – 35 років.

Слід зазначити, що робота виконана цілком самостійно, а її результати пройшли апробацію шляхом їх оприлюднення і виступу з доповідями на наукових конференціях.

Що до зауважень, то автору більш ширше потрібно було розкрити питання опанування аналізу ефективності інноваційних виді рухової активності, більш широко вказати коли і як вони мають застосовуватися жінками 20 – 35 років особливо в умовах карантину.

Окремі орфографічні неточності та стилістичні огріхи, не заважають розумінню роботи в цілому.

Зважаючи на вище сказане, можна стверджувати, що подана до захисту робота відповідає кваліфікаційним вимогам рівня магістра та заслуговує на позитивну оцінку.

Рецензент:

д. пед. н., доцент,

доцент кафедри ТМФК

Сум ДПУ імені А. С. Макаренка

 Д. І. Балашов