

Рецензія
на кваліфікаційну роботу магістра
Полежай Анни Олексіївни
Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт
Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка
Тема: «Удосконалення фізичного розвитку та фізичної підготовленості жінок
25–35 років у Пілоксингу»

Актуальність теми кваліфікаційної магістерської роботи і доцільність її розроблення не підлягає сумніву, так, як свідоме ставлення людини до свого власного здоров'я є вагомим причиною для відвідування різноманітних фітнес центрів, які розвиваються з року в рік – це спортивні, лікувальні, оздоровчі фітнес-програми. Фітнес – різновидний в своїх проявах, що людина незалежно від віку, статті, образу життя, стану здоров'я, можна скласти систему тренування, яке допоможе рішити свою ціль та сприяє розвитку масового оздоровлення населення доступним для кожної людини. Так, завдання пошуку нових форм збільшення рухової активності жінок другого зрілого віку, з урахуванням вікових особливостей є актуальним. Тому впровадження занять засобів пілоксингу у активне життя жінок зрілого віку та визначення її впливу на фізичний розвиток та фізичну підготовленість жінки є науково актуально.

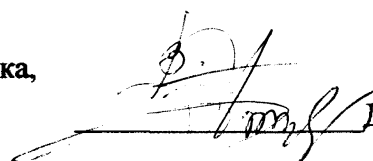
У даній роботі Анна Олексіївна пропонує визначити рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості жінок 25–35 років, розробити і впровадити програму «Пілоксинг» для удосконалення фізичного розвитку та фізичної підготовленості жінок і визначити її ефективність.

Наукова новизна дослідження теоретично і практично обґрунтовані – це наукові знання про вплив програми «Пілоксинг» на тренувальних заняттях для удосконалення фізичного розвитку та фізичної підготовленості жінок 25–35 років. Розроблена програма «Пілоксинг» може ефективно застосовуватися на тренувальних заняттях у фітнес центрах для покращення фізичного здоров'я, фізичної підготовленості, корекції фігури, психологічного настрою та підвищення рівня функціональної та рухової активності жінок.

Положення, які виносяться на захист, виходять із встановлених завдань і підтверджуються адекватними методами дослідження. Статистичне обрахування результатів формульованого експерименту дозволило рахувати їх вірогідними, а висновки переконливими. Загальні висновки представлені аналізом отриманих результатів проекту.

Робота Полежай А. О. відповідає усім вимогам щодо написання такого виду робіт та допускається до захисту на державних іспитах з позитивною оцінкою.

Завідувач кафедри теорії та методик спорту
к.пед.н., доцент СумДПУ імені А. С. Макаренка,
доцент кафедри теорії та методик спорту

 Д.В. Бермудес