



«УТВЕРЖДАЮ»

Ректор ФГБОУ ВО «СГАФКСТ»

д.п.н., профессор Грец Г.Н.

« 20 сентября »

2017г.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма»

Диссертация «Организация и содержание групповых занятий фитнесом силовой направленности с женщинами 21-35 лет» выполнена на кафедре фитнеса и режиссуры театрализованных представлений Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма».

В период подготовки диссертации соискатель Ильюхина Юлия Александровна работала в ФГБОУ ВО «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма» на кафедре фитнеса и режиссуры театрализованных представлений в должности старшего преподавателя. В 2008 году окончила Смоленскую государственную академию физической культуры, спорта и туризма по специальности «Физическая культура для лиц с отклонением в состоянии здоровья (АФК)». В 2012 году окончила аспирантуру при Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. Удостоверение о сдаче кандидатских экзаменов №10 выдано ФГБОУ ВО «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма».

Научный руководитель: Сулимов Алексей Алексеевич – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры анатомии и биомеханики ФГБОУ ВО «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма».

По итогам обсуждения принято следующее заключение:

Актуальность исследования. В настоящее время особую социальную значимость приобретает сохранение здоровья населения и профилактика заболеваний, за счет повышения двигательной активности, улучшения физического состояния и совершенствования физкультурно-оздоровительной работы. При этом необходимо подчеркнуть важность оздоровительных занятий с женщинами 21-35 лет, так как данный возрастной период для

теории и методики физического воспитания и оздоровительной физической культуры характеризуется как наиболее важный и переломный. В этом возрастном периоде у женщин отмечается снижение их физической активности, основными причинами которого является отсутствие свободного времени (38,5%), желания и интереса к занятиям физическими упражнениями (31,2%). Однако специалисты отмечают, что эффективные занятия фитнесом разной направленности позволяют сохранить и повысить на продолжительное время показатели функциональной и физической подготовленности женского организма, и создают надежные условия для формирования у них устойчивых мотивов и потребностей в физической активности на протяжении последующих лет жизни. В условиях снижения двигательной активности женщин 21-35 лет, их уровня физического состояния, очевидными преимуществами обладают групповые занятия силовой направленности, которые предлагают возможность выбора времени, наличие необходимого инвентаря, руководство и контроль специалиста, и возможность индивидуализации тренировочного процесса. Однако при большой популярности данного направления отсутствует научно-обоснованное определение, не систематизированы требования к планированию, организации и содержанию занятий силовым фитнесом с женщинами 21-35 лет, не выделены критерии классификации и соответствующие им средства, что отражает актуальность исследования.

Личное участие автора в получении результатов, изложенных в диссертации. Автором обоснованы проблема, цель и задачи исследования; определены значимые факторы самооценки женщин 21-35 лет, влияющие на их физкультурно-оздоровительную мотивацию к занятиям фитнесом; разработана методика групповых занятий фитнесом силовой направленности с учетом индивидуальных соматических особенностей и физкультурно-оздоровительной мотивации. Педагогический эксперимент проводили в течение 3-х лет, реализовывали практические, теоретические и мониторинговые исследования.

Степень достоверности результатов проведенных исследований обеспечивается:

- корректным выбором научно-методического аппарата, адекватного цели, задачам, логике построения диссертационной работы;
- опытно-экспериментальным подтверждением теоретических выводов, апробацией методики групповых занятий силовой направленности с женщинами 21-35 лет;
- применением комплекса современных методов исследования;
- использованием методов математической статистики;

- репрезентативностью выборки и статистической значимостью полученных результатов.

Научная новизна результатов исследования заключается в том, что:

- разработана эффективная методика групповых занятий силовым фитнесом на основе дифференцированного подхода, направленная на повышение физической подготовленности, формирование физкультурно-оздоровительной мотивации, оптимизацию компонентного состава тела женщин 21-35 лет;

- определены педагогические условия совершенствования планирования групповых занятий фитнесом силовой направленности: отбор силовых программ в зависимости от сезонных условий (осенне-зимний и весенне-летний периоды), этапа подготовки (втягивающий, базовый, переходный), и их варьирование в течение макроцикла.

- получены новые данные о физическом и психологическом состоянии женщин 21-35 лет в процессе занятий силовым фитнесом по авторской методике.

Теоретическая значимость заключается в дополнении теории и методики оздоровительной физической культуры новыми данными о современных и доступных методиках организации и содержания групповых занятий фитнесом силовой направленности с женщинами 21-35 лет.

Практическая значимость результатов исследования заключается в том, что внедрение разработанной методики групповых занятий силовой направленности в оздоровительной тренировке способствует повышению физического и морфофункционального состояния, укреплению и сохранению здоровья женщин 21-35 лет, а также решает проблемы адекватного и эффективного подбора средств, способов дифференциации физической нагрузки. Фитнес-центры, образовательные учреждения могут расширить содержание программ силовой направленности, улучшить методику проведения занятий, внедрить планирование физкультурно-оздоровительного процесса с применением 3-х и более программ с систематическим контрольным этапом. Полученные результаты исследования можно использовать в профессиональной подготовке физкультурных кадров, на курсах повышения квалификации специалистов в области оздоровительной и адаптивной физической культуры, физкультурного образования, фитнеса, рекреации.

Полнота изложения материалов диссертации в работах, опубликованных соискателем. Результаты, полученные автором, отражены в 12 работах, опубликованных во Всероссийских и международных сборниках конференций и изданиях, из них 4 статьи в рецензируемых

научных изданиях, рекомендуемых Министерством образования и науки РФ, а также учебном пособии «Силовой тренинг: фитнес-программы». В них в полной мере раскрывается суть диссертационного исследования.

Публикации в журналах, входящих в перечень рецензируемых научных изданий:

1. Харлампенкова, Ю.А. Учет соматических особенностей женщин фертильного возраста в организации занятий различными видами аэробики / Ю.А. Харлампенкова, Н.А. Дарданова // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2012. – №3. – С.184-187.

2. Ильюхина, Ю.А. Особенности дифференциации занятий силовой направленности в фитнес-тренировке с женщинами фертильного возраста / Ю.А. Ильюхина, Н.А. Дарданова // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2013. – №5. – С.69-72.

3. Ильюхина, Ю.А. Индивидуальный подход к занятиям фитнесом с женщинами среднего возраста с учетом соматических показателей и мотивации / И.А. Антипенкова, Ю.А. Ильюхина // Теория и практика физической культуры. – 2013. – №7. – С. 82.

4. Ильюхина, Ю.А. Групповые программы силовой направленности в структуре фитнеса как здорового образа жизни / Ю.А. Ильюхина, Т.М. Соколова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – №10 (116). – С.72-75.

Публикации в других изданиях:

5. Харлампенкова, Ю.А. Соматические особенности женщин фертильного возраста, занимающихся различными видами аэробики / Ю.А. Харлампенкова, Н.А. Дарданова // Матер. 62-ой науч.-практич. конф. проф.-препод. состава СГАФКСТ по НИР и науч.-метод. конф. за 2011 год / под общ. ред. к.п.н, доцента Д.Ф. Палецкого. – Смоленск: СГАФКСТ, 2012. – С. 212-213.

6. Ильюхина, Ю.А. Особенности дифференциации занятий силовой направленности в фитнес-тренировке с женщинами фертильного возраста / Ю.А. Ильюхина // Сб. матер. 63-й науч.-практ. конф. ППС СГАФКСТ по итогам НИР и науч.-метод. конф. за 2012 г. / под ред. к.п.н., доц. Д.Ф.Палецкого, к.психол.н., проф. Л.П. Грибковой. – Смоленск: СГАФКСТ, 2013. – С.213-214.

7. Ильюхина, Ю.А. Силовой тренинг как средство профилактики заболеваний ОДА и оздоровления / Ю.А. Ильюхина // Сб. матер. 63-й науч.-практ. конф. ППС СГАФКСТ по итогам НИР и науч.-метод. конф. за 2012 г. / под ред. к.п.н., доц. Д.Ф.Палецкого, к.психол.н., проф. Л.П.Грибковой. – Смоленск: СГАФКСТ, 2013. – С.211-212.

8. Ильюхина, Ю.А. Влияние занятий силовым тренингом на уровень физической подготовленности женщин фертильного возраста / Ю.А. Ильюхина // Сб. матер. 64-й науч.-практ. конф. ППС СГАФКСТ по итогам НИРС и науч.-метод. конф. за 2013г./ под ред. к.п.н., доц. Д.Ф.Палецкого, к.психол.н., проф. Л.П. Грибковой. – Смоленск: СГАФКСТ, 2014. – С.251-254. Ильюхина, Ю.А. Исследования мотивации и самооценки женщин фертильного возраста, занимающихся силовым тренингом // Сб. матер. 65-й науч.-практ. конф. ППС СГАФКСТ по итогам НИРС и науч.-метод. конф. за 2014 г. / под ред. к.п.н., доц. Д.Ф. Палецкого, к.психол.н., проф. Л.П.Грибковой. – Смоленск: СГАФКСТ, 2015. – С.144-147.

9. Ильюхина, Ю.А. Влияние программы BODYSCULPT на уровень физического состояния женщин среднего возраста / Ю.А. Ильюхина, Н.А. Дарданова, А.А. Сулимов // Фитнес в физкультурном образовательном пространстве России и подготовке специалистов по физической культуре и спорту: сборник матер. VIII Всерос. науч.-практ. конф., посвящ. 70-летию юбилею института физической культуры и спорта. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2016. - С. 169-174.

10. Ильюхина, Ю.А. Интегральная методика физкультурно-оздоровительных занятий силовой направленности с женщинами 21-35 лет / Ю.А. Ильюхина, Н.А. Дарданова // Матер. 66-ой науч.-практ. конф. проф.-препод. состава СГАФКСТ по НИР и науч.-метод. конф. за 2015 год / под общ. ред. к.п.н, доцента Д.Ф. Палецкого, к.психол.н., профессора Грибковой Л.П. – Смоленск: СГАФКСТ, 2016. – С.122-124.

11. Ильюхина, Ю.А. Использование программы АВТ на втором этапе интегральной методики силового фитнеса с женщинами среднего возраста / Ю.А. Ильюхина, Н.А. Дарданова, А.А. Сулимов // Новая наука как результат инновационного развития общества: сб. ст. Междунар. науч.-практ. конф.: в 17 частях. – Уфа: ООО «Агентство международных исследований», 2017. – С. 18-21.

Учебные пособия:

12. Ильюхина, Ю.А. Силовой тренинг: фитнес-программы: учебно-методическое пособие / Н.А. Дарданова, Д.А. Сулимова, Ю.А. Ильюхина. – Смоленск: СГАФКСТ, 2013. – 122 с.

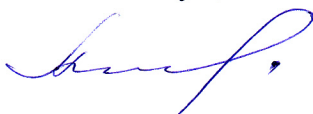
Диссертация «Организация и содержание групповых занятий фитнесом силовой направленности с женщинами 21-35 лет» соответствует паспорту специальности 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры в части п. 5 «Теория и методика оздоровительной физической культуры», раздел 5.3 «Физкультурно-оздоровительные технологии».

Диссертационная работа Ильюхиной Ю.А. является законченной научно-квалификационной работой, посвященной теоретическому обоснованию и экспериментальной проверке содержания и моделирования оздоровительных программ силового фитнеса для женщин 21-35 лет, и полностью соответствует требованиям, предъявляемым к диссертациям по специальности 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Диссертация Ильюхиной Юлии Александровны на тему «Организация и содержание групповых занятий фитнесом силовой направленности с женщинами 21-35 лет» рекомендуется к защите на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Заключение принято на расширенном заседании кафедры фитнеса и РТП Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». Присутствовало на заседании 29 человек. Результаты голосования: «за» - 29 чел., «против» - нет, «воздержалось» - нет, протокол № 6 от 29 ноября 2017 года.

Зав. кафедрой фитнеса и режиссуры
театрализованных представлений
ФГБОУ ВО «СГАФКСТ»,
кандидат педагогических наук,
доцент



Ирина Викторовна Антипенкова

Подпись И.В. Антипенковой удостоверяю.
Начальник
отдела кадров ФГБОУ ВО «СГАФКСТ»



З.Т. Зуенко

15.12.2017