

## О Т З Ы В

официального оппонента

на диссертацию Шаравьевой Алисы Валерьевны «**Комплексное использование средств аквафитнеса в оздоровительной тренировке женщин 35-45 лет**», представленную на соискание учёной степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

### **Актуальность темы исследования и её соответствие отрасли науки.**

Актуальность проведенного исследования неоспорима и обосновывается тем, что в современных социально-экономических условиях вопросы сохранения здоровья женщин и приобщения их к здоровому образу жизни становятся приоритетными в деятельности государства и общества.

Особенно значима целевая аудитория, обозначенная в исследовании – женщины 35 - 45 лет. При этом, с одной стороны - выбор целевой аудитории значим с позиций гуманистического подхода и самодостаточности аргументации необходимости оздоровления указанного контингента российских граждан. С другой стороны, женщины выполняют многочисленные социально-значимые функции в жизни страны, что требует сохранения и поддержания их состояния здоровья и эмоционального благополучия с общественно-государственных позиций.

В связи со смещением в последние годы возрастных сроков рождения детей, поддерживаемой государством идеей о демографическом росте населения, женщины 35-45 лет находятся в настоящее время в зоне детородного возраста и определенная часть их рождает первого или второго ребенка, существенная часть – выполняет материнские функции по отношению к своим детям, рожденным на более ранней возрастной ступени.

В то же время, данный контингент принимает активное участие в общественной жизни страны, является существенной долей работающего населения, что особенно значимо в условиях экономической нестабильности и вынужденной пенсионной реформы.

Следует отметить, что для женщин указанной возрастной категории характерно снижение уровня здоровья, возникновение многочисленных заболеваний различной этиологии, которые обусловлены наступающими возрастными инволюционными процессами, снижением двигательной активности, нерациональным питанием, стрессами, что существенно ограничивает для многих из них список адекватных нагрузок и направлений занятий физической культурой.

Научные исследования убеждают в том, что одним из основных факторов замедления процессов старения, сохранения здоровья, повышения физической дееспособности женщин зрелого возраста являются систематические занятия физической культурой.

В настоящее время ведущая роль при этом отводится фитнесу, программы которого доступны и эффективны. Фитнес необходимо рассматривать как инновацию в области физической культуры, значимое социокультурное явление, целенаправленный систематический процесс занятий с оздоровительной направленностью, способствующий физическому развитию занимающихся, повышению уровня их физической подготовленности. Охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности различных социальных групп населения в физкультурно-оздоровительной деятельности за счет разнообразия инновационных оздоровительных программ, многие из которых пользуются популярностью у женщин зрелого возраста.

В связи с этим, автор несомненно правильно из большого спектра фитнес-программ, отобрала именно средства аквафитнеса, наиболее полно отвечающие возрастным особенностям данного контингента и имеющего мощный оздоровительный потенциал, сочетающий в себе два важнейших средства физической культуры – физические упражнения и естественно-средовые факторы.

Однако следует заметить, что в последнее время, как показывают педагогические наблюдения, проведенные в ведущих фитнес-клубах Санкт-Петербурга, занятия по аквафитнесу проводятся в смешанных возрастных группах, по научно необоснованным авторским программам, физическая нагрузка не регламентируется, педагогический и врачебный контроль отсутствует, что приводит к их неэффективности, а в некоторых случаях к ухудшению состояния здоровья занимающихся.

В связи с этим, выбор темы «Комплексное использование средств аквафитнеса в оздоровительной тренировке женщин 35-45 лет», объекта и предмета исследования является обоснованным, а учитывая вышесказанное, следует отметить, своевременность и актуальность исследования, проведенного А.В. Шаравьевой.

Таким образом, представленное Шаравьевой А.В. диссертационное исследование в полной мере соответствует отрасли «Педагогические науки» по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Также следует отметить, что по данной проблеме практически нет научных работ, а аналогичные работы авторов (Т.Г. Меньшуткиной, 2000; О.Н. Федоровой, 2012; А.Н. Горшковой, 2013 и др.) доказывают лишь остроту существующей проблемы.

Автор, планируя свою работу, на основании изучения научных фактов, опыта практики и собственного педагогического опыта сделала теоретико-методологический анализ состояния изучаемого вопроса. Руководствуясь целью и содержанием гипотезы, был определен круг исследовательских задач, которые последовательно решались в процессе работы.

Высокой оценки заслуживает уровень организации проведенного исследования, логика построения эксперимента, корректность обработки

результатов, которые позволили получить статистически достоверную информацию.

**Достоверность** полученных результатов обусловлена теоретическим анализом объекта и предмета исследования, достаточной репрезентативностью выборки, большим количеством испытуемых и респондентов (160 человек), длительностью проведения педагогического эксперимента (3года), а также валидностью и надежностью применяемых методов научных исследований.

Обоснованность результатов основных положений, выводов и рекомендаций диссертации обеспечивается опорой на теоретические основы физической культуры, спорта и оздоровительной тренировки, реализацией теоретических и методологических подходов в соответствии с поставленной целью.

Несомненным достоинством работы можно считать её научную новизну.

**К наиболее существенным научным результатам исследования**, полученных лично автором, относятся: теоретическое и экспериментальное обоснование комплексного использования средств аквафитнеса в оздоровительной тренировке женщин 35-45 лет.

Широта охвата мнений и позиций различных групп участников эксперимента, глубокий анализ физического развития, функционального состояния, физической работоспособности и физической подготовленности женщин разных возрастных групп, а также личный опыт автора, позволили разработать эффективную методику комплексного использования средств аквафитнеса в оздоровительных занятиях для женщин.

Данная методика позволяет оптимизировать процесс оздоровления женщин 35-45 лет, способствует улучшению их функционального состояния, работоспособности, физической подготовленности, а также создает условия для здоровьесбережения, сохранения групп занимающихся, формировании у них интереса к занятиям.

**Теоретическая значимость исследования** заключается:

- в обогащении теории и методики физической культуры, оздоровительной тренировки и фитнеса;
- в углублении научных знаний о специфике построения и проведения оздоровительных занятий в воде с женщинами зрелого возраста;
- в расширении и дополнении представлений о влиянии занятий аквафитнесом на физическое развитие, улучшение состояния здоровья, физической работоспособности, функционального состояния и физической подготовленности женщин зрелого возраста;
- в целесообразности научного обоснования и экспериментальном подтверждении эффективности методики комплексного использования

средств аквафитнеса в процессе оздоровительной тренировки у женщин 35-45 лет.

**Практическая значимость исследования** высокая и бесспорно имеет прикладное значение. Она обусловлена важностью представленных заключений, выводов, практических рекомендаций и разработанных 9 программ занятий разной направленности, решающих узко поставленную приоритетную задачу.

Практическая значимость работы состоит и в том, что полученные результаты исследования и данные о возрастных особенностях женщин зрелого возраста, их мотивах и предпочтениях к оздоровительным занятиям, позволяют специалистам учитывать их при выборе и разработке новых фитнес-программ и повысить их эффективность с помощью предложенных практических рекомендаций и методических приемов.

Кроме того, полученные экспериментальные данные о влиянии занятий по разработанной методике комплексного применения средств аквафитнеса и обосновании ее эффективности для оздоровления женщин могут быть включены в лекционные и практические занятия на курсах по выбору для студентов физкультурных и педагогических вузов, курсах повышения квалификации и переподготовки для специалистов по физической культуре и фитнесу, в работу фитнес-клубов, бассейнов и др. учреждений.

Заслуживает особого внимания экстенсивный характер внедрения материалов диссертационного исследования А.В. Шаравьевой в практику, о чем свидетельствуют 4 акта внедрения.

**Апробация работы** подтверждена участием автора в научно-практических конференциях различного уровня. Результаты исследования отражены в 25 публикациях, из них 8 статей опубликованы в ведущих рецензируемых журналах, рекомендуемых ВАК Министерства образования и науки Российской Федерации, а также 2 учебных пособиях для студентов институтов физической культуры. Представленные работы соответствуют основной проблематике диссертации.

**Личное участие автора** в работе выражено в обосновании темы, формулировании рабочей гипотезы, определении цели, задач исследования, объекта и предмета исследования, выборе методов, осуществлении научного анализа теоретического и эмпирического материала, проведении педагогических экспериментов, получении научных результатов, в статистической обработке экспериментальных данных, внедрении результатов исследований в практику и подготовке основных публикаций по выполненной работе

**Структура диссертации** состоит из введения, четырех глав, заключения, выводов, практических рекомендаций, списка литературы, приложений и актов внедрения. Общий объем работы составляет 183 страницы компьютерного текста, содержит 17 таблиц, 19 рисунков и 7 приложений, в которых представлены результаты исследования и

организационно-методический материал. Библиографический список содержит 244 источника, из которых 30 на иностранных языках.

Главы в диссертации изложены логично и последовательно, что подтверждает умение автора ориентироваться в научно-методической литературе, владение проблематикой исследуемой темы, а также указывает на личный практический опыт.

Значимый интерес представляют данные анализа морфофункционального состояния, уровня работоспособности, мотивация и физической подготовленности женщин разных возрастных групп, которые позволяют расширить рамки проведенного исследования.

Заключение и выводы имеют научно-практическое значение, отражают результаты исследования и отвечают на поставленные в диссертации задачи.

**Автореферат** отражает суть научно-теоретических и практических результатов, полученных автором в ходе исследования.

Содержание диссертации свидетельствует о способностях автора ставить и разрабатывать достаточно серьезные научные задачи, выбирать адекватные методы исследования, анализировать полученные данные.

**Рекомендации по использованию результатов и выводов диссертации.**

Полученные результаты работы должны быть изучены и рекомендованы к применению на оздоровительных занятиях с женщинами в фитнес-центрах, лечебно-профилактических и рекреационных учреждениях (бассейнах санаториев, пансионатов, домов отдыха, клубных баз отдыха и т.д.). Важно отметить, что подобное исследование является не только убедительным доказательством полученных конкретных результатов, которые позволяют оптимизировать процесс оздоровления и повышения физической работоспособности женщин 35-45 лет, но и существенно расширяет значение диссертационной работы как наглядного примера для решения аналогичных вопросов в других видах оздоровительных занятий с женщинами разного возраста.

Несмотря на очевидные достоинства диссертационной работы, считаем необходимым акцентировать внимание на некоторых **дискуссионных моментах и замечаниях**:

1) Не вполне удачно сформулированы некоторые методологические характеристики:

- так, формулировка гипотезы, на наш взгляд, содержит несколько избыточный критерий («... значительное повышение уровня морфофункционального состояния .... и т.д.»). по нашему мнению, достаточно было бы указать просто «повышение уровня .....,» так как «значительное – не значительное» - требует либо уточнения критериальной базы, либо является заведомо субъективным;

- во втором пункте научной новизны и во втором положении на защиту представляется более корректным использование термина «применение инвентаря», а не «воздействие инвентаря»;

-вывод 3 нуждается в текстовой редакции.

2) На наш взгляд, первое положение на защиту носит дискуссионный характер, так как, ввиду глобальности мнения о том, что *«морфофункциональное состояние женщин 35-45 лет характеризуется наибольшим количеством показателей, не соответствующих возрастным нормам по сравнению с другими группами женщин»*, требует значительно большего массива статистических данных по данному вопросу.

3) Вызывают вопросы параметры систолического и диастолического давления, в которых не удалось получить статистически значимых изменений, притом, что показатели ЧСС оказались достоверны лишь в зависимых выборках, а показатели коэффициента экономичности кровообращения – и в зависимых, и в независимых выборках. Также требуют пояснений показатели динамометрии. В показателях правой руки в ЭГ получены достоверные изменения внутри группы, а в показателях левой руки – достоверных изменений нет, притом, что аквафитнес и плавание в целом, в отличие от многих других видов (фехтование и т.д.) подразумевает развитие силы мышц обеих рук.

4) В работе и в автореферате встречаются отдельные редакционные погрешности и опечатки. Так, рисунке 1 автореферата есть неточность – упражнения с различным инвентарем классифицируются не по темпу упражнений в соответствии с музыкой, а по применению инвентаря. Также, на наш взгляд, работу украсили бы данные, полученные в период временного разрыва между сроками окончания экспериментальной работы и защитой диссертации.

Вместе с тем, следует подчеркнуть, что высказанные замечания носят в большей степени рекомендательный характер и не снижают общей положительной оценки выполненной работы.

В целом представленная диссертационная работа А.В. Шаравьевой, является самостоятельной завершённой научно-квалификационной работой, содержащей решение актуальной научной задачи и имеющей научное, теоретическое и практическое значение.

#### **Заключение.**

Диссертационная работа Шаравьевой Алисы Валерьевны «Комплексное использование средств аквафитнеса в оздоровительной тренировке женщин 35-45 лет» соответствует паспорту специальности 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры (пункты 2.2, 3.2.4, 3.4). Диссертация по своей актуальности, теоретической и практической значимости, научной новизне, достоверности полученных данных отвечает требованиям пп. 9-11,13-14 Положения о присуждении учёных степеней, утверждённого постановлением Правительства Российской Федерации от 24.09.2013 г. №842, предъявляемым к диссертациям на

соискание учёной степени кандидата наук. В диссертации и основных публикациях автора соблюдены требования, установленные п.10, 11, 13, 14 означенного Положения. Работа полностью соответствует профилю Совета Д999.196.02.

Её автор, Шаравьева Алиса Валерьевна заслуживает присуждения искомой учёной степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

*Официальный оппонент:*

Доктор педагогических наук, профессор,  
профессор кафедры гимнастики и фитнес-технологий  
ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический  
университет имени А.И. Герцена»

Адрес: 192007, Санкт-Петербург, Лиговский проспект, д. 275, корпус 1  
тел.: 490-42-47; сайт университета: <http://www.herzen.spb.ru>

Сайкина Елена Гавриловна

Адрес: 194021, Санкт-Петербург,

Пр.М.Тореза, д.26, кв. 59, тел. 8 (905) 214-28-22

Телефон: +7-905-214-28-22

электронная почта: [safidance@ya.ru](mailto:safidance@ya.ru)

Подпись официального оппонента:  Сайкина Е.Г. /

«18» декабря 2018 г.   
подпись Е.Г. Сайкина

удостоверяю  2018 года

Отдел персонала и социальной работы  
управления кадров и социальной работы

