



От 06.05.2020 № 2293-01-10

На № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

## УТВЕРЖДАЮ

Ректор Федерального государственного  
бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования «Российский  
государственный университет физической  
культуры, спорта, молодежи и туризма  
(ГЦОЛИФК)» кандидат педагогических  
наук, профессор



 Т.В. Михайлова

«06» мая 2020 г.

## ОТЗЫВ

ведущей организации – Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» на диссертацию Диаконидзе Юлии Александровны, выполненную на тему: «Организация и содержание групповых занятий фитнесом силовой направленности с женщинами 21-35 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 (педагогические науки)

**Актуальность.** Актуальность настоящего исследования, как и отмечено автором, заключается прежде всего в наличии основополагающих документов, регламентирующих развитие фитнеса на современном этапе: 1) Распоряжение Правительства РФ «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года», 2) Федеральная

целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в РФ на 2016-2020 годы». В этих документах сделан акцент на социальную значимость улучшения здоровья населения за счёт повышения уровня физической активности. При этом большинство физически активных женщин зрелого возраста выбирает для этой цели спортивно-оздоровительные клубы и фитнес-центры.

Первый период зрелого возраста у женщин (21-35 лет), а именно этот контингент избран соискателем для проведения эксперимента, является и переломным, и крайне важным по целому ряду причин, перечисленных автором, который в этом опирался на данные множества специалистов. При этом отмечено, что подавляющее количество женщин, посещающих оздоровительно-спортивные клубы и фитнес-центры, выбирают те или иные занятия, включающие силовую подготовку, но именно силовая оздоровительная тренировка при её большой популярности и в отличие от различных и многочисленных программ аэробики до настоящего момента имеет слабое научно-методическое обоснование, не систематизированы требования к планированию, организации и содержанию занятий силовым фитнесом с женщинами 21-35 лет, и не выделены критерии классификации и соответствующие им средства.

На основании вышесказанного диссертационное исследование Диаконидзе Ю.А., которое посвящено исследованию проблем занятий силовым фитнесом с женщинами первого периода зрелого возраста, является актуальным.

**Оценка содержания диссертации и её завершенности.** Диссертационное исследование Диаконидзе Ю.А. посвящено разработке содержания и методики занятий силовыми видами фитнес-программ с женщинами первого периода зрелого возраста (21-35 лет). Автором проанализирован большой объём научных и методических материалов по избранной теме.

Структура диссертации традиционна. Она состоит из введения, четырёх глав, выводов, заключения, практических рекомендаций, списка литературы и нескольких приложений. Общий объём диссертации 150 страниц, в работе имеется 33 рисунка, 9 таблиц, 6 приложений и 3 акта внедрения результатов в

практику. Список литературы включает 205 источников, из них 25 – на иностранных языках.

**В введении** работы освещены вопросы актуальности проведения данного исследования, определены цель, гипотеза, объект и предмет исследования, поставлена научная проблема. Также во введении представлены задачи исследования, методы их решения, теоретическая и практическая значимость исследования и основные положения, выносимые на защиту.

**В первой главе** диссертации проводится анализ научно-методической литературы, касающейся групповых занятий «силовым фитнесом» с женщинами первого периода зрелого возраста (21-35 лет), представлен анализ работ авторов, оценивающих воздействие различных фитнес-программ с силовым компонентом на женщин указанного возраста, освещены вопросы мотивации женщин к физкультурно-оздоровительным занятиям в формате групповых программ. Также отдельный раздел посвящён структуре и содержанию групповых занятий фитнесом с силовыми элементами для женщин.

**Вторая глава** диссертации традиционно освещает методы исследования и организационно-методические аспекты работы, процесс проведения педагогического эксперимента с различными контингентами женщин указанного возраста, методологию проведения математико-статистической обработки цифрового материала.

**В третьей главе** работы представлены результаты экспериментальных исследований. Дяконидзе Ю.А., которые легли в основу разработанной автором программы занятий силовым фитнесом с женщинами зрелого возраста с учётом их антропометрических показателей (соматотипа), а также уровня физической подготовленности. В этой главе также представлены результаты анализа самооценки и физкультурно-оздоровительной мотивации женщин к занятиям в условиях оздоровительных и фитнес-центров.

Представленные в третьей главе данные легли в основу авторской программы занятий с женщинами первого периода зрелого возраста, которая подразумевала несколько фитнес-форматов, уже сформированных и

определённых в фитнес-центрах (таких как «Bodysculpt», «АВТ» и «Circuit Training»), но в отношении которых так и не было в своё время проведено никаких экспериментальных исследований, доказывающих их эффективность и безопасность. Это и было сделано автором диссертационного исследования, и эффективность разработанной программы была освещена в **4 главе** работы.

Обобщение и систематизация результатов экспериментального исследования представлены в выводах и заключении работы.

**Научная новизна результатов исследования** заключается в том, что:

- теоретически и экспериментально обоснован физкультурно-оздоровительный процесс с использованием средств силового фитнеса для женщин 21-35 лет на основе дифференцированного подхода;
- определены значимые факторы самооценки женщин 21-35 лет и подтверждена их взаимосвязь с учетом стажа занятий фитнесом силовой направленности;
- научно обоснованы педагогические условия планирования групповых занятий фитнесом силовой направленности, разработаны рекомендации по их организации и содержанию, которые дополняют систему современных фитнес-технологий, что позволяет упорядочить и конкретизировать механизм контроля физической подготовленности женщин 21-35 лет в физкультурно-оздоровительном процессе;
- получены новые данные о физическом и психологическом состоянии женщин 21-35 лет в процессе занятий силовым фитнесом по авторской методике.

Не представляет сомнения теоретическая и практическая значимость работы, которые заключаются в следующем.

**Теоретическая значимость** исследования заключается в дополнении теории и методики оздоровительной физической культуры новыми, значимыми и экспериментально подтверждёнными научными знаниями о применении в физкультурно-оздоровительном процессе с женщинами 21-35 лет дифференцированного подхода, определяющего критерии и условия

организации и содержания групповых занятий силовой направленности с ними, как планомерный и максимально индивидуализированный процесс.

**Практическая значимость** исследования заключается в том, внедрение разработанной методики групповых занятий фитнесом силовой направленности на основе дифференцированного подхода, направленно на повышение физической подготовленности, формирование физкультурно-оздоровительной мотивации, оптимизацию компонентного состава тела женщин 21-35 лет.

Теоретико-методический материал может быть использован в образовательном процессе студентов (ФГБОУ ВО «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма») и в практической деятельности тренеров-инструкторов фитнес-центров, спортивных клубов, образовательных учреждений, а также в процессе подготовки и переподготовки специалистов в области оздоровительной физической культуры.

Авторская методика групповых занятий фитнесом силовой направленности с женщинами 21-35 лет уже внедрена в физкультурно-оздоровительный процесс спортивно-оздоровительного центра «Сапа-фитнес» и фитнес-центра «Гольфстрим», г. Смоленска.

**Выводы** работы раскрывают сущность и полноту исследования. Теоретические положения подкреплены наглядными иллюстрациями проведения собственных исследований, что позволяет получить полное представление о проделанной научно-исследовательской работе. Анализ результатов исследования соответствуют решению поставленных задач, что позволяет сделать вывод о том, что оно является завершенным, достоверность представленных в нем результатов не вызывает сомнения, поскольку обеспечена методологической обоснованностью исходных позиций, совокупностью методов, адекватных задачам и логике исследования, репрезентативностью выборки.

По теме исследования опубликовано 25 научных работ, в том числе в пяти рецензируемых научных изданиях, рекомендованных Минобрнауки Российской Федерации, а также в 2-х учебно-методических пособиях «Силовой тренинг:

фитнес-программы» и «Организация и содержание групповых занятий силовым фитнесом с женщинами 21-35 лет», опубликованные работы соответствуют проблематике диссертации и подтверждают научно-практическую полноту выполненного исследования.

**Замечания и недостатки работы.** Высоко оценивая диссертационную работу Дяконидзе Ю.А., считаем необходимым сделать некоторые замечания.

1. В первой главе диссертации, на наш взгляд, следовало бы дополнить раздел современных представлений о «силовом фитнесе» описанием и анализом некоторых новых форм занятий, например, таких, как «Табата» и некоторых других, которые хоть и являются достаточно «жестким» видом интервальной фитнес-тренировки с силовым компонентом, все же могут служить материалом для разработки индивидуальных программ для женщин.

2. В представленной в 4 главе диссертационного исследования программе силовой тренировки для женщин, ощущается недостаток конкретных методических указаний о дозировке предлагаемых силовых упражнений (количество повторений, количество серий, подходов, интервалах отдыха), а именно эти характеристики представляют суть классического силового тренинга. Очевидно, все это имело место быть в исследованиях, но недостаточно описано в диссертации.

3. Разработанная автором программа включает силовую и функциональную тренировку для женщин с использованием современных фитнес-технологий. Также тестируются не только показатели силовой подготовки испытуемых, но и показатели выносливости и быстроты (бег на 100 м, бег на 2000 м). Учитывая это, следовало бы также ввести в батарею тестов экспериментальное определение уровня функционального состояния (к примеру, тест PWC 170, пробу Штанге), присутствие которого было бы там весьма логичным.

4. Представленная в приложении А классификация фитнес-программ таковой не является, а представляет из себя обычный перечень занятий в фитнес-центрах, с указанием применяемых средств, направленности и контингента.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Несмотря на указанные недостатки и сделанные замечания, диссертационная работа Диаконидзе Ю.А. «Организация и содержание групповых занятий фитнесом силовой направленности с женщинами 21-35 лет» соответствует всем критериям, предъявляемым к диссертациям на соискание учёной степени *кандидата* наук, установленным в «Положении о присуждении ученых степеней», утверждённом постановлением Правительства РФ от 24 сентября 2013 года №842, а её автор, Диаконидзе Юлия Александровна, безусловно, заслуживает присуждения ему ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Отзыв о диссертационной работе Диаконидзе Юлии Александровны подготовлен кандидатом педагогических наук, доцентом Ростовцевой Мариной Юрьевной. Отзыв обсуждён и утверждён на заседании кафедры теории и методики гимнастики РГУФКСМиТ от 29.04.2020, протокол № 15. Результаты голосования: «за» - 17, «против» - 0, «воздержались» - 0. Принято единогласно.

Профессор кафедры теории и методики гимнастики РГУФКСМиТ, кандидат педагогических наук, доцент

  
М.Ю. Ростовцева

Заведующий кафедрой теории и методики гимнастики РГУФКСМиТ кандидат педагогических наук, доцент

  
Л.А. Новикова

### Контактная информация:

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», Министерство спорта Российской Федерации

Адрес: 105122, г. Москва, Сиреневый бульвар, дом 4

Телефон: +7 495 961-31-11

Электронная почта: rectorat@rgufk.ru

*Формы заверено*

*Защитителем назначен профессор*

*кафедры теории и методики гимнастики - кандидат педагогических наук*

