

О Т З Ы В

официального оппонента

на диссертацию Дьяконидзе Юлии Александровны «*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.

Актуальность темы исследования и её соответствие отрасли науки. В современных условиях развития общества особое значение приобретают вопросы укрепления физического и психологического здоровья женщин.

Высокий темп общественно-политической жизни, наличие многих социально-экономических проблем в нашей стране, притом, что россиянки не только принимают активное участие в жизни общества, но и выполняют главнейшую биологическую функцию – материнство и заботу о воспитании детей, - всё указанное создаёт значительные физические и психоэмоциональные перегрузки на женский организм и психику.

Соответственно, можно констатировать, что проблема укрепления здоровья и улучшения физического состояния россиянок крайне актуальна. Указанное детерминирует необходимость поиска новых, более совершенных путей решения поставленной задачи.

Одним из наиболее эффективных и доступных из них для самого широкого круга потребителей, является развитие физкультурно-оздоровительных услуг в сфере фитнес-индустрии. При этом следует отметить, что большинство предлагаемых программ в фитнес-центрах и клубах ориентировано именно на женскую аудиторию.

Однако существующая в этой области практика и анализ её результативности, отражённый в работах многих исследователей (О.Н. Федоровой, 2011; Н.И. Романенко, 2013; А.В. Шаравьева, 2018 и др), показывает, что для достижения максимального оздоровительного эффекта при работе с данным контингентом занимающихся наличия современно оборудованных и оснащённых новейшим инвентарём залов, использования новых оздоровительных технологий является недостаточным.

Важной составляющей успеха в достижении поставленных целей оздоровления, повышения уровня физической дееспособности, развития двигательных способностей, формирования и коррекции параметров фигуры женщин зрелого возраста является планирование тренировочного воздействия нагрузки при использовании различных методик занятий, с учетом биологических особенностей организма занимающихся, их соматотипа и мотивации к занятиям, что создаст благоприятные предпосылки для улучшения их функциональных возможностей и будет способствовать выходу на новый,

более высокий уровень жизнедеятельности. Оздоровительный эффект от таких занятий будет способствовать комплексному благоприятному воздействию на организм и психику женщин, повышению их жизненной активности и улучшению качества жизни.

Таким образом, выбор темы исследования, направленной на теоретическое обоснование и разработку методики групповых занятий фитнесом силовой направленности с учетом соматотипа и физкультурно-оздоровительной мотивации женщин 21-35 лет, объекта и предмета исследования является обоснованным и востребованным запросами науки и практики.

Задачи представленного исследования ориентированы на достижение цели и полностью соответствуют гипотезе диссертационной работы. Защищаемые положения отражают новизну, теоретическую и практическую значимость исследования.

С учетом вышесказанного, можно констатировать, что представленное 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.

Степень обоснованности научных положений, выводов и рекомендаций, сформулированных в диссертации. Степень обоснованности подтверждается лонгитюдным характером выполненного исследования, достаточностью количества испытуемых (125 студентов), репрезентативностью выборки, большим объемом исследуемых показателей, а также корректной статистической обработкой данных.

Достоверность научных положений и выводов подтверждается соответствием методологических и теоретических оснований исследования и их взаимосвязанностью с экспериментальной частью работы, единой логикой проведенного исследования и решения поставленных задач, применением современных аппаратных методик при выполнении тестовых заданий, математико-статической достоверностью результатов диссертационной работы, корректной интерпретацией полученных результатов, теоретическим анализом данных научно-методической литературы.

Учитывая сказанное, следует отметить своевременность и несомненную актуальность исследования, направленного на разработку одной из важных проблем теории и практики оздоровительной физической культуры и фитнеса.

Несомненным достоинством работы можно считать её научную новизну, теоретическую и практическую значимость.

К наиболее существенным научным результатам исследования, полученным лично соискателем, можно отнести: обоснование эффективности разработанной методики групповых занятий силовым фитнесом на основе дифференцированного подхода, направленной на повышение физической подготовленности, формирование физкультурно-оздоровительной мотивации и оптимизации компонентного состава тела женщин 21-35 лет.

Предложенная методика силового фитнеса, основанная на чередовании трех разноплановых программ («Bodysculpt», «АВТ» и «Circuit Training») и систематическом педагогическом контроле, позволяет предотвратить однообразие и монотонность занятий, повышая фактор «психологического комфорта» за счет получения удовольствия от занятий и снятия психоэмоционального напряжения женщин.

К абсолютно новым научным фактам относятся следующие:

- предложен дифференцированный подход к организации проведения занятий (разделение занимающихся на микрогруппы с учетом соматотипа) и содержанию (варьирование нагрузки с учетом соматотипа за счет изменения длины рычагов, исходных положений, веса отягощения);

- разработано планирование групповых занятий силовым фитнесом: отбор силовых программ в зависимости от сезонных условий (осенне-зимний и весенне-летний периоды), этапа подготовки (втягивающий, базовый, переходный), и их варьировании в течение макроцикла

К относительно новым фактам можно отнести:

- установленные автором значимые факторы самооценки женщин 21-35 лет и их взаимосвязь с учетом стажа занятий фитнесом силовой направленности;

- применение нестандартных методических приемов управления группой в зависимости от самооценки групповых занятий силовым фитнесом с женщинами 21-35 лет.

Высокая ценность полученных автором результатов обеспечивается теоретической и практической значимостью работы.

Теоретическая значимость исследования довольно высокая и заключается:

- в экспериментальном подтверждении и целесообразности научного обоснования разработанной методики и механизма ее реализации, определяющего критерии и подходы к организации групповых занятий силовым фитнесом с женщинами 21-35 лет, как к планомерному и максимально индивидуализированному оздоровительному процессу, на основе дифференцированного подхода;

- в обогащении знаний о становлении и развитии фитнеса в России, научном обосновании разработанной фитнес-программы по силовому фитнесу для женщин первого зрелого возраста и ее эффективности, определении ее положительного влияния на физическое и психологическое состояние занимающихся;

- в расширении и дополнении имеющихся представлений об организации и методике проведения занятий с женщинами 21-35 -летнего возраста; в углублении научных знаний о специфике построения оздоровительного процесса с данным контингентом занимающихся и в экспериментальном его подтверждении, что имеет существенное значение не только для данной возрастной группы занимающихся, но и других возрастных категорий женщин.

Практическая значимость работы обусловлена полученными в исследовании данными, бесспорно, имеющими прикладное значение и представляющими ценный материал для специалистов по фитнесу и физической культуре. Она обусловлена важностью представленных заключений, выводов и практических рекомендаций, разработанных в ходе исследования.

Практическая значимость подтверждается 3 актами внедрения в практику физкультурно-оздоровительной работы спортивно-оздоровительного центра «Сапа-фитнес» и фитнес-центра «Гольфстрим» г. Смоленска, а также в образовательный процесс студентов (ФГБОУ ВО «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма»).

Внедрение разработанной методики групповых занятий фитнесом силовой направленности с учетом индивидуальных соматических и психологических особенностей женщин 21-35 лет способствует повышению показателей физической подготовленности, физического состояния, изменению компонентного состава тела, обхватных параметров и формированию устойчивой мотивации.

Апробация результатов исследования. Основные положения диссертации докладывались на региональных (Смоленск, 2013, 2014, 2015, 2016) и всероссийских (Санкт-Петербург, 2016) научных конференциях. Результаты исследования нашли отражение в 25 публикациях в том числе в 5 статьях, опубликованных в журналах, входящих в перечень рецензируемых научных изданий.

На основе материалов диссертации опубликованы учебные пособия для студентов: «Силовой тренинг: фитнес-программы» (7,6 п.л., 2013); «Организация и содержание групповых занятия фитнесом силовой направленности с женщинами 21-35 лет» (3,3 п.л., 2019).

На основании указанного, избранную тему диссертационного исследования следует считать актуальной, содержащей существенную научную новизну и имеющей теоретическое и практическое значение.

Заслуживает внимания уровень планирования и организации проведённого исследования, применение в работе комплекса взаимосвязанных и взаимодополняющих методов исследования, адекватных поставленным задачам, их логическое построение, которые позволили автору получить объективную и статистически достоверную информацию.

Личный вклад автора исследования выражается в научном поиске и обобщении информации; в непосредственном участии в процессе экспериментальной работы на всех его этапах; в получении исходных данных; в апробации результатов исследования, подготовке основных публикаций по выполненной работе в рецензируемых журналах, сборниках научных статей, материалах научных конференций, учебно-методических пособиях.

Диссертационная работа состоит из введения, четырех глав, заключения, практических рекомендаций, списка литературы и приложений. Работа изложена на 150 страницах, содержит 9 таблиц, 33 рисунка и 4 приложения.

Библиографический список содержит 205 наименований литературных источников, из которых 25 на иностранных языках.

Раскрыты во введении объект, предмет, гипотеза в полной мере характеризуют проблемное поле исследования и направления обоснования путей решения поставленной научно-педагогической проблемы.

Большое значение имеет существенная аналитическая составляющая диссертационной работы. Диаконидзе Ю.А. проведен обобщающий теоретический анализ данных отечественной и зарубежной научно-методической литературы. Главы в диссертации изложены логично и последовательно, что, безусловно, подтверждает умение автора ориентироваться в научно-методической литературе, владение проблематикой исследуемой темы, а также указывает на широкий кругозор и личный практический опыт.

Выводы логически вытекают из результатов исследования и имеют научно-практическое значение.

Таблицы и рисунки придают конкретику выполненной работы и достаточную информативность. Представленные приложения дополняют результаты исследования и организационно-исследовательский материал.

Основные положения и результаты диссертации нашли полное отражение в содержании автореферата, который написан в соответствии с требованиями к его оформлению, и опубликованных по теме диссертации работах.

Рекомендации по использованию результатов и выводов диссертации. Полученные автором результаты могут быть рекомендованы к использованию в практической деятельности тренеров-инструкторов фитнес-центров, спортивных клубов, образовательных учреждений.

Они представляют существенный интерес для научного профессионального сообщества, могут использоваться на курсах повышения квалификации и профессиональной переподготовки преподавателей различных образовательных учреждений, учителей физической культуры, фитнес-тренеров, а также необходимы для студентов, магистрантов, аспирантов.

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

1. Первое положение на защиту, на наш взгляд, недостаточно точно отражает идею, нуждающуюся в защите, так как оно указывает на сведения, очевидные для теории и методики физической культуры в целом и методики проведения оздоровительных занятий с женщинами, в частности. На наш взгляд, оно в большей степени аксиоматично.

2. В первой главе (параграф 1) автор предприняла попытку дать определение понятию «фитнес», сравнив его со здоровым образом жизни и, даже, с одним из компонентов оздоровительных видов гимнастики. Предложенная трактовка фитнеса с опорой на публикации прошлых лет, в которых научное обоснование фитнеса не являлось ключевой задачей, а лишь отражало личное мнение авторов, представляется довольно узкой и необоснованной. Она не раскрывает полифункционального характера и истинного масштаба такого

социокультурного явления как фитнес, который сегодня является массовым форматом и инновацией в оздоровительной физической культуре, а для подготовки специалистов по фитнесу высших учебных заведениях разрабатывается государственный стандарт.

3. В выводе № 3 автор указывает четыре значимых фактора самооценки женщин, однако раскрывает только фактор «Здоровье» и «Внешность», остальные - «Уверенность» и «Счастье» не раскрыты. В связи с этим непонятно откуда возникают факторы «Психологическая комфортность» и «Социальный статус», ранее автором не указанные.

4. На наш взгляд, теоретическая значимость работы представлена весьма скромно, а некоторые моменты незаслуженно забыты, как, например, разработанное и обоснованное автором понятие силового фитнеса, которое несомненно вносит вклад в развитие научно-теоретических основ фитнеса в условиях его становления в России и разночтений в понятиях.

5. Первая глава в диссертации представлена достаточно объемно, однако вывод по ней отсутствует в заключении работы.

6. В рисунке №18 цель разработанной методики сформулирована не корректно, так как в основу целеполагания автор ставит применение дифференцированного подхода, в то время как из содержания средств методики очевидно, что целью является оптимизация компонентного состава тела женщин и устойчивая мотивация к занятиям.

Также в тексте работы встречаются отдельные опечатки, редакционные, стилистические и терминологические погрешности.

Однако следует отметить, что высказанные замечания носят рекомендательный характер и не снижают общей положительной оценки диссертационной работы Ю.А. Диаконидзе.

Использование материалов диссертации как в методологическом, теоретическом, так и в практическом плане, обогатит теорию и методику фитнеса и оздоровительной физической культуры.

Заключение

Диссертационная работа Диаконидзе Ю.А. «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 (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 педагогических наук. В диссертации и основных публикациях автора соблюдены требования, установленные п.10, 11, 13, 14 означенного Положения. Работа полностью соответствует профилю объединенного

Совета Д 999.196.02. Её автор, Дяконидзе Юлия Александровна 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 (13.00.04), профессор,
профессор кафедры гимнастики и фитнес-технологий
Института физической культуры и спорта
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

Подпись официального оппонента: _____

Сайкина Е.Г. /

«08 » июня 2020 г.

РГПУ им. А. И. ГЕРЦЕНА

подпись Е. Г. Сайкина

удостоверяю «08» 06 2020
Отдел персонала и социальной работы
управления кадров и социальной работы



Ведущий документовед
Отдела персонала
и социальной работы
В.В. Рубинчик