


«УТВЕРЖДАЮ»
Ректор ФГБОУ ВО «ЧГИФК»
к.п.н., профессор Зекрин Ф. Х.



«14» сентября 20 18 г.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

**ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Чайковский государственный институт физической культуры»**

Диссертация «Комплексное использование средств аквафитнеса в оздоровительной тренировке женщин 35-45 лет» выполнена на кафедре адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Чайковский государственный институт физической культуры», г. Чайковский.

В период подготовки диссертации Шаравьева Алиса Валерьевна работала в Чайковском государственном институте физической культуры преподавателем по физкультурно-оздоровительным технологиям на кафедре адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий, а также проходила обучение в аспирантуре. В 2014 г. окончила Чайковский государственный институт физической культуры по специальности «Физическая культура и спорт». Справка об обучении №131 выдана в 2016 году Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением высшего образования «Чайковский государственный институт физической культуры».

Научный руководитель: Шутова Татьяна Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова».

По итогам обсуждения принято следующее заключение:

Актуальность исследования. В настоящее время необходимость разработки оздоровительных программ аквафитнеса обусловлена

динамичным развитием фитнеса в России, увеличением спроса на фитнес услуги. В связи с этим мировое научное сообщество стало больше уделять внимание реформированию оздоровительных программ для молодёжи и взрослого населения, обеспечивая их высокий образовательный и оздоровительный уровень, высокую эффективность в коррекции физического и функционального состояния и развитии аэробных способностей.

Вместе с тем процесс развития фитнеса и аквафитнеса происходит на фоне ухудшения состояния здоровья населения, социально-экономических изменений в обществе, несформированной потребности к регулярным занятиям физической культурой, а также низкого уровня физической подготовленности, в том числе женщин молодого возраста. Данное положение усугубляется тем, что у 60% женщин выявлены нарушения опорно-двигательного аппарата, повышение артериального давления у 40%, избыточная масса тела наблюдается у 30-50%, заболевания суставов у 15-20%, вместе с тем увеличивается число специальных медицинских групп среди девушек с 10 до 30-40%. При этом отклонения в состоянии сердечно-сосудистой системы наблюдаются у 22% девушек, нарушения осанки у 28-38%. Многие женщины и девушки не способны выполнять физические нагрузки как в аэробике, беге, функциональном тренинге, в связи с чем, аквафитнес становится оптимальным видом оздоровительной физической культуры аэробной направленности.

Аквафитнес отличается оздоровительно-лечебной направленностью, снижением нагрузки на суставы и позвоночник, высокой энергозатратностью, доступностью аэробной нагрузки и прыжковых упражнений, влиянием гидростатического давления воды, оптимизацией артериального давления, отсутствием монотонности, гидромассажным и закаливающим эффектом. Вместе с тем, проблемная ситуация заключается в том, что существующая система занятий в воде не всегда обеспечивает достоверные положительные сдвиги в функциональном и физическом состоянии женщин, особенно второго зрелого возраста; недостаточно педагогических условий для снижения массы тела, развития функционального состояния женщин.

Личное участие автора в получении результатов, изложенных в диссертации. Автором обоснованы проблема, цель и задачи исследования; разработана классификация упражнений аквафитнеса, методика комплексного использования средств аквафитнеса в оздоровительной тренировке женщин 35-45 лет, программы занятий аквафитнесом в водной среде, такие как «плавание и сила», «рекреационный аквафитнес»,

«функциональный тренинг» и другие. В течение 4-х лет осуществлялся педагогический эксперимент с реализацией практических, теоретических и мониторинговых исследований – 3 раза в год.

Степень достоверности результатов проведенных исследований обеспечивается корректным выбором научно-методического аппарата, адекватного цели, задачам, логике построения диссертационной работы; опытно-экспериментальным подтверждением теоретических выводов, апробацией тренировочного процесса по аквафитнесу для женщин 35-45 лет; применением методов исследования, дополняющих и взаимопроверяющих друг друга; использованием методов математической статистики для обработки данных; репрезентативностью объема выборки и статистической значимостью полученных результатов.

Научная новизна результатов исследования заключается в том, что разработана и экспериментально обоснована методика комплексного использования средств аквафитнеса в оздоровительной тренировке женщин 35-45 лет; в совершенствовании оздоровительной и образовательной составляющих тренировочного процесса разработана классификация упражнений (средств) аквафитнеса, циклы подготовки, методические рекомендации для женщин, определен комплекс педагогических условий совершенствования тренировочного процесса по аквафитнесу и сохранения контингента занимающихся: осуществление системы мониторинга физического состояния до, после и во время тренировочного процесса; применение индивидуально-типологической карты здоровья; внедрение теоретических занятий, консультаций.

Наряду с этим, получены новые данные о динамике показателей физического и функционального развития женщин 35-45 лет в результате занятий аквафитнесом по авторской методике.

Практическая значимость результатов исследования заключается в том, что внедрение разработанной методики комплексного использования средств аквафитнеса в оздоровительной тренировке способствует повышению физического и морфофункционального состояния, укреплению и сохранению здоровья женщин 35-45 лет, а также решает проблемы адекватного и эффективного подбора средств, способов дифференциации физической нагрузки.

Фитнес-центры, санатории, бассейны, образовательные учреждения могут расширить содержание и виды водных программ, улучшить методику проведения занятий, внедрить систему оценки (мониторинга) оздоровительного эффекта занятий аквафитнесом, теоретические занятия,

использовать индивидуально-типологическую карту здоровья. Полученные результаты исследования могут использоваться 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 25 работах, опубликованных во всероссийских и международных сборниках конференций и изданиях, из них 5 статей в рецензируемых научных изданиях, рекомендуемых Министерством науки и высшего образования РФ, а также одном учебном пособии «Теория и методика аквафитнеса в оздоровлении женщин». В них в полной мере раскрывается суть диссертационного исследования.

Публикации в журналах, входящих в перечень рецензируемых научных изданий:

1. Шаравьева, А.В. Коррекция физического состояния женщин средствами аквафитнеса / А.В. Шаравьева, Т.Н. Шутова, Е.О. Рыбакова // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №1. – С. 55-58.

2. Шаравьева, А.В. Физическая подготовленность и работоспособность женщин, занимающихся аквафитнесом / А.В. Шаравьева // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №3. – С. 43.

3. Шаравьева, А.В. Методика коррекции функционального состояния и телосложения женщин средствами аквафитнеса / А.В. Шаравьева // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – №9 (127). – С.197-200.

4. Шаравьева, А.В. Модель совершенствования функционального состояния и телосложения женщин на основе аквафитнеса / А.В. Шаравьева // Физическая культура: воспитание, образование тренировка. – 2016. – №1. – С. 72-74.

5. Шаравьева, А.В. Содержание и построение оздоровительных программ аквафитнеса для женщин 45-56 лет / А.В. Шаравьева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – №1 (131). – С. 278-281.

Публикации в других изданиях:

6. Шаравьева, А.В. Методические особенности оздоровительных занятий для женщин на основе аквафитнеса / А.В. Шаравьева, Т.Н. Шутова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2013. – № 3. – С. 61-65.

7. Шаравьева, А.В. Коррекция физического состояния женщин разного возраста средствами аквафитнеса / А.В. Шаравьева, Т.Н. Шутова

// Фитнес: теория и практика. – 2014. – № 2. – Режим доступа: <http://fitness.esrae.ru/5-39> (дата обращения: 05.06.14).

8. Шаравьева, А.В. Коррекция физического состояния женщин молодого возраста / А.В. Шаравьева, Т.Н. Шутова // Фитнес в системе непрерывного физкультурного образования и его роль в оздоровлении населения России: сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции – СПб: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2013. – С. 130-133.

9. Шаравьева, А.В. Оздоровительная эффективность занятий аквафитнесом женщин разных возрастных групп / А.В. Шаравьева, Т.Н. Шутова // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: сборник научных статей II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2013. – Т. 2. – С. 199-202.

10. Шаравьева, А.В. Возрастные особенности женщин в подготовке оздоровительных программ / А.В. Шаравьева, Т.Н. Шутова // Адаптивная физическая культура и спорт – образование, наука и практика: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Чайковский: ФГБОУ ВПО ЧГИФК, 2013. – С. 95-97.

11. Шаравьева, А.В. Методика коррекции физического состояния женщин разных возрастных групп средствами аквафитнеса / А.В. Шаравьева // В творческом поиске: сборник трудов молодых ученых, аспирантов, преподавателей и студентов вуза по материалам студенческой городской научной конференции. – Чайковский: ЧГИФК, 2013. – С. 23-24.

12. Шаравьева, А.В. Повышение профессиональных знаний студентов физкультурного вуза по плаванию и синхронному плаванию / А.В. Шаравьева // В творческом поиске: сборник трудов молодых ученых, аспирантов, преподавателей и студентов вуза по материалам студенческой городской научной конференции. – Чайковский: ЧГИФК, 2013. – С. 45-46.

13. Шаравьева, А.В. Профессиональная значимость обучения студентов физкультурного вуза основам аквафитнеса / А.В. Шаравьева // В творческом поиске: сборник трудов молодых ученых, аспирантов, преподавателей и студентов вуза по материалам студенческой городской научной конференции. – Чайковский: ЧГИФК, 2013. – С. 49-50.

14. Шаравьева, А.В. Методика коррекции физического состояния женщин разных возрастных групп средствами аквафитнеса / А.В. Шаравьева, Т.Н. Шутова // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение: материалы Всероссийской научно-практической

конференции с международным участием. – Пермь: ПГГПУ, 2014. – С. 368-370.

15. Шаравьева, А.В. Технология повышения физического состояния женщин на основе аквафитнеса и аквааэробики / А.В. Шаравьева, Т.Н. Шутова // Молодёжь. Наука. Современность: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2014. – Т. 2. – С. 151-152.

16. Шаравьева, А.В. Комплексное исследование физического состояния женщин занимающихся аквафитнесом / А.В. Шаравьева // Сборник научных трудов молодых ученых: материалы докладов отчетной научно-практической конференции аспирантов. – Чайковский: ЧГИФК, 2014. – С. 105-108.

17. Шаравьева, А.В. Комплексное исследование физического состояния женщин занимающихся аквафитнесом / А.В. Шаравьева, Т.Н. Шутова // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: сборник научных статей III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2014. – Т. 2. – С. 722-728.

18. Шаравьева, А.В. Методика коррекции функционального состояния и телосложения женщин на основе аквафитнеса / А.В. Шаравьева, Т.Н. Шутова // Современное образование, физическая культура и спорт»: материалы региональной научно-практической конференции – Челябинск, 2014. – С. 364-367.

19. Шаравьева, А.В. Классификация упражнений аквааэробики и аквафитнеса / А.В. Шаравьева // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам: материалы II международной научно-практической конференции. – Казань, 2014. - С. 519-520.

20. Шаравьева А.В. Инновационные программы аквафитнеса и аквааэробики в оздоровлении женщин / А.В. Шаравьева // Молодёжь. Наука. Современность: сборник статей II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2015. – С. 134-136.

21. Шаравьева, А.В. Физкультурно-оздоровительные аквапрограммы в повышении компонентов здоровья женщин / А.В. Шаравьева // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта, туризма и социально-культурного сервиса: материалы

международной научно-практической конференции – Набережные Челны: РИО НИСПТР; Изд-во НФ Поволжской ГАФКСиТ, 2015. – С. 387-390.

22. Шаравьева, А.В. Содержание и эффективность оздоровительных программ аквафитнеса для женщин 18-34 лет / А.В. Шаравьева // Актуальные проблемы и перспективы развития адаптивной физической культуры и физкультурно-оздоровительных технологий: материалы Всероссийской научно-практической конференции – Чайковский: ФГБОУ ВПО ЧГИФК, 2015. – С.199-205.

23. Шаравьева, А.В. Аквафитнес в условиях санаторно-курортного лечения как перспективное направление оздоровления женщин / А.В. Шаравьева, Т.Н. Шутова, И.М. Бодров // Гуманитарное образование в экономическом вузе: материалы V международной научно-практической заочной интернет-конференции. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2016. – Т. 1.– С. 334-343.

Учебное пособие:

24. Шаравьева А.В., Шутова Т.Н. Теория и методика аквафитнеса в оздоровлении женщин: учебное пособие / Т.Н. Шутова, А.В. Шаравьева. – Чайковский: ЧГИФК, 2016. – 101с.

Диссертация «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 в части п. 5 «Теория и методика оздоровительной физической культуры», раздел 5.3 «Физкультурно-оздоровительные технологии».

Диссертационная работа Шаравьевой А.В. является законченной научно-квалификационной работой, посвященной теоретическому обоснованию и экспериментальной проверке содержания и моделирования оздоровительных программ аквафитнеса для женщин разного возраста, 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 «Комплексное использование средств аквафитнеса в оздоровительной тренировке женщин 35-45 лет» Шаравьевой Алисы Валерьевны 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 заседании научного совета Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Чайковский государственный институт физической культуры».

Присутствовало на заседании кафедры - 27 человек. Результаты голосования: «за» 27 человек, «против» - нет, «воздержалось» - нет. Протокол № 1 от 4 сентября 20 18 г.

Зав. кафедрой АФК и ОТ
кандидат педагогических наук, доцент

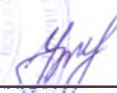


(подпись)

И.А. Мокрушина

Подпись И.А. Мокрушиной удостоверяю.

Ведущий специалист
отдела кадров ФГБОУ ВО «ЧГИФК»



(подпись)

Д.А. Черепанова