

ОТЗЫВ

официального оппонента на диссертационную работу Диаконидзе Юлии Александровны на тему «*Организация и содержание групповых занятий фитнесом силовой направленности с женщинами 21-35 лет*», представленную на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 - Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры (педагогические науки)

Актуальность диссертационного исследования. Общеизвестно, что средства физической культуры обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения уровня здоровья населения и формирования здорового морально-психологического климата в коллективах и в обществе. Также не вызывает вопросов тот факт, что занятия физической культурой являются превентивным средством поддержания и укрепления здоровья, а также профилактики различных заболеваний.

Одной из важных проблем системы оздоровительной физической культуры является повышение уровня здоровья и двигательной активности женщин зрелого возраста, составляющих интеллектуальный потенциал нации. Поскольку у женщин в первом зрелом возрасте наблюдаются уже первые признаки снижения силы и скорости, ухудшение гибкости и физической работоспособности, которые обычно связаны и усиливаются гиподинамией, то двигательная активность в этот период становится залогом здоровья в последующие годы. При этом специфические анатомо-физиологические особенности женского организма, физического и психического развития требуют особого подхода при составлении физкультурно-оздоровительных программ и их практической реализации.

Таким образом, совершенствование и модификация системы физического воспитания женщин позволит повысить показатели их физической подготовленности, потребность в движении, тем самым будет способствовать решению задач государственной политики в области физической культуры и спорта. С учетом необходимости разработки продуктивной методики физической подготовки оздоровительной

направленности с использованием средств силового фитнеса для повышения кондиционных параметров женщин 21-35 лет тема исследования Диаконидзе Ю.А. является актуальной и имеет важное значение для теории и практики физического воспитания трудоспособного населения.

Наиболее существенные результаты, содержащиеся в диссертационной работе соискателя. К числу наиболее значимых научных результатов, полученных автором, можно отнести следующее:

- обоснованы подходы к построению физкультурно-оздоровительной деятельности женщин, с учетом особенностей телосложения и мотивационно-эмоциональной сферы;

- установлена значимость соматических характеристик женщин 21-35 лет, показателей их физической подготовленности и уровня физического состояния для выбора направления групповых фитнес-программ;

- выявлены особенности морфофункционального статуса и двигательной кондиции занимающихся, что позволяет определить приоритетный круг задач, на решение которых должен быть направлен процесс фитнес-тренировок;

- научно обоснована, разработана и экспериментально проверена методика групповых занятий фитнесом силовой направленности с учетом индивидуальных соматических особенностей и физкультурно-оздоровительной мотивации женщин 21-35 лет.

Теоретическая значимость заключается в том, что теория и методика оздоровительной физической культуры дополнена знаниями:

- об определении степени влияния различных фитнес-тренировок на кумулятивный эффект адаптации организма женщин зрелого возраста;

- о дифференциации содержания физкультурно-оздоровительных занятий в зависимости от направленности тренировочных воздействий и индивидуальных особенностей занимающихся;

- об алгоритме проектирования оздоровительных занятий с женским контингентом при необходимости дифференциации их содержания, а также формы и направленности.

Данное исследование также конкретизирует знания в области физического воспитания женщин зрелого возраста, способствует более продуктивному решению вопросов компенсации низкой двигательной активности, что обеспечивает теоретико-методологическую основу построения здоровьесберегающих алгоритмов содержания и форм занятий с женским контингентом.

Практическая значимость исследования. Использование разработанной методики групповых занятий фитнесом силовой направленности с учетом индивидуальных соматических особенностей и физкультурно-оздоровительной мотивации женщин 21-35 лет способствует повышению показателей физической подготовленности, физического состояния, изменению компонентного состава тела, охватных параметров и формированию устойчивой потребности к осмысленной физической активности.

Результаты исследования могут служить: в качестве основы для проектирования различных авторских технологий, направленных на эффективную реализацию оздоровительного потенциала физической культуры; материалом лекционного курса для студентов ВУЗов, инструкторов по фитнесу, на курсах повышения квалификации. Существует принципиальная возможность экстраполяции выводов и практических рекомендаций на другие возрастные контингенты.

Кроме того, безусловной практической пользой обладает подобранный автором инструментарий для всестороннего обследования участниц педагогического эксперимента, включающий комплексное педагогическое, медико-биологическое, психологическое тестирование с соответствующей батареей информативных текстов. Внедрение разработанного автором методического подхода дало возможность стимулировать и реализовать

побудительные мотивы женщин к занятиям, позитивно отразилось на вовлеченности их в оздоровительный процесс, способствовало оптимизации психоэмоционального состояния, повышению физического и функционального состояния организма.

Степень обоснованности научных положений выводов и рекомендаций, сформулированных в диссертации. Положения, выносимые на защиту, выводы и рекомендации органически вытекают из содержания диссертации и свидетельствуют о теоретико-практической значимости результатов, полученных автором. Используемые в работе методы позволили успешно решить все поставленные в процессе исследования задачи. При этом методы обработки результатов исследования (статистическая обработка с последующей логической интерпретацией) свидетельствуют об обстоятельности и убедительности обобщений и выводов, полноты решения поставленных задач, о значимости теоретико-методической инновации, разработанной автором. Выводы и практические рекомендации, представленные в диссертации, теоретически и методически обоснованы.

Теоретические положения подкрепляются иллюстрациями, имеющими обобщающий и системный характер, что расширяет доказательную базу, позволяет получить полное и оперативное представление о проделанной работе.

Достоверность и обоснованность результатов исследования подтверждается тщательностью анализа и обобщения данных специальной литературы, директивных документов, регламентирующих поле деятельности соискателя, решением исследовательских задач, обусловленных требованиями практики, комплексным характером исследования, адекватным его цели и задачам, организацией и непосредственным участием автора в опытно-экспериментальной работе, положительными результатами экспериментальной проверки, корректной логической интерпретацией количественных и качественных данных,

полученных в процессе исследования, проверкой основных инновационных предложений в естественных условиях проведения физкультурно-оздоровительных занятий, что придает выводам необходимую доказательность и объективность.

Рекомендации по использованию результатов и выводов диссертации. Обобщения и технологические разработки автора могут быть экстраполированы к условиям организации физкультурного образования. Содержащиеся в диссертации теоретические положения и экспериментально обоснованные выводы могут быть использованы в учреждениях как профессионального образования в отрасли физической культуры и спорта (при обучении студентов физкультурных специальностей, инструкторов фитнес-клубов и т.п.), так и в рекреационно-оздоровительных организациях, а также в системе повышения квалификации специалистов по физической культуре.

Содержанию автореферата и опубликованные автором работы отражают содержание диссертационного исследования.

Общее впечатление о работе положительное, она выполнена профессионально, отличается обоснованной последовательностью изложения, доказательностью представленного материала, целостностью и завершенностью, что свидетельствует о высокой эрудиции и научной квалификации автора.

Отмечая высокую научную, теоретическую и практическую значимость представленного диссертационного исследования, необходимо обратить внимание на ряд имеющихся в работе **замечаний** и вопросов дискуссионного характера, возникающих при ознакомлении с содержанием работы:

1. Излишне лаконичными выглядят первое и второе положение, выносимое на защиту. Они больше являются очевидными фактами, а не содержательными формулировками концептуальных положений, с

небольшим обоснованием причинно-следственных отношений, которые ранее были не известны науке и практике и нуждаются в публичной защите.

2. Не совсем четко показано как определялись фазы ОМЦ и как практически происходило индивидуальное снижение нагрузки в «неблагоприятных» фазах при совместной организации занятий женщин различных соматотипов. Поскольку в работе подчеркивается (с. 80), что интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях регулировалась темпом музыкального сопровождения, то как мог индивидуально подбираться темп (интенсивность работы!) музыкальных фонограмм с учетом специфики биоритмики организма конкретной женщины при групповых занятиях?

3. В работе отмечается (с. 62), что для оценки физической подготовленности занимающихся использована стандартная батарея тестов, которая применяется в большинстве фитнес-клубов и включает, в том числе, тесты, определяющие развитие выносливости (работоспособности – тест Летунова или Гарвардский степ-тест). В тоже время, для оценки выносливости занимающихся применялся бег на 2000 м и, видимо, скоростных способностей, бег на 100 м. Причем, результаты бега на 100 и 2000 метров в диссертации (табл. 4, 9) и в автореферате (табл. 2) представлены не совсем корректно.

4. В работе не раскрыто содержание групповых программ ментальной направленности, не совсем ясно, в чем заключается двигательная активность занятий с женщинами в данных группах фитнеса.

5. За пределами рассмотрения оказались те результаты, которые может дать авторская методика для нормирования двигательных воздействий на типологические группы занимающихся, установленные в констатирующем эксперименте.

6. В разработанной экспериментальной методике автор допускает не вполне корректное дробление этапов её реализации на макроциклы, мезоциклы, микроциклы, заимствуя их названия из теории спортивной тренировки. Следует подчеркнуть, что структура такого варианта построения

занятий в спортивной тренировке подчинена наличию соревнований, которые определяют ключевую роль соревновательного периода. В оздоровительной физической культуре соревновательного периода быть не может, в связи с чем, такой вариант построения, на наш взгляд, теряет смысл. Тем более, что в работе выделяется в годичном макроцикле такие этапы, как: втягивающий, базовый, переходный (!) и после него, вдруг, контрольный (?).

Вместе с тем, большинство высказанных замечаний носит дискуссионный и скорее уточняющий и рекомендательный характер, не снижая общей положительной оценки диссертации. Рекомендуем рассматривать обозначенные замечания как ориентиры для будущего профессионального роста соискателя.

Заключение.

Диссертационная работа Диаконидзе Юлии Александровны «Организация и содержание групповых занятий фитнесом силовой направленности с женщинами 21-35 лет» представляет собой завершённое научное исследование, посвященное решению важной проблемы - профилактики заболеваний и укрепления здоровья населения. По актуальности исследовательской задачи, научной новизне, теоретической и практической значимости полученных результатах, их обоснованности, возможного практического использования диссертация является законченной самостоятельной научно-квалификационной работой, в которой содержится решение актуальной научно-практической задачи. Обоснованы теоретические положения, совокупность которых можно квалифицировать как новое решение научной задачи по совершенствованию процесса профилактики заболеваний, укрепления психического и соматического здоровья женщин зрелого возраста, что имеет важное государственное значение.

Диссертационная работа Диаконидзе Юлии Александровны на тему «Организация и содержание групповых занятий фитнесом силовой

направленности с женщинами 21-35 лет» отвечает требованиям п.п. 9, 10, 11, 13, 14 «Положения о порядке присуждения ученых степеней» постановления Правительства Российской Федерации от 24.09.2013 г. № 842, предъявляемым к кандидатским диссертациям, а её автор, Диаконидзе Юлия Александровна, заслуживает присуждения ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 - Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры (педагогические науки).

Официальный оппонент,
профессор кафедры спортивных дисциплин,
УО «Гомельский государственный университет
им. Франциска Скорины», Республики Беларусь
доктор педагогических наук,
профессор

Врублевский Евгений Павлович

Контактная информация: Учреждение образования «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины», (ГГУ им. Ф. Скорины), (Министерство образования Республики Беларусь),

Почтовый адрес: 46019, Беларусь, г. Гомель, ул. Советская, 104

Официальный сайт: <http://gsu.by>.

Телефон: 8 (375) 232-51-00-73

Адрес электронной почты: mail@gsu.by, vru-evg@yandex.ru



Подпіс *Е. П. Врублевскага*
ЗАВЯРАЮ
Мясціні аддзела кадраў
установы адукацыі і спорту імя Францыска Скарыны
Гомельскі дзяржаўны ўніверсітэт імя Францыска Скарыны