

Утверждаю
Проректор по научно-исследовательской работе
ФГБОУ ВО «НГУ имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»
доктор педагогических наук, профессор
С.М. Ашкинази
» Оскабин 2018 г.



ОТЗЫВ

ведущей организации – Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург» на диссертацию Шаравьевой Алисы Валерьевны на тему: «Комплексное использование средств аквафитнеса в оздоровительной тренировке женщин 35-45 лет», представленной 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) в совет Д 999.196.02 по защите докторских и кандидатских диссертаций, созданного на базе ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры», ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма».

Актуальность. Диссертация Шаравьевой Алисы Валерьевны представляет собой завершенное научное исследование, посвященное решению важной педагогической проблемы в системе теории и методики оздоровительной физической культуры – оздоровления женщин средствами аквафитнеса. Сохранения здоровья женщин, разработка новых эффективных средств и методов повышения их работоспособности, физической подготовленности и профилактики заболеваемости сегодня находятся в центре внимания научного сообщества. Использование тренировочных занятий в водной среде является одной из приоритетных направлений развития физкультурно-оздоровительной деятельности женщин. В связи с этим аквафитнес становится оптимальной оздоровительной тренировкой, особенно для женщин зрелого возраста.

Основное внимание в диссертационной работе А. В. Шаравьевой уделено проблеме использования средств аквафитнеса для женщин в возрастном аспекте. Это подтверждается обобщением передового

практического опыта использования программ аквафитнеса, который показывает, что они выбираются в первую очередь эмоционально-потребностной сферой женщин.

В связи с этим требуется обоснование наиболее эффективных средств и методов организации и проведения занятий аквафитнесом с обязательным условием учета индивидуальных и возрастных особенностей женщин.

Степень обоснованности научных положений, выводов и рекомендаций, сформулированных в диссертации.

Диссертационная работа построена на фундаментальных положениях отечественных и зарубежных специалистов в области физической культуры, а также теории и методики оздоровительной физической культуры, фитнеса, аквааэробики, проведен глубокий теоретический анализ и обобщение данных экспериментальных исследований.

Научные положения, выводы и практические рекомендации, сформулированные в диссертации, основываются на анализе существующих исследований по избранной проблеме в области теории и методики оздоровительной физической культуры, а также большом эмпирическом материале, полученным автором, в ходе собственных исследований. Выводы и рекомендации подкрепляются корректной организацией исследования и подтверждаются грамотной математико-статической обработкой полученных данных.

Результаты диссертационного исследования Шаравьевой А. В. внедрены в работу бассейна «Буревестник», г. Чайковский, бассейна «Темп», г. Чайковский (инновационные занятия по аквафитнесу и аквааэробики), а также в образовательный процесс студентов (ФГБОУ ВО «Чайковский государственный институт физической культуры», ФГБОУ ВО «Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова»).

Наиболее существенными научными результатами, полученными лично автором, являются:

- разработана классификация упражнений (средств) аквафитнеса;

- определены этапы реализации методики комплексного использования средств аквафитнеса для женщин 35-45 лет, в которых представлено распределение физической нагрузки в годичном цикле по 4 мезоциклам;

- разработана методика комплексного использования средств аквафитнеса в оздоровительной тренировке женщин 35-45 лет.

Достоверность и обоснованность результатов исследования подтверждаются решением исследовательских задач, комплексным характером методики исследования, адекватной его целям и задачам, обеспечиваются достаточным объемом экспериментального материала и репрезентативностью выборки, корректностью математико-статистической обработки и качественной интерпретацией полученных результатов.

Новизна результатов исследования заключается в том, что:

- теоретически и экспериментально обоснована методика комплексного использования средств аквафитнеса в оздоровительной тренировке женщин 35-45 летнего возраста, направленная на улучшение их морфофункционального состояния и оздоровления организма;

- разработана классификация упражнений (средств) аквафитнеса;

- определен комплекс педагогических условий совершенствования тренировочного процесса по аквафитнесу: осуществление системы мониторинга физического состояния женщин до, после и во время тренировочного процесса; применение индивидуально-типологической карты здоровья женщин с целью контроля физического и функционального состояния и приобщения к регулярным занятиям; внедрение теоретических занятий, консультаций;

- уточнены особенности специальной физической подготовленности и морфофункционального состояния женщин различных возрастных групп;

- получены новые данные о динамике показателей морфофункционального состояния женщин 35-45 лет в результате занятий аквафитнесом по авторской методике.

К достоинствам диссертационной работы следует отнести исследование возможности разработки и экспериментального обоснования методики комплексного использования средств аквафитнеса в оздоровительной тренировке женщин 35-45 лет, которая обеспечивает повышение морфофункционального состояния организма, работоспособности, физической подготовленности, укрепления и сохранения здоровья женщин.

Значимость для науки и практики, полученных автором результатов заключается в том, что они дополняют теорию и методику оздоровительной физической культуры, а так же расширяют представления теории, методики и практики оздоровительной тренировки в аквафитнесе, в частности о комплексном использовании средств аквафитнеса в оздоровлении женщин 35-45 лет.

Теоретическая значимость результатов исследования состоит в дополнении теории и методики оздоровительной физической культуры новыми научными знаниями об экспериментальном подтверждении идеи комплексного использования средств аквафитнеса, обосновании классификации средств аквафитнеса, целесообразности использования программ аквафитнеса в качестве эффективной основы оздоровительной тренировки женщин 35-45 лет.

Практическая значимость результатов исследования. Внедрение разработанной методики комплексного использования средств аквафитнеса в оздоровительной тренировке способствует повышению морфофункционального состояния, укреплению и сохранению здоровья женщин 35-45 лет. Результаты исследования могут быть использованы в практической деятельности тренеров-инструкторов фитнес-центров, санаториев, бассейнов, образовательных учреждений, а также в процессе подготовки и переподготовки специалистов в области оздоровительной физической культуры.

Выводы работы раскрывают сущность исследования. Обработка и анализ результатов исследования соответствует решению поставленных задач. Теоретические положения подкреплены наглядными иллюстрациями проведения собственных исследований, что позволяет получить полное представление о проделанной научно-исследовательской работе.

По теме исследования опубликовано 26 научных работ, из них 7 в журналах, рекомендованных ВАК РФ, а также учебном пособии «Теория и методика аквафитнеса в оздоровлении женщин», опубликованные работы соответствуют проблематике диссертации. Содержание автореферата и опубликованные автором работы с достаточной полнотой отражают содержание диссертационного исследования.

Замечания по диссертационному исследованию.

Отмечая достоинства диссертационного исследования, как в теоретическом, так и в практическом плане, следует обратить внимание на некоторые дискуссионные вопросы и замечания:

1. На наш взгляд, в настоящее время понятие «аквафитнес» определено более широко, чем представленное автором. Так, существует определение, что аквафитнесс – это направление организации досуговой деятельности населения различного возраста и уровня подготовленности, включающее организованные и самостоятельные занятия в водной среде с использованием традиционных и нетрадиционных для плавания средств, игр и развлечений, предусматривающие решение оздоровительных, развивающих и образовательных задач, которые включают упражнения с различными предметами, поддерживающими средствами или легкими отягощениями и др. (Кууз Р.В., Ивченко Е.В. и др. 2014).

2. В работе недостаточно корректно представлена классификация упражнений (средств) аквафитнеса по признакам: развитие физических качеств и координации движений, воздействие на мышечные группы, характер двигательной деятельности; исходное положение; темп выполнения упражнений в соответствии с музыкой; воздействие инвентаря, так как в

настоящее время существует общепринятая классификация физических способностей, согласно которой имеется пять видов физических способностей: сила, гибкость, выносливость, быстрота, координация.

3. В формулировке первой задачи указаны средства ее решения.

4. В пятом выводе, на наш взгляд, излишне подробно описаны показатели эффективности авторской методики.

Высказанные замечания не снижают большой теоретической и практической значимости проведенного автором исследования.

Заключение. Диссертационная работа Шаравьевой Алисы Валерьевны на тему: «Комплексное использование средств аквафитнеса в оздоровительной тренировке женщин 35-45 лет» является законченной самостоятельной научно-квалификационной работой, в которой содержится решение актуальной научно-практической педагогической задачи по обоснованию и применению нового подхода к оздоровительной тренировке женщин 35-45 лет на основе комплексного использования средств аквафитнеса.

По актуальности исследовательской задачи, научной новизне, теоретической и практической значимости полученных результатов, их обоснованности, возможного практического использования, диссертационная работа отвечает требованиям п.п. 9, 10, 11, 13, 14 «Положения о порядке присуждения ученых степеней», утвержденного постановления Правительства Российской Федерации от 24.09.2013 года №842 (в ред. Постановления Правительства Российской Федерации от 02.08.2016 года №748), предъявляемых к кандидатским диссертациям. Работа соответствует профилю диссертационного совета Д 999.196.02, а её автор – Шаравьева Алиса Валерьевна – 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).

Отзыв подготовлен доцентом кафедры теории и методики плавания, кандидатом педагогических наук Кууз Р.В.

Отзыв обсужден и единогласно утвержден на заседании кафедры теории и методики плавания ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург» (ФГБОУ ВО «НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург») протокол № 6 от 4 декабря 2018 г., Россия, 190121, г. Санкт-Петербург, ул. Декабристов, д. 35; Телефон: +7 (812) 714-40-13; Официальный сайт: <http://www.lesgaft.spb.ru>; Электронная почта: rectorlesgaft@mail.ru.

Заведующий кафедрой
теории и методики плавания
ФГБОУ ВО «НГУ им. П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург
к.п.н., доцент



А.А. Литвинов

/ Александр Анатольевич Литвинов

Подпись




24 DEC 2018

Заместитель начальника отдела кадров

А С МАКСИМОВА