

ЗАКЛЮЧЕНИЕ ОБЪЕДИНЕННОГО ДИССЕРТАЦИОННОГО СОВЕТА
Д 999.196.02, СОЗДАННОГО НА БАЗЕ ФЕДЕРАЛЬНОГО
ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ВОЛГОГРАДСКАЯ
ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»,
МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ, ФЕДЕРАЛЬНОГО
ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОВОЛЖСКАЯ
ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И
ТУРИЗМА», МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ,
ПО ДИССЕРТАЦИИ НА СОИСКАНИЕ УЧЕНОЙ СТЕПЕНИ
КАНДИДАТА НАУК

аттестационное дело № _____
решение диссертационного совета от 23 сентября 2020 года № 51

О присуждении Диаконидзе Юлии Александровне, гражданину Российской Федерации ученой степени кандидата педагогических наук.

Диссертация на тему «Организация и содержание групповых занятий фитнесом силовой направленности с женщинами 21-35 лет» по специальности 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры принята к защите 12 марта 2020 года (протокол заседания №46) объединенным диссертационным советом Д 999.196.02, созданным на базе ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры», Министерство спорта Российской Федерации, ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», Министерство спорта Российской Федерации, 400005, г. Волгоград, проспект им. В.И. Ленина, дом 78, приказ о создании №775/нк от 20 июля 2017г. (с изменениями, утвержденными приказами № 1159/нк от 17 ноября 2017 г., № 230/нк от 20 февраля 2018 г., № 409/нк от 27 декабря 2018 г. и № 1001/нк от 23 октября 2019 г.).

Соискатель Диаконидзе Юлия Александровна, 1986 года рождения, в 2008 году окончила ФГОУВПО «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма» с присвоением квалификации «специалист», освоила программу подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре при

ФГОУВПО «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма» по специальности 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры с 2008 года по 2012 год, работает старшим преподавателем на кафедре фитнеса и режиссуры театрализованных представлений в ФГБОУ ВО «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», Министерство спорта Российской Федерации.

Диссертация выполнена на кафедре фитнеса и режиссуры театрализованных представлений ФГБОУ ВО «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», Министерство спорта Российской Федерации.

Научный руководитель – кандидат педагогических наук, доцент Сулимов Алексей Алексеевич, ФГБОУ ВО «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», кафедра анатомии и биомеханики, доцент.

Официальные оппоненты:

Сайкина Елена Гавриловна, доктор педагогических наук, профессор, ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет имени А.И. Герцена», кафедра гимнастики и фитнес-технологий, профессор;

Врублевский Евгений Павлович, доктор педагогических наук, профессор, Учреждение образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины», кафедра спортивных дисциплин, профессор; дали положительные отзывы на диссертацию.

Ведущая организация – ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)», в своем положительном отзыве, подписанном Ростовцевой Мариной Юрьевной, кандидатом педагогических наук, профессором, доцентом кафедры теории и методики гимнастики и Новиковой Ларисой Александровной, кандидатом педагогических наук, доцентом, заведующим кафедрой теории и методики гимнастики, и утвержденном Михайловой Тамарой Викторовной, кандидатом педагогических наук, профессором, ректором, отметила, что тема диссертации и

её содержание соответствуют специальности 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. Диссертация является законченной научно-квалификационной работой, в которой осуществлено решение важной педагогической задачи – научно обоснована методика групповых занятий фитнесом силовой направленности с женщинами 21-35 лет. По своей актуальности, научной новизне, объёму выполненных исследований и практической значимости полученных результатов, представленная работа соответствует требованиям п.9 Положения о присуждении учёных степеней, утверждённого постановлением Правительства Российской Федерации от 24.09.2013 г. №842, предъявляемым к диссертациям на соискание учёной степени кандидата наук. Текст диссертации соответствует п.10 обозначенного Положения.

Соискатель имеет 25 опубликованных работ, в том числе по теме диссертации опубликовано 25 работ, из них в рецензируемых научных изданиях опубликовано 5 работы. Общий объем опубликованных соискателем по теме работ составляет 18,96 п.л., авторский вклад – 13,81 п.л. (71,8%).

Наиболее значимые научные работы по теме диссертации: 1) Харлампенкова, Ю.А. Учет соматических особенностей женщин фертильного возраста в организации занятий различными видами аэробики / Ю.А. Харлампенкова, Н.А. Дарданова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – №3. – С.184-187; 2) Ильюхина, Ю.А. Особенности дифференциации занятий силовой направленности в фитнес-тренировке с женщинами фертильного возраста / Ю.А. Ильюхина, Н.А. Дарданова // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2013. – №5. – С.69-72; 3) Ильюхина, Ю.А. Индивидуальный подход к занятиям фитнесом с женщинами среднего возраста с учетом соматических показателей и мотивации / И.А. Антипенкова, Ю.А. Ильюхина // Теория и практика физической культуры. – 2013. – №7. – С. 82; 4) Ильюхина, Ю.А. Групповые программы силовой направленности в структуре фитнеса как здорового образа жизни / Ю.А. Ильюхина, Т.М. Соколова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – №10(116). – С.72-75; 5)

Диаконидзе, Ю.А. Влияние групповых занятий силовой направленности на показатели уровня физического состояния женщин 21-35 лет в условиях фитнес-клуба / Ю.А. Диаконидзе, Н.А. Дарданова, А.А. Сулимов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – №10 (176). – С.124-127.

На диссертацию и автореферат поступили отзывы: Бегидовой Тамары Павловны, кандидата педагогических наук, профессора, и.о. зав. кафедрой теории и методики гимнастики и адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт физической культуры» (отзыв положительный; замечания: 1. Надлежит обратить внимание на название темы: «Организация и содержание групповых занятий фитнесом силовой направленности с женщинами 21-35 лет». Вероятно, тема могла быть сформулирована более предметно, например: «Методика групповых занятий фитнесом силовой направленности с женщинами 21-35 лет на основе дифференцированного подхода», так как данный подход соответствует всем принципам оздоровительной тренировки. 2. В выводах работы сформулировано: сформировалась устойчивая мотивация, о чем свидетельствует возвращение 82,7% женщин к занятиям с новыми целями после этапа «Активного отдыха», это положение лишь в некоторой степени свидетельствует об устойчивой мотивации); Зайцева Александра Анатольевича, доктора биологических наук, профессора, профессора кафедры физической подготовки учебно-научного комплекса специальной подготовки ФГКОУ ВО «Московский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В.Я. Кикотя» (отзыв положительный; замечание: научную проблему (стр.4) освещать в кандидатской диссертации нет необходимости, так как в соответствии с Постановлением правительства России от 24 сентября 2013 года №842, с внесенными изменениями от 01 октября 2018 года, в кандидатской диссертации решается научная задача. Научная проблема – это прерогатива докторской диссертации); Солдатенкова Филиппа Николаевича, кандидата педагогических наук, доцента, доцента кафедры теории и методики физического воспитания БУ ВО «Сургутский государственный педагогический университет» (отзыв положительный;

замечания: 1. В автореферате не совсем четко прослеживается, какие именно элементы предлагаемой автором методики оказали влияние на формирование устойчивой физкультурно-оздоровительной мотивации к длительным занятиям фитнесом и позволили улучшить показатели самооценки женщин в экспериментальной группе. 2. Большая роль фитнес-инструктора, как основного практического реализатора предлагаемой методики, в случае ее широкого применения, логически подразумевает разработку требований к компетентностному портрету данного специалиста. При этом подобные требования в автореферате не встречаются); Храмова Виталия Владимировича, доктора педагогических наук, доцента, заведующего кафедрой спортивных дисциплин УО «Гродненский государственный университет им.Янки Купалы» (отзыв положительный; замечания: 1. Анализ показателей, характеризующих компонентный состав тела, как правило, нуждается в оценке состояния питания испытуемых (анализ пищевого рациона) с целью выявления факторов, которые оказывают непосредственное влияние на массу тела и соответствующее формирование жирового и мышечного компонентов. 2. В автореферате диссертации недостаточно представлены подходы к нормированию физической нагрузки с учетом установленных типологических групп занимающихся); Шкирьянова Дениса Эдуардовича, кандидата педагогических наук, доцента, декана факультета физической культуры и спорта УО «Витебский государственный университет им. П.М. Машерова» (отзыв положительный; замечаний нет).

В представленных отзывах дана высокая оценка диссертационного исследования, отмечена актуальность решенных в работе задач, подчеркнута новизна полученных результатов, их теоретическая и практическая значимость.

Выбор официальных оппонентов и ведущей организации обосновывается проблематикой диссертационного исследования Ю.А. Диаконидзе, направленного на научное обоснование интегральной методики групповых занятий фитнесом силовой направленности с женщинами 21-35 лет, учитывающей их соматотип и физкультурно-оздоровительную мотивацию, способствующей повышению

физической подготовленности, физического состояния, формированию осознанного отношения к рациональной двигательной активности и устойчивой физкультурно-оздоровительной мотивации к систематическим занятиям. ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)» известен своими научными исследованиями по проблематике совершенствования фитнес-программ для женщин среднего возраста. Специалистами университета опубликовано значительное количество работ в области оздоровительной физической культуры женщин и силовой подготовки, в том числе за последнее время: 1) Ростовцева, М.Ю. Оптимальная физическая нагрузка в фитнес-тренировке: степ-аэробика или изотон / М.Ю. Ростовцева, В.Р. Орел // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – №3. – С. 57; 2) Сивохин, И.П. Экспериментальная оценка эффективности различных методов силовой тренировки / И.П. Сивохин [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2017. – №11. – С. 77-82; 3) Сячин, В.Д. Мотивационные установки молодых женщин к физкультурно-оздоровительным занятиям / В.Д. Сячин, И.В. Петрачева Д.В. Сячин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – №1 (167). – С. 289-292. Это обусловило выбор ведущей организации. Оппоненты Е.Г. Сайкина и Е.П. Врублевский имеют научные труды и разработки в соответствующей области научного знания: 1) Сайкина, Е.Г. Фитбол-аэробика как средство сохранения здоровья и профессионального долголетия женщин пожилого возраста / Е.Г. Сайкина, Ю.В. Смирнова // Проблемы современного педагогического образования. – 2017. – №56-7. – С. 196-206; 2) Врублевский, Е.П. Особенности соматометрических и мотивационных характеристик женщин зрелого возраста, занимающихся шейпингом / А.А. Скидан, Е.П. Врублевский // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2016. – Т.11. – №3. – С. 126-133.

Диссертационный совет отмечает, что на основании выполненных соискателем исследований:

- **разработана** методика групповых занятий фитнесом силовой

направленности с женщинами 21-35 лет, основу которой составляют три базовые программы развития силы (Bodysculpt, АВТ, Circuit Training), способствующие повышению уровня физической подготовленности занимающихся и их мотивации к систематическим занятиям упражнениями силового характера;

- **предложено** использование нестандартных методических подходов индивидуализации объема и интенсивности физической нагрузки в процессе тренировочных занятий с учетом соматического типа и психологических приемов повышения самооценки и мотивации женщин к систематическим занятиям физической культурой;

- **доказана** результативность применения методики групповых занятий фитнесом силовой направленности с женщинами 21-35 лет за счет интеграции постоянных (организационного и оценочного) и вариативных (принятия решений, практического и контрольного) блоков.

Теоретическая значимость исследования обусловлена тем, что:

- **доказана** целесообразность использования методики групповых занятий фитнесом силовой направленности с женщинами 21-35 лет на основе учета изменений их морфофункциональных показателей и динамики физкультурно-оздоровительной мотивации;

- **применительно к проблематике диссертации результативно использован** комплекс методов исследования, в том числе теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы, соматодиагностика и тестография (по методике Р.Н. Дорохова), биоимпедансный анализ состава тела, оценка уровня физического состояния (по методу Е.А. Пироговой), метод самооценки Дембо-Рубинштейн, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики;

- **изложены** положения, раскрывающие цель, задачи, содержание и особенности организации годичного цикла занятий физической культурой с использованием трех базовых программ (Bodysculpt, АВТ, Circuit Training) силового фитнеса, в качестве эффективной основы оздоровительных мероприятий с женщинами 21-35 лет;

- **раскрыты** противоречия: *на социальном уровне* – между необходимостью систематических занятий физической культурой женщин зрелого возраста и недостаточно разработанными методами повышения их физкультурно-оздоровительной мотивации; *на практическом уровне* – между необходимостью повышения эффективности занятий оздоровительной физической культурой женщин и отсутствием педагогической системы подбора адекватных средств с учетом пола, возраста, морфофункционального состояния занимающихся; *на научно-методическом уровне* – между существующим содержанием оздоровительных занятий в фитнес-клубах силовым фитнесом для женщин 21-35 лет и неполной его научной и методической обоснованностью и разработанностью, систематизацией требований к организации и содержанию групповых занятий;

- **изучено** и установлено положительное влияние экспериментальной методики групповых занятий фитнесом силовой направленности с учетом соматических и психологических особенностей занимающихся женщин на уровень их физической подготовленности, компонентный состав тела и формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям оздоровительной направленности.

Значение полученных соискателем результатов исследования для практики подтверждается тем, что:

- **разработана и внедрена** экспериментальная методика групповых занятий фитнесом силовой направленности с использованием трех базовых программ (Bodysculpt, АВТ, Circuit Training) как основы эффективных физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами 21-35 лет в деятельность фитнес-центров «Сапа-фитнес» и «Гольфстрим» г. Смоленска, в учебный процесс кафедры фитнеса и режиссуры театрализованных праздников ФГБОУ ВО «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», что подтверждено актами внедрения;

- **определены** перспективы использования результатов исследования в практике работы спортивно-оздоровительных комплексов и фитнес-центров, осуществляющих физкультурно-оздоровительную работу с населением, а также в

процессе обучения студентов вузов физической культуры и спорта, на курсах повышения квалификации и переподготовки тренеров-инструкторов фитнес-центров, специалистов в области оздоровительной физической культуры;

- **созданы** предпосылки для дальнейших научных исследований в области теории, методики и практики оздоровительной физической культуры в условиях фитнес-клубов для населения с учетом пола, возраста, функционального и психологического состояния;

- **представлены** практические рекомендации по мониторингу уровня психического и физического состояния занимающихся, а также планированию поэтапной реализации мероприятий оздоровительной физической культуры в условиях фитнес-клубов.

Оценка достоверности результатов исследования выявила:

- **теория** согласуется с: базовыми положениями физической культуры о взаимосвязи психического и физического состояния человека; теоретическими и прикладными разработками в области оздоровительной физической культуры; опубликованными работами по проблемам изучения различных аспектов организации и содержания занятий в условиях фитнес-клубов;

- **идея базируется** на фундаментальных и современных научных знаниях, в частности: теоретико-практических аспектах соматодиагностики (В.Ю. Давыдов, Р.Н. Дорохов, Э.Г. Мартиросов, М.А. Шансков); теоретико-методических положениях и концепциях оздоровительной физической культуры и физической подготовки женщин (Н.М. Амосов, Г.Л. Апанасенко, В.Н. Селуянов, А.Г. Фурманов); теоретических основ мотивации в физкультурно-оздоровительной деятельности (Т.С. Лисицкая, С.И. Кувшинникова, М.Н. Кудяшова, И.В. Счастливецва); теоретических и методических основ фитнеса, фитнес-культуры (Д.И. Калашников, Т.Б. Кукоба, О.В. Сапожникова, Е.Г. Сайкина), а также на анализе практики организации физкультурно-оздоровительной деятельности в условиях фитнес-клубов, обобщении передового опыта проектирования оздоровительной физической культуры населения с учетом пола и возраста;

- **использованы** современные, широко апробированные в научной практике психолого-педагогические методы (соматодиагностика и тестография по

методике Р.Н. Дорохова, оценка уровня физического состояния по методу Е.А. Пироговой, метод самооценки Дембо-Рубинштейн), математико-статистические методы (t-критерий Стьюдента, U-критерий Манна-Уитни, T-критерий Вилкоксона, корреляционный анализ) сбора и обработки исходной информации с применением программы анализа данных Statistika 10.0.

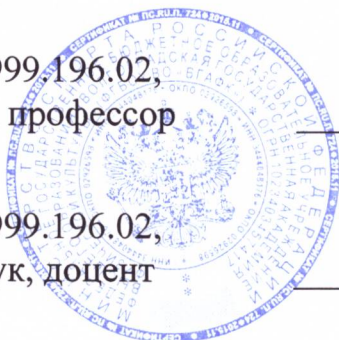
Личный вклад соискателя состоит в: анализе научной разработанности исследуемой проблемы, выделении противоречий, препятствующих ее успешному решению; определении предметной области исследования; формулировании цели и гипотезы исследования; определении задач и последовательности их решения; разработке методики групповых занятий фитнесом силовой направленности с женщинами 21-35 лет, учитывающей их соматотип и мотивацию к физкультурно-оздоровительной деятельности; организации и проведении опытно-экспериментальной работы; проведении статистической обработки и интерпретации полученных данных; разработке практических рекомендаций; подготовке и опубликовании 25 работ по теме выполненного исследования.

На заседании 23 сентября 2020 года объединенный диссертационный совет принял решение присудить Дяконидзе Ю.А. ученую степень кандидата педагогических наук.

При проведении открытого голосования объединенный диссертационный совет в количестве 21 человека, из них 14 докторов наук по специальности рассматриваемой диссертации, участвовавших в заседании, из 24 человек, входящих в состав совета, дополнительно введены на разовую защиту – нет, проголосовали: за – 21, против – нет.

Председатель
диссертационного совета Д 999.196.02,
доктор педагогических наук, профессор

Ученый секретарь
диссертационного совета Д 999.196.02,
кандидат педагогических наук, доцент



В.С. Якимович

Н.В. Стеценко

25 сентября 2020 г.