

ОТЗЫВ

на автореферат диссертации 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

Актуальность проблемы и темы исследования. Проблема сохранения и укрепления здоровья населения нашей страны выдвигается как наиболее значимая для общественного развития и обуславливает актуальность ее теоретической разработки. Особый интерес, представляют женщины России в возрасте 35-45 лет, выполняющие многообразные социальные, производственные, политические, семейные, репродуктивные, воспитательные и другие функции. Значительный удельный вес среди факторов, определяющих состояние их здоровья, принадлежит двигательной активности, недостаток которой усугубляет процессы инволюции организма. В этой связи повышение уровня двигательной активности у женщин 35-45 лет является наиболее важной социальной задачей.

Выделение данной проблемы позволило рассматривать аквафитнес как одну из эффективных, эмоциональных и доступных инновационных оздоровительных технологий, пользующихся популярностью у женщин 35-45-летнего возраста. Оздоровительное воздействие средств аквафитнеса обусловлено активизацией функциональных систем организма, высокой энергетической стоимостью выполняемой работы, феноменом гравитационной разгрузки опорно-двигательного аппарата, наличием стойкого закаливающего эффекта.

Отмеченные автором противоречия (далее - в авторской трактовке): «между объективным интересом женщин ... к оздоровительной тренировке в воде и ограниченными возможностями предоставляемых фитнес-услуг в условиях бассейна, недостаточностью подходов сохранения контингента занимающихся; ... увеличением запроса общества в совершенствовании оздоровительной тренировки на фоне тенденций ухудшения состояния здоровья женщин и недостаточностью методик построения занятий по аквафитнесу, учитывая возрастные особенности и исходный уровень морфофункционального состояния» выделяют основную системную проблему, которая и является целью работы, изложенной в автореферате.

Научная новизна проведенного исследования заключается в теоретическом обосновании и экспериментальном апробировании методики комплексного использования средств аквафитнеса в оздоровительной тренировке женщин 35-45 лет. На основе комплекса средств автором были разработаны программы занятий, имеющие различную направленность воздействия, и создающие условия для совершенствования тренировочного процесса («Рекреационный аквафитнес», «Функциональный тренинг», «Беговая», «Аквааэробика», «Плавание и сила» и другие), определены педагогические условия совершенствования тренировочного процесса по аквафитнесу, включающие во-первых, осуществление системы мониторинга физического состояния женщин до, после и во время тренировочного процесса, во-вторых, применение индивидуально-типологической карты здоровья женщин с целью контроля физического и функционального состояния и приобщения к регулярным занятиям; внедрение теоретических занятий, консультаций.

Теоретическая и практическая значимость исследования состоит в обосновании классификации средств аквафитнеса по направленности и воздействию на организм занимающегося; экспериментальном обосновании целесообразности

использования разработанных программ аквафитнеса в качестве эффективной основы оздоровительной тренировки женщин 35-45 лет.

Внедрение разработанной методики комплексного использования средств аквафитнеса в оздоровительной тренировке способствует повышению физического и морфофункционального состояния, укреплению и сохранению здоровья женщин 35-45 лет, решает проблемы адекватного и эффективного подбора средств, способов дифференциации физической нагрузки. 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.

На основании анализа автореферата А.В.Шаравьевой можно отметить, что автором проделана большая научно-практическая работа на достаточном количестве испытуемых. Результаты исследования подтверждаются статистической обработкой данных и показывают правильность выдвинутой гипотезы и положений, выносимых на защиту. Достоверность полученных результатов не подвергается сомнению и соответствует необходимым требованиям, предъявляемым к этому разделу работы. Выводы, сформулированные автором, отражают полное решение поставленных задач.

Критический анализ всех результатов, изложенных в автореферате, позволяет сделать вывод, что Шаравьевой А.В. выполнено глубоко научное исследование, имеющее практическую направленность.

Автореферат имеет структуру, которая характеризует диссертацию по всем основным научным параметрам. Основное содержание исследовательской работы представлено в логической последовательности и характеризуется сочетанием теоретической проработанности положений с практическим достоверным обоснованием.

По теме диссертации опубликовано 20 научных работ, в том числе в рецензируемых научных журналах и изданиях, отражающих основные положения исследования.

Отмечая общее положительное впечатление, произведенное рецензируемым авторефератом диссертации, необходимо обратить внимание на следующие выявленные замечания:

- гипотезу исследования, на наш взгляд, можно было представить в более развернутом виде, как совокупность теоретически обоснованных предположений;
- в автореферате диссертации недостаточный объем графического показа результатов исследования;
- в автореферате отражена только часть разработанных программ аквафитнеса, вероятно, они более полно подробно представлены в тексте диссертации.

Сделанные замечания носят рекомендательный характер и не снижают научной ценности и значимости выполненного исследования.

Диссертационная работа Шаравьевой Алисы Валерьевны на тему: «Комплексное использование средств аквафитнеса в оздоровительной тренировке женщин 35-45 лет» в целом является логичным, законченным, самостоятельным исследованием, имеющим как научную новизну, так и практическую ценность и соответствует требованиям пунктов 9-11, 13, 14 «Положения о присуждении ученых степеней» (Постановление Правительства РФ от 24 сентября 2013 г. № 842), предъявляемым к диссертациям на соискание ученой степени кандидата наук по

специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Автор диссертационной работы, 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).

Доктор педагогических наук по специальности 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры, доцент,

проректор по научно-инновационной работе
РГУФКСМиТ



Леонтьева
Мария Сергеевна

Адрес:
105122, г. Москва, Сиреневый бульвар, 4
e-mail: leontyeva72@mail.ru
телефон: +7(903)8455035

*Трудовой договор М.С. Леонтьевой
заключен с РГУФКСМиТ*

