

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 января 2019 года № 23

О присуждении Шаравьевой Алисе Валерьевне, гражданину Российской Федерации, ученой степени кандидата педагогических наук.

Диссертация на тему «Комплексное использование средств аквафитнеса в оздоровительной тренировке женщин 35-45 лет» по специальности 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры принята к защите 07 ноября 2018 года (протокол заседания № 21) 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. 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.).

Соискатель Шаравьева Алиса Валерьевна, 1991 года рождения, в 2014 году окончила ФГБОУ ВПО «Чайковский государственный институт физической культуры» с присвоением квалификации «специалист», освоила программу подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре при

ФГБОУ ВО «Чайковский государственный институт физической культуры» по специальности 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры с 01 сентября 2014 года по 31 августа 2017 года, работает преподавателем кафедры адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий ФГБОУ ВО «Чайковский государственный институт физической культуры», Министерство спорта Российской Федерации.

Диссертация выполнена на кафедре адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий ФГБОУ ВО «Чайковский государственный институт физической культуры», Министерство спорта Российской Федерации.

Научный руководитель – кандидат педагогических наук, Шутова Татьяна Николаевна, ФГБОУ ВО «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова», кафедра физического воспитания, доцент.

Официальные оппоненты:

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

Степанова Ольга Николаевна, доктор педагогических наук, профессор, ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет», Институт физической культуры, спорта и здоровья, кафедра спортивных дисциплин и методики их преподавания, заведующий, дали положительные отзывы на диссертацию.

Ведущая организация – ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», г. Санкт-Петербург, в своём положительном заключении, подписанном Литвиновым Александром Анатольевичем, кандидатом педагогических наук, доцентом, заведующим кафедрой теории и методики плавания и утвержденном Ашкинази Сергеем Максимовичем, доктором педагогических наук, профессором, проректором по научно-исследовательской

работе, указала, что тема диссертации Шаравьевой Алисы Валерьевны «Комплексное использование средств аквафитнеса в оздоровительной тренировке женщин 35-45 лет» 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 комплексного использования средств аквафитнеса в процессе оздоровительной тренировки женщин 35-45 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 означенного Положения.

Соискатель имеет 25 опубликованных работ по теме диссертации, из них 8 публикаций в рецензируемых научных изданиях. Общий объем опубликованных соискателем по теме работ составляет 17,96 п.л., авторский вклад – 13,01 п.л. (72 %).

Наиболее значимые научные работы по теме диссертации:

- 1) 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. – С. 61-65.
- 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 университета 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. Построение оздоровительных программ аквафитнеса на основе синергетического и диверсификационного подходов / А.В. Шаравьева, Т.Н. Шутова, Е.О. Рыбакова, М.А. Возисова // Физическая культура: образование, воспитание, тренировка, 2018. – №2. – С. 23-25. 6) Шаравьева, А.В. Структура оздоровительных программ аквафитнеса для женщин молодого и зрелого возраста /А.В. Шаравьева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2018. – №2 (156). – С. 279-283.

На диссертацию и автореферат поступили отзывы: Леонтьевой Марии Сергеевны, доктора педагогических наук, профессора, проректора по научно-инновационной деятельности ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма», (отзыв положительный; замечание: 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); Найна Альберта Яковлевича, доктора педагогических наук, профессора, заведующего кафедрой педагогики ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры» (отзыв положительный; замечание: автор в заключении пишет «... исследование доказало эффективность построения оздоровительной тренировки по аквафитнесу женщин 35-45 лет...» (с.21). Каким инструментом это достигнуто, остается не совсем явным); Медведкова Виктора Дмитриевича, доктора педагогических наук, профессора, профессора кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «Гжельский государственный университет» (отзыв положительный; замечание: 1. Непонятно, за счет чего увеличилось количество воды в организме женщин. 2. Пятый вывод написан не очень грамотно. Каждый абзац начинается в родительном падеже); Аксенова Максима Олеговича, доктора педагогических

наук, доцента, профессора кафедры теории физической культуры, заведующего лабораторией спортивной генетики ФГБОУ ВО «Бурятский государственный университет» (отзыв положительный; замечание: 1. Следует обратить внимание на название темы: «Комплексное использование средств аквафитнеса в оздоровительной тренировке женщин 35-45 лет». На мой взгляд, тема могла быть сформулирована более предметно, например: «Методика оздоровительной тренировки женщин 35-45 лет в аквафитнесе». Само собой разумеющиеся вещи, что должен быть комплексный подход, это вытекает из принципов спортивной тренировки, поэтому слово «комплексное» является лишним в названии темы. Второй момент в названии темы, на который нужно обратить внимание - вы пишете: «...использование средств аквафитнеса...», разве только средства использовались, методы не использовались? Почему в названии только средства отражены? Была ведь разработана методика, поэтому методику и нужно было включать в название темы. Тем более, что специальность по которой вы защищаетесь называется «теория и методика...». 2. В выводах работы вы пишете, например: «...жировой компонент снизился в ЭГ на 12%, в КГ на 7,6%...». Ну и что, что он снизился? Не понятно хорошо это или плохо. Нужно было указывать полученные данные в сравнении с нормой, предъявляемой к данной группе испытуемых. Может быть испытуемые находились в состоянии жирового истощения?); Стафеевой Анастасии Владимировны, кандидата педагогических наук, доцента, доцента кафедры теоретических основ физической культуры ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный педагогический университет им. Козьмы Минина» (отзыв положительный; замечаний нет).

В целом во всех отзывах дается высокая оценка выполненной работе, отмечается актуальность решаемых в диссертации задач, научная новизна полученных результатов, их теоретическая и практическая значимость.

Выбор официальных оппонентов и ведущей организации обосновывается проблематикой диссертационного исследования А.В. Шаравьевой, направленного на научное обоснование методики комплексного использования

средств аквафитнеса в процессе оздоровительной тренировки женщин 35-45 лет. ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург» известен своими достижениями в сфере разработок программ и методических подходов физкультурно-оздоровительных занятий для женщин зрелого возраста. Сотрудники университета имеют публикации по проблеме диссертации. Это обусловило выбор ведущей организации. Е.Г. Сайкина и О.Н. Степанова имеют научные труды и разработки в соответствующей области научного знания, что обусловило выбор оппонентов. Соответствующие публикации оппонентов: 1) Сайкина, Е.Г. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности / Е.Г. Сайкина // Вестник спортивной науки. – 2016. – № 1. – С. 50-53. 2) Степанова, О.Н. Методика функциональной (фитнес-) тренировки женщин зрелого возраста / С.В. Савин, О.Н. Степанова // Культура физическая и здоровье. – 2017. – № 1 (61). – С. 42-45.

Диссертационный совет отмечает, что на основании выполненных соискателем исследований:

– **разработано** содержание методики комплексного использования средств аквафитнеса в оздоровительной тренировке женщин 35-45 летнего возраста, включающей следующие блоки: целевой (описывающий цель, принципы и задачи); процессуально-деятельностный (характеризующий средства и методы); критериально-оценочный (содержащий инструментарий диагностики различных сторон физической кондиции занимающихся);

– **предложен** новый подход к содержанию оздоровительных занятий в воде с женщинами первого зрелого возраста на основе использования комплекса средств аквафитнеса, объединенных в программы по направленности воздействия («Рекреационный аквафитнес», «Функциональный тренинг», «Беговая», «Аквааэробика», «Плавание и сила», «Идеальные ноги», «Супер-пресс», «Глубокая вода», «Интервальная тренировка»);

– **доказана** эффективность методики комплексного использования средств аквафитнеса в оздоровительной тренировке женщин 35-45 летнего

возраста, способствующей улучшению их функционального состояния, работоспособности, нормализации массы тела и коррекции его состава, повышению уровня физической подготовленности, что в совокупности обеспечивает решение оздоровительных задач;

– **предложена** расширенная классификация средств аквафитнеса, представленная в авторском варианте по признакам: развития физических качеств и координации движений; укрепления мышечных групп; характера двигательной деятельности; исходного положения; темпа выполнения упражнений в соответствии с музыкой; использования инвентаря;

– **доказана** перспективность применения программ занятий аквафитнесом разной направленности и индивидуально-типологической карты здоровья в оздоровительной тренировке женщин 35-45 лет.

Теоретическая значимость исследования обоснована тем, что:

– **доказана** эффективность реализации авторской методики обучения комплексного использования средств аквафитнеса в оздоровительной тренировке женщин 35-45 летнего возраста, которая расширяет знания теории и методики оздоровительной физической культуры и фитнеса;

– **применительно к проблематике диссертации результативно использован** комплекс методов исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, методы оценки морфофункционального состояния, биоимпедансный анализ (определение компонентного состава тела и биологического возраста), опрос (анкетирование), метод экспертной оценки, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики;

– **изложены** структура и содержание основных компонентов авторской методики комплексного использования средств аквафитнеса в оздоровительной тренировке женщин 35-45 летнего возраста;

– **раскрыты** существующие в теории и практике физической культуры и оздоровительной тренировки противоречия между: интересом женщин зрелого возраста к физическим упражнениям в воде и ограниченными возможностями

предоставляемых фитнес-услуг в условиях бассейна; увеличением запроса общества в тренировках, имеющих оздоровительный эффект и учитывающих возрастные особенности женщин, их исходный уровень морфофункционального состояния и недостаточной разработанностью научно-методического обеспечения занятий по аквафитнесу;

– **изучены:** особенности телосложения, компонентный состав тела, биологический возраст по биоимпедансному анализу, функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, уровень физической работоспособности и подготовленности женщин 18-34, 35-45 и 46-55 лет; влияние занятий аквафитнесом на различные стороны физической кондиции женщин первого зрелого возраста;

– **проведена модернизация** классификации в плане расширения состава по дополнительным признакам средств аквафитнеса, различающихся по направленности воздействия на организм женщин.

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

– **разработана и внедрена** авторская методика комплексного использования средств аквафитнеса, позволяющая повысить уровень морфофункционального состояния, физической подготовленности, работоспособности и двигательной активности: в физкультурно-оздоровительные процессы бассейнов «Темп» и «Буревестник» г. Чайковский; в образовательные процессы ФГБОУ ВО «Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова» и ФГБОУ ВО «Чайковский государственный институт физической культуры»;

– **определены** перспективы практического использования результатов исследования в профессиональной деятельности тренеров-инструкторов фитнес-центров, санаториев, бассейнов, образовательных учреждений, а также в процессе подготовки и переподготовки специалистов в области оздоровительной физической культуры;

– **созданы** 9 программ занятий аквафитнесом, позволяющих планировать оздоровительную тренировку женщин 35-45 лет в 10-месячном макроцикле, содержащем 4 мезоцикла (втягивающий, подготовительный, развивающий и максимальный).

Оценка достоверности результатов исследования выявила:

– **теория** построена на основе педагогических концепций, позволивших обобщить теоретико-методологические особенности оздоровительной тренировки женщин первого зрелого возраста;

– **идея базируется** на фундаментальных и современных научных подходах: теории и методике фитнеса, фитнес-культуры (В.Е. Борилкевич, Н.Н. Венгерова, В.И. Григорьев, С.В. Малинин, Е.Г. Сайкина, Т.С. Лисицкая, Р.Н. Терехина); теоретических основах оздоровительной физической культуры (Н.А. Агаджанян, А.А. Баранов, Г.Л. Апанасенко, В.К. Бальсевич, И.И. Брехман); теоретико-практических аспектах оздоровительной гимнастики, аэробики (А.В. Менхин, Ю.В. Менхин, Е.Б. Мякинченко, С.С. Корансты); теоретических и методических основах плавания (Н.Ж. Булгакова, Т.Ю. Карась, I. Holmer); инновационных технологиях с использованием водной среды (Д. Лоуренс, Т.Г. Меньшуткина);

– **использованы** современные методики сбора и обработки исходной информации, сформированы репрезентативные выборочные совокупности достаточного объема, позволяющие провести анализ полученных данных и сделать объективные выводы.

Личный вклад соискателя состоит в том, что: разработана классификация средств аквааэробики; проведены констатирующий и формирующий педагогические эксперименты; разработано содержание программ занятий аквафитнесом разной направленности; обоснованы структура и содержание индивидуально-типологической карты здоровья; спроектированы микро и мезоциклов оздоровительной тренировки; проведены анализ и обобщение результатов исследования, статистическая обработка и интерпретация

