

О Т З Ы В

официального оппонента

на диссертацию **Козлова Сергея Сергеевича** «*Рекреационно-оздоровительная физическая культура женщин-учителей первого периода зрелого возраста*», представленную на соискание учёной степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры в Совет Д 311.010.01 на базе ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Диссертация С.С. Козлова представляет собой исследование, направленное на научное обоснование методики физкультурно-оздоровительных занятий индивидуальной направленности с женщинами-учителями в возрасте 25-35 лет.

Актуальность темы исследования и её соответствие отрасли науки. Вопрос сохранения и поддержания физического и психического здоровья женщин зрелого возраста, выполняющих многообразные социальные, производственные, политические, семейные, репродуктивные, воспитательные функции для многих стран является весьма актуальным. Успешность его решения во многом зависит от двигательной активности женщин, дефицит которой провоцирует развитие сердечно-сосудистых, эндокринных, нервно-психических и других расстройств. При этом в наибольшей степени указанная проблема касается женщин, занимающихся различными видами интеллектуальной деятельности, в том числе учителей. И если в более молодом возрасте воздействие гиподинамии и гипокинезии нивелируется за счёт естественных резервов жизнеспособности организма, то в более зрелом возрасте подобные механизмы защиты значительно ослабевают.

Автор диссертационного исследования справедливо обращает внимание на то, что женщины, приближающиеся ко второму зрелому возрасту (30-35 лет) и находящиеся в нём (36-55 лет), более сознательно относятся к физкультурно-оздоровительной деятельности и в большей степени вовлечены в неё, чем женщины первой половины первого зрелого возраста (21-30 лет). Безусловно, это связано с большим числом социальных функций и их новизной (создание семьи, материнство, профессиональное становление) на фоне стремления к финансовой независимости и пока ещё недостаточно осознаваемой ценности здоровья. В целом, можно сказать, что женщины первого зрелого возраста, будучи вовлечёнными во все сферы жизни общества, играют огромную роль в его экономическом и духовном развитии. Однако характерные для них дефицит свободного времени, скромный материальный достаток, слабо развитая мотивация к дополнительной двигательной активности особенно остро высвечивают проблему вовлечения их в регулярную физкультурно-оздоровительную деятельность. Отметим, что степень решения указанной проблемы во многом отражает уровень социально-политического благополучия государства,

поскольку данный процесс связан с развитием не только здравоохранения, но также общекультурного и образовательного потенциала населения.

Не вызывает сомнения, что разработка и внедрение новых подходов к построению физкультурно-оздоровительной деятельности женщин-учителей первого зрелого возраста, учитывающих как анатомо-физиологические особенности женского организма, так и особенности мотивационно-эмоциональной сферы, создаст благоприятные предпосылки для формирования у них здорового образа жизни путём увеличения двигательной активности. В этом смысле выбранный автором диссертационного исследования подход к решению проблемы заслуживает исключительно положительных слов: дать в руки женщинам эффективный инструмент управления собственной физкультурной деятельностью с целью укрепления здоровья и повышения работоспособности. По сути, диссертант пропагандирует идею непрерывного физкультурного образования женщин-учителей, что особенно важно в контексте общей концепции укрепления здоровья нации, поскольку от учителя в значительной степени зависит формирование отношения подрастающего поколения как к здоровью вообще, так и к конкретным действиям по его формированию и сохранению.

Исследовательская работа построена автором логично и добротнo, что убеждает в обоснованности полученных результатов и сделанных выводов:

- в первой главе диссертации автором детально раскрыты особенности профессиональной деятельности учителей и специфика её влияния на здоровье, на основании чего определена первоочередная направленность физкультурно-оздоровительной деятельности женщин-учителей первого зрелого возраста;
- в третьей главе диссертации автором всесторонне изучена специфика реальной вовлечённости женщин-учителей первого зрелого возраста в физкультурно-оздоровительную деятельность, включающая: характер и величину двигательной активности, мотивы занятий и причины отказа от них, предпочитаемые виды и формы занятий, особенности физического состояния;
- в четвёртой главе диссертации автором изучена и сопоставлена эффективность наиболее привлекательных для женщин видов двигательной активности, отличающихся выраженным оздоровительным потенциалом, – степ-аэробики и аквааэробики, а также варианта их комбинирования;
- в пятой главе диссертации автором разработана и успешно апробирована методика физкультурно-оздоровительных занятий индивидуальной направленности с женщинами-учителями в возрасте 25-35 лет, основанная на комбинировании занятий степ-аэробикой и аквааэробикой с учётом мотивации к занятиям и фазами овариально-менструального цикла.

Обозначенное проблемное поле исследования и шаги по его реализации полностью соответствует научной специальности 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры (пп. 5.1 и 5.2 паспорта специальности).

Наиболее существенные научные результаты, содержащиеся в диссертации. В научном плане исследование С.С. Козлова развивает основные положения отечественной теории и методике оздоровительной физической культуры, заложенные в трудах Т.С. Лисицкой, Ю.В. Менхина, Г.П. Виноградова, Е.Г. Мильнера, В.Н. Селуянова, Е.Г. Сайкиной, и др. К числу существенных научных результатов, полученных автором, можно отнести следующие:

- получены новые данные о вовлечённости женщин-учителей в возрасте 25-35 лет в физкультурно-оздоровительную деятельность;
- определена иерархия мотивов женщин-учителей в возрасте 25-35 лет к физкультурно-оздоровительной деятельности;
- разработана 5-балльная шкала оценивания физической подготовленности женщин-учителей в возрасте 25-35 лет по тестам ВОЗ (системы ЕВРОФИТ) с использованием сигмального отклонения относительно среднего значения;
- обоснованы подходы к построению физкультурно-оздоровительной деятельности женщин-учителей в возрасте 25-35 лет с учётом анатомо-физиологических особенностей женского организма и мотивационно-эмоциональной сферы.

Степень обоснованности использованных методов, полученных результатов и положений диссертации. Диссертационное исследование С.С. Козлова отличается логичностью построения и комплексным подходом к проведению. Все применённые автором методы исследования строго согласуются с его задачами. В частности, для обоснования проблемы исследования и поиска перспективных путей её решения применены методы анализа и обобщения специальной литературы, анкетирования (в котором приняли участие 258 респондентов), тестирования; для выявления перспективных подходов к построению физкультурно-оздоровительной деятельности женщин-учителей первого зрелого возраста – методы педагогического эксперимента, тестирования (педагогического, медико-биологического, психологического), математико-статистической обработки экспериментальных данных; для повышения точности оценивания экспериментальных результатов разработана 5-балльная шкала оценивания физической подготовленности женщин-учителей в возрасте 25-35 лет с применением методов математической статистики. Кроме того, результаты, полученные автором с помощью указанного исследовательского инструментария, подкрепляются опорой на теоретические положения, получившие развитие в методологии педагогических исследований, в теории и методике физической культуры, в теории и методике оздоровительной физической культуры и конкретно – в практике рекреационных занятий физическими упражнениями с женщинами.

В целом, обоснованность и достоверность результатов исследования С.С. Козлова обеспечивается информативной базой литературных источников (328 наименований, из которых 68 – иностранных авторов), включающих научные труды, учебно-методические разработки, программные и нормативные документы; совокупностью методологических оснований, их взаимной дополняемостью и согласованностью; ор-

ганизацией экспериментальной работы, основанной на применении адекватных методов исследования; преемственностью и взаимообусловленностью результатов, полученных на разных этапах исследования в период с 2008 по 2015 гг.; корректным использованием методов математической обработки результатов.

Новизна результатов, представленных в диссертации С.С. Козлова, определяется новыми сведениями о специфике двигательной активности женщин-учителей в возрасте 25-35 лет, об основных причинах её дефицита, об иерархии и динамике мотивов исследуемой категории женщин к физкультурным занятиям, об особенностях их физического состояния и перспективных подходах к построению их физкультурно-оздоровительной деятельности.

Указанные результаты исследования С.С. Козлова представляют ценность для дальнейшего развития научных знаний в сфере теории и методики оздоровительной физической культуры, что определяет **значимость для науки и практики полученных автором результатов**. При этом в практическом плане особой ценностью обладают разработанные в ходе исследования 5-балльная шкала оценивания физической подготовленности женщин-учителей в возрасте 25-35 лет по тестам ВОЗ (системы ЕВРОФИТ) и методика физкультурно-оздоровительных занятий индивидуальной направленности с женщинами-учителями в возрасте 25-35 лет. 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 тестов.

Язык диссертации, полнота изложения материалов диссертации в работах, опубликованных автором. Диссертация С.С. Козлова состоит из введения, пяти глав, заключения, практических рекомендаций, библиографического списка, приложений. Основная часть работы изложена на 190 листах компьютерного текста и содержит 31 таблицу и 15 рисунков. Приложения представлены на девяти страницах и включают 4 позиции. Библиографический список содержит 328 наименований литературных источников, из которых 68 изданы на иностранных языках. Текст работы изложен доступным языком, стилистически выдержан, легко читается и воспринимается. Однако в нём допускаются пунктуационные и лексические ошибки, технические пропуски слов и повторы фрагментов текста.

В целом, работа отличается обоснованной последовательностью изложения, доказательностью представленного материала, целостностью и завершенностью. Иллюстративный материал облегчает восприятие цифровых данных и расширяет доказательную базу работы.

Содержание и оформление автореферата в целом соответствуют структуре и содержанию диссертации.

Публикации автора соответствуют тематике диссертационного исследования и раскрывают его основные результаты. Всего опубликована 31 работа, из которых пять статей в рецензируемых журналах по Перечню ВАК РФ, две статьи в научных журналах, 24 статьи – в сборниках научных трудов и материалов конференций. Все работы опубликованы в 2009-2017 гг.

Недостатки работы. Несмотря на общее положительное впечатление от диссертационной работы С.С. Козлова, следует обратить внимание на следующие её недостатки:

- 1) В тексте диссертации автор допускает вольное обращение с некоторыми терминами. В частности, вынесенный в название термин «рекреационно-оздоровительная физическая культура» постоянно подменяется терминами: рекреационно-оздоровительные занятия, рекреационные занятия, физкультурно-оздоровительные занятия, занятия оздоровительной физической культурой, кондиционные занятия, фитнес-тренировка и т.д. Также равнозначно используются термины «двигательная активность» и «физическая активность». Разрабатываемую методику автор в цели исследования называет «комплексной дифференцированной методикой рекреационно-оздоровительных занятий», в третьей задаче исследования – «индивидуально-дифференцированной методикой». При этом смысловое наполнение обоих терминов (впервые вводимых автором и противоположных по сути) не поясняется. В обосновании актуальности исследования автор говорит о «профессиональном здоровье» учителей, при характеристике теоретической значимости исследования – о «здоровьесберегающих алгоритмах» содержания и форм занятий. Однако в тексте диссертации указанные термины больше не встречаются и не раскрываются.
- 2) В работе несколько размыто обозначен возрастной диапазон женщин, которым адресованы результаты проведённых исследований. Так, в названии говорится о первом периоде зрелого возраста, который соответствует 21-35 годам. Анкетирование проводится с женщинами первого и второго периодов зрелого возраста (21-35 и 36-55 лет). Результаты анкетирования дифференцируются по группам 25-30 лет, 30-35 лет, 36-55 лет. Экспериментальная методика адресуется женщинам 25-35 лет, что оставляет не охваченными женщин 21-24 лет. При этом автор не поясняет ни причины выбора данного возрастного диапазона, ни свои прогнозы относительно того, будут ли эффективны предлагаемые им подходы в занятиях с женщинами 21-24 лет, которые тоже относятся к первому зрелому возрасту, заявленному в названии работы.
- 3) В ходе анкетирования женщин-учителей автором было установлено, что основными причинами, по которым респонденты в возрасте 25-35 лет не посещают организованные физкультурно-оздоровительные занятия, являются дефицит свободного времени (66,3%), усталость после работы (50,1%), отсутствие финансовых возможностей (40,6%). Однако осталось не ясным, предполагалось ли

с помощью экспериментальной методики нивелировать указанные причины, и если да, то как это достигалось.

- 4) При построении экспериментальной методики автор допускает не вполне корректное дробление этапов её реализации на макроциклы, мезоциклы, микроциклы, заимствуя их названия из теории спортивной тренировки. Необходимо отметить, что структура такого варианта построения занятий в спортивной тренировке подчинена наличию соревнований, которые определяют ключевую роль соревновательного периода. В оздоровительной физической культуре соревнований (и, соответственно, соревновательного периода) быть не может, в связи с чем такой вариант построения, на наш взгляд, теряет смысл.
- 5) При описании методов исследования автор не точно указывает, какие именно модификации некоторых тестов применяет. Так, во второй главе указано, что для определения физической работоспособности применялся тест Руфье-Диксона, при этом приведена формула расчёта индекса по Руфье, а не по модификации Диксона. Аналогично указано, что индекс массы тела по Кетле определялся по формуле, включающей показатели массы тела в килограммах и роста в метрах. При таком варианте расчётные показатели индекса колеблются в пределах 18-30 усл.ед. Однако в экспериментальных главах автор оперирует показателями индекса в пределах 300-400 усл.ед., что указывает на применение другого варианта расчёта индекса Кетле, включающего показатели массы тела в граммах и роста в сантиметрах.

Вместе с тем, большинство высказанных замечаний носят дискуссионный и уточняющий характер и не снижают общей положительной оценки диссертации С.С. Козлова. В целом, рекомендуем рассматривать обозначенные замечания как ориентиры для будущего профессионального роста соискателя.

Рекомендации по использованию результатов и выводов диссертации. Результаты диссертационного исследования С.С. Козлова в виде новых данных о специфике двигательной активности женщин-учителей в возрасте 25-35 лет, об основных причинах её дефицита, об иерархии и динамике их мотивов к физкультурным занятиям, об особенностях их физического состояния и перспективных подходах к построению их физкультурно-оздоровительной деятельности целесообразно использовать в практической работе фитнес-клубов и других учреждений, реализующих рекреационные занятия оздоровительной направленности. Содержащиеся в диссертации теоретические положения и экспериментально обоснованные выводы могут быть использованы при обучении студентов физкультурных специальностей, а также в системе повышения квалификации специалистов по физической культуре.

Заключение. Диссертационная работа Козлова Сергея Сергеевича «Рекреационно-оздоровительная физическая культура женщин-учителей первого периода зрелого возраста» соответствует паспорту специальности 13.00.04 – Теория и методика

физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. Диссертация отвечает 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. В диссертации и основных публикациях автора соблюдены требования, установленные п.10, 11, 13, 14 означенного Положения. Работа полностью соответствует профилю Совета Д 311.010.01. Её автор, Козлов Сергей Сергеевич, заслуживает присуждения искомой учёной степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Официальный оппонент:

доцент кафедры теории и организации служебно-прикладной физической подготовки, физической культуры и спорта ФГКВООУ ВО «Военный институт физической культуры»

доктор педагогических наук, профессор

27 декабря 2017 г.

Румба Ольга Геннадьевна



*Подпись Румба О.Г., подтверждено
Врио пол. инструктора в.ч. С. Озерова*

Сведения об оппоненте

Фамилия, имя, отчество: Румба Ольга Геннадьевна

Ученая степень, звание: доктор педагогических наук, профессор

Место работы: Федеральное государственное казённое военное образовательное учреждение высшего образования «Военный институт физической культуры»

Должность: доцент кафедры теории и организации служебно-прикладной физической подготовки, физической культуры и спорта

Адрес: 194044, Санкт-Петербург, Большой Сампсониевский проспект, д. 63

Телефон: +7-911-726-83-88

E-mail: RumbaOlga@yandex.ru