

## ОТЗЫВ

официального оппонента кандидата педагогических наук, доцента, профессора кафедры физической культуры ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургского экономического университета» Венгеровой Натальи Николаевны на диссертацию **Козлова Сергея Сергеевича «Рекреационно-оздоровительная физическая культура женщин-учителей первой половины 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

Проблема здоровья женщин признаётся ВОЗом ключевой на протяжении многих лет, хотя доминирующей тенденцией было рассмотрение здоровья женщин в качестве синонима репродуктивного здоровья.

Мировой опыт показывает, что средства физической культуры и спорта обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения уровня здоровья населения и формирования здорового морально-психологического климата в коллективах и в обществе. Всемирно признано, что занятия физической культурой и спортом являются превентивным средством поддержания и укрепления здоровья, а также профилактики различных заболеваний (сердечно-сосудистых, ишемической болезни сердца, диабета, остеопороза, ожирения и т.д.).

Женщина вовлечена во все сферы деятельности человека и её роль в развитие и совершенствование экономического духовного процветания общества чрезвычайно велика. Помимо общественного аспекта деятельности, женщины выполняют главнейшую биологическую функцию – материнство и забота о воспитании детей, что в значительной мере увеличивает ее социально-ролевую значимость. Проблема укрепления здоровья и улучшения физического состояния женщин-учителей на фоне социальной активности и экологического неблагополучия среды обитания крайне актуальна.

Разработка новых физкультурно-оздоровительных технологий и их внедрение в практику физкультурной деятельности современной женщины при формировании социально-значимой мотивации создаст благоприятные предпосылки для изменения их образа жизни. Специфические анатомо-физиологические особенности женского организма, физического и психического развития требует особого подхода при составлении

физкультурно-оздоровительных программ и их практической реализации.

**Данное исследование направлено на выявление:**

- специфики профессиональной деятельности учителей, влияющей на состояние их здоровья и двигательную активность;
- факторов, влияющих на эффективность физкультурных занятий оздоровительной направленности для женщин первой половины зрелого возраста и их мотивированность;
- особенностей организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами первой половины зрелого возраста с учётом физиологических и психологических особенностей организма, что определяет **актуальность темы диссертационного исследования.**

**Научная значимость** заключается в:

- определении доминирующей группы побудительных мотивов к систематическим физкультурным занятиям женщин первой половины зрелого возраста, ведущих малоподвижный образ жизни при высокой напряжённости педагогической деятельности;
- выявлении приоритетных задач рекреационно-оздоровительных занятий для женщин 25-35 лет с учётом динамики показателей их морфофункционального статуса и двигательной кондиции;
- разработке индивидуально-дифференцированного подхода проектирования кондиционных занятий для женщин-учителей первого периода зрелого возраста с учётом их психологического, физического состояния в различных фазах ОМЦ.

**Теоретическая значимость результатов исследования** заключается в:

- разработке основ проектирования разнообразных программ рекреационных занятий для оздоровления женщин-учителей первого периода зрелого возраста;
- определении алгоритма проектирования оздоровительных занятий с женским контингентом при уточнении и дифференциации содержания, а также формы и направленности;
- определении степени влияния оздоровительных физкультурных занятий на процесс адаптации организма женщин первой половины зрелого возраста к различным видам физической нагрузки.

**Практическая значимость диссертационной работы** обусловлена:

- разработкой программно-нормативных документов по рациональному планированию процесса занятий оздоровительной физической культурой с женщинами 25-35 лет;

- обоснованием алгоритма построения комплексных программ занятий, учитывающих особенности женского организма;

- определением оптимальных средств оздоровительной физической культуры, направленных на повышение эффективности планирования и реализации двигательных программ для женщин первой половины зрелого с учетом индивидуальных особенностей организма и уровня физического состояния, а также специфики профессиональной деятельности.

**Обоснованность использованных методов исследования.** Методы диссертационного исследования традиционны: теоретический анализ научных данных, анкетирование, соматометрия, диагностика функционального состояния организма занимающихся, тестирование уровня проявления физических качеств и определения психологического состояния.

**Достоверность** научных положений и выводов подтверждается:

- соответствием методологических и теоретических оснований исследования, их взаимосвязью с эмпирической частью работы;

- логикой решения поставленных задач;

- выборкой исследуемых показателей;

- результатами математико-статистического анализа полученных данных;

- объективностью и обоснованностью выводов.

Достоверность полученных результатов не вызывает сомнения, так как обеспечена адекватностью используемых методов исследования, продолжительностью эксперимента.

**Выводы и положения**, выносимые на защиту, в целом, соответствуют поставленным задачам и находят подтверждение в результатах исследования.

Диссертация состоит из введения, пяти глав, заключения, практических рекомендаций, списка литературы и приложений. Объем работы составляет 199 страниц компьютерного текста и включает 15 рисунков, 31 таблицу и 4 приложения. Список литературы насчитывает 328 источников, в том числе 68 публикаций на иностранных языках.

Соискатель имеет 31 печатную работу из них: 5 публикации в журналах, рекомендованных ВАК. Все публикации соответствуют теме

диссертации. В публикациях соискателя в полной мере отражены результаты диссертационного исследования.

**Рекомендации к использованию результатов исследования:**

1. Алгоритм проектирования физкультурных занятий оздоровительной направленности для женщин первой половины зрелого возраста с учётом физиологических особенностей организма рекомендуется использовать при разработке новых программ физкультурно-оздоровительных направлений в условиях деятельности фитнес-клубов;

2. Реализация комплексных двигательных программ с использованием индивидуально-дифференцированного подхода на занятиях с женщинами 25-35 лет возможна в организациях по месту жительства и работы, в фитнес-клубах;

3. Теоретический и методический материал рекомендуется использовать в разделах учебных программ при подготовке бакалавров в области физической культуры, инструкторов фитнес-клубов, а также на курсах переподготовки педагогических кадров.

Несмотря на перечисленные достоинства диссертационной работы, считаем необходимым обратить внимание на замечания и дискуссионные моменты:

1. В тексте диссертации и автореферата автор не предоставляет информацию «где и когда» внедрены в практику результаты разработанной экспериментальной методики проведения физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами первой половины зрелого возраста, ведущих малоподвижный образ жизни.

2. В 3 главе (п.п. 3.1., стр. 60-66) излагаются данные социологического исследования, проведённого среди женщин всего периода зрелого возраста (25-55 лет), но автору не удалось подчеркнуть и обсудить различия мотивации женщин первого и второго периода зрелого возраста к систематическим занятиям физическими упражнениями.

3. На стр. 62 используется понятие «базового уровня» в контексте «двигательной активности», тогда как содержательное наполнение данного понятия («сон, отдых лёжа») определяется как «пассивный отдых».

4. В п.п. 4.4 (стр. 99-103) автором заявляется вопрос об изменении «гормональной сферы» женщин, участвующих в эксперименте, но ссылается лишь на изменение показателей массы тела, ЧСС в покое и физической

работоспособности (проба Руфье). Все представленные для обсуждения показатели являются физиологическими и их изменения закономерны в соответствие с фазой ОМЦ. Тогда как «гормональная сфера», а точнее «гормональный фон» организма женщин определяется результатами клинических исследований, т.е. анализов крови на гормоны соответствующие фазе ОМЦ.

5. Описание экспериментальной методики (п.п. 5.1, стр. 114-130) целесообразно расположить в начало 4 главы, т.е. перед обсуждением результатов эксперимента. При описании экспериментальной программы перепутаны показатели параметры характеристики занятий: «продолжительность» и «кратность» (табл. 20, стр. 120).

Следует заметить, что темп музыкального сопровождения общепринято определяется «акцентами в минуту», а не «шагами в минуту» как указывает автор.

6. В работе имеются некоторые стилистические неточности и недостатки, например:

- расположение некоторых рисунков (1, 2 стр.61) неудачно, т.к. они находятся в середине предложения;
- п.п. 3.1. (стр. 60) заканчивается рисунком 5 без обобщающего текста;
- в середине аналитического текста главы 3 имеется резюмирующая информация, тогда как её целесообразно разместить в конце пунктов.

В тоже время, следует отметить, что высказанные замечания носят дискуссионный характер и не снижают научную, теоретическую и практическую значимость диссертационной работы.

### **Заключение**

Диссертационная работа **Козлова Сергея Сергеевича «Рекреационно-оздоровительная физическая культура женщин-учителей первой половины зрелого возраста»** является завершённой научно - квалификационной работой, в которой на основе современных подходов предложено решение научной задачи по организации двигательной активности оздоровительной направленности женщин первой половины зрелого возраста с учётом их профессиональной деятельности и образа жизни. По своей актуальности, теоретической и практической значимости, научной новизне, достоверности полученных данных диссертационная работа

**С.С. Козлова** отвечает требованиям «Положения о порядке присуждения учёных степеней», утверждённого Правительством Российской Федерации от 24.09.2013г. №842 (п.п. 9, 10, 11, 13, 14) предъявляемым к кандидатским диссертациям.

Содержание автореферата и опубликованные автором работы отражают содержание диссертационного исследования.

Работа полностью соответствует профилю Диссертационного Совета Д.311.010.01, а 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:

Кандидат педагогических наук, доцент

Профессор кафедры физической культуры ФГБОУ ВО

«Санкт-Петербургский государственный экономический университет»

31 января 2018 г.

Наталья Николаевна Венгерова

Почтовый адрес: 191023

Санкт-Петербург, Ул. Садовая 21, ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный экономический университет»

телефон: (812) – 310-42-83; e-mail: [dept.kfizv@unecon.ru](mailto:dept.kfizv@unecon.ru);

[natalyavengerova@yandex.ru](mailto:natalyavengerova@yandex.ru)

Подпись заверяю

Начальник отдела  
управления кадров **Э.М. Уланова**

