

ОТЗЫВ

официального оппонента на диссертацию Куровой Татьяны Витальевны *«Содержание и методика занятий оздоровительной гимнастикой с женщинами пожилого возраста сферы умственного труда»*, представленную к защите на соискание учёной степени кандидата педагогических наук по специальности: 13.00.04.- теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

Актуальность. Негативные тенденции ухудшения состояния здоровья населения России, старение нации и увеличение числа людей пенсионного возраста качественно меняет человеческий капитал, являющийся основой экономического развития общества и порождает медицинские, финансовые, юридические и политические проблемы. В связи с этим вопросы сохранения здоровья, повышения физической дееспособности, продления профессионального долголетия людей пожилого возраста и, в частности, женщин, становятся приоритетными в деятельности государства и общества.

Пожилые женщины, работающие в сфере умственного труда, играют огромную роль в жизнедеятельности нашей страны, выполняя многообразные социально значимые функции (производственные, общественные, политические, семейные и др.). Вместе с тем, в современных условиях они находятся под воздействием предельных психических нагрузок при малоподвижном образе жизни и ограничении двигательной активности. Так, для большинства профессий умственного труда характерна большая информационная загруженность при дефиците времени, возросшая ответственность и неблагоприятная статическая нагрузка с высокой эмоциональной напряжённостью. Женщины сталкиваются с множеством проблем, связанных со здоровьем, многие из них после 55 лет уже исчерпали его резервы, а также утратили душевную гармонию, адекватную положительную самооценку и оптимистическое отношение к жизни.

Следует отметить, что тенденция ухудшения состояния здоровья, преждевременного старения, роста числа заболеваний женщин пожилого возраста, обусловленного, прежде всего, возрастными инволюционными процессами, снижением двигательной активности, нерациональным питанием, стрессами, климактерическим синдромом, который сопровождается повышенным уровнем тревожности, лабильностью настроения и быстрой утомляемостью не только сохраняется, но и усугубляется.

Всё это создаёт значительные физические и психоэмоциональные нагрузки на организм и психику женщин. Анализ научной литературы, проведенный автором, показывает, что состояние здоровья женщин пожилого возраста сферы умственного труда зависит от многих факторов и несомненно, ведущее место в комплексе оздоровительных мероприятий для замедления

процессов старения и повышения физической дееспособности должно отводиться систематическим занятиям физической культурой. Вместе с тем, регулярно занимаются физической культурой не более 10% граждан Российской Федерации. Из них, десятая часть – женщины. Столь критически низкий уровень вовлеченности женщин в активные формы физкультурно-оздоровительных занятий указывает на существующие проблемы и, прежде всего, на дефицит научно-обоснованных программ для женщин пожилого возраста. Также можно отметить невысокую мотивацию у специалистов физической культуры, в силу разных причин, к проведению оздоровительных занятий с данным контингентом занимающихся.

Возникает необходимость поиска эффективных средств физической культуры, разработки новых оздоровительных методик, технологий, их научного обоснования, позволяющих решать данную проблему и содействовать обеспечению умственной и физической работоспособности, и тем самым поддержанию активной жизнедеятельности женщин пожилого возраста.

Учитывая вышесказанное, следует отметить своевременность и актуальность исследования, проведенного Куровой Т.В. Необходимо подчеркнуть, что в ходе исследования автор удачно совместила научно-теоретические изыскания с практической деятельностью по тематике исследования. Из большого спектра современных оздоровительных видов гимнастики автором рассматриваются средства, отвечающие возрастным особенностям данного контингента, коррекции сопутствующих заболеваний для поддержания физической, умственной работоспособности и профессионального долголетия, как наиболее полно способствующие эффективному решению личностных задач занимающихся и приобщению их к здоровому образу жизни.

Анализ диссертационных исследований и публикаций по данной теме позволяет констатировать, что проблема оздоровления женщин молодого и зрелого возраста, рассматривалась неоднократно. Однако следует заметить, что работ, направленных на научное обоснование содержания и методики занятий оздоровительной гимнастикой, учитывающих специфику умственного труда, индивидуальные двигательные и психологические особенности женщин пожилого возраста, практически нет. На наш взгляд, именно это отличает данную работу от множества других исследований по аналогичной теме и способствует получению гарантированного результата.

В связи с этим, выбор темы, объекта и предмета исследования является востребованным и обоснованным. Несомненным достоинством работы является её научная новизна, теоретическая и практическая значимость

Научная новизна диссертационного исследования заключается в том, что впервые обоснован новый подход к проблеме оптимизации показателей умственной работоспособности, психофизического и функционального состояния женщин пожилого возраста сферы умственного труда.

К новым научным фактам, полученным лично соискателем, относятся:

- обоснование эффективности применения содержания и методики проведения занятий по оздоровительной гимнастике с женщинами пожилого возраста сферы умственного труда, спроектированных на основе учета воз-

растных инволюционных процессов, психофизических и функциональных особенностей, физической подготовленности и специфики профессиональной деятельности занимающихся;

- преимущество физических упражнений, выполняемых в статическом режиме при осознанном дыхании, над упражнениями циклической направленности в оздоровительных занятиях с женщинами пожилого возраста в сфере умственного труда.

Вызывает интерес возможность эффективного применения упражнений, воздействующих на сосуды мозга (перевернутые позы) с женщинами пожилого возраста сферы умственного труда, имеющих пограничную гипертензию, что, несомненно вызывает интерес специалистов, так как вследствие вынужденной длительной статической рабочей позы, при которой значительное время в напряженном состоянии находятся мышцы, удерживающие туловище и шею в определенном положении, заторможены обменные процессы, происходит нарушение рационального режима труда и отдыха, что служит причиной утомления, которое накапливается и переходит в переутомление. Для данного состояния характерны крайняя неустойчивость настроения, ослабление самообладания, нетерпеливость, утрата способности к длительному умственному и физическому напряжению.

В связи с этим, сохранение и поддержание активной деятельности головного мозга человека требует особых подходов, внимания, сочетания методов физических нагрузок и их целенаправленного воздействия на функцию центральной нервной системы, что, собственно научно-обосновано автором в работе.

Теоретическая значимость исследования довольно высокая. Полученные результаты исследования обогащают теорию и методику оздоровительной физической культуры; расширяют имеющиеся представления об оздоровлении людей пожилого возраста; углубляют научные знания о конкретизации подходов к осуществлению оздоровительного процесса для оптимизации показателей, умственной работоспособности, психофизического и функционального состояния женщин пожилого возраста сферы умственного труда; раскрывают представления о выборе и обосновании средств различных оздоровительных видов гимнастики, об основах построения занятий и особенностях разработанной методики и эффективности ее применения.

Практическая значимость работы обусловлена полученными в исследовании данными, которые, бесспорно, имеют прикладное значение и представляют ценный материал для специалистов по оздоровительным видам гимнастики, инструкторов по фитнесу, преподавателей в области теории и методики физической культуры, который должен быть изучен и рекомендован к применению.

Она обусловлена важностью представленных заключений, выводов и практических рекомендаций, разработанных в ходе исследования, спроектированной программы занятий, ее четкого планирования, критериев мониторинга, позволяющих осуществлять диагностику психофизических и функци-

ональных кондиций женщин пожилого возраста и рациональным подбором параметров нагрузки оздоровительной тренировки.

Результаты работы реализованы в практической деятельности, что подтверждено 4 актами внедрения, приложенными к диссертации.

Апробация работы подтверждена участием в научно-практических конференциях всероссийского, регионального и международного уровней. Результаты исследования отражены в 11 научных статьях, из них 4 опубликованы в ведущих рецензируемых журналах, рекомендуемых ВАК Министерства образования и науки Российской Федерации. Опубликованные работы соответствуют основной проблематике диссертации.

В связи с указанным, избранную тему диссертационного исследования следует считать актуальной, содержащей элементы научной новизны и имеющей теоретическое и практическое значение.

Достоверность полученных результатов обусловлена теоретическим анализом объекта и предмета исследования, реализацией теоретических и методологических подходов в соответствии с поставленной целью; значительным по объему теоретико-экспериментальным материалом, объективностью и обоснованностью выводов. Заслуживает внимания подобранный автором комплекс взаимосвязанных и взаимодополняющих методов исследования, адекватных поставленным задачам работы, их логическое построение, корректность обработки результатов, которые позволили получить объективную и статистически достоверную информацию.

Личный вклад автора исследования выражается в научном поиске и обобщении информации, в теоретическом анализе изучаемой проблемы, разработке методики комплексного применения средств оздоровительных видов гимнастики; в непосредственном участии в процессе экспериментальной работы на всех его этапах; в получении исходных данных; в апробации результатов исследования, подготовке основных публикаций по выполненной работе в рецензируемых журналах, сборниках научных статей, материалах научных конференций.

Особенно следует отметить многогранность проведенного исследования, совокупность как теоретических, так и эмпирических данных, что, несомненно, вносит значимый вклад в теорию и практику оздоровительной физической культуры и оздоровительных видов гимнастики. Указанное может служить теоретической базой для дальнейших исследований в данных областях.

Диссертация состоит из введения, четырех глав, заключения, выводов, практических рекомендаций, списка литературы, приложений и актов внедрения. Объем работы составляет 245 страниц компьютерного текста, содержит 30 таблиц, 16 рисунков и 17 приложений, в которых представлены результаты исследования и организационно-методический материал. Библиографический список содержит 279 источников, из которых 20 на иностранных языках.

Планируя свою работу, автор на основании изучения научных исследований, опыта практики и собственного педагогического опыта сделала теоре-

тико-методологический анализ современного состояния изучаемого вопроса, позволившего сформулировать гипотезу, цель и задачи, которые последовательно решались в процессе исследования. Автору удалось достаточно полно изучить и представить данные научно-методической литературы (279) по поставленной проблеме исследования, что подтверждает умение Куровой Т.В. ориентироваться в научно-методической литературе, ее эрудицию и широкий кругозор.

Следует отметить, что особый интерес представляют данные, полученные в процессе опроса специалистов и педагогических наблюдений, проводимых в фитнес-клубах 7 городов России. Автором были выявлены ошибки, приводящие к неэффективности оздоровительных занятий предлагаемых для женщин пожилого возраста. Определено, что специалисты работая с разновозрастными группами, не осуществляют индивидуальный подход, не достаточно грамотно корректируют физическую нагрузку, не учитывают возрастные особенности занимающихся, специфику их профессионального труда, занятость и интеллектуальный потенциал работающих женщин. Все это подтверждает уже существующую проблему неэффективности проведения оздоровительных занятий с данным контингентом и требует проектирования фитнес-программ на научной основе.

В связи с этим, следует подчеркнуть, что полученные автором в ходе педагогического эксперимента результаты подтвердили эффективность разработанной методики. В своей работе Т.В. Курова особо отмечает, что проектирование содержательной основы занятий и подбор методов должны предполагать эффективное развитие силы и гибкости в сочетании с «осознанным» дыханием, развитием координационных способностей, выносливости и оптимизацию функциональных систем организма женщин пожилого возраста.

Заключение и выводы имеют научно-практическое значение, отражают результаты исследования и в целом отвечают на поставленные в диссертации задачи.

Таблицы и рисунки выполнены аккуратно, удачно вписаны в контекст диссертации. Это придает ей конкретику и достаточную информативность.

Представленные 17 приложений дополняют представленные результаты исследования, организационно-исследовательский материал и раскрывают содержание и методику занятий.

Автореферат отражает суть научно-теоретических и практических результатов, полученных автором в ходе исследования.

Содержание диссертации свидетельствует о способностях автора ставить и разрабатывать достаточно серьезные научные проблемы, ориентироваться в научной литературе, выбирать адекватные методы исследования, анализировать полученные данные.

Однако наряду с достоинствами, представленная работа имеет некоторые **дискуссионные моменты и замечания:**

1. На наш взгляд, положение 1 на защиту не содержит новой информации, а является, скорее констатацией общеизвестных фактов, и, соответственно, в защите не нуждается.

2. На стр.119 указано, что в педагогическом эксперименте КГ женщин занималась без учета возрастных особенностей и учета профессиональной деятельности. Возможно, данное высказывание является лишь не вполне верно сформулированной мыслью автора. В противном случае, проведение занятий в КГ заведомо проводилось на низком методическом уровне, что в принципе противоречит методике проведения любых оздоровительных занятий. Столь неудачная формулировка может ставить под сомнение полученные результаты, достигнутые не столько преимуществами разработанной автором методики, сколько недостатками организации занятий в КГ группе.

3. Автор указывает, что педагогический эксперимент проводился с 2007 по 2009 год, а в целом научное исследование проходило до 2012 года. Возникает вопрос о дальнейших сведениях исследовательской работы за последующие годы. На наш взгляд, несомненно бы представляли определенный научно-практический интерес наблюдения «отсроченного эффекта» воздействия авторской методики на состояние участников эксперимента в последующие годы, а также анализ современных научных исследований за период до 2016 года по данной теме.

4. Выводы 2, 5, 6 чрезмерно объемны и нуждаются в сокращении и редакции. Вывод 5 недостаточно информативен, содержание не даёт конкретики, и можно говорить об его избыточности.

5. В достаточно большом списке литературы много источников прежних лет, особенно – в зарубежной литературе, при этом практически отсутствуют труды за последние 5 лет, что не даёт ощущения полноты впечатления о имеющихся в современной науке на сегодняшний день исследованиях по изучаемой проблеме.

6. В тексте диссертации присутствуют некоторые редакционные ошибки и опечатки.

Однако, следует заметить, что высказанные замечания не снижают научную, теоретическую и практическую значимость работы, а носят дискуссионный характер. Подобное исследование является не только конкретным доказательством широких возможностей использования научно подобранных средств и разработанной методики оздоровительных видов гимнастики, но и существенно расширяет значение диссертационной работы как наглядного примера для решения аналогичных вопросов с другими возрастными группами занимающихся и других профессий. Также представляется целесообразным рекомендовать разработку программы курсов повышения квалификации для фитнес-тренеров и др. специалистов физической культуры, что существенно расширит область применения данной работы и позволит привлечь к оздоровительным занятиям людей пожилого возраста и повысить их массовость.

Заключение

В целом представленное исследование является самостоятельной завершенной научно-квалификационной работой, содержащей решение актуальной научной задачи и имеющей научное, теоретическое и практическое значение.

Диссертационная работа Куровой Татьяны Витальевны «Содержание методика занятий оздоровительной гимнастикой с женщинами пожилого во раста сферы умственного труда», по своей актуальности, теоретической практической значимости, научной новизне, достоверности полученных данных отвечает требованиям пп. 9-11,13-14 «Положения о присуждении учёных степеней» Постановления Правительства Российской Федерации от 24.02.2013 г. № 842 по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры, предъявляемым к кандидатским диссертациям. Работа полностью соответствует профилю Диссертационного Совета Д.311.010.01.

Её автор – Курова Т.В. заслуживает присуждения искомой учёной степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – теория методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

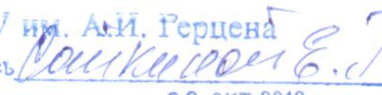
Доктор педагогических наук, профессор,
профессор кафедры гимнастики и фитнес-технологий ФГБОУ ВПО
«Российский государственный педагогический университет
имени А.И. Герцена»

Адрес: 192007, Санкт-Петербург, Лиговский проспект, д.275, корпус 1
тел.: 490-42-47 сайт университета: <http://www.herzen.spb.ru>

Сайкина Елена Гавриловна

Адрес: 194021, Санкт-Петербург,
пр.М.Тореза, д.26, кв. 59, тел.: 8 (905) 214-28-22
электронная почта: safidance@ya.ru

«06 октября» 2016 г.

РГПУ им. А.И. Герцена
подпись 
удостоверяю « 06 ОКТ 2016 » 200 г.
Отдел персонала
управления кадров и социальной работы



документовед
персонала
В.В. Рубинчик