

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. В последние десятилетия в нашей стране и в мире в целом наблюдается некоторая диспропорция в демографической ситуации, согласно данным официальной статистики, происходит старение населения, увеличение в его составе процентного соотношения людей пожилого возраста. Этот возраст является одним из критических периодов жизни человека, когда морфофункциональные изменения организма способствуют постепенному снижению его жизнедеятельности (И.А. Власова, Г.И. Губин, Д.Г. Губин, 2006; Батаговская Т.А., 2009 и др.)

При этом, как указывает ряд авторов (Байтлесова Н.К., 2012; Румба О.Г., 2011; Третьяков А.А., 2011 и др.), большой проблемой нашего времени (особенно в высоко технологичных странах) является дефицит двигательной активности, что провоцирует возникновение нарушений в опорно-двигательном аппарате, сердечнососудистой, дыхательной, эндокринной, пищеварительной системах, а также появление избыточной массы тела, депрессий, нервно-психических расстройств. И в наибольшей степени указанная проблема касается людей, занимающихся различными видами интеллектуальной деятельности (Байтлесова Н.К., 2012).

Однако, в существующих экономических условиях, значительная часть этой страты продолжает активную трудовую деятельность, и, исходя из современных реалий, возрастает вероятность принятия на государственном уровне решения об увеличении пенсионного возраста. Указанное ставит перед отраслью физической культуры социально-значимую задачу – содействовать сохранению физической и умственной работоспособности, необходимых для осуществления профессиональной деятельности, поддержанию физических кондиций пожилых людей. В частности, в «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года» одним из ожидаемых результатов второго этапа её реализации указано увеличение числа лиц старшего возраста, систематически занимающихся физической культурой и спортом.

Вместе с тем, необходимо особо подчеркнуть, что в гендерном составе лиц пожилого возраста большинство составляют женщины, как указывает в своём докладе Г.Г. Силласте, в производстве их более 51% ,а в социальной сфере до 70%.

При этом в современной России все более широкий общественный резонанс получает в среде ученых и практиков понимание того, что центральное место занимает проблема здоровья женщин, без решения которой у страны нет будущего (Спирин В.К., 2000).

Ряд исследователей указывает, что одной из частных проблем системы оздоровительной физической культуры является повышение двигательной активности женщин зрелого возраста, составляющих интеллектуальный потенциал нации (Байтлесова Н.К., 2012; Лаврухина Г.М., 2002; Попадьяна Л.В., 1999 и др.).

Существенными возможностями для решения указанной задачи обладают различные современные направления гимнастики. Однако, при том, что сегодня существует большое число данных направлений и они пользуются популярностью среди занимающихся, до настоящего времени недостаточно освещены вопросы научного обоснования нагрузок в комплексных занятиях для женщин пожилого возраста, интегрирующих средства различной направленности, учитывающих специфику профессиональной деятельности в сфере умственного труда и обеспечивающих оптимизацию физического и психического состояния.

В соответствии с указанным, выбор темы исследования, направленной на теоретико-методическое и экспериментальное обоснование содержания и методики занятий оздоровительной гимнастикой с женщинами пожилого возраста сферы умственного труда, и, соответственно, объекта и предмета исследования, является вполне обоснованным и актуальным для теории и практики.

Задачи исследования ориентированы на достижение цели и полностью соответствуют цели и гипотезе диссертационной работы. Защищаемые положения в целом отражают новизну, теоретическую и практическую значимость исследования.

Степень обоснованности научных положений подтверждается репрезентативностью выборки, валидностью и надежностью применяемых методик, а также корректной статистической обработкой данных.

Научная новизна работы заключается:

- в разработке и теоретическом обосновании методики занятий оздоровительной гимнастикой с женщинами пожилого возраста сферы умственного труда;

- в определении эффективности влияния разработанной авторской методики на уровень функциональных возможностей женщин пожилого возраста, избирательности и концентрации внимания, важных для их успешной профессиональной деятельности в сфере умственного труда, а также психоэмоциональное состояние испытуемых;

- в выявлении и обосновании условий, определяющих параметры нагрузки, направленность и соотношение средств, необходимых для комплексного оздоровительного подхода к тренировке указанного контингента;

- в экспериментальном обосновании эффективности предложенных автором конкретных средств оздоровительной гимнастики (упражнения в ста-

тическом режиме при осознанном дыхании, упражнения, воздействующие на сосуды головного мозга (перевернутые позы), возможностей их использования в том числе, и с женщинами пожилого возраста, имеющими пограничную гипертензию, в сравнении с другими вариантами занятий.

Также заслуживают внимания выявленные автором психофизические особенности и наиболее часто встречающиеся заболевания, характерные для женщин пожилого возраста сферы умственного труда; определение недостатков существующих на современном этапе вариантов организации и проведения занятий с указанным контингентом занимающихся.

Теоретическая значимость исследования состоит: в обогащении знаний теории и методики оздоровительной и адаптивной физической культуры новыми подходами к применению физических упражнений в занятиях с женщинами пожилого возраста; в расширении и дополнении известных положений и теоретических основ построения занятия с женщинами пожилого возраста сферы умственного труда; в уточнении и конкретизации содержания и организации процесса занятий оздоровительной гимнастикой женщин пожилого возраста, направленных на коррекцию возникших в результате возрастных процессов и особенностей профессиональной деятельности негативных изменений в физическом и психическом состоянии, повышение уровня их психофизических кондиций.

Практическая значимость работы достаточно высокая. Она состоит в полученных в результате экспериментальной работы методики занятий оздоровительной гимнастикой с женщинами пожилого возраста сферы умственного труда, разработанных практических рекомендациях.

Предлагаемая автором методика позволяет подойти к вопросу повышения уровня функциональных возможностей кардиореспираторной, нервной систем организма данного контингента занимающихся, оптимизации параметров их психоэмоционального состояния с позиций комплексного подхода и учёта не только возрастных изменений, происходящих в организме женщин пожилого возраста, но и специфики их профессиональной деятельности. При этом использованы достаточно разнообразные средства из разных видов оздоровительной гимнастики.

Заслуживает особого внимания экстенсивный характер внедрения материалов диссертационного исследования Т.В. Куровой в практику. Они нашли применение не только в практике работы с данным контингентом занимающихся, но и в процессе профессионально-педагогической подготовки студентов колледжа и вузов физической культуры. Указанное подтверждается 4 актами внедрения.

Разработанные практические рекомендации представляют интерес и имеют высокое практическое значение для специалистов в области оздоровительной физической культуры.

Апробация работы подтверждена в ходе обсуждения полученных результатов в профессиональном сообществе. Они были обсуждены на многочисленных научных конгрессах и научно-практических конференциях Всероссийского, Регионального и Международного уровня, в которых автор

принимала участие. Опубликованные работы (11 публикаций) полностью соответствуют проблемному полю диссертации и отражают основные теоретические и практические результаты, при этом 4 научных статьи опубликованы в ведущих рецензируемых журналах, рекомендуемых ВАК Министерства образования и науки Российской Федерации.

Достоверность научных положений и выводов подтверждается: соответствием методологических и теоретических оснований исследования и их взаимосвязью с эмпирической составляющей работы, общей логикой решения поставленных задач, лонгитюдным характером и логикой проведенного исследования, математико-статической достоверностью результатов диссертационной работы.

Выполненное исследование и полученные в ходе него результаты соответствуют паспорту специальности 13.00.04 – «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры».

Личный вклад автора состоит в постановке проблемы исследования, определении его логики, в поиске и глубоком теоретическом анализе имеющихся научных данных, обобщении информации, самостоятельной разработке, теоретическом обосновании содержания и методики занятий оздоровительной гимнастики с женщинами пожилого возраста сферы умственного труда и экспериментальном подтверждении эффективности влияния её применения на повышение уровня функциональных показателей и оптимизации психологического состояния занимающихся, внедрении полученных результатов в практику.

Диссертация имеет классическую структуру и состоит из введения, четырех глав, заключения, выводов, практических рекомендаций, списка литературы, приложений и актов внедрения. Общий объем работы составляет 245 страниц компьютерного текста, содержит 30 таблиц, 16 рисунков и 17 приложений. Библиографический список состоит из 279 источников, из них 20 – на иностранных языках.

Следует подчеркнуть научно-практическую значимость диссертационного исследования, детерминантой которой является умение автора ставить и решать важные задачи не только на основании теоретико-методологического анализа современного состояния изучаемого вопроса, но и личного педагогического опыта. Указанное позволило обозначить проблемное поле исследования, сформулировать цель и гипотезу, исходя из которых были поставлены задачи, которые были успешно решены и нашли своё логичное отражение в выводах.

Большое значение имеет существенная аналитическая составляющая диссертационной работы: автором проведен обширный теоретический анализ данных отечественной и зарубежной научно-методической литературы (279 источников).

Отличительная особенность диссертационного исследования Т.В. Куровой заключается в том, что в нем впервые представлена методика занятий оздоровительной гимнастикой с женщинами пожилого возраста

сферы умственного труда, основанная на комплексном воздействии не только на функциональное состояние испытуемых, но и на их психофизические кондиции, соотнесённые с особенностями профессиональной деятельности. Методологической базой данной методики послужил комплексный подход. Следует отметить достаточно вариативный и гибкий характер разработанной методики, разнообразие и обоснованность избранных средств.

Представляют интерес результаты опроса инструкторов (25 респондентов), опрошенных по насущным проблемам работы с данным контингентом занимающихся, анализ их мнений о достоинствах и недостатках существующей организации и содержании занятий с женщинами пожилого возраста.

В исследовании приняли участие 54 женщины пожилого возраста сферы умственного труда (30 - на этапе предварительного эксперимента и 24 - в основном эксперименте), что является достаточным для экспериментального обоснования разработанной методики. При этом вызывает уважение смелость исследователя проводить педагогический эксперимент в условиях неравенства на начало эксперимента экспериментальной и контрольной групп при лучших результатах «входящей» диагностики в контрольной группе. Тем более ценны произошедшие в результате применения авторской методики показатели по окончании педагогического эксперимента в экспериментальной группе и их существенное преимущество перед показателями контрольной группы.

Разработанная методика, в которую автор рационально и грамотно отобрала упражнения различных направлений оздоровительной гимнастики, с учётом специфических особенностей женщин пожилого возраста, их физического и психоэмоционального состояния, а также специфики профессиональной (умственной) деятельности имеет большое прикладное значение. Она в полном объеме представлена в основной части диссертационной работы, а также дополнена практическими рекомендациями и приложениями, в которых автор предлагает варианты занятий по разработанной методике на различных этапах подготовки и конкретизированы их методические особенности.

Выводы в целом, отвечают на поставленные в диссертации задачи, отражают основные полученные результаты исследования. Выдвинутая гипотеза получила своё подтверждение.

Содержание автореферата диссертационной работы отражает суть научно-теоретических и практических результатов, полученных автором в ходе проведенного исследования.

Таким образом, можно утверждать, что проведённое Куровой Татьяной Витальевной исследование представляет собой логичную совокупность теоретических и эмпирических данных, которое вносит вклад в теорию и практику физической культуры и может служить теоретической базой для дальнейших исследований в этой области.

Тем не менее, наряду с достоинствами данного научного исследования, необходимо отметить следующие *замечания*:

1. Первая задача исследования, на наш взгляд, представляется очевидной и в силу своей аксиоматичности и не требует отдельного решения в данной работе.

2. Заявленные в практической значимости работы снижение темпов инволюционных изменений и профилактика профессиональных заболеваний в результате применения экспериментально обоснованных средств и методов, не достаточно полно, на наш взгляд, отражены в работе, так как не представлен анализ медицинских и иных документов после проведения эксперимента.

2. Количество выводов представляется несколько избыточным. Пятый вывод не даёт, по нашему мнению, полного представления о действительном содержании и методике занятий оздоровительной гимнастикой, разработанной автором, а содержит достаточно общие рекомендации к организации этого процесса. Содержательная сторона седьмого вывода вызывает некоторые сомнения в обусловленности продолжения профессиональной деятельности женщин экспериментальной группы и её прекращения женщинами контрольной группы лишь методикой занятий оздоровительной гимнастикой, так как, на наш взгляд, это явление зависит от ряда причин, и нуждается в глубоком не только психолого-педагогическом, но и социологическом исследовании.

3. Отдельные высказывания автора носят весьма спорный характер. Так, в частности, на странице 91 сделано предположение, что причина неиспользования в практике занятий инструкторами интересов занимающихся женщин, отсутствия методической базы для создания собственных, высоко результативных, адаптированных и востребованных направлений с учётом особенностей контингента, заключается в наличии у большинства опрошенных инструкторов (90%) высшего профессионального образования. По нашему убеждению, данное утверждение сформулировано не вполне корректно, и искажает истинную причину выявленной автором проблемы. Также, на этой странице (страница 91) автор относит занятия пилатесом, китайской и дыхательной гимнастики к занятиям рекреационной направленности, не поясняя свою позицию.

4. Широко представленные в организации диссертационного исследования и в приложениях педагогические наблюдения, к сожалению, не нашли своё отражение в представленных по итогам работы выводах.

5. В тексте работы присутствуют опечатки и некоторые редакционные погрешности, отдельные недочёты в библиографическом внутритекстовом описании источников и списка литературы.

В то же время, следует отметить, что высказанные замечания носят дискуссионный и рекомендательный характер, поэтому не снижают научную, теоретическую и практическую значимость выполненной Куровой Татьяной Витальевной диссертационной работы.

Результаты данного исследования *рекомендуются* к использованию в практике

оздоровительных занятий с женщинами пожилого возраста, занятых в сфере умственного труда, в фитнес-индустрии, в оздоровительных центрах, клубах и в рамках оздоровительных занятий на производстве, а также в процессе профессиональной подготовки специалистов по физической культуре, оздоровительной и адаптивной физической культуре в средних профессиональных и высших учебных заведениях.

Заключение

Представленное исследование является завершенной научной квалификационной работой, в которой содержится решение актуальной в современных условиях задачи повышения уровня функциональных возможностей и психофизического состояния женщин пожилого возраста сферы умственного труда, она имеет существенное теоретическое и прикладное значение.

Диссертационная работа Куровой Татьяны Витальевны «Содержание и методика занятий оздоровительной гимнастикой с женщинами пожилого возраста сферы умственного труда», по своей актуальности, теоретической и практической значимости, научной новизне, достоверности полученных данных отвечает требованиям пп. 9-11, 13-14 «Положения о присуждении учёных степеней» Постановления Правительства Российской Федерации от 24.09. 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 – Т.В. Курова 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.

Кандидат педагогических наук,
доцент кафедры физической культуры и спорта ГАОУ ВО «Ленинградский государственный университет имени А.С. Пушкина»

Адрес: 196605, Санкт-Петербург, Пушкин, Петербургское шоссе, д.10
тел.: 8 (812) 451- 91-74; сайт университета: <http://lengu.ru/>

Смирнова Юлия Владимировна

Адрес: 194354, Санкт-Петербург,

Северный пр., д.8, к.1, кв. 196, тел.: 8 (905) 209-99-11

электронная почта: yul197252@ya.ru

 Смирнова Ю.В.,

«29» сентября 2016 г.

Подпись Смирнова Ю.В.
Удостоверяю 29 09
Документовед ОК Михеева Е.В. Михляева

