

«УТВЕРЖДАЮ»

ректор Кубанского государственного
университета физической культуры, спорта
и туризма, доктор педагогических наук,
профессор

С.М. Ахметов

« 3 » июля 2016



ведущей организации – Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» о диссертации Куровой Татьяны Витальевны на тему: «Содержание и методика занятий оздоровительной гимнастикой с женщинами пожилого возраста сферы умственного труда», представленной на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

Актуальность темы диссертационного исследования

О возможности укрепления здоровья и улучшения психофизических кондиций пожилых женщин средствами физической культуры указывается в многочисленных исследованиях отечественных и зарубежных авторов. Однако, в подавляющем числе научных трудов, как правило, рассматриваются проблемы использования средств оздоровления для неработающих пожилых женщин и, следовательно, в них не учитывается специфика труда данного возраста. Отсюда следует, что научный труд Т.В. Куровой, посвященный решению проблемы оздоровления работающих пожилых женщин в сфере умственного труда средствами оздоровительной гимнастики, несомненно, является актуальной. Обоснование темы исследования автор связывает так же с тем, что одной из причин продолжения трудовой деятельности людей в пожилом возрасте является со-

временный темп жизни, низкий социально-экономический уровень обеспечения пенсионеров, сложная социально-психологическая обстановка, что приводит к ухудшению их физического состояния, снижению функциональных возможностей, росту неблагоприятных изменений в организме и появлению болезней. В этой связи для данной категории пожилых женщин, по мнению автора, требуется поиск нетрадиционных более эффективных средств, методов оздоровительной тренировки и организации занятий на новом уровне, так как в существующей научно-методической литературе по оздоровительной тренировке населения раздел для пожилых людей либо отсутствует вообще, либо его содержание носит слабый тренирующий эффект.

Важным аспектом диссертационного исследования является и то, что автор для решения цели исследования использовал содержательные, методические и организационные возможности занятий в фитнес-клубе. Надо сказать, что в настоящее время все больше места в жизни современного общества, особенно в крупных мегаполисах России занимает фитнес-движение, которое постепенно стало для многих людей разного возраста и пола образом жизни. В нашей стране во всё больших масштабах осуществляется строительство новых фитнес-клубов и оздоровительных центров, что делает эти занятия более доступными для широких слоёв населения. Среди занимающихся становится все больше людей старше шестидесяти лет. В этой связи реализация задач исследования позволяет ожидать повышение эффективности использования средств и методов оздоровительной гимнастики в тренировке пожилых женщин сферы умственного труда. Поэтому следует признать актуальность и научную значимость исследования, выполненного самим соискателем.

Научная новизна исследования

В диссертации впервые осуществлено теоретическое и экспериментальное обоснование содержания и методики занятий оздоровительной

физической культурой пожилых женщин, продолжающих профессиональную производственную деятельность в сфере умственного труда с учетом их психофической и функциональной подготовленности. Кроме этого, автору удалось выявить психофизиологические особенности и заболевания, характерные для работающих пожилых женщин в сфере умственного труда, определить оптимальный уровень нагрузки при выполнении упражнений из средств оздоровительной гимнастики, экспериментально обосновать преимущество физических упражнений статического характера, выполняемые без задержки дыхания, которые эффективно воздействуют на сосуды мозга пожилых женщин сферы умственного труда, имеющих пограничную гипертензию.

Теоретическая значимость результатов исследования

Результаты исследования имеют большое значение для развития теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры, так как:

- раскрывают содержание и методику оздоровительной гимнастики, адаптированной для пожилых женщин сферы умственного труда,
- раскрывают новые подходы применения средств фитнеса,
- конкретизируют содержание процесса занятий оздоровительной гимнастики с целью коррекции негативных последствий профессионального умственного труда,
- определяют возможности использования оздоровительной гимнастики в повышении уровня психофических кондиций пожилых женщин сферы умственного труда,
- доказывают возможность реализации идеи оздоровительной тренировки женщин пожилого возраста сферы умственного труда на основе адекватного подбора средств и методов занятий различными видами фитнеса, параметров нагрузки с учетом минимизации инволюционных изменений и коррекции их психофического состояния.

Значимость результатов исследования для практики

Значимость результатов исследования для практики заключается в реализации процесса оздоровления женщин пожилого возраста сферы умственного труда на основе использования научно-обоснованных средств и методов оздоровительной гимнастики, которые способствуют снижению темпов инволюционных изменений. Кроме этого, указывает автор, важно сопровождать этот процесс профилактикой профессиональных заболеваний. Практическое значение имеют результаты мониторинга, позволяющие осуществлять диагностику психофизических и функциональных условий женщин пожилого возраста в процессе их профессиональной деятельности, а так же проектирование содержания занятий оздоровительной гимнастикой с учётом требований стареющего организма.

Значение полученных результатов исследований для практики подтверждается так же и тем, что основные положения диссертации внедрены в процесс профессионально-педагогической подготовки студентов Великолукской государственной академии физической культуры и спорта, Торжокского педагогического колледжа, Тверского медицинского университета и НГУ им. П.Ф. Лесгафта.

Степень обоснованности, достоверности и надёжности результатов исследований

Достоверность и надёжность результатов исследований обеспечивается глубокой теоретической и методологической основой исследования, длительностью и объёмом экспериментальной части работы, результатами апробации содержания и методики оздоровительной гимнастики в условиях фитнес-клуба, надёжными методами исследования, которые использовались в точном соответствии с целью исследования, корректной статистической обработкой и уровнем достоверности. Выводы (заключение) отвечают на задачи исследования и раскрывают основные положения, выносимые на защиту диссертации.

Автором для формирования доказательной базы диссертации использованы надежные и хорошо проверенные методики, а именно: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы (279 источников из них 20 на иностранном языке), анкетирование, педагогическое наблюдение, антропометрия, хронометраж, медико-биологические методы, психологическое тестирование, педагогический эксперимент. По теме диссертации автор опубликовал 11 научных трудов, в том числе четыре - в рецензируемых журналах списка ВАК.

Личный вклад соискателя

Личный вклад соискателя в получении результатов, изложенных в диссертации, заключается:

- в выявлении недостатков в традиционно применяемых оздоровительных занятиях с женщинами пожилого возраста сферы умственного труда,
- в установлении низкой эффективности наиболее применяемых с женщинами пожилого возраста сферы умственного труда занятий оздоровительной аэробикой,
- в комплексной оценке функционального и психофизического состояния пожилых женщин, продолжающих выполнять профессиональную производственную деятельность в сфере умственного труда,
- в выявлении достоверных различий между собственной оценкой (средний уровень) и объективной оценкой (низкий уровень) психофизического состояния и физического развития женщин пожилого возраста,
- четкой позиции автора по определению основных условий эффективности содержания и методики оздоровительной гимнастики с женщинами пожилого возраста,
- разработкой и внедрения алгоритма применения средств оздоровительной гимнастики, учитывающих психофизическое состояние и здоровье женщин пожилого возраста сферы умственного труда,

- в экспериментальной проверке результативности содержания и методики занятий оздоровительной гимнастикой с женщинами пожилого возраста.

Рекомендации по использованию результатов исследования

Результаты диссертационной работы могут быть использованы в учебно-тренировочном процессе с лицами пожилого возраста с учетом уровня их физической и функциональной подготовленности, в лекционных курсах по теории и методике оздоровительной физической культуры в средних и высших учебных заведениях и курсах повышения квалификации.

Структура диссертации соответствует научной логике исследования и включает введение, четыре главы, заключение, практические рекомендации, список литературы и приложения, материалы, которых подтверждают ряд теоретических и методических положений диссертации, что, представляет несомненный интерес как для педагогов - специалистов в области фитнес индустрии, так и физиологов, психологов и медиков. Содержание работы и выводов, изложенные в диссертации и автореферате не противоречат и позволяют утверждать о том, что задачи, поставленные соискателем в своих исследованиях, полностью решены.

Замечания по диссертации:

1. Автор не даёт более точную информацию о возрастном составе пожилых женщин из экспериментальной группы. Возрастной диапазон в группе из 12 человек был от 55 до 75 лет и не является, по нашему мнению, корректным. Кроме того, автор не дает точного возрастного состава пожилых женщин и в контрольной группе, чтобы убедиться в их однородности.
2. В диссертационной работе и в заключении чрезмерно много места отводится анализу результатов по относительным показателям прироста, а именно в процентах, что не позволяет реально оце-

нить уровень изменений в абсолютных единицах. Например, в пункте 6.2. (с. 162) прирост скоростно-силовых способностей мышц спины и рук пожилых женщин ЭГ составил «219,25%», мышц брюшного пресса и ног «475,97%», статической выносливости мышц спины «940,0%» и т.д.

3. В ряде таблиц (№ 11, с. 127; № 14 с.128) автор приводит статистическую информацию при выполнении трех (1,2,3 изм.), а в других таблицах (№20, 21, 22 и др.) - в четырех измерениях (1,2,3,4 изм.). Причем во всех случаях не ясно: «За какой промежуток времени эти измерения были сделаны?».
4. Недостаточно полно и содержательно описаны педагогический (с. 87) и формирующий (с. 89) эксперименты.
5. Редакция 2 и 3 задачи исследования не позволяют получить из них более точной информации - на основе, каких физкультурно-оздоровительных технологий решалась цель исследования по разработке и обоснованию «содержания и методики».

Заключение

Диссертация Т.В. Куровой на тему: «Содержание и методика занятий оздоровительной гимнастикой с женщинами пожилого возраста сферы умственного труда» является законченной, выполненной самостоятельно научно-квалификационной работой, в которой на основе теоретико-методических и экспериментальных исследований разработаны и обоснованы положения, совокупность которых можно квалифицировать, как решение социально важной задачи, имеющее значение, как для расширения знаний в области физкультурно-оздоровительных технологий, так и для теории и методики физической культуры в целом.

Диссертация Т.В. Куровой соответствует требованиям пункта 9 «Положения о присуждении ученых степеней», утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 24 сентября 2013 года №

842, а её автор заслуживает присуждения ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Отзыв подготовлен профессором кафедры физкультурно-оздоровительных технологий Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, доктором педагогических наук, кандидатом биологических наук, профессором Дворкиным Леонидом Самойловичем.

Отзыв обсужден и одобрен на заседании кафедры физкультурно-оздоровительных технологий, протокол № 11 от «8» июля 2016 г.

Заведующий кафедрой физкультурно-оздоровительных технологий, доктор педагогических наук, доцент



Наталья Ивановна Дворкина

Адрес:

350015 г. Краснодар,

ул. Буденного, 161

Телефон: (861) 255-35-17, факс: (861) 255-35-73

E-mail: doc@kgufkst.ru

