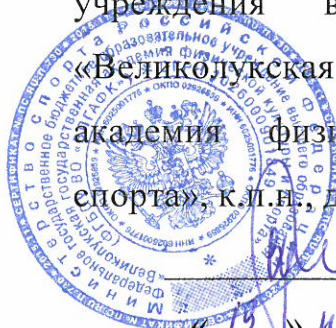


«УТВЕРЖДАЮ»

Ректор Федерального государственного
бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Великолукская государственная
академия физической культуры и
спорта», к.п.н., доцент



В.Н. Шляхтов

«19» ноября 2019 г.

О Т З Ы В

ведущей организации – Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта» на диссертационную работу Серовой Татьяны Васильевны на тему «Методика физической подготовки студенток высших учебных заведений к выполнению норм комплекса ГТО с использованием средств оздоровительной аэробики», представленную на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

Улучшение состояния здоровья и физической подготовленности является одной из важнейших задач системы физического воспитания студенческой молодежи. Эту же цель преследует и введение в действие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и

обороне» (ВФСК ГТО). Многочисленные научные данные указывают на проблему низкого уровня физической подготовленности людей студенческого возраста и, в связи с этим, на невозможность успешного выполнения ими норм комплекса ГТО. По мнению автора представленной диссертационной работы, решение данной проблемы можно найти на примере внедрения занятий оздоровительной аэробикой в систему физического воспитания вуза.

Актуальность исследования Серовой Татьяны Васильевны обусловлена следующими обстоятельствами:

1. Диссертационная работа посвящена исследованию актуальной научной проблемы укрепления здоровья и повышения уровня физической подготовленности студенческой молодежи, а также повышения их мотивации к занятиям и тем самым подготовку к успешному выполнению норм комплекса ГТО.

2. Соискателем, на основе изучения специфики изменения величины ЧСС (пульсовых кривых) во время выполнения упражнений комплекса ГТО различной направленности, обоснован подход к подбору средств тренировочных воздействий из арсенала упражнений оздоровительной аэробики моделирующих специфику данной нагрузки и призванных повысить результативность выполнения тестов комплекса ГТО.

3. В диссертационном исследовании предложена и успешно апробирована методика физической подготовки студенток вуза к выполнению норм комплекса ГТО на основе средств оздоровительной аэробики, которая позволяет решать задачи комплексного воздействия, направленные на совершенствование физической подготовленности студенток, и повышать эффективность управления адаптационными процессами.

Научная новизна исследования обусловлена следующими ранее неизвестными данными:

- получены новые данные по пульсовой нагрузке упражнений направленности комплекса ГТО (силовой, скоростно-силовой, аэробной) с использованием современной компьютерной технологии «Polar Team 2»;

- выявлены особенности изменения функциональных показателей (ЧСС) при выполнении нормативов комплекса ГТО разной направленности;

- научно обоснован выбор конкретных средств, включенных в методику физической подготовки студенток к выполнению норм комплекса ГТО;

- выявлены условия, обеспечивающие повышение уровня физической подготовленности студенток и являющиеся предпосылками выполнения норм комплекса ГТО;

- предложена методика, разработанная с использованием современной компьютерной технологии «Polar Team 2» для управления функциональными показателями (ЧСС) занимающихся непосредственно в процессе выполнения комплексов упражнений;

- определено, что основным условием, предопределяющим эффективность содержания и методики физической подготовки студенток к выполнению норм комплекса ГТО, является возникновение в процессе занятия функциональных изменений (ЧСС) аналогичных изменениям при выполнении нормативов комплекса ГТО; – определено содержание физической подготовки студенток на занятиях физической культурой в вузе, позволяющее оптимизировать процесс физического воспитания студенток;

- экспериментально доказана эффективность методики в части повышения уровня физической подготовленности студенток вуза, а также формирования положительной мотивации к занятиям физической культурой.

Теоретическая значимость исследования заключается в дополнении теории и методики физического воспитания в вузе следующими научными данными:

- расширены имеющиеся знания теории физического воспитания и оздоровительной физической культуры научными данными, которые являются основой повышения уровня физической подготовленности студенток и условием их эффективной физической подготовки к выполнению норм комплекса ГТО;

- дополнены теоретические сведения об особенностях пульсовой нагрузки при выполнении упражнений направленности комплекса ГТО;

- теоретически обоснован подход к выбору упражнений в процессе физической подготовки студенток к выполнению норм комплекса ГТО;

- экспериментально подтверждена идея повышения уровня физической подготовленности студенток путем адаптации к нагрузке аналогичной нагрузке, которая возникает при выполнении нормативов комплекса ГТО;

- научно обоснована целесообразность использования средств оздоровительной аэробики на занятиях физической культурой в высшем учебном заведении, в связи с решением задач повышения мотивации к занятиям, уровня физической подготовленности студентов и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО;

- получены данные, отражающие эффективность разработанной методики, которые дополняют существующие представления о физическом воспитании студенток и тем самым обогащают теорию физического воспитания и оздоровительной физической культуры.

Набор методов научного исследования, который Серова Татьяна Васильевна использовала в ходе выполнения диссертационной работы, несомненно, обоснован и обеспечил решение поставленных задач. Он включал в себя:

- теоретический анализ научно-методической литературы и программных документов;
- анализ и обобщение авторского опыта профессиональной деятельности;
- опрос (анкетирование);
- педагогическое наблюдение;
- педагогическое тестирование;
- мониторинг с физической нагрузкой;
- педагогический эксперимент.

Практическая значимость результатов исследования заключается в том, что:

- впервые разработана методика физической подготовки студенток вуза к выполнению норм комплекса ГТО с использованием средств оздоровительной аэробики;

- предложена методика, способствующая развитию физических качеств и повышению уровня физической подготовленности студенток вуза с использованием современной компьютерной технологии Polar Team 2 для управления функциональными показателями (ЧСС) занимающихся непосредственно в процессе выполнения комплексов упражнений;

- результаты исследований способствуют решению проблемы физической подготовки студенток к выполнению норм комплекса ГТО;

- предложены практические рекомендации по подготовке студенток к выполнению норм комплекса ГТО с использованием средств оздоровительной аэробики в образовательных учреждениях;

- разработанная методика может быть использована в практике преподавания физической культуры в вузе для оптимизации процесса физического воспитания, повышения мотивации студенток к занятиям и повышения уровня их физической подготовленности;

- материалы исследования, выводы и рекомендации могут быть

использованы при подготовке бакалавров и магистров по физической культуре, а также на курсах повышения квалификации преподавателей физической культуры. Особого внимания заслуживают разработанные автором практические рекомендации тренерам и внедрение материалов диссертационного исследования в практику технической подготовки спортсменок в эстетической гимнастике, что подтверждается 3 актами внедрения.

Достоверность и обоснованность полученных результатов обеспечена методологической базой исследования, четким определением цели и задач исследования, адекватностью методов сформулированным задачам, репрезентативностью выборки и длительностью педагогического эксперимента, корректностью статистической обработки с последующей логической интерпретацией полученных данных.

Личный вклад автора заключается в обосновании научной проблемы, определении темы диссертации и основного методологического аппарата, разработке общего замысла исследования, подборе методов, используемых в работе, самостоятельном проведении педагогического эксперимента, обработке и интерпретации полученных результатов, организации апробации и внедрения результатов исследования. Автором подготовлены текст диссертации, автореферат, публикации по теме исследования. Выводы логически вытекают из полученных результатов исследований и имеют существенное научно-теоретическое и прикладное значение. В достаточной степени аргументированы и соответствуют целям и задачам исследования.

Автореферат и 30 опубликованных работ по теме диссертации, в том числе и пять статей в научно-теоретических журналах, входящих в перечень ведущих рецензируемых журналов и изданий, рекомендуемых ВАК Министерства образования и науки Российской Федерации, отражают основное содержание диссертационного исследования.

Оценивая положительные стороны диссертации, нельзя не отметить некоторые недостатки и дискуссионные моменты:

1. В представленной работе средние значения измеряемых показателей (ЧСС, процентные показатели нагрузки и т.п.) преимущественно представлены в интервальном диапазоне, например, на странице 67 «...ЧСС мах находится в пределах 160-173 уд/мин., что составляет 79-86% от максимальной нагрузки...», при этом не указываются статистические отклонения от средней величины, что не дает представления о вариативности внутри выборочной совокупности. На наш взгляд более рационально было бы представлять подобные данные средним арифметическим значением с указанием статистического отклонения ($M \pm m$).

2. Представленные в работе рисунки выглядят недостаточно информативно, не всегда понятно, что значит выделенный интервал, а также, почему на одних рисунках изображена только одна пульсовая кривая, а на других две и более, хотя речь идет об одном испытуемом или о средней величине.

3. Методика направленного развития физических качеств, представленная в диссертационной работе, находит некоторое несоответствие с традиционной методикой развития силовых и скоростно-силовых способностей, поскольку в структуре всех тренировочных занятий аэробный блок, направленный на воспитание выносливости, предшествует силовому и скоростно-силовому блокам. Это означает, что силовая и скоростно-силовая тренировка осуществляются на фоне имеющегося у занимающихся утомления от аэробной нагрузки, которое будет являться объективным препятствием для эффективного развития силовых и скоростно-силовых способностей.

4. На наш взгляд, для эффективного решения задач физической подготовки поставленных в диссертационном исследовании с учетом специфики применявшихся средств и методов тренировки двух

тренировочных занятий в недельном микроцикле недостаточно для достижения желаемого эффекта.

5. В работе имеются грамматические, стилистические и редакционные ошибки.

Вышеизложенные замечания не снижают научную, теоретическую и практическую значимость выполненной Серовой Татьяной Васильевной диссертационной работы и в основном носят дискуссионный, рекомендательный характер.

Результаты проведенного многолетнего научного исследования, положения и выводы диссертационной работы целесообразно использовать при организации учебного и тренировочного процесса в высших и средних специальных учебных заведениях независимо от профиля и направленности подготовки.

Заключение

Диссертационное исследование Серовой Татьяны Васильевны на тему: «Методика физической подготовки студенток высших учебных заведений к выполнению норм комплекса ГТО с использованием средств оздоровительной аэробики» является самостоятельной, завершенной научно-квалификационной работой, содержащей решение актуальной научной задачи, имеющей важное теоретическое и практическое значение для системы физической подготовки студенток высшего учебного заведения. Оно соответствует требованиям «Положения о присуждении ученых степеней» постановления Правительства Российской Федерации от 24 сентября 2013 г. № 842 (п.п.9-14), предъявляемым к диссертациям на соискание ученой степени кандидата наук.

Диссертационная работа соответствует паспорту специальности 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры, а ее автор

Серова Татьяна Васильевна заслуживает присуждения ученой степени кандидата педагогических наук.

Отзыв о диссертационной работе Серовой Татьяны Васильевны подготовлен кандидатом педагогических наук Семеновым Денисом Викторовичем, обсуждён и утверждён на заседании кафедры теории и методики гимнастики Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта» (протокол №4 от 27.11.2019 г.). Присутствовало на заседании 8 чел. Результат голосования: «за» 8 чел., «против» 0 чел., «воздержались» 0 чел.

Принято единогласно.

И.о. заведующего кафедрой теории
и методики гимнастики
ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»,
кандидат педагогических наук

Семенов Денис Викторович

15.11.2019 г.

Подпись Семенова Дениса Викторовича удостоверяю
Начальник отдела кадров ФГБОУ ВПО
«Великолукская государственная
академия физической культуры и спорта»

15.11.2019г.

И.Г. Попланова

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Великолукская государственная академия
физической культуры и спорта» (ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»)
Почтовый адрес: 182100, Псковская обл., г. Великие Луки, Юбилейная
площадь, д.4.

Тел.: +7 (81153) 3-93-88

Электронная почта: rectorat@vlgafc.ru

