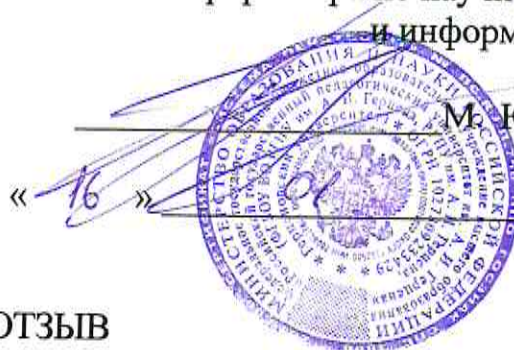


Утверждаю
и. о. проректора по научной работе
и информатизации

М. Ю. Пучков

2018 г.



ОТЗЫВ

ведущей организации - ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена» на диссертацию Козлова Сергея Сергеевича на тему «Рекреационно-оздоровительная физическая культура женщин-учителей первого периода зрелого возраста», 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 (педагогические науки) в совет Д 311.010.01 по защите докторских и кандидатских диссертаций при ФГБОУ ВО «НГУ имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург».

Здоровье имеет непреходящую ценность в любом возрасте для каждого человека. В настоящее время создана наука о здоровье - валеология. Как же сохранить и укрепить здоровье? Совет один - вести здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни - это такой образ жизни, который способствует профилактике заболеваний и укреплению здоровья. К сожалению, сегодняшние реалии таковы, что мы готовы платить за лечение, но, пока нас ничего не беспокоит, регулярные занятия физическими упражнениями мы откладываем, как говорится, «до понедельника».

Современный учитель работает в среде, где постоянно возникают стрессовые ситуации при большом дефиците двигательной активности, что приводит к ухудшению как физического, так и психического здоровья. Важность общественной роли педагога обусловлена тем, что он выступает в качестве субъекта формирования мировоззрения подрастающего поколения. В этой связи проблема профессионального здоровья учителя должна рассматриваться в контексте общей концепции охраны здоровья нации, поскольку именно от учителя в значительной степени зависит ментальность и, как следствие, состояние здоровья подрастающего поколения - будущего страны. Следовательно, важно формировать у учителя интереса и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Эффективные программы профилактики заболеваний обходятся дешевле, чем траты на лечение. ВОЗ обращает внимание на возрастающую роль физической культуры в современном мире. Физическая культура и спорт

рассматриваются не только как тренировочная и соревновательная деятельность, но и как средство воспитания личности, инструмент социализации, модель социальной реальности. Двигательная активность является мощным фактором укрепления здоровья, эффективным средством снятия стрессов, профилактики асоциального поведения.

Как свидетельствует общественная практика, профессия учителя сейчас в значительной мере феминизирована и педагогическая деятельность с лицами школьного возраста является прерогативой женщин. Установлено, что женщины всех возрастных категорий в несколько раз меньше, чем мужчины используют средства физической культуры и спорта с целью оздоровления; в рейтинге ценностей здорового образа жизни занятиям физическими упражнениями женщины отводят меньшую роль, по сравнению с мужчинами; вследствие различных факторов и недостаточной двигательной активности женщины хуже чувствуют себя субъективно и констатируют большую, чем у мужчин, заболеваемость. Проблему повышения профессионального здоровья женщин-учителей следует рассматривать в контексте общей концепции охраны здоровья нации. Особого внимания требует улучшение состояния здоровья женщин-учителей детородного возраста. При решении задач формирования потребности педагогов к здоровому стилю жизни целесообразно не просто приобщать их к физкультурно-спортивной деятельности, а осуществлять ее психолого-педагогическое сопровождение.

Исходя из вышеизложенного, попытка теоретически обосновать и экспериментально апробировать комплексную дифференцированную методику рекреационно-оздоровительных занятий с женщинами-педагогами 25-35 лет, занятыми малоподвижным трудом, на основе учета биологических закономерностей функционирования их организма, является **актуальным** направлением в педагогической науке как с **теоретической, так и с практической** точек зрения. Данная посылка обуславливает **актуальность и практическую значимость** проведенного исследования. Тематика исследования соответствует п. 1.4 «Средства и методы физической культуры в целях профилактики вредных привычек, укрепления здоровья, закаливания организма, повышения устойчивости человека к неблагоприятным факторам природной среды и экстремальным условиям жизнедеятельности» паспорта специальности 13.00.04 - теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Диссертационная работа представляет собой многолетнее теоретико-эмпирическое исследование. В данной работе импонирует логика подхода исследователя к решению научной задачи. Исследование построено по классической схеме. Вначале автор по данным теоретических источников и состояния дел в практике, результатов серии поисковых экспериментов формулирует научное предположение о том, что занятия, построенные на основе комплексного применения различных видов фитнеса и в зависимости от фаз биоритмики организма занимающихся, повысят степень мотивации педаго-

гов к регулярным занятиям физическими упражнениями и сформируют устойчивую потребность в них. Отличительной чертой рецензируемого исследования является то, что **гипотеза** в полной мере отвечает критериям научно-обоснованного предположения (что не всегда присутствует в диссертационных работах) – это четко (конкретно) сформулированная технология (организационно-методические решения) обоснованная, исходя из результатов предварительного комплексного исследования.

Далее с целью проверки гипотезы С.С.Козлов на основании анализа и обобщений теоретических данных, собственного опыта и опыта педагогов-практиков, **длительного перекрестного поискового эксперимента**, формирует экспериментальную методику, которая прошла апробацию в условиях естественного **формирующего эксперимента**. Были выделены экспериментальные группы, репрезентативно представляющие исследуемую популяцию.

Корректирующие воздействия в процессе формирующего эксперимента С.С.Козлов рассматривает как процесс управляемый и видоизменяемый на основе данных оперативного педагогического контроля.

К наиболее ценным **научным результатам**, полученным автором, следует отнести то, что:

- структурированы по значимости мотивы, побуждающие женщин-учителей разного возраста к занятиям физической культурой;
- выявлена доминирующая направленность побудительных мотивов женщин-учителей 25-35 лет в зависимости от вида и стажа занятий физкультурно-оздоровительными упражнениями, что предписывает необходимость дифференциации оздоровительного процесса;
- обоснованы критерии оценки эффективности методики, шкала оценки физической подготовленности женщин и тесты для ее экспресс-контроля в ходе физкультурно-оздоровительных занятий;
- выявлена обусловленность индивидуально-дифференцированного подхода проектирования кондиционных занятий мотивационными приоритетами, особенностями морфофункционального состояния, уровнем физической подготовленности и гормональным фоном во время ОМЦ;
- выявлены особенности возрастной динамики морфофункционального статуса и двигательной кондиции занимающихся, что позволяют определить приоритетный круг задач, на решения которых должен быть направлен процесс фитнес-тренировок.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что теория и методика оздоровительной физической культуры дополнена знаниями:

- по обоснованию научно-методического подхода к проектированию оздоровительных программ для женщин 25-35 лет в зависимости от индивидуального протекания их специфического биологического цикла;

- о дифференциации содержания физкультурно-оздоровительных занятий в зависимости от направленности тренирующих воздействий и индивидуальных особенностей занимающихся;
- о влиянии различных фитнес-тренировок на кумулятивный эффект адаптации организма женщин зрелого возраста.

Данное исследование также конкретизирует знания в области физического воспитания женщин-учителей зрелого возраста, способствует более продуктивному решению вопросов компенсации низкой производственной двигательной активности, что обеспечивает теоретико-методологическую основу построения здоровьесберегающих алгоритмов содержания и форм занятий с женским контингентом.

Практическая значимость исследования. Экспериментально обоснован алгоритм построения комплексных программ занятий, учитывающих особенности женского организма, который может быть использован для построения фитнес-программ в оздоровительных центрах. Результаты исследования могут служить: в качестве основы для проектирования различных авторских технологий, направленных на эффективную реализацию оздоровительного потенциала физической культуры; материалом лекционного курса для студентов ВУЗов, инструкторов по фитнесу, на курсах повышения квалификации. Существует принципиальная возможность экстраполяции выводов и практических рекомендаций на другие профессиональные и возрастные контингенты. Результаты исследования широко апробированы в реальных условиях учебно-воспитательного процесса.

Внедрение разработанного автором методического подхода дало возможность стимулировать и реализовать побудительные мотивы женщин к занятиям, позитивно отразилось на вовлеченности их в оздоровительный процесс, способствовало оптимизации психоэмоционального состояния, повышению физического и функционального состояния организма.

Степень обоснованности научных положений, выводов и рекомендаций. Положения, выносимые на защиту, выводы и рекомендации органически вытекают из содержания диссертации, являются обстоятельными и доказательными, свидетельствуют о теоретико-практической значимости результатов полученных автором. Методы обработки результатов исследования (статистическая обработка с последующей логической интерпретацией) свидетельствуют об обстоятельности и убедительности обобщений и выводов, полноте решения поставленных задач, о значимости теоретико-методической инновации, разработанной автором. Теоретические положения подкрепляются иллюстрациями, имеющими обобщающий и системный характер, что позволяет получить полное и оперативное представление о проделанной работе.

Достоверность и обоснованность результатов исследования подтверждается тщательностью анализа и обобщения сведений специальной литературы, директивных документов, регламентирующих поле деятельности

исследователя, решением исследовательских задач, обусловленных требованиями практики, комплексным характером методики исследования, адекватной его цели и задачам, организацией и непосредственным участием автора в опытно-экспериментальной работе, положительными результатами экспериментальной проверки, корректной логической интерпретацией количественных и качественных данных, полученных в процессе исследования, проверкой основных инновационных предложений в естественных условиях физкультурно-оздоровительных занятий, что придает выводам необходимую доказательность и объективность.

В данной работе импонирует то, что результаты исследования доведены до общественности в 31 публикации и в докладах на 21 научно-методическом форуме как регионального, так международного уровней. Такое явление не часто встречается у соискателей кандидатской степени. Важно обратить внимание на то обстоятельство, что первые результаты исследования опубликованы автором ещё в 2009 г., что указывает на многолетнее обстоятельное исследование, а не на скороспелость работы ради самой диссертации.

Результаты исследования внедрены в учебный процесс ряда вузов России и Республики Беларусь и Спортивное общественное объединение «БОДИ-ШЕЙП», Национального олимпийского комитета Республики Беларусь, что подтверждено соответствующими 4 актами внедрения.

Рекомендации по использованию результатов и выводов диссертации. Обобщения и технологические разработки автора могут быть экстраполированы к условиям организации физкультурного образования. Полученные в исследовании данные следует использовать в учреждениях как профессионального образования в отрасли ФКиС, так и в рекреационно-оздоровительных организациях.

Структура диссертационной работы соответствует логике исследования. Работа представляет собой целостный логично структурированный, законченный научный труд. Рукопись аккуратно оформлена. Представленный материал изложен хорошим научным языком, легко читается и каждая последующая глава является логическим продолжением предыдущей. Четко сформулированы гипотеза, объект, задачи исследования и защищаемые обобщения.

Работа состоит из введения, пяти глав, заключения, списка литературы, приложений. Основное содержание диссертации изложено на 158 страницах стандартизированного текста компьютерного набора. Теоретические положения подкрепляются иллюстрациями, имеющими обобщающий и системный характер, что позволяет получить полное и оперативное представление о проделанной работе. Количественные данные представлены в 31 таблице, 15 рисунках. Библиографический список содержит 328 наименований, включая 68 работ зарубежных авторов и электронные ресурсы.

Автореферат отражает содержание диссертации, логично структурирован.

Общее впечатление о работе положительное, она выполнена профессионально и свидетельствует о высокой эрудиции и научной квалификации автора. Наряду с этим в диссертации имеются отдельные **дискуссионные суждения и недоработки:**

- работа перенасыщена результатами констатирующих экспериментов. Логично было бы в третьей главе дать обоснование комплексной методике, а в четвертой – изложить результаты её апробации;
- привнесение в нашу отрасль иностранных слов (в данном случае «Фитнес», что широко использует автор) только затрудняет понимание сущности такого феномена как «Физическая культура». По существу феномен «Физическая культура» значительно содержательнее и включает в себя все средства и методы, которые используются в «Фитнесе».
- в диссертации недостаточно внимания уделено духовному совершенствованию человека.

Высказанные суждения и замечания не снижают теоретической и практической значимости, проведенного исследования. Научные положения, выводы и рекомендации, сформулированные в диссертации, основываются на анализе достаточно большого количества исследований отечественных и зарубежных специалистов, а так же огромного массива количественных данных о динамике состояния лиц, принявших участие в исследовании. Многоплановое рассмотрение и интерпретация экспериментальных данных базируется на комплексном применении методов проведения исследования, применением современной регистрирующей аппаратуры.

Заключение.

Диссертационное исследование Козлова Сергея Сергеевича, представляет собой завершенное научное исследование, посвященное решению важной социо-культурной проблемы – профилактики заболеваний и укрепления здоровья населения. По актуальности исследовательской задачи, научной новизне, теоретической и практической значимости полученных результатов, их обоснованности, возможного практического использования диссертационная работа Козлова Сергея Сергеевича на тему «Рекреационно-оздоровительная физическая культура женщин-учителей первого периода зрелого возраста», является законченной самостоятельной научно-квалификационной работой, в которой содержится решение актуальной научно-практической задачи. В ней, обоснованы теоретические положения, совокупность которых можно квалифицировать как новое решение научной задачи по совершенствованию процесса профилактики заболеваний, укрепления психического и соматического здоровья, имеющей важное социально-культурное значение. Она отвечает требованиям п.п. 9, 10, 11, 13,14 «Положения о порядке присуждения ученых степеней» Постановления Правительства Российской Федерации от 24.09.2013 года № 842 (в ред. Постановления Правительства Российской Федерации от

28.08.2017 года № 1024), предъявляемых к кандидатским диссертациям, Работа полностью соответствует профилю Диссертационного совета Д 311.010.01, а ее автор Козлов Сергей Сергеевич 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 обсужден и утвержден на заседании кафедры теории и организации физической культуры ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена», протокол № 9 от 11 января 2018 г.

Ведущая организация: федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена», (РГПУ им. А.И. Герцена), 191186, Санкт-Петербург, наб. р. Мойки, дом 48. Телефон: (812) 570-61-96. Факс (812) 570-61-96. Официальный сайт: <http://herzen.spb.ru/>. Электронная почта: mail@hezen.spb.ru

Доктор педагогических наук, профессор
заведующий кафедрой теории и
организации физической культуры
РГПУ им. А. И. Герцена

 Г.Н. Понамарев

