

УТВЕРЖДАЮ  
Начальник ФГКВОУ ВО  
«Военный институт физической культуры»  
доктор педагогических наук, профессор  
генерал-майор А. Обвинцев

« 28 » *Сентябрь* 2017 г.

### О Т З Ы В

ведущей организации – ФГКВОУ ВО «Военный институт физической культуры» – на диссертационную работу *Перевозниковой Наталии Игоревны* на тему «Игровая фитнес-технология в системе двигательной активности мужчин зрелого возраста», 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 в диссертационный совет Д 311.010.01 на базе ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

#### *Актуальность темы выполненного исследования и её связь с важнейшими направлениями научных исследований*

Несмотря на значительные успехи современной медицины (как отечественной, так и зарубежной) средняя продолжительность жизни российских мужчин составляет 56-58 лет. В качестве одной из основных причин наблюдаемого неблагополучия большинство специалистов указывают так называемый «цивилизованный образ жизни», одним из аспектов которого является значительно повысившийся за счёт технического прогресса комфорт современного населения. В наши дни в следствии глобальной механизации всё большее число людей ведут малоподвижный образ жизни, влекущий за собой развитие гиподинамии и гипокинезии. Технический прогресс обусловил также значительное увеличение темпа жизни, в результате которого, как отмечают специалисты, большинство наших современников находятся в состоянии хронического стресса, нередко усугубляющегося социально-экономическими проблемами. При этом особенно глубокий стресс, как правило, переживают мужчины, во-первых, потому, что на них лежит основная ответственность за благополучие семьи, а во-вторых, по своей природе они более склонны переживать негативные эмоции самостоятельно и скрывать их от близких.

Известно также, что на состояние здоровья в 50% случаев оказывают влияние факторы, характеризующие образ жизни человека, такие как двигательная активность, наличие вредных привычек, характер питания, режим труда и отдыха,

внешняя среда, гигиена и т.п. К сожалению, различного рода отклонениям от принципов здорового образа жизни в большей степени подвержены опять же мужчины: в частности, у них значительно чаще отмечается наличие вредных привычек, неправильное питание, нарушения режима труда и отдыха и т.п.

Результатом совокупного воздействия перечисленных факторов является достоверное «омоложение» болезней, которые не так давно считались уделом пожилых людей: гипертонии, остеохондроза, болезней сердца, сосудов, органов дыхания и пищеварения. Однако установлено, что более 40% людей среднего возраста, начиная испытывать проблемы со здоровьем, не обращаются к врачам, несмотря на то, что целый ряд заболеваний достаточно легко устранить на ранней стадии. При этом большая часть избегающих лечения потенциальных пациентов – мужчины. Основными причинами уклонения от посещения медицинских учреждений являются нехватка времени и экономия денег. Особенно заметно данная тенденция проявляется именно у мужчин, большинство из которых на первое место ставят заботу о своих близких, и лишь на одно из последних мест – заботу о себе.

Вместе с тем, давно установлено, что самым эффективным средством предотвращения развития негативных процессов в организме человека является регулярная, оптимальная по величине и содержанию двигательная активность. Научная разработка подходов к её реализации лежит в проблемном поле оздоровительной физической культуры и не теряет актуальности на протяжении длительного времени. Она затрагивает все возрастные группы, однако особенно трудна для решения в плане охвата людей зрелого возраста, т.к. в этом случае на первый план выходят вопросы мотивации к занятиям и специфики их организации, включая учёт возрастных и медицинских показателей занимающихся. Это хорошо просматривается на примере диссертационного исследования Н.И. Перевозниковой, в котором физкультурно-оздоровительная работа с мужчинами зрелого возраста выстраивается на материале баскетбола, что, прежде всего, связано с повышением мотивации к занятиям и обеспечением оптимальных показателей физической нагрузки. В ходе исследования автор доказывает возможность проведения рекреационных занятий баскетболом на базе фитнес-клубов и разрабатывает технологию их проведения, адресованную мужчинам 21-40 лет, предварительно обосновав целесообразность их объединения в совместные группы. Кроме того, автором убедительно показано влияние эмоционального компонента занятий на формирование мотивационно-ценностного отношения мужчин к физкультурно-оздоровительной деятельности. Основным итогом экспериментальной работы является улучшение здоровья и повышение физической и технической подготовленности испытуемых.

Таким образом, диссертационное исследование Н.И. Перевозниковой, посвященное научному обоснованию игровой фитнес-технологии с использованием средств баскетбола, выполнено на актуальную тему, соответствующую п.5.2 и п.5.3

паспорта специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

***Научная новизна исследований, полученных результатов, выводов и рекомендаций, сформулированных в диссертации***

Научная новизна исследования Н.И. Перевозниковой заключается в следующем:

1. Обоснована специфика проведения рекреационных занятий баскетболом с мужчинами зрелого возраста в структуре современных учреждений фитнеса.
2. Определена возрастная динамика физического и функционального состояния мужчин от 21 до 40 лет.
3. Показано влияние эмоционального компонента баскетбола на формирование мотивационно-ценностного отношения мужчин зрелого возраста к физкультурно-оздоровительной деятельности.

***Значимость полученных соискателем выводов и рекомендаций для науки и практики***

Значимость для науки полученных Н.И. Перевозниковой результатов заключается в расширении существующих знаний в области теории и методики оздоровительной физической культуры. В частности, ценность представляет успешно реализованный автором подход по адаптации и включению популярного вида спорта (баскетбола) в структуру рекреационной деятельности мужчин зрелого возраста, реализуемой в рамках современной фитнес-индустрии. Очевидно, что данный подход может быть использован применительно к другим видам спорта и к другим контингентам занимающихся, посещающих учреждения фитнеса.

В практическом плане безусловной ценностью обладает разработанная и апробированная автором игровая фитнес-технология с использованием средств баскетбола, адресованная мужчинам зрелого возраста, а также доказательство целесообразности объединения мужчин 21-40 лет в совместные группы для рекреационных занятий.

***Значимость полученных автором диссертации результатов для развития соответствующей отрасли науки***

Для теории и методики оздоровительной физической культуры значение полученных Н.И. Перевозниковой результатов определяется развитием идеи о

целесообразности разработки новых физкультурно-оздоровительных технологий на базе популярных видов спорта, что может содействовать повышению мотивации людей зрелого возраста к рекреационным занятиям и, как следствие, увеличению их двигательной активности и улучшению здоровья.

### ***Рекомендации по использованию результатов и выводов диссертационной работы***

Результаты работы в виде игровой фитнес-технологии с использованием средств баскетбола целесообразно использовать в рекреационных занятиях с мужчинами зрелого возраста, проводимых как на базе учреждений фитнеса, так и на базе других заведений, реализующих деятельность в сфере оздоровительной физической культуры. Указанная фитнес-технология внедрена в фитнес-клубах Спортлайф «Байконурский» и «Меркурий» Приморского района Санкт-Петербурга.

Содержащиеся в диссертации теоретические положения и экспериментально обоснованные выводы могут быть использованы при обучении студентов физкультурных специальностей, а также в системе повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту.

***Структура и содержание работы.*** Диссертация состоит из введения, четырёх глав, заключения, библиографии и приложений. Основная часть работы изложена на 153 листах компьютерного текста и содержит 20 таблиц, 15 рисунков, приложения на 30 страницах. Библиографический список содержит 212 наименований литературных источников, из которых 13 изданы на иностранном языке.

Текст работы изложен доступным языком, стилистически выдержан, легко читается и воспринимается. В целом, работа отличается обоснованной последовательностью изложения, логичностью аргументирования, доказательностью представленного материала, целостностью и завершенностью. Иллюстративный материал выполнен качественно, облегчает восприятие цифровых данных и расширяет доказательную базу работы.

Характеризуя исследование в целом, следует отметить, что Н.И. Перевозникова чётко сформулировала проблему исследования, обосновано выдвинула его гипотезу, цель и задачи, логично построила и воплотила всю экспериментальную работу. Автору удалось найти решение заявленной научно-педагогической проблемы, получить большой массив интересных данных, грамотно их обработать и предложить результат, имеющий реальное прикладное значение для теории и методики оздоровительной физической культуры.

### *Степень достоверности и обоснованности полученных результатов, научных положений и выводов диссертации*

Степень достоверности результатов проведенных исследований обеспечивается высоким уровнем научного обоснования проблемы и чётким определением путей её реализации через гипотезу, цель, задачи исследования, применением современных методов исследования и репрезентативностью выборки исследуемых лиц, корректной статистической обработкой экспериментальных материалов, объективностью и обоснованностью положений, выносимых на защиту, выводов и рекомендаций.

Достоверность и новизна научных положений подтверждаются согласованностью полученных результатов со сложившимися представлениям в оздоровительной физической культуре, подтверждая и углубляя многие позиции по проблеме развития фитнес-индустрии и конструирования новых физкультурно-оздоровительных технологий.

Текст диссертации и автореферата оформлен в соответствии с требованиями ГОСТ Р 7.0.11-2011. Содержание автореферата полностью соответствуют структуре и содержанию диссертации.

### *Замечания по диссертации*

В целом, положительно оценивая диссертационную работу Н.И. Перевозниковой и отмечая её законченный характер, считаем необходимым указать наличие отдельных недостатков и дискуссионных вопросов, к числу которых относятся следующие:

1. В названии диссертации подчёркивается включение разрабатываемой игровой фитнес-технологии в «систему двигательной активности мужчин зрелого возраста». Однако в тексте диссертации не конкретизировано, что именно автор понимает под «системой двигательной активности мужчин зрелого возраста»? Каковы её компоненты и как они взаимосвязаны? И, соответственно, каково в ней место разработанной фитнес-технологии?

2. По тексту диссертации автор применяет разнообразные названия разрабатываемого педагогического продукта: «игровая фитнес-технология», «игровая фитнес-технология с использованием средств баскетбола оздоровительной направленности», «фитнес-технология для мужчин, занимающихся баскетболом игрового содержания», «игровая фитнес-программа мужчин зрелого возраста». Представляется целесообразным остановиться на одном названии, наиболее точно отражающем сущность авторской разработки.

3. В гипотезе исследования не конкретизированы содержание и направленность игровой фитнес-технологии, которую планируется разработать, что

не позволяет понять, какие именно механизмы оздоровительного воздействия составляют сущность авторского замысла. Кроме того, автор предполагает, что разрабатываемая технология будет способствовать повышению двигательной активности мужчин зрелого возраста, однако по тексту диссертации не представлена динамика величины данного показателя у испытуемых и не указано, проводились ли подобные измерения вообще, например, в виде подсчёта количества локомоций, либо пройденного километража, либо объёма часов. По сути, это не позволяет автору подтвердить или опровергнуть гипотезу исследования в этой её части.

4. В последнем пункте научной новизны исследования автор говорит о том, что разработанная игровая фитнес-технология направлена в числе прочего на повышение уровня познавательной активности мужчин зрелого возраста. Однако данные об измерениях и динамике названного показателя не представлены.

5. Представляя результаты статистической обработки результатов исследования, автор строит их анализ и сопоставление в основном на процентных показателях, хотя корректнее было бы оперировать результатами расчёта достоверности различий между выборками, тем более, что эти расчёты произведены. При этом для обозначения отсутствия достоверности различий между выборками в таблицах используется значок « $\geq$ » ( $p \geq 0,05$ ), что вводит в заблуждение, поскольку известно, что значение  $p=0,05$  указывает на наличие достоверности различий.

Вместе с тем, отмеченные недостатки и дискуссионные вопросы не снижают общей положительной оценки проведённого Н.И. Перевозниковой исследования.

**Заключение.** Диссертационная работа Перевозниковой Наталии Игоревны «Игровая фитнес-технология в системе двигательной активности мужчин зрелого возраста» является законченной научно-квалификационной работой, в которой осуществлено решение значимой для теории и методики оздоровительной физической культуры задачи – научно обоснована игровая фитнес-технология с использованием средств баскетбола для мужчин зрелого возраста. Данное проблемное поле соответствует паспорту специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры (пункты 5.2 и 5.3). Диссертация отвечает требованиям п.9 «Положения о присуждении учёных степеней», утверждённого постановлением Правительства Российской Федерации от 24.09.2013 г. №842, предъявляемым к диссертациям на соискание учёной степени кандидата наук. В диссертации и основных публикациях автора соблюдены требования, установленные п.10, 11, 13, 14 означенного Положения. Работа полностью соответствует профилю Совета Д 311.010.01. Её автор, Перевозникова Наталия Игоревна, 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.

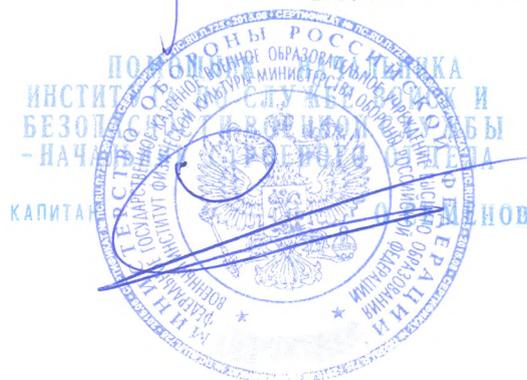
Отзыв подготовлен старшим научным сотрудником Научно-исследовательского центра (по физической подготовке и военно-прикладным видам спорта в Вооруженных Силах Российской Федерации) Военного института физической культуры доктором педагогических наук, профессором О.Г. Румба.

Отзыв обсуждён и утверждён на заседании Научно-исследовательского центра (по физической подготовке и военно-прикладным видам спорта в Вооруженных Силах Российской Федерации) Военного института физической культуры, протокол №20 от 25 сентября 2017 г.

Заместитель начальника Научно-исследовательского центра (по физической подготовке и военно-прикладным видам спорта в Вооруженных Силах Российской Федерации) Военного института физической культуры  
кандидат педагогических наук  
майор

Политов Андрей Викторович

**ПОДПИСЬ  
ПОДТВЕРЖДАЮ**



**СВЕДЕНИЯ О ВЕДУЩЕЙ ОРГАНИЗАЦИИ:**

**Федеральное государственное казённое военное образовательное учреждение высшего образования «Военный институт физической культуры» (ВИФК)**  
Министерство обороны Российской Федерации

*Адрес:* 194044, Санкт-Петербург, Большой Сампсониевский проспект, д. 63  
*Официальный сайт:* [www.mil.ru](http://www.mil.ru)  
*Телефон:* 8(812)292-31-50  
*e-mail:* [vifk\\_9@mail.ru](mailto:vifk_9@mail.ru)