

## ОТЗЫВ

на автореферат диссертационной работы Козлова Сергея Сергеевича на тему «Рекреационно-оздоровительная физическая культура женщин-учителей первого периода зрелого возраста», 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.

Исследование посвящено реализации оздоровительного потенциала физической культуры. Наряду с успехами в спорте, где наша страна всё еще находится в числе ведущих спортивных держав, массовая физическая культура как стиль жизни россиян соответствует показателям прошлого века цивилизованных стран. По официальным данным лишь 12-15% россиян регулярно занимаются физическими упражнениями с целью профилактики заболеваний, укрепления здоровья и активного долголетия. Двигательная активность является мощным фактором укрепления здоровья, эффективным средством снятия стрессов, профилактики асоциального поведения.

Федерации на период до 2020 г.» определены ориентиры в 40% для всего Населения поэтому в основополагающем документе, определяющим перспективы развития отрасли, - «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» определены ориентиры в 80% для учащейся молодежи, использующих регулярно средства физической культуры в повседневной жизни.

Многочисленные данные свидетельствуют о том, что школьные учителя мало того, что сами ведут малоактивный образ жизни, так ещё и irradiруют негативное отношение к физической культуре. А ведь они формируют мировоззрение и привычки своих подопечных.

Педагогический состав российских школ представлен преимущественно лицами женского пола. Особого внимания требует категория учителей детородного возраста. Они относительно молоды и субъективно ещё не столкнулись с последствиями гиподинамии. Следовательно, попытка автора разработать комплекс мероприятий по формированию физической культуры (осознанной потребности в регулярном использовании средств физической культуры в повседневной жизни) для педагогов-женщин 25-35 лет и дифференцированную методику рекреационно-оздоровительных занятий для лиц данной категории, является **актуальным** направлением в педагогической науке как с **теоретической, так и с практической** точек зрения.

Тематика исследования соответствует п. 1.4 «Средства и методы физической культуры в целях профилактики вредных привычек, укрепления здо-

ровья, 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.

Анализ автореферата показывает, что диссертация является результатом многолетнего теоретико-эмпирическое исследования. В данной работе импонирует то, что **гипотеза** сформулирована, исходя из результатов предварительного комплексного исследования, в том числе и серии экспериментов, а не из благих намерений автора, как нередко встречается в диссертационных работах.

Проведение серии **поисковых и формирующих экспериментов**, с последующей математической обработкой и корректной логической интерпретацией полученных данных, дают право рецензенту сделать вывод о правомерности сделанных автором обобщений и выводов, убедительности положений, выносимых на защиту.

Полученные в результате исследования знания, разработанные методики имеют несомненное значение для теории и методики физической культуры, что и подтверждено их внедрением в теоретические курсы вузов и практику оздоровительной работы.

Следует обратить внимание на то обстоятельство, 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, что первые результаты исследования опубликованы автором ещё в 2009 г., а это указывает на многолетний обстоятельный процесс исследования, а не на скороспелость работы ради самой диссертации.

Судя по автореферату правомерно сделать **заключение** о том, что по актуальности исследовательской задачи, научной новизне, теоретической и практической значимости полученных результатов, их обоснованности, возможного практического использования, диссертационная работа Козлова С. С. на тему «Рекреационно-оздоровительная физическая культура женщин-учителей первого периода зрелого возраста», является законченной самостоятельной научно-квалификационной работой. Она отвечает требованиям п. 9, «Положения о присуждении 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 канди-

датским диссертациям, 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.

Доктор медицинских наук, доцент,  
директор Института здоровья и реабилитологии,  
«Национальный государственный университет  
физической культуры, спорта и здоровья  
имени П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург»



Калинин А.В.

Калинин Андрей Вячеславович, 190121, Санкт-Петербург, ул. Декабристов, 35.  
Тел. 8(812) 714-30-07, e-mail: facultet-nvs@mail.ru



## ОТЗЫВ

на автореферат диссертационной работы Козлова Сергея Сергеевича на тему «Рекреационно-оздоровительная физическая культура женщин-учителей первого периода зрелого возраста», 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.

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.

В России, да и других странах постсоветского пространства социокультурный потенциал физической культуры реализуется очень и очень слабо – в повседневной жизни лишь для 8-15% населения регулярно занимаются двигательной деятельностью, которую можно отнести к культуре физической. А среди женского населения эти показатели ещё ниже. Педагогический коллектив школ составляют в основном женщины. Профессиональная деятельность школьного учителя протекает в условиях ярко выраженной гиподинамии, что имеет негативные последствия для их здоровья.

Известно, что здоровье нации определяется не столько уровнем развития медицины, сколько профилактическими мероприятиями, направленными на организацию здорового образа жизни. В настоящее время возрастает роль физической культуры в укреплении здоровья населения, профилактике заболеваний, повышении производительности труда, организации досуга, продлении жизни и творческой активности. Отсюда следует, что разработка проблематики по формированию осознанной потребности в регулярной двигательной деятельности в повседневной жизни, обеспечивающей рекреационно-оздоровительный эффект для педагогов женского пола, является **актуальной** научной задачей в педагогике.

Анализ автореферата показывает, что диссертация является результатом многолетнего теоретико-эмпирического исследования. В данной работе импонирует то, что **гипотеза** сформулирована, исходя из результатов предварительного комплексного исследования, в том числе и серии экспериментов, а не из благих намерений автора, как нередко встречается в диссертационных работах.

Проведение серии **поисковых и формирующих экспериментов**, с последующей математической обработкой и корректной логической интерпретацией полученных данных, дают право рецензенту сделать вывод о право-

мерности сделанных автором обобщений и выводов, убедительности положений, выносимых на защиту.

Обоснованность основных результатов исследования подтверждается: продолжительностью исследования (8 лет, первые публикации по теме исследования датированы 2009 г.), большим массивом исследуемого материала (более 250 испытуемых), его объективностью, корректной обработкой количественных показателей с использованием методов математической статистики, с последующей логической интерпретацией полученных результатов; тщательностью анализа и обобщения сведений специальной литературы, решением исследовательских задач, обусловленных требованиями практики, комплексным характером методик исследования, адекватных его цели и задачам, непосредственной организацией и непосредственным участием автора в опытно-экспериментальной работе, положительными результатами экспериментальной работы, апробацией результатов в 31 публикации и на 21 научно-методическом форуме как регионального, так международного уровней, внедрением результатов исследования в практику подготовки специалистов и рекреационно-оздоровительной работы, что подтверждено актами внедрения.

**Заключение.** Анализ автореферата показал, что диссертация на тему «Рекреационно-оздоровительная физическая культура женщин-учителей первого периода зрелого возраста», подготовленная Козловым С. С. является законченной самостоятельной научно-квалификационной работой. По актуальности тематики, научной новизне, теоретической и практической значимости, обоснованности сделанных автором обобщений, защищаемых положений и выводов, возможного практического применения результатов исследования, она отвечает требованиям п. 9, «Положения о присуждении ученых степеней» Постановления Правительства Российской Федерации от 24.09.2013 года № 842, предъявляемых к кандидатским диссертациям, 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.

Доктор педагогических наук, доцент  
заведующий кафедрой физической  
культуры и спорта

Башкин В.М.

*Башкин Виктор Михайлович, доктор педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры и спорта ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения», 190121, Санкт-Петербург, Большая Морская, д.67.*

Тел.: +7911-263-30-56

fri-spb@rambler.ru

2



## ОТЗЫВ

### на автореферат диссертации Козлова Сергея Сергеевича «Рекреационно-оздоровительная физическая культура женщин-учителей первого периода зрелого возраста»

на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

В век технического прогресса и значительного ограничения двигательной активности, физическая культура становится одним из основных доступных средств сохранения и развития здоровья, что приводит к увеличению популярности физкультурно-оздоровительных занятий среди населения. Поскольку у женщин в первом зрелом возрасте наблюдаются первые признаки снижения силы и скорости, ухудшение гибкости и физической работоспособности, которые обычно связаны и усиливаются вынужденной гиподинамией, то двигательная активность в этот период становится залогом здоровья в последующие годы.

Критическое состояние здоровья женщин зрелого возраста, низкий уровень двигательной активности и физкультурных знаний педагогических работников, отсутствие публикаций и методических рекомендаций по вопросам оптимизации физкультурно-оздоровительных мероприятий для женщин-учителей подтверждают актуальность выбранной Козловым С.С. темы исследования.

Автором доказана эффективность использования в качестве продуктивной основы оздоровления женщин-учителей первого периода зрелого возраста разнообразных программ рекреационных занятий и теоретически обоснован научно-методический подход к проектированию подобных программ. Последнее конкретизирует знания в области физического воспитания женщин-учителей зрелого возраста, способствует более эффективному решению вопросов компенсации их низкой производственной двигательной активности, что обеспечивает теоретико-методологическую основу построения здоровьесберегающих алгоритмов содержания и форм занятий с женским контингентом.


Установленный соискателем физиологический и педагогический эффект комплексного использования различных средств позволяет рационально подбирать и планировать двигательную нагрузку в процессе фитнес-тренировок с учетом индивидуальных особенностей и уровня физического состояния женщин-учителей первого периода зрелого возраста, а также удовлетворять их потребности в сфере досуга и приобщать к здоровому образу жизни. Экспериментально обоснованы положения, которые могут быть использованы при разработке программно-нормативных документов по рациональному планированию процесса индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой с женщинами 25-35 лет, что дает возможность повысить его эффективность и избежать узконаправленного

воздействия на организм занимающихся.

В своей работе соискатель Козлов С.С. использовал комплекс информативных, надежных и взаимодополняющих методов исследования, адекватных цели и задачам исследования. Репрезентативность выборки, продолжительность педагогического эксперимента, выбор методов математической статистики, логика проведенного исследования определяют достоверность полученных результатов, которая также подтверждается апробацией результатов исследования на научно-практических конференциях, внедрениями разработанной технологии в оздоровительный процесс женщин зрелого возраста. Опубликованные соискателем работы отражают основное содержание диссертации.

**Общее заключение.** Содержание автореферата диссертационной работы Козлова Сергея Сергеевича соответствует всем требованиям п.9,10,11,13,14 «Положения о порядке присуждения ученых степеней», утвержденного Постановлением Правительства Российской Федерации № 842 от 24.09.2013года, предъявляемым к материалам диссертации на соискание учёной степени кандидата наук по специальности 13.00.04 - теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры (педагогические науки). С учетом изложенного выше диссертация Козлова С.С. на тему «Рекреационно-оздоровительная физическая культура женщин-учителей первого периода зрелого возраста» рекомендуется к публичной защите на диссертационном совете Д 311.010.01 на базе ФГБОУ ВПО «НГУ имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург».

Заведующий кафедрой теории и методики физической культуры  
УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины (Беларусь),  
доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической  
культуры и спорта РБ



Наршкин Г.И.

Сведения об авторе:

1. Наршкин Геннадий Иванович
2. Доктор педагогических наук, профессор
3. Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины (Беларусь), заведующий кафедрой теории и методики физической культуры (246019, г. Гомель, ул. Советская, д.108)
4. Адрес: 246049, г. Гомель, ул. 60 лет СССР, д.28, кв.100.
5. Телефон: +375(0232)578111, сот. +375293277009
6. Электронная почта: alex\_nag@tut.by



## ОТЗЫВ

на автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук Козлова Сергея Сергеевича на тему **«Рекреационно-оздоровительная физическая культура женщин-учителей первого периода зрелого возраста»** по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

Одной из важных проблем системы оздоровительной физической культуры является повышение уровня здоровья и двигательной активности женщин зрелого возраста, составляющих интеллектуальный потенциал нации. Именно поэтому, физическое совершенствование женщин данного возраста занимает особое место в теории и методике физического воспитания. В настоящее время в практике наиболее популярной формой оздоровительных занятий для женщин данного возраста являются методики, пришедшие с Запада - аэробика, шейпинг, фитнес, калланетика и другие. Главная цель этих методик, как правило, сводится к поднятию настроения и к формированию красивой внешней формы тела за счет гармонического развития определенных групп мышц в сочетании с диетой. Оздоровительные задачи в таких занятиях решаются побочно, в основном, за счет уменьшения веса тела и адаптации сердечно-сосудистой, дыхательной систем.

В свою очередь, новизна разработанной Козловым С.С. комплексной методики рекреационных занятий для женщин-учителей позволяет избежать узконаправленного эффекта оздоровительно-физкультурных занятий, существенно повысить интерес к ним, добиться более высокого уровня функциональной и физической подготовленности и состояния здоровья занимающихся. Автором представлено также теоретическое обоснование научно-методического подхода к комплексному проектированию подобных программ.

Практическая значимость исследования заключается в том, что реализация разработанной автором методики занятий на основе комплексного сочетания различных взаимодополняющих средств значительно повышает интерес женщин к оздоровительным занятиям, позволяет добиться комплексного разностороннего их воздействия на организм занимающихся. Немаловажен и тот факт, что включенные в методику упражнения расширяют диапазон использования средств массовой физической культуры, направлены на удовлетворение потребности женщин-учителей в выборе доступных и эффективных форм двигательной активности, в зависимости от мотивационных запросов, физического состояния и социальных предпосылок.



Таким образом, предложенная методика рекреационно-оздоровительных занятий для женщин зрелого возраста, оказывает положительный эффект прежде всего, на состояние здоровья занимающихся, обеспечивая дифференцирование тренировочных нагрузок, соблюдая при этом принцип индивидуализации. Автором представлены предложения по дальнейшему совершенствованию разработанной методики рекреационно-оздоровительных занятий индивидуальной направленности для различных категорий женщин, занятых малоподвижным трудом. Существует принципиальная возможность экстраполяции выводов и практических рекомендаций на другие профессиональные и возрастные контингенты.

Автореферат дает достаточное представление о диссертации, а ее выводы соответствуют поставленным задачам и отражают те новые положения, которые вносят оригинальные исследования автора в изучаемую проблему. Следует также отметить грамотное обоснование Козловым С.С. методологических характеристик диссертационной работы – гипотезы, объекта исследования, его предмета и цели, основных положений, выносимых на защиту, задач, выводов и их логически выстроенной взаимосвязи.

В целом содержание и оформление диссертации свидетельствуют о профессиональной эрудиции автора, компетентности в существе рассматриваемой проблемы. Прделана большая работа по внедрению и апробации разрабатываемых подходов, что нашло свое выражение в публикациях.

**Общее заключение.** Знакомство с авторефератом диссертационной работы Козлова С.С. позволяет заключить, что автором выполнено самостоятельное, законченное в масштабе поставленных задач научное исследование, имеющее очевидные признаки актуальности, научной новизны, достоверности и обоснованности сделанных выводов, их теоретической и практической значимости. Текст автореферата и представленные публикации по теме диссертации в полной мере отражают основные положения работы.

На основании автореферата, можно сделать вывод о том, что представленная диссертация Козлова Сергея Сергеевича на тему: «Рекреационно-оздоровительная физическая культура женщин-учителей первого периода зрелого возраста» является самостоятельной, законченной научно-квалифицированной работой, и соответствует требованиям, установленным "Положением о присуждении ученых степеней", утвержденным постановлением Правительства Российской Федерации от 24

сентября 2013 года, № 842 (пп. 9, 10, 11, 13, 14), а ее 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 (педагогические науки).

Профессор кафедры спорта и здорового образа жизни  
Зеленогурского университета (Польша)  
доктор педагогических наук, профессор



Е.П. Врублевский

Сведения об авторе:

1. Врублевский Евгений Павлович
2. Доктор педагогических наук, профессор
3. Зеленогурский университет (Польша),  
профессор кафедры спорта и здорового образа жизни  
Адрес: 65-178, Польша, г. Зелена Гура, ул. Выспенского, 4.
4. Телефон: +48(68) 328 78 35
5. Электронная почта: vru-evg@yandex.ru

Uniwersytet Zielonogórski  
Dział Osobowy ds. osobowych  
ul. Licealna 9, 65-417 Zielona Góra  
REGON 977924147, NIP 973-07-13-42  
tel. 68 328 23 72

Starszy specjalista ds. osobowych  
*Ewa Marzec*