

ОТЗЫВ

на автореферат диссертационной работы **Куровой Татьяны Витальевны** на тему «Содержание и методика занятий оздоровительной гимнастикой с женщинами пожилого возраста сферы умственного труда», представленной на соискание учёной степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

Одной из особенностей современного состояния общества является неуклонный рост доли пожилого населения, что порождает массу экономических, юридических, медицинских и других проблем. В настоящее время стоит вопрос повышения пенсионного возраста населения страны, предполагающий не только увеличение продолжительности трудовой деятельности, но и наличие соответствия психофизических кондиций пожилых людей требованиям профессии.

Предложенный автором подход к оздоровлению женщин пожилого возраста сферы умственного труда позволяет решить множество проблем, связанных с инволюционными изменениями организма и профессиональными заболеваниями. В своем исследовании автор обосновал комплексный подход к оптимизации психофизического потенциала пожилых женщин сферы умственного труда, который включает в себя систему средств и методов оздоровительной гимнастики, подобранных на основе всестороннего анализа и учёта множества факторов: психологических, физиологических, педагогических.

Научная новизна диссертации состоит в теоретическом и экспериментальном обосновании эффективности содержания и методики занятий оздоровительной гимнастикой с женщинами пожилого возраста сферы умственного труда, конкретизированных на основе комплексного мониторинга, и позволяющих предложить новый подход к применению физических упражнений для данной возрастной группы с целью минимизации инволюционных изменений и повышения психофизического потенциала.

Теоретическая и практическая значимость работы состоит в обогащении имеющихся знаний теории и методики физической культуры, в дополнении теоретических и методических основ построения занятий оздоровительной гимнастикой, в экспериментальном подтверждении возможности реализации идеи оздоровительной тренировки женщин пожилого возраста сферы умственного труда, основанной на адекватном подборе средств, методов и параметров нагрузки.

На основе автореферата можно судить, что диссертационная работа в структурном отношении соответствует предъявляемым требованиям, состоит из введения, четырёх глав, заключения, выводов, практических рекомендаций, списка литературы и приложений, оснащена актами внедрения. Работа изложена на 245 страницах и содержит 30 таблиц, 16 рисунков, 17 приложений. Библиографический список содержит 279 источников из них 20 - на иностранных языках.

Автор логично использует научные методы для обоснования полученных результатов исследования. Их подбор позволяет решать поставленные задачи исследования и положения, выносимые на защиту. Достоверность экспериментальных данных обеспечивается использованием соответствующего инструментария и современных методик.

Заключение. Диссертационная работа Куровой Татьяны Витальевны на тему «Содержание и методика занятий оздоровительной гимнастикой с женщинами пожилого возраста сферы умственного труда», представляет собой завершённое научно-педагогическое исследование. Ее содержание отражает достаточную степень решения

изучаемой проблемы, что позволяет заключить, что исследование, проведенное Куровой Татьяной Витальевной является самостоятельной, оригинальной научной работой и соответствует критериям, установленным «Положением о присуждении ученых степеней», утвержденным постановлением Правительства Российской Федерации от 24 сентября 2013 года №842 п. 9, предъявляемым к кандидатским диссертациям, а Курова Татьяна Витальевна заслуживает присуждения ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Комин Сергей Владимирович
д.б.н., профессор



Дата 30.09.2016

Сведения об авторе отзыва:

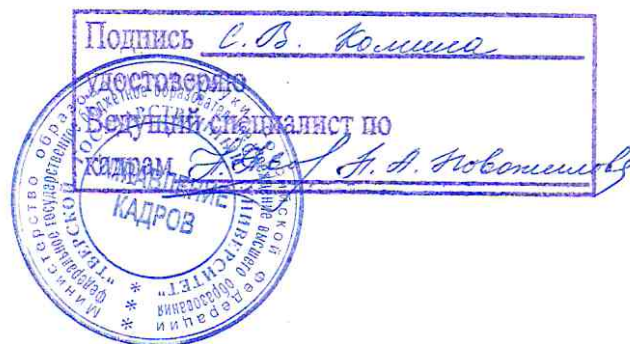
ФИО: Комин Сергей Владимирович

Место работы и должность: ФГБОУ «Тверской государственный университет».
Декан факультета физической культуры.

Адрес ВУЗа: 170100 г. Тверь, ул. Желябова, дом 33

Телефон (контактный): 55-80-23

E-mail: sport@tversu.ru



ОТЗЫВ

на автореферат диссертационной работы **Куровой Татьяны Витальевны** на тему «Содержание и методика занятий оздоровительной гимнастикой с женщинами пожилого возраста сферы умственного труда», представленной на соискание учёной степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

К числу приоритетных направлений «Стратегии действий в интересах граждан старшего поколения до 2025 года», утвержденной Правительством России, относится формирование условий для организации досуга граждан старшего поколения и продление их профессиональной деятельности. В связи с этим крайне актуальным является поиск новых подходов к оздоровлению пожилых женщин сферы умственного труда средствами двигательной активности, гарантирующими эффективность, безопасность, учёт влияния многолетнего труда и возрастные особенности. Психофизиология и последствия многолетней умственной профессиональной деятельности освещались в трудах многих учёных, однако до настоящего времени не раскрывались пути сохранения здоровья и профессиональной пригодности пожилых женщин средствами физической культуры.

Научная новизна данного исследования состоит в том, что Т.В. Курова первая из российских и зарубежных ученых теоретически и экспериментально обосновала содержание и методику занятий оздоровительной гимнастикой для женщин пожилого возраста, работающих в сфере умственного труда. В своей работе автор впервые показал возможность значимого повышения психофизических и функциональных кондиций пожилых женщин средствами оздоровительной гимнастики, основанной на адекватном комплексном подборе средств, методов, параметров нагрузки, создания возможности для профессионального долголетия в сфере умственного труда без ущерба для здоровья.

Результаты исследования позволяют обогатить теорию и методику физической культуры новыми знаниями и подходами к применению физических упражнений, как с женщинами пожилого возраста сферы умственного труда, так и в процессе проектирования разновидностей физкультурно-оздоровительных занятий с различным контингентом, имеющим подобные отклонения в состоянии здоровья.

Данное научное исследование подкреплено инструментарием современных методов исследования, позволяющих всесторонне и поэтапно

решать поставленные задачи исследования, доказать основные положения выносимые на защиту, получить достоверные результаты исследования. Результаты проведенного исследования опубликованы в 11 статьях, из которых четыре в журналах, входящих в список, рекомендованных ВАК.

Содержание автореферата и диссертации обладает внутренним единством, целостностью интерпретации актуальной проблемы и обоснования методов её решения, характеризуется последовательностью и логикой изложения. Разработанная концепция исследования направлена на решение конкретной научно-исследовательской цели задач. Заключение и выводы, сделанные автором в исследовании, аргументированы и достоверны, что доказывает основные положения, выносимые на защиту.

Вышеперечисленное позволяет **заключить**, что исследование, проведенное Куровой Татьяной Витальевной на тему «Содержание и методика занятий оздоровительной гимнастикой с женщинами пожилого возраста сферы умственного труда» является самостоятельной, оригинальной научной работой и соответствует критериям, установленным «Положением о присуждении ученых степеней», утвержденным постановлением Правительства Российской Федерации от 24 сентября 2013 года №842 п. 9, предъявляемым к кандидатским диссертациям, а Курова Татьяна Витальевна 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, профессор
ФГБОУ ВПО «Российский
государственный университет
физической культуры, спорта,
молодежи и туризма»
г. Москва

 Лубышева Людмила Ивановна

105122 г. Москва, Сиреневый б-р, д.4
Тел.: +7(495)961-31-11
fizkult@teoriya.ru

 Лубышева Людмила Ивановна
 Лубышева Людмила Ивановна


ОТЗЫВ на автореферат диссертации

Куровой Татьяны Витальевны

«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

Поиск и разработка эффективных средств и методов сохранения на приемлемом уровне двигательной активности и трудовой работоспособности у людей в пожилом возрасте является важнейшей медико-социальной задачей. Особенно данная проблема ставится актуальной в настоящее время, когда решается вопрос о целесообразности повышения пенсионного возраста. Важнейшее место в сдерживании процессов старения и поддержании психофизической формы лиц пожилого возраста несомненно должна занимать физическая культура. Повышение двигательной активности за счет специальных физкультурно-оздоровительных занятий особенно актуально для людей занятых в сфере умственного труда.

Следует подчеркнуть, что выбранная диссертантом тема представляет интерес не только для специалистов физической культуры, она будет интересна и для медиков, работающих в сфере физической реабилитации и кинезотерапии. Поэтому разработанная соискателем методика занятий оздоровительной гимнастикой с женщинами пожилого возраста сферы умственного труда, несомненно будет востребована медико-физкультурным сообществом и найдет достойное место в оздоровительно-восстановительной и реабилитационной практике.

На основании изучения и критического анализа научных разработок других исследователей по данной проблеме, автор предложил свою программу занятий оздоровительной гимнастикой с женщинами пожилого возраста сферы умственного труда, а также теоретически обосновал и экспериментально доказал ее эффективность. Программа занятий с данным контингентом предусматривает комплексное использование оздоровительной гимнастики различной направленности, с обязательным учетом индивидуальных психофизических особенностей, профессиональных заболеваний, степени физической подготовленности и мотивации к занятиям.

В разработанной программе занятий оздоровительной гимнастикой, автор учитывает неравномерность процесса старения организма в различных его системах. Содержание и методика экспериментальных занятий построена таким образом, что позволяет целенаправленно воздействовать на те системы

ОТЗЫВ

на автореферат диссертационной работы

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 физической культуры

Важнейшим стратегическим достоянием любой нации является здоровье ее граждан. Желание женщин пожилого возраста быть здоровыми, но и востребованными на рынке труда в современных социально-экономических преобразованиях, происходящих в государстве, вызывает с их стороны повышенный интерес к физической активности, способной затормозить инволюционные изменения и восстановить психофизический потенциал стареющего организма.

Несмотря на все многообразие взглядов, и научных исследований в области теории и практике оздоровительной физической культуры отсутствует единое мнение специалистов относительно содержания и методики проведения занятий с пожилым контингентом. Актуальность предпринятого исследования определяется необходимостью поиска эффективных подходов к оптимизации психофизического здоровья и замедления инволюционных процессов пожилых работающих женщин, уточнение характера двигательного режима и объема нагрузок, обусловленных состоянием здоровья, физической подготовленностью, профессиональной принадлежностью и образом жизни.

Научная новизна исследования состоит в теоретическом и экспериментальном обосновании адекватных содержания и методики занятий оздоровительной гимнастикой с женщинами пожилого возраста сферы умственного труда, направленных на оптимизацию показателей их психофизической и функциональной подготовленности. В ходе исследования выявлены:

психофизические особенности и заболевания, характерные для женщин пожилого возраста сферы умственного труда; недостатки существующей системы организации оздоровительных занятий для женщин; условия, предопределяющие параметры нагрузки, направленность и соотношение средств, необходимых для комплексного оздоровительного подхода в процессе занятий; преимущество физических упражнений, выполняемых в статическом режиме при осознанном дыхании, над упражнениями циклической направленности при оздоровительных занятиях; система средств и методов оздоровительной гимнастики, позволяющих целенаправленно воздействовать и корректировать психофизические кондиции женского организма; возможность повышения психофизических и функциональных кондиций пожилых женщин, как условия эффективности содержания и методики занятий оздоровительной гимнастикой.

Теоретическая значимость результатов исследования результатов исследования заключается:

- в обогащении имеющихся знаний теории и методики физической культуры новыми подходами к применению физических упражнений с целью оздоровления женщин пожилого возраста сферы умственного труда;

- в конкретизации содержания процесса занятий оздоровительной гимнастикой для женщин пожилого возраста с целью коррекции негативных последствий профессионального умственного труда и повышения уровня их психофизических кондиций;

- в дополнении теоретических и методических основ построения занятий с женщинами пожилого возраста сферы умственного труда;

- в экспериментальном подтверждении возможности реализации идеи оздоровительной тренировки женщин пожилого возраста сферы умственного труда, основанной на адекватном подборе средств гимнастики, методов, параметров нагрузки с целью минимизации инволюционных изменений и коррекции их психофизического состояния.

Практическая значимость работы заключается в практических рекомендациях по реализации процесса оздоровления женщин пожилого возраста сферы

умственного труда посредством применения: экспериментально обоснованных средств и методов, способствующих снижению темпов инволюционных изменений и профилактике профессиональных заболеваний; критериев мониторинга, позволяющих осуществлять диагностику психофизических и функциональных кондиций, а также рациональный подбор параметров нагрузки оздоровительной тренировки; проектирования содержания занятий оздоровительной гимнастикой, отвечающего требованиям стареющего организма женщин, специфике профессиональной умственной деятельности, формирования долговременного тренирующего эффекта.

Научная достоверность результатов исследования обусловлена методологической стороной исследования, адекватностью используемых для решения поставленных задач исследования комплекса современных способов и методов исследования, теоретической обоснованностью построенной на основе современных взглядов и подходов; продолжительностью исследования, привлечением достаточного количества контингента, авторскими научными публикациями.

Теоретическая интерпретация полученных результатов исследования и содержание автореферата обладают единством и целостностью, характеризуются логикой и последовательностью изложения, подтверждают научную гипотезу и позволяют сделать вывод о том, что представленные в диссертационном исследовании результаты объективны и достоверны, достаточно обоснованы и имеют практическую значимость. Заключение и выводы, сделанные автором в диссертационном исследовании, аргументированы, органически вытекают из анализа полученных результатов и доказывают основные положения, выносимые на защиту.

На основе вышеперечисленного можно сделать заключение о том, что диссертационная работа Куровой Татьяны Витальевны на тему: «Содержание и методика занятий оздоровительной гимнастикой с женщинами пожилого возраста сферы умственного труда» является законченной научной

работой, выполненной самостоятельно на должном научном уровне в соответствии с паспортом научной специальности 13.00.04 - теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной физической культуры и соответствует профилю Сотета Д 311.010.01 ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт Петербург» и отвечает требованиям, предъявляемым к диссертационным работам на соискание ученой степени кандидата педагогических наук (п.9 Положения о присуждении ученых степеней, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 24.09.2013 г. № 842).

Заведующий аспирантурой
кандидат педагогических наук,
профессор ФГБОУ ВО «Великолукская
государственная академия
физической культуры и спорта»
Заслуженный работник науки и образования

Чернышева Е.Н.

Почтовый адрес: г. Великие Луки, Псковская область, Юбилейная площадь,
дом 4

Телефон (81153) 39689

Электронный адрес: elena.chernishowa@mail.ru

Домашний адрес: г. Великие Луки, Псковская область, ул. 3-ей Ударной
Армии д. 69, кв. 77

Телефон: 8-911-350-30-29

Подпись кандидата педагогических наук, профессора Чернышевой Е.Н.
заверяю

Начальник отдела кадров
ФГБОУ ВО «Великолукская
государственная академия
физической культуры и спорта»



Цветкова Н.В.