

ЗАКЛЮЧЕНИЕ ДИССЕРТАЦИОННОГО СОВЕТА Д 311.010.01,
СОЗДАННОГО НА БАЗЕ ФГБОУ ВО «НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ ИМЕНИ П.Ф. ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»,
МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ,
ПО ДИССЕРТАЦИИ НА СОИСКАНИЕ УЧЕНОЙ СТЕПЕНИ
КАНДИДАТА НАУК

аттестационное дело № _____
решение диссертационного совета от 22.02.2018 г., № 04

О присуждении Козлову Сергею Сергеевичу, гражданину Республики Беларусь, учёной степени кандидата педагогических наук.

Диссертация 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 (педагогические науки), принята к защите 07 декабря 2017 года (протокол заседания № 14 п/з) диссертационным советом Д 311.010.01, созданным на базе Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», Министерство спорта Российской Федерации, 190121, г. Санкт-Петербург, ул. Декабристов, д. 35, приказ № 105/нк от 11.04.2012 г.

Козлов Сергей Сергеевич, 1968 года рождения, в 1999 году окончил Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры», по специальности «Физическая культура и спорт» и ему была присвоена квалификация учителя физической культуры, педагога-организатора физкультурно-оздоровительной работы и туризма.

Работает генеральным директором Унитарного предприятия Национального олимпийского комитета Республики Беларусь «Спортивно-оздоровительный комплекс «Олимпийский».

Диссертация выполнена на кафедре к теории и методике легкой атлетики ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», Министерство спорта Российской Федерации.

Научный руководитель – доктор педагогических наук, профессор Костюченко Валерий Филиппович, ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», кафедра теории и методике легкой атлетики, профессор кафедры.

Официальные оппоненты:

Румба Ольга Геннадьевна, доктор педагогических наук, профессор, ФГКВБОУ ВО «Военный институт физической культуры» Министерства обороны Российской Федерации, кафедра теории и организации служебно-прикладной физической подготовки, физической культуры и спорта, доцент кафедры;

Венгерова Наталья Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент, ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный экономический университет», кафедра физической культуры, профессор кафедры,

дали положительные отзывы на диссертацию.

Ведущая организация – ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена», г. Санкт-Петербург, в своем положительном отзыве, подписанном Пономаревым Геннадием Николаевичем, доктором педагогических наук, профессором, заведующим кафедрой теории и организации физической культуры и утвержденном Пучковым Михаилом Юрьевичем, кандидатом физико-математических наук, исполняющим обязанности проректора по научной работе и информатизации, указала, что диссертационное исследование Козлова Сергея Сергеевича на тему: «Рекреационно-оздоровительная физическая культура

женщин-учителей первого периода зрелого возраста» является многолетней законченной самостоятельной научно-квалификационной работой, направленной на разработку метода реализации индивидуально-дифференцированного подхода при проведении физкультурно-оздоровительных занятий. Он основан на избирательном подборе средств, рациональном нормировании двигательных нагрузок, в зависимости от состояния занимающихся и позволяет управлять морфофункциональным состоянием организма женщин зрелого возраста с целью укрепления их здоровья, формирования устойчивой мотивации к регулярным занятиям.

Соискатель имеет 31 опубликованную работу общим объемом 46,94 п.л. (личный вклад автора 23,2 п.л.), в том числе по теме диссертации опубликована 31 работа, из них в рецензируемых научных изданиях опубликовано 5 работ общим объемом 1,24 п.л. (личный вклад автора 0,65 п.л.). В рецензируемых научных изданиях опубликованы следующие работы:

1. Козлов, С.С. Физкультурно-оздоровительные занятия с женщинами зрелого возраста с учетом их психофизических особенностей/ О.В. Максимук, Е.П. Врублевский, С.С.Козлов// Наука і освіта. – 2012. – №4. – С.122-124.

2. Козлов, С.С. Методика физкультурно-оздоровительных занятий для женщин зрелого возраста/ Г.В. Загороднюк, В.Ф. Костюченко, М.Н. Ларионова, С.С.Козлов// Теория и практика физической культуры. – 2014. – №2. – С.41 - 45.

3. Козлов, С.С. Сравнительный анализ применения индивидуализированных двигательных нагрузок в оздоровительных занятиях с женщинами зрелого возраста / В.Ф. Костюченко, С.С. Козлов, Г.В. Руденко // Теория и практика физической культуры. – 2014. – №7. – С. 103 – 104.

4. Козлов, С.С. Индивидуально-дифференцированная организация тренирующих воздействий на занятиях степ-аэробикой с женщинами среднего возраста/ С.С. Козлов, В.В. Василец, Е.П. Врублевский // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №8. – С.50-53.

5. Козлов, С.С. Особенности мотивационно-ценностной

направленности женщин-учителей зрелого возраста к занятиям оздоровительными упражнениями/ В.Ф. Костюченко, С.С. Козлов, Е.П. Врублевский// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, №5 (147) – 2017. – С.78-81.

В диссертации отсутствуют достоверные сведения о работах, опубликованных соискателем учёной степени.

На диссертацию и автореферат поступили отзывы: от научного руководителя Костюченко Валерия Филипповича; от ведущей организации ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена»; от официального оппонента Румба Ольги Геннадьевны; от официального оппонента Венгеровой Натальи Николаевны; от доктора медицинских наук, доцента, директора Института здоровья и реабилитологии ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург» Калинина Андрея Вячеславовича; от доктора педагогических наук, доцента, заведующего кафедрой физической культуры и спорта ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения» Башкина Виктора Михайловича; от доктора педагогических наук, профессора, заведующего кафедрой теории и методики физической культуры УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины», Беларусь Нарскина Геннадия Ивановича; от доктора педагогических наук, профессора, профессора кафедры спорта и здорового образа жизни Зелёногурского университета, Польша Врублевского Евгения Павловича.

При общей положительной оценке диссертации в качестве замечаний оппоненты указывают на следующее:

1. В тексте диссертации автор допускает вольное обращение с некоторыми терминами. В частности, вынесенный в название термин «рекреационно-оздоровительная физическая культура» постоянно подменяется терминами: рекреационно-оздоровительные занятия, рекреационные занятия, физкультурно-оздоровительные занятия, занятия

оздоровительной физической культурой, кондиционные занятия, фитнес-тренировка и т.д. Также равнозначно используются термины «двигательная активность» и «физическая активность». Разрабатываемую методику автор в цели исследования называет «комплексной дифференцированной методикой рекреационно-оздоровительных занятий», в третьей задаче исследования - «индивидуально-дифференцированной методикой». При этом смысловое наполнение обоих терминов не поясняется. В обосновании актуальности исследования автор говорит о «профессиональном здоровье» учителей, при характеристике теоретической значимости исследования - о «здоровьесберегающих алгоритмах» содержания и форм занятий. Однако в тексте диссертации указанные термины больше не встречаются и не раскрываются.

2. В работе несколько размыто обозначен возрастной диапазон женщин, которым адресованы результаты проведённых исследований. Так, в названии говорится о первом периоде зрелого возраста, который соответствует 21-35 годам. Анкетирование проводится с женщинами первого и второго периодов зрелого возраста (21-35 и 36-55 лет). Результаты анкетирования дифференцируются по группам 25-30 лет, 30-35 лет, 36-55 лет. Экспериментальная методика адресуется женщинам 25-35 лет, что оставляет не охваченными женщин 21-24 лет. При этом автор не поясняет ни причины выбора данного возрастного диапазона, ни свои прогнозы относительно того, будут ли эффективны предлагаемые им подходы в занятиях с женщинами 21-24 лет, которые тоже относятся к первому зрелому возрасту, заявленному в названии работы.

3. В ходе анкетирования женщин-учителей автором было установлено, что основными причинами, по которым респонденты в возрасте 25-35 лет не посещают организованные физкультурно-оздоровительные занятия, являются дефицит свободного времени (66,3%), усталость после работы (50,1%), отсутствие финансовых возможностей (40,6%). Однако осталось не ясным, предполагалось ли с помощью экспериментальной методики нивелировать указанные причины, и если да, то как это

достигалось.

4. При построении экспериментальной методики автор допускает не вполне корректное дробление этапов её реализации на макроциклы, мезоциклы, микроциклы, заимствуя их названия из теории спортивной тренировки. Необходимо отметить, что структура такого варианта построения занятий в спортивной тренировке подчинена наличию соревнований, которые определяют ключевую роль соревновательного периода. В оздоровительной физической культуре соревнований (и, соответственно, соревновательного периода) быть не может, в связи с чем такой вариант построения, на наш взгляд, теряет смысл.

5. При описании методов исследования автор не точно указывает, какие именно модификации некоторых тестов применяет. Так, во второй главе указано, что для определения физической работоспособности применялся тест Руфье-Диксона, при этом приведена формула расчёта индекса по Руфье, а не по модификации Диксона. Аналогично указано, что индекс массы тела по Кетле определялся по формуле, включающей показатели массы тела в килограммах и роста в метрах. При таком варианте расчётные показатели индекса колеблются в пределах 18-30 усл. ед. Однако в экспериментальных главах автор оперирует показателями индекса в пределах 300-400 усл.ед., что указывает на применение другого варианта расчёта индекса Кетле, включающего показатели массы тела в граммах и роста в сантиметрах.

6. В тексте диссертации и автореферата автор не предоставляет информацию «где и когда» внедрены в практику результаты разработанной экспериментальной методики проведения физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами первой половины зрелого возраста, ведущих малоподвижный образ жизни.

7. В 3 главе (п.п. 3.1., стр. 60-66) излагаются данные социологического исследования, проведённого среди женщин всего периода зрелого возраста (25-55 лет), но автору не удалось подчеркнуть и обсудить различия

мотивации женщин первого и второго периода зрелого возраста к систематическим занятиям физическими упражнениями.

8. На стр. 62 используется понятие «базового уровня» в контексте «двигательной активности», тогда как содержательное наполнение данного понятия («сон, отдых лёжа») определяется как «пассивный отдых».

9. В п.п. 4.4 (стр. 99-103) автором заявляется вопрос об изменении «гормональной сферы» женщин, участвующих в эксперименте, но ссылается лишь на изменение показателей массы тела, ЧССп. и физической работоспособности (проба Руфье). Все представленные для обсуждения показатели являются физиологическими, и их изменения закономерны в соответствии с фазой ОМЦ. Тогда как «гормональная сфера», а точнее «гормональный фон» организма женщин определяется результатами клинических исследований, т.е. анализом крови на гормоны соответствующие фазы ОМЦ.

10. Описание экспериментальной методики (п.п. 5.1, стр. 114-130) целесообразно расположить в начало 4 главы, т.е. перед обсуждением результатов эксперимента. При описании параметров экспериментальной программы перепутаны показатели характеристики занятий: «продолжительность» и «кратность» (табл. 20, стр. 120).

11. Следует заметить, что темп музыкального сопровождения определяется «акцентами в минуту», а не «шагами в минуту» как указывает автор.

12. В работе имеются некоторые стилистические неточности и недостатки, например:

- расположение некоторых рисунков (1, 2 стр.61) неудачно, т.к. они находятся в середине предложения;

- п.п. 3.1. (стр. 60) заканчивается рисунком 5 без обобщающего текста;

- в середине аналитического текста главы 3 имеется резюмирующая информация, тогда как её целесообразно разместить в конце пунктов.

При общей положительной оценке диссертации, в качестве замечаний ведущая организация указывает на следующее:

1. Работа перенасыщена результатами констатирующих экспериментов.

Логично было бы в третьей главе дать обоснование комплексной методики, а в четвертой – изложить результаты её апробации.

2. Привнесение в нашу отрасль иностранных слов (в данном случае «Фитнес», что широко использует автор) только затрудняет понимание сущности такого феномена как «Физическая культура». Ведь по существу фитнес тоже, что и физическая культура, только «в усеченном виде» - не заявлены претензии на духовное совершенствование человека.

3. В диссертации недостаточно внимания уделено духовному совершенствованию человека.

Выбор официальных оппонентов и ведущей организации обосновывается их широкой известностью своими достижениями в данной отрасли наук, наличием публикаций в соответствующей сфере исследования и способностью определить научную и практическую ценность диссертации.

Диссертационный совет отмечает, что на основании выполненных соискателем исследований:

разработана индивидуально-дифференцированная методика, которая рационально объединяет различные виды фитнес-программ, максимально соответствуя мотивационным приоритетам и индивидуальным особенностям женщин-учителей 25-36 лет;

предложена педагогическая идея реализации построения рекреационно-оздоровительных занятий с женщинами-учителями первого зрелого возраста, сочетающих различные виды фитнеса, при проведении которых, следует придерживаться определенной последовательности (алгоритма) действий:

а) определение мотивационных предпочтений и индивидуальных особенностей (оценка уровня физического развития, функционального состояния, двигательной подготовленности) каждой женщины;

б) установление степени различий индивидуальных характеристик с нормативными показателями;

в) подбор эффективных способов коррекции выявленных отклонений и разработка дифференцированных рекреационно-оздоровительных программ;

г) определение рационального двигательного режима и оптимальных параметров тренирующих воздействий с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;

д) мониторинг и коррекция хода оздоровительного процесса;

доказана эффективность подхода, разработанного с учетом мотивационных предпочтений женщин, их индивидуальных особенностей и дифференциацией нагрузки по текущему физическому состоянию.

введено новое понятие «индивидуально-дифференцированная методика».

Теоретическая значимость исследования обоснована тем, что:

доказана эффективность использования разнообразных программ рекреационных занятий и теоретически обоснован научно-методический подход к проектированию подобных программ, что обеспечивает теоретико-методологическую основу построения алгоритмов здоровьесберегающих занятий с женским контингентом;

применительно к проблематике диссертационного исследования использован комплекс методов научно-педагогического исследования: анализ литературных источников, нормативных и руководящих документов, изучение учебных программ в фитнес-клубах, опрос, педагогическое наблюдение, оценка психоэмоционального и функционального состояния, тестирование физической подготовленности и физического развития, оценка состояния здоровья, педагогический эксперимент, методы математической статистики;

изложены теоретические положения, связанные с:

определением основных групп мотивов, которые побуждают женщин-учителей 25-30 лет к занятиям физической культурой и главных причин, препятствующих им посещать такие занятия;

разработкой нормативной шкалы оценки физической подготовленности женщин первого периода зрелого возраста и тестов для ее экспресс-контроля в ходе фитнес-занятий;

алгоритмом построения и этапами функционирования комплексной индивидуально-дифференцированной методики построения рекреационно-оздоровительных занятий;

раскрыты объективные научно-обоснованные противоречия между:

- социальной потребностью повышения здоровья и физической подготовленности женщин-учителей первого периода зрелого возраста и отсутствием научно обоснованных разработок по применению с этой целью комплексного использования физкультурно-оздоровительных упражнений, дифференцированных в зависимости от мотивационных предпочтений занимающихся и индивидуальных особенностей женского организма;

- коллективной формой организации физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами 25-35 лет и необходимостью реализации принципа индивидуализации физических нагрузок женщин в зависимости от фаз биоритмики организма занимающихся;

изучены мотивационные приоритеты, морфофункциональное состояние и уровень физической подготовленности женщин (25-35 лет), занятых малоподвижным трудом; средства, методы, используемые при проведении рекреационно-оздоровительных занятий с женщинами первого периода зрелого возраста и формы организации подобных занятий;

проведена модернизация методических подходов к рациональному использованию различных видов фитнес-программ и возможности индивидуализации тренирующих воздействий для женщин-учителей первого периода зрелого возраста.

Значение полученных соискателем результатов исследования для практики подтверждается тем, что:

разработана и внедрена индивидуально-дифференцированная методика в практику занятий в ряде фитнес-клубов и учебных заведений:

1. ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»;

2. ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена»;

3 УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины», Республика Беларусь;

4. Городское Спортивное общественное объединение «БОДИ-ШЕЙП», Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь;

определены перспективы продуктивного использования индивидуально-дифференцированной методики рекреационно-оздоровительных занятий в различных сферах. Установленный физиологический, педагогический и психологический 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, а также удовлетворять их потребности в сфере досуга и приобщать к здоровому образу жизни;

создана система практических рекомендаций для использования комплексной индивидуально-дифференцированной методики построения рекреационно-оздоровительных занятий, сочетающих различные виды фитнеса. Экспериментально обоснованы положения, которые могут быть использованы при разработке программно-нормативных документов по рациональному планированию процесса индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой с женщинами, что дает возможность повысить его эффективность и избежать узконаправленного воздействия на организм занимающихся;

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.

Оценка достоверности результатов исследования выявила:

для экспериментальных работ результаты подтверждаются применением комплекса корректных взаимодополняющих и информативных методов исследования, соответствующих проблеме, цели и задачам исследования, репрезентативностью выборки испытуемых, привлеченных к обследованию, достаточной продолжительностью исследования (начиная с 2008 года), корректностью математико-статистической обработки и качественной интерпретацией полученных результатов исследования. Представлена апробация результатов исследования на научно-практических конференциях и в естественных условиях оздоровительного процесса женщин;

теория исследования построена на основе педагогических концепций, позволивших адаптировать теоретико-методические особенности проведения рекреационно-оздоровительных занятий для женщин, с учетом индивидуальных состояний занимающихся, рационального двигательного режима и оптимальных параметров нагрузки к достижению более высокого кумулятивного эффекта адаптации организма женщин к тренирующим воздействиям. Проведено сравнение аналитических данных исследования с материалами работ известных ученых по проблемам развития фитнес-индустрии, теории и практики физической культуры;

идея базируется на материале анализа отечественного и зарубежного опыта использования фитнеса в физкультурно-оздоровительной практике людей, критической оценки состояния здоровьесберегающих процессов с женщинами зрелого возраста на современном этапе;

использовано сопоставление представленных данных авторского подхода с материалами ранее проведенных других исследований по изучаемой тематике, которые подтверждены экспериментально;

установлено совпадение авторских результатов с результатами, представленными в независимых источниках по данной тематике;

использованы адекватные задачам современные методы исследования, сформированы экспериментальная и контрольная группы

(репрезентативные выборки), позволяющие провести анализ полученных данных и сделать объективные выводы.

Личный вклад соискателя состоит: в выборе темы диссертации, обосновании проблемы и ее актуальности, формулировке цели и задач исследования. Им проведены экспериментальное исследование с использованием пилотажных и формирующих экспериментов, статистическая обработка количественного материала, логическая интерпретация полученных данных, обоснование и формулировка обобщений и выводов, защищаемых положений, и внедрение результатов в практику фитнес-индустрии и учебного процесса подготовки специалистов. Экспериментальные данные и фактическая реализация практических рекомендаций осуществлялась в естественных условиях проведения оздоровительных занятий и в процессе подготовки будущих специалистов.

На заседании 22 февраля 2018 года диссертационный совет принял решение присудить Козлову С.С. ученую степень кандидата педагогических наук.

При проведении тайного голосования диссертационный совет в составе 19 человек, из них 8 докторов наук по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры (педагогические науки), участвовавших в заседании, из 25 человек, входящих в состав совета, проголосовали: за – 19, против – нет, недействительных бюллетеней – нет.

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ПРЕДСЕДАТЕЛЯ

диссертационного совета Д 311.010.01,

доктор педагогических наук, профессор

С.Е. Бакулев С.Е. Бакулев

УЧЕНЫЙ СЕКРЕТАРЬ

диссертационного совета Д 311.010.01,

доктор педагогических наук, профессор

В.Ф. Костюченко

22 февраля 2018 года

