

ОТЗЫВ

доцента кафедры физического воспитания Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Кубанский государственный университет», кандидата педагогических наук, доцента Авериной Лилии Юрьевны на автореферат диссертации Живуцкой Ирины Анатольевны на тему «Комплексная методика физкультурно-оздоровительных занятий на основе системы йогалатеса с женщинами второго периода зрелого возраста (36-55 лет)», 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.

Сохранение здоровья и профилактика преждевременного угасания физических качеств женщин второго периода зрелого возраста приобретает особую значимость в связи с увеличением числа матерей, рожающих детей после 35 и 40 лет. Отсутствие проблем со здоровьем, удовлетворенность собственным психофизическим состоянием и качеством жизни напрямую влияет на принятие женщиной решения о рождении ребенка. Таким образом, демографическое благополучие нации во многом определяется здоровьем женщин, сохранность которого выступает задачей общегосударственной важности.

Актуальность диссертационного исследования Живуцкой И.А. заключается в необходимости решения противоречия между накопленными объективными знаниями о естественном изменении психофизического состояния организма женщин 36-55 лет и содержанием популярных методик оздоровительной физической культуры, в которых не учитываются особенности организма женщин указанной возрастной группы.

Результаты диссертационного исследования, представленные в автореферате аргументированы, основаны на обширной доказательной базе, отвечают требованиям новизны, имеют значимую практическую ценность.

В материалах автореферата соискатель акцентирует внимание на росте устойчивой взаимосвязи между увеличением возраста женщин старше 36 лет и выраженным ухудшением показателей отдельных физических качеств и функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Предложенная автором комплексная методика занятий оздоровительной физической культурой на основе системы йогалатеса направлена на восстановление физических качеств силы, гибкости, показателей общего уровня здоровья, коррекцию телосложения, повышение субъективной оценки качества жизни. Данная методика учитывает не только возрастные, но и индивидуальные особенности занимающихся – уровень физической подготовленности, функциональное состояние систем организма, наиболее подверженных регressiveным изменениям.

Материалы автореферата существенно дополняют положения теории и методики физической культуры в вопросах содержания физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами второго периода зрелого возраста на основе средств ментального фитнеса. Комплексная методика физкультурно-оздоровительных занятий на основе системы йогалатеса разработанная и обоснованная автором может быть использована специалистами в области оздоровительной физической культуры для решения научно-исследовательских и учебно-методических задач.

Практическое значение представленных в автореферате результатов исследования состоит в их прикладном применении специалистами сферы физической культуры при организации и построении программ физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами зрелого возраста в условиях спортивно-оздоровительных учреждений. Кроме того, результаты исследования могут быть использованы в учебном процессе высших учебных заведений, при проведении лекционных и практических занятий со студентами, с целью их ознакомления с современными методиками физкультурно-оздоровительных занятий.

Содержание автореферата диссертационного исследования Живуцкой Ирины Анатольевны на тему «Комплексная методика физкультурно-оздоровительных занятий на основе системы йогалатеса с женщинами второго периода зрелого возраста (36-55 лет)» полностью соответствует требованиям, предъявляемым к диссертациям в п.п. 9-14 «Положения о присуждении учёных степеней», утверждённого постановлением Правительства Российской Федерации от 24.09.2013 г. №842, 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.

Замечания по автореферату Живуцкой Ирины Анатольевны отсутствуют.

Доцент кафедры физического воспитания
ФГБОУ ВО «КубГУ»,
кандидат педагогических наук, доцент

Аверина
Лилия Юрьевна

19.04.2022



Аверина Лилия Юрьевна, доцент кафедры физического воспитания Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Кубанский государственный университет» (ФГБОУ ВО «КубГУ»), кандидат педагогических наук, доцент.

Адрес: 350040 г. Краснодар, ул. Ставропольская, 149 Телефон: 8(861)219-95-02
E-mail: rector@kubsu.ru Сайт: <https://www.kubsu.ru>

