

ОТЗЫВ

официального оппонента, доцента кафедры «Физическая культура и спорт» Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Российский университет транспорта», кандидата педагогических наук, доцента Постол Ольги Львовны на диссертацию Живуцкой Ирины Анатольевны на тему «Комплексная методика физкультурно-оздоровительных занятий на основе системы йогалатеса с женщинами второго периода зрелого возраста (36-55 лет)», представленную на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Актуальность и степень обоснованности темы исследования

В Российской Федерации задача сохранения, укрепления психического и физического здоровья женщин зрелого возраста (35-55 лет), выполняющих разнообразные производственные, социальные, политические, репродуктивные, воспитательные, семейные функции, является одной из наиболее значимых.

Результаты научных исследований последних лет свидетельствуют об ухудшении функционального состояния опорно-двигательной, нервной, сердечно-сосудистой систем женщин старше 36 лет. Данные возрастные изменения обусловлены как естественными инволюционными процессами, так и неблагоприятными условиями жизни: недостаточной двигательной активностью, нервными перегрузками, гиподинамией.

Обеспечить сохранение уровня здоровья женщин второго периода зрелого возраста (36-55 лет) можно только используя разнообразный арсенал методов и средств физической культуры и учитывая их анатомо-физиологические особенности и психофизическое состояние.

В последние годы особую популярность приобрели ментальные фитнес-программы, как средство формирования хорошей физической формы женщин зрелого возраста (М. А. Маринович, О. С. Трофимова, 2018; И. А. Романовская, Е. А. Тарабановская. 2020; О.К. Будрюнас, О. В. Богомаз, 2021; А.А. Зуева, Н.Б. Серова, 2021; Э.Ц. Жигжитов, В.Б. Цыремпилов, А.И. Батуев, В.Б. Гармаев, Р.В. Доржиева, 2022). Данные программы практически не имеют противопоказаний и в большей мере подходят для восстановления и развития физических качеств, а также для решения задачи оздоровления женщин второго периода зрелого возраста (36-55 лет).

На современном этапе развития теории и методики фитнеса все большей поддержкой ученых и практиков пользуется комплексный подход к конструированию физкультурно-оздоровительных занятий (Е.Г. Сайкина, 2014; И.Г. Обутова, С.Ф. Харитонова, 2019; К.Б. Андреасян, 2020), основанный на сочетании средств и методов двух и более физкультурно-оздоровительных систем.

Научный интерес соискателя к достаточно новому виду физкультурно-оздоровительных занятий – йогалатесу обусловлен совокупным воздействием средств пилатеса и йоги, как методик показанных к применению при построении физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами 36-55 лет и направленных, в классическом варианте, на развитие разных физических качеств. В настоящий момент публикации по влиянию занятий на основе системы йогалатеса на физические качества и состояние здоровья различных категорий населения малочисленны, теоретико-методическое обоснование эффективности указанной системы при построении программы физкультурно-оздоровительных занятий на ее основе с женщинами второго периода зрелого возраста отсутствует.

Таким образом, актуальность представленного Живуцкой Ириной Анатольевной исследования определяется государственным и общественным запросом, необходимостью в теоретическом осмыслении, методическом

обосновании и составлении практически выверенных рекомендаций по методике физкультурно-оздоровительных занятий на основе системы йогалатеса, соответствующих потребностям женщин второго периода зрелого возраста.

К наиболее существенным научным результатам диссертационного исследования, полученным лично соискателем, следует отнести: разработку, обоснование и доказанную результативность экспериментальной комплексной методики физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами 36-55 лет на основе йогалатеса, обеспечивающей восстановление уровня развития физических качеств силы, гибкости, связанных с ними двигательных способностей, профилактику возрастных функциональных расстройств сердечно-сосудистой, нервной и опорно-двигательной систем, коррекцию телосложения и повышение субъективной оценки качества жизни.

Комплексное применение средств пилатеса и йоги в каждой части физкультурно-оздоровительного занятия на основе учета индивидуальных особенностей занимающихся способствует повышению физической подготовленности, уровня здоровья, субъективных показателей качества жизни женщин второго периода зрелого возраста за счет улучшения функционального состояния организма, гармоничной коррекции телосложения.

Степень обоснованности научных положений, выводов и рекомендаций, сформулированных в диссертации

Теоретическая значимость результатов диссертационного исследования Живуцкой И.А. состоит в

- научном обосновании определения ментального фитнеса как наиболее предпочтительного вида занятий оздоровительной физической культурой при построении программ физкультурно-оздоровительных занятий для женщин второго периода зрелого возраста;

- углублении научных знаний о специфике построения, организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами второго периода зрелого возраста на основе комплексного сочетания двух и более физкультурно-оздоровительных систем;
- установлении и доказательстве целесообразности применения занятий оздоровительной физической культурой по комплексной методике йогалатеса с женщинами 36-55 лет на основе улучшения следующих показателей: физических качеств силы, гибкости, уровня здоровья, функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, антропо-и калипометрии, субъективной оценки качества жизни;
- адаптации модифицированного опросника «ВОЗ КЖ-100 (WHOQoL-100)» для выявления субъективной оценки качества жизни женщин второго зрелого возраста, систематически занимающихся оздоровительной физической культурой.

Практическая значимость работы соискателя определена:

- разработкой и внедрением экспериментальной методики физкультурно-оздоровительных занятий на основе системы йогалатеса с женщинами 36-55 лет в практику занятий оздоровительной физической культурой с женщинами второго периода зрелого возраста лет в ОГАУЗ «Смоленский областной физкультурно-оздоровительный диспансер», что подтверждено актом внедрения;
- использованием результатов диссертационного исследования в учебном процессе студентов ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта» при формировании теоретических знаний студентов по содержанию, направленности, организации и проведению физкультурно-оздоровительных занятий на основе средств системы йогалатеса с женщинами второго периода зрелого возраста, а также практических умений по применению структурно-логической схемы построения занятий

оздоровительной физической культурой на основе систем пилатеса и йоги, что подтверждено актами внедрения;

- разработкой и научно-практическим применением социологического инструментария, позволяющего исследовать качество жизни взрослого населения, в соответствии с целями и задачами оздоровительной физической культуры, что подтверждено актом внедрения.

Достоверность и обоснованность научных положений, выводов и рекомендаций, сформулированных в диссертационной работе определены тем, что:

- методологическую основу исследования составляют фундаментальные положения теории и методики физического воспитания и оздоровительной физической культуры, теоретико-методические и практические основы проведения физкультурно-оздоровительных занятий по методикам пилатеса и йоги, методические основы оценки состояния здоровья и исследования качества жизни;
- применен комплекс современных методов сбора и обработки теоретических и эмпирических данных, адекватный поставленным задачам исследования и включающий: теоретический анализ и обобщение данных специальной научно-методической литературы и практических видеоматериалов (220 источников), педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение, контрольно-педагогические испытания; социологический опрос (анкетирование); медико-биологические методы; методы математической статистики;
- соблюдена логика научного исследования и представлен необходимый объем экспериментальных данных;
- данные, полученные в ходе работы, не противоречат фактам и заключениям, представленным в независимых научных источниках по теме диссертационного исследования;

- осуществлена апробация результатов на практике, обсуждение на научно-практических конференциях международного и всероссийского уровня.

Структура диссертационной работы сбалансирована и логична. Она соответствует заявленным целям и задачам исследования. По всем рассматриваемым вопросам сделаны обоснованные авторские выводы. Изложение отличается полнотой и аналитичностью. Текст диссертации изложен лаконично и четко, с соблюдением научного стиля и норм современного русского языка.

В четырнадцати публикациях автора, восемь из которых опубликованы в журналах, входящих в перечень рецензируемых научных изданий, представлено основное содержание диссертации.

Несмотря на безусловную ценность диссертационного исследования и общую положительную оценку работы следует отметить ряд замечаний:

1. В главе 3, параграфе 3.1. «Исследование качества жизни женщин второго периода зрелого возраста» социологический опрос был проведен среди женщин 36-55 лет, которые систематически занимаются оздоровительной физической культурой. На наш взгляд, исследование было бы наиболее полным, если бы в анкетировании также принимали участие и женщины данной возрастной категории, не занимающиеся физической культурой и спортом.
2. В главе 3, в параграфе 3.3., стр. 77-103, при описании содержания экспериментальной методики, используется много терминов из системы йоги, которые понятны в основном специалистам в этой области. На наш взгляд, желательно было бы разместить комплексы физических упражнений, созданных на основе йоги и пилатеса в приложения для большей наглядности.

3. Представленный в доказательной базе диссертации табличный материал (44), следовало бы частично перенести в приложения, так как не вся информация является практически значимой.

4. Третий и пятый выводы сформулированы объёмно, их следовало изложить более кратко, строго по поставленной задаче.

Указанные замечания не снижают ценности диссертационной работы И. А. Живуцкой и носят рекомендательный характер.

Критерии, которым отвечает диссертация Живуцкой И.А. на соискание степени кандидата педагогических наук

Диссертация Живуцкой Ирины Анатольевны на тему «Комплексная методика физкультурно-оздоровительных занятий на основе системы йогалатеса с женщинами второго периода зрелого возраста (36-55 лет)» отвечает критериям п. п. 9-14 «Положения о присуждении учёных степеней», утверждённого постановлением Правительства Российской Федерации от 24.09.2013 г. №842, предъявляемым к диссертациям на соискание учёной степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Содержание диссертационного исследования полностью соответствует специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры, в частности, п. 5,1 – методология оздоровительной физической культуры: организационно-методические основы оздоровительной физической культуры, п. 5,2 – оздоровительная физическая культура с процессе жизнедеятельности человека: содержание и методика оздоровительной физической культуры различных слоев населения и возрастных групп, оздоровительная физическая культура в профилактике различных заболеваний, п. 5,3 – физкультурно-оздоровительные технологии: содержание и направленность физкультурно-оздоровительных технологий.

Заключение

Диссертационное исследование Живуцкой Ирины Анатольевны на тему «Комплексная методика физкультурно-оздоровительных занятий на основе системы йогалатеса с женщинами второго периода зрелого возраста (36-55 лет)» на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры, является законченной научно-исследовательской работой, содержащей решение актуальной задачи подбора методов и средств физического воспитания при организации занятий оздоровительной физической культурой с женщинами второго периода зрелого возраста.

Работа выполнена при непосредственном личном участии автора. Выводы и практические рекомендации диссертационной работы сформулированы на основании обстоятельно проведенного исследования, теоретически обоснованы, подкреплены экспериментально и их достоверность не вызывает сомнения.

Анализ полученных данных проведен достаточно тщательно с использованием разнообразных математических методов. Автор диссертационной работы овладела методологией научных исследований, а также продемонстрировала обстоятельную теоретическую подготовленность в научно-исследовательской работе.

Все вышеизложенное дает основание считать, что представленная работа соответствует п. п. 9-14 «Положения о присуждении учёных степеней», утверждённого постановлением Правительства Российской Федерации от 24.09.2013 г. №842, предъявляемым к диссертациям на соискание учёной степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры, а ее автор

– Живуцкая Ирина Анатольевна заслуживает присуждения ученой степени кандидата педагогических наук.

Официальный оппонент
доцент кафедры «Физическая культура и спорт»
Федерального государственного автономного
образовательного учреждения высшего образования
«Российский университет транспорта»
кандидат педагогических наук, доцент

Постол
Ольга Львовна

19.04.2022

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет транспорта». город Москва, Министерство транспорта Российской Федерации.

Постол Ольга Львовна, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры «Физическая культура и спорт».

Почтовый адрес: 127994, г. Москва, ул. Образцова, д. 9, стр. 9,
телефон: +7 495 684-23-96, факс: +7 495 681-13-40, e-mail: tu@miit.ru,
сайт: <https://rut-miit.ru>

Подпись Постол Ольги Львовны заверена.

Накануне утверждения кандидата



Е.А. Живуцкая

Вх. № 016-12-3

от 19.04.2022.



9

