

ОТЗЫВ ОФИЦИАЛЬНОГО ОППОНЕНТА

доктора педагогических наук, профессора Степановой Ольги Николаевны, заведующего кафедрой спортивных дисциплин и методики их преподавания института физической культуры, спорта и здоровья федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Московский педагогический государственный университет» о диссертационной работе Живуцкой Ирины Анатольевны «Комплексная методика физкультурно-оздоровительных занятий на основе системы йогалатеса с женщинами второго периода зрелого возраста (36–55 лет)», 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

Актуальность темы диссертационной работы. Согласно Концепции осуществления государственной политики, направленной на сохранение здоровья работающего населения России на период до 2020 года и дальнейшую перспективу и Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, «сохранение и укрепление физического и психического здоровья работников», «обеспечение качества и продолжительности активной жизни и трудоспособности», а также «увеличение доли граждан среднего возраста (в том числе женщин), систематически занимающихся физической культурой и спортом» признаны ключевыми направлениями государственной социальной политики. Это неудивительно, поскольку, по данным Федеральной службы государственной статистики (Росстата) за 2021 год, 59 % населения Российской Федерации составляет его рабочую силу, которая создаёт и поддерживает материальную, интеллектуальную и экономическую основу государства, обеспечивает его обороноспособность. Половина (53 %) трудовых ресурсов нашей страны представлена женщинами, из них 56 % – женщины в возрасте от 35 до 54 лет.

Вместе с тем, данные современных научных исследований свидетельствуют о снижении уровня здоровья, функционального состояния и

физической подготовленности женщин второго периода зрелого возраста. Очевидно, что действенным способом решения данной проблемы является активное вовлечение женщин в регулярные занятия физическими упражнениями, максимально учитывающими их текущий уровень здоровья, физической подготовленности и специфику инволюционных изменений сердечно-сосудистой, нервной и опорно-двигательной систем организма.

При этом, как справедливо отмечает соискатель, обозначенным требованиям удовлетворяют лишь комплексные программы, выстроенные на основе двух или более физкультурно-оздоровительных систем. К числу таких программ автор причисляет йогалатес, сочетающий упражнения из арсенала йоги и пилатеса, практически не имеющих ограничений и противопоказаний.

Что касается степени изученности проблемы исследования, то к настоящему времени накоплен определённый научный и методический материал по применению отдельных физкультурно-оздоровительных программ, включая пилатес и йогу, в работе с лицами студенческого, первого и второго зрелого возраста. Однако таких работ явно недостаточно, кроме того, обоснование комплексного применения средств йоги и пилатеса – йогалатеса в системе физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами 36–55 лет до сих пор не выступало предметом специально организованного исследования.

В этой связи докторская диссертация И.А. Живуцкой «Комплексная методика физкультурно-оздоровительных занятий на основе системы йогалатеса с женщинами второго периода зрелого возраста (36–55 лет)» является актуальной для теории и методики оздоровительной физической культуры и фитнеса.

Степень обоснованности научных положений, выводов и рекомендаций, сформулированных в диссертации. Идея работы согласуется: с базовыми положениями теории и методики оздоровительной физической культуры, фундаментальными и прикладными разработками в области фитнес-тренировки лиц зрелого возраста, ключевыми положениями концепции качества жизни и субъективного благополучия; базируется на анализе практики использования средств пилатеса и йоги в оздоровительно-кондиционной тренировке женщин второго периода зрелого возраста.

Обоснованность научных положений, выводов и рекомендаций подтверждается значительным количеством проанализированных источников специальной литературы и видеоматериалов по проблеме исследования, достаточным числом испытуемых, корректной организацией и необходимой длительностью экспериментальной работы, положительной динамикой результатов педагогического эксперимента.

Достоверность и новизна исследования, полученных результатов, выводов и рекомендаций, сформулированных в диссертации. Достоверность научных положений, выводов и рекомендаций обусловлена репрезентативностью выборки каждого исследования; реализацией комплекса взаимодополняющих исследовательских методов и процедур, адекватных предмету, цели и задачам научного поиска; статистической значимостью результатов опытно-экспериментальной работы; подтверждена четырьмя актами внедрения результатов научных разработок автора в практику.

Ключевые положения и результаты исследования изложены в 14 публикациях и обсуждены на одной международной, одной национальной и двух всероссийских с международным участием научно-практических конференциях, где они были благожелательно приняты научной общественностью.

Новизна исследования обусловлена получением автором новых научных результатов, к которым следует отнести:

- разработанную и научно-обоснованную модель физкультурно-оздоровительных занятий йогалатесом с женщинами второго периода зрелого возраста – структурно-логическую схему, включающую в себя три блока: 1) целеевой, описывающий цель, задачи и принципы; 2) организационно-методический, характеризующий уровни сложности и соответствующие им средства и методы занятий, формы организации занимающихся; 3) контрольно-оценочный, содержащий инструментарий диагностики результативности моделируемого педагогического процесса;

- созданную и успешно апробированную методику занятий йогалатесом с женщинами 36–55 лет, основанную на комплексном применении средств пилатеса, хатха-йоги (физических и дыхательных упражнений, асан), ментальных практик и специально подобранного звукового сопровождения занятий, обеспечивающую решение задач повышения уровня здоровья, функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, физической подготовленности, коррекции телосложения, профилактики обострений имеющихся хронических заболеваний и улучшения качества жизни занимающихся;

- разработанные и экспериментально апробированные комплексы физических упражнений трёх уровней сложности (базового, среднего и повышенного) из арсенала пилатеса и хатха-йоги;

- авторскую программу (по сути – 10-месячный макроцикл) занятий йогалатесом с женщинами второго зрелого возраста, включающую четыре последовательных этапа: подготовительно-организационный, базовый, умеренно интенсивный, вариативно интенсивный;

- спроектированную и успешно апробированную схему построения

физкультурно-оздоровительных занятий по методике йогалатеса с женщинами второго зрелого возраста;

- эмпирические данные, описывающие:

а) предпочтения представительной выборки современных женщин 36–55 лет, проживающих в г. Смоленске и Смоленской области, в выборе фитнес-программ;

б) хронические заболевания и функциональные расстройства опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем организма репрезентативной выборки женщин 36–55 лет, проживающих в г. Смоленске и Смоленской области;

в) уровень и динамику показателей психоэмоционального состояния, субъективной оценки качества жизни (как в целом, так и по отдельным показателям физического, психического здоровья, когнитивных способностей, социального благополучия, удовлетворённости своим внешним видом) женщин второго периода зрелого возраста, занимающихся йогой, пилатесом и йогалатесом по авторской методике;

г) уровень и динамику показателей физического развития (включая особенности телосложения и компонентный состав массы тела), физической подготовленности, функционального состояния кардиореспираторной системы, соматического здоровья (по Г.Л. Апанасенко и Р.Н. Науменко) женщин 36–55 лет, занимающихся йогой, пилатесом и йогалатесом по методике, предложенной автором диссертации.

Абсолютно новые и относительно новые факты, полученные соискателем. К абсолютно новым для теории и методики оздоровительной физической культуры и фитнеса следует отнести **факт** успешной реализации комплексного подхода к проектированию занятий ментальным фитнесом с лицами зрелого возраста.

К относительно новым результатам и фактам, представленным в оппонируемой диссертации, относятся:

- содержание структурных компонентов (целевого, организационно-методического и контрольно-оценочного) авторской модели физкультурно-оздоровительных занятий йогалатесом с женщинами второго периода зрелого возраста;

- методика, программа (10-месячный макроцикл) и схема построения занятий фитнесом с женщинами 36–55 лет на основе сочетания упражнений из арсенала хатха-йоги и пилатеса;

- данные о предпочтениях в выборе средств оздоровительной физической культуры и фитнеса современных женщин 36–55 лет, проживающих в г. Смоленске и Смоленской области;

- результаты оценки психоэмоционального состояния и субъективной оценки качества жизни женщин второго периода зрелого возраста – жительниц г. Смоленска и Смоленской области, занимающихся пилатесом, йогой и йогалатесом;

- данные об особенностях телосложения, физического развития, физической подготовленности, функционального состояния кардиореспираторной системы, соматического здоровья (включая хронические заболевания и функциональные расстройства опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем организма) женщин различных возрастных групп (36–39, 40–44, 45–49 и 50–54 лет), проживающих в г. Смоленске и Смоленской области.

Значимость для науки и практики полученных автором результатов. Значимость для науки (теоретическая значимость) полученных автором результатов исследования подтверждается тем, что в работе:

- доказана перспективность использования комплексного подхода к моделированию физкультурно-оздоровительных (фитнес-) программ – экспериментально установлено, что, занимаясь по авторской методике, сочетающей средства пилатеса и йоги, женщины второго периода зрелого возраста добились более существенных положительных сдвигов в показателях физического развития, телосложения, физической подготовленности, функционального состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма, соматического здоровья, психоэмоционального состояния и субъективной оценки качества жизни, чем женщины 36–55 лет, занимающиеся по традиционным mono-методикам пилатеса и йоги;

- изложены положения, раскрывающие цель, задачи, средства, методы, особенности организации, ожидаемые результаты и способы оценки эффективности занятий йогалатесом с женщинами второго периода зрелого возраста, расширяющие теоретические основы оздоровительной физической культуры и фитнеса;

- изучено влияние экспериментальных занятий йогалатесом (предусматривающих комплексное использование средств пилатеса, хатха-йоги и ментальных практик) на различные стороны психофизической кондиции и субъективное восприятие качества жизни женщин 36–55 лет, что вносит вклад в развитие теории и методики оздоровительной физической культуры и фитнеса;

- доказано (с использованием метода корреляционного анализа) наличие обратной линейной зависимости между возрастом и уровнем проявления базовых физических качеств (силы, гибкости, аэробной и силовой выносливости), показателями функционального состояния кардиореспираторной системы и соматического здоровья женщин второго зрелого возраста. Аналогичным способом доказан устойчивый рост тесноты положительной корреляционной взаимосвязи (по К. Пирсону) между возрастом, с одной стороны, и массой тела, величинами окружностей груди, талии и бёдер, а также толщины кожно-жировых складок на трицепсе, животе и бедре у обследованных женщин 36–55 лет – с другой стороны;

- созданы предпосылки для дальнейших исследований в области конструирования физкультурно-оздоровительных программ, включающих элементы ментального фитнеса, для представителей иных социально-демографических групп населения.

Значимость для развития производства (практическое значение) результатов, полученных автором диссертации, состоит в том, что автором диссертации разработаны и внедрены в практику:

- комплексная методика физкультурно-оздоровительных занятий на основе системы йогалатеса с женщинами 36–55 лет, которая нашла своё практическое применение в Областном государственном автономном учреждении здравоохранения «Смоленский областной врачебно-физкультурный диспансер», что подтверждается соответствующим актом внедрения;

- программа физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами второго периода зрелого возраста (36–55 лет) на основе комплексной методики йогалатеса, социологический инструментарий (модифицированный соискателем опросник «ВОЗ КЖ-100 (WHOQoL-100)») субъективной оценки качества жизни населения трудоспособного возраста в соответствии с целями и задачами оздоровительной физической культуры, а также методические рекомендации «Физкультурно-оздоровительные занятия для женщин второго периода зрелого возраста (36–55 лет) на основе комплексной методики йогалатеса» (в соавторстве с И.А. Грец и Т.М. Булковой), которые используются в учебном процессе студентов ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», что подтверждается тремя актами внедрения.

Рекомендации по использованию результатов и выводов диссертации. Результаты и выводы диссертационного исследования И.А. Живуцкой могут быть использованы:

- при проведении физкультурно-оздоровительных занятий с представителями иных социально-демографических групп населения;

- в профессиональной деятельности фитнес-тренеров и инструкторов по фитнесу, работающих в физкультурно-оздоровительных комплексах, фитнес-клубах и центрах;

- в учебном процессе студентов вузов и факультетов физической культуры, обучающихся по направлению (профилю) подготовки «Физическая культура» и программам магистратуры «Физкультурно-оздоровительные технологии» и «Фитнес-технологии»;

- в системе профессиональной переподготовки и повышения квалификации преподавателей кафедр физического воспитания, специалистов по оздоровительной физической культуре и фитнесу.

Содержание диссертации, её завершенность. Структура представленной работы логична и убедительна, ориентирована на раскрытие основных аспектов темы исследования. Диссертация состоит из введения, четырёх глав, заключения, выводов, практических рекомендаций, списка литературы (220 наименований на русском и иностранных языках), двух приложений, иллюстрирована 44 таблицами и 13 рисунками. Объём диссертации (201 страница компьютерного текста) позволяет детально рассмотреть и всесторонне проанализировать весь круг заявленных соискателем вопросов и проблем.

Работу отличают смысловая законченность, целостность, связность и логическая последовательность изложения. Текст диссертации изложен лаконично и чётко, с соблюдением научного стиля и норм современного русского языка.

Тема и содержание диссертации **соответствуют пп. 5.2 «Оздоровительная физическая культура в процессе жизнедеятельности человека» в части «Содержание и методика оздоровительной физической культуры различных слоев населения и возрастных групп» и пп. 5.3 «Физкультурно-оздоровительные технологии» пункта 5 «Теория и методика оздоровительной физической культуры» паспорта специальности 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры (педагогические науки).**

Публикации автора (14 научных работ, в том числе 8 статей в рецензируемых научных изданиях из списка ВАК РФ) соответствуют теме исследования и дают исчерпывающее представление об основных результатах диссертационной работы.

Автореферат соответствует структуре диссертации и отражает её основные результаты и выводы.

Несмотря на перечисленные выше достоинства, хотелось бы указать соискателю на некоторые **недостатки** работы и получить ответы на следующие вопросы:

1. В числе значимых результатов, обуславливающих практическую ценность работы, на с. 11 диссертации и с. 6 автореферата соискатель указывает «*организационно-педагогические условия, обеспечивающие эффективное применение упражнений йогатеса и йоги для профилактики заболеваний и функциональных расстройств систем организма, целесообразности применения ФОЗ йогалатесом в качестве средства физического воспитания и улучшения качества жизни женщин 36–55 лет*». Поскольку ни в тексте диссертации, ни в тексте автореферата данные условия отдельно не выделены и не охарактеризованы, хотелось бы понять, каково их содержание?

2. В описании теоретико-методологической базы исследования отсутствует перечень методологических подходов к познанию и преобразованию изучаемых педагогических явлений и процессов. Несмотря на то, что на с. 78 диссертации автор упоминает комплексный и индивидуальный подходы «*к проведению физкультурно-оздоровительных занятий по экспериментальной методике*», при прочтении диссертации становится очевидным, что методологическая база работы значительно богаче.

3. На с. 10 диссертации и с. 5 автореферата автор говорит о том, что ею была «*проведена модификация опросника “ВОЗ КЖ-100 (WHOQoL-100)”, применяемого для изучения качества жизни взрослого населения, в соответствии с целями и задачами оздоровительной физической культуры*». В этой связи возникает вопрос: «В чём именно состоял авторский вклад в модификацию данного опросника?».

4. Сомнительным выглядит включение принципов (социально-педагогических, общепедагогических и специфических) в целевой блок авторской модели процесса занятий йогалатесом. На наш взгляд, следовало бы включить в модель ещё один блок – концептуальный, содержащий характеристику методологических подходов (включая описанные соискателем на с. 78–79 диссертации) и принципов, положенных в основу авторской методики.

5. Кому принадлежит авторство принципов (социально-педагогических, общепедагогических и специфических) реализации экспериментальной методики, приведённых на с. 81–85 диссертации? Если соискателю, то чем эти принципы отличаются, например, от тех, что были в своё время сформулированы Л.П. Матвеевым, Ж.К. Холодовым и В.С. Кузнецовым, Ю.В. Менхиным, В.Н. Селуяновым, Т.С. Лисицкой, Е.Г. Сайкиной и другими видными учёными? Если другим авторам, то почему нет ссылок на источники цитирования?

6. В своей работе автор убедительно (с использованием метода корреляционного анализа по К. Пирсону) доказала наличие статистически значимых различий в уровне физического развития, физической подготовленности, функционального состояния кардиореспираторной системы и соматического здоровья женщин разных возрастных групп: 36–39, 40–44, 45–49 и 50–54 лет. Несмотря на это обстоятельство, соискатель сочла возможным объединить всех занимающихся женщин в одну возрастную группу – 36–55 лет. Отсюда вопрос: «Как реализуется заявленный автором индивидуальный подход к занимающимся, принадлежащих к разным возрастным группам, в рамках отдельного физкультурно-оздоровительного занятия?».

Впрочем, перечисленные замечания носят не столько критический, сколько рекомендательный и дискуссионный характер и не снижают ценности докторской диссертации И.А. Живуцкой.

Заключение о соответствии диссертации критериям, установленным Положением о порядке присуждения учёных степеней. Докторская диссертация Живуцкой Ирины Анатольевны «Комплексная методика физкультурно-оздоровительных занятий на основе системы йогалатеса с женщинами второго периода зрелого возраста (36–55 лет)», представленная на соискание учёной степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры, является завершённой научно-квалификационной работой, в которой содержится решение научной проблемы поиска путей оптимизации процесса физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами трудоспособного возраста, имеющей важное социально-экономическое и культурное значение как для развития отрасли «Физическая культура и спорт», так и для теории и методики оздоровительной физической культуры и фитнеса.

Докторская диссертация написана автором самостоятельно, обладает внутренним единством, содержит новые научные результаты и положения, выдвигаемые для публичной защиты, что свидетельствует о личном вкладе автора докторской диссертации в педагогическую науку и полностью соответствует критериям, предъявляемым к кандидатским докторским диссертациям в пп. 9–14 «Положения о присуждении учёных степеней», утверждённого Постановлением Правительства Российской Федерации от 24 сентября 2013 года № 842 (в действующей редакции) и пп. 5.2 и 5.3 паспорта специальности 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры (педагогические науки).

Предложенные автором докторской диссертации решения аргументированы и оценены по сравнению с другими известными решениями в

рассматриваемой научной области, и показывают, что полученные в работе новые решения определяют одно из перспективных направлений теории и методики оздоровительной физической культуры и фитнеса.

Диссертационная работа на тему «Комплексная методика физкультурно-оздоровительных занятий на основе системы йогалатеса с женщинами второго периода зрелого возраста (36–55 лет)» соответствует требованиям, предъявляемым к диссертациям на соискание учёной степени кандидата наук, а её автор Живуцкая Ирина Анатольевна заслуживает присуждения учёной степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Официальный оппонент,
заведующий кафедрой
спортивных дисциплин и методики их преподавания
института физической культуры, спорта и здоровья
федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Московский педагогический государственный университет»,
доктор педагогических наук, профессор

20.04.2022 г.

Федеральное государственное бюджетное учреждение “Федеральный научный центр физической культуры и спорта” (ФГБУ ФНЦ ВНИИФК)	
КАНЦЕЛЯРИЯ	
Вх. №	232
от " 21 "	04 2022 г.

Степанова Ольга Николаевна



Информация об официальном оппоненте:

Учёная степень: доктор педагогических наук по специальности 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Учёное звание: профессор.

Место работы: федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Московский педагогический государственный университет» Министерства просвещения Российской Федерации.

Должность, подразделение: заведующий кафедрой спортивных дисциплин и методики их преподавания института физической культуры, спорта и здоровья.

Контактная информация:

Почтовый адрес: 119991, г. Москва, ул. Малая Пироговская, дом 1, строение 1.

Рабочий телефон: +7 (499) 245-03-10; +7 (495) 438-07-81.

Адрес электронной почты: on.stepanova@mpgu.su

С публикациями официального оппонента можно ознакомиться на ресурсе:

https://elibrary.ru/author_items.asp?authorid=806132