

«Утверждаю»

Ректор ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», д.п.н., профессор

С.М. Ахметов

г.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

Диссертация «Содержание двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста» выполнена на кафедре физкультурно-оздоровительных технологий Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма».

В период подготовки диссертации соискатель Манакова Ярослава Александровна работала в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» преподавателем кафедры физкультурно-оздоровительных технологий.

В 2016 году окончила Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) – «Физкультурно-оздоровительные технологии». В 2018 году окончила Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура, направленность (профиль) – «Физкультурно-оздоровительные технологии». В 2021 году окончила аспирантуру очной формы обучения в Кубанском государственном университете физической культуры, спорта и туризма по направлению подготовки научно-педагогических кадров 49.06.01 Физическая культура и

спорт.

Справка о сдаче кандидатских экзаменов №057 выдана 07.12.2023 года Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма».

Научный руководитель – доктор педагогических наук Хазова Снежана Александровна, основное место работы: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет», кафедра общей и социальной педагогики, профессор.

По итогам обсуждения принято следующее заключение:

1. Оценка выполненной работы

Диссертационное исследование Манаковой Я. А. «Содержание двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста» является научно-квалификационной работой, выполненной на актуальную тему, связанную с решением проблемы поиска эффективного содержания двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста, определения основ организации занятий физической культурой данной категории населения, с учетом специфических показателей физического состояния и социально-психологического самочувствия, что соответствует требованиям п. 9 «Положения о присуждении ученых степеней», утвержденного Постановлением Правительства РФ № 842 от 24 сентября 2013 г., предъявляемым к диссертациям на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка.

2. Личное участие автора в получении результатов, изложенных в диссертации, состоит в:

– организации и проведении эмпирического исследования, на основании результатов которого подтверждена необходимость реализации специального содержания двигательной активности работающих женщин предпенсионного

возраста, а также доказано существенное влияние разработанного содержания и модели организации двигательной активности на показатели физического состояния и социально-психологического самочувствия работающих женщин предпенсионного возраста;

- выявлении характеристик физического состояния и социально-психологического самочувствия работающих женщин предпенсионного возраста, как оснований отбора содержания их двигательной активности и целевых ориентиров и организационных особенностей ее совершенствования;

- выявлении организационно-педагогических условий организации двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста, создание которых предполагает специальный отбор и реализацию содержания занятий физической культурой, в результате чего обеспечивается улучшение физического состояния и оптимизация социально-психологического самочувствия указанной группы населения;

- определении содержания двигательной активности и разработке модели ее эффективной организации для работающих женщин предпенсионного возраста;

- разработке критериально-диагностического инструментария определения эффективности содержания двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста;

- организации и реализации педагогического эксперимента с целью проверки эффективности разработанного содержания двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста на основе представленной модели ее организации, содействующих улучшению физического состояния и оптимизации социально-психологического самочувствия исследуемого контингента;

- математической и статистической обработке результатов исследования.

3. Степень достоверности результатов проведенного исследования

Достоверность и обоснованность результатов исследования обеспечивается исходными теоретическими и методологическими

положениями; использованием системного подхода; применением взаимосвязанных теоретических и экспериментальных методов исследования, адекватных его задачам и логике; теоретической разработкой и экспериментальной проверкой в массовой практике основных положений; корректным применением методов математической статистики; непосредственным участием соискателя в опытно-экспериментальной работе, тщательным качественным и количественным анализом ее хода и результатов.

4. Научная новизна, теоретическая и практическая значимость результатов исследования

Научная новизна результатов исследования определяется тем, что в нем: обоснованы основания моделирования содержания двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста, в качестве которых определены их возрастные особенности, обьективировавшие целевые ориентиры и соответствующие им критерии эффективности содержания двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста; определены специфические для работающих женщин предпенсионного возраста характеристики факторов социально-психологического самочувствия и физического состояния, требующие учета при разработке содержания и организации двигательной активности данной категории населения; выявлены организационно-педагогические условия организации двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста, в совокупности создающие возможности для улучшения показателей физического состояния и социально-психологического самочувствия; определен состав эффективных средств физической культуры, обеспечивающих улучшение физического состояния и социально-психологического самочувствия работающих женщин предпенсионного возраста; разработана модель организации двигательной активности женщин предпенсионного возраста, обеспечивающая эффективную реализацию выявленного содержания занятий физической культурой данного контингента.

Теоретическая значимость результатов исследования заключается в том,

что в теорию и методику физической культуры внесены новые знания, расширяющие представления:

- о содержании двигательной активности взрослого населения – уточненными представлениями о целевых ориентирах отбора и реализации содержания двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста; разработанными знаниями о ведущих принципах и организационно-педагогических условиях конструирования данного процесса, а также о модели организации двигательной активности женщин предпенсионного возраста, как инструменте реализации выявленного содержания двигательной активности данной категории взрослого населения;

- о средствах, методах, методиках двигательной активности различных социально-демографических групп населения для повышения стрессоустойчивости организма к действию различных стрессогенных факторов социальной и природной среды – выявленными средствами физической культуры, формами занятий физической культурой, режимами двигательной активности, организационными циклами занятий, составляющими содержание двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста, реализация которого обеспечивает оптимизацию их социально-психологического самочувствия, подверженного негативному влиянию факторов среды, связанным с их возрастными особенностями;

- о содержании, направленности, средствах, методах физического воспитания различных контингентов населения с использованием дистанционных технологий – разработанным содержанием занятий физической культурой в дистанционном режиме взаимодействия для работающих женщин предпенсионного возраста, как важного элемента организации их двигательной активности, отвечающего особенностям образа жизни.

Практическая значимость исследования обусловлена тем, что содержащиеся в нем положения и выводы создают предпосылки для практического решения проблемы отбора и реализации эффективного содержания двигательной активности работающих женщин предпенсионного

возраста, обеспечивающей улучшение их физического состояния и оптимизацию социально-психологического самочувствия; обобщенный материал по проблеме исследования может быть включен в курс профессиональной подготовки и повышения квалификации специалистов в области организации занятий физической культурой взрослого населения, а также использован в деятельности физкультурно-оздоровительных центров.

5. Ценность научных работ соискателя

Ценность научных работ соискателя является достаточно высокой, поскольку в них в полной мере отражены ключевые теоретические, методические и эмпирические результаты проведенного исследования проблемы содержания двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста и ее эффективной организации.

Содержание диссертационного исследования с достаточной полнотой отражено в восемнадцати научных публикациях, в том числе, в четырех журналах, входящих в перечень рецензируемых научных изданий, в которых должны быть опубликованы основные научные результаты диссертаций на соискание ученой степени кандидата наук, на соискание ученой степени доктора наук; в пяти журналах, входящих в базу данных РИНЦ, а также в материалах пяти международных конференций (Грозный, 2023; Краснодар, 2020; Пенза, 2020; Чебоксары, 2020, 2023), в материалах двух всероссийских конференции (Казань, 2022; Пенза, 2023), в материалах научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (2020).

6. Специальность, которой соответствует диссертация.

Диссертация «Содержание двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста» соответствует паспорту научной специальности 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка в пунктах: 17 – «Содержание, направленность, методы, методики и технологии двигательной активности взрослого населения на различных

предприятиях, в санаториях, профилакториях, домах отдыха, в фитнес клубах, по месту жительства, в семье и быту», 25 – «Средства, методы, методики и технологии двигательной активности различных социально-демографических групп населения для повышения стрессоустойчивости организма к действию различных стрессогенных факторов социальной и природной среды», 26 – «Содержание, направленность, средства, методы и методики физического воспитания различных контингентов населения с использованием информационных и дистанционных технологий».

7. Полнота изложения материалов диссертации в работах, опубликованных соискателем.

Актуальность проблемы исследования отражена в следующих публикациях: «Оценка состояния здоровья женщин предпенсионного возраста» (2020), «Пути формирования здорового образа жизни в пенсионном возрасте» (2020).

Результаты решения первой задачи, связанной с определением возрастных особенностей женщин предпенсионного возраста, как оснований моделирования содержания их двигательной активности и целевых ориентиров ее совершенствования, отражены в следующих публикациях: «Потенциал фитнес-технологий в укреплении психологического здоровья женщин предпенсионного возраста» (2021), «Задачи проектирования занятий оздоровительной физической культурой с женщинами предпенсионного возраста в контексте оптимизации их социально-психологического самочувствия» (2022).

Результаты решения второй задачи, связанной с выявлением организационно-педагогических условий организации двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста, отражены в следующих публикациях: «Теоретические основы организации рекреационной деятельности женщин 55-60 лет» (2021), «Педагогические условия оптимизации физкультурно-оздоровительной деятельности женщин предпенсионного возраста» (2022), «Использование средств физической

культуры для улучшения социально-психологического самочувствия женщин предпенсионного возраста» (2023).

Результаты решения третьей задачи, связанной с определением содержания и моделированием организации двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста, отражены в следующих публикациях: «Влияние занятий аквааэробикой на физическую подготовленность женщин второго зрелого возраста» (2019), «Влияние занятий силовой направленности на физическую подготовленность и функциональное состояние женщин второго зрелого возраста» (2019), «Влияние занятий оздоровительной ходьбой на функциональное состояние женщин предпенсионного возраста» (2020), «Влияние занятий скандинавской ходьбой на состояние здоровья женщин предпенсионного возраста» (2020), «Влияние фитнес-технологий на соматическое состояние женщин предпенсионного возраста» (2020), «Влияние занятий плаванием на физическое состояние женщин зрелого возраста» (2020).

Результаты решения четвертой задачи, связанной с экспериментальным обоснованием эффективности содержания двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста на основе разработанной модели, отражены в следующих публикациях: «Разработка модели организации двигательной активности женщин предпенсионного возраста» (2023), «Планирование занятий физической культурой с женщинами предпенсионного возраста с учетом социально-психологического самочувствия» (2023), «Содержание и результаты реализации модели организации двигательной активности женщин предпенсионного возраста» (2023).

Диссертация: «Содержание двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста» Манаковой Ярославны Александровны рекомендуется к защите на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка.

Заключение принято на расширенном заседании кафедры физкультурно-оздоровительных технологий. Присутствовало на заседании 22 человек. Результаты голосования: «за» - 22 чел., «против» - нет, «воздержалось» - нет, протокол № 5 от «14» декабря 2023 г.

Проректор по НИР,
доктор медицинских наук,
профессор

Г.Д. Алексанянц

И.о. заведующей кафедрой
физкультурно-оздоровительных технологий
кандидат педагогических наук, доцент

О.С. Трофимова

