

«УТВЕРЖДАЮ»

Ректор Федерального государственного
бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Поволжский
государственный университет физической
культуры, спорта и туризма»
доктор экономических наук, доцент

Р.Т. Бурганов

«21» мая 2024 г.

ОТЗЫВ

ведущей организации – Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» – на диссертацию Манаковой Ярославы Александровны на тему: «Содержание двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста», представленную на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по научной специальности 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки)

Актуальность темы выполненной работы и её связь с планами соответствующих отраслей науки и народного хозяйства.

Актуальность диссертационного исследования Я.А. Манаковой определена стратегическими задачами государства и запросами общества в решении проблем, связанных с продлением активного долголетия граждан, поддержанием их работоспособности. Указанные объективные потребности детерминированы повышением пенсионного возраста, возрастанием роли человеческого капитала в социально-экономическом развитии страны, а в контексте социальной политики государства – стремлением к повышению качества жизни населения.

Решение обозначенных стратегических задач сопряжено с обеспечением оптимальных показателей физического состояния и социально-психологического самочувствия трудящихся, включая работающих женщин предпенсионного возраста. Статистические данные свидетельствуют о том, что в возрасте 55-60 лет значительная доля женщин продолжают трудовую деятельность, однако их соматическое здоровье, функциональное и психоэмоциональное состояние и пр. далеки от потребных значений. В то же время образ жизни данной категории граждан характеризуется преимущественно двигательной пассивностью; систематические занятия физическими упражнениями не относятся к стандартам жизнедеятельности. То есть, женщинами предпенсионного возраста не используется в должной мере потенциал двигательной активности для поддержания и улучшения собственных физических кондиций и обеспечения социально-психологического

благополучия. Происходит это по разным причинам, среди которых ведущее значение имеют: неспособность работающих женщин предпенсионного возраста к грамотной самоорганизации двигательной активности; недостаточность знаний относительно действенного для данной демографической группы содержания двигательной активности. Очевидно, что в таких условиях актуальную научную задачу составляет определение наиболее востребованного содержания двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста и моделирование процесса ее организации.

Вышеизложенное позволяет сделать заключение о своевременности и несомненной **актуальности исследования** Манаковой Я.А., направленного на разработку и экспериментальное обоснование содержания двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста.

Автор обоснованно предположила, что содержание двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста можно считать эффективным, если оно отбирается с учетом возрастных и гендерных особенностей контингента, а именно, показателей физического состояния и социально-психологического самочувствия (и ориентировано на их оптимизацию), включает наиболее привлекательные для женщин специальные средства физической культуры (преимущественно различные виды фитнеса), реализуется в организованных и самостоятельных формах, включая режимы реального и дистанционного взаимодействия. При этом полагается создание специальных условий с целью стимулирования занятий физическими упражнениями и организации двигательной активности субъектов с учетом специфики их образа жизни. А системность деятельности по приобщению работающих женщин предпенсионного возраста к двигательной активности на основе сконструированного содержания обеспечивается внедренной моделью, позволяющей создавать и поддерживать необходимые для этого организационно-педагогические условия.

Состоятельность проведенного исследования обусловлена его методологической опорой на научные представления о роли физической культуры в сохранении активного долголетия, оптимальной работоспособности и поддержании качества жизни человека; о мотивации как детерминанте двигательной активности личности; о диалектическом единстве социального и индивидуального, психического, социального и физического, теории и практики; о физическом воспитании как комплексном средстве развития личности. На этой основе автором выстроена идея исследования, согласно которой в предпенсионном возрасте двигательная активность женщин может мотивироваться аргументами, связанными с улучшением показателей физического состояния, включая соматическое здоровье, внешний вид, функциональное состояние; обеспечит в результате улучшение не только физических кондиций, но и социально-психологическое самочувствие, существенно зависящие именно от вышеназванных характеристик.

В связи с вышесказанным выбор темы, объекта и предмета исследования является обоснованным.

Внедрение в практику разработанного и апробированного соискателем содержания двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста способствует эффективному решению важной проблемы, поскольку позволяет эффективно воздействовать на физическое состояние и социально-психологическое самочувствие работающих женщин предпенсионного возраста; содержательно и организационно обеспечивать необходимый уровень их двигательной активности, создавая предпосылки для дальнейших систематических самостоятельных занятий физическими упражнениями. Данный аспект диссертационной работы определяет ее связь с планами соответствующих отраслей науки, народного хозяйства и национальными проектами в области здоровьесбережения населения, продления активного долголетия и обеспечения качества жизни граждан, а также со стратегическими задачами обеспечения массовых занятий физической культурой и спортом граждан Российской Федерации.

Наиболее существенные научные результаты, содержащиеся в диссертации.

Основными и наиболее существенными научными результатами диссертационного исследования Я.А. Манаковой являются:

– выявленные организационно-педагогические условия организации двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста, создание которых объективируется физическими и социально-психологическими потребностями женщин, а также их возможностями, исходящими из образа жизни, сложившихся режимов труда и отдыха (с направленностью на оптимизацию указанных показателей);

– обоснованное содержание двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста, в котором специальные средства (физические упражнения и их комплексы, физкультурно-оздоровительные системы, фитнес-программы и др.) обеспечивают оптимизацию показателей физического состояния и социально-психологического самочувствия занимающихся, а общепедагогические средства, методы и приемы способствуют стимулированию самостоятельной и организованной двигательной активности женщин;

– разработанная модель организации двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста, создающая возможность реализовать отобранное содержание занятий физическими упражнениями и допускающая их рациональное варьирование сообразно изменениям в физических и социально-психологических показателях, а также образе жизни данного контингента.

Степень обоснованности использованных методов, полученных результатов и положений диссертации. В процессе исследования при решении поставленных задач автор диссертации использовала комплекс адекватных научно-исследовательских методов, позволивших получить объективную и достоверную информацию: методы анализа, обобщения, конкретизации научно-методической литературы, современных

диссертационных работ, публикаций и монографий по заявленной теме и смежным областям знаний; диагностические методы исследования (анкетирование, педагогическое и психологическое тестирование, педагогическое наблюдение, функциональные пробы); также в работе были использованы методы моделирования, педагогического эксперимента и математической статистики.

В итоге полученные автором результаты, представленные в форме вынесенных на защиту положений и соответствующих им выводов, а также сформулированных практических рекомендаций, представляются обоснованными и доказательными. В научно-теоретическом плане они базируются на идеях и положениях теории физической культуры, концепциях организации двигательной активности населения, включая представления о способах и факторах стимулирования систематичности занятий физическими упражнениями; в практическом плане подтверждены качественно-количественным анализом результатов внедрения инновационного педагогического продукта – содержания двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста и модели ее организации.

Оценка достоверности и новизны результатов исследования обеспечивается следующим: теоретико-методологическая база исследования включает необходимое и достаточное количество источников, содержащих ключевые концептуальные данные для проведения глубокого анализа проблемы; последовательность исследовательских задач логична, а длительность научной работы достаточна; использованные методы исследования соответствуют задачам, для решения которых они выбраны; выборочная совокупность испытуемых является репрезентативной; экспериментальная работа осуществлялась в достаточный срок, включала пилотные, констатирующие и формирующие эксперименты, обеспечила проверку действенности как отдельных средств организации двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста, так и их различных сочетаний, что позволило сконструировать наиболее оптимальный комплекс средств. Верификация результатов диссертационной работы подтверждается их широкой научной апробацией на международных, всероссийских и региональных конференциях, а также успешным внедрением в практику деятельности физкультурно-оздоровительных организаций. Достоверность исследования подкрепляется экспериментальной проверкой основных теоретических положений и личным участием соискателя на все этапах исследования.

Указанные результаты диссертационного исследования Манаковой Ярославны Александровны представляют ценность для дальнейшего развития научных знаний в сфере теории и методики физического воспитания взрослого населения, методологических основ оздоровительно-рекреативной и оздоровительно-реабилитационной физической культуры, что определяет **значимость для науки и практики полученных автором результатов**. В практическом плане особой ценностью обладают следующие результаты

диссертационного исследования:

– теоретически и эмпирически обоснованная база данных о показателях и факторах оптимизации физического состояния и социально-психологического самочувствия работающих женщин предпенсионного возраста, позволяющая использовать результаты исследования для отбора содержания и организационного обеспечения двигательной активности данной демографической группы населения, создавая, таким образом, условия для продления их активного долголетия и поддержания оптимальной работоспособности;

– комплекс содержательно-методического обеспечения организованных и самостоятельных занятий физическими упражнениями работающих женщин предпенсионного возраста, включая недельные планы-графики занятий; примерное содержание самостоятельных / организованных занятий в недельном цикле, в квартальном цикле; примерные конспекты занятий.

Структура, объем, полнота изложения материалов диссертационного исследования. Диссертация состоит из введения, трех глав, завершающихся выводами, общего заключения с выводами по работе, практических рекомендаций, списка сокращений, библиографического списка литературы, включающего 209 источников, из которых 5 на иностранном языке, приложений (4 наименования). Материалы изложены грамотным научным языком, логично структурированы. Общий объем диссертации составляет 192 страницы компьютерного текста, иллюстрированного 48 таблицами. В работе представлено два акта внедрения результатов научного исследования в практику.

Во введении представлены общие методологические характеристики диссертационной работы: научная проблема и обоснование ее актуальности; объект и предмет, цель и задачи исследования; указаны методологическая и теоретическая базы исследования, описаны использованные методы исследования, выдвинута гипотеза исследования, раскрыты научная новизна, теоретическая и практическая значимость полученных результатов; сформулированы положения, выдвинутые на защиту.

В первой главе диссертации представлен теоретический анализ исследуемой проблемы, в результате чего сформулированы теоретико-методологические основы моделирования содержания двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста. В данном контексте автором раскрыты основания моделирования содержания двигательной активности исследуемого контингента, в качестве которых определены возрастные особенности женщин предпенсионного возраста; оптимизация показателей физического состояния и социально-психологического самочувствия определено как целевой ориентир совершенствования двигательной активности. В соответствии с указанным ориентиром теоретически обоснована совокупность организационно-педагогических условий организации двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста. В заключение определена совокупность

специальных и общепедагогических средств, составляющих содержание двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста и обеспечивающих ее стимулирование.

Во второй главе диссертации охарактеризованы использованные методы исследования (теоретические и практические; педагогические, психологические, математико-статистические); описаны этапы организации исследования с указанием содержания и основных результатов деятельности на каждом этапе.

В третьей главе изложены диагностические, содержательные и организационные характеристики процесса экспериментальной апробации разработанного содержания двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста на основе внедрения представленной модели. Приведены результаты констатирующего исследования, иллюстрирующие реальные показатели физического состояния и социально-психологического самочувствия женщин предпенсионного возраста, задающие содержательно-методические основания для моделирования их двигательной активности. Описана целостная модель организации двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста, обеспечивающая реализацию теоретически и диагностически обоснованного содержания двигательной активности в специально созданных для этого организационно-педагогических условиях. Представлен содержательный и методический инструментарий, используемый для организации двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста. Раскрыт порядок и содержание педагогического эксперимента по проверке эффективности выявленного содержания и действенности разработанной модели организации двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста. Изложены результаты итоговой диагностики, интерпретация которых свидетельствует о достижении цели исследования и подтверждении выдвинутой гипотезы.

В заключении резюмированы теоретические и эмпирические результаты проведенного исследования, сформулированы общие выводы по работе.

Текст диссертации и автореферата оформлен в соответствии с требованиями ГОСТ Р 7.0.11-2011. Содержание автореферата соответствует структуре и содержанию диссертации.

Ценность научных работ соискателя ученой степени. По теме исследования автором опубликовано 15 научных работ, из них четыре статьи в рецензируемых журналах, входящих в перечень ВАК Министерства науки и высшего образования Российской Федерации. Содержание публикаций автора полностью раскрывает основные научные результаты работы. Ведущие материалы исследования систематически докладывались на международных, всероссийских и региональных научно-практических конференциях.

Рекомендации по использованию результатов выполненного исследования. Полученные результаты могут быть использованы в практической деятельности работников фитнес-центров, иных физкультурно-оздоровительных организаций для организации занятий физическими

упражнениями работающих женщин предпенсионного возраста, обеспечения систематичности их двигательной активности, обеспечения возможности варьировать ее содержание и формы организации. Теоретические и методические материалы диссертации могут быть рекомендованы для разработки рабочих программ и лекционных курсов для студентов – будущих специалистов в области организации занятий физической культурой взрослого населения, а также для системы повышения квалификации и переподготовки физкультурно-спортивных кадров.

Замечания и недостатки диссертационной работы.

Оценивая диссертацию положительно, следует отметить отдельные недостатки и вопросы, имеющиеся в диссертации:

1. Текст диссертации насыщен сложными синтаксическими конструкциями, что затрудняет в отдельных случаях восприятие текста.

В тексте диссертации присутствуют логические и грамматические ошибки, нарушения точности речи. Например,

Стр. 10 диссертации – «Новизна результатов исследования заключается в следующем:

– обоснованы основания (явная тавтология!) моделирования содержания двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста, в качестве которых определены их возрастные особенности: неоптимальность показателей социально-психологического самочувствия и физического состояния, обусловленность социально-психологического самочувствия физическим состоянием и др.; на этой основе определены целевые ориентиры (и соответствующие им критерии эффективности) отбора содержания и организации двигательной активности женщин предпенсионного возраста (социально-психологическое самочувствие – достижение эмоциональной стабильности и устойчивости, позитивного самоотношения и самопринятия, социально-психологической адаптированности, удовлетворенности жизнью и социальным взаимодействием, снижение уровня тревожности; физическое состояние – повышение показателей физического развития, функционального состояния)...» Неправильная расстановка тире и скобок нарушает логику изложения: физическое состояние получилось элементом социально-психологического самочувствия.

Или

Стр. 14 диссертации – «Двигательная активность работающих женщин предпенсионного возраста включает основное и вспомогательное содержание» (Здесь подмена понятий: не активность включает в себя содержание, а содержание двигательной активности включает в себя что-то)

2. 4 и 5 пункт Научной новизны можно было бы объединить, поскольку одним из блоков модели...является Содержательно-организационный блок, в котором схематично представлено содержание двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста в виде четырех групп средств.

3. Согласно позиции автора, в разработанное содержание двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста включены, во-

первых, не только средства, но и формы, режимы двигательной активности; во-вторых, не только средства физической культуры, но и общепедагогические средства, методы, приемы. Требуется пояснения, какие основания легли в основу подобного подхода к определению содержания двигательной активности?

4. Анкетные данные, как правило, представляются в ранговых шкалах или в номинальных шкалах (например – «выберите лучший ответ...», «проранжируйте по степени важности факторы...»), а не в количественных. Использование t-критерия Стьюдента для анализа таких данных приведет к искаженным результатам, так как критерий Стьюдента работает корректно лишь с количественными данными.

Возникает закономерный вопрос: все ли выводы, заключения, полученные с использованием t-критерия Стьюдента, являются корректными? Обоснуйте использование данного критерия при анализе результатов анкетного опроса.

5. Представляя эффективность разработанного содержания двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста, в выводе 8 утверждается о прогрессе физического состояния, в том числе показателей физической подготовленности (общей и скоростной выносливости (!!), динамической (чего?), быстроты (!!)). Какими средствами добились прогресса этих показателей? Насколько эти показатели коррелируют с физическим состоянием женщин и в целом с их здоровьем?

6. Одним из организационно-педагогических условий организации двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста автор определяет соответствие образу жизни, индивидуальным интересам, потребностям и возможностям занимающихся. В модели созданию данного условия содействует индивидуализация и дифференциация организации двигательной активности занимающихся на основе представленного алгоритма. Однако при описании экспериментальной реализации разработанного содержания на основе внедрения модели автор не описывает конкретных дифференцированных программ двигательной активности женщин, не приводит примеров индивидуальных программ занятий.

7. Недостаточно изучен зарубежный опыт повышения физической активности женщин предпенсионного возраста. Между тем в Европе и США достаточно большое внимание уделяют этому вопросу и дают гранты на разработку эффективных программ по привлечению людей второго зрелого и пожилого возраста к организованным формам физической активности.

Однако указанные недостатки не мешают дать положительную оценку выполненной диссертационной работе.

Заключение: Диссертация Манаковой Ярославны Александровны «Содержание двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста», представленная на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по научной специальности 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка, является самостоятельной завершенной научно-квалификационной работой, содержащей решение

актуальной научной проблемы, имеющей важное теоретическое и прикладное значение.

Диссертация написана автором самостоятельно, обладает внутренним единством, содержит новые научные результаты и положения, выдвигаемые для публичной защиты, что свидетельствует о личном вкладе автора диссертации в науку.

По своей актуальности, теоретической и практической значимости, научной новизне она соответствует формуле и области исследования Паспорта научной специальности 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка, а также требованиям п. 9, п. 10, п. 11, п. 13, п. 14 Положения о присуждении ученых степеней (утверждено постановлением Правительства РФ от 24 сентября 2013 г. №842, в действующей редакции с изменениями и дополнениями), предъявляемым к кандидатским диссертациям. Ее автор – Манакова Ярослава Александровна – заслуживает присуждения ученой степени кандидата педагогических наук по научной специальности 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки).

Отзыв подготовлен доктором педагогических наук, профессором Зотовой Фирузой Рахматуловной и обсужден на заседании кафедры теории и методики физической культуры и спорта Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» (протокол № 14 от «23» апреля 2024 г.). Присутствовало – 18 человек.

Результаты голосования: «за» – 18 чел., «против» – 0 чел., «воздержалось» – 0 чел. Принято единогласно.

Сведения о ведущей организации: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», 420010, Республика Татарстан, г. Казань, территория Деревня Универсиады, д. 35 (Учебно-лабораторный корпус). Официальный сайт: <https://unifirst.ru/>; телефон: 8(843) 294-91-02; электронная почта: info@sportacadem.ru

Заведующий кафедрой теории и методики
физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Поволжский государственный
университет физической культуры,
спорта и туризма»
кандидат педагогических наук, доцент


Н.Н.Мугаллимова

Подпись Мугаллимовой Н.Н.
заверяю начальник отдела кадров
управления правового обеспечения
кадровой работы
ФГБОУ ВО «Поволжский
государственный университет физической
культуры, спорта и туризма»




А.Д. Абзалова