

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

**экспертной комиссии, назначенной диссертационным советом 38.2.004.01 по защите диссертаций на соискание ученой степени кандидата наук, на соискание ученой степени доктора наук на базе ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» от 06 февраля 2024 г.**

Комиссия в составе: доктора педагогических наук, профессора Дворкина Л.С., доктора педагогических наук, профессора Чернышенко Ю.К., доктора медицинских наук, профессора Алексанянца Г.Д. рассмотрела диссертационную работу Манаковой Я.А. на тему «Содержание двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста», представленную на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 5.8.4. «Физическая культура и профессиональная физическая подготовка», и пришла к следующему заключению:

1. Диссертация Манаковой Я.А. является самостоятельной, завершенной научно-квалификационной работой, в которой разработано и обосновано эффективное содержание двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста, имеющее существенное значение для теории и методики физической культуры, а именно – для организации двигательной активности взрослого населения, что отвечает требованиям п.9 «Положения о присуждении ученых степеней» постановления Правительства Российской Федерации от 24.09.2013 № 842 (ред. от 25.01.2024), предъявляемым к диссертациям на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 5.8.4. «Физическая культура и профессиональная физическая подготовка».

2. Личный вклад соискателя в получение научных результатов состоит в следующем:

– в проведении всестороннего теоретического анализа современного состояния проблемы исследования в науке и практике;

– в обосновании наличия научных противоречий в исследуемой области, в выявлении соответствующей им научной проблемы, в определении предмета, в постановке целей и задач исследования;

– в сборе, анализе и обобщении научных и практических данных по проблеме исследования;

– в разработке содержания двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста, в его теоретическом и эмпирическом обосновании на основе авторской модели, обеспечивших получение ответа на зафиксированный в научной проблеме вопрос: каково эффективное содержание двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста?

– в организации и проведении формирующего педагогического эксперимента для практического подтверждения эффективности предложенного способа разрешения противоречий; в обработке, анализе и интерпретации полученных эмпирических результатов;

– в подготовке и представлении результатов исследования в публикациях.

3. Степень достоверности результатов проведенных исследований определяется:

– опорой теоретико-методологических оснований исследования на фундаментальные научные представления о сущности физической культуры и ее важнейшей роли в сохранении активного долголетия и оптимальной работоспособности человека, в поддержании качества его жизни; о мотивации как системообразующем факторе двигательной активности личности; о здоровье как высшей ценности, о влиянии двигательной активности на укрепление здоровья человека;

– системностью и глубиной теоретического анализа научной литературы (209 литературных источников) с обобщением эмпирических данных, полученных другими учеными;

– использованием комплекса современных методов исследования, включая анализ специальной научно-методической литературы, педагогическое и психологическое тестирование, теоретическое моделирование, проектирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики;

– репрезентативностью выборочной совокупности испытуемых (n=100);

– логичностью построения многолетних исследований, взаимосвязанностью их теоретических, методологических, технологических, экспериментальных составляющих;

– возможностью тиражирования методических подходов к построению содержания и организации двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста, что подтверждается представленными актами внедрения.

4. Научная новизна, теоретическая и практическая значимость результатов исследования.

Научная новизна исследования заключается в разработке и теоретико-методическом обосновании эффективности экспериментальной модели содержания двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста, как композиционно целостного процесса.

При этом:

-установлены основные физические и социально-психологические параметры состояний женщин, определяющие целесообразность развития средствами физкультурно-спортивной деятельности их личностных характеристик, обуславливающих достижение эмоциональной стабильности и широкого спектра показателей социально-общественной стабильности;

-обоснован состав организационно-педагогических условий, обеспечивающих эффективную организацию двигательной активности женщин, к основным из которых относятся: здоровьесберегающая направленность занятий физической культурой, обеспечение сознательности и



активности занимающихся, эмоциональная позитивность взаимодействия, сочетание прямых и опосредованных воздействий, непрерывность двигательной активности, соответствие образу жизни, индивидуальным интересам, потребностям и возможностям занимающихся.

- определены базовые компоненты двигательной активности женщин, являющиеся организационно-содержательной основой процесса их физического воспитания, включая его самостоятельные формы.

Теоретическая значимость результатов исследования заключается в получении нового научного знания о закономерностях процесса физического воспитания работающих женщин на основе аргументированного обобщения полученных эмпирических данных о содержании их двигательной активности, направленной на системное использование средств физкультурно-спортивной деятельности с целью оптимизации жизнедеятельности в условиях предпенсионного возраста.

Теоретическая база физического воспитания различных контингентов населения с использованием информационных и дистанционных технологий расширена данными: об организационных и методических основах построения системы самостоятельных и организованных занятий физической культурой работающих женщин предпенсионного возраста в режиме реального и виртуального взаимодействия, о способах организации и поддержания обратных связей в данном процессе и о его содержательно-методическом сопровождении.

Дидактические основы процесса физического воспитания работающих женщин предпенсионного возраста дополнены сформулированными положениями, характеризующими теоретические предпосылки его совершенствования на основе комплексного использования средств физкультурно-спортивной деятельности в связи с физической и социально-психологической поддержкой индивидуального приемлемого уровня ментального самочувствия занимающихся.

Практическая значимость исследования заключается:

-разработанная модель содержания двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста обеспечивает целенаправленное улучшение физического и социально-психологического состояния работающих женщин предпенсионного возраста, как важного фактора поддержки процессов продления активного долголетия;

-сформулированные практические рекомендации по организационно-содержательным аспектам двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста в том числе в самостоятельном формате, способствуют сопряженному развитию их физического, социально-психологического и мотивационно-потребностного личностного потенциала;

-обоснованные методические подходы к оценке результатов двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста способствуют созданию современной нормативной базы процесса их физического воспитания;

-включение теоретико-эмпирических результатов исследования в содержание процесса подготовки специалистов физической культуры и спорта способствует повышению уровня их профессиональной компетентности.

#### 5. Ценность научных работ соискателя.

Ценность научных работ соискателя является достаточно высокой, так как в них в полной мере изложены основные теоретические и методические результаты определения содержания двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста.

Содержание диссертации достаточно полно отражено в 18 научных и научно-методических публикациях, в том числе 4 – в журналах, входящих в перечень ведущих рецензируемых журналов и изданий, рекомендуемых ВАК Министерства образования и науки Российской Федерации для опубликования основных научных результатов диссертации на соискание учёной степени кандидата наук, а также в материалах международных



(Краснодар, 2020; Пенза, 2020; Чебоксары, 2020; Грозный, 2023; Чебоксары, 2023), всероссийских (Казань, 2022; Пенза, 2023) и региональных (Краснодар, 2020) научно-практических конференциях.

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».

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).

7

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



8

организации двигательной активности женщин предпенсионного возраста» (2023).

### Заключение

На основании вышеизложенного комиссия считает, что диссертационная работа Манаковой Ярославны Александровны на тему «Содержание двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста» соответствует профилю диссертационного совета 38.2.004.01 по защите диссертаций на соискание ученой степени кандидата наук, на соискание ученой степени доктора наук на базе ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» и может быть принята к защите.

Комиссия предлагает:

1. Ведущей организацией назначить Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма».

Выбор ведущей организации обусловлен тем, что данное образовательное учреждение является одним из ведущих вузов Российской Федерации, где в рамках профессиональной деятельности специалистами университета ведется плодотворная научно-исследовательская работа по проблемам вовлечения взрослого работающего населения в систематические занятия физической культурой и спортом, определения влияния двигательной активности на функциональное, физическое, психологическое состояние занимающихся.

По проблеме исследования специалистами университета за последние 5 лет опубликован целый ряд научных работ в рецензируемых изданиях: «Оценка уровня аэробной работоспособности женщин 45-60 лет» (2023), «Потенциал физической активности в обеспечении трудового долголетия женщин 45-60 лет» (2023), «Качественный и количественный анализ показателей вовлеченности населения российской федерации в занятия



9

спортом и физической культурой» (2023), «Доля занятий физической культурой и спортом в объеме свободного времени казанцев различного возраста» (2023), «Занятия физической культурой и спортом в образе жизни казанцев различного возраста: результаты социологического наблюдения» (2022), «Влияние комплексной программы оптимизации двигательной активности на физическую подготовленность и морфофункциональное состояние женщин второго зрелого возраста» (2021), «Информированность и активность женщин 40-60 лет в использовании потенциала физической культуры как средства оздоровления и сохранения трудового долголетия (по данным социологических исследований)» (2021), «Метод попутной тренировки - "фитнес на ходу" - как современная технология самоменеджмента» (2021), «Физическая реабилитация женщин зрелого возраста при бронхиальной астме» (2021), «Подходы к оценке эффективности физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий как средства формирования корпоративной культуры» (2020), «Повышение физического и функционального состояния женщин 30-35 лет на основе занятий скандинавской ходьбой» (2020), «Управление физкультурно-оздоровительными технологиями в семье с помощью приложений на смартфоне» (2019).

2. Официальными оппонентами назначить:

– Грец Ирину Антоновну, доктора педагогических наук (специальность 13.00.04), профессора, заведующего кафедрой теории и методики физической культуры и спорта Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Смоленский государственный университет спорта»

Выбор оппонента продиктован тем, что Грец Ирина Антоновна является одним из известных специалистов по вопросам теории и методики организации занятий физической культурой женщин старших возрастов.

Грец И.А. является автором целого ряда научных работ по проблеме исследования, опубликованных за последние 5 лет в рецензируемых изданиях: «Исследование качества жизни женщин второго периода зрелого возраста, регулярно занимающихся оздоровительной физической культурой» (2020), «Влияние физкультурно-оздоровительных занятий с применением комплексной методики йогалатеса на весоростовые, антропометрические и калипометрические показатели женщин второго периода зрелого возраста» (2020), «Влияние физкультурно-оздоровительных занятий с применением комплексной методики йогалатеса на показатели здоровья женщин второго периода зрелого возраста» (2020), «Динамика физической подготовленности женщин второго периода зрелого возраста под влиянием физкультурно-оздоровительных занятий на основе комплексной методики йогалатеса» (2021), «Взаимосвязь показателей физических качеств с увеличением возраста женщин 36-55 лет» (2022)

– Штоду Марину Леонидовну, кандидата педагогических наук (специальность 13.00.04), доцента, доцента кафедры физического воспитания института общей профессиональной подготовки Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ».

Выбор оппонента продиктован тем, что Штода М.Л. является одним из известных специалистов по вопросам теории и методики организации двигательной активности граждан старших возрастов, а также женщин разных возрастных групп.

Штода М.Л. является автором целого ряда научных работ по проблеме исследования, опубликованных за последние 5 лет в рецензируемых изданиях: «Фитнес-сезон»-один из видов оздоровительных занятиях с женщинами среднего возраста» (2020), «Развитие гибкости у женщин 30-35 лет,



занимающихся аэростретчингом» (2022), «Практические рекомендации по составлению тренировочных программ в тренажерном зале: снижение веса тела» (2022), «Влияние занятий антигравити на показатели функционального состояния женщин среднего возраста» (2022), «Содержание занятий лечебной физической культурой с людьми пожилого возраста при остеоартрозе» (2023), «Пилатес для начинающих заниматься людей среднего возраста» (2023).

Доктор педагогических наук, профессор

Л.С. Дворкин

Доктор педагогических наук, профессор

Ю.К. Чернышенко

Доктор медицинских наук, профессор

Г.Д. Алексанянц

