

ОТЗЫВ

официального оппонента, доктора педагогических наук, профессора Квашука Павла Валентиновича, проректора по научно-исследовательской работе Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Московская государственная академия физической культуры» на диссертационную работу Чернышевой Елены Николаевны «Концепция педагогического регулирования режимов двигательной активности спортсменов, завершивших карьеру», представленную на соискание ученой степени доктора педагогических наук по специальности 5.8.4 - Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки)

Актуальность темы выполненной работы и ее соответствие отрасли науки. Завершение спортивной карьеры является сложным этапом жизни для высококвалифицированных спортсменов. Переход к новому статусу вне спорта сопровождается стрессом, который часто достигает характера кризиса. Процесс адаптации после завершения карьеры, связан с решением целого ряда проблем, включая выбор профессиональной деятельности, социализацию в относительно новых условиях общественного взаимодействия с людьми вне спортивного коллектива.

Одной из основных проблем является резкое снижение физической нагрузки, которое приводит к напряжению психических функций, изменению функционального состояния физиологических систем организма спортсменов и негативно отражается на состоянии их здоровья в целом.

Оптимизация двигательного режима спортсменов, завершивших спортивную карьеру, представляет собой универсальный механизм профилактики физического и психического стресса, позволяет минимизировать негативные тенденции социальной адаптации в обществе.

Вместе с тем проблема поиска рациональной двигательной активности бывших спортсменов осложняется их предпочтениями в выборе средств и видов физкультурно-спортивной деятельности, часто связанных с предшествующей спортивной специализацией, возрастом, индивидуальным

уровнем функциональных возможностей организма и состоянием их здоровья.

Важнейшим аспектом физической активности бывших спортсменов зрелого возраста является достижение оздоровительного эффекта тренировочных упражнений, создание условий для безопасного и эффективного применения тренировочных нагрузок. Данное требование часто входит в противоречие с активным участием спортсменов ветеранов в соревновательной деятельности, что может приводить к травматизму, перенапряжению сердца и другим негативным последствиям для здоровья.

Очевидно, что для управления процессом физической подготовки, направленным на поддержание работоспособности, формирование здорового образа жизни и укрепление здоровья спортсменов, завершивших карьеру, должны применяться методы объективного контроля и величины применяемых тренировочных нагрузок, и динамики их физического и психофункционального состояния.

Несмотря на очевидную актуальность проблемы адаптации высококвалифицированных спортсменов, завершивших спортивную карьеру степень ее научной разработки совершенно не достаточна.

В этой связи концепция педагогического регулирования режимов двигательной активности спортсменов, завершивших карьеру, разработанная в диссертации Чернышевой Е.Н. представляет собой современный взгляд и актуальное решение проблемы оптимизации двигательной активности для поддержания работоспособности и состояния здоровья спортсменов зрелого возраста.

Диссертация Чернышевой Е.Н. на тему «Концепция педагогического регулирования режимов двигательной активности спортсменов, завершивших карьеру» соответствует научной специальности 5.8.4 - Физическая культура и профессиональная физическая подготовка и открывает новые перспективы исследовательской деятельности в данной научной области.

Степень обоснованности научных положений, выводов и рекомендаций, сформулированных в диссертации. Обоснованность научных результатов исследования достигается глубоким теоретическим анализом проблемной ситуации, сложившейся в процессе исследований социально-психологических и медико-биологических особенностей адаптации спортсменов, завершивших спортивную карьеру. Выявленные противоречия между разными аспектами спортивной подготовки на высоком уровне спортивного мастерства и отсутствием эффективных программ и технологий поэтапного перехода к условиям жизнедеятельности вне спорта, с учетом возрастных особенностей, психо-функционального и эмоционального состояния и двигательных возможностей бывших спортсменов. Таким образом цель, предмет и задачи исследования направлены на разрешение, выявленных автором противоречий и достижения научного результата, определенного темой исследования, а именно разработки концепции педагогического регулирования режимов двигательной активности спортсменов, завершивших карьеру. Правомерное применение методов исследования, адекватных предмету и задачам диссертации, логическое построение этапов многолетнего исследования, организация целого комплекса педагогических экспериментов и анализ их результатов, позволили сформулировать выводы, обоснованность которых не вызывает сомнений.

Выводы диссертации, представленные в общем заключении, полностью соответствуют положениям, выносимым на защиту, цели и задачам диссертационной работы. Практические рекомендации основаны на эмпирических данных, доказывающих эффективность системного применения разработанных моделей, средств и методов педагогического воздействия, организационных условий и методики контроля для целенаправленного формирования двигательных режимов, обеспечивающих достаточный уровень социальной и функциональной адаптации спортсменов, в условиях жизнедеятельности после завершения спортивной карьеры.

Достоверность и новизна научных положений, выводов и рекомендаций. Достоверность результатов, представленных в диссертации Чернышевой Е.Н., базируются на всестороннем изучении теоретических аспектов проблемы адаптации высококвалифицированных спортсменов к новым условиям жизнедеятельности после завершения карьеры. Объем проанализированной информации составил 363 источника, включая материалы диссертационных исследований, монографий, публикаций в сборниках научно-практических конференций различного уровня и статей в специализированных журналах.

Результаты эмпирического этапа исследования были получены с привлечением достаточного количества испытуемых. Так в социологических опросах приняли участие 295 бывших спортсменов разного возраста, а в педагогических экспериментах участвовало 115 человек. Таким образом выборка участников исследования может быть признана репрезентативной.

Методология экспериментального обоснования разработанных теоретических положений концепции педагогического регулирования режимов двигательной активности спортсменов, завершивших карьеру, предусматривала объединение методов и инструментальных методик в единый междисциплинарный комплекс, включая педагогические, социологические, психологические, медико-биологические и математико-статистические инструменты получения и обработки научной информации, что позволило получить достоверные новые данные корректно представленные в выводах диссертации и положениях выносимых на защиту.

Новизну научных положений, выдвинутых в диссертации Чернышевой Е.Н. подчеркивают реализованные в процессе исследовательской деятельности общетеоретические принципы и подходы, в частности системный подход, позволивший автору доказать, что рациональный двигательный режим спортсменов после завершения карьеры на переломном (кризисном) этапе жизни является системообразующим фактором,

формирующим комплекс системных механизмов адаптации к новым условиям жизнедеятельности, включая формирование функционального, психического, поведенческого и социального уровней адаптационного процесса.

Достоверность практических рекомендаций основывается на эмпирических данных, представленных в диссертации и доказывающих приоритет дифференцированного (лично-ориентированного) подхода при разработке рационального двигательного режима и контроле за состоянием здоровья спортсменов зрелого возраста, завершивших карьеру.

Наиболее существенные научные результаты, содержащиеся в диссертации. Разработанная концепция педагогического регулирования режимов двигательной активности спортсменов, завершивших карьеру, вносит существенный вклад в теорию физической культуры, обогащая ее новыми знаниями о целенаправленном повышении стрессоустойчивости, поддержании работоспособности и здоровья спортсменов зрелого возраста, завершивших активные занятия спортом к внешним воздействиям и внутренним психофизиологическим изменениям в условиях жизнедеятельности вне спорта средствами физической культуры.

Структурные компоненты разработанных моделей педагогического регулирования двигательной активности, включая целевые установки, формирование мотивации и потребностей, алгоритмизацию действий, процессуальную сущность двигательных заданий, оценку эффективности, психолого-педагогические и медико-биологические условия реализации режимов двигательной активности дополняют теорию и методику физической культуры разных демографических групп населения России.

Абсолютно новые и относительно новые факты, полученные соискателем. Впервые научное обоснование получила концепция педагогического регулирования режимов двигательной активности, в основе которой индивидуально-ориентированная технология комплексной адаптации организма спортсменов к изменяющимся условиям жизнедеятельности вне

спорта.

Разработана диагностическая система комплексного обследования количественных и качественных показателей отражающих индивидуальные особенности адаптации к двигательным нагрузкам с учетом особенностей двигательной подготовленности, психофизиологического и психоэмоционального состояния бывших спортсменов.

Предложен алгоритм проектирования последовательных действий для успешной адаптации организма к психофизическим нагрузкам, позволяющий рассматривать стадии адаптационного процесса как новый функционально-содержательный подход, обеспечивающей более эффективное использование адаптационного потенциала.

Получены новые данные, позволяющие расширить представление о факторах, предопределяющих прекращение спортивной деятельности и негативно воздействующих на протекание адаптационных процессов в организме высококвалифицированных спортсменов после завершения карьеры.

Получена новая информация о функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата спортсменов зрелого возраста, завершивших карьеру при выполнении специальных двигательных заданий игровой и силовой направленности.

Выделены устойчивые психодинамические характеристики спортсменов зрелого возраста, завершивших карьеру как компоненты психоэмоционального состояния, включая тревожность, самооценку, эмоциональную устойчивость, подвижность и лабильность нервных процессов.

Таким образом Чернышевой Е.Н. разработана и обоснована концепция педагогического регулирования режимов двигательной активности спортсменов, зрелого возраста после длительного прекращения занятий спортом, которая структурирована по основным компонентам:

теоретическому, обуславливающему закономерности изменения функционального потенциала организма человека на основе фундаментальной способности к адаптации; методологическому, характеризующему интеграцию дифференцированного, личностно-деятельностного, кинезиологического и др. подходов при моделировании двигательной активности в специально созданных условиях; технологическому, предусматривающему регулирование двигательных режимов для достижения целевых задач физической подготовки оздоровительной направленности; диагностического, предполагающего мониторинг количественных и качественных критериев психофизиологического и психоэмоционального состояния в процессе двигательной активности бывших спортсменов.

Представленные в диссертации положения, выносимые на защиту, в полной мере отражают полученные в исследовании результаты, а сформулированные выводы и практические рекомендации соответствуют поставленным исследовательским задачам, обладают научной новизной, теоретической и практической значимостью.

Значимость полученных результатов для науки и практики подтверждается тем, что разработана и реализована концепция педагогического регулирования режимов двигательной активности спортсменов, завершивших карьеру обогащая педагогическую практику надежным технологическим инструментарием, который позволяет тренерам-преподавателям эффективно решать проблему оптимизации работоспособности, функционального состояния и адаптации к разным аспектам жизнедеятельности спортсменов зрелого возраста, завершивших спортивную карьеру;

В практику физической культуры внедрены:

- модели двигательных режимов восстановительной и оздоровительной направленности, разработанные на основе спортивно-игровой деятельности, атлетической и оздоровительных видов гимнастики;

- комплексная диагностическая программа регулирования функционального состояния с учетом индивидуальных особенностей спортсменов зрелого возраста, завершивших карьеру, при выполнении специальных двигательных заданий разной направленности;

- средства, методы физической культуры и рекомендации по их применению для повышения оздоровительного эффекта упражнений в процессе занятий для более эффективного использования адаптационного потенциала бывших спортсменов.

Практическая значимость диссертационного исследования Чернышевой Е.Н. подтверждается шестью актами внедрения результатов в практическую деятельность образовательных организаций, спортивных клубов и муниципальных учреждений спортивно-оздоровительной направленности г. Великие Луки Псковской области.

Результаты исследования неоднократно обсуждались специалистами в научном сообществе, что подтверждается наличием 63 научных публикаций, 22 из которых в научных журналах, включенных в перечень ведущих рецензируемых научных изданий ВАК при Министерстве науки и высшего образования РФ, а также выступлениями соискателя на 16 Всероссийских и Международных научно-практических конференциях.

Оценка содержания диссертационной работы. Диссертация Чернышевой Е.Н. изложена на 370 страницах компьютерной верстки, включает: титульный лист, оглавление, текст диссертации, состоящий из введения, основной части в виде 5 глав, выводов, заключения, практических рекомендаций, списка сокращений и условных обозначений, списка литературы – и соответствует требованиям, предъявляемым к диссертационным работам.

Диссертация в достаточной степени иллюстрирована диаграммами и рисунками, а результаты экспериментов подробно представлены в таблицах.

Автореферат в полной мере отражает основное содержание

диссертации, оформлен в соответствии с требованиями, предъявляемыми к диссертационным работам.

Данное исследование, несомненно, характеризуется четкой логикой построения и комплексным подходом к решению научной проблемы. Высоко оценивая научные результаты, изложенные в диссертации, необходимо отметить, что работа не лишена недостатков:

- в диссертации разработаны модели двигательных режимов на основе спортивных игр баскетбол, мини футбол, атлетической и оздоровительной гимнастики вместе с тем известно, что наибольший оздоровительный эффект на сердечно-сосудистую систему оказывают упражнения циклического характера, выполняемые в зоне умеренной физиологической мощности. Кроме того, нормировать нагрузку циклических упражнений значительно проще чем упражнений игровой, силовой или координационной направленности. Не ясно почему автор не использовал потенциал циклических видов спорта для разработки рациональных двигательных режимов спортсменов, завершивших спортивную карьеру;

- при реализации тренировочных нагрузок разной направленности автор предлагает классифицировать оздоровительный эффект упражнений в соответствии с шестью зонами интенсивности, критериями которых являются показатели частоты сердечных сокращений. Представляется весьма затруднительным управлять интенсивностью нагрузки по пульсу в процессе игры в баскетбол или в мини футбол, а при выполнении упражнений силовой направленности пульс не является информативным критерием интенсивности нагрузки. Так же не ясно зачем автор концентрирует внимание на нагрузках субмаксимальной и максимальной интенсивности, лежащих в диапазоне ЧСС 180-200 уд/мин? Очевидно, что применение таких интенсивных упражнений в занятиях с лицами зрелого возраста не целесообразно;

- на наш взгляд в работе присутствуют некоторые терминологические неточности. Так автор использует термины «трансформированный и

накопительный эффект тренировочных нагрузок» вместе с тем общепринятыми в теории и методике физической культуры и спорта терминами при описании эффектов тренировочной нагрузки являются «отставленный и кумулятивный» тренировочный эффект или «выбор оптимального соотношения интенсивности нагрузки и времени отдыха после выполнения упражнений направленного на поддержание психофизиологических состояний организма в пределах возрастной нормы» др.

Указанные недостатки носят дискуссионный характер и не снижают благоприятного впечатления от проделанной соискателем научной работы, а также научной ценности результатов исследования, изложенных в диссертации Чернышевой Е.Н.

Рекомендации по использованию результатов и выводов диссертации. Полученные результаты и выводы диссертационного исследования целесообразно использовать для совершенствования методики физической подготовки, построения и содержания тренировочных нагрузок спортсменов, завершивших спортивную карьеру, целенаправленно, занимающихся физической культурой для поддержания физической работоспособности и укрепления здоровья. Результаты исследования будут полезны для тренеров, инструкторов и специалистов, работающих в области физической культуры и спорта в спортивных и оздоровительных центрах предприятий и учреждений, фитнес-клубах для оптимизации физического и функционального состояния разных категорий населения трудоспособного возраста.

Заключение. Диссертационная работа Чернышевой Елены Николаевны «Концепция педагогического регулирования режимов двигательной активности спортсменов, завершивших карьеру» на соискание ученой степени доктора педагогических наук по специальности 5.8.4 - Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки) выполнена

на высоком научном уровне, является самостоятельной, законченной научно-квалификационной работой в которой на основании выполненных автором исследований решена важная для теории и методики физической культуры проблема теоретического и экспериментального обоснования оптимизации двигательной активности спортсменов, завершивших карьеру для поддержания работоспособности и укрепления здоровья.

По своей актуальности, научной новизне, теоретической и практической значимости, достоверности и информативности полученных результатов, их обоснованности диссертация соответствует критериям п. 9 - 14 «Положения о присуждении ученых степеней», утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 24 сентября 2013 г. № 842 (ред. от 24.01.2024), и паспорта специальности 5.8.4 - Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки).

Диссертация Чернышевой Е.Н. выполнена в соответствии с пунктами паспорта специальности ВАК РФ 5.8.4. - Физическая культура и профессиональная физическая подготовка, направлений 4 – факторы, условия и закономерности направленного двигательного развития и совершенствования людей, входящих в различные социально-демографические группы; 8 - двигательное (психомоторное) развитие человека в онтогенезе (сенситивные периоды, лабильные и инволюционные периоды угасания двигательной функции); 10 – мотивация в сфере двигательной активности человека; 12 – адаптационные механизмы в сфере двигательной активности человека; 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.

Диссертация на тему «Концепция педагогического регулирования режимов двигательной активности спортсменов, завершивших карьеру» соответствует требованиям, предъявляемым к диссертациям на соискание

ученой степени доктора наук, а ее автор, Чернышева Елена Николаевна, заслуживает присуждения ученой степени доктора педагогических наук по специальности 5.8.4 - Физическая культура и профессиональная физическая подготовка.

Официальный оппонент
 доктор педагогических наук, профессор
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
 высшего образования «Московская государственная академия физической
 культуры»
 Проректор по научно-исследовательской работе
 Министерство спорта Российской Федерации
 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной
 тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры



Квашук Павел Валентинович

«14» января 2025 г.

Подпись д.п.н., профессора Квашука Павла Валентиновича удостоверяю.
 Начальник управления кадров и делопроизводства ФГБОУ ВО МГАФК



Калинкина В.Г.

Сведения об официальном оппоненте:

Ф.И.О.: Квашук Павел Валентинович, доктор педагогических наук, профессор. Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Московская государственная академия физической культуры», проректор по научно-исследовательской работе.

Почтовый адрес: 140032, Московская обл., Люберецкий р-н, пос. Малаховка, ул. Шоссейная, д.33.

Телефон: +7 (495) 501-55-44

Email: kvashuk_pv@mgafk.ru

Адрес сайта в интернете: <https://mgafk.ru/>

С публикациями официального оппонента можно ознакомиться в информационно-телекоммуникационной сети Интернет на ресурсе https://www.elibrary.ru/author_items.asp?authorid=590126&pubrole=100&show_refs=1&show_option=0

Автор отзыва, Квашук Павел Валентинович, согласен на сбор, запись, обработку, хранение и передачу моих персональных данных, содержащихся в сведениях и отзыве, необходимых для работы диссертационного совета.