

О Т З Ы В

научного руководителя, кандидат педагогических наук Зимницкой Р.Э. на диссертационную работу Холода М.А. «Применение кор-тренировки в образовательном процессе по физической культуре для повышения силовой выносливости студентов», представленную на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности «13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»

В современном мире интенсивно развиваются фитнес-технологии, в которых конкретизируется и реализуется на практике принцип оздоровительной направленности двигательной активности человека. Одним из популярных направлений фитнеса является кор-тренировка, отличительная особенность которой связана с акцентированным повышением силовых способностей мышц-стабилизаторов таза, бедра, позвоночника. В связи с этим применение кор-тренировки с учащейся молодежью является актуальным и своевременным, так как образовательный процесс и его специфика требует длительного поддержания тела в статичном положении, что приводит к переутомлению мышц-стабилизаторов, их рефлекторному расслаблению и, как результат – повышенному риску нарушений здоровья обучающихся.

Целью исследований Холода М.А. явилось теоретико-экспериментальное обоснование структуры и содержания кор-тренировки для повышения уровня силовой выносливости студентов. Автор в своей диссертационной работе установил ключевые факторы, детерминирующие состояние мышц кора студентов в период получения высшего образования; разработал оценочные шкалы уровня статической силовой выносливости мышц кора студентов; обосновал критерии, в соответствии с которыми определяется направленность физических нагрузок и отбор средств для кор-тренировки; разработал и апробировал эффективность методики применения кор-тренировки для повышения уровня силовой выносливости студентов.

Проведенное Холодом М.А. исследование свидетельствует о том, что автор в достаточной мере владеет методами научного познания, имеет высокий уровень подготовленности к проведению глубоких научных изысканий, обладает широкой эрудицией в области теории и методики оздоровительной физической культуры, физического воспитания, спортивной тренировки. Квалифицированный анализ достаточно обширного эмпирического материала обеспечил высокую аргументированность научных результатов диссертационной работы.

В настоящее время Холода М.А. успешно работает в должности старшего преподавателя кафедры физической культуры Белорусского национального технического университета. Следует отметить высокую требовательность диссертанта к себе, к своей профессиональной деятельности, а также его стремление к постоянному самосовершенствованию.

Таким образом, диссертация Холода М.А. является законченной самостоятельной научно-исследовательской работой, содержащей новые подходы к улучшению показателей физического состояния студентов, как одной из наиболее важных социальных групп населения. Уровень научной подготовки, о котором свидетельствует представленная к защите диссертационная работа, позволяет считать, что Холода М.А. заслуживает присуждения ему ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 - теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры, которая может быть присуждена за:

- выявленные предпосылки, обуславливающие необходимость применения кор-тренировки в физическом воспитании студентов, к которым относятся: уровень статической силовой выносливости обучающихся преимущественно ниже среднего и отрицательная динамика показателей, характеризующих состояние стабилизационных свойств мышц кора в период обучения в учреждении высшего образования;

- установленные критерии, характеризующие состояние мышц кора (техника выполнения основных двигательных паттернов, уровень статической силовой выносливости мышц-стабилизаторов таза, бедра, позвоночника, гармоничность архитектоники мышц кора) с обоснованной системой тестов и оценочных шкал, что в совокупности обуславливает направленность физических нагрузок и содержание кор-тренировки с целью повышения уровня статической силовой выносливости мышц-стабилизаторов;

- разработанную методику применения кор-тренировки для повышения уровня силовой выносливости студентов, заключающуюся в оценке функциональных характеристик мышц кора и выявлении отклонений в их состоянии на основе установленных критериев и обоснованных оценочных шкал с последующим использованием средств, направленных на устранение двигательных компенсаций, дисбалансированности в архитектонике мышц-стабилизаторов, и воздействием стимулирующих физических нагрузок на отстающие и/или имеющие низкий уровень развития различные сегменты мышц кора, позволяющую обеспечивать значимое повышение уровня силовой выносливости студентов.

Научный руководитель,
канд. пед. наук, доцент

Р.Э.Зимницкая

