

ОТЗЫВ

на автореферат диссертационного исследования Холода Михаила Александровича «Применение кор-тренировки в образовательном процессе по физической культуре для повышения силовой выносливости студентов», представленного на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

С учетом современного состояния здоровья студенческой молодежи и особенностей организации образовательного процесса в учреждениях высшего образования, тема диссертационного исследования Михаила Александровича Холода очевидна. Анализ содержания представленного автореферата позволяет утверждать, что результаты проведенного диссертационного исследования существенно обновляют и углубляют научные знания в области физического воспитания студентов. Основного внимания заслуживают следующие результаты исследования:

- выявлены предпосылки, обуславливающие целесообразность внедрения кор-тренировки в образовательный процесс по физической культуре для повышения силовой выносливости студентов;
- разработана семиуровневая шкала оценки статической силовой выносливости мышц-стабилизаторов для студентов;
- установлены критерии, в соответствии с которыми определяется направленность воздействия физических нагрузок и обоснован отбор средств для кор-тренировки со студентами, а также определено содержание и параметры нагрузок в соответствии с индивидуальными особенностями функционального состояния мышц-стабилизаторов обучающихся;
- разработана и апробирована методика применения кор-тренировки в образовательном процессе по физической культуре для повышения силовой выносливости студентов.

Отличительная особенность представленной методики кор-тренировки заключается в строго установленной последовательности решения педагогических задач и выполнения упражнений, что позволяет наиболее эффективно производить коррекцию техники основных двигательных паттернов, способствует достижению гармоничности в развитии мышц-стабилизаторов и обеспечивает значимое повышение уровня силовой выносливости студентов.

В целом диссертационная работа представляет собой завершенное научное исследование, положения выносимые на защиту и выводы представляются достоверными и с достаточной полнотой освещены в

опубликованных работах в журналах, входящих в перечень ВАК. Работа удовлетворяет всем требованиям ВАК Республики Беларусь, предъявляемым к кандидатским диссертациям, а ее автор Холод Михаил Александрович заслуживает присуждения ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Заместитель начальника управления
спорта и туризма Витебского областного
исполнительного комитета, кандидат
педагогических наук, доцент

Д.Э.Шкирьянов

26.09.2022



ОТЗЫВ

на автореферат диссертации Холода Михаила Александровича «Применение кор-тренировки в образовательном процессе по физической культуре для повышения силовой выносливости студентов», представленной 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 условиях современного образовательного процесса в высших учебных заведениях студенты вынуждены длительное время находиться в относительно неподвижной позе, вследствие чего происходят негативные изменения в опорно-двигательном аппарате, которые приводят к повышению заболеваемости учащихся. Традиционно внимание исследователей в профилактике и лечении заболеваний позвоночника направлено на поиск средств и методов учебно-тренировочных занятий, укрепляющих мышцы спины и пресса, вместе с тем возможность повышения силы мышц-стабилизаторов бедра и таза для формирования устойчивости позвоночника студентов изучены недостаточно. В связи с этим представленное исследование о целесообразности и эффективности применения кор-тренировки в образовательном процессе студентов, повышающей уровень силовой выносливости мышц-стабилизаторов таза и бедра является актуальным.

Научная новизна работы Холода М.А. состоит в установлении критериев коррекции и разработке семиуровневой шкалы оценки функционального состояния мышц-стабилизаторов таза, бедра и позвоночного столба, позволяющей выявить существующие отклонения и определять направленность, содержание и параметры нагрузок кор-тренировки в образовательном процессе студентов для повышения силовой выносливости.

Цель, задачи и положения, выносимые на защиту, полностью соответствуют теме диссертации, изложены последовательно и решаются системно. Весь экспериментальный материал структурирован и логично выстроен, проанализирован по этапам исследования с последовательным решением поставленных задач. Подбор средств и методов решения задач научно обоснован и детально разработан.

Согласно автореферату, диссертационная работа отличается логической последовательностью построения научного исследования. Выявлены проблемные вопросы образовательного процесса по физической культуре, обоснованы предпосылки решения данной проблемы, определены средства и методы решения с учетом физического состояния и пола студентов. Методологически обоснованы оценка исходного уровня физического развития студентов, критерии оценки и разработаны оценочные шкалы для количественной и качественной характеристики состояния мышц-стабилизаторов. В соответствии с полученными критериями были определены

направленность и содержание кор-тренировки для повышения статической силовой выносливости студентов. В рамках экспериментальной программы разработана, апробирована методика применения кор-тренировки в образовательном процессе по физической культуре для повышения силовой выносливости студентов. Каждый из компонентов разработанной методики имеет практическую значимость и может использоваться самостоятельно в зависимости от задач на различных этапах образовательного процесса в высших учебных заведениях.

Выводы по полученным результатам диссертационного исследования сделаны в соответствии с поставленными задачами и полностью отражают их решение.

Достаточная опубликованность материала (11 статей, из них 8 статей в научных изданиях, рекомендованных ВАК Республики Беларусь), а также степень внедрения результатов исследования (3 акта внедрения) говорит о научной и практической ценности представленного материала.

По результатам ознакомления с авторефератом диссертации Холода Михаила Александровича можно сделать заключение о том, что работа полностью соответствует научному направлению специальности 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры, а соискатель достоин присуждения ученой степени кандидата педагогических наук.

Не возражаю против размещения отзыва на официальном сайте БГУФК.

Заведующий кафедрой физического
воспитания и спорта УО «Белорусский
государственный медицинский университет»
кандидат педагогических наук, доцент



А.В. Сазонова

Почтовый адрес:
г. Минск 220000
пр-т Дзержинского, 83
Тел.: +375296366471
e-mail: sazonov911@mail.ru

23.09.2022г.



Сазоновой А.В. удостоверен
Ермачёнок М.А.

Отзыв
на автореферат диссертации
Холода Михаила Александровича

«Применение кор-тренировки в образовательном процессе по физической культуре для повышения силовой выносливости студентов», представленной 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 настоящее время актуальным направлением повышения эффективности физического воспитания студентов в учреждениях высшего образования по мнению многих специалистов (Е.Ю. Пономарева, 2011; Ж.Г. Аникеева, 2013; О.Н. Крюкова, 2014; В.Е. Позняк, Ж.А. Позняк, П.И. Новицкий, 2017; Ю.В. Калинина, 2018; В.Д. Иванов, Н.В. Сальков, 2019; Т.Ю. Маскаева, 2020 и мн. др.) является применение инновационных видов фитнеса, в том числе кор-тренировки (Е.Г. Сайкина, 2008; S.T. Riewald, 2003).

Определенные автором диссертационной работы цели и задачи исследования направлены на решение важной практической проблемы современного образовательного процесса, связанной с обеспечением здоровьесберегающих условий учебной деятельности обучающихся, профилактикой возникновения деструктивных отклонений в функциях позвоночного столба и пояса нижних конечностей, обусловленных длительным пребыванием тела в статичном положении и недостаточным развитием силовой выносливости мышц стабилизаторов этих звеньев ОДА.

Практическая сторона выполненной научной работы в не меньшей степени отражается её социально значимой гуманной составляющей, так как поднимаемые автором проблемы, актуализация и результаты научного поиска их решения выходят за рамки частно методических вопросов физического воспитания как педагогического процесса, затрагивая более глобальные аспекты сохранения и укрепления здоровья нации, повышения качества жизни и учебной деятельности учащейся молодежи.

Методология исследования, используемые для его осуществления дисциплинарные и междисциплинарные методы научного познания, логика решаемых задач в содержании основных этапов исследования и описание их результатов, а также значительное число студентов, охваченных различными видами педагогического эксперимента, позволяют судить о достоверности, объективности и доказательности сформулированных в заключении автореферата основных научных результатов диссертации.

Научная новизна работы представлена новыми знаниями в области теории и методики физической культуры о содержании и методике применения кор-тренировки в образовательном процессе студентов по физической культуре в учреждениях высшего образования; обоснованием и разработкой параметров физической нагрузки для повышения силовой выносливости мышц-стабилизаторов таза, бедра и позвоночного столба; разработками критериев качественной оценки состояния мышц-стабилизаторов (семиуровневая шкала выносливости мышц-стабилизаторов) и индивидуализации направленности и физических нагрузок корректирующих упражнений, обеспечивающих ингибирование, растягивание, активацию и интеграцию мышц с учетом исходного состояния.

Апробация диссертации и опубликованность ее результатов подтверждаются их представлением на международных научных конференциях, актами внедрений в практику

(3), публикацией 11 научных работ, в том числе 8 статей в изданиях, рекомендованных ВАК Республики Беларусь.

Автореферат достаточно полно раскрывает содержание диссертации, написан легко воспринимаемым научным языком, соответствующим терминологическому аппарату теории и методики физической культуры.

Структура и объем автореферата отвечают требованиям ВАК Республики Беларусь. Его содержание соответствует целям и задачам исследования, положениям выдвинутым на защиту, основным результатам диссертации и представленным практическим рекомендациям.

Таким образом, анализ содержания автореферата позволяет утверждать, что диссертационное исследование «Применение кор-тренировки в образовательном процессе по физической культуре для повышения силовой выносливости студентов», является актуальной, научно и практически значимой квалификационной научной работой, отвечает требованиям ВАК Республики Беларусь к диссертациям, а ее автор Холод Михаил Александрович заслуживает присуждения степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 - теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры
теории и методики физической культуры и
спортивной медицины
УО «Витебский государственный университет
имени П.М.Машерова», доцент

П.И. Новицкий

Контактные данные:

Адрес: 210026, г.Витебск, ул.3-я Чернышевского, д. 8/11

Тел. 375 29 598 84 82

Адрес эл.почты: npavel@tut.by



удостоверяю
отдела кадров
М.А. Боловьева

ОТЗЫВ

на автореферат диссертации Холода Михаила Александровича

«Применение кор-тренировки в образовательном процессе по физической культуре для повышения силовой выносливости студентов», представленной на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

Диссертационное исследование М.А.Холода посвящено актуальной проблеме в теории физической культуры, связанной со спецификой кор-тренировки с акцентированным тренирующим воздействием на мышцы-стабилизаторы, определяющие состояние наиболее уязвимых сегментов опорно-двигательного аппарата и ее применении в образовательном процессе по физической культуре студентов.

На основании автореферата можно судить, что диссертация содержит несомненные моменты научной новизны. В частности, они выражаются в установлении ключевых факторов, детерминирующих состояние мышц-стабилизаторов студентов в период получения высшего образования, выявлении предпосылок, обуславливающих целесообразность внедрения кор-тренировки в образовательный процесс по физической культуре, разработки семиуровневой шкалы оценки статической силовой выносливости мышц-стабилизаторов и разработке и апробации методики применения кор-тренировки в образовательном процессе по физической культуре для повышения силовой выносливости студентов.

Достоверность полученных результатов обеспечивается обоснованностью исходных теоретических положений; использованием комплекса педагогических методик, адекватных целям и задачам исследования; результативностью и статистической достоверностью экспериментальных данных; широким обсуждением полученных результатов в научной среде (выступления на заседаниях кафедры; публикации в научных журналах и сборниках, в том числе журналах включенных в перечень научных изданий ВАК Республики Беларусь и Российской Федерации для опубликования результатов диссертационных исследований; участие в республиканских и международных научно-практических конференциях).

Анализ содержания автореферата показывает, что автор в достаточной степени владеет научно-методическим аппаратом для проведения самостоятельных научных исследований в избранной предметной области.

Можно делать заключение, что и диссертационная работа Холода М.А. является завершенной научно-квалифицированной работой, выполненной на актуальную тему в соответствии с планом научно-исследовательской и инновационной деятельности учреждения образования «Белорусский

государственный университет физической культуры» на 2021-2025 годы (раздел 3.3 «Традиционные и инновационные фитнес-технологии в системе двигательной активности лиц различного возраста»). Результаты работы достаточно полно опубликованы, апробированы и внедрены в образовательный процесс.

Автореферат диссертации оформлен в соответствии с требованиями ВАК Республики Беларусь, а соискатель заслуживает присвоения ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры, за получение новых научно-обоснованных теоретических и практических результатов, включающих:

1. Установлены факторы, обуславливающие состояние мышц-стабилизаторов таза, бедра, позвоночного столба у студентов в период получения высшего образования;

2. Определены предпосылки применения кор-тренировки в образовательном процессе по физической культуре в учреждении высшего образования;

3. Обоснованы критерии оценки состояния мышц-стабилизаторов, определяющих направленность воздействия физических нагрузок и содержания кор-тренировки со студентами;

4. Разработана и апробирована методика применения кор-тренировки в образовательном процессе по физической культуре для повышения силовой выносливости для студентов, заключающаяся в последовательном применении определенных средств и установленных параметров физических нагрузок.

Вышеизложенное определяет и большое практическое значение диссертации.

Вывод: судя по автореферату, диссертация «Применение кор-тренировки в образовательном процессе по физической культуре для повышения силовой выносливости студентов» по своей научной новизне, теоретической и практической ценности вполне соответствует требованиям ВАК, а ее автор – Холод Михаил Александрович заслуживает присвоения ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Заведующий кафедрой спортивных
дисциплин и методик их преподавания
УО «Брестский государственный университет
имени А.С. Пушкина»,
кандидат педагогических наук, доцент

К.И.Белый

05.10.2022



Падпіс нацвярджаю
Нач. АК БрДУ.....

ОТЗЫВ

на автореферат диссертации Холода Михаила Александровича
«Применение кор-тренировки в образовательном процессе по физической культуре для повышения силовой выносливости студентов», представленной на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

Актуальность. Диссертация М.А. Холода *«Применение кор-тренировки в образовательном процессе по физической культуре для повышения силовой выносливости студентов»* посвящена одной из важнейших проблем высшего образования – подготовке высококвалифицированных специалистов, способных реализовать, стоящие перед современным обществом Республики Беларусь, перспективные задачи социально-экономического и научно-технического прогресса. В этой связи вопросы повышения качества образования, в частности, в сфере физической культуры и спорта, исследуемые соискателем, соответствуют тенденциям развития отечественной образовательной системы, а их постановка в логической направленности практической реализации через теоретическое осмысление представляется своевременной, актуальной и, как подчеркивается в выполненной диссертационной работе, является одной из важнейших задач государственной социальной политики. В этой связи тема диссертационного исследования соискателя является **актуальной** и призвана способствовать решению ряда крупных проблем научного управления процессом и *качеством образования студентов* в области физической культуры.

Степень новизны результатов, научных положений, которые выносятся на защиту диссертации, заключается в том, что впервые теоретически обоснована, разработана, экспериментально проверена и внедрена система применения кор-тренировки для студентов учреждений высшего образования по учебной дисциплине «Физическая культура» для повышения силовой выносливости студентов, основанная на комплексном анализе информации: об установленных ключевых факторах, детерминирующих состояние мышц-стабилизаторов студентов; выявленных предпосылках, обуславливающих целесообразность внедрения кор-тренировки в образовательный процесс по физической культуре; об организационных особенностях и результативности педагогического процесса с использованием авторских методов оценки и контроля: «Шкала оценки уровня статической силовой выносливости мышц-стабилизаторов», «Параметры нагрузок для кор-тренировки», «Направленность физического воздействия и отбор средств для кор-тренировки студентов».

Работу соискателя отличают новизна тематической и целевой направленности работы, корректность постановки научных задач, глубина и широта научно-методологического подхода к их решению, объединенных концептуальной идеей использования в практической деятельности современных информационно-технологических средств и инновационных методов педагогического контроля (техника выполнения основных двигательных паттернов, уровень статической силовой выносливости, гармоничность архитектоники функционального состояния). Положения, выносимые на защиту, отчетливо отражают новизну и результаты проведенного исследования. Эмпирическая база выполненного исследования, корректный анализ результатов исследования позволяют судить об обоснованности сделанных выводов и предложений.

Практическая значимость полученных результатов исследования заключается в возможности устранения компенсаторных движений, зафиксированных при скрининге техники выполнения основных двигательных паттернов; исправлении несоответствия между уровнем силовой выносливости мышц-стабилизаторов и параметрами коэффициентов гармоничности; положительным воздействием кор-тренировки на развитие двигательных способностей и повышением уровня силовой выносливости студентов.

Степень решения поставленных в диссертационном исследовании проблем представлена в резюмирующем плане в заключении, соответствует проблематике исследования, является завершенным научным исследованием.

Полнота опубликованности основных положений и результатов диссертации обеспечена 11-ю публикациями в научных изданиях. Из числа 11-ти опубликованных соискателем работ, 8 публикаций представлены статьями в журналах и сборниках, включенных в Перечень научных изданий ВАК Республики Беларусь для опубликования результатов диссертационных исследований. Все опубликованные материалы соответствуют теме диссертационной работы и охватывают период исследований с 2020 по 2022 годы. Материалы исследования доложены и обсуждены на 2-х Международных научно-технических конференциях. Использование результатов исследования в практической деятельности в сфере физической культуры и спорта подтверждается 3-мя актами внедрения результатов исследования в практику.

Соответствие диссертации специальности и направлению науки, по которым она представлена к защите. Рассматриваемые в автореферате диссертации проблемы относятся к специальности 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры, а содержание диссертационного исследования относится к науке «Педагогика».

Оценка оформления работы. Содержание исследования изложено в автореферате лаконично, грамотно, без ненужных отступлений. Выводы и

заключения автора, изложенные в автореферате, логичны, четко обоснованы и подтверждены содержанием глав. Оформление автореферата диссертации соответствует всем необходимым требованиям, предъявляемым к диссертационным работам.

Заключение. Глубокую проработку проблемы исследования отражает не только репрезентативная база источников, но и широкий список работ, опубликованных по теме научного исследования в журналах и сборниках, включенных в Перечень научных изданий ВАК Республики Беларусь для опубликования результатов диссертационных исследований. Основываясь на содержании автореферата, следует заключить, что диссертация М.А. Холода *«Применение кор-тренировки в образовательном процессе по физической культуре для повышения силовой выносливости студентов»* соответствует требованиям ВАК РБ положения о присуждении ученых степеней, предъявляемым к диссертациям на соискание ученой степени кандидата наук. Работа М.А. Холода является самостоятельным оригинальным завершенным диссертационным исследованием и заслуживает присуждения автору искомой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – *теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры*.

Не возражаю против размещения отзыва на официальном сайте учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры».

Профессор кафедры теории и методики
физического воспитания учреждения образования
«Могилевский государственный
Университет имени А.А. Кулешова,
доктор педагогических наук
(13.00.04 – Теория и методика физического
воспитания, спортивной тренировки,
оздоровительной и адаптивной
физической культуры,
01.02.08 – Биомеханика),
профессор

Загrevский Валерий Иннокентьевич

7 октября 2022 г. заверяю



ОТЗЫВ

на автореферат диссертационного исследования Холода Михаила Александровича на тему «Применение кор-тренировки в образовательном процессе по физической культуре для повышения силовой выносливости студентов», представленного на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

Тема диссертационного исследования М.А. Холода представляется весьма актуальной. Изложенный в автореферате соискателем материал и его прикладная значимость, позволяют утверждать о принципиально новых подходах к повышению устойчивости позвоночного столба и формирования правильной осанки у студентов в учреждениях высшего образования, что вместе с тем существенно углубляет и расширяет научное знание относительно резистентности костно-мышечной системы.

Правомочно выделить несколько важных с научной точки зрения направлений исследования:

- выявление предпосылок к применению фитнес-направления кор-тренировка в образовательном процессе по физической культуре со студентами основного и подготовительного учебных отделений;
- выявление критериев, позволяющих посредством оценки функциональных свойств мышц-стабилизаторов таза, бедра, позвоночника установить параметры физических нагрузок (направленность, объем, интенсивность) для кор-тренировки со студентами, а также специфику необходимых средств;
- разработку семиуровневой шкалы оценки статической силовой выносливости для студентов учреждений высшего образования;
- теоретико-экспериментальное обоснование эффективности методики применения кор-тренировки в образовательном процессе по физической культуре для повышения силовой выносливости студентов, обеспечивающей значимое улучшение функциональных характеристик мышц-стабилизаторов и прежде всего устойчивости позвоночника в отношении воздействия физических нагрузок;

В исследовании диссертантом достаточно подробно раскрывается специфика и содержание предложенной методики. Вместе с тем, особого внимания заслуживают поставленные задачи в рамках разработанной методики, а также способы и последовательность их решения, основывающиеся на конкретных методических подходах. Помимо этого, автором впервые была обоснована эффективность основных двигательных паттернов как диагностического инструментария для оценки функционального состояния мышц-стабилизаторов таза, бедра, позвоночника у студентов.

Автореферат диссертации М.А. Холода формирует представление об авторе исследования, как о подготовленном, высококвалифицированном специалисте, способным эффективно решать сложные научно-педагогические задачи. Применение целого комплекса разнообразных методов подтверждает достоверность полученных эмпирических результатов.

Таким образом, отмечая актуальность и новизну рецензируемого диссертационного исследования, подтверждая положительное и продуктивное решение соискателем задач, а также обращая внимание на теоретическую и практическую значимость исследования М.А. Холода, прошу считать диссертацию «Применение кор-тренировки в образовательном процессе по физической культуре для повышения силовой выносливости студентов» отвечающую требованиям ВАК, предъявляемым к кандидатским диссертациям, а автора диссертации Холода Михаила Александровича заслуживающего присуждения ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Не возражаю против размещения отзыва на официальном сайте учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры».

Заведующий кафедрой теории физической культуры и спортивной медицины учреждения образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»
кандидат педагогических наук, доцент



С.К.Городилин

30.09.2022г.

