

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

совета по защите диссертаций К 23.01.01 при учреждении образования «Белорусский государственный университет физической культуры» по диссертации Холода М.А. по теме: «Применение кор-тренировки в образовательном процессе по физической культуре для повышения силовой выносливости студентов», представленной на соискание ученой степени кандидата педагогических наук

Специальность и отрасль науки, по которой присуждается ученая степень

Специальность 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры; отрасль – педагогические науки.

Научный вклад соискателя в решение научной задачи с оценкой его значимости

Впервые создана и научно-верифицирована система контрольно-педагогического тестирования для выявления отклонений в функциональном состоянии мышц-стабилизаторов; установлены критерии определяющие направленность физических нагрузок и отбор средств для акцентированного тренирующего воздействия на мышцы-стабилизаторы таза, бедра и позвоночного столба; теоретико-экспериментально обоснована методика применения кор-тренировки в образовательный процесс по физической культуре с учетом индивидуальных особенностей костно-мышечной системы студентов, позволяющая значимо повысить уровень силовой выносливости, устойчивость позвоночного столба и улучшить состояние опорно-двигательного аппарата обучающихся.

Формулировка конкретных научных результатов (с указанием их новизны и практической значимости), за которые соискателю может быть присуждена ученая степень:

определение предпосылок, обуславливающих целесообразность применения фитнес-направления «кор-тренировка» в образовательном процессе по физической культуре со студентами: недостаточный уровень и отрицательная динамика показателей статической силовой выносливости; увеличение количества двигательных компенсаций; ухудшение стабилизационных свойств опорно-двигательного аппарата; наличие функциональных асимметрий, что свидетельствует о снижении у студентов в период обучения состояния мышц-стабилизаторов и устойчивости позвоночного столба;

установление критериев (техника выполнения основных двигательных паттернов, гармоничность архитектоники мышц-стабилизаторов, уровень статической силовой выносливости) и обоснование системы тестов с оценочными шкалами, позволяющих выявить функциональные характеристики мышц-стабилизаторов таза, бедра и позвоночного столба, определить структуру кор-тренировки со студентами и ее содержание с учетом индивидуальных показателей состояния костно-мышечной системы обучающихся;

разработку и внедрение методики применения кор-тренировки в образовательном процессе по физической культуре для повышения силовой выносливости студентов, заключающуюся в коррекции техники основных двигательных паттернов, исправлении дисбаланса в архитектонике мышц и воздействии тренирующих физических нагрузок на мышцы-стабилизаторы с недостаточным уровнем развития; отличающуюся строго установленной последовательностью применения специфических средств кор-тренировки в зависимости от сегмента локализации отклонений в функциональном состоянии мышц-стабилизаторов таза, бедра, позвоночника, что обеспечило устранение компенсаторных движений, достижение гармоничности в развитии мышц, а также значимое ($p < 0,05$) повышение уровня силовой выносливости у обучающихся (в левой латеральной планке – на 15,4 % у юношей, на 11,7 % у девушек; в правой латеральной планке – на 6,3 % у юношей, на 9,2 % у девушек; в удержании угла 60° сидя – на 7,9 % у юношей, на 7,5 % у девушек; в тесте на удержание туловища в положении экстензии – на 7,8 % у юношей, на 7,5 % у девушек).

Рекомендации по использованию результатов исследования. Материалы диссертационного исследования могут использоваться в образовательном процессе по учебной дисциплине «Физическая культура» в непрофильных учреждениях среднего специального и высшего образования, а также для подготовки, повышения квалификации и переподготовки специалистов по физической культуре и спорту.

Председатель совета по защите диссертаций
Ученый секретарь совета по защите диссертаций
19.10.2022

Т.А.Лопатик
О.А.Гусарова

