

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

совета по защите диссертаций Д 23.01.01 при учреждении образования «Белорусский государственный университет физической культуры» по диссертации Усовича Виталия Юрьевича на тему: «Направленное использование средств оздоровительной физической культуры как фактор улучшения показателей физического состояния мужчин среднего возраста, завершивших спортивную карьеру», представленной на соискание ученой степени кандидата педагогических наук

Специальность и отрасль науки, по которой присуждается 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 проведено комплексное исследование эффективности направленного использования средств оздоровительной физической культуры в оздоровительной тренировке, способствующей улучшению показателей физического состояния и физической подготовленности мужчин среднего возраста, завершивших спортивную карьеру. Доказана эффективность разработанной и экспериментально обоснованной методики улучшения показателей физического состояния мужчин рассматриваемой категории на основе направленного использования средств оздоровительной физической культуры, позволяющей также повысить оценку их самочувствия, активности и настроения.

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

выявление объективных предпосылок, обуславливающих необходимость улучшения физического состояния мужчин среднего возраста, завершивших спортивную карьеру: негативные возрастные изменения (повышенное артериальное давление, избыточный вес и др.), которые являются глобальными факторами риска для здоровья; социальная значимость профессиональной и общественной деятельности, а также возможность улучшения самочувствия и настроения при их вовлечении в физкультурно-спортивную деятельность;

определение организационно-методических особенностей направленного применения специфических средств оздоровительной физической культуры, обеспечивающих положительную динамику показателей физического состояния мужчин среднего возраста, завершивших спортивную карьеру. К этим особенностям относятся групповые занятия силовой направленности (2 раза в неделю), самостоятельные занятия оздоровительной ходьбой (3 раза в неделю) и на развитие гибкости (ежедневно);

разработку алгоритма индивидуального подбора эластичных амортизаторов как общедоступного многофункционального спортивного инвентаря индивидуального пользования, позволяющего персонализировано дозировать тренировочную нагрузку в соответствии с физическим состоянием занимающихся и направленностью занятий в рамках предложенной методики;

разработку и внедрение трехэтапной («подготовительный» этап – 2 недели, «базовый» – 6 недель и «основной» – 24 недели) методики направленного использования средств оздоровительной физической культуры для улучшения показателей физического состояния мужчин среднего возраста, завершивших спортивную карьеру, заключающейся в использовании статических и динамических упражнений с применением современных эластичных амортизаторов, а также оздоровительной ходьбы индивидуально-определенной интенсивности в комбинированном варианте с ходьбой по лестнице, шагая вверх через ступеньку. Для каждого этапа планами групповых занятий определены как содержание, так и параметры физической нагрузки: комплексы упражнений для развития силовых способностей (4 комплекса, 35 упражнений) и гибкости (1 комплекс, 8 упражнений) с использованием современных эластичных амортизаторов.

Рекомендации по использованию результатов исследования. Результаты исследования могут быть использованы в практической деятельности учебно-методических центров физического воспитания населения и физкультурно-оздоровительных центров, в работе общественных организаций, объединяющих лиц, завершивших спортивную карьеру, а также в образовательном процессе учреждений высшего образования, учреждений дополнительного образования взрослых для обучающихся по специальностям физической культуры и спорта.

Председатель совета по защите диссертаций

Ученый секретарь совета по защите диссертаций



Т.А. Лопатик

О.А. Гусарова