



УТВЕРЖДАЮ

И.О. ректора ФГАОУ ВО

«Сибирский федеральный

университет», к.ф.н., доцент

Румянцев Максим Валерьевич

«03» 12 2025 г

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Сибирский федеральный университет»

Диссертация «Разноуровневая методика развития подвижности опорно-двигательного аппарата студенток вуза на занятиях фитнес-аэробикой» выполнена на кафедре физической культуры Института физической культуры, спорта и туризма Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Сибирский федеральный университет» (ФГАОУ ВО «СФУ»).

В период подготовки диссертации соискатель Левицкая Анна Николаевна работала в должности старшего преподавателя кафедры физической культуры федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Сибирский федеральный университет» (ФГАОУ ВО «СФУ»).

В 2010 г. окончила ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет» по образовательной программе переводчика в сфере профессиональной коммуникации, квалификация «Переводчик английского языка в сфере профессиональной коммуникации» (диплом с отличием от 19.09.2011 г.).

В 2011 г. окончила вышеуказанную образовательную организацию по специальности «Прикладная информатика в социальных коммуникациях», квалификация «Информатик-аналитик» – специалитет (диплом с отличием от 29.06.2011 г.).

В 2013 г. окончила магистратуру ФГАОУ ВО «СФУ» по направлению подготовки 034300.68 Физическая культура. «Спорт и система подготовки спортсменов», квалификация – магистр (диплом с отличием от 27.07.2013 г.).

В 2018 г. окончила аспирантуру ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет» по направлению подготовки 44.06.01 «Образование и педагогические науки. Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры», квалификация «Исследователь. Преподаватель-исследователь» (диплом с отличием от 22.06.2018 г.).

Справка о сдаче кандидатских экзаменов выдана в 2023 году федеральным государственным автономным образовательным учреждением высшего образования «Сибирский федеральный университет».

Научный руководитель - доктор педагогических наук, профессор Пономарев Василий Викторович, ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», кафедра теории и методики спортивных дисциплин, профессор.

По итогам обсуждения диссертации «Разноуровневая методика развития подвижности опорно-двигательного аппарата студенток вуза на занятиях фитнес-аэробикой» принято следующее заключение:

Диссертационная работа Левицкой Анны Николаевны является научно-квалификационной работой, выполненной на актуальную тему, связанную с разработкой и внедрением индивидуального подхода к формированию подвижности опорно-двигательного аппарата студенток с разным уровнем подвижности, что соответствует требованиям п.9 «Положение о присуждении учёных степеней», утвержденного Постановления Правительства Российской Федерации № 842 от 24 сентября 2013 г., предъявляемым к диссертациям на

соискание учёной степени кандидата педагогических наук по специальности
5.8.4 Физическая культура и профессиональная физическая подготовка.

Личный вклад соискателя состоит в поиске и разработке темы исследования, в формировании основных теоретических и методологических положений предстоящей научной работы, организации и проведения опытно-экспериментальной работы, по результатам исследования осуществление теоретического и практического анализа.

Подготовка в печать материалов по результатам проведенной опытно-экспериментальной работы, формирование полученных исследований в форме диссертации.

Достоверность и обоснованность результатов исследования обеспечены совокупностью теоретических и методологических положений, использованием объективных методов исследования, в том числе методов математической статистики, большой выборкой исследуемых, продолжительностью опытно-экспериментальной работы и воспроизводимостью его результатов, а также актами внедрения.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

1. Обоснована, разработана и апробирована в опытно-экспериментальной работе разноуровневая методика развития подвижности опорно-двигательного аппарата студенток на основе учета исходного уровня подвижности опорно-двигательного аппарата, физической подготовленности, индивидуальных темпов развития двигательных способностей.

Руководствуясь вышеуказанными показателями, осуществлялось педагогическое воздействие на коррекцию подвижности опорно-двигательного аппарата студенток вуза для эффективных занятий по фитнес-аэробике.

2. Отобраны и сформированы корректные контрольные упражнения комплексной диагностики подвижности опорно-двигательного аппарата у студенток на занятиях фитнес-аэробикой: «наклон вперед из положения сидя», «мост», «поперечный шпагат», «подвижность плечевых суставов».

Данные контрольные упражнения интегрировано оценивают уровень функционирования опорно-двигательного аппарата студенток вуза, что позволяет корректно, избирательно и эффективно проводить занятия по фитнес-аэробике для девушек с разным уровнем функциональной готовности опорно-двигательного аппарата.

3. Определены и сформированы оптимальные уровни контроля и коррекции формирования подвижности опорно-двигательного аппарата студенток в процессе занятий по фитнес-аэробике в вузе: высокий уровень – от 41 балла и выше, средний уровень – от 28 до 40 баллов, низкий уровень – менее 27 баллов.

Данные уровни способствуют оперативному контролю и коррекции подвижности опорно-двигательного аппарата студенток в процессе занятий фитнес-аэробикой.

4. Научно обоснованы и разработаны специализированные методические комплексы развития подвижности опорно-двигательного аппарата у студенток вуза, включающий методический комплекс №1 для девушек с низким уровнем подвижности ОДА, методический комплекс №2 для девушек со средним уровнем подвижности ОДА и методический комплекс №3 для девушек с высоким уровнем подвижности ОДА.

Данные методические комплексы используются преподавателями для того, чтобы эффективно и избирательно воздействовать на ОДА студенток вуза на занятиях фитнес-аэробикой.

5. Научно обоснованы, сформированы и разработаны модельные показатели физической подготовленности, физического развития и подвижности опорно-двигательного аппарата студенток для эффективных занятий фитнес-аэробикой в вузе, включающий блоки: физического развития, физической подготовленности, подвижности опорно-двигательного аппарата.

6. Впервые представлена опытная разноуровневая методика развития подвижности опорно-двигательного аппарата студенток вуза на занятиях фитнес-аэробикой, сформированная на основе следующих принципов

физического воспитания: комплексность, разносторонность, разноуровневость, последовательность и поступательность.

7. Доказана перспективность внедрения разноуровневой методики развития подвижности опорно-двигательного аппарата студенток в вузе.

8. Разработан пользовательский интерфейс в программе C Sharp (C#), позволяющий проводить тестирование на пригодность физической подготовленности, подвижности опорно-двигательного аппарата студентками и получать рекомендации по индивидуальному развитию физических показателей.

С помощью данной программы можно дистанционно корректировать физический потенциал.

Теоретическая значимость исследования заключается в:

- обосновании необходимости включать в процесс занятий фитнес-аэробикой разноуровневую методику развития подвижности опорно-двигательного аппарата студенток вуза;

- разработке теоретического содержания разноуровневой методики развития подвижности опорно-двигательного аппарата студенток в вузе;

- разработке программно-методического сопровождения разноуровневой методики развития подвижности опорно-двигательного аппарата студенток вуза на занятиях фитнес-аэробикой;

- дополнении раздела теории и методики физического воспитания студенток в вузе, основанном на разноуровневом подходе к организации процесса физического воспитания в вузовской среде.

Практическая значимость исследования заключается в разработке:

- программного содержания разноуровневой методики развития подвижности опорно-двигательного аппарата студенток вуза на занятиях фитнес-аэробикой;

- методических рекомендаций по развитию подвижности опорно-двигательного аппарата студенток вуза;

– должных уровней развития и индикаторов оценки подвижности опорно-двигательного аппарата студенток вуза;

– разработаны для контроля эффективности занятий фитнес-аэробикой студенток в вузе: модельные показатели физического развития, подготовленности и подвижности опорно-двигательного аппарата студенток, а также электронная программа C Sharp (C#) для самостоятельного и дистанционного контроля физической подготовленности и подвижности ОДА студенток.

Апробация и внедрение результатов исследования проводились: в Сибирском федеральном университете (СФУ), г. Красноярск; Красноярском государственном аграрном университете, г. Красноярск и Красноярском государственном медицинском университете имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого, г. Красноярск.

Практические результаты исследования докладывались на заседаниях кафедры физической культуры Сибирского федерального университета и на кафедре физической культуры Красноярского государственного аграрного университета.

Основные научные материалы проведенной опытно-экспериментальной работы публиковались и докладывались на различных конференциях и в журналах, рекомендованных ВАК: в г. Красноярске, Уфе на XI Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма», Санкт-Петербурге на Международной научно-практической конференции «Актуальные вопросы психологии и педагогики в современных условиях» и Одессе на Международной научно-практической конференции «Современные направления теоретических и прикладных исследований».

Ценность научных работ соискателя является достаточно высокой, поскольку в них в полной мере отражены ключевые теоретические, методические и эмпирические результаты проведенного исследования.

Диссертационная работа Левицкой А.Н. на тему «Разноуровневая методика развития подвижности опорно-двигательного аппарата студенток вуза на занятиях фитнес-аэробикой» соответствует паспорту специальности 5.8.4 – «Физическая культура и профессиональная физическая подготовка», в частности пунктам:

П.13 Теория и концепция физического воспитания.

П.14. Содержание, направленность и методы физического воспитания детей дошкольного, школьного возраста и студентов.

Соответствует перечню тематик диссертационных исследований в области наук об образовании.

Всего подготовлено и издано в сборниках научно-практических конференций и других печатных изданиях 13 статей, в том числе 10 работ в журналах, рекомендованных ВАК и Scopus.

Основные результаты диссертации отражены в 13 публикациях.

В научных изданиях, включенных в перечень ВАК Минобрнауки России:

1. Левицкая, А.Н. Развитие гибкости студентов на начальном этапе подготовки по фитнес-аэробике / А.Н. Левицкая // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. – 2017. – №1 (39). – С. 194-196. 3 п.л.

2. Левицкая, А.Н. Педагогические тесты для отбора студенток вуза в спортивную секцию по фитнес-аэробике / А.Н. Левицкая, В.В. Пономарев // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 7. – С.32. 1.5 п.л.

3. Левицкая, А.Н. Дифференцированная методика занятий студенток вуза фитнес-аэробикой / А.Н. Левицкая, В.В. Пономарев // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 7. – С.41. 1.5 п.л.

4. Левицкая, А.Н. Влияние специализированных занятий фитнес-аэробикой на формирование физической подготовленности студенток вуза / А.Н. Левицкая, В.В. Пономарев // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 8. – С.91. 1.5 п.л.

5. Левицкая, А.Н. Разноуровневая методика развития подвижности опорно-двигательного аппарата студенток технического вуза на занятиях фитнес-аэробикой / А.Н. Левицкая, В.В. Пономарев, А.В. Яцковский // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – №6. – С. 56-57. 2 п.л.

6. Левицкая, А.Н. Дифференцированная методика развития подвижности опорно-двигательного аппарата студенток вуза средствами фитнес-аэробики / А.Н. Левицкая, В.В. Пономарев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2022. – №5. – С. 55-56. 2 п.л.

7. Левицкая, А.Н. Проектирование занятий фитнес-аэробикой в физическом воспитании студенток вуза / А.Н. Левицкая, В.В. Пономарев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2023. – №6. – С. 52. 1 п.л.

8. Левицкая, А.Н. Проектирование занятий фитнес-аэробикой в физическом воспитании студенток вуза (опубликовано на английском языке) / А.Н. Левицкая, В.В. Пономарев // Theory & practice of physical culture. – 2023. – №12. – Р. 36-38. 3 р.

9. Левицкая, А.Н. Модельные характеристики подготовленности студенток для отбора на спортивные занятия фитнес-аэробикой в техническом вузе / А.Н. Левицкая, В.В. Пономарев, Н.Н. Железнов // Теория и практика физической культуры. – 2025. – № 2. – С. 74-75. 2 р.

10. Левицкая, А.Н. Модельные характеристики подготовленности студенток для отбора на спортивные занятия фитнес-аэробикой в техническом вузе (опубликовано на английском языке) / А.Н. Левицкая, В.В. Пономарев, Н.Н. Железно // Theory & practice of physical culture. – 2025. – №2. – Р. 84-85. 2 п.л.

В сборниках материалов международных и всероссийских конференций:

11. Левицкая, А.Н. Проблема развития гибкости у студентов, занимающихся фитнес-аэробикой на начальном этапе тренировочного процесса

/ А.Н. Левицкая // Актуальные вопросы психологии и педагогики в современных условиях. / Сборник научных трудов по итогам международной научно-практической конференции. – 2016. – № 3. – С.82-84. 2 п.л.

12. Левицкая, А.Н. Дифференцированная методика формирования подвижности опорно-двигательного аппарата студентов вуза на спортизированных занятиях фитнес-аэробикой / А.Н. Левицкая, В.В. Пономарев В.В., С.А. Дорошенко // XI Международная научно-практическая конференция «Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма», г. Уфа. – 2017. – С. 113-115. 1.3 п.л.

13. Левицкая, А.Н. Разноуровневая методика формирования подвижности опорно-двигательного аппарата студентов в физическом воспитании в вузе: теоретический аспект / А.Н. Левицкая, В.В. Пономарев В.В. // Актуальные вопросы дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры и спорта // Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием (14 ноября 2024 г.): материалы конференции / ред. коллегия: Н.И. Дворкина, И.Н. Калинина, В.В. Костюков, О.Н. Костюкова, Б.Ф. Курдюков, О.Г. Лызарь, Е.А. Пархоменко, З.М. Хашева. – Краснодар: Издательство «Экоинвест». – 2024. – С. 238-242. 5. п.л.

Публикации полностью соответствует теме диссертационного исследования и раскрывает ее основные положения.

В диссертационной работе отсутствуют недостоверные сведения об опубликованных соискателем работах, в которых изложены основные полученные результаты.

Диссертация «Разноуровневая методика развития подвижности опорно-двигательного аппарата студентов вуза на занятиях фитнес-аэробикой» является завершенной научно-квалификационной работой, содержащей новое решение педагогической задачи, направленной на повышение физической подготовки студентов. Работа рекомендуется к защите на соискание ученой

степени кандидата педагогических наук по специальности: 5.8.4 – Физическая культура и профессиональная физическая подготовка.

Заключение принято на заседании кафедры «Физическая культура» ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет».

Присутствовало на заседании 15 чел., из них с правом решающего голоса 14 чел. Результаты голосования: за – 14 чел., против – 0 чел., воздержалось – 0 чел., протокол №3 от 21 ноября 2025 г.

Проректор по научной работе
ФГАОУ ВО «СФУ», к.т.н., доцент

Д.В. Капулин

Заведующий кафедрой
физической культуры
ФГАОУ ВО «СФУ»,
к.п.н., доцент

О.В. Булгакова



ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет»	
Подпись <u>Д.В. Капулин</u>	заверяю
Делопроизводитель <u>О.В. Булгакова</u>	
«03»	12 2025 г.