

## ОТЗЫВ

**на автореферат диссертационной работы Овсянниковой М.А. «Методика использования видов оздоровительной гимнастики в процессе физического воспитания студенток», 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**

Вопросы физического воспитания студентов всегда остается актуальной, т.к. этот процесс напрямую влияет на состояние здоровья будущих специалистов в любой отрасли. Этой проблеме посвящено огромное количество научных работ. Хорошо известно, что «физическая культура» как дисциплина является обязательной во всех вузах, имеется государственная программа, направленная на повышение уровня физической подготовленности студентов, тем не менее, специалисты не устают искать пути совершенствования этой дисциплины. Ведь современная молодежь, особенно женская ее часть, не проявляет особого рвения к занятиям бегом, спортивными играми, лыжами и т.п. Сейчас спектр доступных и интересных молодому поколению форм физической активности широк как никогда. В том числе большой популярностью пользуются различные виды оздоровительной гимнастики: шейпинг, стрейч, аэробика, пилатес, йога и многие другие.

В рассмотренном автореферате Овсянниковой М.А. приводятся результаты проведенных исследований по выявлению эффективности использования популярных видов оздоровительной гимнастики с учетом влияния занятий ими на ЦНС студенток, что делает исследование актуальным и значимым для теории и практики физического воспитания.

Научная новизна полученных результатов и выводов, сформулированных в автореферате, заключается в том, что из широкого ряда

оздоровительных видов гимнастики выявлены наиболее эффективные для студенток; установлено, что ЦНС неодинаково реагирует на занятия физической культурой с использованием различных средств, и более благоприятный по сравнению со стандартной программой для вузов эффект имеют именно классическая и танцевальная аэробика, а также хатха-йога.

Исследование проведено на современном научно-методическом уровне. Обоснованность и достоверность научных положений и выводов, сформулированных в работе, определяется применением комплекса общепринятых, апробированных, а также современных методов исследования, адекватных поставленным задачам, составом и количеством испытуемых, математико-статистической обработкой полученных данных. Автор имеет 7 публикаций, в том числе 3 в рецензируемых ВАК России изданиях.

После ознакомления с авторефератом Овсянниковой М.А. считаю, что его автор достоин присуждения степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 - теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

**Доктор педагогических наук, профессор,  
заведующий кафедрой теории и методики гимнастики ФГБОУ ВПО  
«Волгоградская государственная академия физической культуры»**

 В.В. Анцыперов

