

О Т З Ы В

официального оппонента

на диссертацию **Овсянниковой Марины Андреевны** «*Методика использования видов оздоровительной гимнастики в процессе физического воспитания студенток*», представленную на соискание учёной степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры в Совет Д311.007.01 на базе ФГБОУ ВПО «Московская государственная академия физической культуры»

Диссертация М.А. Овсянниковой представляет собой исследование, направленное на научное обоснование методики использования видов оздоровительной гимнастики в процессе физического воспитания студенток с целью параллельного решения проблем повышения умственной работоспособности, физической подготовленности, функционального состояния занимающихся.

Актуальность избранной темы исследования обусловлена проблемой снижения работоспособности студентов вузов, что отрицательно сказывается на эффективности их образовательной деятельности. Наличие указанной проблемы определяется двумя основными факторами: с одной стороны, повышением интенсивности и напряжённости учебного процесса в вузах, с другой стороны, снижением уровня здоровья студентов и, как следствие, уменьшением способности организма противостоять развитию утомления. Так, в специальной литературе имеются данные о том, что, имея в сетке расписания по 4-5 пар учебных занятий в день, студенты вынуждены в среднем ещё 3-4 часа выполнять задания самостоятельной подготовки, в результате чего уже к середине недели показатели их умственной работоспособности падают до критического уровня (Третьяков А.А., 2011; Бочарова В.И., 2013; и др.).

В этой ситуации занятия физической культурой являются единственным включённым в образовательное пространство вуза эффективным средством повышения функциональных возможностей организма студентов и переключения их внимания на иной вид деятельности. Однако для системы физической культуры студентов нефизкультурных вузов характерны, как минимум, две негативные тенденции: снижение интереса занимающихся к изучаемым видам двигательной активности и уменьшение количества учебных часов, отводимых на данную учебную дисциплину. Первое связано с тем, что большинство кафедр физического воспитания продолжают работать, как говорится, «по старинке», реализуя исключительно традиционные разделы дисциплины (лёгкая атлетика, спортивные игры, гимнастика) и избегая внедрения новых видов двигательной активности, популярных среди молодёжи. Второе связано с введённым ФГОС ВО 3+ разделением дисциплины «Физическая культура» (400 часов) на две: «Физическая культура» (72 часа) как обязательная дисциплина и «Прикладная физическая культура» (328 часов) как элективная дисциплина, в результате чего всё большее число вузов страны передают всё большее количество

учебных часов на самостоятельную работу студентов, которая либо реализуется недостаточно качественно, либо вовсе не реализуется.

Вместе с тем, продолжается активная научно-исследовательская работа специалистов, связанная с конструированием и внедрением в учебный процесс по физической культуре новых методик и физкультурно-оздоровительных технологий, соответствующих требованиям к функциональному состоянию студентов нефизкультурных вузов и отвечающих их личным интересам (Венгерова Н.Н., Горелов А.А., Кондаков В.Л., Степанова О.Н.; и др.). Кроме того, многие вузы отстаивают место физической культуры в учебном процессе, сдерживая тенденцию сокращения количества учебных часов, отведённых на учебно-тренировочные занятия под руководством преподавателя. Интересно, что ответственное отношение к физической культуре и массовому студенческому спорту особенно характерно для технических вузов. В этом смысле исследование М.А. Овсянниковой (работающей, к слову, в техническом вузе) лежит абсолютно в русле работы, проводимой ответственными и неравнодушными педагогами, болеющими за будущее вузовской физической культуры. Соискателем проделана большая творческая работа, направленная на внедрение в учебный процесс привлекательных для студенток видов оздоровительной гимнастики и разработку такого соотношения их применения, которое способствовало бы положительным изменениям в показателях умственной работоспособности, физической подготовленности, функционального состояния занимающихся.

Предпринятые автором шаги по достижению цели исследования представляются логичными и последовательными. В частности, в работе:

- проанализировано современное состояние проблемы построения учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» в вузах;
- охарактеризована специфика применения средств оздоровительной гимнастики в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура» в вузах;
- исследовано влияние занятий различными видами оздоровительной гимнастики на умственную работоспособность, физическую подготовленность, функциональное состояние студенток и путём сопоставления экспериментальных данных отобраны наиболее эффективные из них;
- исследовано влияние занятий отобранными эффективными видами оздоровительной гимнастики и занятий физической культурой по традиционной программе на центральную нервную систему студенток по показателям энергетического метаболизма головного мозга;
- разработана методика использования видов оздоровительной гимнастики в процессе физического воспитания студенток и оценена её эффективность.

Таким образом, направленность исследования М.А. Овсянниковой, теоретическая база исследования, характер экспериментальной работы и применённый инструментарий соответствуют требованиям заявленной научной специальности: 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Обоснованность и достоверность научных положений, выводов и рекомендаций, сформулированных в диссертации, обеспечивается соблюдением общенаучных и методологических принципов научно-педагогического исследования; ориентацией на фундаментальные труды по теории и методике физической культуры (включая теоретические аспекты вузовского физического воспитания) и по методологии оздоровительной гимнастики; опорой на теоретическую базу проблемы влияния физкультурных занятий на работоспособность занимающихся; обоснованием выбора способа определения динамики энергетического метаболизма головного мозга под воздействием физкультурных занятий через регистрацию уровня постоянного потенциала (УПП). Всё это позволило автору получить оригинальные результаты и сформулировать аргументированные умозаключения.

Научная новизна исследования определяется следующим:

- выявлены три вида оздоровительной гимнастики, оказывающие наиболее заметное положительное влияние на умственную работоспособность, физическую подготовленность, функциональное состояние студенток, что определяет целесообразность их включения в учебный процесс по физической культуре;
- определено влияние занятий классической аэробикой в сочетании с упражнениями с гантелями, латинской аэробикой в сочетании с упражнениями на фитболах, хатха-йогой в сочетании с гимнастикой тибетских монахов, а также занятий физической культурой по традиционной программе на центральную нервную систему студенток по показателям энергетического метаболизма головного мозга;
- обоснована методика использования видов оздоровительной гимнастики в процессе физического воспитания студенток, основанная на особенностях их влияния на центральную нервную систему занимающихся.

Теоретическая значимость исследования заключается в следующем:

- определено, что физические упражнения, применяемые в процессе физического воспитания студентов, по-разному влияют на центральную нервную систему занимающихся;
- обоснована целесообразность определения влияния физических упражнений на центральную нервную систему студентов путём определения динамики энергетического метаболизма головного мозга через регистрацию уровня постоянного потенциала (УПП);
- установлено, что в процессе физического воспитания студенток целесообразно комбинировать занятия классической аэробикой в сочетании с упражнениями с гантелями, латинской аэробикой в сочетании с упражнениями на фитболах, хатха-йогой в сочетании с гимнастикой тибетских монахов с целью оказания комплексного положительного влияния на умственную работоспособность, физическую подготовленность, функциональное состояние занимающихся.

Практическая значимость исследования определяется прикладным значением разработанной автором методики использования видов оздоровительной гимнастики в процессе физического воспитания студенток. Интерес для специалистов-практиков представляют также разработанные диссертантом практические рекоменда-

дации. Содержащиеся в диссертации теоретические положения и экспериментально обоснованные выводы могут быть использованы при чтении курсов по оздоровительной физической культуре, по вопросам физического воспитания студентов, а также по методике преподавания оздоровительных видов гимнастики. Результаты исследования могут войти в содержание учебных программ при обучении студентов физкультурных и педагогических вузов, а также в ходе переподготовки и повышения квалификации преподавателей физической культуры.

В качестве **плюсов работы** хотелось бы выделить следующее:

- оригинальность авторской идеи об оценке влияния физических упражнений на умственную работоспособность студенток через анализ динамики показателей энергетического метаболизма головного мозга занимающихся;
- большой объём экспериментальной работы, позволивший получить много интересных цифровых данных – всего проведено три эксперимента: 1) по определению влияния шести видов оздоровительной гимнастики на физическую подготовленность студенток; 2) по определению влияния трёх отобранных видов оздоровительной гимнастики и занятий физической культурой по традиционной программе на энергетический метаболизм головного мозга; 3) по определению влияния авторской методики использования видов оздоровительной гимнастики в процессе физического воспитания студенток на совокупные показатели умственной работоспособности, физической подготовленности, функционального состояния занимающихся.

Диссертация состоит из введения, четырёх глав, выводов, практических рекомендаций, библиографического списка, приложений. Основная часть работы изложена на 134 листах компьютерного текста и содержит 17 таблиц и 15 рисунков. Приложения представлены на 23 страницах и включают шесть позиций. Библиографический список содержит 200 наименований литературных источников, из которых 25 изданы на иностранном языке.

Личный вклад автора заключается в непосредственном участии в проведении теоретических, поисковых, аналитических, экспериментальных исследований; в обработке и интерпретации полученных результатов; в публичной апробации результатов исследования (доклады на конференциях); в подготовке основных публикаций по выполненной работе (всего 7, из них 3 – в журналах по Перечню ВАК РФ).

Несмотря на достоинства диссертационной работы М.А. Овсянниковой, считаем необходимым отметить следующие **дискуссионные моменты и замечания**:

- 1) Тексты диссертации и автореферата оформлены с нарушениями требований ГОСТ. В частности, в тексте диссертации во введении отсутствуют задачи исследования, методология и методы исследования (которые представлены во второй главе), а также характеристика степени достоверности результатов исследования. В тексте автореферата при общей характеристике работы задачи исследования представлены, остальные из выше перечисленных отсутствующих позиций – нет. По тексту обоих документов (диссертации и автореферата) не по требованиям оформлены подписи таблиц и рисунков, а также библиографические описания источников.

- 2) Наблюдается рассогласование между объектом и предметом исследования. По нашему мнению, предмет звучит очень узко – показатели физической подготовленности и энергетического метаболизма головного мозга студенток, изменяющиеся под воздействием методики комплексного использования видов оздоровительной гимнастики. При такой формулировке предмета объектом должна была бы быть сама методика использования видов оздоровительной гимнастики в процессе физического воспитания студенток. Однако считаем, что именно авторская методика является предметом исследования в данной работе. В этом случае предложенная диссертантом формулировка объекта исследования вполне соотносилась бы с его предметом.
- 3) В первой главе диссертации допускается небрежность изложения текста. Так, в параграфах 1.1 и 1.2 после анализа большого массива теоретических данных делаются очень общие заключения в две строчки и в пять строчек, не отражающие специфику направленности авторских изысканий. Содержание параграфа 1.3 не соответствует его названию: параграф называется «Влияние занятий оздоровительными видами гимнастики на ЦНС студенток», при этом речь в нём идёт исключительно об опыте исследования функционального состояния ЦНС с помощью различных методов и об имеющихся данных о характере изменений уровня постоянного потенциала (УПП) головного мозга под влиянием различных факторов. В заключении по первой главе (занимающем всего треть страницы) автор отмечает, что данных о сравнении эффективности наиболее популярных видов оздоровительной гимнастики крайне мало, равно как и недостаточно работ, раскрывающих их влияние на ЦНС занимающихся. В отношении обоих утверждений хотелось бы возразить автору. По первому из них отметим, что исследований, в которых сопоставляется эффективность различных видов оздоровительной гимнастики по тем или иным аспектам, не «крайне мало», а достаточно много – это работы О.В. Трофимовой (2010), Н.Н. Венгеровой (2011), Ж.А. Беликовой (2012), В.Л. Кондакова (2013), М.М. Пивневой (2013), Е.А. Понырко (2013) и др. По второму утверждению отметим, что работ, раскрывающих влияние оздоровительных видов гимнастики на ЦНС студентов, не «недостаточно», а фактически нет. В специальной литературе нами встречены работы только одного автора, работающего в этом проблемном поле, – М.А. Овсянниковой.
- 4) По тексту работы осталось нераскрытым, что именно имеет в виду диссертант под «стандартным вариантом построения процесса физического воспитания в вузе», в соответствии с которым проходили занятия в контрольной группе. Согласно представленным в работе данным, указанный «стандартный вариант» оказывает весьма незначительное положительное влияние на физическую подготовленность и функциональное состояние студенток и «наименее благоприятное воздействие» на их ЦНС (пункт 2 научной новизны), при этом у половины испытуемых наблюдается «неадекватная динамика» уровня постоянного потенциала головного мозга (стр. 73 диссертации). В случае если под «стандартным вариантом» в диссертации подразумевается некий обобщённый подход к построению учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» в вузах (ко-

торый, как известно, нарабатывался не одно десятилетие лучшими отечественными специалистами), то при таких результатах контрольной группы его необходимо срочно изымать из вузовских программ.

- 5) В представлении цифровых данных допускаются неточности. Так, на стр. 73 диссертации представлены данные о динамике уровня постоянного потенциала головного мозга студенток контрольной группы в процентном выражении при $n=32$. При этом результат, выявленный у двоих студенток, характеризуется как 9% от выборки, хотя при $n=32$ это 6,3%. И, наоборот, представленные процентные данные указывают на дробные числа в количестве людей: 29% – это 9,3 девушек, 57% – это 18,3% девушек, 43% – это 13,8% девушек. Также уточнения требуют данные таблицы 1 (стр. 69 диссертации), в которой указано, что среднее количество сгибаний и разгибаний рук в упоре лёжа, выполненное девушками, занимавшимися степ-аэробикой, до эксперимента составляло 2,95 раз, после эксперимента – 4,91 раз. При увеличении показателя более чем в 1,5 раза ожидаемо наличие достоверных различий, которое, однако, не выявлено.

Вместе с тем, необходимо отметить, что большинство высказанных замечаний носят дискуссионный и уточняющий характер и не снижают общей положительной оценки диссертации М.А. Овсянниковой. В целом, рекомендуем рассматривать их как ориентиры для будущего профессионального роста соискателя.

Заключение. Диссертационная работа *Овсянниковой Марины Андреевны* «Методика использования видов оздоровительной гимнастики в процессе физического воспитания студенток» соответствует паспорту специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры и отвечает требованиям п.9 Положения о присуждении учёных степеней, утверждённого постановлением Правительства Российской Федерации от 24.09.2013 г. №842, предъявляемым к диссертациям на соискание учёной степени кандидата наук. В диссертации и основных публикациях автора соблюдены требования, установленные п.10, 11, 13, 14 означенного Положения. Работа полностью соответствует профилю Совета Д311.007.01. Её автор, Овсянникова Марина Андреевна, заслуживает присуждения искомой учёной степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Официальный оппонент:

доцент кафедры теории и организации служебно-прикладной физической подготовки, физической культуры и спорта ФГКВОУ ВО «Военный институт физической культуры»

доктор педагогических наук, профессор

28.10.2015 г.



Румба Ольга Геннадьевна