

Председателю диссертационного совета
38.2.007.01, созданного на базе РУС
«ГЦОЛИФК», доктору биологических
наук, профессору С. П. Левушкину

Уважаемый Сергей Петрович!

Я, Постол Ольга Львовна, подтверждаю свое согласие выступить в качестве официального оппонента по диссертационной работе Ма Кэхан на тему: «Управление психофизическим состоянием баскетболисток 13–15 лет на основе использования средств фитнеса», представленной на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 5.8.5. Теория и методика спорта.

Имею 9 статей по теме оппонируемой диссертации в рецензируемых научных изданиях за последние 5 лет. Являюсь специалистом в области спорта. Согласна на обработку моих персональных данных и на размещение моего отзыва по диссертации на сайте РУС «ГЦОЛИФК». Ознакомлена с тем, что отзыв на диссертацию должен быть передан за 15 дней до дня защиты диссертации. Сообщаю следующие сведения о себе, направляемые в Министерство науки и высшего образования Российской Федерации:

Фамилия, Имя, Отчество	Постол Ольга Львовна
Гражданство	Российская Федерация
Ученая степень, наименование отрасли науки, научных специальностей, по которым защищена диссертация	Кандидат педагогических наук 13.00.04 - Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.
Учёное звание, специальность	Доцент
Академическое звание	-
<i>Место работы:</i>	
Полное наименование организации (согласно уставу)	Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет транспорта», город Москва.
Сокращенное наименование организации (согласно уставу)	РУТ (МИИТ)
Ведомственная принадлежность организации	Министерство транспорта Российской Федерации
Тип организации	ВУЗ

Наименование подразделения	структурного	Академия базовой подготовки. Кафедра «Физическая культура и спорт»
Должность		Доцент
Почтовый адрес организации		Почтовый адрес: 127994, г. Москва, ул Образцова, д. 9, стр. 9.
Веб-сайт организации		https://rut-miit.ru
Адрес электронной почты		tu@miit.ru
Номер рабочего телефона		+7 495 681-13-40
<p>Список основных публикаций официального оппонента в соответствующей сфере исследования в рецензируемых научных изданиях за последние 5 лет (не более 15 публикаций):</p>		
<p>1. Постол, О.Л. Комплексная методика психофизической подготовки с использованием оздоровительных гимнастик: учебное пособие / О. Л. Постол, В. В. Орлов, И. Н. Блудова. – Курск: ЗАО «Университетская книга», 2026. – ISBN 978-5-00261-824-8. – EDN: JHIZB.</p>		
<p>2. Постол, О.Л. Использование оздоровительных видов гимнастики в комплексном сочетании с нейрофитнесом для улучшения когнитивных функций студентов вузов / О. Л. Постол, В. В. Орлов, П. А. Корнеев, Т. М. Ашенова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2025. – Т. 20, № 4. – С. 192-197. – DOI 10.24412/2588-0225-2025-20-4-192-197.</p>		
<p>3. Постол, О.Л. Повышение когнитивной гибкости студентов средствами йоги / О. Л. Постол, О. Н. Панкратова // Культура физическая и здоровье. – 2025. – № 2(94). – С. 570-574. – DOI 10.47438/1999-3455_2025_2_570. – EDN KИМWM.</p>		
<p>4. Постол, О. Л. Основы здоровьесберегающих практик физической культуры: Учебное пособие / О. Л. Постол, И. С. Щадилова. – Курск: ЗАО «Университетская книга», 2024. – 126 с. – ISBN 978-5-907884-49-6. – EDN: DBIXPS.</p>		
<p>5. Постол, О.Л. Йогалатес на занятиях по физическому воспитанию для улучшения эмоционального состояния студенток вузов / О. Л. Постол, О. Н. Панкратова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 6(220). – С.303-307. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.06.p303-307. – EDN: UCKPMY.</p>		
<p>6. Postol O. L., Shchadilova I. S. Using neuro-stimulating physical exercises to restore cognitive functions in the correction of the post-COVID syndrome // Journal of Biochemical Technology. – 2022. – Т. 13. – №. 3-2022. – pp. 26-31. DOI: https://doi.org/10.51847/ugVSTNJDMP.</p>		
<p>7. Постол, О.Л. Использование оздоровительных гимнастик Востока на занятиях по физическому воспитанию для улучшения психического состояния студентов в период пандемии. // О.Л. Постол, О.Н. Панкратова //</p>		

Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 6 (196). – С. 247-251. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.6.p247-251. - EDN: HTWWLN.

8. Постол, О. Л. Эффективность применения фитнес-йоги на занятиях по физической культуре в период пандемии / О. Л. Постол, О. Н. Панкратова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 12(202). – С. 307-309. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p307-310. – EDN: ХВМРСТ.

9. Постол, О. Л. Фитнес-йога на занятиях по физическому воспитанию в транспортном вузе // О. Л. Постол, О. Н. Панкратова, В. С. Бабина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 6 (199). – С. 221-225. - DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.9.p221-225. - EDN: WYKRQP.

Официальный оппонент,
кандидат педагогических наук, доцент,
13.00.04 - Теория и методика
физического воспитания,
спортивной тренировки,
оздоровительной и адаптивной
физической культуры (педагогические науки),
доцент кафедры «Физическая культура и спорт»
Академии базовой подготовки
Федерального государственного автономного
образовательного учреждения высшего образования
«Российский университет транспорта»,
кандидат педагогических наук, доцент

Ольга Львовна Постол

« _____ » _____ 20____ г.