

## РЕЦЕНЗІЯ

на дисертаційну роботу

**Косянчук Оксани Вікторівни з теми «Ефективність використання вправ пілатесу як засобу корекції ОРА спортсменів після тренувальних навантажень (на матеріалі спортивної аеробіки)», подану на здобуття ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт (01 Освіта/Педагогіка)**

**Актуальність теми.** Тема дисертаційної роботи Косянчук Оксани є актуальною, оскільки одним із пріоритетних завдань, що стоять перед педагогами, тренерами і самими спортсменами, є всебічний гармонійний розвиток, відсутність травм і порушень опорно-рухового апарату, збалансований фізичний розвиток. Відомо, що досягти високих спортивних результатів у будь-якому виді спорту, в тому числі й в спортивній аеробіці, неможливо без комплексу відновлювальних заходів, серед яких вправи системи пілатеса займають особливе місце. Намагаючись використати ці вправи для корекції ОРА спортсменок 12-14 років, які займаються спортивною аеробікою, автор роботи доводить їх ефективність не тільки для усунення недоліків у фізичному розвитку, корекції різних порушень опорно-рухового апарату, але й позитивно впливає на збалансований розвиток фізичних якостей, дає змогу зменшувати прояви рухової функціональної асиметрії.

Представлена до розгляду дисертаційна робота Косянчук О.В. спрямована на теоретичне та практичне вирішення викладених вище завдань.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дисертаційну роботу виконано відповідно до теми науково-дослідної роботи Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» «Сучасні інноваційні підходи до організації фізкультурно-спортивної діяльності» на 2024–2028 рр. (затверджено рішенням вченої ради від 28 грудня 2023 року, протокол №7).

Роль авторки як співвиконавиці теми полягає у розробленні та науково-методичному обґрунтуванні програму корекції ОРА спортсменок, які займаються спортивною аеробікою на етапі спеціалізованої базової підготовки, після тренувальних навантажень з використанням засобів пілатесу.

**Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертації, та їх достовірність.** Основні наукові положення, висновки та практичні рекомендації, що висвітлені у дисертаційній роботі, повною мірою відповідають меті і завданням та обґрунтовані наведеними даними згідно з результатами дослідження. Розв'язання поставлених у роботі завдань супроводжується використанням комплексу взаємозв'язаних сучасних методів дослідження. Отримані результати дослідження базуються на достатньому фактичному матеріалі, що цілком забезпечує належну достовірність і обґрунтованість основних наукових положень дисертаційної роботи та сформульованих у ній висновків. Ступінь вірогідності отриманих кількісних даних забезпечена значним обсягом дослідження, кількістю випробовуваних, отриманими цифровими даними, використанням у роботі сучасних методів дослідження та застосуванням адекватних методів статистичного опрацювання матеріалів.

**Наукова новизна роботи полягає в тому, що вперше:**

- розроблено структуру та зміст програми корекції ОРА спортсменок, які займаються спортивною аеробікою на етапі спеціалізованої базової підготовки, після тренувальних навантажень з використанням засобів пілатесу та обґрунтована ефективність її використання в процесі спортивного тренування;
- визначено види порушень постави і та локалізацію травм ОРА спортсменів 12-14 років, які займаються спортивною аеробікою на етапі спеціалізованої базової підготовки;
- доведено, що використання засобів системи пілатеса ефективно впливає на збалансований розвиток фізичних якостей, дає змогу корегувати

відхилення у стані ОРА, зменшувати прояви рухової функціональної асиметрії спортсменок, які займаються спортивною аеробікою на етапі спеціалізованої базової підготовки;

- результати досліджень доповнюють наукову інформацію щодо наявності травм і порушень ОРА спортсменів, які виникають внаслідок невідповідного навантаження, асиметричного виконання вправ, незбалансованого розвитку фізичних якостей, значних проявів КА, відсутності реабілітаційно-відновлювальних заходів у навчально-тренувальному процесі;
- підтверджувальними є дані щодо ефективності вправ пілатесу як засобів корекції ОРА після тренувальних навантажень в процесі спортивного тренування у спортсменок, які займаються спортивною аеробікою, а також позитивного впливу вправ не тільки в різних видах спорту, але й у фізичному вихованні студентської молоді та людей різного віку та рівня підготовленості;
- результати досліджень доповнюють теоретичні положення щодо методики та організації навчально-тренувального процесу з використанням вправ пілатесу для корекції травм і порушень ОРА спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки у спортивній аеробіці та суміжних видах спорту, і запропоновано способи їх оптимізації.

**Практичне значення отриманих результатів** полягає у розробці програми корекції ОРА спортсменів 12-14 років після тренувальних навантажень у спортивній аеробіці на етапі спеціалізованої базової підготовки з використанням засобів пілатесу. Підставою для розробки програми були аналіз способів сучасної організації та методики проведення занять пілатесом для корекції порушень ОРА в спорті та оздоровчій фізичній культурі; амбулаторних карток диспансерного обліку спортсменок різного віку та спортивної кваліфікації; характеристик травм і порушень ОРА за даними опитування представниць спортивної аеробіки 12-14 років, тренерів і лікаря-терапевта; показників антропометричних вимірювань і даних фізичного розвитку.

Результати дослідження передбачено використати у навчальному процесі студентів зі спеціальності 014 Середня освіта (фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт під час викладання дисциплін на факультеті ФКСтАР.

Матеріали дисертаційного дослідження можуть бути використані у навчально-тренувальному процесі спортсменів, а також рекомендовані для тренерів у споріднених техніко-естетичних видах спорту.

**Повнота викладу наукових положень, висновків та рекомендацій** здобувача в опублікованих працях. За темою дисертації опубліковано 7 наукових праць, з яких 5 статей – у спеціалізованих фахових виданнях України, які включені до міжнародних наукометричних баз, 2 праці апробаційного характеру.

Опубліковані праці повною мірою висвітлюють матеріали дисертаційної роботи.

**Оцінка змісту дисертації та її основних положень.** Дисертація складається з анотації, вступу, 5 розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. У вступі обґрунтовується актуальність теми дослідження і формулюється наукове завдання; вказується зв'язок дисертаційного дослідження з науковими планами, темами; розкривається науковий апарат дослідження: мета, завдання, об'єкт, предмет, методи дослідження; визначаються наукова новизна, практична значущість; наводяться дані про особистий внесок здобувача, апробацію та впровадження отриманих результатів, подано інформацію про публікації, структуру та зміст роботи.

У першому розділі автором проведено теоретичний аналіз науково-методичної літератури, здійснено узагальнення та систематизацію даних з проблеми дослідження, а саме розглянуто: причини використання інноваційних фітнес-технологій, в тому числі системи, розробленої Джозефом Пілатесом, у різних видах спорту; описано позитивні та негативні сторони сучасних оздоровчих систем. Серед інноваційних вправ, які широко використовують спортсмени з метою збалансованого розвитку фізичних

якостей, корекції вад постави, усунення больових синдромів у різних частинах ОРА, розвантаження хребта після тренувального навантаження, Косянчук О. вважає, що вправи системи Джозефа Пілатеса, Александера, Фельденкрауза, фітнес, йога, стрейчінг та ін. є найбільш ефективними. Розкриваючи позитивні сторони системи пілатесу, автор дисертації доводить у подальшій своїй роботі, що ця система якнайкраще сприяє розвантаженню і профілактиці ОРА спортсменів після виконання фізичного навантаження в процесі спортивного тренування

У другому розділі конкретизовано використання сукупності методів дослідження, що орієнтовані на досягнення мети і вирішення завдань дослідження, представлена доцільність їх використання; розкрито специфіку організації дослідження та його етапи.

У третьому розділі висвітлено результати констатувального експерименту, а саме подано відомості щодо оцінювання показників фізичного розвитку спортсменок 12-14 років, які займаються спортивною аеробікою. Цей розділ висвітлює види і степінь порушення ОРА у спортсменок, які займаються спортивною аеробікою; подано результати оцінювання стану постави та її відхилень; приведені дані антропометричних вимірювань, подано відомості щодо особливостей проведення занять пілатесом у спортивних секціях, клубах і оздоровчих фітнес-центрах. Згідно отриманих автором даних система пілатеса широко використовується в оздоровчій фізичній культурі, однак практично не знайшла свого застосування в спорті. Аналіз результатів опитування тренерів зі спортивної аеробіки щодо методики проведення навчально-тренувальних занять, свідчить, що тренери, розуміючи важливість реабілітаційно-відновлювальних заходів, спрямованих на відновлення ОРА спортсменок після фізичного навантаження, практично не використовують їх у своїй практиці.

У четвертому розділі представлено структуру та зміст розробленої експериментальної програми корекції ОРА після фізичного навантаження спортсменок, що займаються спортивною аеробікою з використанням засобів

пілатесу, та проведено перевірку її ефективності. В процесі розроблення програми було враховано: способи сучасної організації та методики проведення занять пілатесом для корекції порушень ОРА в спорті та оздоровчій фізичній культурі; результати опитування спортсменок, тренерів і лікаря-терапевта щодо характеристики травм і порушень ОРА; результати аналізу амбулаторних карток диспансерного обліку спортсменок різного віку та кваліфікації; оцінку показників фізичного розвитку спортсменок, які займаються цим видом спорту.

Крім того в процесі розроблення програми автор представила п'ять блоків завдань, що виконувались у заключній частині навчально-тренувального заняття та були спрямовані на: формування навички правильної робочої постави, симетричний розвиток сили м'язів тулуба, симетричний розвиток рухливості суглобів правої та лівої половини тіла, індивідуальну корекцію порушень ОРА, зменшення або ліквідацію больових відчуттів у різних відділах ОРА, розслаблення м'язів.

Після розроблення авторської програми корекції ОРА, яка була впроваджена у навчально-тренувальні заняття спортсменок ЕГ, було проведено основний порівняльний педагогічний експеримент. Спортсменки КГ тренувались за традиційною програмою, задекларованою у навчальній програмі для ДЮСШ зі спортивної аеробіки. Порівняльний аналіз результатів опитування, показників антропометричних вимірів, стану постави, фізичної підготовленості спортсменок 12-14 років ЕГ і КГ свідчить про значну перевагу занять за розробленою програмою корекції ОРА після фізичного навантаження спортсменок ЕГ, які займаються спортивною аеробікою на етапі спеціалізованої базової підготовки з використанням засобів пілатеса.

У п'ятому розділі узагальнено результати дисертаційного дослідження відповідно до поставлених завдань. Представлено положення наукової новизни та відмінності отриманих результатів від відомих раніше.

Висновки роботи є логічним завершенням проведених автором досліджень, базуються на широкій інформаційній базі, що включає джерела

наукового, нормативного і статистичного характеру. Результати розрахунків та висновки, зроблені на основі отриманих результатів, не викликають сумніву та становлять інтерес як для науки, так і для практики. Висновки до кожного розділу і дисертації в цілому відображають суть виконаних досліджень і тісно пов'язані з їх змістом.

Оцінюючи в цілому позитивно роботу Косянчук О.В. слід зауважити, що автору не вдалося уникнути певних недоліків у роботі, які переважно носять дискусійний характер:

1. В процесі проведення аналізу амбулаторних карток диспансерного обліку спортсменок, які займаються спортивною аеробікою, цікавим було би зробити порівняльний аналіз аналогічних даних спортсменів споріднених спеціалізацій, що би дало змогу виявити травмонебезпечність різних видів спорту, а в подальшому розробити практичні рекомендації з корекції ОРА.

2. В роботі такого рівня слід було би представити практичні рекомендації, які би значно підсилили практичну значущість роботи.

3. Частину додатків можна було би розмістити у тексті роботи у вигляді ілюстративного матеріалу.

3. У тексті дисертації зустрічаються орфографічні, стилістичні та редакційні помилки.

Однак названі недоліки не вплинули на обґрунтованість і вірогідність основних положень, винесених здобувачем на захист, не применшують новизну, наукову й практичну значущість отриманих результатів.

**Загальний висновок.** Дисертаційна робота Косянчук Оксани Вікторівни на тему «Ефективність використання вправ пілатесу як засобу корекції ОРА спортсменів після тренувальних навантажень (на матеріалі спортивної аеробіки)» є завершеним самостійним дослідженням, має наукову новизну, характеризується новим підходом і практичною цінністю, відповідає вимогам наказу МОН України № 40 від 12.01.2017 р. «Про затвердження вимог до оформлення дисертації (із змінами, внесеними згідно з Наказом Міністерства освіти і науки № 759 від 31.05.2019) і «Порядку присудження

ступеня доктора філософії та скасування рішення разової спеціалізованої вченої ради закладу вищої освіти, наукової установи про присудження ступеня доктора філософії» (Постанова Кабінету Міністрів України від 12 січня 2022 р. № 44) і може бути рекомендована до подання у спеціалізовану вчену раду на здобуття наукового ступеня доктора філософії зі спеціальності 017 – фізична культура і спорт.

**Рецензент**

доктор педагогічних наук, професор кафедри  
теорії і методики фізичної культури  
та спортивних дисциплін

*Башавець*  
Наталія БАШАВЕЦЬ

