

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 питання профілактики, відновлення та корекції ОРА спортсменок у спортивній аеробіці є необхідним елементом планування тренувального процесу та підвищення ефективності їх підготовки. Актуальність проблеми в системі підготовки спортсменів відіграє спортивно-реабілітаційна фізична культура, яка спрямована на відновлення функціональних і адаптивних можливостей організму після тривалого виконання напружених тренувальних і змагальних навантажень, особливо у періоди «перетренованості» спортсмена ліквідації наслідків спортивних травм. Ідея використання засобів оздоровчого тренування в спорті не нова і використовується у деяких видах спорту, зокрема художній гімнастиці і спортивній акробатиці. Проте у спортивній аеробіці ця ідея не знайшла свого застосування.

Автором була розроблена програма і комплекси вправ на основі системи Пілатеса, коригувальної гімнастики, гімнастики йогів, китайської гімнастики «жоугун», вправ на релаксацію, які дали змогу симетрично розвинути рухливість різних суглобів до оптимальних величин і одночасно протидіяти порушенням постави та травмам ОРА.

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 забезпечується адекватністю методів наукового дослідження; глибокому аналізі сучасних джерел (192 найменування), репрезентативною вибіркою досліджуваних спортсменів. На ступінь обґрунтованості також вказує і організація дослідження, яка сприяла одержанню достовірних даних, та коректне застосування методів математичної статистики. Обґрунтованість отриманих результатів базується на вірному методичному підході, використанні сучасних інформативних методів дослідження, залученні відповідних методів математичної статистики та ретельному аналізі фактичного матеріалу з достатньою для вірогідних висновків кількістю спостережень.

Отже, вище наведене дозволяє вважати отримані наукові положення та висновки обґрунтованими та вірогідними.

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 доведено: факт позитивного впливу фізичних

вправ, що належать до оздоровчих систем тренування, на стан фізичного і психічного здоров'я, підтримку оптимального рівня розвитку фізичних якостей, покращення діяльності усіх систем організму людей різного віку, в тому числі й спортсменів. В останні роки особливої уваги заслуговують інноваційні системи фізичного виховання, де належна увага приділяється балансу між розумом і тілом, врівноваженості психічної та соціальної сфери (ментальний фітнес).

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 проведене дослідження дало змогу отримати додаткову інформацію щодо травм і порушень ОРА у спортсменів, які займаються спортивною аеробікою на етапі спеціалізованої базової підготовки, методики і організації традиційної системи використання вправ пілатеса для корекції порушень ОРА у спорті та фізичній культурі, виявити особливості застосування тренерами коригувальних вправ для спортсменів у спортивній аеробіці.

Отримані дані будуть слугувати базою для розробки індивідуальних програм корекції ОРА спортсменів, що займаються спортивною аеробікою з використанням засобів пілатесу.

У четвертому розділі представлено структуру та зміст розробленої програми корекції ОРА після фізичного навантаження спортсменок, що займаються спортивною аеробікою з використанням засобів пілатесу 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 12-14 років, які займаються цим видом спорту.

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.

Вищезазначене дає підстави для позитивної оцінки дисертації Оксани Вікторівни, водночас, вважаємо доцільним висловити деякі запитання і пропозиції:

1. Хотілось би побачити в тексті дисертаційної роботи більш детальний опис практичної значущості розробленої програми, яка безумовно має місце, проте не показана, наприклад у розділі «Практичні рекомендації». Це би значно підсилило вагомість зроблених висновків, а крім того було би корисним для тренерсько-викладацького складу, представників інших видів спорту.

2. Для отримання достовірних та інформативних результатів дослідження у сучасних наукових роботах використовують широкий комплекс інструментальних методик. Не дивлячись на тривалість проведення досліджень і великий обсяг отриманих даних, можливо було використати декілька методів з використанням інструментального обладнання, (наприклад, для визначення ступеня прояву сколіозу – сколіозометр і т.п.).

3. Автор роботи, розробляючи блоки завдань для корекції порушень ОРА, звертає увагу на наявність плоскостопості у спортсменок 12-14 років, які

займаються спортивною аеробікою. Проте детального підтвердження цієї тези в роботі немає.

4. 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 спортивною 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

кандидат педагогічних наук, доцент
доцент кафедри спортивних ігор
і менеджменту фізичної культури

Ганна ТІТОВА

