

ВІДГУК

офіційного опонента, доктора педагогічних наук, професора

Атаманюк Світлани Іванівни на дисертаційну роботу

Косянчук Оксани Вікторівни

«Ефективність використання вправ пілатесу як засобу корекції ОРА спортсменів після тренувальних навантажень (на матеріалі спортивної аеробіки)», представлену на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 – Фізична культура і спорт галузь знань 01 – Освіта/Педагогіка)

Актуальність теми. Питання профілактики, корекції та відновлення опорно-рухового апарату в спортивній практиці має велике значення для усього тренувального процесу та ефективного його планування. Інноваційні системи фізичного виховання вже давно використовуються в спорті як такі, що дають змогу не тільки розвантажити хребет після великого фізичного навантаження, але й скорегувати вади постави та фізичного розвитку, навантажити глибоко розташовані м'язові групи, збалансовано розвинути фізичні якості. Одним з основних позитивних моментів використання фітнес-технологій є можливість усунення больових синдромів у різних частинах опорно-рухового апарату.

У даній роботі розглядається питання ефективності використання вправ системи пілатес як засобу корекції спортсменів опорно-рухового апарату після тренувальних навантажень. Робота виконана на матеріалі спортивної аеробіки зі спортсменами, які тренуються на етапі спеціалізованої базової підготовки. Автор дослідження обрала цей етап оскільки спортсмени починають виступати на міжнародних змаганнях, в них суттєво збільшується навантаження, відбувається навчання та удосконалення нових елементів, оволодіння складними композиціями і одночасно збільшується кількість травм і порушень опорно-рухового апарату.

Відомо, що спортивна аеробіка травмонебезпечний вид спорту, оскільки в процесі виконання вправ, особливо стрибків і акробатичних елементів, виникає дуже велике ударне навантаження на хребет і нижні кінцівки, що ставить умови обов'язкового розвантаження м'язів нижніх кінцівок і хребта після спортивного тренування. Велике навантаження опорно-рухового апарату спортсменів, вимагає наявності високого рівня швидкісно-силової підготовленості, силової витривалості м'язів ніг, що забезпечує амортизацію, баланс, динаміку переміщень і умови для злитого виконання технічних елементів. Саме тому після виконання фізичного навантаження спортсменам, які займаються спортивною аеробікою або іншими техніко-естетичними видами спорту, рекомендується виконувати комплекс відновлювальних і корекційних вправ пілатеса, які спроможні виховати правильну поставу, усунути недоліки фізичного розвитку, скорегувати наслідки асиметричного виконання змагальних вправ, зменшити або усунути больові відчуття, розвантажити хребет і суглоби.

У процесі виконання дисертаційної роботи Косянчук О. В. розробляє комплекс відновлювальних і корекційних вправ пілатеса, які спрямовані на формування правильної постави, зменшення або усунення больових відчуттів у хребті та суглобах. Передумовами для розроблення програми слугували результати аналізу методики проведення занять пілатесом для корекції порушень опорно-рухового апарату в спорті та оздоровчій фізичній культурі; амбулаторних карток диспансерного обліку спортсменок різного віку та спортивної кваліфікації; характеристики травм і порушень опорно-рухового апарату за даними опитування представниць спортивної аеробіки 12-14 років, тренерів і лікаря-терапевта; показників антропометричних вимірювань і даних фізичного розвитку.

Зв'язок роботи з науковими програмами, темами, планами. 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 спів виконавиці теми полягає у розробленні та науково-методичному обґрунтуванні програми корекції опорно-рухового апарату спортсменок, які займаються спортивною аеробікою на етапі спеціалізованої базової підготовки, після тренувальних навантажень з використанням засобів пілатесу.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у тому, що вперше:

- ✓ вперше розроблено структуру та зміст програми корекції опорно-рухового апарату спортсменок, які займаються спортивною аеробікою на етапі спеціалізованої базової підготовки, після тренувальних навантажень з використанням засобів пілатесу та обґрунтована ефективність її використання;
- ✓ вперше визначено види порушень постави і та локалізацію травм ОРА спортсменів 12-14 років, які займаються спортивною аеробікою на етапі спеціалізованої базової підготовки;
- ✓ вперше доведено, що використання засобів системи пілатеса ефективно впливає на збалансований розвиток фізичних якостей, дає змогу корегувати відхилення у стані опорно-рухового апарату, 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 опорно-рухового апарату спортсменів, які виникають внаслідок невідповідного навантаження, асиметричного виконання вправ, незбалансованого розвитку фізичних якостей, значних проявів коефіцієнтів асиметрії, відсутності реабілітаційно-відновлювальних заходів у навчально-тренувальному процесі;
- ✓ підтверджувальними є дані щодо ефективності вправ пілатесу як засобів корекції опорно-рухового апарату після тренувальних навантажень 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 опорно-рухового апарату спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки у спортивній аеробіці та суміжних видах спорту, і запропоновано способи їх оптимізації.

Практичне значення одержаних результатів роботи полягає у розробці програми корекції опорно-рухового апарату 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 опорно-рухового апарату в спорті та оздоровчій фізичній культурі; амбулаторних карток диспансерного обліку спортсменок різного віку та спортивної кваліфікації; характеристик травм і порушень опорно-рухового апарату за даними опитування представниць спортивної аеробіки 12-14 років, тренерів і лікаря-терапевта; показників антропометричних вимірювань і даних фізичного розвитку.

Результати дослідження використані у навчальному процесі студентів зі спеціальності 014 Середня освіта (фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт під час викладання дисциплін на факультеті фізичної культури, спорту та реабілітації Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського».

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

Основні положення дисертаційної роботи було оприлюднено на всеукраїнських і міжнародних науково-практичних конференціях: «Сучасні досягнення спортивної медицини, фізичної реабілітації, фізичного

виховання та валеології» (6-7 жовтня 2022 р., Одеса), «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини» (17-18 листопада 2022 р., Одеса).

Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертації, їх достовірність і новизна. Достовірність ефективності розробленої О. В. Косянчук програми корекції опорно-рухового апарату спортсменок, які займаються спортивною аеробікою на етапі спеціалізованої базової підготовки, після тренувальних навантажень з використанням засобів пілатесу забезпечені теоретичним, методологічним і експериментальним рівнем проведених досліджень, а також достатньою джерельною базою дослідження.

Косянчук О. В. використала такі методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та мережі Інтернет з метою виявлення актуальності питань, теоретичного обґрунтування мети та завдань роботи. Реалізація даного методу здійснювалася шляхом аналізу та узагальнення даних науково-методичної літератури та Всесвітньої мережі Інтернет, досвіду передової вітчизняної та зарубіжної практики з питань підготовки спортсменів у складно-координаційних видах спорту, зокрема спортивній аеробіці, вивчення особливостей використання системи пілатесу для корекції та профілактики порушень опорно-рухового апарату після тренувальних навантажень. У результаті аналізу було визначено проблемне поле обраної теми, з'ясовано невирішені завдання, конкретизовано об'єкт та предмет дослідження, дібрано інформативні методи дослідження. Загалом було проаналізовано 192 літературних джерел та даних мережі Інтернет, тому числі 35 іноземною мовою.

2. Соціологічні методи (опитування, анкетування, бесіди) були використані з метою уточнення результатів педагогічних спостережень, отримання інформації щодо видів травм і порушень опорно-рухового апарату у спортсменок 12-14 років, які займаються спортивною аеробікою,

виявлення способів використання профілактичних заходів, які спроможні попередити порушення постави і усунути больові синдроми у різних частинах опорно-рухового апарату. Під час опитування спортсменок було визначено локалізацію болі у різних відділах хребта, періоди появи больових відчуттів та ін. Опитування і бесіди серед тренерів були проведені з метою виявлення ефективних засобів корекції опорно-рухового апарату після фізичних навантажень. Була проведена неформалізована бесіда з лікарем-терапевтом Одеського обласного лікарсько-фізкультурного диспансеру (ООЛФД). В процесі цієї бесіди нас цікавили питання щодо звернень спортсменок, які займаються спортивною аеробікою на етапі спеціалізованої базової підготовки, з різними скаргами щодо травм і порушень опорно-рухового апарату, локалізації цих травм і порушень, чи надана медична допомога і т. п.

3. Педагогічне спостереження було проведено з метою накопичення матеріалу за темою дослідження та створення уяви про особливості сучасної організації та методики проведення занять пілатесом з метою корекції порушень опорно-рухового апарату в спорті та оздоровчій фізичній культурі. Спостереження відбувалися під час навчально-тренувальних занять зі спортивною аеробіки, а також під час проведення фізкультурно-оздоровчих занять у фітнес-центрах м. Одеси (2021- 2024 рр.). В результаті педагогічних спостережень були отримані дані, які дозволили з'ясувати, як на практиці тренери, спортсменки та відвідувачі фізкультурно-оздоровчих занять використовують спеціальні вправи пілатеса для корекції опорно-рухового апарату після тренувальних навантажень, чи застосовують при цьому принципи індивідуалізації, чи враховуються особливості спортивної спеціалізації та види порушень, які мають ті, що займаються.

4. Аналіз документальних матеріалів (амбулаторних карток диспансерного обліку) спортсменок різного віку і спортивної кваліфікації, які займаються спортивною аеробікою. Це дозволило виявити частоту і розподіл травм і порушень опорно-рухового апарату, їх локалізацію,

переважну спрямованість м'язової діяльності, специфіку рухових стереотипів, властивих процесу підготовки спортсмена в певному виді спорту.

5. Методики отримання емпіричних даних. Дослідження передбачало визначення низки антропометричних показників (маса тіла, довжина тіла, обхвати плеча, стегон), що були необхідні для визначення індексу маси тіла, плечового індексу, наявності рухової асиметрії показників обхватів плеча і стегон. Стан постави та наявність плоскостопості були оцінені медичним працівником Одеського ОЛФД, яка формулювала остаточні висновки про тип постави та порушення опорно-рухового апарату залучених до експерименту спортсменів. Відхилення у стані постави, травми та порушення опорно-рухового апарату також були зареєстровані у амбулаторних картках диспансерного обліку спортсменок. Крім того був проведений візуальний скринінг постави за картами рейтингу Хоулі і Френке. Для оцінювання показників фізичної підготовленості спортсменок, які займаються спортивною аеробікою на етапі спеціалізованої базової підготовки, було відібрано комплекс з 12 тестів, які давали змогу проаналізувати рівень розвитку провідних фізичних якостей, що визначають ефективність спортивної діяльності у цьому виді спорту. У даному дослідженні нас цікавило статична і динамічна сила м'язів, що утворюють м'язовий корсет, активна і пасивна рухливість суглобів симетричних частин тіла, координаційні здібності (рівновага) та ін.

6. Педагогічний експеримент використано для перевірки ефективності розробленої програми корекції опорно-рухового апарату спортсменів, які займаються спортивною аеробікою на етапі спеціалізованої базової підготовки, після тренувальних навантажень з використанням засобів пілатесу. Сутність розробленої програми полягала в використанні базових і модифікованих вправ пілатесу, що сприяють усуненню негативних впливів великого тренувального навантаження на опорно-руховий апарат спортсменів, дають змогу збалансовано розвивати фізичні якості, які

внаслідок асиметричного або нерівномірного виконання вправ можуть бути причиною травм і порушень опорно-рухового апарату.

7. Методи математичної статистики застосовано для аналізу отриманих у дисертаційному дослідженні даних. Для встановлення підпорядкування вихідних даних нормальному закону розподілу використовувався критерій узгодженості Шапіро-Уїлка, для порівняння вибірових середніх – t-критерій Стьюдента. При обробці результатів дослідження приймалася статистична надійність $P = 95\%$ (імовірність помилки 5%, тобто рівень значущості $\alpha=0,05$ ($p<0,05$)). Для встановлення підпорядкування вихідних даних нормальному закону розподілу використовувався критерій узгодженості Шапіро-Уїлка.

Достовірність наукових положень обґрунтована достатньою тривалістю проведення досліджень (з 2021 по 2024 рр.), адекватним їх плануванням і обробкою одержаних матеріалів методами математичної статистики при достатній мірі вірогідності.

Оцінка змісту дисертації, її завдання в цілому і основних положень дисертації. Дисертаційна робота викладена державною мовою на 216 сторінках тексту комп'ютерного тексту державною мовою, з них 166 сторінки основного тексту. У структурі дисертаційної роботи виділено: анотацію, написану двома мовами, список публікацій здобувача за темою дисертації, зміст, перелік умовних позначень та скорочень, вступ, п'ять розділів, загальні висновки, список використаних джерел, 43 додатки. Цифровий матеріал дисертації ілюстровано 12 таблицями та 11 рисунками. Список використаних джерел складається зі 192 найменувань, з яких 35 іноземними мовами.

У вступі обґрунтовано актуальність обраної теми, вказано на зв'язок роботи з науковими планами й темами, сформульовано мету й завдання дослідження, визначено об'єкт, предмет, описано методи дослідження, розкрито наукову новизну і практичну значущість дисертаційної роботи, подано інформацію про особистий внесок здобувача та апробацію результатів дисертаційної роботи.

Перший розділ **«Особливості використання оздоровчих систем в спортивній практиці»** присвячено особливостям використання різних сучасних фітнес технологій, в тому числі – системи пілатеса, у різних видах спорту; описано найбільш поширені сучасні оздоровчі системи. Серед інноваційних вправ, які широко використовують спортсмени з метою збалансованого розвитку фізичних якостей, корекції вад постави, усунення больових синдромів у різних частинах опорно-рухового апарату, розвантаження хребта після тренувального навантаження, автор називає вправи системи Джозефа Пілатеса, Александера, Фельденкрауза, фітнес, йогу, стрейчінг та ін. Розкриваючи позитивні сторони системи пілатесу, автор дисертації вважає, що вправи даної системи ефективно сприяють профілактиці опорно-рухового апарату спортсменів після виконання фізичного навантаження в процесі спортивного тренування.

У другому розділі **«Методи та організація дослідження»** детально описано комплекс методів дослідження, які використані автором під час написання дисертаційної роботи. В процесі написання дослідження О.В. Косянчук відібрала 12 тестів для визначення фізичної підготовленості спортсменок, які займаються спортивною аеробікою. Крім того було визначено стан постави за методикою Хоулі та Френке. Серед методів дослідження, описаних у Розділі 2, представлено методику опитування фахівців, які працюють у спортивній аеробіці, а також аналіз амбулаторних карток диспансерного обліку спортсменів. Подано відомості про контингент спортсменів, які брали участь у дослідженні, описано три етапи проведення дослідження.

У третьому розділі **«Результати оцінювання фізичного розвитку спортсменок у світлі сучасної методики проведення навчально-тренувальних занять»** проаналізовано види порушень опорно-рухового апарату у спортсменок, які займаються спортивною аеробікою; результати оцінювання стану постави та її відхилень; дані антропометричних вимірювань; подано відомості щодо особливостей проведення занять

пілатесом у спортивних секціях, клубах і оздоровчих фітнес-центрах. Цікавим, на наш погляд, є дані щодо використання вправ системи пілатеса в оздоровчій фізичній культурі та в спорті. Слід зазначити, що використання вправ пілатеса знайшло своїх прихильників в фітнес технологіях, проте, згідно даних, отриманих автором, в видах спорту техніко-естетичної спрямованості, ця система взагалі не використовується, або використовується в особливих випадках. Аналіз результатів опитування тренерів зі спортивної аеробіки щодо методики проведення тренувальних занять спортсменок після фізичного навантаження, свідчить, що тренери, усвідомлюючи важливість реабілітаційних і відновлювальних заходів, практично не використовують їх у своїй практиці.

У четвертому розділі «Розробка та експериментальна перевірка програми корекції опорно-рухового апарату після фізичного навантаження спортсменок, що займаються спортивною аеробікою з використанням засобів пілатесу» подано результати розроблення програми корекції опорно-рухового апарату після фізичного навантаження спортсменок, що займаються спортивною аеробікою з використанням засобів пілатесу. Передумовами для розробки програми слугували способи сучасної організації та методики проведення занять пілатесом для корекції порушень в спорті та оздоровчій фізичній культурі; результати опитування спортсменок, тренерів і лікаря-терапевта щодо характеристики травм і порушень опорно-рухового апарату; результати аналізу амбулаторних карток диспансерного обліку спортсменок різного віку та кваліфікації; оцінка показників фізичного розвитку спортсменок, які займаються цим видом спорту, результати оцінювання стану постави та дані антропометричних вимірювань.

Було розроблено п'ять блоків завдань, що виконувались у заключній частині навчально-тренувального заняття, кожен блок мав свої чітко визначені мету, завдання та засоби. Запропоновані вправи 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 опорно-рухового апарату, зменшення або ліквідацію больових відчуттів у різних відділах ОРА, розслаблення м'язів.

Порівняльний аналіз результатів опитування, показників антропометричних вимірів, стану постави, фізичної підготовленості спортсменок 12-14 років свідчить про значну перевагу занять за розробленою програмою корекції опорно-рухового апарату після фізичного навантаження спортсменок, які займаються спортивною аеробікою на етапі спеціалізованої базової підготовки з використанням засобів пілатеса.

У п'ятому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» аналізується та підсумовується уся попередньо виконана робота. У цьому розділі подається обговорення результатів дослідження, де одержані дані узагальнено та інтегровано в систему знань щодо доцільності використання розробленої програми корекції опорно-рухового апарату після фізичного навантаження спортсменок, що займаються спортивною аеробікою з використанням засобів пілатесу. Сформульовано наукові положення трьох рівнів новизни, а саме: ті, що підтверджують, доповнюють, розширюють та отримані вперше.

Загальні висновки відповідають завданням дисертаційного дослідження. В цілому, зміст дисертації свідчать про достатній рівень підготовленості дисертанта, досконале володіння методикою дослідження, творчий підхід до обраної проблеми, що й дозволило обґрунтувати наукову розробку теми та розв'язати основні дослідницькі завдання.

Повнота викладення основних результатів в опублікованих наукових працях. Результати проведених досліджень висвітлені автором в наукових публікаціях. Зокрема, за темою дисертації опубліковано 7 наукових праць, з них 5 статей у наукових виданнях з переліку наукових фахових видань України, 2 публікацій апробаційного характеру. У публікаціях, що підготовані у співавторстві, чітко вказано авторський внесок. У наукових

публікаціях автора у повній мірі відображено основні положення дисертації, а також не виявлено порушення академічної доброчесності.

Недоліки дисертації щодо їх змісту та оформлення. Разом з тим, дисертаційна робота О. В. Косянчук не позбавлена окремих недоліків та і дискусійних положень, які потребують додаткової аргументації та відповідних уточнень:

1. Авторка дисертації в своїй роботі наголошує на важливості збалансованого розвитку фізичних якостей, що дає змогу уникнути багатьох проблем з опорно-руховим апаратом і гармонійно розвинути спортсменів. Хотілося би побачити, яким чином розроблена програма впливає на збалансований розвиток фізичних якостей, і чи існують способи оцінювання цього показника?

2. В дисертаційній роботі представлено значний цифровий матеріал, розміщений у Додатках. Можливо частину цього матеріалу можна було би розмістити в тексті дисертації для підсилення аргументації отриманих під час дослідження даних.

3. Автором дисертації недостатньо використані інструментальні методики дослідження, які би суттєво підвищили наукову і методичну значущість роботи.

4. Одним зі завдань 4 блоку програми корекції опорно-рухового апарату спортсменок, які займаються спортивною аеробікою на етапі спеціалізованої базової підготовки після фізичних навантажень – є корекція плоскостопості. Проте в даній роботі недостатньо інформації щодо наявності і видів плоскостопості у спортсменок даного віку.

5. В дисертаційній роботі присутні окремі помилки, стилістичні та редакційні неточності, помилки перекладу.

Проте перераховані недоліки та зауваження у переважній більшості носять дискусійний характер, суттєво не впливають на науковий і методологічний рівень дисертації, не знижують її загальної позитивної оцінки та спрямовані, в основному, на подальше вдосконалення творчих

здібностей здобувача.

Висновок про відповідність дисертації встановленим чинним вимогам. Дисертаційна робота **Косянчук Оксани Вікторівни** на тему **«Ефективність використання вправ пілатесу як засобу корекції ОРА спортсменів після тренувальних навантажень (на матеріалі спортивної аеробіки)»** має достатнє теоретичне й практичне значення, є самостійним завершеним науковим дослідженням, яке за своїм змістом, новизною і практичною цінністю отриманих результатів 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 р.) і Порядку присудження ступеня доктора філософії та скасування рішення разової спеціалізованої вченої ради закладу вищої освіти, наукової установи про присудження ступеня доктора філософії, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України № 341 від 12 січня 2022 р. №44 (із змінами, внесеними згідно з Постановою Кабінету Міністрів України №341 від 21.03.2022 р.), а її автор заслуговує присудження наукового ступеня доктора філософії (PhD) за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» галузь знань 01 «Освіта/Педагогіка».

Офіційний опонент:

доктор педагогічних наук,
професор, професор кафедри фізичної культури,
олімпійських та неолімпійських видів спорту
Національного університета
«Запорізька політехніка», ЗТУ



(Handwritten signature)