

## ВІДГУК

офіційного опонента, доктора наук з фізичного виховання і спорту, доцента, професора кафедри теорії і методики Богуславської Вікторії Юрїївни 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.** Аналіз тенденцій розвитку сучасних техніко-естетичних видів спорту (ТЕВС) свідчить про те, що питання профілактики, відновлення та корекції опорно-рухового апарату спортсменок у спортивній аеробіці є необхідним елементом планування тренувального процесу та підвищення ефективності їх підготовки. Особливого значення ця проблема набуває на етапі спеціалізованої базової підготовки, коли спортсмени починають виступати на міжнародних змаганнях, в них суттєво збільшується навантаження, відбувається навчання та удосконалення нових оригінальних елементів, оволодіння складними композиціями і одночасно збільшується кількість травм і порушень опорно-рухового апарату.

Як відомо, система пілатес спрямована на розвантаження і оздоровлення хребта, корекцію вад постави, навантаження глибоко розташованих м'язових груп, збалансований розвиток фізичних якостей та усунення больових синдромів у різних частинах опорно-рухового апарату та вважається однією з ефективних для застосування в спорті.

Спортивна аеробіка – це молодий, емоційний вид спорту, який виник на основі поєднання елементів спортивної, художньої гімнастики, спортивної акробатики й танцю, а також різних за складністю взаємодій між партнерами. В процесі виконання вправ спортивної аеробіки, особливо стрибків і акробатичних елементів, виникає дуже велике ударне навантаження на хребет і нижні кінцівки, зменшити вплив якого можливо лише при умові хорошої амортизації, добре скоординованої роботи м'язів

нижніх кінцівок, сили та еластичності м'язів, що оточують хребет. Це пред'являє надзвичайно високі вимоги до розвитку опорно-рухового апарату спортсменів, наявності високого рівня швидкісно-силової підготовленості, силової витривалості м'язів ніг, що забезпечує амортизацію, баланс, динаміку переміщень і умови для злитого виконання технічних елементів. Тому після виконання фізичного навантаження спортсменам, які займаються спортивною аеробікою або спорідненими 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.

Це й спонукало до розробки програми корекції ОРА спортсменів після фізичного навантаження з використанням засобів пілатесу (на матеріалі спортивної аеробіки). Дисертаційна робота Косянчук О.В. присвячена розробці реабілітаційно-відновлювальної програми спортсменів, які займаються спортивною аеробікою на етапі спеціалізованої базової підготовки, після фізичного навантаження з використанням засобів пілатесу.

У процесі виконання дисертаційної роботи Косянчук О. В. розробила 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. Для розробки програми було використано результати аналізу 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; характеристики травм і порушень ОРА 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 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.

**Наукова новизна одержаних результатів** полягає у 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;
- 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 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 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 одержаних результатів роботи 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.

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 ОРА спортсменок, які займаються спортивною аеробікою на етапі спеціалізованої базової підготовки, після тренувальних навантажень з використанням засобів пілатесу забезпечені достатньою джерельною базою дослідження, теоретичним, методологічним і експериментальним рівнем проведених досліджень.

Дисертантка використала такі методи досліджень:

1. Теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та мережі Інтернет проводився з метою виявлення актуальності питань, що були поставлені в ході дослідження, теоретичного обґрунтування мети та завдань роботи. Реалізація даного методу здійснювалася шляхом аналізу і узагальнення даних літератури і досвіду передової вітчизняної та зарубіжної практики з питань підготовки спортсменів у складнокоординаційних видах спорту, зокрема спортивній аеробіці, вивчення особливостей використання системи Дж. Пілатеса з метою корекції та профілактики порушень ОРА 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) мали на меті уточнити результати педагогічних спостережень, отримати інформацію щодо видів травм і порушень ОРА у спортсменок 12-14 років, які займаються

спортивною аеробікою, способів використання ними профілактичних заходів щодо попередження порушень постави і усунення больових синдромів у різних частинах ОРА. Під час опитування спортсменок було визначено локалізацію болі у різних відділах хребта, періоди появи больових відчуттів. Опитування і бесіди серед тренерів були проведені з метою виявлення ефективних засобів корекції ОРА 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 ОРА, локалізації цих травм і порушень, чи надана медична допомога і т. п.

Для уточнення відповідей респондентів окремі питання з проблеми дослідження задавалися спортсменам і тренерам в процесі неформалізованої бесіди під час тренувань, змагань, семінарів.

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 ОРА 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 ОРА після тренувальних навантажень, чи застосовують при цьому принципи індивідуалізації, чи враховуються особливості спортивною спеціалізації та види порушень, які мають ті, що займаються.

4. Аналіз документальних матеріалів (амбулаторних карток диспансерного обліку) спортсменок різного віку і спортивною кваліфікації,

які займаються спортивною аеробікою. Це дозволило виявити частоту і розподіл травм і порушень ОРА, 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 ОРА залучених до експерименту спортсменів. Відхилення у стані постави, травми та порушення ОРА 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 ОРА 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 ОРА спортсменів, дають змогу збалансовано

розвивати фізичні якості, які внаслідок асиметричного або нерівномірного виконання вправ можуть бути причиною травм і порушень ОРА.

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, з них 167 сторінки основного тексту. У структурі дисертаційної роботи виділено: анотацію 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. У першому розділі **«Особливості використання оздоровчих систем в спортивній практиці»** розкрито



причини використання інноваційних фітнес технологій, зокрема системи пілатеса, у різних видах спорту; описано основні 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, автор називає вправи системи Джозефа Пілатеса, Александра, Фельденкрауза, фітнес, йогу, стрейчінг та ін. Розкриваючи позитивні сторони системи пілатесу, автор дисертації вважає, що ця система якнайкраще сприяє розвантаженню і профілактиці ОРА спортсменів після виконання фізичного навантаження в процесі спортивного тренування.

У другому розділі **«Методи та організація дослідження»** обґрунтовано комплекс взаємопов'язаних методів дослідження, використаних в процесі написання дисертаційної роботи, детально описано тести, які дали змогу оцінити стан постави за методикою Хоулі та Френке, а також рівень фізичної підготовленості спортсменок, які займаються спортивною аеробікою. Особлива увага приділена опитуванню фахівців, які працюють у цій галузі, а також аналізу документальних матеріалів, зокрема – амбулаторних карток диспансерного обліку спортсменів, що дало змогу виявити частоту і розподіл травм і порушень ОРА, їх локалізацію, переважну спрямованість м'язової діяльності, специфіку рухових стереотипів, властивих процесу підготовки спортсменок у спортивній аеробіці. Подано відомості про контингент спортсменів, які брали участь у дослідженні, описано організацію дослідження. У хронологічній послідовності викладені три етапи проведення досліджень.

У третьому розділі **«Результати оцінювання фізичного розвитку спортсменок у світлі сучасної методики проведення навчально-тренувальних занять»** подано відомості щодо оцінювання показників фізичного розвитку спортсменок, які займаються спортивною аеробікою на етапі спеціалізованої базової підготовки. Цей розділ висвітлює види і степінь

порушення ОРА у спортсменок, які займаються спортивною аеробікою; подано результати оцінювання стану постави та її відхилень; дані антропометричних вимірювань. Крім того, у Розділі 3 подано відомості щодо особливостей проведення занять пілатесом у спортивних секціях, клубах і оздоровчих фітнес-центрах. Згідно отриманих автором даних система Джозефа Пілатеса широко використовується в оздоровчій фізичній культурі та, на превеликий жаль, практично не знайшла свого застосування в спорті. Аналіз результатів опитування тренерів зі спортивної аеробіки щодо методики проведення навчально-тренувальних занять, спрямованих на відновлення ОРА спортсменок після фізичного навантаження, свідчить, що тренери, розуміючи важливість реабілітаційно-відновлювальних заходів для спортсменок, 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»** розроблено програму корекції ОРА після фізичного навантаження спортсменок, що займаються спортивною аеробікою з використанням засобів пілатесу, та проведено перевірку її ефективності. В процесі розроблення програми корекції ОРА спортсменок 12-14 років визначено її зміст, 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.

Було розроблено 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.

Для перевірки ефективності розробленої програми 22 спортсменки 12-14 років були розділені на дві рівноцінні групи: ЕГ і КГ по 11 осіб у кожній. У кожену групу увійшли спортсменки з ідентичними показниками фізичної підготовленості, з різними проявами порушень і травм ОРА і наявністю больових синдромів різної локалізації. В заключну частину навчально-тренувальних занять ЕГ було впроваджено розроблену програму корекції ОРА, 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 **«Аналіз та узагальнення результатів дослідження»** подається обговорення результатів досліджень, де одержані дані узагальнено та інтегровано в систему знань щодо доцільності використання розробленої програми корекції ОРА після фізичного навантаження спортсменок, що займаються спортивною аеробікою з використанням засобів пілатесу.

У результаті проведеного дослідження сформульовано наукові положення трьох рівнів новизни, а саме: ті, що підтверджують, доповнюють, та отримані вперше.

**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. На наш погляд, бажано було б вказати кваліфікацію лікаря-терапевта Одеського обласного лікарсько-фізкультурного диспансера, який проводив огляд спортсменок і визначав в них види і ступені порушення ОРА.

2. Під час аналізу 32 амбулаторних карток диспансерного обліку спортсменок різного віку і спортивної кваліфікації було б доречним зазначити кількісний склад учасниць згідно їх спортивної кваліфікації.

3. В дисертації подано цікаву інформацію щодо показників рухової функціональної асиметрії, яка визначалась за коефіцієнтом асиметрії. Хотілося б побачити більш детальне висвітлення отриманих даних.

4. Цікавим та доречним, на наш погляд, була б розробка практичних рекомендацій, так як робота має велике значення для практики підготовки спортсменів не тільки у спортивній аеробіці, але й у суміжних видах спорту.

5. В дисертаційній роботі присутні стилістичні помилки, 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) 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), 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 наук з фізичного  
виховання і спорту,  
доцент, професор кафедри  
теорії і методики спорту  
Вінницького державного  
педагогічного університету  
імені Михайла Коцюбинського

Вікторія Богуславська

