

«ЗАТВЕРДЖУЮ»



Ректор  
Державного закладу  
«Південноукраїнський  
національний педагогічний  
університет імені К. Д. Ушинського»  
Андрій КРАСНОЖОН  
26.03 2024 року

### ВИСНОВОК

про дисертацію здобувача наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» **Косянчук Оксани Вікторівни** з теми «**Ефективність використання вправ пілатесу як засобу корекції опорно рухового апарату спортсменів після тренувальних навантажень (на матеріалі спортивної аеробіки)**».

**Науковий керівник:** доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор В.Г. Тодорова.

**Витяг з протоколу №10  
засідання кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств Державного  
закладу «Південноукраїнський національний педагогічний  
імені К. Д. Ушинського»**

**від 12 березня 2024 року**

На засіданні були присутні: голова, завідувач кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств, доктор педагогічних наук, професор Б. Т. Долинський; учений секретар наукового семінару, І. А. Пільневич; доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор В. Г. Тодорова; кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації, біології і охорони здоров'я С. А. Холодов; кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Є. В. Долгієр (Дразіна); кандидат біологічних наук, доцент

О. В. Бондаренко; кандидат філософських наук, доцент О. О. Погорелова; кандидат педагогічних наук, доцент Н. Ф. Щекотіліна; кандидат наук з фізичного виховання і спорту Б. О. Буховець.

**СЛУХАЛИ:** Обговорення дисертації аспірантки кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» О. В. Косянчук з теми «**Ефективність використання вправ пілатесу як засобу корекції ОРА спортсменів після тренувальних навантажень (на матеріалі спортивної аеробіки)**».

**ВИСТУПИЛИ:**

**Голова наукового семінару, доктор педагогічних наук, професор Б. Т. Долинський:** пропоную присутнім заслухати доповідь здобувача наукового ступеня Косянчук Оксани Вікторівни за матеріалами дослідження і висловити свою думку щодо представленої роботи.

Тему дисертації затверджено вченою радою Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (протокол № 4 від 28 жовтня 2021 року).

**О. В. Косянчук:** Вельмишановна голова, члени наукового семінару, присутні гості! Вашій увазі пропонуються матеріали дисертаційного дослідження з теми «Ефективність використання вправ пілатесу як засобу корекції ОРА спортсменів після тренувальних навантажень (на матеріалі спортивної аеробіки)».

Значну роль в системі підготовки спортсменів відіграє спортивно-реабілітаційна фізична культура, яка спрямована на відновлення функціональних і адаптаційних можливостей організму після тривалого виконання напружених тренувальних і змагальних навантажень, особливо у періоди «перетренованості» спортсмена та ліквідації наслідків спортивних травм. Доведено позитивний вплив 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 особливо популярними стали інноваційні системи фізичного виховання, де належна увага приділяється балансу між розумом і тілом, врівноваженості психічної та соціальної сфери, в основі яких лежить поєднання фізичного вдосконалення з повним контролем над тілом в процесі виконання вправ.

Питання профілактики, відновлення та корекції ОРА спортсменок у спортивній аеробіці є необхідним елементом планування тренувального процесу та підвищення ефективності їх підготовки. На етапі спеціалізованої базової підготовки спортсмени, з одного боку, починають виступати на міжнародних змаганнях, в них суттєво збільшується навантаження, відбувається навчання та удосконалення нових оригінальних елементів, оволодіння складними композиціями і т. п., з другого, – збільшується кількість травм і порушень ОРА.

Тому проблема корекції та профілактики травмування після виконання фізичних навантажень набуває особливого значення. 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 ОРА і вважається однією з ефективних для застосування в спорті.

Серед доступної науково-методичної та спеціальної літератури слід відзначити низку робіт В. О. Кашуби (2018; 2023), В. Ю. Сосіної (2015; 2019; 2021), І. Є. Рудої (2015), Ю. Ю. Крикуна (2023), А. В. Наконечної (2015), де системи оздоровчого тренування широко використовувалися у різних видах спорту: наприклад, у ігрових видах спорту – спортивних одноборствах і футболі, у техніко-естетичних видах спорту – в художній гімнастиці, в спортивній акробатиці, у спортивній аеробіці та ін., а також у оздоровчій фізичній культурі. В роботах Г. Артем'євої, І. Бодренкової, Т. Мошенської удосконалено спеціальну фізичну підготовку гімнасток у спортивній аеробіці на етапі попередньої базової підготовки.

Невідповідність фізичних навантажень функціональним можливостям організму спортсменів, нераціональна побудова змісту навчально-тренувального процесу, відсутність заходів щодо профілактики захворюваності й травматизму – усе це чинить негативний вплив на функціональний стан ОРА спортсменів, який значно посилюється під час формування та росту скелетної системи.

У зв'язку з цим проблема корекції та профілактики травмування після виконання фізичних навантажень набуває особливого значення.

Проблема полягає у виникненні протиріч між необхідністю використання вправ пілатеса як засобу корекції та відновлення ОРА спортсменів після фізичного навантаження і відсутності наукового обґрунтування, розробленості та перевірки ефективності програми їх використання з цією метою.

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).

**Об'єкт дослідження** – навчально-тренувальний процес спортсменок, які займаються спортивною аеробікою на етапі спеціалізованої базової підготовки.

**Предмет дослідження** – програма корекції ОРА спортсменок 12-14 років, які займаються спортивною аеробікою на етапі спеціалізованої базової підготовки, з використанням засобів пілатесу.

**Мета дослідження** – розробити програму корекції ОРА спортсменок, які займаються спортивною аеробікою на етапі спеціалізованої базової підготовки, після тренувальних навантажень з використанням засобів пілатесу.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати ефективність вправ пілатесу як засобу корекції ОРА після тренувальних навантажень у спортсменок, які займаються спортивною аеробікою.

2. Виявити відхилення в стані ОРА за даними опитування та аналізу амбулаторних карток диспансерного обліку спортсменок, які займаються спортивною аеробікою.

3. Оцінити показники фізичної підготовленості спортсменок зі спортивної аеробіки на етапі спеціалізованої базової підготовки.

4. Проаналізувати відношення тренерів до реабілітаційно-відновлювальних заходів спортсменок, які займаються спортивною аеробікою.

5. Розробити та експериментально перевірити програму корекції ОРА спортсменок, які займаються спортивною аеробікою на етапі спеціалізованої базової підготовки, після тренувальних навантажень з використанням засобів пілатесу.

Для вирішення поставленої мети і завдань дослідження використано комплекс взаємопов'язаних методів, серед яких:

- теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової та методичної літератури й інтернет-ресурсів;
- соціологічні методи: анкетування й опитування спортсменів і тренерів;
- аналіз документальних матеріалів;
- педагогічні спостереження;
- методики отримання емпіричних даних (тестування фізичного розвитку спортсменів, антропометричні вимірювання, візуальний скринінг постави за методом Хоулі і Френке);
- педагогічний експеримент;
- методи математичної статистики.

Вирішення поставлених завдань дослідження здійснювалось на спортивних базах м. Одеса, та в умовах тренувальної діяльності спортсменок,

які займаються спортивною аеробікою на етапі спеціалізованої базової підготовки. Дослідження проводилось *чотирма етапами з 2021 по 2024 рр.*

***На першому етапі*** (листопад 2021 р. – листопад 2022 р.) проведено пошук і аналіз науково-методичної літератури, нормативно-правових документів, інформаційних матеріалів, даних мережі Інтернет. Проведено опитування 22 спортсменок, 15 тренерів і фахівців з спортивною аеробіки, а також лікаря-терапевта ООЛФД, здійснено аналіз 32 амбулаторних карт диспансерного обстеження спортсменок різного віку та кваліфікації, які займаються спортивною аеробікою.

***Другий етап*** (грудень 2022 р. – лютий 2023 р.) було проведено аналіз змісту навчально-тренувальних занять, тестування рівня розвитку фізичних якостей 22 спортсменок, які займаються спортивною аеробікою а також визначено ступінь прояву незбалансованого їх розвитку (за КА). Проведена статистична обробка отриманих даних.

***На третьому етапі*** (лютий 2023 р. – червень 2023 р.) здійснювалася розробка програми корекції ОРА спортсменів, які займаються спортивною аеробікою на етапі спеціалізованої базової підготовки після тренувальних навантажень з використанням засобів пілатесу та впроваджено її у навчально-тренувальний процес.

***На четвертому етапі*** (липень 2023 р. – лютий 2024 р.) відбувалася експериментальна перевірка розробленої програми, узагальнення отриманих даних. Розробка практичних рекомендацій.

Контингент, що приймав участь у дослідженні, – спортсменки, які займаються спортивною аеробікою на етапі спеціалізованої базової підготовки, середній вік – 13,2 років, стаж занять - 5,6 років які мали I, II розряди та кандидати у майстри спорту – в кількості 22 осіб. Розподіл на контрольну та експериментальну групи був обумовлений завданнями педагогічного експерименту та відбувався згідно отриманих даних у констатувальному експерименті. У дослідженні також брали участь 15

тренерів і фахівців, які працюють у спортивній аеробіці, середній вік яких становив 42,9 років, середній стаж - 19,7 років; 1 лікар-терапевт ООЛФД.

Контингент спортсменок, який залучали до дослідження, відбувався на добровільних засадах (респонденти давали письмову згоду на участь у роботі на всіх етапах констатувального та формувального експерименту). Педагогічний експеримент проводили трьома етапами.

**На першому етапі** проводили констатувальний (грудень 2022 р. – лютий 2023 р.) у ході якого було:

1) виявлено відхилення в стані ОРА за даними опитування, обстеження і аналізу амбулаторних карток диспансерного обліку;

2) визначено показники фізичної підготовленості;

3) на основі отриманих даних було розраховано коефіцієнти асиметрії (КА) за показниками активної і пасивної рухливості у різних суглобах та сили відповідних м'язових груп;

4) крім того, на цьому етапі було проведено опитування 15 тренерів, які працюють у спортивній аеробіці, на предмет їхнього відношення до реабілітаційно-відновлювальних заходів спортсменів, які займаються спортивною аеробікою;

5) додатково було виконано аналіз амбулаторних карток диспансерного обліку спортсменок різного віку і спортивної кваліфікації для визначення ступеня прогресування травм і порушень ОРА.

**На другому етапі** був розпочатий основний (формувальний) педагогічний експеримент, спрямований на розробку програм корекції ОРА спортсменів, які займаються спортивною аеробікою на етапі спеціалізованої базової підготовки, після тренувальних навантажень з використанням засобів пілатесу.

Для вирішення завдань експерименту 22 спортсменки, які брали участь у констатувальному експерименті, були розділені на дві рівноцінні групи: експериментальну (ЕГ) і контрольну (КГ) по 11 осіб у кожній. У кожную групу увійшли спортсменки з ідентичними показниками фізичної підготовленості, а

також коефіцієнтами асиметрії за вищевказаними показниками ( $p > 0,05$ ). В обидві групи були включені спортсменки з різними проявами порушень і травм ОРА, перенесеними протягом року перед початком експерименту і наявністю больових синдромів різної локалізації.

Експеримент тривав 7 місяців (липень 2023 р. – січень 2024 р.) При цьому в КГ експериментатор виступав як помічник тренера, а в ЕГ – як основний тренер, що унеможливило будь-які відхилення від умов проведення експерименту. Відмінності полягали в тому, що КГ спортсменок тренувалася за традиційною методикою, прийнятою для етапу спеціалізованої базової підготовки і задекларованою у Навчальній програмі для ДЮСШ зі спортивної аеробіки. В план навчально-тренувальних занять експериментальної групи було впроваджено розроблену програму корекції ОРА спортсменів, які займаються спортивною аеробікою на етапі спеціалізованої базової підготовки, після тренувальних навантажень з використанням засобів пілатесу.

Всього було проведено 140 навчально-тренувальних заняття в кожній групі. За іншими складовими тренувального процесу (тривалість, інтенсивність, обсяг навчального матеріалу, загальна структура, кількість змагань) навчально-тренувальні заняття не відрізнялися в обох групах.

*На третьому етапі* педагогічного експерименту була виконана перевірка розробленої програми корекції ОРА спортсменів, які займаються спортивною аеробікою на етапі спеціалізованої базової підготовки, після тренувальних навантажень з використанням засобів пілатесу. Наприкінці етапу проводили повторне оцінювання й аналіз усіх показників антропометричного дослідження, стану постави та її відхилень, наявності порушень ОРА, даних фізичної підготовленості. Крім того, проводили реєстрацію травм ОРА у спортсменок обох груп, отриманих протягом 10 місяців.

Згідно з результатами анкетування найчастіше різноманітні травми і порушення ОРА виникають у надп'яtkово-гомiлковому суглобі, які поставили



на перше місце 60% респондентів. Така відповідь, на наш погляд, є цілком закономірною, оскільки велика кількість, складність і різноманітність стрибкових вправ у спортивній аеробіці може викликати подібні порушення і навіть травми, на які часто не звертається належної уваги.

*На другому місці опинилися* травми і порушення ОРА колінного суглобу, що також можна пояснити вимогами правил змагань до кількості, складності та різноманітності виконання стрибкових вправ.

*Третє місце* по кількості больових відчуттів і порушень ОРА займає поперековий відділ хребта, що можна пов'язати з відсутністю належної амортизації після виконання специфічних вправ спортивної аеробіки. З віком і зростанням спортивної майстерності спортсменок кількість і складність травм і порушень ОРА збільшується.

Відсоток спортсменок, у яких виникають різні ступені відчуття болі у процесі тренувань або після них (за результатами опитування спортсменок).

На наступному слайді показані результати аналізу травм і порушень ОРА у спортсменок різного віку і кваліфікації згідно даних амбулаторних карток диспансерного обліку спортсменок і свідчень лікаря-терапевта.

Представлені результати оцінювання показників фізичного розвитку спортсменок до експерименту, які свідчать про те, що тренерам необхідно звернути увагу на показники статичної та динамічної сили і витривалості м'язів, що утворюють м'язовий корсет і формують правильну поставу спортсменок, на результати визначення рухливості плечових і кульшових суглобів, оскільки високі показники рухової функціональної асиметрії (в середньому від 12,3% до 26,6%; за індивідуальними показниками – від 16,7% до 66,7%) вимагають її корекції та згладжування і можуть виступати як одні з чинників отримання травм і порушень ОРА.

У спортсменок, які займаються спортивною аеробікою, середній показник візуального скринінгу постави за картами Хоулі та Френке становить  $62,0 \pm 17,2$  бали і знаходиться на задовільному рівні. Аналіз отриманих даних свідчить, що з 22 спортсменок, які займаються спортивною аеробікою, 40,9%

мають хороший стан постави, 45,4% - задовільний стан, а 13,6% - погану поставу.

Під час розробки програми корекції ОРА після фізичного навантаження спортсменок, які займаються спортивною аеробікою на етапі спеціалізованої базової підготовки з використанням засобів пілатеса було використано п'ять блоків завдань, що виконувались у заключній частині заняття. Розроблені блоки завдань були спрямовані на:

- 1) формування навички правильної робочої постави;
- 2) симетричний розвиток сили м'язів тулуба;
- 3) симетричний розвиток рухливості суглобів правої та лівої половини тіла;
- 4) індивідуальну корекцію порушень ОРА для зменшення або ліквідації больових відчуттів у різних відділах ОРА;
- 5) розслаблення м'язів.

Тривалість кожного блоку становила від 3 до 5 хвилин, що в підсумку відповідало тривалості заключної частини навчально-тренувального заняття, тобто до 20 хвилин.

Кількість вправ, дозування і зміст кожного блоку залежав від індивідуальних потреб кожної спортсменки, враховував рівень її фізичної підготовленості, наявність травм і порушень ОРА, ступень прояву рухової функціональної асиметрії, стан постави, результати анкетного опитування.

Кожен блок програми корекції ОРА після фізичного навантаження спортсменів, які займаються спортивною аеробікою на етапі спеціалізованої базової підготовки з використанням засобів пілатесу мав чітко визначені мету, завдання та спрямованість тренувального впливу, представлені на слайді.

Після впровадження у заключну частину навчально-тренувального заняття зі спортивною аеробіки розробленої програми корекції ОРА спортсменок 12-14 років відбулися певні зміни у всіх показниках, що досліджувалися.

На слайді показано позитивну динаміку показників фізичної підготовленості та КА спортсменок 12-14 років ЕГ. Особливих змін зазнали показники динамічної сили м'язів черевного пресу ( $p < 0,001$ ), динамічної сили м'язів-розгиначів спини ( $p < 0,001$ ), статичної силової витривалості та динамічної сили бокових м'язів тулуба ( $p < 0,001$ ), пасивної рухливості суглобів хребта при розгинанні ( $p < 0,001$ ), рухливості кульшових суглобів під час виконання шпагатів лівою ногою вперед ( $p < 0,01$ ).

Отримані результати підтверджують ефективність розробленої програми корекції ОРА після фізичного навантаження спортсменок на етапі спеціалізованої базової підготовки з використанням засобів пілатеса, яка використовувалась у заключній частині навчально-тренувального заняття.

Всі показники спортсменок ЕГ, крім показника активної рухливості хребта при розгинанні, достовірно поліпшилися, і були достовірно кращими від показників спортсменок КГ.

Особливо слід відзначити, що КА спортсменок КГ практично не змінилися, а в окремих випадках (КА 11 – рухливість кульшових суглобів) досягли небезпечних величин.

На слайді показано результати тестування фізичної підготовленості та КА спортсменок 12-14 років ЕГ і КГ після експерименту, які свідчать про переваги використання розробленої програми.

Особливо яскравим підтвердженням ефективності запропонованої програми є результати визначення КА за результатами тестування фізичної підготовленості спортсменок обох груп, які були отримані після педагогічного експерименту. Якщо у спортсменок ЕГ відбулося достовірне зниження проявів рухової функціональної асиметрії, то у представниць КГ даний показник суттєво зріс в кінці експерименту і в окремих тестах (6 і 11) досягнув значень, які вважаються небезпечними і можуть призводити до травм і порушень ОРА (вище 15%).

Таким чином, проведені дослідження з перевірки ефективності програми корекції ОРА після фізичного навантаження спортсменок, які

займаються спортивною аеробікою на етапі спеціалізованої базової підготовки з використанням засобів пілатеса, повністю підтвердили гіпотезу наукової роботи щодо позитивного впливу засобів реабілітаційно-відновлювального спрямування (пілатеса) на організм спортсменок 12-14 років.

**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;
- **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;
- 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.
- **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.

Висновки дозвольте не зачитувати, адже вони пролунали в ході доповіді.

Дякую за увагу!

**Після доповіді було поставлено запитання.**

**Доктор педагогічних наук, професор Б.Т. Долинський:** Шановна Оксана Вікторівна, ваше дослідження присвячене корекції опорно-рухового апарату спортсменів 12-14 років, які займаються спортивною аеробікою на етапі спеціалізованої базової підготовки. В чому полягає практичне значення отриманих вами результатів дослідження?

**О. В. Косянчук:** Дякую. Практичне значення отриманих 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. Результати дослідження будуть використані у навчальному процесі студентів зі спеціальності 014 Середня освіта (фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт під час викладання дисциплін на факультеті ФКСтАР.

**Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Є. В. Долгієр (Дразіна):** Оксана Вікторівна, в чому полягає проблемне поле Вашої роботи?

**О. В. Косянчук:** Дякую. Проблемне поле перш за все полягає у питаннях профілактики, відновлення та корекції ОРА спортсменок у спортивній аеробіці, що є необхідним елементом планування тренувального процесу та підвищення ефективності їх підготовки. На етапі спеціалізованої базової підготовки спортсмени, з одного боку, починають виступати на міжнародних змаганнях, в них суттєво збільшується навантаження, відбувається навчання та удосконалення нових оригінальних елементів, оволодіння складними композиціями і т. п., з другого, - збільшується кількість травм і порушень ОРА.

Тому проблема корекції та профілактики травмування після виконання фізичних навантажень набуває особливого значення. 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 ОРА і вважається однією з ефективних для застосування в спорті.

**Кандидат біологічних наук, доцент О.В. Бондаренко:** Оксана Вікторівна, скажіть, чому Ви вибрали для проведення досліджень саме етап спеціалізованої базової підготовки у спортивній аеробіці?

**О. В. Косянчук:** Дякую. По-перше, цей етап характеризується чутливим розвитком практично усіх фізичних якостей, тому гармонійний і збалансований їх розвиток – це запорука подальшого збереження здоров'я і гармонійного розвитку організму спортсменів. По-друге, в цей період відбувається активне оволодіння новими складними елементами і комбінаціями, що може спровокувати травми і порушення ОРА спортсменів. По-третє, спортсмени на етапі спеціалізованої базової підготовки приймають активну участь у різних, в т. ч. міжнародних змаганнях, в них суттєво збільшується навантаження, що при неправильній організації навчально-тренувального процесу також може привести до травм і порушень ОРА.

**Кандидат філософських наук, доцент О.О. Погорелова:** Що послугувало підставою для розробки Вашої програми?

**О. В. Косянчук:** Дякую. Підставою для розробки програми були аналіз способів сучасної організації та методики проведення занять пілатесом для корекції порушень ОРА в спорті та оздоровчій фізичній культурі; також аналіз амбулаторних карток диспансерного обліку спортсменок різного віку та спортивної кваліфікації; в процесі досліджень було схарактеризовано травми і порушення ОРА за даними опитування представниць спортивної аеробіки 12-14 років, тренерів і лікаря-терапевта; вивчені показники антропометричних вимірювань і даних фізичного розвитку.

**Кандидат педагогічних наук, доцент Н. Ф. Щекотіліна:** Чому Ви вважаєте необхідним зменшувати КА у спортсменів? Наскільки відомо, в окремих видах спорту це, навпаки, є перевагою для спортсмена.

**О. В. Косянчук:** Дякую. Справа полягає в тому, що значний прояв рухової функціональної асиметрії у показниках рухливості симетричних суглобів тіла, сили правої та лівої половини, передньої або задньої частини тіла – може виступати як один з чинників вірогідності травмування ОРА. Вчені вказують, що КА у показниках фізичної підготовленості, який перевищує 15%, - може виступати як чинник отримання травм і порушень ОРА спортсменів. Перевагою для спортсменів може служити рівень володіння навичками, але не асиметричний прояв фізичних якостей. Особливо це стосується видів спорту з асиметричним навантаженням на ОРА, до яких відноситься й спортивна аеробіка.

**Кандидат наук з фізичного виховання і спорту Б. О. Буховець:** Оксана Вікторівна, що унікального є у Вашій програмі?

**О. В. Косянчук:** Дякую. В окремих видах спорту є рекомендації щодо ефективності використання реабілітаційно-відновлювальних заходів спортсменів після фізичного навантаження (Руда, Максимова, Сосіна, Кашуба та ін.). У доступній науково-методичній літературі ми змогли знайти лише програму Рудої І.Є. з використанням різних інноваційних засобів (пілатеса, гімнастики йогів, стрейтчинга, жоугун) для оптимального розвитку активної та пасивної гнучкості у гімнасток на етапі попередньої базової підготовки для профілактики травм і порушень ОРА Програми, яка би передбачала використання пілатеса як дієвого засобу профілактики травм і порушень ОРА спортсменів, збалансованого розвитку фізичних якостей, згладжування проявів рухової функціональної асиметрії, ліквідації больових відчуттів у різних відділах ОРА та ін. в спортивній практиці поки не розроблено. Тому можна стверджувати про унікальність даної програми.

**В обговоренні взяли участь:**

**Науковий керівник, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор В. Г. Тодорова:** Шановні колеги! Аспірантка кафедри Косянчук Оксана обрала актуальну тему дослідження, адже сучасний рівень підготовки спортсменів передбачає обов'язкову наявність спортивно-реабілітаційних

заходів, які спрямовані на відновлення функціональних і підвищення адаптаційних 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. Особливого значення у підготовці спортсменів відіграє етап спеціалізованої базової підготовки, який є фундаментом для збільшення функціональних резервів організму та розширення адаптаційних можливостей спортсменів.

З огляду на зазначене, Оксаною Вікторівною було обрано актуальну тему дослідження. Оксана Вікторівна відзначається вмінням генерувати інноваційні підходи та ефективні шляхи розв'язання проблем підготовки спортсменів. Це дозволило їй розробити і впровадити в навчально-тренувальний процес експериментальну програму.

Розроблена програма включала п'ять блоків завдань, які містили базові та модифіковані вправи пілатеса, що виконувались у заключній частині навчально-тренувального заняття і були спрямовані на: 1) формування навички правильної робочої постави, 2) вправи на симетричний розвиток сили м'язів тулуба, 3) вправи на симетричний розвиток рухливості суглобів правої та лівої половини тіла, 4) вправи на індивідуальну корекцію порушень ОРА, 5) вправи на розслаблення м'язів.

Як вже вказувалось, блоки завдань включали як традиційні, так і модифіковані вправи пілатеса й були розроблені з врахуванням вимог теорії і методики спортивного тренування, лікувальної фізкультури та рекреації.

Вважаю, що дисертаційне дослідження О. В. Косянчук «Ефективність використання вправ пілатесу як засобу корекції ОРА спортсменів після тренувальних навантажень (на матеріалі спортивної аеробіки)» вирізняється науковою новизною та практичною значущістю та може бути рекомендоване до захисту в спеціалізовану вчену раду зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт.



**Експерт, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації, біології і охорони здоров'я С. А. Холодов:** Сучасна система підготовки спортсменів – це багаторічний цілеспрямований педагогічний процес, що об'єднує загальну та спеціальну фізичну підготовку, технічну, тактичну, психологічну, теоретичну підготовку, практику змагань, медичний контроль та застосування засобів відновлення працездатності. Багаторічний характер та етапність системи підготовки спортсменів мають на увазі не тільки послідовність підготовки на різних етапах, а й закономірне перенесення акцентів з одного розділу підготовки на інші відповідно до вікових та кваліфікаційних особливостей підготовки спортсменів на певному етапі, залежно від обраного виду спорту.

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 ОРА спортсменів, наявності високого рівня швидкісно-силової підготовленості, силової витривалості м'язів ніг, що забезпечують 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, які спроможні виховати правильну поставу, усунути недоліки фізичного розвитку, скорегувати наслідки асиметричного виконання змагальних вправ зменшити або усунути больові відчуття, розвантажити хребет і суглоби.

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:**

- - 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 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.

**Повнота викладу наукових положень, висновків та рекомендацій здобувача в опублікованих працях.** За темою дисертації опубліковано 6 наукових праць, з яких 4 статті – у спеціалізованих фахових виданнях України, що індексуються в міжнародних наукометричних базах, 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 «Особливості використання оздоровчих систем в спортивній практиці»** автором здійснено ретельний аналіз фахової літератури відповідно до об'єкта дослідження. Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури з проблеми корекції ОРА, 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).

Доведено, ефективність відновлення функціональних і адаптаційних можливостей організму після тривалого виконання напружених тренувальних і змагальних навантажень спортсмена, особливо у періоди «перетренованості» і ліквідації наслідків спортивних травм.

Таким чином спортивне тренування можна розглядати, з одного боку, як використання фізичних навантажень з метою досягнення максимального результату у обраному виді спорту, з другого, - як оздоровче заняття, під час якого відбувається підтримання або зростання працездатності спортсмена, оздоровлення і відновлення фізіологічних можливостей організму, профілактика порушень опорно-рухового апарату внаслідок нераціонального навантаження.

У зв'язку з тим, слід визнати, що індивідуально спрямований, комплексний тренувальний вплив фізичних навантажень на основні функціональні системи організму дозволяє підтримувати здоров'я спортсменів на оптимальному рівні перш за все за рахунок використання інноваційних технологій оздоровчої фізичної культури, які відповідають особливостям виду спорту, а також враховують їх інтереси і потреби.

У другому розділі «**Методи та організація дослідження**» окреслено методологічний апарат дослідження та етапи наукового пошуку здобувача.

У третьому розділі «**Результати оцінювання фізичного розвитку спортсменок у світлі сучасної методики проведення навчально-тренувальних занять**» автором подано результати досліджень, отриманих на констатувальному етапі педагогічного експерименту. Результати проведених пошукових досліджень підтвердили припущення автора щодо наявності широких можливостей ефективного залучення засобів пілатесу, а також відновлювальних заходів при здійсненні цілеспрямованої підготовки спортсменів зі спортивної аеробіки на етапі спеціалізованої базової підготовки, що дозволило визначити і конкретизувати шляхи розробки

експериментальної програми тренувального процесу з використанням основних аспектів зазначеного поєднання.

Таким чином 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 слугували базою для розробки індивідуальних програм корекції ОРА спортсменів, що займаються спортивною аеробікою з використанням засобів пілатесу.

**У четвертому розділі «Розробка та експериментальна перевірка програми корекції опорно-рухового апарату після фізичного навантаження спортсменок, що займаються спортивною аеробікою з використанням засобів пілатесу»** представлено експериментальну програму корекції ОРА після фізичного навантаження спортсменок та її впровадження в навчально-тренувальний процес на етапі спеціалізованої базової підготовки та здійснено експериментальну перевірку її ефективності.

Впровадження розробленої експериментальної програми в тренувальний процес показує позитивну динаміку показників фізичної підготовленості спортсменок 12-14 років ЕГ, що у кінцевому результаті свідчить про користь розробленої програми. Особливих змін зазнали показники динамічної сили м'язів черевного пресу ( $p < 0,001$ ), динамічної сили м'язів-розгиначів спини ( $p < 0,001$ ), статичної силової витривалості та динамічної сили бокових м'язів тулуба ( $p < 0,001$ ), пасивної рухливості суглобів хребта при розгинанні ( $p < 0,001$ ), рухливості кульшових суглобів ( $p < 0,01$ ). В результаті занять за розробленою програмою у спортсменок ЕГ достовірно знизилась показники рухової функціональної асиметрії (КА), що суттєво впливає на стан постави спортсменок і може бути причиною порушень і травм ОРА. Аналогічні показники фізичної підготовленості спортсменок КГ

за 7 місяців експерименту практично не змінилися. Цей факт свідчить про незбалансований рівень розвитку фізичних якостей, недостатньо сформований м'язовий корсет, що може призвести до порушень ОРА, неправильної постави або її відхилень у спортсменок КГ.

Аналіз показників асиметрії виконання тестів фізичної підготовки спортсменками 12-14 років ЕГ і КГ після експерименту дає змогу підтвердити ефективність розробленої програми, яка дозволила суттєво знизити прояви рухової функціональної асиметрії у спортсменок ЕГ ( $p < 0,05 - 0,01$ ). В той же час у представниць КГ даний показник суттєво зріс в кінці експерименту і в окремих тестах (6 і 11) досягнув небезпечних значень (вище 15%).

Таким чином, проведені дослідження з перевірки та обґрунтування ефективності програми корекції ОРА після фізичного навантаження спортсменок, які займаються спортивною аеробікою на етапі спеціалізованої базової підготовки з використанням засобів пілатеса, повністю підтвердили гіпотезу наукової роботи щодо позитивного впливу засобів реабілітаційно-відновлювального спрямування (пілатеса) на організм спортсменок 12-14 років.

**У п'ятому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження»** 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. Формулювання об'єкта дослідження, представленого як «Навчально-тренувальний процес спортсменок, які займаються спортивною аеробікою на етапі спеціалізованої базової підготовки» не повністю узгоджується з предметом і метою дослідження, у яких мова йде про розроблення програми корекції ОРА спортсменок 12-14 років, які займаються спортивною аеробікою на етапі спеціалізованої базової підготовки, після тренувальних навантажень з використанням засобів пілатесу.

2. Висновки до першого розділу потребують більш ретельної конкретизації наукової проблеми, систематизації зібраного матеріалу, а також висвітлення проблемного поля дослідження.

3. Вважаємо доречним у експериментальній частині дослідження використати більш сучасні, інформативні та інструментальні методи, які би підтвердили вагомість отриманих даних.

4. У тексті дисертації зустрічаються орфографічні, стилістичні та редакційні помилки, а також помилки перекладу.

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.** Вважаю, що дисертаційне дослідження О. В. Косянчук з теми «Ефективність використання вправ пілатесу як засобу корекції ОРА спортсменів після тренувальних навантажень (на матеріалі спортивною аеробіки)» є актуальним, самостійним, завершеним дослідженням, відповідає чинним вимогам, що ставляться до дисертацій такого рівня і може бути рекомендоване до подання у спеціалізовану вчену раду на здобуття наукового ступеня доктора філософії зі спеціальності 017 – фізична культура і спорт.



**Експерт, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, Б. О. Буховець:** Питання профілактики, відновлення та корекції ОРА спортсменок у спортивній аеробіці є необхідним елементом планування тренувального процесу та підвищення ефективності їх підготовки. На етапі спеціалізованої базової підготовки спортсмени, з одного боку, починають виступати на міжнародних змаганнях, в них суттєво збільшується навантаження, відбувається навчання та удосконалення нових оригінальних елементів, оволодіння складними композиціями і т.п., з другого, - збільшується кількість травм і порушень ОРА.

Тому проблема корекції та профілактики травмування після виконання фізичних навантажень набуває особливого значення. 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 ОРА і вважається однією з ефективних для застосування в спорті.

Враховуючи зазначене вище, слід вказати на своєчасність і актуальність наукового дослідження Косянчук Оксани Вікторівни.

**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 автора як співвиконавця теми полягає у розробленні та науково-методичному обґрунтуванні структури та змісту фізичної і функціональної підготовки борців греко-римського стилю на етапі попередньої базової підготовки, аналізі та узагальненні теоретичних й емпіричних даних.

**Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертації, та їх достовірність** забезпечується адекватністю методів наукового дослідження; глибоким

аналізом сучасних джерел науково-методичної літератури (192 найменувань), репрезентативною вибіркою спортсменів, які приймали участь у педагогічному експерименті. 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:**

- - 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 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; характеристика травм і порушень ОРА за даними опитування представниць спортивної аеробіки 12-14 років, тренерів і лікаря-терапевта; аналіз 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 крім того 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 6

наукових праць, з яких 4 статті – у спеціалізованих фахових виданнях України, що індексуються в міжнародних наукометричних базах, 2 праці апробаційного характеру.

**Оцінка змісту дисертації та її основних положень.** Дисертація складається з анотації, вступу, 5 розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків; список використаних джерел налічує 192 найменувань, з них 34 – латиницею. Робота містить 11 таблицю та 12 рисунків.

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** розглянуто проблемне поле обраної теми дослідження: корекція та профілактика травмування після виконання фізичних навантажень на етапі спеціалізованої базової підготовки. Автором показано, що сучасна 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 ОРА і вважається однією з ефективних для застосування в спорті.

Аналіз наукових досліджень з питань 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).

Ефективність і привабливість системи Пілатеса визначається тим, що у систему навантажень закладено чинник розвантаження і оздоровлення хребта, корекція вад постави та усунення больових синдромів при остеохондрозі та грижах міжхребцевих дисків.

У дисертації детально проаналізовано роботи відомих вітчизняних і зарубіжних вчених. Їхнє глибоке вивчення й аналіз дозволили автору роботи досягти такого рівня наукових узагальнень, який носить об'єктивний характер. Цінну складову частину роботи становить ретельно підібрана до дисертаційної роботи бібліографія.

**У другому розділі** окреслено методологічний апарат дослідження та етапи наукового пошуку здобувача.

**У третьому розділі** автором подано результати опитування серед спортсменок, які займаються спортивною аеробікою на етапі спеціалізованої базової підготовки, які свідчить про те, що найчастіше різноманітні травми і порушення ОРА виникають у надп'ятково-гомільковому суглобі (рангове місце - 1,8), колінному суглобі (2,7), а також поперековому відділі хребта (3,4). Отримані дані можна пояснити вимогами правил змагань до кількості, складності та різноманітності виконання стрибкових вправ, більшість з яких закінчується у положення упорів, сидів, виконуються каскадом і вимагають поступовості у навчанні та спеціальної підготовки для їх виконання.

Переважна кількість больових відчуттів виникає у спортсменок в процесі виконання стрибків і вправ на гнучкість (40%), лише стрибкових вправ – 28%, стрибків і силових вправ – 16%, вправ на гнучкість – 12%, і лише силових вправ – 4%. У більшості спортсменок відчуття болі після виконання зазначених вправ проходить відразу після короткого відпочинку (48%), у 20% респондентів – біль проходить відразу після закінчення виконання вправи, у 28% спортсменок больові відчуття проходять в кінці тренування. Переважна більшість спортсменок вважають, що травми і порушення ОРА заважають повноцінному тренуванню й участі у змаганнях, а їх кількість збільшується зі зростанням спортивної майстерності. У цьому ж розділі подано результати

аналізу амбулаторних карт диспансерного обліку спортсменок різного віку та кваліфікації, які займаються спортивною аеробікою.

**У четвертому розділі** представлено експериментальну програму корекції ОРА після фізичного навантаження спортсменок та її впровадження в навчально-тренувальний процес на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Автором було запропоновано застосування в експериментальній програмі базових та модифікованих вправ системи пілатесу, спрямованих на навантаження глибоко розташованих м'язів і м'язових груп. Показано, що їхнє виконання ефективно впливає на створення м'язового корсету та збалансованого розвитку сили і гнучкості симетричних груп м'язів і відповідних суглобів. Оскільки спортивна аеробіка – це вид спорту, який вимагає, не тільки прояву силових якостей, але й високих показників гнучкості, застосування різноманітних вправ пілатесу, що спрямовані на покращення рухливості різних суглобів (розтягнення м'язів перед і після тренуваннями, а також перед змаганнями) для підготовки їх до активної силової роботи та зменшення вірогідності отримання травми ОРА – є критично важливим.

Розроблена експериментальна програма корекції ОРА після фізичного навантаження спортсменок, що займаються спортивною аеробікою з використанням засобів пілатесу є досить перспективним кроком у вирішенні проблеми підвищення ефективності підготовки цього контингенту спортсменів, про що свідчать результати, отримані на формувальному етапі педагогічного дослідження.

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

На основі виконання поставлених у роботі завдань і отриманих результатів автор формує висновки, які узгоджуються з даними, наведеними в основних розділах роботи, і дозволяють судити про ступінь виконання поставлених завдань і досягнення мети роботи.

Вищезазначене дає підстави для позитивної оцінки дисертації Оксани Вікторівни, водночас, вважаємо доцільним висловити низку зауважень і пропозицій:

1. На наш погляд, розроблена програма корекції набула би більшої практичної значущості при умові розроблення індивідуальних програм залежно від виду порушень і отриманих травм опорно-рухового апарату, а також індивідуальних особливостей спортсменок. Тому вважаємо доречним представити в розробленій експериментальній програмі шляхи індивідуалізації тренувального процесу відповідно до видів травм і порушень ОРА, наявності больових відчуттів у різних відділах ОРА, індивідуальних можливостей спортсменок, які займаються спортивною аеробікою на етапі спеціалізованої базової підготовки.

2. Окремі положення висновків до розділів занадто великі і вимагають корекції.

3. У дисертаційній роботі не представлено сучасних інструментальних методик дослідження, які би суттєво підвищили рівень вірогідності отриманих даних. Проте великий обсяг отриманого статистичного матеріалу, представлений у тексті дисертації та додатках, дає змогу дещо компенсувати відсутність сучасного інструментарію.

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.** Вважаю, що дисертаційне дослідження О. В. Косянчук з теми «Ефективність використання вправ пілатесу як засобу корекції ОРА спортсменів після тренувальних навантажень (на матеріалі спортивно-аеробіки)» є актуальним, самостійним, завершеним дослідженням, відповідає чинним вимогам, що ставляться до дисертацій такого рівня і може бути рекомендоване до подання у спеціалізовану вчену раду на здобуття

наукового ступеня доктора філософії зі спеціальності 017 – фізична культура і спорт.

**Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Є. В. Долгієр (Дразіна):** 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 ОРА 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 пілатесу, які спроможні виховати правильну поставу, усунути недоліки фізичного розвитку, скорегувати наслідки асиметричного виконання змагальних вправ, зменшити або усунути больові відчуття, розвантажити хребет і суглоби. Тому, можна беззаперечно вказувати на актуальність обраної теми.

Вважаю, що представлена дисертація є самостійним завершеним дослідженням, відповідає вимогам, що ставляться до дисертацій на здобуття наукового ступеня доктора філософії, і з урахуванням виправлення зауважень і побажань може бути рекомендованою до захисту в спеціалізованій вченій раді за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

**Кандидат біологічних наук, доцент О. В. Бондаренко:** Сучасна система підготовки спортсменів – це багаторічний цілеспрямований педагогічний процес, що об'єднує загальну та спеціальну фізичну підготовку,



технічну, тактичну, психологічну, теоретичну підготовку, практику змагань, медичний контроль та застосування засобів відновлення працездатності.

У дисертаційній роботі подано нове розв'язання науково-прикладного завдання корекції опорно-рухового апарату (ОРА) спортсменів 12-14 років, які займаються спортивною аеробікою на етапі спеціалізованої базової підготовки після виконання тренувальних навантажень з використанням засобів пілатесу.

Я доєднаюсь до думки колег щодо актуальності обраної теми дослідження. Разом із цим хочу наголосити на чіткій методологічній базі дослідження, використанні сучасних інформативних методів дослідження.

Вважаю, що представлена дисертація є самостійним завершеним дослідженням, відповідає вимогам, що ставляться до кандидатських дисертацій, і з урахуванням виправлення зауважень і побажань може бути рекомендованою до захисту в спеціалізованій вченій раді за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

**Голова наукового семінару, доктор педагогічних наук, професор Б. Т. Долинський:** Усі наукові положення, висновки і рекомендації, які сформульовані у дисертації, достатньою мірою обґрунтовані експериментальними даними, відповідають меті та завданням роботи. Ступінь вірогідності отриманих результатів забезпечується тривалістю та кількістю експериментальних досліджень, використанням у роботі сучасних методів, які відповідають вимогам спортивної та наукової метрології, застосуванням адекватного завданням комплексу діагностичної апаратури. Достовірність отриманих результатів забезпечується адекватністю методів меті і завданням роботи, достатнім обсягом і репрезентативністю емпіричного матеріалу. Це забезпечує високий рівень наукової обґрунтованості положень, які розроблені в дисертації.

З урахуванням вищезазначеного вважаю, що представлена дисертація є самостійним завершеним дослідженням, відповідає вимогам, що ставляться до кандидатських дисертацій, і з урахуванням виправлення зауважень і побажань

може бути рекомендованою до попереднього розгляду і захисту в спеціалізованій вченій раді за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

**Учений секретар наукового семінару, І. А. Пільневич** представила відомості щодо апробації основних положень дисертації, повноти опублікованих наукових результатів О. В. Косянчук та проект рішення висновку.

Основні положення викладено в 6 публікаціях автора, із них 4 – у фахових виданнях України, 2 – апробаційного характеру.

**Особистий внесок здобувача.** Усі теоретичні та практичні результати, що виносяться на захист, отримані автором самостійно. У друкованих працях, опублікованих у співавторстві, автору дисертації належать: [2] – організація досліджень, обробка результатів дослідження та участь в обговоренні результатів дослідження та формулюванні висновків; [3] – участь у пошуку джерел інформації, проведенні досліджень, здійсненні обробки та інтерпретації результатів отриманих даних; [4] – *участь у визначенні мети дослідження, проведенні наукових дослідженні, аналізі отриманих даних.*

**Відомості про повноту надрукованих наукових результатів автора:****Статті у фахових виданнях:**

1. Косянчук О. В. Реабілітаційно-оздоровчі аспекти системи Джозефа Пілатеса. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Вип. 6 (151). 2022. С. 78–81.

**Опубліковані праці апробаційного характеру:**

2. Косянчук О. В., Тодорова В. Г. Особливості оздоровчих систем Дж. Пілатеса, Фельденкрайза, Александера. *Сучасні досягнення спортивної медицини, фізичної реабілітації, фізичного виховання та валеології – 2022 / XXI Ювілейна міжнародна науково-практична конференція, присвячена 90-річчю з дня заснування кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання та валеології ОНМедУ. Одеса, 6-7 жовтня 2022 року / Матеріали конференції. – Одеса: ПОЛІГРАФ, 2022 – 112 с. (С. 83-85) ISBN 978-966-2326-72*

3. Косянчук О. В. Принципи та напрямки системи пілатес. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини* матеріали VI інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 листопада 2022 р. – Одеса. : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2022. – 233 с. (С. 100-108).

**Опубліковані праці у співавторстві**

4. Косянчук О. В., Тодорова В. Г. Ефективність інноваційних систем оздоровчого тренування. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Вип. 10(155). 2022. С. 94–99. *Здобувачеві належить участь у пошуку джерел інформації, проведенні досліджень, здійсненні обробки та інтерпретації результатів отриманих даних.*

5. Косянчук О. В., Тодорова В. Г. Пріоритетні мотиви до занять Пілатесом дівчат 17-24 років, які навчаються у закладах вищої освіти. *Запорізький національний університет, Фізичне виховання та спорт*. № 3. 2022. С. 134-139. *Здобувачеві належить участь у пошуку джерел інформації,*

*проведенні досліджень, здійсненні обробки та інтерпретації результатів отриманих даних.*

б. Тодорова В. Г., Косянчук О. В. Фізичний розвиток спортсменок на етапі спеціалізованої базової підготовки у спортивній аеробіці. *Запорізький національний університет, Фізичне виховання та спорт. № 4. 2023. С. 57-63. Здобувачеві належить участь у пошуку джерел інформації, проведенні досліджень, здійсненні обробки та інтерпретації результатів отриманих даних.*

## **ВИСНОВОК**

1. Вважати, що дисертація О. В. Косянчук з теми «Ефективність використання вправ пілатесу як засобу корекції ОРА спортсменів після тренувальних навантажень (на матеріалі спортивної аеробіки)», представлена на здобуття наукового ступеня доктора філософії, є завершеним самостійним дослідженням з актуальної проблеми, відповідає вимогам, що ставляться до дисертацій зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

2. Затвердити висновок засідання наукового семінару Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» про дисертацію О. В. Косянчук з теми «Ефективність використання вправ пілатесу як засобу корекції опорно-рухового апарату спортсменів після тренувальних навантажень (на матеріалі спортивної аеробіки)», що представлена на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

2.1. 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).

**2.2. Наукова новизна дослідження:** 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.

**2.3. 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 фізичної культури спорту та реабілітації.

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

Розроблена експериментальна програма впроваджена в практику роботи закладів вищої освіти: Хортицької національної академії, Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Запорізького національного університету, що підтверджено відповідними актами впровадження. і рекомендовано для подальшого застосування.

**2.4. Достовірність результатів дослідження** забезпечувалася методологічним і теоретичним обґрунтуванням вихідних концептуальних положень; використанням апробованого діагностувального інструментарію; репрезентативністю масиву досліджуваних, експериментальною перевіркою гіпотези, висновків; використанням комплексу методів дослідження, що є адекватними меті і завданням дослідження; якісним і кількісним аналізом одержаних даних; статистичною обробкою результатів педагогічного експерименту.

2.5. **Основні результати дослідження** викладено в 6 публікаціях автора, із них 4 – у фахових виданнях України, 2 – апробаційного характеру.

3. **Ухвалили:** з урахуванням виправлення висловлених зауважень, рекомендувати дисертаційну роботу Косянчук О. В. з теми «Ефективність використання вправ пілатесу як засобу корекції ОРА спортсменів після тренувальних навантажень (на матеріалі спортивної аеробіки)» до захисту в спеціалізованій вченій раді за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

Результати голосування:

присутні 9,  
«за» – 9,  
«проти» – немає.

Висновок прийнято одностайно.

Голова  
наукового семінару,  
доктор педагогічних наук,  
професор

Борис ДОЛИНСЬКИЙ

Учений секретар  
Наукового семінару

Інна ПІЛЬНЕВИЧ

