

УТВЕРЖДАЮ

Ректор Федерального государственного  
бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования «Российский  
университет спорта «ГЦОЛИФК», доктор  
педагогических наук, профессор

Сейранов С.Г.



### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

#### **Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российского университета спорта «ГЦОЛИФК»**

Диссертация на тему «Комплексная методика использования физических упражнений для коррекции кифолордотической осанки молодых мужчин» выполнена на кафедре физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини.

В период подготовки диссертации соискатель Бабыдов Евгений Анатольевич работал в должности тренера-преподавателя в ООО «Пилатес Плюс».

В 2011 году окончил Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Государственный университет управления» по специальности «Юриспруденция».

В 2012 году прошел профессиональную переподготовку в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» (РГУФКСМиТ) по специальности «Физическая культура и спорт».

С 2012 г. по 2015 г. был прикреплен соискателем к ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» для подготовки диссертации на соискание ученой степени кандидата наук без освоения программ подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре.

В настоящее время является индивидуальным предпринимателем, коды и наименования видов деятельности 85.41.1. Образование в области спорта и отдыха, 96.04 Деятельность физкультурно-оздоровительная, работает тренером-преподавателем в ООО «Анатомия Клуб» и преподавателем в Государственном автономном образовательном учреждении высшего образования города Москвы «Московский государственный университет спорта и туризма».

Справка № 3205 о сдаче кандидатских экзаменов выдана в 2021 г. в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)».

Научный руководитель – Ткаченко Светлана Анатольевна, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российского университета спорта «ГЦОЛИФК».

По итогам обсуждения принято следующее заключение:

1. Диссертация Бабыдова Е.А. является самостоятельной законченной научно-квалификационной работой, в которой на основе выполненных соискателем многолетних исследований разработана комплексная методика использования физических упражнений для коррекции кифолордотической осанки молодых мужчин, что соответствует требованиям п. 9 «Положения о присуждении ученых степеней» Постановления Правительства Российской Федерации от 24 сентября 2013 года № 842, предъявляемым к диссертациям на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специально 5.8.6. Оздоровительная и адаптивная физическая культура.

2. Личное участие автора в получении результатов, изложенных в диссертации, состоит в:

– организации исследования, в ходе которого выявлены нарушения осанки у мужчин молодого возраста, уровень адаптационного потенциала и качества жизни, функциональное состояние мышц молодых мужчин с нарушениями осанки;



– разработке и научном обосновании комплексной методики использования физических упражнений для коррекции кифолордотической осанки молодых мужчин;

– организации и проведении педагогического эксперимента с целью проверки эффективности разработанной комплексной методики использования физических упражнений для коррекции кифолордотической осанки молодых мужчин;

– математической, статистической и графической обработке результатов исследования.

3. Достоверность и обоснованность научных положений и выводов, сформулированных в диссертации, определяются применением комплекса современных методов исследования, в том числе: анализа и обобщения данных научно-методической литературы, педагогического эксперимента, диагностики осанки, определения состояния мышц, адаптационного потенциала и качества жизни, методов математической статистики

4. Научная новизна данной работы заключается в следующем:

– разработана комплексная методика использования физических упражнений для коррекции кифолордотической осанки молодых мужчин, основу которой составляют: силовые упражнения с собственным весом и отягощениями; комплекс специальных упражнений для совершенствования гибкости; занятия на велотренажере;

– обоснован дифференцированный подход к дозировке физической нагрузки при выполнении силовых упражнений с отягощениями при воздействии на мышцы со сближенными точками крепления и на мышцы с отдаленными точками крепления и сниженной силой тяги в зависимости от этапа реализации разработанной методики и состояния мышц занимающихся;

– предложен механизм реализации комплексной методики использования физических упражнений для коррекции кифолордотической осанки молодых мужчин в практике современных фитнес-центров, включающий два этапа: адаптационный; коррекционно-развивающий;

– доказана педагогическая целесообразность и более высокая эффективность разработанной методики коррекции кифолордотической осанки

молодых мужчин по сравнению с методикой коррекции на основе упражнений «Пилатес» по методике Ким Эмери и стретчинга, так как за 16 недель оказала более выраженный коррекционный эффект;

– представлены результаты анализа показателей качества жизни молодых мужчин с кифолордотической осанкой: динамика общего здоровья, динамика боли, динамика физического функционирования.

5. Теоретическая значимость результатов исследования заключается в дополнении теории и методики адаптивной физической культуры положениями выводами диссертации, в которых:

– результаты исследования расширяют теоретические знания о педагогическом процессе коррекции осанки у мужчин молодого возраста в рамках физкультурно-оздоровительных занятий;

– определены наиболее перспективные направления в физкультурно-оздоровительной деятельности для коррекции кифолордотической осанки мужчин молодого возраста – сочетание силовых упражнений с весом собственного тела и с отягощениями, а также применение комплекса специальных упражнений, направленных на совершенствование гибкости;

– углублено представление об использовании упражнений с отягощениями и стретчинга для коррекции нарушений осанки, а также о методах диагностики нарушений осанки у мужчин молодого возраста;

– уточнено понятие «нейтрального положения позвоночника», при котором изгибы позвоночного столба максимально приближены к своему естественному анатомическому положению, а мышцы разгибатели и сгибатели позвоночника и тазобедренного сустава обеспечивают оптимальную мышечную тягу для поддержания такого положения;

– доказано, что для коррекции кифолордотической осанки необходимо укреплять мышцы со сниженной силой тяги: мышцы разгибатели тазобедренного сустава, мышцы сгибатели поясничного отдела позвоночника, мышцы-разгибатели грудного отдела позвоночника. Также необходимо снижать тонус и улучшать кровообращение в мышцах со сближенными точками крепления, а также растягивать их для приближения к естественной длине.

6. Практическая значимость заключается в том, что предложенную



методику можно использовать в работе фитнес-клубов, оздоровительных центров, реабилитационных центров, в поликлиниках. Новая научная информация, полученная в результате исследования, может быть использована при чтении лекционных курсов студентам и магистрантам вузов физической культуры по теории и методике физической культуры, оздоровительной физической культуры, физиологии и спортивной медицины, что дает возможность специалистам овладеть новыми научными знаниями и освоить современные методики коррекции нарушений осанки.

7. Диссертация «Комплексная методика использования физических упражнений для коррекции кифолордотической осанки молодых мужчин» соответствует паспорту специальности 5.8.6. Оздоровительная и адаптивная физическая культура в части п. 20 Технологии восстановления нарушенных или временно утраченных двигательных функций человека средствами адаптивной физической культуры.

8. По результатам диссертационного исследования опубликовано 22 научных и научно-методических работы, в том числе 3 в рецензируемых научных изданиях, рекомендуемых Министерством науки и высшего образования Российской Федерации, и зарегистрирован 1 патент на изобретение.

Полнота изложения материалов диссертации в работах, опубликованных соискателем.

Данные отражающие основные результаты решения задач исследования, представлены в следующих публикациях:

1. Бабыдов, Е.А. Физическая реабилитация лиц молодого возраста с кифолордотической осанкой на основе применения физических упражнений с отягощениями и стретчинга / Е.А. Бабыдов, О.В. Козырева // Сборник трудов студентов и молодых ученых ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»: материалы конференции студентов и молодых ученых ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ» (Москва, 23 апреля 2014 г.). – М.: РГУФКСМиТ, 2014. – С. 149–153.

2. Бабыдов, Е. А. Коррекция мышечного дисбаланса, возникающего при кифолордотической осанке, на основе применения физических упражнений с отягощениями и стретчинга / Е. А. Бабыдов // Эколого-гигиенические проблемы физической культуры и спорта (инновационные оздоровительные технологии):

материалы научной конференции с международным участием, посвящённой 110-летию со дня рождения академика АМН СССР профессора А. А. Минха (Москва, 25–26 сентября 2014 г.). – М.: РГУФКСМиТ, 2014. – Т. 2. – С. 38–40.

3. Babydov, E.A. Correction of muscle imbalance, arising kypholordotic posture, based on the use of exercises with weight and stretching / E.A. Babydov // Национальные программы формирования здорового образа жизни: материалы международного научно-практического конгресса (Москва, 27–29 мая 2014 г.). – М.: РГУФКСМиТ, 2014. – Т. 3. – С. 150–153.

4. Бабыдов, Е.А. Коррекция мышечного дисбаланса, возникающего при кифолордотической осанке, на основе применения физических упражнений с отягощениями и стретчинга / Е.А. Бабыдов // Национальные программы формирования здорового образа жизни: материалы международного научно-практического конгресса (Москва, 27–29 мая 2014 г.). – М.: РГУФКСМиТ, 2014. – Т. 3. – С. 33–36.

5. Бабыдов, Е.А. Обзор современных методов коррекции кифолордотической осанки / Е.А. Бабыдов // Вестник новых медицинских технологий. – 2015. – Т. 9, № 2. – С. 33.

6. Бабыдов, Е.А. Коррекция кифолордотической осанки у офисных работников на основе использования упражнений с отягощениями и стретчинга / Е.А. Бабыдов // Терапевт. – 2015. – № 2. – С. 44–48

7. Бабыдов, Е.А. Упражнения с отягощениями и стретчинг как средства коррекции кифолордотической осанки у лиц молодого возраста / Е.А. Бабыдов // Образование. Наука. Научные кадры. – 2015. – № 1. – С. 174–176.

8. Бабыдов, Е.А. Механизм действия упражнений с отягощениями для коррекции кифолордотической осанки у лиц молодого возраста / Е.А. Бабыдов // Наука. Фитнес. Рекреация: материалы Всероссийской конференции с международным участием (Москва, 12–13 мая 2015 г.). – М.: РГУФКСМиТ, 2015. – С. 164–168.

9. Бабыдов, Е.А. Сравнительный анализ коррекции кифолордотической осанки у лиц молодого возраста на основе использования упражнений с отягощениями, стретчинга и пилатеса / Е.А. Бабыдов, О.В. Козырева // Лечебная физическая культура: достижения и перспективы развития: материалы IV



Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Москва, 27–28 мая 2015 г.). – М.: РГУФКСМиТ, 2015. – С. 24–27.

10. Бабыдов, Е.А. Диагностика состояния ослабленных мышц у лиц 25-35 лет с кифолордотической осанкой / Е.А. Бабыдов, О.В. Козырева // Лечебная физическая культура: достижения и перспективы развития: материалы V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Москва, 25–26 мая 2016 г.). – М.: РГУФКСМиТ, 2016. – С. 40–44.

12. Бабыдов, Е.А. Оценка качества жизни у лиц 25–35 лет с кифолордотической осанкой / Е.А. Бабыдов, О.В. Козырева // Актуальные проблемы адаптивной физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции (Омск, 22 февраля 2017 г.). – Омск: СибГУФКиС, 2017. – С. 9–13.

13. Бабыдов, Е.А. Общее здоровье и нарушения осанки у лиц молодого возраста / Е.А. Бабыдов, С.А. Ткаченко // Наука для фитнеса 2019: материалы VII Всероссийской научно-практической конференции (Москва, 4 октября 2019 г.). – М.: РГУФКСМиТ, 2019. – С. 8–11.

14. Бабыдов, Е.А. Боль и кифолордотическая осанка у лиц 25-35 лет / Е.А. Бабыдов, С.А. Ткаченко // Лечебная физическая культура: достижения и перспективы развития: материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 50-летию кафедры спортивной медицины (Москва, 22–23 мая 2019 г.). – М.: РГУФКСМиТ, 2019. – С. 9–11.

15. Бабыдов, Е.А. Физическое функционирование и кифолордотическая у лиц молодого возраста / Е.А. Бабыдов, С.А. Ткаченко // Безопасный спорт – 2020: материалы VII Международной научно-практической конференции (Санкт-Петербург, 28–29 мая 2020 г.). – СПб.: Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова, 2020. – С. 25–28.

16. Бабыдов, Е.А. Влияние дифференцированного подхода применения упражнений с отягощениями на отклонение поясничного отдела позвоночника по данным Posture Screen Mobile / Е.А. Бабыдов, С.А. Ткаченко // Молодые ученые: материалы Межрегиональной научной конференции (Москва, 27–29 марта 2020 г.). – М.: РГУФКСМиТ, 2020. – С. 122–125.

17. Бабыдов, Е.А. Упражнения с отягощениями как средство уменьшения боли у мужчин молодого возраста с нарушениями осанки / Е.А. Бабыдов, С.А. Ткаченко, В.А. Заборова // Безопасный спорт – 2021: материалы VII Международной научно-практической конференции (Москва, 27–28 мая 2021 г.). – СПб.: Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова, 2021. – С. 14–18.

18. Бабыдов, Е.А. Взаимосвязь боли в спине и кифолордотической осанки / Е.А. Бабыдов, С.А. Ткаченко, Д.Н. Еремин [и др.] // Методологические, теоретические, и практические аспекты физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: материалы I международной научно-практической конференции (Гомель, 7–8 октября 2021 г.). – Гомель: Изд-во: ГГУ им. Ф. Скорины, 2021. – С. 184–187.

19. Бабыдов, Е.А. Влияние комплексной методики упражнений с отягощениями на показатели боли по опроснику SF-36 / Е.А. Бабыдов, С.А. Ткаченко, В.А. Рыбаков [и др.] // Человек. Спорт. Медицина. – 2022. – Т. 22, №. S1. – С. 91–96.

20. Yurku, K.A. Effect of Radial Shockwave Therapy on Spine Mobility / K.A. Yurku, V.A. Zaborova, M.V. Ivanov [et al.] // Pakistan Journal of Medical & Health Sciences. – 2022. – Vol. 16 (04). – P. 729.

21. Бабыдов, Е.А. Влияние комплексной методики коррекции кифолордотической осанки на основе дифференцированного подхода применения упражнений с отягощениями на адаптационный потенциал мужчин молодого возраста / Е.А. Бабыдов, С.А. Ткаченко, Х. Шафаи [и др.] // Спортивно-педагогическое образование. – 2022. – № 3. – С. 87–93

22. Babydov, E. Strength training and posture alignment / E. Babydov, V. Zaborova, S. Tkachenko [et al.] // J of IMAB. – 2023. – Vol. 29 (2). – P. 4974–4979.

23. Патент РФ № 2598757. Способ коррекции осанки / Е.А. Бабыдов; № 2015123565/14; заявл. 18.06.2015; опубл. 27.09.2016; Бюл. №27.

Диссертация на тему «Комплексная методика использования физических упражнений для коррекции кифолордотической осанки молодых мужчин» Е.А. Бабыдова рекомендуется к защите на соискание ученой степени кандидата



педагогических наук по специальности 5.8.6. Оздоровительная и адаптивная физическая культура (педагогические науки).

Заключение принято на расширенном заседании кафедры физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

Присутствовало на заседании 22 человека, имеющих право голосовать – 18. Результаты голосования «за» – 18 чел., «против» – нет, «воздержалось» – нет, протокол № 20/1 от « 8 » июня 2023 г.

Председательствующий

Проректор по НИР, д.п.н., профессор

Жийяр Марина Владимировна

Подпись удостоверяю.

Зам. начальника  
управления кадрами  
и делопроизводства  
В. М. Зотов

