

## Рецензія

доцента кафедри кінезіології та фізкультурно-спортивної реабілітації  
Національного університету фізичного виховання і спорту України,  
кандидата наук з фізичного виховання і спорту, доцента Хмельницької  
Ірини Валеріївни на дисертаційну роботу Ватаманюка Сергія  
Всеволодовича «Підвищення рівня стану біогеометричного профілю  
постави чоловіків зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу», подану на  
здобуття ступеня доктора філософії за спеціальністю  
017 Фізична культура і спорт (01 Освіта / Педагогіка)

**Актуальність обраної теми.** На хронологічному зрізі останніх років дедалі більшої соціально-економічної значущості набувають проблеми профілактики та корекції передпатологічних і патологічних порушень опорно-рухового апарату дорослого населення. У зв'язку з цим методологічне обґрунтування концепції профілактики та корекції порушень біомеханіки просторової організації тіла людини, зокрема біогеометричного профілю постави, виступає на сьогодні предметом посиленої уваги представників сучасної науки про здоров'я. Фахівці галузі фізичного виховання і спорту одностайно визнають заняття оздоровчим фітнесом одними із найбільш ефективних на сьогодні у профілактиці та корекції порушень постави.

Зазначене обумовлює своєчасність та актуальність обґрунтування та розробки технології підвищення рівня стану біогеометричного профілю постави чоловіків 26–30 років у процесі занять оздоровчим фітнесом.

**Зв'язок з науковими планами, темами.** Дисертаційну роботу виконано на кафедрі кінезіології та фізкультурно-спортивної реабілітації Національного університету фізичного виховання і спорту України відповідно до Плану науково-дослідної роботи на 2016–2020 рр. за темою 3.13 «Теоретико-методичні основи здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання різних груп населення» (номер державної реєстрації 0116U001615), та Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021–2025 роки за темою 3.2 «Теоретико-методичні основи біомеханічних технологій у фізичному вихованні, спорті, реабілітації з урахуванням індивідуальних особливостей моторики людини» (номер держреєстрації 0121U107944). Роль автора, як співвиконавця, полягала у розробці та обґрунтуванні технології підвищення рівня стану біогеометричного профілю постави чоловіків 26–30 років у процесі занять оздоровчим фітнесом.

**Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертації.**

Наукові положення дисертаційної роботи, висновки, практичні рекомендації сформульовані достатньою мірою, обґрунтовані експериментальними даними і відповідають меті та завданням дослідження. Вірогідність результатів забезпечена адекватністю методів дослідження, достатньою кількістю досліджуваних, коректною статистичною обробкою

експериментальних даних, а також позитивним ефектом впровадження результатів роботи в практику.

**Теоретична і практична значущість результатів дослідження.** Значення результатів роботи полягає в обґрунтуванні методичного підходу до підвищення рівня стану біогеометричного профілю постави чоловіків 26–30 років у процесі занять оздоровчим фітнесом.

Автором вперше: теоретично обґрунтовано та розроблено структуру і зміст технології підвищення рівня стану біогеометричного профілю постави чоловіків першого періоду зрілого віку у процесі занять оздоровчим фітнесом, яка передбачає гуманістичний, аксіологічний, особистісно-орієнтований, діяльнісний і технологічний підходи, три періоди та тематичні блоки, а також пріоритет системного та комплексного застосування: комплексів вправ з гумовою стрічкою-амортизатором, комплексу вправ китайської гімнастики, вправ із використанням трубчастого еспандера, ролера «Blackrollmed», нестабільної поверхні «BOSU», фітбола, тренажера «функціональні петлі TRX», що відрізняє її від загальноприйнятих і наявних авторських програм; виокремлено «зони ризику» виникнення функціональних порушень опорно-рухового апарату чоловіків 26–35 років із нормальною поставою; кількісно схарактеризовано біогеометричний профіль нормальної постави чоловіків 26–35 років, які належать до «зони ризику» виникнення нефіксованих порушень опорно-рухового апарату; кількісно схарактеризовано статодинамічну стійкість тіла (середній розкид коливань центру тиску, довжину траєкторії центру тиску, середню швидкість переміщення центру тиску в сагітальній і фронтальній площинах, якість функції рівноваги тіла) у пробі Ромберга з відкритими очима чоловіків 26–35 років із різними типами постави.

**Практична значущість результатів дослідження** полягає в упровадженні авторської технології у процес занять оздоровчим фітнесом чоловіків 26–35 років, що сприяло підвищенню рівня стану біогеометричного профілю їхньої постави та фізичної підготовленості. Розроблена технологія пропонується до використання у практиці роботи фітнес-клубів, закладів дозвілля, а також у самостійних заняттях.

Основні результати проведеного дослідження представлені на міжнародних наукових та науково-практичних конференціях.

**Дисертація складається зі вступу, п'яти розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел, додатків.**

У вступі обґрунтовано актуальність обраної теми, вказано на зв'язок роботи з науковими планами, темами; визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, методи дослідження; розкрито наукову новизну та практичну значущість одержаних результатів, означено особистий внесок здобувача в опублікованих у співавторстві наукових працях; подано інформацію про апробацію і впровадження результатів дослідження, наведено дані про кількість публікацій автора за темою дисертації.

У першому розділі «ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ

ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ ЧОЛОВІКІВ ЗРІЛОГО ВІКУ З ПОРУШЕННЯМ СТАНУ ПОСТАВИ» подано аналіз наукової літератури з теми дисертації.

Представлено актуальні проблеми порушення стану постави осіб зрілого віку; морфо-біомеханічні особливості чоловіків зрілого віку з різними типами постави; огляд сучасних методик і технологій корекції порушень стану постави людини, які використовуються в процесі занять оздоровчим фітнесом.

У другому розділі «МЕТОДИ Й ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ» описана і обґрунтована система взаємодоповнюючих методів дослідження адекватно об'єкту, предмету, меті і завданням дослідження. Необхідно відзначити коректне використання дисертантом методів непараметричної статистики в обробці результатів, оскільки у дослідженні задіяні малі вибірки випробовуваних.

У третьому розділі «ОСОБЛИВОСТІ ПОСТАВИ, РІВНЯ СТАНУ ЇЇ БІОГЕОМЕТРИЧНОГО ПРОФІЛЮ, СОМАТОМЕТРИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ, ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ В ЧОЛОВІКІВ 26–35 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ» представлені результати констатувального етапу експерименту.

За результатами дослідження підтверджено негативну динаміку підвищення з віком частотності виникнення функціональних порушень опорно-рухового апарату чоловіків 26–35 років, зокрема серед чоловіків 26–30 років – сколіотичної постави (30,0 %) та круглої спини (20,0 %), а серед чоловіків 31–35 років – сколіотичної постави (33,0 %) та круглої спини (25,0 %). Унаслідок проведення експрес-контролю постави чоловіків першого періоду зрілого віку виявлено відсутність у контингенті досліджуваних із нормальною поставою осіб із низьким рівнем стану біогеометричного профілю: розподіл респондентів 26–30 років із нормальною поставою за рівнями біогеометричного профілю постави у виразив однакові частки чоловіків із середнім і високим рівнями біогеометричного профілю – 50,0 % осіб; а також наявність серед обстежуваних чоловіків зі сколіотичною поставою та середнім рівнем біогеометричного профілю – 68,0 % осіб, із низьким рівнем – 32,0 % осіб; чоловіків із круглою спиною та низьким рівнем стану біогеометричного профілю постави – 62,0 % осіб, із середнім рівнем – 38,0 % осіб. Констатувальний етап педагогічного експерименту дав змогу виявити серед чоловіків 31–35 років 75,0 % осіб із круглою спиною та низьким рівнем стану біогеометричного профілю постави, 25,0 % осіб із круглою спиною та середнім рівнем стану біогеометричного профілю постави; тоді як 78,0 % осіб зі сколіотичною поставою та низьким рівнем стану біогеометричного профілю постави та 22,0 % осіб зі сколіотичною поставою та середнім рівнем стану біогеометричного профілю постави.

У ході дослідження визначено, що загальна оцінка рівня стану біогеометричного профілю постави чоловіків 26–30 та 31–35 років із нормальною поставою складає ( $x \pm S$ ) ( $28,2 \pm 2,9$ ) та ( $26,9 \pm 2,8$ ); із круглою

спиною –  $(22,2 \pm 2,3)$  та  $(21,3 \pm 2,2)$ ; зі сколіотичною поставою –  $(21,6 \pm 2,3)$  та  $(20,9 \pm 2,1)$  відповідно. Відтак отримані результати залучених до проведення експерименту чоловіків 26–30 та 31–35 років дали можливість виокремити «зони ризику» виникнення у них функціональних порушень опорно-рухового апарату.

У ході дослідження виявлено погіршення з віком показників фізичної підготовленості чоловіків 26–35 років, зокрема показників витривалості м'язів живота, гнучкості тазостегнового суглоба та поперекового відділу хребта

**У четвертому розділі «ОБҐРУНТУВАННЯ ТА РОЗРОБЛЕННЯ ТЕХНОЛОГІЇ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ СТАНУ БІОГЕОМЕТРИЧНОГО ПРОФІЛЮ ПОСТАВИ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ, ОЦІНЮВАННЯ ЇЇ ЕФЕКТИВНОСТІ»** обґрунтовано розробку технології підвищення рівня стану біогеометричного профілю постави чоловіків першого періоду зрілого віку, тобто 26–35 років, у процесі занять оздоровчим фітнесом. Технологія передбачала аксіологічний, гуманістичний, діяльнісний, технологічний та особистісно-орієнтований підходи, містила декілька періодів (втягувальний, основний і підтримувальний) і тематичних блоків (функціональний, корекційно-профілактичний, релаксаційний), спрямованих на підвищення рівня стану біогеометричного профілю постави, покращення результатів фізичної підготовленості, нівелювання «зон ризику» виникнення функціональних порушень опорно-рухового апарату. Спектр засобів, регламентованих технологією, склали комплекси вправ з гумовою стрічкою-амортизатором, вправи з використанням трубчастого еспандера, нестабільної поверхні «BOSU», ролера «Blackrollmed», фітбола та тренажера «функціональні петлі TRX».

Результати формувального експерименту підтвердили доцільність розробленої технології підвищення рівня стану біогеометричного профілю постави чоловіків першого періоду зрілого віку у процесі занять оздоровчим фітнесом.

**У п'ятому розділі «АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ»** охарактеризовано вирішення завдань дослідження, що дало можливість отримати три групи даних: такі, що підтверджують наявні розробки, такі, що їх доповнюють, й абсолютно нові результати з проблеми дослідження.

Висновки повністю відповідають завданням дослідження та змісту основного тексту роботи, є логічними та структурованими.

**Зауваження та дискусійні положення щодо змісту дисертації.** Констатуючи високий науковий рівень виконаного дослідження, його безперечну теоретичну і практичну значущість, слід зауважити, що автору не вдалося уникнути певних недоліків у роботі, які переважно носять дискусійний характер:

1. Існує ціла низка наукових досліджень (Behm D. G., Blight C. O., Charmi S., Tabata I.), в яких представлено особливості використання фітнес-

технологій, зокрема нестабільної платформи, тренажерного пристрою TRX, фітболів, водночас аналіз літературних джерел присвячений переважно вітчизняним роботам і вкрай мало даних щодо результатів дослідження іноземних авторів.

2. У підрозділі 4.1 «Обґрунтування авторської технології» здобувач вказує, що авторська технологія підвищення рівня стану біогеометричного профілю постави чоловіків 26–30 років у процесі занять оздоровчим фітнесом передбачала аксіологічний, гуманістичний, діяльнісний, технологічний та особистісно-орієнтований підходи принципу оздоровчої спрямованості. На нашу думку, дисертант надмірно деталізує вищезазначені підходи.

3. У 4-му висновку наведено загальну оцінку рівня стану біогеометричного профілю постави чоловіків 26–35 років, проте не вказано, якою є максимальна оцінка у балах за обраною автором системою оцінювання.

4. Висновок 8 дисертаційної роботи перевантажений цифровими даними.

Проте, представлені зауваження не знижують загального враження від науково-теоретичного рівня проведеного дослідження, його актуальності та практичної значущості.

У процесі рецензування роботи виникла низка питань до здобувача:

1. Здобувач констатує, що традиційні вправи (переміщення з предметами на голові, вправи перед дзеркалом тощо) не є доречними для збереження правильної постави в умовах занять фітнес-центру, особливо під час роботи з віковим контингентом. Хотілося б почути від здобувача, чим обґрунтована така думка.

2. Описуючи моделі підтримання рівноваги тіла в сагітальній площині, автор стверджує, що результати дисертаційного дослідження сприяли розширенню інформації про «гомільковостопну» стратегію, притаманну чоловікам першого періоду зрілого віку. Хотілося б більшої конкретизації з боку здобувача стосовно цього положення.

3. У 6-му висновку дисертант стверджує, що у процесі дослідження отримані кількісні показники (середній розкид коливань центру тиску, довжину траєкторії центру тиску, середню швидкість переміщення центру тиску в сагітальній і фронтальній площинах, якість функції рівноваги тіла) вертикальної стійкості тіла чоловіків 26–30 та 31–35 років із різними типами постави. Про який саме показник якості функції рівноваги тіла йде мова?

**Повнота викладу наукових положень, висновків та рекомендацій здобувача в опублікованих працях.** Основні наукові положення дисертації опубліковані в наукових журналах та представлено в тезах на науково-практичних конференціях різного рівня. За темою дисертації опубліковано 16 наукових праць: 7 статей у наукових виданнях з переліку наукових фахових видань України, 2 публікації апробаційного характеру, 7 публікацій додатково відображають наукові результати дисертації.

В цілому суттєвих зауважень до змісту та оформлення дисертаційної роботи немає.

**Загальний висновок.** Дисертаційна робота Ватаманюка Сергія Всеволодовича «Підвищення рівня стану біогеометричного профілю постави чоловіків зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу» є кваліфікаційною науковою працею, яка виконана здобувачем особисто, відповідає спеціальності 017 Фізична культура і спорт, вимогам до оформлення дисертацій, затвердженим Наказом Міністерства освіти та науки України від 12.01.2017 № 40 (із змінами, внесеними згідно з Наказом Міністерства освіти та науки України № 759 від 31.05.2019), «Порядку присудження ступеня доктора філософії та скасування рішення разової спеціалізованої вченої ради закладу вищої освіти, наукової установи про присудження ступеня доктора філософії» (Постанова Кабінету Міністрів України від 12 січня 2022 р. № 44) і рекомендується до захисту, а її автор Ватаманюк С. В. заслуговує на присудження йому ступеня доктора філософії в галузі знань 01 Освіта / Педагогіка за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

**Рецензент:**

доцент кафедри кінезіології та фізкультурно-спортивної реабілітації Національного університету фізичного виховання і спорту України, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

І. В. Хмельницька

Підпис Хмельницької І. В. засвідчую

Вчений секретар  
Національного університету  
фізичного виховання і спорту України



Г. С. Машперенкова