

Рецензія

**доцента кафедри кінезіології та фізкультурно-спортивної реабілітації
Національного університету фізичного виховання і спорту України,
доктора наук з фізичного виховання і спорту, доцента Носової Наталії
Леонідівни на дисертаційну роботу Ватаманюка Сергія Всеволодовича
«Підвищення рівня стану біогеометричного профілю постави чоловіків
зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом», поданої на здобуття
ступеня доктора філософії за спеціальністю
017 Фізична культура і спорт (01 Освіта / Педагогіка)**

Актуальність обраної теми. На сучасному етапі представники не лише української, а й зарубіжної наукових спільнот виявляють однаковість у баченні в умовах сьогодення однією з найбільших проблем осіб зрілого віку саме істотне зниження рівня фізичного стану та здоров'я з огляду на фізіологічні зміни, що відбуваються в організмі внаслідок природного процесу старіння. До чинників, які негативно позначаються на функціональних можливостях організму, а також сприяють виникненню низки хронічних захворювань, належить насамперед віковий дисбаланс опорно-рухового апарату, серед виявів якого – порушення рівня стану біогеометричного профілю 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. Достовірність отриманих результатів підтверджується достатньою кількістю обстежених, обраною методикою організації педагогічного експерименту. Отримані дисертантом наукові положення та висновки підтверджені шляхом математичної обробки та статистичного аналізу, що забезпечує їх обґрунтованість і достовірність.

Результати дисертаційної роботи мають об'єктивний характер, спираються на достатню кількість дослідницького матеріалу, отриманого завдяки використанню комплексу інформативних методів, що відповідають поставленій меті та завданням дисертації. Отримані показники обчислені з використанням методів математичної статистики. Позитивної оцінки заслуговує оформлення результатів дослідження, варто відзначити логіку викладу та послідовність виконання наукового пошуку. Висновки випливають зі змісту дисертаційної роботи, їх об'єктивність і новизна не викликають сумніву. Дисертація характеризується глибоким розкриттям досліджуваної проблеми, самостійністю у підходах до їх висвітлення.

Наукова новизна отриманих результатів полягає у тому, що **дисертантом:** уперше 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 охоплює гуманістичний, аксіологічний, особистісно-орієнтований, діяльнісний і технологічний підходи, складається з трьох періодів, тематичних блоків і має визначальними особливостями системне та комплексне застосування: комплексів вправ із гумовою стрічкою-амортизатором, вправ з використанням трубчастого еспандера, фоам ролера «Blackrollmed», нестабільної поверхні «BOSU», фітбола, тренажера «функціональні петлі TRX», що відрізняє її від загальноприйнятих

авторських програм; уперше окреслено «зони ризику» виникнення функціональних порушень опорно-рухового апарату чоловіків 26–35 років із нормальною поставою; уперше кількісно схарактеризовано біогеометричний профіль нормальної постави чоловіків 26–35 років, які належать до «зони ризику» виникнення нефіксованих порушень опорно-рухового апарату; уперше кількісно схарактеризовано статодинамічну стійкість тіла (середній розкид коливань центру тиску, довжина траєкторії центру тиску, середня 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; доповнено наукові знання про шляхи підвищення рівня стану біогеометричного профілю постави чоловіків зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом; доповнено результати дослідження соматометричних показників чоловіків зрілого віку із різними типами постави; набули подальшого розвитку знання про практику візуального скринінгу для діагностування рівня стану біогеометричного профілю постави чоловіків у процесі занять оздоровчим фітнесом.

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. Запропонована технологія підлягає використанню у практиці роботи фітнес-клубів, закладів дозвілля, а також проведення самостійних занять.

Оцінка змісту дисертації та її основних положень. Структура роботи має логічну єдність. Зміст роботи (анотація, вступ, п'ять розділів, висновки, практичні рекомендації, список використаних джерел, додатки) представлено з урахуванням сучасних вимог.

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 «ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ ЧОЛОВІКІВ ЗРІЛОГО ВІКУ З ПОРУШЕННЯМ СТАНУ ПОСТАВИ» розкрито дані спеціальної літератури.

Огляд масиву наукових студій увиразнив зацікавлення вченої спільноти такими питаннями, як вплив різних чинників на стан здоров'я чоловіків зрілого віку; специфіка порушень стану постави осіб зрілого віку; морфобіомеханічні особливості чоловіків зрілого віку з різними типами постави; сучасні методики та технології корекції порушень стану постави людини під час занять оздоровчим фітнесом. Упродовж останніх років дедалі більшої соціально-економічної значущості набуває проблема профілактики й корекції передпатологічних і патологічних відхилень у функціонуванні опорно-рухового апарату дорослого населення. У ході проведення численних досліджень постало очевидним, що підґрунтям цілісного та різнобічного осмислення фізичного статусу людини слугує вивчення її морфофункціональних параметрів, зокрема стану постави. Попри раціональність вищевказаного бачення, аналіз фахової літератури уможлиблює констатацію про неналежне відображення в ній теоретико-методичних основ технології підвищення рівня стану біогеометричного профілю постави чоловіків 26–35 років у процесі занять оздоровчим фітнесом. Це розкриває суперечність між потребою корекції порушень рівня стану здоров'я чоловіків 26–35 років і недостатньою увагою до теоретико-методичних засад її реалізації в умовах занять оздоровчим фітнесом.

Список використаних джерел містить 282 найменування.

У другому розділі «МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ» автор висвітлює питання організації дослідження, описує методи дослідження.

Для виконання завдань дисертації та досягнення поставленої мети послуговувалися комплексом методів, як-от: аналіз, узагальнення даних наукових і методичних джерел, а також інформації у мережі Інтернет – для з'ясування обширу проблемного поля та його науково-методичного опрацювання в аспекті підвищення рівня стану біогеометричного профілю постави чоловіків у процесі занять оздоровчим фітнесом; емпіричні методи, а саме педагогічне спостереження під час відвідання п'ятдесяти занять на базі оздоровчого фітнес-клубу GYMMAXX – для аналізу структури та змісту занять, використання форм, методів і засобів проведення останніх, а також параметрів, спрямованості та відповідності фізичного навантаження структурі та змісту занять; педагогічний експеримент, диференційований на констатувальний і послідовний перетворювальний; педагогічне тестування фізичної підготовленості – для визначення показників гнучкості тазостегнового суглоба та поперекового відділу хребта (тестова вправа «Нахил уперед у положенні сидячи з витягнутими ногами»), витривалості м'язів живота (тестова вправа «Неповне згинання тулуба з положення лежачи»); медико-біологічні методи (антропометрія – обстеження чоловіків на стандартному обладнанні за загальноприйнятими й уніфікованими методиками); метод реєстрації й аналізу статодинамічної стійкості тіла чоловіків 26–35 років (стабілоаналізатор із біологічним зворотним зв'язком «Стабілан 01-2»), фотознімання й аналіз постави чоловіків 26–35 років за допомогою програми «Torso»; візуальний скринінг стану біогеометричного профілю постави на основі карти експрес-контролю. Використовувалися наступні методи математичної статистики: описова статистика, вибірковий метод, параметрична та непараметрична описова статистика, параметричний критерій Стьюдента для залежних та незалежних вибірок, непараметричний критерій Манна-Уїтні, непараметричний дисперсійний аналіз Краскела-Уолліса. Визначалися наступні показники: середнє арифметичне значення, середнє квадратичне відхилення S (стандартне відхилення), медіана, нижній та верхній квантілі Me (25%, 75%).

Оскільки вибірки показників стану біогеометричного профілю постави чоловіків 26-35 років, показників фізичного розвитку чоловіків (довжина тіла, маса тіла, обхват талії, обхват стегон), показників витривалості м'язів живота чоловіків із різними типами постави, показників вертикальної стійкості тіла із нормальною поставою під час виконання проби Ромберга відповідали закону нормального розподілу (що перевірялося за допомогою критерію згоди Шапіро-Уїлкі), у перевірці статистичних гіпотез щодо цих результатів дослідження використовувався t-критерій Стюдента. Для показників рівня стану біогеометричного профілю постави чоловіків 26–30 років із різними типами постави до початку та наприкінці формувального експерименту використовувалася непараметрична статистика, а саме непараметричний критерій Манна-Уїтні, непараметричний дисперсійний аналіз Краскела-Уолліса, оскільки обсяги вибірок чоловіків 26–30 років із круглою спиною та сколіотичною поставою були меншими за 10 і перевірити їх на відповідність закону нормального розподілу неможливо.

Для виділення «зон ризику» стану постави були побудовані графіки нормального розподілу узагальнених сумарних балів (за фронтальною, сагітальною площинами та за загальною оцінкою) у чоловіків 26-30 років із нормальною поставою та з її порушеннями: круглою спиною та сколіотичною поставою.

Оцінку статистичної вірогідності розходження між незалежними вибірками в педагогічному експерименті визначали з використанням непараметричного двохвибіркового U-критерію Манна-Уїтні. Для порівняння показників стану біогеометричного профілю постави чоловіків 26-30 років за фактором типу постави використовувався непараметричний дисперсійний аналіз ANOVA Краскела-Уолліса. Приймалася статистична надійність $P = 95\%$ (імовірність помилки 5% , тобто рівень значущості $p = 0,05$). Окремі результати було отримано на більш високих рівнях значущості $p = 0,01$ і $p = 0,001$.

Математично-статистична обробка і аналіз даних проводилися з використанням обчислювальних і графічних можливостей пакетів прикладних програм «Statistica» (StatSoft, версія 10.0) та Microsoft Excel 2010.

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

Відтак констатувальний експеримент передбачав визначення типу та параметрів рівня стану біогеометричного профілю постави чоловіків 26–35 років. Експеримент припускав залучення 40 чоловіків 26–30 років і 36 чоловіків 31–35 років, які займалися на базі оздоровчого фітнес-клубу GYMMAXX (м. Київ). Контингент респондентів задіявали в дослідженні за їхньої оформленої письмової добровільної згоди на участь у педагогічному експерименті, а також на подальший аналіз і оприлюднення особистих даних під час розгляду та висвітлення результатів наукового пошуку. Підставою для охоплення вищезгаданого контингенту чоловіків експериментом слугувало виявлення у медичних картах останніх порушень постави, підтверджених лікарем-ортопедом.

За результатами дослідження простежено негативну динаміку зростання кількості порушень постави в чоловіків 26–35 років, причому серед двадцяти-тридцятирічних найбільш частотними виявилися такі функціональні відхилення в роботі опорно-рухового апарату, як сколіотична постава (30,0 % осіб) і кругла спина (20,0 % осіб), а серед тридцятиодно-тридцятип'ятирічних – сколіотична постава (33,0 % осіб) і кругла спина (25,0 % осіб).

Унаслідок проведення скринінгу постави експериментованого контингенту з'ясовано відсутність серед чоловіків першого періоду зрілого віку з нормальною поставою осіб із низьким рівнем стану біогеометричного профілю. Зважаючи на дані розподілу чоловіків 26–30 років за рівнями біогеометричного профілю постави, отримано: чоловіки з нормальною

поставою та середнім і високим рівнями біогеометричного профілю постави розподілилися порівну, так, що їхні частки склали 50,0 %; чоловіків зі сколіотичною поставою та середнім рівнем біогеометричного профілю постави виявилось 68,0 % осіб, із низьким рівнем – 32,0 % осіб; чоловіків із круглою спиною та низьким рівнем стану біогеометричного профілю – 62,0 % осіб, середнім рівнем – 38,0 % осіб. З огляду на дані розподілу чоловіків 31–35 років за рівнями стану біогеометричного профілю постави одержано: чоловіків із низьким рівнем стану біогеометричного профілю постави та круглою спиною знайшлося 75,0 % осіб, із середнім рівнем – 25,0 % осіб, тоді як чоловіків зі сколіотичною поставою та низьким рівнем стану біогеометричного профілю постави – 78,0 % осіб, а із середнім рівнем – 22,0 % осіб.

Крім того, для чоловіків 26–30 та 31–35 років із нормальної поставою загальна оцінка рівня стану біогеометричного профілю постави складає ($\bar{x} \pm S$) ($28,2 \pm 2,9$) і ($26,9 \pm 2,8$); з 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. Дослідження припустило накопичення даних що, відображають зниження з віком рівня стану біогеометричного профілю постави чоловіків першого зрілого віку з різним типом постави. Визначення «зони ризику» виникнення функціональних порушень опорно-рухового апарату передбачало побудову графіків нормального розподілу чоловіків 26–35 років із нормальною поставою та порушеннями постави за показниками стану біогеометричного профілю постави у фронтальній і сагітальній площинах, а також за показником узагальненої сумарної оцінки біогеометричного профілю постави: ділянки перетину графіків, де високі значення оцінки стану біогеометричного профілю постави чоловіків 26–35 років із порушеннями останнього водночас постають низькими значеннями оцінки чоловіків із нормальною поставою, вважали «зонами ризику». На основі одержаних результатів визначили «зони ризику» виникнення функціональних порушень опорно-рухового апарату чоловіків 26–35 років із нормальною поставою, що

важливо з огляду на потрапляння таких у так званий преморбідний стан опорно-рухового апарату – передумову його функціонального порушення.

Незважаючи на те, що статистично значущих відмінностей між довжиною тіла чоловіків 26–30 років і 31–35 років не виявили ($p > 0,05$), виконання порівняльного аналізу уможливило висновок про зростання маси тіла чоловіків 31–35 років із нормальною поставою порівняно з чоловіками 26–30 років із таким самим типом постави в середньому на 3,6 кг ($p < 0,001$), обхвату талії – в середньому на 2,0 см ($p < 0,01$), стегон – у середньому на 1,9 см ($p < 0,001$); порівняно із чоловіками з круглою спиною – в середньому на 2,8 кг ($p < 0,01$), обхвату талії – в середньому на 2,2 см ($p < 0,01$), стегон – у середньому на 1,9 см ($p < 0,01$); зі сколіотичною поставою – в середньому на 2,8 кг ($p < 0,001$), обхвату талії – в середньому на 1,7 см ($p < 0,05$), стегон – у середньому на 3,0 см ($p < 0,001$) відповідно.

Аналіз показників витривалості м'язів живота залучених до дослідження чоловіків 26–35 років із нормальною поставою дав змогу встановити їхнє мінімальне та максимальне значення – 32,7 разів і 35,0 разів відповідно ($p < 0,001$). Попри те, що такі показники виявилися найкращими з усіх показників чоловіків вищевказаного віку з різними типами постави, постає очевидним погіршення з віком показників витривалості м'язів живота чоловіків першого періоду зрілого віку. Цікаво, що найгірші значення аналізованих показників зафіксовано у чоловіків зі сколіотичною поставою: у осіб 26–30 та 31–35 років – ($\bar{x}; S$) (33,1; 0,9 разів) та (30,1; 0,9 разів) відповідно ($p < 0,001$).

Аналіз отриманих середніх показників гнучкості тазостегнового суглоба та поперекового відділу хребта чоловіків 26–35 років із різними типами постави уможливив констатацію того, що найгірші значення таких показників продемонстрували чоловіки зі сколіотичною поставою (для чоловіків 26–30 та 31–35 років – ($\bar{x}; S$) (21,6; 0,9 см) і (19,8; 1,0 см) відповідно ($p < 0,001$), а найкращі – чоловіки з нормальною поставою (для

чоловіків 26–35 років – (\bar{x} ;S) (24, 4; 1, 0 см) та (21, 1; 1, 5 см) відповідно ($p < 0,001$).

У ході досліджень визначено специфічні кількісні показники, що характеризують вертикальну стійкість тіла чоловіків 26–30 та 31–35 років із різними типами постави.

У четвертому розділі «ОБґРУНТУВАННЯ ТА РОЗРОБКА ТЕХНОЛОГІЇ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ СТАНУ БІОГЕОМЕТРИЧНОГО ПРОФІЛЮ ПОСТАВИ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ ТА ОЦІНКА ЇЇ ЕФЕКТИВНОСТІ» представлені дані формувального експерименту.

Дані констатувального експерименту виступили базисом розроблення 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».

Ефективність розробленої технології підлягала перевірці в ході формувального педагогічного експерименту, тривалість якого охоплювала 9 місяців. Встановлено, що у чоловіків КГ після проведення педагогічного експерименту на 10 % збільшилася кількість осіб з нормальною поставою ($n = 12$), а у чоловіків ЕГ цей показник дорівнював 25 % ($n = 15$). Варто також відмітити позитивну динаміку корекції порушень постави: так у чоловіків ЕГ

на 10 % та 15 % зменшилася кількість осіб з круглою спиною та сколіотичною поставою, в той же час, у чоловіків КГ вищезазначені показники покращилися на 5% та 15% відповідно. Отримані показники зміни рівня стану біогеометричного профілю постави у чоловіків 26-30 років з різними типами постави після формувального експерименту свідчать про те, що, що у осіб ЕГ загальна оцінка стану з нормальною поставою складає ($\pm S$) (26,7 \pm 0,9 бал), з круглою спиною (24,0 \pm 1,4 бал), із сколіотичною поставою (22,0 \pm 1,0 бал), в той же час у чоловіків КГ (25,9 \pm 1,1 бал), (23,0 \pm 1,0 бал), (20,8 \pm 1,1 бал) відповідно. Варто зазначити, що статистична достовірна різниця між показниками контрольної та експериментальної груп (за критерієм Манна-Уїтні, $p < 0,05$) була встановлена тільки між чоловіками з нормальною поставою. Аналіз показників стану постави чоловіків першого періоду зрілого віку у процесі занять оздоровчим фітнесом із застосуванням диференційованого підходу засвідчив наявність поступового кумулятивного ефекту від впровадження корекційних заходів.

Результати, отримані у ході досліджень доводять позитивний вплив засобів та методів авторської технології на показники фізичної підготовленості (витривалості м'язів живота, гнучкості тазостегнового суглоба і поперекового відділу хребта, вертикальної стійкості тіла) чоловіків 26 – 30 років з різними типами постави. Так наприклад, позитивні статистично достовірні зміни нами були відзначені за показниками вертикальної стійкості тіла (у пробі Ромберга з відкритими очима) чоловіків 26 – 30 років з нормальною поставою: L_x : довжини траєкторії ЦТ у фронтальній сагітальній площині, мм ($\pm S$) з (73,6; 1,0 мм) до (71,8; 1,3 мм) ($p < 0,01$) та L_y : довжини траєкторії ЦТ у сагітальній площині, мм ($\pm S$) з (140,1; 1,4 мм) до (137,8; 1,3 мм) ($p < 0,05$).

У п'ятому розділі «АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ» узагальнено результати дисертаційного дослідження, окреслено їх практичну і теоретичну значущість, висвітлено дискусійні питання. Отримано наукові дані трьох рівнів новизни: ті, які набули

подальшого розвитку, підтвердили і доповнили наявні наукові розробки та абсолютно нові наукові дані. Робота містить багато нових тез і положень, значна частина яких обґрунтована, а інші окреслюють шляхи подальших досліджень. Дисертантом показано вміння логічно аналізувати, узагальнювати й зіставляти власні наукові результати з даними, наявними у джерелах фахової літератури й критично їх оцінювати.

На основі виконання поставлених в роботі завдань і отриманих результатів автор формулює висновки, які узгоджуються з даними, наведеними в основних розділах роботи і дозволяють судити про ступінь виконання поставлених завдань і досягнення мети роботи. Роботу завершують практичні рекомендації, додатки та список використаних джерел.

В цілому, за змістом дисертаційної роботи, слід зазначити її чітку, логічну побудову, яка повністю відображає шляхи досягнення сформульованих автором цілей і виконання заявлених завдань.

Матеріал дисертації викладено послідовно, стиль викладення науковий, чіткий і лаконічний. Дисертація орфографічно та стилістично витримана на належному рівні. Застосована в роботі наукова термінологія є загально визнаною, стиль викладення результатів теоретичних і практичних досліджень, нових наукових положень, висновків і рекомендацій забезпечує доступність їх сприйняття та використання.

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.

Зауваження та дискусійні положення щодо змісту дисертації. В цілому, суттєвих зауважень до змісту та оформлення дисертаційної роботи Ватаманюка Сергія Всеволодовича немає.

Незважаючи на загальне позитивне враження від роботи, слід відмітити окремі зауваження та дискусійні пропозиції:

1. Актуальність роботи вимагає скорочення і конкретизації проблемного наукового пошуку.

2. 3 пункт новизни носить декларативний характер, тому його необхідно було б більш детально розписати.

3. Підрозділ 1.3. «*Огляд сучасних методик і технологій корекції порушень стану постави людини, які використовують у процесі занять оздоровчим фітнесом*» доцільно було би розглядати крізь призму міркувань здобувача.

4. У підрозділ 4.1. «*Обґрунтування авторської технології*» дисертант вказує, що запланована в ході дослідження співбесіда з учасниками педагогічного експерименту відзначалася спрямованістю на визначення їхніх мотиваційних пріоритетів, тобто: 1) прагнення домогтися оздоровчого ефекту занять; 2) прагнення поліпшити зовнішній вигляд для підвищення привабливості серед представників протилежної статі; 3) прагнення підвищити рівень фізичних якостей; 4) прагнення підвищити рухову активність; 5) «статусність» діяльності (на сьогодні заняття у фітнес-клубі під керівництвом персонального фітнес-інструктора є «модним» і показником успішності). На нашу думку встановлені мотиваційні пріоритети потребують додаткового пояснення.

У порядку дискусії варто отримати відповіді на такі запитання:

1. Хотілося б почути від здобувача як встановлені особливості постави, рівня стану її біогеометричного профілю та фізичної підготовленості контингенту досліджуваних корелює з даними інших фахівців?

2. Серед засобів авторської технології Ви рекомендуєте комплекс вправ із гумовою стрічкою-амортизатором. Чому Ви зупинили свій вибір саме на гумовій стрічці-амортизаторі?

Загальний висновок. Дисертаційна робота Ватаманюка С. В. «Підвищення рівня стану біогеометричного профілю постави чоловіків зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом» є завершеним самостійним дослідженням, має наукову новизну, характеризується новим підходом і практичною цінністю, відповідає вимогам наказу МОН України № 40 від 12.01.2017 р. «Про затвердження вимог до оформлення дисертації (із змінами, внесеними згідно з Наказом Міністерства освіти і науки № 759 від 31.05.2019) і «Порядку присудження ступеня доктора філософії та скасування рішення разової спеціалізованої вченої ради закладу вищої освіти, наукової установи про присудження ступеня доктора філософії» (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, доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Н. Л. Носова

Підпис Носової Н. Л. засвідчую

Вчений секретар
Національного університету
фізичного виховання і спорту України



Г. С. Машеренкова