

## ВИСНОВОК

про наукову новизну, теоретичне та практичне значення  
результатів дисертації наукових результатів дисертації

Чубка Романа Леонідовича

«Програмування фізкультурно-оздоровчих занять кросфітом з чоловіками  
зрілого віку»,

поданої на здобуття ступеня доктора філософії

з галузі знань 01 Освіта/Педагогіка

за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

**Актуальність.** Погіршення здоров'я чоловіків зрілого віку, обтяжене функціональними порушеннями систем організму, визначено як гостру соціальну проблему сучасної України (Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року, Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2030 року). Ефективним шляхом її розв'язання є впровадження оптимальних режимів рухової активності, що виступають дієвим механізмом корекції фізичного стану та профілактики вікових патологій (М. Василенко, Т. Круцевич, О. Марченко, О. Благій).

Рівень залучення людини до рухової діяльності корелює з якістю організації процесу фізичного виховання, морфо-функціональними параметрами, типологічними властивостями нервової системи та суб'єктивною мотивацією. При цьому критичною умовою є відповідність обсягу й інтенсивності навантажень поточному рівню здоров'я та фізичним можливостям особи.

Аналіз теоретико-методичного підґрунтя та сучасної науково-методичної літератури свідчить про значну увагу фахівців до проблем моніторингу й корекції фізичного стану, соматотипологічних особливостей та контролю за кондиційними параметрами чоловіків зрілого віку. Фундаментальні аспекти проектування фізкультурно-оздоровчих технологій та залучення різних груп населення до рухової активності висвітлено у працях Т. Круцевич, М. Дутчака та О. Андреевої, О.Благій. Водночас прикладні питання застосування оздоровчого фітнесу, корекції біомеханічної структури рухів, просторової організації тіла та оцінки соматичного статусу чоловіків цієї вікової категорії детально розроблено в дослідженнях В. Кашуби, С. Футорного, О. Мороз, О. Довгича. Проте, попри ґрунтовність наявних напрацювань, потенціал інноваційного арсеналу сучасних високоінтенсивних фізкультурно-оздоровчих технологій у практиці занять з чоловіками першого періоду зрілого віку реалізується не повною мірою.

У сучасних умовах особливої затребуваності набуває кросфіт (англ. *crossfit*) – інноваційна система фізичної підготовки, що базується на постійно варіативних функціональних рухах, які виконуються з високою інтенсивністю (CrossFit, Inc., 2002-2019). Специфіка тренувального процесу передбачає комплексне вдосконалення силових якостей та загальної витривалості шляхом поєднання засобів важкої атлетики, класичної гімнастики та аеробіки. У межах на-

шого дослідження кросфіт розглядається не як комерційний бренд, а як універсальна технологія кондиційного тренування. На відміну від офіційних настанов, орієнтованих на досягнення змагальних результатів, нами здійснено декомпозицію та адаптацію цієї системи до фізкультурно-оздоровчих потреб чоловіків зрілого віку.

Аналіз науково-методичної літератури дозволив встановити, що система занять кросфіт зайняла окрему нішу в рейтингу фітнес-програм, які реалізуються як у груповому, так і в персональному форматах (М.М. Василенко, Л.Я. Чеховська, І.М. Ляхова). Технології кросфіту активно використовуються в практиці фізичного виховання школярів (Петрова А.С., Жук В.), студентської молоді (Базилевич, Н.О.; Митчик О., Рокицька Л.І.), фізичному вихованні військовослужбовців (Ягодзинський В.П., Захаріна Є.А., Волков М.С., Тимочко О.) для підвищення рівня фізичної підготовленості молоді.

Однак особливості впливу фізкультурно-оздоровчих занять кросфітом на показники фізичного та психоемоційного стану чоловіків першого зрілого віку є вивченими не повною мірою, що і обумовило актуальність нашого дослідження.

#### **Зв'язок роботи з науковими планами, програмами, темами.**

Дослідження виконано відповідно з планом науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту та кафедри спорту та фітнесу Київського столичного університету імені Бориса Грінченка «Теоретико-практичні засади використання фітнес-технологій у фізичному вихованні та спорті (державний реєстраційний номер 0118U001229 (2018-2023 рр.) та «Інноваційні технології навчально-тренувального процесу у фізичному вихованні та спорті» (державний реєстраційний номер 0124U000490, 2024-2028 рр.).

**Мета дослідження** – наукове обґрунтування структурно-функціональних засад програмування та розроблення програми фізкультурно-оздоровчих занять кросфітом з чоловіками першого періоду зрілого віку.

#### **Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати теоретичні засади програмування фізкультурно-оздоровчих занять для чоловіків першого періоду зрілого віку та з'ясувати проблемні аспекти кросфіту у контексті його адаптації до фізкультурно-оздоровчих потреб зазначеного контингенту.
2. Визначити мотиваційні пріоритети до фізкультурно-оздоровчих занять, особливості фізичного та психо-емоційного станів чоловіків першого періоду зрілого віку.
3. Теоретично обґрунтувати структурно-функціональні засади програмування фізкультурно-оздоровчих занять кросфітом для чоловіків 22-35 років, розробити програму занять кросфітом та її інформаційно-технологічне забезпечення через інтеграцію цифрових інструментів.
4. Визначити вплив експериментальної програми фізкультурно-оздоровчих занять кросфітом на антропометричні, функціональні та психоемоційні

характеристики та показники розвитку фізичних здібностей чоловіків першого періоду зрілого віку.

**Об'єкт:** фізкультурно-оздоровча діяльність чоловіків першого періоду зрілого віку.

**Предмет:** структурно-функціональні засади програмування фізкультурно-оздоровчих занять кросфітом з чоловіками зрілого віку.

Теоретико-методологічну базу дисертації формують праці науковців, які займалися вивченням дотичних до предмета нашого дослідження питань. Це дослідження, які ґрунтуються на фундаментальних положеннях теорії і методики фізичного виховання, спортивного тренування та оздоровчої фізичної культури (Матвеев Л., Платонов В., Круцевич Т., Дутчак М., Сутула В.); науково обґрунтованих підходах до проектування, моделювання та програмування фізкультурно-оздоровчих занять для різних груп населення (Круцевич Т., Приступа Є., Жданова О., Чеховська І., Іващенко Л.).

Особливості рухової активності, кондиційного тестування, моніторингу морфо-функціонального стану та диференціації навантажень чоловіків першого періоду зрілого віку висвітлено у працях вітчизняних фахівців (Андреева О., Благій О., Ярмоленко М.). Наукові засади побудови тренувального процесу у високоінтенсивному функціональному тренінгу та кросфіті, а також представлення засобів за модальностями містяться у роботах засновників системи (Glassman G.) та сучасних вітчизняних і закордонних дослідників (Ratamess N., Кравченко Т., Рибак О., Базильчук О.).

Важливе місце в обґрунтуванні закономірностей адаптації організму до гетерогенних навантажень та управління тренувальним процесом на основі оперативної корекції параметрів займають праці біологів та спортивних фізіологів (Міщенко В., Лисенко О., Шинкарук О.). Питання вивчення мотиваційних пріоритетів, психоемоційного статусу та залучення чоловіків зрілого віку до занять оздоровчої спрямованості розглянуті у дослідженнях (Імас Є., Андреева О., Кашуба В.).

Сучасні тенденції інформаційно-технологічного забезпечення, діджиталізації фітнес-індустрії, інтеграції цифрових інструментів та автоматизованих систем контролю у сфері фізичної культури і спорту досліджувалися у роботах (Шинкарук О., Борисова О., Козлова О., Сушко Р., Сущенко Л. Набули подальшого розвитку підходи щодо комплексного використання засобів гімнастики, важкої атлетики та метаболічного кондиціонування для корекції фізичного стану осіб зрілого віку, що висвітлено у працях (Mangine, G., Claudino J., Tibana, R., Feito Y.), які підтверджують ефективність інтегрованих фізкультурно-оздоровчих технологій.

Для досягнення поставлених завдань використовувалися наступні методи: аналізу і синтезу, узагальнення і порівняння, конкретизації і описання; морфологічні та фізіологічні методи; метод оцінки рівня фізичного стану; соціологічні, психодіагностичні та педагогічні методи, метод моделювання; методи математичної статистики.

**Отримана наукова новизна дослідження полягає в тому, що:  
вперше:**

- науково обґрунтовано структурно-функціональні засади програмування фізкультурно-оздоровчих занять кросфітом для чоловіків першого періоду зрілого віку, які базуються на системному, особистісно-орієнтованому, оздоровчому, компетентнісному, антропологічному, векторному та структурному підходах, що представлені чотирма взаємопов'язаними блоками: цільовим, методологічним, змістовно-технологічним та корекційно-результативним, які логічно поєднуються в одну систему та включають такі взаємопов'язані елементи: мету, принципи (багатофункціональності, варіативності, індивідуалізації, циклічності, безпеки); засоби, методи, форми, етапи впровадження програми кросфіту (діагностично-прогностичний, фундаментально-підготовчий, основний, підтримуючий); контрольні заходи та критерії її ефективності;

- розроблено та цифровізовано програму фізкультурно-оздоровчих занять кросфітом для чоловіків першого періоду зрілого віку, що реалізується через поєднання і диференціацію засобів різних модальностей (G, W, M) залежно від індивідуального рівня фізичного стану чоловіків та передбачає оперативне управління фізкультурно-оздоровчим процесом на основі безперервного моніторингу їхніх адаптаційних можливостей; диференційоване дозування параметрів фізичних навантажень, реалізовано інформаційно-технологічний супровід програми через інтеграцію цифрових інструментів;

**розширено:**

- підходи до класифікації вправ у кросфіті, де для кожної групи визначено специфічні критерії структурування: біомеханічні особливості гімнастичних рухів, домінуючий тип руху та м'язова спрямованість важкоатлетичних вправ та характер локомоцій для метаболічного кондиціонування;

**уточнено:**

- дані щодо провідних мотивів до фізкультурно-оздоровчих занять, морфо-функціональних показників, рівня розвитку фізичних якостей та психоемоційного стану чоловіків першого періоду зрілого віку;

**набуло подальшого розвитку уявлення про:**

- сучасні дані щодо педагогічного контролю показників морфо-функціонального стану та фізичної підготовленості чоловіків 22-35 років в процесі фізкультурно-оздоровчих занять;

- пріоритетні види рухової активності чоловіків першого періоду зрілого віку та можливості їх комплексного застосування в процесі фізкультурно-оздоровчих занять для корекції їх фізичного стану.

**Практична значущість одержаних результатів.** Автором обґрунтовано та розроблено програму фізкультурно-оздоровчих занять кросфітом та умови її реалізації у формі комп'ютеризованої програми для чоловіків першого періоду зрілого віку, спрямовану на підвищення рівня їх фізичного стану; програма інтегрує цифрові інструменти для оперативного планування окремих занять, що

дозволяє автоматизувати процес підбору вправ та моніторингу прогресу та забезпечує високу прихильність чоловіків 22-35 років до занять через наочність результатів та відповідність сучасним запитам на цифровізацію оздоровчих послуг. Запропоновану автором програму впроваджено в практику роботи спортивного клубу «Central Fitness Hub» міста Києва та спортивного клубу «Брама» міста Ірпінь.

**Результати дослідження впроваджено** в освітній процес здобувачів вищої освіти Київського столичного університету імені Бориса Грінченка під час проведення лекційних та практичних занять із здобувачами першого (бакалаврського рівня) вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт освітньої програми «Фітнес та рекреація» в рамках дисципліни «Фітнес-технології»; освітньої програми «Фізичне виховання» в рамках дисципліни «Силовий фітнес і функціональний тренінг». Результати дослідження можуть бути використані для підготовки кваліфікованих фахівців спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», здатних ефективно програмувати заняття кросфітом та мотивувати до занять руховою активністю осіб зрілого віку.

Результати дослідження, а саме розроблена програма фізкультурно-оздоровчих занять кросфітом впроваджена в практику роботи спортивного клубу «Central Fitness Hub» міста Києва та клубу «Брама» міста Ірпінь. Запропонована модель організації фізкультурно-оздоровчих занять кросфітом та програма ФОЗ дозволяють забезпечити цілісний і науково обґрунтований підхід до фізкультурно-оздоровчих занять чоловіків першого періоду зрілого віку, ефективно вирішуючи проблему гіподинамії та професійного вигорання. Завдяки інтеграції класичних принципів оздоровлення з методологією кросфіту, система дозволяє реалізувати запит на високу інтенсивність та емоційну насиченість занять без ризику для здоров'я чоловіків.

**Апробація результатів дослідження.** Основні результати наукових пошуків і практичних доробків дисертаційної роботи було оприлюднено у доповідях на IV-V Міжнародних науково-практичних конференціях «Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики» (Київ, 2023, 2025), X-XII Всеукраїнських науково-практичних конференціях «Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи» (Київ, 2023, 2024, 2025), Міжнародній науково-практичній конференції «Виклики глобалізації для науки, освіти та суспільства: нові підходи та інновації» (м. Ізмаїл, 2025).

**Публікації.** Наукові результати дисертації висвітлено у 10 наукових публікаціях, із них 6 у співавторстві, зокрема: 5 статей (2 у співавторстві) – у наукових фахових виданнях, включених на дату опублікування до переліку фахових видань України; 5 публікацій (4 у співавторстві), у яких додатково висвітлено результати дисертації.

**Наукові статті, опубліковані у наукових виданнях, включених на дату опублікування до переліку наукових фахових видань України**

1. Чубко, Р. (2025). Оцінка фізичної підготовленості чоловіків першого зрілого віку, які займаються кросфітом. *Спортивна наука та здоров'я людини*, (2(14)), 178-187. <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2025.216>.

2. Чубко, Р. (2025). Особливості програмування занять кросфітом для корекції складу тіла чоловіків зрілого віку. *Педагогічна Академія: наукові записки*, (24). <https://doi.org/10.5281/zenodo.17968597>.

3. Чубко Р., Білецька В. (2025). Оцінка морфо функціонального стану чоловіків першого зрілого віку в процесі занять кросфітом. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт*, (12(199)), 223-228. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12\(199\).44](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12(199).44).

4. Чубко Р.Л., Білецька В.В. (2026). Основи програмування занять кросфітом з особами зрілого віку. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт*, (1(200)), 247-251. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.01\(200\).45](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.01(200).45).

5. Чубко, Р. (2026). Вплив занять кросфітом на фізичний стан чоловіків першого зрілого віку. *Спортивна наука та здоров'я людини*, (1(15)), 172-182. <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2026.112>.

#### **Публікації, у яких додатково висвітлено результати дисертації**

1. Чубко Р.Л. Кросфіт як фізкультурно-оздоровчий засіб фізичного розвитку чоловіків зрілого віку. *Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики: зб. тез доп. IV Міжнародної науково-практичної онлайн конференції, 16-17 трав. 2023 р., м. Київ. Київ: КУБГ, 2023. С. 168-170.*

[https://fzfvvs.kubg.edu.ua/images/stories/Departaments/ilid/kfvps/program/Abstracts\\_FHPES\\_2023.pdf](https://fzfvvs.kubg.edu.ua/images/stories/Departaments/ilid/kfvps/program/Abstracts_FHPES_2023.pdf).

2. Чубко Р.Л., Білецька В.В. Інноваційні аспекти кросфіту як засобу фізичного розвитку чоловіків зрілого віку. *Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи: зб. тез доп. X Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції, 15 грудня, 2023 р., м. Київ. Київ : КУБГ, 2023. С. 371-373.*

[https://fzfvvs.kubg.edu.ua/images/stories/Departaments/ilid/kfvps/program/%D0%A2%D0%B5%D0%B7%D0%B8%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%86%D1%96%D1%8F%D0%A4%D0%97%D0%A4%D0%92%D0%A1%D0%93%D1%80%D1%96%D0%BD%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE\\_12.2023.pdf](https://fzfvvs.kubg.edu.ua/images/stories/Departaments/ilid/kfvps/program/%D0%A2%D0%B5%D0%B7%D0%B8%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%86%D1%96%D1%8F%D0%A4%D0%97%D0%A4%D0%92%D0%A1%D0%93%D1%80%D1%96%D0%BD%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE_12.2023.pdf).

3. Чубко Р.Л., Білецька В.В. Оцінка фізичної підготовленості жінок зрілого віку, які займаються кросфітом. *Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи: зб. тез доп. XI Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції, 12 грудня, 2024 р., м. Київ. Київ: Київ. столичний ун-т імені Бориса Грінченка, 2024. С. 169-172.*

<https://fzfvvs.kubg.edu.ua/images/stories/Departaments/ilid/ogolosenia/dokument/%D>

[0%97%D0%91%D0%86%D0%A0%D0%9D%D0%98%D0%9A %D0%A2%D0%95%D0%97\\_22.01.2025.pdf](#).

4. Чубко Р.Л., Білецька В.В. Оцінка морфо функціонального стану жінок зрілого віку, які займаються кросфітом. *Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та краці практики*: зб. тез доп. V Міжнарод. наук.-практ. онлайн-конф., м. Київ, 15 травня 2025 р. Київ: Київський столичний ун-т ім. Б.Грінченка, 2025. С. 54-57. [https://fzfvs.kubg.edu.ua/images/stories/Departaments/ilid/ogolosenia/dokument/%D0%9C%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%96%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D1%96%D0%B6%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D1%97%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%86%D1%96%D1%97\\_15.05.2025.pdf](https://fzfvs.kubg.edu.ua/images/stories/Departaments/ilid/ogolosenia/dokument/%D0%9C%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%96%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D1%96%D0%B6%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D1%97%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%86%D1%96%D1%97_15.05.2025.pdf).

5. Чубко Р.Л., Білецька В.В. Побудова програм з кросфіту для чоловіків другого зрілого віку. *Виклики глобалізації для науки, освіти та суспільства: нові підходи та інновації*: зб. тез доп. міжнародної науково-практичної конференції, м. Ізмаїл, 11 грудня 2025 р. Ізмаїл: ЦФЕНД, 2025. С. 47-49. <https://www.economics.in.ua/2025/12/11.12.html>. <https://drive.google.com/file/d/1p-hPceWxkmFwly9atEvqgsAEfirnCpr-/view>.

**Особистий внесок здобувача.** Дисертація є завершеною самостійною науковою роботою автора, в якій викладені погляди на вирішення проблеми обґрунтування підходів до програмування занять кросфітом та структурно-функціональної моделі їх реалізації в умовах фізкультурно-оздоровчих занять чоловіків першого періоду зрілого віку.

Всі висновки і положення, винесені на захист, розроблені особисто автором. Із переліку наукових праць, які виконано в співавторстві, в дисертації використано лише ті ідеї й положення, які є особистим доробком автора.

У статті «Оцінка морфо функціонального стану чоловіків першого зрілого віку в процесі занять кросфітом», опублікованій у співавторстві з Білецькою В.В., внесок Чубка полягає у безпосередній участі у проведенні дослідження, аналізі отриманих результатів щодо антропометричних показників, показників фізичної працездатності та функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем чоловіків першого періоду зрілого віку, що становить 50 % тексту статті.

У статті «Основи програмування занять кросфітом з особами зрілого віку», опублікованій у співавторстві з Білецькою В.В., внесок Чубка полягає у проведенні дослідження, систематизації основних параметрів навантаження (модальність; об'єм; величина обтяження; спосіб виконання) для їхнього варіативного застосування у рамках мезоциклу, що становить 50 % тексту статті.

У тезах доповіді «Інноваційні аспекти кросфіту як засобу фізичного розвитку чоловіків зрілого віку», опублікованих у співавторстві з Білецькою В.В., внесок Чубка полягає у визначенні інноваційних аспектів кросфіту, як ефективного засобу корекції фізичного стану чоловіків зрілого віку, що складає 50 % тексту тез доповіді.

У тезах доповіді «Оцінка фізичної підготовленості жінок зрілого віку, які займаються кросфітом», опублікованих у співавторстві з Білецькою В.В., внесок Чубка полягає у проведенні педагогічного тестування та визначенні рівня фізичної підготовленості жінок, які займаються кросфітом, що складає 50 % тексту тез доповіді.

У тезах доповіді «Оцінка морфо функціонального стану жінок зрілого віку, які займаються кросфітом», опублікованих у співавторстві з Білецькою В.В., внесок Чубка полягає у виявленні особливостей змін морфо-функціональних показників жінок зрілого віку під впливом регулярних занять кросфітом, що складає 50 % тексту тез доповіді.

У тезах доповіді «Побудова програм з кросфіту для чоловіків другого зрілого віку», опублікованих у співавторстві з Білецькою В.В., внесок Чубка полягає у тому, що він визначити особливості побудови програм фізкультурно-оздоровчих занять кросфітом для підвищення функціональної підготовленості чоловіків другого періоду зрілого віку, що складає 50 % тексту тез доповіді.

**Структура та обсяг дисертаційної роботи.** Дисертація складається зі вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг дисертації – 252 сторінки комп'ютерного тексту. Робота ілюстрована 39 таблицями та 35 рисунками. Перелік використаних джерел містить 276 найменувань.

**Оцінка мови та стилю дисертації.** Принципових зауважень щодо структури, основних положень і концепції дисертації Романа Чубка немає. Матеріал дисертації викладено в логічній послідовності та доступно для сприйняття. Робота написана науковим стилем мовлення, її структура відповідає алгоритму здійсненого автором дослідження. Зміст, структура, оформлення дисертації та кількість публікацій відповідають вимогам п. 6-9 Порядку присудження ступеня доктора філософії та скасування рішення разової спеціалізованої вченої ради закладу вищої освіти, наукової установи про присудження ступеня доктора філософії, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 12 січня 2022 №40 (зі змінами), наказу Міністерства освіти і науки України від 12.07.2017 №40 «Про затвердження Вимог до оформлення дисертації», затвердженого Міністерством юстиції України 03.02.2017 за №155/30023.

**Дотримання здобувачем академічної доброчесності в дисертації та наукових публікаціях, у яких висвітлено наукові результати дисертації.** На підставі вивчення тексту дисертації і наукових публікацій, результатів автоматизованої перевірки на плагіат та їх експертної оцінки, встановлено, що дисертація і наукові публікації виконані самостійно, не містять академічного плагіату, фальсифікації, фабрикації, самоплагіату.

Усі використані здобувачем у тексті дисертації свої наукові праці без посилання на ці праці були попередньо опубліковані з метою висвітлення в них основних наукових результатів дослідження та вказані в анотації дисертаційної роботи.

**Відповідність змісту дисертації галузі знань та спеціальності.** За своїм фаховим спрямуванням, науковою новизною і практичною значущістю дисертація Романа Чубка відповідає спеціальності 017 Фізична культура і спорт, галузі знань 01 Освіта/Педагогіка.

### Рішення

1. Дисертація Чубка Романа Леонідовича на тему «Програмування фізкультурно-оздоровчих занять кросфітом з чоловіками зрілого віку», подана на здобуття ступеня доктора філософії з галузі знань 01 Освіта/Педагогіка за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, є завершеною, самостійною роботою, що містить науково обґрунтовані результати, актуальність, наукову новизну, теоретичне та практичне значення і відповідає п.6-9 Порядку присудження ступеня доктора філософії та скасування рішення разової спеціалізованої вченої ради закладу вищої освіти, наукової установи про присудження ступеня доктора філософії, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 12 січня 2022 №44 (зі змінами), наказу Міністерства освіти і науки України від 12.01.2017 №40 «Про затвердження Вимог до оформлення дисертації», затвердженого Міністерством юстиції України 03.02.2017 за №155/30023.
2. Дисертація Чубка Романа Леонідовича та наукові публікації, у яких висвітлено наукові результати дисертації, виконано на належному науковому рівні з дотриманням академічної доброчесності.
3. Чубко Роман Леонідович на високому рівні оволодів методологією наукової діяльності, набув теоретичних знань, відповідних умінь, навичок та компетентностей. Здобувач вільно володіє матеріалом.
4. Рекомендувати дисертацію Чубка Романа Леонідовича на тему «Програмування фізкультурно-оздоровчих занять кросфітом з чоловіками зрілого віку» до публічного захисту у разовій спеціалізованій вченій раді для присудження Чубку Р.Л. ступеня доктора філософії з галузі знань 01 Освіта/Педагогіка за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

### Головуюча –

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
доцент, завідувач кафедри фізичного виховання  
і педагогіки спорту Факультету здоров'я,  
фізичного виховання і спорту  
Київського столичного університету  
імені Бориса Грінченка

Олена ТИМАШЕВА

