

Відгук
оприлюднено 22.06.2025
Голові спеціалізованої
вченої ради ФФ
ДФ 26.133.140
Ляховій І.М.

Голові разової спеціалізованої вченої ради
ДФ 26.133.140
у Київському столичному університеті
імені Бориса Грінченка,
доктору педагогічних наук, професору,
професору кафедри фізичного виховання і
педагогіки спорту Факультету здоров'я,
фізичного виховання і спорту
ЛЯХОВІЙ Інні Миколаївні

ВІДГУК

офіційного опонента Захаріної Євгенії Анатоліївни, доктора педагогічних наук, професора, професора кафедри управління фізичною культурою та спортом, на дисертаційну роботу Чубка Романа Леонідовича на тему: «Програмування фізкультурно-оздоровчих занять кросфітом з чоловіками зрілого віку», подану на здобуття ступеня доктора філософії з галузі знань 01 Освіта/Педагогіка за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

Актуальність дисертаційного дослідження. Актуальність дисертаційного дослідження Чубка Романа Леонідовича визначається необхідністю розв'язання важливих завдань, пов'язаних зі збереженням, зміцненням і відновленням здоров'я осіб працездатного віку. Особливої уваги потребують чоловіки першого періоду зрілого віку, для яких характерними є висока інтенсивність професійної діяльності, обмеженість вільного часу, недостатній рівень рухової активності, зростання психоемоційного напруження та поступове зниження функціональних можливостей організму.

У цих умовах підвищується значення науково обґрунтованих програм фізкультурно-оздоровчої діяльності, що поєднують ефективність, безпеку та мотиваційну привабливість. Одним із перспективних напрямів такої діяльності є кросфіт, який завдяки використанню високоінтенсивних функціональних вправ має значний потенціал для покращення фізичного стану, працездатності та загального самопочуття чоловіків зазначеної вікової категорії.

Водночас застосування кросфіту в оздоровчій практиці потребує належного науково-методичного забезпечення. Йдеться про раціональне програмування занять, диференціацію фізичних навантажень, індивідуалізацію тренувального процесу, дотримання принципів безпеки, систематичний педагогічний контроль, а також урахування рівня фізичного розвитку, функціонального та психоемоційного стану учасників.

Отже, дослідження, присвячене програмуванню фізкультурно-оздоровчих занять кросфітом для чоловіків першого періоду зрілого віку, є своєчасним, науково обґрунтованим і практично значущим, оскільки спрямоване на вдосконалення змісту та організації оздоровчої рухової активності для однієї з найбільш соціально активних груп населення.

Дисертаційне дослідження виконано у руслі актуальних напрямів розвитку теорії та методики фізичної культури і спорту, оздоровчого фітнесу, здоров'язбережувальних технологій та сучасних підходів до індивідуалізації фізкультурно-оздоровчого процесу. Обрана тема відповідає потребам практики та має безпосереднє значення для підвищення ефективності занять чоловіків першого періоду зрілого віку у фітнес-клубах, закладах фізкультурно-оздоровчої спрямованості та системі оздоровчої рухової активності.

Наукова новизна результатів дисертації. Наукова новизна дисертаційної роботи є достатньо обґрунтованою та відповідає поставленій меті й завданням дослідження. У роботі 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.

До найбільш вагомих результатів, отриманих здобувачем, слід віднести розроблення чотириблокової структури програмування фізкультурно-оздоровчих занять кросфітом, що включає цільовий, методологічний, змістовно-технологічний та корекційно-результативний блоки; визначення етапів упровадження програми, принципів її побудови, критеріїв ефективності та засобів педагогічного контролю. Науково цінним є також обґрунтування диференційованого добору засобів кросфіту відповідно до рівня фізичного стану чоловіків, використання модальностей G, W, M, масштабування вправ та інтеграції цифрових інструментів у методичний супровід фізкультурно-оздоровчих занять.

У дисертації уточнено дані щодо мотиваційних пріоритетів чоловіків першого періоду зрілого віку до занять, особливостей їхнього фізичного, морфо-функціонального та психоемоційного стану; розширено наукові уявлення про можливість застосування кросфіту як засобу корекції фізичного стану та підтримання мотивації до систематичної рухової активності. Отримані результати поглиблюють теоретичні положення щодо програмування оздоровчих занять і мають самостійне наукове значення.

Теоретичне і практичне значення результатів дисертації. Теоретичне значення роботи полягає у поглибленні наукових уявлень про програмування фізкультурно-оздоровчих занять кросфітом для чоловіків першого періоду зрілого віку, уточненні методологічних підходів до побудови занять оздоровчої спрямованості, обґрунтуванні принципів диференціації фізичних навантажень та визначенні критеріїв оцінювання ефективності програмних впливів. Дисертація доповнює теорію фізкультурно-оздоровчої діяльності положеннями щодо

безпечного використання інтенсивних функціональних засобів у роботі з особами зрілого віку.

Практичне значення одержаних результатів полягає у розробленні програми фізкультурно-оздоровчих занять кросфітом, яка може бути використана у практиці фітнес-клубів, оздоровчих центрів, закладів фізичної культури і спорту, а також у професійній підготовці майбутніх фахівців зі спеціальності Фізична культура і спорт. Практично значущими є запропоновані підходи до структурування занять, добору вправ, масштабування фізичних навантажень, використання моніторингу показників фізичного стану та застосування цифрового супроводу.

Особливої уваги заслуговує прикладний характер авторської програми, спрямованої на корекцію антропометричних показників, покращення морфофункціонального стану, розвиток фізичних якостей, підвищення рівня фізичного стану та психоемоційної стійкості чоловіків 22-35 років. Отримані результати можуть бути використані фітнес-тренерами, викладачами фізичного виховання, фахівцями з оздоровчого фітнесу та науково-педагогічними працівниками.

Наукова обґрунтованість результатів дослідження, наукових положень, висновків і рекомендацій. Наукова обґрунтованість результатів дисертаційного дослідження забезпечується логічною побудовою роботи, відповідністю мети, об'єкта, предмета, завдань і методів дослідження, достатньою джерельною базою, використанням комплексу теоретичних, соціологічних, медико-біологічних, психо-діагностичних, педагогічних та математико-статистичних методів. Автором послідовно розкрито теоретичні передумови дослідження, здійснено аналіз сучасних підходів до програмування фізкультурно-оздоровчих занять, окреслено проблемні аспекти адаптації кросфіту до оздоровчих потреб чоловіків першого періоду зрілого віку.

Достовірність експериментальних результатів підтверджується організацією педагогічного експерименту, порівнянням показників

експериментальної та контрольної груп, застосуванням кількісних критеріїв оцінювання змін антропометричних, функціональних, психоемоційних і рухових показників. У роботі подано переконливі дані щодо позитивної динаміки антропометричних показників, вмісту жиру в організмі, силового індексу, функціональних можливостей дихальної та серцево-судинної систем, адаптаційного потенціалу, рівня фізичного стану та результатів рухових тестів.

Висновки дисертації загалом відповідають поставленим завданням, випливають із результатів дослідження та мають належний рівень аргументації. Рекомендації автора є логічними, методично обґрунтованими та можуть бути використані у практиці фізкультурно-оздоровчих занять.

Рівень виконання поставленого наукового завдання та оволодіння здобувачем методологією наукової діяльності. Здобувачем на належному рівні виконано поставлене наукове завдання, що полягало у науковому обґрунтуванні структурно-функціональних засад програмування та розробленні програми фізкультурно-оздоровчих занять кросфітом з чоловіками першого періоду зрілого віку. Здобувач продемонстрував здатність до постановки наукової проблеми, критичного аналізу джерельної бази, добору адекватних методів дослідження, організації педагогічного експерименту, статистичного опрацювання результатів та їх змістовної інтерпретації.

У роботі простежується володіння здобувачем методологією наукової діяльності, зокрема умінням поєднувати теоретичний аналіз із емпіричною перевіркою авторських положень, застосовувати комплексний підхід до оцінювання фізичного та психоемоційного стану досліджуваного контингенту, а також обґрунтовувати практичні рекомендації на основі отриманих даних. Це свідчить про сформованість у здобувача дослідницьких компетентностей, необхідних для здобуття ступеня доктора філософії.

Апробація результатів дисертації та повнота викладу основних результатів у наукових публікаціях. Основні положення та результати

дисертаційного дослідження апробовано на науково-практичних конференціях різного рівня. Результати роботи висвітлено у 10 наукових публікаціях, з яких 5 статей опубліковано у наукових фахових виданнях України, а 5 публікацій мають апробаційний характер. Тематика публікацій відповідає основним положенням дисертації, відображає етапи її виконання та розкриває ключові результати дослідження.

Публікації здобувача висвітлюють питання оцінки фізичної підготовленості, морфо-функціонального стану, корекції складу тіла, програмування занять кросфітом та впливу занять на фізичний стан чоловіків зрілого віку. Це дає підстави стверджувати, що основні наукові результати дисертації достатньо повно представлені у відкритому науковому просторі.

Структура та зміст дисертації, її самостійність, завершеність, відповідність вимогам щодо оформлення й обсягу. Дисертаційне дослідження побудоване послідовно й відповідає ustalеним вимогам до оформлення наукових праць. Його структура охоплює анотації українською та англійською мовами, зміст, список умовних позначень і скорочень, вступ, п'ять розділів, висновки до кожного розділу, загальні висновки, перелік використаних джерел і додатки.

Зміст основної частини роботи логічно відображає етапи наукового пошуку: від розгляду теоретико-методичних основ та характеристики методів і організації експерименту до аналізу мотиваційних орієнтирів, показників фізичного й психоемоційного стану чоловіків першого періоду зрілого віку. Окрему увагу приділено науковому обґрунтуванню програми занять кросфітом та оцінюванню ефективності її впровадження за результатами експериментальної перевірки.

Матеріал дисертації викладено науковим стилем, достатньо послідовно та аргументовано. Робота ілюстрована 36 рисунками та 30 таблицями, що сприяє наочному представленню отриманих результатів. Список використаних джерел

складається з 262 найменувань, що свідчить про достатнє опрацювання вітчизняної та зарубіжної наукової літератури.

Зміст дисертаційної роботи узгоджується з її темою, поставленою метою та визначеними завданнями дослідження. Праця характеризується цілісністю, завершеністю й самостійністю наукового пошуку. У дисертації представлено нові теоретичні положення та результати експериментальної перевірки, які розширюють наукові уявлення з проблематики фізкультурно-оздоровчої діяльності й мають практичну цінність для сфери фізичної культури і спорту.

Дотримання академічної доброчесності. За результатами ознайомлення з дисертаційною роботою та науковими публікаціями здобувача підстав для тверджень про наявність академічного плагіату, фабрикації чи фальсифікації не встановлено. У дисертації простежується посилення на використанні наукові джерела, а результати власних досліджень здобувача викладено у відповідних розділах роботи та апробовано у наукових публікаціях.

Дискусійні положення та зауваження до дисертації. Загалом високо оцінюючи рівень наукової новизни, теоретичну значущість і практичну цінність проведеного дослідження, водночас вважаємо за доцільне звернути увагу на окремі дискусійні положення та зауваження:

1. У роботі доцільно чіткіше обґрунтувати принцип класифікації мотивів до фізкультурно-оздоровчих занять. Крім того, хоча результати анкетування дають змогу простежити певну ієрархію значущості мотивів за частотою вибору, мотиваційні пріоритети в роботі визначені недостатньо чітко. Автору варто конкретизувати, що саме вважається мотиваційним пріоритетом.

2. У таблиці 3.16 використано формулювання «ієрархія значущості», однак не уточнено, за яким саме критерієм вона побудована: за частотою вибору, ваговим коефіцієнтом чи іншим показником. Якщо ієрархія визначалась лише за відсотком відповідей, це слід чітко зазначити.

3. Доцільно було конкретизувати опис комп'ютеризованої програми: які саме показники враховувалися алгоритмом, за якими критеріями здійснювалося масштабування вправ і навантажень, а також як контролювалася безпека занять.

4. У роботі зазначено, що ефективність програми оцінювалася за п'ятьма критеріями, серед яких названо формування стійкої внутрішньої мотивації. Водночас мотиваційний критерій не має достатнього після експериментального підтвердження, оскільки не показано динаміку мотивації в ЕГ після шести місяців занять і не здійснено її порівняння з КГ.

5. У дисертації визначено основні форми контролю, зокрема первинний, оперативний, поточний та етапний. Водночас їх характеристика потребує більшої деталізації. Було б доцільно конкретизувати, які саме параметри підлягають оцінюванню в межах кожного виду контролю, як часто здійснюється такий контроль і яким чином отримані результати використовуються для подальшого коригування фізичних навантажень.

Наведені зауваження не мають принципового значення та не знижують рівень наукових, методичних і практичних здобутків здобувача.

Загальний висновок про рівень набуття здобувачем теоретичних знань, умінь, навичок та компетентностей. Дисертаційне дослідження підтверджує достатній рівень теоретичної обізнаності здобувача, його вміння самостійно проводити наукову роботу, опрацьовувати й узагальнювати сучасні наукові джерела, планувати та реалізовувати педагогічний експеримент, використовувати методи математико-статистичної обробки даних і здійснювати обґрунтовану інтерпретацію результатів.

Чубко Роман Леонідович виявив належний рівень сформованості інтегральних, загальнонаукових і професійних компетентностей, що забезпечують здатність ефективно вирішувати складні наукові та прикладні завдання у сфері фізичної культури і спорту.

Загальна оцінка дисертації і наукових публікацій щодо їхнього наукового рівня та відповідності вимогам. Дисертаційна робота Чубка Романа Леонідовича «Програмування фізкультурно-оздоровчих занять кросфітом з чоловіками зрілого віку» є завершеним самостійним науковим дослідженням, у якому отримано науково обґрунтовані результати, що мають теоретичне і практичне значення для фізичної культури і спорту, зокрема для програмування фізкультурно-оздоровчих занять чоловіків першого періоду зрілого віку.

За актуальністю, науковою новизною, теоретичним і практичним значенням, обґрунтованістю результатів, повнотою їх апробації та рівнем виконання поставленого наукового завдання дисертація відповідає вимогам до дисертацій, затвердженим Наказом Міністерства освіти і науки України від 12.01.2017 р. № 40 (із змінами, внесеними згідно з Наказом Міністерства освіти і науки від 31.05.2019 р. № 759) і 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 р. № 44 (зі змінами), а її автор, Чубко Роман Леонідович, заслуговує на присудження ступеня доктора філософії з галузі знань 01 Освіта/Педагогіка за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

Офіційний опонент

Доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри управління
фізичною культурою та спортом
Національного університету
«Запорізька політехніка»


Підпис Євгенія ЗАХАРЧУК
ЗАСВІДЧУЮ
ВЧЕНИЙ СЕКРЕТАР
НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
"ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА"



