

Відгук  
отримано 22.06.2023  
Голова кафедри  
спеціалізованої вченої ради  
ДФ 26.133.140  
ф. мед. н., проф. Ляховий 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 Сушко Руслани Олександрівни, доктора наук з фізичного виховання і спорту, професора, професора кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Київського столичного університету імені Бориса Грінченка 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

**1. Актуальність теми дослідження.** Програмування кросфіту для чоловіків зрілого віку є інструментом для підвищення якості життя, збереження здоров'я та високої працездатності, що завжди є актуальним питанням потреби в адаптованих методиках для пошуку шляхів протидії віковим змінам, ефективної функціональності у побуті, соціалізації та мотивації до здорового способу життя.

Для осіб чоловічої статі посилюють особливу значущість зазначеного українські реалії, що визначили кардинальні зміни їх повсякденного життя та висувають нові запити до рівня їх фізичної підготовленості, а як наслідок необхідності нових розробок і напрацювань з боку фахівців через наявний науковий дефіцит таких досліджень.

Безапеляційно актуальним вбачаємо обраний здобувачем напрям пошуку наукового обґрунтування структурно-функціональних засад програмування та нових підходів до формування програми фізкультурно-оздоровчих занять кросфітом з чоловіками першого періоду зрілого віку, у ході розробки якої Чубко Р.Л. обґрунтував та експериментально перевірів дієвість впровадженої програми фізкультурно-оздоровчих занять з елементами кросфіту для чоловіків першого зрілого віку, спрямованої на підвищення рівня їх фізичного стану.

Дисертаційне дослідження виконано відповідно з планом науково-дослідної роботи кафедри спорту та фітнесу та кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського столичного університету імені Бориса Грінченка «Теоретико-практичні засади використання фітнес-технологій у фізичному вихованні та спорті» (2018-2023 рр., № державної реєстрації 0118U001229), «Інноваційні

технології навчально-тренувального процесу у фізичному вихованні та спорті» (2024-2028 рр., № державної реєстрації 0124U000490).

Роль автора, як співвиконавця, полягає в теоретичному обґрунтуванні, розробці та експериментальній перевірці ефективності представлених структурно-функціональних засад та програми фізкультурно-оздоровчих занять з елементами кросфіту для чоловіків першого зрілого віку, спрямованої на підвищення рівня їх фізичного стану.

**2. Наукова новизна результатів дисертації.** Серед здобутих результатів представлено дисертаційного дослідження, на нашу думку, найбільшу цінність, теоретичне і практичне значення має наукова новизна роботи:

*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.

**3. Теоретичне і практичне значення результатів дисертації.** Окремої уваги заслуговує, доведена актами впровадження, практична значущість організованого дослідження через можливість використання запропонованих засад програмування фізкультурно-оздоровчих занять з елементами кросфіту та програми фізкультурно-оздоровчих занять, що дозволяють забезпечити цілісний і науково обґрунтований підхід до занять чоловіків першого зрілого віку, ефективно вирішуючи проблему гіподинамії та професійного вигорання. Практично значущими є підтверджені результати через інтеграцію класичних принципів оздоровлення з методологією кросфіту, адже система дозволяє реалізувати запит на високу інтенсивність та емоційну насиченість тренувань без ризику для здоров'я чоловіків.

**4. Рівень виконання поставленого наукового завдання та оволодіння здобувачем методологією наукової діяльності.** Ґрунтовний підхід автора дисертаційного дослідження до вивчення виокремлених проблемних питань в сукупності з обраними адекватними методами дослідження довели високий рівень оволодіння методологією наукової діяльності і сприяли вирішенню поставлених завдань. Наукові положення та висновки, що викладені у дисертації, достатньою мірою обґрунтовані, відповідають поставленим меті та завданням відносно об'єкту та предмету дослідження.

**5. Апробація результатів дисертації. Повнота викладу основних результатів дисертації в наукових публікаціях.** Наукові результати дисертаційного дослідження належним чином апробовані у заходах національного та міжнародного рівнів та були представлені 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).

Основні результати дисертаційного дослідження висвітлено 10 наукових публікаціях: 5 статей у наукових виданнях з переліку наукових фахових видань України категорії «Б»; 5 публікацій апробаційного характеру.

У публікаціях, що виконані у співавторстві внесок здобувача полягає у організації та проведенні експериментальних досліджень, формуванні завдань досліджень, аналізі й інтерпретації отриманих даних, статистичному аналізі результатів наукового пошуку, формуванні висновків.

**6. Структура та зміст дисертації, її самостійність, завершеність, відповідність вимогам щодо оформлення і обсягу.** Дисертація виконана згідно вимог МОН України і складається з анотації, вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних літературних джерел, що містить 262 покликання, і 14 додатків. Загальний обсяг роботи становить 253 сторінки, оформлення основного тексту представлено 30 таблицями та 36 рисунками.

У *вступі* обґрунтовано вибір теми дисертаційного дослідження, сформульовано мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, що корелюють між собою, описано наукову новизну одержаних результатів, представлено практичну значущість та інші структурні компоненти відповідно вимогам.

У *розділі 1* автором дисертаційного дослідження представлено теоретико-методичні засади програмування фізкультурно-оздоровчих занять для чоловіків першого зрілого віку через аналіз науково-методичних напрацювань, представлених впливовими вітчизняними авторами та у англomовних виданнях. Якісна систематизація, синтез та узагальнення вітчизняного та англomовного науково-методичного матеріалу сприяли представленню добірного аналізу за тематикою проведеного дослідження з характеристикою сучасних підходів до програмування фізкультурно-оздоровчих занять осіб зрілого віку та здоров'язбережувальних технологій у системі фізкультурно-оздоровчих занять. Автором розкрито особливості кросфіту як інноваційної системи функціональної підготовки з представленням засобів, методів та принципів побудови занять та його використання у процесі фізичного виховання та фізкультурно-спортивної діяльності різних верств населення.

У *розділі 2* охарактеризовано використані методи дослідження (теоретичний аналіз та узагальнення даних спеціальної та науково-методичної літератури, інформації мережі Інтернет, соціологічні, медико-біологічні, психодіагностичні методи, методи оцінки рівня фізичного стану, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, педагогічне тестування, методи математичної статистики) і описано специфіку їх застосування та надано інформацію про етапи організації проведеного дослідження. Кількісне представлення і аргументований вибір адекватних методів дослідження повною мірою забезпечує вирішення поставлених завдань. Ґрунтовність отриманих результатів посилюють характеристики контингенту дослідження, зазначеного у розділі та широкий спектр представлених формул, необхідних для якісного обчислення отриманих результатів.

У *розділі 3* представлено і обґрунтовано мотиваційні пріоритети та показники фізичного і психоемоційного стану чоловіків першого зрілого віку в процесі фізкультурно-оздоровчих занять. Автор дослідження проаналізував мотиви та інтереси чоловіків першого зрілого віку до фізкультурно-оздоровчих занять та надав фахову оцінку психо-емоційного стану чоловіків першого зрілого віку, які взяли участь у виконанні впровадженої програми. Окрім того, у розділі здобувач представив якісний аналіз визначених ним особливостей морфо-функціонального стану чоловіків першого періоду зрілого віку та характеристику фізичного стану та рівня розвитку рухових якостей чоловіків першого зрілого віку. За результатами анкетування автором обґрунтовано стан чоловіків першого зрілого віку, що характеризується поєднанням високої мотивації до занять та достатніх соматичних резервів із вираженим напруженням регуляторних систем організму, визначивши серед домінуючих стимулів до активності прагнення зберегти здоров'я та вдосконалити фізичну форму.

У розділі 4 сформульовано та експериментально обґрунтовано особливості програмування фізкультурно-оздоровчих занять з елементами кросфіту для чоловіків першого зрілого віку. Здобувач розробив та обґрунтував структурно-функціональні засади програмування занять з елементами кросфіту для чоловіків першого зрілого віку та на їх основі представив дієву та експериментально перевірену програму фізкультурно-оздоровчих занять з елементами кросфіту для чоловіків першого зрілого віку як прикладного компонента. У розділі описано чотири взаємопов'язані блоки (цільовий, методологічний, змістовно-технологічний та контрольнокорекційний) структурно-функціональних засад програмування фізкультурно-оздоровчих занять для чоловіків першого зрілого віку, що базується на інтеграції класичних принципів оздоровчого тренування та методології кросфіту. Особливої уваги заслуговує, підтверджена у додатках актами впровадження, ефективність комп'ютерної програми фізкультурно-оздоровчих занять, яка виступає інноваційним інструментом цифровізації методичного супроводу чоловіків першого зрілого віку та доводить, що інноваційні підходи і технології інтегрують автоматизовану діагностику, персоналізоване планування за принципом масштабованості та безперервного моніторингу функціонального стану.

У розділі 5 на підставі опрацювання значного обсягу наукових матеріалів та отриманих інформативних показників наведено аналіз і узагальнення результатів дослідження. Показано, підтверджений власними результатами організованого дослідження, доробок науковців з низки специфічних питань, зазначено напрямки, що доповнено отриманими результатами.

Висновки до розділів дисертаційної роботи та загальні висновки корелюють з метою та завданнями дослідження, узагальнюють основні отримані результати в ході організації та проведення наукового дослідження.

**7. Дотримання академічної доброчесності в дисертації та наукових публікаціях. Відсутність (наявність) академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації.** Аналіз тексту представленої дисертаційної роботи та ґрунтовне ознайомлення з науковими публікаціями здобувача надає підстави для висновку про дотримання дисертантом вимог академічної доброчесності у повному обсязі.

**8. Стиль та мова дисертації.** Дисертаційна робота написана українською літературною мовою, представлена достатньо лаконічно, містить методично грамотне текстове наповнення та витримана стосовно стилістичних вимог.

**9. Дискусійні положення та зауваження до дисертації.** Слід зазначити, що дисертаційна робота містить певні недоліки, які не впливають на її загальну високу оцінку та не знижують її наукового рівня:

1. На нашу думку, потребує пояснення потреба виокремленого представлення методу педагогічного тестування у другому розділі. Показані тести застосовано на початку та наприкінці педагогічного експерименту і вони являють собою саме його складові. Окрім того, у пп.2.1.8. Педагогічне

тестування подано лише перелік тестів і кількісні показники без організаційно-методичних вказівок до виконання.

2. У четвертому розділі автором представлено результати обґрунтування структурно-функціональних засад програмування, що відповідає меті дослідження, проте у підрозділі 2.2. Організація дослідження така діяльність не відображена.

3. Цифровий матеріал таблиць дублюється текстовим супроводом у повному обсязі, що обтяжує виокремлення, аналіз та представлення значущих показників.

4. На рис. 4.1. Структурно-функціональні засади програмування фізкультурно-оздоровчих занять кросфітом для чоловіків першого зрілого віку представлено чотири блоки, визначені підходами, принципами, етапами, методами, формами тощо для формування програми фізкультурно-оздоровчих занять кросфітом. Потребує пояснення, чому мета представлених засад сформульована як «організація оздоровчо-рекреаційної діяльності», якщо більше по тексту дисертації така діяльність не згадується?

5. Висновки 7, 8, 10 обтяжені повтором цифрового матеріалу, що представлений у результатах дослідження.

Зазначені зауваження та недоліки в переважній більшості носять дискусійний характер та не впливають на загальне позитивне враження від змісту дисертаційної роботи.

**Загальний висновок.** Дисертаційна робота Чубка Романа Леонідовича на тему «Програмування фізкультурно-оздоровчих занять кросфітом з чоловіками зрілого віку», є завершеним самостійним дослідженням, має наукову новизну, відповідає вимогам наказу МОН України № 40 від 12.01.2017 р. «Про затвердження вимог до оформлення дисертації (зі змінами), «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 12.01. 2022 р. № 44), а її автор, Чубко Роман Леонідович, заслуговує присудження наукового ступеня доктора філософії (PhD) з галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

**Офіційний опонент:**

Доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,  
професор кафедри фізичного виховання та педагогіки спорту  
Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту  
Київського столичного університету імені Бориса Грінченка  
Заслужений майстер спорту

Руслана СУШКО



КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОРИСА ГРИНЧЕНКА  
Код ЄДРПОУ 45307965  
ВЛАСНИЙ ПІДПИС  
Р. Сушко (підпис)  
ЗАСВІДЧУЮ  
Київський проф. факт. ВК Сушко Р.В. (посада)