

Відгук  
опонента  
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

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 Мороз Олени Олександрівни, кандидата наук з фізичного виховання і спорту, доцента, заступника декана з соціально-гуманітарної діяльності, доцента кафедри теорії та методики фізичної культури Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича 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.**

Дисертаційна робота Чубка Романа Леонідовича присвячена проблемі, що перебуває на перетині теорії фізичного виховання, оздоровчого фітнесу, педагогіки фізичної культури та сучасних підходів до управління руховою активністю дорослого населення. Її актуальність визначається не лише поширеністю гіподинамії, зниженням функціональних резервів та психоемоційним напруженням у чоловіків працездатного віку, а й необхідністю розроблення таких програм фізкультурно-оздоровчих занять, які були б

водночас результативними, безпечними, методично керованими та мотиваційно привабливими.

Особливе значення має обраний здобувачем контингент – чоловіки першого періоду зрілого віку. Саме в цьому віковому інтервалі зберігається достатній потенціал для активного впливу засобами фізичної культури на стан здоров'я, працездатність, фізичну підготовленість і психоемоційне благополуччя, однак одночасно з'являються перші ознаки функціонального виснаження, дефіциту часу та нерегулярності рухової активності. Тому пошук оптимальних форм організації оздоровчих занять для зазначеної групи є важливим як з наукової, так і з практичної позиції.

Звернення автора до кросфіту є виправданим, оскільки ця система поєднує широкий арсенал функціональних вправ, варіативність навантажень, високу емоційну залученість учасників і можливість масштабування рухових завдань. Разом з тим застосування кросфіту в оздоровчому, а не суто спортивно-змагальному контексті потребує суттєвого методичного переосмислення. Саме адаптація кросфіт-форматів до фізкультурно-оздоровчих потреб чоловіків першого періоду зрілого віку є одним із найважливіших аспектів дисертаційного дослідження.

Отже, тема дисертації є своєчасною, відповідає сучасним суспільним запитам щодо збереження здоров'я дорослого населення та має безпосереднє значення для розвитку науково обґрунтованих фітнес-технологій у сфері фізичної культури і спорту.

#### **Наукова новизна результатів дисертації.**

Наукова новизна дисертаційної роботи полягає у тому, що здобувач не обмежився описом впливу окремих фізичних вправ або тренувальних режимів, а запропонував цілісну систему програмування фізкультурно-оздоровчих занять кросфітом для чоловіків першого періоду зрілого віку. Важливо, що автор розглядає програмування не як просте планування тренувальних занять, а як

педагогічно, методологічно та діагностично забезпечений процес управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю.

Суттєвим елементом новизни є обґрунтування структурно-функціональних засад програмування, які базуються на системному, особистісно-орієнтованому, оздоровчому, компетентнісному, антропологічному, векторному та структурному підходах. Науково цінним є те, що ці підходи не подані декларативно, а інтегровані в модель, яка включає цільовий, методологічний, змістовно-технологічний та корекційно-результативний блоки.

Позитивно слід оцінити розроблення програми фізкультурно-оздоровчих занять кросфітом, у якій поєднано засоби різних модальностей – гімнастичні вправи, важкоатлетичні рухи та метаболічне кондиціювання. У роботі простежується спроба адаптувати складні та потенційно високоінтенсивні засоби кросфіту до рівня фізичного стану чоловіків, що суттєво розширює можливості використання цієї системи в оздоровчому фітнесі.

Окремої уваги заслуговує інформаційно-технологічний супровід програми. У дисертації обґрунтовано доцільність використання цифрових інструментів для тестування, добору навантажень, моніторингу результатів і візуалізації прогресу. Такий підхід відповідає сучасним тенденціям цифровізації оздоровчих послуг і підсилює прикладну значущість отриманих результатів.

Також здобувачем було уточнено дані щодо мотиваційних пріоритетів, психоемоційного стану, морфо-функціональних характеристик, рівня фізичного стану та фізичних здібностей чоловіків першого періоду зрілого віку, які займаються фізкультурно-оздоровчою діяльністю.

### **Теоретичне і практичне значення результатів дисертації.**

Теоретичне значення дисертації полягає в поглибленні наукових уявлень про можливості використання кросфіту як засобу фізкультурно-оздоровчої діяльності. Робота розширює традиційне трактування кросфіту як переважно

спортивно-змагальної або високоінтенсивної тренувальної системи і демонструє можливості його педагогічної адаптації до потреб осіб зрілого віку.

Вагомим теоретичним здобутком є систематизація принципів, етапів, засобів, методів і критеріїв оцінювання ефективності фізкультурно-оздоровчих занять кросфітом. Здобувач обґрунтовує необхідність переходу від уніфікованих тренувальних схем до диференційованих програм, у яких враховуються фізичний стан, функціональні можливості, мотиваційні орієнтири та психоемоційні характеристики учасників.

Практичне значення роботи полягає в можливості використання розробленої програми у діяльності фітнес-клубів, оздоровчих центрів, закладів вищої освіти, а також у підготовці фахівців з фізичної культури і спорту. Запропоновані підходи можуть бути корисними для фітнес-тренерів, викладачів, інструкторів оздоровчого фітнесу, які працюють з чоловіками першого періоду зрілого віку та потребують методично обґрунтованого інструментарію для дозування навантажень.

Значущим є й те, що програма має виразну прикладну спрямованість: вона передбачає діагностику вихідного стану, поетапну організацію занять, використання масштабування, контроль безпеки, оцінювання динаміки та підтримку мотивації учасників через наочність результатів.

**Наукова обґрунтованість результатів дослідження, наукових положень, висновків і рекомендацій.**

Наукова обґрунтованість результатів дисертаційного дослідження забезпечується логікою побудови роботи, відповідністю мети, завдань, об'єкта, предмета й обраних методів дослідження. Здобувач послідовно переходить від теоретичного аналізу проблеми до вивчення мотиваційних, фізичних, функціональних і психоемоційних характеристик досліджуваного контингенту, після чого обґрунтовує програму занять та перевіряє її ефективність у педагогічному експерименті.

Достовірність результатів підсилюється використанням комплексу методів: теоретичного аналізу, анкетування, медико-біологічних і психодіагностичних методів, педагогічного спостереження, педагогічного експерименту, тестування та методів математичної статистики. Така методична різноплановість дала змогу оцінити ефективність програми не за одним показником, а за сукупністю антропометричних, морфо-функціональних, фізичних і психоемоційних критеріїв.

Висновки дисертації загалом відповідають поставленим завданням і ґрунтуються на результатах дослідження. Особливо переконливо виглядають дані щодо позитивної динаміки показників фізичного стану, функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем, розвитку фізичних якостей чоловіків після впровадження експериментальної програми.

Загалом наукові положення і практичні рекомендації є аргументованими, логічно виведеними з матеріалів дослідження та такими, що можуть бути використані у практиці фізкультурно-оздоровчої роботи.

**Рівень виконання поставленого наукового завдання та оволодіння здобувачем методологією наукової діяльності.**

Дисертаційна робота засвідчує достатньо високий рівень виконання поставленого наукового завдання. Здобувач продемонстрував здатність формулювати актуальну наукову проблему, визначати її теоретичне підґрунтя, добирати адекватні методи дослідження, організувати експериментальну роботу, аналізувати емпіричні дані та формулювати узагальнення прикладного характеру.

Важливо, що автор володіє методологією педагогічного дослідження не лише на рівні опису загальних підходів, а й на рівні їх практичного застосування. Це виявляється у побудові етапів програми, визначенні критеріїв ефективності, поєднанні кількісного аналізу з педагогічною інтерпретацією

результатів і прагненні забезпечити відтворюваність запропонованої програми в реальних умовах фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Слід відзначити й міждисциплінарний характер дослідження: у роботі поєднано знання з теорії фізичного виховання, оздоровчого фітнесу, спортивної педагогіки, фізіології, психодіагностики та цифрового супроводу тренувального процесу. Це свідчить про сформованість у здобувача необхідних дослідницьких компетентностей.

### **Апробація результатів дисертації та повнота їх викладу у наукових публікаціях.**

Основні положення дисертаційного дослідження відображено в наукових публікаціях здобувача. Наукові результати висвітлено у десяти публікаціях, серед яких п'ять статей у наукових фахових виданнях України та п'ять публікацій апробаційного характеру. Тематика публікацій відповідає змісту дисертації і розкриває ключові напрями дослідження: оцінювання фізичної підготовленості, морфофункціонального стану, особливості програмування занять кросфітом, вплив занять на фізичний стан чоловіків, а також окремі аспекти побудови програм для різних груп населення.

Апробація результатів на науково-практичних конференціях засвідчує, що основні ідеї роботи були представлені професійній спільноті, пройшли фахове обговорення та отримали належне висвітлення. Повнота викладу основних результатів у публікаціях є достатньою для підтвердження наукового рівня виконаного дослідження.

### **Структура та зміст дисертації, її самостійність, завершеність, відповідність вимогам щодо оформлення й обсягу.**

Дисертація має традиційну для кваліфікаційних наукових праць структуру та складається з анотації, змісту, переліку умовних позначень, вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Така побудова є

логічною і дає змогу послідовно розкрити теоретичні засади проблеми, методи дослідження, результати констатувального етапу, обґрунтування програми та результати її експериментальної перевірки.

У першому розділі проаналізовано теоретичні засади програмування фізкультурно-оздоровчих занять, здоров'язберезувальні технології та особливості використання кросфіту в системі рухової активності різних груп населення. Другий розділ присвячено методам та організації дослідження. Третій розділ містить аналіз мотиваційних пріоритетів, психоемоційного, морфофункціонального та фізичного стану чоловіків першого періоду зрілого віку. У четвертому розділі обґрунтовано структурно-функціональні засади та зміст програми. П'ятий розділ спрямовано на аналіз і узагальнення отриманих результатів.

Дисертаційна робота справляє враження самостійного, завершеного й цілісного дослідження. Її зміст відповідає заявленій темі, меті та завданням. Окремі редакційні недоліки не змінюють загального позитивного враження від роботи і можуть бути усунуті під час остаточного технічного редагування.

#### **Дотримання академічної доброчесності.**

За змістом дисертації та наукових публікацій ознак академічного плагіату, фабрикації чи фальсифікації не виявлено. У роботі подано посилання на використані джерела, результати дослідження здобувача узгоджені з темою дисертації, а особистий внесок автора в публікаціях, виконаних у співавторстві, окреслено належним чином. Дисертація містить результати власних досліджень здобувача.

#### **Дискусійні положення та зауваження до дисертації.**

Позитивно оцінюючи дисертаційну роботу Чубка Романа Леонідовича, вважаю за необхідне висловити окремі дискусійні положення та зауваження.

1. Здобувачем справедливо визначено високий ризик травматизації опорно-рухового апарату як один із критичних бар'єрів для занять кросфітом. У експериментальній програмі передбачено поєднання вправ різних модальностей (G, W, M), зокрема важкоатлетичних рухів, що вимагають високого рівня координації. Проте було б доцільно детальніше розкрити алгоритм педагогічного контролю та критерії готовності чоловіків до переходу від спрощених (масштабованих) варіантів вправ до повноамплітудних рухів з обтяженнями, особливо враховуючи виявлену в дослідженні схильність контингенту до ігнорування втоми заради змагального ефекту.

2. Наукову цікавість викликає виявлений автором «когнітивний розрив»: 49,4% чоловіків суб'єктивно вважають свій стан «високим» або «вищим за середній», тоді як об'єктивно такі показники зафіксовано лише у 27% вибірки. Зважаючи на те, що така переоцінка власних можливостей є прямим предиктором травматизму та неадекватного вибору навантажень, дискусійним залишається питання: чи передбачає розроблена програма та її цифрове забезпечення спеціальні інформаційно-освітні компоненти, спрямовані на корекцію самосприйняття чоловіків та формування у них навичок об'єктивного самоконтролю в процесі високоінтенсивних занять.

3. Здобувач обґрунтовує використання цифрових інструментів для оперативного планування занять та моніторингу прогресу. Оскільки об'єктом дослідження є чоловіки першого періоду зрілого віку, які характеризуються високою професійною активністю та схильністю до психоемоційного напруження, доцільно було б обговорити можливість інтеграції в автоматизовану систему контролю показників позатренувального стресу (наприклад, тривалість сну або суб'єктивна оцінка робочого навантаження за день). Це дозволило б реалізувати більш гнучкий підхід до диференціації навантаження «тут і зараз», запобігаючи

кумулятивній перевазі, яку 25,3% респондентів визначили як суттєвий недолік кросфіту.

4. У роботі переконливо доведено ефективність шестимісячної програми фізкультурно-оздоровчих занять кросфітом, однак дискусійним залишається питання мінімальної тривалості втручання, необхідної для досягнення стійких змін у різних групах показників. Було б доцільно окремо обґрунтувати, які компоненти програми можуть давати швидший ефект, а які потребують довшого періоду впливу.

Наведені зауваження не знижують загальної позитивної оцінки дисертаційної роботи, а окреслюють напрями її подальшого наукового розвитку.

**Загальний висновок про рівень набуття здобувачем теоретичних знань, умінь, навичок та компетентностей.**

Дисертаційна робота свідчить про те, що Чубко Роман Леонідович набув необхідних теоретичних знань, практичних умінь, дослідницьких навичок і фахових компетентностей, передбачених підготовкою доктора філософії за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт. Здобувач продемонстрував здатність самостійно визначати наукову проблему, працювати з джерельною базою, організовувати педагогічний експеримент, здійснювати аналіз і статистичну обробку даних, формулювати наукові висновки та практичні рекомендації.

Рівень виконання дисертації дає підстави стверджувати, що здобувач оволодів методологією наукової діяльності та здатний розв'язувати складні науково-практичні 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 на тему «Програмування фізкультурно-оздоровчих занять кросфітом з чоловіками зрілого віку» є самостійним, завершеним і актуальним науковим дослідженням, у якому отримано нові науково обґрунтовані результати, що мають теоретичне і практичне значення для галузі фізичної культури і спорту.

За актуальністю теми, науковою новизною, теоретичним і практичним значенням, рівнем обґрунтованості результатів, повнотою апробації та відповідністю змісту заявленій спеціальності дисертаційна робота відповідає вимогам 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, 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**

кандидат наук з фізичного виховання  
і спорту, доцент,  
заступник декана з соціально-гуманітарної  
діяльності, доцент кафедри теорії  
та методики фізичної культури  
факультету фізичної культури,  
спорту та реабілітації  
Чернівецького національного  
університету імені Юрія Федьковича

 — Олена МОРОЗ

Підпис  засвідчую  
Ученій секретар Чернівецького національного  
університету імені Юрія Федьковича  
  
"18" серпня 2022

