

Відгук
отримано 22.06.2026р
Голові разової спеціалізованої
вченої ради ФФ 26.133.140
з. пед. 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 Довгича Олександра Олександровича, кандидата наук з
фізичного виховання і спорту, доцента, доцента кафедри оздоровчо-
рекреаційної рухової активності Національного університету фізичного
виховання і спорту України на дисертаційну роботу Чубка Романа Леонідовича
«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. Дисертація Чубка Романа
Леонідовича виконана в межах актуального науково-практичного напрямку,
пов'язаного з удосконаленням змісту та організації фізкультурно-оздоровчих
занять для дорослого населення. У сучасних умовах проблема підтримання
належного рівня фізичного стану чоловіків працездатного віку набуває не лише
медико-біологічного, а й соціального, педагогічного та економічного значення,
оскільки пов'язана з якістю життя, професійною працездатністю,
профілактикою хронічних неінфекційних захворювань і формуванням культури
регулярної рухової активності.

Обраний здобувачем напрям є важливим ще й тому, що значна частина наявних оздоровчих програм для дорослих або має надто загальний характер, або не враховує специфіку мотивації, рівня підготовленості та функціональних обмежень чоловіків першого періоду зрілого віку. У цьому контексті науковий інтерес становить не саме використання кросфіту як популярної фітнес-системи, а його методичне переосмислення для оздоровчих завдань, тобто переведення змагально орієнтованої системи у педагогічно керований, контрольований і безпечний формат фізкультурно-оздоровчих занять.

Сильним аспектом роботи є поєднання двох запитів сучасної практики: потреби у варіативних інтенсивних формах рухової активності та потреби у чітких алгоритмах дозування навантаження. Саме цю суперечність – між привабливістю високоінтенсивних функціональних занять і необхідністю їх безпечної адаптації до реального фізичного стану чоловіків зрілого віку – здобувач поклав в основу дисертаційного дослідження.

Отже, тема дисертації є актуальною, своєчасною і такою, що відповідає сучасним тенденціям розвитку фізкультурно-оздоровчої діяльності та фітнес-індустрії.

Наукова новизна результатів дисертації. Наукова новизна дисертаційної роботи полягає у комплексному вирішенні завдання програмування фізкультурно-оздоровчих занять кросфітом для чоловіків першого періоду зрілого віку. Автором запропоновано не окремий комплекс вправ, а цілісне бачення програмного забезпечення занять, у якому поєднуються теоретичне обґрунтування, етапність, диференціація навантажень, педагогічний контроль, оцінювання результативності та інформаційно-технологічний супровід.

З наукової точки зору важливим є обґрунтування структурно-функціональних засад програмування, що передбачають інтеграцію системного, особистісно-орієнтованого, оздоровчого, компетентнісного, антропологічного,

векторного та структурного підходів. Така методологічна конструкція дозволила автору розглядати заняття кросфітом як керовану педагогічну систему, а не лише як сукупність високоінтенсивних вправ.

Суттєвим результатом є розроблення програми занять кросфітом, побудованої на диференційованому використанні засобів гімнастики, важкої атлетики та метаболічного кондиціонування. У роботі показано, що потенційно складні та інтенсивні рухові завдання можуть бути адаптовані до різних рівнів фізичного стану за умови відповідного педагогічного супроводу, масштабування вправ і контролю техніки.

Наукову цінність мають також отримані емпіричні дані щодо мотиваційних пріоритетів, психоемоційного стану, морфо-функціональних показників, рівня фізичної підготовленості та фізичного стану чоловіків 22-35 років. Ці дані можуть бути використані як орієнтир для подальших досліджень у сфері оздоровчого фітнесу дорослого населення.

Окремо слід відзначити новизну, пов'язану з цифровізацією супроводу програми. Автор обґрунтовує використання комп'ютерної програми як інструменту діагностики, планування, моніторингу та візуалізації результатів, що відповідає сучасному напрямку персоналізації оздоровчих послуг.

Теоретичне і практичне значення результатів дисертації. Теоретичне значення дослідження полягає у розширенні положень теорії і методики фізичного виховання щодо програмування фізкультурно-оздоровчих занять для дорослого контингенту. У роботі конкретизовано підходи до використання кросфіту як засобу корекції фізичного стану, розвитку фізичних здібностей, підвищення функціональних резервів і підтримання психоемоційної стійкості.

Практичне значення дисертації визначається можливістю застосування розробленої програми у фітнес-клубах, оздоровчих центрах, закладах вищої освіти, а також у професійній підготовці фахівців з фізичної культури і спорту. Особливу цінність мають запропоновані підходи до добору вправ,

масштабування навантажень, оцінювання фізичного стану та використання цифрових інструментів для підтримання регулярності занять.

Дисертаційне дослідження має прикладну спрямованість, оскільки його результати можуть бути безпосередньо використані тренерами, інструкторами оздоровчого фітнесу та викладачами фізичного виховання при організації занять із чоловіками першого періоду зрілого віку. Важливо, що авторська програма не зводиться до набору тренувальних комплексів, а містить педагогічну логіку впровадження, контролю та корекції.

Наукова обґрунтованість результатів дослідження, наукових положень, висновків і рекомендацій. Наукова обґрунтованість результатів дослідження забезпечується достатньо широким методичним інструментарієм, який охоплює теоретичний аналіз, анкетування, медико-біологічні методи, психодіагностичні методики, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, тестування та математико-статистичну обробку даних. Така сукупність методів дала можливість оцінити ефективність програми за різними групами показників, що підвищує переконливість отриманих результатів.

Логіка дослідження є послідовною: від аналізу теоретичних засад і визначення проблемних аспектів використання кросфіту – до вивчення вихідного стану досліджуваного контингенту, побудови програми та експериментальної перевірки її результативності. Здобувач коректно пов'язує зміст програми з результатами попередньої діагностики та з обґрунтованими критеріями ефективності.

Висновки дисертації загалом відповідають змісту розділів і поставленим завданням. Результати педагогічного експерименту свідчать про позитивні зміни антропометричних, функціональних, фізичних і психоемоційних показників учасників експериментальної групи. Це дає підстави вважати сформульовані автором положення достатньо аргументованими.

Рівень виконання поставленого наукового завдання та оволодіння здобувачем методологією наукової діяльності. Дисертація демонструє належний рівень виконання поставленого наукового завдання. Здобувач показав уміння визначати актуальну наукову проблему, формулювати мету і завдання, обирати адекватні методи дослідження, організовувати експериментальну роботу та інтерпретувати отримані дані з позицій оздоровчого фітнесу.

Робота засвідчує, що автор володіє методологією наукової діяльності, оскільки у дисертації поєднано теоретичний аналіз, емпіричну діагностику, розроблення авторської програми та перевірку її ефективності. Здобувач демонструє здатність не лише описувати результати, а й пояснювати їх з урахуванням педагогічних, функціональних і мотиваційних чинників.

Особливо позитивно слід оцінити прагнення автора до практичної верифікації наукових положень. Це відрізняє роботу від суто теоретичних досліджень і підкреслює її прикладну спрямованість.

Апробація результатів дисертації та повнота викладу основних результатів у публікаціях. Результати дисертаційного дослідження пройшли належну апробацію. Основні положення роботи висвітлено у наукових публікаціях здобувача, серед яких статті у наукових фахових виданнях України та публікації апробаційного характеру. Тематика публікацій узгоджується зі змістом дисертації та відображає ключові напрями дослідження: оцінювання фізичної підготовленості, морфо-функціонального стану, програмування занять кросфітом і вплив занять на фізичний стан чоловіків першого періоду зрілого віку.

Матеріали дисертації були представлені на науково-практичних конференціях, що свідчить про їх обговорення у професійному середовищі. Повнота викладу основних результатів у публікаціях є достатньою, а їх зміст відповідає темі дисертаційної роботи.

Структура та зміст дисертації, її самостійність, завершеність, відповідність вимогам щодо оформлення й обсягу. Структура дисертації є логічною і відповідає характеру поставленого наукового завдання. Робота містить вступ, п'ять розділів, висновки, список використаних джерел і додатки. Така композиція дозволяє послідовно розкрити теоретичні, методичні, експериментальні аспекти дослідження.

У вступі обґрунтовано актуальність теми, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, наукову новизну, практичне значення та особистий внесок здобувача. У Розділі 1 «Теоретико-методичні засади програмування фізкультурно-оздоровчих занять для чоловіків першого періоду зрілого віку» представлено ґрунтовний аналіз сучасних науково-методичних джерел та вітчизняного і світового досвіду з проблеми збереження здоров'я чоловіків 22-35 років. Автор розглядає теоретичні концепції програмування фізкультурно-оздоровчих занять. Визначено анатомо-фізіологічні особливості чоловіків першого періоду зрілого віку. Детально охарактеризовано кросфіт як інноваційну систему функціональної підготовки в межах концепції HIFT (високоінтенсивного функціонального тренінгу) та проаналізовано специфіку його застосування для різних груп населення. Особливу увагу приділено виокремленню проблемних аспектів класичного кросфіту та науковому обґрунтуванню його трансформації у безпечну, здоров'язбережувальну технологію для чоловіків зрілого віку.

Розділ 2 «Методи та організація дослідження» містить детальний опис комплексу методів, що були застосовані для розв'язання поставлених наукових завдань. Методологічний апарат дослідження інтегрує теоретичний аналіз та узагальнення літературних і мережевих джерел, соціологічні методи для вивчення мотивації, а також медико-біологічні методи, які включають антропометрію, біоімпедансний аналіз складу тіла, тонометрію, спірометрію, проби Штанге, Руф'є, ортостатичну пробу. Крім того, застосовано метод

індексів, психодіагностичні методи, метод оцінки рівня фізичного стану, педагогічні методи, зокрема спостереження, тестування рухових якостей і перетворювальний експеримент. Для верифікації отриманих результатів було використано методи математичної статистики.

У Розділі 3 «Мотиваційні пріоритети та показники фізичного і психоемоційного станів чоловіків першого періоду зрілого віку» висвітлено результати констатувального етапу експерименту, спрямованого на комплексне вивчення цільового контингенту. Представлено аналіз провідних мотивів чоловіків 22-35 років до занять, оцінено психоемоційний стан респондентів, що зафіксував розшарування за рівнем задоволеності життям. Охарактеризовано вихідний морфо-функціональний та фізичний стан обстежуваних чоловіків. Емпірично доведено наявність дефіциту функціональних резервів та значної частки осіб (понад 40%), які перебували у зоні функціонального ризику («низький» та «нижчий за середній» рівні фізичного стану), що обґрунтувало необхідність розробки експериментальної програми.

Розділ 4 «Обґрунтування структурно-функціональних засад програмування, структура і зміст програми фізкультурно-оздоровчих занять кросфітом для чоловіків першого періоду зрілого віку» присвячено науковому обґрунтуванню та практичній реалізації авторської фізкультурно-оздоровчої програми. Представлено розроблені структурно-функціональні засади програмування занять, які базуються на системному, особистісно-орієнтованому, оздоровчому та інших підходах і мають 4-блокову структуру (цільовий, методологічний, змістовно-технологічний, корекційно-результативний). Описано зміст програми занять кросфітом, що впроваджувалася протягом 6 місяців за чотирма послідовними етапами. Відображено впровадження інноваційного інструменту – комп'ютерної програми для цифровізації методичного супроводу, автоматизованої діагностики та масштабування навантажень. Подано комплексну класифікацію

вправ за трьома модальностями. Наведено результати оцінки ефективності програми за змінами антропометричних, морфо-функціональних, кардіореспіраторних показників, а також за рівнем розвитку рухових якостей та загального рівня фізичного стану, що підтвердили статистично значущу перевагу експериментальної групи над контрольною.

У Розділі 5 «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» здійснено теоретичне узагальнення та систематизацію результатів проведеного дослідження. Автор зіставляє отримані власні дані з результатами попередніх наукових праць вітчизняних та іноземних фахівців у галузі фізичної культури, спорту та фітнесу. Підтверджено прикладне значення розробленої програми як ефективного засобу корекції фізичного стану, підвищення психоемоційної стійкості та загальної якості життя працюючого контингенту в сучасних умовах. Дисертація є самостійною і завершеною науковою працею. Її зміст відповідає заявленій темі.

Дотримання академічної доброчесності. За результатами ознайомлення з дисертацією та науковими публікаціями здобувача підстав для сумнівів у дотриманні академічної доброчесності не вбачається. У роботі простежується авторська логіка побудови дослідження, результати емпіричного аналізу подано у зв'язку з поставленими завданнями, використані джерела загалом супроводжуються посиланнями. Ознак академічного плагіату, фабрикації чи фальсифікації у змісті дисертації не виявлено.

Дискусійні положення та зауваження. Загалом позитивно оцінюючи дисертаційну роботу, вважаю за необхідне висловити такі зауваження і питання дискусійного характеру.

1. У роботі переконливо показано позитивний вплив програми на низку показників фізичного стану, однак доцільно було б чіткіше розмежувати, які зміни є результатом саме кросфіт-форматів, а які могли бути зумовлені загальним збільшенням регулярної рухової активності.

2. У дисертації зазначено важливість цифрового супроводу програми, проте бажано було б ширше охарактеризувати, як саме користувач або тренер приймає рішення на основі отриманих цифрових даних: які показники є ключовими, які - допоміжними, а які сигналізують про необхідність зниження навантаження.

3. У роботі достатньо ґрунтовно обґрунтовано доцільність використання кросфіту у фізкультурно-оздоровчих заняттях, однак доцільно було б ширше розкрити межі застосування високоінтенсивних форматів для чоловіків із різним початковим рівнем фізичного стану та потенційними факторами ризику.

4. У тексті роботи трапляються окремі технічні та стилістичні неточності, а також місця, які потребують фінального редакторського опрацювання, зокрема щодо уніфікації термінології, бібліографічних посилань та оформлення окремих скорочень. Зазначені зауваження не знижують загальної наукової цінності дослідження.

Зазначені зауваження не мають принципового характеру, не знижують наукової цінності роботи та можуть бути враховані автором у подальших дослідженнях.

Загальний висновок про рівень набуття здобувачем теоретичних знань, умінь, навичок та компетентностей. Дисертаційна робота засвідчує, що Чубко Роман Леонідович володіє необхідними теоретичними знаннями, методичними вміннями та дослідницькими навичками для самостійного виконання наукової роботи у сфері фізичної культури і спорту. Здобувач продемонстрував здатність до аналізу наукових джерел, організації педагогічного експерименту, статистичної обробки результатів і формулювання практично орієнтованих висновків.

Рівень виконання дисертації дає підстави стверджувати, що автор оволодів методологією наукової діяльності та здатний розв'язувати актуальні науково-практичні завдання у галузі фізичної культури і спорту.

Загальна оцінка дисертації і наукових публікацій. Дисертаційна робота Чубка Романа Леонідовича «Програмування фізкультурно-оздоровчих занять кросфітом з чоловіками зрілого віку» є актуальним, самостійним і завершеним науковим дослідженням, у якому отримано науково обґрунтовані результати, що мають теоретичне та практичне значення для спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

За актуальністю, науковою новизною, обґрунтованістю результатів, практичним значенням, апробацією основних положень і відповідністю змісту заявленій спеціальності дисертація відповідає вимогам, що висуваються до дисертацій на здобуття ступеня доктора філософії Порядком присудження ступеня доктора філософії та скасування рішення разової спеціалізованої вченої ради закладу вищої освіти, наукової установи про присудження ступеня доктора філософії, затвердженим постановою Кабінету Міністрів України від 12 січня 2022 №44 (зі змінами), а також наказом Міністерства освіти і науки України від 12.01.2017 №40 «Про затвердження Вимог до оформлення дисертації», затвердженим 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,
доцент кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності Національного університету фізичного виховання і спорту України

Олександр ДОВГИЧ

Гідисе Довгич завідує

