

**Рішення разової спеціалізованої вченої ради ДФ 26.133.140**  
**про присудження ступеня доктора філософії**

Здобувач ступеня доктора філософії Чубко Роман Леонідович, 1976 року народження, громадянин України, освіта вища: закінчив у 1998 році Українсько-фінський інститут менеджменту і бізнесу за спеціальністю «Фінанси і кредит», 2025 року працює викладачем кафедри спортивної підготовки та фітнесу Факультету фізичного виховання і спорту Київського столичного університету імені Бориса Грінченка, виконав акредитовану освітньо-наукову програму Фізична культура і спорт.

Разова спеціалізована вчена рада ДФ 26.133.140 Київського столичного університету імені Бориса Грінченка виконавчого органу Київської міської ради (Київської міської державної адміністрації), місто Київ, від 29 травня 2026 року № 423, у складі:

Голова разової спеціалізованої вченої ради:

ЛЯХОВА Інна Миколаївна, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського столичного університету імені Бориса Грінченка.

Рецензент:

СУШКО Руслана Олександрівна, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського столичного університету імені Бориса Грінченка.

Офіційні опоненти:

ЗАХАРІНА Євгенія Анатоліївна, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри управління фізичною культурою та спортом Факультету управління фізичною культурою та спортом Національного університету «Запорізька політехніка»;

МОРОЗ Олена Олександрівна, 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;

ДОВГИЧ Олександр Олександрович, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності Навчально-наукового інституту здоров'я, реабілітації та фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України.

На засіданні 20 липня 2026 року прийняла рішення про присудження ступеня доктора філософії з галузі знань 01 Освіта/Педагогіка Чубку Роману Леонідовичу на підставі прилюдного захисту дисертації «Програмування фізкультурно-оздоровчих занять кросфітом з чоловіками зрілого віку» за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

Дисертацію виконано у Київському столичному університеті імені Бориса Грінченка виконавчого органу Київської міської ради (Київської міської державної адміністрації), місто Київ.

Науковий керівник: Білецька Вікторія Вікторівна, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри спортивної підготовки та фітнесу Факультету фізичного виховання і спорту Київського столичного університету імені Бориса Грінченка.

Дисертацію подано у вигляді спеціально підготовленого рукопису. 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. Дисертація Чубка Романа Леонідовича та наукові публікації, у яких висвітлено наукові результати дисертації, виконано на належному науковому рівні з дотриманням академічної доброчесності. Чубко Роман Леонідович на високому рівні оволодів методологією наукової діяльності, набув теоретичних знань, відповідних умінь, навичок та компетентностей. Здобувач вільно володіє матеріалом.

Здобувач має 10 наукових публікацій, 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.

У дискусії брали участь голова і члени разової спеціалізованої вченої ради та висловили зауваження:

*СУШКО Руслана Олександрівна, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського столичного університету імені Бориса Грінченка, зауваження:*

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.

*ЗАХАРІНА Євгенія Анатоліївна, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри управління фізичною культурою та спортом Факультету управління фізичною культурою та спортом Національного університету «Запорізька політехніка», 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 післяекспериментального 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.

*МОРОЗ Олена Олександрівна, 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, 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 перевтомі, 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.



*ДОВГИЧ Олександр Олександрович, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності Навчально-наукового інституту здоров'я, реабілітації та фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України, зауваження:*

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.

Результати відкритого голосування:

«За» – 5 членів ради,

«Проти» – немає.

На підставі результатів відкритого голосування разова спеціалізована вчена рада ДФ. 26.133.140 присуджує Чубку Роману Леонідовичу ступінь доктора філософії з галузі знань 01 Освіта/Педагогіка за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

Відеозапис трансляції захисту дисертації додається.

Голова разової спеціалізованої  
вченої ради ДФ 26.133.140



Інна ЛЯХОВА