

## **ВІДГУК**

офіційного опонента на дисертаційну роботу

Скалій Александра

**«ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ПРОЄКТІВ»**, подану на здобуття наукового ступеня доктора наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

**Актуальність теми дослідження.** Сьогодення характеризується зниженням рівня фізичної активності, збільшенням захворюваності та загальним погіршенням якості життя населення в умовах стрімких соціально-економічних змін. Саме тому є потреба впровадження інноваційних підходів для профілактики захворювань та підтримки здоров'я.

Проведений автором аналіз наявного теоретичного й практичного досвіду щодо фізкультурно-оздоровчої діяльності різних груп населення свідчить про відсутність системних напрацювань у цьому напрямі. Особливо це стосується взаємозв'язку фізичної активності, якості життя, соціальної інтеграції та використання інноваційних технологій у здоров'язбережувальній діяльності.

Таким чином, розробка концепції проєктної здоров'язбережувальної діяльності та системи формування культури здоров'я різних груп населення та їх реалізація дозволить забезпечити інклюзивний підхід для різних вікових і соціальних груп, інтегруючи сучасні технології моніторингу фізичної активності, а система оцінювання ефективності впроваджених заходів сприяє формуванню культури здорового способу життя й профілактики хронічних захворювань.

Дисертаційну роботу виконано відповідно до наукових тем «Вдосконалення процесу фізичного виховання в навчальних закладах різного профілю» (номер державної реєстрації 0115U006754) на 2015–2020 рр. і «Вдосконалення процесу фізичного виховання різних верств населення» (номер державної реєстрації 0120U101110) на 2020–2026 рр. НДР кафедри теорії та методики фізичної виховання Харківської державної академії фізичної культури; теми «Здоров'яформуючі технології та процес фізичної терапії осіб різних нозологічних, професійних та вікових груп» (номер державної реєстрації 0119U102115) на 2019–2024 рр. НДР кафедри медичних дисциплін та охорони здоров'я Харківської державної академії фізичної культури.

Здобувач є співвиконавцем усіх тем, а його роль полягала в розробленні системи формування культури здоров'я та проєктної концепції здоров'язбережувальної діяльності різних груп населення.

**Обґрунтованість наукових положень, висновків і рекомендацій, які сформульовані у дисертації.**

Дисертаційна робота Скалій Александра має високий рівень наукової обґрунтованості теоретичних і практичних положень. У ній сформульовано наукову проблему, визначено об'єкт і предмет дослідження, обґрунтовано методологічні підходи до вирішення поставлених завдань.

Достовірність результатів обумовлена:

- сукупністю методологічних і теоретичних підходів до організації та проведення дослідження;
- організацією експериментальної роботи з використанням комплексу методів дослідження,
- відповідною математичною обробкою отриманих результатів,
- практичною апробацією розробленої програми фізкультурно-оздоровчої діяльності для осіб похилого віку, що базується на комплексному використанні та чергуванні занять з адаптаційних ігор, скандинавської ходьби, оздоровчого плавання й оздоровчого туризму;
- підтвердженням позитивного ефекту від реалізації здоров'язбережувальних проєктів на різні аспекти здоров'я різних груп населення тощо.

Здобувач у своєму дослідженні використовував адекватні методи наукового пошуку. Так, досліджено сучасні підходи до фізкультурно-оздоровчої діяльності й здоров'язбереження за допомогою загально наукових методів; за допомогою соціологічних методів встановлено рівень залученості респондентів до активного способу життя, їхні мотиваційні чинники й бар'єри, які заважають регулярним заняттям фізичною активністю; вивчено і проаналізовано дані про поведінкові й емоційні аспекти учасників; здійснено збір вихідних даних про морфо-функціональні показники, рівень фізичної підготовленості й психоемоційний стан учасників до і після педагогічного експерименту; додатково було оцінено рівень задоволеності учасників заняттями, а також зміни в їхній мотивації до фізичної активності; медико-біологічні методи використано для оцінювання морфологічного стану, функціонального стану кардіо-респіраторної системи та загального рівня фізичного здоров'я досліджуваних осіб (визначено та проаналізовано систолічний і діастолічний артеріальний тиск, частоту серцевих скорочень), встановлено рівень адаптації організму до фізичних навантажень, ефективність оздоровчих заходів і вплив фізкультурно-оздоровчої діяльності на фізичний стан осіб різних вікових категорій; отримано об'єктивну інформацію про психічний стан респондентів, їхні поведінкові реакції, мотиваційні установки й індивідуально-психологічні характеристики за допомогою психо-діагностичних методів дослідження. Методи математичної статистики використано для обробки одержаних даних, оцінювання достовірності результатів і виявлення закономірностей.

Експериментальна частина дослідження базувалася на аналізі результатів учасників педагогічного експерименту (n= 681 особа різного віку та статі): 76 хлопців 12–15 років займалися спортивними іграми, спортивно-оздоровчим туризмом та боксом; 161 юнаків та дівчат 17–22 років займалися спортивними іграми, спортивно-оздоровчим туризмом, скелелазінням та різними видами фітнесу; 332 особи зрілого віку займалися фізкультурно-оздоровчою діяльністю з використанням мобільних додатків; 112 осіб похилого віку займалися скандинавською ходьбою, плаванням та спортивно-оздоровчим туризмом. Це дало змогу зібрати достатній обсяг емпіричних даних для статистично аналізу, оцінювання досліджуваних показників, їх динаміки та ефективності

експериментальних чинників.

Обсяг вибірки, застосовані методики обстеження, аналіз та статистична обробка результатів відповідають вимогам сучасної наукової практики.

Висновки дисертаційної роботи логічно випливають із отриманих даних і не суперечать емпіричним результатам.

Основними і найбільш вагомими положеннями **наукової новизни, отриманими у дисертаційній роботі є те, що:**

- *уперше* обґрунтовано концепцію проєктної здоров'язбережувальної діяльності, яка поєднує фізкультурно-оздоровчі, освітні, цифрові, соціальні й міжнародні аспекти в єдину систему, забезпечуючи інклюзивний підхід для різних вікових і соціальних груп, інтегруючи сучасні технології моніторингу фізичної активності, сприяючи міжсекторальній взаємодії. Передбачає систему оцінювання ефективності впроваджених заходів для формування культури здорового способу життя й профілактики хронічних захворювань;
- *уперше* обґрунтовано систему формування культури здоров'я різних груп населення, спрямовану на створення стійкої основи для збереження здоров'я, підвищення якості життя населення й популяризацію активного способу життя серед усіх вікових груп населення. Основні напрями системи: освіта й інформування для підвищення обізнаності населення про важливість здорового способу життя завдяки освітнім кампаніям, тренінгам і лекціям; фізична активність за допомогою упровадження регулярних занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю, адаптованою до потреб дітей, молоді, дорослих і літніх людей; правильне харчування з урахуванням фізіологічних особливостей кожної цільової групи; психологічна підтримка для створення умов розвитку емоційної стійкості та підтримки психічного здоров'я завдяки тренінгам й заходам психологічного спрямування; соціалізація за допомогою організації спільних заходів, що сприяють поліпшенню соціальних зв'язків і створюють умови для активного дозвілля;
- *уперше* обґрунтовано й упроваджено програму фізкультурно-оздоровчої діяльності для осіб похилого віку, що базується на комплексному використанні та чергуванні занять з адаптаційних ігор, скандинавської ходьби, оздоровчого плавання й оздоровчого туризму;
- *уперше* обґрунтовано класифікацію проєктної діяльності, яка охоплює ключові аспекти реалізації грантових проєктів у сфері здоров'язбереження й фізичної культури; яка враховує різні параметри організації та виконання проєктів, що сприяє підвищенню ефективності їхнього планування, реалізації та оцінювання результативності, систематизацію проєктної діяльності, яка сприяє імплементації сучасних методологічних підходів у сферу фізичної культури й здорового способу життя, що має важливе значення для формування довгострокових стратегій у галузі громадського здоров'я;
- *уперше* встановлено ефективність реалізації здоров'язбережувальних проєктів; доведено значний позитивний вплив на різні аспекти здоров'я населення, що сприяють поліпшенню фізичного й психоемоційного стану, підвищенню рівня обізнаності та формуванню навичок, потрібних для забезпечення здорового способу життя; продемонстровано важливість інтеграції освітніх, практичних і психологічних компонентів для формування стійкої

культури здоров'я як основи для забезпечення високих стандартів здоров'я в суспільстві;

На іншому рівні обґрунтованості наукової новизни було:

*удосконалено й систематизовано* термінологічний апарат фізкультурно-оздоровчої та рекреаційної діяльності різних вікових груп, що забезпечило чіткість і однозначність ключових понять дослідження. Зокрема, конкретизовано зміст поняття «здоров'язбереження» як комплексного системного процесу підтримки та зміцнення здоров'я на індивідуальному й суспільному рівнях, а також поняття «культура здоров'я» як інтегративної характеристики, що охоплює знання, цінності й практики, спрямовані на формування відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших осіб;

*удосконалено* підходи до підвищення мотивації осіб зрілого віку до регулярної фізичної активності за допомогою мобільних застосунків, що забезпечують поєднання функцій моніторингу рухової активності, індивідуалізованого планування тренувань і соціальної взаємодії та сприяють персоналізації фізкультурно-оздоровчих занять відповідно до потреб і можливостей користувачів;

*набули подальшого розвитку* наукові дані, що розкривають фізкультурно-оздоровчу діяльність як ефективний засіб комплексного впливу на фізичне здоров'я, психоемоційне благополуччя й соціальну інтеграцію осіб різного віку;

*набули подальшого розвитку* емпіричні дані про позитивний вплив туристської та спортивно-оздоровчої діяльності на фізичний стан, функціональні резерви організму, психоемоційне здоров'я та соціальну активність осіб різного віку. Зокрема, для дітей і студентської молоді спортивно-оздоровчий туризм слугує засобом фізичного виховання й формування самодисципліни; для дорослого населення – профілактикою захворювань і підтримкою працездатності; а для осіб похилого віку – засобом продовження активного довголіття.

**Практична значущість дослідження** дисертаційної роботи полягає в обґрунтуванні класифікації проектної діяльності, що охоплює аспекти реалізації грантових ініціатив у сфері здоров'язбереження; укладанні концепції проектної здоров'язбережувальної діяльності, що поєднує фізкультурно-оздоровчі, освітні, цифрові, соціальні й міжнародні аспекти в єдину цілісну систему, забезпечуючи інклюзивний підхід для різних вікових і соціальних груп; обґрунтуванні системи формування культури здоров'я різних груп населення, спрямованої на створення стійкої основи для збереження здоров'я, підвищення якості життя населення та популяризацію активного способу життя серед усіх вікових груп населення; доведено ефективність реалізації здоров'язбережувальних проєктів для різних груп населення.

Наукові результати дослідження мають важливе практичне значення для підвищення рівня фізичної активності, збереження здоров'я та поліпшення якості життя населення засобами здоров'язбережувальних проєктів, що сприяють поліпшенню фізичного й психоемоційного станів, підвищенню рівня обізнаності та формуванню навичок, потрібних для забезпечення здорового

способу життя.

Обґрунтовані результати, висновки й рекомендації дисертаційної роботи впроваджено у діяльність закладів вищої освіти з акцентом на формування цілісної системи здоров'язбереження та реалізацію відповідних проєктів для різних верств населення. Це підтверджено відповідними актами впровадження, які засвідчують імплементацію напрацьованих підходів, програм і проєктів у практичну діяльність Інституту спорту і фізичної культури Університету економіки в Бидгощі (Польща), Університету третього віку Університету економіки в Бидгощі (Польща), Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського (Україна), Харківської державної академії фізичної культури (Україна), ПВНЗ «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука» (Україна), Житомирського державного університету імені Івана Франка (Україна), Херсонського державного університету (Україна), Академії фізичної культури та масового спорту (Казахстан), НАТ «Казахська академія спорту і туризму» (Казахстан), НАТ «Університет імені Шакаріма міста Семей» (Казахстан), Ошського державного університету (Киргистан).

**Структура та зміст дисертації, її відповідність вимогам щодо оформлення і обсягу.**

Дисертація оформлена згідно вимог Міністерства освіти і науки України. Її структура є традиційною, відповідає меті та завданням роботи, має такі структурні елементи: титульний аркуш; анотації (українською та англійською мовами), список умовних позначень, основна частина (вступ, сім розділів, висновки), список використаних джерел, додатки. Загальний обсяг дисертаційного дослідження становить 544 сторінки. Список використаних джерел містить 496 найменувань, з яких 322 – латиницею. Роботу ілюстровано 63 таблицями і 28 рисунками.

В **анотації** стисло представлені основні результати дослідження із зазначенням наукової новизни та практичного значення.

У **вступі** обґрунтовано актуальність теми, вказано на зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами, визначено мету та завдання, об'єкт, предмет та методологію дослідження, розкрито наукову новизну та практичну значимість отриманих результатів, охарактеризовано особистий внесок здобувача та апробацію матеріалів дослідження, анонсовано структуру та загальний обсяг дисертації.

**Перший розділ дисертації** «Теоретичні засади дослідження проблеми здоров'язбережувальної та фізкультурно-оздоровчої діяльності різних груп населення» висвітлює сучасний погляд на проблему; сучасні підходи про необхідність інтеграції фізкультурно-оздоровчої діяльності в усі сфери життя, зокрема освіту, трудові колективи та громадські ініціативи.

Здобувач зазначає, що фізкультурно-оздоровча діяльність є ключовим чинником формування здорового способу життя та зміцнення громадського здоров'я. Вона передбачає фізичний, психологічний та соціальний аспекти, які сприяють гармонійному розвитку особистості та підвищенню загального рівня життєздатності населення.

На основі узагальнення сучасних досліджень встановлено, що в Україні

існує необхідність удосконалення підходів до інтеграції фізкультурно-оздоровчої діяльності в освітню, трудову та громадську сфери. Незважаючи на наявність державних програм та ініціатив, фізична активність населення залишається на недостатньому рівні, а процес формування культури здоров'я потребує подальшого наукового обґрунтування.

Порівняльний аналіз міжнародного досвіду, зокрема польських та європейських програм, засвідчив ефективність комплексного підходу, що передбачає поєднання профілактичних заходів, розбудову спортивної інфраструктури, розвиток рухової активності та освітніх ініціатив. Упровадження таких практик в Україні потребує адаптації до соціально-економічних та культурних особливостей.

Наукове протиріччя в дослідженні полягає у розриві між теоретичним усвідомленням важливості фізкультурно-оздоровчої діяльності та її практичною реалізацією. Попри наявність знань про необхідність фізичної активності, значна частина населення залишається малорухливою, що спричиняє зростання рівня хронічних захворювань та зниження загального рівня здоров'я.

У **другому розділі дисертації** представлено методологічну базу дослідження, яка включає комплекс загальнонаукових, соціологічних, педагогічних, медико-біологічних, психодіагностичних методів та методів математичної статистики. Представлено їхню доцільність, обґрунтованість та адекватність застосування.

Шестиетапна організація дослідження (2017-2024 рр.) дозволила ґрунтовно вивчити проблему, обґрунтувати і розробити концепцію проєктної здоров'язбережувальної діяльності; обґрунтувати систему формування культури здоров'я різних груп населення; обґрунтувати і впровадити програму фізкультурно-оздоровчої діяльності для осіб похилого віку; обґрунтувати класифікацію проєктної діяльності та встановити ефективність реалізації здоров'язбережувальних проєктів (польсько-українських, польсько-казахських); провести апробацію результатів у наукових публікаціях.

У **третьому розділі дисертації** «Основи формування складників здоров'я дітей, підлітків та молоді» визначено найбільш популярні види фізкультурно-оздоровчих занять і здійснено моніторинг їх впливу на різні складники здоров'я дітей та молоді.

Здобувач довів, що фізкультурно-оздоровча активність є актуальна в умовах воєнного стану, оскільки відіграє важливу роль у підтриманні психологічної стійкості молоді, зменшення тривожності, поліпшення настрою, підвищення мотивації до навчання та формування стійких соціальних зв'язків. Результати свідчать про доцільність введення практичних занять у навчальні програми як елементу підтримки психічного здоров'я.

У **четвертому розділі дисертації** «Застосування фізкультурно-оздоровчих занять з людьми зрілого й похилого віку» описано різний рівень обізнаності про користь фізичної активності серед людей зрілого й похилого віку Польщі та України. Це підтверджує потребу в системному розвитку просвітницьких програм. Доведено, що мотивація людей зрілого й похилого віку до участі в оздоровчій активності залежить від віку, соціального

середовища та доступності ресурсів. Виявлена залежність між зовнішніми умовами та готовністю до регулярних занять вимагає створення цільових умов для підтримки активного довголіття.

Продемонстровано результати доцільності використання різних активностей (одоровче плавання, скандинавська ходьба та туризм) у програмі підтримки якості життя літніх людей.

Представлено розроблену програму фізкультурно-оздоровчої діяльності для осіб похилого віку, яка базувалася на індивідуалізації навантажень із урахуванням фізичних можливостей і стану здоров'я. Успішне упровадження програми підтверджує її практичну ефективність і актуальність для розширення в громадському, медико-соціальному та освітньому контекстах.

**П'ятий розділ** обґрунтовує концепцію проєктної здоров'язбережувальної діяльності з використанням системи формування культури здоров'я різних груп населення. Також обґрунтовано систему формування культури здоров'я різних груп населення, яка передбачає комплексний підхід до забезпечення фізичного, психічного та соціального благополуччя. Розглянуто систему формування культури здоров'я різних груп населення розглядається як інструмент упровадження сучасної здоров'язбережувальної стратегії, яка базується на синтезі валеологічних знань, освітньо-просвітницької роботи, фізкультурно-оздоровчої діяльності, цифрових сервісів та методів самоменеджменту. Структура системи містить три блоки: організаційно-змістовний, методично-цільовий та результативний блоки.

**Шостий розділ дисертації** «Роль проєктної діяльності у формуванні культури здорового способу життя різних груп населення» доводить ефективність формування культури здорового способу життя серед різних груп населення через проєктну діяльність. Зокрема відбулося суттєве зростання обізнаності учасників відповідно до усіх кроків алгоритму надання домедичної допомоги, зафіксовано кореляцію показників рівня стресу, алгоритму дій BLS та ефективності Q CPR учасників проєкту до та після тренінгу тощо. Міжнародна співпраця у проєктах забезпечила якість навчальних матеріалів, їхню культурну адаптацію та підтримку стійких партнерських зв'язків між країнами-учасниками.

**Сьомий розділ** присвячено аналізу та узагальненню результатів дослідження. У ньому підсумовано внесок дисертаційного дослідження у розвиток здоров'язбережувальної проєктної діяльності для формування культури здорового способу життя різних груп населення.

Результати дослідження підтверджують дані літератури, наголошуючи на важливості інтеграції здоров'язбережувальної проєктної діяльності.

Обґрунтовано положення наукової новизни, уточнено розширення та доповнення існуючих даних щодо ефективності різних методів реабілітації, а також запропоновано низку інноваційних підходів.

Висновки дисертаційного дослідження структуровано відносно завдань та основного змісту роботи, є обґрунтованими та відображають основні результати роботи.

Список використаних джерел містить 496 найменувань, з яких 322 – латиницею. Роботу ілюстровано 63 таблицями і 28 рисунками.

Додатки містять список публікацій дисертанта за темою дослідження, відомості про апробацію результатів дослідження та акти впровадження.

Реферат дисертаційної роботи за змістом є ідентичний дисертаційній роботі. У ньому представлено основний фактичний матеріал, аналіз результатів, узагальнення та обговорення.

**Повнота викладу наукових положень, висновків та рекомендацій здобувачки в опублікованих працях.**

За темою дисертації опубліковано 41 працю, серед яких 23 містять основні наукові результати дисертації (2 монографії; 5 публікацій у закордонних періодичних виданнях, внесених до міжнародних наукометричних баз Scopus та Web of Science, 2 – у виданні України, внесеному до міжнародної наукометричної бази Scopus, 5 – у фахових наукових виданнях України категорії «А», 9 – у фахових наукових виданнях України категорії «Б»), 4 засвідчують апробацію матеріалів дисертації, 14 додатково відображають наукові результати дисертаційного дослідження.

**Академічна доброчесність** При детальному аналізі структури та змісту дисертації, а також наукових публікацій за результатами дослідження ознак порушення академічної доброчесності не виявлено.

Використання у тексті дисертації ідей, розробок, тверджень, відомостей інших авторів супроводжується відповідними посиланнями на джерела інформації.

Результати дослідження, висновки та наукові положення, які виносилися на захист кандидатської дисертації на тему «Комп'ютерні технології диференціації процесу фізичного виховання школярів (на прикладі навчання плавання)», в тексті докторської дисертації не використовувалися.

**Зауваження та дискусійні питання стосовно положень дисертації.** Позитивно оцінюючи загалом дисертаційну роботу, слід зазначити, що вона не позбавлена окремих недоліків, які мають різний ступінь принциповості.

Слід звернути увагу на зауваження й окремі моменти в роботі, які вимагають уточнення:

1. Щодо термінології. У дисертації здобувач використовує різні терміни: «здоров'язбережувальна діяльність», «фізкультурно-оздоровча діяльність», «культура здоров'я», які подекуди сприймаються як синоніми, а подекуди – з різним змістом. Це створює термінологічну нечіткість.

Потребує уточнення та обґрунтування термін «євалуаційний», який є одним із етапів реалізації Концепції проєктної здоров'язбережувальної діяльності (рисунок 5.2).

2. Чому окремим 2 завданням є обґрунтувати й розробити систему формування культури здоров'я різних груп населення, якщо остання (система) є складовою Концепції.

3. Окремі рисунки дисертаційної роботи містять українські та англійські назви (рис.3.1, 3.6, 3.7, 3.8 тощо).

4. У підрозділі 6.1 «Теоретико-методичні засади проєктної діяльності» (рисунок 6.1) автор подає класифікацію проєктів, однак не зазначає її розробника. Доцільно уточнити авторство даної класифікації та джерело, на якому вона ґрунтується.



5. Доцільно було б зміст програми фізкультурно-оздоровчої діяльності для людей похилого віку (10 стор. ) подати у додатках.
6. Пояснення до таблиць 4.8. – 4.15 слід було оформити у примітки.
7. У дисертації зустрічаються орфографічні та стилістичні помилки.

Водночас слід зазначити, що наведені зауваження не знижують наукової цінності та практичної значимості результатів проведеного дослідження, а спрямовані на їх дискусійне обговорення.

**Загальний висновок.** Дисертаційна робота Скалій Александра за темою «Теоретико-методичні основи фізкультурно-оздоровчої діяльності різних груп населення з використанням здоров'язбережувальних проєктів» є кваліфікаційною науковою працею, що виконана самостійно та містить наукові положення та нові науково обґрунтовані результати, одержані здобувачем особисто. Вони мають практичну та теоретичну цінність, а також свідчать про його особистий внесок в науку щодо розв'язання важливої прикладної проблеми стосовно використання здоров'язбережувальних проєктів для фізкультурно-оздоровчої діяльності різних груп населення.

Дисертаційна робота відповідає паспорту наукової спеціальності 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення, вимогам пунктів 7-9 «Порядку присудження та позбавлення наукового ступеня доктора наук», затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 17.11.2021р. №1197, а Скалій Александр заслуговує на присудження наукового ступеня доктора наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення.

Офіційний опонент:

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор,  
завідувачка кафедри фітнесу та рекреації  
Львівського державного університету  
фізичної культури імені Івана Боберського

Л.Чеховська

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор,  
Проректор з науково-педагогічної роботи та міжнародних зв'язків  
Львівського державного університету  
фізичної культури імені Івана Боберського



М.Пітин