

ВІДГУК

офіційного опонента, кандидата наук з фізичного виховання та спорту, доцента, Александра Скалія на дисертаційну роботу Лабарткави Костянтина Володимировича на тему «Вплив пішохідного туризму на фізичний стан здобувачів вищої освіти зі спеціальності 242 «Туризм і рекреація»», подану на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

Актуальність теми дослідження. Підвищення рівня фізичного стану здобувачів вищої освіти в Україні має беззаперечну суспільну та професійно-прикладну значущість. Останнє десятиліття позначене стійким зниженням щоденної рухової активності молоді, поширенням гіподинамії, регресом кардіореспіраторної витривалості та силових якостей, що особливо виразно простежується серед першокурсників. За таких умов зростає запит на безпечні, доступні та доказово обґрунтовані засоби, здатні відновити збалансовані режими рухової активності в освітньому процесі та інтегрувати оздоровчу, виховну і професійно-прикладну компоненти.

У цій площині пішохідний (похідний) туризм постає як один із найбільш придатних інструментів для формування здоров'язбережувального освітнього середовища. Його ключові переваги – природовідповідність, гнучкість дозування, низький ресурсний поріг і виразний мотиваційний ефект для студентів. На відміну від багатьох «зал-орієнтованих» форм занять, похідна активність дає тривалий аеробний стимул, різноманітні координаційні виклики й водночас працює як соціальний модератор групових процесів.

Специфіка спеціальності 242 «Туризм і рекреація» додатково підсилює актуальність обраної теми. Йдеться не лише про розвиток витривалості чи сили, а про формування ядра професійних компетентностей: безпека та організація активностей на відкритому повітрі, планування маршрутів, менеджмент ризиків, екологічна культура, комунікація і лідерство в польових умовах. Практичне опанування техніко-тактичних елементів (пересування різним рельєфом, подолання природних і штучних перешкод, робота з мотузками та вузлами, організація страховки/самостраховки) безпосередньо конвертується у якість майбутніх туристичних послуг.

Актуальність теми зростає й через сучасні виклики у вищій освіті: наслідки періодів дистанційного навчання, розбалансування режимів праці та відпочинку, підвищене психоемоційне навантаження, а також перехід до модульно-компетентнісних програм із ширшим масивом вибіркових компонентів. У таких умовах інтеграція пішохідного туризму дозволяє реалізувати справді міждисциплінарний підхід: поєднати фізичну підготовку з формуванням «м'яких навичок» (командна взаємодія, комунікація, відповідальність), опануванням основ безпеки, засвоєнням екопросвіти та навичок саморегуляції.

Дисертаційна робота Лабарткави К.В. пропонує системну відповідь на вказані проблеми – інтеграцію елементів пішохідного туризму у дисципліну «Фізичне виховання» для першокурсників спеціальності 242 із подальшою

емпіричною верифікацією її ефектів щодо динаміки фізичного стану. Цінність підходу у тому, що він не обмежується загальними деклараціями: представлено структуровану навчальну програму з чіткими частками видів підготовки, календаризацією, критеріями дозування та протоколами контролю – тобто інструмент, готовий до практичного впровадження.

Суттєвим аргументом на користь актуальності є студентоцентричний фокус запропонованого рішення: висока залученість через навчання «дією», підвищення особистої відповідальності за безпеку, осмислення власних навантажень і відчуттів, перехід від зовнішньої мотивації до внутрішньої. У широкому соціальному вимірі похідні модулі сприяють згуртованості академічних груп, формуванню довіри та взаємодопомоги, покращенню сну й емоційної стабільності – чинників, які безпосередньо впливають на успішність і благополуччя студентської молоді.

Не менш важлива економіка впровадження: мінімальні потреби в обладнанні, можливість проведення занять на доступних локаціях, варіативність маршрутів і форматів занять (у т.ч. походи вихідного дня) забезпечують масштабованість для ЗВО з різним рівнем ресурсів. Такі параметри підвищують життєздатність програми у повсякденній практиці кафедр, секцій і студентських клубів.

З огляду на викладене, обрана тематика має надзвичайно високий рівень актуальності як для національного контексту модернізації фізичного виховання у ЗВО, так і для глобальних трендів сталого, безпечного та відповідального активного відпочинку. Запропонована у дисертації модель – це не лише концептуально умотивована відповідь на наявні протиріччя, а й масштабоване, відтворюване рішення, придатне для широкого впровадження і здатне суттєво підвищити якість підготовки майбутніх фахівців туризму та рекреації.

Наукова новизна результатів дисертації. Отримані результати мають комплексний характер і охоплюють концептуальний, методичний та прикладний рівні:

- уперше для цільової групи першокурсників спеціальності 242 «Туризм і рекреація» системно обґрунтовано інтеграцію пішохідного туризму у дисципліну «Фізичне виховання» з визначенням змістових модулів, пропорцій і календарного планування занять, включно з техніко-тактичною складовою та вимогами безпеки в умовах відкритого середовища;

- розроблено авторську навчальну програму (2 модулі на навчальний рік; 180 год / 6 кредитів ЄКТС) із чітко визначеними частками теоретичної (6 %), загальнофізичної (41 %) та спеціальної фізичної і техніко-тактичної підготовки (53 %). Програма поєднує оздоровчі та професійно-прикладні цілі, закріплені у структурі занять, критеріях оцінювання і логіці поступового ускладнення;

- уточнено критерії індивідуалізації тренувального навантаження в природних умовах: поєднання обсягу та інтенсивності з урахуванням профілю місцевості (набір/втрата висоти, тип покриття, технічна складність), контролю за ЧСС, використання шкал суб'єктивного навантаження та періодичного тестування як механізму корекції програм;

- експериментально доведено ефективність запропонованої програми на вибірці студентів трьох ЗВО: зафіксовано статистично значущі ($p < 0,05$) покращення окремих показників фізичного стану та фізичної підготовленості (зниження ЧСС у спокої, приріст динамічної сили, швидкісної та швидкісно-силової витривалості), що свідчить про переваги інтегрованого підходу порівняно з традиційним змістом занять;

- виявлено й описано гендерні особливості відповіді на програму; запропоновано методичні підходи до дозування навантаження для студентів і студенток із урахуванням відмінностей темпів адаптації та профілю розвитку якостей;

- сформовано цілісну організаційно-методичну модель впровадження пішохідного туризму у ФВ ЗВО: визначено логіку модульного конструювання, внутрішні рубіжні контрольні точки, алгоритми добору маршрутів і завдань за рівнем складності, а також базові процедури управління ризиками під час проведення занять;

- запропоновано інструментарій моніторингу фізичного стану в освітньому середовищі з опорою на комбінований контроль (стандартизовані тести + приладові вимірювання), а також матрицю відповідності «цілі – засоби – показники», що підвищує відтворюваність і керованість програми в різних ЗВО.

Узагальнюючи, новизна дисертації полягає не лише у створенні програми як такої, а у завершеній моделі її наукового обґрунтування, реалізації та контролю. Важливо, що автор уникає «усереднення» результатів: диференційовані висновки щодо реакцій хлопців і дівчат, а також щодо різних показників фізичного стану, збагачують методичний інструментарій і відкривають перспективи для подальшої персоналізації навантажень та розроблення профільних траєкторій тренувального впливу у межах навчальної дисципліни.

Практичне значення результатів дисертаційного дослідження. Робота має виразне прикладне спрямування і пропонує готовий до використання інструментарій модернізації навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для першокурсників спеціальності 242 «Туризм і рекреація». Розроблена автором програма органічно вбудовується як у обов'язковий компонент, так і у вибірковий модуль, допускає поетапне впровадження за семестрами й забезпечує узгодження з освітньою програмою (структура занять, результати навчання, засоби оцінювання).

Програма розрахована на навчальний рік і передбачає 68 аудиторних годин та 112 годин самостійної роботи з чіткою календаризацією у двох модулях (вересень–грудень; січень–травень). Логіка побудови – від базових компонентів (ЗФП, теренкур, координаційні вправи) до спеціальних техніко-тактичних дій: пересування різним рельєфом, подолання природних і штучних перешкод, елементи переправ, тренування страховки/самостраховки, робота на штучному скельному рельєфі. Для викладача подано структури занять і мікроциклів, що полегшує планування, дозування та контроль навантаження.

Для закладу освіти запропоновано практичну «дорожню карту» впровадження: аудит наявних ресурсів і маршрутизованих локацій; короткий курс підготовки викладачів/асистентів (техніка безпеки, базові техніки,

протоколи контролю ЧСС та суб'єктивного навантаження, ведення документації); пілотування на одній групі з проміжним моніторингом; масштабування з елементами внутрішнього забезпечення якості (рубіжні тести, контроль відвідуваності, аналіз травматизму, збір зворотного зв'язку).

Матеріали дисертації можуть бути використані у таких практичних напрямках:

- підготовка інструкторів студентських туристських клубів та керівників секцій спортивного туризму (модульні тренінги зі страховки, вузлів, організації маршрутів, оцінки ризиків);

- адаптаційні програми для першокурсників (зниження стресу, згуртування академічних груп, формування здорових звичок та культури безпеки);

- оздоровчі ініціативи громад і ТЦСО: маршрути вихідного дня, теренкур, марковані стежки на кампусах і в міських зелених зонах;

- локальні стандарти безпеки для активностей на відкритому повітрі (інструктажі, маршрутні листи, аптечки, чек-листи метеоризиків, комунікаційні протоколи);

- навчальна практика та сервіс-лернінг для спеціальності 242 (організація студентами подій «активних вихідних», волонтерська допомога громадам у маркуванні стежок тощо);

- кар'єрно-орієнтовані модулі (менеджмент активного туризму, гідський супровід, елементи outdoor-event management) з можливістю мікрокваліфікацій/сертифікатів.

Суттєвою перевагою є відтворюваність і масштабованість: елементи програми уніфіковані й описані з позицій дозування (ЧСС-зони, темп, тривалість етапів), контролю (тести, індикатори втоми, спостереження) та безпеки (правила, ролі, оснащення), що спрощує імплементацію у ЗВО з різним рівнем ресурсного забезпечення. Низький поріг входу (мінімум інвентарю, реалістичні досяжні локації, можливість занять у міському середовищі) робить програму економічно доцільною і практично життєздатною.

Пакет швидкого впровадження, запропонований у роботі, включає: календаризацію занять; орієнтовні маршрути з рівнями складності; чек-листи безпеки; зразки інтервальних завдань на рельєфі; шаблони протоколів контролю ЧСС і шкали суб'єктивної втоми (RPE); форми маршрутних листів, оцінок ризику, журналів відвідуваності та обліку інцидентів. Цього комплексу достатньо, щоб кафедра без тривалих підготовок запустила модуль і системно моніторила результати.

Для студентських туристських клубів цінною є організація «походів вихідного дня» з навчально-тренувальними блоками: пересічена місцевість, елементи страховки й самостраховки, відпрацювання вузлів та переправ, робота в парах/зв'язках. Такий формат є містком між аудиторією і реальною практикою, що підвищує мотивацію, відвідуваність і дисципліну безпеки.

З огляду на низький поріг входу та модульність, програму легко адаптувати до різних сезонів (осінь/весна – польові заняття; зима – зал/скеледром/підготовчі модулі) і різних умов місцевості (кампус, міські парки, приміські маршрути). Передбачено інклюзивні адаптації для груп із різним стартовим рівнем

підготовленості (варіативні дистанції, темп, частота зупинок, альтернативні технічні вправи).

Окремо підкреслю систему моніторингу: поєднання стандартизованих тестів, простих приладових вимірювань (ЧСС, за наявності – GPS-трекінг), суб'єктивних шкал навантаження, обліку відвідуваності та інцидентів формує прозорий масив даних для оперативної корекції навантажень, оцінювання ефективності та звітування на рівні кафедри/факультету.

Узагальнюючи, запропонована модель – це практичний конструктор для закладів вищої освіти і громад: вона підвищує фізичний стан студентів, формує професійні компетентності, зміцнює культуру безпеки, водночас залишаючись економною у ресурсах та дружньою до впровадження. Саме така комбінація робить результати дисертації готовими до широкого застосування у сучасній системі фізичного виховання та позааудиторної активності.

Рівень виконання наукового завдання та оволодіння методологією наукової діяльності. Здобувач продемонстрував високий рівень методологічної культури. Мету, завдання, об'єкт і предмет сформульовано коректно; побудова дослідження послідовно відповідає принципу «від проблеми – до рішення – до верифікації ефективності», що забезпечує внутрішню логіку всієї роботи.

Дизайн і вибірка. Емпіричну частину організовано у два взаємопов'язані етапи – констатувальний (виявлення «вузьких місць» фізичного стану першокурсників) та формувальний (перевірка ефективності програми). У формувальному експерименті взяли участь 177 здобувачів першого курсу спеціальності 242 трьох ЗВО: НУ «ЛП» – 77 осіб (40 хлопців, 37 дівчат) і ЛНУ ім. І. Франка – 50 (28 і 22) – за чинними програмами фізичного виховання; ЛДУФК ім. І. Боберського – 50 (20 і 30) – за авторською програмою, із проведенням занять на базі СК «СКІФ». Подано процедури тестування, періодичність вимірювань і критерії оцінювання, що дозволяє відтворити експеримент у суміжних умовах.

Інструментарій та протоколи. Використано комплекс взаємодоповнювальних методів: теоретичний аналіз, соціологічне опитування, педагогічні експерименти (констатувальний/формувальний), медико-біологічні вимірювання (у т.ч. із застосуванням комплексної системи «КОНТРЕКС-2»), стандартизоване тестування фізичної підготовленості. Навчальне навантаження описано в категоріях змісту, обсягу й інтенсивності з контролем ЧСС та фіксацією суб'єктивної втоми; наведено протоколи занять і контрольні точки, що підсилює керованість і прозорість процесу.

Статистична обробка і перевірка гіпотез. Для міжгрупових порівнянь застосовано двофакторний дисперсійний аналіз; динаміку в часі оцінювали моделями з повторними вимірюваннями; додатково використано t-критерій та кореляційний аналіз для уточнення зв'язків між показниками. Продемонстровано статистично значущі зрушення (напр., за ЧСС у спокої у хлопців після формувального етапу $F \approx 4,8$; $p < 0,05$), зафіксовано падіння ЧСС у спокої та приріст гнучкості, динамічної сили, швидкісної і швидко-силової витривалості у студенток ЛДУФК, а також висвітлено гендерні особливості

реакцій. Опис процедури перевірки статистичних припущень і чітке подання результатів додають висновкам надійності.

Якість даних і відтворюваність. Послідовність «констатація – інтервенція – контроль результатів», деталізація протоколів і уніфікація вимірювальних процедур мінімізують випадкові впливи та зміцнюють внутрішню валідність. Залучення трьох закладів, прозорий опис змісту й дозування занять, фіксація відвідуваності та навантаження забезпечують відтворюваність методики в умовах ЗВО з різними ресурсами.

У підсумку, сукупність поданих процедур, вимірювань і статистичного аналізу свідчить про адекватність обраної методики та переконливу доказовість отриманих результатів, а також про вміння здобувача працювати з повним циклом наукового дослідження – від проєктування до інтерпретації та методичних висновків.

Апробація результатів дисертації. Повнота викладу результатів у публікаціях. Основні положення дослідження послідовно апробовано на низці міжнародних і всеукраїнських наукових форумів, що охоплюють кілька років активної наукової комунікації: Луцьк, Харків – 2020; Львів – 2021, 2022; Кропивницький – 2022; Берегове – 2024 тощо. Формати представлення включали усні та стендові доповіді, секційні обговорення й методичні майстер-класи, що забезпечило фахове рецензування підходів та проміжних результатів широкою академічною спільнотою.

Зміст і результати роботи відображено у 14 публікаціях, серед яких – статті у наукових фахових виданнях України та публікації в журналах, що індексуються міжнародними наукометричними базами Scopus та Index Copernicus. Корпус публікацій структурований відповідно до логіки дослідження і охоплює:

- матеріали, присвячені постановці проблеми і теоретико-методичному обґрунтуванню інтеграції пішохідного туризму у фізичне виховання;
- статті з проміжними результатами констатувального етапу (оцінювання вихідного рівня фізичного стану, аналіз «вузьких місць», критерії відбору засобів);
- публікації з підсумковими даними формульовального експерименту, де представлено ефекти програми за ключовими показниками, а також обговорено гендерні особливості відповіді і методичні наслідки для дозування.

Імпонує узгодженість траєкторії публікацій із дослідницьким циклом: «концепція – методика – проміжні результати – верифікація ефективності». Така «драбина» апробації свідчить про системну роботу здобувача й дозволяє прослідкувати еволюцію наукової ідеї у відкритому академічному полі, від первинних гіпотез до перевірених висновків.

У працях, підготовлених у співавторстві, чітко виокремлено особистий внесок здобувача: планування експериментальних процедур, організація та проведення занять, збір і первинна обробка даних, статистичний аналіз (у т.ч. ANOVA, t-критерій, кореляційні перевірки), інтерпретація результатів та підготовка висновків. Такий розподіл ролей забезпечує прозорість авторства й відповідає принципам академічної доброчесності.

Збалансоване представлення результатів у національних фахових виданнях та міжнародних індексованих журналах дозволило, з одного боку, виконати вимоги спеціалізованої вченої ради щодо публічності та фахової валідизації, а з іншого – розмістити результати на ширшій науковій мапі, підвищити їх видимість і потенціал подальшого цитування. Додаткову цінність становить наявність у частини публікацій сучасних атрибутів наукової комунікації (англомовні анотації, DOI, розширені бібліографічні описи), що спрощує інтернаціоналізацію та інтеграцію здобутків у міжнародний дискурс.

Узагальнюючи, масив апробацій і публікацій є достатнім і репрезентативним для відтворення ключових положень дисертації. Він переконливо демонструє поступовість опрацювання теми, відкритість до експертної критики та зрілість авторських висновків, а також забезпечує належний рівень публічності й верифікації результатів у науковій спільноті.

Структура та зміст дисертації, її самостійність, завершеність, відповідність вимогам щодо оформлення і обсягу. Дисертація структурована традиційно та логічно: анотації двома мовами, перелік умовних позначень, вступ, п'ять розділів, висновки, практичні рекомендації, список покликань і додатки. Обсяг – 252 сторінки, із них 161 сторінка основного тексту; ілюстровано 17 рисунками та 44 таблицями; 283 джерела (з них 47 – латиницею). Зміст відповідає заявленій меті й завданням, матеріал викладено послідовно; оформлення відповідає чинним вимогам.

Робота справляє враження ретельно вивіреного рукопису: таблиці й рисунки не дублюють текст, а доповнюють його; додатки містять дані, достатні для відтворення експерименту в іншому ЗВО (календаризація занять, протоколи тестувань, зразки маршрутних листів і чек-листів безпеки); посилальна дисципліна витримана, бібліографія репрезентативна та актуальна.

У вступі автором обґрунтовано актуальність теми, виділено основні протиріччя сучасного фізичного виховання у ЗВО та сформульовано наукову проблему, мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження. Подано положення наукової новизни відповідно до рівнів (концептуальний, методичний, прикладний), описано практичне значення результатів для освітнього процесу спеціальності 242, наведено дані щодо апробації та публікацій, окреслено структуру дисертації. Вступ чітко визначає логіку переходу від проблемного поля до проєктування та перевірки авторської програми.

У першому розділі *«Теоретико-методичні засади застосування пішохідного туризму у фізичному вихованні здобувачів спеціальності 242»* розв'язано перше завдання дослідження: систематизовано сучасні підходи до підвищення рівня фізичного стану студентської молоді та місце пішохідного туризму в цій системі. Автор ґрунтовно аналізує категоріальний апарат (фізичний стан, витривалість, техніко-тактична підготовленість, безпека в умовах відкритого середовища), окреслює історію і практику пішохідного (похідного) туризму в освітньому просторі та виокремлює чинники його ефективності (аеробне навантаження, варіативність рельєфу, соціальна взаємодія, мотиваційний ефект). Важливим результатом є аргументація зв'язку між елементами похідної діяльності та формуванням професійних компетентностей фахівця з туризму (планування

маршруту, менеджмент ризиків, екологічна культура, комунікація й лідерство). Розділ задає рамку для добору показників контролю та критеріїв індивідуалізації навантаження.

У другому розділі *«Методи й організація дослідження»* послідовно викладено дизайн і методологію: описано контингент учасників, структуру експерименту (констатувальний і формувальний етапи), інструментарій вимірювань (стандартизовані тести, приладові показники із використанням комплексної системи «КОНТРЕКС-2», контроль ЧСС та суб'єктивної втоми), періодичність і протоколи тестування, а також статистичний план (ANOVA, t-критерій, кореляційний аналіз). Окрема увага приділена організації занять на відкритому повітрі та безпековим процедурам (інструктажі, чек-листи, маршрутні листи), що забезпечує відтворюваність дослідження в інших ЗВО. Зміст розділу дає цілісне уявлення про дизайн і якість методичного забезпечення.

У третьому розділі *«Констатувальний етап: вихідний рівень фізичного стану та підготовленості здобувачів»* представлено масив вихідних даних з їх аналітичним опрацюванням: показано типові «вузькі місця» першокурсників (кардіореспіраторна витривалість, динамічна сила, швидко-силова витривалість), виявлено відмінності між ЗВО та гендерні особливості, наведено кореляційні зв'язки між ключовими індикаторами. Вартим уваги є те, що результати не лише описано, а й використано як підґрунтя для калібрування подальшого впливу: добору змісту занять, дозування навантажень і визначення рубіжних контрольних точок.

У четвертому розділі *«Формувальний експеримент: впровадження авторської програми та оцінка ефективності»* подано перебіг і результати реалізації програми (2 семестрові модулі, 180 год / 6 ЄКТС; структура 6%/41%/53%). Зроблено порівняння із традиційними заняттями за динамікою ключових показників; наведено статистично значущі ефекти за ЧСС у спокої, динамічною силою, швидкою та швидко-силовою витривалістю; показано гендерні особливості відповіді на навантаження й інтерпретовано їх методично. Розділ характеризується високою насиченістю даними та чіткістю їх подання (таблиці, рисунки, опис протоколів і дотримання відвідуваності), що створює враження завершеного педагогічного експерименту з коректною верифікацією гіпотез.

У п'ятому розділі 5 *«Узагальнення результатів та практичні імплікації»* синтезовано здобуті емпіричні дані, запропоновано організаційно-методичну модель інтеграції пішохідного туризму в фізичне виховання ЗВО зі системою моніторингу (поєднання тестів, ЧСС-контролю та суб'єктивних шкал), описано критерії індивідуалізації навантаження та алгоритми підготовки викладачів/інструкторів. Подано практичні рекомендації для кафедр і студентських клубів, включно з «пакетом швидкого впровадження» (календаризація занять, маршрути з градацією складності, чек-листи безпеки, протоколи контролю), а також окреслено межі дослідження і перспективи подальших робіт (віддалене спостереження, розширення вікових/фахових груп, економіка впровадження).

Висновки до розділів подано лаконічно й водночас змістовно: вони чітко фіксують здобуті результати кожного етапу та підводять до загальних висновків, де переконливо показано, що поставлені завдання виконано, а мети – досягнуто. Сукупність матеріалів розділів утворює цілісну й логічно з'єднану конструкцію дослідження, у якій теоретичні засади, методика, емпіричні дані та практичні рекомендації взаємно підсилюють одна одну.

Зміст розділів демонструє власний внесок автора: проектування та опис програми, організація і проведення експерименту, збір первинних даних, їх статистична обробка та інтерпретація, формулювання висновків і рекомендацій. Лінія «проблема – інтервенція – верифікація» проведена послідовно; висновки логічно випливають із отриманих результатів і повністю закривають поставлені завдання.

Рукопис відповідає нормативним вимогам до дисертаційних робіт за структурою, обсягом, коректністю ілюстративного матеріалу, оформленням таблиць і списку джерел, є стильово цілісним і готовим до практичного використання як методичний конструктор для підрозділів фізичного виховання.

Дотримання академічної доброчесності. Робота є самостійним дослідженням автора. Використані ідеї, дані та результати інших дослідників належно процитовані. Ознак академічного плагіату, фабрикації чи фальсифікації матеріалів не виявлено. Представлення вихідних припущень, прозорий опис вибірки, процедур і статистичних критеріїв, коректне цитування та відмежування власного внеску – усе це свідчить про високу культуру академічної доброчесності автора й гарантує відтворюваність здобутих результатів.

Стиль та мова дисертації. Текст дисертації написано грамотною українською мовою з дотриманням норм академічного стилю. Терміни застосовано коректно й послідовно; ключові поняття («пішохідний туризм», «рівень фізичного стану», «техніко-тактична підготовленість», «індивідуалізація навантаження») уніфіковані впродовж усього рукопису. Виклад логічний: від постановки проблеми та мети — до опису методики, подання результатів і їх інтерпретації; переходи між підрозділами вибудовані зрозумілими сигнальними фразами, що полегшує читання.

Ілюстративний матеріал подано коректно: таблиці та рисунки мають інформативні назви й легенди, нумерацію, зрозумілі підписи до осей, зазначені одиниці виміру (SI), а посилання на них у тексті узгоджені. Візуалізації не дублюють зміст, а поглиблюють аналіз; масштаб і контрастність графіків забезпечують «читабельність» показників. Бібліографічні посилання оформлено єдиним стилем; наведено повні вихідні дані, транслітерацію та англomовні елементи там, де це потрібно.

Мова анотацій і ключових слів адекватно відтворює зміст дослідження; скорочення (ЧСС тощо) подано зі списком і першим розшифруванням у тексті. Дотримано вимог до структури, шрифтів, полів і верстки; текст стилістично цілісний, без надмірної емоційності, з належним балансом між описом процедури, аналітикою та висновками. Аргументація підтверджена емпіричними даними, що уможливорює відтворення результатів іншими дослідниками.

Констатуючи високий науковий рівень виконаного дослідження, його

безперечну теоретичну і практичну значущість, слід зауважити, що автору не вдалося уникнути певних недоліків у роботі, які переважно носять дискусійний характер:

1. На сторінках розділу 2 описано організацію формувального експерименту, однак не простежується прозорий механізм добору та розподілу учасників (критерії включення/виключення, рандомізація чи квазірандомізація), а також узагальнений аналіз відвідуваності і вибуття; доцільно подати консолідовану схему руху учасників.

2. Автор стверджує про контроль навантаження за показниками ЧСС і суб'єктивної втоми (RPE), проте відсутній чіткий алгоритм індивідуалізації дозування (конкретні ЧСС-зони, темпові діапазони, крок прогресії) і правила корекції навантаження за підсумками рубіжних тестів.

3. В додатках подано календаризацію занять і маршрути, водночас не відображено вплив сезонних та метеофакторів (температура, стан покриття, тривалість світлового дня) і профілю місцевості (набір/втрата висоти, тип покриття, технічна складність) на результати; бракує стратифікації або контролю цих змінних.

4. На сторінках, де описано безпеку занять, не знайдено консолідованого звіту про інциденти/травми, співвідношення «інструктор:учасники», кваліфікації осіб, залучених до занять (у т.ч. робота на скеледромі), наявності аптечок і протоколів евакуації; такий блок є необхідним для оцінки ризик-профілю.

5. У статистичному розділі наведено показники значущості ($p < 0,05$), однак бракує аналізу потужності вибірки, подання розмірів ефекту з довірчими інтервалами та опису корекцій за множинні порівняння, що ускладнює інтерпретацію практичної значущості отриманих змін.

6. При використанні системи «КОНТРЕКС-2» не подано метрологічних характеристик для студентської вибірки (надійність, валідність, межі клінічно значущих змін) і процедур калібрування; без цих відомостей важко оцінити точність інструментального контролю.

7. Логічним вбачається розкрити причини міжзакладових відмінностей у динаміці показників (ЛДУФК, ЛНУ, НУ «ЛП»): стартові рівні, інфраструктурні умови (у т.ч. база СК «СКІФ»), кадрові особливості, рельєф, позааудиторна активність; це посилить висновки щодо зовнішньої валідності.

8. На сторінках із викладом структури програми (6%/41%/53% і 68/112 год) не обґрунтовано вибір саме таких пропорцій і відсутній аналіз чутливості до альтернативних конфігурацій (наприклад, варіація частки ЗФП чи техніко-тактичного блоку) з точки зору ефективності та безпеки.

9. В додаткових матеріалах щодо ресурсного забезпечення відсутній стислий ресурсно-економічний профіль впровадження (перелік інвентарю, мінімальний склад персоналу і вимоги до його підготовки, логістика маршрутів, орієнтовні витрати та варіанти їх оптимізації), що важливо для тиражування програми в ЗВО з різними можливостями.

10. Автор стверджує про формування професійних компетентностей (планування маршруту, ризик-менеджмент, комунікація, лідерство), проте не подано об'єктивованих інструментів їх оцінювання (рубрики, чек-листи,

практичні заліки) і даних про вплив на успішність у профільних дисциплінах; цей зв'язок варто показати окремо.

Вказані недоліки та висловлені уваги не знижують загальної позитивної оцінки дисертації. Її матеріали можуть бути ефективно використані у професійній діяльності викладачів, інструкторів і організаторів активного туризму у закладах вищої освіти.

Зазначені пункти мають дискусійний і конструктивний характер і не зменшують високої наукової та практичної цінності дисертації. Навпаки, вони окреслюють зони зростання: поглиблення персоналізації дозування, посилення контрольних процедур, включення віддалених вимірювань і ресурсного аналізу — кроки, що додатково підвищують прикладну «живучість» і масштабованість програми в різних організаційних і природних умовах.

Загальний висновок. Дисертаційна робота Лабарткави Костянтина Володимировича є завершеним, методологічно коректним і практикоорієнтованим науковим дослідженням, спрямованим на вирішення важливого завдання – підвищення рівня фізичного стану студентів спеціальності 242 «Туризм і рекреація» засобами пішохідного туризму. Автор переконливо продемонстрував ефективність розробленої програми, її відтворюваність і прикладну значущість для системи вищої освіти. Результати, новизна і практичні рекомендації заслуговують на позитивну оцінку і, на наше переконання, сприятимуть модернізації змісту фізичного виховання у ЗВО України.

Вважаю, що дисертація відповідає вимогам наказу МОН України від 12.01.2017 р. № 40 (зі змінами) щодо оформлення дисертації та п. 11 «Порядку присудження наукових ступенів», затвердженого постановою КМУ від 24.07.2013 р. № 567 (зі змінами), і за своїм науковим рівнем та здобутими результатами заслуговує на позитивну оцінку, а її автор – на присудження наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.02 – «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення».

Офіційний опонент:

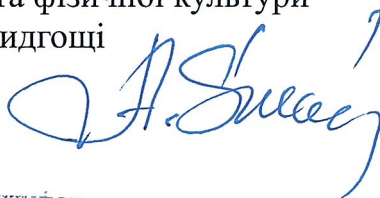
кандидат наук з фізичного виховання

та спорту, доцент,

директор Інституту спорту та фізичної культури

Вищої школи економіки в Бидгощі

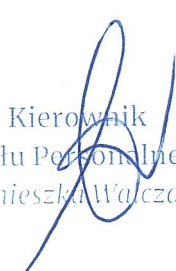
(Республіка Польща)



Александр СКАЛИЙ



WYŻSZA SZKOŁA GOSPODARKI
w BYDGOSZCZY
85-229 BYDGOSZCZ, ul. Garbary 2
tel. (52) 567-00-47/48, fax. (52) 567-00-77
NIP: 967-10-45-448



Kierownik
Działu Personalnego
Agnieszka Walczak