

ВІДГУК

**офіційного опонента доктора наук з фізичного виховання і спорту,
професора Андрєєвої Олени Валеріївни на дисертацію Александра
Скалія «Теоретико-методичні основи фізкультурно-оздоровчої
діяльності різних груп населення з використанням
здоров'язбережувальних проєктів», подану на здобуття наукового
ступеня доктора наук з фізичного виховання і спорту зі спеціальності
24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення**

Актуальність обраної теми дослідження Александра Скалія не викликає сумнівів, оскільки вона відповідає сучасним глобальним і національним викликам збереження та зміцнення здоров'я. У ХХІ столітті дедалі більшого поширення набувають гіподинамія, малорухливий спосіб життя, зростає рівень захворюваності на хронічні неінфекційні хвороби, що, за даними ВООЗ, становлять понад 70 % усіх випадків смертності. Погіршення стану здоров'я населення безпосередньо позначається на якості життя, соціально-економічному розвитку держав і рівні працездатності різних груп населення. Додаткової гостроти проблемі надають демографічні зміни: постаріння населення, зростання кількості осіб з інвалідністю, наслідки воєнних дій та міграційних процесів. У цих умовах особливого значення набуває пошук ефективних механізмів підвищення рівня рухової активності та формування культури здоров'я, які мають враховувати вікові, соціальні та психологічні особливості різних категорій населення.

Сучасні освітні й оздоровчі системи потребують інноваційних підходів, що базуються на інтеграції оздоровчо-рекреаційної діяльності з проєктними та грантовими ініціативами, здатними забезпечити сталість результатів і довготривалий ефект. Особливо актуальним є впровадження проєктних здоров'язбережувальних програм, які дозволяють поєднати профілактичні, освітні, соціальні та цифрові інструменти для підвищення ефективності роботи з різними цільовими групами населення.

У цьому контексті дисертація Александра Скалія має беззаперечну практичну значущість, оскільки містить не лише глибокий теоретичний аналіз проблеми, а й апробацію комплексних програм у трьох країнах (Україна, Польща, Казахстан). Це надало можливість авторові здійснити міжкультурні

порівняння, узагальнити позитивний міжнародний досвід і розробити концептуальні засади формування культури здоров'я. Таким чином, дослідження відповідає актуальним потребам суспільства та завданням сучасної науки у сфері фізичної культури і спорту, спрямованим на створення інноваційних моделей оздоровчої діяльності, що сприяють підвищенню якості життя населення.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційну роботу Александра Скалія виконано відповідно до наукових тем «Вдосконалення процесу фізичного виховання в навчальних закладах різного профілю» (номер державної реєстрації 0115U006754) і «Вдосконалення процесу фізичного виховання різних верств населення» (номер державної реєстрації 0120U101110) НДР кафедри теорії та методики фізичної виховання Харківської державної академії фізичної культури на 2015–2020 рр. та 2020–2026 рр., відповідно, та теми «Здоров'яформуючі технології та процес фізичної терапії осіб різних нозологічних, професійних та вікових груп» (номер державної реєстрації 0119U102115) НДР кафедри медичних дисциплін та охорони здоров'я Харківської державної академії фізичної культури на 2019–2024 рр. Роль Александра Скалія, як співвиконавця зазначених науково-дослідних тем, полягала у розробленні системи формування культури здоров'я та проєктної концепції здоров'язбережувальної діяльності різних груп населення, узагальненні результатів педагогічних експериментів і підготовці методичних матеріалів, що забезпечило реалізацію завдань тем і стало основою для вдосконалення оздоровчо-рекреаційної практики.

Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертації. Достовірність та обґрунтованість переважної більшості наукових положень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертації Александра Скалія, забезпечують кілька чинників, – значна кількість і різноманітність опрацьованої джерельної бази, критичний аналіз матеріалів практичної діяльності, ведення коректної полеміки, вдала й продумана логіка викладення матеріалу, – що дали змогу автору виконати поставлені перед собою завдання. Автор сформулював масштабну мету – обґрунтувати теоретико-методичні основи фізкультурно-оздоровчої діяльності різних груп населення в процесі проєктної здоров'язбережувальної діяльності – та успішно її досяг, послідовно

реалізувавши комплекс завдань, які охоплюють аналіз світового досвіду, визначення мотиваційних чинників і рейтингів популярності оздоровчих занять, розроблення концепції та класифікації проєктної діяльності, а також апробацію й оцінку ефективності впроваджених заходів у Польщі, Україні та Казахстані.

Для досягнення поставленої мети автором коректно визначено наукові завдання, об'єкт і предмет дослідження. У роботі чітко визначено об'єкт (фізкультурно-оздоровча діяльність різних груп населення) і предмет (здоров'язбережувальна проєктна діяльність різних груп населення), що забезпечує логічну послідовність дослідження. Висвітлені методологічні засади – від концепцій збереження здоров'я та формування здорового способу життя до системного підходу контролю рухової активності й психологічних аспектів соціалізації – свідчать про міждисциплінарний характер дослідження, його глибину та наукову обґрунтованість.

Належним чином дисертант застосував методологічну базу наукового пошуку. Під час написання роботи А. Скалій опрацював цілком достатній масив фахової науково-методичної літератури українських, польських та зарубіжних дослідників. Належною є емпірична база дослідження. Зібраний теоретичний та емпіричний матеріал проаналізовано із використанням різноманітних методів наукового пошуку. Отримані дисертантом наукові положення та висновки підтверджені шляхом математичної обробки та статистичного аналізу, що забезпечує їх обґрунтованість і достовірність. Методи дослідження підібрані коректно й комплексно: від загальнонаукових до спеціальних (соціологічних, педагогічних, медико-біологічних, психодіагностичних), що дало змогу отримати достовірні результати, підтверджені математико-статистичною обробкою. Поєднання кількісних і якісних методів забезпечило повноту й об'єктивність висновків. Достовірність отриманих результатів підтверджується достатньою кількістю обстежених, обраною методикою організації педагогічного експерименту.

Позитивної оцінки заслуговує оформлення результатів дослідження, варто відзначити логіку викладу та послідовність виконання наукового пошуку. Висновки впливають зі змісту дисертаційної роботи, їх об'єктивність і новизна не викликають сумніву. Дисертація характеризується глибоким розкриттям досліджуваної проблеми, самостійністю у підходах до їх висвітлення.

Наукова новизна дисертації не викликає сумнівів. Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що: уперше обґрунтовано концепцію проєктної здоров'язбережувальної діяльності, яка інтегрує фізкультурно-оздоровчі, освітні, цифрові, соціальні та міжнародні аспекти, забезпечує інклюзивний підхід і систему оцінювання ефективності впроваджених заходів для формування культури здорового способу життя й профілактики хронічних захворювань; уперше розроблено систему формування культури здоров'я різних груп населення, що передбачає взаємодію освітніх, рухових, харчових, психологічних і соціалізаційних чинників та сприяє створенню стійкої основи для збереження здоров'я й підвищення якості життя; уперше обґрунтовано й упроваджено програму фізкультурно-оздоровчої діяльності для осіб похилого віку, яка базується на комплексному використанні адаптаційних ігор, скандинавської ходьби, оздоровчого плавання та оздоровчого туризму; уперше запропоновано класифікацію проєктної діяльності у сфері здоров'язбереження й фізичної культури, що враховує різні параметри організації та реалізації грантових проєктів і сприяє систематизації сучасних методологічних підходів; уперше встановлено ефективність реалізації здоров'язбережувальних проєктів, доведено їх позитивний вплив на фізичний і психоемоційний стан населення, підвищення рівня обізнаності та формування практичних навичок здорового способу життя; удосконалено й систематизовано термінологічний апарат фізкультурно-оздоровчої та рекреаційної діяльності, зокрема конкретизовано поняття «здоров'язбереження» та «культура здоров'я»; удосконалено підходи до підвищення мотивації осіб зрілого віку до фізичної активності шляхом використання мобільних застосунків для моніторингу, планування та персоналізації занять; набули подальшого розвитку наукові положення щодо фізкультурно-оздоровчої діяльності як засобу комплексного впливу на фізичне здоров'я, психоемоційне благополуччя та соціальну інтеграцію осіб різного віку; розширено емпіричні дані про позитивний вплив туристської та спортивно-оздоровчої діяльності на фізичний стан, функціональні резерви, психоемоційне здоров'я й соціальну активність дітей, молоді, дорослих та осіб похилого віку.

Практичне значення дисертаційної роботи полягає у вичерпному обґрунтуванні та впровадженні концептуальних і методичних положень, що формують основу для реалізації здоров'язбережувальної діяльності в

освітньому, фізкультурно-оздоровчому та рекреаційному середовищах. Розроблена класифікація проєктної діяльності й укладена концепція здоров'язберезувальних проєктів забезпечують інтеграцію фізкультурно-оздоровчих, освітніх, цифрових, соціальних та міжнародних аспектів у цілісну систему, зорієнтовану на різні вікові й соціальні групи населення. Це дозволяє створити ефективні механізми формування культури здоров'я, підвищення рівня рухової активності, профілактики захворювань і поліпшення якості життя. Практична значущість підтверджена реалізованими міжнародними проєктами (ерготерапія, адаптивні ігри, профілактика онкологічних захворювань, програми для осіб похилого віку), що мають виражений соціальний ефект. Одержані результати впроваджено в освітні програми закладів вищої освіти, діяльність органів місцевого самоврядування, систему охорони здоров'я, індустрію фітнесу та рекреації. Це сприяло формуванню у здобувачів компетентностей, необхідних для професійної діяльності у сфері фізичної культури та здоров'язбереження.

Важливим є підтвердження практичної реалізації наукових результатів актами впровадження у діяльність провідних освітніх і наукових установ Польщі, України, Казахстану та Киргизстану. Такий масштаб апробації свідчить про високу прикладну цінність отриманих результатів, їхню універсальність і можливість використання в різних соціокультурних і освітніх контекстах.

Дисертація відзначається високим рівнем апробації результатів дослідження. Основні положення та результати дисертаційної роботи оприлюднено на численних міжнародних і всеукраїнських наукових форумах у Польщі, Казахстані, Канаді, Монголії, Туреччині та Україні. Серед них – міжнародні наукові конференції, семінари, конгреси й форуми, що охоплювали проблематику фізичної культури, спорту, здоров'язбереження, реабілітації та інновацій в освіті. Географія та рівень представлення результатів свідчать про їх визнання в науковій спільноті та практичну значущість для різних країн і сфер діяльності.

Апробація результатів дослідження є достатньою, багаторівневою та переконливо підтверджує наукову й практичну цінність отриманих даних, їх актуальність і можливість застосування у вітчизняній та міжнародній практиці фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Важливим є і значний особистий внесок автора: самостійно розроблено методологію, концептуальні підходи, проведено аналіз і узагальнення матеріалів, здійснено інтерпретацію результатів та формулювання висновків.

Оцінка змісту дисертації та її основних положень. Структура роботи має логічну єдність. Зміст роботи (анотація, вступ, сім розділів, висновки, список використаних джерел, додатки) представлено з урахуванням сучасних вимог. Структурні частини тексту за обсягом, змістом і глибиною аналізу збалансовані, що дає підстави зробити висновок про належний рівень дисертаційної роботи. Кожна відокремлена частина роботи завершується проміжними висновками. Така структура дозволила автору системно, послідовно і логічно розкрити всі питання, які мали бути розглянуті відповідно до мети та завдань дослідження.

Загальний обсяг дисертаційного дослідження становить 544 сторінки. Список використаних джерел містить 496 найменувань, з яких 322 – латиницею. Роботу ілюстровано 63 таблицями і 28 рисунками. Надані до роботи графічні матеріали, які оформлені у вигляді статистичних таблиць та діаграм, окрім інформаційного характеру, мають змістовне навантаження та логічно пов'язані із текстом роботи. Це дозволяє більш наочно сприйняти викладений науковий матеріал.

У вступі обґрунтовується актуальність теми дослідження і формулюється наукове завдання; вказується зв'язок дисертаційного дослідження з науковими планами, темами; розкривається науковий апарат дослідження: мета, завдання, об'єкт, предмет, методи дослідження; визначаються наукова новизна, практична значущість; наводяться дані про особистий внесок здобувача, апробацію та впровадження отриманих результатів, подано інформацію про публікації, структуру та зміст роботи.

У **першому розділі** представлено ґрунтовний аналіз теоретичних засад проблеми здоров'язбережувальної та фізкультурно-оздоровчої діяльності різних груп населення. Автором систематизовано аспекти фізкультурно-оздоровчої діяльності, визначено принципи та стратегії здорового способу життя, розглянуто оздоровчо-рекреаційну рухову активність як соціальне явище. Важливим є висвітлення історичних аспектів і особливостей роботи з різними віковими групами, що створює цілісне уявлення про проблему. Аналіз наукової літератури дозволив виявити ступінь вивченості проблеми, а також питання, які потребують подальшого дослідження та аналізу.

У дисертації детально проаналізовано сучасні дослідження з питань здоров'язбереження. Їхнє глибоке вивчення й аналіз дозволили автору роботи досягти такого рівня наукових узагальнень, який носить об'єктивний характер. Цінну складову частину роботи становить ретельно підібрана до дисертаційної роботи бібліографія.

Другий розділ присвячено методам і організації дослідження. Автор продемонстрував високий рівень володіння загальнонауковими, соціологічними, педагогічними, медико-біологічними та психодіагностичними методами, що забезпечило комплексність дослідження. Доцільно обґрунтовано використання методів математичної статистики.

Слід зазначити, що достатньо обґрунтовано і кваліфіковано використано дисертантом обрані для дослідження методи, подано відомості про контингент обстежених та етапи дослідження. Для їх вибору дисертант керувався загальнонауковими принципами проведення комплексних досліджень, які взаємодоповнюють один одного та забезпечують можливість комплексного пізнання предмета дослідження. Так, теоретичні методи дозволили здобувачу по-перше, систематизувати теоретичні матеріали з обраної теми на основі всебічного вивчення й аналізу спеціальної науково-педагогічної літератури з проблеми дослідження; по-друге, дали можливість виявити зв'язки між існуючими поняттями і фактами та їх взаємозалежність, і по-третє, сприяли виокремленню найсуттєвіших особливостей і умов організації дослідження.

Третій розділ дисертаційної роботи Александера Скалія присвячено дослідженню особливостей формування складників здоров'я дітей, підлітків і молоді у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності. Автор демонструє системний підхід, поєднуючи соціально-культурні, медико-біологічні та психоемоційні аспекти, що дозволяє всебічно оцінити вплив різних видів рухової активності.

По-перше, здійснено аналіз чинників, які визначають вибір фізкультурно-оздоровчої активності серед дітей і молоді. Встановлено залежність цього вибору від віку, статі, культурних традицій, природних умов і наявності відповідної інфраструктури. Важливим є виявлений гендерний вимір: хлопці переважно обирають командні види спорту (футбол, волейбол, баскетбол), тоді як дівчата надають перевагу танцям і гімнастиці. Це свідчить про тісний зв'язок рухової активності з культурними очікуваннями та соціальними нормами. У студентському віці простежується тенденція до

зростання популярності індивідуальних занять (фітнес, біг, тренажерні зали, туризм), які поєднують фізичне вдосконалення із психологічною розрядкою й особистісною самореалізацією.

По-друге, отримані результати підтвердили, що командні ігри (зокрема волейбол) та спортивно-оздоровчий туризм мають комплексний оздоровчий ефект. Волейбол завдяки помірним навантаженням позитивно впливає на серцево-судинну систему та опорно-руховий апарат, одночасно сприяючи формуванню навичок колективної взаємодії. Туризм, особливо у природному середовищі, підсилює адаптаційні резерви організму, зміцнює психоемоційний стан і створює простір для соціальної інтеграції.

По-третє, детально охарактеризовано вплив гірських пішохідних походів. Автор показує, що вони сприяють підвищенню функціональних можливостей організму студентів, зокрема стабілізації показників серцево-судинної системи, покращенню обміну речовин та зниженню рівня стресу. Емпірично доведено підвищення витривалості й швидкості відновлення після навантаження, а також позитивні зрушення у психоемоційному благополуччі учасників.

Особливу увагу приділено вивченню ефективності занять за програмою CrossFit, які показали значний потенціал у покращенні психоемоційного стану молоді. Регулярні тренування з високою інтенсивністю в умовах контрольованого навантаження знижують рівень тривожності та пригніченості, сприяють зростанню самооцінки та формуванню стійкої мотивації до занять. Це підтверджує важливу роль функціональних програм у розвитку психологічної стійкості й працездатності молодого покоління.

У дослідженні також надано інноваційну оцінку використання гірських велосипедів з електроприводом (еМТВ) у порівнянні з традиційними (МТВ). Результати доводять, що еМТВ розширюють інклюзивність у сфері активного туризму, створюючи умови для участі осіб з нижчим рівнем фізичної підготовленості або обмеженою рухливістю. Це відкриває нові перспективи для залучення ширших соціальних груп до рекреаційної активності.

Не менш важливими є результати, отримані під час вивчення скелелазіння як форми фізкультурно-оздоровчої діяльності. Воно поєднує фізичні навантаження із когнітивними викликами, сприяє розвитку сили, витривалості, координації, а також формує вміння концентрації, стратегічного

мислення й емоційної регуляції. Скелелазіння розглядається як ефективний інструмент не лише фізичного виховання, а й особистісного розвитку молоді.

Нарешті, важливим підсумком розділу є доведена роль фізкультурно-оздоровчої активності у зміцненні психологічної стійкості молоді в умовах воєнного стану. Автор показав, що систематичні заняття (командні ігри, фітнес, туризм, біг, скелелазіння) сприяють зниженню рівня тривожності, покращують емоційний фон і формують навички соціальної підтримки. Це має особливе значення у сучасному українському контексті та підтверджує соціально-практичну значущість дослідження.

Варто зазначити, що поданий у розділі матеріал вирізняється високим рівнем наукової аргументованості, широким спектром застосованих методів та різноплановим аналізом впливу різних видів рухової активності на здоров'я і психоемоційний стан молоді. Його результати становлять вагомий внесок у розвиток теорії й практики оздоровчо-рекреаційної діяльності, а також створюють підґрунтя для розроблення інноваційних програм у сфері освіти, спорту й охорони здоров'я.

У **четвертому** розділі дисертаційної роботи здійснено комплексне дослідження впливу програми фізкультурно-оздоровчої діяльності, розробленої для осіб похилого віку з Польщі та України, на морфофункціональні та психоемоційні показники. Автор продемонстрував ґрунтовний підхід, поєднавши різні засоби рухової активності (скандинавська ходьба, оздоровчий туризм, плавання, гімнастика, адаптаційні ігри, походи вихідного дня), що дало змогу охопити широкий спектр як фізичних, так і соціально-психологічних потреб літніх людей.

У ході педагогічного експерименту показано достовірне поліпшення низки морфофункціональних показників (індекс маси тіла, індекс функціональних змін, індекс Робінсона, проби Скібінського й Руф'є), що свідчить про реальний фізіологічний ефект комплексної програми. Зокрема, у чоловіків і жінок з України та Польщі зафіксовано позитивну динаміку серцево-судинної адаптації та функціональних резервів організму.

Дослідження підтвердило значне покращення показників самопочуття, активності й настрою, що є надзвичайно важливим у контексті підтримки якості життя літніх людей. Автор переконливо показав взаємозв'язок між систематичною руховою активністю й психоемоційною стабільністю. Залучення групових занять та освітніх компонентів сприяло не лише

оздоровленню, а й формуванню сталої мотивації, розширенню соціальних контактів і підвищенню рівня інформованості учасників щодо здорового способу життя.

Порівняння результатів у Польщі та Україні дозволило виявити особливості впливу зовнішнього середовища: більш системна підтримка рухової активності у Польщі зумовила відносно менші зміни в показниках, оскільки базовий рівень фізичного стану був вищим, тоді як в Україні ефект програми проявився більш виразно. Це підсилює аргументацію на користь актуальності цільових оздоровчих програм у країнах із нижчим рівнем розвитку спортивної інфраструктури.

У Польщі існує розгалужена система державної підтримки активного довголіття, у той час як в Україні залишаються проблеми з доступом до спортивних споруд і фінансовими можливостями населення. Це вплинуло на характер змін: менш виражені результати у польських групах не означають низької ефективності програми, а радше відображають уже сформовану культуру здорового способу життя.

Хоча результати річного циклу занять є позитивними, для визначення стійкості ефектів необхідні довготривалі спостереження. Особливо це стосується підтримки мотивації та довготривалого збереження психоемоційного благополуччя. Виявлена залежність між соціальним середовищем і регулярністю занять свідчить, що програма може бути ефективною лише за умови додаткової організаційної та просвітницької підтримки.

Матеріали дослідження, подані у четвертому розділі демонструють високий науковий і практичний рівень дослідження. Автор не лише довів ефективність комплексної програми фізкультурно-оздоровчої діяльності, а й виявив чинники, що визначають масштаби її впливу. Водночас робота підкреслює важливість створення цільових умов для впровадження подібних програм у країнах із різним рівнем розвитку спортивної інфраструктури.

У **п'ятому** розділі дисертаційної роботи представлено системне теоретико-методичне обґрунтування та розробку концепції проєктної здоров'язбережувальної діяльності, що має міждисциплінарний і комплексний характер. Автор переконливо доводить необхідність інтеграції сучасних підходів до формування культури здоров'я з урахуванням вікових, соціальних, фізіологічних та психологічних особливостей різних груп населення.

Концепція базується на системному баченні здоров'я як багатовимірного соціального явища, що охоплює фізичні, психічні, соціальні та духовні компоненти. Автор сформулював інтегровану модель, яка поєднує профілактичні, освітні, соціокультурні та цифрові інструменти, що підсилює її практичну значущість.

Важливою знахідкою є акцент на співпраці між освітою, охороною здоров'я, місцевими громадами та громадськими організаціями. Саме ця кооперація дозволяє підвищити ефективність і сталість результатів проєктної діяльності. Автор виокремлює методично-цільовий, організаційно-змістовий і результативний блоки, що забезпечують логічність та функціональність запропонованої моделі. Така структуризація полегшує адаптацію концепції до конкретних умов і цільових груп. Система передбачає врахування потреб дітей, молоді, дорослих, людей похилого віку, осіб з інвалідністю та внутрішньо переміщених осіб. Це підкреслює інклюзивність підходу та його практичну значущість у сучасних соціально-економічних умовах.

Запровадження цифрових сервісів, мобільних додатків, методів самоменеджменту та гейміфікації відкриває нові можливості для підтримки сталих мотиваційних установок і інтеграції здоров'язбереження у повсякденні практики населення.

Реалізація запропонованої концепції значною мірою зумовлена наявністю інфраструктури, фінансових і кадрових ресурсів. В умовах соціально-економічної нестабільності ці фактори можуть обмежувати масштаби та сталість проєктів. Для оцінки ефективності концепції потрібні довготривалі спостереження, які дозволять відстежити не лише початкові позитивні зміни, а й їх збереження у середньо- та довгостроковій перспективі.

Результати дослідження, представлені у п'ятому розділі демонструють високий рівень теоретичної підготовки автора та його здатність синтезувати різні підходи в єдину концептуальну модель.

Автор переконливо показав, що проєктна діяльність у сфері збереження здоров'я населення є не лише інструментом фізичного оздоровлення, а й важливим чинником розвитку соціального капіталу, підвищення якості життя та формування культури здоров'я як суспільної норми. Водночас реальне впровадження потребує врахування об'єктивних обмежень, розробки механізмів адаптації та інституційного забезпечення, що й становить перспективу подальших наукових пошуків і практичної роботи.

У шостому розділі дисертаційної роботи здобувач комплексно представив значення проєктної діяльності як ефективного інструменту впровадження здоров'язбережувальних ініціатив, адаптованих до потреб різних соціально-демографічних груп. У роботі систематизовано теоретичні та практичні підходи до організації проєктів у сфері фізичної виховання й здоров'я, узагальнено досвід міжнародних програм і запропоновано класифікацію проєктів за низкою критеріїв (географічним діапазоном, джерелами фінансування, формою реалізації, тривалістю, кількістю партнерів, тематикою тощо). Такий підхід дав змогу авторові обґрунтувати модель управління проєктами, яка орієнтована на результативність, сталість та соціальну значущість.

У розділі наведено приклади успішних проєктів міжнародного рівня, що реалізовувались за участю України, Польщі та Казахстану. Зокрема, показано ефективність упровадження адаптаційних ігор у межах проєкту «Центр ерготерапії через адаптаційні ігри», де статистично достовірно доведено позитивний вплив на показники самопочуття, активності та настрою як у дітей, так і в дорослих ($p < 0,05$ – $0,001$). Важливим є висновок про використання ігор як засобу психоемоційної реабілітації та соціальної адаптації, у тому числі для військовослужбовців.

Високо оцінено результати «Польсько-казахського регіонального навчального центру безпеки та рятування», у рамках якого успішно адаптовано модель навчання BLS. Отримані дані підтвердили зростання рівня готовності населення діяти в екстрених ситуаціях, підвищення якості виконання реанімаційних заходів і зниження стресових проявів. Також відзначено значний вплив просвітницьких програм, спрямованих на формування навичок самодіагностування онкологічних захворювань, які забезпечили підвищення рівня знань на 52–68 % ($p < 0,001$) та зниження страху перед проведенням профілактичних обстежень.

Аналізуючи представлені матеріали, можна стверджувати, що автор переконливо довів ефективність проєктної діяльності як інноваційної форми впливу на поведінкові установки населення. Розділ засвідчує, що проєкти у сфері фізичної культури й здоров'я сприяють розвитку життєвих компетентностей, зниженню рівня психоемоційного напруження, підвищенню соціальної інтеграції вразливих груп, а також формуванню культури безпеки та здорового способу життя. Представлений матеріал підтверджує доцільність

масштабування таких ініціатив на національному й міжнародному рівнях, а також їх інтеграції у міжсекторальну співпрацю в галузі освіти, охорони здоров'я, соціального захисту та громадських організацій.

У **сьомому** розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» дисертант здійснив ґрунтовний інтегральний аналіз результатів реалізації концепції проєктної здоров'язбережувальної діяльності у практиці фізкультурно-оздоровчої роботи з різними групами населення. Важливим досягненням є узагальнення кількісних і якісних показників, що переконливо підтвердили ефективність запропонованого підходу до формування культури здоров'я завдяки міждисциплінарним, адаптивним і соціально орієнтованим проєктам, реалізованим у Польщі, Україні й Казахстані.

Автору вдалося на основі багатовимірного порівняльного аналізу обґрунтувати позитивну динаміку змін у фізичному стані, психоемоційному самопочутті, соціальній адаптації та рівні поінформованості учасників експериментальних програм. У науковій роботі слушно акцентовано увагу на структурно-функціональних характеристиках ефективної проєктної діяльності, зокрема чіткості цільової орієнтації, інклюзивності, персоналізації, доказовості, міжсекторальній співпраці та цифровій підтримці. Позитивним є також наведення моделей взаємодії освітніх, медичних, соціальних і громадських структур у забезпеченні стійкого профілактичного ефекту.

Важливо підкреслити, що в цьому розділі отримали подальший розвиток наукові й емпіричні дані про вплив фізкультурно-оздоровчої, рекреаційної та туристської діяльності на фізичний стан, функціональні резерви, психоемоційне здоров'я й соціальну активність осіб різного віку. Автор удосконалив термінологічний апарат у сфері здоров'язбереження та конкретизував зміст ключових понять, а також запропонував нові підходи до персоналізації фізкультурно-оздоровчої діяльності з використанням цифрових технологій.

Загальні висновки дисертаційної роботи логічно й послідовно випливають із глибокого аналізу теоретичних джерел, систематизації емпіричних даних та результатів педагогічного експерименту. Вони цілком узгоджуються із поставленою метою та завданнями дослідження, що свідчить про завершеність і внутрішню узгодженість наукової праці.

Основні положення дисертації сформульовано чітко й аргументовано, вони відображають сутність наукової новизни та доводять внесок автора у

розвиток теорії та методики фізичного виховання й оздоровчої діяльності. Практична значущість результатів підтверджується можливістю їх широкого застосування у сфері фізичного виховання, рекреації та охорони здоров'я, а також в освітньому процесі й соціальних програмах, спрямованих на формування культури здоров'я різних груп населення. Отримані результати пройшли наукову й практичну апробацію, що забезпечує їхню достовірність та актуальність у сучасних умовах. Основні положення дисертації мають високий ступінь обґрунтованості, підтверджені практичною реалізацією в освітніх і соціальних інституціях різних країн.

Зміст дисертації свідчить про системність і масштабність дослідження, комплексний підхід до розв'язання поставленої проблеми та значний особистий внесок здобувача у розвиток теорії й методики фізичного виховання, оздоровчої і рекреаційної діяльності.

Дотримання принципів академічної доброчесності. Відповідно до Рекомендацій МОН України №1/11-8681 від 15.08.2018 щодо запобігання академічному плагіату та його виявлення у наукових роботах дисертація Александра Скалія пройшла антиплагіатну експертизу з використанням програми StrikePlagiarism та подальшим її експертним аналізом, порушень академічної доброчесності не виявлено.

Використання у тексті дисертації ідей, розробок, тверджень, відомостей інших авторів супроводжується відповідними посиланнями на джерела інформації. В дисертації не встановлено фактів вигадкування використовуваних даних, свідомої зміни чи модифікації вже наявних в літературних джерелах наукових положень.

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

Основні наукові положення дисертації опубліковані в наукових журналах та представлено в тезах на науково-практичних конференціях різного рівня. В опублікованих наукових роботах зі співавторами та без, дисертант самостійно виконав експериментальну частину дослідження та проаналізував отримані результати. За матеріалами дисертації подано 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.

Зауваження та дискусійні положення щодо змісту дисертації. У цілому позитивно оцінюючи рецензовану працю, акцентую увагу на окремих суперечностях, спірних положеннях, які, на мою думку, потребують або додаткової аргументації, або спеціальних пояснень під час захисту дисертації:

1. У дисертації вагоме місце відведено аналізу міжнародного досвіду України, Польщі та Казахстану. Водночас, на нашу думку, окремі положення потребують ширшого узагальнення з урахуванням тенденцій і практик інших країн Європейського Союзу, що дозволило б посилити порівняльний контекст.

2. Проведене порівняння між Польщею, Україною та Казахстаном має наукову цінність, однак значні соціально-економічні та культурні відмінності між цими державами можуть впливати на достовірність і репрезентативність узагальнень. Так, на початку дослідження між групами існували достовірні відмінності в морфо-функціональних показниках учасників. На нашу думку, це ускладнює інтерпретацію ефекту програми, адже частина позитивних змін може бути зумовлена нижчим початковим рівнем українських учасників. Тому доцільно чіткіше окреслити, яким чином автор врахував ці відмінності у своїх висновках.

3. Попри задекларовану інклюзивність, практична реалізація запропонованих підходів потребує більшої конкретизації механізмів адаптації до потреб різних соціально-демографічних груп, зокрема осіб з інвалідністю та людей, що перебувають у кризових життєвих обставинах.

4. Системність і масштабність представленої концепції є її сильною стороною, однак реалізація потребує чіткого механізму впровадження на місцевому рівні. За відсутності належної інституційної та фінансової підтримки існує ризик, що окремі проєктні ініціативи матимуть епізодичний характер і не забезпечать довготривалої ефективності.

Висловлені зауваження не знижують рівня наукової новизни та практичної цінності дисертації Александра Скалія, а розглядаються як конструктивні рекомендації, що можуть бути враховані здобувачем в подальших дослідженнях.

Загальний висновок. Дисертація Александра Скалія «Теоретико-методичні основи фізкультурно-оздоровчої діяльності різних груп населення з використанням здоров'язбережувальних проєктів» є цілісним, завершеним та самостійно виконаним дослідженням, яке містить нові науково обґрунтовані результати, здобуті автором особисто. Робота відзначається високим рівнем теоретичного узагальнення, науковою новизною та практичною спрямованістю, що зумовлює її значний внесок у розвиток галузі фізичної культури і спорту та створює підґрунтя для подальшого впровадження результатів у практику фізкультурно-оздоровчої діяльності різних груп населення. Робота відповідає паспорту наукової спеціальності 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. На підставі вищезазначеного вважаємо, що дисертаційне дослідження Александра Скалія відповідає вимогам МОН України №40 від 12.01.2017 р. «Про затвердження вимог оформлення дисертації» (із змінами, внесеними згідно з Наказом Міністерства освіти і науки № 759 від 31.05.2019 р.) і «Порядку присудження та позбавлення наукового ступеня доктора наук» (Постанова Кабінету Міністрів України від 17 листопада 2021 р. № 1197), а його автор Александер Скалій 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
Завідувач кафедри
оздоровчо-рекреаційної рухової активності
Національного університету
фізичного виховання і спорту України
д. фіз. вих., професор



Олена АНДРЕЄВА

Підпис Олени АНДРЕЄВОЇ засвідчую

Проректор з науково-педагогічної роботи
Національного університету
фізичного виховання і спорту України
д. фіз. вих., професор



Ольга БОРИСОВА