

ВИСНОВОК
ПРО НАУКОВУ НОВИЗНУ, ТЕОРЕТИЧНЕ ТА ПРАКТИЧНЕ
ЗНАЧЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДИСЕРТАЦІЇ

ЛЮ Цзяле

**«Побудова оздоровчо-рекреаційної програми у веслуванні на човнах
«Дракон» для студентської молоді Китаю»
на здобуття ступеня доктора філософії
з галузі знань 01 Освіта / Педагогіка
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт**

У відповідності до пп. 25–26 Порядку підготовки здобувачів вищої освіти ступеня доктора філософії та доктора наук у закладах вищої освіти (наукових установах), затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 23 березня 2016 р. № 261 (із змінами), на кафедрі оздоровчо-рекреаційної рухової активності Національного університету фізичного виховання і спорту України 23 лютого 2026 року ЛЮ Цзяле було проведено публічну презентацію наукових результатів дисертації на тему: «Побудова оздоровчо-рекреаційної програми у веслуванні на човнах «Дракон» для студентської молоді Китаю» та її обговорення (науковий керівник – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Наталія ЄРЕМЕНКО).

За результатами проведення публічної презентації та обговорення дисертації на засіданні кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності було прийнято рішення надати здобувачу ЛЮ Цзяле позитивний висновок про наукову новизну, теоретичне та практичне значення результатів дисертації.

ВИСНОВОК

Актуальність теми дисертації зумовлена сучасними тенденціями трансформації способу життя студентської молоді, що характеризуються зниженням рівня рухової активності, зростанням психоемоційного навантаження та поширенням факторів ризику для здоров'я. В умовах інтенсифікації навчального процесу та домінування малорухомих форм діяльності проблема науково обґрунтованого програмування оздоровчо-рекреаційних занять набуває особливої значущості, оскільки традиційні уніфіковані підходи не забезпечують належної ефективності залучення молоді до систематичної рухової активності.

Додаткової вагомості дослідженню надає необхідність інтеграції міждисциплінарних підходів, що враховують фізіологічні, психологічні та соціально-поведінкові детермінанти здоров'я, а також культурно-освітню специфіку здобувачів вищої освіти Китаю. У цьому контексті особливу наукову та практичну цінність має розроблення диференційованих програм, здатних адаптувати оздоровчі навантаження до типологічних особливостей фізичного

стану та мотиваційної сфери студентів.

Вибір веслування на човнах «Дракон» як засобу оздоровчо-рекреаційної діяльності відповідає сучасним уявленням про комплексний характер здоров'я, поєднуючи розвиток фізичних якостей із формуванням соціальної взаємодії, командної згуртованості та стійкої внутрішньої мотивації. Актуальність дослідження посилюється також потребою наукового обґрунтування використання інноваційних цифрових технологій у фізичному вихованні, зокрема імерсивних VR-рішень та систем діджиталізованого педагогічного контролю.

Представлена до розгляду дисертаційна робота ЛЮ Цзяле спрямована на вирішення важливої науково-практичної проблеми підвищення ефективності оздоровчо-рекреаційної рухової активності студентської молоді.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційну роботу виконано відповідно до Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021–2025 рр. 3.1 «Теоретичні та технологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності та здорового способу життя різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U107534). Внесок здобувача, як співвиконавця теми, полягав у обґрунтуванні та розробці оздоровчо-рекреаційної програми з використанням засобів веслування на човнах «Дракон», спрямованої на підвищення показників фізичного стану, рівня залучення до регулярних занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю студентської молоді.

Наукова новизна одержаних наукових результатів полягає в тому, що:

- уперше виявлено та науково обґрунтовано неоднорідність фізичного стану студентської молоді Китаю за допомогою кластерного аналізу, що дозволило виділити три типологічні групи: «високу (функціональну)», «середню (збалансовану)», та «низьку (групу ризику)», кожна з яких має унікальний профіль дефіцитів рівнів розвитку рухових якостей та функціональних можливостей. Доведено диференційований характер впливу фізичних якостей на інтегральний рівень здоров'я залежно від типологічної групи студента. Встановлено, що для «групи ризику» критично значущими детермінантами є рівень розвитку витривалості та гнучкості, тоді як для «функціональної групи» – швидкісних якостей та контроль маси тіла;

- уперше виявлено та науково обґрунтовано мотиваційно-рекреаційні профілі студентської молоді Китаю, що дозволило класифікувати здобувачів вищої освіти на три типи: «ресурсний» (з автономно-проактивною мотивацією), «виконавчий» (з помірною стабільною залученістю) та «пасивний» (з амотивованим профілем та ознаками мотиваційної кризи); встановлено закономірності взаємозв'язку між рівнем самодетермінації та сприйняттям бар'єрів до активного дозвілля. Експериментально доведено «буферну» роль внутрішньої мотивації, яка нівелює відчуття перешкод, та каталізуючий вплив

амотивації, що посилює чутливість студентів до внутрішніх (брак енергії) та психологічних (стурбованість виглядом) обмежень. Обґрунтовано варіативні стратегії: для «пасивного типу» – подолання когнітивного відмежування через ігрові методи; для «виконавчого» – стабілізація графіка та командна ідентифікація; для «ресурсного» – технічне ускладнення завдань та делегування лідерських ролей;

– удосконалено теоретико-методичні підходи до програмування оздоровчо-рекреаційних занять у веслуванні на човнах «Дракон», що базуються на конвергенції виявлених мотиваційних профілів та типологічних груп фізичного стану. Вперше обґрунтовано варіативні стратегії залучення: для «пасивного» типу з «групи ризику» – подолання когнітивного відмежування через ігрові методи з акцентом на розвиток витривалості та корекцію маси тіла; для «виконавчого» типу з «адаптивної групи» – стабілізація графіка тренувань та командна ідентифікація з акцентом на кардіореспіраторні можливості; для «ресурсного» типу з «функціональної групи» – технічне ускладнення завдань та делегування лідерських ролей з пріоритетом на швидкісні якості та технічну майстерність;

– уперше обґрунтовано доцільність застосування імерсивних технологій (VR) як засобу нівелювання психологічних бар'єрів та візуалізації кінематичних характеристик гребка у веслуванні на човнах «Дракон». Доведено, що використання віртуальних тренажерів-симуляторів дозволяє трансформувати «пасивний» мотиваційний профіль студента у «виконавчий» через ефект гейміфікації та безпечно первинне занурення у специфіку виду рухової активності;

– уточнено систему ієрархізації бар'єрів до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю серед студентів закладів вищої освіти Китаю, де виявлено пріоритетність «напруженої навчальної діяльності» як універсального чинника та специфіку «внутрішніх бар'єрів» як основного диференціатора для групи ризику («пасивного типу»);

– удосконалено систему педагогічного контролю у веслуванні на човнах «Дракон», що забезпечує високу діагностичну інформативність та об'єктивну оцінку навантаження за мінімальних часових витрат. Методика адаптована до специфіки екіпажу та інтегрує показники індивідуальної реакції із параметрами синхронності групової взаємодії. Дістало подальшого розвитку науково-методичне забезпечення програми через діджиталізацію моніторингу (біофідбек-системи, мобільні додатки), що дозволяє здійснювати оперативний супровід занять, підтримувати безперервність рекреаційного процесу та підвищувати автономну мотивацію студентів.

Практичне значення роботи полягає у розробці та впровадженні науково обґрунтованої програми оздоровчо-рекреаційних занять веслуванням на човнах «Дракон», адаптованої до специфічних потреб різних груп

студентської молоді. Розроблено та впроваджено диференційовану оздоровчо-рекреаційну програму веслування на човнах «Дракон», яка, на відміну від стандартних занять, враховує кластерну приналежність студентів. Сформовано практичні рекомендації для тренерів та викладачів ЗВО, що базуються на виявлених «точках перелому» фізичного стану. Запропоновано конкретні стратегії корекції занять: від ігрових методів подолання амотивації для «пасивного типу» до спеціалізованих спринтерських навантажень для «ресурсного типу». Створено алгоритм оперативного контролю та прогнозування стану здоров'я студентів на основі узагальнених адитивних моделей. Це дозволяє викладачам фізичного виховання ідентифікувати студентів «групи ризику» на ранніх етапах та індивідуалізувати навантаження для попередження перевтоми та підвищення мотивації. Впроваджено систему психолого-педагогічного супроводу, спрямовану на нівелювання внутрішніх бар'єрів (втома, стурбованість виглядом) та подолання «навчального стресу» через специфічне командне середовище веслування на «Драконах», що сприяє кращій соціальній адаптації молоді.

Результати дисертаційного дослідження отримали практичне підтвердження та були впроваджені в діяльність закладів вищої освіти та профільних спортивних організацій України та Китайської Народної Республіки, що засвідчено відповідними актами:

- о у практичну діяльність спортивних організацій: в оздоровчо-тренувальний процес відділення веслування на човнах «Дракон» Комунального закладу Київської обласної ради «Київська обласна комплексна дитячо-юнацька спортивна школа» (акт впровадження від 15 жовтня 2025 р.);

- о у міжнародну науково-освітню практику: у практичну діяльність Шаньдунського університету спорту (Shandong Sport University, School of Competitive Sports, China) при розробці рекреаційних програм для студентської молоді (акт впровадження від 15 жовтня 2025 р.);

- о у навчальний процес вищої школи: у практичні заняття кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності Національного університету фізичного виховання і спорту України при підготовці фахівців за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт (акт впровадження від 3 жовтня 2024 р.).

Теоретичне значення отриманих результатів полягає у розширенні та поглибленні сучасних наукових уявлень про закономірності формування оздоровчо-рекреаційної рухової активності студентської молоді, механізми її мотиваційної детермінації та особливості адаптації організму до оздоровчих навантажень. У роботі доповнено наукові знання про структуру фізичного стану та мотиваційної сфери студентів шляхом розробки типології, що базується на застосуванні кластерного аналізу. Теоретично обґрунтовано існування трьох взаємопов'язаних профілів – «ресурсного», «виконавчого» та «пасивного», що дозволяє переосмислити традиційні усереднені підходи у

фізичному вихованні та перейти до концепції персоналізованих стратегій організації рухової активності. Обґрунтовано інтегративну роль веслування на човнах типу «Дракон» як засобу комплексного впливу, що забезпечує синхронний розвиток фізичних якостей, психоемоційної стійкості та соціальної взаємодії, розширюючи уявлення про взаємозв'язок фізичного, психічного та соціального здоров'я в умовах командної рухової діяльності. Теоретично обґрунтовано «буферну» роль внутрішньої мотивації, яка здатна нівелювати суб'єктивне сприйняття зовнішніх бар'єрів до занять руховою активністю, що розширює положення теорії самодетермінації в аспекті її застосування до рекреаційної діяльності студентської молоді.

Робота також розширює теоретико-методичні засади використання імерсивних технологій в оздоровчо-рекреаційній руховій активності. Поглиблено наукові підходи до аналізу взаємозв'язків між показниками здоров'я та параметрами рухової активності шляхом застосування узагальненого адитивного моделювання, що дозволяє описувати нелінійні залежності та більш точно прогнозувати адаптаційні реакції організму студентів різних типологічних груп. Теоретично обґрунтовано систему ієрархізації бар'єрів до рухової активності, яка диференціює зовнішні та внутрішні чинники обмеження участі в оздоровчо-рекреаційній діяльності. Запропонований підхід формує концептуальну основу для подальших досліджень у галузі поведінкових механізмів залучення студентської молоді до активного способу життя та створює теоретичний базис для розробки диференційованих оздоровчо-рекреаційних програм у системі університетського середовища.

Ступінь обґрунтованості і достовірності наукових положень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертації. Наукові положення, висновки та практичні рекомендації, що висвітлені в дисертаційній роботі, повною мірою відповідають меті і завданням та обґрунтовані наведеними даними згідно з результатами дослідження. Розв'язання поставлених у роботі завдань супроводжується використанням комплексу взаємозв'язаних сучасних валідних методів дослідження.

Отримані результати дослідження базуються на інформативних методах та фактичному матеріалі, що цілком забезпечує належну достовірність і обґрунтованість основних наукових положень дисертаційної роботи та сформульованих у ній висновків. Ступінь вірогідності отриманих кількісних даних забезпечений значним обсягом дослідження, тривалістю дослідження, кількістю випробовуваних, отриманими цифровими даними, використанням у роботі сучасних методів дослідження та застосуванням адекватних методів математичного опрацювання матеріалів.

Повнота викладення матеріалів дисертації в опублікованих працях. Основні наукові положення дисертації опубліковано в наукових журналах та

представлено в тезах на науково-практичних конференціях різного рівня. В опублікованих наукових працях зі співавторами та без дисертант самостійно виконав експериментальну частину дослідження та проаналізував отримані результати.

Наукові результати дисертації висвітлені в 15 наукових публікаціях: 4 статті у наукових виданнях з переліку наукових фахових видань України, 1 стаття у періодичному науковому виданні Великобританії, проіндексованому в базі даних Scopus (Q1); 8 публікацій апробаційного характеру; 2 публікації додатково відображають наукові результати дисертації.

Апробація результатів дисертації. Основні положення дисертації оприлюднені у матеріалах конференцій та доповідях на XXII Міжнародній науково-практичній конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи» (Харків, 2022); XV та XVII Міжнародній конференції «Молодь та олімпійський рух» (Київ, 2022, 2024); Міжнародній науково-практичній інтернет-конференції «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації» (Переяслав, 2023); VII Міжнародній інтернет-конференції «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини» (Одеса, 2023); Міжнародній науково-практичній конференції «Public health – a basis of physical culture and sports» (Ченстохова, Польща, 2023); Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасний стан та пріоритети модернізації науки, освіти та технологій» (Біла Церква, 2024); XIV та XVI Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту» (Київ, 2023, 2025); III Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання різних груп населення» пам'яті професора Т. Ю. Круцевич (Київ, 2026); V Всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю «Актуальні проблеми фізичної культури та спорту» (Полтава, 2023); VI Всеукраїнській науковій електронній конференції «Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності» (Київ, 2024); VII Всеукраїнській науковій інтернет-конференції «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини» (Одеса, 2024); II загальноуніверситетській науковій конференції аспірантів і докторантів «Дисертаційне дослідження від ідеї до реалізації» (Київ, НУФВСУ, 2024); щорічних наукових конференціях кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності (2022–2025).

Конкретний особистий внесок дисертанта в одержання наукових результатів, що виносяться на захист. Мету та завдання дослідження було сформульовано із науковим керівником. Автором самостійно здійснено аналіз літературних джерел, даних мережі Інтернет та передового досвіду. Автором особисто розроблено та експериментально перевірено методику, яка вперше

поєднує традиційне веслування на човнах «Дракон» із сучасними VR-технологіями та кластерним підходом до мотивації студентів. Весь масив експериментальних даних отримано, опрацьовано та інтерпретовано здобувачем одноосібно. Усі розділи власних досліджень, висновки та аналіз отриманих результатів дисертації оформлені автором самостійно. Здобувачем сформульовано висновки, які повністю відповідають поставленим завданням. Дисертантом підготовлено матеріали для наукових публікацій та для впровадження наукових розробок у практику.

Оцінка мови та стилю дисертації. Дисертацію викладено грамотною українською мовою. Структура дисертації та стиль її подання відповідають вимогам МОН України. Побудова – логічна. Адекватно використано наукові терміни. Цифровий матеріал структуровано в таблицях та рисунках, що полегшує сприйняття змісту матеріалу, представленого в розділах.

Відповідність змісту дисертації спеціальності, за якою вона подається до захисту. Дисертаційна робота ЛЮ Цзяле на тему: «Побудова оздоровчо-рекреаційної програми у веслуванні на човнах «Дракон» для студентської молоді Китаю» є завершеним науковим дослідженням і за змістом повністю відповідає спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Рекомендація дисертації до захисту. Розглянувши дисертацію ЛЮ Цзяле на тему: «Побудова оздоровчо-рекреаційної програми у веслуванні на човнах «Дракон» для студентської молоді Китаю» та наукові публікації за темою дисертації, визначивши особистий внесок у всіх зарахованих за темою дисертації наукових публікаціях, опублікованих зі співавторами, а також за результатами публічної презентації здобувачем наукових результатів дисертації та її обговорення, вважаємо, що робота є актуальною, виконана здобувачем ступеня доктора філософії особисто, являє собою повністю завершену наукову працю, під час підготовки якої застосовувалися сучасні методи досліджень, має наукову новизну, практичне значення, містить нові науково обґрунтовані результати проведених здобувачем досліджень, нове розв'язання актуального наукового завдання щодо теоретичного обґрунтування та побудови оздоровчо-рекреаційної програми з використанням засобів веслування на човнах «Дракон», спрямованої на підвищення показників фізичного стану, рівня залученості до регулярних занять руховою активністю студентської молоді, адекватна поставленій меті та містить висновки, які відповідають завданням. Було проведено метрологічну експертизу дисертаційного дослідження. У роботі відсутні порушення академічної доброчесності. Дисертаційна робота повністю відповідає вимогам, передбаченим пп. 6–7 Порядку присудження ступеня доктора філософії та скасування рішення разової спеціалізованої вченої ради закладу вищої освіти, наукової установи про присудження ступеня доктора філософії, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 12 січня 2022 року № 44 (із змінами), що висуваються до дисертацій на здобуття ступеня

доктора філософії, та рекомендується до захисту з метою присудження здобувачу ЛЮ Цзяле ступеня доктора філософії з галузі знань 01 Освіта / Педагогіка за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

Комісія рекомендує вченій раді НУФВСУ утворити разову спеціалізовану вчену раду для розгляду та проведення разового захисту дисертації ЛЮ Цзяле з метою присудження йому ступеня доктора філософії у такому складі:

голова спеціалізованої вченої ради: Оксана МАРЧЕНКО, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, директор Навчально-наукового інституту здоров'я, реабілітації та фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України;

рецензент: Олена ЯКОВЕНКО, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри кіберспорту та інформаційних технологій Національного університету фізичного виховання і спорту України;

рецензент: Віра ПІДГАЙНА, доктор філософії, доцент, доцент кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності Національного університету фізичного виховання і спорту України;

опонент: Євгенія ЗАХАРІНА, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри управління фізичною культурою і спортом Національного університету «Запорізька політехніка»;

опонент: Олена ШКОЛА, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

Висновок підготувала комісія у складі:

Д.фіз.вих., професор

К.фіз.вих., доцент

Доктор філософії.,
доцент

Голова засідання,
д.фіз.вих., професор

Оксана МАРЧЕНКО

Олена ЯКОВЕНКО

Віра ПІДГАЙНА

Олена АНДРЕЄВА

Підписи Оксани МАРЧЕНКО, Олени ЯКОВЕНКО, Віри ПІДГАЙНОЇ, Олени АНДРЕЄВОЇ засвідчую

Начальник
відділу кадрів

