

## **ВІДГУК**

**офіційного опонента – кандидата педагогічних наук, доцента  
Петрачкова Олександра Валерійовича на дисертаційну роботу Гресь  
Марини Ярославівни «Професійно-прикладна фізична підготовка  
майбутніх фахівців правоохоронної діяльності засобами оздоровчого  
фітнесу», поданої до захисту на здобуття наукового ступеня доктора  
філософії за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт**

**Актуальність теми дослідження.** Готовність до майбутньої професійної діяльності працівників правоохоронної сфери залежить від рівня їх загальних та фахових компетентностей, які вони отримали за період навчання у закладах вищої освіти. Специфіка сучасної правоохоронної діяльності вимагає від майбутніх фахівців не тільки ґрунтовних юридичних знань, а й розвиненої на належному рівні професійно-прикладної фізичної підготовленості. Саме це є одним із визначальних факторів від яких залежить ефективність виконання професійних функцій. Ґрунтовний аналіз вітчизняного та зарубіжного досвіду підготовки поліцейських дає підстави констатувати, що у кожній країні склалися власні підходи до вирішення проблеми професійно-прикладної фізичної підготовленості майбутніх правоохоронців. Професійна діяльність майбутніх правоохоронців характеризується високою небезпечністю, адже ситуації, які відбуваються під час служби характеризуються високою несподіваністю, тривалістю та інтенсивністю, іноді вони несуть загрозу життю та здоров'ю. У цьому контексті підвищується значущість та вага наукових досліджень, які б дозволили окреслити і вирішити проблеми професійно-прикладної фізичної підготовки. До таких наукових розвідок, безумовно, можна віднести актуальну і ґрунтовну дисертаційну роботу М. Я. Гресь, присвячену підвищенню рівня професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх правоохоронців засобами оздоровчого фітнесу.

**Зв'язок роботи з науковими планами, темами.** Дисертаційна робота виконувалася відповідно до Плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2016–2020 рр. згідно з темою кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації

«Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення» (номер держреєстрації 0116U001630) та відповідно до Плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2021–2025 рр. згідно з темою кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації «Теоретичні та технологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності та здорового способу життя різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U107534).

**Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертації, їх достовірність і новизна, повнота їх викладу в опублікованих працях.**

Достовірність сформульованих у дисертації положень зумовлена поставленою метою, об'єктом та предметом дослідження, належною організацією дослідження, що містить основні площини наукового завдання.

У науковому пошуку автором чітко визначено мету та завдання відносно об'єкту та предмету дослідження. Досягнення мети дослідження – теоретично обґрунтувати та розробити програму, спрямовану на розвиток професійно-прикладних фізичних якостей майбутніх правоохоронців з використанням засобів оздоровчого фітнесу – передбачало поступове вирішення 4 завдань:

1. Проаналізувати підходи до підвищення ефективності професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді закладів вищої освіти за даними вітчизняної та зарубіжної спеціальної літератури.

2. Вивчити особливості показників фізичного стану юнаків та дівчат майбутніх правоохоронців.

3. Систематизувати професійні вимоги до підготовки спеціалістів, визначити професійно-значущі фізичні якості для майбутніх правоохоронців, що сприяють досягненню високої ефективності в обраній професії, попередженню професійних захворювань і травматизму.

4. Розробити структуру і зміст програми, спрямованої на розвиток професійно-прикладних фізичних якостей майбутніх правоохоронців з використанням засобів оздоровчого фітнесу та оцінити її ефективність.



Висновки та пропозиції дисертантки є результатом неупередженого та всебічного осмислення явищ та процесів, що охоплюються предметом дослідження, яке спирається на широкий і продуктивний джерелознавчий аналіз та використання правильного поєднання методів наукового пізнання.

На основі використання значного обсягу ретельно опрацьованих джерел дисертантка змогла отримати достовірні й достатньо обґрунтовані результати дослідження, що мають вагому наукову новизну. Передусім, йдеться про обґрунтовану та розроблену програму, спрямовану на підвищення рівня професійно-прикладної фізичної підготовленості майбутніх правоохоронців з використанням засобів оздоровчого фітнесу, яка включає три етапи (навчально-підготовчий, основний та контрольнo-корекційний). Відмінністю програми ППФП, що заснована на високоінтенсивних тренуваннях, є комплексний характер використання засобів оздоровчого фітнесу (кросфіту, кардіотренувань, функціонального тренінгу, ментального фітнесу), які дозволяють оптимізувати засоби підготовки та урізноманітнити заняття, сприяють фізичному вдосконаленню, профілактиці професійних захворювань і травматизму.

Становлять науковий інтерес обґрунтовані здобувачкою критерії оцінювання фізичного стану та професійної підготовленості майбутніх правоохоронців. Ця складова положень наукової новизни характеризується змістовністю, належною аргументованістю та суттєво збагачує й доповнює наявні у вітчизняній науці підходи до окреслених питань.

Серед положень наукової новизни варто звернути увагу на твердження про співвідношення засобів кардіотренування, функціонального тренінгу, кросфіту та засобів ментального фітнесу для підвищення рівня професійно-прикладної фізичної підготовленості майбутніх правоохоронців залежно від етапу кондиційного тренування.

Заслужують на підтримку пропозиції дисертантки щодо вдосконалення науково-методичних положень про можливості застосування

засобів оздоровчого фітнесу у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців правоохоронної сфери.

Дисертанткою розширено та доповнено інформацію про професійні вимоги до підготовки майбутніх правоохоронців, визначено та обґрунтовано професійно-значущі фізичні якості для майбутніх правоохоронців.

Отже, елементи наукової новизни сформульовані коректно, їх кількість та кваліфікаційні ознаки відповідають вимогам.

Сформульовані у роботі висновки, пропозиції та рекомендації можуть бути використані:

- у науково-дослідній сфері – як основа для подальшої розробки загальнотеоретичних проблем професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців;

- у практичній підготовці майбутніх правоохоронців засобами оздоровчого фітнесу;

- в освітньому процесі – при викладанні навчальних дисциплін «Фізичне виховання» (Житомирський державний технологічний університет) (акт впровадження 8 вересня 2022 р.), «Технології проектування персональних фітнес-програм» (Національний університет фізичного виховання і спорту України) (акт впровадження 23 травня 2022 р.), «Інноваційні технології у фітнесі» (Національний університет фізичного виховання і спорту України) (акт впровадження 30 травня 2022 р.). Акти впровадження включені в додатки до дисертації.

Наведені результати дисертаційної роботи є новими, мають об'єктивний характер і базуються на достатній кількості експериментального матеріалу. Обґрунтованість і вірогідність результатів дослідження обумовлені сукупністю методичних і теоретичних позицій дослідження; теоретико-методичною обґрунтованістю дослідження, аналізом сучасних підходів до рішення проблеми; організацією експериментальної роботи із застосуванням комплексу методів дослідження, адекватних об'єкту й предмету, цілям і завданням дисертаційного дослідження; практичною



апробацією комплексу заходів; статистичною обробкою отриманих результатів і позитивним ефектом впровадження. Здобувач адекватно використовує різноманітні сучасні методи наукових досліджень. Дисертація характеризується глибоким розкриттям досліджуваної проблеми, самостійністю у підходах до їх висвітлення.

**Повнота викладення результатів наукових досліджень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертації, в опублікованих працях.** Ознайомлення з науковим доробком здобувачки за темою дисертації дає змогу стверджувати, що її наукові публікації достатньою мірою відображають основні наукові результати дисертаційної роботи відповідно до вимог. Кількість, обсяг та якість друкованих праць відповідають нормативним вимогам, рекомендованим для повноти висвітлення отриманих результатів дисертаційної роботи на здобуття ступеня доктора філософії. Наведені публікації підтверджують, що наукові та практичні результати дослідження одержані авторкою самостійно і оприлюднені до захисту дисертації. Основні наукові положення дисертації опубліковані у фахових наукових видання та матеріалах міжнародних та всеукраїнських науково-практичних конференцій. За матеріалами дисертації опубліковано 13 наукових публікацій: 5 статей у наукових виданнях з переліку наукових фахових видань України, 3 статті у періодичних наукових виданнях, проіндексованих у базах даних Scopus та Web of Science; 5 публікацій апробаційного характеру.

Дисертаційна робота виконана у відповідності до встановлених вимог: складається з анотацій, вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел (282 найменування), додатків. Цифровий матеріал дисертації ілюстровано 29 таблицями та 2 рисунками.

Дисертаційна робота вирізняється смисловою завершеністю, цілісністю та єдністю змісту.

Викладені у вступі та розділах основної частини роботи положення, які стосуються постановки проблеми в цілому, окремих її аспектів, переконують

в тому, що відповідні питання є теоретично і практично важливими, до кінця не розробленими в науці і перспективними для дослідження.

У вступі обґрунтовано актуальність досліджуваної теми, показано зв'язок роботи з науковими планами, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет і методи дослідження, розкрито наукову новизну та практичну значущість отриманих результатів, їх упровадження в практику, зазначено особистий внесок здобувача в спільно опублікованих працях, наведено інформацію про апробацію роботи та вказано кількість публікацій автора за темою дисертації.

У першому розділі дисертаційної роботи **«Сучасні підходи до підвищення ефективності професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців правоохоронної діяльності»** наведено теоретико-методичні основи та представлено специфіку професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців екстремальної групи спеціальностей, визначено особливості організації професійно-прикладної фізичної підготовки у закладах вищої освіти у сучасних умовах, наведено інформацію про вітчизняний та зарубіжний досвід використання засобів оздоровчого фітнесу у професійно-прикладній фізичній підготовці майбутніх фахівців правоохоронної сфери. Значний за обсягом список використаної літератури вказує на глибоке й всебічне вивчення досліджуваної проблематики, фаховість у доборі літератури.

У другому розділі **«Методи та організація дослідження»** охарактеризовано основну методологічну базу та етапи дослідження, представлена описова характеристика респондентів. Для вирішення завдань дисертаційного пошуку автором використаний комплекс сучасних об'єктивних методів: теоретичний аналіз спеціальної літератури та документів для формування теоретичного базису, сучасних тенденцій у дослідженні даної сфери; антропометричні, фізіологічні, педагогічні, психодіагностичні методи дослідження, методи математичної статистики.



Третій розділ «**Характеристика складових професійно-прикладної підготовки майбутніх фахівців правоохоронної діяльності**» дозволяє повною мірою охарактеризувати особливості морффункціонального стану, вогневої, фізичної та психічної підготовленості майбутніх правоохоронців.

Автором виявлено, що середньогрупові значення антропометричних даних у досліджуваній вибірці юнаків та дівчат знаходяться в межах фізіологічної норми, а тотальні розміри тіла вказують на гармонійну тілобудову. Серед досліджуваного контингенту не виявлено осіб з надлишковою масою. Показники кистьової динамометрії, станової сили та індексу станової сили у обох статевих групах відповідають середньому рівню розвитку. Аналіз композиційного складу тіла вказує на відповідність жирового компоненту у юнаків і дівчат фізіологічним нормам, дефіцит м'язового та кісткового компонентів спостерігається у юнаків, тоді як у дівчат середньогрупові показники знаходяться в межах фізіологічної норми.

Показники, які характеризують діяльність серцево-судинної системи, зокрема: ЧСС у стані відносного спокою, АТсист., АТдіаст, СОК, ХОК, пульсовий тиск, коефіцієнт витривалості, АП та дихальної системи у майбутніх фахівців правоохоронних органів обох статевих груп знаходяться в межах фізіологічних норм. Лише результати індексу гіпоксії у обох статевих групах вказують на низький рівень. Результати проби Руф'є перебували в діапазоні середнього рівня ( $5,4 \pm 1,06$  у.о. у юнаків,  $5,8 \pm 1,2$  у.о. у дівчат). У юнаків і дівчат виявлено достатній рівень розвитку швидкості, спритності, сили і витривалості, а низький рівень був виявлений у розвитку гнучкості та статичної координації, а також швидко-силових якостей.

В процесі дослідження, проведеного М. Я. Гресь встановлено, що лише 11,4 % та 15,8 % юнаків виконали вправи вогневої підготовки з результатом «відмінно». Серед досліджуваних юнаків 9,6 % та 20,2 % осіб взагалі не виконали контрольні вправи і не набрали жодного влучення. Подібні

результати отримані за вогневу підготовку дівчат. Переважна більшість дівчат 42,1 % відповідала рівню «добре», не змогли взагалі виконати контрольні вправи 10,3 % та 18,6 % дівчат. На основі вивчення рівня вираження тривожної симптоматики у майбутніх фахівців правоохоронної сфери була встановлена перевага середнього рівня особистісної тривожності у юнаків (64,9 %), низький рівень тривожності мають 22,8 % осіб і високий рівень спостерігається у 12,3 % юнаків. Серед дівчат також 57,9 %, мають середній рівень особистої тривожності, низький рівень встановлено у 20,7 %, високий рівень спостерігається у 21,4 % осіб.

Отримані результати факторного аналізу покладені автором в основу розробки критеріїв оцінювання фізичного стану та професійної підготовленості майбутніх правоохоронців.

У четвертому розділі **«Розробка та обґрунтування програми, спрямованої на розвиток професійно-прикладних фізичних якостей майбутніх фахівців правоохоронної діяльності з використанням засобів оздоровчого фітнесу»** дисертанткою, ґрунтуючись на попередньо проведених у констатувальному педагогічному експерименті дослідженнях, вивченні умов праці, професіограми фахівця правоохоронної сфери, результатах факторного аналізу розроблено програму професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх правоохоронців на основі використання засобів оздоровчого фітнесу. Враховуючи тісний кореляційний зв'язок результатів фізичної підготовленості з показниками фізичного стану та професійної підготовки, зокрема таких рухових якостей як сила, витривалість, координаційні здібності серед основних засобів оздоровчого фітнесу застосовувалися кардіо-тренування, функціональний тренінг та кросфіт. Програму розраховано на три періоди: навчально-підготовчий, основний та контроль-корекційний. Співвідношення засобів оздоровчого фітнесу визначалося залежно від періоду, враховувало індивідуальні



показники вихідного рівня фізичного стану та підготовленості. Тривалість програми склала 9 місяців.

Також представлено результати ефективності запропонованої програми. Автором встановлено позитивні зміни у показниках фізичної підготовленості, функціональних показниках серцево-судинної та дихальної системи, фізичного розвитку. Статистично значущий ( $p < 0,05$ ;  $p < 0,01$ ) приріст результатів у показниках фізичного розвитку та композиційного складу тіла, динамометрії кисті та станової сили, серцево-судинної та дихальної системи вказує на ступінь реалізації потенційних можливостей організму юнаків і дівчат. Вірогідні ( $p < 0,05$ ;  $p < 0,01$ ) зміни у результатах рухових тестів обох статевих груп підтверджують ефективність запропонованої програми. На кінець педагогічного експерименту у юнаків і дівчат в значній мірі підвищилися силові, швидкісно-силові якості, спритність, координаційні здібності, гнучкість та вибухова сила.

Позитивні зрушення відмічено і за показниками загальнопрофесійної підготовленості, зокрема вогневої підготовки та показниками психічного стану, що свідчить про ефективність рекомендованої програми на основі використання засобів оздоровчого фітнесу для підвищення рівня професійно-прикладної фізичної підготовленості та покращення показників фізичного стану. Зазначене сприяло фізичному самовдосконаленню, профілактиці професійних захворювань, зменшенню травматизму.

У п'ятому розділі **«Аналіз та узагальнення результатів дослідження»** систематизовано результати наукових напрацювань інших авторів і дані власного наукового пошуку, що виступили детермінантами формулювання ключових положень дослідження, окреслення дискусійних питань, визначення основних результатів дисертаційної роботи, їхньої наукової та практичної значущості.

В цілому, висновки дисертаційної роботи підтверджують правильність вирішення поставленої мети та завдань і відповідність змісту та характеру наукової праці. Достовірність висновків, сформульованих в дисертації

базується на достатній кількості матеріалу, адекватних та інформативних методах дослідження.

**Стиль та мова дисертації.** Дисертаційна робота Гресь М. Я. оформлена згідно з вимогами МОН України. Текст викладений українською мовою в логічній послідовності, побудова дисертації традиційна. В огляді літературних джерел проведений глибокий, всебічний аналіз робіт вітчизняних і зарубіжних авторів. Кожний розділ власних досліджень закінчується логічно сформованими висновками з викладенням своєї думки щодо отриманих результатів дисертанта, що дозволяє оцінити повноту висвітлення матеріалу.

Оцінюючи в цілому позитивно дисертаційну роботу Гресь Марини Ярославівни, вважаю за необхідне звернути увагу на окремі **зауваження та дискусійні положення:**

1. Потребує додаткового уточнення термінологічний апарат дослідження, а саме: станова сила хребта, станова сила тулубу, станова сила, абсолютна сили м'язів тулуба, фахівців технічних вишів, професійно-значущі фізичні якості, професійно-прикладні фізичні якості.

2. Під час опису змісту авторської програми автору слід було більш широко представити інформацію, щодо параметрів фізичного навантаження, диференціації її змісту відповідно до вихідного фізичного стану та статі, тих хто займається. Також потребує більш широко представлення механізми реалізації засобів ментального фітнесу; підходи до профілактики професійних захворювань, травматизму.

3. Автору слід конкретизувати, які саме показники рекомендовані у якості критеріїв ефективності програми занять, у зв'язку з тим що факторна структура фізичного стану та професійної підготовленості юнаків та дівчат різнилась.

У порядку дискусії варто отримати відповіді на такі запитання:

1. В основу розробки програми ППФП покладено засоби оздоровчого фітнесу, зокрема кросфіту, функціонального тренінгу тощо, чим,



на вашу думку, зумовлена перевага використання цих засобів у порівнянні з традиційними підходами до організації занять професійно-прикладної спрямованості.

2. У тексті дисертації застосовується термін екстремальні групи спеціальностей. Які спеціальності маються на увазі?

Втім, зазначені зауваження та дискусійні положення є свідченням складності та багатоаспектності обраної проблематики дослідження, вони не мають принципового характеру і не знижують достатньо високої якості та глибини дисертаційної роботи, її теоретичної та практичної значущості.

**Висновок.** Дисертаційна робота Гресь Марини Ярославівни «Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх фахівців правоохоронної діяльності засобами оздоровчого фітнесу» є кваліфікаційною науковою працею, яка виконана здобувачем особисто, має наукову новизну, характеризується новим підходом і практичною цінністю, відповідає спеціальності 017 Фізична культура і спорт, вимогам до оформлення дисертацій, затвердженим Наказом Міністерства освіти та науки України від 12.01.2017 р. № 40 (із змінами, внесеними згідно з Наказом Міністерства освіти та науки України № 759 від 31.05.2019 р.) та «Порядку присудження ступеня доктора філософії та скасування рішення разової спеціалізованої вченої ради закладу вищої освіти, наукової установи про присудження ступеня доктора філософії» (Постанова Кабінету Міністрів України від 12 січня 2022 р. № 44), а її автор, Гресь Марина Ярославівна, заслуговує присудження наукового ступеня доктора філософії з галузі знань 01 Освіта/Педагогіка за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

**Офіційний опонент**

к.пед.н., доцент, начальник  
навчально-наукового інституту  
фізичної культури та  
спортивно-оздоровчих технологій  
Національного університету оборони України  
імені Івана Черняхівського



*Гресь Марина Ярославівна*  
Директор  
Управління  
О. В. ПЕТРАЧКОВ

О. В. Петрачков