

**ВИСНОВОК**  
**ПРО НАУКОВУ НОВИЗНУ, ТЕОРЕТИЧНЕ ТА ПРАКТИЧНЕ**  
**ЗНАЧЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДИСЕРТАЦІЇ**  
**ВОЛОСЮК Анни Олександрівни**  
**«Корекція фізичного та психоемоційного станів внутрішньо переміщених**  
**осіб засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності»**  
**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 20 березня 2026 року ВОЛОСЮК Анною Олександрівною було проведено публічну презентацію наукових результатів дисертації на тему: «Корекція фізичного та психоемоційного станів внутрішньо переміщених осіб засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності» та її обговорення (наукові керівники – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор Олена АНДРЕЄВА, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор Анна ГАКМАН).

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

**ВИСНОВОК**

**Актуальність теми дисертації** зумовлена безпрецедентним зростанням масштабів внутрішнього переміщення населення в Україні внаслідок воєнних подій, що спричинило суттєві соціально-демографічні трансформації та посилення навантаження на систему охорони здоров'я і соціальної підтримки. Вимушене переселення супроводжується порушенням звичного способу життя, втратою соціальних зв'язків, економічною нестабільністю та тривалим впливом стресогенних чинників, що негативно позначається на фізичному та психоемоційному станах внутрішньо переміщених осіб.

Особливої уваги потребують жінки працездатного віку, які становлять значну частку внутрішньо переміщеного населення та поєднують виконання соціальних, сімейних і професійних функцій в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. У зазначеного контингенту спостерігається

зниження рівня рухової активності, погіршення функціонального стану організму, зростання тривожності, проявів психоемоційного виснаження та зниження якості життя.

За таких умов особливої актуальності набуває пошук ефективних, доступних і науково обґрунтованих засобів корекції фізичного та психоемоційного станів, серед яких важливе місце посідає оздоровчо-рекреаційна рухова активність як універсальний інструмент відновлення адаптаційних ресурсів організму, підвищення психоемоційного благополуччя та сприяння соціальній адаптації внутрішньо переміщених осіб.

**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 розробленні програми корекції показників фізичного та психоемоційного станів внутрішньо переміщених жінок першого періоду зрілого віку засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

**Наукова новизна одержаних наукових результатів** полягає в тому, що:

- уперше, на основі комплексного аналізу показників фізичного та психоемоційного станів, науково обґрунтовано вплив психотравмуючих чинників воєнного походження на фізичне та психологічне благополуччя, якість життя, рівень тривожності та соціальну адаптацію жінок першого періоду зрілого віку з числа внутрішньо переміщених осіб, що дозволило встановити системний характер порушень адаптації у цієї категорії населення;

- уперше експериментально доведено корекційний вплив комплексної програми оздоровчо-рекреаційної рухової активності, побудованої з урахуванням біопсихосоціального підходу, на показники фізичного та психоемоційного станів жінок першого періоду зрілого віку з числа внутрішньо переміщених осіб, що підтверджує її ефективність як інструменту відновлення адаптаційних ресурсів організму в умовах тривалого стресу;

- уперше доведено, що рівень та структура добової рухової активності є ключовими детермінантами психоемоційного стану та якості життя внутрішньо переміщених жінок, при цьому дефіцит середньої та високої інтенсивності рухової активності асоціюється з підвищеною тривожністю, депресивними проявами та соціальною дезадаптацією;

- доповнено наукові підходи щодо використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності шляхом обґрунтування їх ефективності у зниженні рівня тривожності в осіб, які перебувають під дією тривалого психоемоційного стресу, зокрема в умовах вимушеного переміщення та соціальної дезадаптації;

– розширено дані про вплив оздоровчо-рекреаційної рухової активності на психоемоційний стан внутрішньо переміщених жінок першого періоду зрілого віку шляхом встановлення її позитивного впливу на зниження рівнів тривожності та депресивних проявів, підвищення показників якості життя та соціальної адаптації жінок з дітьми;

– уточнено роль рухової активності як регулятора психоемоційного стану, що виконує не лише профілактичну, а й відновлювальну функцію у процесі подолання наслідків хронічного стресу та психотравмуючих впливів.

**Практичне значення роботи** полягає у науково обґрунтованій розробці, апробації та впровадженні комплексної програми корекції фізичного та психоемоційного станів жінок першого періоду зрілого віку з числа внутрішньо переміщених осіб засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Запропонована програма є ефективною в умовах обмежених ресурсів, підвищеного психоемоційного навантаження та соціальної дезадаптації. Програма адаптована до специфічних потреб внутрішньо переміщених жінок, не потребує складного матеріально-технічного забезпечення та може бути впроваджена в різних соціально-інституційних умовах (центри тимчасового проживання, громадські простори, заклади соціального захисту, реабілітаційні та освітні установи). Вона має чітку поетапну структуру (підготовчий, основний, контрольний-корекційний етапи), що забезпечує безпечну адаптацію до фізичних навантажень, індивідуалізацію занять і можливість оперативної корекції змісту відповідно до функціонального та психоемоційного стану учасниць. Зміст програми передбачає інтеграцію фізичних вправ із засобами ментального фітнесу, дихальними техніками, елементами психоемоційної саморегуляції та відновлювальними практиками, що забезпечує зниження рівня тривожності, емоційного напруження та покращення суб'єктивного самопочуття. Використання групових форм роботи, коучингових підходів та елементів взаємної підтримки сприяє відновленню соціальних зв'язків і підвищенню рівня соціальної адаптації. Водночас програма формує стійку мотивацію до систематичної рухової активності та здорового способу життя, що забезпечує пролонгований оздоровчий ефект.

Результати дослідження впроваджено у практичну діяльність фахівців з фізичної культури і спорту та фітнес-індустрії при роботі з жінками з числа ВПО; використано під час розроблення та корекції програм соціальної підтримки внутрішньо переміщених осіб; інтегровано в освітній процес закладів вищої освіти при викладанні фахових дисциплін. Крім того, розроблена програма може слугувати методичною основою для створення дистанційних і змішаних форматів занять, що є особливо актуальним в умовах воєнного стану та обмеженої мобільності населення.

**Теоретичне значення отриманих результатів** полягає у розширенні та поглибленні наукових уявлень про закономірності формування фізичного та

психоемоційного станів внутрішньо переміщених осіб в умовах тривалого стресу. У роботі уточнено роль оздоровчо-рекреаційної рухової активності як ефективного засобу регуляції психоемоційного стану та відновлення адаптаційних ресурсів організму.

Обґрунтовано доцільність застосування біопсихосоціального підходу у процесі корекції станів жінок першого періоду зрілого віку, що дозволило систематизувати вплив фізичних, психологічних і соціальних чинників на їхнє здоров'я. Розширено наукові положення щодо взаємозв'язку рівня рухової активності з показниками тривожності, якості життя та соціальної адаптації.

Отримані результати доповнюють теорію оздоровчо-рекреаційної рухової активності в частині її застосування як інструменту корекції фізичного та психоемоційного станів та можуть бути використані для подальшого розвитку наукових досліджень у галузі фізичної культури і спорту.

**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 20 наукових публікаціях: 6 статей у наукових виданнях з переліку наукових фахових видань України; 14 публікацій апробаційного характеру.

**Апробація результатів дисертації.** Основні положення дисертаційної роботи були оприлюднені у доповідях та тезах на міжнародних та всеукраїнських науково-теоретичних і науково-практичних конференціях: XIII, XIV Міжнародній науково-практичній конференції «Проблеми активізації

рекреаційно-оздоровчої діяльності населення» (Львів, 2022, 2024); I, II Міжнародній науково-практичній конференції «Молодіжна наука заради миру та розвитку» (Чернівці, 2022, 2023); II Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції «Місце і роль фізичної терапії у сучасній системі охорони здоров'я» (Чернівці, 2023); I Всеукраїнській науково-практичній конференції «Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації» (Запоріжжя, 2023); IV Міжнародній науково-практичній конференції «Фізична культура і спорт: досвід та перспективи» (Чернівці, 2023); XXIII Міжнародній науково-практичній конференції молодих учених «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення» (Суми, 2023); I, II Всеукраїнському круглому столі, приуроченого відзначенню Дня науки в Україні та Всесвітнього дня Руху заради здоров'я «Рух для здоров'я – наука майбутнього» (Чернівці, 2024, 2025); V Регіональній науково-практичній конференції «Фізична культура в закладах освіти: стан і перспективи розвитку» (Івано-Франківськ, 2024); XVII, XVIII Міжнародній конференції молодих вчених «Молодь та олімпійський рух» (Київ, 2024, 2025); VIII Міжнародній науково-практичній конференції «Фізична активність і якість життя людини» (Луцьк, 2024), VII-IX Міжнародній конференції «Сталий розвиток і спадщина у спорті: проблеми та перспективи» (Київ, 2023-2025), III Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання різних груп населення» пам'яті Т. Ю. Круцевич, щорічних конференціях кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності НУФВСУ (2022–2025).

**Конкретний особистий внесок дисертанта в одержання наукових результатів, що виносяться на захист є визначальним і полягає у самостійному виконанні всіх ключових етапів дослідження. Мету, завдання та загальну концепцію дослідження сформульовано спільно з науковими керівниками, водночас їх реалізація здійснена автором самостійно. Здобувачем особисто проведено ґрунтовний аналіз науково-методичної літератури, інформаційних ресурсів та узагальнено передовий практичний досвід за темою дослідження, що стало підґрунтям для визначення напрямів наукового пошуку. Автором самостійно розроблено програму дослідження, обрано адекватний комплекс методів та організовано проведення педагогічного експерименту.**

Увесь масив емпіричних даних отримано безпосередньо дисертантом, який забезпечив їх первинну обробку, статистичний аналіз та наукову інтерпретацію. Здобувачем особисто здійснено узагальнення результатів дослідження, обґрунтовано наукові положення та сформульовано висновки, що повністю відповідають поставленим завданням.

Усі розділи дисертаційної роботи, зокрема аналітична частина, результати власних досліджень, їх обговорення та висновки, підготовлено автором самостійно. Дисертанткою також забезпечено підготовку наукових публікацій

за темою роботи та впровадження отриманих результатів у практичну діяльність.

**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 ВОЛОСЮК Анни Олександрівни на тему: «Корекція фізичного та психоемоційного станів внутрішньо переміщених осіб засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності» є завершеним науковим дослідженням і за змістом повністю відповідає спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

**Рекомендація дисертації до захисту.** Розглянувши дисертацію ВОЛОСЮК Анни Олександрівни на тему: «Корекція фізичного та психоемоційного станів внутрішньо переміщених осіб засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності», а також наукові публікації за темою дослідження, визначивши особистий внесок здобувачки у всі зараховані за темою дисертації праці, у тому числі виконані у співавторстві, та за результатами публічної презентації й обговорення наукових результатів, вважаємо, що подана робота є актуальною. Дисертація виконана здобувачкою ступеня доктора філософії особисто, є завершеною науковою працею, у якій використано сучасні методи дослідження. Робота характеризується науковою новизною, має теоретичне і практичне значення, містить нові науково обґрунтовані результати, отримані автором. У дисертації представлено нове розв'язання актуального наукового завдання, що полягає у теоретичному обґрунтуванні, розробці та експериментальній перевірці ефективності комплексної програми корекції фізичного та психоемоційного станів жінок першого періоду зрілого віку з числа внутрішньо переміщених осіб із використанням засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Зміст роботи є логічно структурованим, відповідає поставленій меті та завданням дослідження, а сформульовані висновки є обґрунтованими та релевантними отриманим результатам.

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 здобувачці ВОЛОСЮК Анні Олександрівні 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 ВОЛОСЮК Анни Олександрівни з метою присудження їй ступеня доктора філософії у такому складі:

**голова спеціалізованої вченої ради:** Сергій ФУТОРНИЙ, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри медицини, громадського здоров'я та екології спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України;

**рецензент:** Інна ХРИПКО, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності Національного університету фізичного виховання і спорту України;

**рецензент:** Наталія КОВАЛЬОВА, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності Національного університету фізичного виховання і спорту України;

**опонент:** Світлана ІНДИКА, доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету ім. Лесі Українки;

**опонент:** Ліна РИБАЛКО, доктор педагогічних наук, професор, декан факультету фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

Висновок підготувала комісія у складі:

д.фіз.вих., професор

к.фіз.вих., доцент

к.фіз.вих., доцент

Голова засідання,  
к.пед н., професор

Сергій ФУТОРНИЙ

Інна ХРИПКО

Наталія КОВАЛЬОВА

Олександра БЛАГІЙ

Підписи Сергія ФУТОРНОГО, Інни ХРИПКО, Наталії КОВАЛЬОВОЇ, Олександри БЛАГІЙ засвідчують

