

## **Рецензія**

**доцента кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності  
Національного університету фізичного виховання і спорту України,  
кандидата наук з фізичного виховання і спорту, доцента КОВАЛЬОВОЇ  
Наталії Володимирівни на дисертаційну роботу ВОЛОСІЮК Анни  
Олександрівни «Корекція фізичного та психоемоційного станів  
внутрішньо переміщених осіб засобами оздоровчо-рекреаційної рухової  
активності», подану на здобуття ступеня доктора філософії за  
спеціальністю 017 Фізична культура і спорт  
з галузі знань 01 Освіта / Педагогіка**

**Актуальність обраної теми** зумовлена критичною необхідністю пошуку ефективних засобів відновлення та підтримки здоров'я населення України в умовах тривалого впливу стресогенних чинників воєнного стану. Повномасштабне вторгнення спричинило безпрецедентну кризу у сфері громадського здоров'я, де жінки першого періоду зрілого віку з числа внутрішньо переміщених осіб (ВПО) виявилися однією з найбільш вразливих категорій. Поєднання хронічного дистресу, втрати соціальних зв'язків та вимушеної адаптації до нових умов життя призводить до стрімкого виснаження функціональних резервів організму, зростання психосоматичних розладів та соціальної дезадаптації.

Важливість розв'язання цієї проблеми підкреслюється стратегічними державними ініціативами. Дані ініціативи акцентують увагу на необхідності використання рухової активності як доступного інструменту подолання наслідків психотравми. Проте, попри загальну спрямованість державної політики на оздоровлення нації, механізми цілеспрямованої корекції стану саме жінок-переселенок засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності залишаються недостатньо розробленими.

Наявні наукові праці здебільшого розглядають вплив фізичних вправ на загальний стан здоров'я або спеціалізовану реабілітацію після травм, проте вони не враховують кумулятивний ефект поєднання аеробних навантажень та психорегулюючих технік для нівелювання наслідків воєнного стресу. Наукова

та практична значущість дослідження полягає у створенні цілісної системи фізичної корекції, яка б інтегрувала фізіологічні та психоемоційні аспекти відновлення в умовах обмежених ресурсів та зміненого соціального середовища.

Відтак, дослідження особливостей використання оздоровчо-рекреаційної рухової активності для жінок-ВПО є своєчасним і необхідним для розробки науково обґрунтованих програм, що забезпечують синергію фізичного зміцнення та психологічної стійкості, сприяють ефективній соціалізації та підвищенню якості життя в умовах сучасної кризи.

**Зв'язок роботи з науковими планами, темами.** Дисертаційну роботу виконано відповідно 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). Роль автора як співвиконавця теми полягала в обґрунтуванні та розробленні програми корекції показників фізичного та психоемоційного станів внутрішньо переміщених жінок першого періоду зрілого віку засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

**Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертації.** Достовірність отриманих результатів підтверджується обраною методикою організації педагогічного експерименту. Отримані дисертантом наукові положення та висновки підтверджені шляхом математичної обробки та статистичного аналізу, що забезпечує їх обґрунтованість і достовірність.

Результати дисертаційної роботи мають об'єктивний характер, спираються на достатню кількість дослідницького матеріалу, отриманого завдяки використанню комплексу інформативних методів, котрі відповідають поставленій меті та завданням дисертації. Отримані показники обчислені з використанням методів математичної статистики. Позитивної оцінки заслуговує оформлення результатів дослідження, логіка викладу матеріалу та

алгоритм наукового пошуку. Висновки впливають зі змісту дисертаційної роботи, їх об'єктивність і новизна не викликають сумніву. Дисертація характеризується належним розкриттям досліджуваної проблеми, самостійністю у підходах до їх висвітлення.

**Наукова новизна отриманих результатів полягає у тому, що дисертантом:**

– уперше, на основі комплексного аналізу показників фізичного та психоемоційного станів, науково обґрунтовано вплив психотравмуючих чинників воєнного походження на фізичне та психологічне благополуччя, 25 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.

**Практична значимість 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, яка може ефективно застосовуватися в умовах обмежених ресурсів, підвищеного психоемоційного навантаження та соціальної дезадаптації. Розроблена програма адаптована до потреб внутрішньо переміщених жінок і не потребує складного матеріально-технічного забезпечення, що дозволяє впроваджувати її у центрах тимчасового проживання, громадських просторах, закладах соціального захисту, реабілітаційних та освітніх установах; має чітку поетапну структуру (підготовчий, основний, контроль-корекційний етапи), що забезпечує безпечну адаптацію до фізичних навантажень, індивідуалізацію занять та можливість корекції програми залежно від функціонального й психоемоційного стану учасниць; інтегрує фізичні вправи з ментальним фітнесом, дихальними техніками та елементами психоемоційної саморегуляції, засобами СПА, що дозволяє цілеспрямовано знижувати рівень тривожності, емоційної напруги та покращувати суб'єктивне самопочуття; сприяє відновленню соціальних зв'язків і підвищенню соціальної адаптації завдяки використанню групових форм занять, коучинг-сесій та елементів взаємної підтримки; формує стійку мотивацію до систематичної рухової активності та здорового способу життя, що забезпечує пролонгований оздоровчий ефект після завершення програми.

Отримані результати використані у практичній діяльності фахівців з фізичної культури і спорту, фітнес-тренерів при роботі з жінками-ВПО (ГО Школа танців та фітнесу «ДАНС АВЕНЮ», Акт впровадження від 24.10.2025 р.); при розробці та корекції програм підтримки внутрішньо переміщених осіб, спрямованих на збереження та відновлення їхнього фізичного і психічного здоров'я (БО «Благодійний фонд «Я – Маріуполь», Акт впровадження від 10.09.2024 р.); в освітньому процесі закладів вищої освіти під час викладання дисциплін: НУФВСУ – «Інноваційні технології у фітнесі» (кафедра оздоровчо-рекреаційної рухової активності, Акт впровадження від 03.11 2025 р.), Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича «Оздоровчо-рекреаційні технології у фізичній культурі» (кафедра спорту та фітнесу, Акт впровадження від 24.10.2025 р.), як методичну основу для створення дистанційних і змішаних форматів занять, що особливо актуально в умовах воєнного стану та обмеженої мобільності населення.

**Оцінка змісту дисертації та її основних положень.** Зміст роботи (анотація, вступ, п'ять розділів, висновки, список використаних джерел, додатки) представлено з урахуванням сучасних вимог. Зміст дисертації ВОЛОСЮК Анни Олександрівни є логічно структурованим, методологічно обґрунтованим і повністю відповідає заявленій темі. Дослідження охоплює актуальну проблему корекції фізичного та психоемоційного станів внутрішньо переміщених осіб засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

**У вступі** обґрунтовано актуальність теми дослідження, сформульовано наукове завдання; вказано зв'язок дисертаційного дослідження з науковими планами, темами; розкрито науковий апарат дослідження: мета, завдання, об'єкт, предмет, методи дослідження; визначено наукову новизну, практичну значущість; наведено дані про особистий внесок здобувача, апробацію та впровадження отриманих результатів, подано інформацію про публікації, структуру та зміст роботи.

**Перший розділ «Сучасні підходи до корекції показників фізичного та психоемоційного станів осіб зрілого віку оздоровчо-рекреаційної рухової**

**активності, які перебувають в умовах стресу»** присвячений теоретичному аналізу впливу повномасштабної війни та вимушеного переміщення на стан здоров'я населення України. Розкрито сутність поняття «здоров'я» як багатокомпонентного динамічного стану та визначено особливості психофізичного розвитку жінок першого періоду зрілого віку.

Досліджено статистичні дані міжнародних та державних організацій (ООН, МОМ, Міністерство соціальної політики) щодо масштабів внутрішньої міграції та її соціально-демографічних наслідків. Здійснено аналіз теоретичних засад побудови програм корекції показників фізичного та психоемоційного станів осіб зрілого віку. Представлено зміни у показниках фізичного та психоемоційного станів під впливом стрес-факторів. Визначено засоби оздоровчо-рекреаційної рухової активності у профілактиці і корекції показників фізичного та психоемоційного станів внутрішньо переміщених осіб.

У дисертації детально проаналізовано сучасні фахові дослідження українських та зарубіжних науковців, які дозволили автору роботи здійснити об'єктивні наукові узагальнення. Список використаних джерел містить 262 найменування.

Другий розділ **«Методи та організація дослідження»** містить детальний опис методів, етапів та організації дослідження. Для реалізації поставлених у дисертаційній роботі мети і завдань автор використовувала комплекс методів дослідження, зокрема: теоретичний аналіз фахової науково-методичної літератури та документальних джерел – з метою узагальнення сучасних підходів до корекції фізичного та психоемоційного станів внутрішньо переміщених осіб зрілого віку; соціологічні методи (анкетування, опитування) – для вивчення особливостей способу життя, мотивації та суб'єктивної оцінки фізичного та психоемоційного станів досліджуваних; психодіагностичні методи – для визначення рівнів психоемоційного напруження, тривожності та психологічного благополуччя; фізіологічні методи – з метою оцінювання функціонального стану організму (методики О. А. Пирогової та Г. Л. Апанасенка); педагогічні методи (педагогічне спостереження, педагогічний експеримент) – для обґрунтування та

перевірки ефективності оздоровчо-рекреаційної програми; метод визначення рухової активності – для кількісної оцінки обсягу та структури рухової активності; методи статистичної обробки даних – для аналізу й інтерпретації отриманих експериментальних даних та статистичного обґрунтування сформульованих висновків

До дослідження було залучено 103 респондентки – внутрішньо переміщені жінки першого періоду зрілого віку.

Третій розділ **«Вплив психотравмуючих чинників на показники фізичного та психоемоційного станів, якості життя, тривожності, соціальної адаптації жінок першого періоду зрілого віку з числа внутрішньо переміщених осіб»** представлено детальний аналіз вихідного рівня соматичного здоров'я, структури рухової активності та психоемоційного стану респонденток, які перебувають під впливом хронічного стресу.

Проаналізовано показники соматичного здоров'я за методиками О. Пирогової та Г. Апанасенка, що засвідчило суттєве виснаження функціональних резервів організму: у жодної з учасниць не зафіксовано «високого» рівня здоров'я. За індексом О. Пирогової 53,1 % жінок мали середній рівень, а 38,5 % – низький та нижче середнього. За індексом Г. Апанасенка результати виявилися ще критичнішими: низький рівень виявлено у 25 % осіб, нижче середнього – у 33,3 %.

За Фремінгемською методикою встановлено рівні рухової активності (РА), де виявлено домінування гіподинамії у внутрішньопереміщених жінок, так 49,4 % респонденток ведуть сидячий спосіб життя, 30,4 % мають базовий рівень РА, і лише 1,6 % демонструють високу активність.

Встановлено, що психоемоційний стан більшості жінок характеризувався підвищеною тривожністю за методикою Тейлора, що є типовою реакцією на тривале вимушене переміщення. Провідним соціально-психологічним чинником, що негативно впливає на якість життя, визначено високий рівень стурбованості за безпеку близьких.

Встановлено пряму залежність між дефіцитом рухової активності середньої та високої інтенсивності та зростанням показників тривожності, депресивних проявів і соціальної дезадаптації. Це дозволило автору визначити рухову активність як ключовий детермінант і регулятор психоемоційного стану, що потребує цілеспрямованої корекції.

У четвертому розділі **«Обґрунтування та перевірка ефективності програми оздоровчо-рекреаційної рухової активності жінок першого періоду зрілого віку, які перебувають в умовах стресу»** представлено результати розробки та перевірки програми оздоровчо-рекреаційної рухової активності внутрішньо переміщених жінок, які перебувають в умовах стресу.

На основі результатів попередніх етапів дослідження дисертантом було розроблено та впроваджено авторську програму, що поєднує засоби аеробного фітнесу та системи «Body & Mind». У педагогічному експерименті взяли участь 96 жінок.

Ефективність програми оцінювалася за багатокритеріальною системою, що включала показники морфофункціонального стану, рівня рухової активності, психоемоційного стану та параметрів якості життя.

Окрему увагу приділено трансформації психоемоційного профілю респонденток. Впровадження спеціалізованих вправ на розслаблення та дихання у структуру занять дозволило знизити рівень реактивної тривожності на 28,6 % та особистісної тривожності на 24,1 %. Аналіз якості життя за методикою SF-36 підтвердив ефективність програми: найвищий приріст зафіксовано за шкалами «Психічне здоров'я» (36,4%) та «Життєва активність» (31,8%). Кореляційний аналіз підтвердив сильний взаємозв'язок між регулярністю занять та зниженням індексу соціальної дезадаптації.

Доведено, що розроблена програма оздоровчо-рекреаційної рухової активності є оптимальною у корекції фізичного та психоемоційного станів для внутрішньо переміщених жінок.

У п'ятому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» узагальнено результати дисертаційного дослідження, окреслено їх практичну і теоретичну значущість, висвітлено дискусійні питання.

Робота містить чимало нових тез і положень, значна частина яких обґрунтована, а інші окреслюють шляхи подальших досліджень. Дисертанткою показано вміння аналізувати, узагальнювати та порівнювати власні наукові результати з даними, наявними у джерелах фахової літератури та критично їх оцінювати.

На основі виконання поставлених в роботі завдань і отриманих результатів автор формулює висновки, які узгоджуються з даними, наведеними в основних розділах роботи і дозволяють судити про ступінь виконання поставлених завдань і досягнення мети роботи. Усі положення логічно витікають із проведеного аналізу та підтверджені експериментальними даними.

Загалом, зміст дисертації засвідчує уміння здобувача критично аналізувати літературу, коректно застосовувати методи дослідження та формувати інноваційні рішення актуальних практичних проблем.

Слід відмітити чітку структуру дисертаційної роботи, логічну побудову, яка повністю відображає шляхи досягнення сформульованих автором цілей і виконання поставлених завдань.

Матеріал дисертації викладено послідовно, стиль викладення науковий, чіткий і лаконічний. Дисертація орфографічно та стилістично витримана на належному рівні. Застосована в роботі наукова термінологія є загальноновизнаною, стиль викладення результатів теоретичних і практичних досліджень, нових наукових положень, висновків і рекомендацій забезпечує доступність їх сприйняття та використання.

Відповідно до Рекомендацій МОН України №1/11-8681 від 15.08.2018 щодо запобігання академічному плагіату та його виявлення у наукових роботах дисертаційна робота ВОЛОСЮК Анни Олександрівни пройшла антиплагіатну експертизу з використанням програми «Strike Plagiarism» та

подальшим її експертним аналізом, порушень академічної доброчесності не виявлено.

**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 дисертантка брала безпосередню участь у формуванні напряму дослідження, аналізі науково-методичної літератури за темою дослідження, організації і проведенні експериментальних досліджень, аналізі та інтерпретації отриманих даних, формулюванні висновків.

Наукові результати дисертації висвітлені в 20 наукових публікаціях: 6 статей у наукових виданнях з переліку наукових фахових видань України, 14 публікації апробаційного характеру.

**Зауваження та дискусійні положення щодо змісту дисертації.** У цілому, зміст і оформлення дисертаційної роботи ВОЛОСЮК Анни Олександрівни не викликають суттєвих зауважень. Разом із тим, доцільно звернути увагу на такі аспекти:

1. У вступі наведено значний обсяг статистичних даних щодо кількості внутрішньо переміщених осіб, однак частина з них подана узагальнено («за різними оцінками»), без чіткої прив'язки до конкретних джерел і року отримання. Це дещо знижує рівень доказовості обґрунтування актуальності дослідження.

2. У розділі методів наведено широкий спектр використаних підходів, однак недостатньо конкретизовано психодіагностичні методики, критерії їх відбору. Попри очевидну прикладну цінність розробленої програми, доцільно більш чітко конкретизувати умови її впровадження (заклади, ресурси, кадрове забезпечення), що підвищить рівень її практичної апробації.

У порядку дискусії варто отримати відповіді на такі запитання:

1. Ви зазначили, що у програмі пропонувалися коучинг сесії. Яка була їх спрямованість, хто безпосередньо їх проводив?

2. Яким чином розроблена Вами програма враховує можливість самостійних занять внутрішньо переміщених жінок у разі відсутності доступу до спеціалізованих фітнес-центрів чи обладнання?

Згадані недоліки не вплинули на обґрунтованість і вірогідність основних положень, винесених здобувачем на захист, не применшують новизну, наукову та практичну значущість отриманих результатів.

**Висновок про відповідність дисертації встановленим вимогам.**  
Дисертаційна робота ВОЛОСЮК Анни Олександрівни «Корекція фізичного та психоемоційного станів внутрішньо переміщених осіб засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності» є завершеним самостійним дослідженням, має наукову новизну, практичну та теоретичну значущість, відповідає вимогам МОН України № 40 від 12.01.2017 р. «Про затвердження вимог до оформлення дисертації (із змінами, внесеними згідно з Наказом Міністерства освіти і науки № 759 від 31.05.2019 р.) і «Порядку присудження ступеня доктора філософії та скасування рішення разової спеціалізованої ради закладу вищої освіти, наукової установи про присудження ступеня доктора філософії (Постанова Кабінету Міністрів України від 12 січня 2022 р. № 44, зі змінами), а її автор ВОЛОСЮК Анна Олександрівна заслуговує присудження ступеня доктора філософії в галузі знань 01 Освіта / Педагогіка за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

**Рецензент:**

доцент кафедри  
оздоровчо-рекреаційної рухової активності  
Національного університету  
фізичного виховання і спорту України  
к. фіз. вих., доцент

Наталія КОВАЛЬОВА