

ВОЛОСІЮК Анна

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

<https://orcid.org/0009-0008-7150-6726>

volosiuk.anna@gmail.com

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ КОРЕКЦІЇ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНІВ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

У статті представлено теоретико-методичне обґрунтування програми корекції фізичного та психоемоційного станів внутрішньо переміщених жінок першого періоду зрілого віку засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Актуальність дослідження зумовлена зростанням кількості внутрішньо переміщених осіб в Україні внаслідок повномасштабної війни та необхідністю пошуку ефективних підходів до підтримки фізичного й психоемоційного здоров'я жінок цієї категорії. Проаналізовано сучасні наукові підходи до використання оздоровчо-рекреаційної рухової активності як засобу психоемоційної корекції, соціальної адаптації та покращення якості життя внутрішньо переміщених осіб.

Розкрито концептуальні засади побудови програми, що базуються на положеннях біопсихосоціальної моделі здоров'я, теорії адаптації, теорії мотивації до рухової активності, теорії стресу та копінг-стратегій, а також сучасних міжнародних рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я та Американського коледжу спортивної медицини. Обґрунтовано принципи побудови програми: безпечність, індивідуалізація, комплексність, психоемоційна спрямованість, доступність, соціальна підтримка та мотиваційний супровід.

Визначено структуру програми, яка включає підготовчий, основний та контроль-корекційний етапи. Представлено організаційно-методичні особливості реалізації програми, зміст аеробних навантажень, функціонального тренінгу, ментального фітнесу, дихальних практик, рекреаційних заходів і SMART-підходу до формування індивідуальних цілей учасниць.

Обґрунтовано, що комплексне використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності може розглядатися як перспективний напрям корекції фізичного та психоемоційного станів внутрішньо переміщених жінок, підвищення адаптаційних можливостей організму та покращення якості життя.

Ключові слова: внутрішньо переміщені особи, жінки зрілого віку, оздоровчо-рекреаційна рухова активність, психоемоційний стан, фізичний стан, якість життя, ментальний фітнес.

<https://doi.org/10.31891/pcs.2026.2.22>



This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Стаття надійшла до редакції / Received 03.05.2026

Прийнята до друку / Accepted 21.05.2026

Опубліковано / Published 28.05.2026

© ВОЛОСІЮК Анна

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Повномасштабна війна в Україні спричинила значне зростання кількості внутрішньо переміщених осіб, серед яких вагому частину становлять жінки зрілого віку. Втрата постійного місця проживання, соціальних зв'язків, професійної стабільності, перебування в умовах тривалого психоемоційного напруження та невизначеності негативно впливають на фізичне й психічне здоров'я внутрішньо переміщених жінок. У більшості випадків це супроводжується зниженням рівня рухової активності, розвитком хронічного стресу, тривожних і депресивних проявів, порушенням сну, зниженням адаптаційних

можливостей організму та погіршенням якості життя [1-3].

У сучасних умовах проблема збереження та відновлення фізичного й психоемоційного здоров'я внутрішньо переміщених жінок набуває особливої соціальної значущості. Одним із перспективних напрямів вирішення цієї проблеми є використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності, які забезпечують комплексний вплив на фізичний стан, емоційну сферу та соціальну адаптацію особистості [5].

Сучасні міжнародні рекомендації Всесвітньої організації охорони здоров'я та Американського коледжу спортивної медицини підкреслюють важливість регулярної рухової активності для профілактики психоемоційних порушень, підтримання функціональних резервів організму та підвищення якості життя

дорослого населення [6, 7]. Особливого значення набувають програми, що поєднують фізичні вправи, дихальні практики, релаксаційні методики та соціальну підтримку.

У зв'язку з цим актуальним науковим і практичним завданням є розробка та наукове обґрунтування програми оздоровчо-рекреаційної рухової активності, спрямованої на корекцію фізичного та психоемоційного станів внутрішньо переміщених жінок першого періоду зрілого віку.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Аналіз сучасних наукових джерел свідчить про зростання інтересу дослідників до проблем психоемоційного благополуччя внутрішньо переміщених осіб та ролі рухової активності у процесі їхньої соціальної адаптації. Доведено, що систематична фізична активність позитивно впливає на фізичний стан, сприяє зниженню рівня тривожності, депресивних проявів і психоемоційного напруження [8, 9].

Ю. Песоцька підкреслює важливу роль групових фізичних занять у подоланні соціальної ізоляції та формуванні підтримувального соціального середовища [10]. Водночас Н. Мазіна акцентує увагу на значенні соціальної підтримки та групових форм роботи у процесі адаптації внутрішньо переміщених осіб [11].

У сучасних дослідженнях активно вивчається ефективність використання ментального фітнесу, йоги, пілатесу та фітнес-аеробіки для покращення психоемоційного стану жінок. Зокрема, доведено позитивний вплив системи пілатесу на зниження рівня тривожності та стресу [12-15]. О. Шишкіна, О. Бейгул та А. Муллагільдіна встановили ефективність фітнес-аеробіки у зменшенні депресивних проявів [16].

Окремі автори наголошують на доцільності використання комплексного підходу, що поєднує фізичні вправи, психологічні техніки, дихальні практики та соціальну підтримку. Такий підхід дозволяє забезпечити більш ефективну корекцію психоемоційного стану та покращення адаптаційних можливостей організму.

Попри значну кількість наукових праць, присвячених проблемам рухової активності

та психоемоційного здоров'я, недостатньо дослідженими залишаються питання побудови комплексних програм оздоровчо-рекреаційної рухової активності саме для внутрішньо переміщених жінок першого періоду зрілого віку з урахуванням їхніх фізичних, психологічних та соціальних особливостей.

3. ВИДІЛЕННЯ НЕВИРШЕНИХ РАНІШЕ ЧАСТИН ЗАГАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ, КОТРИМ ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ ОЗНАЧЕНА СТАТТЯ

Незважаючи на наявність наукових досліджень щодо впливу фізичної активності на психоемоційний стан людини, у науковій літературі недостатньо обґрунтовано структуру та зміст комплексних програм оздоровчо-рекреаційної рухової активності для внутрішньо переміщених жінок першого періоду зрілого віку. Потребують подальшого вивчення питання інтеграції сучасних міжнародних рекомендацій, принципів кондиційного тренування, ментального фітнесу та рекреаційних технологій у процес корекції фізичного й психоемоційного станів цієї категорії населення.

Недостатньо дослідженими залишаються організаційно-методичні особливості реалізації програм, спрямованих на підвищення рівня рухової активності, формування мотивації до занять, соціальної підтримки та покращення якості життя внутрішньо переміщених жінок.

4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета статті полягає у теоретико-методичному обґрунтуванні комплексної програми корекції фізичного та психоемоційного станів внутрішньо переміщених жінок першого періоду зрілого віку засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

5. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ

Розробка програми корекції фізичного та психоемоційного станів внутрішньо переміщених жінок першого періоду зрілого віку ґрунтувалася на сучасних концепціях оздоровчо-рекреаційної рухової активності, біопсихосоціальної моделі здоров'я та положеннях теорії адаптації. Використання біопсихосоціального підходу дозволяє

розглядати стан здоров'я внутрішньо переміщених жінок як багатокомпонентну систему, в якій фізичні, психоемоційні та соціальні фактори перебувають у тісному взаємозв'язку. Встановлено, що тривалий вплив психотравмуючих факторів воєнного часу супроводжується не лише розвитком емоційного виснаження, але й зниженням рівня рухової активності, порушенням харчової поведінки, змінами режиму сну та погіршенням адаптаційних можливостей організму [2, 11, 17-21]. У свою чергу, дефіцит рухової активності посилює прояви тривожності та психоемоційної дезадаптації, формуючи так зване «патологічне коло» психофізіологічних порушень [18]. Саме тому програма передбачала комплексний вплив одночасно на фізичний, психоемоційний та соціальний компоненти здоров'я [19].

Розробка програми здійснювалася з урахуванням принципів комплексності, індивідуалізації, безпечності та поступовості навантажень. Особлива увага приділялася психоемоційній спрямованості занять, створенню підтримувального середовища та формуванню стійкої мотивації до рухової активності. Такий підхід дозволив адаптувати зміст програми до функціональних можливостей, психоемоційного стану та соціальних потреб внутрішньо переміщених жінок.

Проведений попередній аналіз дозволив виявити недостатній рівень рухової активності у більшості обстежених жінок, зниження показників фізичного здоров'я та наявність виражених ознак психоемоційного напруження [18]. Це обумовило необхідність створення програми, спрямованої не лише на покращення фізичного стану, а й на відновлення механізмів психоемоційної адаптації та соціальної інтеграції. На відміну від традиційних програм оздоровчого фітнесу, розроблена система мала комплексний характер і передбачала інтеграцію фізичних, психорегуляційних та соціально-адаптаційних компонентів [19].

Методологічною основою програми стали положення теорії мотивації до рухової активності, концепції психоемоційної регуляції, теорії стресу та копінг-стратегій, а також соціально-екологічної моделі здоров'я [20-26]. Такий підхід дозволив розглядати фізичну активність не лише як засіб фізичного вдосконалення, а як інструмент комплексного

впливу на психофізіологічні механізми адаптації особистості. Визначено, що поєднання аеробних навантажень, функціонального тренінгу та психорегуляційних практик забезпечує більш виражений інтегрований ефект порівняно з використанням окремих засобів оздоровчої рухової активності.

Науково обґрунтованим є включення до структури програми помірних аеробних навантажень, оскільки саме вони сприяють підвищенню функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем, покращенню енергетичного обміну та підвищенню стресостійкості організму. Водночас використання вправ помірної інтенсивності дозволяло уникати надмірного виснаження адаптаційних резервів, що є особливо важливим для осіб із хронічним психоемоційним напруженням. Крім безпосереднього впливу на функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем, аеробні навантаження сприяють активації нейрогуморальних механізмів регуляції та стимулюють синтез ендорфінів, серотоніну й дофаміну, які відіграють важливу роль у стабілізації емоційного стану [21]. Для внутрішньо переміщених жінок це має особливе значення, оскільки хронічний стрес супроводжується тривалим перенапруженням регуляторних систем організму та виснаженням адаптаційних резервів.

Інтеграція функціонального тренінгу у структуру програми зумовлена необхідністю покращення м'язової витривалості, координаційних здібностей та функціонального стану опорно-рухового апарату. Використання вправ із масою власного тіла та легким додатковим обладнанням забезпечує безпечний характер навантажень і сприяє поступовому формуванню впевненості у власних фізичних можливостях [22]. Встановлено, що саме відчуття фізичної спроможності є важливим чинником підвищення мотивації до систематичної рухової активності. Додатково функціональний тренінг сприяє формуванню відчуття фізичної автономності та підвищенню рівня впевненості у власних можливостях. Це є важливим для внутрішньо переміщених жінок, які внаслідок тривалого психоемоційного напруження часто характеризуються зниженням самооцінки, відчуттям невизначеності та втратою

контролю над власним життям. Поступове досягнення фізичних цілей формувало позитивний досвід успіху, який переносився і на інші сфери життєдіяльності.

Особливе значення у програмі має використання дихальних практик, елементів йоги, пілатесу та релаксаційних технік. Їх включення має патогенетично обґрунтований характер, оскільки хронічний стрес супроводжується дисбалансом вегетативної нервової системи, підвищенням рівня тривожності та порушенням механізмів психоемоційної саморегуляції. Застосування контрольованих дихальних вправ та ментального фітнесу сприяє активації парасимпатичних механізмів регуляції, нормалізації емоційного стану та формуванню навичок психологічної самокорекції. Включення засобів ментального фітнесу до структури програми дозволяє посилити психотерапевтичний ефект оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Під час виконання дихальних та релаксаційних вправ у жінок спостерігається зниження психоемоційного напруження, покращення концентрації уваги та суб'єктивного відчуття внутрішнього контролю. Важливим є й те, що такі засоби не

потребують складного обладнання та можуть самостійно використовуватися учасницями у повсякденному житті як ефективний інструмент саморегуляції психоемоційного стану [24, 25, 26].

Важливою особливістю розробленої програми є поєднання фізкультурно-оздоровчих засобів із соціально-рекреаційними формами роботи. Нами виявлено, що для внутрішньо переміщених жінок характерними є прояви соціальної ізоляції, труднощі адаптації до нових умов життя та дефіцит соціальної підтримки [28]. Саме тому використання групових занять, рекреаційних заходів та онлайн-комунікації сприяло формуванню підтримувального середовища, покращенню комунікативної взаємодії та підвищенню рівня соціальної адаптації [27].

Важливою особливістю розробленої програми стало використання SMART-підходу до формування індивідуальних цілей учасниць, що забезпечувало підвищення мотивації до систематичних занять та сприяло формуванню усвідомленого ставлення до власного здоров'я (рис. 1).

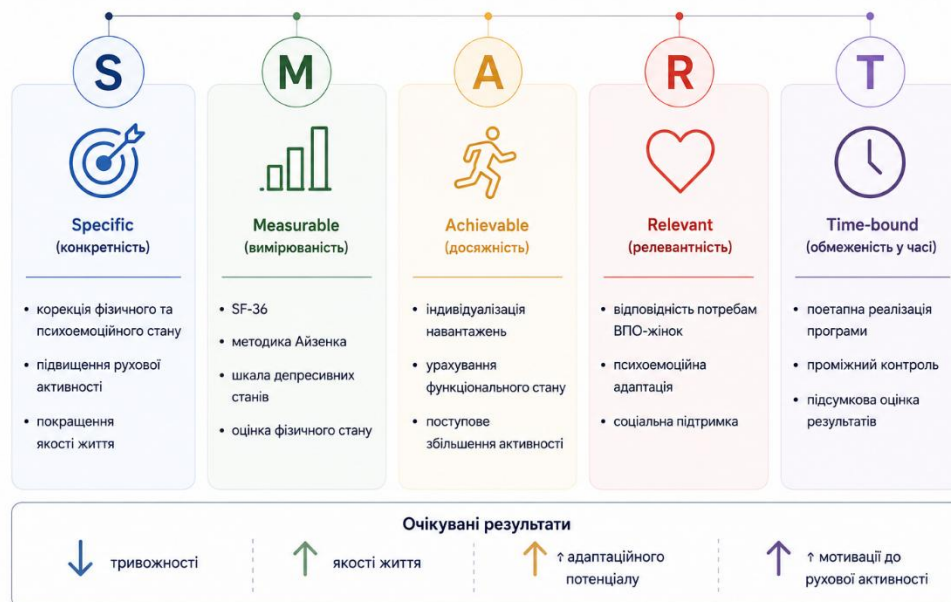


Рис. 1. SMART-підхід до формування індивідуальних цілей у програмі корекції фізичного та психоемоційного станів внутрішньо переміщених жінок зрілого віку

У процесі реалізації програми цілі формувалися відповідно до основних компонентів SMART-моделі: specific (конкретність), measurable (вимірюваність), achievable (досяжність), relevant

(релевантність) та time-bound (обмеженість у часі).

Це дозволяло учасницям чітко усвідомлювати очікувані результати, оцінювати власний прогрес та підтримувати

внутрішню мотивацію до рухової активності навіть в умовах підвищеного психоемоційного навантаження [29].

Використання SMART-технології забезпечувало трансформацію загальних намірів щодо покращення фізичного та психоемоційного станів у конкретні, структуровані й досяжні індивідуальні цілі, адаптовані до потреб та можливостей внутрішньо переміщених жінок.

Узагальнення сучасних наукових підходів до корекції фізичного та психоемоційного станів внутрішньо переміщених жінок дозволило визначити основні теоретико-методологічні засади розробленої програми. Її структура формувалася з урахуванням взаємозв'язку фізичних, психоемоційних та соціально-адаптаційних компонентів здоров'я, сучасних підходів до використання оздоровчо-

рекреаційної рухової активності, а також необхідності індивідуалізації та поетапного контролю ефективності оздоровчого впливу.

Комплексне використання методів оцінки фізичного та психоемоційного станів дозволяло не лише визначати ефективність програми, а й здійснювати своєчасну корекцію її змісту відповідно до індивідуальної динаміки показників учасниць. Поєднання психодіагностичних, функціональних та соціально-адаптаційних критеріїв оцінювання забезпечувало цілісний підхід до контролю результативності оздоровчо-рекреаційного впливу та дозволяло враховувати багатокomпонентний характер змін фізичного і психоемоційного станів внутрішньо переміщених жінок (табл. 1).

Таблиця 1

Теоретико-методологічна база програми побудови корекції фізичного та психоемоційного станів внутрішньо переміщених жінок зрілого віку

Складові теоретико-методологічної бази програми	Характеристика
Концептуальні засади програми	Біопсихосоціальна модель здоров'я, положення теорії стресу та копінг-стратегій, наукові підходи до застосування оздоровчо-рекреаційної рухової активності як засобу психоемоційної корекції та підвищення якості життя
Принципи побудови програми	Комплексність, індивідуалізація, безпечність, поступовість, психоемоційна спрямованість, мотиваційний супровід, соціальна підтримка
Основні засоби програми	Аеробні навантаження, функціональний тренінг, дихальні практики, ментальний фітнес, рекреаційні заходи
SMART-підхід	Використання SMART-технології (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound) для формування індивідуальних цілей, підвищення мотивації до занять та контролю динаміки фізичного і психоемоційного станів
Методи оцінки ефективності	SF-36, методика Айзенка, шкала депресивних станів, оцінка фізичного стану, Фремінгемська методика визначення рівнів рухової активності та інші
Очікувані результати	Зниження рівня тривожності, покращення фізичного стану, підвищення якості життя та мотивації до рухової активності

6. ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Теоретико-методичний аналіз сучасних наукових джерел дозволив обґрунтувати актуальність використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності для корекції фізичного та психоемоційного станів внутрішньо переміщених жінок першого періоду зрілого віку в умовах воєнного стану. Аналіз літературних даних свідчить, що тривалий вплив психотравмуючих факторів супроводжується зниженням рівня рухової активності,

погіршенням функціонального стану організму, підвищенням рівня тривожності та погіршенням якості життя.

Обґрунтовано доцільність використання комплексного підходу, що поєднує аеробні навантаження, функціональний тренінг, ментальний фітнес, дихальні практики, релаксаційні технології та соціально-рекреаційні форми роботи. Визначено, що інтеграція зазначених компонентів дозволяє забезпечити комплексний вплив на фізичний, психоемоційний та соціальний компоненти здоров'я внутрішньо переміщених жінок.

Встановлено, що важливими організаційно-методичними умовами

реалізації програми є дотримання принципів безпечності, індивідуалізації, поступовості, психоемоційної спрямованості, соціальної підтримки та мотиваційного супроводу. Особливе значення має використання SMART-підходу до формування індивідуальних цілей, який сприяє підвищенню мотивації до систематичних занять, формуванню навичок самоконтролю та усвідомленого ставлення до власного здоров'я.

Теоретично обґрунтовано, що комплексна програма оздоровчо-рекреаційної рухової активності може розглядатися як

перспективний інструмент підтримки фізичного та психоемоційного благополуччя внутрішньо переміщених жінок, підвищення їх адаптаційних можливостей та покращення якості життя.

Перспективи подальших досліджень полягають в експериментальній перевірці ефективності розробленої програми, аналізі її впливу на показники фізичного стану, психоемоційного здоров'я, адаптаційного потенціалу та якості життя внутрішньо переміщених жінок різних вікових груп.

Література

1. Андреева О. Концептуальні та прикладні аспекти технологізації проектувальної діяльності в сфері фізичної рекреації. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2013. № 1. С. 35–39.
2. Андреева О., Гакман А., Волосяк А. Аналіз якості життя й рівнів депресії внутрішньо переміщених жінок зрілого віку. *Sport Science Spectrum*. 2024. № 1. С. 56–61. DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-9>.
3. Андреева О., Гакман А., Волосяк А. Взаємозв'язок рухової активності та компонентів якості життя внутрішньо переміщених жінок першого періоду зрілого віку. *Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка. Фіз. виховання, спорт і здоров'я людини*. 2024. Т. 29, № 3. С. 119–125. DOI: [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29\(3\).119-125](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29(3).119-125).
4. Mental Health in Ukraine: Displacement, Vulnerabilities and Support - Thematic Brief (November 2024) URL: <https://dtm.iom.int/reports/ukraine-mental-health-ukraine-displacement-vulnerabilities-and-support-november-2024> (date of access: 30.04.2025).
5. Гальченко А. В. Психосоціальна дезадаптація у внутрішньо переміщених осіб (клініко-психопатологічні, патопсихологічні особливості та реабілітація) : дис. ... д-ра філософії : 222. Полтава : Полтавський ДМУ МОЗ України, 2021.
6. Bull F. C., Al-Ansari S. S., Biddle S., Borodulin K. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Br. J. Sports Med.* 2020. Vol. 54, № 24. P. 1451–1462. DOI: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>.
7. Garber C. E., Blissmer B., Deschenes M. R. American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Med. Sci. Sports Exerc.* 2011. Vol. 43, № 7. P. 1334–1359. DOI: <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e318213fefb>.
8. Ковальова Н. В., Дмитрів Р., Коваленко К. А., Ковальов В. Рівень рухової активності внутрішньо переміщених жінок зрілого віку. *Науковий часопис УДУ ім. Михайла Драгоманова. Серія 15. Наук.-пед. проблеми фіз. культури (фіз. культура і спорт)*. 2024. Вип. 6 (179). С. 121–125. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).23](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).23).
9. Хаустова О. О., Коваленко Н. В. Актуальні проблеми життя і порушення психічного здоров'я внутрішньо переміщених осіб. *Архів психіатрії*. 2015. Т. 21, № 2(81). С. 42–46.
10. Песоцька Ю. Соціальна реабілітація та соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб. *Social Work and Education*. 2022. Т. 9, № 1. С. 232–238. URL: <https://dtm.iom.int/sites/g/files/tmzbd11461/files/> (дата звернення: 16.05.2023).
11. Мазіна Н. Е. Соціально-економічна адаптація внутрішньо переміщених осіб: підходи до виміру. *Вісник Маріупольського держ. ун-ту. Серія: Філософія, культурологія, соціологія*. 2016. № 12. С. 131–138.
12. Наконечна А. В. Показники фізичного стану жінок другого зрілого віку, які займаються за системою Дж. Пілатеса. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасн. сусп.-ві*. 2012. № 3. С. 233–236.
13. Томенко О., Горюк П., Слобожанінов А. Особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності у структурі дозвілля осіб похилого віку. *Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка. Фіз. виховання, спорт і здоров'я людини*. 2020. № 17. С. 80–84. DOI: <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2020-17.80-84>.
14. Kashuba V., Tomilina Y., Byshevets N. Impact of pilates on the intensity of pain in the spine of women of the first mature age. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*. 2020. Т. 20, № 1. P. 12–17. DOI: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.1.02>.
15. Kashuba V. Impact of aquafitness training on physical condition of early adulthood women. *Phys. Educ. Theory Methodology*. 2021. Vol. 21, № 2. P. 152–157. DOI: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.2.08>.
16. Шишкіна О. М., Бейгул О. І., Муллагільдін А. Я. Позитивні зміни у психоемоційному стані жінок при застосуванні фітнес-аеробіки. *Вісник Чернігівського НПУ. Серія: Пед. науки. Фіз. виховання та спорт*. 2015. Вип. 129(3). С. 345–348.

17. Булич Е. Г., Муравов І. В. Валеологія. *Теоретичні основи валеології* : навч. посіб. К. : ІЗМН, 1997. 224 с.
18. Андреева О., Гакман А., Волосюк А. Компоненти якості життя та їх взаємозалежність із руховою активністю у внутрішньо переміщених жінок першого зрілого віку. *Фізична активність і якість життя людини* : зб. тез доп. 8 міжнар. наук.-практ. конф., 13-14 червня 2024 р., Луцьк. Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2024. С. 102–103. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/26259/1/voitovych_tezy.pdf (дата звернення: 30.04.2026).
19. Андреева О., Гакман А., Волосюк А. Програма корекції фізичного та психоемоційного станів внутрішньо переміщених жінок засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності. *Sport Science Spectrum*. 2025. № 1. С. 8–15. DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-1-2>.
20. Дроздовська С. Б. Використання молекулярно-генетичних методів для дослідження особливостей м'язової діяльності та спадкової схильності у спорті. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту*. 2013. № 2. С. 11–16. DOI: <https://doi.org/10.6084/m9.figshare.639252>.
21. Bull F. C., Al-Ansari S. S., Biddle S., Borodulin K. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Br. J. Sports Med.* 2020. Vol. 54, № 24. P. 1451–1462. DOI: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>.
22. Романчук О. П., Долгієр Є. В. Фізичний стан жінок середнього віку з урахуванням стажу занять аеробної спрямованості. *Слобожанський науково-спорт. вісник*. 2016. Т. 2, № 52. С. 101–106.
23. Луковська О. Л., Сологубова С. В. Фактори морфофункціонального стану організму жінок першого зрілого віку, значущі для побудови кондиційного тренування. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту*. 2011. № 5. С. 46–50.
24. Залойло І. В., Трачук С. В., Руденко А. М., Хрипко І. В. Вплив програми занять ментальним фітнесом на показники якості життя тимчасово переміщених жінок зрілого віку. *Науковий часопис УДУ ім. Михайла Драгоманова. Серія 15 : Наук.-пед. проблеми фіз. культури (фіз. культура і спорт)*. 2024. Вип. 3 (175). С. 92–97. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3\(175\).16](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).16).
25. Мосейчук Ю. Ю., Мороз О. О. Вплив рекреаційно-оздоровчих занять по системі хатха-йоги на показники фізичного та психоемоційного стану жінок першого зрілого періоду. *Молодий вчений*. 2017. Т. 43, № 3.1. С. 218–220. URL: <https://www.researchgate.net/publication/317888863> (дата звернення: 01.05.2026).
26. Ковальова Н. В., Єременко Н. П., Ковальов В., Садовський О. Побудова програми «Wellness» для корекції фігури жінок першого зрілого віку. *Науковий часопис УДУ ім. Михайла Драгоманова. Серія 15. Наук.-пед. проблеми фіз. культури (фіз. культура і спорт)*. 2024. Вип. 2 (174). С. 76–81. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2\(174\).18](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2(174).18).
27. Томіліна Ю. Аналіз конкурентних переваг фітнес-клубу для жінок першого періоду зрілого віку. *Молодіжний науковий вісник Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Фіз. виховання і спорт*. Луцьк, 2019. Вип. 35. С. 34–30.
28. Хаустова О. О., Коваленко Н. В. Аналіз психопатологічних особливостей розладів психіки та поведінки у вимушених переселенців. *Архів психіатрії*. 2016. Т. 22, № 1. С. 17–21. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apsuh_2016_22_1_5 (дата звернення: 25.04.2026).
29. Андреева О., Гакман А., Волосюк А. Ефективність програми корекції психофізичного стану внутрішньо переміщених жінок зрілого віку засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності. *Молодь та олімпійський рух* : зб. тез доп. 18 міжнар. конф. молодих вчених, 22 травня 2025 р., Київ. К. : НУФВСУ, 2025. С. 167–168. URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_tez_molod_hviii_traven_2025_nufvsu_0.pdf (дата звернення: 01.02.2026).

References

- Andrieieva O. Kontseptualni ta prykladni aspekty tekhnolohizatsii proektivalnoi diialnosti v sferi fizychnoi rekreatsii. *Teoriia i metodyka fiz. vykhovannia i sportu*. 2013. № 1. S. 35–39.
- Andrieieva O., Hakman A., Volosiuk A. Analiz yakosti zhyttia y rivniv depresii vnutrishno peremishchenykh zhinok zriloho viku. *Sport Science Spectrum*. 2024. № 1. S. 56–61. DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-9>.
- Andrieieva O., Hakman A., Volosiuk A. Vzaiemozviazok rukhovoї aktyvnosti ta komponentiv yakosti zhyttia vnutrishno peremishchenykh zhinok pershoho periodu zriloho viku. *Visnyk Kamianets-Podilskoho nats. un-tu im. Ivana Ohienka. Fiz. vykhovannia, sport i zdorovia liudyny*. 2024. Т. 29, № 3. S. 119–125. DOI: [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29\(3\).119-125](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29(3).119-125).
- Mental Health in Ukraine: Displacement, Vulnerabilities and Support - Thematic Brief (November 2024). URL: <https://dtm.iom.int/reports/ukraine-mental-health-ukraine-displacement-vulnerabilities-and-support-november-2024> (date of access: 30.04.2025).
- Halchenko A. V. Psykhosotsialna dezadaptatsiia u vnutrishno peremishchenykh osib (kliniko-psykhopatolohichni, patopsykholohichni osoblyvosti ta rehabilitatsiia) : dys. ... d-ra filosofii : 222. Poltava : Poltavskiyi DMU MOZ Ukrainy, 2021.
- Bull F. C., Al-Ansari S. S., Biddle S., Borodulin K. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Br. J. Sports Med.* 2020. Vol. 54, № 24. P. 1451–1462. DOI: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>.
- Garber C. E., Blissmer B., Deschenes M. R. American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Med. Sci. Sports Exerc.* 2011. Vol. 43, № 7. P. 1334–1359. DOI: <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e318213fefb>.

8. Kovalova N. V., Dmytriv R., Kovalenko K. A., Kovalov V. Riven rukhovoï aktyvnosti vnutrishno peremishchenykh zhinok zriloho viku. *Naukovyi chasopys UDU im. Mykhaila Drahomanova. Seriiia 15. Nauk.-ped. problemy fiz. kultury (fiz. kultura i sport)*. 2024. Vyp. 6 (179). S. 121–125. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).23](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).23).
9. Khaustova O. O., Kovalenko N. V. Aktualni problemy zhyttia i porushennia psykhiichnoho zdorovia vnutrishno peremishchenykh osib. *Arkhiv psykhiatrii*. 2015. T. 21, № 2(81). S. 42–46.
10. Pesotska Yu. Sotsialna reabilitatsiia ta sotsialna adaptatsiia vnutrishno peremishchenykh osib. *Social Work and Education*. 2022. T. 9, № 1. S. 232–238. URL: [https://dtm.iom.int/sites/g/files/tmzbd11461/files/\(data_zvernennia:16.05.2023\)](https://dtm.iom.int/sites/g/files/tmzbd11461/files/(data_zvernennia:16.05.2023)).
11. Mazina N. E. Sotsialno-ekonomichna adaptatsiia vnutrishno peremishchenykh osib: pidkhody do vymiru. *Visnyk Mariupolskoho derzh. un-tu. Seriiia: Filosofiia, kulturolohiia, sotsiologiia*. 2016. № 12. S. 131–138.
12. Nakonechna A. V. Pokaznyky fizychnoho stanu zhinok druhoho zriloho viku, yaki zaimaiutsia za systemoiu Dzh. Pilatesa. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasn. susp-vi*. 2012. № 3. S. 233–236.
13. Tomenko O., Horiuk P., Slobozhaninov A. Osoblyvosti rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti u strukturi dozvillia osib pokhyloho viku. *Visnyk Kamianets-Podilskoho nats. un-tu im. Ivana Ohienka. Fiz. vykhovannia, sport i zdorovia liudyny*. 2020. № 17. S. 80–84. DOI: <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2020-17.80-84>.
14. Kashuba V., Tomilina Y., Byshevets N. Impact of pilates on the intensity of pain in the spine of women of the first mature age. *Teoriia ta Metodyka Fizychnoho Vykhovannia*. 2020. T. 20, № 1. P. 12–17. DOI: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.1.02>.
15. Kashuba V. Impact of aquafitness training on physical condition of early adulthood women. *Phys. Educ. Theory Methodology*. 2021. Vol. 21, № 2. P. 152–157. DOI: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.2.08>.
16. Shyshkina O. M., Bei hul O. I., Mullagildina A. Ya. Pozytyvni zminy u psykhoemotsiinomu stani zhinok pry zastosuvanni fitnes-aerobiky. *Visnyk Chernihivskoho NPU. Seriiia: Ped. nauky. Fiz. vykhovannia ta sport*. 2015. Vyp. 129(3). S. 345–348.
17. Bulych E. H., Muravov I. V. Valeolohiia. *Teoretychni osnovy valeolohii : navch. posib. K. : IZMN, 1997. 224 s.*
18. Andrieieva O., Hakman A., Volosiuk A. Komponenty yakosti zhyttia ta yikh vzaiemozalezhnist iz rukhovoïu aktyvnistiu u vnutrishno peremishchenykh zhinok pershoho zriloho viku. *Fizychna aktyvnist i yakist zhyttia liudyny : zb. tez dop. 8 mizhnar. nauk.-prakt. konf., 13-14 chervnia 2024 r., Lutsk. Lutsk : VNU im. Lesi Ukrainky, 2024. S. 102–103*. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/26259/1/voitovykh_tezy.pdf (data zvernennia: 30.04.2026).
19. Andrieieva O., Hakman A., Volosiuk A. Prohrama korektsii fizychnoho ta psykhoemotsiinoho staniv vnutrishno peremishchenykh zhinok zasobamy ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhovoï aktyvnosti. *Sport Science Spectrum*. 2025. № 1. S. 8–15. DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-1-2>.
20. Drozdovska S. B. Vykorystannia molekuliarno-henetychnykh metodiv dlia doslidzhennia osoblyvostei miazovoi diialnosti ta spadkovoï skhylnosti u sporti. *Pedahohika, psykholohiia ta med.-biol. problemy fiz. vykhovannia i sportu*. 2013. № 2. S. 11–16. DOI: <https://doi.org/10.6084/m9.figshare.639252>.
21. Bull F. C., Al-Ansari S. S., Biddle S., Borodulin K. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Br. J. Sports Med*. 2020. Vol. 54, № 24. P. 1451–1462. DOI: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>.
22. Romanchuk O. P., Dolhiier Ye. V. Fizychnyi stan zhinok serednoho viku z urakhuvanniam stazhu zaniat aerobnoi spriamovanosti. *Slobozhanskyi nauko-vo-sport. visnyk*. 2016. T. 2, № 52. S. 101–106.
23. Lukovska O. L., Solohubova S. V. Faktory morfofunktionalnoho stanu orhanizmu zhinok pershoho zriloho viku, znachushchi dlia pobudovy kondytsiinoho trenuvannia. *Pedahohika, psykholohiia ta med.-biol. probl. fiz. vykhovannia i sportu*. 2011. № 5. S. 46–50.
24. Zalyo I. V., Trachuk S. V., Rudenko A. M., Khrypko I. V. Vplyv prohramy zaniat mentalnym fitnesom na pokaznyky yakosti zhyttia tymchasovo peremishchenykh zhinok zriloho viku. *Naukovyi chasopys UDU im. Mykhaila Drahomanova. Seriiia 15 : Nauk.-ped. problemy fiz. kultury (fiz. kultura i sport)*. 2024. Vyp. 3 (175). S. 92–97. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3\(175\).16](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).16).
25. Moseichuk Yu. Yu., Moroz O. O. Vplyv rekreatsiino-ozdorovchykh zaniat po systemi khatkha-yohy na pokaznyky fizychnoho ta psykhoemotsiinoho stanu zhinok pershoho zriloho periodu. *Molodyi vchenyi*. 2017. T. 43, № 3.1. S. 218–220. URL: <https://www.researchgate.net/publication/317888863> (data zvernennia: 01.05.2026).
26. Kovalova N. V., Yeremenko N. P., Kovalov V., Sadovskiy O. Pobudova prohramy «Wellness» dlia korektsii fihury zhinok pershoho zriloho viku. *Naukovyi chasopys UDU im. Mykhaila Drahomanova. Seriiia 15. Nauk.-ped. problemy fiz. kultury (fiz. kultura i sport)*. 2024. Vyp. 2 (174). S. 76–81. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2\(174\).18](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2(174).18).
27. Tomilina Yu. Analiz konkurentnykh perevah fitnes-klubu dlia zhinok pershoho periodu zriloho viku. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoievrop. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky. Fiz. vykhovannia i sport. Lutsk, 2019. Vyp. 35. S. 34–30*.
28. Khaustova O. O., Kovalenko N. V. Analiz psykhopatolohichnykh osoblyvostei rozladiv psykhiiky ta povedinky u vymushenykh pereselentsiv. *Arkhiv psykhiatrii*. 2016. T. 22, № 1. S. 17–21. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apsuh_2016_22_1_5 (data zvernennia: 25.04.2026).
29. Andrieieva O., Hakman A., Volosiuk A. Efektyvnist prohramy korektsii psykho-fizychnoho stanu vnutrishno peremishchenykh zhinok zriloho zasobamy ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhovoï aktyvnosti. *Molod ta olimpiiskyi rukh : zb. tez dop. 18 mizhnar. konf. molodykh vchenykh, 22 travnia 2025 r., Kyiv. K. : NUFVSU, 2025. S. 167–168*. URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_tez_molod_hviii_traven_2025_nufvsu_0.pdf (data zvernennia: 01.02.2026).

Abstract**VOLOSIUK Anna**

National University of Ukraine on Physical Education and Sport: Kyiv

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL SUBSTITUTION OF THE PROGRAM FOR CORRECTION OF THE PHYSICAL AND PSYCHO-Emotional STATE OF INTERNALLY DISPLACED WOMEN OF THE FIRST PERIOD OF MATURE AGE BY MEANS OF HEALTH AND RECREATIONAL MOVEMENT ACTIVITY

The article presents the theoretical and methodological substantiation of a program for correcting the physical and psycho-emotional conditions of internally displaced women in the first period of adulthood by means of health-enhancing and recreational physical activity. The relevance of the study is determined by the growing number of internally displaced persons in Ukraine as a result of the full-scale war and the need to identify effective approaches to supporting the physical and psycho-emotional health of women in this category. Contemporary scientific approaches to the use of health-enhancing and recreational physical activity as a means of psycho-emotional correction, social adaptation, and improvement of the quality of life of internally displaced persons are analyzed.

The conceptual foundations of the program are revealed, based on the provisions of the biopsychosocial model of health, adaptation theory, motivation theory for physical activity, stress and coping theories, as well as current international recommendations of the World Health Organization and the American College of Sports Medicine. The principles underlying the program are substantiated, including safety, individualization, comprehensiveness, psycho-emotional orientation, accessibility, social support, and motivational guidance.

The structure of the program is defined and includes preparatory, main, and control-corrective stages. The organizational and methodological features of the program implementation are presented, including the content of aerobic exercises, functional training, mental fitness, breathing practices, recreational activities, and the SMART approach to the formation of participants' individual goals.

It is substantiated that the comprehensive use of health-enhancing and recreational physical activity can be considered a promising direction for correcting the physical and psycho-emotional conditions of internally displaced women, enhancing the adaptive capacities of the body, and improving quality of life.

Keywords: *internally displaced persons, adult women, health-enhancing and recreational physical activity, psycho-emotional state, physical condition, quality of life, mental fitness.*