

Голові спеціалізованої вченої ради  
ДФ 26.133.075  
у Київському столичному університеті  
імені Бориса Грінченка,  
доктору педагогічних наук, професору,  
професору кафедри фізичного  
виховання і педагогіки спорту  
факультету здоров'я, фізичного  
виховання і спорту  
Інні ЛЯХОВІЙ

### Відгук

офіційного опонента **Коробейнікової Лесі Григорівни**, доктора біологічних наук, професора, професора кафедри психології і педагогіки Національного університету фізичного виховання і спорту України про дисертацію **Юрія Миколайовича Волощенка «Розвиток інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти на основі соматичних рухів у процесі фізичного виховання»**, подану на здобуття ступеня доктора філософії зі спеціальності 017-Фізична культура і спорт, галузь знань 01 Освіта/Педагогіка.

**Актуальність обраної теми.** На сучасному етапі розвитку психології та психофізіології проблема усвідомленості будь якого сприйняття є актуальною і своєчасною. Психічний процес сприйняття і його усвідомлення треба розуміти, як послідовне відстеження поточних переживань та фокусування на теперішньому моменті. У багатьох напрямках діяльності, в тому числі і фізичній «усвідомленість сприйняття» вважається базовим поняттям. Воно тісно пов'язано з інтенціональністю та відповідальністю і становить важливу складову процесу самосвідомості. Усвідомленість - це, як правило, комплексне поняття, яке вивчається в різних психофізіологічних напрямках, спираючись на дослідження як психологічних, так і нейродинамічних аспектів свідомості.

Науковий аналіз різних аспектів людського життя зумовлює розуміння поняття «усвідомлення» як ключового чинника різних напрямків діяльності особистості. У більшості це стосується психіки, де усвідомлення стосується переживань, цінностей, а також сприяє рефлексії в актах самоусвідомлення й концептуалізації «Я».

У педагогічному напрямку усвідомлення набуває особливого значення, оскільки стимулює здобувачів освіти до усвідомлення важливості фізичних

навантажень для збереження здоров'я і досягнення успіхів у навчанні. Фізичні вправи, як свідомі дії, виражено впливають на удосконалення психічних процесів людини, розумову діяльність, інтереси, різноманітні почуття, вольові дії та становлення характеру на основі генетично-обумовлених темпераментальних особливостей.

В тому числі важливим є вивчення особливостей усвідомлення майбутнього, що допомагає людині планувати, встановлювати цілі й розв'язувати проблеми, що є важливим для досягнення успіху та гармонії в усіх сферах життя.

Отже, усвідомлення відображає багатогранність психіки людини. Окрім того, дослідження з усвідомлення відображають різні аспекти і сфери життя людини, від особистісного розвитку до міжособистісних відносин та культурної спадщини, що робить цю тему досить актуальною для наукового вивчення.

**Зв'язок з науковими планами, темами.** Дослідження виконано згідно з планом науково-дослідної роботи кафедри спорту та фітнесу Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського столичного університету імені Бориса Грінченка «Теоретико-практичні засади використання фітнес-технологій у фізичному вихованні та спорті» (№ державної реєстрації 0118U001229).

**Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертації.** Достовірність та обґрунтованість наукових положень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертації Ю.М. Волощенка, забезпечує велика кількість опрацьованих наукових літературних джерел, критичний аналіз матеріалів практичної діяльності, обґрунтоване викладення матеріалу, яке дало змогу автору виконати поставлену мету за рахунок виконання завдань дослідження. Автором коректно визначено наукові завдання, об'єкт і предмет дослідження. Ступінь вірогідності отриманих результатів забезпечено тривалістю дослідження та кількістю

отриманих даних, а також використанням у роботі сучасних методичних підходів.

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

- *вперше*: науково обґрунтовано ефективність авторської технології розвитку інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня на заняттях із фізичного виховання, в основу якої покладено ідеї «усвідомлення через рух» шляхом виконання соматичних рухів із заплющеними очима, зосереджуючись на індивідуальних відчуттях власного тіла;

- адаптовано українською мовою та валідовано інструментарій дослідження, зокрема опитувальники: багатовимірна оцінка інтероцептивного усвідомлення (*прим.*, MAIA-2); короткий опитувальник якості життя (*прим.*, WHOQOL-BREF); анкета реакцій на щоденні події (*прим.*, PCI);

- визначено показники інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня у практиці фізичного виховання ЗВО та проаналізовано їх динаміку, а також якості життя й реакцій на щоденні події досліджуваного контингенту;

- розроблено практичні рекомендації щодо розвитку інтероцептивного усвідомлення для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня з використанням соматичних рухів специфічного характеру на заняттях із фізичного виховання;

- *розширено уявлення* про інтероцептивне усвідомлення та соматичні рухи на підставі аналізу, синтезу й узагальнення українського і міжнародного досвіду;

- *конкретизовано й адаптовано* понятійні конструкції «інтероцептивне усвідомлення здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня», «соматичні рухи здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня» щодо українськомовного середовища;

*набули подальшого розвитку*: положення про взаємозв'язок фізичних і психічних процесів у людському тілі; положення М. Фельденкрайза про

усвідомлення як основу соматичної педагогіки; теоретичне уявлення щодо використання соматичних рухів в українській системі фізичної культури і спорту та важливості розвитку інтероцептивного усвідомлення на заняттях із фізичного виховання.

**Практичне значення роботи** полягає в обґрунтуванні, розробці й апробації авторської технології розвитку інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня на основі соматичних рухів із подальшим упровадженням її в процес фізичного виховання, що знайшло відображення в розробленні окремих модулів: «Модуль 1. Соматичні рухи як засіб розвитку інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти», «Модуль 2. Особливості використання соматичних рухів для здобувачів вищої освіти у процесі фізичного виховання» навчальної програми з дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня різних факультетів КСУБГ.

Представлений у роботі експериментальний матеріал, сформульовані на його основі висновки та наукові положення можуть слугувати практичними критеріями для вдосконалення процесу фізичного виховання здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня з урахуванням важливості розвитку інтероцептивного усвідомлення на основі соматичних рухів; можуть бути використані фахівцями у сфері фізичної культури і спорту, викладачами вищої школи з різних спеціальностей в опануванні дисципліни «Фізичне виховання» та на курсах підвищення кваліфікації у ЗВО.

Сформульовані в дисертації узагальнення, висновки і практичні рекомендації представлено на практичних семінарах для викладачів кафедри спорту та фітнесу, кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту; майстер-класах; відкритих заняттях у рамках соціального проекту «З Києвом і для Києва» під патронатом Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського столичного університету імені Бориса Грінченка (2020-2023 рр.), а також у рамках «Програми психоемоційного відновлення для керівників установ та закладів освіти» Інституту післядипломної освіти КСУБГ (2024 р.).

Результати дослідження впроваджено в навчальний процес кафедри спорту та фітнесу, кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту, зокрема в такі навчальні дисципліни: «Фізичне виховання» («Філологія» — Освітня програма: «Мова і література (англійська) (зі змінами в 2023)»); «Ментальний фітнес і функціональний тренінг» («Фізична культура і спорт» — Освітня програма: «Фізичне виховання (2020-нова редакція-д)»); «Ментальний фітнес і функціональний тренінг» («Фізична культура і спорт» — Освітня програма: «Фізичне виховання (2020-нова редакція-з)»); «Рекреаційні та фітнес-технології» («Фізична культура і спорт» — Освітня програма: «Тренерська діяльність з обраного виду спорту (2020-нова редакція)»); «Фітнес-технології: Ментальний фітнес» («Фізична культура і спорт» — Освітня програма: «Фітнес та рекреація (2020-нова редакція)»). Окрім того, наведений фактичний матеріал і зроблені на його основі висновки та узагальнення використано для розробки програми сертифікаційних курсів із соматичної рухової освіти.

**Оцінка змісту дисертації та її основних положень.** Дисертаційна робота складається із анотацій українською та англійською мовами, вступу, п'яти розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних літературних джерел та додатків. Дисертація викладена на 297 сторінках, містить 21 таблицю та 5 рисунків. Список використаної літератури налічує 320 найменувань, 265 з яких англійською мовою. У вступі обґрунтовано актуальність роботи, позначено зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами, визначено мету, завдання, об'єкт та предмет дослідження, методи, розкрито наукову новизну та практичну значущість отриманих результатів, окреслено особистий внесок автора, наведено дані щодо апробації результатів дослідження та впровадження отриманих результатів у практику, зазначено кількість публікацій.

*У першому розділі дисертаційної роботи «Розвиток інтероцептивного усвідомлення на основі соматичних рухів як проблема у сфері фізичного виховання та спорту» обґрунтовано підхід комплексного використання соматичних рухів. На підставі аналізу, синтезу й узагальнення літературних*

джерел було з'ясовано, що упровадження занять на основі соматичних рухів якісно впливає на важливі показники психофізичного стану людини: покращення інтероцептивного усвідомлення, когнітивних і моторних показників та психосоціальних чинників, професійної діяльності, і навіть, зменшення хронічного білю. Також, у розділі представлено існуючі перспективи комплексного застосування занять на основі соматичних рухів та визначено проблемні питання ефективного застосування означеного засобу, вирішення яких лежить у площині психофізичної підготовки. Аналіз наукових зарубіжних та вітчизняних джерел запевняє, що інтероцептивне усвідомлення може бути об'єктом цілеспрямованого впливу на людину різного віку.

У другому розділі **«Методи й організація досліджень»** представлено методичні підходи у дослідженнях, обґрунтовано їх використання відповідно до поставлених завдань, окреслено етапи дослідження, представлена організація проведення дослідження, а також контингент досліджуваних.

У третьому розділі **«Теоретико-емпіричний підхід до розвитку інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня на основі соматичних рухів»** теоретично обґрунтовано аналіз компонентів інтероцептивного усвідомлення у здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня (пілотне дослідження). Також представлено покроковий шлях реалізації алгоритму стосовно цільових настанов дослідження.

Представлено аналіз компонентів шкали MAIA-2<sup>ukr</sup>. Представлений аналіз продемонстрував, що шкала MAIA-2<sup>ukr</sup> (n=1185) є придатним підходом для оцінювання *інтероцептивного усвідомлення* здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня Київського столичного університету імені Бориса Грінченка. Отримані дані зпівставлено з даними Mehling W. E., Machorrinho J. et al., Fujino H. et al., Teng B. et al., Montoya-Hurtado O. et al., Randelović M. et al., проаналізованими в першому розділі. Результати пілотного опитування за шкалою MAIA-2<sup>ukr</sup> використано в розробці авторської технології розвитку

інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня на основі соматичних рухів.

Аналіз компонентів якості життя у здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня (пілотне дослідження) також увійшли у зміст третього розділу, де результати пілотного опитування за шкалою WHOQOL-BREF<sup>ukr</sup> представлено в розробці авторської технології розвитку інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня на основі соматичних рухів.

Здобувачем розроблено авторську технологію інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня на основі соматичних рухів, що передбачала проведення 19 занять, яка цілком представлена в останньому підрозділі третього розділу.

У четвертому розділі **«Результати дослідно-експериментальної роботи з розвитку інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти на основі соматичних рухів у процесі фізичного виховання»** представлено результати перевірки роботи адаптованих українською мовою опитувальників MAIA-2<sup>ukr</sup>, WHOQOL-BREF<sup>ukr</sup>, PCI<sup>ukr</sup>. Дані математичної статистики підтверджують ефективність використання шкали *Багатовимірної оцінки інтероцептивного усвідомлення MAIA-2<sup>ukr</sup>* (n=400), *Короткого опитувальника якості життя WHOQOL-BREF<sup>ukr</sup>* (n=391) і *Анкети реакцій на щоденні події PCI<sup>ukr</sup>* (n=404) для вибірки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня.

Пролонгований педагогічний експеримент тривалістю в один рік проведено в природних умовах навчального процесу — із вересня 2022 до червня 2023 року. Учасниками *контрольної* (прим., n=40) й *експериментальної* (прим., n=40) груп були здобувачі вищої освіти першого (бакалаврського) рівня Київського столичного університету імені Бориса Грінченка, які до того займалися по традиційним підходам вищої школи.

Здобувачем виявлено, що вихідні показники *інтероцептивного усвідомлення* істотно не відрізнялися між контрольною й експериментальною

групами за критерієм U-Мана-Уїтні ( $p < 0.05$ ). Це вказало на відсутність статистично значущих відмінностей між вибірками на констатувальному етапі, дало підстави стверджувати про їх однорідність. Аналогічні результати отримано за критерієм U-Мана-Уїтні для показників *якості життя* ( $p < 0.05$ ) і *реакції на щоденні події* ( $p < 0.05$ ).

Після проведення формувального етапу педагогічного експерименту показники *інтероцептивного усвідомлення* мали статистично значущі відмінності між контрольною й експериментальною групами за критерієм U-Мана-Вітні ( $p < 0.01$ ), що вказало на певні зміни на контрольному етапі педагогічного експерименту і дало підстави стверджувати про ефективність використання авторської технології розвитку інтероцептивного усвідомлення на основі соматичних рухів для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня. Це також підтвердило наявність динаміки серед показників авторського підходу в експериментальній групі,  $p < 0.01$ , за критерієм Т-Вілкоксона. Аналогічні результати отримано за критерієм U-Мана-Уїтні для показників *якості життя* ( $p < 0.05$ ) і *реакції на щоденні події* ( $p < 0.05$ ).

У п'ятому розділі «Аналіз і узагальнення результатів дослідження» представлено підсумки дисертаційної роботи. В процесі дослідження:

- науково обґрунтовано ефективність авторської технології розвитку інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня на заняттях із фізичного виховання, в основу якої покладено ідеї «усвідомлення через рух» шляхом виконання соматичних рухів із заплющеними очима, зосереджуючись на індивідуальних відчуттях власного тіла;
- адаптовано українською мовою та валідовано інструментарій дослідження, зокрема опитувальники: багатовимірна оцінка інтероцептивного усвідомлення (*прим.*, MAIA-2); короткий опитувальник якості життя (*прим.*, WHOQOL-BREF); анкета реакцій на щоденні події (*прим.*, PCI);
- визначено показники інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня у практиці фізичного виховання



ЗВО та проаналізовано їх динаміку, а також якості життя й реакцій на щоденні події досліджуваного контингенту;

В ході проведення дослідження обрано науково-методичний підхід до формування комплексів авторської програми та перевірена їх дієвість. Отримані результати порівняно з існуючими схожими підходами інших науковців.

Висновки відображають вирішення поставлених у дослідженні завдань. У висновках дисертації викладені основні результати роботи, відображено кількісні та якісні показники здобутих результатів.

#### **Повнота викладення матеріалів у роботах, які опубліковані автором.**

Основні положення дисертації викладені у 12 наукових працях, з них 11 — одноосібних, 1 — у співавторстві: 3 у виданнях, включених на дату опублікування до переліку наукових фахових видань України; 9 (з них 1 у співавторстві) публікацій, в яких додатково відображено наукові результати дисертації

**Апробація результатів дослідження.** Основні положення й результати дослідження викладено в доповідях на наукових конференціях: II науково-практична конференція «Спорт та здоров'я людини в умовах сучасного суспільства» (м. Київ, КУБГ, 1 квітня 2019 р.), International Scientific and Practical Conference «Health, Physical Education and Sports: Perspectives and best Practices» (Ukraine, Kyiv, Borys Grinchenko Kyiv University, May 15–16, 2019), 3. Sport and Innovation International Conference (Hungary, Budapest, October 2–3, 2019), VIII Всеукраїнська науково-практична конференція «Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи» (у циклі Анохінських читань) (м. Київ, КУБГ, 11 грудня 2020 р.), I Міжнародна науково-практична конференція «Scientific researches and methods of their carrying out: world experience and domestic realities» (Вінниця, UKR — Відень, AUT, 2 квітня 2021 р.), 3rd International Scientific and Practical Online Conference «Health, Physical Education and Sports: Perspectives and best Practices» (Ukraine, Kyiv, Borys Grinchenko Kyiv University, May 12–13, 2021), II Міжнародна науково-практична конференція «Scientific researches and methods of their carrying out:

world experience and domestic realities» (Вінниця, UKR — Відень, AUT, 27 серпня 2021 р.), IX Всеукраїнська науково-практична онлайн-конференція «Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи» (у циклі Анохінських читань) (м. Київ, КУБГ, 10 грудня 2021 р.), 4th International Online Conference «Health, Physical Education and Sports: Perspectives and best Practices» (Ukraine, Kyiv, Bogys Grinchenko Kyiv University, May 16–17, 2023), X Всеукраїнська науково-практична онлайн-конференція «Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи» (м. Київ, КУБГ, 15 грудня 2023 р.), а також на щорічних науково-практичних конференціях кафедри спорту та фітнесу Факультету здоров'я, фізичного виховання та спорту Київського столичного університету імені Бориса Грінченка (Київ, 2020-2023).

**Дотримання академічної доброчесності.** Ознайомлення з текстом дисертаційного дослідження дозволило констатувати, що Волощенко Юрій Миколайович дотримувався правил академічної доброчесності, в тексті не виявлено некоректного цитування, ознак плагіату. Дисертаційна робота є оригінальним та завершеним науковим дослідженням, що відповідає вимогам, які висуваються Міністерством освіти і науки України до оформлення дисертацій на здобуття наукового ступеня доктора філософії.

**Дискусійні положення та зауваження.** Загалом позитивно оцінюючи дисертаційну роботу, вважаємо за потрібне звернути увагу на деякі зауваження, а саме:

1. У роботі введено у науковий обіг поняття: «соматична рухова освіта та терапія», «соматична рухова освіта» та «соматичні рухи», що взято за основу для цих дефініцій?
2. Що відрізняє вашу авторську технологію від тих, що запропоновані попередниками і що є головною відмінністю?
3. На нашу думку не доречно представлено у другому розділі дисертації перелік дисциплін за якими навчаються досліджувані.

4. У роботі йдеться про кореляційний аналіз, який доречно було б представити у тексті дисертації візуально у вигляді таблиць або діаграм.
5. У дисертаційній роботі весь авторський підхід схиляється до соматичних рухів, але автор проводить ґрунтовну ментальну роботу, що не може не відобразитися на психоемоційному стані та на розвитку і удосконаленню психічних процесів, але про цей феномен у роботі не йде мова.

**Загальний висновок і оцінка дисертації.** Дисертаційна робота Ю.М. Волощенко «Розвиток інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти на основі соматичних рухів у процесі фізичного виховання» є самостійною завершеною науковою працею, яка відповідає вимогам Наказу Міністерства освіти і науки України від 12.01.2017 р. № 40 «Про затвердження вимог до оформлення дисертації» (із змінами, внесеними згідно з Наказом Міністерства освіти і науки України від 31.05.2019 р. № 759) та «Порядку присудження доктора філософії та скасування рішення разової спеціалізованої вченої ради закладу вищої освіти, наукової установи про присудження ступеня доктора філософії», затвердженому Постановою Кабінету Міністрів України від 12.01.2022 р. № 44, а її автор Юрій Миколайович Волощенко заслуговує на присудження ступеня доктора філософії з галузі знань 01 Освіта/Педагогіка за спеціальністю 017 - Фізична культура і спорт.

Доктор біологічних наук,  
професор, професор кафедри  
психології і педагогіки  
Національного університету  
фізичного виховання і спорту України

Леся Коробейнікова

Підпис Коробейнікової Л.Г. засвідчує

Проректор з науково-педагогічної роботи  
Національного університету фізичного  
виховання і спорту України



О. В. Борисова