

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА

Кваліфікаційна наукова праця
на правах рукопису

ПЛЮЩАКОВА ОЛЕНА ВОЛОДИМИРІВНА

УДК 378.016:7961:37-044.332(043.3)

ДИСЕРТАЦІЯ
**ФОРМУВАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО
КУРСУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

13.00.02 – теорія та методика навчання
(фізична культура, основи здоров'я)

Подається на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей,
результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

 О.В. Плющакова

Науковий керівник: кандидат педагогічних наук, професор
Дьоміна Жанна Геннадіївна

АНОТАЦІЯ

Плющакова О.В. Формування навчальної адаптації студентів першого курсу засобами фізичного виховання. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук зі спеціальності 13.00.02 – теорія і методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). – Український державний університет імені Михайла Драгоманова, Київ, 2025. – Український державний університет імені Михайла Драгоманова, Київ, 2025.

У дисертаційному дослідженні виявлено, теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено методику навчання адаптації до освітнього процесу студентів першого курсу засобами фізичного виховання.

Встановлено, що вміння адаптуватися у складних умовах освітнього процесу, тобто зберігати оптимальну фізичну і розумову працездатність, адекватно реагувати на дії стресорів навчального середовища, економічно використовувати функціональні та психічні резерви організму, детермінує успішність реалізації завдань вищої освіти. Встановлено, що навчальна діяльність характеризується низкою стресогенних чинників, як-от: інтенсивна інтелектуальна діяльність, надмірне статичне навантаження при обмеженій руховій активності; порушення звичного життєвого режиму; підвищена мобілізація когнітивних та вольових функцій, загострення емоційних переживань. З'ясовано, що заняття фізичними вправами сприяють активному відпочинку, налагодженню міжособистісних відносин у колективі, формуванню гнучких соціально-комунікативних навичок, покращенню ментального та соматичного здоров'я, підвищенню вольової активності, тобто створюють можливості для активізації психологічних та фізіологічних механізмів адаптації до освітнього процесу. Однак питання формування навчальної адаптації студентів носить міждисциплінарний характер, вимагає вивчення індивідуальних показників розвитку організму та властивостей особистості студентів, що зумовлюють адаптованість до освітнього процесу, та пошуку

ефективних шляхів педагогічного впливу на них засобами фізичного виховання.

З метою встановлення суб'єктивної оцінки психоемоційного стану, механізмів впровадження сучасних підходів щодо формування адаптації до навчання студентської молоді, особливостей педагогічного впливу на психоемоційний стан студентів-першокурсників, зокрема на адаптаційні можливості здобувачів вищої освіти, особливо першокурсників та інших важливих питань, що здатні розширити межі наукового пошуку дослідження проведено анкетування студентів першого курсу. Встановлено, що студенти–першокурсники вважають своє навчальне навантаження нормальним, при цьому лише 75% дівчат та лише 5% юнаків відчують зниження працездатності впродовж дня. У 15% юнаків під час навчання виникає нервово напруження, у 20% студентів погіршується увага, у 10% опитаних погіршується настрої, у 50% респондентів знижується активність, а у 5% здобувачів освіти погіршується самопочуття; у 14% дівчат спостерігається нервово напруження, у 15% студенток – зниження уваги, 15% здобувачок освіти відмічають погіршення самопочуття, у 30% респонденток погіршується настрої, у 15% дівчат погіршується самопочуття і у 26% опитаних знижується активність. Загалом юнаки та дівчата демонструють високу зацікавленість у навчанні. Переважна більшість молоді веде відносно здоровий спосіб життя. Понад 79% юнаків та дівчат першого курсу відчують покращення психоемоційного стану після занять фізичними вправами. В середньому юнаки займаються фізичними вправами тричі на тиждень, тоді як дівчата – чотири рази на тиждень, що свідчить про достатню мотивацію до рухової активності.

Досліджено вихідний стан психічної сфери особистості, функціональних та рухових можливостей організму студентів першого курсу як передумову адаптації до освітнього процесу в закладах вищої освіти. Зафіксовано середній рівень показників психоемоційного стану студентів (тривожності, агресивності, фрустрації, ригідності), проте встановлено ознаки помірному стресу та дещо знижений рівень стресостійкості юнаків та дівчат. Водночас дослідження індивідуально-типологічних властивостей нервової системи показало, що у

дівчат спостерігається вища лабільність нервових процесів порівняно з юнаками-першокурсниками. Визначено, що у юнаків загалом вищий рівень психосоціальної адаптованості особистості, ніж у дівчат, тоді як у студенток встановлено дещо вищий рівень функціональної адаптованості організму, ніж у студентів. За запропонованою шкалою здійснено кількісну оцінку вихідного рівня навчальної адаптованості студентів. З'ясовано, що майже кожен п'ятий юнак та кожна третя дівчина мають низький рівень навчальної адаптованості, однак випадків дезадаптованості до освітнього процесу не виявлено. Рівень рухової підготовленості здобувачів вищої освіти першого курсу знаходиться в межах від низького до достатнього рівнів. У юнаків найнижчими виявилися рівні розвитку витривалості та швидко-силових здібностей рук, тоді як у дівчат – рівень розвитку швидкості та витривалості.

За допомогою кореляційного аналізу підтверджено взаємозв'язок між інтегральним показником навчальної адаптованості, окремими показниками психоемоційного стану, вольової активності та рухової підготовленості студентів першого курсу. З'ясовано, що найбільш адаптованими до навчальної діяльності є більш витривалі, спритні, стресостійкі студенти з сильною нервовою системою, низьким рівнем тривожності та агресії і високим рівнем вольової самоорганізації, кращу адаптованість до навчання мають більш витривалі, спритні студентки з низьким рівнем стресу, тривожності, сильною нервовою системою та високим рівнем самоорганізації.

На основі цих взаємозв'язків розроблено і теоретично обґрунтовано методику навчання адаптації студентів першого курсу до освітнього процесу в закладах вищої освіти засобами фізичного виховання, що представлено у вигляді педагогічної моделі. Провідною ідеєю запропонованої методики є розвивально-виховний ефект фізичних вправ, що полягає у забезпеченні педагогічного впливу на психосоціальну та функціональну складові адаптаційного потенціалу організму та особистості через розвиток і виховання прогностично значущих рухових здібностей, вольових проявів та психологічних особливостей студентів. Реалізація цієї ідеї ґрунтується на фізіологічних механізмах прояву адаптаційних можливостей організму та

психологічних закономірностях емоційно-вольової саморегуляції особистості за рахунок явища позитивного перенесення у процесі рухової діяльності. Особливістю практичної складової методики навчання адаптації студентів першого курсу до освітнього процесу в закладах вищої освіти засобами фізичного виховання є урахування індивідуально-типологічних властивостей нервової системи студентів, котрі є генетично детермінованими, однак дещо регулюються за допомогою зовнішніх впливів завдяки пластичності вищої нервової діяльності.

Визначено критерії оцінювання навчальних досягнень студентів першого курсу у процесі фізичного виховання з урахуванням рівня навчальної адаптованості та відповідні показники, котрі їх характеризують. Розроблено оціночні норми інтегрального показника навчальної адаптованості, навчальні нормативи оцінювання рухової підготовленості та психологічної підготовленості студентів-першокурсників з урахуванням статі. Оцінка навчальних досягнень з фізичного виховання студентів першого курсу є рейтинговою, враховує інтегральний показник навчальної адаптованості та визначається за сумою балів, отриманих за мотиваційним, когнітивним та діяльнісним критеріями. Визначено рівні навчальних досягнень, що відповідають певній кількості балів, зокрема 60-69 балів відповідають низькому рівню, 70-89 – середньому рівню, 90-100 балів – високому рівню.

Ефективність запропонованої методики навчання адаптації студентів першого курсу до навчального процесу у вищих навчальних закладах з використанням фізичного виховання була підтверджена позитивними змінами показників мотивації, достовірною позитивною динамікою рухової підготовленості, вольової активності, психологічних рис особистості, навчальної адаптивності та зниженням рівня стресу студентів обох статей в експериментальній групі при $p \geq 0,05$.

Ключові слова: студенти, навчальна адаптація, навчальна адаптованість, навчальний стрес, стресостійкість, ментальне здоров'я, рухові здібності, вольові показники, фізичне виховання.

ABSTRACT

Pliushakova O.V. Formation of educational adaptation of first-year students by means of physical education. – Qualification scientific work in the form of a manuscript.

The thesis for a Candidate of Pedagogical Sciences degree in the specialty 13.00.02 – Theory and Methods of Teaching (Physical Culture, Health Fundamentals). – Ukrainian State Dragomanov University, Kyiv, 2025. – Ukrainian State Dragomanov University, Kyiv, 2025.

The dissertation research revealed, theoretically substantiated and experimentally verified the methodology of teaching adaptation to the educational process of first-year students by means of physical education.

It was established that the ability to adapt in difficult conditions of the educational process, that is, to maintain optimal physical and mental performance, adequately respond to the effects of stressors of the educational environment, economically use the functional and mental reserves of the body, determines the success of the implementation of higher education tasks. It was established that educational activity is characterized by a number of stress-producing factors, such as: intensive intellectual activity, excessive static load with limited motor activity; violation of the usual life mode; increased mobilization of cognitive and volitional functions, exacerbation of emotional experiences. It has been found that physical exercises contribute to active recreation, the establishment of interpersonal relationships in the team, the formation of flexible social and communicative skills, the improvement of mental and somatic health, the increase of volitional activity, that is, they create opportunities for the activation of psychological and physiological mechanisms of adaptation to the educational process. However, the issue of the formation of students' educational adaptation is interdisciplinary in nature, requires the study of individual indicators of the development of the body and the properties of the personality of students that determine adaptability to the educational process, and the search for effective ways of pedagogical influence on them by means of physical education.

In order to establish a subjective assessment of the psycho-emotional state, mechanisms for implementing modern approaches to the formation of adaptation to

the study of student youth, the features of pedagogical influence on the psycho-emotional state of first-year students, in particular on the adaptive capabilities of higher education applicants, especially first-year students, and other important issues that can expand the boundaries of scientific research, a survey of first-year students was conducted. It was found that first-year students consider their academic workload normal, while only 75% of females and only 5% of young men experience a decrease in working capacity during the day. 15% of young men experience nervous tension during study, 20% of students have impaired attention, 10% of respondents have a worsening mood, 50% of respondents have decreased activity, and 5% of students have a worsening well-being; 14% of females experience nervous tension, 15% of female students experience decreased attention, 15% of female students experience a deterioration in well-being, 30% of female respondents experience a deterioration in mood, 15% of girls experience a deterioration in well-being, and 26% of respondents experience a decrease in activity. In general, young men and females demonstrate a high interest in learning. The vast majority of young people lead a relatively healthy lifestyle. Over 79% of first-year young men and females experience an improvement in their psycho-emotional state after doing physical exercises. On average, young men do physical exercises three times a week, while females do them four times a week, which indicates sufficient motivation for physical activity.

The initial state of the mental sphere of the personality, functional and motor capabilities of the organism of first-year students as a prerequisite for adaptation to the educational process in higher education institutions was studied. The average level of indicators of the psycho-emotional state of students (anxiety, aggressiveness, frustration, rigidity) was recorded, however, signs of moderate stress and a slightly reduced level of stress resistance of young men and females were established. At the same time, the study of individual typological properties of the nervous system showed that females have a higher lability of nervous processes compared to first-year young men. It was determined that young men generally have a higher level of psychosocial adaptability of the personality than females, while female students have a slightly higher level of functional adaptability of the organism than students. According to the proposed scale, a quantitative assessment of the initial level of

students' educational adaptability was carried out. It was found that almost every fifth young man and every third female have a low level of educational adaptability, however, no cases of maladaptation to the educational process were identified. The level of motor fitness of first-year higher education students is in the range from low to sufficient levels. The levels of development of endurance and speed-strength qualities of hands were the lowest in young men, while the level of development of speed and endurance was the highest in females.

Using correlation analysis, the relationship between the integral indicator of educational adaptability, individual indicators of psycho-emotional state, volitional activity and motor fitness of first-year students was confirmed. It was found that the most adapted to educational activities are more resilient, agile, stress-resistant students with a strong nervous system, low levels of anxiety and aggression, and a high level of volitional self-organization. The best adaptation to learning is shown by more resilient, agile female students with low levels of stress, anxiety, a strong nervous system, and a high level of self-organization.

Based on these relationships, a methodology for teaching adaptation of first-year students to the educational process in higher education institutions by means of physical education has been developed and theoretically substantiated, which is presented in the form of a pedagogical model. The leading idea of the proposed methodology is the developmental and educational effect of physical exercises, which consists in ensuring a pedagogical influence on the psychosocial and functional components of the adaptive potential of the organism and personality through the development and education of prognostically significant motor qualities, volitional manifestations and psychological characteristics of students. The implementation of this idea is based on the physiological mechanisms of the manifestation of the adaptive capabilities of the organism and the psychological patterns of emotional and volitional self-regulation of the personality due to the phenomenon of positive transfer in the process of motor activity. A feature of the practical component of the teaching methodology for adapting first-year students to the educational process in higher education institutions by means of physical education is the consideration of the individual typological properties of the nervous system of students, which are

genetically determined, but are somewhat regulated by external influences due to the plasticity of higher nervous activity.

The criteria for assessing the academic achievements of first-year students in the process of physical education have been determined, taking into account the level of academic adaptability and the corresponding indicators that characterize them. The evaluation norms of the integral indicator of academic adaptability, educational standards for assessing the motor fitness and psychological fitness of first-year students, taking into account gender, have been developed. The assessment of academic achievements in physical education of first-year students is rating, takes into account the integral indicator of academic adaptability and is determined by the sum of the points obtained according to motivational, cognitive and activity criteria. The levels of academic achievement corresponding to a certain number of points were determined, in particular, 60-69 points correspond to a low level, 70-89 to an average level, 90-100 points to a high level.

The effectiveness of the proposed method of teaching adaptation of first-year students to the educational process in higher educational institutions using physical education was confirmed by positive changes in motivation indicators, reliable positive dynamics of motor fitness, volitional activity, psychological personality traits, educational adaptability and a decrease in the stress level of students of both sexes in the experimental group at $p \geq 0.05$.

Key words: students, educational adaptation, educational adaptability, educational stress, stress resistance, mental health, motor qualities, volitional indicators, physical education.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації
статті у виданні, що індексується наукометричними базами Scopus / Web of Science

[d](#)

[d](#)

[ю](#)

[:i](#)

[:](#)

3. Tymoshenko Oleksii V., Domina Zhanna H., Masenko Larysa V., Pliushchakova Olena V., Arefieva Larysa P., Prots Roman O., Fedoryschak Roman L. (2024). Dependence of stress level on the strength of nervous processes and development of special types of endurance in 16-17-year-old men. *Acta Balneologica*, 66 (5), 330-334. [doi: 10.36740/ABAL202405106](https://doi.org/10.36740/ABAL202405106)
<https://actabalneologica.pl/5-2024/> (Web of Science)

Статті у наукових фахових виданнях України

4. Ареф'єва Л. П., Плющакова О. В. Гуманістичні пріоритети у процесі соціалізації майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту. 2017. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Вип. 3К (84). С. 33-36.

5. Ареф'єва Л. П., Плющакова О. В. Теоретичні аспекти реалізації проблеми адаптації до навчальної діяльності студентів-першокурсників педагогічних спеціальностей у процесі фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019. - Вип. 3К (110). - С. 47-50

6. Ареф'єва Л. П., Плющакова О. В., Ганчева В. І., Гончаренко В. І., Мазур І. М., Бикова Г. В. Запорожанов О. М., Козенко С. М., Корнійчук Ю. М. Вплив занять спортивними іграми на психофізичний стан студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. Вип. 11(143). С. 26-29.

7. Ареф'єва Л. Плющакова О. Підвищення рухової активності та фізичної підготовленості студентів на заняттях з баскетболу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. Вип. 3К(162). С. 34-38.

8. Плющакова О. В., Ареф'єва Л. П. Методичні основи навчання стресостійкості студентів у процесі раціонально організованої рухової

активності. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024. Вип. 3К(176). С. 388-391.

9. Плющакова О.В., Дьоміна Ж.Г. Кількісна оцінка навчальної адаптованості студентів першого курсу закладів вищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*.

10. Дьоміна Ж.Г., Плющакова О.В. Прогностичні ознаки навчальної адаптованості студентів першого курсу та можливості впливу на них засобами фізичної культури. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2025. Вип. 3К(188). С. 128-132.

наукові праці апробаційного характеру

11. Ареф'єва Л.П., Плющакова О.В., Браткевич О.В. Силові навантаження як засіб фізичного виховання студентів з во. Матеріали V міжнародного симпозіуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління». Київ: Алатон, 2023. Вип. 5. С. 14-16.

12. Дьоміна Ж. Г., Плющакова О. В. Психофізичні передумови навчання стресостійкості студентів засобами фізичних вправ. Матеріали VI Міжнародного симпозіуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління». Київ: Алатон, 2024. Вип. 6..С. 71-73.

13. Плющакова О.В., Дьоміна Ж.Г. Навчальна адаптованість як показник ментального здоров'я студентів першого курсу. Матеріали VII Міжнародного симпозіуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління». Київ: Алатон, 2025. Вип. 7. С.101-103.

ЗМІСТ

	Стор
ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ _____	15
ВСТУП _____	16
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ ДО НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ _____	22
1.1. Сучасні підходи до організації рухової активності студентів в умовах навчання у закладах вищої освіти _____	22
1.2. Психолого-педагогічні та біологічні аспекти проблеми адаптації студентів першого року навчання до освітнього процесу ____	29
1.3. Індивідуальні особливості розвитку організму та особистості студентів як передумова успішної адаптації до навчання _____	36
1.4. Можливості використання засобів фізичного виховання для формування навчальної адаптації студентської молоді _____	45
Висновки до розділу 1 _____	53
Список використаних джерел до розділу 1 _____	56
РОЗДІЛ 2. НАУКОВЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ПРАКТИЧНА РОЗРОБКА МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ АДАПТАЦІЇ ДО ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ __	72
2.1. Методи та організація дослідження _____	72
2.2. Характеристика мотиваційної та психічної сфери особистості, функціональних та рухових можливостей організму студентів першого курсу закладів вищої освіти _____	85
2.3. Аналіз взаємозв'язку інтегрального показника навчальної адаптованості із психологічними особливостями, вольовими	

проявами і руховими показниками студентів першого курсу закладів вищої освіти _____	105
2.4. Модель методики навчання адаптації до освітнього процесу студентів першого курсу засобами фізичного виховання _____	111
Висновки до розділу 2 _____	156
Список використаних джерел до розділу 2 _____	159
РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ АДАПТАЦІЇ ДО ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ _____	167
3.1. Критерії оцінки навчальних досягнень адаптивних можливостей студентів першого курсу у процесі фізичного виховання з урахуванням рівня їх навчальної адаптованості _____	167
3.2. Ефективність методики навчання адаптації до освітнього процесу студентів першого курсу засобами фізичного виховання _____	184
<hr/>	
Висновки до розділу 3 _____	195
Список використаних джерел до розділу 3 _____	198
ВИСНОВКИ _____	202
ДОДАТКИ _____	208

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

АП	адаптаційний потенціал
ДТ	діастолічний тиск
ЗВО	заклад вищої освіти
ЗРВ	загальнорозвивальні вправи
ІПНА	інтегральний показник навчальної адаптованості
к-ть	кількість
НС	нервова система
ПДП	показник динамічної працездатності
ПСА	психосоціальна адаптованість
СНП	сила нервових процесів
СТ	сistolічний тиск
уд./хв	ударів на хвилину
ум.од.	умовні одиниці
ЦНС	центральна нервова система
ЧСС	Частота серцевих скорочень
ФА	Функціональна адаптованість
ECTS	Європейська кредитна трансферно-накопичувальна система, яка використовується в вищій освіті в Європейському просторі

ВСТУП

Актуальність теми. Складність умов організації, інформаційна перенасиченість та інтенсифікація освітнього процесу є стресорами навчального середовища, що викликають навчальний стрес, котрий притаманний здобувачам вищої освіти незалежно від майбутнього фаху та особливо проявляється у студентів першого курсу. Складні реалії сучасного життя, кризова насиченість юнацького віку та інші фактори часто призводять до накопичення негативних емоцій і почуттів, підвищують психоемоційний тиск на когнітивну та вольову сфери особистості студентів, посилено знижуючи фізіологічні ресурси організму в умовах дії навчального стресу (Ж. Дьоміна, О. Омельчук 2023 [32]; А. Clinciu, 2013 [121]; G. Griban, N. Liakhova, M. Nosko et al., 2024 [125]).

Ефективна реалізація власних потреб, потенційних можливостей, налагодження соціальних контактів з іншими учасниками освітнього процесу та продуктивність навчання залежать від перебігу навчальної адаптації студентів першого курсу (М. Дідух, 2019 [25]; Т. Спіріна, Ю. Зарюгіна, 2014 [91]; Т. Третяк, О. Севериновська, 2016 [96]; Е. Hlazkov, 2013 [126] та ін.). Уміння адаптуватися до нових незвичних умов життя, діяльності та поведінки, соціальних функцій освітнього процесу не тільки лежить в основі академічної успішності та професійного становлення, а й забезпечує збереження психічного і фізичного здоров'я здобувачів вищої освіти (Ю. Бохонкова, 2011 [11]; В. Лесовий, В. Петрук, 2017 [51] та ін.).

За даними В. Романюка, 2022 [78]; Р. Лі, 2025 [129] та ін., у здобувачів освіти з високим рівнем навчального стресу та навчальною дезадаптованістю можуть проявлятися порушення когнітивних процесів, зниження вольової активності, поведінкові зміни, психосоматичні чи невротичні розлади. Перебіг навчальної адаптації зумовлений рівнем психофізичної готовності студентів до здобуття освіти, що детермінує здатність зберігати оптимальну фізичну і розумову працездатність, економічно використовувати психофізіологічні

ресурси організму та проявляти стійкість до емоційного й розумового перевантаження. Тому стресостійкість та адаптивність є важливими гнучкими навичками soft skills як загальних компетентностей майбутнього фахівця.

Сучасне розуміння завдань фізичного виховання в закладах вищої освіти полягає у реалізації рухового потенціалу, вихованні вольових та особистісних якостей, збереженні фізичного здоров'я та психічного благополуччя майбутніх фахівців (Н. Базилевич, 2022 [7]; Т. Гуртова, С. Незгода, 2023 [23], О. Тимошенко та ін., 2016 [95]). Попри біологічну природу користі занять фізичними вправами, очевидно, що рухова активність не є основним способом забезпечення успішності навчальної адаптації здобувачів вищої освіти, однак вона дозволяє значно розширити можливості підвищення рівня психофізіологічної адаптивності організму та соціальної адаптивності особистості до дії стресогенних чинників освітнього середовища, сприяє зниженню ментальних і соматичних ознак стресу (О. Андрєєва, Н. Бишевец, 2024 [1]; M.Teuber et al., 2024 [135]; P. Tyson, K. Wilson et al., 2010 [138]). Дослідниками А. Воробйовою, 2016 [18]; Т. Adams, М. Moore, J. Dye, 2007 [115] помічено, що студенти з високим рівнем рухової активності більш соціально орієнтовані, відрізняються емоційною стійкістю та вольовою активністю.

Питання навчальної адаптації студентів займає одне з провідних місць у педагогічних дослідженнях проблем формування особистості. Однак натеper вивчення впливу різних видів рухової активності на адаптацію здобувачів вищої освіти до освітнього середовища має фрагментарний характер та базується на поодиноких практичних розвідках. Це вимагає окремих міждисциплінарних досліджень щодо вивчення наукових передумов та особливостей формування навчальної адаптації студентів першого курсу у процесі фізичного виховання, зумовлює вибір та обґрунтовує актуальність теми дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Тема дослідження відповідає тематичному плану та загальній науковій проблемі наукових досліджень Українського державного університету імені Михайла Драгоманова за напрямом «Теорія і технологія навчання та виховання в системі

освіти». Роботу виконано згідно з планом наукових досліджень кафедри теорії та методики фізичного виховання за темою, що узгоджується з паспортом спеціальності 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). Тему дисертаційного дослідження затверджено на засіданні Вченої ради НПУ імені М.П. Драгоманова (протокол № 8 від 22 грудня 2015 року).

Отже, **мета дослідження** – розробити, теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити методику навчання адаптації до освітнього процесу студентів першого курсу засобами фізичного виховання.

Виходячи з мети, у роботі поставлені такі **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати теоретичні та методичні основи формування адаптації студентів першого курсу до навчання в закладах вищої освіти засобами фізичного виховання у сучасній психолого-педагогічній теорії.

2. Дослідити показники мотиваційної та психічної сфери особистості, функціональних та рухових можливостей організму студентів першого курсу як передумови адаптації до освітнього процесу в закладах вищої освіти.

3. Визначити інтегральний показник навчальної адаптованості, дослідити його зв'язок з показниками вольової активності, індивідуально-типологічними властивостями нервової системи, психологічних особливостей особистості та рухової підготовленості здобувачів вищої освіти, на цій основі розробити методику навчання адаптації до освітнього процесу студентів першого курсу засобами фізичного виховання та експериментально перевірити її ефективність.

4. Визначити критерії оцінювання навчальних досягнень студентів-першокурсників у процесі фізичного виховання з урахуванням рівня навчальної адаптованості.

Об'єктом дослідження є освітній процес фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Предметом дослідження є зміст, форми, засоби й методи формування навчальної адаптації студентів першого курсу у процесі фізичного виховання.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження:

- *теоретичні*: аналіз, систематизація та узагальнення даних сучасних інформаційних джерел з педагогіки, психології, фізіології, фізичного виховання; педагогічне моделювання з метою з'ясування стану розробленості досліджуваного питання, формулювання об'єкта і предмета дослідження, окреслення етапів та алгоритму реалізації поставлених завдань;

- *емпіричні*: анкетування, педагогічне спостереження для вивчення реального стану фізичного виховання, фізкультурно-спортивних інтересів, суб'єктивних даних щодо мотивації та адаптації студентів до навчання; антропометрія та фізіометрія для оцінки функціональних можливостей організму; педагогічне тестування для визначення рівня рухової підготовленості; психодіагностичні методики для оцінки властивостей нервової системи, вольової активності та психологічних особливостей особистості студентів першого курсу;

- *педагогічний експеримент*: констатувальний етап для вивчення даних щодо мотивації, вольової активності, індивідуально-типологічних властивостей нервової системи та психологічних особливостей особистості, функціональних можливостей організму та рівня рухової підготовленості студентів першого курсу; формувальний етап з метою апробації методики навчання адаптації до освітнього процесу студентів першого курсу засобами фізичного виховання та дослідження її ефективності;

- *методи математико-статистичної обробки даних*, а саме: вибірковий метод, кореляційний аналіз (метод Пірсона), метод статистичної перевірки гіпотез t-критерій Стюдента для непов'язаних вибірок з метою обробки експериментальних даних, якісного та кількісного аналізу цифрових результатів дослідження, оцінки їх достовірності.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що:

- *вперше* визначено інтегральний показник навчальної адаптованості здобувачів вищої освіти за показниками функціонального адаптаційного потенціалу організму та психосоціальної адаптованості особистості; зафіксовано зв'язок навчальної адаптованості з показниками вольової активності, індивідуально-типологічними властивостями нервової системи,

психологічними особливостями особистості та рухової підготовленості здобувачів вищої освіти, на цій основі розроблено методика навчання адаптації до освітнього процесу студентів першого курсу засобами фізичного виховання; запропоновано критерії оцінювання навчальних досягнень студентів-першокурсників у процесі фізичного виховання з урахуванням рівня навчальної адаптованості;

- *удосконалено* педагогічні технології впливу занять фізичними вправами на успішність навчальної адаптації, зниження рівня навчального стресу та покращення ментального здоров'я студентської молоді;

- *подальшого розвитку дістали* питання мотивації та інтересів, рівня стресу, рухової підготовленості, адаптаційних можливостей, вольової активності та психоемоційного стану студентів, можливостей формування навчальної адаптації студентів закладів вищої освіти засобами фізичних вправ.

Практичне значення отриманих результатів дослідження полягає у розробці та обґрунтуванні методики навчання адаптації до освітнього процесу студентів першого курсу засобами фізичного виховання та її впровадженні в освітній процес студентів першого курсу Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (довідка № 299 від 11 квітня 2025 року), Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка (довідка № 599 від 11 квітня 2025 року), Поліського національного університету (довідка № 678 / 01-17 від 16 квітня 2025 року). Провідні положення роботи щодо впливу раціонально організованої рухової активності на збереження ментального здоров'я студентів закладів вищої освіти впроваджено у лекційний курс дисципліни «Теорія та методика фізичного виховання» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, дисципліни «Методика викладання фізичного виховання у вищій школі» для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 014.11 Середня освіта (фізична культура) Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.

Практичний доробок дослідження здатен значно розширити основні підходи до зниження навчального стресу, формування адаптації до освітнього

процесу та покращення психоемоційного стану здобувачів освіти засобами фізичного виховання та може використовуватися у процесі підготовки майбутніх викладачів фізичного виховання закладів вищої освіти.

Особистий внесок здобувача в роботах, виконаних у співавторстві, полягає у формулюванні мети, обґрунтуванні актуальності, основних ідей та положень дослідження [1; 4; 8; 10; 11; 12; 13]; зборі та аналізі даних, проведенні експериментальної частини дослідження [2; 3; 6; 7; 9]; оформленні тексту, обговоренні результатів та формулюванні висновків дослідження [5; 10].

Апробація результатів дисертації. Основні результати дисертаційного дослідження доповідалися та обговорювалися на VIII, IX, X, XI, XII, XIII, XIV, XV, XVI Міжнародних науково-практичних конференціях «Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту» (Київ, 2017-2025); XII Міжнародній науково-практичній конференції «Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи» (Дрогобич, 2023); V-VII Міжнародних симпозіумах «Освіта і здоров'я підростаючого покоління» (Київ, 2023-2025); щорічних звітних наукових конференціях кафедри теорії та методики фізичного виховання Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (Київ, 2017–2023).

Публікації. Основні положення та результати дисертації викладено у 13 публікаціях, з яких 1 стаття у міжнародному виданні, що входить до наукометричної бази Scopus, 2 статті у міжнародному виданні, що входить до наукометричної бази Web of Science, 7 статей у фахових наукових виданнях України, 3 публікації апробаційного характеру.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, 3 розділів, висновків, списку використаних джерел (235 найменувань, із них 28 - іноземною мовою), додатків і викладена на 223 сторінках, з яких 164 сторінки основного тексту. Робота містить 27 таблиць, 10 рисунків та 6 додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ ДО НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

1.1. Сучасні підходи до організації рухової активності студентів в умовах навчання у закладах вищої освіти

Професійна надійність та довголіття залежать не тільки від якості фахової підготовки у закладах вищої освіти, але й від фізичного та ментального здоров'я студентів. У процесі навчання у ЗВО збереження здоров'я здобувачів освіти може бути реалізована шляхом раціональної організації різних форм фізичного виховання.

Сучасна система фізичного виховання у сфері вищої освіти з позиції сьогодення регламентується законами України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про фізичну культуру і спорт», Концепцією розвитку щоденного спорту у закладах освіти, Національною стратегією з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», Рекомендаціями щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року та ін. Однак, за даними С. Гавришка, С. Гвоздецької, І. Приходька [19], здебільшого ЗВО не дотримуються викладених у цих документах положень: у рамках посилення автономії ЗВО, зокрема й у питанні планування освітнього процесу, кількість обов'язкових годин у навчальних планах скорочується від чотирьох до двох годин тижневого навантаження, аудиторна форма занять змінюється на факультативну, фізичне виховання як навчальна дисципліна планується тільки для студентів першого курсу навчання або тільки протягом одного семестру тощо, здобувачі інших курсів можуть відвідувати спортивні секції за вибором, але заняття не є обов'язковими та ніякому контролю та

обліку не підлягають. Це суперечить також і державним стандартам вищої освіти, де у більшості галузей знань та спеціальностей визначена загальна компетентність, що характеризується «здатністю використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя» та обґрунтовує важливість збереження освітнього компоненту «Фізичне виховання» у навчальних планах підготовки фахівців.

Натепер модернізація системи фізичного виховання у ЗВО відбувається не в кращий бік. Чинна організація рухової активності здобувачів освіти не відповідає потребам сучасного суспільства та вимогам до молодих фахівців, конкурентоспроможних на ринку праці, не здатна повноцінно реалізувати педагогічні завдання фізичного виховання. Так, натепер в освіті провідними проголошуються принципи доступності та варіативності, що передбачає можливість організації освітнього процесу фізичного виховання за різними моделями, засновуючись на автономії ЗВОв та урахуванні інтересів та можливостей здобувачів освіти. Дійсно, відповідно до Рекомендацій щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах (Додаток до листа Міністерства освіти і науки України № 1/9-454 від 25.09.2015 року), для закладів вищої освіти пропонуються такі базові моделі – варіанти організації занять фізичними вправами, а саме: секційна, що передбачає організацію як спортивних, так і оздоровчих секцій, у формі факультативу (за межами кредитів), тобто у позанавчальний час; професійно орієнтована за навчальними програмами з фізичного виховання, що враховують особливості майбутньої професії; традиційна, що характеризується збереженням фізичного виховання як обов'язкової кредитної дисципліни та передбачає обов'язкову форму контролю й можливості відвідування занять академічною групою або індивідуально в спортивних секціях та оздоровчих гуртках за вільним вибором виду рухової активності; індивідуальна за рекомендованими видами фізичної активності (як організованими, так і самостійними) та розробленою закріпленим за здобувачем викладачем-тьютором індивідуальною програмою. При цьому дотримання принципу доступності має базуватися на урахуванні індивідуальних інтересів і рухових можливостей студентів при плануванні

змісту та дозуванні параметрів фізичних навантажень, а фактично забезпечується реальним зниженням вимог до рівня навчальних досягнень, що при наявності обов'язкової форми контролю у вигляді заліку, здебільшого зводиться до урахування відвідуваності занять та активності у спортивно-масових заходах, а при відсутності – відміни оцінювання навчальних досягнень [95]. Відсутність контролю й оцінювання в умовах викладання будь-яких освітніх компонентів, зокрема й фізичного виховання як навчальної дисципліни, як стимулювання активності здобувачів освіти суттєво знижує їх мотивацію до досягнення результативності [6].

На думку О. Попрошаєва, О. Білика, М. Островського [71], впровадження Болонської системи разом із переорієнтацією вітчизняного освітнього простору стало однією з причин її кризи, особливо відміна обов'язкового контролю навчальних досягнень з відповідної дисципліни, негативно впливає на мотивацію та активність здобувачів вищої освіти до відвідування занять та досягнення результативності. Н. Завидівська [35] вважає, що сучасна система фізичного виховання студентів не стимулює їх до занять фізичними вправами, не сприяє формуванню у здобувачів прагнення до активного й самостійного накопичення і використання практичного досвіду рухової активності. Дослідниці Т. Круцевич та Н. Пангелова [45] вважають, що типова організація фізичного виховання у більшості закладів вищої освіти не сприяє покращенню показників здоров'я, рухової підготовленості студентів, підвищення загального рівня фізичної культури молоді, формуванню потреби, інтересу і звички до систематичних занять фізичними вправами, активності залучення до участі у спортивно-масових заходах. Так, як наслідок, кризова ситуація з організацією фізичного виховання у ЗВО, що склалася в останні 10-15 років, має наслідки: за різними даними, до 90% студентів мають відхилення у стані здоров'я, до 50% – недостатній рівень рухової підготовленості, близько 90% молодих людей мають дефіцит рухової активності, тільки 50-60% молоді має достатню зацікавленість до фізкультурно-оздоровчих занять чи занять спортом [61]. І покращення цієї ситуації поки не передбачається.

Отже, аналіз розвитку системи фізичного виховання у вітчизняних закладах вищої освіти та сучасних тенденцій у вищій освіті дозволив визначити низку проблемних питань:

- невідповідність між загальнодержавними завданнями розвитку фізичної культури та спорту серед студентської молоді, викладеними у нормативно-правових документах, і реальним станом організації рухової активності здобувачів вищої освіти;

- достатньо низька популярність занять фізичними вправами в умовах ЗВО та відсутність чіткої системи стимулювання мотивації студентів до рухової активності в умовах навчання;

- недостатній обсяг навчальних годин для занять фізичними вправами для забезпечення хоча б мінімального тижневого рівня рухової активності молоді;

- недостатність упровадження сучасних інноваційних розвивальних, освітніх, оздоровчих методик у процесі фізичного виховання з урахуванням диференційованого або індивідуального підходів;

- недостатність уваги до формування спеціальних знань та методичних умінь студентів самостійного використання засобів і методів фізичного виховання з метою самовдосконалення;

- невизначеність в організації педагогічного контролю, відсутність обґрунтованих критеріїв оцінювання навчальних досягнень студентів з фізичного виховання;

- недостатній рівень залученості студентів у спортивно-масовій та фізкультурно-оздоровчій роботі, недостатня популяризація студентського спорту у закладах вищої освіти та здорової рухової активності поза ними;

- відсутність досвіду використання раціонально організованої рухової активності з метою покращення психоемоційного стану, зниження рівня стресу, організації активного відпочинку та здорового дозвілля здобувачів освіти [6; 45; 61; 95; 107 та ін.].

У сучасній педагогічній теорії та практиці ведеться активний науковий пошук шляхів удосконалення системи фізичного виховання студентів.

Організація фізичного виховання у вітчизняних закладах вищої освіти побудована на таких основних концептуальних підходах: орієнтація на оздоровчу спрямованість на основі використання здоров'язбережувальних технологій (С. Гаркуша, О. Кузнецова, Д. Оленев, С. Присяжнюк та ін.); активізації студентського спорту (О. Ажиппо, О. Булгаков, В. Сутула та ін.); пріоритет професійно-прикладного підходу (Т. Бондар, В. Заїка, Л. Пилипей та ін.); посилення методичної підготовки (Г. Грибан, Н. Довгань, Ю. Фатюшин).

На думку С. Гавришка, С. Гвоздецької, І. Приходька [19], передумовою ефективності фізичного виховання студентів сьогодні є раціональне поєднання різних підходів до його організації для реалізації формування здоров'язбережувальної компетентності, визначеної як фахової для здобувачів вищої освіти. Враховуючи думку Т. Гуртової та С. Незгоди [23], формування цієї компетентності у буквальному розумінні полягає в озброєнні студентів сучасними знаннями, методичними вміннями й практичними навичками застосування методів, засобів і форм організації фізичного виховання з метою збереження здоров'я, дотримання здорового способу життя, належної реалізації рухового потенціалу, виховання вольових та особистісних позитивних якостей та психічного благополуччя. Останній аспект забезпечується підтриманням сприятливого психоемоційного стану та психологічного клімату в умовах навчальної діяльності, зокрема підвищенням психофізіологічної адаптованості організму та соціальної адаптованості особистості до стресогенних чинників освітнього середовища при збереженні оптимальної працездатності та максимальної продуктивності у навчанні.

Підвищення результативності фізичного виховання здобувачів вищої освіти потребує ретельного вивчення зарубіжного досвіду організації занять фізичними вправами зі студентами та реалізації в освітньому процесі передових практик.

Так, за даними М. Дутчака, О. Андрєвої та К. Уляни [31], економічно розвинуті країни світу мають загалом високий рівень залученості молоді до оздоровчої рухової активності та спортивно-масової роботи. Більшість зарубіжних систем фізичного виховання студентів базується на спортивно

орієнтованому підході з урахуванням інтересів, потреб та можливостей тих, хто займається [21]. В європейських університетах, зокрема у скандинавських країнах (Швеції, Данії, Норвегії, Фінляндії), а також у Чехії, Словенії та ін. фізичне виховання є обов'язковим освітнім компонентом, що входить до навчальних планів підготовки фахівців [26; 27; 102]. Норвезькі університети характеризуються клубною системою фізичного виховання, де студенти самостійно обирають навчальний матеріал для вивчення [49]. В університетах Польщі загальноприйнятою є секційна форма організації фізичного виховання з оздоровчою чи тренувальною спрямованістю та охоплює студентів 1-3 курсів [21; 26; 107].

У французьких та британських ЗВО, в університетах Естонії система фізичного виховання студентів заснована на добровільному відвідуванні спортивних секцій за вибором [38]. Університети Австралії також характеризуються організацією фізичного виховання на основі добровільного відвідування занять фізичними вправами за вибором [21]. Фізичне виховання студентів Австралії також має повністю добровільний характер за великою альтернативою вибору того чи іншого виду спорту, включеного в спеціально розроблений план індивідуального навчання [36].

На думку Д. Мазного [55], ефективним є американська система фізичного виховання у закладах вищої освіти. У США існують три основні форми організації фізичного виховання в університетах та коледжах: факультативи з обраного виду спорту чи рухової активності з обов'язковим відвідуванням, виконанням визначених нормативних вимог і підсумковою формою контролю; участь у збірних спортивних командах університету, що передбачає підготовку та участь у змаганнях; заняття фізичними вправами оздоровчо-рекреаційної спрямованості у групах чи самостійно без участі в змаганнях і складання заліку [130].

Фізичне виховання студентів США не регламентується визначеними стандартами, заклади вищої освіти наділені самостійністю у виборі базової моделі та принципів організації рухової активності студентської молоді в умовах навчання [76]. Кожен коледж або університет відрізняється

унікальними спортивними традиціями, матеріально-технічною базою, самостійно розробляє навчальну програму та систему оцінювання з фізичного виховання [100]. За даними І. Мудріка [58], Чен Пен [107] та ін. приблизно 60% закладів вищої освіти мають обов'язкові програми, у решті загальноприйнятою є факультативна форма фізичного виховання у вигляді спортивних чи оздоровчо-рекреаційних секцій обсягом 4-6 годин на тиждень та теоретичних курсів здоров'язбереження. М. Ричкова [77] визначає такі особливості фізичного виховання в університетах США: гармонійне поєднання навчання та дозвілля студентів; розвинена система факультативних занять та спортивних секцій, великий вибір видів спорту; фінансове стимулювання рухової активності та підвищення спортивної майстерності здобувачів освіти; популяризація, комерціалізація та професіоналізм студентського спорту. Саме тому, на думку В. Strand, J. Egeberg, A. Mozumdar [132], результатом такого досвіду американських університетів є висока зацікавленість студентів до фізичного самовдосконалення, популярність та високий імідж збірних спортивних командах університету з видів спорту.

В Японії фізична культура і спорт є національною ідеєю і має стратегічне значення для підтримки й збереження здоров'я населення, тому в японських університетах фізичне виховання є обов'язковою навчальною дисципліною на першому курсі з обов'язковою формою контролю. На старших курсах студенти займаються фізичними вправами за вільним вибором [38]. Фізичне виховання у закладах вищої освіти Китаю є обов'язковою дисципліною протягом перших двох років навчання, на старших курсах для студентів передбачене обов'язкове відвідування спортивних секцій за вільним вибором [107]. Стан фізичного виховання у країнах арабського Сходу має особливості організації, що запозичені від Франції та Великої Британії, а в деяких країнах використовуються американська та німецька системи освіти [31].

Отже, в економічно розвинутих країнах спеціально організована рухова активність студентів має загальнодержавне стратегічне значення для формування здорової та фізично підготовленої особистості, завдяки чому спостерігається висока вмотивованість та залученість молоді до занять

фізичними вправами, зберігається високий престиж студентського спорту. Передовий світовий досвід організації фізичного виховання студентів заснований на спортивно орієнтованому підході, що передбачає пріоритет інтересів, потреб і можливостей здобувачів освіти. Загальноприйняті моделі фізичного виховання зарубіжних університетів мають як обов'язковий, так і добровільний характер, однак світовою тенденцією є підтримка, активний розвиток та висока популярність різних форм організації занять фізичними вправами здобувачів вищої освіти – від рекреаційно-оздоровчої спрямованості до спорту вищих досягнень. Країни з високим економічним розвитком характеризуються пріоритетною цінністю здоров'я, фізичного й психічного благополуччя населення та добре розуміють, що найпродуктивнішим та найпростішим способом збереження професійного довголіття, загальної тривалості життя, підвищення його якості є стимулювання систематичної рухової активності молодого покоління. Водночас імплементація передового зарубіжного досвіду в освітній процес фізичного виховання закладів вищої освіти України доволі складна, що пов'язано зі складними соціально-політичними реаліями сьогодення, що значно обмежує можливості повноцінної організації рухової активності студентів у різних організаційних формах.

1.2. Психолого-педагогічні та біологічні аспекти проблеми адаптації студентів першого року навчання до освітнього процесу

До студентського віку, як правило, відносять етап життя молодої людини від 17 до 21-22 років, що за віковою періодизацією відноситься до періоду юності. Провідною діяльністю цього віку є навчання, під час якого відбувається формування світогляду, системи ціннісних орієнтацій та життєвих планів, соціалізація особистості та професійне самовизначення, тому студентство є особливою соціальною категорією, яка постійно відчуває стресогенний вплив. Юнацький вік характеризується переоцінкою цінностей, фізичною,

психологічною та соціальною зрілістю індивіда, стійкістю потреб, мотивів, продуктивним характером поведінки на основі усвідомленої відповідальності [82; 84]. За Т. Ульяною [97], студентський вік є завершальним етапом формування особистості молоді людини, її мотиваційних, когнітивних, емоційних, вольових та рухових здібностей. На думку О. Поліщук [70], студентський вік – це час найвищої пластичності у формуванні складних психомоторних навичок, період емоційної та інтелектуальної активності. Для вікового періоду студентства, за даними Л. Подоляк, В. Юрченко [69], притаманна кризова насиченість, що проявляється у стрімких і суттєвих психологічних зрушеннях особистості. Однією з вікових криз цього віку є нормативна – криза першого курсу, пов'язана з адаптацією до навчання у закладах вищої освіти. Ця криза може відбуватися відносно спокійно й рівномірно, а може мати складний перебіг та перебування в умовах перманентного стресу, особливо в нинішніх реаліях, пов'язаних зі станом пандемії, воєнним станом та іншими стресорами сучасного нестабільного світу.

Навчання у закладах вищої освіти має свою специфіку та суттєво відрізняється від шкільного навчання за своїм режимом, змістом, особливістю організації освітнього процесу, обсягом навчального матеріалу, дидактичними засобами, методами, формами, а також високими вимогами до самоорганізації та самоконтролю. Реалізація освітнього процесу у ЗВО розрахована на усвідомлене та відповідальне ставлення здобувачів вищої освіти до засвоєння навчального матеріалу з метою оволодіння відповідними компетентностями. Реалізація завдань вищої освіти залежить не тільки від мотивації, інтелектуальних, професійних здібностей, творчого потенціалу, активності та особистісних ресурсів здобувачів, а й від уміння адаптуватися в нових незвичних і складних умовах освітнього процесу, зберігаючи при цьому оптимальну фізичну і розумову працездатність, адекватно реагуючи на дії стресорів навчального середовища, економно використовуючи функціональні та психічні резерви організму.

Необхідність в адаптації завжди виникає у процесі взаємодії людини з певним явищем або включенням індивіда у певний процес чи нове середовище і

зумовлюється потребою у пристосуванні до них у нових, незвичних умовах. При цьому пусковим механізмом адаптації є зміна діяльності або середовища функціонування, при якій звичайна поведінка є малоефективною та потребує змін. Ю. Буренніков та І. Хом'юк [12] вважають, що людина як біологічний організм, який перебуває на найвищому рівні розвитку психіки, володіє складним механізмом адаптації, котрий є індивідуальним відповідно до інтересів, потреб, свідогляду, психотипу, функціонального стану тощо. Відтак адаптація людини до зміни умов, середовища чи діяльності характеризується гнучкістю та своєрідністю.

На думку М. Корольчука [74], потреба включення студентів у принципово інший, ніж у школі, освітній процес неодмінно провокує необхідність пристосування діяльності і поведінки задля комфортного перебування в ньому. Оскільки студенти перебувають у нових умовах навчання, спілкування, дозвілля, що вимагають більшої частки самостійності та відповідальності ніж раніше та провокують зміни у потребнісно-мотиваційній, когнітивній, емоційно-вольовій сферах особистості та звичному руховому режимі, то процес їх адаптації до умов закладу вищої освіти є важливим етапом професійного становлення. Студентам-першокурсникам необхідно пристосуватися до нових умов життя, діяльності та поведінки, нових соціальних функцій, долаючи при цьому низку об'єктивних (умов освітнього середовища закладу вищої освіти, специфіки профілю майбутньої спеціальності, особливостей студентського колективу, умов життєдіяльності тощо) та суб'єктивних (пов'язаних з віковими, статевими та індивідуальними особливостями психофізичного розвитку, соціальним статусом, соматичним та ментальним здоров'ям, рівня стресу) труднощів [39]. Адаптаційні перебудови різного характеру, рівня і форми відчують усі першокурсники у різних часових межах загальною тривалістю близько року [91].

На першому році навчання здобувачі вищої освіти постають перед проблемою адаптації до навчально-професійної діяльності, від перебігу якої залежить успішність їх самореалізації. Згідно з психологічним словником [86, с.12], адаптація – це процес пристосування організму до зміни умов життя чи

діяльності за допомогою фізіологічних, психічних і соціальних реакцій, спрямованих на створення передумов його нормального функціонування та розвитку. Зважаючи на думку Т. Спіріної та Ю. Зарюгіної [91], під навчальною адаптацією слід розуміти процес вироблення певного режиму функціонування індивіда, при якому усі когнітивні та фізіологічні ресурси організму спрямовані й витрачаються на виконання основних завдань, поставлених перед студентом – оволодіння знаннями, вміннями й навичками, соціалізації, формування правил поведінки, навичок самоорганізації, управління навчальною діяльністю, вироблення оптимального розпорядку дня тощо. В. Лесовий та В. Петрук [51, с. 13] вважають, що адаптацію студентів до освітнього процесу слід розуміти як динамічний процес фізіологічних та психологічних перетворень особистості з метою оптимізації взаємодії з навчальним середовищем та іншими його учасниками для ефективної реалізації власних потреб та завдань навчання. Дослідник Г. Левківська, В. Сорочинська та В. Штифурак [50] розуміють адаптацію до навчання як комплексний динамічний процес, зумовлений взаємодією суб'єктивних і об'єктивних фізіологічних, психічних, соціально-психологічних факторів. Як підкреслює Ж. Новікова [60], адаптація студентів до першого року навчання – це складова і головний механізм процесу соціалізації в умовах нової соціальної ситуації.

Біологічний аспект процесу адаптації передбачає оптимальне використання психофункціональних резервів організму з метою забезпечення виживання і діяльності в умовах підвищеної стресогенності зовнішнього мінливого середовища [9]. З позиції фізіології суттю адаптації є адекватна реакція організму на вплив середовища, що проявляється в ефективному та економічному використанні ресурсів для збереження оптимальних параметрів гомеостазу. При цьому О. Кокур [39] вказує, що процес адаптації впливає на всі структурні компоненти особистості, оскільки пов'язаний із витратами біоенергетичних ресурсів і мобілізацією психофізіологічних резервів організму, що забезпечують належний рівень виконання діяльності. За Р. Баєвським [47], адаптаційний потенціал організму визначається потужністю регуляторних систем та мобілізацією функціональних резервів за показниками стану

компенсаторно-приспосувальних реакцій. Здатність особистості до адаптації як активного пристосування до умов нового мінливого середовища як на соціальному, так і на психоемоційному та морфофункціональному рівнях визначається Ю. Бохонковою [11] як адаптивність. Фактично адаптивність проявляється в адаптаційних можливостях організму, що зумовлені рівнем індивідуального здоров'я індивіда та є сукупністю конституційно-морфологічних, фізіологічних, біоенергетичних, нейродинамічних, психічних, психологічних та інших властивостей людини, котрі взаємодіють між собою та характеризують готовність до пристосувальних змін [39]. Адаптаційні можливості вимірюються запасом функціональних резервів організму, що спрямовані на підтримку балансу між ним і середовищем. Функціональні резерви організму включають: біохімічні, фізіологічні, психічні, що формують складну ієрархічну систему. Біохімічні резерви забезпечують процеси біоенергетики і гомеостазу, підтримуючи фізіологічні резерви. Фізіологічні резерви є основою цієї системи, а система психічних резервів базується на діяльності нервової системи та формується на основі соціальної мотивації. Чим вище рівень функціональних резервів, тим нижче ступінь напруження регуляторних механізмів організму для підтримки гомеостазу [101].

Адаптованість як результат адаптації означає відповідність результатів навчання вимогам та очікуванням, та проявляється у виробленні психологічно, фізично та соціально комфортної моделі поведінки, що сприяє розвитку особистості майбутнього фахівця в умовах освітнього процесу. О. Прудською [73] адаптованість визначається відповідною перебудовою потребнісно-мотиваційної сфери студентів-першокурсників, підвищенням рівня різних проявів волі, сформованістю самостійності, психологічним та фізичним комфортом. У випадку дезадаптованості як протилежного результату порушується особистісний та професійний розвиток, погіршуються когнітивні процеси, надмірно витрачаються фізіологічні ресурси організму, знижується розумова і фізична працездатність, що уможливорює розлади здоров'я [24, с. 33]. Дезадаптація, за даними Т. Титаренко [72], проявляється порушеннями фізіологічної, психічної або соціальної рівноваги, про що свідчить погіршення

у стані здоров'я, зниження рухової, когнітивної, соціальної активності тощо. Дезадаптованість студентів-першокурсників призводить до поведінкових розладів, конфліктних ситуацій, академічній неуспішності.

За даними О. Гуменюк [22], складність адаптації першокурсників до навчання зумовлена взаємодією соціальних, психологічних та біологічних факторів, що визначає її характер і тривалість. В аспекті взаємодії особистості студента та освітнього середовища закладу вищої освіти існує низка факторів, що впливають на характер, темпи та перебіг адаптаційного процесу. Так, С. Петренко, Д. Дищенко [64] вказують серед таких факторів на інформаційне перевантаження, швидкі темпи, стресогенний характер та високий рівень самоорганізації сучасного освітнього процесу, знижений рівень рухової активності здобувачів вищої освіти. Т. Титаренко [72] вважає, що успішність попереднього навчання та рівень сформованості навичок пізнавальної діяльності насамперед чинять вплив на перебіг адаптації студентів. М. Корольчук [74] серед важливих факторів виділяє біологічні, зокрема ресурсні можливості організму, їх спроможність забезпечити повноцінне функціонування основних систем організму та збереження оптимальної працездатності в умовах підвищення енерговитрат під час навчання, самостійної роботи, заліково-екзаменаційної сесії. Так, цей процес залежить від стійкості орієнтації та мотивації до навчання, профілю обраної спеціальності, організації освітнього процесу у закладі вищої освіти, рівня психологічного комфорту в умовах студентського колективу, у взаєминах з викладачами, умов життя, функціонального стану організму студентів тощо [80].

З урахуванням однорідності окремих факторів людини до певної групи дослідниця Я. Сікора [87] розглядає такі складові навчальної адаптації студентів: фізіологічну, психічну, соціально-психологічну, психофізіологічну, професійну. Фізіологічна складова адаптації характеризується можливостями функціонування організму студента в умовах навчальної діяльності та прямо чи опосередковано визначається морфофункціональним статусом, рівнем рухової активності, фізичної працездатності, рухових можливостей. Психічна складова адаптації проявляється у комфортному функціонуванні особистості у

навчальному середовищі, що проявляється у відповідності результатів діяльності студента його очікуванням та поведінки вимогам цього середовища. Соціально-психологічну складову адаптації слід тлумачити як сформованість мікросоціальної взаємодії та сприятливих міжособистісних відносин у колективі студентів та з викладачами [93]. Психофізіологічна складова адаптації передбачає одночасну та узгоджену взаємодію функціональних та психічних показників розвитку організму з метою ефективного забезпечення ефективної діяльності в нових умовах. Ця складова адаптації характеризується перебудовами у когнітивній, емоційно-вольовій та мотиваційній сферах особистості з метою пристосування до умов навчального середовища та вироблення оптимальної поведінки для реалізації поставлених завдань [9].

Дослідниця О. Гуменюк [22] стверджує, що при оцінюванні якості протікання адаптаційного періоду, зокрема й адаптованості студентів, слід керуватися об'єктивним і суб'єктивним критеріями. Об'єктивний критерій визначає ефективність навчальної діяльності за показниками продуктивності (успішності), стабільності психоемоційного та функціонального стану організму, витрат психофізіологічних ресурсів організму. Суб'єктивний критерій характеризується ступенем вмотивованості й задоволеності від перебування в освітньому середовищі та студентському колективі.

В сучасних умовах розвивається напрямок вивчення ефективності адаптації та адаптаційних можливостей людини з позиції здоров'я. Так, E. Hlaskov [126] доведено роль серцево-судинної системи в адаптації організму людини до негативного впливу довкілля та підтверджено інформативність показників варіабельності серцевого ритму в діагностиці адаптаційних можливостей організму студентів у навчанні. Рівень функціонування системи кровообігу дослідники Jacobsen A.P., Khiew Y.C. та ін. [127] розглядають як провідний показник балансу між організмом і навколишнім середовищем. Функціональний резерв серця має вплив на стійкість організму до стресу. Оскільки функціональні резерви включають діапазон активізації можливостей фізіологічних систем, а їх виснаження призводить до зриву адаптаційного механізму, то для оцінки адаптаційного потенціалу організму може

використовуватися рівень вегетативних змін за параметрами серцево-судинної системи з урахуванням морфологічних даних [52].

Від характеру і тривалості адаптаційного процесу залежать найближчі перспективи навчання та успішність професійного становлення студентів [16]. Встановлено, що уповільнення процесу адаптації призводить до незадоволеності навчанням, підвищення рівня стресу, порушення когнітивних процесів, суб'єктивних показників психоемоційного стану, можуть супроводжуватися функціональними розладами та психосоматичними захворюваннями [114].

Отже, вивчення передумов і закономірностей формування адаптації студентів до освітнього процесу суттєво знизить стресогенність навчання у закладах вищої освіти.

1.3. Індивідуальні особливості розвитку організму та особистості студентів як передумова успішної адаптації до навчання

Необхідність пристосування до освітнього середовища викликає напруження всіх фізіологічних, психологічних та соціальних механізмів адаптації організму та особистості студентів. За даними Анпілової [2], Suldo [133], появу навчального стресу у сучасних здобувачів вищої освіти провокують інформаційне перенапруження, когнітивний дисонанс, складність комунікації з викладачами, одногрупниками, академічна прокрастинація, несформованість навичок тайм-менеджменту) тощо. Інші стресогенні фактори, як-от війна та її наслідки, лише посилюють прояви навчального стресу [99; 106]. Якщо студенти опиняються у сприятливих умовах, комфортному колективі, мають здібності, інтерес та готовність до навчання обраної професії, задовільний фізичний та психоемоційний стан, достатньо високий рівень прояву вольових якостей та соціально-комунікативних навичок тощо, у них поступово розвивається резистентність організму до стресорів освітнього

процесу. На думку Л. Васил'євих [14], на цьому принципі побудований процес навчальної адаптації, результатом якого є пристосування індивіда до умов освітнього середовища на тлі високопродуктивної діяльності та економічної витрати психофізіологічних ресурсів організму. У випадку, якщо сила стресогенного чинника вища, аніж наявні адаптаційні резерви організму, навчальна діяльність малоефективна, надмірно витрачаються та поступово вичерпуються фізичні і психічні сили, що загрожує появою вегетативних, психосоматичних, нервово-психічних та поведінкових розладів [48].

Стрес є природною реакцією організму на ситуацію дискомфорту, загрози, небезпеки, спрямованою на мобілізацію психофізіологічних ресурсів організму для пристосування до незвичних умов середовища або нової діяльності [29; 33; 43]. Ця неспецифічна реакція викликає захисний механізм біологічної системи, спрямований на підтримку гомеостазу організму в умовах дії стресора, є адаптаційним синдромом, що має три стадії перебігу: тривоги, під час якої мобілізуються енергетичні ресурси; резистентності, впродовж якої розвивається стійкість до дії стресора; виснаження, що зумовлена вичерпанням адаптаційних резервів. При цьому третя стадія стресу за психофізіологічними ознаками відповідає явищу дезадаптації [67].

В осіб, основна діяльність яких відноситься до типу «людина-людина», відзначається найвищий рівень стресу [59]. Оскільки навчальна діяльність студентів пов'язана зі щоденними соціальними контактами та необхідністю побудови взаємин соціальних контактів між собою, з викладачами та адміністрацією, її можна віднести до цього типу, що характеризується одночасним напруженням власних інтелектуальних, психофізіологічних та емоційно-вольових ресурсів. При цьому Ж. Дьоміна, О. Омельчук [33], О. Шевченко [110] визначає низку несприятливих стресогенних факторів навчальної діяльності, зокрема: інтенсивна інтелектуальна діяльність, надмірне статичне навантаження при обмеженій руховій активності; порушення звичного життєвого циклу; підвищена мобілізація вольових функцій та загострення емоційних переживань.

Помічено, що навчальний стрес, як і будь-який інший, чинить вплив на параметри гомеостазу організму та психіку. Так, за даними Л. Васил'євих [14], на фізіологічному рівні дія стресогенних факторів освітнього процесу зумовлює зміни у показниках гемодинаміки та дихання: підвищується частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, частота дихання. Крім цього, спостерігаються зміни у біохімічному складі крові, гормональному фоні організму [59]. На психологічному рівні навчальний стрес викликає негативні емоції та відчуття, когнітивні розлади, поведінкові зміни. Дослідники В. Ващенко, Н. Маслова [15] з'ясували, що в умовах навчального стресу страждають усі сторони інтелектуальної діяльності, зокрема погіршуються пам'ять, увага та мислення. Так, розлади уваги зумовлені утворенням стресової домінанти у корі головного мозку, концентрацією усіх думок і переживань навколо проблеми, що бентежить. При стресовому стані виникають труднощі у зосередженні уваги, запам'ятовуванні, переробці й відтворенні інформації, порушується зосередженість і логіка, з'являються розсіяність, труднощі у прийнятті рішення, знижується творчий потенціал та продуктивність праці [90].

М. Кузнєцова, К. Фоменко, О. Кузнєцова [46] впевнені, що студенти, які переймаються недостатністю знань та навичок для успішного навчання, є більш схильними до прояву таких негативних емоцій, як неспокій, безпорадність, пригніченість, стурбованість, страх тощо. Ймовірність виникнення навчального стресу під час адаптації до освітнього процесу вища у студентів, котрі гостро реагують на такі поведінкові прояви одногрупників, як недисциплінованість, недружелюбність, балакучість, маніпулювання, інтриги, безвідповідальність, конфліктність тощо). При цьому Г. Дубчак [30] визначено, що серед ознак – інтелектуальних, поведінкових, емоційних та фізіологічних найбільш виражено під час навчального стресу проявляються саме поведінкові: прокрастинація, складність самоорганізації та управління часом, дратівливість, конфліктність, соціальна самоізоляція, поява шкідливих звичок тощо.

Сучасні дані психолого-педагогічних досліджень доводять вплив різних проявів волі та особистісних якостей студентів на адаптованість студентів до освітнього процесу. Так, згідно з даними М. Дідух [25], успішність навчальної

адаптації залежить від психологічних властивостей особистості та забезпечується оптимальними рівнями тривожності, саморегуляції діяльності й поведінки. Здатність адаптуватися до освітнього стресу детермінується емоційно-вольовою сферою та якістю когнітивних процесів особистості. К. Дубініною [28] визначено, що успішність навчальної діяльності студентів опосередковано зумовлюється здатністю здійснювати вольовий контроль своїх дій. На думку І. Волженцевої [17], І. Мартинюк [56], О. Плотнікова [68], Т. Циганчук [104], А. Шамне [109] та ін., ефективність навчальної адаптації студентів залежить від індивідуальних психологічних особливостей особистості, зокрема рівня самооцінки, досвіду спілкування, конфліктності, тривожності, емоційної стабільності, стресостійкості, а також соціальної зрілості.

У наукових поглядах немає однастайності у розумінні феномена стресостійкості особистості. Всесвітня організація охорони здоров'я тлумачить стресостійкість як психологічну резильєнтність, визначаючи її як особисту ресурсність, тобто можливості індивіда, успішно адаптуватися до складних життєвих ситуацій за рахунок розумової, емоційної та поведінкової гнучкості [124]. У наукових працях сучасних вітчизняних та зарубіжних дослідників зустрічається низка термінів, пов'язаних зі стресостійкістю: «стійкість», «резильєнтність», «життєстійкість», «психоемоційна стійкість», «адаптаційний потенціал особистості» та ін.

Більшість дослідників відносять стресостійкість до суто психологічної властивості особистості, інтегральної характеристики психічного розвитку. Так, С. Пухно [75], М. Шпак [112] називають стресостійкістю індивідуальну чутливість особистості до стресу, котра характеризується сукупністю особистісних якостей, що дозволяють зберігати оптимальну працездатність у процесі складних навантажень, зокрема й навчальних, та перебувати у стані психофізіологічної рівноваги. В. Сіренко [88] вважає стресостійкість або психоемоційну стійкість однією із м'яких соціально-комунікативних навичок (soft skills), що сприяють успішному професійному становленню. На думку О. Кравцової [43], під стресостійкістю слід розуміти здатність особистості

протидіяти негативному впливу зовнішніх і внутрішніх факторів та успішно адаптуватися до змін умов середовища, діяльності та оточення завдяки оптимальній взаємодії інтелектуальних, вольових, емоційних і мотиваційних компонентів психічної діяльності. Т. Селюкова [83] визначає, що стресостійкістю є сукупність особистісних якостей, що дозволяють переносити значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження без особливих негативних наслідків для здоров'я.

Однак учені підкреслюють значення фізіологічної сторони стресостійкості. Так, В. Романюк [78] вважає стресостійкість одним з компонентів фізичного і психічного здоров'я, що відповідає за оптимальну взаємодію емоційної, вольової і когнітивної сфер особистості та злагодженої роботи функціональних систем організму у незвичних екстремальних умовах середовища. Н. Ордатій, В. Ангельська [62] переконані, що стійкість до стресів є мірою адаптації організму до екстремальних умов середовища чи діяльності, що проявляється в успішній самореалізації та соціальній активності зі збереженням оптимальних показників здоров'я та працездатності.

Стресостійкість формується у процесі онтогенезу на основі генетично зумовлених індивідуальних характеристик особистості, умов середовища існування та набутого досвіду взаємодії індивіда зі стресогенними чинниками [30; 43; 54; 74 та ін.]. У. Михайлішин, І. Нестерова [57], В. Романюк [78] зауважують, що стійкість організму до стресу зумовлена індивідуально-типологічними властивостями нервової системи (сили, рухливості й урівноваженості нервових процесів) та особливостями темпераменту (активності й емоційності) як основи формування характеру. Біолог В. Романюк [38] наводить наступну психологічну характеристику різних типів темпераменту:

1) холерик відповідає сильному, рухливому і неурівноваженому типу нервової системи, характеризується збудливістю, нестабільністю емоційної сфери та надмірною тривожністю, має низький рівень стресостійкості;

2) сангвінік характеризується силою, врівноваженістю та рухливістю нервових процесів, здебільшого має стабільну емоційну сферу та помірну тривожність і тому відносно високий рівень стресостійкості;

3) флегматик має сильний, інертний, тобто малорухливий тип нервової системи, володіє достатньою емоційною стабільністю та відносно високим рівнем стійкості до стресів;

4) меланхолік відрізняється слабкістю (чутливістю), малорухливістю неврівноваженістю нервових процесів, домінуванням гальмівних процесів над збуджувальними, нестабільною емоційною сферою, високою тривожністю та відповідно низьким рівнем стресостійкості.

О. Плотнікова [68] вказує на важливість визначення індивідуальних особливостей студентів першого курсу у період навчальної адаптації. Зважаючи на те, що індивідуально-типологічні властивості нервової системи мають спадкову зумовленість, впливають на особливості характеру та формування поведінкових стереотипів, студенти з різними ознаками темпераменту і психотипу схильні до різних емоційних, вольових та поведінкових проявів та мають різний рівень стресостійкості.

На думку деяких дослідників, на стійкість індивіда до стресорів потенційно чинять вплив морфологічні особливості організму. Так, У. Михайлішин та І. Нестерова [57] пояснюють це зв'язком із темпераментом, оскільки темперамент базується на властивостях нервової системи людини і пов'язаний з тілобудовою, що зумовлює швидкість обміну речовин. В. Романюк [38] підтверджує, що стресостійкість функціонально пов'язана із соматотипом, антропометричними показниками розвитку організму, зокрема індексом маси тіла та індексом Піньє.

Т. Ульянова [97] зазначає, що до структури стресостійкості включаються особливості інтелекту, психофізіологічні особливості розвитку організму, вольові якості. За даними Д. Кравцова [42], стійкість індивіда до стресу корелює зі здатністю центральної нервової системи підтримувати активність симпато-адреналової системи, стимуляцію функціонування системи гіпофіз - кора наднирків, функціональними можливостями останньої та іншими

факторами. С. Вандзюк, В. Гук, П. Табас [13] вказують на значення функціональних можливостей серцево-судинної системи в адаптаційному процесі та стійкості до стресогенних чинників. За даними А.Р Jacobsen, Y.C. Khiew et al [127], функціональні резерви системи кровообігу можуть бути предикторами балансу між організмом і зовнішнім середовищем.

Стійкість особистості до стресу визначається внутрішніми і зовнішніми характеристиками, серед яких спадково зумовлені властивості нервової системи та психіки, функціональні можливості організму, психоемоційний стан та умови довкілля. На думку Г. Дубчак [29], вікові особливості студентів, їх світогляд та життєві цінності, професійні компетентності та соціально-комунікативні навички дозволяють успішніше адаптуватися і долати стрес. У. Михайлішин та І. Нестерова [57] визначають умови та спосіб життя, набутий життєвий досвід взаємодії індивіда зі стресорами як чинниками, що беруть участь у формуванні індивідуальної стресостійкості. За рахунок індивідуальних емоційних, мотиваційних та психофізіологічних особливостей розвитку організму та особистості при зіткненні зі стресогенними ситуаціями накопичується так звана «пам'ять адаптивного реагування». Практичний досвід формує стресостійкість завдяки активній та свідомій участі особистості у вирішенні складних життєвих ситуацій, сприяючи вихованню вольової саморегуляції [41].

Отже, характер перебігу адаптаційного періоду зумовлений передадаптаційним рівнем знань, умінь і навичок, когнітивних процесів (пам'яті, уваги, мислення), проявами волі (рішучості, наполегливості, сили волі, витримки та ін.), індивідуальними психологічними особливостями (рівнем стресостійкості, тривожності та ін.), особистісними рисами (відповідальністю, самостійністю тощо), властивостями нервової системи (силою, рухливістю та врівноваженістю нервових процесів), психоемоційним та фізичним станом (рівнем стресу, рівнем соматичного здоров'я, фізичної працездатності, психофізичних кондицій) організму студентів закладу вищої освіти.

На думку Т. Третьяк, О. Севериновської [96], студенти-першокурсники не є однорідною групою за віком, статтю, станом соматичного і ментального

здоров'я, індивідуальними психофункціональними особливостями, властивостями нервової системи, досвідом, рівнем когнітивних здібностей, вольових показників, соціально-комунікативних навичок, соціальним станом, а тому передбачити перебіг навчальної адаптації, а тим більше керувати нею, складно. Період адаптації студентів першого курсу відбувається по-різному, відповідно до фізичного та психоемоційного стану, індивідуальних особливостей розвитку їх організму та особистості, рівня готовності до навчання у вищій школі тощо. Так, визначено зумовленість характеру навчальної адаптації індивідуально-типологічними властивостями нервової системи студентів. Н. Завадською [34] доведено, що пряма залежність навчальної успішності від типу темпераменту відсутня, однак психологічні особливості особистості, соціально-комунікативні навички, когнітивні процеси та вольові якості можуть суттєво різнитися у представників різних типів. Дослідник М. Макаренко [53] до фізіологічно детермінованих корелятивів адаптації до освітнього процесу відносить індивідуально-типологічні властивості нервової системи, а до психічно-детермінованих корелятивів – особливості темпераменту, характеру, рівень самоконтролю, агресії та емоційної стабільності. За спостереженнями Л. Петрової, М. Русанова, М. Черних [65], студенти з вищим рівнем функціональних можливостей здатні легше переносити значний обсяг навчальних навантажень.

Знання індивідуальних особливостей розвитку організму і характеристик особистості студента, що є основою пристосувальних реакцій до освітнього середовища, дозволяє уникнути дезадаптаційного синдрому, досягти максимального комфорту під час включення у новий соціум та навчальну діяльність, знизити вплив навчального стресу на фізичний та психоемоційний стан.

Як встановлено Т. Третяк та О. Севериновською [96], G. Bonanno, S. Galea et al. [119] у студентів-першокурсників спостерігається підвищений рівень тривожності, нервово-емоційного напруження та втомлюваності, низький рівень стресостійкості, може проявлятися схильність до психосоматичних порушень, невротичних, вегетативних та поведінкових

розладів, що прямо чи опосередковано може погіршувати успішність навчання, заважати соціалізації та знижувати навчальну мотивацію та говорить про проблеми з навчальною адаптацією. Ці ознаки є характерними для реакції організму на стрес, що свідчить про стресогенний характер освітнього процесу, особливо на першому році навчання студентів у закладах вищої освіти.

Чинниками зниження повсякденного стресу для юнацького віку, за даними психологів, є насамперед позитивні стосунки з батьками й однолітками, їх підтримка. Юнакам і дівчатам важливо відчувати власну компетентність, успішність у певному виді діяльності – це підвищує здатність конструктивно долати стрес [5]. Дані щодо статевих відмінностей у переживанні стресу у спеціальній літературі дещо суперечливі. За даними K.Kubikova, A.Bohacova, J. Slowik та I. Pavelkova [128], існують значні відмінності в адаптації серед студентів залежно від статі, спеціальності, їх інтересу до навчання, рівня соціальності та комунікативних навичок. Як вважає Т. Титаренко [74], жіночий організм більш життєстійкий, ціннісне ставлення до здоров'я і рівень здоров'я жінок у всіх вікових групах вищий, і тому фізіологічні стреси жінки долають легше, проявляючи вищу стресостійкість. Проте симптоми стресу у жінок проявляються інтенсивніше, ніж у чоловіків, вони знаходять собі більше приводів для переживань. Особи жіночої статі найчастіше обирають емоційні форми реагування на стрес, у них фіксується набагато більша тривалість реакції на стресову ситуацію, водночас чоловіки здатні швидше опанувати себе. Однак дослідження гендерних особливостей стресостійкості, проведене Н. Чухраєвою [108], показали, що чоловікам властивий значно вищий її рівень порівняно з жінками. Особи чоловічої статі є менш імпульсивними та емоційними, більш психічно зрівноваженими, здатні адекватніше оцінювати ситуацію, контролювати власну поведінку. Жінки більш емоційно лабільні, у них вища схильність до стресу; більшість їх має середні показники адаптивності, проте чоловіки легше адаптуються до нових умов.

Натепер вивчення рівня стресу, стресостійкості та психологічних особливостей особистості, що впливають на успішність навчальної адаптації, є предметом активного наукового пошуку. Низкою психолого-педагогічних

досліджень з'ясовано, що сучасні стресори середовища і суспільства, зокрема наслідки пандемії, війна, інформаційне перевантаження, агресія суспільства, нинішні умови навчання тощо вплинули на психоемоційний та фізичний стан здобувачів освіти. Так, М. Шпак [111] визначено, що останнім часом стресостійкість студентів знизилася, а емоційний самоконтроль та емоційна саморегуляція є недостатньо сформованими. Результати розвідок С. Кокуна [39], У. Михайлишин, І. Нестерової [57], В. Філоненко, Є. Неведомської [99], М. Цимбалюка, Н. Жигайло [106] та ін. свідчать про високий рівень стресу та тривожності, середній рівень розвитку емоційного інтелекту сучасних здобувачів вищої освіти, вказують на наявність взаємозв'язку між цими показниками особистості. Це суттєво погіршує успішність адаптації до освітнього процесу, пізнавальну активність та навчальні досягнення, негативно впливає на стан здоров'я та працездатність студентів.

Сучасними дослідженнями доведено, що раціонально організована рухова активність здатна чинити опір наслідкам дії стресогенних чинників навчальної діяльності та може бути ефективним засобом покращення психоемоційного стану та підвищення успішності адаптації до освітнього процесу [10; 92]. Однак питання підвищення ефективності адаптації здобувачів освіти до освітнього процесу засобами фізичних вправ має міждисциплінарний характер та вимагає детального вивчення індивідуальних показників розвитку організму та властивостей особистості студентів, що детермінують рівень їх адаптованості та дослідження механізму збереження психофізіологічних ресурсів організму під час дії навчального стресу.

1.4. Можливості використання засобів фізичного виховання для формування навчальної адаптації студентської молоді

У зв'язку зі зниженням ментального і фізичного здоров'я та підвищенням рівня стресу сучасної молоді – потенційних вступників до закладів вищої освіти

– варто розуміти, що психофізична готовність студентів до навчання також може бути недостатньою. Звідси виникають проблеми з навчальною адаптацією, котрі можуть мати психологічні, фізіологічні та поведінкові прояви.

Останнім часом науковці приділяють все більше уваги ментальному здоров'ю здобувачів освіти у процесі навчання. G. Griban, N. Liakhova, M. Nosko et al. [125] стверджують, що освітній процес в умовах пандемії, а згодом і воєнного стану зазнав чималих перетворень, пов'язаних зі зменшенням рухової активності та інформаційним перевантаженням. Крім того, А. Шульга [113] вважає, що самі стресогенні реалії сучасного життя підвищують психологічний тиск на емоційно-вольову та когнітивну сфери особистості студентів, посилено знижуючи при цьому психофізіологічні ресурси організму в умовах дії навчального стресу. Освітній процес як специфічна форма діяльності характеризується гіподинамією (варіант фізіологічного стресу), розумовим та психоемоційним напруженням (варіант психологічного стресу). Я. Федоровою [98] помічено, що частим проявом надмірних емоційних та інтелектуальних навантажень сучасних студентів є ускладнення адаптації до навчальної діяльності, що зумовлено різким зниженням толерантності до навчального стресу та проявляється різними порушеннями мотиваційної, когнітивної, емоційно-вольової сфер особистості, зниженням працездатності та навіть появою психосоматичних розладів. На думку Т. Гуртової та С. Незгоди [23], нинішні здобувачі вищої освіти по-різному реагують на стрес: одні умовно адаптувалися до перманентного стресу, а інші перебувають у певній «прострації», тобто невизначеності у своїх діях, практично нічого не плануючи і не контролюючи. Тому проблема збереження ментального здоров'я здобувачів освіти в умовах навчання набуває критичної гостроти.

Її вирішення О. Андрєєва, Н. Бишевец [1], Т. Adams, М. Moore et al. [115], D. Crone, L. Heaney et al. [122], O. Zahrt, A. Crum [139] та інші дослідники пов'язують із заняттями фізичними вправами. Ними доведено позитивний вплив рухової активності на психоемоційний стан організму та ефективність занять фізичними вправами у протистоянні дії стресорів. Дослідженням Р. Лі

[129] також виявило значний позитивний зв'язок між руховою активністю та соціальною адаптацією першокурсників. R. Arida, Teixeira-Machado [117], B. Sulu, Ş. Kayğusuz E. Sinici, F. Hassani [134] також підтвердили, що рухова активність допомагає зняти стрес, зменшити тривогу, підвищити самооцінку та впевненість у собі. Дослідниця Г. Петрик [66] також переконана, що ментальне і фізичне здоров'я індивіда тісно пов'язані та взаємозумовлені, а регулярні рухові навантаження врівноважують нервову діяльність. Дослідники В. Романюк, А. Воробйов, О. Галабурда [79] пояснюють це феноменом активного відпочинку: рухова активність об'єднує рухові навантаження та емоційно-вольові й когнітивні процеси у функціональному зв'язку, позитивно впливаючи як на фізичне, так і на ментальне здоров'я. Так, регулярна м'язова діяльність підвищує надійність організму як біологічної системи, підтримує необхідний рівень регулювання функцій для забезпечення підтримки гомеостазу.

Під впливом систематичних рухових навантажень відбувається неспецифічна адаптація організму до стресогенних факторів [8]. Заняття фізичними вправами є одним із провідних природних стресознижувальних чинників [18]. Так, на думку З. Сивогракової [84], чутливість особистості до стресорів детермінується рівнем стресостійкості особистості, а стан ендокринної системи й фізична форма організму є психофізіологічними передумовами її сформованості. На думку M. Teuber, D. Leyhr, G. Sudeck [135], рухова активність необхідна для подолання інтелектуальних та стресових навантажень академічного життя студентів. Відповідно до їх розвідок, рухова активність демонструє позитивний зв'язок з успіхом у навчанні та регуляції стресу. Прямий зв'язок рухової активності з пристосуванням до навчання доведений Н. Chen, T. Lu, H. Sui et al. [120] завдяки ланцюгам впливу фізичних вправ на психологічну стійкість, її впливу на рівень самоконтролю поведінки та впливу останнього на рівень стресу.

Раціональна організація рухової активності в освітньому процесі сприяє налагодженню міжособистісних відносин у колективі, зниженню напруженості навчання, покращенню психоемоційного стану, формуванню гнучких

соціально-комунікативних навичок. Фізичні вправи покращують гормональний статус, метаболізм, відновлювальні процеси в організмі та функціонування вегетативних систем (дихальної, серцево-судинної), підвищують працездатність, активізують різні прояви волі знижують тривожність та знижують рівень навчального стресу, тобто сприяють удосконаленню фізіологічних та психологічних механізмів адаптації до освітнього процесу.

Позитивно впливаючи на здоров'я, раціонально організована рухова активність виконує такі функції:

- 1) розвивальна, що характеризується підвищенням рухових можливостей тих, хто займається;
- 2) виховна, що передбачає позитивну дію на мотиваційну, когнітивну й емоційно-вольову сфери особистості;
- 3) терапевтична, що полягає у покращенні функціонального стану вегетативних систем організму;
- 4) трофічна, що проявляється в активізації обмінних процесів в організмі;
- 5) стимулювальна, що визначається підвищенням адаптаційних можливостей організму до умов навколишнього середовища;
- 6) захисна, що сприяє підвищенню імунітету та резистентності організму до негативного впливу довкілля;
- 7) стабілізаційна, що забезпечує активізацію роботи ЦНС, зокрема властивостей нервових процесів;
- 8) рекреаційна, що заснована на ефекті активного відпочинку та відновлення організму після розумових та нервово-психічних напружень [94].

Пояснюючи фізіологічну природу користі рухової активності для здоров'я, Л. Кравчук [44] наголошує на складних зв'язках між м'язовою системою та внутрішніми органами. Функціонування вегетативних систем (дихання, кровообіг, травлення, обмін речовин тощо) стимулюються скороченням м'язів одночасно зі збудженням кори головного мозку. Тому при недостатній руховій активності чи надмірному психоемоційному напруженні знижуються енерговитрати, порушується зв'язок між м'язами і внутрішніми

органами, погіршується функціональний стан ЦНС, що може спровокувати появу різних захворювань. Крім цього, заняття фізичними вправами забезпечують відчуття бадьорості, гарного настрою й оптимізму, допомагають побороти негативні емоції. Систематичні рухові навантаження викликають комплекс ефектів, в основі яких лежить удосконалення адаптаційно-регуляторних механізмів, а саме: ефект економізації, антигіпоксичний ефект, антистресовий ефект, генорегулятивний ефект, ефект психоенергетизації.

Вченими О. Андрєєвою та Н. Бишевець [1] визначено, що систематична рухова активність оздоровчо-рекреаційного характеру активізують розвиток толерантності до тривоги, сприяють підвищенню самооцінки, розвитку почуття самоефективності, посилюють почуття контролю над стресовими ситуаціями. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність допомагає відволікатися від стресогенних факторів, сформувати опірність до стресу, знижувати його рівень [ахмед, сандхія]. Залучення студентів до рухової активності забезпечує можливість формування у них конструктивних способів поведінки, що сприяють адаптації до стресу [123].

Л. Індиченко [37] помічено, що студенти, залучені до регулярних занять фізичними вправами, є більш активними і продуктивними, більш соціально-орієнтовані, краще управляють емоціями, мають вищі вольові прояви. Рухова активність дозволяє знижувати ментальні ознаки стресу, покращуючи фізичний та психоемоційний стан організму. У юнаків та дівчат з високим рівнем рухової активності відмічається вищий рівень психофізіологічних резервів організму, що визначає адаптованість організму.

У сучасній педагогічній теорії і практиці накопичено досвід використання фізичних вправ з оздоровчою метою. Так, А. Воробйова [18] вказує, що складнокоординаційні та статичні вправи сприяють підвищенню психоемоційної стійкості, зниженню розумової втоми. Рухові навантаження аеробного характеру та низькоінтенсивні силові вправи сприяють зниженню тривожності, підвищенню психофізичної працездатності, сприяють вихованню вольових якостей. Вправи на витривалість покращують роботу серцевого м'яза, нормалізують тиск крові, знижують вміст холестерину в крові, підвищують

розумову працездатність. Для підготовлених осіб високоінтенсивні силові вправи можуть активно сприяти релаксації. Організація рухової активності у водному середовищі допомагає упорядкувати процеси збудження та гальмування, покращують самопочуття, активність та настрої.

Спортивні ігри підвищують емоційний тонус, сприяють нервово-психічному розвантаженню організму, активізують когнітивні процеси в організмі, чинять вплив на вольову сферу особистості. Так, заняття спортивними іграми виховують сміливість, ініціативність, впевненість, рішучість, самовладання, креативність мислення та розвивають командний стиль взаємодії, покращують стан когнітивних функцій [6; 81]. Спеціальним дослідженням О. Андрєєвої Н. Бишевець [1] встановлено перспективність використання для зниження у студентів стресу, зокрема й навчального, програм управління стресом, ментальних практик, а також різних видів рухової активності пригодницької діяльності (вправ ігрового, змагального, евристичного характеру, квестів, туристичних прогулянок, походів тощо).

Ритмічні вправи, вправи на рівновагу мають заспокійливу дію, регулюють гормональний фон. Р. Слухенською зі співавторами [86], запропоновано комплекси вправ та дихальну гімнастику, що здатні сприяти оптимізації психоемоційного стану студентів навіть в домашніх умовах. На думку авторів, впровадження сучасних фітнес-технологій в освітній процес фізичного виховання студентів викликає стійкий інтерес до занять фізичними вправами та здатне прискорювати адаптацію до навчання, оптимізувати рівень тривожності, покращувати психоемоційний та психофізичний стан студентства за рахунок підвищення фізичної працездатності, розвитку фізичних кондицій молоді .

А. Галіздра [20] для боротьби зі стресами та зниження нервово-психічного напруження рекомендує стрейтчинг, та вправи у воді, пояснюючи їх ефективність глобальним характером та чергуванням напруження і розслаблення м'язів. На думку М. Sandhiya, S. Senthil, M. Sundar-am [131], ефективною для ментального здоров'я є йога, а N. Ahmed et al. [116] - пілатес за рахунок активного впливу на гнучкість, витривалість та силу, а також дихальні вправи, що сприяють зниженню рівня стресу, тривожності, нормалізації

функціональних показників організму в цілому. Кардіотренування, силові вправи високої інтенсивності сприяють розвитку фізичної працездатності, підвищенню рухових та функціональних можливостей, підвищенню рівня стресостійкості за рахунок підвищених м'язових напружень та активізації кардіореспіраторної системи організму [118].

Н. Цигановська, В. Гончар, Д. Батулін [103] з метою зниження рівня стресу у здобувачів освіти пропонують програму, котра включає комплекс вправ, що складається з декількох компонентів, зокрема дихальної гімнастики, вправ на м'язове напруження та вправ на розтяжку. Ефективність дихальної гімнастики пов'язана із психологічним значенням чергування вдиху і видиху: вдих – збуджує, мобілізує, посилює м'язове напруження, видих, навпаки, – заспокоює, розсіює негативні емоції, сприяє розслабленню м'язів. Тому поєднання глибоких та повільних вдихів та видихів забезпечує розслаблення та спокій. М'язове розслаблення знижує надлишкове психоемоційне напруження. М'язове напруження із подальшим розслабленням є основою різних технік зниження стресу та ментальних практик, застосовується у деяких видах тренувань (йога, пілатес тощо). Розтягнення м'язів дозволяє знімати психоемоційне напруження, дозволяє досягти не тільки фізичного, але й психічного розслаблення. Найпростішим варіантом такої техніки є повільне розтягування усіх груп м'язів у будь-якій послідовності.

За даними В. Сіренка [88], фізичні вправи, що передбачають подолання втоми, болю, стримання емоцій активізують прояв вольових зусиль, когнітивних функцій тих, хто займається. Так, дослідник переконаний, що в єдиноборствах в унікальний спосіб проявляються й поєднуються різні види швидкості, координації, сили та витривалості, що сприяють підвищенню адаптаційних можливостей, організму до мінливих умов середовища. О. Tymoshenko, Zh. Domina, V. Bilyk, Yu. Serhiienko, O. Lavrentiev, N. Dakal, P. Norhol [136] визначено, що єдиноборства характеризуються руховими навантаженнями в умовах значного психічного напруження, що сприяє формуванню здатності організму до функціонування у складних умовах. Дослідження Ж. Цимбалюк [106] показують, що в основі стратегії подолання

стресових ситуацій лежить мобілізація когнітивних функцій, зокрема сприйняття, уваги та пам'яті, що доводить ефективність використання фізичних вправ, які вимагають прояву швидкості та швидко-силових здібностей. С. Петренко та Д. Дишненко [64] з метою впливу на когнітивні функції особистості пропонують виконання різних рухових завдань з елементами боротьби, включення ігрового та змагального методів: застосування різних ігор та естафет із подоланням перешкод, з м'ячем, перенесенням предметів, влученням у ціль, вправи в незвичних умовах тощо.

О. Андрєєвою, Н. Бишевець [1] підтверджено, що, незалежно від статі студентів, між рівнем їх рухової активності та інтенсивністю прояву реакцій на стресогенні чинники існують статистично значущі обернені кореляційні зв'язки ($p \leq 0,05$). В. Сіренком [88] виявлено достовірний кореляційний зв'язок між рівнем стресу, стресостійкості та руховою підготовленістю здобувачів освіти, особливо у вправах, пов'язаних з одночасним проявом сили, швидкості, координації та витривалості. Подібні дослідження підтверджують унікальну можливість рухової активності поєднувати м'язові навантаження з емоційно-вольовими й когнітивними процесами.

Неоднорідність контингенту здобувачів освіти за гендерною ознакою, морфофункціональним статусом, психотипом, рівнем стресу та ін. визначає необхідність забезпечення раціонального змісту рухових навантажень та дотримання науково обґрунтованих норм рухової активності в умовах освітнього процесу з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку організму студентів, причому при плануванні рухового режиму обов'язково слід враховувати інтереси й потреби здобувачів освіти. При цьому зміст занять фізичними вправами студентів має будуватися з урахуванням особливостей майбутньої професійної діяльності, що підвищуватиме адаптаційний потенціал тих, хто займається, до умов та вимог навчальної діяльності, сприятиме розвитку прикладних рухових здібностей, формуванню, професійно важливих умінь та навичок, оптимізації психофізичного стану здобувачів освіти [1; 40; 86; 131; 136 та ін.].

Питання дослідження впливу різних видів рухової активності на адаптацію студентів-першокурсників до освітнього процесу вирішується узагальнено та фрагментарно. Відсутня науково обґрунтована технологія формування навчальної адаптації здобувачів освіти, заснована на комплексному впливі на підвищення психофункціональних ресурсів організму у процесі фізичного виховання в умовах стресогенності освітнього середовища. Це вимагає окремих міждисциплінарних досліджень щодо вивчення особливостей формування навчальної адаптації студентів у процесі фізичного виховання.

Матеріали першого розділу подано у публікаціях автора [3; 4; 5; 33].

Висновки до розділу 1

1. Професійна самореалізація залежить від ефективності підготовки у закладах вищої освіти, а професійні надійність та довголіття фахівця – від фізичного й ментального здоров'я. Протягом навчання у ЗВО збереження здоров'я здобувачів освіти може бути реалізоване шляхом раціональної організації різних форм фізичного виховання. Організація рухової активності у вітчизняних закладах вищої освіти побудована на різних концептуальних підходах, однак одним із провідних є орієнтація на оздоровчу спрямованість студентів. Одним із шляхів збереження здоров'я здобувачів освіти є забезпечення сприятливого психоемоційного стану та психологічного клімату в умовах навчальної діяльності, зокрема, підвищення психофізіологічної адаптованості організму та соціальної адаптованості особистості до стресогенних чинників освітнього середовища з метою досягнення оптимальної працездатності та максимальної продуктивності у навчанні.

2. Однією з вікових криз студентського віку є криза першого курсу, пов'язана з адаптацією до навчання у закладах вищої освіти. Успішність навчання і професійного становлення залежить не тільки від мотивації,

інтелектуальних, професійних здібностей, творчого потенціалу, активності та особистісних ресурсів здобувачів, а й від здатності до початкової адаптації. Студентам-першокурсникам необхідно пристосуватися до нових умов життя, діяльності та поведінки, нових соціальних функцій, долаючи при цьому низку об'єктивних (умов освітнього середовища закладу вищої освіти, специфіки профілю майбутньої спеціальності, особливостей студентського колективу, умов життєдіяльності тощо) та суб'єктивних (пов'язаних з віковими, статевими та індивідуальними особливостями психофізичного розвитку, соціальним статусом, соматичним та ментальним здоров'ям, рівня стресу) труднощів. Процес адаптації студентів до навчання у закладах вищої освіти провокує зміни у потребнісно-мотиваційній, когнітивній, емоційно-вольовій сферах особистості, звичному руховому режимі та може відбуватися відносно спокійно й рівномірно, а може мати складний перебіг в умовах перманентного стресу.

3. Навчальна діяльність характеризується низкою стресогенних чинників, як-от: інтенсивна інтелектуальна діяльність, надмірне статичне навантаження при обмеженій руховій активності; порушення звичного життєвого режиму; підвищена мобілізація когнітивних та вольових функцій, загострення емоційних переживань. Передумовами успішної адаптації до навчання є передадаптаційний рівень знань, умінь і навичок, когнітивних процесів, рівень вольових проявів, індивідуальні психологічні особливості, особистісні риси характеру, властивості нервової системи, психоемоційний та фізичний стан студентів закладів вищої освіти. Нинішні реалії життя, пов'язані з постпандемічним періодом, воєнним станом та іншими стресорами сучасного нестабільного світу, супроводжуються зниженням показників здоров'я та підвищенням рівня стресу молоді – потенційних вступників до закладів вищої освіти, тому психофізична готовність студентів до навчання може бути недостатньою. Звідси також виникають проблеми з навчальною адаптацією, котрі можуть мати психологічні, фізіологічні та поведінкові прояви. Щодо гендерних особливостей, то жіночий організм більш життєстійкий, рівень здоров'я жінок у всіх вікових групах вищий, тому фізіологічні стреси жінки долають легше, однак симптоми психоемоційного стресу у жінок проявляються

інтенсивніше, ніж у чоловіків, жінки більш емоційно лабільні, у них вища схильність до стресу, проте чоловіки легше адаптуються до нових умов.

4. Заняття фізичними вправами сприяють активному відпочинку, налагодженню міжособистісних відносин у колективі, формуванню гнучких соціально-комунікативних навичок, покращенню ментального та соматичного здоров'я, підвищенню вольової активності, тобто створюють можливості для удосконалення психологічних та фізіологічних механізмів адаптації до освітнього процесу. Однак питання формування навчальної адаптації студентів засобами фізичного виховання носить міждисциплінарний характер та вимагає вивчення індивідуальних показників розвитку організму та властивостей особистості студентів, що детермінують рівень їх адаптованості до освітнього процесу. При цьому неоднорідність контингенту здобувачів освіти за гендерною ознакою, морфофункціональним статусом, руховою підготовленістю, психотипом, вольовою активністю, рівнем стресу та стресостійкості вимагає планування раціонального рухового режиму та дотримання науково обґрунтованих параметрів рухових навантажень з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку організму студентів, інтересів і потреб здобувачів освіти, особливостей майбутньої професійної діяльності. У сучасній педагогічній теорії і практиці накопичено досвід використання фізичних вправ з оздоровчою метою, зокрема і для боротьби зі стресом та покращення навчальної адаптації використовують йогу, дихальну гімнастику, плавання, вправи ігрового характеру, силові та кардіо-тренування, координаційні вправи тощо. Однак подібні розробки є фрагментарними, а дані – узагальненими, відсутня науково обґрунтована технологія формування навчальної адаптації здобувачів освіти, заснована на комплексному підвищенні психофункціональних ресурсів організму у процесі фізичного виховання в умовах стресогенності освітнього середовища.

Список використаних джерел до першого розділу

1. Андрєєва, О., Бишевець, Н. Інноваційні підходи до профілактики стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності. *Sport Science Spectrum*. 2024. № 1. С. 50-55.
2. Анпілова Д.В., Донець О.І. Задоволення актуальних потреб як фактор психологічної адаптації до стресу в студентів-психологів у період сесії. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Психологія»*. 2015. Вип. 21. С. 3-12.
3. Ареф'єва Л.П., Плющакова О.В., Браткевич О.В. Силові навантаження як засіб фізичного виховання студентів ЗВО. Матеріали V міжнародного симпозіуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління». Київ: Алатон, 2023. Вип. 5. С. 14-16.
4. Ареф'єва Л. П., Плющакова О. В. Гуманістичні пріоритети у процесі соціалізації майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту. 2017. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Вип. 3К (84). С. 33-36.
5. Ареф'єва Л. П., Плющакова О. В. Теоретичні аспекти реалізації проблеми адаптації до навчальної діяльності студентів-першокурсників педагогічних спеціальностей у процесі фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019. - Вип. 3К (110). - С. 47-50
6. Базилевич Н.О. Застосування ігрового методу для формування рухових умінь і навичок професійної спрямованості студентів у процесі фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 15*. Київ, 2023. Випуск 12 (172) 23. С. 201-205.
7. Базилевич Н.О., Тонконог, Юрченко І.В. Педагогічні умови формування особистості студентів у процесі занять фізичною культурою.

Вісник Черкаського Національного університету імені Богдана Хмельницького.
Вип. 1.2022. Черкаси, 2022. С. 112-118.

8. Бекетова Г. В. , Долгополова О. В. Особливості адаптації дітей до фізичних та психологічних навантажень: аналіз наукових джерел. *Збірник наукових праць співробітників НМАПО імені П. Л. Шутика.* 2018. Вип. 32. С. 195-205.

9. Березин Ф. Б. Психічна та психофізіологічна адаптація людини. Львів: Наука, 1988. 270 с.

10. Бишевец Н. Г., Лазакович Ю. І. Рухова активність як медіатор впливу воєнного стресу на стрес-асоційовані стани студентів: результати GLM-аналізу. *Педагогічна Академія : наукові записки.* 2024. №8. URL:<https://reposit.uni-sport.edu.ua/items/b4440e9c-8c6a-444e-bd23-485f4bc88f9b> (дата звернення: 19.03.2025).

11. Бохонкова Ю.О. Соціально-психологічна адаптація першокурсників до умов вищих навчальних закладів: монографія. Луганськ: СНУ імені В.Даля, 2011. 199 с.

12. Буренніков Ю. А., Хом'юк І. В. Фактори адаптації студентів першого курсу до навчання у вищому технічному навчальному закладі. *Вісник Вінницького політехнічного інституту.*2007. Вип. 3. С. 93–97.

13. Вадзюк С.Н., Гук В.О., Табас П.С. Функціональні можливості серцево-судинної системи та стресостійкість осіб із різною теплочутливістю. *Фізіологічний журнал.* 2023. Т. 69. № 3. С.24-30.

14. Васил'євих Л.Г. Вплив навчального та екзаменаційного стресу на процес адаптації студентів першого курсу до навчання у вищому навчальному закладі. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна».* 2010. № 2. С. 226-228.

15. Ващенко В. В., Маслова Н. М. Вплив стресу на вищі інтегративні функції організму: пам'ять, пізнання, навчання. *Scientific research in the modern world: Proceedings of the 7th International scientific and practical conference, Toronto, Canada 4–6 May 2023.* Toronto, 2023. P. 71–75.

16. Вербовий В., Кушнірук М. Професійна адаптація студентів до навчання в закладах вищої освіти. *Освітологічний дискурс*. 2020. № 3. С. 53-67.

17. Волженцева І.В. Динаміка стану тривожності студентів у навчальному процесі. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2004. Вип. 2. С. 319–329.

18. Воробйова А. В. Роль оздоровчо-рекреаційної рухової активності у покращенні стресостійкості. URL: https://journals.uran.ua/ksapc_conference/article/view/91116 (дата звернення: 10.05.2024).

19. Гавришко С., Гвоздецька С., Приходько, І. Сучасна система фізичного виховання у ЗВО. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. Вип. 8(168). С. 29-32.

20. Галіздра А.А. Характеристика факторів, що впливають на здоров'я студентів вищих навчальних закладів. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2004. № 3. С. 41-43.

21. Глоба Т.А. Здоров'яформувальна технологія спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів закладів вищої освіти: дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02. Запоріжжя, 2018. 244 с.

22. Гуменюк О.Г. Психолого-педагогічні аспекти адаптації першокурсників до умов навчання у вищому закладі освіти. *Університетські наукові записки*. 2012. № 2. С. 395-402.

23. Гуртова Т., Незгода С. Педагогічні основи корекції ментального здоров'я здобувачів вищої освіти у процесі фізичного виховання в умовах воєнного стану. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2023. Том 11. №4. С. 20-25.

24. Делікатний К. Г. Становлення студента: Питання адаптації випускника школи у вузі. Київ: «Знання», 1983. 48 с.

25. Дідух М.М. Проблеми й основні напрями адаптації студентів до умов навчання в закладах вищої освіти. *Юридична психологія*. 2019. № 2(25). С. 61-69.

26. Долгова Н. Європейські ініціативи у сфері фізичного виховання та спорту. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. №2. С. 55-58.

27. Дороніна Т., Кожокар М. Особливості фізичного виховання в системі освіти сучасних європейських країн. *Освітні обрії*. 2021. № 1. С. 8-11.

28. Дубініна К. Вольові якості студентів – практичних психологів як чинник їх навчальної успішності. *Проблеми сучасної психології*. 2019. Вип. 16. С. 326-336.

29. Дубчак Г.М. Аналіз навчального стресу сучасних студентів. Тези доповідей XVII Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми навчання та виховання людей в інтегрованому освітньому середовищі у світлі реалізації Конвенції про права осіб з інвалідністю». Київ, 22 листопада 2017 р. Частина 1. Київ : Університет «Україна», 2017. С. 149–152. URL: https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/11/ACTUAL_PROBLEMS_OF_PEOPLE_EDUCATION_N_I.pdf (дата звернення: 29.01.2023).

30. Дубчак Г. М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій : автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07. Київ, 2018. 41 с.

31. Дутчак М., Андрєєва О., Уляна К. Зарубіжний досвід організації фізичного виховання студентів країн, які мають високий рівень залучення населення до оздоровчої рухової активності. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2018. № 3. С. 49-58.

32. Дьоміна Ж.Г., Омельчук О.В. Феномен стресостійкості як провідного чинника збереження здоров'я учнівської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. Вип. 12(172). С. 73-77.

33. Дьоміна Ж. Г., Плющакова О. В. Психофізичні передумови навчання стресостійкості студентів засобами фізичних вправ. Матеріали VI Міжнародного симпозіуму «Освіта і здоров'я підрастаючого покоління». Київ: Алатон, 2024. Вип. 6.С. 71-73.

34. Завадська Т. В. Нейродинамічні основи психофізіологічного стану студентів різного професійного напрямку навчання. Актуальні проблеми

психології. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2012. Вип. 12 Том. V. С. 63-71.

35. Завидівська Н., Ополонець І. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2010. №. 2 (10). С. 50–54.

36. Імас Є., Дутчак М., Катерина У. Організаційно-методичні засади розвитку студентського спорту: вітчизняний та зарубіжний досвід. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2018. № 2. С. 89-97.

37. Індиченко Л.С., Фора А. Л. Психологічні аспекти самоконтролю серед студентів – спортсменів та вплив різних факторів на нього. Матеріали III Всеукр. студ. наук. Інтернетконференції «Фізична культура, спорт та здоров'я». Харків, 8-9 грудня 2016 р. С.70-73.

38. Катерина У.М. Організаційно-методичні засади діяльності навчально-оздоровчих комплексів у процесі фізичного виховання студентської молоді: дис. канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02. Київ, 2017. 208 с.

39. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей учнів та студентів: методичні рекомендації. Київ: Міленіум, 2004. 54 с.

40. Колос О. А., Підлужняк О.І., Столярик В.А. Вплив фізичної активності та спорту на подолання стресу у студентів ВНЗ. Матеріали II науково-технічної конференції підрозділів ВНТУ. 2023. URL: <https://ir.lib.vntu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/38198/135058.pdf?sequence=2&isAllowed=y> (дата звернення: 29.01.2025).

41. Кордунова Н., Бочкай А. Стресостійкість як властивість особистості. Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві із циклу: Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування та виклики сучасності. Матеріали X Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. (27 листопада-2 грудня 2023 р., м. Луцьк). Луцьк: ПП Іванюк В. П., 2023. С. 30-33.

42. Кравцов Д.Р. Поняття стресу та психологічної стійкості в межах різних теоретичних підходів. *Габітус*. 2020. Вип. 18. Т. 1. С. 112-116.

43. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія : Соціальні та поведінкові науки*. 2019. Вип. 7. С. 98-117.

44. Кравчук Л.С., Матвійчук В.М. Кінезофілія – провідна умова підвищення розумової працездатності студентів у навчальній діяльності. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету "Україна"*. 2015. № 11. С. 136-139.

45. Круцевич Т.Ю., Пангелова Н.Є. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. №3. С. 109-114.

46. Кузнецов М.А., Фоменко К.І., Кузнецов О.І. Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності. Харків : ХНПУ, 2015. 338 с.

47. Лазуренко С. І. Психофізіологія установок в регуляції моторики людини: монографія. Київ: Університет «Україна», 2011. 406 с.

48. Лазуренко С.І., Білошицький С.В., Семенов А.М. Адаптація та адаптаційні можливості людини. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. 2014. № 11. С. 194-207.

49. Латчук В., Клеха І., Базюк В. Специфіка програмно-нормативного забезпечення фізичного виховання студентської молоді в Норвегії. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2011. №. 2(14). С. 60-61.

50. Левківська Г.П., Сорочинська В.Є., Штифурак В.С. Адаптація першокурсників в умовах вищого закладу освіти: навч. посібник. Київ: Либідь, 2001. 128 с.

51. Лесовий В. Ю., Петрук В. А. Адаптація першокурсників до навчання у вищих технічних закладах освіти: монографія. Вінниця : ВНТУ, 2017. 144 с.

52. Литвиненко, О. Д. Адаптаційний потенціал як система адаптивностей особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2018. №1(2). С. 74–81.

53. Макаренко О.М., Лавренчук А.В., Голубєва М.О. Специфіка прояву навчального стресу старшокласників загальноосвітньої школи в

екзаменаційний період. *Актуальні проблеми психології*. Том 7. Вип. 17. С. 116-118.

54. Маєвська А. Визначення стійкості студентської молоді до стресів. *V Харківські студентські філософські читання* : міжнар. наук. конф. студ. та асп. ХНУ імені В.Н. Каразіна. Харків, 2008. С. 205.

55. Мазний Д. Організація фізичного виховання у вищих навчальних закладах Сполучених Штатів Америки. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. №1. С. 189-192.

56. Мартинюк І. Стресостійкість та індивідуально-психологічні особливості студентської молоді. *Психологія стресостійкості студентської молоді* / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видав. центр НУБіП України, 2018. С. 97–107. URL: http://dglib.nubip.edu.ua/bitstream/123456789/5810/1/Martinjuk_kolektivna_monograf%D1%96ja.pdf (дата звернення: 29.01.2023).

57. Михайлишин У.Б., Нестерова І.А. Вплив темпераменту на стресостійкість у юнацькому віці. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. - 2022. № 2(58). С. 137-159.

58. Мудрік І. В. Ставлення до фізичного виховання у вітчизняних та деяких зарубіжних університетах. *Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи*: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Донецьк, 2006. С. 24–25.

59. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

60. Новікова Ж.М. Психологічна адаптація та реадaptaція студентів-першокурсників в умовах нестабільного світу. *Молодий вчений*. 2018. № 2 (54). С. 80-84.

61. Носко М. Мотиваційні чинники персоналізації фізичного виховання здобувачів вищої освіти в умовах сучасних викликів. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2024. Випуск 29. № 4. С. 226-233.

62. Ордатій Н., Ангельська В. Дослідження стану психологічного здоров'я студентів-медиків в умовах воєнного стану. *Психосоматична*

медицина та загальна практика. 2024. Том 9 №12 (2024). С. 61-65. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/496> (дата звернення: 02.01.2025).

63. Пермяков О., Оніщук Л., Йопа Т., Остапов А. Сучасна система фізичного виховання в умовах ЗВО. *Професіоналізм педагога: теоретичні й методичні аспекти*. 2020. Вип. 13. С. 102–112.

64. Петренко С.П., Дищенко Д.В Стрес-фактори курантів (студентів) МВС України та методи подолання ляхом організації спеціальної фізичної підготовки (тренування). *Фізичне виховання та спорт*. 2018. № 12 (64). С. 338-343.

65. Петрова Л. І., Русанов М. В., Черних М. М. Загальна фізична витривалість як один із чинників впливу на адаптаційні можливості студентів до навчання у ВНЗ. *Економічна стратегія і перспективи розвитку сфери торгівлі та послуг*. 2013. Вип. 1(2). С. 210-215 .

66. Петрик Г. Методи подолання стресу. *Гуманітарні та соціальні науки* : матеріали I Міжнародної конференції молодих вчених, 14-16 травня 2009 року, Львів, Україна. Львів: Львівська політехніка, 2009. С. 219-220.

67. Пилипака Ю. І., Романюк В. Л. Стрес як загальний адаптаційний синдром та психічне здоров'я особистості. *Психологія: реальність і перспективи*. 2016. Вип. 6. С. 177–182.

68. Плотнікова О. Важливість вивчення індивідуальних особливостей першокурсників у період дидактичної адаптації. *Рідна школа*. 2001. № 10. С. 62–64.

69. Подоляк Л. Г., Юрченко В. І. Загальна психологічна характеристика студентського віку. *Психологія вищої школи* : навч. посіб. Київ : ТОВ «Філ-студія», 2006. 320 с.

70. Поліщук О. М. Особливості особистісної зрілості в ранній дорослості. *Науковий вісник Чернівецького університету: зб. наук. праць. Педагогіка та психологія*. 2015. Вип. 743. С. 186–189.

71. Попрошаєв О.В., Білик О.А., Островський М.В. Фізичне виховання в контексті інтеграції в загальноєвропейський освітній простір. *Спортивна наука України*. 2015. № 2. С.36-43.

72. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій: навч. посіб. / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2011. 272 с

73. Прудська О. Дослідження факторів психологічної адаптації студентів - першокурсників о навчально - професійної діяльності. *Психологічні перспективи*. 2012. Вип. 19. С.197-207.

74. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / за ред. М. С. Корольчука. Київ : Інкос, 2002. 272 с.

75. Пухно С. В. Стресостійкість студентів закладів вищої освіти як психологічна проблема. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2023. С.44-48.

76. Рибалко Л.М. Сучасна фізкультурно-оздоровча робота у зарубіжних країнах. Тези 72-ої наукової конференції професорів, викладачів, наукових працівників, аспірантів та студентів університету, присвяченої 90-річчю Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». Том 2. (Полтава, 21 квітня – 15 травня 2020 р.). Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2020. С. 420-422.

77. Ричкова М. Особливості фізичного виховання в університетах США. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2016. № 4(58). С. 55–61.

78. Романюк В. Л. Стресореактивність і стресостійкість та психічне здоров'я особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2022. № 14. С. 9–15.

79. Романюк В., Воробйов А., Галабурда О. Активний відпочинок та фізичне і психічне здоров'я людини. *Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку*. 2020. Вип. 66. С. 15–18.

80. Рябокiнь Л. М. Адаптація до навчання студентiв-психологiв у ВТНЗ 1 курсу як основна проблема iх особистiсного розвитку. *Вiсник Нацiонального авiацiйного унiверситету. Серiя: Педагогiка. Психологiя*. 2009. № 2. С. 40–44.

81. Рядова Л., Корчагiн М., Мкртiчян О., Коновалов В. Ефективнiсть використання спортивних iгор на заняттях iз фiзичного виховання. *Спортивнi iгри*. 2024. Вип. 3(33). С. 62–83.

82. Савчин М. В., Василенко Л.П. Вiкова психологiя: навч. посiб., 3-тє вид, перероб., допов. Київ: Академiя, 2017. С. 366.

83. Селюкова Т.В. Психологiчні аспекти стресостiйкостi студентської молодi. *Проблеми екстремальної та кризової психологiї*. 2009. Вип. 6. С.155-163.

84. Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вiкова психологiя: навч. посiб. Київ: Центр учбової лiтератури, 2012. 376 с.

85. Сивогракова З. А. Психологiя стресу. Управлiння стресом як аспект психологiчної компетентностi: фахiвця: конспект лекцiй. Харкiв: УкрДУЗТ, 2015. 44 с.

86. Синявський В.В., Сергеєнкова О.П. Адаптація. Психологiчний словник / за ред. Н.А. Побiрченко. Київ: Науковий свiт, 2007. С.12.

87. Сiкора Я. Б. Адаптація як об'єкт наукового дослiдження: психолого-педагогiчний аналіз. *Науковий вiсник Ужгородського унiверситету. Серiя: Педагогiка. Соцiальна робота*. 2022. Вип. 2. С. 135-139.

88. Сiренко В.Г. Характеристика компонентiв психоемоцiйної стiйкостi учнiв старшої школи у процесi фiзичного виховання. *Науковий часопис Українського державного унiверситету iменi Михайла Драгоманова. Серiя 15. Науково-педагогiчні проблеми фiзичної культури (фiзична культура i спорт)*. 2024. Вип. 3(175). С. 170-176.

89. Слухенська Р. В.; Гауряк, О. Д.; Єрохова, А. А.; Литвинюк, Н. Я Вплив фiзичної культури на подолання стресу у студентiв вищих навчальних закладiв. *Науковий часопис Українського державного унiверситету iменi Михайла Драгоманова. Серiя 15. Науково-педагогiчні проблеми фiзичної культури (фiзична культура i спорт)*. 2022. Вип. 7(152). С. 108-110.

90. Соловійова Є. Т., Максименко О. В., Літвін В. І., Цикало Б. М. Вплив стресу на когнітивні функції. Topical aspects of modern scientific research : Proceedings of the 9th International scientific and practical conference, Tokyo, Japan, 16–18 May, 2024. Tokyo, 2024. P. 211–216. URI: <https://repo.knmu.edu.ua/handle/123456789/33786> (дата звернення: 02.01.2025).

91. Спіріна Т.П. Зарюгіна Ю.Є. Особливості адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у вищому навчальному закладі. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*. 2014. Вип. 32. С. 182-184.

92. Стадник В. В. Педагогічні основи психологічного забезпечення процесу фізичного виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Інноватика у вихованні*. 2022. Вип. 16. с. 132-140.

93. Стрельцова В. Ю. Соціальна адаптація студентів інституту культури і мистецтв до умов відкритого культурно-освітнього середовища : автореф. дис. на здобуття наук, ступеня канд. пед.наук : спец. 13.00.05 - соціальна педагогіка. Луганськ, 2009. 22 с.

94. Теорія і методика фізичного виховання: Том 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. Київ, 2018. 392 с

95. Тимошенко О. В., Дьоміна Ж.Г. Як модернізувати національну систему фізичного виховання? Сучасний освітній вимір. *Освіта*. 2016. №15 (13-20 квітня). С. 6.-7.

96. Третьак Т. О., Севериновська О. В. Психофізіологічний профіль студентів першого курсу у процесі адаптації до освітньої діяльності. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія: Біологія*. 2016. № 2. С. 90-103.

97. Ульянова Т. Індивідуально-психологічні особливості стресостійкості психологів. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія»*. 2023. Вип. 3. С. 85-91.

98. Федорова Я.В. Стрес та його роль в навчальній діяльності студента. *Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія*. 2013. Вип. 39(4). С. 290–294.

99. Філоненко В. М., Неведомська Є. О. *Стан тривожності студентів в умовах повномасштабної війни*. Modern aspects of science: 43-th volume of the international collective monograph. Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., Česká republika, Česká republika. 2024. 389-399 p.

100. Філоненко О. В. Виховання фізичної культури студентів в університетах США. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2024. Вип. 214. С. 94-98.

101. Харченко, В. Г. Адаптаційні можливості організму. Функціональні резерви. *Адаптаційні можливості дітей та молоді* : матеріали X Міжнародної науково-практичної конференції, присвяченої 95-річчю утворення кафедри біології і основ здоров'я ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 11-12 вересня 2014 р., м. Одеса. Одеса : Юридична література, 2014. Ч. 2. С. 249-252.

102. Хіміч І. Ю. Європейський досвід організації фізичного виховання студентів ВНЗ. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2017. Вип. 3К(84). С. 492–495.

103. Цигановська Н., Гончар В., Батулін Д. Мінімізація наслідків стресу засобами фізичної активності серед студентської молоді. *Креативний простір*. 2022. № 7. С. 35.

104. Циганчук Т.В. Основні форми прояву стресових станів у студентів. Україна в євроінтеграційних процесах: матеріали XIII Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 23–24 лют. 2008 р.). Київ, 2008. С. 225–227.

105. Цимбалюк Ж.А. Вплив рухливості нервової системи на здібності спортсмена. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 1998. №5. С.18-20.

106. Цимбалюк М., Жигайло Н. Формування стресотійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Спецвипуск. С. 128–136.

107. Чен Пен. Методика оцінювання навчальних досягнень студентів у процесі занять з баскетболу. дис. на здобуття наук, ступеня доктор філософії:

спец. 011 Освітні, педагогічні науки; Український державний університет імені Михайла Драгоманова. Київ, 2023. 209 с.

108. Чухраєва Г. В. Вивчення гендерних особливостей стресостійкості працівників ОВС. *Актуальні проблеми психології*. 2013. Т. XII. Вип. 18. С. 275-291.

109. Шамне А. Стресостійкість та особливості адаптації студентівпершокурсників до умов навчання у закладах вищої освіти. *Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна*. Київ: Видав. центр НУБіП України, 2018. С. 140–148.

110. Шевченко О. Т. Психологія кризових станів: навч. посібник. Київ : Здоров'я, 2005. 120 с.

111. Шпак М. М. Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту в студентському віці. *Pedagogical and psychological science and education : transformation and development vectors : collective monograph*. Riga, Latvia : «Baltija Publishing», 2021. Vol. 2. P. 342–359.

112. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*. 2022. Вип. 39. С. 199–203

113. Шульга А. М. Триєдина природа людини та проблема її психічного здоров'я в умовах сьогодення. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: зб. матеріалів VII Всеукраїнської науковопрактичної конференції (28 жовтня 2022 року)*. Львів, 2022. С. 396-401.

114. Яким Р., Явір М. Вплив індивідуальних особливостей студентів спеціальності «технологічна освіта» на формування у них компонентів культури безпеки. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2014. № 8. С. 311—318. 28.

115. Adams T. B., Moore M. T., John Dye N. D. The Relationship Between Physical Activity and Mental Health in a National Sample of College Females. *Women & Health*. 2007. №45(1). P.69-85.

116. Ahmed N., Mehmood N., Nizami G.N. Pre and Post Analysis of Stress Reduction Following Pilates Exercise among Undergraduate Students of Physical Therapy. *Med Forum*. 2021. № 32 (10). С. 224–227.

117. Arida, R. M., & Teixeira-Machado, L. (2021). The Contribution of Physical Exercise to Brain Resilience. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 14, Article 626769.

118. Biddle S.J.H., Fox K.R., Boucher S.H. Physical activity and psychological well-being. London: Routledge. 2000.

119. Bonanno G. A., Galea S., Bucchiarel A., Vlahov D. What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2007. № 75 (5). P. 671–682.

120. Chen, H., Lu, T., Sui, H. et al. (2024) The relationship between physical activity and school adjustment in high school students: the chain mediating role of psychological resilience and self-control. *BMC Psychol* 12, 706 (2024). <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02227-1>

121. Clinciu A. Adaptation and Stress for the First Year University Students / Aurel Ion Clinciu. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 2013. № 78. P. 718-722.

122. Crone D., Heaney L., Owens C. Physical Activity and Mental. London: Blackwell Publishing Ltd. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. 2013.

123. Dahlstrand J., Friberg P., Fridolfsson J. et al. The use of coping strategies “shift-per-sist” mediates associations between physical activity and mental health problems in adolescents: a cross-sectional study. *Public Health*. 2021. №21(1). P. 1104. URL: <https://doi.org/10.1186/s12889-021-111580>.

124. Facilitator guide MHPSS in Complex Emergencies Training Course. Setting Up Community-Based Supports : Training materials, 2016. 17 p.

125. Griban G., Liakhova N., Nosko M., Nosko Yu., Kanishcheva O., Kurtova H., Stechenko T. (2024). The impact of the COVID-19 pandemic and martial law on the health and physical fitness of Ukrainian students. *Polski Merkuriusz Lekarski*, Vol. LII, Issue 6, 654-659. Doi:10.36740/Merkur202406106 <http://eprints.zu.edu.ua/42924/1/1.pdf>

126. Hlaskov EO. Adaptive possibilities of the cardiovascular system of the students in the process of studying at a higher educational institution. *Bukovin Med Herald*. 2013; 17(2). P. 25-29.

127. Jacobsen AP, Khiew YC, Duffy E, O'Connell J, Brown E, Auwaerter PG, Blumenthal RS, Schwartz BS, McEvoy JW. Climate change and the prevention of cardiovascular disease. *Am J Cardiol*. 2022;12:100391.

128. Kubikova K., Bohacova A., Slowik J., Pavelkova I. Student adaptation to distance learning: An analysis of the effectiveness, benefits and risks of distance education from the perspective of university students. 2024. *Social Sciences & Humanities Open*, 9, 100875.

129. Li P. The Effects of Physical Activity on the Social Adjustment of College Freshmen: A Chain-Mediated Theoretical Model of Cognitive Reappraisal and Psychological Resilience with Moderating Effects of Perceived Social Support. *Advances in Physical Education*. 2025. 15, 49-67. doi: 10.4236/ape.2025.151004.

130. Physical activity and health in Europe: evidence for action / edited by Nick Cavill, Sonja Kahlmeier and Francesca Racioppi. WHO Library Cataloguing in Publication Data, 2006. 55 p.

131. Sandhiya M., Senthil Selvam, Sundar-am M.S. Effect of yoga and pilates on academic stress among college students. *International Journal of Physiotherapy and Research*. 2020. No 8 (5). P. 3563–3567. DOI: 10.16965/ijpr.2020.150.

132. Strand B., Egeberg J., Mozumdar A. Health-related fitness and physical activity. Courses in U.S. colleges and universities. *Journal of Research*. 2010. №5(2). P. 17–20.

133. Suldo S. M., Shaunessy S. E., Thalji A., Michalowski J., Shaffer E. Sources of stress for students in high school college preparatory and general education programs: Group differences and associations with adjustment, *Adolescence*. 2009. Vol. 44 (176). P. 925–948.

134. Sulu, B., Kayğusuz, Ş., Sinici, E., & Hassani, F. (2023). The Effect of Psychological Well-Being on Self-Confidence in Exercise Participants. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 5, 1-8. doi.org/10.51538/intjourexerpsyc.1243506

135. Teuber, M., Leyhr, D. & Sudeck, G. (2024) Physical activity improves stress load, recovery, and academic performance-related parameters among university students: a longitudinal study on daily level. *Public Health*. 2024. P. 598 <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18082-z>

136. Tymoshenko O. V., Domina Zh. H., Bilyk V. H., Serhiienko Yu. P., Lavrentiev O. M., Dakal N. A., Horhol P. S.(2024). Health-promoting effect for students from physical loads of speed and strength orientation. *Wiadomości Lekarskie*. 77(6):1243-1248. doi: 10.36740/WLek202406120 <https://www.wiadomoscilekarskie.pl/Issue-6-2024,14250> (Scopus)

137. Tymoshenko O. V., Domina Zh. H., Masenko L. V., Pliushchakova O.V., Arefieva L. P., Prots R. O., Fedoryschak R. L.. (2024). Dependence of stress level on the strength of nervous processes and development of special types of endurance in 16-17-year-old men. *Acta Balneologica*, 66 (5), 330-334. doi: 10.36740/ABAL202405106 <https://actabalneologica.pl/wp-content/uploads/library/ActaBalneol2024i5net.pdf> (WOS)

138. Tyson P., Wilson K., Crone D., Brailsford R., Laws K. Physical activity and mental health in a student population. *Journal of Mental Health*. 2010. №9. P. 492-499.

139. Zahrt O. H., Crum A. J. Effects of physical activity recommendations on mindset, behavior and perceived health. *Preventive Medicine Reports*. 2020. P. 101027.

РОЗДІЛ 2

НАУКОВЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ПРАКТИЧНА РОЗРОБКА МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ АДАПТАЦІЇ ДО ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

2.1. Методи і організація дослідження

На основі систематизації та узагальнення концептуальних позицій провідних учених методика дослідницького пошуку слід розуміти як комплекс взаємопов'язаних методів, інструментальних дій, прийомів, що застосовуються і реалізуються за певною логікою задля розв'язання наукової проблеми. Важливими вимогами до розроблення методики дослідницького пошуку є достовірність, надійність, інформативність і об'єктивність окремих методів для отримання та первинного опрацювання емпіричного матеріалу для досягнення мети і вирішення поставлених завдань. У дослідженні щодо формування адаптації до навчання студентів першого курсу у процесі фізичного виховання загальну методика проектували на основі розробленої методологічної стратегії з урахуванням досягнень у теорії і методиці фізичного виховання, педагогіці, фізіології, анатомії та психології.

Виконання сформульованих завдань ґрунтувалося на розумінні суті адаптації до навчання студентів першого курсу як цілеспрямованого спеціально організованого процесу пристосування студентів до освітнього процесу у закладах вищої освіти як необхідної умови для досягнення високих навчальних результатів, самовдосконалення та професійного становлення. При цьому ключовим було дослідження взаємозв'язку ефективності перебігу процесу навчальної адаптованості на окремі показники розвитку організму і особистості студентів, реалізації ідеї використання засобів фізичного виховання на окремі параметри рухової підготовленості, вольові якості та психологічні особливості особистості здобувачів вищої освіти, урахування впливу індивідуально-

типологічних властивостей нервової системи здобувачів вищої освіти на їх пристосування до стресогенних чинників навчального середовища.

Своєрідність дослідницького пошуку залежить від інтегрування змістових і процесуальних характеристик адаптаційних процесів студентської молоді у процесі фізичного виховання. Для реалізації мети дослідження було обрано наступні методи:

- теоретичні (аналіз і узагальнення даних педагогічної теорії та досвіду передової практики, педагогічне моделювання);
- соціологічні (анкетування);
- медико-біологічні (антропометрія, фізіометрія);
- педагогічні (спостереження, тестування, експеримент);
- психодіагностичні (тести і методики діагностики й оцінки індивідуально-психологічних особливостей розвитку організму, емоційної та мотиваційної сфери здобувачів вищої освіти);
- методи математико-статистичної обробки даних.

Теоретичні методи застосовувалися для вивчення ефективності сучасних підходів до організації рухової активності студентів в умовах навчання у закладах вищої освіти; аналізу психолого-педагогічних та біологічних аспектів проблеми адаптації студентів першого року навчання до освітнього процесу; уточнення і характеристики індивідуальних особливостей розвитку організму та особистості студентів як передумов успішної адаптації до навчання, закономірностей і механізмів їх впливу на адаптаційний потенціал молоді; аналітичної оцінки можливостей використання засобів фізичного виховання для формування навчальної адаптації студентської молоді. При цьому проаналізовано вітчизняний та зарубіжний досвід організації фізичного виховання у закладах вищої освіти, особливості розвитку сучасної системи фізичного виховання студентської молоді у світлі освітніх інновацій; вивчено стан дослідженості питання адаптації до навчання студентів першого курсу та основних підходів до формування адаптації до навчання в процесі фізичного виховання. Особлива увага при вивченні дисертаційних робіт, монографій, наукових статей та матеріалів науково-практичних конференцій приділялася

науковому пошуку ефективних шляхів формування адаптації до навчання студентів першого курсу в умовах пандемії, воєнного стану та інших стресогенних чинників сучасного життя із використанням різних засобів фізичного виховання.

Доцільність і необхідність застосування у роботі *соціологічних методів дослідження* зумовлені поставленими дослідницькими завданнями, зокрема: дослідити реальний стан фізичного виховання здобувачів вищої освіти у сучасних умовах, вивчити об'єктивні та суб'єктивні труднощі у навчанні та життєдіяльності першокурсників у закладах вищої освіти тощо; виявити психоемоційні особливості розвитку особистості першокурсників, зокрема, суб'єктивно оцінити значення стресогенних чинників, мотиваційних пріоритетів при виборі видів рухової активності, визначити фізкультурно-спортивні інтереси та уподобання студентської молоді, встановити місце і роль засобів фізичного виховання у процесі адаптації до освітнього процесу студентів першого курсу.

З метою систематизації та узагальнення досвіду практичної роботи з фізичного виховання, реальних умов та особливостей освітньої діяльності студентів першого курсу, суб'єктивних характеристик психоемоційного стану, особливостей організації занять фізичними вправами здобувачів вищої освіти, вивчення питання щодо труднощів адаптації першокурсників до освітнього процесу проводилося анкетування студентів першого курсу (додаток А). Крім цього, під час анкетування вивчали мотивацію до різних форм фізичного виховання у закладах вищої освіти, потреби у руховій активності, особливості фізкультурно-спортивних інтересів, наявність стресогенних факторів впливу в освітній та побутовій діяльності, а також суб'єктивні дані щодо адаптаційних можливостей здобувачів вищої освіти першого року навчання.

Оскільки у психічній регуляції поведінки та діяльності бере участь мотивація, що лежить в основі вольової активності, керувалися тим, що дослідження мотивів потенційно дасть можливість здійснити характеристику ставлення до реальної дійсності життєвої позиції, сприйняття оточення та

визначальні прагнення студентів, дозволить пояснити доцільність застосування тих чи інших засобів і методів педагогічного впливу.

Для вивчення особливостей вольової сфери та психоемоційного стану здобувачів вищої освіти застосовували *психодіагностичні методи дослідження*. Зокрема, для визначення рівня стресу використовували методіку В.Ю. Щербатих [59], що є опитувальником, котрий дозволяє дослідити різні ознаки стресу – інтелектуальні, поведенкові, емоційні та фізіологічні (Додаток В). За результатами відповідей на питання студент може отримати від 0 до 66 балів. Отримані у результаті опитування дані можуть показати відсутність стресового стану на цей момент життя; те, що студент відчуває помірний стрес, що може бути компенсований у процесі раціонального використання часу, здорового відпочинку та знаходження раціонального виходу з проблемної ситуації; досить сильний стрес, котрий не вдалося компенсувати, та зумовлене ним виражене напруження емоційної сфери та фізіологічних систем організму, що виникло у відповідь на нього та визначає потребу у застосуванні спеціальних методів подолання стресу; стан сильного стресу, для успішного подолання якого бажана психологічна допомога. При останньому йдеться про те, що організму вже складно чинити опір стресу, або ж про перехід організму до третьої, найбільш небезпечної стадії стресу - виснаження запасів адаптаційної енергії.

Для визначення рівня психоемоційного стану студентів-першокурсників використовувався тест Айзенка [] (додаток В). Застосування означеної методіки зумовлене тим, що тривожність – це властивість особистості, що регулює поведінку особистості, визначає індивідуальну чутливість емоційних переживань до стресу, схильність до стану тривоги, конфліктних ситуацій, стійкості та самоконтролю в екстремальних ситуаціях. Методіка дозволяє оцінити рівень ситуативної та особистісної тривожності. Ситуативна (реактивна) тривожність є тимчасовим станом, характеристикою миттєвого збудження вегетативної нервової системи, визначає поточний стан тривоги, наявність відчуття занепокоєння, напруженості, нервозності, страху, стресу тощо. Особистісна тривожність – це стійка характеристика індивіда, що

відображає схильність суб'єкта до тривожних та стресових станів, сприйнятливість загроз, небезпек, конфліктів. Також ця методика дає можливість визначити фрустрацію здобувачів вищої освіти, тобто психологічний стан зростаючого емоційно-вольового напруження, що виникає в конфліктній ситуації. При цьому окремо можна дослідити і агресивність першокурсників. Крім цього, важливим є визначення ригідності студентської молоді, зокрема, тенденцію особистості до збереження своїх стереотипів, способів мислення, нездатність змінити власну точку зору.

Для діагностики індивідуального рівня стресостійкості студентів першого курсу передбачалося застосування Бостонської методики самооцінки стресостійкості особистості [41] (додаток Г). Призначений для цього опитувальник містить 20 питань, відповіді на які оцінюються за 5-бальною шкалою, а результат – за загальною кількістю балів.

Вольова організація особистості є індивідуальною особистісною характеристикою, що безпосередньо пов'язана з цілепокладанням та операційною стороною діяльності, тобто з можливостями усвідомлення і постановки особистісних цілей. Вольова організація особистості відображає індивідуальні особливості вибору способів і шляхів досягнення поставленої мети. Для дослідження вольової організації особистості використовували методику А. Хохлова (додаток) [41].

Для визначення індивідуально-типологічних властивостей нервової системи за психомоторними показниками використовували теппінг-тест. Хвилинний теппінг-тест застосовувався для дослідження сили нервової системи (НС) характеризується здатністю утримувати темп роботи на певному рівні. При нанесенні точок за кожні 10 с в 6 різних квадратів на папері із загальною тривалістю роботи 1 хвилина можна досліджувати динаміку розвитку втоми (один з непрямих показників швидкісної витривалості) [41].

Кількісно силу нервових процесів можна оцінити за показником динамічної працездатності (витривалістю нервових клітин рухового аналізатора), який вимірюється за формулою, запропонованою В. Рижковим [55]:

$CНП = - 3n_1 - 2n_2 - n_3 + n_4 + 2n_5 + 3n_6$, де n – кількість крапок в i -й 10-секундний інтервал.

На основі показника Z визначають показник динамічної витривалості (ПДП): $ПДП = - 0,06 * Z$

Чим більший показник ПДП, тим слабша нервова система (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

**Шкала оцінювання динамічної працездатності
(показника сили нервової системи) (за В. Рижковим)**

ПДП	бали	ПДП	бали
9,38	1	2,75–1,20	6
9,37–8,21	2	1,19–0,42	7
8,20–5,87	3	0,41– -0,36	8
5,86–3,83	4	-0,37 – -1,92	9
3,92–2,76	5	-1,93	10

Середнє значення СНП за цією шкалою 5-6 балів (3,92–1,20).

Лабільність нервової системи як функціонального показника її рухливості визначали у 30-секундному теппінг-тесті за сумою крапок у кожному квадраті (табл. 2.2) [41]

Таблиця 2.2

**Бальна шкала оцінки лабільності нервової системи у 30-секундному
теппінг-тесті**

К-ть крапок	≤74	75-129	130-151	152-162	63-172	173-183	184-195	96-204	205-210	>211
бали	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Градація оцінки: 1-3 бали свідчать про низьку лабільність; 4-6 - про середню; 7-9 - про високу; 10 - про дуже високу лабільність.

Люди з високою лабільністю нервових процесів характеризуються швидким виконанням дій, швидким мисленням, великим обсягом уваги і сприймання, хорошою адаптивністю адаптації. Висока лабільність лежить в основі комунікативних здібностей, зокрема й педагогічних. І, навпаки, люди з низькою лабільністю інертні, неініціативні, пасивні у поведінці, важко

приспосовуються до змін.

Для вивчення *адаптаційних можливостей* здобувачів вищої освіти застосовували наступні методики, зокрема, для дослідження соціально-психологічної адаптованості використовувалася методика П. Кузнецова [41] (додаток Б). Досліджуваному пропонується 25 тверджень. Якщо ці твердження справедливі (на їх думку), то позначається значком «+» у стовпчику «Так». Якщо несправедливі, то ставиться «+» – у стовпчику «Ні». Потім підраховується сума відповідей позитивних відповідей та оцінюється рівень психосоціальної адаптації за шкалою: 1-3 - висока; 4-10 - середня; 11-20 - низька; 21-25 - дуже низька, властивою є невпевненість у собі, внутрішні конфлікти.

Про здатність організму людини пристосовуватися до зміни умов зовнішнього середовища, зберігаючи свою функціональність, говорить адаптаційний потенціал. Для дослідження адаптаційного потенціалу людини застосовувалася оригінальна методика Р. Баєвського (1979 р.) [11], що базується на урахуванні прогностично значущих морфофункціональних параметрів та передбачає використання: секундоміра, тонометра, фонендоскопа, ростоміра й підлогових ваг. Її інформативність та об'єктивність базується на залежності здоров'я організму від адаптаційних механізмів, а так званого «донозологічного діагнозу» - від ступеня виснаженості функціональних можливостей організму.

При цьому, користуючись відповідними приладами, необхідно визначити зріст, вагу, частоту пульсу за хвилину, величини систолічного і діастолічного тиску крові у досліджуваного. Потім за формулою розрахувати величину адаптаційного потенціалу у досліджуваного та оцінити величину АП:

$$АП = 0,011 \times ЧСС + 0,014 \times СТ + 0,008 \times ДТ + 0,014 \times (\text{вік, роки}) + 0,009 \times (\text{маса, кг}) - 0,009 \times (\text{зріст, см}) - 0,27,$$

де: АП – адаптаційний потенціал; ЧСС – частота пульсу, за 1 хв; СТ – систолічний тиск, мм рт.ст.; ДТ – діастолічний тиск, мм рт.ст.

За величиною АП визначається стан функціональної адаптованості організму студентів відповідно до градації автора (табл. 2.3).

Оцінка адаптаційного потенціалу та стану здоров'я (за Р.М. Баєвським)

№ п/п	Умовні одиниці	Стан АП
1.	1,50-2,59	Задовільна адаптація
2.	2,60-3,09	Напруга механізмів адаптації
3.	3,1-3,6	Незадовільна адаптація
4.	3,6 та більше	Зрив адаптації

За рівнем функціональних можливостей організму і ступеня адаптації функціональних систем до навколишнього середовища виділяють такі рівні функціональної адаптованості організму: достатні функціональні можливості організму із задовільною адаптацією до умов навколишнього середовища; функціональне напруження організму із підвищеною активацією механізмів адаптації; зниження функціональних можливостей організму, з незадовільною адаптацією функціональних систем до умов навколишнього середовища; різке зниження функціональних можливостей організму на межі зриву механізмів адаптації.

Педагогічне тестування здійснювалося з метою вивчення найбільш інформативних показників рухової підготовленості для формування адаптації до освітнього процесу. При виборі рухових тестів спиралися на орієнтовні навчальні нормативи для оцінки розвитку рухових здібностей, що пропонуються в інваріативній складовій частині навчальної програми з фізичної культури для учнів 10-11 класів (2022) [32]. Так, рівень прояву швидкості визначався за часом подолання дистанції 100 м, с; рівень швидкісно-силових здібностей досліджувався за результатами стрибка в довжину з місця, см; метання малого м'яча на дальність, м; для визначення рівня прояву силових здібностей було запропоновано згинання та розгинання рук в упорі лежачи на лаві (кількість разів) для дівчат і підтягування на поперечині (кількість разів) для хлопців; силової витривалості – піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв, разів; рівень гнучкості досліджували за результатами нахилу з положення сидячи, руки вперед, см; рівень загальної витривалості оцінювали за

результатами бігу 1500 м, хв, с. Методика проведення означених рухових тестів описана Л. Сергієнком [47].

Крім цього, відповідно до досліджень В Сіренка [49], рівень стресостійкості зумовлюється такими руховими здібностями як спритність, швидкісно-силові здібності, координаційно-силова витривалість та швидкісна витривалість, тому також досліджувалися ці рухові здібності.

Човниковий біг є класичним тестом оцінки комплексного розвитку спритності як спортсменів у різних видах спорту, так і здобувачів вищої освіти та дозволяє визначити, поряд із швидкісними здібностями (швидкість реакції та перебудови рухів відповідно до поставленого завдання), ступінь прояву сукупності координаційних здібностей (просторової орієнтації, точності рухів, статичної та динамічної рівноваги). Швидкісно-силові здібності визначалися за допомогою стрибка у довжину з місця.

Для комплексного оцінювання швидкісно-силових параметрів та координації рухів використовували функціональну і динамічну вправу – тест Берпі (за 10 с). Вправа виконується у такій послідовності: вихідне положення – руки вниз; 1 – упор присівши; 2 – упор лежачи; 3 – упор присівши; 4 – вихідне положення. Результатом тестування є фіксація повних циклів та часткового їх виконання за кращою із двох спроб. Оцінка часткового виконання циклу відбувається так: $\frac{1}{4}$ – виконання частини вправи на рахунок 1; $\frac{1}{2}$ – виконання частини вправи на рахунок 2; $\frac{3}{4}$ – виконання частини вправи на рахунок 3. Цей тест характеризує координаційно-силову витривалість.

Для оцінювання швидкісної витривалості застосовували тест стрибки через скакалку за 1 хв. Завданням вправи для обстежуваних було виконання якомога більшої кількості стрибків у зазначений час. У випадку збою стрибків або втрати скакалки учасник повертається у вихідне положення і продовжує виконувати вправу. Результатом тестування є кількість стрибків, яку виконав учасник тестування за 1 хв.

Педагогічний експеримент. Нами проводились констатувальний та формувальний етапи педагогічного експерименту. Констатувальний етап педагогічного експерименту проводився з метою отримання первинної

інформації про вихідний рівень мотивації до рухової активності, особливостей навчальної діяльності здобувачів вищої освіти, показників адаптаційних можливостей, психоемоційного стану, психологічних особливостей, індивідуально-типологічних властивостей нервової системи, вольової активності та рухової підготовленості студентів-першокурсників.

Формувальний етап педагогічного експерименту проводився з метою виявлення ефективності методики навчання адаптації до освітнього процесу студентів першого курсу засобами фізичного виховання.

Тривалість експерименту склала 12 місяців, дослідження відбувалися протягом 2023-2024 навчального року. При проведенні такого експерименту формувалися дві групи: контрольна та експериментальна. До контрольної групи були включені студенти, які займалися у різних спортивних секціях з фізичного виховання. До другої групи (експериментальної) входили першокурсники, які займалися за запропонованою нами методикою.

Методи математико-статистичної обробки даних. Цифровий матеріал, отриманий під час виконання дисертаційного дослідження, був оброблений за допомогою традиційних методів математичної статистики, що застосовуються в дослідженнях з педагогіки, соціології, психології, фізичного виховання та спорту [29; 56].

Експериментальна частина дослідження передбачала використання вибіркового методу. При цьому обчислювали: середнє арифметичне значення (\bar{X}), середнє квадратичне відхилення (σ), помилку репрезентативності ($m_{\bar{x}}$). Для дослідження взаємозв'язку психоемоційної стійкості з руховими та вольовими якостями старшокласників використовувалася парна кореляція за методом Пірсона.

Оскільки всі досліджувані показники підлягали нормальному розподілу у вибірках, то для порівняння результатів використовувався параметричний критерій оцінки достовірності t-Ст'юдента [29]. Різницю між вихідними та контрольними даними дослідження, а також існування взаємозв'язку вважали достовірними при рівні значущості $p \leq 0,05$. Достатність вибірки експериментальної та контрольної груп досліджувався за формулою

М. Масальгіна [29].

Дані оброблялися за допомогою комп'ютерної програми Microsoft Excel 2013 «Аналіз даних», що є провідною програмою для роботи з електронними таблицями та потужним інструментом для візуалізації й аналізу даних, а також методик, що включають застосування вибіркового методу, кореляційного аналізу, які детально викладені в спеціальних посібниках і реалізовані в багатьох сучасних пакетах статистичного аналізу, наприклад Statistica-6.0 (StatSoft Inc., США), а також автоматичних програм, пов'язаних із перевіркою рівності середніх значень у двох непов'язаних вибірках та оцінкою достовірних відмінностей між ними за допомогою t-критерію Стьюдента, викладених у мережі Інтернет.

Методику дисертаційного дослідження реалізовано поетапно, послідовність яких відображає загальний алгоритм пошуку. Реалізація завдань дослідження конкретизується змістом взаємопов'язаних між собою і підпорядкованих загальній меті педагогічного експерименту етапів (аналітико-констатувального, теоретико-моделювального, формувально-підсумкового).

Дослідження проводилося на кафедрі теорії та методики фізичного виховання Українського державного університету імені Михайла Драгоманова у три етапи. На першому етапі (січень 2016 р. – вересень 2019 р.) здійснено аналіз стану проблеми нашого дослідження в науковій та науково-методичній літературі. Основну увагу приділено вивченню теоретико-методичних основ формування адаптації до освітнього процесу студентів першого курсу засобами фізичного виховання. Розкрито стан і сучасні підходи до організації фізичного виховання у закладах вищої освіти. Систематизовано дані досліджень про особливості психоемоційного стану студентської молоді. Висвітлено особливості організації занять з фізичного виховання студентів-першокурсників. У цей період обґрунтовано підбір методів дослідження, окреслено основні етапи педагогічного експерименту, розроблені технологія і алгоритм проведення дослідження. Відібрано спеціалізовані тести і методики для оцінювання фізичного та психоемоційного стану, загальної і спеціальної рухової підготовленості студентів першого курсу.

На другому етапі (жовтень 2019 р. – вересень 2023 р.) проведено констатувальний етап педагогічного експерименту, під час якого отримано первинну інформацію про вихідний рівень мотивації до рухової активності, особливостей навчальної діяльності здобувачів вищої освіти, показників адаптаційних можливостей, психоемоційного стану, психологічних особливостей, індивідуально-типологічних властивостей нервової системи, волювої активності та рухової підготовленості студентів-першокурсників. З метою вивчення суб'єктивних основ навчання в сучасних закладах вищої освіти, реальних умов та особливостей освітньої діяльності студентської молоді, визначення особливостей організації занять фізичними вправами першокурсників, вивчення питання важливості і можливості формування адаптації до освітнього процесу студентів першого курсу засобами фізичного виховання, вивчення ставлення до різних форм фізичного виховання у закладах вищої освіти, мотивів до занять фізичними вправами, фізкультурно-спортивних інтересів студентської молоді, а також наявності стресогенних факторів впливу у навчальній та побутовій діяльності використовувалося анкетування здобувачів вищої освіти.

Визначено вихідний рівень показника навчальної адаптованості студентів першого курсу за показниками функціонального потенціалу та психосоціальної адаптованості, досліджено показники психічної сфери та рухового розвитку студентів, встановлено прогностичні ознаки-предиктори, що впливають на успішність навчальної адаптації студентів. Підібрано ті види фізичних вправ, які найбільше впливають на сформованість психоемоційної стійкості та адаптаційних можливостей студентів першого курсу, визначено параметри відповідних рухових навантажень та шляхи регулювання у процесі фізичного виховання. На цьому ж етапі було розроблено критерії та нормативи оцінювання навчальних досягнень студентів першого курсу з фізичного виховання з урахуванням рівня їх навчальної адаптованості, обґрунтовано і розроблено методику формування адаптації до освітнього процесу студентів першого курсу засобами фізичного виховання.

На третьому етапі (жовтень 2023 р. – червень 2024 р.) було проведено

формувальний педагогічний експеримент під час якого в освітній процес Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, Поліського національного університету було впроваджено методику формування адаптації до освітнього процесу студентів першого курсу засобами фізичного виховання (додаток Є), а також здійснено аналіз отриманих результатів, визначено її ефективність, та сформульовано висновки дисертаційної роботи.

В анкетуванні взяли участь 120 юнаків і 72 дівчат першого курсу. Безпосередньо в констатувальному педагогічному експерименті задіяно 90 першокурсників віком 17-21 років, з яких 44 особи - юнаки і 46 осіб – дівчата. У формувальному етапі експерименту взяли участь 87 юнаків та 94 дівчини з яких було створено експериментальну групу (ЕГ), до якої увійшли 42 юнаки та 47 дівчат, та контрольну групу (КГ), що включала 43 юнаки та 47 дівчат. Оцінка вихідних та контрольних даних адаптаційних можливостей, психоемоційної стійкості, рухових показників та студентів-першокурсників проводилася на початку та наприкінці 2023/2024 навчального року, тобто до та після впровадження розробленої методики.

Результати попереднього дослідження вихідних даних експерименту показали відсутність достовірних розбіжностей між показниками психоемоційного стану, вольової активності, рухової підготовленості та навчальної адаптованості юнаків та дівчат контрольної та експериментальної груп. Відбір студентів до експериментальної та контрольної груп відбувався довільним способом з дотриманням вимог однорідності та репрезентативності. До початку експерименту між студентами двох груп була відсутня достовірна відмінність ($p > 0,05$) за усіма досліджуваними показниками.

Ефективність впровадження запропонованої методики досліджувалася за динамікою рівня сформованості інтегрального показника навчальної адаптованості, а також за показниками рухової та психологічної підготовленості студентів першого курсу в умовах педагогічного експерименту.

2.2. Характеристика мотиваційної та психічної сфери особистості, функціональних та рухових можливостей організму студентів першого курсу закладів вищої освіти

Провідним завданням вищої освіти на державному рівні визначено забезпечення умов для особистісного й професійного становлення майбутніх фахівців, що зумовлює необхідність пошуку, наукового обґрунтування та практичного впровадження найбільш ефективних стратегій організації і реалізації стратегій їхньої професійної підготовки. У такому випадку учасники освітнього процесу і потрапляють під вплив таких умов як: сфера впливу (зовнішні й внутрішні педагогічні умови); характер впливу (об'єктивні – охоплюють нормативно-правове підґрунтя, засоби функціонування системи професійної підготовки майбутніх фахівців; суб'єктивні – відображають індивідуально-особистісний потенціал учасників процесу професійної підготовки, рівень узгодженості їхніх дій, ступінь особистісної значущості цільових пріоритетів тощо); специфіка об'єкта впливу (загальні – включають національні, соціально-економічні, географічні, культурні чинники; специфічні – матеріально-технічне забезпечення, ресурсні можливості навчального закладу, характер морально-психологічної атмосфери, рівень педагогічної культури педагогів тощо). Важливим при цьому є найшвидша адаптація одного з учасників освітнього процесу, а саме здобувачів вищої освіти до навчання з метою досягнення максимальних результатів під час отримання майбутньої професії.

Під мотивацією О. Благій [3], розуміють стан, що спонукає людину здійснювати придбані досвідом, або спадково зумовлені дії, що спрямовані на задоволення різних потреб; створення конкретного внутрішнього стану людини, яке визначає його активність, спрямованість і поведінку діяльності. На формування мотивації впливають як внутрішні (бажання, уподобання, інтереси та переконання особистості), так і зовнішні (умови, в яких опиняється людина) фактори.

Мотивація складається з таких компонентів: потреба у руховій активності, інтерес та бажання займатися фізичними вправами, дотримання здорового способу життя, розуміння позитивного впливу занять з фізичного виховання, ціннісне ставлення до власного здоров'я, сформованість звички до занять фізичними вправами в режимі робочого дня та у вільний час [4].

На думку В. Козлової [21], свідоме ставлення до занять фізичними вправами і ефект спостерігаються там, де студенти чітко знають, з якою метою їм потрібно займатися, якого рівня досягти і чим це може бути корисно в майбутньому.

Позитивна мотивація студентів до рухової активності впливає на творче засвоєння програми з фізичного виховання, що, зі свого боку, зумовлює упорядкований вплив на емоційно-вольову, інтелектуальну та світоглядну сфери молоді. У зв'язку з цим важливе значення має вивчення інтересів, мотивів та потреб сучасної молоді в заняттях фізичними вправами.

Під мотивацією розуміють спонукання до дії, психо-фізіологічний процес, який керує поведінкою людини, здатний задавати його спрямованість, організацію, активність і стійкість; вміння людини задовольняти власні потреби. Оскільки мотивація – це психічна адаптація особистості, яка залежить від ряду психологічних чинників особистості, то не кожна людина може змусити себе займатися фізичними вправами [22; 53; 58]. Таким чином, можна з упевненістю сказати, що формування мотивацій – це величезна праця, шлях, який людина повинна пройти й усвідомити, зрозуміти всю серйозність діяльності, перш ніж приступати до заняття з фізичного виховання. Чим більш значуща для студента будь-яка діяльність, тим краще його результативність.

Потреба у фізичному вдосконаленні, у русі, необхідність в збереженні і зміцненні здоров'я – це мотиваційні основи занять фізичними вправами. Основними методами формування інтересу, позитивної мотивації та активності студентів на заняттях з фізичного виховання є створення сприятливої атмосфери навчальних занять, заохочення, особистого прикладу і організація системи позанавчальних фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів.

Отже, для формування мотивації необхідно сформувати потребу у фізичному самовдосконаленні і потреби в регулярних самостійних заняттях, створити інтерес до занять з фізичного виховання, з метою підвищення рівня здоров'я, підвищення розумової й фізичної працездатності.

Студент повинен усвідомлювати значення занять фізичними вправами, оскільки під час них формуються здоровий спосіб життя і здатність викоринити ряд фізіологічних порушень, які пов'язані з дисфункціями серцево-судинної та інших систем. Також важливим критерієм у формуванні мотивації є рухова активність.

Тому з метою встановлення адекватності чинної програми з фізичного виховання інтересам та потребам студентства, вивчення сучасного стану проблеми дослідження мотивації до рухової активності, суб'єктивної оцінки психоемоційного стану, механізмів впровадження сучасних підходів щодо формування адаптації до навчання студентської молоді, особливостей педагогічного впливу на психоемоційний стан студентів-першокурсників, зокрема на адаптаційні можливості здобувачів вищої освіти, особливо першокурсників та інших важливих питань, що здатні розширити межі наукового пошуку дослідження проведено анкетування студентів першого курсу кількістю 120 юнаків і 72 дівчат, що дало можливість скласти загальне уявлення про соціальні, психологічні аспекти, характерні особливості їх навчальної діяльності, інтереси і потреби щодо організації рухової активності в умовах навчання, мотивацію до збереження здоров'я.

Так, в середньому на підготовку до занять (удомачи чи в гуртожитку) юнаки витрачають 2 години, а дівчата – 2,7 годин на тиждень. При цьому позанавчальне навантаження (побут, сім'я, підробіток) у юнаків становить в середньому 6,2 години, а у дівчат 6,3 години на день. До того ж 65% юнаків і 100% дівчат першого курсу вважають своє навчальне навантаження нормальним, однак 5% юнаків – великим. Щодо загального навантаження (навчання і побут), то 10% юнаків вважають його великим, 55% – нормальним, 35% – дещо перебільшеним, тоді як 75% дівчат вважають загальне навантаження нормальним, а 25% – дещо перебільшеним.

Щодо суб'єктивної оцінки фізичної працездатності протягом навчального дня, то 50% юнаків зазначають, що протягом дня у них працездатність поліпшується, у 45% – не змінюється і лише у 5% вона погіршується. Щодо дівчат, то у 25% працездатність протягом дня не змінюється, а у 75%, вона погіршується. При цьому протягом тижня навчальне навантаження у 70% юнаків не змінюється, у 20% – погіршується і лише у 10% – поліпшується, тоді як у 75% дівчат – не змінюється, а у 25% – навпаки, погіршується.

Стан свого здоров'я 35% юнаків і 37,5% дівчат першокурсників оцінюють як посереднє, як добре – 65% і 62,5%, відповідно. При цьому, суб'єктивна оцінка психоемоційного стану студентів показала, що у 15% юнаків під час навчання виникає нервові напруження, у 20% погіршується увага, у 10% погіршується настрої, у 50% знижується активність, а у 5% погіршується самопочуття (рис. 2.1).



Рис. 2.1. Суб'єктивна оцінка психоемоційного стану юнаків-першокурсників впродовж навчання (у %)

Щодо дівчат, то під час навчання у 14 % спостерігається нервові напруження, у 15% – зниження уваги, у 15% – погіршення самопочуття, у 30% – погіршується настрої, у 15% – погіршується самопочуття і у 26% – знижується активність (рис. 2.2).

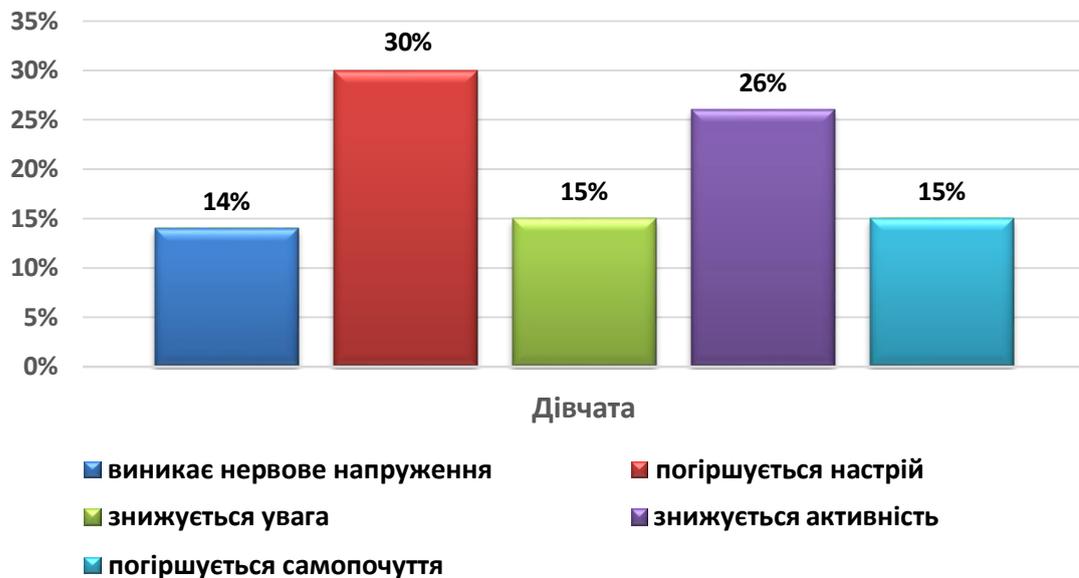


Рис. 2.2. Суб'єктивна оцінка психоемоційного стану дівчат-першокурсниць упродовж навчання (у %)

У 75% юнаків стосунки з однокурсниками добрі, у 20% – посередні і лише у 5% – погані, тоді як у 87,5% дівчат стосунки з однокурсниками є добрими, у 12,5% – посередніми, поганих стосунків у дівчат не виявлено. Щодо стосунків з викладачами, то у 65% юнаків вони добрі, у 35% – посередні, а у 75% дівчат ці стосунки добрі, у 25% – посередні.

Необхідно відмітити, що 70% юнаків і 87,5% дівчат першого курсу мають високу зацікавленість у навчанні, а 30% юнаків і 12,5% дівчат – посередню. При цьому 55% юнаків і 50% дівчат після закінчення навчання будуть працювати учителями, 25% юнаків, 50% дівчат не планують працювати за фахом і 25% юнаків на сьогоднішній день ще не визначилися. Цікавим є те, що 25% юнаків і 12,5% дівчат майже все знають про свою майбутню спеціальність, 60% юнаків і 62,5% дівчат – близько половини, 25% – багато, а число таких, що нічого не знають про умови і особливості їх майбутньої роботи, становить у юнаків 15%. У дівчат таких не виявлено.

Свої педагогічні знання і уміння 15% юнаків і 25% дівчат суб'єктивно оцінюють як добрі, 50% юнаків і 25% дівчат – як посередні, а 35% юнаків і 50% дівчат вважають свої педагогічні знання і уміння як низькі. Щодо розвитку вольових якостей, то 75% юнаків і 37,5% дівчат першого курсу суб'єктивно

оцінюють у себе їх рівень як високий, 20% юнаків і 62,5% дівчат – як посередній, а на низькому рівні вважають розвиток вольових якостей лише 5% юнаків, тоді як серед дівчат таких немає.

На думку 40% юнаків і 50% дівчат першокурсників, найважливішими особистісними якостями для педагогічної роботи є сила волі, для 75% юнаків і 62,5% дівчат – зібраність, 55% юнаків і 75% дівчат вважають уміння концентрувати увагу, 65% юнаків і 50% дівчат – працездатність, 30% юнаків і 25% дівчат – самовладання. Також 87,5% дівчат вважають найважливішими особистісними якостями для педагогічної роботи комунікабельність, 50% – наполегливість і 12,5% – доброту.

Важливо, що фізичними вправами юнаки займаються у середньому тричі, а дівчата 4 рази на тиждень. При цьому загальний обсяг таких занять на тиждень становить у юнаків 5,2 години, тоді як у дівчат 6,7 годин. Цікаво, що 80% юнаків і 100% дівчат не курять цигарки взагалі. Щодо вживання спиртного, то 40% юнаків і 37,5% дівчат першого курсу взагалі не вживають, 50% юнаків і 62,5 дівчат – зрідка, 10% юнаків це роблять 1-2 рази на тиждень.

Слід відмітити, що 55% юнаків і 50% дівчат проживають удома, 35% юнаків і 37,5% – у гуртожитку, а 10% юнаків і 12,5% дівчат орендують квартиру. При цьому 40% юнаків і 50% дівчат мають добре матеріальне становище, 55% юнаків і 50% дівчат – середнє, а лише 5% юнаків і 12,5% – погане. Крім цього встановлено, що 15% юнаків і 12,5% дівчат проживають у селі, 20% юнаків і 12,5% дівчат у малому місті, 30% юнаків і 25% дівчат у великому місті, а 35% юнаків і 50% дівчат мешкають у м. Києві.

Під час психоемоційного стресу, зокрема в умовах навчального стресу, студенти-першокурсники в середньому відчують негативні емоції як реакцію на нього. Так, за даними Наугольника [33], найпоширенішою реакцією на стрес є тривога, гнів, агресія або, навпаки, апатію. Не менш важливим є вплив стресу на здатність до навчання, адже стрес впливає на гіпокамп – центр у мозку, який відповідає за навчання та пам'ять. Так, за результатами тесту Г. Айзенка, у дівчат і юнаків тривожність середня або допустимого рівня і становить 12 балів і 11,6 балів, відповідно. Дівчатка і юнаки мають середній рівень самооцінки,

тобто має місце фрустрація, середній бал якої становить відповідно у дівчат 13,5, а у юнаків – 11,3. Щодо агресії, то у дівчат цей показник становить 10,0 балів, у юнаків – 11,0 балів, що вказує на середній рівень агресії у студентської молоді. Щодо тенденції збереження своїх стереотипів, способів мислення і нездатність змінювати свою точку зору, то у дівчат цей показник становить 10,3 бали, а у юнаків – 9,8 балів, про що засвідчує середній рівень ригідності (рис. 2.3-2.4).



Рис. 2.3. Суб'єктивна характеристика емоцій, викликаних психоемоційним стресом у юнаків-першокурсників (у балах)

Цікаво, що 79,2% юнаків та дівчат першого курсу відчують покращення психоемоційного стану після занять фізичними вправами. Це свідчить про загалом позитивне ставлення до рухової активності сучасної молоді.



Рис. 2.4. Характеристика емоцій, викликаних стресовими станами у дівчат-першокурсниць (у балах)

При цьому вибір видів рухової активності та спорту у процесі занять фізичними вправами під час дозвілля здійснювався за такими критеріями: популярність (58,4% молоді), прикладність (11,0% опитаних), ефективність для підтримання рухової підготовленості (59,4% респондентів), варіативність і динамічність вправ (63,8% анкетованих), видовищність (33,6% першокурсників), новизна (44,2% здобувачів вищої освіти), екстремальний характер (19,8% студентів) (рис. 2.5).

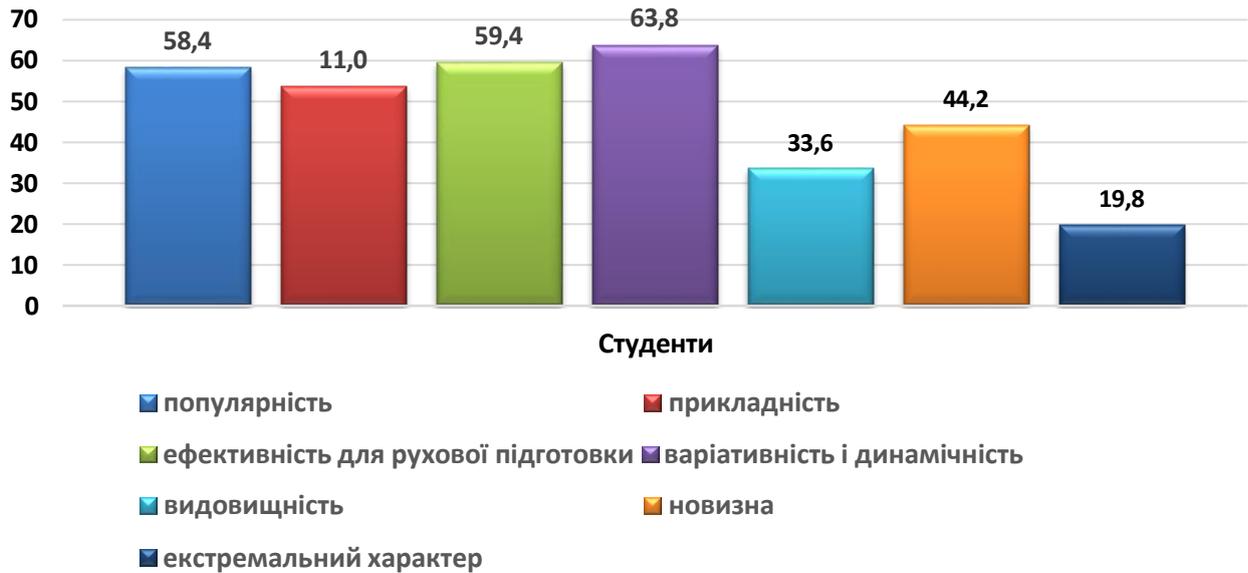


Рис. 2.5. Суб'єктивні критерії вибору видів рухової активності та спорту студентами першого курсу для занять фізичними вправами в умовах дозвілля

При визначенні рівня стресостійкості за Бостонським тестом виявлено, що юнаки першого курсу більш стресостійкі порівняно з дівчатами (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Характеристика стресостійкості студентів ($\bar{X} \pm m_{\bar{x}}$ у балах)

Юнаки	Дівчата	Відповідність показника
25,3±1,3	30,5±0,8	11 до 30 балів - нормальний рівень стресу, що відповідає у міру напруженого життя активної людини

Так, середньогруповий рівень цього показника студентів складає 30,5±0,8 бала, тоді як студенток – 25,3±1,3 бала при $p > 0,05$. За шкалою цього тесту результат від 11 до 30 балів свідчить про нормальний рівень стресу, який

відповідає у міру напруженого життя активної людини. Взагалі ці результати свідчать про дещо знижений рівень стресостійкості. Знижений рівень стресостійкості дівчат першого курсу зумовлюється недостатньо розвинутою здатністю контролювати та свідомо впливати на власний емоційний стан у різноманітних стресових ситуаціях, що можуть виникати під час навчання у закладах вищої освіти, суттєво знижуючи працездатність першокурсниць, що, в гіршому випадку, може призвести до дезінтеграції особистості. Для юнаків першого курсу, у яких встановлено середній рівень стресостійкості, характерна понижена емоційна стійкість – нестійкого емоційного настрою. Це свідчить про те, що ці студенти, навчаючись на першому курсі, готові до виникнення стресових ситуацій, але тільки не глобальних і не миттєвих. Юнаки у цей віковий період в міру частого повторення приблизно схожих за змістом напружених ситуацій звикають до них і починають реагувати на стреси спокійніше [46].

Отримані результати узгоджуються з науковими даними щодо психоемоційного стану сучасної студентської молоді, мотивів до рухової активності студентів-першокурсників, фізкультурно-спортивних інтересів здобувачів вищої освіти [28; 63].

Обстеження функціональної адаптованості здобувачів вищої освіти встановило відсутність незадовільного рівня адаптаційного потенціалу як у юнаків, так і у дівчат першого курсу (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Характеристика функціональної адаптованості здобувачів вищої освіти

Показник	Функціональна адаптованість		
	задовільна	напруження	незадовільна
Юнаки	27,3	72,7	-
Дівчата	32,6	67,4	-

Так, у студентів-першокурсників задовільну адаптованість мають 27,3%, напруженість – 72,7%, щодо студенток-першокурсниць, то задовільну адаптованість мають 32,6%, а напруженість – 67,4%.

Результати дослідження показали, що 53,25% студентів, які практично не займаються спортом, мають задовільний рівень адаптації, 46,75% обстежуваних – напруження адаптаційних механізмів. Щодо студентів першого курсу, які займаються спортом, то 81,45% мають задовільну адаптацією, тоді як 18,55% респондентів – напруження адаптаційних механізмів (рис. 2.6).

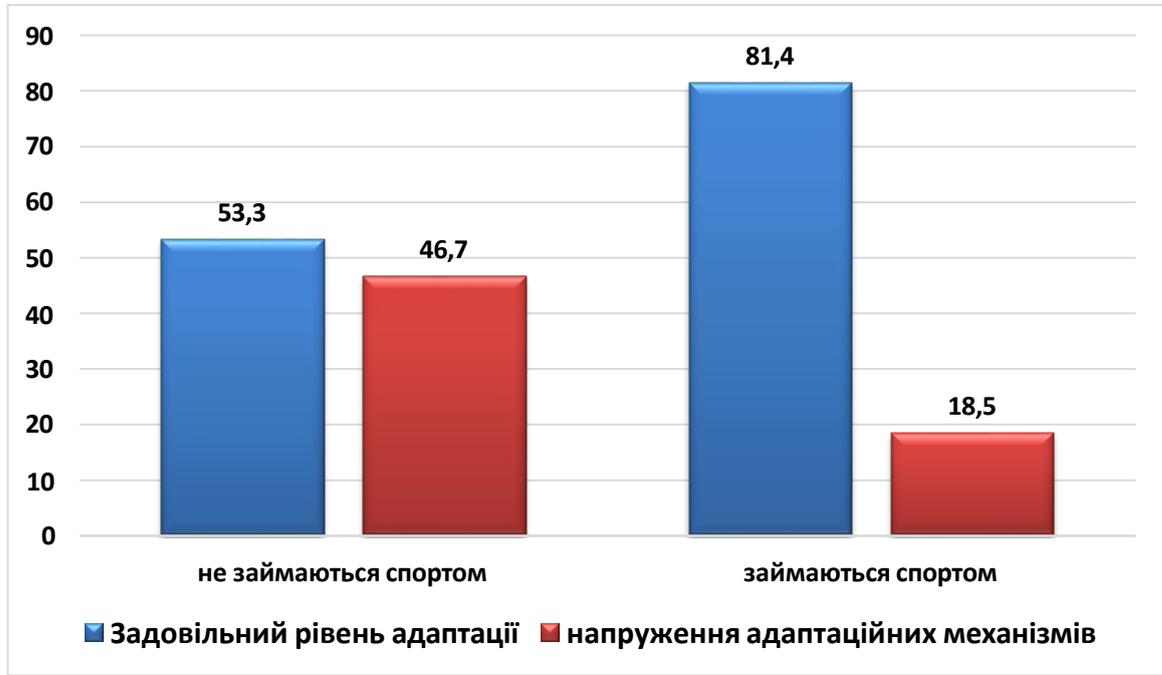


Рис. 2.6. Характеристика адаптаційного потенціалу серед студентів у %

За даними результатами, можна стверджувати, що випускниці середніх шкіл, які вступають у заклад вищої освіти, не мають значних відмінностей щодо стану здоров'я, який визначався за адаптаційним потенціалом. Оцінка показників вимірювання морфофункціональних особливостей розвитку організму засвідчила, що студентки, які переважно займалися в спортивних секціях і мають спортивний розряд, належать до найвищого рівня адаптаційного потенціалу. Другому рівню адаптації відповідають студентки, котрі займалися різними фітнес-програмами. Дівчата, які мають надлишкову масу тіла та відхилення в роботі серцево-судинної та дихальної систем, відносяться до третього й четвертого рівнів адаптаційного потенціалу.

Студенти першого курсу сільських і міських шкіл не мають суттєвих розбіжностей адаптаційного потенціалу, не дивлячись на те, що першокурсники сільської місцевості більш здорові, у той час як студенти першого курсу, які

проживають у міській місцевості, мають більше можливостей займатись у спортивних секціях, що нівелює їх вплив на організм.

Дослідження психосоціальної адаптованості студентів-першокурсників за методикою П.С. Кузнецова [41], виявило, що 36,4% юнаків першого курсу мають високу соціальну адаптацію, 45,4% – середню і лише 18,2% – низьку. Щодо студенток-першокурсниць, то 6,5% дівчат мають високу соціальну адаптацію, 52,2% – середню, і 41,8% – низьку (рис. 2.7)

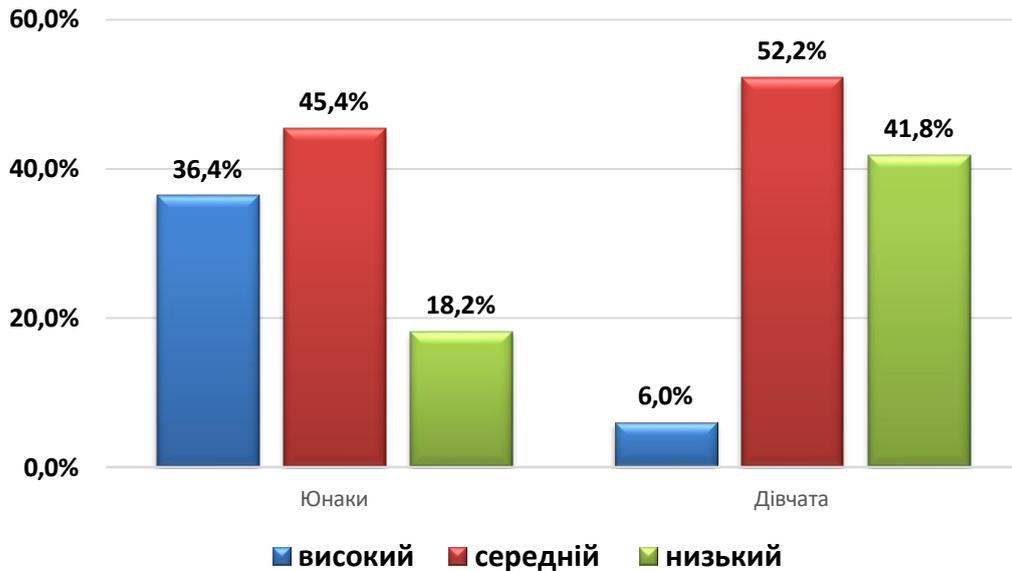


Рис. 2.7. Характеристика рівня психосоціальної адаптованості студентів першого курсу

Причиною нижчого рівня соціальної адаптації у дівчат-першокурсниць порівняно з юнаками першого курсу, на нашу думку, є більша чутливість дівчат до соціально-економічних чинників і стресу, а також несприятливих чинників навколишнього середовища.

З метою дослідження адаптації студентів першого курсу до освітнього процесу нами був розрахований інтегральний показник навчальної адаптованості організму здобувачів вищої освіти: $ПНА = \Phi A + ПСА$. Так, запропоновано інтегральну оцінку навчальної адаптованості студентів за показниками психосоціальної адаптованості особистості (методика П. Кузнецова [41]) та функціонального потенціалу організму (метод визначення адаптаційного потенціалу Р.М. Баєвського [55]). З цією метою модифіковано

шкали оцінок цих показників та розроблено відповідну шкалу оцінювання інтегрального показника навчальної адаптованості студентів за сумою балів за показниками психосоціальної та функціональної адаптованості. Так, рівням адаптаційного потенціалу організму студентів за шкалою Р.М. Баєвського присвоєно відповідну кількість балів від -1 до 5 (табл. 2.7).

Таблиця 2.7

Модифікована шкала оцінки функціонального потенціалу організму студентів за Р.М. Баєвським (у балах)

Шкала оцінки функціональної адаптованості, у.о.	Рівень функціонального потенціалу	Бали за модифікованою шкалою
$\leq 2,1$	Задовільна адаптація	5
2,11-3,2	Напруженість механізмів адаптації	3
3,21-4,3	Незадовільна адаптація	0
$> 4,31$	Зрив механізмів адаптації	-1

Шкалу оцінки психосоціальної адаптованості особистості студентів модифіковано у 3-бальну шкалу за відповідними рівнями (табл. 2.8).

Таблиця 2.8

Модифікована шкала оцінки психосоціальної адаптованості студентів (у балах)

Шкала оцінки соціальної адаптованості, у.о.	Рівень соціальної адаптованості	Бали за модифікованою шкалою
1-3	висока адаптованість	3
4-10	середня	2
11-20	низька	1
21-25	дуже низька	0

Отже, рівень інтегрального показника навчальної адаптованості студентів визначається за сумою балів відповідно до модифікованих шкал оцінки функціонального потенціалу організму та психосоціальної адаптованості

особистості у балах за відповідною шкалою (табл. 2.9).

Таблиця 2.9

**Шкала оцінювання рівня інтегрального показника навчальної
адаптованості студентів, бали**

Сума балів за показниками соціальної та функціональної адаптованості	Відповідний рівень інтегрального показника адаптованості
7-8	високий
5-6	середній
3-4	низький
2 і менше	дезадаптованість

За результатами вихідного зрізу визначено розподіл контингенту досліджуваних (у %) за показниками психосоціальної адаптованості (рис. 2.8), функціональної адаптованості (рис. 2.9).



Рис. 2.8. Характеристика психосоціальної адаптованості студентів першого року навчання (у %)

З'ясовано, що у юнаків рівень психосоціальної адаптованості вище, а рівень функціональної адаптованості нижче, ніж у дівчат. Серед студентів не зафіксовано жодної особи, яка має незадовільний рівень адаптаційних

можливостей серцево-судинної системи, однак більшість молоді відчуває напруженість механізмів функціональної адаптації.



Рис. 2.9. Характеристика функціональної адаптованості студентів першого року навчання (у %)

За запропонованою методикою кількісної оцінки визначено рівень навчальної адаптованості студентів за рівнями (табл. 2.10).

Таблиця 2.10

**Розподіл студентів першого курсу за вихідним рівнем
навчальної адаптованості студентів (у%)**

Рівень інтегрального показника адаптованості	Юнаки	Дівчата
високий	27,3	19,6
середній	54,5	45,6
низький	18,2	34,8
дезадаптація	-	-

Отже, майже кожен п'ятий юнак та кожна третя дівчина мають низький рівень навчальної адаптованості, однак незважаючи на це, випадків дезадаптованості в освітньому процесі не виявлено.

Результати досліджень стверджують, що у дівчат спостерігається більш висока лабільність нервових процесів порівняно з юнаками-першокурсниками (табл. 2.11).

**Характеристика функціональної рухливості нервових процесів
студентів першого курсу**

Показник / рівень у %	Низький	Середній	високий
	юнаки		
Сила НС		84,1	15,9
Рухливість (лабільність) НС	70,4	20,5	9,1
	дівчата		
Сила НС		63,0	37,0
Рухливість (лабільність) НС	34,8	47,8	17,4

Це, зі свого боку, узгоджується з даними дослідження гендерних особливостей розвитку психічних функцій Г.М. Грицюк [12].

Необхідність вивчення взаємозв'язку між показниками рухової підготовленості та адаптаційними можливостями студентської молоді обґрунтовує доцільність дослідження рівня розвитку загальних рухових здібностей студентів першого курсу як чинника, що здійснює вплив на успішність формування у них адаптації до навчання.

М. Булатова, Ю. Усачов [6] зазначають, що рухова підготовленість – це результат рухової підготовки, що досягається при тренуванні рухових навичок і підвищенні рівня працездатності організму, які потрібні для засвоєння й виконання людиною визначеного виду рухової діяльності. Загальна рухова підготовленість є одним із показників фізичного стану людини, оскільки в процесі виконання рухових вправ взаємодіють практично всі органи й системи організму. Вона характеризує рівень розвитку основних рухових здібностей і навичок, необхідних у процесі життєдіяльності людини і є результатом її рухової активності [1]. Показниками рухової підготовленості визначається індивідуальний рівень фізичної культури. Досягнення високого рівня рухової підготовленості є передумовою збереження здоров'я молоді [8].

Для визначення рівня рухової підготовленості дітей і молоді використовуються ізольовані рухові тести, що є валідними та зумовлюють оцінку прояву конкретних рухових показників і норм їх оцінювання або комплекси рухових тестів з нормативними шкалами їх оцінки. Руховий тест – це конкретна контрольна вправа для визначення рівня розвитку визначеної рухової здібності, при цьому вплив інших факторів повинен бути зведений до мінімуму. При виборі рухових тестів, орієнтувалися на спеціальні вимоги до них, за якими контрольні вправи мають відповідати критеріям об'єктивності, надійності та інформативності [47]. Для визначення рухової підготовленості студентів обрано батарею тестів, які є доступними студентам різного рівня підготовленості та є інформативними, що дають можливість об'єктивно визначити рівень розвитку основних рухових показників: швидкості, сили, швидкісно-силових здібностей, спритності, витривалості та гнучкості.

Оскільки в дослідженні брали участь студенти першого курсу, то вибір рухових тестів здійснювався на основі орієнтовних навчальних нормативів для оцінки розвитку рухових здібностей, які зазначені в інваріантній складовій частині навчальної програми з фізичної культури для учнів 11 класів (2022). При цьому для оцінки загальної рухової підготовленості обрані звичні вправи, що виконуються при вивченні багатьох видів фізкультурно-оздоровчої діяльності, а градація оцінки визначалася рівнями: високий, достатній, середній, низький. Так, рівень прояву швидкості визначався за часом подолання дистанції 100 м, с; для визначення рівня прояву силових здібностей було запропоновано згинання та розгинання рук в упорі лежачи на лаві (кількість разів) для дівчат і підтягування на поперечині (кількість разів) для хлопців, рівень швидкісно-силових здібностей досліджувався за результатами стрибка в довжину з місця, см; метання малого м'яча на дальність, м; рівень спритності було визначено за результатами човникового бігу 4x9 м, с; силової витривалості – піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв, разів; рівень загальної витривалості оцінювали за результатами бігу 1500 м, хв, с, рівень гнучкості досліджували за результатами нахилу з положення сидячи, руки вперед, см. Для запобігання погіршенню фізичного стану чи травмуванню при проведенні тестування на

витривалість студентам, за потреби, дозволялося переходити на ходьбу, у такому випадку вправа оцінювалася без урахування часу, і результат визначався як низький рівень її розвитку.

Так, за допомогою визначених рухових тестів, що пропонуються інваріантною складовою чинної навчальної програми з фізичної культури для учнів 10-11 класів, визначено рівень загальної рухової підготовленості студентів-першокурсників (табл. 2.12-2.13). Так, рівень розвитку швидкості за результатом бігу 100 метрів, що характеризує рівень розвитку швидкості, становить у студентів першого курсу $15,8 \pm 0,1$ с, згідно з орієнтовними навчальними нормативами оцінки рухових показників чинної шкільної програми з фізичної культури (11 клас) цей результат відповідає середньому рівню навчальної компетентності.

Таблиця 2.12

Показники рухової підготовленості студентів першого курсу ($\bar{X} \pm m_x$)

Показник	Студенти (n=40)	Рівень досягнень*	p
Біг 100 м, с	$15,8 \pm 0,1$	середній	>0,05
Підтягування, разів	$7,2 \pm 2,8$	середній	>0,05
Човниковий біг 4x9 м, с	$10,9 \pm 0,1$	достатній	>0,05
Біг 1500 м, хв, с	$8,51 \pm 0,09$	низький	>0,05
Метання малого м'яча на дальність, м	$31,9 \pm 0,5$	низький	>0,05
Стрибок у довжину з місця, см	$202,5 \pm 2,5$	достатній	>0,05
Піднімання тулуба в сід за 60 с, разів	$36,7 \pm 0,6$	достатній	>0,05
Нахил з положення сидячи, руки вперед, см	$6,1 \pm 0,5$	достатній	>0,05

* Рівень компетентності, що відповідає віковим критеріям оцінювання виконання навчальних нормативів за чинною навчальною програмою з фізичної культури для учнів 10-11 класів. Рівень стандарту (2022)

З'ясовано, що рівень розвитку сили рук, що визначався за показником підтягування на поперечині, у першокурсників складає $7,2 \pm 2,8$ рази і відноситься до середнього рівня компетентності. Так, показник розвитку

спритності студентів за результатами човникового бігу становить $10,9 \pm 0,1$ с, що відповідає середньому рівню компетентності. Результат в бігу 1500 м, що характеризують рівень розвитку витривалості, становлять $8,51 \pm 0,09$ хв, с, що відноситься до низького рівня навчальних досягнень. Показник швидкісно-силових здібностей рук за результатами метання малого м'яча на дальність відповідає низькому рівню компетентності і становить $31,9 \pm 0,5$ м. Результати стрибка у довжину з місця, що характеризує рівень прояву швидкісно-силових здібностей ніг студентів, складає $202,5 \pm 2,5$ см та відноситься до середнього рівня компетентності.

Таблиця 2.13

Показники рухової підготовленості студенток першого курсу ($\bar{X} \pm m_x$)

Показник	Студентки (n=40)	Рівень досягнень*	p
Біг 100 м, с	$17,7 \pm 0,1$	низький	$>0,05$
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на лаві, разів	$10,0 \pm 0,6$	середній	$>0,05$
Човниковий біг 4x9 м, с	$11,5 \pm 0,1$	достатній	$>0,05$
Біг 1500 м, хв, с	$9,57 \pm 0,16$	низький	$>0,05$
Метання малого м'яча на дальність, м	$19,9 \pm 0,7$	середній	$>0,05$
Стрибок у довжину з місця, см	$173,3 \pm 2,1$	достатній	$>0,05$
Піднімання тулуба в сід за 60 с, разів	$34,9 \pm 1,1$	середній	$>0,05$
Нахил з положення сидячи, руки вперед, см	$13,4 \pm 0,6$	достатній	$>0,05$

* Рівень компетентності, що відповідає віковим критеріям оцінювання виконання навчальних нормативів за чинною навчальною програмою з фізичної культури для учнів 10-11 класів. Рівень стандарту (2022)

Рівень розвитку силової витривалості за показниками тесту піднімання тулуба в сід з положення лежачи складає $36,7 \pm 0,5$ рази, що відноситься до середнього рівня компетентності. Показник гнучкості, що оцінювався за результатами виконання нахилу тулуба вперед з положення сидячи першокурсників, складає $6,1 \pm 0,5$ см, що належить до достатнього рівня компетентності. Виявлено, що у студентів першого курсу найгіршими

виявилися середньогрупові результати тестів на витривалість та швидкісно-силових здібностей рук, а середньогрупові показники розвитку інших рухових здібностей мають середній та достатній рівні ($p > 0,05$).

Результати бігу 100 м, що, відповідно до навчальної програми, характеризують рівень розвитку швидкості у студенток першого курсу становить $17,7 \pm 0,1$ с, за орієнтовними навчальними нормативами оцінювання рухової підготовленості цей результат відповідає низькому рівню компетентності. Показник розвитку сили рук за результатами згинання і розгинання рук в упорі лежачи на лаві становить $10,0 \pm 0,6$ рази, що відноситься до середнього рівня навчальної компетентності. Прояв спритності студенток-першокурсниць, що оцінювався за результатами човникового бігу, складає $11,5 \pm 0,1$ с і належить до середнього рівня навчальної компетентності. Показник витривалості за результатами бігу 1500 м становить $9,57 \pm 0,16$ хв, с, що відноситься до низького рівня навчальних досягнень першокурсниць. Рівень прояву швидкісно-силових здібностей рук студенток першого курсу, який оцінювався за результатами метання малого м'яча на дальність, складає $19,9 \pm 0,7$ м та належить до низького рівня навчальної компетентності. Рівень прояву швидкісно-силових здібностей ніг першокурсниць за результатами стрибка у довжину з місця становить $173,3 \pm 2,1$ см, що відповідає середньому рівню навчальної компетентності. Рівень силової витривалості дівчат, що оцінювався за результатами виконання тесту піднімання тулуба в сід з положення лежачи, складає $34,9 \pm 1,1$ разів, що відноситься до середнього рівня навчальної компетентності. Показники тесту нахил тулуба вперед з положення сидячи, що характеризують гнучкість студенток-першокурсниць, становить $13,4 \pm 0,6$ см та належить до низького рівня навчальної компетентності. Встановлено, що у студенток першого курсу найгіршими виявилися середньогрупові показники швидкості та витривалості, а середньогрупові показники розвитку інших рухових здібностей мають середній та достатній рівні навчальної компетентності ($p > 0,05$).

Оскільки, за даними дослідження, проведеного В Сіренком [49], рівень стресостійкості залежить від рівня прояву швидкісно-силових здібностей і

координації рухів, а також пов'язаних з ними комплексних видів витривалості, тому за визначеними руховими тестами досліджувалися ці рухові здібності (табл. 2.14).

Таблиця 2.14

Характеристика рухової підготовленості студентів першого курсу

$$(\bar{X} \pm m_{\bar{x}})$$

Показник	Стать		р
	Юнаки	Дівчата	
Координаційно-силова витривалість, тест Берпі, разів за 10 с	5,6±0,2	4,6±0,1	≤0,05
Швидкісна витривалість (стрибки на скакалці за 1 хв, разів)	92,6±2,9	105,3±3,3	≤0,05

Так для комплексного оцінювання швидкісно-силових параметрів та координації рухів використовували функціональну і динамічну вправу – тест Берпі (за 10 с). Результати тестування студентів-першокурсників засвідчують, що ці показники у них достовірно вищі, ніж у студенток першого курсу і складають 5,6±0,2 рази і 4,6±0,1 рази, відповідно (при $p \leq 0,05$). Для оцінювання швидкісної витривалості застосовували тест стрибки через скакалку за 1 хв. При цьому у студентів-першокурсників ці результати, навпаки, достовірно нижчі, ніж у студенток першого курсу і становлять 92,6±2,9 рази і 105,3±3,3 рази, відповідно (при $p \leq 0,05$).

Отже, результати виконаного педагогічного тестування у рамках констатувального етапу педагогічного експерименту свідчать про те, що рівень рухової підготовленості здобувачів вищої освіти, які навчаються на першому курсі, знаходиться в межах від низького до достатнього рівнів.

2.3. Аналіз взаємозв'язку інтегрального показника навчальної адаптованості із психологічними особливостями, вольовими проявами і руховими показниками студентів першого курсу закладів вищої освіти

Слід відмітити, що адаптаційні можливості студентів до освітнього процесу являють собою модель взаємовпливу умінь, навичок і здібностей людини утримувати емоційні, когнітивні процеси, а також володіти пристосувальними реакціями до навчальної діяльності. Характерною особливістю процесу формування такої адаптації є відсутність у здобувачів вищої освіти готового плану поведінки у процесі зовнішніх або внутрішніх умов її діяльності, які постійно змінюються, внаслідок чого виникає необхідність у побудові соціальних стандартів, еталонів, стереотипів, абсолютно необхідних для її життя. Отже, дослідження індивідуальних особливостей розвитку здобувачів вищої освіти як цілісної динамічної системи передбачає вивчення не тільки розвитку її підсистем, а і взаємозв'язків, які відтворюють її структуру як цілісного організму. На підставі аналізу цих взаємозв'язків можна чітко визначити інформативні показники, вплив на які дасть можливість формувати адаптацію до навчання студентів першого курсу. При цьому відомо, що надійність будь-якої системи залежить від наявності великої кількості взаємозв'язків якісного рівня між її окремими характеристиками. Тому з метою детального вивчення взаємозв'язків між інтегральним показником навчальної адаптованості за показниками функціональних та психосоціальних адаптаційних можливостей, психоемоційного стану, психологічних особливостей особистості, індивідуально-типологічних властивостей нервової системи та рухової підготовленості студентів-першокурсників було здійснено кореляційний аналіз, визначено предиктори – прогностичні ознаки навчальної адаптованості здобувачів вищої освіти.

Проведений аналіз показав достовірну кореляцію між ними (табл. 2.15 - 2.16).

Взаємозв'язок між психоемоційними показниками, рівнем рухової підготовленості та інтегральним показником навчальної адаптованості здобувачів вищої освіти (r_{xy}) (юнаки, $n=44$)

Показники	Інтегральний показник навчальної адаптованості
Сила НС	-0,58
Вольова самоорганізація	0,52
Рівень стресу	-0,47
тривожність	-0,35
агресія	-0,60
стресостійкість	-0,63
Біг 1500 м	-0,45
Човниковий біг 4x9 м	-0,45
Стрибки на скакалці, 1 хв	0,52
Тест Берпі, 10 с	0,49

За допомогою лінійного кореляційного аналізу встановлено, що інтегральний показник навчальної адаптованості студентів-першокурсників проявляє взаємозв'язок середнього рівня з рівнем розвитку спритності ($r = -0,45$), загальної витривалості ($r = -0,45$), координаційно-силової витривалості ($r = 0,49$) та швидкісною витривалістю ($r = 0,52$) при $p \leq 0,05$. Також зафіксовано кореляцію середньої сили між інтегральним показником навчальної адаптованості юнаків з силою нервової системи ($r = -0,58$), рівнем стресу ($r = -0,47$) і стресостійкості ($r = -0,63$), показниками вольової самоорганізації ($r = 0,52$), тривожності ($r = -0,35$) та агресії ($r = -0,60$) при $p \leq 0,05$, тобто найбільш адаптованими до навчальної діяльності є більш витривалі, стресостійкі студенти з сильною нервовою системою, низьким рівнем тривожності та агресії.

Взаємозв'язок між психоемоційними показниками, рівнем рухової підготовленості та інтегральним показником навчальної адаптованості здобувачів вищої освіти (r_{xy}) (дівчата, $n=46$)

Показники	Інтегральний показник навчальної адаптованості
Сила НС	-0,40
Вольова самоорганізація	0,43
Рівень стресу	-0,54
тривожність	-0,37
стресостійкість	-0,59
Біг 1500 м	-0,39
Човниковий біг 4x9 м	-0,40
Стрибки на скакалці, 1 хв	0,45

Щодо студенток першого курсу, то найвищий інтегральний показник навчальної адаптованості виявлений з високим рівнем розвитку спритності ($r = -0,40$), загальної витривалості ($r = -0,39$) та швидкісною витривалістю ($r = 0,45$) при $p \leq 0,05$. Крім цього, кореляцію високої сили встановлено між інтегральним показником навчальної адаптованості дівчат-першокурсниць з силою нервової системи ($r = -0,40$), рівнем стресу ($r = -0,54$) і стресостійкості ($r = -0,59$), показниками вольової самоорганізації ($r = 0,43$) і тривожності ($r = -0,37$) при $p \leq 0,05$. Отримані результати засвідчують, що найбільш адаптованими до навчальної діяльності є студентки першого курсу, які більш витривалі, спритні, з низьким рівнем стресу, сильною нервовою системою та менш тривожні.

Результати констатувального етапу педагогічного експерименту дозволили визначити можливості впливу фізичних вправ на формування адаптації до навчання здобувачів вищої освіти та лягли в основу обґрунтування і розробки відповідної методики з урахуванням визначених взаємозв'язків між інтегральним показником навчальної адаптованості та рівнем розвитку рухових

здібностей, психоемоційних показників студентів першого курсу у процесі фізичного виховання.

Процес формування навчальної адаптації студентів засобами фізичного виховання ґрунтується на сполученому впливі фізичних вправ на окремі рухові та вольові характеристики організму й особистості, фізіологічні механізми прояву зумовлюють уміння діяти у стресових ситуаціях при максимальному збереженні психофізіологічних ресурсів. Навчальна адаптованість студента як результат навчальної адаптації та інтегральна характеристика індивіда, складається з унікального поєднання функціональних можливостей організму та вольової активності особистості. Навчальна адаптованість зумовлена стійкою і водночас гнучкою перебудовою фізіологічних та психічних процесів залежно від умов взаємодії студента з освітнім середовищем, що характеризується мінливістю, непередбачуваністю та стресогенністю і виходячи з результатів кореляційного аналізу, пов'язана зі структурними і функціональними змінами в організмі у відповідь на специфічні нервово-м'язові навантаження та внутрішньою активністю психіки, що зумовлює здатність до подолання перешкод, мобілізації внутрішньої напруженості, прийняття рішення, гальмування поведінкових реакцій тощо. Іншими словами, навчальна адаптованість тісно корелює з проявом специфічних рухових здібностей, що вимагає участі вольових зусиль, зокрема спритності та комплексних видів витривалості.

Отже, успішність формування навчальної адаптації студентів зумовлюється рівнем прояву окремих рухових та вольових характеристик, взаємодія яких передбачає появу специфічних поведінкових реакцій, що можна пояснити включенням вольових зусиль у виконання м'язової роботи певного характеру. Так, прояв спритності, а також різних видів витривалості, пов'язаних із тривалою м'язовою роботою аеробної спрямованості, швидкісно-силового та координаційного характеру, вимагає участі окремих вольових зусиль під час виконання рухового завдання. Наприклад, витривалість характеризується здатністю людини до тривалого виконання м'язової роботи без зниження її ефективності. В основі розвитку загальної витривалості лежать

аеробні можливості організму, що детермінують рівень фізичної працездатності. Чим вищі величина м'язових зусиль, їх темп чи координаційна складність роботи, тим вищий прояв спеціалізованих видів витривалості – швидко-силової та координаційно-силової витривалості. Оскільки витривалість розвивається на фоні втоми, у процесі виконання відповідних фізичних вправ проявляються сила волі, наполегливість, здатність долати внутрішні труднощі і перешкоди, терплячість, цілеспрямованість, витримка, рішучість. Отже, прогностичність різних видів витривалості у формуванні навчальної адаптації пояснюється її впливом на можливості збереження оптимальної працездатності, економічності енергетичних витрат, ефективності функціонування організму в нестандартних та небезпечних ситуаціях, зокрема й в освітньому процесі.

Спритність визначається В. Ареф'євим [1] як рухова якість проявляється у здатності виконувати рухи чітко за поставленим завданням, відповідно до просторових, часових та динамічних характеристик. Спритність характеризується умінням перебудовувати та узгоджувати рухи, приймати рішення і діяти у відповідь на зміну ситуації, умов середовища, взаємодіяти з ним, що пов'язано з такими вольовими якостями, як рішучість, впевненість у своїх силах, а також адаптаційними можливостями різних аналізаторів відповідно до особливостей рухової структури дії. При цьому фізіологічною основою спритності є пластичність нервових процесів, які забезпечують адекватну реакцію на зміну обставин, узгодженість рухів, зміну плану і способу виконання дії тощо.

Прояв різних вольових якостей характеризується різницею у динаміці процесів збудження та гальмування. Відповідно розрізняють прояви волі, що викликають імпульс активності, прискорення чи посилення розпочатої дії, зокрема рішучість, ініціативність, сміливість, наполегливість, завзятість, самостійність, та ті, що, навпаки, уповільнюють, послаблюють або стримують активність: витримка, самовладання, терплячість, дисциплінованість та організованість [13]. Відтак у вольових проявах є дві взаємопов'язані сторони: спонукання до діяльності та сама діяльність. Тому, плануючи рухове завдання

за характером, спрямованістю, величиною напруження та включення певних когнітивних функцій, можна передбачити той чи інший вольовий прояв у відповідь на задане вольове зусилля.

Крім того, навчальна адаптованість залежить від окремих психологічних особливостей особистості, пов'язаних з психоемоційним станом, зокрема, тривожності та рівня стресу. Також підтверджена зумовленість успішності навчальної адаптації від індивідуально-типологічних властивостей нервової системи студентів, а саме силою нервових процесів як їх стійкості до тривалого впливу подразника збудливого та гальмівного типу. Сила нервової системи, на думку К. Шамлян [65], детермінує психоемоційну стійкість особистості до впливу нетипових подразників та надійність нормального функціонування організму в екстремальних ситуаціях при збереженні оптимального рівня фізичної працездатності та економії психофізіологічних ресурсів організму. За даними дослідниці, сила нервових процесів за збудженням є нейродинамічною основою розвитку багатьох вольових якостей.

Відтак вольові якості як відносно стабільні та незалежні психічні утворення забезпечують регуляцію поведінки та самоконтролю особистості у стресогенних обставинах навчання. Специфічні рухові можливості, пов'язані зі спритністю, тривалою аеробною, швидко-силовою та координаційно-силовою м'язовою роботою, сприяють економізації психофізіологічних ресурсів завдяки участі волі. Сполучений розвиток і виховання прогностично значущих рухових і вольових показників на основі взаємодії психологічних особливостей вольових проявів та фізіологічних механізмів рухових здібностей є підґрунтям для формування навчальної адаптації студентів першого курсу з урахуванням їх індивідуально-типологічних властивостей нервової системи та психоемоційного стану.

2.4. Модель методики навчання адаптації до освітнього процесу студентів першого курсу засобами фізичного виховання

У системі вищої освіти важливе місце займають освітні компоненти, що зорієнтовані на формування психофізичної готовності студентів до навчання та майбутньої професійної діяльності. Ця готовність є динамічною характеристикою, визначається як навчальною адаптацією студентів перших курсів, так і успішністю професійного становлення майбутніх фахівців, та включає фізичну, психічну та соціальну складові. Навчальна адаптація як початковий етап формування психофізичної готовності до майбутньої професійної діяльності, успішніше реалізується завдяки раціонально організованій руховій активності здобувачів вищої освіти в усіх організаційних формах фізичного виховання. Цей освітній компонент здатен не тільки сприяти покращенню здоров'я, формуванню рухового досвіду та підвищенню рухової підготовленості тих, хто займається, а й забезпечувати активний відпочинок, психоемоційне розвантаження після розумової праці, зниження навчального стресу, згуртованість студентського колективу, розвиток соціально-комунікативних навичок soft-skills тощо.

Широкі можливості впливу засобів фізичного виховання на студентів зумовлюють необхідність пошуку шляхів підвищення його ефективності у контексті реалізації різних педагогічних завдань, розробки та упровадження в освітній процес нових педагогічних технологій і методик навчання, вдосконалення, модифікації та інтеграції традиційних та інноваційних методів, засобів і форм. За класифікацією С. Сисоєвої [48], методика – це рівень тактичної педагогічної технології, що обґрунтовує найбільш доцільний спосіб реалізації завдань навчання. У сучасній дидактиці під методикою навчання розуміють упорядковану сукупність і послідовність методів, прийомів і засобів, що забезпечують реалізацію конкретних педагогічних завдань та досягнення очікуваного результату [67]. Отже, створення та обґрунтування будь-яких методик в освітньому процесу передбачає забезпечення впливу на суб'єкт

навчання через раціонально підібраний педагогічний інструментарій з певною дидактичною метою.

Стратегія створення нової методики починається з аналітичної складової – постановки мети та відповідному очікуваному результату, згідно з якими вона набуває своєї спрямованості, – освітньої, оздоровчої, розвивальної, виховної, корекційної тощо. Вивчення структури освітнього процесу, аналіз взаємозв'язків між його складовими та місця методики у ньому сприяє розумінню усіх етапів реалізації мети. При цьому при визначенні педагогічного інструментарію важливим є характеристика контингенту, для якого передбачена методика, а при конструюванні її змісту визначальним є вибір основної ідеї – принципу, за яким вона може бути побудована, а також критерію диференціації параметрів рухових навантажень відповідно до певних особливостей тих, хто займається. Можливість більш детального вивчення усіх складових освітнього процесу та необхідність забезпечення сприятливих умов для конструювання ефективної методики навчання обґрунтовує доцільність застосування методу педагогічного моделювання.

Педагогічне моделювання є популярним дослідницьким методом, що використовується для вивчення педагогічних явищ або процесів шляхом відтворення їх компонентів, характеристик, взаємозв'язків у спеціальному уявному об'єкті – моделі. Поняття моделі в цьому випадку здебільшого співпадає з поняттям аналогу, тобто має риси, притаманні оригіналу, і тому дозволяє глибше дослідити його, повніше і детальніше розкрити його суть [5]. При цьому педагогічна модель є схематичним наочним зображенням системи елементів об'єкта, що досліджується.

Доцільність застосування моделювання у педагогічних дослідженнях обґрунтовують О. Єжова, Є. Лодатко, Н. Ничкало, І. Осадчий, О. Семенова, В. Ягупов та ін. Можливості моделювання у педагогіці доволі широкі, через створення педагогічних моделей дослідники вивчають системи освіти, системи професійної підготовки майбутніх фахівців (О. Дубасенюк, М. Корець, Л. Короткова, О. Мещанінов, І. Савчук, Н. Сидорчук), освітній процес (А. Литвин, Ю. Шипран), педагогічні ситуації (Н. Максименко, М. Опачко),

освітню та професійну діяльність (В. Вишківська, Н. Зимогляд, І. Сабатовська, В. Стинська) та ін.

На думку Ю. Шапрана [66], педагогічне моделювання дозволяє поєднувати теоретичне та емпіричне у науковому дослідженні, тобто вивчати педагогічний об'єкт або явище експериментально разом із застосуванням загальнонаукових методів: аналізу, синтезу, конкретизації та абстрагування. О. Єжова [15] також зазначає, що педагогічне моделювання – це творчий процес, що передбачає аналітико-синтетичну та проєктну діяльність з метою більш глибокого пізнання об'єкту дослідження через його уявно створену модель. Створення моделі освітнього процесу забезпечує передумови та можливості для визначення структурно-логічних зв'язків між його складовими, прогнозування його перебігу, передбачення його результату, оцінки впливу об'єктивних та суб'єктивних чинників на його реалізацію. Педагогічна модель створюється для екстраполяції уявної «ідеальної» версії об'єкту дослідження у педагогічне середовище та орієнтована на точне визначення та відтворення його характеристик з метою більш ефективного управління ним. Н. Брюханова та Н. Корольова [5] визначають, що педагогічна модель є гіпотетичною конструкцією, що відображає структуру та зміст освітнього процесу, охоплює фактори впливу на його перебіг та учасників, враховує умови реалізації педагогічних завдань, досягнення очікуваного результату навчання. Отже, моделювання є оригінальним методом педагогічних досліджень, а модель – засобом пізнання та узагальнення практичного досвіду.

Для отримання об'єктивних даних, що дозволять побудувати модель освітнього процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти, метою якого є формування адаптації студентів першого курсу, здійснено аналітичний огляд, систематизовано та узагальнено дані сучасної психолого-педагогічної теорії та практики щодо феномену адаптації до навчання у закладах вищої освіти, передумов та закономірностей формування навчальної адаптації, суб'єктивних та об'єктивних чинників впливу на соціально-психологічні адаптаційні можливості особистості та фізіологічні адаптаційні можливості організму, причин виникнення навчального стресу, механізмів боротьби зі стресорами на

основі індивідуальних характеристик розвитку, основних підходів до формування адаптації і освітнього процесу та місця рухової активності у реалізації цього завдання тощо. Окрема увага приділялася вивченню досвіду застосування різних видів фізичних вправ для формування навчальної адаптації, аналізу останніх досліджень щодо впливу індивідуально-типологічних властивостей нервової системи, показників емоційно-вольової та когнітивної сфери особистості, морфофункціонального статусу, рухового розвитку, психологічних особливостей особистості на рівень навчальної адаптованості, стійкості організму до дії навчального стресу. Проаналізовано сучасні підходи до організації процесу фізичного виховання здобувачів вищої освіти, вивчено досвід застосування різних видів рухової активності для формування стресостійкості, покращення психоемоційного стану, вольової активності освітньої соціалізації, згуртованості студентського колективу, підвищення функціональних можливостей організму.

З метою уточнення інформації щодо особливостей організації освітнього процесу у сучасних закладах вищої освіти, реального стану фізичного виховання здобувачів вищої освіти, суб'єктивних чинників, що впливають на навчальну успішність, характеру навчальної мотивації, фізкультурно-спортивних інтересів, суб'єктивної характеристики психоемоційного стану студентів проведено анкетування першокурсників.

Діалектично протилежна єдність трьох рівнів адаптивної поведінки людини: біологічного, психологічного, соціального за провідної та визначальної ролі останнього складають таке соціально обумовлене явище як адаптація. Особливим етапом у розвитку людини, який характеризується своєрідними умовами життя, побуту, праці, навчання, спілкування, особливою суспільною поведінкою і психологією є студентські роки. Тому проблеми в адаптації студентів до освітнього процесу виникають через невідповідність їх суб'єктивних очікувань і наявних умов реальної дійсності. Крім того, існує суперечність між можливостями реалізації потенціалу студента, які надає навчальний заклад, з одного боку, та інтелектуальним, творчим, особистісним потенціалом здобувача вищої освіти, з іншого. Ці можливості мають певні

обмеження, що пов'язані з суттєвими ускладненнями організаційного, фінансового чи психологічного порядку. Такі різні суперечності виникають і через незвичні для колишніх учнів особливості нової системи освітнього процесу, нового колективу, нових умов життєдіяльності: побуту, зміни режиму праці, відпочинку тощо. При цьому з адаптацією до нових умов навчання у закладі вищої освіти стикаються усі першокурсники, однак складність перебігу цього процесу та часові межі адаптації є неоднаковими. Не всі фактори впливу на особистість здобувача вищої освіти у ЗВО сприяють успішній його адаптації.

Адаптація у закладі вищої освіти полягає у засвоєнні існуючих норм і правил ЗВО, налагодження взаємозв'язків студентів у навчальній групі, з викладачами та співробітниками вузу. Соціальна адаптація студентської молоді у ЗВО ділиться на: психосоціальну адаптацію, яка передбачає пристосування індивіда до групи, взаєминам у ній, вироблення власного стилю поведінки; професійна адаптація включає пристосування до характеру, змісту, умов і організації освітнього процесу, вироблення навичок самостійності під час здійснення навчальної та наукової діяльності. Тобто, під адаптаційними можливостями слід розуміти здатність людини пристосовуватися до різних вимог середовища (як соціальним, так і фізичним) без відчуття внутрішнього дискомфорту і без конфлікту з середовищем.

Натепер існує три форми адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у ЗВО: формальна адаптація, що включає пізнавально-інформаційне пристосування студентів до структури ЗВО, до нового оточення, до змісту навчання в ній і до її вимог; громадсько-соціальна адаптація, яка являє собою процес внутрішньої інтеграції (об'єднання) груп студентів-першокурсників і інтеграція цих же груп зі студентським оточенням в цілому; дидактична адаптація, що складається з підготовки здобувачів вищої освіти до нових форм і методів навчальної роботи у ЗВО.

Ефективність процесунавчальної адаптації зумовлюється психологічними властивостями особистості, рівня її розвитку, а саме оптимальним рівнем особистісної регуляції діяльності та поведінки. На успішну адаптацію до умов

освітнього процесу впливає сформованість операційних механізмів для здійснення певної стратегії навчальної діяльності. До критеріїв адаптованості відносяться: інтеграція особистості, загальний рівень здоров'я, здатність розвиватися відповідно до власного потенціалу життєдіяльності та суб'єктивного почуття самоповаги, визначення власного місця в соціальній і професійній структурі.

Адаптація студентів до освітнього процесу закінчується в кінці першого або на початку другого курсів. При цьому існують наступні етапи навчальної адаптації студентської молоді: фізіологічна адаптація до освітнього процесу (триває близько двох тижнів), що передбачає пристосування до нового режиму дня; психологічна адаптація (її перебіг складає близько двох місяців), що характеризується пристосуванням психічної сфери до нового середовища; соціально-психологічна адаптація (займає до 3 років), що пов'язана із соціалізацією у новому оточенні.

У першому семестрі, коли в основному недавнім учням школи доводиться інтенсивно вживатися в незвичні для них умови навчання найбільш наочно проявляється процес первинної адаптації. При цьому в поєднанні один з одним структурні складові цього процесу ускладнюються комплексом вихідних факторів, що утворюють ті засади, на основі яких у здобувачів вищої освіти виробляються різноманітні прості і складні пристосувальні реакції, що відповідають їхнім потребам включення в освітній процес і суспільне життя колективу. Як правило, ці реакції частіше виявляються довільними, тобто піддаються свідомому вольовому контролю і регулюванню з боку студента, а за змістом можуть бути діяльними, поведінковими, емоційними тощо. Вони характеризуються у вигляді швидкості, інтенсивності і форми протікання.

При цьому на початку першокурсники стикаються з новою для них організацією освітнього процесу (згідно з навчальними планами за освітньо-професійною програмою і семестри, з виділенням заліково-екзаменаційних сесій, з проведенням проміжних атестацій, заняттями протягом навчальної пари), а також новими формами навчальної праці та проведення занять

(лекційні, практичні, семінарські заняття, лабораторні, навчальні практики, індивідуальна та самостійна робота).

Природно, на особистому досвіді доводиться студенту пристосовуватися до особливостей освітнього процесу у ЗВО, відповідно перебудовувати поведінку і стиль діяльності, виробляти нові корисні навички і звички. Ця конкретна пристосувальна реакція проходить у індивіда як складний, спрямований і, до певної міри, усвідомлений процес, захоплюючий психологічну соціально-психологічну та діяльнісну складові навчальної адаптації.

Спираючись на загальні положення та рекомендації педагогів кожний першокурсник в кінцевому рахунку виробляє індивідуальну систему самостійної роботи, в якій відбивається наявність стійких навичок розумової праці і здібностей, його реальний бюджет часу і рівень вихідної підготовленості, працьовитість і посидючість, методичне і матеріальне забезпечення цієї роботи з боку закладу вищої освіти та інші суб'єктивні та об'єктивні обставини.

Внаслідок непорозуміння простої істини: на відміну від середньої школи у ЗВО основна опора робиться на самостійну роботу студента. При цьому для багатьох студентів, як показують спостереження, вироблення подібної системи виявляється особливо тяжким. Досвід свідчить про те, що процес звикання до умов закладу вищої освіти сильно затягується для тих студентів-першокурсників, які намагаються взагалі обійтися без певної системи в своїй самостійній роботі.

Молоді люди, ставши студентами, повинні пристосовуватися до нових для них педагогічних вимог, випробувати на собі вплив нових педагогічних методик. Зокрема, від них вимагається виконувати кожне завдання на зазначений термін відповідно до графіка самостійної роботи, проявляти творче ставлення до роботи, проводити попередню підготовку до практичних і лабораторних занять. Із застосуванням на заняттях проблемного методу і ділових ігор, програмованого контролю і комп'ютерних засобів доводиться значно частіше стикатися студентам. Ці та інші вимоги випливають з цілей і завдань професійного навчання та здаються в перший час студентам більш

складними, ніж в середній школі. Тому від кожного студента вимагається не показне їхнє ігнорування, як це іноді трапляється в житті, а свідоме дотримання їх у повсякденній роботі.

Певні труднощі в перші тижні навчання викликає у студентів на відміну від середньої школи той факт, що їх не обов'язково опитують на семінарських, практичних чи лабораторних заняттях. У декого це навіть викликає захоплення. Однак для більшості студентів такий стан триває недовго. Здобувачі вищої освіти починають розуміти, що у ЗВО використовується своя система контролю, більш глибока і різноманітна, яка заснована на підході до студента як до людини, свідомо ставиться до оволодіння обраною професією. Всі форми контролю у закладі вищої освіти спрямовані на те, щоб допомогти студентам краще розібратися в навчальному матеріалі з тієї чи іншої дисципліни, пов'язати теорію з практикою, зрозуміти погано засвоєне, відчувати впевненість у своїх силах. Тому основними формами контролю знань студентів за семестр у ЗВО є заліки та іспити. Кожен студент повинен вже на початку семестру подбати про те, щоб отримати інформацію про те, які заліки та іспити йому доведеться скласти, а також протягом семестру працювати так, щоб бути своєчасно і досить підготовленим до складання сесії.

Як показує практика, багато хто із студентів так і не зуміли виробити до вступу до ЗВО певних навичок роботи з навчальною літературою, збірками стандартів, довідниками і нормативних документів. Як правило навчальна література написана науковою мовою, і тому вимагає свідомої праці при читанні, до чого на початковому етапі навчання студенти найчастіше бувають не готові.

Також у ЗВО відносини між студентами і педагогом складаються інакше, ніж в середній школі. Їх основу становить перш за все взаємний професійний інтерес: наставник прагне передати свої знання, досвід, переконання майбутньому фахівцю; молода людина отримує вдячну можливість черпати від нього знання. Виховання у студентів ставлення до навчання як до професійної праці, прояви з їхнього боку інтересу до обраної спеціальності, постійне стимулювання посиленої для них творчої діяльності, всебічний розвиток їх

людських і професійних якостей становлять вимоги, що спрямовані на професійно-психологічне виховання майбутніх фахівців, які складаються зараз у закладі вищої освіти.

Взаємне спілкування студентів і педагогів не зводиться, як іноді прийнято думати, лише до обговорення суто навчальних питань. Зазвичай така бесіда набуває рис неформального спілкування, яке виражається в обговоренні різних сторін діяльності і відповідальності фахівця. Від студента вимагається зворотній рух - небайдужість, інтерес, захопленість, прагнення думати і діяти. Молода людина, ставши студентом, отримує нові права, обов'язки і відповідальність. При цьому надання йому суспільством можливості безкоштовного отримання вищої освіти являється головним із цих прав. Студент отримує також нові обов'язки, пов'язані, наприклад, планомірної аудиторної та позааудиторної роботи, з відвідуванням занять, участю в громадських заходах, виконанням завдань тощо. Тому важливе значення має його відповідальність за результати навчання, поведінки, життя. Крім цього, ця відповідальність має не тільки особистий, але, значною мірою, суспільний характер.

Не такою вже простою справою, за низкою причин, виявляється налагодження спілкування з товаришами по академічній групі - первинного навчального колективу, а це, зі свого боку, має важливе значення для першокурсників. Необхідно відзначити, що чим швидше формується позитивне ядро академічної групи, тим успішніше проходить адаптація всіх дійсно зацікавлених у навчанні студентів групи. На перших етапах, поки у студентів не сформувалося уміння поєднувати громадську роботу зі своєю основною освітньою діяльністю, їм буває важко, оскільки тривала громадська пасивність неминуче сприяє прояву помітної обмеженості в формуванні особистості молодої людини. У першому семестрі студентам необхідно усвідомити організаційні зв'язки, що передбачені у ЗВО його статутом: кафедра - завідувач кафедри, деканат - декан, освітньо-професійна програма - випускова кафедра, навчальна частина, відділ кадрів, бібліотека тощо. Полегшити студенту вирішення поточних навчальних питань реалізуватися завдяки цим

зв'язкам, які дозволяють йому краще використовувати свої права (наприклад, отримати відстрочку, своєчасно оформити відпустку, дозвіл на дострокову здачу сесії тощо), заощадити час. Куратор групи надає допомогу в такому ознайомленні студентам, тому у ЗВО він повинен бути обов'язково збережений на першому курсі.

Досвід показує, що перший, а для деяких студентів і другий курси, виявляються критичними роками, протягом яких вони проходять через складні і різноманітні процеси адаптації до умов освітнього процесу і життя закладу вищої освіти, дорослішають і свідомо зростають. В ході цих процесів проявляються найбільш пристосовані, підготовлені і відповідальні студенти, які утворюють стійке ядро навчального колективу.

У першому семестрі, особливо під час перших форм контролю у вигляді атестацій, а потім семестрових заліків та іспитів, виявляється, що багато студентів з різних причин зазнають труднощів у навчанні і тому потребують допомоги з боку викладача і особливо в моральній підтримці. При цьому виявляються також такі студенти, які або проявляють відверто неціннісне ставлення до майбутньої професійної діяльності, або за своїми особистими якостями не готові до навчання у ЗВО.

Об'єктивним джерелом того підвищеного відсіву, що характерний для першого семестру за результатами заліково-екзаменаційної сесії, наприкінці першого курсу, а потім і на другому році навчання створює певне «розшарування» тих, хто навчаються. Ця проблема має не тільки суспільний інтерес, але спонукає на серйозні педагогічні роздуми з метою виявлення суб'єктивних (залежних головним чином від самих студентів) і об'єктивних (більшою мірою залежних від зовнішніх обставин) причин, що визначають його змістовну сторону і масштабність.

На сьогоднішній день слід виділити декілька факторів, що зумовлюють типові труднощі, з якими зіштовхуються сучасні першокурсники в період їхньої адаптації:

- недостатній рівень фактичної (базової) підготовленості за програмою середньої школи у значної частини осіб, що вступили до ЗВО. Невикористання

більшої частини корисних знань з шкільних предметів природничо-наукового і гуманітарного циклів значно впливають на навчальні досягнення вчорашніх абітурієнтів. При цьому основними чинниками такої невідповідності є дефіцит особистої відповідальності і навчальної активності, нерозвинені працьовитість і допитливість, невисокий рівень духовного і інтелектуального потенціалів;

- у більшості першокурсників слабо виражені навички навчальної роботи. При цьому слід виділити недостатньо розвинене словесно-логічне (абстрактне) мислення: вони слабо володіють прийомами раціонального мислення. Недостатня розвиненість концентрації, переключення і розподілу уваги викликає у таких студентів певні труднощі в навчальній роботі, наприклад, при конспектуванні лекцій. Велика кількість здобувачів вищої освіти не знають про існування ефективних мнемонічних прийомів, що полегшують запам'ятовування інформації, у них недостатньо виражена волева регуляція в подоланні навчальних труднощів. Як правило, вчорашні школярі не в змозі ефективно користуватися навчальною літературою, усним підрахунком, конспектуванням, раціональним читанням, організувати свою самостійну роботу, особливо її планування. Це призводить до виникнення у них страху і небажання, невміння висловити потрібну інформацію, представлену графічно, у вербальній формі і без пояснення, розгубленість при користуванні навіть нескладними довідковими матеріалами;

- велика кількість студентів приходить до ЗВО з розумінням того, що їх абсолютно всьому повинен хтось навчити, все показати і пояснити. Вони відіграють пасивну роль в звичних умовах середньої школи, а не в активній ролі студента. Звернення до таких здобувачів вищої освіти з роз'ясненням про те, як під час навчання у ЗВО важливе значення має їх самостійна і напружена праця в оволодінні обраною спеціальністю, викликає з їхнього боку недовіру і навіть нерозуміння. Тому спостерігається в перші тижні навчання дуже широкий спектр думок студентської молоді: від таких крайніх, як «жах» і «важко вчитися, до цілком зрозумілих, наприклад, «вчитися досить важко, але якщо захотіти, то можна домогтися успіхів», «важко, але цікаво»;

- багато вчорашніх учнів мають невисокий рівень культури, моральної і трудової вихованості. Це проявляється в самих різних ситуаціях: світоглядна і соціальна інфантильність, несумлінне ставлення до навчальної праці, до слова і справи, слабо виражена духовність і дотримання «масової культури», інколи неприйнятні форми поведінки. Ці особливості найбільш проявляються в ставленні до праці, в соціальних цінностях і в міжособистісному спілкуванні, в судженнях і оцінках, громадській роботі;

- виявляється недостатня вираженість установки студентів на оволодіння майбутньою професією (спеціальністю) разом із ціннісним ставленням до знань, яке проявляється слабо. Різні соціологічні дослідження встановили, що не менше третини юнаків і дівчат вступають до ЗВО за різних, часом випадкових причин. Чимала кількість лише в процесі адаптації починають усвідомлювати всю серйозність зробленого ними життєвого вибору. При цьому одна частина студентів розчаровується, іншій – байдуже, вона мириться, третя починає виявляти зацікавленість до майбутньої професійної діяльності і робити перші кроки до ознайомлення з нею;

- також проявляється невпевненість багатьох студентів першого курсу у своїх силах під час успішного навчання у ЗВО. Відомо, що основу подібних сумнівів становить підсвідоме відчуття або навіть свідоме розуміння здобувачами вищої освіти можливого впливу на їхню долю наведених вище чинників. При цьому прояв тривожності для частини студентів є цілком обґрунтованим. Тому вони потребують індивідуальної психолого-педагогічної допомоги, яка, на жаль, до цих пір не завжди передбачається у закладах вищої освіти;

Велике значення для студентів-першокурсників має адаптація до умов життя і діяльності згідно з новими соціальними функціями і особливостями роботи закладу вищої освіти. У процесі пристовування студенти повинні подолати низку суб'єктивних і об'єктивних труднощів. До суб'єктивних труднощів відносяться індивідуальні особливості анатомо-фізіологічного, психічного і соціального розвитку. У великій більшості студент може подолати їх самостійно на основі власного соціального досвіду при цілеспрямованій

педагогічній допомозі старшокурсників. Це уважне ставлення до здобувача вищої освіти, який знаходиться у колі незнайомих людей і, зіткнувшись з новими обставинами, психологічно відчуває ніяковість, дискомфорт, невпевненість, незручність.

Об'єктивні труднощі полягають у наявності середовища, обставин, особливостей діяльності конкретного закладу вищої освіти. На ці труднощі студент безпосередньо не може впливати, змінювати їх на свою користь. При цьому слід виділити три групи труднощів: соціальні, навчальні, професійні. Соціальні труднощі полягають у зміні місця мешкання, нових умов життя, особливостях спілкування з великою кількістю незнайомих людей (викладачами, колегами, обслуговуючим персоналом); необхідність облаштувати власний побут, самостійно вести свій бюджет, звикати до нового режиму і розпорядку дня та ін. Важливе значення при цьому має допомога старших - досвідчених викладачів. Важливим може бути спілкування з деканом про факультет та заклад вищої освіти в цілому, про його структурні підрозділи. Також важливою інформацією є розповідь про бібліотеку, читальні зали, навчально-методичні кабінети, роботу студентського активу, традиційні заходи, що проводяться на рівні факультету та університету. Для цього слід організувати екскурсію по ЗВО. Студенти з користю для себе сприймають інформацію щодо організації побуту в гуртожитку, ведення свого бюджету.

Навчальні труднощі полягають у тому, що студенти першого курсу стикаються з новими формами і методами освітньої діяльності, особливостями організації самостійної роботи, контроль з боку викладачів. Важливість відвідувати лекції, готуватися до семінарських занять, брати участь у колоквіумах, виконувати лабораторні роботи, проходити поточну атестацію чи складати щосеместру заліки та іспити - все це відноситься до нових і незвичних форм освітньої діяльності вчорашніх школярів закладів загальної середньої освіти. Доречні поради викладачів допоможуть студентам здолати ці труднощі, пристосуватися до незвичних форм, методів і видів навчальної роботи. До них відносяться: ознайомлення студентів з психолого-педагогічними особливостями форм, видів, методів організації навчання у вищій школі;

оволодіння методами і прийомами навчальної роботи. Це повинно здійснюватися як на окремих заняттях, так і в процесі викладання лекцій, проведення семінарських, лабораторних, практичних занять; дотримання спеціальної методики викладання лекцій для студентів-першокурсників на початку першого семестру щодо структури і темпу, навчаючи студентів прийомів слухання лекції, запису її змісту. Також на перших етапах доречно проводити не семінари, а просемінари.

Чітке дозування завдань на кожне заняття, а також контролю і оцінювання самостійної роботи є ефективними методами організації навчальної роботи студентів-першокурсників. Це залежить від того, що переважна більшість вчорашніх школярів не в повній мірі володіє методами самостійної навчальної роботи, у них не до кінця сформовані вміння до самоаналізу і самооцінювання. Поступово необхідно готувати студентів до оволодіння системою самоаналізу, вироблення почуття відповідальності за результати навчання. Ігнорування цього підходу часто призводить до того, що частина студентів перебуває у відсутності щоденного контролю за навчальною працею з боку викладачів і батьків, до якого вони звикли впродовж навчання в загальноосвітній школі, а тому починає відставати у навчанні.

Оскільки у абітурієнтів, які вступили до ЗВО, не достатньо розвинені пристосувальні можливості, то, опинившись в нових умовах навчання, вони зіштовхуються з великими психоемоційними і фізичними перевантаженнями. Отже, проблема психолого-педагогічної підтримки адаптації студентів першого курсу до умов навчання у ЗВО має велике значення. Засвоєння нових для них особливостей навчання у ЗВО усуває відчуття внутрішнього дискомфорту, блокує можливість конфлікту з середовищем і є необхідною умовою успішної діяльності студента.

Важливе значення при зарахуванні до закладу вищої освіти є використання даних лише про рівень успішності навчання абітурієнта. При цьому не звертається увага про інформацію щодо індивідуальних особливостей особистості абітурієнта, мотивів вступу до ЗВО, його інтересів, вибору освітньо-професійної програми. Знання про індивідуальні особливості

студента є підставою для побудови системи залучення його до нових видів діяльності та нового кола спілкування, дають можливість зробити процес адаптації психологічно комфортним. Необхідно звернути увагу на те, що особливістю адаптації студента до закладу вищої освіти є дотримання норм і правил цього ЗВО. До того ж кожен студент-першокурсник сам проявляє власну позицію, погоджуючись з усталеними принципами в колективі або намагаючись нав'язати свою думку. З появою власних уявлень кожна людина починає формувати вимоги з приводу поліпшення умов навчання. Поступово вибудовуються стосунки між колективом та викладачами. Отже, зміст процесу адаптації першокурсників до умов навчання можна визначити як засвоєння нових норм навчальної діяльності, оцінок, способів самостійної роботи; пристосування до нового колективу, його традицій; пристосування до нових умов побуту; формування нового ставлення до професії; пристосування до нових форм використання вільного часу.

Студенти першого курсу є найбільш вразливою категорією з точки зору адаптації. Це пояснюється незвично високими вимогами до розумової працездатності, а також високим рівнем відповідальності за власні дії, різноплановістю одержаної інформації. Значне зростання обсягів нової та різнопланової інформації, стресові ситуації, пов'язані із сесією, адаптація до студентського «дорослого» колективу, порушення режиму життя, дефіцит часу – все це призводить до підвищення напруження адаптаційно-компенсаторних механізмів. Наявність перелічених факторів значно впливає на рівень здоров'я молодого організму.

Визначення змісту процесу адаптації студентів полягає у розробці й упровадженні спеціальних спецкурсів чи факультативів з формування готовності першокурсників до навчання у закладі вищої освіти, а також введенні до навчальних планів додаткових дисциплін психолого-педагогічного циклу, наявність у навчальних планах дисципліни «Фізичне виховання». На сьогоднішній день представлено теоретичну модель соціально-психологічної адаптації студентів в умовах закладів вищої освіти, в якій представлені критерії соціально-психологічної адаптації, що характеризують результативність

процесів адаптації і є методичним підґрунтям для роботи куратора. Розв'язання проблеми адаптації студентів до навчання у закладі вищої освіти вимагає вивчення та врахування різних факторів, що вплинули на вибір професії. Серед таких чинників слід виділити яскраво виражені інтереси, схильності, прагнення бути корисним суспільству, соціальний престиж професії, авторитет навчального закладу, рекомендація інших людей, обов'язок соціального служіння, набуття знань для розв'язання особистих проблем тощо. Неправильність мотивів вибору пригальмовує процес професійного розвитку та пристосування студентів у середовищі закладу вищої освіти. Причиною розгубленості, напруженості, емоційної нестабільності студентів, що потребує професійної саморегуляції, є недостатнє уявлення про перспективи життєвого шляху, несформованість цінності майбутньої професійної діяльності. Отже, формування кваліфікованого фахівця здійснюється при наявності його благополуччя, ціннісного ставлення до себе і фаху, що здобувається, особистісного комфорту, позитивного емоційного стану. Тому проблеми студентської адаптації вимагають, як удосконалення умов його побуту та навчання, так і ціннісного ставлення до особистості студента. Серед питань педагогічної підтримки, що спрямовані на вирішення проблеми адаптації студентської молоді, слід виокремити наступні: формування позитивної мотивації студентів до змісту професійної і практичної підготовки; методично обґрунтована організація освітнього процесу у закладі вищої освіти; організація позааудиторної роботи студентів з метою оптимізації їх міжособистісного спілкування, обдарованості, індивідуального самовираження; створення умов для виявлення їх здібностей, самоутвердження, активного залучення до громадського життя групи та факультету; активізація роботи викладачів та кураторів груп у напрямку виявлення та подолання труднощів адаптації; формування ціннісного ставлення у викладачів закладу вищої освіти до особистості студента; врахування індивідуальних характеристик та надання допомоги студентам у виробленні їх індивідуальної життєсміслової програми.

Отже, отримане уявлення про досліджуваний освітній процес фізичного виховання, деталізація його структури, складових, логічних взаємозв'язків

організаційно-педагогічних умов реалізації мети, педагогічного інструментарію для досягнення та критеріїв оцінювання очікуваного результату дозволило сконструювати педагогічну модель методики навчання адаптації студентів першого курсу до освітнього процесу у закладах вищої освіти засобами фізичного виховання (рис. 2.10).



Рис. 2.10. Модель методики навчання адаптації студентів першого курсу до освітнього процесу в закладах вищої освіти засобами фізичного виховання.

Метою вищої освіти в цілому є формування всесторонньо розвиненого ерудованого та активного фахівця, який володіє професійними компетентностями, соціально-комунікативними навичками, має достатній рівень психофізичних кондицій.

Відповідно до активності студента адаптивний процес поділяється на два типи: активне адаптування і пасивне, або конформне (безапеляційне) прийняття цілей і цінностей нової соціальної групи. Залежно від швидкості адаптації та її результатів розрізняють три типи адаптації здобувачів вищої освіти:

1) 1 тип - студент, достатньо легко адаптується до нових умов і входить у колектив, а також швидко виробляє стратегію своєї поведінки, при цьому поведінка його емоційно стійка, неконфліктна;

2) 2 тип - студент, у якого адаптація зумовлена середовищем й соціальним оточенням, при цьому трапляються труднощі і в організації своєї роботи, і в режимі праці, і в спілкуванні. Крім цього, важливе значення відіграє, зовнішній контроль і підтримка;

3) 3 тип – при йякому студент складно адаптується через свої індивідуальні особливості. При цьому поведінка його деструктивна, емоційно нестійка, конфліктна, з неадекватною реакцією на вимоги та умови навчання.

Нові складні реалії та невизначені стресогенні умови сьогодення зумовлюють значення адаптаційного потенціалу індивіда. Ця інтегральна характеристика організму та особистості має біопсихосоціальну природу та детермінує спроможність індивіда функціонувати у різних умовах діяльності та середовища, економно витрачаючи внутрішні психофізіологічні резерви. Адаптаційний потенціал майбутнього фахівця визначає ефективність його пристосування до навчання та успішність професійного становлення, професійної та особистісної самореалізації, професійну надійність та професійне довголіття. Отже, можливість здійснення педагогічного впливу на механізми формування пристосувальних реакцій організму студентів визначають мету освітнього процесу фізичного виховання у цьому контексті –

сприяти формуванню навчальної адаптації студентів першого курсу. Ця мета реалізується через вирішення освітніх, оздоровчих і виховних завдань.

Суб'єктом освітнього процесу фізичного виховання є студент. Здобувачі першого курсу володіють вихідним індивідуальним рівнем адаптаційного потенціалу, що тією чи іншою мірою детермінується рівнем базової готовності до навчання у ЗВО, соціальними умовами, індивідуальними особливостями розвитку організму та особистості, що включають: рівень соціальної зрілості, фізичного та психоемоційного стану, вольових проявів, психологічних властивостей та особистісних рис характеру тощо. Ці чинники визначають мотиваційно-ціннісне ставлення до навчання, уміння самоорганізації, емоційну стійкість, вольову активність, рівень психофізичних кондицій студентів, а також характерні риси соціальних відносин у колективі, в освітньому середовищі, у побуті. Ці чинники формують відповідні показники, на які впливаючи в освітньому процесі фізичного виховання, можна підвищити ефективність навчальної адаптації здобувачів вищої освіти.

Для покращення адаптації насамперед: важливо навчити студента вчитися, самостійно працювати з підручником, навчити займатися науковою діяльністю, пошуковою і дослідницькою роботою; бути комунікабельним, логічно мислити, відстоювати свою думку, вивчати індивідуальні особливості студентської молоді, які відстають у навчанні, з метою визначення дидактичних методів усунення причин неуспішності, зацікавлювати студентів загальноосвітніми дисциплінами як базовими для формування майбутнього спеціаліста, формувати потребу у систематичних заняттях фізичним вихованням, створювати групи взаємодопомоги, залучаючи кращих студентів академічної групи, виховувати у студентів відповідальність до себе і своїх товаришів, щоб кожен міг усвідомити, що треба вчитися, удосконалювати форми і методи індивідуальної роботи зі студентами.

Відповідно до завдань, що визначені для реалізації поставленої мети, освітній процес включає відповідні компоненти: мотиваційний, когнітивний, діяльнісний. Мотиваційний компонент передбачає реалізацію завдання формування інтересу, потреби та звички до рухової активності у різних

організаційних формах. Формування інтересу до рухової активності базується переважно на методах виховного впливу на свідомість студентів, раціонально поєднуючись із практичними методами. Формування інтересу засноване на ефекті переходу біологічної потреби у русі в усвідомлену звичку до систематичної рухової активності, що потребує впливу на емоційно-вольову, інтелектуальну та мотиваційну сфери особистості.

Когнітивний компонент характеризується реалізацією завдання формування у студентів теоретико-методичних знань щодо збереження і відновлення здоров'я, працездатності та психофізіологічних резервів організму засобами фізичного виховання. Цей компонент освітнього процесу спрямований на вироблення когнітивних знань, когнітивних умінь і навичок, що передбачають практичне використання цих знань. Зміст теоретичного матеріалу включає знання щодо здоров'я, його складових, чинників, що впливають на нього, значення рухової активності для фізичного і ментального здоров'я, методів оцінки показників здоров'я та шляхів його збереження засобами фізичної культури; знання щодо психоемоційного стресу, зокрема й навчального, його ознак та механізмів дії на організм, стресогенних чинників навколишнього, зокрема й освітнього середовища, методів оцінки його рівня, поняття про стресостійкість, методичні основи зниження рівня стресу засобами фізичної культури; знання щодо поняття навчальної адаптації, адаптаційних можливостей організму та особистості, навчальної адаптованості, механізмів формування та чинників, що впливають на успішність адаптації до освітнього процесу, прогностичних ознак розвитку організму, що впливають на адаптованість до освітнього процесу, ознак навчальної дезадаптованості, методичних основ формування навчальної адаптації засобами фізичного виховання. Когнітивні уміння й навички передбачають здатність підбирати і використовувати фізичні вправи для самостійних занять фізичними вправами з оздоровчою та кондиційною метою.

Діяльнісний компонент освітнього процесу спрямований на реалізацію завдання розвитку інформативних для навчальної адаптації рухових здібностей, виховання вольових якостей, покращення психоемоційного та фізичного стану

студентів у процесі фізичного виховання. Так, під інформативними руховими та вольовими якостями розуміємо предиктори (прогностичні ознаки) навчальної адаптованості, тобто ті показники вольових проявів, психологічних особливостей особистості та рухового розвитку, що найбільш пов'язані з ефективністю адаптації до освітнього процесу. Такими прогностичними ознаками є ті психологічні характеристики та показники рухової підготовленості, що корелюють з інтегральним показником навчальної адаптованості здобувачів вищої освіти. У прямому розумінні діяльнісний компонент освітнього процесу фізичного виховання передбачає раціонально організовану рухову активність студентів у різних формах, що орієнтована на інтереси, потреби здобувачів вищої освіти, спрямована на реалізацію означених педагогічних завдань.

В умовах студентоцентрованого підходу студент є суб'єктом освітнього процесу, на який спрямовані мета, засоби, методи і форми педагогічного впливу, очікувані результати навчання і виховання. Проте сам педагогічний вплив на суб'єкт освітнього процесу, залежить від об'єктивних та суб'єктивних факторів. До об'єктивних факторів належать соціальні умови, тобто побутові та матеріальні характеристики життєдіяльності студента, його соціальне оточення, соціальні зв'язки та рівень соціалізованості, а також базовий рівень підготовленості, що включає рівень вихідний рівень освіченості, ерудованості, фахових компетентностей. До суб'єктивних факторів належать індивідуальні психологічні риси особистості (соціальна зрілість, вольова активність, емоційна стійкість, рівень стресу, індивідуально-типологічні властивості нервової системи, особистісні риси характеру тощо) та індивідуальні показники розвитку організму (рівень рухової підготовленості, функціональні можливості організму, рівень соматичного здоров'я психоемоційного стану).

Відтак теоретичний аналіз біологічних, фізіологічних, психологічних та соціальних передумов формування навчальної адаптації та емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення вихідного рівня й гендерних особливостей навчальної адаптованості, вивчення прогностичної значущості окремих психологічних, функціональних та рухових показників розвитку

організму і особистості показали, що під навчальною адаптацією слід розуміти динамічний процес пристосування організму і особистості студента з освітнім середовищем та відповідним соціальним оточенням, що детермінований функціональними, психологічними, соціальними та руховими його характеристиками, що комплексно сприяють реалізації освітніх потреб і завдань за оптимального рівня психоемоційного стану та працездатності. Навчальну адаптованість здобувачів вищої освіти можна трактувати як результат адаптації, яка є інтегральним показником функціональної та психосоціальної складових їх пристосування до освітнього процесу, що виражається у достатньому рівні психофункціональних ресурсів та економічності їх використання. Результати кореляційного аналізу дозволили скласти емпірично визначену структуру навчального інтегрального показника навчальної адаптованості студентів, що включає предиктори – прогностично значущі показники розвитку організму та особистості. Деякі показники є генетично зумовленими у своєму розвитку ознаками, що мало піддаються педагогічному впливу, зокрема індивідуально-типологічні властивості нервової системи. Деякі психологічні характеристики особистості зумовлені вихованням, соціалізованістю, життєвим досвідом та зумовлені психотипом – сукупністю особливостей характеру та світогляду, що знаходять відображення в особистісних рисах і поведінкових реакціях. Однак рухові та вольові показники здатні розвиватися і виховуватися у процесі занять фізичними вправами. Вихідний рівень функціонального та психосоціального адаптаційного потенціалу, найбільш інформативних показників рухового розвитку, вольової активності та психологічних властивостей особистості, а також гендерна ознака визначають індивідуальну спрямованість методики навчання адаптації студентів першого курсу до освітнього процесу у закладах вищої освіти засобами фізичного виховання.

Розробка певної педагогічної методики заснована на поєднанні теоретичних знань і практичного досвіду. Методика визначається сукупністю засобів, методів і форм організації освітнього процесу – педагогічним інструментарієм з метою реалізації окремого педагогічного завдання. Зміст

методики має бути побудований на основі певного принципу – визначених на теоретичному або емпіричному рівнях певних залежностей, закономірностей, зв'язків, особливостей тощо та обрнуто передбачати диференційований або індивідуальний підхід до реалізації змісту та впровадження педагогічного інструментарію. Отже, під методикою навчання адаптації студентів першого курсу до освітнього процесу у закладах вищої освіти засобами фізичного виховання розуміється сукупність змісту, методів, засобів і форм організації освітнього процесу фізичного виховання, організаційно-педагогічних умов підвищення ефективності реалізації визначених педагогічних завдань.

Зміст методики навчання адаптації студентів першого курсу до освітнього процесу у закладах вищої освіти засобами фізичного виховання побудований на основі спеціально підібраних засобів, методів і організаційних форм, спрямованих на формування інтересу, потреби та звички до рухової активності; формування у студентів знань щодо збереження і відновлення здоров'я, працездатності та психофізіологічних резервів організму; розвитку інформативних для навчальної адаптації рухових здібностей, виховання волевих якостей, покращення психоемоційного та фізичного стану студентів з урахуванням вільного вибору видів спорту та рухової активності та урахуванні гендерних особливостей розвитку. При визначенні найбільш доцільних та ефективних засобів та методів фізичного виховання враховували інтереси і потреби студентів, емпірично визначену структуру навчальної адаптованості, орієнтувалися на вікові особливості та методичні основи розвитку рухових здібностей та виховання волевих якостей і психологічних властивостей особистості, гендерні особливості здобувачів вищої освіти.

Педагогічний інструментарій методики складають засоби, методи і організаційні форми фізичного виховання, а також принципи – основоположні правила, що лежать в основі побудови освітнього процесу. Засобами у педагогіці називають спеціальні чинники, прийоми чи дії, що виконують навчальну, розвивальну або виховну функції, тобто використовуються для формування мотивації, знань, умінь, навичок, якостей та досвіду. Основними та специфічними засобами фізичного виховання є фізичні вправи – рухові дії, які

мають певну структуру та використовуються для вирішення педагогічних завдань. Додатковими засобами фізичного виховання є оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори. До засобів формування навчальної адаптації студентів використовували традиційні та нетрадиційні види спорту та рухової активності, вибір яких ґрунтувався на основі:

- вільного вибору здобувачів освіти;
- гендерної ознаки (виходячи з прогностичних ознак навчальної адаптованості);
- спрямованості впливу (оздоровчого, розвивального, виховного, рекреаційного, релаксаційного).

Натепер пріоритетною формою організації спеціально організованої рухової активності у закладах вищої освіти є секційна за вільним вибором студентів. Однак урахування інтересів і потреб студентів має місце і при традиційній організації фізичного виховання у вигляді навчальних занять за розкладом. Ю. Вихляєвим [8], О. Тимошенком, Ж. Дьоміною [60], Р. Сіренко [50] та ін. доведено, що дотримання цього принципу є своєрідним стимулом для відвідуваності й активності, що сприяє підвищенню мотивації, обсягу рухової активності, покращенню психоемоційного стану студентської молоді.

Очевидно, що студенти одного віку є гетерохронною групою за своїм морфофункціональним станом та індивідуальними особливостями розвитку організму. Особливо це стосується осіб різної статі, оскільки дівчата і юнаки мають суттєві відмінності в анатомо-фізіологічних особливостях розвитку, рівні фізичної працездатності тощо. Крім того, у дослідженні експериментально визначено, що найбільш інформативні показники розвитку організму та особистості дівчат та юнаків, що впливають на ефективність навчальної адаптації, відрізняються. Також доведено вищий вихідний рівень інтегрального показника навчальної адаптованості у студентів порівняно зі студентками, що визначає різну її структуру. Отже, при виборі змісту занять фізичними вправами, плануванні параметрів рухових навантажень слід враховувати гендерну ознаку здобувачів вищої освіти.

Враховуючи велику кількість функцій, що виконує організована рухова активність, та педагогічних завдань, що стоять перед викладачем в освітньому процесі фізичного виховання, фізичні вправи можуть мати різну спрямованість впливу та відповідно освітній, оздоровчий, розвивальний, виховний, рекреаційний, релаксаційний ефекти. Так, оздоровчий ефект фізичних вправ полягає у підвищенні функціональних можливостей кардіореспіраторної системи, обмінних процесів, стійкості організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища, покращенні м'язового тону, гормонального фону, психоемоційного стану тощо. З метою досягнення оздоровчого ефекту переважно використовуються вправи аеробної, силової, координаційної спрямованості, циклічні та ігрові види фізичних вправ.

Освітній ефект фізичних вправ проявляється у можливостях формування рухового досвіду, навчання нових рухів, техніки обраного виду рухової активності та спорту. З метою навчання фізичних вправ використовували підготовчі, підвідні, основні вправи.

Розвивальний ефект фізичних вправ досягається через цілеспрямований вплив на розвиток рухових здібностей тих, хто займається, зокрема різних видів сили, витривалості, швидкості, координаційних здібностей та гнучкості. Залежно від того, яку якість планується розвивати, у процесі фізичного виховання студентів використовували загальнорозвивальні, спеціально розвивальні вправи, вправи з конкретних видів спорту чи рухової активності, керуючись загальними методичними положеннями щодо розвитку рухових здібностей.

У дослідженнях А. Артюшенка [2], І. Дудника [13], В. Масол [27] та ін. доведено виховний ефект фізичних вправ, котрий забезпечується значним впливом рухових навантажень на виховання вольових якостей, психологічних особливостей особистості та індивідуальних рис характеру. На думку С. Сембрата, В. Троценка, Ж. Дьоміної [45], взаємозв'язок рухових та вольових якостей проявляється у тому, що фізіологічні механізми розвитку рухових здібностей обов'язково зумовлюють активність психіки, посилюють протікання нервових процесів в організмі тих, хто займається, призводячи до дії механізми

вольової регуляції особистості. Так, за даними А. Лайчука [22], у процесі фізичного виховання найбільше піддаються впливу сміливість (здатність до подолання страхів всупереч небезпеці), цілеспрямованість (здатність спрямовувати зусилля на досягнення бажаного результату), наполегливість (здатність долати зовнішні та внутрішні перешкоди і труднощі задля поставленої мети); витримка (здатність до регулювання та стримання власних почуттів, дій та вчинків); самовладання (уміння володіти собою при будь-яких обставинах); рішучість (здатність до швидкого прийняття рішення) та ін. Виховання вольових якостей відбувається у процесі тієї рухової діяльності, яка потребує прояву граничних зусиль, особистої відповідальності, вимагає подолання болю, страху, невпевненості, прояву максимальної концентрації уваги, зосередженості, в умовах втоми, збиваючих факторів тощо. Наприклад, в умовах змагань найбільше проявляються характеристики волі, пов'язані з самостійністю, відповідальністю, рішучістю, наполегливістю, цілеспрямованістю, впевненістю в собі, стресостійкістю, установкою на успіх. Ігрова діяльність найбільше пов'язана з особистісними рисами характеру, ініціативністю та рішучістю, навичками взаємодії та міжособистісного спілкування у команді. Єдиноборства пов'язані з проявами емоційної стійкості, сили волі і рішучості, сміливості. Вправи на гімнастичних снарядах, акробатичні вправи характеризуються проявом сміливості, рішучості, витримки і самовладання, оскільки пов'язані з елементами небезпеки, подоланням невпевненості та страху. Силкові вправи вимагають прояву великих м'язових зусиль, розвиток витривалості здійснюється в умовах втоми – усе це зумовлює акцентований прояв рішучості, наполегливості, сили волі, витримки, стресостійкості.

Рекреаційний ефект фізичних вправ полягає в організації активного і здорового дозвілля в умовах спортивного залу, на відкритих майданчиках, водного середовища, природного середовища тощо з метою відпочинку, розваги, психоемоційного розвантаження, відновлення фізичних та психічних сил, зниження рівня стресу, розумової втоми. За даними Д. Гелети, Т. Горшенкової [10], рекреаційний ефект фізичних вправ проявляється у таких

аспектах: біологічному (відновленні фізичної працездатності та функціональних можливостей організму, оптимізації показників соматичного і ментального здоров'я в умовах нервово-психічного перевантаження та дії стресорів); соціальному (психосоціалній адаптації, соціалізації, налагодженню соціальних контактів); психологічному (підвищенні психоемоційного стану через сприятливий психологічний клімат, відчуття радості, задоволення та інших позитивних емоцій).

Релаксаційний ефект фізичних вправ полягає у можливості зниження тривожності, зняття психоемоційного напруження, розслаблення, створення внутрішнього стану спокою. Цей ефект досягається використанням різних дихальних вправ, вправ на розслаблення, релакс-технік.

Сили природи та гігієнічні фактори опосередковано посилюють дію фізичних вправ. Так, рухова активність у природному середовищі (на відкритій місцевості, у лісопаркових зонах) сприяє покращенню психоемоційного стану, підвищенню працездатності стійкості організму до несприятливих чинників навколишнього середовища. Гігієнічні фактори підвищують ефективність рухової активності та включають у себе норми особистої та громадської гігієни з метою повноцінних занять фізичними вправами через засоби, що безпосередньо входять у процес фізичного виховання: оптимізацію режиму рухових навантажень і відпочинку відповідно до гігієнічних норм, забезпечення сприятливих зовнішніх умов (зручний температурний режим, чистота повітря, достатнє освітлення тощо) [1].

Методи формування навчальної адаптації студентів у процесі фізичного виховання спрямовувалися на реалізацію наступних завдань: формування мотивації здобувачів освіти до занять фізичними вправами в умовах навчання та відпочинку; формування нових знань; навчання фізичних вправ; розвитку рухових здібностей; сполученого впливу.

Важливість формування у студентів мотивації до занять фізичними вправами обґрунтована необхідністю залучення їх до здорового способу життя, усвідомлення можливості впливу систематичної рухової активності на самопочуття, активність та настрій, профілактику захворювань, покращення

статури, фізичної форми та збереження здоров'я молоді. За даними С. Бобровника [4], мотивація як складне психологічне утворення починає формуватися під впливом потреб. Мотивація до рухової діяльності у студентської молоді виникає з біологічної потреби у русі та вікової потреби у самоствердженні. На думку Д. Петрова, А. Галушкіна [37], важливо встановити особливості мотиваційної сфери здобувачів освіти, тобто вивчити їх ціннісні орієнтації, потреби, мотиви, інтереси, з'ясувати, чим керується молодь при виборі змісту занять фізичними вправами. Це допоможе викладачу фізичного виховання цілеспрямовано й ефективно впливати на мотиваційну сферу студентів. Основними методами формування мотивації студентів до рухової активності є лекції, бесіди, мультимедійні дидактичні засоби, фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи, методи виховного впливу: метод вправ, особистого прикладу, переконання, заохочування та ін. При цьому методи виховного впливу також застосовували для виховання різних вольових проявів та психічних особливостей особистості.

Формування знань у контексті визначеної мети освітнього процесу фізичного виховання студентів спрямоване на засвоєння ними теоретичного матеріалу щодо можливості збереження здоров'я, працездатності та адаптаційного потенціалу організму в умовах стресогенності освітнього середовища, методичних основ самостійного вибору і практичного використання засобів фізичного виховання для вирішення завдань саморозвитку, самовдосконалення, відпочинку та відновлення. У процесі фізичного виховання використовували словесні (лекції-бесіди, інтерактивні лекції, теоретичні повідомлення, пояснення тощо); наочні методи формування знань, наочні методи (демонстрація мультимедійних презентацій, відеороликів тощо).

Одним із основних завдань освітнього процесу фізичного виховання є навчання фізичних вправ – формування життєво та професійно важливого рухового досвіду та розвиток рухових здібностей. Володіння великим арсеналом засвоєних рухових умінь і навичок сприяє самоствердженню особистості, вихованню впевненості у своїх силах, а також підвищенню рівня

рухової підготовленості індивіда завдяки явищу позитивного переносу рухових навичок у рухові здібності. Отже, в залежності від складності рухового завдання, використовували методи навчання вправи в цілому і за частинами. А. Артюшенком [2], С. Сембратом, В. Троценком, Ж. Дьоміною [45] доведено взаємозв'язок рухових та вольових якостей. В. Сіренком [49] визначено вплив окремих рухових здібностей на рівень психоемоційної стійкості тих, хто займається. Виконаний кореляційний аналіз показав залежність навчальної адаптації студентів від визначених показників їх рухової підготовленості. Це підтверджує стратегічну важливість рухової підготовки здобувачів вищої освіти. При цьому вибір методів залежить від виду рухової якості, котру планується розвивати, чи окремого її різновиду, статі та рівня рухових можливостей тих, хто займається, змісту занять фізичними вправами. Методи сполученого впливу характеризуються можливостями одночасного спрямування на рухову підготовку та формування рухового досвіду. Серед таких методів використовували ігровий, коловий і змагальний методи.

В організації освітнього процесу фізичного виховання студентів використовували аудиторні, позааудиторні, самостійні заняття, а також спортивно-масову та фізкультурно-оздоровчу роботу.

Застосування педагогічного інструментарію для реалізації поставленої мети у процесі фізичного виховання спиралося на загальні, дидактичні та окремі специфічні принципи. За даними В. Ареф'єва [1], до загальних принципів відносяться пріоритет інтересів, потреб і можливостей, забезпечення всебічного гармонійного розвитку особистості, взаємозв'язок із життєдіяльністю та майбутньою професійною діяльністю, оздоровчої спрямованості; до дидактичних (загальнопедагогічних) принципів належать принципи наочності й доступності, свідомості й активності, систематичності, послідовності, наступності, міцності, індивідуалізації навчання та ін.; специфічні принципи фізичного виховання відображають загальні закономірності побудови занять фізичними вправами та особливості впливу рухових навантажень на організм тих, хто займається, зокрема, принципи

безперервності, хвилеподібності та варіативності, поступового прогресування педагогічних впливів та їх вікової адекватності.

Комплексний зміст поняття адаптації до освітнього процесу, її зумовленість характеристиками мотиваційної та когнітивної сфер, вольової активності та психоемоційного стану особистості, що є підґрунтям соціально-психологічного потенціалу, та руховими можливостями, що складають основу психофункціональних резервів організму, лягли в основу критеріїв оцінювання навчальних досягнень з фізичного виховання студентів першого курсу з урахуванням навчальної адаптованості. Зокрема, для оцінювання визначено мотиваційний, когнітивний та діяльнісний критерії. Ці критерії реалізуються у показниках активності здобувачів освіти у процесі фізичного виховання, оціночних нормах показників навчальної адаптованості, її рухових і психологічних предикторів, котрі встановлюють конкретне співвідношення між визначеними вимогами та їх контрольним рівнем у балах. Критерії дозволяють оцінити реальний результат – інтегральний показник навчальної адаптованості здобувачів вищої освіти у балах відповідної шкали оцінки за рівнем (високим, середнім або низьким).

Підвищення ефективності освітнього процесу, впровадження педагогічного інструментарію з метою реалізації поставленої мети – сприяти формуванню навчальної адаптації студентів закладів вищої освіти та відповідних освітніх (формування знань та рухового досвіду), оздоровчих (розвитку рухових здібностей) та виховних (формування мотивації до занять фізичними вправами, виховання вольових проявів та психологічних особливостей особистості) завдань фізичного виховання забезпечується низкою організаційно-педагогічних умов, котрі включають окремі чинники методичного та організаційного удосконалення.

Отже, представлена педагогічна модель є схематичним зображенням структури освітнього процесу, педагогічним інструментарієм, спрямованим на реалізацію мети, чинників, що впливають на очікуваний результат, критеріїв його оцінки закритій системі зв'язків. Зміст теоретичної та практичної діяльності студентів, засоби, методи та форми організації фізичного виховання

здля реалізації поставленої мети визначають методику навчання адаптації студентів першого курсу до освітнього процесу.

Провідною ідеєю пропонованої методики є розвивально-виховний ефект фізичних вправ, що полягає у забезпеченні педагогічного впливу на психосоціальну та функціональну складові адаптаційного потенціалу організму та особистості через розвиток і виховання прогностично значущих рухових здібностей, вольових проявів та психологічних особливостей студентів. Реалізація цієї ідеї ґрунтується на фізіологічних механізмах прояву адаптаційних можливостей організму та психологічних закономірностях емоційно-вольової саморегуляції особистості за рахунок явища позитивного перенесення у процесі рухової діяльності. Так, у цьому сенсі рухове завдання можна розглядати як вольову дію, тобто характер і спрямованість рухових навантажень знаходяться у прямому зв'язку з величиною вольового зусилля та його функціонального прояву. Інакше кажучи, вправи на розвиток сили, витривалості, швидкості, одночасного прояву тих чи інших рухових здібностей чи її різновидів, вправи ситуативного чи монотонного характеру, вправи з елементами небезпеки, новизни, ускладненням умов та збиваючих чинників, вправи з підвищеними вимогами до когнітивних функцій тощо викликають імпульс або до прояву активності, що проявляється у збудженні як реакції на подразник, або до прояву гальмування, що, навпаки, проявляється в уповільненні прояву активності, що відповідно детермінує той чи інший вольовий прояв: ініціативність, завзятість, сміливість, рішучість, цілеспрямованість, наполегливість, самостійність або ж силу волі, самовладання, терплячість, дисциплінованість.

Формування інтересу, потреби та звички до рухової активності у різних організаційних формах

Під мотиваційно-потребнісною сферою особистості психологи і педагоги розуміють сукупність потреб і мотивів, які формуються динамічно залежно від обставин, відображаючись у свідомості та спонукаючи до певної поведінки й діяльності. За даними О. Бучинської [7], становлення мотиваційно-потребнісної сфери особистості визначається умовами середовища, діяльності та залежить

від віку, статі, інтелекту, виховання, прагнень, досвіду, самооцінки, соціальних зв'язків. Мотиви підтримують і стимулюють моральні, вольові та фізичні зусилля для їх задоволення потреб, котрі, зі свого боку, пов'язані з емоціями та є внутрішніми збудниками активності. Волю вважають рушійною силою психіки, її внутрішньою активністю, забезпечує цілепокладання, виникнення установок, прагнень, мобілізацією зусиль для подолання труднощів і перешкод [68]. Вольове зусилля визначається психічною регуляцією поведінки, що проходить через усі етапи: визначення й усвідомлення мети, формування інтересу, вибір мотиву, плану та способу його реалізації [57].

Стабільність певної поведінки чи діяльності формує звичку, що проявляється у формуванні психологічного стереотипу. Необхідною умовою ефективності будь-якої діяльності та досягнення результатів є мотивація – сукупність внутрішніх та зовнішніх спонукань, що керують свідомістю, впливають на поведінку, спрямовують і регулюють дії для досягнення цілей і потреб особистості [24]. Процес і результат при цьому залежить від структури та ієрархії потреб, що лежать в основі поведінки і діяльності.

Успішність самореалізації студентів у навчанні та майбутній професійній діяльності багато в чому залежить від рівня мотивації. Серед цих факторів що є причиною навчального стресу, вчені виділяють: високий рівень інформаційного навантаження, психоемоційне напруження; нове соціальне оточення, недостатність навички тайм-менеджменту, новий спосіб організації повсякдення [43]. Т. Тисевич [61] доводить, що рівень стійкості студентів до навчального стресу залежить від рівня фізичного здоров'я, а це зумовлює необхідність посилення уваги до посилення інтересу молоді до його збереження на основі дотримання правил здорового способу життя, зокрема систематичної рухової активності.

Формування мотивації студентів до занять фізичними вправами є одним із ключових педагогічних завдань, це пояснюється необхідністю посилення впливу на свідомість студентів з позиції необхідності збереження здоров'я, особливо у період навчання у закладах вищої освіти, що супроводжується змінами у способі життя, психоемоційними перевантаженнями, зниженням

рухової активності, нерегулярним і незбалансованим харчуванням, новими соціальними ролями тощо та посилюється сучасними реаліями життя [20; 21; 23; 44; 51; 53; 58; 63]. Ю. Мосейчук зі співавторами [31] вважає, що саме у студентські роки приходить усвідомлення цінності здоров'я та розуміння у необхідності його збереження, остаточно формуються потреби і звички у способі життя, визначаються мотиви до підтримки власного здоров'я. Ставлення студентів до рухової активності залежить від об'єктивних та суб'єктивних факторів, що сприяють або заважають формуванню здоров'язбережувальної поведінки. До суб'єктивних факторів відносяться сформованість звички та позитивної мотивації до занять фізичними вправами у шкільні роки, приналежність рухової активності та здорового дозвілля до цінностей сім'ї та близького оточення, наявність власного спортивного досвіду тощо. Серед суб'єктивних факторів основними є спортивно-технічні умови та стан розвитку студентського спорту у ЗВО, реальний стан організації освітнього процесу фізичного виховання.

На думку М. Кожокар [20], для реалізації завдання формування мотивації студентів до занять фізичними вправами слід застосовувати ті методи, що дозволяють активізувати інтерес учнів, усвідомлення значущості рухової активності та забезпечити відчуття самореалізації. Основними методами формування мотивації та інтересу студентів до рухової активності є методи виховного впливу, зокрема: методи переконання, заохочення, створення ситуації успіху, а також метод вправ, що полягає в організації занять фізичними вправами в умовах спортивних секцій за вибором, фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів [22; 44; 58].

Метод переконання – це когнітивний виховний метод, що передбачає логічно аргументований вплив педагога на свідомість студентів в освітньому процесі з метою формування їх світогляду, поглядів, думок, психологічних рис особистості, поведінкових особливостей. Метод переконання здатний закріплювати нову інформацію у психіці, впливати на систему уявлень і установок, змінювати поведінку на свідомому і підсвідомому рівні [46; 67]. Переконання можуть формуватися прямо шляхом створення позитивної

ситуації та опосередковано – через зменшення невпевненості, тривожності, переживань тощо. Ефективність застосування цього методу залежить від зацікавленості, схильності особистості до сприймання інформації, що повідомляється, аналітичних здібностей, достовірності інформації тощо.

Заохочення характеризується позитивним оцінюванням навчальної діяльності студентів та сприяє підвищенню активності відвідування занять та подальших досягнень. Для формування інтересу до занять фізичними вправами в умовах навчання використовували сприяння, схвалення, стимулювання за допомогою додаткових балів та бонусів при оцінюванні. Водночас заохочення ефективно за умови його адекватності, доцільності та має враховувати індивідуальні особливості студентів, їх ініціативу та самостійність, бути справедливим, аргументованим та дозованим [28].

На думку психологів, успіх – це переживання стану радості, задоволення від позитивного результату своєї діяльності. При цьому виникають більш сильні мотиви до неї, змінюються рівні самооцінки, долається страх перед перешкодами, розвивається адаптивність, конкурентоздатність, стресостійкість, виховуються якості успішної особистості: впевненість у своїх силах, цілеспрямованість, лідерство, формується потреба у саморозвитку та пізнанні нового [17]. За даними Т. Скорика [52], створення ситуації успіху є надзвичайно корисним для студентів початкових курсів у період навчальної адаптації, оскільки відчуття власної успішності значно полегшує цей період, формуючи готовність до засвоєння нових знань та умінь, професійного становлення особистості. Дослідник пропонує цілий ряд прийомів створення ситуацій успіху для студентів з різним рівнем мотивації та стилем навчання.

Метод вправ через організацію рухової активності в умовах спортивних секцій сприяє підвищенню інтересу до занять фізичними вправами за рахунок можливості вибору. Ефективність застосування методу вправ забезпечується через створення психологічного комфорту та забезпечення позитивних емоцій за допомогою використання ігрового, колового, змагального методів, музичного супроводу, можливостей спортивно-матеріальної бази, забезпечення варіативності змісту занять, організацію занять у природному середовищі тощо.

Фізкультурно-оздоровча та спортивно-масова робота зі студентами також сприяє підвищенню їх мотиваційно-ціннісного ставлення за рахунок участі у змаганнях та спортивних святах, туристичних походах, прогулянках та іграх у природному середовищі, що викликає інтерес, сприяє згуртованості студентського колективу, розвиває соціально-комунікативні навички та загалом володіє великим потенціалом для формування навчальної адаптації молоді.

На формування позитивної мотивації студентської молоді значно впливає атмосфера, що склалася у ланці викладач – студент. Психологічний комфорт на заняттях фізичними вправами передбачає уникнення конфліктних ситуацій, забезпечення позитивного емоційного фону, створення доброзичливих демократичних відносин між викладачем і студентом, засновані на діалозі, взаємоповазі, довірі, співпраці, спільній відповідальності за результати діяльності.

Формування знань щодо збереження та відновлення здоров'я, працездатності, психофізіологічних резервів організму

Вплив на свідомість реалізується через вплив на розум і почуття особистості. Підґрунтям для формування мотивації, світогляду, поведінки є знання. Так, позитивна мотивація студентів до рухової активності формується через опанування знань у галузі фізичної культури, здоров'я та його збереження, умінь та навичок використання засобів фізичного виховання для самовдосконалення. На думку М. Матвієнка [28], наявність певної системи знань з психології, педагогіки, анатомії, фізіології, гігієни, валеології, теорії та методики фізичного виховання характеризує одним з чинників формування у студентів стійкої свідомої позиції щодо здоров'я та рухової активності.

Знання, уміння й навички щодо здоров'я, його збереження та здорового способу життя входить у зміст однієї із загальних компетентностей, визначеної більшістю стандартів вищої освіти України, а саме здоров'язбережувальної, що полягає у здатності використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя. Формування когнітивних знань, когнітивних умінь і навичок, що передбачають практичне їх використання у процесі навчання та майбутній професійній діяльності є

основою для формування відповідного світогляду та поведінки. Успішність адаптації до освітнього процесу великою мірою залежить від сформованості здоров'язбережувальної компетентності студентів. Зміст теоретичного матеріалу включає знання щодо фізичного і ментального здоров'я, психоемоційного стресу, навчального стресу, стресостійкість, навчальної адаптації, навчальної адаптованості, дезадаптованості, рухової активності, засобів фізичного виховання тощо. Когнітивні уміння й навички характеризуються здатністю до самостійного використання засобів фізичного виховання з оздоровчою та розвивальною метою, організації активного відпочинку і здорового дозвілля.

Формування знань студентів планували за допомогою наочних (показ, демонстрація) та словесних (бесіда, лекція, пояснення) дидактичних методів у процесі виконання ними індивідуальних теоретичних або методичних завдань (реферати, презентації, комплекси фізичних вправ різної спрямованості тощо) за допомогою роботи з літературними джерелами, інтернет-ресурсами.

Розвиток інформативних для навчальної адаптації рухових здібностей, виховання вольових якостей, покращення психоемоційного та фізичного стану

Діяльнісний компонент освітнього процесу реалізовується через організацію рухової активності студентів. Диференціація змісту рухових навантажень на заняттях фізичними вправами заснована на статевих особливостях прогностичних вольових та рухових показників, що детермінують рівень навчальної адаптованості студентів.

Особливістю практичної складової методики навчання адаптації студентів першого курсу до освітнього процесу в закладах вищої освіти засобами фізичного виховання є урахування індивідуально-типологічних властивостей нервової системи студентів. Необхідність цього обґрунтована і зумовлена результатами дослідження біологів В. Лизогуба, В. Пустовалова, Н. Черненко [25] щодо прямої залежності успішності навчання від індивідуально-типологічних властивостей нервових процесів та психічних функцій, а також дослідження М. Єлесіної [16] щодо їх прогностичності в ефективності професійної діяльності. Так, вченими доведено, що

індивідуально-типологічні властивості нервових процесів є психофізіологічною основою прояву когнітивних функцій, а сила і лабільність (функціональна рухливість) нервової системи є прогностичною ознакою успішності навчання.

Сила нервової системи характеризується здатністю витримувати сильні тривалі або часто повторювані збудження, високою здатністю до концентрації уваги, стійкістю до психоемоційного напруження та повільнішого розвитку втоми, тоді як лабільність (рухливість) зумовлює швидкість виникнення чи припинення збудження, гальмування, здатність швидко змінювати силу, напрям руху, приймати рішення в умовах ліміту часу. Сила нервової системи зумовлена рівнем працездатності головного мозку, можливостями витримувати тривалі напруження порушення гомеостатичних параметрів організму [18]. Тип вищої нервової діяльності є фізіологічною основою темпераменту, що значною мірою є генетично детермінованим і в цілому є незмінним [11]. Проте М. Макаренком [26] доведено, що можна регулювати окремі властивості нервових процесів за допомогою зовнішніх впливів завдяки пластичності вищої нервової діяльності. Так, збільшити силу нервових процесів можна за рахунок систематичного тренування процесу збудження. Водночас відомий вчений Б. Теплов вважав, що тип поведінки і тип нервової системи не є тотожними поняттями, оскільки тип темпераменту залежить від взаємодії успадкованих властивостей нервової системи і впливів, яких зазнає людина протягом життя. А отже, генетичні передумови типів темпераменту, а саме індивідуально-типологічні властивості нервової системи піддаються змінам, тому вчинки людей у складних обставинах можуть не відповідати притаманним [26]. М. Єлесіна [16] стверджує, що індивідуально-типологічні властивості нервової системи тісно пов'язані з розвитком соціально-комунікативних навичок soft skills, зумовлюють прояв таких рис характеру, як врівноваженість, адаптивність, гнучкість, активність або пасивність, наполегливість тощо. Водночас у осіб з однаковим типом темпераменту може бути абсолютно різний характер. Властивості нервових процесів можуть сприяти або заважати формуванню тих чи інших рис характеру. Це пояснюється фізіологічною основою характеру та визначає зумовленість поведінки особистості

індивідуальним життєвим досвідом та дією педагогічного впливу. Тому отримані результати констатувального етапу експерименту щодо сили нервової системи як прогностичного показника, що впливає на успішність навчальної адаптації та гендерних відмінностей у прояві рухливості нервових процесів зумовлюють урахування цих показників під час планування рухових навантажень.

За даними М. Міщенко [30], заняття фізичними вправами впливають на діяльність нервової системи, оскільки нервові центри першими реагують на м'язову роботу. Рухливі та спортивні ігри, єдиноборства, інші види рухової активності ситуативного характеру, варіативного та динамічного змісту, що вимагають швидкості прийняття рішень в умовах дефіциту часу, зміни тактики руху, залучення когнітивних функцій, аналізу та переробки інформації, тощо можуть дещо покращувати силу та рухливість нервової системи. Дещо зменшити надмірну збудливість нервової системи можна за допомогою циклічних вправ, наприклад, бігу чи плавання, а також дихальних вправ, йоги. Вправи на рівновагу та гнучкість, пілатес сприяють врівноваженості нервових процесів завдяки покращенню балансу між процесами збудження і гальмування.

Водночас від індивідуально-типологічних властивостей нервових процесів залежить прояв рухових здібностей. Так, рухливість нервових процесів детермінує прояв швидкості за рахунок збудливості рухових центрів, зокрема швидкість рухових реакцій, швидкість поодиноких рухів та частоту рухів [11; 18]. На основі досліджень спортивного генетика Л. Сергієнка [47], автором Р. Солошенко [54] доведено, що сила нервової системи є прогностичною ознакою прояву координаційних здібностей, зокрема орієнтування в просторі. Фізіологічною основою координаційних здібностей є пластичність нервових процесів. За даними Н. Ковальчук [19], прояв витривалості визначається функціональною стійкістю нервових центрів, тобто силою нервових процесів, їх здатністю підтримувати процес збудження тривалий час. Отже, у процесі рухової підготовки студентів на заняттях обраним видом фізичних вправ враховували індивідуально-типологічні

властивості нервової системи як один із критеріїв диференціювання рухових навантажень.

В основі розвитку рухових здібностей лежить здатність організму до кумулятивної (накопичувальної) адаптації до певної величини рухового навантаження, що систематично повторюється, внаслідок чого виникає підвищення функціональних можливостей через пристосування до них. При цьому кумулятивний ефект зумовлений достатньою частотою впливів та їх оптимальною величиною. Після стабілізації рівня прояву рухової здібності навантаження слід підвищити для забезпечення чергового процесу пристосування до нього. Розвинуті рухові здібності проявляються у рухових якостях, які забезпечують виконання рухових дій та реагують на вплив рухових навантажень. Руховим навантаженням є певна міра впливу фізичних вправ на організм тих, хто займається. Вибір фізичних вправ для розвитку рухових здібностей зумовлений їх характером, спрямованістю, особливостями режиму роботи м'язів, механізмами енергозабезпечення та інтенсивністю м'язової роботи [34].

Зміст рухової підготовки юнаків передбачав пріоритетний розвиток найбільш інформативних рухових здібностей, що впливають на формування навчальної адаптації, зокрема загальної витривалості, швидкісно-силової та координаційно-силової витривалості, спритності. Зміст рухової підготовки дівчат спрямовувався на розвиток загальної та швидкісно-силової витривалості, спритності як предикторів навчальної адаптованості.

В. Ареф'єв [1] упевнений, що немає більш ефективного способу розвивати витривалість, аніж м'язова робота в умовах втомлення, адже воно стимулює відновлювальні процеси та адаптаційні можливості організму. При цьому втома більше залежить від інтенсивності рухового навантаження, ніж обсягу. Загальну витривалість юнаків і дівчат розвивали безперервним рівномірним методом, використовуючи циклічні вправи (біг, ходьбу, стрибки, плавання) на нижній межі інтенсивності – 120-130 уд./хв, при цьому рухові навантаження регулювали за рахунок збільшення тривалості м'язової роботи. Для розвитку загальної та спеціальних видів витривалості використовували

безперервний перемінний метод, варіюючи швидкість виконання циклічних або ациклічних вправ у межах загальної тривалості м'язової роботи, а також інтервальний метод, що передбачає повторення вправи на фоні неповного відновлення. Повторний метод використовували здебільшого для розвитку швидко-силової витривалості, використовуючи швидко-силові вправи серіями, кількість яких планували таким чином, щоб остання виконувалася на фоні втоми. Кількість повторень вправи у серіях обмежувалася величиною зовнішнього опору (50-70% від максимальної), оскільки темп виконання вправ планували максимальний. Між серіями передбачали повний інтервал відпочинку (до ЧСС 80-100 уд./хв).

Планування рухових навантажень для розвитку спеціальних видів витривалості визначали за такими чинниками:

- вид вправи;
- інтенсивність вправ (величина обтяження, темп виконання);
- число повторень вправи;
- час виконання рухового завдання;
- інтервал відпочинку та його характер (активний чи пасивний).

Для розвитку загальної витривалості юнаків і дівчат спочатку використовували повторний рівномірний біг на 2×400 м, 2×200 м, 4×100 м, 800 м та 1,5 км; перемінний біг та біг з прискореннями 200-400-800 м; дистанційне плавання.

При розвитку спеціальних видів витривалості рухові навантаження слід регулювати за обсягом та інтенсивністю: тривалість, кількість повторень, характер і тривалість відпочинку. Вид спеціальної витривалості визначав вибір вправ та особливостей рухового завдання. Так, для розвитку швидко-силової витривалості юнаків і дівчат переважно використовувалися стрибкові вправи, сходження на підвищену опору, присіди, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба в сід, випади, присіди з наступним вистрибуванням, різні рухи різними частинами тіла в упорі лежачи або в упорі лежачи на зігнутих руках, вправи з додатковим обтяженням предметів (гантелями, набивними м'ячами, гирями, еспандерами тощо), вправи з партнерами, що

виконуються із завданням на максимально можливу кількість разів за визначений час.

Для розвитку координаційно-силової витривалості пропонувалися рухові завдання, що передбачають помірний зовнішній опір у вправах з підвищеними вимогами до координаційних здібностей, наприклад, комбінації простих вправ з масою власного тіла, комбінації силових вправ та вправ на координацію, на влучність, на рівновагу тощо.

Для розвитку спеціальних видів витривалості юнаків і дівчат використовували методи сполученого впливу: ігровий, коловий та змагальний методи. Так, ігровий метод передбачав включення до змісту занять естафет, рухливих та спортивних ігор. Тривалість ігрової діяльності складала від 20 до 45 хв відповідно при ЧСС від 120 до 170 уд./хв [42].

Для розвитку швидкісно-силової та координаційно-силової витривалості ефективним є використання колового методу, що обґрунтовується завданням тривалого виконання силових, швидкісно-силових та координаційних вправ на фоні втоми до закінчення часу роботи на станції або закінчення кола. Використання методу колового тренування виправдане чітким визначенням часу на виконання рухових завдань, чітким їх дозуванням, плануванням часу на виконання вправ, вибору часу і характеру відпочинку, можливістю самоконтролем. Під час планування методу колового тренування у руховій підготовці для розвитку спеціальних видів витривалості студентів користувалися наступними методичними особливостями, що передбачають специфіку одночасного розвитку сили, координації та швидкості в умовах неповного відновлення (табл. 2.17).

Колове тренування складалося з 4-8 вправ («станцій»), що виконувалися по чергово по колу. Вправи на розвиток швидкісно-силової витривалості у коловому тренуванні були простими і виконувалися із зовнішнім опором або масою власного тіла із завданням на якомога більше повторень вправи протягом 30-60 с, при цьому передбачали жорсткий відпочинок 30 с (до неповного відновлення) між «станціями», 2-4 кола з жорстким відпочинком між колами 60 с (до неповного відновлення).

**Параметри рухових навантажень при розвитку спеціальних видів
витривалості в умовах колового методу**

Різновид	Спрямованість рухових навантажень	Темп виконання вправи на «станції»	Тривалість роботи на «станції»	Кількість «станцій» та інтервал відпочинку між ними	Кількість кіл та інтервал відпочинку між ними
Швидкісно-силова витривалість	Прості вправи з зовнішнім опором або масою власного тіла	Інтенсивний (якомога більше повторень вправи)	30-60 с	4-8 станцій, відпочинок жорсткий (до неповного відновлення) 30 с	2-4 кола, відпочинок жорсткий (до неповного відновлення) 60 с або відносно повний (90-120 с)
Координаційно-силова витривалість	Складно-координаційні вправи, що вимагають прояву сили	Екстенсивний (виконання вправи в індивідуальному темпі)	1-2 хв	4-8 станцій, відпочинок жорсткий (до неповного відновлення) 30-60 с	2-4 кола, відпочинок жорсткий (до неповного відновлення) 1-2 хв або відносно повний (90-120 с)

Координаційно-силову витривалість коловим методом розвивали за допомогою таких складнокоординаційних вправ, що вимагають прояву сили, при цьому завданням було виконання вправи в індивідуальному темпі протягом 1-2 хв із жорстким варіантом відпочинку 30-60 с між «станціями» (до неповного відновлення), виконувалися 2-4 кола з відпочинком 1-2 хв (до неповного відновлення).

Спритність юнаків та дівчат розвивали за допомогою різноманітних рухових завдань, пов'язаних з подоланням координаційних труднощів, елементами новизни, ускладненням або зміною умов виконання вправ,

виконанням одночасних рухів різними частинами тіла, відчуттям просторово-часових та просторово-динамічних параметрів рухів, виконанням контрастних завдань. Так, для розвитку спритності застосовували ігрові та танцювальні види фізичних вправ, естафети з подоланням перешкод, акробатичні елементи, вправи у висах та упорах, вправи на влучність, координованість, відчуття м'язових зусиль тощо.

Оскільки крім рухових показників, прогностичними ознаками адаптованості до освітнього процесу студентів є окремі вольові якості та психологічні особливості особистості, то важливе значення надавали таким фізичним вправам, що пов'язані з різними проявами волі та індивідуальними психічними рисами. Так, у змісті рухових навантажень планували такі, що пов'язані з вольовою самоорганізацією особистості дівчат та юнаків, з проявом стійкості та подоланням тривожності. Крім того, визначено, що рівень агресивності юнаків детермінує навчальну адаптованість, тому застосовували вправи для її зниження.

Процес виховання волі слід узгоджувати з руховою підготовкою. Виконання такого рухового завдання, що передбачає значне м'язове напруження, необхідність подолання втоми, страху, болі, концентрації уваги, вимагає участі вольових зусиль. Прояв вольових зусиль під час рухових навантажень передбачає свідому вольову активність особистості, що пов'язана з мобілізацією фізичних та психічних можливостей для вирішення поставленого завдання. У процесі розвитку різних видів витривалості здійснювалося виховання різних проявів волі залежно від характеру рухових навантажень. Застосування циклічних вправ з рівномірною швидкістю зумовлює те, що м'язова робота набуває монотонного характеру, що дозволяє впливати на виховання наполегливості, цілеспрямованості, рішучості, сили волі; тоді як зміна інтенсивності вправ, використання ациклічних вправ вимагає постійного переключення фізіологічних механізмів, що дозволяє виховувати витримку і самовладання; ігровий характер вправ дозволяє впливати на завзятість, поліпшує психоемоційний стан. У процесі розвитку спритності використання акробатичних та деяких гімнастичних вправ (вправи у висах та

упорах) передбачає елемент небезпеки, що, з одного боку, може посилити тривожність, однак акцентовано впливає на прояв вольових зусиль, подолання невпевненості, страху, нерішучості тощо.

Виховання різних вольових проявів у процесі розвитку різних видів витривалості забезпечували за допомогою наступних способів регулювання параметрів рухових навантажень:

- поступове підвищення довжини дистанції дистанційного бігу;
- збільшення кількості повторень або тривалості виконання швидкісно-силових та координаційних вправ;
- скорочення інтервалів пасивного відпочинку;
- заміна пасивного відпочинку вправами на розтягнення;
- скорочення часу відпочинку між «станціями» та колами під час колового тренування;
- ускладнення умов виконання вправ (біг під гору, по піску, біг з обтяженням, біг з перешкодами тощо);
- введення додаткових рухових завдань;
- застосування вправ, що містять елементи небезпеки (вправи на підвищеній та обмеженій опорі, акробатичні вправи, подолання перешкод, елементи боротьби);
- систематичне застосування ігрового та змагального методів.

У процесі виховання волі важливим є раціональний вибір розвивальних засобів і методів фізичного виховання, що зумовлюють постійне підвищення рухових навантажень, орієнтація на долаття труднощів, створення ситуації успіху. Оскільки рівень стресу як ознака психоемоційного стану є прогностичним для успішності формування адаптації до освітнього процесу, під час занять фізичними вправами намагалися забезпечити психологічний комфорт завдяки:

- використанню музичного супроводу для емоційного піднесення та стимуляції м'язової активності;

- активізації ігрової діяльності, що сприяє переключенню уваги на досягнення мети, прояву адаптивності, згуртованості та інших соціально-комунікативних навичок;

- передбаченню ситуації змагань для стимулювання прояву вольової активності як чинника управління стресами та зниження їх впливу на організм та особистість тих, хто займається;

- залученню природного середовища як своєрідного антидепресанта, засобу активного дозвілля, та оздоровлення;

- включенню релаксаційних вправ і технік з метою розвантаження та відновлення після розумових навантажень, переключення уваги, розслаблення, зниження агресивності;

- впровадженню дихальних вправ і технік для зменшення тривожності, зниження надмірної збудливості.

Забезпечення психологічного комфорту в умовах раціонально організованої рухової активності передбачало зниження агресивних проявів через вплив на вольову активність, зниження рівня стресу й тривожності, розвиток соціально-комунікативних навичок здобувачів освіти засобами спеціально спрямованих фізичних вправ.

Отже, запропонована методика навчання адаптації студентів першого курсу до освітнього процесу у закладах вищої освіти засобами фізичного виховання ґрунтується на взаємозв'язку рухових здібностей, вольових показників та психічних особливостей тих, хто займається, а також урахуванні індивідуально-типологічних властивостей нервової системи як критерію диференціації рухових навантажень.

Матеріали другого розділу висвітлено у публікаціях автора [11; 32; 33, 34].

Висновки до розділу 2

1. З метою встановлення суб'єктивної оцінки психоемоційного стану, механізмів впровадження сучасних підходів щодо формування адаптації до навчання студентської молоді, особливостей педагогічного впливу на психоемоційний стан студентів-першокурсників, зокрема на адаптаційні можливості здобувачів вищої освіти, особливо першокурсників та інших важливих питань, що здатні розширити межі наукового пошуку дослідження проведено анкетування студентів першого курсу. Встановлено, що студенти – першокурсники вважають своє навчальне навантаження нормальним. При цьому у юнаків працездатність протягом дня покращується, тоді як у дівчат навпаки погіршується. Виявлено, що юнаки і дівчата першого курсу мають високу зацікавленість у навчанні, однак, більшість юнаків вважають свої педагогічні знання і уміння як посередні, тоді як більшість дівчат - як низькі. При цьому юнаки і дівчата першокурсники найважливішими особистісними якостями для педагогічної роботи вважають силу волі, зібраність, уміння концентрувати увагу, працездатність і самовладання. Крім цього, дівчата ще вважають найважливішими особистісними якостями для педагогічної роботи комунікабельність, наполегливість і доброту. Важливим є те, що загальний обсяг занять фізичними вправами на тиждень становить у юнаків 5,2 години, тоді як у дівчат 6,7 годин. Цікаво наголосити на те, що 80% юнаків і 100% дівчат не палять цигарки взагалі. При цьому половина із них алкогольні напої взагалі не вживають, а інші – зрідка. Встановлено, що 50% студентів першого курсу проживають дома, інші - у гуртожитку чи винаймають квартиру. При цьому половина із них мають добре матеріальне становище, інші – нормальне, чи погане.

2. Показано, що студенти першого курсу мають середні показники, що характеризують їх психоемоційний стан, однак зафіксовано ознаки помірного стресу за середньо груповими показниками та дещо знижений рівень стресостійкості, при чому у юнаків-першокурсників спостерігається в більшій

мірі високий рівень адаптації, тоді як у дівчат – низький. Слід також відмітити, що дезадаптація у студентів першого курсу не виявлена. Крім цього, встановлено, що у дівчат спостерігається більш висока лабільність нервових процесів порівняно з юнаками-першокурсниками. За даними педагогічного тестування рівень рухової підготовленості студентів першого курсу невисокий. Значний інтерес становить підтверджений взаємозв'язок між показниками адаптаційних можливостей, психоемоційного стану та рухової підготовленості студентів-першокурсників. Виявлено, що найбільш адаптованими до навчальної діяльності є більш витривалі, стресостійкі студенти з сильною нервовою системою, низьким рівнем тривожності та агресії, щодо студенток першого курсу то, адаптованими до навчання є більш витривалі, спритні дівчата з низьким рівнем стресу, сильною нервовою системою та менш триворжні.

3. На основі одержаних у процесі констатувального етапу педагогічного експерименту результатів розроблено і теоретично обґрунтовано методику формування адаптації до освітнього процесу студентів першого курсу в процесі фізичного виховання, що представлено у вигляді педагогічної моделі. Провідною ідеєю пропонованої методики є розвивально-виховний ефект фізичних вправ, що полягає у забезпеченні педагогічного впливу на психосоціальну та функціональну складові адаптаційного потенціалу організму та особистості через розвиток і виховання прогностично значущих рухових здібностей, вольових проявів та психологічних особливостей студентів. Реалізація цієї ідеї ґрунтується на фізіологічних механізмах прояву адаптаційних можливостей організму та психологічних закономірностях емоційно-вольової саморегуляції особистості за рахунок явища позитивного перенесення у процесі рухової діяльності. Так, у цьому сенсі рухове завдання можна розглядати як вольову дію, тобто характер і спрямованість рухових навантажень знаходяться у прямому зв'язку з величиною вольового зусилля та його функціонального прояву. Особливістю практичної складової методики навчання адаптації студентів першого курсу до освітнього процесу в закладах вищої освіти засобами фізичного виховання є урахування індивідуально-

типологічних властивостей нервової системи студентів, котрі є генетично детермінованими, однак децю регулюються за допомогою зовнішніх впливів завдяки пластичності вищої нервової діяльності. Зміст рухової підготовки юнаків передбачав пріоритетний розвиток найбільш інформативних рухових здібностей, що впливають на формування навчальної адаптації, зокрема загальної витривалості, швидкісно-силової та координаційно-силової витривалості, спритності. Зміст рухової підготовки дівчат спрямовувався на розвиток загальну та швидкісно-силову витривалість, спритність як предикторів навчальної адаптованості. Важливе значення надавали таким фізичним вправам, що пов'язані з різними проявами волі та індивідуальними психічними рисами. Так, у змісті рухових навантажень планували такі, що пов'язані з вольовою самоорганізацією особистості, з проявом стійкості та подоланням тривожності дівчат та юнаків, зі зниженням агресивності у юнаків. Визначено умови забезпечення психологічного комфорту на заняттях фізичними вправами, що зумовлює зниження агресивних проявів через вплив на вольову активність, зниження рівня стресу й тривожності, розвиток соціально-комунікативних навичок здобувачів освіти засобами спеціально спрямованих фізичних вправ.

Список використаних джерел до розділу 2

1. Арефьев В. Г. Основы теории та методики физического воспитания: учебник. Київ: Міленіум, 2023. 376 с.
2. Артющенко А. Вольві якості школярів і методики їх оцінки. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2001. № 18. С. 31–35.
3. Благій О.Л., Захаріна Є.А. Організаційно-педагогічні умови формування мотивації студентів до рухової активності в процесі фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2009. №4. С. 92-95.
4. Бобровник С. І. Формування мотивації старшокласників до занять фізичною культурою та спортом. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2014. Вип. 2. С. 4-9.
5. Брюханова Н.О., Корольова Н.В. Педагогічне моделювання: стан і тенденції розвитку. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2015. № 3. С. 64-71.
6. Булатова М.М., Усачов Ю.О. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Теорія і методика фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцевич*. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 2. С. 320–354.
7. Бучинська О. М. Психологічні основи формування потреб і мотивів особистості в процесі виховання. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. №6. С. 214-219.
8. Вихляев Ю. М. Організаційно-методичне забезпечення секційної форми навчального процесу з фізичного виховання: навч.-метод. посіб. Вінниця: ФОП Рогальська І. О., 2012. 81 с.
9. Вихляев Ю., Паришкура Ю., Томіч Л. Потреби і мотивації до рухової діяльності як психофізіологічні чинники фітнесу та рекреації. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15*.

Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022. Вип. 5(150). С. 21-24.

10. Гелета Д.Д., Гершанкова Т.О. Фізична рекреація як основа збереження здоров'я молоді. Матеріали конференцій МЦНД, (05.05.2023; Вінниця, Україна), 201–204. URL: <https://archive.mcnd.org.ua/index.php/conference-proceeding/article/view/559> (дата перегляду: 22.03.225).

11. Годун Н.І. Фізіологія вищої нервової діяльності: навчально-методичний посібник. Переяслав-Хмельницький, 2014. 159 с.

12. Грицюк І.М. Психофізіологічні особливості стану жіночого організму та їх вплив на емоційний стан жінки. URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/18/40/279> (дата перегляду: 22.03.225).

13. Дудник І. Формування вольових якостей у студентів у процесі занять фізичною культурою: навч.-метод. посіб. Черкаси: Черкаський національний університет імені Б. Хмельницького, 2016. 72 с.

14. Дьоміна Ж.Г., Плющакова О.В. Прогностичні ознаки навчальної адаптованості студентів першого курсу та можливості впливу на них засобами фізичної культури. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2025. Вип. 3К(188). С. 128-132.

15. Єжова О. В. Класифікація моделей в педагогічних дослідженнях. *Наукові записки КДПУ імені В. Винниченка. Серія: Проблеми методики фізико-математичної і технологічної освіти*. 2014. Вип. 5, ч. 2. С. 202-207.

16. Єлесіна М. О. Теоретичний аналіз проблеми впливу індивідуальнотипологічних особливостей особистості на ефективність діяльності. *Психологія та соціальна робота*. 2020. Вип. 2. С. 39-53.

17. Інноваційні технології навчання: навч. посібн. для студ. вищих технічних навчальних закладів. [Кол. авторів; відп. ред. Бахтіярова Х.Ш.; наук. ред. Арістова А.В.; упорядн. словника Волобуєва С.В.]. Київ : НТУ, 2017. 172 с.

18. Іонов І.А., Комісова Т.Є., Мамотенко А.В., Шаповалов С.О., Сукач О.М., Теремецька Н.Ф., Катеринич О.О. Фізіологія вищої нервової діяльності (ВНД): навч. посіб. Харків: ФОП Петров В.В., 2017. 143 с.

19. Ковальчук Н. Розвиток фізичних якостей у гімнастиці: методичні рекомендації. Луцьк: Вежа-Друк, 2013. 84 с.

20. Кожокар М. Особливості процесу формування мотивації до занять з фізичної культури та рухової активності серед студентської молоді. *Інноваційна педагогіка*. 2022. Вип. 44. Том. 3. С. 89-92.

21. Козлова, В. А. Проблеми формування мотивації студентів на здоров'язбереження. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. Вип. 4. С. 84-87.

22. Лайчук, А. М. Формування морально-вольових якостей в учнів під час тренувального етапу в спортивній школі. *Народна освіта*. 2019. Вип. №1 (37). С. 36–41.

23. Лахтадир О. В. Мотиваційні фактори до рухової активності студентів ВНЗ. *Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення*: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. м. Київ, 2014. С. 39-44.

24. Лещенко Г. А. Формування позитивної мотивації школярів до систематичних занять фізичними вправами: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.09 - теорія навчання. Кривий Ріг, 2002. 20с.

25. Лизогуб В., Пустовалов В., Черненко Н. Чи можливо спрогнозувати успішність навчання за властивостями основних нервових процесів та психічних функцій? *Наука і освіта*. 2018. № 7-8. С. 59-66.

26. Макаренко М. В. Онтогенез психофізіологічних функцій людини: монографія / М. В. Макаренко, В. С. Лизогуб. Черкаси: Вертикаль, 2011. 256 с.

27. Масол В. Педагогічні умови виховання рішучості старшокласників у процесі занять фізичною культурою. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2021. №25. Кн.1. С. 259-269.

28. Матвієнко М. І. Формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів: дис. ... к.пед н.; 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). Київ, 2017. 233 с.

29. Михайлова Н. Д., Арефьев В.Г. Математична статистика: навч.-метод. посіб. Київ: Міленіум, 2020. 208 с.

30. Міщенко В.С. Індивідуальні особливості психофізіологічного стану спортсменів за умови тренувальних навантажень: дис. ... канд. біол. наук. Київ. 2018. 248 с.

31. Мосейчук Ю. Теоретико-методологічні основи формування культури здоров'я у майбутніх учителів фізичної культури: монографія. Чернівці: Місто, 2018. 436 с.

32. Навчальна програма «Фізична культура». 10-11 класи (рівень стандарту) : затв. наказом МОН України № 698 від 03.08.2022 р. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-10-11-standart.pdf> (дата звернення: 22.11.23).

33. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

34. Носко М., Дорошенко Д., Носко Ю. Особливості розвитку витривалості та координації рухів в учнів старших класів. *Вісник національного університету "Чернігівський колегіум" імені Т.Г. Шевченка. Біомеханічні, педагогічні, медико-біологічні та психологічні аспекти фізичного виховання та спорту.* 2024. № 25 (181). С. 43-48.

35. Осадчий І. Г. Педагогічне моделювання: що важливо знати педагогу? *Народна освіта.* 2016. Вип. 1. С. 60-68.

36. Осадець М., Королянчук А. Вплив фізичної культури на процес адаптації студентів першокурсників. *Молодий вчений.* 2022. № 12 (100). С. 115–118

37. Петров Д.О., Галушкін А.В. Формування у студентів мотивації до занять фізичною культурою. *Вісник Чернігівського Національного педагогічного Університету. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2013. С. 323-326.

38. Плющакова О. В., Арефьева Л. П. Методичні основи навчання стресостійкості студентів у процесі раціонально організованої рухової

активності. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024. Вип. 3К(176). С. 388-391.

39. Плющакова О.В., Дьоміна Ж.Г. Кількісна оцінка навчальної адаптованості студентів першого курсу закладів вищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2025. Вип. 1(186). С. 129-133.

40. Плющакова О.В., Дьоміна Ж.Г. Навчальна адаптованість як показник ментального здоров'я студентів першого курсу. Матеріали VII Міжнародного симпозіуму «*Освіта і здоров'я підростаючого покоління*». Київ: Алатон, 2025. Вип. 7. С.101-103.

41. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник / уклад.: М.В. Лемак, В.Ю. Петрище. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.

42. Розвиток витривалості і сили: методичний посібник / уклад. В.Д. Гогоць, О.О. Остапова, А.В. Остапов. Полтава, 2010. 36 с.

43. Розов В.І. Психологічна діагностика здібностей до стресу. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. №11. С. 41-47.

44. Свіргунець В. Формування інтересів і мотивів до занять з фізичного виховання. *Вісник Технологічного університету Поділля*. 2002. № 5. Ч. 3 (48). С. 43–47.

45. Сембрат С.В., Троценко В.В., Дьоміна Ж.Г. Взаємозв'язок фізичних та вольових якостей дітей молодшого шкільного віку в процесі занять фізичною культурою. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024. Вип. 6(179). С. 210-213.

46. Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.

47. Сергієнко Л.П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти: підручник. Київ : КНТ, 2010. 776 с.

48. Сисоєва С. О. Педагогічні технології: коротка характеристика сутнісних ознак. *Педагогічний процес: теорія та практика*. 2006. № 2. С. 127–131.

49. Сіренко В. Г. Характеристика компонентів психоемоційної стійкості учнів старшої школи у процесі фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024. Вип. 3(175). С. 170-176.

50. Сіренко Р. Р. Фактори, що впливають на рухову активність та мотивацію до занять фізичним вихованням студенток вищих навчальних закладів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2005. № 15. С. 44–51.

51. Склярова О., Чуйко Ю. Дослідження рівня мотивації до занять фізичною культурою та спортом у студентів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2004. Вип. 5. С. 396-400.

52. Скорик Т. В., Грицик Н. В. Технологія "створення ситуації успіху" у становленні професійної успішності майбутнього вчителя. *Педагогічні науки: теорія та практика*. 2020. № 1 (34). С. 195-200.

53. Соколюк О. В., Дуда О. В. Мотивація студентів вищих навчальних закладів до занять фізичною культурою в умовах інформаційного суспільства. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету. Серія: Педагогіка*. 2012. № 4. С. 164–168.

54. Солошенко Р.О. Генетична обумовленість прояву здібностей до просторового орієнтування та кінематичного диференціювання рухів і їх зв'язок з типом центральної нервової системи дітей середнього та старшого шкільного віку *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. №10. С. 232-236.

55. Спринь О.Б., Голяка С.К. Методичні розробки лабораторних занять з психофізіології профвідбору (для студентів спеціальності 7.010104 Психологія). Херсон. 2003. 30 с.

56. Статистична обробка експериментальних даних: навч. посібник / О.П. Мельниченко, І.Л. Якименко, Р.Л. Шевченко. Біла Церква, 2006. 36 с.

57. Сундукова І. Розвиток вольових якостей в процесі занять фізичною культурою та спортом. *Вісник Національного університету "Чернігівський колегіум" імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки.* 2022. Вип. 16. С. 120-125.

58. Татарченко, Л.І., Присяжна, М.К. Лашко, Є.Л. Формування мотивації студентів до занять фізичною культурою та спортом. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* 2021. Вип. 2(340). Ч. 2 (Травень 2021), 2021. С. 83–89.

59. Тест В.Ю. Щербатих на визначення рівня стресу. URL: <https://trevog-bolshe.net/blog/test-na-vyuavlennya-vysnazhennya-vid-stresu> (дата перегляду: 22.03.224).

60. Тимошенко О. В., Дьоміна Ж. Г. Як модернізувати національну систему фізичного виховання? Сучасний освітній вимір. *Освіта.* 2016. №15 (13-20 квітня). С. 6.-7.

61. Тисевич Т. Аналіз стресостійкості студентів молодших курсів закладів вищої медичної освіти з різними рівнями фізичного здоров'я в динаміці навчального процесу. *Молодий вчений.* 2021. Вип. 3 (91). С. 184-188.

62. Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту: навч. посібник / Укладачі: Ляшевич А.М., Чернуха І.С. Житомир: Вид-во ЖДУ імені І. Франка, 2019. 145 с.

63. Цибульська В.В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом студентів педагогічних спеціальностей. *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки.* 2018. Вип. 1. С. 249-254.

64. Чухраєва Г. В. Вивчення гендерних особливостей стресостійкості працівників ОВС. *Актуальні проблеми психології.* 2013. Т. XII. Вип. 18. С. 275-291.

65. Шамлян К. М. Дослідження взаємозв'язків між показниками вольових та формально-динамічних властивостей особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 33. С. 557-569.

66. Шапран Ю. Педагогічне моделювання у процесі формування професійної компетентності майбутнього вчителя біології. *Рідна школа*. 2012. № 12. С. 39-43.

67. Ягупов В.В. Педагогіка: навч. посібник. К.: Либідь, 2002. 560 с.

68. Ярич О.Я. Особливості вивчення вольових якостей в загальній психології та тифлопсихології. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 19. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія*. 2016. Вип. 32(2). С. 314-320.

РОЗДІЛ 3

ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ АДАПТАЦІЇ ДО ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

3.1. Критерії оцінки навчальних досягнень адаптивних можливостей студентів першого курсу у процесі фізичного виховання з урахуванням рівня їх навчальної адаптованості

За даними В.І.Васильєва, Т.Г. Клименченко [5], одним із невід'ємних компонентів на заняттях з фізичного виховання є контроль освітнього процесу студентів. Під час занять фізичними вправами важливою умовою активності та ефективної роботи студентів є оцінка освітньої їх діяльності [8]. Як свідчать численні дослідження М. Пуздимира, В. Наскального, П. Анісіма [19], ефективність системи фізичного виховання у закладах вищої освіти суттєво знижується завдяки невизначеності сучасної системи оцінювання успішності студентської молоді,

Використання адекватних засобів і методів як інструментів, зумовлюють об'єктивність контролю, оскільки він входить в структуру освітнього процесу з фізичного виховання та пов'язаний з оцінкою ефективності занять фізичними вправами студентів [8]. Контроль включає систематизацію та узагальнення інформації про результати освітньої діяльності студентів (її аналіз та облік) на основі співставлення успішності навчання із запланованим результатом та поставленими завданнями, здійснюється відповідна корекція його змісту та робляться висновки щодо ефективності освітнього процесу являються функціями контролю.

Сформованість звички та потреби до систематичних занять фізичними вправами, спеціальних знань, умінь, навичок та рівні функціональних

можливостей відображаються в оцінюванні ефективності занять фізичними вправами та характеризуються кількісними показниками якості успішності студентської молоді.

Важливе значення у формуванні мотивації та заохочення молоді до занять фізичними вправами є оцінювання цих показників. Розвиток позитивної мотивації до систематичної рухової активності в умовах закладу вищої освіти створює можливості отримати об'єктивну кількісну та якісну інформацію щодо індивідуального рівня різних сторін фізичної підготовленості студентів.

Відміна оцінювання, яке є однією з сучасних тенденції модернізації системи фізичного виховання у закладах вищої освіти, негативно впливає на ефективність освітнього процесу оскільки призводить до зниження її статусу, погіршення психофізичного стану молоді, мотивації та ігнорування відвідування відповідної дисципліни тощо [23]. Вчені вказують на те, що фізичне виховання – це освітній процес, частковим його завданням є формування спеціальних знань, рухових умінь та навичок, розвиток рухових здібностей студентів. Отже оцінювання успішності студентів під час занять фізичними вправами в умовах закладу вищої освіти дає змогу викладачу управляти освітнім процесом.

На факультативних заняттях з фізичного вправання практично не існує критеріїв оцінювання рухової підготовленості молоді, а оцінювання навчальних досягнень відбувається за рахунок лише врахування активності у спортивно-масовій роботі, фізкультурно-оздоровчій діяльності, відвідуваності занять, тобто суб'єктивних показників, що характеризують зацікавленість до фізичної культури та ставлення до власного здоров'я тощо. Як вказує С. П. Козіброцький [8], система оцінювання успішності здобувачів вищої освіти з фізичного виховання повинна урахувати індивідуальні темпи розвитку рухових здібностей студентів та мати оздоровчу спрямованість. На заняттях обраними видами спорту чи при здійсненні фізкультурно-оздоровчої діяльності велике значення має оцінювання рухової підготовленості молоді, оскільки воно сприяє визначенню практичного ефекту – динаміки функціональних можливостей, рівня засвоєння техніки виду спорту за вибором. Це, зі свого боку, дозволяє не

тільки оцінити ефективність змісту занять фізичними вправами, але й рухові досягнення студентів,

Отже, оцінювання на заняттях фізичними вправами нести обов'язковий характер, включаючи активну участь у фізкультурно-оздоровчій діяльності, врахування відвідування занять та моніторинг фізичної підготовленості студентів. Важливе значення має кількість контрольних вправ, тобто рухових тестів для визначення рівня фізичної підготовленості молоді та контрольних нормативів. Вони повинні бути прийнятними, пристосованими до індивідуальних можливостей тих, хто навчається. Крім того, оскільки сучасна організація занять з фізичного виховання заснована на вільному виборі видів фізкультурно-оздоровчої діяльності, варто адаптувати рухові тести до специфіки фізичних вправ. На думку С.М. Решетника [20], зміст навчання та особливості обраної педагогічної технології повинні бути основою вибору критеріїв. Тому пріоритетним при оцінюванні рухової підготовленості важливе значення повинен мати не стільки результат складання нормативів, скільки його динаміка протягом навчального року. Такий підхід сприяє врахуванню індивідуальних рухових здібностей здобувачів вищої освіти та об'єктивно визначати їх навчальні досягнення, а не базуватися на шаблонній оцінці рівня підготовленості. Відбір придатних критеріїв або оціночної шкали зумовлюють об'єктивність визначення рухової підготовленості та рівня розвивального ефекту.

У педагогічній теорії під критеріями розуміють ті якості і явища, що відображають його провідні характеристики та підлягають оцінці. Конкретні якості, ознаки чи властивості об'єкта, що дозволяють об'єктивно досліджувати його стан, рівень функціонування та розвитку; показник, мірило або правило, чим користуються при діагностиці результату навчання називають критеріями [18].

За визначенням Енциклопедії освіти, критеріями і показниками якості навчальної діяльності є сукупність певних ознак, які є основою оцінки умов, освітнього процесу й результату навчальної діяльності та відповідають поставленим цілям. Критерії визначають відповідні показники, що включають

стійкі конкретні вимоги до очікуваного результату та виражаються у певних параметрах, за якими оцінюють результат навчання. Показниками критеріїв виступають якісні або кількісні характеристики сформованості якостей, ознак, властивостей досліджуваного об'єкта, що виступають мірою критерію. Головними характеристиками показників є об'єктивність, конкретність, діагностичність та інформативність, доступність для спостереження та обліку. Показники вони дають можливість аналізувати динаміку розвитку досліджуваного явища [20].

Засобами кількісної та якісної оцінки параметрів результату освітнього процесу, що визначають ефективність реалізації його завдань: оздоровчих, освітніх і виховних, є критерії оцінки ефективності фізичного виховання студентів. Під час розробки та використання критеріального апарату для оцінювання навчальних досягнень студентів у процесі фізичного виховання необхідно враховувати специфіку засобів і методів педагогічного впливу, специфіку його змісту, статево-вікові та індивідуальні особливості тих, хто займається.

Процес адаптації зумовлюється рядом факторів, які являють собою сукупність умов чи обставин, що дають можливість оцінити рівень, темпи, а також стійкість і результат адаптації. Неодмінною умовою і передумовою керування адаптаційними процесами є наявність знань і його аналіз. У зв'язку з цим важливою умовою є визначення, як внутрішніх, так і зовнішніх факторів навчальної адаптації студентів до освітнього процесу. До факторів професійної адаптації відносяться: бажання працювати в певній галузі знань і ставлення студентів до обраної професії, стати фахівцем в обраній спеціальності і прагнення поглибити знання про особливості цієї професії, рівень підготовки абітурієнта до навчання у вищому навчальному закладі, зокрема, відповідність рівню і обсягу знань, умінь і навичок абітурієнтів вимогам освітнього процесу, потреба студента першого курсу в навчальній діяльності, стійкий інтерес до освітніх компонентів спеціального і загального циклу, усвідомлення необхідності засвоєння визначеного обсягу знань для одержання професійної освіти, набуття навичок самостійності в навчально-науковій діяльності і

потреба самоосвіти, уміння використовувати знання на практиці, професійна та педагогічна компетентність викладачів навчального закладу, структура та організація освітнього процесу, педагогічний і психологічний моніторинг ходу освітнього процесу, наявність інституту кураторства, особистісно-орієнтований підхід до студента, незалежно від показників навчальних досягнень, задоволеність міжособистісними відносинами у студентській групі тощо. До факторів соціальної адаптації необхідно віднести: рівень розвитку духовності індивіда, соціальної і моральної зрілості, культури поведінки, психологічної культури, мовленнєвої культури, правової культури, індивідуально-особистісні особливості розвитку психічних процесів, комунікативні властивості індивіда, бажання брати участь у суспільному житті навчального закладу, реалізація у навчальному закладі принципів педагогіки співробітництва, вироблення особистісного стилю поведінки і здатність до її кореляції тощо. Складовими факторів біологічної адаптації є: загальний стан здоров'я і тип організації нервової діяльності, організація побуту, харчування, відпочинку і санітарно-гігієнічні умови навчання студентської молоді. Оскільки визначення і аналіз факторів психологічної адаптації ускладнено тим, що психологічна адаптація, з одного боку є умовою різних адаптаційних процесів, а з іншого – вона є їх кінцевим результатом, як певний психологічний стан задоволення (незадоволення), комфорту, гармонії, тому факторами психологічної адаптації є: успішність (неуспішність) професійної, соціальної та біологічної адаптацій (соціальний статус, професійне самовизначення, становище в колективі, сформованість соціально-значимих здібностей, якостей, задоволення (незадоволення) особистим статусом, можливість прояву індивідуальності тощо), особливості і якості характеру особистості, наявність служби психологічної підтримки, вміння здійснювати психологічну саморегуляцію поведінки і діяльності, розробка і впровадження соціально-психологічних засобів формування й корекції адаптованості студентів перших курсів закладів вищої освіти. Запропонована класифікація дозволяє розглядати адаптацію студентів як комплексний, динамічний процес, обумовлений

взаємодією профорієнтаційних, біологічних, соціальних і психологічних факторів.

Реалізація системи практичних заходів по адаптації студентів здійснюється на основі теоретичної моделі адаптації студентів першого курсу в умовах закладу вищої освіти. При цьому важливим значення для системи адаптації студентів в умовах навчального закладу є визначення критеріїв адаптації. Аналіз і узагальнення науково-практичної літератури засвідчує складність даної проблеми і потребує подальших наукових досліджень. У роботі представлені як внутрішні, так і зовнішні критерії процесу та результату навчальної адаптації. До внутрішніх критеріїв слід віднести: стан задоволення процесом і результатом професійної, соціальної та біологічної адаптації. Причому, цей стан не є результатом пристосування до об'єкту адаптації, а результатом взаємодії людини з відповідним середовищем. Взаємодія передбачає процес взаємовпливу, що приводить до зміни як людських якостей так і самого об'єкту. Взаємодія щільно пов'язана з визнанням активної ролі особистості в процесі адаптації та з підвищенням статусу свідомої перетворюючої поведінки. Тому важливим є розвиток у людини відповідних властивостей, які б, з одного боку, були чинниками впливу на об'єкт (середовище) адаптації, а з іншого, виступали внутрішніми детермінантами і складовими стану задоволення процесом і результатом адаптації. До них слід віднести такі: висока мотивація розвитку духовності, соціальної, професійної компетентності та самоактуалізації загалом, почуття власної гідності, адекватність самооцінки, здатність відстоювати свої переконання, здатність керувати своїм емоційним станом, розвиток внутрішньої свободи, здатність будувати конструктивні взаємини, розвинені механізми саморефлексії, розвинуті комунікативні здібності, усвідомлення потреби самоосвіти, відкритість, мотивована критика власного сценарію і стратегій поведінки, конструктивне ставлення до критики інших, повага до людини, бажання брати участь у суспільному житті навчального закладу, стан здоров'я людини тощо. До зовнішніх критеріїв відносяться: пристосування до характеру, змісту, умов і організації освітнього процесу, виконання студентами правил і вимог

освітнього процесу, пристосування до характеру, змісту, умов і організації освітнього процесу, актуалізація в життєдіяльності особистості високого рівня соціальної і моральної зрілості, реалізація завдань самоосвіти, навички самостійності в навчальній і науковій сферах, уміння застосовувати знання на практиці, правової культури, психологічної культури, культури поведінки, мовленнєвої культури, рівня розвитку духовності особистості загалом, міжособистісні взаємини студента у студентському середовищі (групі), участь у суспільному житті навчального закладу, вироблення власного стилю поведінки, безконфліктна поведінка, комунікативна компетентність та ін. Методичним підґрунтям для роботи куратора, який не тільки здійснює моніторинг, але і контролює процеси адаптації першокурсників може стати комплексне знання сукупності факторів навчальної адаптації, орієнтацію на певні критерії, що характеризують результативність процесів адаптації. На основі запропонованого структурного аналізу будуються як загальна адаптаційна модель для всієї групи, так і індивідуальні моделі з урахуванням особистісних характеристик і потреб кожного студента.

Виходячи з мети і завдань, під час реалізації яких формується навчальна адаптація, враховуючи чинники, що впливають на її успішність, а також зміст компонентів освітнього процесу, керуючись необхідністю комплексного підходу до педагогічного контролю, розроблено критерії оцінювання навчальних досягнень студентів першого курсу у процесі фізичного виховання та відповідні показники, котрі їх характеризують (табл. 3.1).

Так, за мотиваційним критерієм оцінюється мотивація до рухової активності за показниками відвідування занять з фізичного виховання, активності участі у спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходах. Когнітивний критерій передбачає оцінювання рівня теоретико-методичних знань, що дають змогу використовувати засоби фізичного виховання з метою самовдосконалення. Діяльнісний критерій характеризується рівнем навчальної адаптованості її прогностичних ознак – окремих вольових проявів, психологічних особливостей особистості та рухової підготовленості, а також рівнем стресу як показника психоемоційного стану.

**Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів першого курсу
у процесі фізичного виховання**

КРИТЕРІЙ	ПОКАЗНИКИ
Мотиваційний	Наявність і стійкість мотивації до рухової активності, що проявляється у відвідуваності занять та активної участі у спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходах
Когнітивний	Рівень теоретико-методичних знань щодо використання засобів фізичного виховання з метою самовдосконалення
Діяльнісний	Рівень навчальної адаптованості, прояву рухових та психологічних предикторів, рівень стресу як показник психоемоційного стану

За цими показниками визначаються навчальні досягнення за традиційними рівнями: низьким, середнім та високим у балах за традиційною 100-бальною шкалою (табл. 3.2).

Визначено рівні навчальних досягнень, що відповідають певній кількості балів, зокрема 60-69 балів відповідають низькому рівню, 70-89 – середньому рівню, 90-100 балів – високому рівню.

Мотиваційний компонент навчальних досягнень включає оцінювання відвідуваності занять, участі у фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходах. Так, технологія нарахування балів за відповідними показниками наступна:

20 балів – відвідування 90% - 100% занять з фізичного виховання та участі у різних фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходах у закладі вищої освіти;

15 балів – відвідування 75% занять з фізичного виховання та участі у різних фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходах у закладі вищої освіти;

10 балів - відвідування 50% занять з фізичного виховання та участі у різних фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходах у закладі вищої освіти;

5 балів - відвідування 25% занять з фізичного виховання та участі у різних фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходах у закладі вищої освіти;

0 балів – відвідування менше 25% відвідування 50% занять з фізичного виховання та відмова від участі у різних фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходах у закладі вищої освіти.

Таблиця 3.2

Бальна шкала оцінювання навчальних досягнень з фізичного виховання студентів першого курсу

Критерій	Інструментарій оцінки	Кількість балів
Мотиваційний	% відвідування занять та участі у спортивно-масовій та фізкультурно-оздоровчій роботі	20
Когнітивний	Складання тестових завдань	10
	Складання та проведення комплексу загальнорозвивальних вправ за індивідуальним завданням	10
Діяльнісний	Оціночні норми рухової підготовленості	0-20
	Оціночні норми психологічної підготовленості	0-20
	Оціночні норми навчальної адаптованості	0-20
Всього		100 балів

Інструментарієм оцінювання навчальних досягнень з фізичного виховання студентів першого курсу за когнітивним критерієм є тестові завдання, що складаються з питань щодо здоров'я та його збереження засобами фізичного

виховання; психоемоційного стресу, його ознак та наслідків для організму, стресогенних чинників навколишнього середовища, методів оцінки його рівня, поняття про навчальну адаптацію, її прогностичних ознак та методів оцінювання адаптаційного потенціалу, методичних основ розвитку рухових та психологічних показників розвитку організму і особистості, котрі є прогностичними ознаками навчальної адаптованості. Когнітивні уміння й навички передбачають здатність підбирати і використовувати фізичні вправи для самостійних занять з оздоровчою та кондиційною метою.

Тестові завдання включають певну кількість питань закритого характеру, що дозволяють оцінити теоретичні знання за 10-бальною шкалою. Запропоновані тестові завдання мали 20 запитань з варіантами відповідей, ціна кожної відповіді на запитання складає 0,5 бала.

Оцінювання методичних знань передбачає складання та проведення комплексу загальнорозвивальних вправ за індивідуальним завданням за 10-бальною шкалою, причому від 0 до 5 балів передбачено за окремі завдання – складання комплексу та його проведення у групі під час заняття. Технологія нарахування балів за складання комплексу загальнорозвивальних вправ полягає в наступному:

5 балів – безпомилкове складання комплексу ЗРВ (відповідність вправ обраній спрямованості, правильна послідовність підібраних вправ, дотримання правил термінології, раціональний підбір параметрів рухових навантажень: інтенсивності тощо);

4 бали - незначні помилки при складанні комплексу ЗРВ (незначні помилки у термінології, відповідність вправ обраній спрямованості, дотримання раціональної послідовності вправ, раціональний підбір параметрів рухових навантажень тощо);

3 бали - незначні помилки при складанні комплексу ЗРВ, значні помилки у термінології, занижені або завищені параметри рухових навантажень, помилки у виборі характеру вправ або у дотриманні раціональної послідовності вправ);

2 бали - значні помилки при складанні плану-конспекту (значні помилки

у термінології, неправильність постановки завдань або невідповідність вправ обраній спрямованості, не раціональний підбір параметрів рухових навантажень: тощо);

1 бал - значні помилки при складанні плану-конспекту (невідповідність деяких вправ обраній спрямованості, неправильність постановки завдань, значні помилки у термінології, неправильний підбір параметрів рухових навантажень, нераціональна послідовність вправ у комплексі тощо).

За проведення комплексу вправ, заняття або його частини бали нараховуються за наступними критеріями:

5 балів – проведення комплексу ЗРВ без помилок (раціональне ведення підрахунку, чіткість та виразність подання команд, дотримання термінології, доцільність та вчасність організаційно-методичних вказівок, раціональний розподіл часу, доцільний вибір методів організації тих, хто займається);

4 бали - незначні помилки при проведенні комплексу ЗРВ (незначні помилки у веденні підрахунку, нечіткість та невиразність подання команд, помилки у термінології, недоцільність та невчасність організаційно-методичних вказівок, помилки у виборі методів організації тих, хто займається);

3 бали - значні помилки при проведенні комплексу ЗРВ (значні помилки у підборі вправ відповідно до завдань і спрямованості, значні помилки у термінології, відсутність чіткості та виразності команд, помилки у веденні підрахунку та підборі організаційно-методичних вказівок, помилки у виборі методів організації тих, хто займається);

2 бали - значні помилки при проведенні комплексу ЗРВ (у підборі вправ відповідно до завдань і спрямованості, значні помилки у підборі команд або часткова їх відсутність, значні помилки у термінології, помилки у веденні підрахунку, нераціональний розподіл часу, значні помилки у підборі організаційно-методичних вказівок, недоречність та невчасність їх подання, помилки у виборі методів організації тих, хто займається);

1 бал - грубі помилки при проведенні комплексу ЗРВ (невідповідність обраних вправ поставленому завданню, неправильний вибір команд, їх неадекватність або відсутність, неправильне ведення підрахунку або його

відсутність, значні помилки у термінології, неправильний вибір організаційно-методичних вказівок, їх недоречність або повна їх відсутність неправильний вибір методів організації тих, хто займається, та способів виконання вправ з урахуванням їх специфіки).

Оцінювання за діяльнісним компонентом складається з визначення інтегрального показника навчальної адаптованості, рівня розвитку і виховання її прогностичні ознак з урахуванням статевих особливостей їх інформативності. Так, рівні навчальної адаптованості, рухової та психологічної підготовленості визначалися за спеціально розробленими оціночними нормами за 20-бальною шкалою, загальним результатом є сума балів, отриманих за ці три показники.

Педагогічний контроль навчальної адаптованості та її предикторів передбачав застосування низки тестів і методик, апробованих у ряді досліджень [14; 17; 21; 25]. Це зумовило необхідність розроблення навчальних норм, які використовувалися б викладачами фізичної підготовки для оцінювання індивідуальних навчальних досягнень у процесі практичної підготовки. Навчальні норми розроблялися відповідно відомої процедури визначення порівняльних норм у спорті. Нормами є граничні величини результатів у тестах, на основі яких проводиться класифікація досліджуваних [9]. За визначеною у метрології фізичного виховання і спорту методикою встановлено порівняльні норми 5-рівневої шкали оцінювання відповідності досліджуваних показників студентів середньогруповим віковим нормам: низький рівень визначався у межах $X < \bar{X} - 0,5\sigma$, рівень нижче середнього – у межах $\bar{X} - \sigma \leq X < \bar{X} - 0,5\sigma$, середній рівень – у межах $\bar{X} - 0,5\sigma \leq X \leq \bar{X} + 0,5\sigma$, рівень вище середнього визначався у межах: $\bar{X} + 0,5\sigma < X \leq \bar{X} + \sigma$ та високий – відповідно у межах $X > \bar{X} + \sigma$. У випадку регресії показника (чим менша величина показника, тим вище рівень його прояву, то використовувалася наступна градація: низький рівень визначався у межах $X > \bar{X} + \sigma$, рівень нижче середнього – у межах $\bar{X} + \sigma > X > \bar{X} + 0,5\sigma$, середній рівень розвитку досліджуваного показника визначався у межах $\bar{X} + 0,5\sigma > X > \bar{X} + 0,5\sigma$, рівень вище середнього визначався у межах: $\bar{X} - 0,5\sigma > X > \bar{X} - \sigma$, а низький рівень визначався у межах $\bar{X} - 0,5\sigma > X$. Отже, запропоновано оціночні норми

інтегрального показника навчальної адаптованості студентів-першокурсників за 20-бальною шкалою (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Оціночні норми інтегрального показника навчальної адаптованості студентів-першокурсників

ПОКАЗНИК	ОЦІНКА, БАЛИ				
	1	2	3	4	5
Юнаки	<4,36	4,37-5,04	5,05-6,39	6,4-7,07	7,08>
Дівчата	<3,95	3,96-4,56	4,57-5,77	5,78-6,38	6,39>
Кількісна оцінка	4	8	12	16	20
Рівень навчальної адаптованості	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий

За аналогічною процедурою розроблено оціночні норми рухової підготовленості юнаків та дівчат першого курсу за прогностичною значущістю за п'ятьма рівнями ті 20-бальною шкалою оцінки (табл. 3.4-3.5).

Таблиця 3.4

Оціночні норми рухової підготовленості студентів-першокурсників

ПОКАЗНИК	ОЦІНКА, БАЛИ				
	1	2	3	4	5
Біг 1500 м, хв, с	>9,51	9,50-9,01	9,0 – 8,02	8,01-7,52	7,51<
Човниковий біг 4x9 м, с	>11,5	11,4-11,2	11,1-10,7	10,6- 10,4	10,3<
Стрибки на скакалці, 1 хв, разів	<73,2	73,3-82,9	83,0-102,2	102,3-111,9	112>
Тест Берпі, 10 с, разів	<4,24	4,25-4,92	4,93-6,27	6,28-6,95	6,96>
Сума балів	10-17	18-25	26-34	35-42	43-50
Кількісна оцінка, бали	0-4	5-8	9-12	13-16	17-20
Рівень рухової підготовленості	Низький	Нижче за середній	Середній	Вище за середній	Високий

Оціночні норми рухової підготовленості студенток-першокурсниць

ПОКАЗНИК	ОЦІНКА, БАЛИ				
	1	2	3	4	5
Біг 1500 м, хв, с	>9,51	9,50-9,01	9,0 – 8,02	8,01-7,52	7,51<
Човниковий біг 4x9 м, с	>11,5	11,4-11,2	11,1-10,7	10,6- 10,4	10,3<
Стрибки на скакалці, 1 хв, разів	<73,2	73,3-82,9	83,0-102,2	102,3-111,9	112>
Тест Берпі, 10 с, разів	<4,24	4,25-4,92	4,93-6,27	6,28-6,95	6,96>
Сума балів	10-17	18-25	26-34	35-42	43-50
Кількісна оцінка, бали	0-4	5-8	9-12	13-16	17-20
Рівень рухової підготовленості	Низький	Нижче за середній	Середній	Вище за середній	Високий

Також відповідним чином розроблено оціночні норми психологічних предикторів навчальної адаптованості здобувачів вищої освіти першого року навчання (табл. 3.6-3.7).

Отже, діяльнісний критерій оцінювання навчальних досягнень характеризується комплексним визначенням практичних результатів застосування запропонованої методики навчання адаптації студентів першого курсу до освітнього процесу у закладах вищої освіти засобами фізичного виховання за рівнями сформованості навчальної адаптованості та її прогностично значущих ознак рухової та психологічної підготовленості за сумою балів. Розроблені оціночні норми дають можливість викладачу фізичного виховання отримати інформацію про рівень розвитку окремого показника психологічної та рухової підготовленості, навчальної адаптованості студентів-першокурсників залежно від статі. Оцінка при цьому є комплексною

та виражається якісно та кількісно за сумою балів, отриманих у результаті застосування відповідних критеріїв оцінки.

Таблиця 3.6

Оціночні норми психологічної підготовленості студентів-першокурсників

ПОКАЗНИК	ОЦІНКА, БАЛИ				
	1	2	3	4	5
Вольова організація особистості, бали	<57,7	57,8- 59,5	59,6-63,0	63,1-64,8	64,9>
Рівень стресу, бали	>19,8	19,7-18,5	18,4-15,2	15,1-13,5	13,4<
Тривожність, бали	>13,2	13,1-12,5	12,4-11,2	11,1-10,5	10,4<
Агресія, бали	>12,8	12,7-11,9	11,8-10,2	10,1-9,3	9,2<
Стресостійкість, бали	>35,7	35,6-33,1	33,0-28,0	27,9-25,4	25,3<
Сума балів	10-17	18-25	26-34	35-42	43-50
Кількісна оцінка, бали	0 - 4	5-8	9-12	13-16	17-20
Рівень психологічної підготовленості	Низький	Нижче за середній	Середній	Вище за середній	Високий

Отже, запропонована оцінка навчальних досягнень з фізичного виховання студентів першого курсу є рейтинговою, враховує інтегральний показник навчальної адаптованості та визначається як сумарне значення оцінок, отриманих у результаті діагностики окремих показників та визначеними мотиваційним, когнітивним та діяльнісним критеріями оцінювання навчальних досягнень.

Так, діагностика навчальних досягнень здійснювалася за сумою балів, отриманих у результаті визначення активності студентів за результатами відвідування занять та участі у спортивно-масовій та фізкультурно-оздоровчій роботі, тестування теоретичних знань, виконання індивідуального завдання з розробки та проведення комплексу ЗРВ, складання нормативів оцінювання рухових та психологічних предикторів навчальної адаптованості та її інтегрального показника.

Оціночні норми психологічної підготовленості студенток-першокурсниць

ПОКАЗНИК	ОЦІНКА, БАЛИ				
	1	2	3	4	5
Вольова організація особистості, бали	<56,4	56,5-62,1	62,2-73,4	73,5-79,1	79,2>
Рівень стресу, бали	>17,0	16,9-15,7	15,6-13,2	13,1-11,9	11,8<
Тривожність, бали	>13,3	13,2-12,4	12,3-10,7	10,6-9,8	9,7<
Стресостійкість, бали	>35,6	35,5-31,0	30,9-21,9	21,8-17,3	17,2<
Сума балів	8-13	14-20	21-27	28-34	35-40
Кількісна оцінка, бали	0 - 4	5-8	9-12	13-16	17-20
Рівень психологічної підготовленості	Низький	Нижче за середній	Середній	Вище за середній	Високий

Такий підхід до педагогічного контролю у процесі фізичного виховання здобувачів освіти з урахуванням навчальної адаптованості дозволив комплексно оцінити мотиваційно-поведінкові, теоретико-методичні й практичні навчальні досягнення студентів першого курсу. Запропонована система оцінювання здобувачів вищої освіти дозволяє постійно контролювати рівень сформованості мотивації та поведінки, психоемоційний стан, рівень теоретико-методичних знань, рівень вольових показників та психологічних властивостей особистості, рівень розвитку рухових здібностей, а також здійснювати підсумкове оцінювання рухової та психологічної підготовленості за прогностичними ознаками, рівнем знань щодо використання засобів фізичного виховання з метою самовдосконалення та рівнем навчальної адаптованості студентів першого курсу.

Розглянемо технологію комплексного оцінювання навчальних досягнень студентів-першокурсників у процесі фізичного виховання. Наприклад, студент першого курсу, якого слід оцінити у другому семестрі, відвідавши 90% занять з

фізичного виховання, проявив достатню активність, отримавши 20 балів. За іншими показниками юнак одержав такі результати: внаслідок складання тестів з теоретичної підготовки, правильно відповівши на 16 з 20 питань, відповідно до критеріїв оцінювання теоретичних знань отримав 8 балів із 10 можливих. У результаті складання і проведення комплексу загальнорозвивальних вправ отримав відповідно 8 балів (по 4 бали за кожне завдання). Склавши необхідні рухові тести та пройшовши діагностичні методики, студент отримав 12 балів за оцінку навчальної адаптованості, що відповідає середньому рівню; 16 балів у результаті складання нормативів рухової підготовленості, 16 балів у результаті психодіагностичного тестування. Просумувавши кількість балів, отриманих студентом за виконання завдань за трьома критеріями оцінки навчальних досягнень, маємо: $20+8+8+12+16+16=80$ балів, тобто в сумі здобувач отримав 80 балів, що відповідає середньому рівню навчальних досягнень, що відповідає якійсь оцінці «добре» (за шкалою ECTS – «B»).

Отже, оцінювання навчальних досягнень з фізичного виховання з урахуванням навчальної адаптованості студентів передбачає комплексний підхід та застосування мотиваційного, когнітивного та діяльнісного критеріїв. До інструментів оцінювання відносяться: частка відвідуваності занять та участі у спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходах; тестові завдання для діагностики теоретичної підготовленості та індивідуальне завдання з методичної підготовленості; результати сумарного оцінювання предикторів навчальної адаптації та її інтегрального показника за розробленими оціночними нормами. Запропонована технологія оцінювання передбачає комплексну оцінку навчальних досягнень студентів з урахуванням їх навчальної адаптованості у межах стандартної 100-бальної шкали. Такий інструментарій може успішно використовуватися для педагогічного контролю студентів першого курсу у процесі фізичного виховання.

3.2. Ефективність методики навчання адаптації до освітнього процесу студентів першого курсу засобами фізичного виховання

Для експериментальної перевірки ефективності розробленої нами методики формування адаптації до навчання студентів першого курсу її було впроваджено в освітній процес з фізичного виховання здобувачів вищої освіти. Так, в результаті формувального етапу педагогічного експерименту проведено перевірку впливу спеціальних рухових вправ на фізичний та психоемоційний стан, мотивацію та адаптаційні можливості до навчання студентів першого курсу у закладах вищої освіти.

Для порівняння ефективності традиційної методики та розробленої нами технології формування адаптації до освітнього процесу студентів першого курсу засобами фізичного виховання впроваджено паралельний порівняльний експеримент. Контрольні групи займалися за традиційною програмою з фізичного виховання в закладах вищої освіти, а експериментальні групи - за експериментальною методикою. Педагогічний експеримент проводився на базі кафедри теорії і методики фізичного виховання Українського державного університету імені Михайла Драгоманова протягом 2023-2024 навчального року.

Для визначення однорідності контрольної та експериментальної груп юнаків і дівчат порівнювалися всі показники, які були зняті у ході констатувального етапу педагогічного експерименту. За допомогою статистичного аналізу показників рухової підготовленості, психоемоційного стану та адаптаційних можливостей до навчання студентів-першокурсників визначено, що показники експериментальної та контрольної груп юнаків і дівчат однорідні ($p \leq 0,05$).

Спеціальна методика формування адаптації до освітнього процесу студентів першого курсу засобами фізичного виховання планувалася у різних формах занять фізичними вправами у ЗВО, а саме в середньому 4 навчальні години на тиждень. При цьому заняття фізичними вправами для формування

адаптивних можливостей, підвищення психоемоційного стану і рухової підготовленості студентів-першокурсників планувалися також і під час самостійних занять, які проводилися протягом дня. Під час секційних та самостійних занять застосовувалися розроблені комплекси вправ для формування адаптації до навчання студентів першого курсу, підвищення рухової підготовленості, покращення психоемоційного стану, а також відповідні елементи з різних видів спорту. Навчальний матеріал з розділу формування адаптаційних можливостей до навчання і покращення психоемоційного стану здобувачів вищої освіти розподілено разом з матеріалом розділу підвищення рухової підготовленості у 4 годинах теоретичних занять у кожному навчальному семестрі (2 години лекційних та 2 години семінарських), решта годин – 75% практичних (навчально-тренувальних занять) та 25% - методичних (навчально-методичних) занять.

Внаслідок застосування в освітньому процесі фізичного виховання у здобувачів вищої освіти методики навчання адаптації до освітнього процесу студентів першого курсу відбулися позитивні зміни у ставленні студентської молоді до свого здоров'я. Так, у процесі проведеного анкетування встановлено, що кількість студентів, які оцінюють своє здоров'я як середнє, зменшилося з 35% до 28,5 % у юнаків і з 37,5% до 31% у дівчат, і навпаки, кількість першокурсників, які оцінюють його як добре, збільшилося з 65% до 71,5% у юнаків та з 62,5% до 69% у дівчат, відповідно. Необхідно відмітити, що кількість юнаків, у яких стосунки серед однокурсників добрі, збільшилося на 4,5% з 75% до 79,5% та на 3,5% з 87,5% до 91% у дівчат. Кількість студентів першого курсу, які оцінюють у себе вольові якості як високі, збільшилася з 75% до 86% на 11,% у юнаків і з 37,5% до 52% на 14,5% у дівчат. Спостерігаються також позитивні зміни у ставленні студентської молоді до занять фізичними вправами у повсякденному житті, зокрема, юнаки, які займалися у середньому 3 рази на тиждень наприкінці педагогічного експерименту займаються вже у 4,5 рази, що на 1,5 разів більше, а дівчата до педагогічного експерименту займалися 4 рази, а наприкінці вже 5 разів на тиждень. При цьому загальний обсяг таких занять на тиждень становить у юнаків 6,4 години, тоді як у дівчат 7,7

годин, що на 2,2 і 2,7 годин більше відповідно у юнаків і дівчат. Цікавим є те, що наприкінці педагогічного експерименту 28,5 % юнаків зазначають, що протягом дня у них працездатність поліпшується, що на 23,5 % більше порівняно з початком експерименту, а кількість дівчат у яких протягом дня працездатність поліпшується збільшилася на 11% з 25 % до 36 %. Важливо вказати, що 85,7% першокурсників відчують покращення психоемоційного стану після занять фізичними вправами, що на 6,5% більше ніж на початку педагогічного експерименту.

Одним з найголовніших принципів фізичного виховання у вищій школі є оздоровча спрямованість. Одним із завдань застосування розробленої методики студентів-першокурсників є покращення здоров'я, підвищення фізичної працездатності на належному рівні та запобігання негативних впливів освітньої діяльності. Проте розроблена методика передусім спрямована на формування адаптації до навчання студентів першого курсу, підвищення рухової підготовленості та покращення психоемоційного стану у процесі фізичного виховання шляхом комплексного підбору спеціальних фізичних вправ. Перевірка наявності змін підвищення рухової підготовленості та покращення психоемоційного стану наприкінці педагогічного експерименту внаслідок застосування спеціально підібраних рухових вправ дозволила отримати наступні результати (табл. 3.8 - 3.9).

Наприкінці навчального року у юнаків, які навчаються на першому курсі експериментальної та контрольної груп підвищилися показники в усіх рухових тестах, проте про статистично достовірні зміни можна говорити лише у показниках вольової організації особистості, рівня стресу, стресостійкості, тривожності, бігу на 1500 м, човникового бігу, тесту Берпі та стрибків на скакалці студентів ЕГ. Так, показники вольової організації юнаків покращилися на 5,7 %, рівня стресу - на 8,8%, стресостійкості – на 6,4%, бігу на 1500 м – на 5,0%, тривожності – на 7,0%, стрибків на скакалці – на 8,0%, спритності – на 7,7%, тесту Берпі - на 12,2% при $p \leq 0,05$. Тоді як у контрольній групі ці результати змінилися не значно, а саме: показники вольової організації юнаків покращилися на 1,0 %, рівня стресу - на 4,3 %, стресостійкості – на 2,0 %, бігу

на 1500 м – на 1,8 % і у стрибках на скакалці – на 2,3 % при $p > 0,05$.

Таблиця 3.8

Динаміка зміни показників рухової підготовленості та психоемоційного стану студентів першого курсу в умовах педагогічного експерименту (ЕГ, n=42, КГ, n=43)

Показники	Групи	$\bar{X} \pm m_{\bar{x}}$ до експерименту	$\bar{X} \pm m_{\bar{x}}$ після експерименту	% приріст показника	p
Сила НС, бали	ЕГ	2,17±0,16	2,11±0,18	2,8	$p > 0,05$
	КГ	2,18±0,14	2,15±0,15	1,4	$p > 0,05$
Вольова організація особистості, бали	ЕГ	61,3±0,51	64,7±0,61	5,7	$p \leq 0,05$
	КГ	61,5±0,54	62,1±0,54	1,0	$p > 0,05$
Рівень стресу, бали	ЕГ	16,6±0,48	15,2±0,57	8,8	$p \leq 0,05$
	КГ	16,8±0,53	16,1±0,51	4,3	$p > 0,05$
Тривожність, бали	ЕГ	11,9±0,41	11,1±0,46	7,0	$p \leq 0,05$
	КГ	11,7±0,38	11,4±0,42	2,6	$p > 0,05$
Агресія, бали	ЕГ	10,9±0,31	10,7±0,41	1,9	$p > 0,05$
	КГ	11,0±0,33	10,9±0,38	0,9	$p > 0,05$
Стресостійкість, бали	ЕГ	30,3±0,72	28,4±0,81	6,4	$p \leq 0,05$
	КГ	30,4±0,75	29,8±0,79	2,0	$p > 0,05$
Біг 1500м, хв, с	ЕГ	8,48±0,12	8,07±0,09	5,0	$p \leq 0,05$
	КГ	8,47±0,08	8,32±0,09	1,8	$p > 0,05$
Човниковий біг 4x9 м, с	ЕГ	10,8±0,12	10,0±0,11	7,7	$p \leq 0,05$
	КГ	10,7±0,13	10,5±0,11	1,9	$p > 0,05$
Стрибки на скакалці, 1 хв, разів	ЕГ	92,1±2,96	99,8±3,01	8,0	$p \leq 0,05$
	КГ	92,2±2,89	94,3±2,99	2,3	$p > 0,05$
Тест Берпі, 10 с, разів	ЕГ	5,4±0,4	6,1±0,7	12,2	$p > 0,05$
	КГ	5,0±0,3	5,2±0,8	3,9	$p > 0,05$

Щодо інших результатів, то наприкінці експерименту в юнаків як експериментальної, так і контрольної груп показники сили нервової системи

покращилися статично не достовірно лише на 2,8% у ЕГ і 1,4% у КГ, відповідно тривожності на 2,6 % у КГ, агресії – на 1,9% у ЕГ і 1,0% у КГ, човникового бігу – на 1,9.% у КГ та у тесті Берпі – 3,9% у КГ при $p>0,05$.

Таблиця 3.9

**Динаміка зміни інтегрального показника навчальної адаптованості
студенток першого курсу в умовах педагогічного експерименту
(ЕГ, n=47, КГ, n=47)**

Показники	Групи	$\bar{X} \pm m_{\bar{x}}$ до експерименту	$\bar{X} \pm m_{\bar{x}}$ після експерименту	% приріст показника	p
Сила НС, бали	ЕГ	1,99±0,18	1,91±0,18	4,1	$p>0,05$
	КГ	1,96±0,18	1,94±0,18	1,0	$p>0,05$
Вольова організація особистості, бали	ЕГ	67,3±1,72	71,3±1,69	8,3	$p\leq 0,05$
	КГ	67,5±1,67	69,8±1,74	3,4	$p>0,05$
Рівень стресу, бали	ЕГ	14,7±0,41	13,6±0,35	7,8	$p\leq 0,05$
	КГ	14,5±0,39	14,0±0,36	3,5	$p>0,05$
Тривожність, бали	ЕГ	11,3±0,27	10,5±0,31	7,3	$p\leq 0,05$
	КГ	11,4±0,29	11,1±0,28	2,3	$p>0,05$
Стресостійкість, бали	ЕГ	26,2±1,31	23,1±1,24	12,6	$p\leq 0,05$
	КГ	26,1±1,32	25,8±1,26	1,1	$p>0,05$
Біг 1500 м, хв, с	ЕГ	9,57±0,18	9,13±0,16	5,3	$p\leq 0,05$
	КГ	9,53±0,14	9,38±0,17	1,6	$p>0,05$
Човниковий біг 4x9 м, с	ЕГ	11,6±0,14	10,8±0,09	7,1	$p\leq 0,05$
	КГ	11,7±0,12	11,4±0,10	2,6	$p>0,05$
Стрибки на скакалці, 1 хв, разів	ЕГ	102,8±3,11	110,2±3,78	7,0	$p\leq 0,05$
	КГ	103,1±3,06	106,7±3,65	3,4	$p>0,05$

Така тенденція зміни результатів педагогічного експерименту спостерігається і у студенток першого курсу. Зокрема, наприкінці навчального року у дівчат-першокурсниць експериментальної та контрольної груп підвищилися показники в усіх рухових тестах, проте про статистично достовірні зміни можна говорити лише у показниках вольової організації

особистості, стресостійкості, бігу на 1500 м, човникового бігу та стрибках на скакалці дівчат ЕГ. Так, показники вольової організації дівчат покращилися на 8,3%, рівня стресу на 7,8%, тривожності на 7,3%, стресостійкості – на 12,6%, бігу на 1500 м – на 5,3%, човникового бігу – на 7,1% і у стрибках на скакалці – на 7,0 %. при $p \leq 0,05$. У контрольній групі ці результати змінилися не значно, а саме: показники вольової організації дівчат покращилися лише на 3,4% , рівня стресу на 3,5%, стресостійкості – на 1,1%, тривожності на 2,3%, бігу на 1500 м – на 1,6%, човникового бігу – на 2,6% і у стрибках на скакалці – на 3,4%. при $p > 0,05$. Щодо інших результатів, то наприкінці експерименту у дівчат як експериментальної, так і контрольної груп показники сили нервової системи покращилися недостовірно, а саме на 4,1% у ЕГ і 1,0% у КГ відповідно при $p > 0,05$.

Завдання цілеспрямованого розвитку рухових здібностей вирішується у розділі загальної фізичної підготовки навчальної програми, а комплекс тестів для оцінювання рівня загальної рухової підготовленості мало інформативним для формування навчальної адаптованості студентів першого курсу, тому достовірних змін у розвитку рухових здібностей студентів ЕГ не відбулося, крім тих, що мають достовірний зв'язок з показниками адаптації до освітнього процесу студентської молоді. Тестування рухової підготовленості студентів першого курсу не виявило погіршень у розвитку швидкості, гнучкості, сили, швидкісно-силових здібностей.

Отже, оскільки погіршень у руховій підготовленості та показників психоемоційного стану студентів першого курсу наприкінці навчального року не спостерігається, то можна вважати, що експериментальна методика не погіршує рівня їх рухової підготовленості та психоемоційного стану, а тому не має однобічного спрямування.

Перевірка динаміки інтегрального показника навчальної адаптованості студентів першого курсу в умовах педагогічного експерименту встановила присутність достовірних змін цього показника як у юнаків, так і у дівчат експериментальної групи. Тоді як у студентів першого курсу контрольної групи хоча і відбулися позитивні зміни, однак вони не достовірні (табл. 3.10).

**Динаміка інтегрального показника навчальної адаптованості студентів
першого курсу в умовах педагогічного експерименту**

Групи	Рівень інтегрального показника навчальної адаптованості (в балах)		% приріст показника	p
	$\bar{X} \pm m_{\bar{x}}$ до експерименту	$\bar{X} \pm m_{\bar{x}}$ після експерименту		
Юнаки				
ЕГ (n=42)	5,69±0,23	6,31±0,27	10,3	p≤0,05
КГ (n=43)	5,71±0,18	5,98±0,24	4,6	p>0,05
Дівчата				
ЕГ (n=47)	5,13±0,22	5,73±0,24	11,1	p≤0,05
КГ (n=47)	5,15±0,19	5,51±0,21	6,8	p>0,05

Так, наприкінці навчального року у юнаків-першокурсників інтегральний показник навчальної адаптованості експериментальної групи покращився на 10,3% при p≤0,05, тоді як у студентів першого курсу контрольної групи лишена 4,6 % при p>0,05. Щодо дівчат першого курсу, то інтегральний показник експериментальної групи покращився на 11,1% при p≤0,05, а у їх одноліток контрольної групи цей показник покращився лише на 6,8 % при p>0,05.

Оскільки впроваджена методика вирішує завдання щодо формування навчальної адаптованості студентів першого курсу, то для вирішення оздоровчих завдань фізичного виховання слід доповнювати освітній процес засобами оздоровчого характеру: плаванням, аеробікою, руховими вправами на свіжому повітрі, спеціальними методиками оздоровчого впливу, дихальна гімнастика тощо.

Необхідно відмітити, що швидка адаптація студента до освітнього середовища в сучасних умовах відіграє важливу роль його особистісного розвитку, що, у свою чергу, зумовлює наскільки швидко та ефективно

студентська молодь зможе оволодіти професійними компетенціями. При цьому систематичні заняття руховими вправами – є основним чинником не лише гарного самопочуття та профілактики хвороб, а й сприяє швидкій адаптації до нових умов проживання. Рухова діяльність стимулює вироблення ендорфінів, знижуючи рівень кортизолу (гормон стресу), покращує постачання мозку киснем, тим самим підтримуючи нормальну роботу мозку, зберігає м'язовий тонус, рухливість суглобів, і забезпечує швидке прийняття важливих для збереження життя рішень. Регулярні заняття фізичними вправами має велике значення для кожного з нас, особливо у період військової агресії на нашу країну. Активне використання засобів фізичного виховання сприяє здобувачам вищої освіти вирішити проблеми, успішно соціалізуватися і швидше адаптуватися до освітнього процесу, подолати стрес від переїзду в іншу місцевість, тривожність і невпевненість Крім цього, нами встановлено, що незважаючи на ті обставини, в яких опинилися наша країна, здобувачі вищої освіти повинні володіти відмінним здоров'ям, витривалістю, силою, спритністю, спрямованістю на досягнення оптимального рівня розвитку загальних рухових здібностей, самоконтролем для подальшого успішного оволодіння ними майбутньою професією та з метою підготовки стійкості організму до несприятливих факторів навколишнього середовища, що підтверджується дослідженнями Г. Бойка, Т. Кослова, С. Шарафутдінова [4], О. Марченка, М. Бричука, М. Дєдуха В. Марчика [15], Є. Черненка, Г. Траверсе [24] та ін.

Результати наших досліджень узгоджуються з думкою Т. Спіріної та Ю. Зарюгіної [22], що проблема формування навчальної адаптації студентів до умов освітнього середовища у вищій школі є однією із значимих загальнотеоретичних проблем, що нині досліджуються на психофізіологічному, індивідуально-психологічному та соціально-психологічному рівнях.

Специфіка процесу адаптації студентів до освітнього процесу полягає у відмінності методів навчання та його організації в середній школі порівняно із закладами вищої освіти, що створює багато складнощів. Нові дидактичні вимоги багато в чому знецінює шкільні способи засвоєння навчального

матеріалу, і першокурсникам не вистачає умінь та навичок для успішного оволодіння освітньою програмою. Стараність студентів не завжди це компенсує, не приводять до успіху в освітньому процесі. Великий обсяг інформації та відсутність навичок самостійної роботи створюють умови значного емоційного напруження, яке часто зумовлює розчарування у виборі майбутньої професії і психічного дискомфорту [11].

Вже в перші дні навчання в університеті студент контактує із безліччю проблем, що викликані новими умовами життя, вирішення яких вимагає значного напруження інтелектуальних, психічних та фізичних сил. Проявом незадовільної психосоціальної адаптації студента до специфічних вимог, що їх висуває сучасна система вищої освіти є поява нервового напруження, зайвої дратівливості, зниження волевої активності аж до депресивного стану [7]. Проведене дослідження підтверджує дані М. Лукашевича [12] про те, що характеристика стану фізичної та розумової втоми є важливим показником стійкої адаптації до нових умов, пов'язаних із життям та навчанням першокурсників.

Виховна робота в різних напрямках, із яких одним із провідних є фізичне виховання зумовлює формування всебічно та гармонійно розвиненої особистості студента. Згідно нової редакції Закону України «Про фізичну культуру та спорт» фізичне виховання різних груп населення – «напрямок фізичної культури, пов'язаний із процесом виховання особи, набуттям нею відповідних знань та умінь з використання рухової активності для всебічного розвитку, оздоровлення та забезпечення готовності до професійної діяльності та активної участі в суспільному житті» [8]. Наші дослідження доповнюють дані І. Ополонця [18], що фізичне виховання студентів, будучи особливою соціальною сферою діяльності, а також невід'ємною складовою їхнього загального виховання, надає соціалізації (у своїх межах) цілеспрямованого характеру та сприяє формуванню соціально значущих рис й особливостей особистості, які необхідні для успішного функціонування в освітньому середовищі університету. Умови й ситуації освітнього середовища, мінливі та динамічні обставини, університету зумовлюють такий значимий вид

соціалізації, як адаптація, який також може виступати її результатом. За М. Лукашевичем [12], соціалізацію розуміємо як процес взаємодії людини з довкіллям способом адаптації її в кожній зі сфер життєдіяльності, які змінюють одна одну. Будь-яка адаптація є особливою діяльністю людини щодо засвоєння нової конкретної соціальної ситуації, яка є суб'єктивно новою саме для цієї людини, додає соціального досвіду й цим підвищує рівень соціалізації.

Також проведене дослідження підтверджує результати розвідок І. Ополонця [18] про те, що за допомогою сприяння збереженню та зміцненню здоров'я, підвищенню рівня витривалості, вихованню психофізичних якостей засобами фізичного виховання обумовлює передумови для соціальної, біологічної й психологічної адаптацій. На сьогоднішньому етапі якісна підготовка фахівців неможлива без оптимізації освітнього процесу, під час якого студенти оволодівають знаннями, уміннями й навичками. Оптимізація освітнього процесу в цьому випадку є провідним чинником збільшення навчального навантаження на здобувачів вищої освіти, що вимає від них міцного здоров'я, фізичної й розумової працездатності та психоемоційної стійкості студентів. Все це зумовлює використання засобів і методів фізичного виховання для уникнення дезадаптації до освітнього процесу. Питанням підвищення рівня здоров'я студентів у фізичному вихованні займалася Ж. Малахова [13] яка указуючи на те, що педагогічна технологія, яка використовується в освітньому процесі, має бути здоров'яформувальною, автор пропонує використовувати термін «здоров'яформувальні технології» на відміну від терміна «здоров'язберігальна технологія». Проведене дослідження вказує на те, що фізична та розумова працездатність студентів має велике значення для підвищення адаптивних можливостей організму до значних за обсягом й інтенсивністю навчальних навантажень, що призводять до фізичного та розумового стомлення, що узгоджуються з результатами дослідження О. Кузнєцової [10], яка установила взаємозв'язок розумової й фізичної працездатності студентів із показниками рухової активності та фізичної підготовленості.

Період навчання у закладах вищої освіти є найпродуктивнішим, найрезультативнішим і найбільш творчим періодом життя студентів. У цей час завершується загальний соматичний розвиток органів і систем організму, статеве дозрівання, розкриваються потенційні можливості, здійснюється фізичний розвиток, який характеризується досягненням найвищих, “пікових” результатів, що базуються на всіх попередніх процесах біологічного, психологічного та соціального розвитку. Під час освітньої діяльності студенти разом із викладачем здійснюють планування навчальних занять, застосування засобів фізичного виховання. При цьому ми повністю погоджуємося і дослідженнями Т. Спіріної, Ю. Зарюгіної [22], що період адаптації проходять не всі однаково. Залежно від активності особистості адаптивний процес може бути двох видів: активне адаптування; пасивне, конформне прийняття цілей і цінностей нової соціальної групи. Стосовно часових меж дослідниці вказують на те, що адаптації у студентів першого курсу коливаються в межах року.

Специфіка освітнього процесу сприяє формуванню життєвої позиції, яка здійснюється на фоні завершення фізичного розвитку. На цьому етапі на думку В.В.Білецької [3], домінантним є становлення характеру й інтелекту, найбільший обсяг запам'ятовування зорової і слухової модальності, найбільша пластичність кори головного мозку, високі показники уваги, висока гнучкість в утворенні складних психомоторних навичок і рухів, комплексний характер мисленнєвих операцій, висока емоційна чутливість до дидактичних ситуацій, найвища швидкість розв'язання поставлених освітніх завдань. У студентському віці відбувається становлення і стабілізація характеру, що особливо важливо під час освітньої діяльності й освоєння повного спектру соціальних ролей дорослої людини. Необхідною умовою освітньої діяльності студентів першокурсників із використанням засобів фізичного виховання є освоєння нових видів вправ. Опанування нових методів і засобів освітнього процесу з фізичного виховання зменшує відчуття внутрішнього дискомфорту, блокує можливість конфлікту із суспільним середовищем, оточенням.

Перевірка ефективності педагогічного експерименту, зокрема аналіз впливу впровадженої у процес фізичного виховання студентів першого курсу

методики формування навчальної адаптованості показала, що покращення деяких показників рухової підготовленості та психоемоційного стану сприяє формуванню адаптації до освітнього процесу студентів першого курсу засобами фізичного виховання. Крім того, відсутність регресійних змін у динаміці показників загальної рухової підготовленості підтверджує можливість впровадження спеціальних рухових вправ в освітній процес з фізичного виховання закладів вищої освіти, що доповнюють і обґрунтовують дослідження О. Марченка, М. Бричака та М. Дедука [15], стосовно того, що найголовнішим завданням, які стоять перед системою фізичного виховання студентської молоді, крім зміцнення здоров'я та підвищення рівня рухової підготовленості, це формування у них умінь і навичок самостійно застосовувати засоби фізичного виховання для відновлення організму, боротьби зі стресом та формування адаптації до освітнього процесу. Тому на цей час для великої більшості здобувачів вищої освіти основною формою організації фізичного виховання є систематичні заняття фізичними вправами, навіть не зважаючи на той факт, що в останні роки вони є факультативними (за вибором студента) і проводяться також, головним чином, в умовах дистанційного навчання.

Отже, застосування спеціально підібраних рухових вправ для підвищення різних показників рухової підготовленості та психоемоційного стану студентів першого курсу сприятиме більш швидкій адаптації студентської молоді до освітнього процесу у закладах вищої освіти.

Матеріали третього розділу представлено у публікаціях автора [2; 3 ; 32; 33; 34].

Висновки до розділу 3

1. На основі визначення порівняльних норм у спорті розроблено навчальні нормативи оцінювання показників рухової підготовленості та психоемоційного стану студентів першого курсу, з урахуванням статі.

Спеціальні критерії оцінки дають можливість отримати інформацію про рівень рухової підготовленості та психоемоційний стан, який є інформативним до навчальної адаптованості та на цій основі про адаптацію студентів-першокурсників до освітнього процесу в закладах вищої освіти.

2. Застосування в освітньому процесі фізичного виховання здобувачів вищої освіти і методики навчання адаптації до освітнього процесу студентів першого курсу відбулися позитивні зміни у ставленні молоді до свого здоров'я, покращилися стосунки серед однокурсників, збільшилася кількість здобувачів вищої освіти, які оцінюють у себе вольові якості як високі, спостерігаються позитивні зміни у ставленні студентів до занять фізичними вправами у повсякденному житті, зокрема, загальний обсяг таких занять на тиждень збільшився у середньому на 2,2 і 2,7 години відповідно у юнаків і дівчат, також у першокурсників протягом дня поліпшується працездатність.

3. Перевірка ефективності впровадженої в процес фізичного виховання методики формування навчальної адаптованості студентів першого курсу встановила ряд позитивних зрушень у показниках рухової підготовленості та психоемоційного стану студентів-першокурсників. Так, достовірно покращилися показники вольової організації особистості, рівня стресу, стресостійкості, у бігу на 1500 м та у стрибках на скакалці юнаків експериментальної групи, тоді як ці показники в контрольній групі покращилися не значно. При цьому показники сили нервової системи, тривожності, агресії, човникового бігу, тесту Берпі покращилися недостовірно як в експериментальній, так і у контрольній групах. Що стосується дівчат першого курсу, то у експериментальній групі спостерігається достовірне покращення показників вольової організації особистості, стресостійкості, бігу на 1500 м, човникового бігу та у стрибках на скакалці. У контрольній групі ці покращення не значні. У інших показниках, а саме, сили нервової системи, рівня стресу та тривожності у експериментальній і контрольній групі встановлено недостовірне покращення.

4. Дослідження інтегрального показника навчальної адаптованості студентів першого курсу після педагогічного експерименту встановили

присутність достовірних позитивних змін цього показника як у юнаків, так і у дівчат ЕГ. Так, у студентів першого курсу цей показник покращився на 10,3 % ,а у дівчат-першокурсниць – на 11,05 % при $p \leq 0,05$. Тоді як у контрольній групі інтегральний показник навчальної адаптованості покращився відповідно у юнаків і дівчат лише на 4,62% і 6,75% при $p > 0,05$.

Список використаних джерел до розділу 3

1. Ареф'єва Л. П., Плющакова О. В., Ганчева В. І., Гончаренко В. І., Мазур І. М., Бикова Г. В. Запорожанов О. М., Козенко С. М., Корнійчук Ю. М. Вплив занять спортивними іграми на психофізичний стан студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. Вип. 11(143). С. 26-29.
2. Ареф'єва Л. Плющакова О. Підвищення рухової активності та фізичної підготовленості студентів на заняттях з баскетболу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. Вип. 3К(162). С. 34-38.
3. Білецька В. В., Бондаренко І. Б. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес : практикум. Київ: НАУ. 2013. 52 с.
4. Бойко Г. Л., Козлова Т. Г., Шарафутдінова С. У. Досягнення ефекту дотримання норм рухової активності та формування стресостійкості у здобувачів вищої освіти в умовах російсько-української війни. *Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: тези доп. XVII Міжнародної наук.-метод. конф.* 2022. Київ. С. 17–19.
5. Васильєв В. І., Клименченко Т. Г. Методика оцінювання фізичних якостей студентської молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки*. 2017. Вип. 143. С. 144-148.
6. Данчук Ю.П., Чеканська О.А. Особливості психічної регуляції рухової активності в підлітків. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2015. Вип. 2(1). С. 23-27.
7. Загальна психологія: Підручник / Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Огороднійчук З.В. та ін. - К.: Каравела, 2009. 464 с

8. Козіброцький С.П. Оцінювання навчальних досягнень студентів на заняттях із фізичного виховання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. №1(5). С. 18–21.

9. Костюкевич В.М. Шевчик Л.М, Сокольвак О.Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. 2-е вид. перероб. та доп. / за заг. ред. В. М. Костюкевича. Київ: КНТ, 2017. 256 с.

10. Кузнєцова О. Т. Фізична та розумова працездатність студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості : автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Львів, 2005. 22 с.

11. Курова А. В. Емоційна стійкість в структурі психологічного здоров'я особистості. *Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір* (до 25-річчя Національного університету "Одеська юридична академія" та 175-річчя Одеської школи права): матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 24 черв. 2022 р.) / Нац. ун-т «Одес. юрид. акад.», каф-ра психології. Одеса: Національний університет «Одеська юридична академія», 2022. С.131-134. URL: <https://hdl.handle.net/11300/18037> (дата звернення: 12.10.2023).

12. Лукашевич М. П. Соціалізація. Виховні механізми і технології : навч.-метод. посіб. Київ, 1998. 112 с.

13. Малахова Ж. В. Здоров'яформуючі технології в процесі фізичного виховання студентів : автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Київ, 2013. 24.

14. Маліков М.В., Сватсьєв А.В., Богдановська Н.В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів. Запоріжжя: ЗДУ, 2006. 227 с.

15. Марченко О., Бричук М., Дєдх М. Особливості мотивації студентів до самостійних занять руховою активністю в умовах воєнного стану. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Вип. 3. Київ. 2022. С. 44–50.

16. Марчик В. І. Вплив рухової активності на прояв стресу у студентів під час війни. Навчання, виховання й розвиток гармонійно розвиненої

особистості в процесі занять фізичною культурою і спортом: монографія. Слов'янськ: ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2023. С. 44–54.

17. Мітова О. Уніфікований алгоритм комплексного контролю підготовленості спортсменів у командних спортивних іграх. *Наука в олімпійському спорті*. 2019. № 2. С. 16-28.

18. Ополонець І. Інтеграція студентів в освітнє середовище. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. № 3 (27), 2014. С. 10-14.

19. Пуздимір М., Наскальний В., Анісім П. Технологія оцінювання фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2008. Т. 2. С. 209-212.

20. Решетник С. М. Критерії, показники та рівні сформованості готовності майбутніх офіцерів внутрішніх військ міністерства внутрішніх справ України до службової діяльності. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2013. № 2(8). С. 217–223.

21. Сергієнко В.М. Контроль та оцінювання рухових здібностей студентів у процесі фізичного виховання: монографія. Суми: Сумський державний університет, 2014. 394 с.

22. Спіріна Т. П., Зарюгіна Ю. Є. Особливості адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у вищому навчальному закладі. *Науковий вісник Ужгородського національного університету: Серія: Педагогіка. Соціальна робота*. 2014. Вип. 32. С. 182-184.

23. Тимошенко О. В., Дьоміна Ж. Г. Як модернізувати національну систему фізичного виховання? Сучасний освітній вимір. *Освіта*. 2016. №15 (13-20 квітня). С. 6.-7.

24. Черненко Є.В., Траверсе Г.М. Фізична активність як спосіб подолання стресу серед студентів. *Фізична реабілітація та*

здоров'язберезувальні технології: реалії та перспективи: зб. наук. мат. ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. з міжн. уч. 2023. Полтава. С. 146–148.

25. Чустрак А. П., Мурований В. Д., Кучеренко Г. В. Рівні професійних знань та моторно-функціональних якостей студентів педагогічного ВНЗ. *Фізичне вдосконалення студентської молоді: стратегія та інноваційні технології* : моногр. за матеріалами міжнар. симп. Одеса, 22-23 вер. 2011 р.: [під заг. ред. проф. Р. Т. Раєвського]. Одеса : Наука і техніка, 2011. С. 327–332.

26. Tymoshenko, O., Arefiev, V., Domina, Zh., Malechko, T., Bondar, T., Tymchyk, M., Pliushchakova, O., Riabchenko, V., Griban, G., & Prontenko, K. (2021). Exercise machines in speed and coordination development among students playing basketball. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(2), 347-355. https://www.hrpub.org/journals/article_info.php?aid=10764

27. Tymoshenko O.V., Domina Zh.H., Arefieva L.P., Pliushchakova O.V., Markus I.S., Sergienko Yu.P., Lyakhova N.A. (2023). Influence of Aqua Fitness Training Sessions on Improving the Biological Age Indicators in Overweight Female Students. *Acta Balneologica*, 6(178), 386-391. <https://actabalneologica.pl/6-2023>

28. Tymoshenko Oleksii V., Domina Zhanna H., Masenko Larysa V., Pliushchakova Olena V., Arefieva Larysa P., Prots Roman O., Fedoryschak Roman L. (2024). Dependence of stress level on the strength of nervous processes and development of special types of endurance in 16-17-year-old men. *Acta Balneologica*, 66 (5), 330-334. <https://actabalneologica.pl/5-2024/>

ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз показав, що професійна самореалізація залежить від ефективності підготовки у закладах вищої освіти, а професійні надійність та довголіття фахівця - від фізичного й ментального здоров'я. Визначено, що для студентського віку притаманна кризова насиченість, зокрема, криза першого курсу пов'язана з адаптацією до навчання у закладах вищої освіти. Уміння адаптуватися у складних умовах освітнього процесу, тобто зберігати оптимальну фізичну і розумову працездатність, адекватно реагувати на дії стресорів навчального середовища, економічно використовувати функціональні та психічні резерви організму, детермінує успішність реалізації завдань вищої освіти. Встановлено, що навчальна діяльність характеризується низкою стресогенних чинників, як-от: інтенсивна інтелектуальна діяльність, надмірне статичне навантаження при обмеженій руховій активності; порушення звичного життєвого режиму; підвищена мобілізація когнітивних та вольових функцій, загострення емоційних переживань. З'ясовано, що заняття фізичними вправами сприяють активному відпочинку, налагодженню міжособистісних відносин у колективі, формуванню гнучких соціально-комунікативних навичок, покращенню ментального та соматичного здоров'я, підвищенню вольової активності, тобто створюють можливості для активізації психологічних та фізіологічних механізмів адаптації до освітнього процесу. Однак визначено, що питання формування навчальної адаптації студентів носить міждисциплінарний характер та вимагає вивчення індивідуальних показників розвитку організму та властивостей особистості студентів, які зумовлюють адаптованість до освітнього процесу та пошуку ефективних шляхів педагогічного впливу на них засобами фізичного виховання.

2. Анкетуванням встановлено, що студенти–першокурсники вважають своє навчальне навантаження нормальним, при цьому лише 75% дівчат та лише 5% юнаків відчують зниження працездатності впродовж дня. У 15% юнаків під час навчання виникає нервово напруження, у 20% студентів погіршується

увага, у 10% опитаних погіршується настрій, у 50% респондентів знижується активність, а у 5% здобувачів освіти погіршується самопочуття; у 14% дівчат спостерігається нервові напруження, у 15% студенток – зниження уваги, 15% здобувачок освіти відмічають погіршення самопочуття, у 30% респонденток погіршується настрій, у 15% дівчат погіршується самопочуття і у 26% опитаних знижується активність. Загалом юнаки та дівчата демонструють високу зацікавленість у навчанні. Переважна більшість молоді веде відносно здоровий спосіб життя. Понад 79% юнаків та дівчат першого курсу відчують покращення психоемоційного стану після занять фізичними вправами. В середньому юнаки займаються фізичними вправами тричі на тиждень, тоді як дівчата – чотири рази на тиждень, що свідчить про достатню мотивацію до рухової активності.

3. Запропоновано інтегральну оцінку навчальної адаптованості студентів за показниками психосоціальної адаптованості особистості (методика П. Кузнецова) та функціонального потенціалу організму (метод визначення адаптаційного потенціалу Р. Баєвського). Інтегральний показник навчальної адаптованості організму здобувачів вищої освіти оцінюється за сумою балів показників психосоціальної та функціональної адаптованості. Розроблено відповідну шкалу оцінювання інтегрального показника навчальної адаптованості студентів за рівнями: високий, середній, низький, дезадаптованість.

4. Досліджено вихідний стан психічної сфери особистості, функціональних та рухових можливостей організму студентів першого курсу як передумову адаптації до освітнього процесу в закладах вищої освіти. Зафіксовано середній рівень показників психоемоційного стану студентів (тривожності, агресивності, фрустрації, ригідності), проте встановлено ознаки помірного стресу та дещо знижений рівень стресостійкості юнаків та дівчат. Водночас дослідження індивідуально-типологічних властивостей нервової системи показало, що у дівчат спостерігається вища лабільність нервових процесів порівняно з юнаками-першокурсниками. Визначено, що у юнаків загалом вищий рівень психосоціальної адаптованості особистості, ніж у дівчат,

тоді як у студенток встановлено дещо вищий рівень функціональної адаптованості організму, ніж у студентів. За запропонованою шкалою здійснено кількісну оцінку вихідного рівня навчальної адаптованості студентів. З'ясовано, що майже кожен п'ятий юнак та кожна третя дівчина мають низький рівень навчальної адаптованості, однак випадків дезадаптованості до освітнього процесу не виявлено. Рівень рухової підготовленості здобувачів вищої освіти першого курсу знаходиться в межах від низького до достатнього рівнів. У юнаків найнижчими виявилися рівні розвитку витривалості та швидкісно-силових здібностей рук, тоді як у дівчат – рівень розвитку швидкості та витривалості.

5. За допомогою лінійного кореляційного аналізу підтверджено взаємозв'язок між інтегральним показником навчальної адаптованості, окремими показниками психоемоційного стану, вольової активності та рухової підготовленості студентів першого курсу. Так, інтегральний показник навчальної адаптованості юнаків тісно корелює з рівнем розвитку спритності ($r = -0,45$), загальної витривалості ($r = -0,45$), координаційно-силової витривалості ($r = 0,49$) та швидкісно-силової витривалості ($r = 0,52$), а також із силою нервової системи ($r = -0,58$), рівнями стресу ($r = -0,47$), стресостійкості ($r = -0,63$), вольової самоорганізації ($r = 0,52$), тривожності ($r = -0,35$), агресивності ($r = -0,60$) при $p \leq 0,05$. У дівчат встановлено зв'язки середнього ступеня сили інтегрального показника навчальної адаптованості з рівнями розвитку спритності ($r = -0,40$), загальної витривалості ($r = -0,39$) та швидкісно-силової витривалості ($r = 0,45$), а також із силою нервової системи ($r = -0,40$), рівнями стресу ($r = -0,54$), стресостійкості ($r = -0,59$), вольової самоорганізації ($r = 0,43$) і тривожності ($r = -0,37$) при $p \leq 0,05$. Отже, найбільш адаптованими до навчальної діяльності є більш витривалі, спритні, стресостійкі студенти з сильною нервовою системою, низьким рівнем тривожності та агресії і високим рівнем вольової самоорганізації, кращу адаптованість до навчання мають більш витривалі, спритні студентки з низьким рівнем стресу, тривожності, сильною нервовою системою та високим рівнем самоорганізації.

6. На основі цих взаємозв'язків розроблено і теоретично обґрунтовано

методику навчання адаптації студентів першого курсу до освітнього процесу в закладах вищої освіти засобами фізичного виховання, що представлено у вигляді педагогічної моделі. Провідною ідеєю запропонованої методики є розвивально-виховний ефект фізичних вправ, що полягає у забезпеченні педагогічного впливу на психосоціальну та функціональну складові адаптаційного потенціалу організму та особистості через розвиток і виховання прогностично значущих рухових здібностей, вольових проявів та психологічних особливостей студентів. Реалізація цієї ідеї ґрунтується на фізіологічних механізмах прояву адаптаційних можливостей організму та психологічних закономірностях емоційно-вольової саморегуляції особистості за рахунок явища позитивного перенесення у процесі рухової діяльності. Так, у цьому сенсі рухове завдання можна розглядати як вольову дію, тобто характер і спрямованість рухових навантажень знаходяться у прямому зв'язку з величиною вольового зусилля та його функціонального прояву. Особливістю практичної складової методики навчання адаптації студентів першого курсу до освітнього процесу в закладах вищої освіти засобами фізичного виховання є урахування індивідуально-типологічних властивостей нервової системи студентів, котрі є генетично детермінованими, однак дещо регулюються за допомогою зовнішніх впливів завдяки пластичності вищої нервової діяльності. Зміст рухової підготовки юнаків та дівчат передбачав пріоритетний розвиток спритності, загальної та спеціальної витривалості. Водночас важливе значення надавали таким руховим вправам, що пов'язані з різними проявами волі та індивідуальних психологічних особливостей особистості. Визначено умови забезпечення психологічного комфорту на заняттях фізичними вправами, що зумовлює зниження агресивних проявів через вплив на вольову активність, зниження рівня стресу й тривожності, розвиток соціально-комунікативних навичок здобувачів освіти засобами спеціально спрямованих фізичних вправ.

7. Визначено критерії оцінювання навчальних досягнень студентів першого курсу у процесі фізичного виховання з урахуванням рівня навчальної адаптованості та відповідні показники, котрі їх характеризують. Так, за мотиваційним критерієм оцінюється мотивація до рухової активності за

показниками відвідування занять з фізичного виховання, активності участі у спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходах; когнітивний критерій передбачає оцінювання рівня теоретико-методичних знань, що дають змогу використовувати засоби фізичного виховання з метою самовдосконалення; діяльнісний критерій спрямований на визначення навчальної адаптованості та її прогностичних ознак – окремих вольових проявів, психологічних особливостей особистості та рухової підготовленості студентів першого курсу. За цими показниками визначаються навчальні досягнення за традиційними рівнями: низьким, середнім та високим у балах за традиційною 100-бальною шкалою. Розроблено оціночні норми інтегрального показника навчальної адаптованості, навчальні нормативи оцінювання рухової підготовленості та психологічної підготовленості студентів-першокурсників з урахуванням статі. Оцінка навчальних досягнень з фізичного виховання студентів першого курсу є рейтинговою, враховує інтегральний показник навчальної адаптованості та визначається за сумою балів, отриманих за мотиваційним, когнітивним та діяльнісним критеріями. Визначено рівні навчальних досягнень, що відповідають певній кількості балів, зокрема 60-69 балів відповідають низькому рівню, 70-89 – середньому рівню, 90-100 балів – високому рівню.

8. У результаті перевірки ефективності методики навчання адаптації студентів першого курсу до освітнього процесу в закладах вищої освіти засобами фізичного виховання встановлено позитивні зміни у ставленні молоді до свого здоров'я. Зафіксовано ряд позитивних зрушень у предикторах навчальної адаптованості. Так, у юнаків ЕГ достовірного покращення зазнали показники вольової організації на 5,7%, рівня стресу на 8,8%, стресостійкості на 6,4%, тривожності на 7,0%, а також спритності на 7,7%, загальної витривалості на 5,0%, координаційно-силової витривалості на 12,2%, швидкісно-силової витривалості на 8,0% при $p \leq 0,05$; у дівчат ЕГ наприкінці навчального року зафіксовано статистично достовірні позитивні зміни у показниках вольової організації на 8,3%, рівня стресу на 7,8%, тривожності на 7,3%, стресостійкості на 12,6%, загальної витривалості на 5,3%, спритності на 7,1%, швидкісно-силової витривалості на 7,0 % при $p \leq 0,05$. З здобувачів вищої

освіти обох статей КГ теж приріст є позитивним, проте статистично не значущим ($p > 0,05$). Приріст інтегрального показника навчальної адаптованості студентів ЕГ першого курсу наприкінці навчального року виявився достовірним і становив 10,3%, а у студенток ЕГ – 11,1% при $p \leq 0,05$, проте у юнаків і дівчат КГ виявився статистично не значущим і покращився лише на 4,6% і 6,8% відповідно при $p > 0,05$.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів удосконалення технології формування навчальної адаптації студентської молоді засобами фізичного виховання. Воно розкриває перспективи для подальшого пошуку шляхів підвищення ефективності освітнього процесу фізичного виховання здобувачів вищої освіти та вказує на необхідність навчання студентів використанню новітніх технологій під час організації рухової активності в умовах навчання.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

АНКЕТА ДЛЯ СТУДЕНТІВ

П.І.Б. _____ Вік ____ Стать ____ Фак-тет _____ Курс ____
 Дата _____

ІНСТРУКЦІЯ: Будь ласка, дайте відповіді на нижченаведені питання, підкресливши відповідне твердження чи вписавши у відповідне місце відповідь.

1. В середньому я витрачаю на підготовку до занять (удома чи бібліотеці) _____ годин на день
2. Моє позанавчальне навантаження (побут, сім'я, підробіток) в середньому становить ____ годин на день
3. Я вважаю, що моє навчальне навантаження /низьке/ /нормальне/ /дещо перебільшене/ /велике/ /дуже велике/
4. Загальне навантаження (навчання і побут) /низьке/ /нормальне/ /дещо перебільшене/ /велике/ /дуже велике/
5. Моя працездатність упродовж навчального дня /Погіршується/ /Не змінюється/ /Поліпшується/
6. Моя працездатність упродовж навчального тижня /Погіршується/ /Не змінюється/ /Поліпшується/
7. Моє здоров'я /Дуже погане/ /Погане/ /Посереднє/ /Добре/ /Дуже добре/
8. Які ознаки втоми у Вас виникають під час навчання (необхідні підкресліть):

<i>"Погіршення самопочуття"</i>	<i>"Зниження працездатності"</i>	<i>"Погіршення уваги"</i>
<i>"Нервово напруження"</i>	<i>"Підвищення дратівливості"</i>	<i>"Нестійкість настрою"</i>
<i>"Байдужість"</i>	<i>"Жодної ознаки"</i>	<i>"Інші (вказати)"</i>
_____ "		
9. Мої стосунки з однокурсниками переважно /Дуже погані/ /Погані/ /Посередні/ /Добрі/ /Дуже добрі/
10. Мої стосунки з викладачами переважно /Дуже погані/ /Погані/ /Посередні/ /Добрі/ /Дуже добрі/
11. Моя зацікавленість у навчанні /Низька/ /Посередня/ /Вища за середню/ /Висока/ /Дуже висока/
12. Працювати вчителем (викладачем) я /Не буду/ /Скоріш не буду/ /Ще не вирішив/ /Напевно буду/ /Буду/
13. Я знаю про умови і особливості їх роботи /Нічого/ /Мало/ /Близько половини/ /Багато/ /Майже все/

14. Мої педагогічні знання та вміння зараз /Дуже низькі/ /Низькі/ /Посередні/ /Добрі/ /Дуже добрі/
15. Мої вольові якості /Дуже низькі/ /Низькі/ /Посередні/ /Високі/ /Дуже високі/
16. Підкресліть найважливіші, на Вашу думку, особистісні якості для педагогічної роботи –
 "Сила волі" "Зібраність" "Вміння концентрувати увагу" "Наполегливість"
 "Працездатність" "Самовладання" "Комунікабельність" "Інші (вказати)
 _____"
17. Я займаюсь фізичними вправами на тиждень /1 раз/ /2 - 3 рази/ /4-5 разів/ /майже кожен день/
18. Загальний обсяг таких занять становить на тиждень в середньому _____ годин
19. Моя середня навчальна успішність становить _____ балів
20. Я палю /не палю, чи практично не палю/ /1 - 3 сигарети на день/ /5 - 15 сигарет/ /пачку і більше/
21. Я вживаю спиртні напої /не вживаю/ /зрідка/ /1 - 2 рази на тиждень/ /раз в 1 - 2 дні/
22. Я живу /вдома/ /в гуртожитку/ /знімаю квартиру/
23. Моє матеріальне становище /Погане/ /Не дуже добре/ /Нормальне/ /Добре/ /Дуже добре/
24. Проживаю у населеному пункті з кількістю жителів /до 10000 тис./ /від 10000 до 50000 тис./ / від 50000 до 300000 тис./ / від 300000 тис. і більше./

МЕТОДИКА ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ СТРЕСУ (ЗА В. Ю. Щербатих)

Інструкція: перед вами ознаки стресу - інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні. За наявність у себе одного із інтелектуальних і поведінкових ознак - ставте собі 1 бал; емоційних - 1.5 бали, а фізіологічних - 2 бали.

Інтелектуальні ознаки стресу

1. Переважання негативних думок
2. Труднощі зосередження
3. Погіршення показників пам'яті
4. Постійне і безплідне обертання думок навколо однієї проблеми
5. Підвищена відволікання
6. Труднощі прийняття рішень, тривалі коливання при виборі
7. Погані сни, кошмари
8. Часті помилки, збої в обчисленнях
9. Пасивність, бажання перекласти відповідальність на когось іншого
10. Порушення логіки, сплутане мислення
11. Імпульсивність мислення, поспішні і необґрунтовані рішення
12. Звуження «поля зору», коли «бачиться» менше можливих варіантів дії.

Поведінкові ознаки стресу

1. Втрата апетиту або переїдання
2. Зростання помилок при виконанні звичних дій
3. Більш швидка або, навпаки, уповільнена мова
4. Тремтіння голосу
5. Збільшення конфліктних ситуацій на роботі або в сім'ї

Хронічна нестача часу

7. Зменшення часу, що приділяється на спілкування з близькими і друзями
8. Втрата уваги до свого зовнішнього вигляду, неухоженість
9. Антисоціальна, конфліктна поведінка
10. Низька продуктивність діяльності
11. Порушення сну або безсоння
12. Більш інтенсивне куріння і вживання алкоголю

Емоційні симптоми

1. Занепокоєння, підвищена тривожність
2. Підозрілість
3. Похмурий настрій
4. Відчуття постійної туги, депресія
5. Дратівливість, напади гніву
6. Емоційна «тупість», байдужість
7. Цинічний, недоречний гумор
8. Зменшення почуття впевненості в собі
9. Зменшення задоволеності життям
10. Почуття відчуженості, самотності
11. Втрата інтересу до життя

12. Зниження самооцінки, поява почуття провини або невдоволення собою або своєю роботою

Фізіологічні симптоми

1. Болі в різних частинах тіла невизначеного характеру, головні болі
2. Підвищення або зниження артеріального тиску
3. Прискорений або неритмічний пульс
4. Порушення процесів травлення (запор, діарея, підвищене газоутворення)
5. Порушення свободи дихання
6. Відчуття напруги в м'язах
7. Підвищена стомлюваність
8. Тремтіння в руках, судоми
9. Поява алергії чи інших шкірних висипань
10. Підвищена пітливість
11. Швидке збільшення або втрата ваги тіла
12. Зниження імунітету, часті нездужання

РЕЗУЛЬТАТИ

Отже, загальна максимальна сума за результатами відповідей теоретично може досягати 66.

Показник **від 0 до 5 балів** вважається хорошим - означає, що в даний момент життя вагомий стрес відсутній.

Показник **від 6 до 12 балів** означає, що бути компенсований за допомогою раціонального використання часу, періодичного відпочинку і знаходження оптимального виходу з ситуації, що склалася.

Показник **від 13 до 24 балів** вказує на досить виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму, що виникло у відповідь на сильний стресорні фактор, який не вдалося компенсувати. В цьому випадку потрібно застосування спеціальних методів подолання стресу.

Показник **від 25 до 40 балів** вказує на стан сильного стресу, для успішного подолання якого бажана допомога психолога або психотерапевта. Така величина стресу говорить про те, що організм вже близький до межі можливостей чинити опір стресу.

Показник **понад 40 балів** свідчить про перехід організму до третьої, найбільш небезпечною стадії стресу - виснаження запасів адаптаційної енергії.

БОСТОНСЬКИЙ ТЕСТ НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ

Тест на оцінку розроблений вченим-психологом Медичного центру Університету Бостона. Необхідно відповісти на питання, виходячи з того, наскільки часто ці твердження вірні для Вас. Відповідати слід на всі пункти, навіть якщо дане твердження до Вас взагалі не відноситься.

Пропонуються наступні відповіді з відповідною кількістю балів: майже завжди - 1; часто - 2; іноді - 3; майже ніколи - 4; ніколи - 5.

Питання:

1. Ви їсте, принаймні, одне гаряче блюдо в день.
2. Ви спите 7-8 годин, принаймні, чотири рази на тиждень.
3. Ви постійно відчуваєте любов інших і віддаєте свою любов натомість.
4. У межах 50 кілометрів у Вас є хоча б одна людина, на якого Ви можете покластися.
5. Ви виконуєте фізичні вправи до поту хоча б два рази на тиждень.
6. Ви викурюєте менше половини пачки сигарет на день.
7. За тиждень Ви споживаєте не більше п'яти чарок алкогольних напоїв.
8. Ваша вага відповідає Вашому зростанню.
9. Ваш дохід повністю задовольняє Ваші основні потреби.
10. Вас підтримує Ваша віра.
11. Ви регулярно займаєтеся клубної або громадською діяльністю.
12. У Вас багато друзів і знайомих.
13. У Вас є один або двоє друзів, яким Ви повністю довіряєте.
14. Ви здорові.
15. Ви можете відкрито заявити про свої почуття, коли Ви злі або стурбовані чимось.
16. Ви регулярно обговорюєте з людьми, з якими живете, Ваші домашні проблеми.
17. Ви робите щось тільки заради жарту хоча б раз на тиждень.
18. Ви можете організувати Ваш час ефективно.
19. За день Ви споживаєте не більше трьох чашок кави, чаю або інших напоїв, що містять кофеїн.
20. У Вас є трохи часу для себе протягом кожного дня.

Обробка результатів. Необхідно скласти результати всіх відповідей, та з отриманого числа відібрати 20 балів.

Інтерпретація: менше 10 балів - висока стійкість до стресових ситуацій, здоров'ю ніщо не загрожує; від 11 до 30 балів - нормальний рівень стресу, який відповідає у міру напруженого життя активної людини; більше 30 балів – підвищений рівень стресу, стресові ситуації впливають на життя, і людина їм не дуже сильно чинить опір; більше 50 балів – високий рівень стресу, вразливість для стресу. Якщо відповідь на якесь твердження отримав 3 бали і вище, рекомендовано змінити свою поведінку, що відповідає даному пункту для знизити вразливості до стресу знизиться.

Опитувальник (Г. Айзенка)

1. Чи часто ви відчуваєте потребу в нових враженнях, бажання багато що змінити довкола себе?
2. Чи часто вам потрібна підтримка надійного друга, готового допомогти, підбадьорити чи заспокоїти?
3. Ви вважаєте себе людиною безтурботною?
4. Чи відчуваєте ви труднощі, коли треба відповісти "ні"?
5. Перед тим як щось зробити, чи обмірковуєте можливі наслідки, кінцевий результат?
6. Якщо пообіцяли щось зробити, чи завжди дотримуєте слова?
7. Чи часто у вас змінюється настрій?
8. Звичайно ви говорите і дієте швидко, не замислюючись?
9. Чи часто відчуваєте себе пригніченим, розчарованим без будь-яких на це причин?
10. Чи можете зробити будь-що, побившись об заклад?
11. Чи відчуваєте сором'язливість та збентеження, коли намагаєтесь заговорити з незнайомою симпатичною людиною протилежної статі?
12. Чи втрачаєте часом самовладання?
13. Чи часто здійснюєте вчинки під впливом миттєвого настрою?
14. Чи часто відчуваєте муки сумління через те, що сказали або зробили щось таке, чого не слід було б говорити чи робити?
15. Чи надаєте перевагу читанню книг, газет та журналів перед зустрічами з людьми?
16. Вас легко образити?
17. Чи подобається вам часто бувати у компаніях?
18. Чи маєте думки, які не хотіли б відкривати іншим?
19. Чи правда, що іноді все "горить" у вас у руках, а іноді настають нудьга та муток?
20. Ви хочете мати друзів небагато, але дуже близьких та відданих?
21. Ви мрійник?
22. Якщо на вас кричать, то чи відповідаєте тим же?
23. Часто відчуваєте свою провину?
24. Чи всі ваші звички та захоплення вам подобаються?
25. Чи здатні ви дати волю своїм почуттям та весело провести час у компанії?
26. Ви людина, яка легко збуджується?
27. Люди, які вас знають, вважають, що ви людина компанійська?
28. Коли ви зробили щось важливе, то чи не замислювалися, що могли б зробити це краще?

29. Вважаєте за краще менше говорити, коли перебуваєте у товаристві інших людей?
30. Чи любите ви пліткувати?
31. Чи буває у вас безсоння через різні думки?
32. Відповідь на питання, яке вас цікавить, шукатимете у книжці?
33. Чи відчуваєте ви часом посилене серцебиття?
34. Вам подобається робота, яка потребує зосередженості?
35. Чи відчуваєте іноді відчуття тремтіння?
36. Коли ви знаєте, що контролю в автобусі не буде, чи обов'язково сплатите за свій проїзд?
37. Ви байдуже ставитеся до кепкувань над собою?
38. Ви дратівливі?
39. Чи подобається вам виконувати роботу у високому темпі?
40. Чи хвилюють вас думки про неприємності, які можуть трапитися?
41. Ви любите ходити і все робити повільно?
42. Ви дозволяєте собі інколи запізнюватися?
43. Чи часто вам доводиться бачити страшні сни?
44. Ви любите розмовляти навіть з незнайомою людиною?
45. Ви страждаєте, коли вам болить?
46. Чи пригнічують вас неприємні почуття, коли тривалий час позбавлені можливості спілкуватися з людьми?
47. Чи вважаєте ви себе людиною нервовою?
48. Чи є серед ваших знайомих люди, які вам дуже не подобаються?
49. Ви дуже впевнена у собі людина?
50. Вас легко образити, якщо вказати на недоліки?
51. Ви згодні з тим, що від вечірки отримати справжнє задоволення важко?
52. Чи дошкуляють вам думки, що ви чимось гірший за інших?
53. Чи здатні ви внести пожвавлення в нудну компанію?
54. Чи буває, що ви говорите про те, чого не розумієте?
55. Вас хвилює здоров'я?
56. Ви часто кепкуєте з інших?
57. Ви страждаєте від безсоння?

Методика оцінювання

Підраховується кількість балів за кожну з чотирьох груп питань:

I - 1-10-те питання - *тривожність*;

II - 11-20-те питання - *фрустрація* (психологічний стан зростаючого емоційно-вольового напруження, що виникає в конфліктній ситуації);

III - 21-30-те питання - *агресивність*;

IV - 31-40-ве питання - *ригідність* (тенденція до збереження своїх стереотипів, способів мислення, нездатність змінити власну точку зору).

Інтерпретація результатів

Тривожність:

0-7 балів - низька тривожність;

8-14 балів - тривожність середня, допустимого рівня;

15-20 балів - висока тривожність.

Фрустрація:

0-7 балів - висока самооцінка, стійкість до невдач, ви не боїтеся труднощів;

8-14 балів - середній рівень самооцінки, має місце фрустрація;

15-20 балів - низька самооцінка, ви уникаєте труднощів, боїтеся невдач.

Агресивність:

0-7 балів - ви спокійні, стримані;

8-14 балів - середній рівень агресії;

15-20 балів - ви агресивні, нестримані, маєте труднощі в стосунках з людьми.

Ригідність:

0-7 балів - ригідності нема;

8-14 балів - середній рівень;

15-20 балів - сильно виражена ригідність, вам протипоказані зміна місця роботи, зміни в сім'ї.

МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ ВОЛЬОВОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ (за А. Хохловим)

Вольова організація особистості є однією з особистісних характеристик, які безпосередньо пов'язані з цілепокладанням та операційною стороною діяльності, тобто з можливостями усвідомлення і постановки особистісних цілей. Вольова організація особистості відображає індивідуальні особливості в тому, щодо способів і шляхів досягнення поставленої мети, зокрема щодо професійного самовизначення. Вважається, що здатність особистості до вибору професії пов'язана з її здатністю до прийняття рішення, з усвідомленням професійної мети і способів її досягнення через саморозвиток та професійне самовиховання. Вибір професії - багато в чому вольовий акт, який включає в себе такі складові:

1. Ціннісно-смилова організація особистості. До неї входять морально-етичні та особистісні цінності, які особистість має на даному конкретному етапі свого розвитку; усвідомлення смислу життя взагалі та конкретної діяльності зокрема; рівень організованості життя; відповідність поведінки ціннісним і розумовим орієнтирам.

2. Організація діяльності. Цей показник характеризує здатність особистості до структурування, відокремлення головного від другорядного у своїх вчинках.

3. Рішучість. Характеризує здатність особистості до швидкого перегляду варіантів, вибору з них оптимального та реалізації даного варіанта поведінки в житті.

4. Наполегливість. Характеризує стійкість прийнятої особистістю поведінки.

5. Самовладання. Властивість особистості зберігати контроль над своїми вчинками та діями в критичних ситуаціях.

6. Самостійність. Цей показник характеризує ступінь незалежності особистості від сторонніх впливів, а також рівень умінь, навичок та знань, які необхідні для досягнення поставленої мети.

Метою даної методики є визначення рівня вольової організації особистості як компонента здатності особистості до прийняття рішень про вибір професії та виявлення структури вольової організації особистості для корекції здатності особистості до здійснення усвідомленого професійного вибору.

Вік досліджуваного: з 14 років.

Інструкція досліджуваному. Ми пропонуємо вам відповісти на запитання, які спрямовані на з'ясування деяких особливостей вашої особистості та характеру. Уважно слухайте кожне твердження і в бланку відповідей поставте знак "+" проти вибраного вами варіанта відповіді: - "Безумовно, так"; - "Швидше так, ніж ні"; - "Швидше ні, ніж так"; - "Безумовно, ні".

Щирі відповіді дозволять вам отримати про себе правильне уявлення та в майбутньому враховувати свої як слабкі, так і сильні сторони характеру. І

навпаки, бажання здаватися кращими, ніж ви є насправді, обернеться марною тратою часу та отриманням відомостей, які не відповідають дійсності.

Отримані результати будуть збережені в таємниці.

Текст опитувальника

1. Щастя - це коли пощастить.
2. Мої плани на майбутнє рідко були реальними.
3. Після того як я вже вирішив що-небудь зробити, я, як правило, ще вагаюся, перш ніж почати.
4. Часто через лінь я відкладаю розпочату роботу.
5. Часто я дію одразу, "не подумавши".
6. Звичайно без сторонньої допомоги я можу відволіктися від якої-небудь спокуси (читання цікавої книжки, приємна бесіда, хвилюючий телефільм і т.д.) та зайнятися потрібною справою.
7. У суперечках про життя я буваю правим частіше, ніж мої друзі.
8. Я вже вибрав справу, якій міг би присвятити все своє життя.
9. Я рідко запізнююсь на заняття (роботу).
10. Я звичайно надто довго не можу зважитися на якусь справу.
11. Будь-яку справу я намагаюся довести до кінця.
12. Я більше, ніж інші, запальний і дратівливий.
13. Я легко переймаюся настроєм інших людей.
14. Майже все в мене виходить з першої спроби.
15. Я люблю читати книжки про життя славетних людей.
16. Мені вдалося позбавитися деяких шкідливих звичок (постійно запізнюватись, палити та ін.).
17. Про мене можуть сказати, що я не з боягузливих.
18. Я часто втрачаю інтерес до справи, яка ще недавно здавалася мені цікавою.
19. Розмовляючи з людиною, якої я соромлюся чи боюся, я звичайно так хвилююся, що моя мова помітно змінюється.
20. Найчастіше мене не потрібно підганяти, щоб довести розпочату справу до кінця.
21. Мені добре відоме почуття лінощів.
22. Я живу цікавим та повноцінним життям.
23. Майже завжди мені вдається виконати заплановане на день.
24. Я частіше буваю впевненим у собі.
25. У мене багато незавершених справ.
26. Я маю витримку і можу залишатися спокійним у критичних ситуаціях.
27. Вислухавши докази однієї зі сторін, які сперечаються, я зазвичай приймаю її точку зору, а після вислуховування другої сторони - хотів би змінити думку на протилежну.
28. Моя впевненість іноді мені заважає.
29. Своє майбутнє я уявляю не дуже виразно.
30. Досить часто я не виконую обіцянок.
31. У новій, незнайомій ситуації я, як правило, розгублююся і ніяковію.
32. Я можу назвати себе людиною з твердим характером.

33. Часто тривожні думки дошкуляють мені настільки, що я довго не можу заснути.
34. По відношенню до товаришів я найчастіше буваю в ролі підлеглого, ніж начальника.
35. До цього часу ще нікому не вдалося вивести мене з себе.
36. Я можу віднести себе до людей, які чітко бачать своє життєве покликання.
37. Я хотів би досягти в житті багато чого, але погано уявляю, яким саме чином.
38. Коли я запізнююся на урок або заняття, мені звичайно буває важко відкрити двері й увійти.
39. Наполегливість - риса мого характеру.
40. Як правило, я господар свого становища.
41. Мені легше живеться, коли хтось із дорослих контролює кожен мій крок.
42. У своїх вчинках я повністю незалежний від інших.
43. Мене в житті цікавить то одне, то інше, і важко чомусь віддати перевагу.
44. Мені дуже не вистачає зібраності та акуратності в справах.
45. Я часто відчуваю невпевненість в успіху розпочатої справи.
46. У мене лінощів більше, ніж у інших.
47. Власні емоції мені часто заважають у житті.
48. Жити мудрими думками інших краще, ніж своїми.
49. Я інколи відкладаю дуже важливу розпочату справу.
50. Я хотів би докорінно змінити своє життя.
51. Я дотримуюся режиму дня навіть у вільний від роботи та навчання час.
52. Відповідаючи на всі ці питання, мені неважко було вибрати між "так" і "ні".
53. Я часто, не закінчивши однієї справи, беруся за іншу.
54. Мені, як правило, вдається змусити себе зробити не дуже приємну, але корисну в майбутньому справу.
55. Я досить часто роблю що-небудь з усіма за компанію, навіть коли не дуже хотів би цього робити.
56. Коли я зайнятий чимось дуже відповідальним, мою увагу все ж можна відволікти.

Визначення соціальної адаптованості здобувачів вищої освіти

(за методикою П. Кузнецова)

Твердження	Так	Ні
1. Я часто відчуваю нудоту		
2. Працюючи, я втомлююся		
3. Я не можу зосередитися на чомусь одному		
4. Я хвилююся з будь-якої причини		
5. Коли я щось роблю, мої руки тремтять		
6. Я часто хвилююся		
7. Мені часто сняться страшні сни		
8. Я пітнію навіть у холодну погоду		
9. Я постійно відчуваю голод		
10. Мене часто непокоїть шлунок		
11. Іноді через хвилювання не можу спати		
12. Мене легко вивести з рівноваги		
13. Я більш чутливий, ніж інші		
14. Я часто через щось хвилююся		
15. Дуже прикро, що я не такий щасливий, як інші		
16. Я легко можу заплакати		
17. Коли мені доводиться чекати, це мене дратує		
18. Іноколи я відчуваюся таким метушливим, що не можу всидіти на одному місці		
19. Я боюся труднощів		
20. Іноді я відчуваю свою непотрібність		
21. Я сором'язлива людина		
22. Я думаю, що для мене в усьому багато труднощів		
23. Я завжди напружений		
24. Іноді я відчуваюся розбитим		
25. Я уникаю труднощів		

Обробка та інтерпретація

Підрахувати суму відповідей "так" на всі твердження. Якщо сума відповідей "так" становить: **1-3** - висока адаптованість; **4-10** - середня; **11-20** - низька; **21-25** - соціальна адаптованість дуже низька, властивою є невпевненість у собі, внутрішні конфлікти.



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА

01601, м. Київ-30, вул. Пирогова, 9
Телефон 234-11-08
E-mail: rector@udu.edu.ua, код ЄДРПОУ 44807628

11.04.25 № 229

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження
«Формування навчальної адаптації студентів першого курсу засобами
фізичного виховання»

Плющаквої Олени Володимирівни

Видана здобувачці кафедри теорії та методики фізичного виховання факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова Плющаквої Олені Володимирівни в тому, що розроблені нею теоретико-методичні положення, викладені в дисертаційному дослідженні «Формування навчальної адаптації студентів першого курсу засобами фізичного виховання», дійсно впроваджувалися в освітній процес фізичного виховання для студентів факультету математики, інформатики і фізики, природничого факультету, факультету мистецтв Українського Державного університету імені Михайла Драгоманова.

Запропонована авторкою методика навчання адаптації до освітнього процесу студентів першого курсу засобами фізичного виховання розроблена у вигляді моделі формування навчальної адаптації студентів-першокурсників засобами фізичного виховання, де показані фактори, які певним чином впливають на покращання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти. У результаті апробації розробленої авторкою методики констатовано присутність достовірних позитивних змін у розвитку показників загальної рухової підготовленості, психоемоційного стану та інтегрального показника навчальної адаптації студентів першого курсу, зафіксовано підвищення мотивації до занять з фізичного виховання студентської молоді.

Значення результатів дисертаційного дослідження О.В. Плющаквої дає підставу рекомендувати їх до подальшого використання у практиці викладання фізичного виховання для здобувачів вищої освіти.

Декан факультету фізичного виховання,
спорту і здоров'я професор

Олексій ТИМОШЕНКО

Проректор з наукової роботи
УДУ імені Михайла Драгоманова
професор

Григорій ТОРБІН





МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДРОГОБИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені ІВАНА ФРАНКА
вул. Івана Франка, 24, м. Дрогобич, Львівська обл., 82100; тел./факс: (03244) 1-04-74, тел.: (03244) 3-38-77
e-mail: dsru@dsru.edu.ua, вебсайт: http://dsru.edu.ua, код згідно з ЄДРПОУ 02125438

Від 11.04 2025 р. № 522 На № _____ від _____ 202 р.

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження

Плющакової Олени Володимирівни

«Формування навчальної адаптації студентів першого курсу засобами фізичного виховання», поданого на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук зі спеціальності 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)

Результати дисертаційного дослідження Плющакової Олени Володимирівни «Формування навчальної адаптації студентів першого курсу засобами фізичного виховання» впроваджувалися кафедрою фізичної терапії, ерготерапії та здоров'я в освітній процес фізичного виховання студентів першого курсу Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Розроблені авторкою теоретико-методичні положення, практичні рекомендації та результати наукового дослідження доповнили зміст навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти різних спеціальностей.

Запропонована дисертанткою методика формування навчальної адаптації студентів-першкурсників засобами фізичного виховання представлена у вигляді моделі, складові якої виступають дієвим фактором цілеспрямованого впливу на покращення навчальних досягнень здобувачів вищої освіти. У результаті апробації розробленої авторської методики встановлено достовірні позитивні зміни показників розвитку загальної рухової підготовленості, психомоційного стану та інтегрального показника навчальної адаптації студентів першого курсу, зафіксовано підвищення мотивації студентської молоді до занять з фізичного виховання.

Матеріали дисертаційного дослідження О. В. Плющакової є актуальними, мають вагомое теоретичне і практичне значення для підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, тому заслуговують на впровадження в освітній процес з фізичного виховання у закладах вищої освіти України.

Результати впровадження дисертаційного дослідження
О. В. Плющакової за темою «Формування навчальної адаптації студентів першого курсу засобами фізичного виховання» обговорено та затверджено на засіданні кафедри фізичної терапії, ерготерапії та здоров'я (протокол № 3 від 19.03.2025 р.).

Представники установи впровадження:

Завідувач кафедри фізичної терапії,
ерготерапії та здоров'я
доктор педагогічних наук, професор
Галина КОНДРАЦЬКА

Проректор з наукової роботи,
доктор педагогічних наук, професор
Микола ПАНТЮК





ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

бульвар Старий, 7, м. Житомир, 10008; тел.: (0412) 47-13-56; тел./факс: (0412) 47-21-45
E-mail: mail@polissiauniver.edu.ua; www.polissiauniver.edu.ua, код згідно з ЄДРПОУ 00493681

від 16.04.2025 № 678/01-17

на № _____ від _____ 20__

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження
«Формування навчальної адаптації студентів першого курсу засобами
фізичного виховання»

Плющаквої Олени Володимирівни

Видана здобувачці кафедри теорії та методики фізичного виховання факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова Плющаквої Олені Володимирівні в тому, що розроблені нею теоретико-методичні положення, викладені в дисертаційному дослідженні «Формування навчальної адаптації студентів першого курсу засобами фізичного виховання», дійсно впроваджувалися в освітній процес фізичного виховання студентів першого курсу Поліського національного університету.

Запропонована авторкою методика навчання адаптації до освітнього процесу студентів першого курсу засобами фізичного виховання розроблена у вигляді моделі формування навчальної адаптації студентів-першокурсників засобами фізичного виховання, де показані фактори, які певним чином впливають на покращання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти. У результаті апробації розробленої авторкою методики констатовано присутність достовірних позитивних змін у розвитку показників загальної рухової підготовленості, психоемоційного стану та інтегрального показника навчальної адаптації студентів першого курсу, зафіксовано підвищення мотивації до занять з фізичного виховання студентської молоді.

Значення результатів дисертаційного дослідження О. В. Плющаквої дає підставу рекомендувати їх до подальшого використання у практиці викладання фізичного виховання для здобувачів вищої освіти.

Ректор університету



Завідувач кафедри фізичної та загальновійськової підготовки

Олег СКИДАН

Павло ТКАЧЕНКО