

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА**

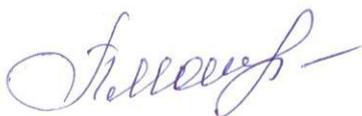
ПЛЮЩАКОВА ОЛЕНА ВОЛОДИМИРІВНА

УДК 378.016:7961:37-044.332(043.3)

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

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

Автореферат
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата педагогічних наук



Київ – 2025

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано в Українському державному університеті імені Михайла Драгоманова, Міністерство освіти і науки України.

Науковий керівник – кандидат педагогічних наук, професор
Дьоміна Жанна Геннадіївна,
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова,
завідувач кафедри теорії та методики
фізичного виховання.

Офіційні опоненти: дійсний член (академік) Національної
академії педагогічних наук України,
доктор педагогічних наук, професор
Носко Микола Олексійович,
Національний університет «Чернігівський
колегіум» імені Т. Г. Шевченка,
радник ректора, професор кафедри спорту;

кандидат педагогічних наук, доцент
Базилевич Наталія Олександрівна,
Університет Григорія Сковороди
в Переяславі, доцент кафедри
спортивних дисциплін і туризму.

Захист відбудеться 11 червня 2025 року о 12.00 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.053.14 в Українському державному університеті імені Михайла Драгоманова за адресою: 01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9.

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9) та на сайті університету <https://udu.edu.ua>.

Реферат розіслано 09 травня 2025 року.

Вчений секретар
спеціалізованої вченої ради



В.Г. Ареф'єв

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

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; А. Clinciu, 2013; G. Griban, N. Liakhova, M. Nosko et al., 2024).

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; Т. Спіріна, Ю. Зарюгіна, 2014; Т. Третяк, О. Севериновська, 2016; Е. Hlazkov, 2013 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; В. Лесовий, 2017 та ін.).

За даними В. Романюка, 2022; Р. Li, 2025 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; Т. Гуртова, С. Незгода, 2023; О. Тимошенко, та ін. 2025). 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; Р. Tyson, К. Wilson et al., 2010; М. Teuber et al., 2024). Дослідниками А. Воробйовою, 2016; Т. Adams, М. Moore, J. Dye, 2007 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 натепер 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 та обґрунтовує актуальність обраної теми.

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 методику 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 здатний 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 7 додатків.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У **вступі** розкрито актуальність теми дослідження, її зв'язок з науковими програмами, планами, темами; представлено категоріальне поле дослідження – мету й завдання, об'єкт, предмет і методи, наукову новизну та практичне значення дисертаційної роботи; вказано особистий внесок здобувача у висвітлення результатів дослідження та сферу їх апробації; подано інформацію про публікації автора, структуру та обсяг дисертації.

У першому розділі **«Теоретичні та методичні основи формування адаптації студентів першого курсу до навчання у закладах вищої освіти засобами фізичного виховання»** висвітлено результати аналітичного огляду сучасних підходів до організації рухової активності студентів в умовах навчання у закладах вищої освіти, психолого-педагогічних та біологічних аспектів проблеми адаптації студентів першого року навчання до освітнього процесу; проаналізовано дані психолого-педагогічних досліджень щодо індивідуальних особливостей розвитку організму та особистості студентів як передумови успішної адаптації до навчання у виші; вивчено можливості використання засобів фізичного виховання для формування навчальної адаптації студентської молоді.

З'ясовано, що одним із шляхів збереження здоров'я здобувачів освіти є забезпечення сприятливого психологічного клімату та достатньої рухової активності в умовах навчальної діяльності з метою досягнення оптимальної працездатності та максимальної продуктивності у навчанні. Організація рухової активності студентів у вітчизняних закладах вищої освіти побудована на різних концептуальних підходах, однак одним із провідних є орієнтація на оздоровчу спрямованість (Т. Глоба, Н. Завидівська, О. Кузнецова, Д. Оленев, О. Тимошенко, S. Biddle et al., В. Strand et al.).

Визначено, що успішність навчання і професійного становлення майбутніх фахівців багато в чому залежить від здатності до початкової адаптації (Ф. Березин, Г. Дубчак, С. Коқун, Г. Левківська та ін.). Процес адаптації до освітнього процесу має біопсихосоціальну природу, провокує навчальний стрес та зумовлює зміни у потребнісно-мотиваційній, когнітивній, емоційно-вольовій сферах особистості, звичному руховому режимі здобувачів освіти. Прогностичними маркерами навчальної адаптації та стійкості до навчального стресу, на думку К. Дубініної, Ю. Буреннікова та І. Хом'юк, С. Макарова, Ю. Пилипаки та В. Романюка, є мотивація, передадаптаційний рівень знань, умінь і навичок, когнітивних процесів, вольової активності, психологічні особливості та особистісні риси характеру, індивідуально-типологічні властивості нервової системи, психоемоційний та фізичний стан студентів. Водночас дослідницями Г. Грицюк, Т. Титаренко, Г. Чухраєвою помічено гендерні особливості адаптованості організму до стресів, зокрема й пов'язаних

із навчанням: жіночий організм більш стійкий до фізіологічних стресів завдяки вищому рівню життєстійкості, однак перебіг і симптоми психоемоційного стресу, адаптованість до нових умов у чоловіків легші через нижчу емоційну лабільність, вищу врівноваженість та саморегуляцію. Отже, неоднорідність контингенту здобувачів вищої освіти за гендерною ознакою, морфофункціональним статусом, психотипом, вольовою активністю та руховими можливостями вимагає наукового обґрунтованого вибору рухових вправ та параметрів рухових навантажень з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку організму, інтересів і потреб, особливостей майбутньої професійної діяльності студентів.

Натепер накопичено досвід використання рухових вправ з оздоровчою метою. Зокрема, для боротьби зі стресом та покращення навчальної адаптації використовують йогу, дихальну гімнастику, пілатес, плавання, вправи ігрового характеру, силові та кардіо-тренування, координаційні вправи тощо. Однак подібні розробки не мають системного характеру, відсутня науково обґрунтована технологія формування навчальної адаптації здобувачів вищої освіти, заснована на комплексному підвищенні психофункціональних ресурсів організму у процесі фізичного виховання в умовах стресогенності освітнього середовища та сучасного життя.

У другому розділі **«Наукове обґрунтування та практична розробка методики навчання адаптації до освітнього процесу студентів першого курсу засобами фізичного виховання»** описано методику та організацію дослідження; представлено результати констатувального етапу педагогічного експерименту щодо особливостей мотиваційної та психічної сфери особистості, функціональних та рухових можливостей організму студентів першого курсу закладів вищої освіти; визначено зміст інтегрального показника навчальної адаптованості здобувачів вищої освіти за показниками функціонального потенціалу організму та психосоціальної адаптованості особистості, розкрито взаємозв'язок інтегрального показника навчальної адаптованості із психологічними особливостями, вольовими проявами і руховими параметрами студентів першого курсу; представлено розроблену на цій основі методику навчання адаптації до освітнього процесу студентів першого курсу засобами фізичного виховання.

Дослідження проводилося протягом 2015-2024 рр. на кафедрі теорії та методики фізичного виховання і спорту Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Експериментальна робота проводилася в Українському державному університеті імені Михайла Драгоманова, Дрогобицькому державному педагогічному університеті імені Івана Франка, Поліському національному університеті. Безпосередньо в констатувальному етапі педагогічного експерименту задіяно 90 першокурсників віком 17-21 років, з яких 44 особи - юнаки і 46 осіб – дівчата. У формульованому етапі педагогічного 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.

Анкетуванням здійснено суб'єктивну оцінку впливу навчальної діяльності на організм студентів. Так, студенти–першокурсники вважають своє навчальне навантаження нормальним, при цьому лише 5% юнаків відмічають погіршення працездатності протягом дня, тоді як 75% дівчат відчувають 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 відчувають 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.

Зафіксовано середній рівень показників психоемоційного стану студентів (тривожності, агресивності, фрустрації, ригідності), проте встановлено ознаки помірною 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.

Запропоновано інтегральну оцінку навчальної адаптованості студентів за показниками психосоціальної адаптованості особистості (методика П. Кузнецова) та функціонального потенціалу організму (метод визначення адаптаційного потенціалу Р. Баєвського): $ПНА = ФА + ПСА$, де ПНА – інтегральний показник навчальної адаптованості, ФА – функціональний потенціал організму, ПСА – психосоціальна адаптованість особистості. Модифіковано шкали оцінок цих показників та розроблено шкалу оцінювання ПНА у балах за рівнями: високий, середній, низький, дезадаптованість.

Визначено в цілому вищий рівень психосоціальної адаптованості особистості у юнаків, ніж у дівчат, тоді як у студенток дещо вищий рівень функціональної адаптованості організму, ніж у студентів. Здійснено кількісну оцінку вихідного рівня навчальної адаптованості студентів (табл. 1).

Таблиця 1

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
дезадаптованість	-	-

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.

Педагогічне тестування показало, що рівень рухової підготовленості здобувачів вищої освіти, які навчаються на першому курсі, знаходиться в межах від низького до достатнього рівнів. У юнаків найнижчими виявилися рівні розвитку витривалості та швидко-силових якостей рук, тоді як у дівчат – рівень розвитку швидкості та витривалості.

За допомогою лінійного кореляційного аналізу за методом Пірсона, 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 швидко-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 швидко-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 $p \leq 0,05$.

Встановлено, що найбільш адаптованими до навчальної діяльності є більш витривалі, спритні, стресостійкі студенти з сильною нервовою системою, низьким рівнем стресу, тривожності та агресії, високим рівнем вольової самоорганізації; кращу адаптованість до навчання мають більш витривалі, спритні студентки з низьким рівнем стресу, тривожності, сильною нервовою системою, високим рівнем вольової самоорганізації та стресостійкості.

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 (рис. 1).

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 якостей, вольових проявів та психологічних особливостей студентів. Реалізація цієї ідеї ґрунтується на фізіологічних механізмах прояву адаптаційних можливостей організму та психологічних закономірностях емоційно-вольової саморегуляції особистості через явище 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.

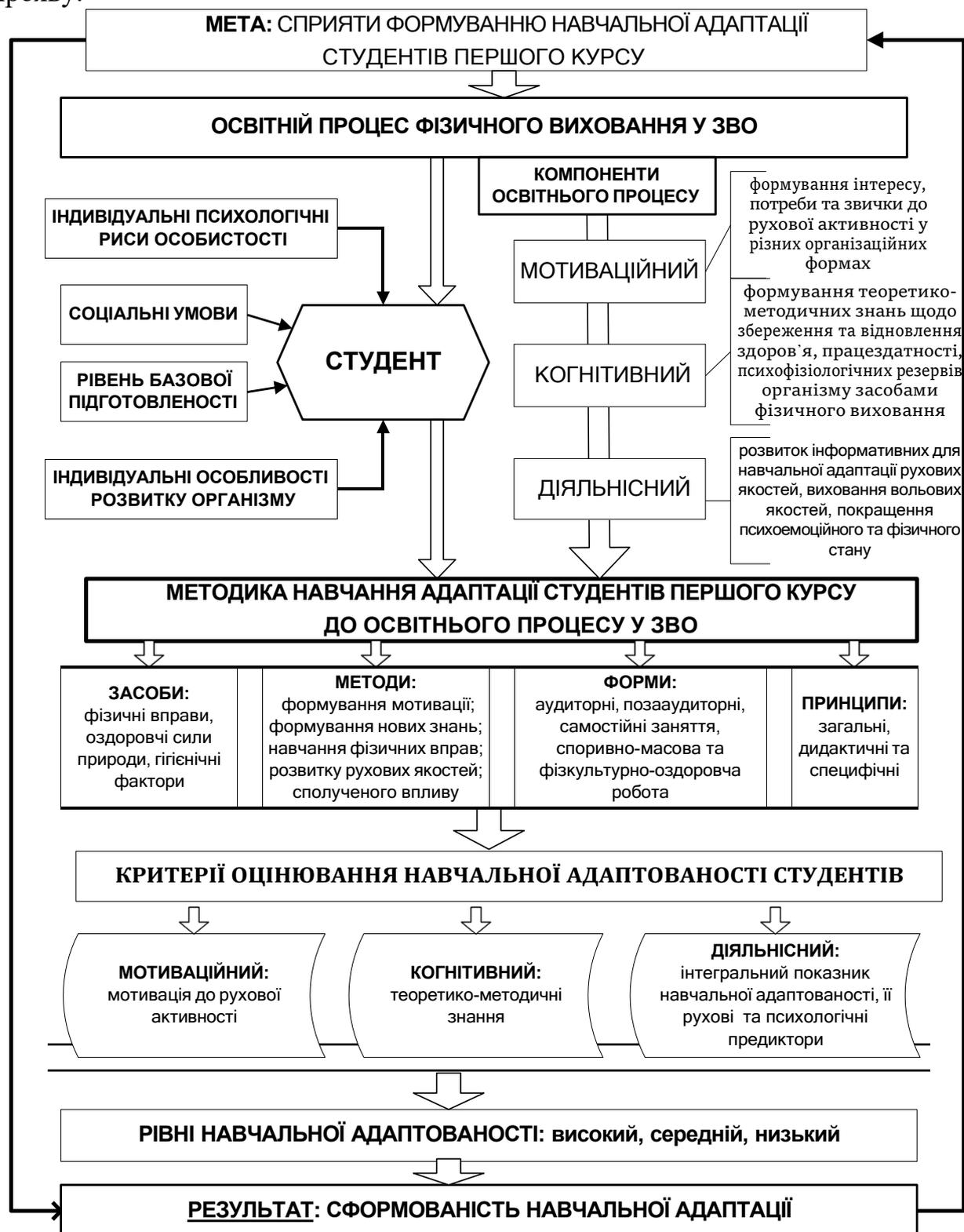


Рис. 1. Модель методики навчання адаптації студентів першого курсу до освітнього процесу в закладах вищої освіти засобами фізичного виховання

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 прогностично значущих рухових якостей, що впливають на формування навчальної адаптації. Водночас важливе значення надавали таким руховим вправам, що пов'язані з різними проявами волі та індивідуальних психологічних особливостей особистості.

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. Для формування знань у контексті визначеної мети освітнього процесу фізичного виховання студентів використовували словесні (лекції-бесіди, інтерактивні лекції, теоретичні повідомлення, пояснення тощо); наочні методи формування знань, наочні методи (демонстрація мультимедійних презентацій, відеороликів тощо). Серед практичних методів застосовували безперервний рівномірний та перемінний методи, інтервальний та повторний метод, а також методи сполученого впливу: ігровий, коловий і змагальний. 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.

Запропонована методика впроваджувалася у формі аудиторних занять, самостійної, а також фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи. Під час секційних занять застосовувалися спеціально розроблені комплекси вправ для розвитку і виховання прогностично значущих показників вольових та рухових якостей, покращення психоемоційного стану. Навчальний матеріал розподілено у 4 годинах теоретичних занять у кожному навчальному семестрі (2 години лекційних та 2 години семінарських), решта годин – 75% практичних занять та 25% - методичних занять.

У третьому розділі **«Дослідно-експериментальна перевірка ефективності методики навчання адаптації до освітнього процесу студентів першого курсу засобами фізичного виховання»** визначено критерії оцінки навчальних досягнень студентів першого курсу у процесі фізичного виховання з урахуванням рівня навчальної адаптованості; викладено результати перевірки ефективності методики навчання адаптації до освітнього процесу студентів першого курсу засобами фізичного виховання.

Запропоновано 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, а також рівнем стресу як показника психоемоційного стану. За цими показниками визначаються навчальні досягнення за традиційними рівнями: низьким, середнім та високим у балах за традиційною 100-бальною шкалою (табл. 2).

Таблиця 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

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.

Для апробації методики навчання адаптації до освітнього процесу студентів першого курсу засобами фізичного виховання впроваджено паралельний порівняльний експеримент. Студенти КГ займалися за традиційною програмою з фізичного виховання в закладах вищої освіти у спортивних секціях за вибором, а студенти ЕГ - за запропонованою методикою 4 години на тиждень. На початку навчального року з'ясовано, що за показниками рухової підготовленості, психоемоційного стану, вольової активності та навчальної адаптованості студенти ЕГ та КГ є однорідною

групою ($p \leq 0,05$).

Встановлено 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. На 6,5% збільшилася кількість першокурсників, які відмітили, що відчувають покращення психоемоційного стану після занять фізичними вправами.

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 $p \leq 0,05$, тоді як у студентів ці результати змінилися не значущо ($p > 0,05$). 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 $p \leq 0,05$, у дівчат КГ теж приріст є позитивним, проте статистично не значущим ($p > 0,05$). Приріст інтегрального показника навчальної адаптованості наприкінці навчального року у студентів ЕГ 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% при $p > 0,05$.

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 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.

2. Анкетуванням встановлено, що студенти–першокурсники вважають своє навчальне навантаження нормальним, при цьому лише 75% дівчат та лише 5% юнаків відчувають 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 відчувають 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 якостей 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 стресу, тривожності та агресії, високим рівнем вольової самоорганізації; кращу адаптованість до навчання мають більш витривалі, спритні студентки з низьким рівнем стресу, тривожності, сильною нервовою системою, високим рівнем вольової самоорганізації та стресостійкості.

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 якостей, 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%, швидко-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%, швидко-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.

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

1. 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. doi: 10.13189/saj.2021.090224 https://www.hrpub.org/journals/article_info.php?aid=10764 (*Scopus*)

2. 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. doi: 10.36740/ABAL202306107 <https://actabalneologica.pl/6-2023> (*Web of Science*)

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://actabalneologica.pl/5-2024/> (*Web of Science*)

Статті у наукових фахових виданнях України

4. Арефьева Л. П., Плюшачова 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)*. 2025. Вип. 1(186). С. 129-133.

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 ЗВО. 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.

АНОТАЦІЇ

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 імені Михайла Драгоманова, Київ, 2025.

У дисертаційному дослідженні розроблено, теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено методику навчання адаптації студентів першого курсу до освітнього процесу в закладах вищої освіти засобами фізичного виховання. 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, а також запропоновано критерії оцінювання навчальних досягнень студентів-першокурсників у процесі фізичного виховання з урахуванням рівня навчальної адаптованості.

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 якостей, вольових проявів та психологічних особливостей студентів з урахуванням індивідуально-типологічних властивостей нервової системи, котрі є генетично детермінованими, однак дещо регулюються за допомогою зовнішніх впливів завдяки пластичності вищої нервової діяльності.

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

Pliushchakova O.V. Formation of academic adaptation of first-year students by means of physical education. – 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.

The dissertation research developed, theoretically substantiated, and experimentally tested a methodology for teaching first-year students to adapt to the educational process in higher education institutions using physical education. The

leading idea of the proposed methodology is the developmental and educational effect of physical exercises, which consists in ensuring the 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. Thus, in this sense, the motor task can be considered as a volitional action, i.e. the nature and direction of motor loads are directly related to the magnitude of volitional effort and its functional manifestation. A feature of the practical component of the teaching methodology for adapting first-year students to the educational process in higher education institutions using physical education is the consideration of the individual typological properties of the students' nervous system, which are genetically determined, but are somewhat regulated by external influences due to the plasticity of higher nervous activity.

An integral assessment of students' educational adaptability is proposed based on indicators of psychosocial adaptability of the personality (P. Kuznetsov's method) and functional potential of the organism (R. Baievskiy's method). The integral indicator of educational adaptability of the organism of higher education applicants is estimated by the sum of the scores of indicators of psychosocial and functional adaptability. An appropriate scale for assessing the integral indicator of students' educational adaptability by levels: high, medium, low, maladaptation.

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 preparedness of first-year higher education students ranges 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 linear correlation analysis, the relationship between the integral indicator

of educational adaptability, individual indicators of psycho-emotional state, volitional activity and motor preparedness of first-year students was confirmed, on the basis of which a methodology for teaching adaptation of first-year students to the educational process in higher education institutions by means of physical education was developed and theoretically substantiated, which is presented in the form of a pedagogical model. The content of motor training of young men and girls provided for the priority development of agility, general and special endurance. At the same time, important importance was attached to such motor exercises that are associated with various manifestations of will and individual psychological characteristics of the personality. The conditions for ensuring psychological comfort during physical exercise classes were determined, which leads to a decrease in aggressive manifestations due to the impact on volitional activity, a decrease in the level of stress and anxiety, and the development of social and communicative skills of students by means of specially directed physical exercises.

Criteria for assessing the academic achievements of first-year students in the process of physical education, taking into account the level of educational adaptability, are proposed. Evaluation norms of the integral indicator of educational adaptability, educational standards for assessing 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 educational adaptability and is determined by the sum of points obtained according to motivational, cognitive and activity criteria.

The effectiveness of the proposed method of teaching adaptation of first-year students to the educational process in higher education 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.