

4. Bepalova O. (2019). Metodolohichni pidkhody do profesiinoi pidhotovky maibutnikh fakhivtsiv fizychnoi terapii ta erhoterapii. Naukovyi visnyk Instytutu profesiino-tekhnichnoi osvity NAPN Ukrainy. Profesiina pedahohika.1 (18). S. 62–66. URL: <https://doi.org/10.32835/2223-5752.2019.18.62-66>.
5. Krupa V. V. (2012). Analiz stanu problemy pidhotovky maibutnikh fakhivtsiv fizychnoi reabilitatsii u pedahohichnii teorii ta praktytsi. Zbirnyk naukovykh prats Khmelnytskoho instytutu sotsialnykh tekhnolohii Universtyetu "Ukraina". Khmelnytskyi, № 6. S. 82-86.
6. Lianoi Yu. O. (2017). Teoretychni i metodychni zasady profesiinoi pidhotovky maibutnikh mahistriv z fizychnoi reabilitatsii u vyshchykh navchalnykh zakladakh (dys.... dokt. ped. nauk). Kyiv (Lianoi, Yu. O. Theoretical and methodological foundations of professional training of future masters of physical rehabilitation in higher education institutions. (PhD thesis). Kyiv).
7. Pro zatverdzhennia standartu vyshchoi osvity za spetsialnistiu 227 "Fizychna terapiia, erhoterapiia" dlia pershoho (bakalavrskoho) rivnia vyshchoi osvity: Nakaz MON Ukrainy vid 19.12.2018r. №1419. <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/12/21/227-fizychna-terapiya-ergoterapiya-bakalavr.pdf>
8. Fastivets A.V. (2015). Formuvannia diahnostychnoi kompetentnosti maibutnikh fakhivtsiv z fizychnoi reabilitatsii u protsesi vyvchennia profesiino-orientovanykh dystsyplin: dys. kandydata ped. nauk : 13.00.04 "Teoriia i metodyka profesiinoi osvity". Poltava. 283 s.
9. Chepurka O. (2020). Sutnist poniattia "profesiina pidhotovka maibutnikh fakhivtsiv z fizychnoi reabilitatsii" v konteksti suchasnoi osvitnoi paradyhmy. Innovatyka u vykhovanni. Vyp. 12. S. 285-293.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01\(186\).26](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).26)

Плющакова О.В.
<https://orcid.org/0000-0003-4144-118X>
старший викладач,
Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ
Дьоміна Ж.Г.
<https://orcid.org/0000-0002-8315-6590>
кандидат педагогічних наук, професор,
Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ

КІЛЬКІСНА ОЦІНКА НАВЧАЛЬНОЇ АДАПТОВАНОСТІ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті проаналізовано чинники, що викликають навчальний стрес, передумови формування здатності студентів першого року навчання адаптуватися до освітнього процесу та її значення у становленні майбутніх фахівців, визначено прогностичні маркери навчальної адаптації та стійкості до навчального стресу, розкрито гендерні особливості адаптованості організму до стресів, зокрема й пов'язаних із навчанням.

Запропоновано інтегральну оцінку навчальної адаптованості студентів за показниками психосоціальної адаптованості особистості та функціонального потенціалу організму. Модифіковано шкалу оцінювання інтегрального показника навчальної адаптованості студентів за сумою балів за показниками психосоціальної адаптованості (опитувальник П. Кузнецова) та адаптаційних можливостей серцево-судинної системи організму (метод Р. Баєвського).

Вивчено психофізіологічні передумови пристосувальних реакцій організму до першокурсників до освітнього процесу. Підтверджено, що у юнаків рівень соціальної адаптованості вище, а рівень функціональної адаптованості нижче, ніж у дівчат. При цьому зафіксовано, що майже кожен п'ятий юнак та кожна третя дівчина мають низький рівень інтегрального показника навчальної адаптованості. Кількісна оцінка навчальної адаптованості студентів дозволить здійснювати диференціацію параметрів рухових навантажень в освітньому процесі фізичного виховання з метою підвищення психофункціональних ресурсів організму студентського молоді.

Ключові слова: студенти, навчальна адаптація, навчальна адаптованість, навчальний стрес, прогностичні ознаки розвитку організму, кількісна оцінка, фізичне виховання.

Olena Pliushchakova Zhanna Domina. Quantitative assessment of the academic adaptability of first-year students of higher education institutions. The article analyzes the factors that cause educational stress, the prerequisites for the formation of the ability of first-year students to adapt to the educational process and its importance in the formation of future specialists, identifies predictive markers of educational adaptation and resistance to educational stress, reveals gender-specific features of the body's adaptation to stresses, including those related to education. It is shown that the process of adaptation to the educational process has a biopsychosocial nature, identifies predictive markers of educational adaptation and resistance to educational stress.

An integral assessment of students' educational adaptability is proposed based on indicators of psychosocial adaptability of the individual and the functional potential of the body. The scale for assessing the integral indicator of students' educational adaptability is modified based on the sum of points for indicators of psychosocial adaptability (P. Kuznetsov's questionnaire) and adaptive capabilities of the cardiovascular system of the body (R. Baievskiy method).

The psychophysiological prerequisites of the adaptive reactions of the body of first-year students to the educational process were studied. It was established that the female body is more resistant to physiological stresses due to a higher level of vitality, however, the course and symptoms of psycho-emotional stress, adaptation to new conditions in men are easier due to

lower emotional lability, higher balance and self-regulation. It was confirmed that the level of social adaptability in young men is higher, and the level of functional adaptability is lower than in girls. At the same time, it was recorded that almost every fifth young man and every third girl have a low level of the integral indicator of educational adaptability. Quantitative assessment of students' integral educational adaptability will allow for the differentiation of the parameters of motor loads in the educational process of physical education in order to increase the psychofunctional resources of the body of student youth.

Key words: students, educational adaptation, educational adaptability, educational stress, prognostic signs of organism development, quantitative assessment, physical education.

Постановка проблеми. Інформаційне перевантаження, надмірна цифровізація освітнього процесу, принципово нові, відмінні від шкільних, умови навчання, зниження рухової активності, зміна звичного режиму дня та соціального оточення – ось чинники, що викликають навчальний стрес, притаманний студентам першого курсу незалежно від спеціальності. Сучасні реалії життя, кризи юнацького віку та інші фактори посилюють дію навчального стресу, підвищуючи психоемоційний тиск на когнітивну та вольову сфери особистості студентів, виснажуючи психофізіологічні ресурси організму.

Здатність ефективно адаптуватися до нових незвичних умов життя, діяльності, соціальних функцій та поведінки під час навчання у закладі вищої освіти сприяє академічній успішності та професійному становленню, збереженню здоров'я здобувачів вищої освіти. Ця здатність детермінована рівнем психофункціональної готовності першокурсників до навчання у виші, яка, зі свого боку, зумовлюється індивідуальними показниками розвитку організму та рисами особистості та дозволяє зберігати оптимальну працездатність, економічно використовувати функціональні ресурси та проявляти стійкість до психоемоційного напруження, підтримувати гомеостаз.

Очевидно, що систематичні заняття фізичними вправами можуть сприяти підвищенню рівня фізіологічної адаптованості організму та психосоціальної адаптивності особистості студентів до освітнього середовища, зниженню ментальних і соматичних ознак навчального стресу через рухових можливостей, підвищення вольової активності, покращення морфофункціонального статусу та психічного благополуччя тих, хто займається. Можливість кількісної оцінки рівня навчальної адаптованості студентів першого курсу дозволила б раціонально планувати їх руховий режим, диференціювати зміст та підбирати оптимальні параметри рухових навантажень у процесі фізичного виховання. Однак це питання у педагогічній теорії і практиці досі залишається відкритим.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання навчальної адаптації здобувачів освіти є складовою наукової проблеми формування особистості у педагогічних дослідженнях. Механізми, чинники, передумови та особливості адаптації студентів до освітнього процесу у різний час вивчали Ф. Березин (1988); О. Кокун (2004); Ю. Бохонкова (2011); В. Овсяннікова (2014); С. Макаров (2018); Я. Сікора(2022); N. Stoyan et al. (2023) та ін. За даними Т. Спіріної, Ю. Зарюгіної [7], Т. Третяк, О. Севериновської [8], студентам першого року навчання у виші необхідно пристосуватися до нових умов життя, діяльності та поведінки, соціальних функцій, долаючи низку об'єктивних чинників (умов освітнього середовища, специфіки майбутньої спеціальності, особливостей соціального оточення та умов життєдіяльності) та суб'єктивних факторів, пов'язаних з індивідуальним рівнем психологічної, функціональної та соціальної готовності. Процес адаптації до освітнього процесу незалежно від характеру його перебігу і тривалості має біопсихосоціальну природу, провокує навчальний стрес та зумовлює зміни у потребнісно-мотиваційній, когнітивній, емоційно-вольовій сферах особистості, звичному руховому режимі здобувачів освіти [10; 11]. Прогностичними маркерами навчальної адаптації та стійкості до навчального стресу, на думку С. Макарова [3], В. Романюка [6], є передадаптаційний рівень знань, умінь і навичок, когнітивних процесів, вольової активності, індивідуальні психологічні особливості та риси характеру особистості, властивості нервової системи, психоемоційний стан, функціональні можливості організму студентів закладу вищої освіти. Дослідниця Г. Чухраєва [9] вказує на гендерні особливості адаптованості організму до стресів, зокрема й пов'язаних із навчанням. Так, відповідно до їх розвідок, 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.

Мета дослідження – визначити можливість кількісної оцінки навчальної адаптованості студентів першого курсу закладів вищої освіти.

Матеріали та методи дослідження. Вивчення рівня навчальної адаптації студентів першого курсу передбачало застосування методики оцінки психосоціальної адаптованості особистості [5, С. 73] та метод визначення адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи організму, запропонованого Р. Баєвським [4, С. 108]. У дослідженні кількісної оцінки навчальної адаптованості студентів взяло участь 90 здобувачів освіти першого року навчання УДУ імені Михайла Драгоманова (44 юнаки та 46 дівчат).

Виклад основного матеріалу дослідження. У сучасній психолого-педагогічній теорії існує низка досліджень, пов'язаних із оцінкою навчальної адаптації студентів на основі урахування різних показників. Так, методика, запропонована А. Виноградовою [2] передбачає оцінку адаптації до освітнього процесу у закладах вищої освіти на основі когнітивного аспекту готовності до навчання, психологічних особливостей особистості та рівня соціальної активності. Оцінка адаптаційних можливостей студентів до навчання, запропонована Е. Глазковим [1], включає визначення нервово-психічної стійкості, комунікативного потенціалу, моральної нормативності та показників гемодинаміки, однак вона вимагає громіздких обчислень. При цьому здебільшого вивчення навчальної адаптованості здобувачів вищої освіти зводиться до оцінки соціально-психологічних аспектів на основі використання різних психодіагностичних методик без урахування функціональних можливостей організму.

У дослідженні запропоновано інтегральну оцінку навчальної адаптованості студентів за показниками психосоціальної адаптованості особистості (методика Кузнецова [5, С. 73]) та функціонального потенціалу організму

(метод визначення адаптаційного потенціалу Р.М. Баєвського [4, С. 108]). З цією метою модифіковано шкали оцінок цих показників та розроблено 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 бальну відповідну кількість балів від -1 до 5 (табл. 1).

Таблиця 1

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 |
|---|-----------------------------------|------------------------------|
| ≤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 5-бальну шкалу за відповідними рівнями (табл. 2).

Таблиця 2

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. 3).

Таблиця 2

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 | дезадаптація |

За результатами вихідного зрізу визначено розподіл контингенту досліджуваних (у %) за показниками психосоціальної адаптованості (рис. 1), функціональної адаптованості (рис. 2) та інтегрального показника навчальної адаптованості студентів (рис. 3).

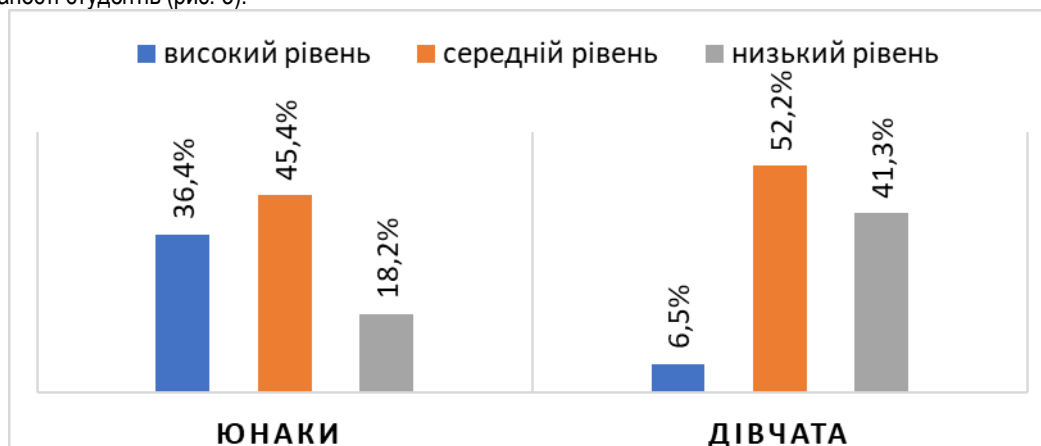


Рис. 1. Характеристика психосоціальної адаптованості студентів першого року навчання (у %)

З'ясовано, що у юнаків рівень соціальної 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.

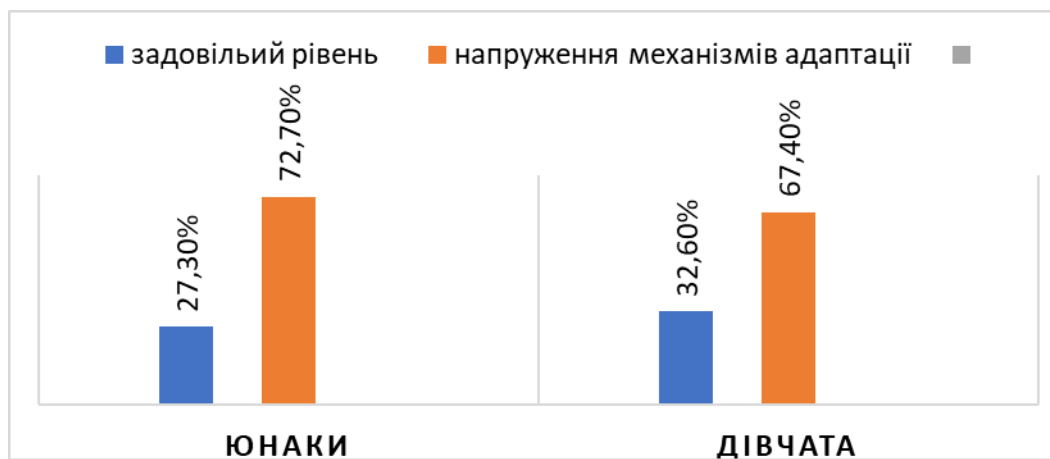


Рис. 2. Характеристика функціональної адаптованості студентів першого року навчання (у %)

За запропонованою методикою кількісної оцінки визначено рівень навчальної адаптованості студентів за рівнями (табл. 3).

Таблиця 3

Характеристика навчальної адаптованості студентів за рівнями (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.

Висновки. Враховуючи психофізіологічні передумови пристосувальних реакцій організму до освітнього процесу, запропоновано кількісну оцінку навчальної адаптованості студентів першого року навчання. Визначено, що у юнаків рівень соціальної адаптованості вище, а рівень функціональної адаптованості нижче, ніж у дівчат. При цьому майже кожен п'ятий юнак та кожна третя дівчина мають низький рівень навчальної адаптованості. Кількісна оцінка інтегральної навчальної адаптованості студентів дозволяє раціонально планувати їх руховий режим, диференціювати зміст та підбирати оптимальні параметри рухових навантажень у процесі фізичного виховання.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні методичних особливостей занять фізичними вправами зі студентами-першокурсниками з різним рівнем навчальної адаптованості.

Література

1. Глазков Е. О. Дослідження процесу адаптації студентів до навчання у вищих навчальних закладах. *Запорізький медичний журнал*. 2013. № 1. С. 9-11.
2. Кучерук О. Я. Адаптація студентів-першокурсників до навчання у ВНЗ в системі неперервної підготовки фахівців з прикладної математики. *Наука і освіта*. 2010. № 8. С/ 104-107.
3. Макаров С. Ю. Психофізіологічні критерії оцінки адаптаційних можливостей організму студентів закладів вищої медичної освіти в умовах навчального стресу : дис. ... канд. мед. наук : 14.03.03; ВНУ імені М. І. Пирогова. Вінниця, 2019. 273 с.
4. Маліков М.В., Сват'єв А.В., Богдановська Н.В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: нав. посіб. Запоріжжя: ЗДУ, 2006. 227 с.
5. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник / уклад.: Лемак М. В., Петрище В. Ю. Вид. 2-ге, випр. Ужгород : Вид-во Олександри Гаркуші, 2012. 615 с.
6. Романюк В. Л. Стресореактивність і стресостійкість та психічне здоров'я особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2022. № 14. С. 9–15.
7. Спіріна Т., Зарюгіна Ю. 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.
8. Третяк 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.
9. Чухраєва Г. В. Вивчення гендерних особливостей стресостійкості працівників ОВС. *Актуальні проблеми психології*. 2013. Т. XII. Вип. 18. С. 275-291.
10. Шамне А. Стресостійкість та особливості адаптації студентів-першокурсників 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.

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

Reference

1. Hlaskov, E. O. (2013). Research into the process of adaptation of students to study in higher educational institutions. *Zaporizhzhia Medical Journal*, 1, 9-11. [in Ukrainian].
2. Kucheruk, O. Ya. (2010). Adaptation of first-year students to study at universities in the system of continuous training of specialists in applied mathematics. *Science and Education*, 8, 104-107. [in Ukrainian].
3. Makarov, S. Yu. P. (2019). *Psychophysiological criteria for assessing the adaptive capabilities of the body of students of higher medical education institutions under conditions of educational stress*. Candidat's thesis. Vinnytsia. [in Ukrainian].
4. Malikov, M.V., Svatiev, A.V., Bohdanovska, N.V. (2006). Functional diagnostics in physical education and sports. *Zaporizhzhia*. [in Ukrainian].
5. Lemak, M. V., Petryshche, V. Yu. (2012). *Psychologist for work. Diagnostic methods: collection*. Uzhgorod: Oleksandra Garkusha Publishing House. [in Ukrainian].
6. Romaniuk, V. L. (2022). Stress reactivity and stress resistance and mental health of the individual. *Scientific notes of the National University "Ostroh Academy". Series "Psychology"*, 14, 9–15. [in Ukrainian].
7. Spirina, T., Zariuhina, Yu. (2014). Peculiarities of adaptation of first-year students to the conditions of study in a higher educational institution. *Scientific Bulletin of the Uzhgorod National University. Series: Pedagogy. Social work*, 32, 182-184. [in Ukrainian].
8. Tretiak, T. O., Severynovska, O. V. (2016). Psychophysiological profile of first-year students in the process of adaptation to educational activities. *Scientific notes of the Volodymyr Hnatyuk Ternopil National Pedagogical University. Series: Biology*, 2, 90-103. [in Ukrainian].
9. Chukhraieva, H. V. (2013). Study of gender features of stress resistance of police officers. *Current problems of psychology*, Vol. XII, 18, 275-291. [in Ukrainian].
10. Shamne, A. (2018). Stress resistance and features of adaptation of first-year students to the conditions of study in higher education institutions. *Psychology of stress resistance of student youth* (Pp. 140–148). Kyiv. [in Ukrainian].
11. Shulga, A. M. (2022). The triune nature of man and the problem of his mental health in modern conditions. *Mental health of the individual in a crisis society: collection of materials of the VII All-Ukrainian Scientific and Practical Conference* (Pp. 396-401). Lviv. [in Ukrainian].

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01\(186\).27](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).27)
УДК : 378.091.313:[378.016:796.011.3]"364"

Пономарьов В.О.
кандидат педагогічних наук, доцент
Запорізький національний університет м. Запоріжжя
orcid.org/0000-0001-7289-1007
Маліков М.В.
доктор біологічних наук, професор
Запорізький національний університет м. Запоріжжя
orcid.org/0000-0001-8033-872X
Булах С.М.
кандидат юридичних наук, доцент
Запорізький національний університет м. Запоріжжя
orcid.org/0009-0000-5484-8996

ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ МЕТОДІВ ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ» В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

У статті висвітлені питання особливостей використання новітніх інноваційних методів у процесі викладання навчальної дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення» для професійної підготовки майбутніх тренерів в умовах воєнного стану. Визначені основні завдання та напрямки щодо використання інноваційних методів та засобів для ефективного засвоєння матеріалу з дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення».

На основі аналізу розвитку сучасної системи вищої освіти в Україні доведено, що використання інноваційних методів в галузі фізичної культури в цілому, та предмету «Спортивно-педагогічне вдосконалення» зокрема, потребує активізації, пошуку нових шляхів удосконалення, створення нових інноваційних технологій безпосередньо в умовах воєнного стану.

Одним із шляхів вирішення цієї проблеми це розробка та впровадження нових інноваційних методів навчання на заняттях з дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення», які б спрямували майбутнього тренера у напрямку набуття необхідних професійних знань, умінь і навичок, що відповідають вимогам сучасного життя. Тому проблема використання інноваційних методів викладання дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення» є актуальною в сучасних умовах воєнного стану.

Ключові слова: інноваційні методи; підготовка тренерів; факультет фізичного виховання; навчальна дисципліна; особливості викладання; методичне забезпечення.