

 <https://doi.org/10.31651/2524-2660-2025-3-148-153>

 <https://orcid.org/0000-0002-2954-2714>

АРТЮШЕНКО Андрій

доктор педагогічних наук, професор,
професор катедри теорії та методики фізичного виховання і спорту,
Університету Григорія Сковороди в Переяславі
e-mail: kudo-cherkasy@ukr.net

УДК 37.042-056.2:796.012.2/6(045)

АДАПТАЦІЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО НАВЧАЛЬНО-ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК ПРОЦЕС ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНОЇ МОБІЛЬНОСТІ

У статті висвітлено змістовна сутність поняття «особистісна мобільність», її складові, критерії, показники й рівні сформованості в студентів закладів вищої освіти.

Проаналізовано основні підходи до формування особистісної мобільності.

Визначено ключові чинники, які сприяють формуванню особистісної мобільності та адаптації здобувачів закладів вищої освіти до навчально-фізкультурної діяльності.

Виокремлено найбільш дієві методи, структуру та умови адаптації студентів закладів вищої освіти до навчально-фізкультурної діяльності.

Вивчено специфіку інтеграції підходів та методів формування особистісної мобільності студентів.

Порівняно ефективність традиційних і новітніх методологічних підходів у формуванні особистісної мобільності студентів.

Розроблено рекомендації щодо формування особистісної мобільності студентів.

Узагальнено практичний досвід застосування методологічних знань формуванню особистісної мобільності та адаптації здобувачів закладів вищої освіти в навчально-фізкультурній діяльності. Запропоновано рівні сформованості особистісної мобільності як функціональної системи, яка визначає адаптаційні можливості студентів до навчально-фізкультурної діяльності.

Рекомендовано подальші дослідження для вдосконалення інноваційних технологій та підходів до формування особистісної мобільності здобувачів закладів вищої освіти.

Підсумовано, що впровадження нових підходів та умов сприяє формуванню особистісної мобільності студентів.

Ключові слова: особистісна мобільність; адаптація; здобувачі вищої освіти; навчально-фізкультурна діяльність; функціональна система; критерії; показники; рівні.

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві в умовах величезного потоку інформації, стрімких змін і стресових ситуацій особливого значення набуває здатність людини швидко пристосовуватись до різноманітних фізичних і психологічних навантажень у процесі будь-якої практичної діяльності. Саме здатність до діяльності є однією з важливих характеристик особистості та її активності, що виявляється у формі поведінки та конкретних дій. Тільки завдяки діяльності особистість стає суб'єктом пізнання та перетворення об'єктивної дійсності. Сукупність діяльностей творить зв'язки індивіда зі світом і це стає основною характеристикою особистості (Вейберг, Гоулд, 2001. с. 27–29).

Аналіз актуальних досліджень. Спеціальні дослідження, проведені в різних лабораторіях світу, переконливо показали, що не існує видів професійної діяльності, які могли б зрівнятися за своїм тренувальним ефектом з фізичними навантаженнями у процесі навчально-фізкультурної діяльності (Платонов, 2004. с. 110–115). Прояви адаптації в спортивній діяльності дуже різноманітні. В тренуванні доводиться зіштовхуватися з адаптацією до фізичних навантажень самої різної спрямованості, координатної складності, інтенсивності, тривалості.

Особливістю адаптації в навчально-фізкультурній та спортивній діяльності, на відміну від інших сфер діяльності, є багаторічна адаптація до умов, що ускладнюються, тому що при засвоєнні конкретних вправ із підвищенням рівня підготовленості систематично ставляться нові більш складні завдання по вдосконаленню спортивної майстерності.

Окремою проблемою адаптації в навчально-фізкультурній та спортивній діяльності є розвиток адекватних пристосувальних реакцій в умовах виключної варіативності змагальної діяльності, особливо в ситуаційних видах спорту, наприклад, у спортивних іграх і єдиноборствах. Тут, по суті, вже сформовані довготривалі адаптаційні реакції (рухові навички) слугують лише тією основою, на якій формується термінова адаптація організму спортсмена під час конкретної гри, конкретної ситуації, схватки чи поєдинка. Це визначає також формування довготривалої адаптації, яка поруч зі стабільністю основних адаптаційних реакцій, що забезпечують діяльність функціональних систем, передбачали б широку

варіативність реакцій термінової адаптації для досягнення заданого результату. Ця ж проблема, тільки в дещо іншому аспекті, стоїть і під час виконання вправ зі стабільними характеристиками рухів, наприклад, у плаванні, бігові на середні й довгі дистанції, лижних гонках, велоспорті та ін.

Відомо, що ефективне вирішення рухового завдання забезпечується механізмом управління рухами і діяльністю, який докладно розглядається у схемі П. Анохіна, на думку І. Беха (Бех, 2015. с. 233–236), цілком докладається й до довільного управління. У зв'язку з цим можна говорити, що процес адаптації до фізичних навантажень, процес засвоєння нових рухових дій відбувається не сам по собі й не засновується лише на умовних рефlekсах. Тому ізольоване вивчення рухів з позицій механіки у відриві від психічних та фізіологічних процесів, а також односторонній підхід до управління рухами і формування рухового навику на основі теорії про умовні рефlekси, на думку В. Платонова, суттєво загальмувало розвиток теорії будови рухів.

Опис живих рухів привів до виникнення відповідної термінології: «образ рухової дії», «рухове завдання», «передбачення», «ідеомоторний акт», «модель потрібного майбутнього», «довільне управління», «довільна регуляція», «мобільність», «спритність», «вольова регуляція» та ін. Незважаючи на це, складності в розумінні проблеми, яка розглядається, пов'язані, на наш погляд, саме з відсутністю єдиної думки з приводу термінів, які використовуються різними авторами при описі одних і тих же або близьких понять. Неоднозначність понять і відсутність загальноприйнятих термінів приводить до того, що автори часто сперечаються не по суті явищ, які вивчаються, а про слова, якими ці явища можна описати. Найбільш точним, змістовним і сучасним поняттям для опису свідомої рухової діяльності ми вважаємо поняття «особистісна мобільність» (Артюшенко, 2011. с. 23–25).

На нашу думку, особистісна мобільність як готовність до активних дій у будь-якій ситуації є найбільш значущою для адаптації до різних видів професійної діяльності взагалі й до навчально-фізкультурної діяльності, зокрема.

Таким чином, аналіз психолого-педагогічної літератури за темою показує актуальність подальшого вивчення теоретичних і методичних питань формування особистісної мобільності в студентів закладів вищої освіти та їхньої адаптації до навчально-фізкультурної діяльності.

Мета дослідження – проаналізувати поняття особистісної мобільності як функціональної системи, рівень сформованості якої визначає адаптаційні можливості здобувачів закладів вищої освіти до навчально-фізкультурної діяльності.

Методи дослідження. В якості метода дослідження використовували аналіз психолого-педагогічної літератури та емпіричні методи (анкетування, опитування, спостереження) математичної статистики.

Виклад основного матеріалу. Різноманітна діяльність в умовах і ситуаціях, які постійно змінюються, вимагає від людини здатності до швидкого оцінювання зовнішніх і внутрішніх труднощів, прийняття адекватного рішення про спосіб дії в кожній конкретній ситуації, здатності до само-стимуляції власних можливостей для досягнення мети. Все це підкреслює, що для виконання будь-яких рухових дій потрібні не просто фізичні (механічні) дії, а поперед за все свідомість, розум, особистісні якості, тому здатність до свідомої, швидкої й результативної рухової діяльності ми пов'язуємо з мобільністю особистості.

Поняття «особистісна мобільність» визначається нами як здатність людини в результаті глибокого усвідомлення мети, аналізу зовнішніх і внутрішніх умов та імовірності її досягнення приймати оптимальні рішення про спосіб дії, створювати у внутрішньому плані програму дій, свідомо мобілізувати власні індивідуально-психологічні можливості для досягнення мети, корегувати їх у контексті специфіки дії колективних суб'єктів, здійснювати самооцінку, самокорекцію по ходу виконання дії і проводити самоаналіз результатів діяльності в цілому. Поняття «особистісна мобільність» розглядається нами не тільки як здатність до активної й результативної діяльності в обставинах, які змінюються, але також як здатність адаптуватися до фізичних навантажень і швидко засвоювати нові рухові навички.

В результаті аналізу психолого-педагогічної літератури ми дійшли висновку, що змістовна сутність поняття «особистісна мобільність» практично ототожнюється з поняттям «довільна регуляція поведінки і діяльності», в основі якої є прийняття рішення про дію. Прийняття рішення про конкретну дію здійснюється в результаті аналізу цінності і значущості цілей, аналізу передбачуваних результатів цієї дії. Істинною причиною усіх вчинків можна вважати роздуми. Саме за допомогою роздумів досягається розуміння цінності й значення мети, оцінюються зовнішні труднощі і власні можливості, формуються уявлення про мету, про майбутній результат, виникає

власне хотіння, приймається рішення про дію.

Прийняття рішення про дію ми вважаємо найважливішою складовою функціональної структури особистісної мобільності як здатності до діяльності, що передуює програмуванню рухових дій. Створення програми дії і діяльності в цілому повинно передбачати основні характеристики рухів (просторові, часові, силові) і всю послідовність рухової дії в деталях. Прийняття рішення і програмування пов'язані зі здатністю людини «зазирати вперед», тобто екстраполювати майбутнє. Після завершення складання програми дії починається процес виконання рішення за створеною програмою. В процесі виконання дії або діяльності людина в залежності від власних можливостей оцінює, аналізує її і по можливості контролює. По закінченні дії в свідомості людини обов'язково відбувається оцінювання результату діяльності, співставлення виконаних дій з прийнятою до цього програмою, проводиться самоаналіз виконаних дій, що на нашу думку, є необхідною умовою формування рухових навичок та адаптації до навчально-фізкультурної діяльності взагалі. Представлена функціональна структура особистісної мобільності повністю вписується в поняття функціональної системи за П. Анохіним.

На думку В. Платонова, закономірності розвитку адаптації також найтіснішим чином переплітаються із закономірностями формування функціональних систем у тому їх уявленні, яке витікає з робіт П. Анохіна. Розвиваючи цю концепцію, В. Платонов відмічав, що «під функціональною системою розуміється така динамічна організація структур і процесів організму, яка залучає ці компоненти незалежно від їхньої анатомічної, тканинної та фізіологічної визначеності. Єдиним критерієм залучення тих чи інших компонентів у систему є їхня здатність сприяти отриманню кінцевого пристосувального результату, характерного для даної фізіологічної системи».

Уявлення П. Анохіна про функціональну систему, на думку Л. Волкова, усунули головну перешкоду на шляху синтезу фізіологічних і психологічних знань, яке полягало в тому, що в аналітичних фізіологічних експериментах дослідник, як правило, мав справу з локальними окремими процесами, в той час, як поведінка і психічні процеси пов'язані з функціонуванням мозку й усього організму як цілого (Волков, 2014, с. 75–77).

Говорячи про адаптацію студентів до навчально-фізкультурної діяльності в закладах вищої освіти, ми також маємо на увазі не локальні пристосування окремих

анатомо-фізіологічних систем, а розуміємо це в світі уявлень П. Анохіна про функціональну систему. Принциповою особливістю функціональної системи є те, що результат її дії органічно впливає як на хід її формування, так і на всі її послідовні реорганізації. Фактично мова йде про адаптацію організму до будь-якої конкретної діяльності з метою підвищення результативності цієї діяльності. Функціональна система, що утворюється у відповідь на будь-яке фізичне навантаження, включає в себе три ланки: аферентну, центральну регуляторну й ефektorну. Утворення функціональної системи ми розглядаємо як механізм формування особистісної мобільності й також відокремлюємо три її складові: *мотиваційна мобільність*, *змістовно-орієнтаційна мобільність*, *операційна мобільність*.

Для діагностики сформованості в студентів закладів вищої освіти особистісної мобільності нами оцінювалися саме ці складові.

У науковій літературі відокремлюються різні підходи щодо проблеми визначення критеріїв вихованості студентів або сформованості, наприклад, особистісних якостей. У педагогічній теорії критерій подається як ознака, на основі якої здійснюється оцінка. При цьому критерій розуміється як деяка найбільш загальна властивість, за якою міркують про те чи інше явище, що об'єднує в собі низку простих показників. Самі ж показники можуть бути обґрунтовані через низку ознак, прикмет, що можуть безпосередньо спостерігатися чи підлягати вимірюванню. Критерії та показники для оцінювання рівнів сформованості складових особистісної мобільності, показані на рис. 1.

Ці критерії були основою для зіставлення рівнів сформованості знань, практичних умінь і навичок реалізації ставлень у конкретній діяльності.

Показники всіх критеріїв розглядалися за допомогою індикаторів, визначених відповідно до таких характеристик: ступінь прояву, вираженість, сила, глибина, дієвість, самостійність, рішучість і сміливість.

У визначенні рівнів сформованості особистісної мобільності студентів ми враховували розвиток усіх структурних складових, виявлення їх внутрішнього мотиваційного спонукання, усвідомлення значущості рухової діяльності та наявності достатніх знань, умінь і особистісних якостей для її визначення. Ми використали традиційну шкалу, за якою рівні її сформованості мають оцінюватися на високий, середній і низький, та поклали трьохступеневий аналіз складових (мотиваційна мобільність, змістовно-орієнтаційна мобільність, опера-

ційна мобільність), оскільки вони цілісно відображають сутність цього феномена. Показники сформованості кожної складової у своїй єдності й становлять визначеність рівнів особистісної мобільності студентів закладів вищої освіти.

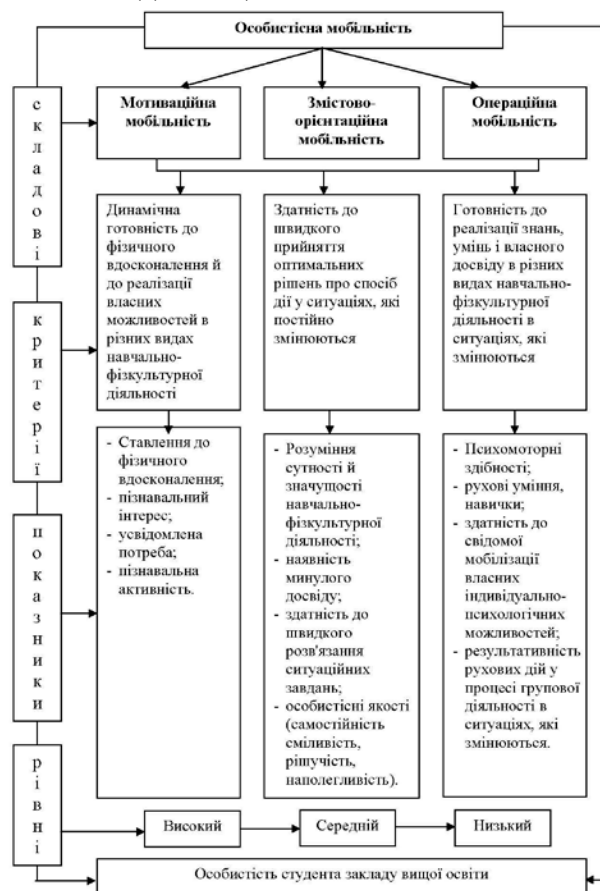


Рис. 1. Критерії та показники для оцінювання рівнів сформованості складових особистісної мобільності студентів закладів вищої освіти.

Високий рівень сформованості особистісної мобільності визначається тоді, коли студент проявляє відповідальне ставлення до навчально-фізкультурної діяльності, стійкий інтерес, усвідомлену потребу й високу пізнавальну активність у процесі занять. Для студентів із названим рівнем сформованості особистісної мобільності характерні глибокі міцні знання щодо сутності й значущості фізичного вдосконалення, наявність досвіду занять фізичними вправами, високий ступінь прояву психомоторних здібностей, рухових умінь, навичок, здатність до швидкого розв'язання ситуаційних завдань, самостійність, рішучість, сміливість, наполегливість, а також здатність до свідомої мобілізації власних індивідуально-психологічних можливостей для вирішення конкретного рухового завдання й відповідного корегування їх у контексті специфіки дій колективних суб'єктів. Все це є характеристиками високого рівня адаптаційних можливостей у процесі навчально-фізкультурної діяльності.

Середній рівень характеризується позитивно-пасивним ставленням до фізичного вдосконалення, стійким інтересом і мотивами тільки до тих завдань, які не вимагають значних зусиль як фізичних, так і інтелектуальних, слабким бажанням проявляти пізнавальну активність у процесі виконання завдань, недостатньою повнотою знань про сутність і значущість занять фізичними вправами, середнім ступенем прояву показників особистісних і психомоторних якостей, рухових умінь і навичок, недостатньою здатністю до швидкого розв'язування ситуаційних завдань і свідомої мобілізації власних індивідуально-психологічних можливостей у процесі рухової діяльності та слабо вираженою можливістю їх корегування у процесі колективних дій. Студенти, які мають середній рівень сформованості особистісної мобільності, відрізняються й середнім рівнем адаптаційних можливостей до навчально-фізкультурної діяльності.

Низький рівень характеризується пасивним ставленням до фізичного вдосконалення, відсутністю усвідомленої потреби, інтересу й низькою пізнавальною активністю на заняттях, відсутністю систематизованих знань і нерозумінням позитивного впливу занять фізичними вправами, слабкою вираженістю показників особистісних і психомоторних якостей, рухових умінь і навичок, слабкою здатністю до швидкого розв'язання ситуаційних завдань, низькою вираженістю свідомої мобілізації власних індивідуально-психологічних можливостей у процесі рухової діяльності й можливістю її корегування у процесі колективних дій. Все це визначає низький рівень адаптаційних можливостей студентів у процесі навчально-фізкультурної діяльності.

Розподіл студентів за рівнями сформованості складових особистісної мобільності дає підстави для висновку про те, що у процесі фізичного виховання в закладах вищої освіти формування цієї здатності відбувається недостатньо ефективно. Подальшої розробки потребують насамперед теоретико-методичні основи формування особистісної мобільності й здатності до адаптації студентів до рухової діяльності у процесі фізичного виховання в закладах вищої освіти.

Висновки та перспективи подальших наукових досліджень.

1. Поняття «особистісна мобільність» визначаємо як здатність людини в результаті глибокого усвідомлення мети, аналізу зовнішніх і внутрішніх умов та ймовірності досягнення цієї мети приймати оптимальні рішення про спосіб дії, створювати у внутрішньому плані програму дій, свідомо мо-

білізувати власні індивідуально-психологічні можливості для досягнення мети, корегувати їх у контексті специфіки дії колективних суб'єктів, здійснювати самооцінку, самокорекцію по ходу виконання дії і проводити самоаналіз результатів діяльності в цілому.

2. Структуру особистісної мобільності слід розглядати як функціональну систему, яка визначає адаптаційні можливості студентів до рухової діяльності й включає в себе три складові, які були взяті нами як критерії для оцінювання рівнів сформованості особистісної мобільності:

- мотиваційна мобільність як динамічна готовність до реалізації власних можливостей в різних видах навчально-фізкультурної діяльності;

- змістово-орієнтаційна мобільність як готовність до своєчасного й адекватного прийняття рішення про дію;

- операційна мобільність як готовність до актуалізації й використання необхідних знань, умінь та власного досвіду у процесі виконання різних видів навчально-фізкультурної діяльності.

Визначені нами три рівні сформованості особистісної мобільності ототожнюються з рівнями адаптаційних можливостей студентів до навчально-фізкультурної діяльності в закладах вищої освіти. При цьому мова йде не про адаптацію окремих фізіологічних систем (дихальної, серцево-судинної) до фізичних навантажень, а про адаптацію особистості до діяльності в цілому.

3. Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми особистісної мобільності як здатності людини до активної діяльності в процесі виконання завдань різного характеру та в ситуаціях, які змінюються. Перспективним, на наш погляд, є обґрунтування теоретико-методичних основ формування особистісної мобільності, методики оцінювання рівнів її сформованості та підвищення рівня адаптаційних можливостей в студентів закладів вищої освіти у процесі навчально-фізкультурної діяльності.

Список бібліографічних посилань

- Артюшенко, 2011 – Артюшенко, А.О. (2011). Формування в учнів загальноосвітньої школи особистісної мобільності у процесі фізичного виховання: монографія. Черкаси: ФОП Чабаненко Ю.А. 394 с.
- Бех, 2015 – Бех, І.Д. (2015). Вибрані наукові праці. Чернівці: Букрек. Т. 2: Виховання особистості. 641 с.
- Волков, 2014 – Волков, А.В. (2014). Фізична підготовка школярів. Київ: Освіта України. 216 с.
- Вейберг, Гоулд, 2001 – Вейберг, Р.С., Гоулд, Д. (2001). Психологія спорту / Під ред. Г. Ложкіна. Київ. 335 с.
- Платонов, 2004 – Платонов, В.М. (2004). Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті: підручник. Київ: Олімпійська література. 808 с.
- Павлиш, 2019 – Павлиш, Т.Г. (2019). До проблеми розвитку професійної мобільності викладача за-

кладу вищої освіти зі специфічними умовами навчання. *Правовий часопис Донбасу*, 1: 133–138. Doi: <https://doi.org/10.32366/2523-4269-2019-66-1-133-138>.

References

Artyushenko A.O. (2011). Formation of personal mobility in secondary school students in the process of physical education: monograph. Cherkasy: Publisher Chabanenko Yu.A. 394 p. [in Ukr].
Beh, I.D. (2015). Selected scientific works. Chernivtsi: Bukrek. Vol. 2: Personality education. 641 p. [in Ukr].

Volkov, L.V. (2014). Physical training of schoolchildren. Kyiv: Education of Ukraine. 216 p. [in Ukr].
Weiberg R.S., Gould, D. (2001). Psychology of sports. In G. Lozhkin (ed.). Kyiv, 335 p. [in Ukr].
Platonov, V.M. (2004). System of training athletes in Olympic sports: textbook. Kyiv: Olympic Literature. 808 p. [in Ukr].
Pavlysh, T.H. (2019). On the problem of developing professional mobility of a teacher at a higher education institution with specific learning conditions. *Legal Journal of Donbass*, 1: 133–138. Doi: <https://doi.org/10.32366/2523-4269-2019-66-1-133-138> [in Ukr].

ARTYUSHENKO Andriy

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
Professor at the Department of Theory and Methods of Physical Education and Sport,
Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav

ADAPTATION OF STUDENTS TO EDUCATIONAL AND PHYSICAL CULTURE ACTIVITY AS A PROCESS OF PERSONAL MOBILITY FORMATION

Summary. The article highlights the substantive essence of the concept of "personal mobility," including its components, criteria, indicators, and levels of formation among higher education students. The study analyzes the main approaches to the formation of personal mobility and identifies key factors that contribute to its development and to the adaptation of higher education seekers to educational and physical culture activities. Furthermore, the research distinguishes the most effective methods, structure, and conditions for students' adaptation to educational and physical culture activities. It investigates the specifics of integrating various approaches and methods for forming students' personal mobility. The effectiveness of traditional versus modern methodological approaches in shaping students' personal mobility is compared.

The authors developed recommendations for the formation of students' personal mobility and generalized practical experience in applying methodological

knowledge to the formation of personal mobility and adaptation of higher education seekers in educational and physical culture activities. Levels of personal mobility formation are proposed as a functional system that determines students' adaptive capabilities for educational and physical culture activities. It is recommended to conduct further research to improve innovative technologies and approaches for forming personal mobility among higher education students.

In conclusion, it is summarized that the implementation of new approaches and conditions contributes significantly to the formation of students' personal mobility.

Keywords: personal mobility; adaptation; higher education students; educational and physical culture activity; functional system; criteria; indicators; levels.

Одержано редакцією 24.08.2025
Прийнято до публікації 06.08.2025