

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Чернівецький національний університет**  
**імені Юрія Федьковича**

Факультет фізичної культури, спорту та реабілітації  
Кафедра теорії та методики фізичної культури

**ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ**  
**МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**  
**ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ НУШ**

**Кваліфікаційна робота**  
**Рівень вищої освіти – другий (магістерський)**

Виконав: студент 2-го курсу, 206-М групи  
спеціальності

014.11 «Середня освіта (Фізична культура)»  
(шифр і назва спеціальності)

Пятковський Олександр Сергійович  
(прізвище та ініціали)

Керівник: канд. пед. наук, доцент Киселиця О.М.

До захисту допущено

на засіданні кафедри

протокол №4 від 18 листопада 2025 р.

Зав. кафедрою \_\_\_\_\_ доцент Іван ВАСКАН

Чернівці – 2025

## АНОТАЦІЯ

У кваліфікаційному дослідженні розглянуто особливості адаптації майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності в умовах Нової української школи. Проаналізовано наукові підходи до трактування сутності адаптації, визначено її структурні компоненти: мотиваційний, когнітивний, діяльнісний та рефлексивний. Представлено результати констатувального етапу, що засвідчили недостатній рівень готовності студентів до практичної роботи та потребу у педагогічній підтримці. Обґрунтовано та перевірено педагогічні умови, які підвищують ефективність адаптації: інтеграція теорії і практики, формування професійної рефлексії та створення адаптивного освітнього середовища. Розроблена модель адаптації довела свою результативність у формувальному експерименті.

**Ключові слова:** адаптація, майбутні вчителі фізичної культури, професійна діяльність, НУШ, педагогічні умови, готовність, модель адаптації, професійна підготовка.

## ABSTRACT

The study examines the adaptation of future physical education teachers to professional activity in the context of the New Ukrainian School. The theoretical foundations of adaptation are analyzed, and its structural components – motivational, cognitive, operational, and reflective – are identified. The findings of the initial assessment indicate an insufficient level of students' readiness for practical work and the need for pedagogical support. Pedagogical conditions that enhance adaptation efficiency – integration of theory and practice, development of professional reflection, and creation of an adaptive educational environment – were substantiated and tested. The proposed adaptation model proved its effectiveness during the formative experiment.

**Keywords:** adaptation, future physical education teachers, professional activity, New Ukrainian School, pedagogical conditions, readiness, adaptation model, professional training.

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



Пятковський О.С.

## ЗМІСТ

|                                                                                                                                        |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Вступ</b> .....                                                                                                                     | 4  |
| <b>Розділ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ АДАПТАЦІЇ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ</b> .....         | 6  |
| 1.1. Аналіз стану проблеми адаптації майбутніх учителів у науковій літературі .....                                                    | 6  |
| 1.2. Сутність, структура та етапи адаптації майбутніх учителів фізичної культури .....                                                 | 10 |
| 1.3. Особливості професійної діяльності вчителя фізичної культури в умовах Нової української школи .....                               | 14 |
| <b>Розділ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ</b> .....                                                                                | 22 |
| 2.1. Методика дослідження .....                                                                                                        | 22 |
| 2.2. Організація та етапи дослідження .....                                                                                            | 27 |
| <b>Розділ 3. АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ НУШ</b> .....        | 29 |
| 3.1. Стан сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності .....                                | 29 |
| 3.1.1. Аналіз та узагальнення результатів констатувального етапу експерименту .....                                                    | 29 |
| 3.2. Педагогічні умови та шляхи підвищення ефективності адаптації майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності ..... | 35 |
| 3.2.1. Обґрунтування педагогічних умов ефективної адаптації .....                                                                      | 35 |
| 3.2.2. Модель адаптації майбутнього вчителя фізичної культури до професійної діяльності .....                                          | 38 |
| 3.2.3. Експериментальна перевірка ефективності запропонованих педагогічних умов .....                                                  | 40 |
| <b>Висновки</b> .....                                                                                                                  | 43 |
| <b>Список використаних джерел</b> .....                                                                                                | 47 |
| <b>Додатки</b> .....                                                                                                                   | 50 |

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Сучасна освітня реформа, що реалізується через концепцію Нової української школи, висуває нові вимоги до підготовки педагогічних кадрів, зокрема – учителів фізичної культури. Вони мають не лише володіти фаховими знаннями, а й бути готовими до інноваційних методів навчання, використання інтегрованих і компетентнісних підходів, формування в учнів ціннісного ставлення до здорового способу життя.

Адаптація майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності є складним і багатоаспектним процесом, який визначає ефективність їх педагогічної діяльності в умовах реформованої освіти. Дослідження цього процесу дозволить оптимізувати підготовку студентів, знизити рівень професійної дезадаптації та підвищити якість освітнього процесу.

**Мета роботи:** визначити особливості, умови та ефективні шляхи адаптації майбутніх учителів фізичної культури до роботи в реформованій освітній системі.

### **Завдання дослідження**

1. Проаналізувати психолого-педагогічну та методичну літературу з проблеми адаптації майбутніх педагогів до професійної діяльності.

2. Дослідити особливості підготовки майбутніх учителів фізичної культури в контексті вимог НУШ.

3. Розробити, експериментально перевірити та узагальнити педагогічні умови, що сприяють ефективній адаптації майбутніх учителів фізичної культури.

**Об'єкт дослідження:** процес професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у закладах вищої освіти.

**Предмет дослідження:** педагогічні умови та механізми адаптації майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності в умовах Нової української школи.

**Методи дослідження:**

– **теоретичні:** аналіз, синтез, порівняння, узагальнення наукових джерел; моделювання педагогічних процесів; системно-структурний підхід.

– **емпіричні:** анкетування, спостереження, бесіди, тестування, педагогічний експеримент.

– **статистичні:** кількісний та якісний аналіз отриманих результатів, методи математичної статистики для визначення достовірності даних.

**Гіпотеза дослідження:** процес адаптації майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності в умовах НУШ буде більш ефективним, якщо у процесі їх підготовки цілеспрямовано впроваджуватимуться педагогічні умови, що враховують особистісно орієнтований підхід, інтеграцію теоретичної і практичної підготовки, розвиток професійної рефлексії та формування готовності до інноваційної діяльності.

**Теоретичне значення:** розширено теоретичні уявлення про сутність і механізми професійної адаптації майбутніх педагогів у сучасних умовах освітніх реформ.

**Практичне значення:** розроблені методичні рекомендації можуть бути використані у процесі підготовки майбутніх учителів фізичної культури у ЗВО, під час педагогічної практики, у системі післядипломної освіти.

**Особистий внесок здобувача вищої освіти:** самостійно здійснено аналіз наукових джерел, підготовлено та опубліковано тези наукових досліджень, організовано й проведено експериментальне дослідження, опрацьовано емпіричні дані, розроблено методичні рекомендації та зроблено узагальнення результатів.

**Структура і обсяг роботи.** Дослідження складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (50 найменувань) та додатків.

## **РОЗДІЛ 1**

### **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ АДАПТАЦІЇ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

#### **1.1. Аналіз стану проблеми адаптації майбутніх учителів у науковій літературі**

Проблема адаптації майбутніх учителів у сучасній педагогічній науці належить до найбільш актуальних, оскільки вона безпосередньо пов'язана з якістю професійної підготовки, ефективністю входження фахівця у професійний простір та його готовністю реалізувати компетентнісні вимоги, визначені Концепцією Нової української школи (НУШ) [17; 37]. У контексті освітніх реформ, орієнтованих на дитиноцентризм, інклюзивність, педагогіку партнерства та розвиток професійної автономії вчителя, адаптація набуває характеру необхідної умови професійного становлення молодого фахівця [1].

У науковій літературі адаптація майбутніх учителів розглядається як багатовимірний, динамічний та тривалий процес, що охоплює різні аспекти особистісного і професійного розвитку: когнітивний, емоційно-вольовий, мотиваційний, соціально-комунікативний, діяльнісний [3; 6]. Дослідники стверджують, що адаптація не зводиться лише до початкового ознайомлення з професією, а передбачає глибоку перебудову стилю діяльності, способів взаємодії з учнями та колегами, формування системи цінностей і професійних орієнтирів [14].

Питання адаптації майбутніх учителів вивчалось у різних наукових площинах: психологічній, соціально-педагогічній, професійно-діяльнісній і компетентнісній. У психологічному вимірі адаптація розглядається як процес подолання стресових ситуацій, формування внутрішньої рівноваги, розвитку професійної самоефективності та стійкості до професійних викликів [23; 46]. Дослідники наголошують, що емоційна нестабільність студентів та молодих учителів є одним із ключових предикторів дезадаптації, тому важливою

частиною підготовки стає формування навичок саморегуляції та стрес-менеджменту [31; 38].

Соціально-педагогічний підхід розкриває адаптацію як процес входження майбутнього вчителя до професійної спільноти, інтеграцію у педагогічний колектив, засвоєння норм та цінностей професійної культури [21; 39]. Саме тут значну роль відіграють педагогічні практики, наставництво, конструктивна взаємодія зі школою-базою та педагогами-кураторами практики. Низка досліджень доводить, що ефективність адаптації прямо залежить від якості комунікації між студентом, наставником і адміністрацією закладу освіти [25; 47].

У діяльній площині адаптація майбутніх учителів ототожнюється з опануванням професійних функцій: плануванням навчального процесу, організацією уроку, використанням педагогічних технологій, проведенням оцінювання результатів навчання, управлінням учнівським колективом тощо [10; 36]. Саме вміння реалізовувати діяльнісні компоненти професії визначають готовність студента до переходу від навчання до практичної діяльності. Багато авторів підкреслюють, що невідповідність між теоретичними знаннями, засвоєними у ЗВО, і вимогами реальної шкільної практики є однією з основних причин труднощів адаптації [13; 34].

У межах компетентнісного підходу адаптація пов'язується із формуванням ключових і професійних компетентностей, передбачених Стандартом професійної діяльності вчителя закладу загальної середньої освіти, а також тими, що актуалізовані реформою НУШ: цифровою, інноваційною, комунікативною, інклюзивною, рефлексивною, проєктувальною [20; 41]. Наявність розвинених компетентностей забезпечує успішне входження молодого вчителя в професію, підвищує його впевненість і професійну мобільність.

У системі підготовки майбутніх учителів значущою є проблема суперечності між очікуваннями студентів та реальними умовами професійної діяльності. Дослідження засвідчують, що більшість студентів педагогічних

спеціальностей мають недостатньо сформовані уявлення про складність професійних функцій, багатозадачність і відповідальність роботи вчителя [18; 26]. Натомість реальні шкільні умови передбачають інтенсивну взаємодію з дітьми, батьками та колегами, необхідність швидкого прийняття рішень, постійної комунікації та підтримки дисципліни [12; 33].

Вітчизняні та зарубіжні науковці виокремлюють низку типових труднощів, які супроводжують адаптаційний процес: професійна невпевненість, низький рівень методичної грамотності, труднощі у плануванні уроків, страх перед класом, неготовність до роботи з дітьми з ООП, складнощі у взаємодії з батьками, дефіцит часу для якісної підготовки до занять [15; 43]. Ці проблеми є універсальними для молодих учителів різних країн, хоча в українських умовах вони посилюються реформуванням освітньої галузі, зміною стандартів і необхідністю опанування інноваційних підходів.

Особливого значення у наукових дослідженнях набуває питання наставництва як ключового чинника адаптації. Доведено, що професійна підтримка з боку досвідчених колег істотно підвищує успішність професійного становлення, знижує рівень стресу та сприяє формуванню реалістичних професійних очікувань [11; 49]. У НУШ наставництво визначено одним зі структурних елементів професійної підтримки вчителя, однак практика його реалізації в різних школах є нерівномірною, що створює додаткові виклики для молодих спеціалістів [16; 40].

Аналіз сучасних досліджень засвідчує, що адаптація майбутніх учителів має складну структуру, у якій виокремлюють кілька етапів: первинний (ознайомлювальний), розвитковий (активного включення в діяльність), стабілізаційний (закріплення професійних умінь і навичок) [4; 22]. На кожному з них важливими є різні педагогічні умови: на першому – психологічна підтримка, на другому – конструктивне наставництво і методичний супровід, на третьому – розширення професійної автономії та рефлексивний аналіз діяльності [5; 27].

Водночас огляд наукових джерел виявив низку дослідницьких прогалин. По-перше, недостатньо робіт, присвячених лонгітудному вивченню адаптації студентів, що унеможлиблює комплексну оцінку динаміки цього процесу [29]. По-друге, мало порівняльних досліджень адаптації студентів різних педагогічних спеціальностей. По-третє, бракує аналізу ефективності моделей підтримки в контексті НУШ, зокрема програм індукції та супервізійних практик [44]. По-четверте, актуальною залишається проблема недостатньої інтеграції теорії і практики у професійній підготовці, що виявляється у розриві між навчальними програмами та потребами шкільної реальності [32].

Систематизація літератури дозволяє дійти висновку, що адаптація майбутніх учителів є складним і багаторівневим процесом, який потребує цілеспрямованого створення педагогічних умов, інтегрованої взаємодії ЗВО та закладів загальної середньої освіти, розвитку наставництва та формування професійної рефлексії [8; 48]. Дослідження демонструють, що ефективність адаптації зростає за умови застосування активних методів навчання, залучення студентів до професійних спільнот, широкого використання практик моделювання професійних ситуацій, рефлексивних технологій і педагогічної супервізії [9; 30].

Отже, аналіз наукової літератури засвідчує, що проблема адаптації майбутніх учителів є багатоаспектною та потребує комплексного підходу, який поєднує психологічний, соціальний, професійно-діяльнісний і компетентнісний виміри. Умови НУШ, що передбачають інклюзивність, автономію, відповідальність та інноваційність педагогічної діяльності, актуалізують необхідність глибокого переосмислення моделей професійної підготовки студентів педагогічних спеціальностей, спрямованих на формування їхньої готовності до ефективної адаптації у професії [2; 35]. У цьому контексті дослідження адаптації майбутніх учителів є важливим науковим і практичним завданням, від вирішення якого залежить якість модернізації української освіти.

## **1.2. Сутність, структура та етапи адаптації майбутніх учителів фізичної культури**

Проблема адаптації майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності є однією з ключових у сучасній педагогічній науці, оскільки вона визначає не лише успішність входження випускника в професію, але й рівень його подальшої професійної ефективності. У науковій літературі адаптація розглядається як багатокomпонентний і динамічний процес, що включає пристосування до змісту, умов, вимог і соціокультурних особливостей педагогічної діяльності [3, с. 21]. Для майбутніх учителів фізичної культури цей процес має особливе значення, адже їхня діяльність поєднує педагогічні, комунікативні, організаційні, фізіологічні та валеологічні аспекти, що потребують комплексної професійної готовності.

Під «адаптацією» вчителя фізичної культури розуміють процес поступового входження студента або молодого фахівця в освітнє середовище, засвоєння ним професійних норм, цінностей, методів, педагогічних технологій та системи взаємодії з учнями, колегами і батьками [7, с. 58]. Адаптація є не лише процесом пристосування, але й активного саморозвитку, формування особистісно-професійної позиції, набуття стійкої професійної ідентичності [12, с. 33].

У контексті фізичної культури адаптація включає ще й фізичний компонент, адже педагог повинен володіти власними фізичними можливостями, демонструвати техніку вправ, дотримуватися здоров'язберезувального стилю життя, організовувати безпечне середовище для учнів [19, с. 104]. Таким чином, адаптація вчителя цієї спеціальності має інтегративний характер і охоплює когнітивні, діяльнісні, мотиваційні, комунікативні та фізіологічні аспекти.

Сутність адаптації виявляється також у розвитку здатності учителя до гнучкого реагування на змінні умови навчального процесу, застосування інноваційних підходів, роботи в умовах НУШ, де домінують компетентнісний, дитиноцентристський та діяльнісний підходи [15, с. 12].

Важливим елементом сутності адаптації є готовність педагога до створення інклюзивного, безпечного та мотивуючого освітнього середовища, що передбачено чинними державними стандартами.

У наукових дослідженнях наголошується, що адаптація є двостороннім процесом: з одного боку, вчитель пристосовується до вимог школи і професії; з іншого — школа адаптується до нового фахівця, створюючи умови для його професійного становлення (наставництво, підтримка адміністрації, методичний супровід) [18, с. 77]. Тому сучасне розуміння адаптації включає як індивідуальний розвиток учителя, так і педагогічну взаємодію в професійному середовищі.

Структура адаптації традиційно трактується як сукупність взаємопов'язаних компонентів, що забезпечують ефективне входження майбутнього вчителя у професійну діяльність. Найпоширеніше виділяють такі структурні компоненти:

#### 1. Мотиваційно-ціннісний компонент

Він виражає систему мотивів, професійних цінностей, установок та орієнтацій студента, його ставлення до професії, бажання самореалізуватися у сфері фізичної культури, готовність працювати з дітьми різного віку та фізичного розвитку [4, с. 19]. Мотивація значною мірою визначає стійкість до професійних труднощів і рівень залучення в діяльність.

#### 2. Когнітивний компонент

Охоплює професійні знання: педагогічні, психологічні, методичні, фізіологічні, анатомічні, валеологічні, а також знання про сучасні технології і концепції НУШ [11, с. 42]. Для вчителя фізичної культури важливо також володіти знаннями зі спортивної підготовки, основ тренування, правил безпеки та управління руховою діяльністю.

#### 3. Діяльнісний компонент

Цей компонент включає практичні вміння та навички: планування уроків фізичної культури, добір вправ, оцінювання рухової підготовленості учнів, організація спортивних заходів, проведення інструктажів із безпеки,

робота з обладнанням, застосування ІКТ у фізичній культурі [17, с. 92]. Тут важливими є також уміння керувати груповою динамікою та уникати травматизму.

#### 4. Комунікативний компонент

Він визначає здатність учителя встановлювати продуктивні взаємини з учнями, колегами, батьками, взаємодіяти у педагогічному колективі, будувати діалог, регулювати конфлікти, створювати сприятливий психологічний клімат на уроці [6, с. 57].

#### 5. Емоційно-психологічний компонент

Містить емоційну врівноваженість, стресостійкість, здатність до саморегуляції, толерантність, упевненість у власних силах, уміння долати професійні труднощі. Цей компонент є ключовим для запобігання професійному вигоранню та формування здорової педагогічної позиції [10, с. 114].

#### 6. Фізичний (функціональний) компонент

Унікальний саме для вчителів фізичної культури. Він включає їхню фізичну підготовленість, витривалість, технічні навички виконання вправ, дотримання здорового способу життя, що дозволяє демонструвати учням правильну техніку рухів та бути рольовою моделлю [20, с. 138].

Узагальнена структура адаптації показує, що цей процес є багатовимірним і передбачає гармонійний розвиток усіх її складових. Домінування будь-якого одного компонента без якісного розвитку інших частин структури призводить до порушення балансу адаптаційного процесу та професійних труднощів у молодого вчителя.

У науковій педагогічній літературі виокремлюють кілька етапів адаптації, які відображають логіку входження вчителя у професійну діяльність. Найпоширенішими є такі етапи:

##### 1. Орієнтаційно-початковий етап

Це період, коли майбутній учитель лише знайомиться з професією, її змістом, вимогами, функціями, соціальною роллю. Зазвичай цей період

охоплює перші курси навчання у ЗВО. Студент формується як суб'єкт професійної підготовки, усвідомлює власні мотиви й очікування, знайомиться з основами педагогічної діяльності [2, с. 5]. На цьому етапі важливо забезпечити професійну орієнтацію, створити умови для вивчення специфіки роботи вчителя фізичної культури.

## 2. Навчально-практичний етап

Охоплює проходження навчальних і виробничих практик. Майбутній учитель починає застосовувати знання на практиці, здійснює перші спроби проведення уроків, організації рухової діяльності, взаємодії з учнями. На цьому етапі формуються ключові професійні вміння, з'являється перший досвід рефлексії, студенти усвідомлюють труднощі професії та шляхи їхнього подолання [8, с. 61].

## 3. Етап професійного становлення (індукційний)

Відповідає першим одному—двом рокам роботи в школі. Молодий учитель входить у реальне шкільне середовище, адаптується до адміністративних вимог, нормативних документів, стилю взаємодії в колективі. У цей період на перший план виходять адаптаційні труднощі: невпевненість у собі, високий рівень стресу, проблеми з дисципліною учнів, роботою з батьками, плануванням уроків у довгостроковій перспективі [16, с. 44]. Ефективність адаптації значною мірою залежить від наявності наставника.

## 4. Етап професійної стабілізації

Характеризується формуванням усталеного стилю педагогічної діяльності, появою впевненості у власних силах, здатністю до творчості та інновацій у навчальному процесі. Учитель відчуває професійну компетентність, легко орієнтується у шкільних процесах, активно взаємодіє з колегами, ініціює власні педагогічні проекти [13, с. 93].

## 5. Етап професійного саморозвитку

На цьому етапі педагог свідомо працює над удосконаленням власних методичних підходів, розширює компетентності, бере участь у тренінгах,

курсах, підвищенні кваліфікації. Для вчителів фізичної культури це може включати вивчення нових видів спорту, сучасних фітнес-технологій, інструктивних програм, методів фізичної реабілітації [9, с. 29].

Етапи адаптації не існують у відриві один від одного. Орієнтаційний етап впливає на успішність навчально-практичного, а якість практики визначає проблеми, з якими зіткнеться молодий учитель на етапі індукції. Недостатність компетентностей на попередніх етапах часто призводить до ускладнень у становленні професійної ідентичності, підвищує ризик професійного вигорання [14, с. 55]. Тому організація системної підтримки на всіх етапах – ключовий чинник успішної адаптації.

Таким чином, адаптація майбутніх учителів фізичної культури є складним, багаторівневим і структурованим процесом, який включає мотиваційний, когнітивний, діяльнісний, комунікативний, емоційно-психологічний та фізичний компоненти. Він проходить кілька етапів – від професійної орієнтації до саморозвитку – і визначає якість професійної діяльності вчителя. У сучасних умовах НУШ значно зростає потреба у створенні системи педагогічної підтримки та наставництва, розвитку інноваційних методів навчання і забезпеченні практикоорієнтованої професійної підготовки, що сприяє успішній адаптації молодих учителів фізичної культури до професійної діяльності.

### **1.3. Особливості професійної діяльності вчителя фізичної культури в умовах Нової української школи**

Упровадження Концепції «Нова українська школа» (НУШ) докорінно змінило підхід до організації професійної діяльності сучасного вчителя фізичної культури, визначивши нові вимоги до його компетентнісного потенціалу, професійної ролі та методичного інструментарію. Попередня модель учителя, що переважно зосереджувалася на контролі фізичної підготовленості школярів, трансформувалася у спрямування на розвиток

індивідуальної траєкторії, формування життєвих умінь, збереження здоров'я та мотивації до рухової активності [1]. У цих умовах педагог виступає не лише інструктором із фізичних вправ, а фасилітатором, наставником, мотиватором і співорганізатором освітнього середовища [2].

НУШ визначає компетентнісний підхід як ключовий принцип сучасної освіти. Для вчителя фізичної культури це означає, що діяльність повинна бути спрямована не лише на передання знань чи формування технічних умінь, а на розвиток ключових компетентностей: уміння вчитися впродовж життя, соціальної та громадянської активності, здоров'язбережувальної, ініціативності й підприємливості, екологічної грамотності [3]. Згідно з новим Державним стандартом, урок фізичної культури має стати мотивувальним середовищем, де дитина вчиться співпрацювати, досягати результату, взаємодіяти, брати відповідальність за власний фізичний стан [4].

Професійна діяльність учителя в цих умовах потребує інтеграції психолого-педагогічних, методичних, діагностичних, комунікативних та інноваційних компетентностей. Дослідження вказують, що саме поєднання цих компетентностей забезпечує здатність педагога створювати безпечне, інклюзивне, мотивувальне освітнє середовище [5].

Однією з ключових особливостей діяльності вчителя фізичної культури в НУШ є реалізація здоров'язбережувальної функції. Вона охоплює формування в учнів навичок самоконтролю, самодіагностики, усвідомленого ставлення до фізичного навантаження, організацію рухової активності протягом дня та запобігання перенавантаженню [6]. Дослідження вказують, що школярі, які навчаються в умовах регулярної рухової активності й застосування здоров'язбережувальних стратегій, демонструють вищі результати успішності та психоемоційної стабільності [7].

Важливим напрямом стала інклюзія, що передбачає участь у заняттях дітей із різними особливостями розвитку, потребами здоров'я та фізичної підготовленості. Учитель повинен володіти навичками адаптації вправ, диференціації навантаження, модифікації ігор, створення умов для участі

кожного учня [8]. Це потребує спеціальної додаткової підготовки, зокрема в галузі медико-біологічних основ, корекційної педагогіки та психології [9].

НУШ відмовляється від авторитарного, інструктивного стилю педагогічної взаємодії, який домінував у традиційній фізичній культурі. На зміну приходить педагогіка партнерства, що передбачає рівноправний, демократичний стиль взаємодії, підтримку ініціативи, розвиток самостійності та відповідальності учнів [10]. Учитель має навчати школярів організації командної роботи, взаємодопомоги, чесної гри, розв'язання конфліктів, конструктивної комунікації [11].

Сучасні уроки фізичної культури вимагають використання методів активного навчання: кооперативного навчання, проєктів, змішаного навчання, ситуаційних вправ, рольових ігор, рефлексивних методик. Доведено, що активні методи сприяють підвищенню мотивації та розвитку соціально-емоційної компетентності учнів [12].

Особливістю професійної діяльності в НУШ є впровадження інноваційних підходів, цифрових ресурсів і технологій. До таких належать:

- відеоаналіз техніки рухів;
- мобільні застосунки для відстеження активності;
- технології доповненої реальності для пояснення техніки вправ;
- інтерактивні платформи для організації змагань і рухових челенджів;
- використання фітнес-технологій (пульсометри, фітнес-трекери) [13].

Використання цифрових інструментів пов'язують із підвищенням мотивації школярів та ефективності формувального оцінювання [14].

Державний стандарт НУШ наголошує на відмові від застарілої системи оцінювання за нормативами. Натомість учитель має реалізовувати формувальне оцінювання, що ґрунтується на:

- визначенні індивідуального прогресу;
- рефлексивних щоденниках;
- картках самооцінювання;
- індивідуальних цілях і траєкторіях розвитку;

– якісному зворотному зв'язку [15].

Такий підхід сприяє зниженню тривожності, формуванню усвідомленої мотивації, саморефлексії та позитивного ставлення до фізичної активності [16].

Сучасний учитель фізичної культури виконує роль наставника, що допомагає учням формувати стійку мотивацію до занять спортом та здорового способу життя. Особливо важливими є:

- створення позитивного емоційного клімату;
- демонстрація особистого прикладу;
- використання ігрових і змагальних форматів;
- підтримка дитячих ініціатив;
- залучення батьків до спільної фізичної активності [17].

Дослідження підтверджують: саме особистісні якості та педагогічний стиль учителя є головними чинниками залученості учнів у фізичну активність [18].

НУШ передбачає гнучке та безпечне освітнє середовище. Для предмета «Фізична культура» це означає:

- багатофункціональність залів і майданчиків;
- зони різних видів активності;
- використання нестандартного обладнання;
- безпечне розташування інвентарю;
- можливість проведення занять на свіжому повітрі, у коворкінг-зонах, у спорт-просторах [19].

Організація середовища визначає ефективність уроку та рівень безпеки учнів, тому вимоги до професійної діяльності педагога включають уміння планувати простір для рухової активності [20].

У ролі сучасного вчителя фізичної культури виокремлюються такі виклики:

- необхідність опанування нових методик і технологій;
- робота з різнорівневими, інклюзивними класами;

- формувальне оцінювання замість нормативного;
- підвищення відповідальності за безпеку та здоров'я учнів;
- зростання ролі комунікації та емоційного інтелекту;
- нестача матеріально-технічного забезпечення в деяких школах [21].

Ці виклики зумовлюють потребу в системній професійній підтримці, наставництві та безперервному підвищенні кваліфікації [22].

Професійна діяльність учителя фізичної культури в умовах НУШ характеризується комплексністю та інноваційністю. Вона виходить за межі традиційного уроку і вимагає від педагога ролі фасилітатора, тренера, наставника, мотиватора, партнера й організатора безпечного здоров'язбережувального середовища. Зміна акцентів у підготовці майбутніх учителів фізичної культури є необхідною умовою їхньої успішної адаптації до роботи у школі, що функціонує за принципами НУШ [23].

Усвідомлення ролі фізичної культури в освіті з кожним роком набуває все більшого значення. Сьогодні вона є важливою складовою не лише фізичного, але й загальнолюдського розвитку учнів, адже сприяє формуванню здорового способу життя, розвитку морально-вольових якостей, соціалізації та командної роботи. У межах концепції Нової української школи (НУШ) професійна діяльність вчителя фізичної культури зазнала значних змін, орієнтуючись на нові підходи до освітнього процесу, що відповідають сучасним вимогам суспільства [22, с. 15].

Однією з основних змін, що відбулися у професійній діяльності вчителя фізичної культури в умовах НУШ, є впровадження нових принципів та завдань фізичного виховання, які відповідають сучасним освітнім стандартам. Згідно з вимогами НУШ, фізична культура повинна забезпечувати не лише фізичний розвиток учнів, але й їх соціалізацію, зміцнення емоційного та психічного здоров'я, формування навичок саморегуляції і командної роботи. Виходячи з цих вимог, вчитель фізичної культури має забезпечити:

1. Дитиноцентризм – кожен урок фізичної культури повинен бути

орієнтований на інтереси учнів, з урахуванням їх фізичних можливостей, вікових і психологічних особливостей.

2. Інклюзивність – фізичне виховання має бути доступним для всіх учнів, у тому числі для дітей з особливими освітніми потребами. Вчитель фізичної культури повинен мати навички роботи з різними групами дітей, забезпечуючи індивідуальний підхід [12, с. 5].

3. Компетентісно орієнтоване навчання – акцент на розвитку ключових компетентностей учнів, зокрема фізичної грамотності, самоорганізації, здатності до співпраці, критичного мислення та вміння приймати здорові рішення.

4. Педагогіка партнерства – у процесі навчання важлива роль відводиться взаємодії вчителя та учнів, а також співпраці з батьками, що сприяє створенню підтримуючого середовища для розвитку дітей.

Таким чином, завдання вчителя фізичної культури змінюються в контексті загальних педагогічних змін, що відбуваються в межах НУШ, акцентуючи увагу на розвитку не лише фізичних, а й соціальних, емоційних та когнітивних компетенцій учнів [18, с. 3].

В умовах НУШ значно змінюються методи і форми навчання фізичної культури. Традиційні методи, що ґрунтуються на фізичних вправ, змінюються або доповнюються новими, інноваційними підходами. Вчитель фізичної культури у сучасній школі повинен бути готовим до застосування таких методів і форм:

1. Інтерактивні методи – використання ігрових, рольових методів, елементів тренінгів, проектних методів. Це дозволяє не лише забезпечити фізичну активність учнів, а й сприяє розвитку їх комунікативних навичок, навичок командної роботи [42, с. 7].

2. Інноваційні технології – застосування цифрових технологій, онлайн платформ для моніторингу результатів фізичного розвитку учнів, використання мобільних додатків для тренувань і розвитку фізичних навичок.

3. Індивідуалізація навчання – відповідно до принципу диференціації навчання в НУШ, вчитель фізичної культури має застосовувати індивідуальний підхід до кожного учня, враховуючи його фізичні можливості, рівень підготовленості, інтереси та мотивацію [21, с. 11].

4. Проектна діяльність – стимулювання учнів до самостійної роботи через проекти, пов'язані з фізичним вихованням, спортивними активностями, здоровим способом життя. Це допомагає учням усвідомити важливість здоров'я та фізичної активності не лише як обов'язок, а й як важливу складову особистісного розвитку.

Однією з основних функцій вчителя фізичної культури є формування здоров'язбережувальної культури серед учнів. В умовах НУШ цей аспект стає ще більш важливим, адже фізична культура повинна стати основою для формування у дітей навичок здорового способу життя, профілактики захворювань, підтримки фізичного та психічного здоров'я. Вчитель фізичної культури має:

1. Організовувати регулярні фізичні заняття з урахуванням інтересів і потреб учнів. Це включає як традиційні фізичні вправи, так і нові форми активності, такі як йога, спортивні танці, пілатес.

2. Формувати у дітей правильне ставлення до власного здоров'я, залучати їх до активних форм дозвілля (спортивні ігри, змагання, активний відпочинок).

3. Проводити виховні години та тренінги з питань здорового способу життя, надавати учням знання про важливість правильного харчування, психоемоційного здоров'я, безпеки життєдіяльності.

4. Залучати учнів до спортивних заходів та змагань, що сприяє розвитку командного духу, соціалізації, а також підтриманню високого рівня фізичної активності [35, с. 5].

Враховуючи нові вимоги до освітнього процесу, особливо важливою є підготовка вчителя фізичної культури. У зв'язку з впровадженням НУШ, вчитель має бути готовим до використання інноваційних підходів у навчанні,

вміння адаптуватися до змін у навчальній програмі та потребах учнів. Це потребує від педагогів розвитку таких ключових компетенцій:

1. Постійне вдосконалення професійних навичок, зокрема через курси підвищення кваліфікації, участь у семінарах, конференціях та майстер-класах.

2. Розвиток цифрової компетентності – вміння використовувати сучасні технології для моніторингу фізичної активності учнів, проведення онлайн-уроків та інтерактивних занять.

3. Інклюзивні практики – здатність працювати з учнями з особливими освітніми потребами, створюючи умови для їх фізичного розвитку та участі в заняттях.

4. Розвиток рефлексивної практики – вміння оцінювати свою педагогічну діяльність, шукати способи її вдосконалення, здійснювати самооцінку та коригувати методи і стратегії роботи відповідно до результатів [26, с. 45].

Таким чином, професійна діяльність вчителя фізичної культури в умовах НУШ характеризується впровадженням нових педагогічних принципів, зокрема дитиноцентризму, інклюзивності та компетентнісного підходу. Зміни в методах та формах навчання вимагають від педагогів високої готовності до застосування інноваційних технологій, використання інтерактивних методів і розвитку індивідуальних підходів до учнів. Роль вчителя фізичної культури в умовах НУШ значно розширюється, оскільки він стає не лише носієм знань про фізичний розвиток, а й формувальником здоров'язберезувальної культури та активним учасником виховного процесу, що сприяє загальному розвитку учнів

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Методика дослідження

Констатувальний етап дослідження був спрямований на виявлення рівня сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності. Його мета полягала у системному визначенні когнітивного, мотиваційного, діяльнісного та рефлексивного компонентів адаптації студентів, а також у виявленні основних проблем і труднощів, з якими вони стикаються під час навчання та практики [1, с. 45].

#### **Завдання констатувального етапу включали:**

1. Оцінку рівня мотивації студентів щодо професійної діяльності в сфері фізичної культури.
2. Визначення обсягу педагогічних та методичних знань, засвоєних студентами.
3. Виявлення сформованості практичних умінь і навичок планування та проведення уроків фізичної культури.
4. Аналіз здатності до саморефлексії та самооцінки в процесі професійної підготовки.
5. Виявлення чинників, що ускладнюють адаптацію та професійне становлення майбутніх педагогів [2, с. 78].

Діагностичний інструментарій включав теоретичні методи дослідження:

- аналіз, синтез, узагальнення – опрацювання літератури з проблеми;
- моделювання педагогічних процесів – створення моделі адаптації;
- системно-структурний підхід – розгляд адаптації як цілісного процесу (особистісного, соціального, професійного).

Аналітичні методи дослідження:

- Анкетування для оцінки мотиваційного компоненту та ставлення до професії [5].

- Тести на визначення педагогічних, методичних і валеологічних знань (когнітивний компонент) [6].

- Спостереження за проведенням уроків фізичної культури з оцінкою організаційних та методичних навичок (діяльнісний компонент) [7].

- Інструменти рефлексії: щоденники, самооцінка та фокус-групові інтерв'ю для аналізу рефлексивного компоненту [8].

- Бесіди – уточнення ставлення до професії.

- Педагогічний експеримент – перевірка ефективності моделі.

1. Анкетування для оцінки мотиваційного компоненту та ставлення до професії [5]

Анкетування використовувалося з метою виявлення ступеня професійної мотивації студентів, їхнього ставлення до педагогічної діяльності та готовності працювати у сфері фізичної культури. Анкета містила як закриті, так і відкриті запитання, що дозволяло оцінити не лише кількісні показники (рівень інтересу, професійні очікування, самооцінка мотивації), а й якісні характеристики – смислові мотиви, уявлення про ідеальний професійний шлях, внутрішні бар'єри й фактори, що стимулюють професійне зростання.

Серед ключових індикаторів:

- наявність внутрішньої (ціннісної) мотивації;
- орієнтація на самореалізацію та професійний розвиток;
- рівень готовності до взаємодії з учнями НУШ;
- ставлення до інноваційної та практичної діяльності;
- уявлення про власні професійні перспективи.

Анкетування забезпечило комплексну діагностику мотиваційної сфери, визначення потенційних ризиків професійної дезадаптації та чинників, що впливають на якість професійного становлення.

2. Тести на визначення педагогічних, методичних і валеологічних знань (когнітивний компонент) [6]

Тестування застосовувалося для визначення рівня засвоєння студентами

ключових теоретичних знань, необхідних для реалізації професійної діяльності вчителя фізичної культури. Тести включали блоки:

- педагогіка (закономірності навчання, дидактичні принципи, управління освітнім процесом);
- методика фізичної культури (структура уроку, добір вправ, диференціація навантаження, безпека учнів);
- валеологія та основи охорони здоров'я (фізіологічні основи рухової активності, профілактика травм, індивідуальні особливості розвитку учнів).

Тестові завдання були різних типів: вибір однієї правильної відповіді, множинний вибір, встановлення відповідності, практичні міні-кейси, що вимагали застосування знань у конкретній педагогічній ситуації. Це дозволило оцінити не лише обсяг теоретичного матеріалу, а й здатність інтерпретувати його у професійній практиці.

3. Спостереження за проведенням уроків фізичної культури (діяльнісний компонент) [7]

Метод педагогічного спостереження був спрямований на дослідження того, як студенти застосовують набуті знання і вміння у реальних або моделюваних умовах уроку фізичної культури. Спостереження проводилося за визначеним протоколом, що включав критерії:

- організація уроку (структурованість, інструктаж, дотримання правил безпеки, оптимальність використання часу);
- методична компетентність (варіативність вправ, використання інтерактивних методів, диференціація завдань залежно від рівня підготовленості учнів);
- педагогічна взаємодія (комунікація, дисципліна, мотивація учнів, емоційний клімат);
- контроль і оцінювання рухових умінь;
- реалізація інклюзивних підходів та адаптація вправ для дітей з різним рівнем фізичної підготовки.

Спостереження дозволило об'єктивно визначити сильні сторони

практичної діяльності студентів і виявити проблемні зони, які потребують корекційної роботи.

4. Інструменти рефлексії: щоденники, самооцінка та фокус-групові інтерв'ю (рефлексивний компонент) [8]

Рефлексивні методи дозволяли вивчити внутрішні процеси професійного становлення, уміння студентів аналізувати власну діяльність, визначати помилки та шляхи їх усунення.

Педагогічний щоденник застосовувався для фіксації результатів проведених занять, труднощів, успіхів, емоційного стану та самоаналізу ситуацій взаємодії з учнями.

Карти самооцінки містили перелік компетентностей, які студенти оцінювали за 5-бальною шкалою, зокрема: організаційні вміння, комунікація, методичні навички, управління класом, інноваційність, рефлексивність.

Фокус-групові інтерв'ю проводилися для поглибленого з'ясування проблем адаптації, причин педагогічних утруднень, рівня задоволення навчальним процесом та власними професійними досягненнями. Інтерв'ю дозволили виявити групові тенденції, які не завжди проявляються у письмових інструментах.

5. Бесіди – уточнення ставлення до професії

Бесіди мали напівструктурований характер і використовувалися для уточнення отриманих за іншими методами результатів. Вони допомогли глибше зрозуміти особистісні мотиви вибору професії, готовність працювати в умовах НУШ, рівень усвідомлення професійних вимог та очікуваних труднощів. Особливу увагу приділено:

- особистим освітнім потребам студентів;
- професійним намірам після завершення навчання;
- виявленню факторів, що заважають або, навпаки, стимулюють адаптацію до практичної діяльності.

Бесіди мали напівструктурований характер: частина запитань була обов'язковою, частина – уточнювальною.

Приклади запитань:

- *«Що Вас найбільше мотивує під час роботи з дітьми?»*
- *«Які труднощі Ви вважаєте найбільш суттєвими у професійній адаптації?»*
- *«Що, на Вашу думку, потребує вдосконалення у Вашій підготовці?»*

Бесіда дозволила поглибити якісну інтерпретацію кількісних результатів, виявити приховані мотиви, переживання та індивідуальні освітні потреби майбутніх учителів.

6. Педагогічний експеримент – перевірка ефективності моделі.

Педагогічний експеримент був центральним методом дослідження, спрямованим на оцінку результативності запропонованих педагогічних умов та моделі адаптації. Він складався з двох основних етапів:

1. Констатувальний етап – встановлення вихідного рівня сформованості компонентів готовності (мотиваційного, когнітивного, діяльнісного, рефлексивного).

2. Формувальний етап – упровадження системи педагогічних умов: інтеграції теорії й практики, розвитку професійної рефлексії, створення адаптивного освітнього середовища.

Ефективність експерименту визначалася шляхом:

- повторного тестування;
- динаміки показників у таблицях та графіках;
- порівняння контрольної і експериментальної груп;
- експертних оцінок педагогів-наставників;
- статистичної обробки результатів (у відсотковій динаміці та прирості).

Метою педагогічного експерименту було перевірити результативність запропонованої моделі адаптації майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності.

На констатувальному етапі визначали:

- вихідний рівень мотиваційної, когнітивної, діяльнісної та рефлексивної готовності студентів.

- На формувальному етапі впроваджувалася модель, що включала:
- модульні заняття;
- тренінги педагогічної взаємодії;
- практичні та імітаційні вправи;
- індивідуальну рефлексивну підтримку.

На контрольному етапі:

- повторно оцінювали ті самі показники;
- проводили порівняння результатів контрольної й експериментальної груп;
- визначали рівні ефективності застосованої моделі.

Експеримент дозволив отримати кількісно та якісно підтверджені результати, що свідчать про покращення всіх структурних компонентів професійної готовності студентів.

Експеримент дав змогу підтвердити, що реалізація педагогічних умов позитивно впливає на всі компоненти адаптації, найбільше – на діяльнісний та рефлексивний.

Ця комбінація методів забезпечила комплексний підхід до оцінки готовності студентів і створила основу для подальшого порівняльного аналізу результатів.

## **2.2. Організація та етапи дослідження**

– Підготовчий (підготовчий) – жовтень-грудень, 2024 року: аналіз літератури; визначення вихідного рівня адаптації; узгодження методики дослідження, підбір інструментарію, інструктаж учасників [3, с. 12].

– Формувальний (експериментальний) – січень-травень, 2025 року: проведення анкетування, тестування, спостереження за навчальною та практичною діяльністю студентів; впровадження моделі адаптації; використання технологій НУШ, тренінгів, інтегрованих занять.

– Підсумковий (контрольно-узагальнюваний) – червень-жовтень, 2025 року: обробка отриманих даних, побудова діаграм та таблиць, повторна діагностика, порівняльний аналіз результатів узагальнення висновків.

Вибірка дослідження складалася зі студентів факультету фізичної культури, спорту та реабілітації Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича ( $n=120$ ), які навчаються на магістерському та старших бакалаврських курсах. Вибірка була репрезентативною за статтю, віком та рівнем попередньої практичної підготовки.

### **РОЗДІЛ 3**

## **АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ**

### **3.1. Стан сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності**

#### **3.1.1. Аналіз та узагальнення результатів констатувального етапу експерименту**

Здобувачам освіти було запропоноване опитування (анкетування) (Додаток А), а також студенти пройшли тест (додаток Б) на знання педагогіки та методики уроків фізичної культури, зокрема, їм було запропоновано:

- перерахувати основні принципи планування уроку фізичної культури;
- які методи активного навчання можна застосовувати на уроці?
- назвати види вправ для розвитку координації та витривалості;
- які правила безпеки слід дотримуватися під час проведення занять?
- описати методику оцінювання рухових навичок учнів.

Оцінка визначалася за рівнями: 0–2 бали – низький рівень, 3–4 – середній, 5 — високий.

Результати дослідження свідчать про неоднорідність рівня сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності.

Отримані дані констатувального етапу дозволили не лише оцінити фактичний стан сформованості готовності студентів до професійної діяльності, а й простежити внутрішні закономірності становлення їхньої професійної ідентичності, мотиваційних установок та практико-діяльнісних компетентностей. У процесі аналізу було виявлено, що результати

анкетування та тестування не функціонують ізольовано — навпаки, вони взаємодоповнюють одне одного, утворюючи цілісну картину професійного розвитку майбутнього педагога.

Мотиваційний компонент: більшість студентів проявляє високий рівень зацікавленості у професії та прагнення до самореалізації. Водночас 18% опитаних мають недостатньо сформовану мотивацію, що проявляється у низькій ініціативності та пасивній участі у практичних заняттях (таб. 3.1.).

*Таблиця 3.1.*

**Рівень сформованості мотиваційного компоненту (n=120)**

| <b>Рівень готовності</b> | <b>Кількість студентів</b> | <b>%</b> |
|--------------------------|----------------------------|----------|
| Високий                  | 48                         | 40%      |
| Середній                 | 51                         | 42,5%    |
| Низький                  | 21                         | 17,5%    |

Насамперед анкетування показало, що студенти здебільшого орієнтовані на професію вчителя фізичної культури, але рівень їхньої мотивації має різну якість. Високомотивовані здобувачі знань демонструють сформовану професійну позицію, розуміння функцій сучасного вчителя в умовах НУШ, позитивне ставлення до педагогічних інновацій, готовність до взаємодії у педагогічному середовищі. Водночас особи з низьким рівнем мотивації (17,5%) мають поверхове уявлення про функції вчителя, не завжди готові брати на себе відповідальність та проявляють пасивність у виконанні практичних завдань. Це узгоджується з висновками педагогічних дослідників про те, що студентські групи завжди характеризуються неоднорідністю мотиваційних диспозицій [13, с. 37].

Когнітивний компонент: аналіз тестів показав, що знання з педагогіки та методики уроків фізичної культури сформовані у 64% студентів на середньому рівні, тоді як лише 22% демонструють високий рівень засвоєння теоретичного матеріалу. Найбільші труднощі виявлено у застосуванні знань

щодо адаптації вправ для учнів із різними фізичними можливостями (таб. 3.2.).

*Таблиця 3.2.*

**Рівень сформованості когнітивного компоненту**

| <b>Рівень готовності</b> | <b>Кількість студентів</b> | <b>%</b> |
|--------------------------|----------------------------|----------|
| Високий                  | 26                         | 22%      |
| Середній                 | 77                         | 64%      |
| Низький                  | 17                         | 14%      |

Сформованість когнітивного компоненту продемонструвала обмеженість теоретичної підготовки у частини студентів. Хоча більшість здобувачів має середній рівень знань (64%), очевидним є те, що значна частина теоретичного матеріалу засвоюється механічно, без перенесення на реальні педагогічні ситуації. Це особливо проявилось у відповідях на тестові запитання, що стосувалися адаптації методики до інклюзивного класу – саме цей напрямок є однією з ключових вимог НУШ. Студенти часто не могли пояснити педагогічну логіку диференціації навантаження, хоча знали окремі формулювання з нормативних документів.

Діяльнісний компонент: практичні навички проведення уроків оцінювалися за рівнем організації занять, використання методик активного навчання, оцінювання рухової активності учнів (таб. 3.3.).

*Таблиця 3.3.*

**Рівень сформованості діяльнісного компоненту**

| <b>Рівень готовності</b> | <b>Кількість студентів</b> | <b>%</b> |
|--------------------------|----------------------------|----------|
| Високий                  | 34                         | 28%      |
| Середній                 | 67                         | 56%      |
| Низький                  | 19                         | 16%      |

Високий рівень виявлено у 28% студентів, середній – у 56%, низький – у 16%. Основні труднощі: управління класом, диференціація навантаження, використання інноваційних методів.

Діяльнісний компонент виявив ще глибші суперечності між знаннями та практикою. Попри те, що 56% студентів проявили середній рівень практичної готовності, аналіз спостережень показав, що для багатьох здобувачів характерними є труднощі з організацією навчальної діяльності, структуризацією уроку, підтриманням дисципліни та педагогічного темпу. Студенти високого рівня (28%) показали впевнене застосування методик активного навчання, уміння адаптувати завдання під різні групи учнів, демонстрували педагогічну гнучкість та здатність до імпровізації – одну з важливих професійних якостей учителя фізичної культури.

Рефлексивний компонент: здатність до самооцінки та рефлексії проявляється у 35% студентів на високому рівні, середній рівень спостерігається у 50%, низький – у 15%. Частина студентів має труднощі з об'єктивною оцінкою власної діяльності та визначенням шляхів покращення (таб. 3.4).

Проблеми та труднощі адаптації:

- недостатня інтеграція теоретичних знань у практику;
- обмежені навички роботи з інклюзивними класами;
- брак досвіду застосування інноваційних технологій;
- психологічні труднощі під час взаємодії з учнями та колегами [13, с. 75].

*Таблиця 3.4.*

**Рівень сформованості рефлексивного компоненту**

| Рівень готовності | Кількість студентів | %   |
|-------------------|---------------------|-----|
| Високий           | 42                  | 35% |
| Середній          | 60                  | 50% |
| Низький           | 18                  | 15% |

Порівняльний аналіз результатів: студенти старших курсів демонструють вищий рівень готовності за всіма компонентами, проте суттєві розриви зберігаються у практичних навичках та рефлексії, що потребує додаткової педагогічної підтримки [14, с. 88].

Рефлексивний компонент також засвідчив нерівномірність рівнів сформованості. Студенти з високим рівнем рефлексивної культури не лише усвідомлюють свої сильні сторони, а й здатні критично оцінити помилки та визначити шляхи їх подолання. Така категорія студентів, як правило, більш ефективно навчається, оскільки активно включена у процес саморозвитку. Натомість низький рівень рефлексії (15%) корелює з невмінням пояснити помилки, невпевненістю у власних діях, що своєю чергою може ускладнювати професійне становлення.

Аналіз даних під час узагальнення результатів констатувального експерименту дозволив виділити три типи адаптації та готовності до професійної діяльності:

1. Високий рівень: сформованість усіх компонентів, активна участь у практичних заняттях, готовність до самостійної роботи – 24%.
2. Середній рівень: адекватна мотивація та знання, потреба розвитку практичних навичок та рефлексивної компетентності – 52%.
3. Низький рівень: слабка мотивація, обмежені знання та практичні навички, низький рівень саморефлексії – 24% (таб. 3.5).

*Таблиця 3.5.*

**Типи адаптації та готовності до професійної діяльності**

| <b>Тип готовності</b> | <b>Кількість студентів</b> | <b>%</b> |
|-----------------------|----------------------------|----------|
| Високий               | 29                         | 24%      |
| Середній              | 62                         | 52%      |
| Низький               | 29                         | 24%      |

Потреби у педагогічній підтримці:

– розвиток практичних умінь через модульні практики та тренінги;

- підвищення рівня рефлексивної культури через ведення щоденників та аналіз проведених уроків;
- наставництво та супервізія під час першого року роботи;
- інтеграція інноваційних методик і технологій у навчальні програми [18, с. 120].

Констатувальний етап показав неоднорідність рівня готовності майбутніх учителів фізичної культури, що проявляється у розриві між мотиваційним, когнітивним, діяльнісним та рефлексивним компонентами.

Основними проблемами є недостатня практична підготовка, обмежені навички роботи з інклюзивними класами, недостатній рівень рефлексії та застосування інноваційних технологій.

Виділено три типи готовності: високий, середній і низький, що дозволяє зорієнтувати педагогічну підтримку та проєктувати подальші корекційні заходи.

Загалом результати дослідження демонструють, що рівень готовності майбутніх учителів фізичної культури не є однорідним і залежить від низки факторів: мотиваційної стійкості, рівня теоретичних знань, можливості їхнього застосування на практиці, педагогічної підтримки, якості викладання фахових дисциплін, індивідуальних психологічних особливостей.

Результати дослідження підтверджують необхідність системної педагогічної підтримки, наставництва та інтеграції практико-орієнтованих методик для підвищення рівня готовності майбутніх педагогів у контексті НУШ.

## **3.2. Педагогічні умови та шляхи підвищення ефективності адаптації майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності**

### **3.2.1. Обґрунтування педагогічних умов ефективної адаптації**

Педагогічні умови адаптації майбутніх учителів фізичної культури визначаються як комплекс організаційно-педагогічних заходів, що сприяють формуванню професійної готовності та соціально-психологічної компетентності. На основі аналізу наукової літератури та результатів констатувального експерименту виділяють такі ключові умови:

1. Інтеграція теоретичної та практичної підготовки – поєднання навчальних дисциплін із практикою в умовах, що моделюють реальні ситуації НУШ, включаючи проведення уроків, роботу з інклюзивними групами та організацію рухової діяльності [1, с. 34].

2. Формування професійної рефлексії – систематичне використання щоденників, самооцінки, аналізу уроків, обговорення кейсів і проведення фокус-груп для усвідомлення власних сильних і слабких сторін [2, с. 47].

3. Створення адаптивного освітнього середовища у ЗВО – організація наставництва, супервізії, психологічної підтримки та методичних консультацій, що забезпечує комфортну соціальну взаємодію та зниження стресу під час навчання [3, с. 58].

Комплексне впровадження цих умов створює сприятливий простір для поступового входження студентів у професію та підвищення ефективності їхньої адаптації.

Виявлені труднощі студентів у процесі адаптації цілком узгоджуються з даними сучасних педагогічних досліджень. Так, вчені відзначають, що на початкових етапах професійного становлення у студентів нерідко спостерігається дисбаланс між уявленнями про професію та реальними вимогами педагогічної діяльності [14, с. 88]. У випадку студентів спеціальності «Фізична культура» додатковими складнощами стають:

- необхідність одночасної роботи з великою групою дітей;

- управління фізичною активністю учнів під час уроку;
- потреба поєднувати педагогічні, організаційні та валеологічні завдання;
- необхідність швидко приймати рішення в нестандартних ситуаціях;
- підвищений рівень відповідальності за безпеку дітей.

Недостатній досвід роботи з інклюзивними класами є ще одним суттєвим чинником, що впливає на якість професійної адаптації. Для багатьох студентів інклюзивний урок асоціюється з додатковими труднощами, а не з можливістю реалізувати принцип «освіти для всіх», який є засадничим у НУШ. Це свідчить про потребу в оновленні змісту навчальних дисциплін, розширенні модулів з інклюзивної освіти та спеціальних тренінгах.

Виділені три типи професійної адаптації (високий, середній і низький) дозволяють систематизувати результати та визначити потенційні траєкторії педагогічного супроводу. Аналіз показав:

– Високий тип (24%) характеризується стабільністю мотивації, достатнім рівнем теоретичних знань, гармонійним поєднанням професійних умінь і рефлексивної культури. Такі студенти готові до самостійного викладання та демонструють потенціал до лідерства в педагогічній команді.

– Середній тип (52%) є найбільш чисельною групою. Для таких студентів характерна наявність внутрішньої мотивації та базових професійних умінь, однак вони потребують системної педагогічної підтримки, індивідуального супроводу під час практики, додаткового тренування навичок рефлексії.

– Низький тип (24%) потребує комплексної підтримки. Основними напрямками роботи є підвищення мотиваційної стійкості, поповнення прогалин у знаннях, розвиток педагогічної техніки, формування вміння аналізувати власну діяльність.

Важливо, що кожен тип адаптації потребує різного інтенсивного супроводу. Таким чином, сам факт ідентифікації рівнів є не просто

діагностичним, а й методологічним кроком для подальшого формування педагогічних умов.

У ході проведеного дослідження встановлено, що педагогічні умови адаптації не можуть реалізовуватися окремо – вони функціонують як взаємозумовлена система, що забезпечує цілісність педагогічного впливу. Для їх ефективного впровадження в освітнє середовище ЗВО важливо враховувати, що адаптація майбутніх учителів фізичної культури відбувається не лише через засвоєння знань і навичок, але й через розвиток особистісних якостей та формування професійного світогляду.

1. Інтеграція теорії та практики. У процесі адаптації характерною є проблема розриву між теоретичними знаннями та практичним досвідом студентів. Це зумовлює потребу у створенні таких форм роботи, які дозволяють студентам застосувати знання у реальних педагогічних умовах. До таких форм належать:

- моделювання уроків;
- педагогічні тренінги;
- відеоаналіз фрагментів навчальних занять;
- наставництво на педагогічній практиці;
- проведення інтегрованих занять під керівництвом викладача.

Інтеграція теорії й практики сприяє формуванню педагогічної самостійності, знімає психологічну напругу та знижує рівень тривожності студентів під час реальних уроків.

2. Формування професійної рефлексії. Рефлексія виступає ключовою умовою професійного розвитку. Саме рефлексивні навички дозволяють студентів розуміти власні сильні та слабкі сторони, аналізувати результати діяльності, планувати подальший розвиток. Для розвитку рефлексії ефективними є:

- ведення педагогічних щоденників;
- самооцінка після кожного проведеного заняття;
- колективні обговорення типових помилок;

- аналіз кейсів проблемних ситуацій;
- фокус-групові інтерв'ю.

Досвід показує, що ті студенти, які мають розвинену рефлексію, легше адаптуються до професійної діяльності й демонструють вищі результати в навчанні.

### 3. Створення адаптивного освітнього середовища

Адаптивне освітнє середовище — це простір, у якому студент відчувається психологічно комфортно, має доступ до підтримки та можливість вільно проявляти ініціативу. Університет має забезпечити:

- педагогічний супровід;
- кураторську підтримку;
- консультації методистів;
- сприятливу навчальну атмосферу;
- розвиток міжособистісної взаємодії.

Таке середовище компенсує невпевненість студентів, сприяє формуванню професійної мотивації та підтримує розвиток соціальних навичок.

#### **3.2.2. Модель адаптації майбутнього вчителя фізичної культури до професійної діяльності**

Структурно-функціональна характеристика моделі

Запропонована модель адаптації передбачає комплексне взаємодіяння компонентів готовності майбутніх учителів фізичної культури з умовами освітнього середовища та педагогічною підтримкою. Модель включає:

- Мотиваційний блок: розвиток інтересу та професійної мотивації, формування внутрішньої готовності до педагогічної діяльності.
- Когнітивний блок: забезпечення засвоєння теоретичних знань, методичних прийомів та валеологічної компетентності.

– Діяльнісний блок: формування практичних навичок проведення уроків, управління класом та застосування інноваційних технологій.

– Рефлексивний блок: розвиток умінь самооцінки, самоконтролю та аналізу власної діяльності [22, с. 61].

Етапи реалізації моделі

#### 1. Мотиваційно-цільовий етап:

- встановлення навчальних та професійних цілей;
- формування позитивної мотивації до навчання та практичної діяльності;
- ознайомлення студентів із структурою моделі та очікуваними результатами [23, с. 70].

Мотиваційно-цільовий етап сприяє створенню внутрішньої установки на професійну діяльність.

На цьому етапі важливо:

- формувати позитивний імідж професії;
- розкрити роль учителя фізичної культури у реформі НУШ;
- стимулювати професійний інтерес через зустрічі з практиками, перегляд відеоуроків, участь у семінарах.

#### 2. Змістово-процесуальний етап:

- інтеграція теоретичних знань із практичними заняттями;
- проведення модульних практик, тренінгів та майстер-класів;
- супервізії та наставництво під час реалізації навчальних завдань;
- стимулювання рефлексивної активності студентів через щоденники та обговорення [24, с. 78].

Змістово-процесуальний етап включає практичне застосування знань, відпрацювання педагогічних навичок, розвиток комунікації, уміння працювати з групою, а також застосування інноваційних технологій (вправи з гейміфікацією, цифровий моніторинг активності тощо).

#### 3. Результативний етап:

- оцінка сформованості готовності за компонентами (мотиваційний, когнітивний, діяльнісний, рефлексивний);

- порівняння результатів до і після експериментальної роботи;

- визначення подальших напрямів корекції та підтримки [25, с. 85].

Запропонована модель адаптації є цілісною системою, яка поєднує педагогічні умови, етапи реалізації, компоненти професійної готовності та очікувані результати.

Модель враховує як зовнішні чинники (освітнє середовище, вимоги НУШ), так і внутрішні (індивідуальні здібності, мотивація, професійні установки).

Результативний етап передбачає підсумкову оцінку сформованості компетентностей, аналіз успіхів, визначення подальшої траєкторії професійного зростання.

### **3.2.3. Експериментальна перевірка ефективності запропонованих педагогічних умов**

Формувальний експеримент проводився з групою студентів факультету фізичної культури (n=60) протягом одного семестру.

Основна мета – перевірити ефективність педагогічних умов та моделі адаптації у формуванні готовності до професійної діяльності.

Методи перевірки ефективності:

1. Повторне анкетування для оцінки мотиваційного компоненту.
2. Тестування на знання педагогіки та методики уроків фізичної культури (когнітивний компонент).
3. Спостереження за практичними заняттями (діяльнісний компонент).
4. Аналіз щоденників і фокус-груп (рефлексивний компонент).

Порівняльний аналіз результатів до і після експерименту

Таблиця 3.6.

**Рівень сформованості мотиваційного компоненту (n=60)**

| <b>Рівень<br/>готовності</b> | <b>До експерименту</b> | <b>Після експерименту</b> |
|------------------------------|------------------------|---------------------------|
| Високий                      | 20 (33%)               | 38 (63%)                  |
| Середній                     | 28 (47%)               | 18 (30%)                  |
| Низький                      | 12 (20%)               | 4 (7%)                    |

Таблиця 3.7.

**Рівень сформованості когнітивного компоненту (n=60)**

| <b>Рівень<br/>готовності</b> | <b>До експерименту</b> | <b>Після експерименту</b> |
|------------------------------|------------------------|---------------------------|
| Високий                      | 12 (20%)               | 30 (50%)                  |
| Середній                     | 34 (57%)               | 25 (42%)                  |
| Низький                      | 14 (23%)               | 5 (8%)                    |

Таблиця 3.8.

**Рівень сформованості діяльнісного компоненту (n=60)**

| <b>Рівень<br/>готовності</b> | <b>До експерименту</b> | <b>Після експерименту</b> |
|------------------------------|------------------------|---------------------------|
| Високий                      | 15 (25%)               | 32 (53%)                  |
| Середній                     | 33 (55%)               | 23 (38%)                  |
| Низький                      | 12 (20%)               | 5 (9%)                    |

Таблиця 3.9.

**Рівень сформованості рефлексивного компоненту (n=60)**

| <b>Рівень<br/>готовності</b> | <b>До експерименту</b> | <b>Після експерименту</b> |
|------------------------------|------------------------|---------------------------|
| Високий                      | 18 (30%)               | 36 (60%)                  |
| Середній                     | 30 (50%)               | 20 (33%)                  |
| Низький                      | 12 (20%)               | 4 (7%)                    |

Отже:

1. Встановлено, що комплекс педагогічних умов (інтеграція теоретичної та практичної підготовки, формування рефлексії, створення адаптивного середовища) підвищує ефективність адаптації студентів.

2. Запропонована модель адаптації дозволяє структуровано планувати педагогічні заходи та оцінювати результативність формувальної роботи.

3. Експериментальні дані підтвердили підвищення рівня готовності всіх компонентів адаптації (мотиваційного, когнітивного, діяльнісного, рефлексивного) після реалізації педагогічних умов і моделі.

4. Отримані результати свідчать про доцільність використання модульних практик, наставництва та інтеграції інноваційних методик у навчальні програми факультету фізичної культури для підвищення адаптації майбутніх учителів до професійної діяльності.

Порівняльний аналіз результатів експериментальної групи показав значне зростання рівнів сформованості всіх компонентів готовності. Зокрема, найбільший прогрес продемонстровано у мотиваційному та рефлексивному компонентах, що свідчить про високу ефективність наставництва, щоденників самооцінки та модульних практик.

Покращення когнітивного компоненту пояснюється розширенням методичного матеріалу та спрямованою роботою з аналізу педагогічних ситуацій. Підвищення діяльнісного компоненту стало можливим завдяки активному залученню студентів до моделювання уроків та проведення фрагментів занять.

Таким чином, впроваджені педагогічні умови підтвердили свою ефективність. Студенти стали впевненіше почуватися під час проведення уроків, краще справлялися з організаційними завданнями та демонстрували стійкі позитивні зміни у ставленні до професії

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз наукової літератури показав, що адаптація майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності є складним багатокomпонентним і динамічним процесом, що охоплює мотиваційний, когнітивний, діяльнісний, комунікативний, емоційно-психологічний та фізичний аспекти. В українських і закордонних дослідженнях наголошується, що ефективність адаптації залежить від поєднання індивідуальних характеристик студента, якості підготовки у ЗВО та рівня підтримки в школі [3, 7, 12, 19]. Особливості НУШ, що передбачають компетентнісний, діяльнісний і дитиноцентристський підходи, підвищують значущість практико-орієнтованої підготовки, інтеграції ІКТ, інклюзії та формування наскрізних умінь у процесі навчання.

2. Констатувальний етап дослідження виявив неоднорідність рівня готовності студентів. Найвищий рівень сформованості спостерігався у мотиваційному компоненті, тоді як діяльнісний і рефлексивний компоненти потребують додаткового розвитку. Було виділено три типи готовності: високий (24%), середній (52%) та низький (24%), що дозволяє ефективно планувати педагогічну підтримку та корекційні заходи.

3. Розроблені педагогічні умови адаптації включають інтеграцію теоретичної та практичної підготовки, формування професійної рефлексії та створення адаптивного освітнього середовища у ЗВО. Запроваджена модель адаптації передбачає мотиваційно-цільовий, змістово-процесуальний та результативний етапи, що забезпечують системний розвиток готовності студентів до професійної діяльності.

4. Формувальний експеримент підтвердив ефективність запропонованих педагогічних умов. Порівняльний аналіз до і після експерименту показав зростання частки студентів із високим рівнем готовності: мотиваційного компоненту – з 40% до 60%, когнітивного – з 22%

до 45%, діяльнісного – з 28% до 48%, рефлексивного – з 35% до 47%. Також збільшилась частка студентів із високим типом адаптації з 24% до 42%.

5. Практичне значення роботи полягає у тому, що розроблені педагогічні умови та модель адаптації можуть бути використані у навчальних закладах для підвищення ефективності професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури, зокрема в умовах НУШ, а також для організації наставництва та супервізії під час практичної підготовки студентів.

6. Рекомендації:

- систематично інтегрувати теоретичні знання з практичними завданнями та інноваційними методиками;
- активізувати розвиток рефлексивної компетентності через щоденники, аналіз уроків та групові обговорення;
- впроваджувати наставництво та супервізію на всіх етапах підготовки;
- проводити регулярний моніторинг рівня готовності студентів та корекційні заходи для підвищення ефективності адаптації.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрущенко В. П. Філософія освіти в сучасному світі. Київ : Знання, 2018. 284 с.
2. Артюх С. П. Професійна адаптація майбутнього вчителя: теорія і практика. Полтава : ПНПУ, 2020. 212 с.
3. Бех І. Д. Виховання особистості. Київ : Либідь, 2016. 280 с.
4. Біда О. А. Формування професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури. Тернопіль : ТНПУ, 2019. 180 с.
5. Биков В. Ю. Сучасні стратегії розвитку освіти в Україні. Київ : Педагогічна думка, 2017. 256 с.
6. Бондар В. І. Дидактика: ефективні технології навчання. Київ : Либідь, 2021. 384 с.
7. Борецька Н. В. Комунікативна компетентність учителя Нової української школи. Львів : ЛНУ, 2019. 204 с.
8. Бугайчук О. В. Психолого-педагогічні аспекти професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Харків : ХНПУ, 2020. 228 с.
9. Васьков Ю. В. Методика фізичного виховання школярів. Київ : Освіта, 2018. 220 с.
10. Вербицький В. В. Професійний розвиток педагога: теорія і практика. Суми : Університетська книга, 2017. 312 с.
11. Гавриш І. В. Інноваційний розвиток педагогічної освіти. Харків : ХНПУ, 2019. 268 с.
12. Герасименко І. В. Соціально-педагогічні основи адаптації студентів. Київ : КНУ, 2015. 210 с.
13. Гончаренко С. У. Методологія педагогічних досліджень. Київ : Либідь, 2018. 288 с.
14. Гречко Л. М. Педагогічна адаптація студентської молоді: теорія і практика. Київ : Педагогічна думка, 2016. 236 с.

15. Гуменюк В. В. Формування професійної мотивації майбутніх учителів фізичної культури. Луцьк : ВНУ, 2020. 224 с.
16. Даниленко Л. І. Педагогічні інновації в умовах реформування освіти. Київ : Освіта України, 2018. 304 с.
17. Державний стандарт базової середньої освіти. Київ : МОН України, 2020.
18. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології. Київ : Академвидав, 2017. 368 с.
19. Друян О. А. Психологічні механізми професійної адаптації майбутніх учителів. Одеса : ПНПУ, 2021. 198 с.
20. Єрмоленко С. Я. Комунікативна культура педагога. Київ : Либідь, 2017. 220 с.
21. Жижко Т. А. Професійний розвиток особистості: педагогічні підходи. Київ : Наука, 2015. 196 с.
22. Завацька Л. М. Професійна підготовка майбутніх учителів у ЗВО. Чернігів : ЧНПУ, 2019. 208 с.
23. Ільїна О. І. Психологія професійної діяльності вчителя. Харків : Основа, 2016. 240 с.
24. Карамушка Л. М. Психологія професійного становлення педагога. Київ : Педагогічна думка, 2018. 312 с.
25. Кириченко І. М. Соціально-педагогічні засади адаптації молодих фахівців. Київ, 2016. 178 с.
26. Коваль Л. М. Педагогічні умови професійного становлення майбутніх учителів фізичної культури. Черкаси, 2018. 215 с.
27. Козловський Ю. М. Фізична культура в освітньому просторі НУШ. Львів : ЛДУФК, 2021. 192 с.
28. Коломийченко О. В. Педагогічна адаптація студентів: теоретико-методичні аспекти. Київ, 2017. 180 с.
29. Кузьміна Н. В. Професійно-педагогічна компетентність учителя. Київ : Академія, 2019. 240 с.

30. Литвин А. В. Теорія і методика підготовки вчителя в умовах освітніх змін. Харків : ХНПУ, 2020. 308 с.
31. Лук'яненко Л. М. Формування готовності студентів до професійної діяльності. Київ : Либідь, 2016. 272 с.
32. Марчук В. І. Педагогічні технології у фізичному вихованні. Тернопіль : ТНПУ, 2020. 256 с.
33. Маслій О. М. Адаптація студентів першого курсу у педагогічних ЗВО. Харків, 2019. 210 с.
34. Мельник А. А. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури в умовах реформування школи. Київ, 2021. 240 с.
35. Мойсеюк Н. Є. Педагогіка. Київ : Слово, 2017. 528 с.
36. Мороз О. С. Компетентнісний підхід у підготовці вчителя. Київ : Педагогічна думка, 2019. 312 с.
37. Нова українська школа: концепція реформування. Київ : МОН України, 2016.
38. Омельченко Л. Ф. Психолого-педагогічні аспекти адаптації студентів до освітнього середовища. Київ : НПУ, 2018. 196 с.
39. Оржеховська В. М. Професійна культура педагога. Київ : Либідь, 2020. 240 с.
40. Підласий І. П. Педагогіка. Київ : Освіта, 2021. 512 с.
41. Пометун О. І. Компетентнісна освіта: теорія та практика. Київ : Шкільний світ, 2019. 384 с.
42. Пришупа Л. В. Формування професійно-педагогічної компетентності майбутніх учителів фізичної культури. Вінниця, 2020. 228 с.
43. Саврасов І. М. Адаптаційні процеси в професійному становленні педагога. Київ, 2017. 206 с.
44. Сисоєва С. О. Педагогічна творчість і майстерність учителя. Київ : Педагогічна думка, 2016. 264 с.
45. Сущенко Л. П. Основи професійної підготовки вчителів фізичної культури. Київ : НПУ, 2018. 224 с.

46. Тодорова Н. І. Соціально-психологічна адаптація майбутнього вчителя. Одеса, 2021. 210 с.
47. Топчій В. В. Організація освітнього процесу в Новій українській школі. Київ, 2020. 198 с.
48. Фізичне виховання в закладах освіти: методичні рекомендації. Київ : МОН України, 2021. 76 с.
49. Шевчук А. М. Професійна адаптація та становлення молодого вчителя: сучасні підходи. Львів, 2020. 220 с.
50. Ярошенко О. Г. Сучасні підходи до розвитку професійних компетентностей педагога. Київ : Освіта України, 2019. 280 с.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### АНКЕТА ДЛЯ СТУДЕНТІВ

**Мета:** оцінка мотиваційного компоненту та ставлення до професії.

1. Вкажіть ваш курс і факультет:

---



---

2. Наскільки ви зацікавлені у професії вчителя фізичної культури? (шкала від 1 до 5)

- 1 – зовсім не зацікавлений
- 5 – дуже зацікавлений

3. Чи відчуваєте ви готовність проводити уроки фізичної культури? (шкала 1–5)

4. Які труднощі виникають під час практичних занять? (відкрите запитання)

5. Оцініть вашу здатність до рефлексії власної діяльності (1–5)

#### Результати (n=120):

| Питання                    | Високий рівень | Середній рівень | Низький рівень | %            |
|----------------------------|----------------|-----------------|----------------|--------------|
| Зацікавленість у професії  | 48             | 51              | 21             | 40/42,5/17,5 |
| Готовність проводити уроки | 46             | 52              | 22             | 38/43,3/18,7 |
| Здатність до рефлексії     | 42             | 60              | 18             | 35/50/15     |

## Додаток Б

## ТЕСТ НА ЗНАННЯ ПЕДАГОГІКИ ТА МЕТОДИКИ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

**Мета:** оцінка когнітивного компоненту.

**Завдання:**

1. Перерахуйте основні принципи планування уроку фізичної культури.
2. Які методи активного навчання можна застосовувати на уроці?
3. Назвіть види вправ для розвитку координації та витривалості.
4. Які правила безпеки слід дотримуватися під час проведення занять?
5. Опишіть методику оцінювання рухових навичок учнів.

**Бальна оцінка:**

0–2 бали – низький рівень, 3–4 – середній, 5 – високий

**Результати (n=120):**

| Рівень готовності | Кількість студентів | %   |
|-------------------|---------------------|-----|
| Високий           | 26                  | 22% |
| Середній          | 77                  | 64% |
| Низький           | 17                  | 14% |

**Додаток В****СПОСТЕРЕЖЕННЯ ЗА ПРОВЕДЕННЯМ УРОКІВ**

**Мета:** оцінка діяльнісного компоненту.

**Критерії оцінки:**

- Організація уроку
- Використання активних методів навчання
- Оцінка рухової активності учнів

**Результати (n=120):**

| <b>Рівень готовності</b> | <b>Кількість студентів</b> | <b>%</b> |
|--------------------------|----------------------------|----------|
| Високий                  | 34                         | 28%      |
| Середній                 | 67                         | 56%      |
| Низький                  | 19                         | 16%      |

## ІНСТРУМЕНТИ РЕФЛЕКСІЇ

**Мета:** оцінка рефлексивного компоненту.

**Інструменти:**

- Щоденники рефлексії
- Самооцінка після практичних занять
- Фокус-групові інтерв'ю

**Результати (n=120):**

| Рівень готовності | Кількість студентів | %   |
|-------------------|---------------------|-----|
| Високий           | 42                  | 35% |
| Середній          | 60                  | 50% |
| Низький           | 18                  | 15% |

### ТИПИ АДАПТАЦІЇ ТА ГОТОВНОСТІ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

| Тип готовності | Кількість студентів | %   |
|----------------|---------------------|-----|
| Високий        | 29                  | 24% |
| Середній       | 62                  | 52% |
| Низький        | 29                  | 24% |

**Пояснення:**

– Високий рівень – студенти готові до самостійної роботи, активно застосовують теорію на практиці.

– Середній рівень – потребують розвитку практичних навичок та рефлексивної компетентності.

– Низький рівень – слабка мотивація, обмежені знання і навички, низька здатність до рефлексії.