

**Юлія ЗАЙЦЕВА**  
кандидат педагогічних наук, доцент  
Полтавський національний педагогічний  
університет імені В.Г. Короленка  
<https://orcid.org/0000-0001-7155-392X>  
<https://doi.org/10.33989/pnpn.1308.c4239>

## **РОЗДІЛ VI**

### **СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

*Анотація.* Розділ монографії присвячено дослідженню взаємозумовленості процесу соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб засобами фізичної культури та формування професійних компетентностей майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту в умовах їхньої безпосередньої участі у цьому процесі. Констатовано, що масове вимушене переселення громадян України внаслідок збройного конфлікту породило гостру соціальну потребу у фахівцях, здатних науково обґрунтовано і методично грамотно супроводжувати адаптаційні процеси вразливих категорій населення, що зумовлює необхідність оновлення змісту і практичної спрямованості фахової підготовки у закладах вищої освіти.

Розкрито теоретичні основи соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб у соціальному та психологічному вимірах: соціальний аспект пов'язується з освоєнням нових соціальних ролей, прийняттям суспільних норм і соціалізацією в новому середовищі; психологічний зі стресостійкістю та здатністю до саморегуляції.

Обґрунтовано соціально-педагогічний потенціал фізичної культури як системоутворювального чинника формування відповідних компетентностей: фізкультурно-спортивна діяльність розглядається як універсальна платформа соціальної інтеграції, що одночасно реалізує інтеграційну, терапевтичну, освітньо-виховну та реабілітаційну функції. На матеріалі емпіричного вивчення потреб представників Комунального закладу «Донецький обласний спеціалізований фаховий коледж спортивного профілю ім. С. Бубки», релокованого до Полтави, виявлено три ключові групи потреб внутрішньо переміщених осіб: у відновленні умов для систематичних тренувань в умовах обмеженої матеріально-технічної бази, у психоемоційній підтримці та відновленні мотивації, у соціальній взаємодії через спільну фізичну активність.

Розроблено та теоретично обґрунтовано п'ятимодульну методику: оздоровчий, спортивний, психологічний, освітній та соціальний модулі, що реалізується у три послідовні етапи та передбачає активну суб'єктну участь студентів університету у діагностичній, організаційно-методичній і рефлексивно-аналітичній роботі на кожному з них.

Професійну компетентність майбутніх фахівців до роботи з внутрішньо переміщеними особами розглянуто як інтегративне утворення, що охоплює методичний, організаційний, психолого-педагогічний і соціально-комунікативний складники.

Експериментальна перевірка ефективності методики, здійснена із залученням учнів та викладачів релокованого коледжу, засвідчила виражену позитивну динаміку за всіма визначеними показниками: суттєво зросли рівні соціальної інтеграції, емоційної стабільності та залученості до систематичної фізичної активності учасників; знизився рівень тривожності та соціальної фрустрованості; підвищилася задоволеність соціальним середовищем.

Паралельно зафіксовано зростання рівня сформованості відповідних професійних компетентностей у студентів, залучених до реалізації методики.

***Ключові слова:** соціальна адаптація; внутрішньо переміщені особи; фізична культура і спорт; професійні компетентності; майбутні фахівці фізичної культури і спорту.*

**Вступ.** Проблема соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО) є однією з найбільш актуальних у сучасному українському суспільстві, особливо в умовах тривалих соціально-економічних та воєнних викликів. Масштабні міграційні процеси, спричинені війною, зумовили необхідність не лише забезпечення базових потреб ВПО, а й створення ефективних механізмів їхньої повноцінної інтеграції у нові соціальні спільноти. Втрата звичного соціального середовища, розрив соціальних зв'язків, зміна умов життєдіяльності актуалізують потребу в комплексній підтримці цих осіб, зокрема у площині соціальної, психологічної та професійної адаптації.

У цьому контексті особливого значення набуває фізична культура як соціально орієнтований інструмент, що сприяє не лише покращенню фізичного стану, а й виступає ефективним засобом соціалізації та інтеграції ВПО. Систематична фізична активність сприяє зниженню рівня психоемоційного напруження, формуванню відчуття безпеки, розвитку комунікативних навичок і відновленню соціальної активності особистості. Водночас використання засобів фізичної культури у роботі з внутрішньо переміщеними особами відкриває нові можливості для професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту, оскільки передбачає формування у них здатності працювати з вразливими соціальними групами, застосовувати інклюзивні та адаптивні підходи, реалізовувати соціально значущі проекти.

Таким чином, соціальна адаптація ВПО постає не лише як об'єкт міждисциплінарного наукового аналізу, а й як важливий чинник формування професійних компетентностей майбутніх фахівців фізичної культури та спорту. Залучення здобувачів освіти до практико-орієнтованої діяльності, спрямованої на організацію фізкультурно-оздоровчої роботи з ВПО, сприяє розвитку їхніх професійних, соціальних і комунікативних компетентностей, формує готовність до вирішення складних соціально-педагогічних завдань у реальних умовах професійної діяльності.

Актуальність означеної проблематики підтверджується сучасними науковими дослідженнями. Концептуальні засади соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб висвітлено у працях О. Блинової, Д. Головаша, Ю. Песоцької [1; 5; 14], які акцентують увагу на соціально-психологічних механізмах інтеграції вимушених мігрантів. Питання використання засобів фізичної культури у процесі соціальної реабілітації та адаптації розглядаються у дослідженнях Я. Галана, С. Дудіцької, Ю. Мосейчук [4], де підкреслюється їхня роль у стабілізації емоційного стану та розвитку соціальної взаємодії. Вагомий внесок у розуміння впливу фізичної активності на психоемоційний стан і адаптаційні можливості особистості зробили І. Мисула, Л. Вакуленко, О. Фуштей, К. Ландік [10; 21; 22; 23], які доводять ефективність фізичних вправ як засобу зниження стресу, підвищення адаптаційного потенціалу та формування позитивного соціального досвіду.

Отже, інтеграція завдань соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб у зміст професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту є перспективним напрямом удосконалення сучасної освітньої практики, що забезпечує поєднання соціальної місії освіти з формуванням високого рівня професійної компетентності.

*Мета дослідження* – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність використання соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб як чинника формування професійних компетентностей майбутніх фахівців фізичної культури та спорту.

Відповідно до мети дослідження визначено такі *завдання*:

1. Здійснити теоретичний аналіз соціально-психологічних особливостей адаптації внутрішньо переміщених осіб та визначити їхній потенціал у контексті професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту.

2. Обґрунтувати зміст, форми та методи використання засобів фізичної культури у процесі соціальної адаптації ВПО як педагогічного ресурсу формування професійних компетентностей здобувачів вищої освіти.

3. Розробити та впровадити методіку залучення майбутніх фахівців фізичної культури та спорту до організації фізкультурно-оздоровчої діяльності з внутрішньо переміщеними особами.

4. Експериментально перевірити ефективність запропонованої методіки щодо формування професійних компетентностей майбутніх фахівців фізичної культури та спорту у процесі роботи з ВПО.

Отже, дослідження соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб як чинника формування професійних компетентностей майбутніх фахівців фізичної культури та спорту є вкрай важливим, оскільки поєднує вирішення актуальної соціальної проблеми з удосконаленням якості професійної підготовки здобувачів вищої освіти. Такий підхід сприяє формуванню у майбутніх фахівців здатності працювати в умовах соціальних викликів, ефективно застосовувати засоби фізичної культури для підтримки різних категорій населення, зокрема ВПО, а також розвиває їхні соціальні,

комунікативні та професійно-практичні компетентності, що відповідає сучасним вимогам освітнього простору та суспільства загалом.

## **1. Теоретичні основи формування професійних компетентностей майбутніх фахівців фізичної культури та спорту у процесі соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб**

Сучасні реалії збройного конфлікту в Україні зумовили масове вимушене переселення громадян, що породило гостру соціальну проблему адаптації внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя. Означена ситуація актуалізувала потребу у фахівцях, здатних професійно супроводжувати адаптаційні процеси різних категорій населення, зокрема засобами фізичної культури і спорту.

Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури та спорту до роботи з внутрішньо переміщеними особами є відносно новим напрямом у вітчизняній педагогічній науці, що потребує належного теоретичного обґрунтування та методичного забезпечення. Незважаючи на значний масив наукових праць, присвячених як проблематиці соціальної адаптації ВПО, так і питанням формування професійних компетентностей майбутніх фахівців галузі, їх взаємозв'язок залишається недостатньо дослідженим.

### *1.1 Поняття, сутність та особливості соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб: соціально-психологічні аспекти професійної діяльності фахівця фізичної культури та спорту*

Соціальна адаптація є однією з фундаментальних категорій у сучасній соціології, психології та інших суміжних дисциплінах, які досліджують взаємодію людини із соціальним середовищем. Цей процес передбачає активну інтеграцію індивіда в суспільство, його пристосування до змінних умов життя, а також формування нових соціальних зв'язків і взаємин [1; 5; 9; 11; 25]. Особливої актуальності означена проблематика набуває в контексті підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту, професійна діяльність яких безпосередньо може бути пов'язана з організацією спортивно-адаптаційних процесів для різних категорій населення, зокрема для внутрішньо переміщених осіб (ВПО).

У широкому розумінні соціальна адаптація – це процес взаємодії особистості чи соціальної групи із середовищем, у якому вони досягають гармонійного співіснування з іншими членами суспільства. У цьому контексті адаптація включає двосторонній процес: з одного боку, це здатність індивіда змінювати свою поведінку та ставлення відповідно до вимог суспільства, а з іншого – змінювати соціальне середовище з метою задоволення власних потреб [2; 6; 10; 12; 24]. Для фахівця фізичної культури та спорту розуміння цього двостороннього характеру адаптаційних процесів є необхідною теоретичною основою для організації ефективної роботи з ВПО.

Аналіз наукової літератури дозволяє виокремити соціальний і психологічний аспекти соціальної адаптації, кожен з яких має принципове

значення для формування відповідних професійних компетентностей майбутніх фахівців галузі фізичної культури і спорту.

Соціальна адаптація є складним і багатогранним процесом, що забезпечує інтеграцію особистості в соціальне середовище. Вона охоплює взаємодію індивіда із суспільством, освоєння соціальних ролей, прийняття норм, цінностей і правил поведінки. Соціальний аспект адаптації спрямований на формування гармонійних стосунків між особистістю та її соціальним оточенням, що забезпечує ефективну участь у суспільному житті. Людина, перебуваючи в постійній взаємодії із суспільством, освоює його правила, вимоги й очікування, водночас зберігаючи власну ідентичність. Відтак, фахівець з фізичного виховання та спорту має володіти знаннями про механізми соціалізації і соціальної інтеграції, щоб свідомо використовувати засоби фізичної культури як інструмент супроводу ВПО в процесі їхнього входження в нове соціальне середовище.

Науковці [3; 7; 13; 22; 23] виділяють такі ключові елементи цього процесу. Першим із них є освоєння соціальних ролей. Враховуючи те, що кожна особистість протягом життя виконує безліч ролей у суспільстві, які визначаються її статусом і позицією – ролі працівника, студента, члена громади чи родини тощо, вони мають свої специфічні очікування та накладають обов'язки, але водночас відкривають можливості для самореалізації. Успішна інтеграція цих ролей залежить від здатності індивіда враховувати очікування соціуму та відповідати його вимогам. Для внутрішньо переміщених осіб адаптація може включати освоєння нових професійних ролей, участь у волонтерських ініціативах або прийняття нових культурних норм. Виконання цих ролей сприяє формуванню почуття приналежності до суспільства, що є ключовим фактором успішної адаптації. У цьому процесі фахівець фізичного виховання та спорту може виступати посередником, організовуючи середовище для освоєння соціальних ролей через фізкультурно-спортивну діяльність (командні ігри, спортивні змагання, групові тренування тощо).

Другим важливим елементом є прийняття суспільних норм і цінностей, що становить основу для ефективного виконання соціальних ролей і є ключовим чинником соціальної адаптації, який забезпечує гармонійне співіснування особистості із суспільством. Суспільні норми визначають очікувані моделі поведінки, а цінності окреслюють те, що є важливим, правильним і бажаним у соціальному середовищі. Наприклад, переселенцям зі східних регіонів України може знадобитися адаптація до використання української мови в офіційному спілкуванні чи участь у місцевих волонтерських ініціативах, що сприяє їхній соціалізації та допомагає встановлювати зв'язки з місцевим населенням. Саме фізкультурно-оздоровчі заходи та спортивні події можуть слугувати природним середовищем для прийняття спільних норм і цінностей, оскільки спорт є універсальною мовою міжкультурної комунікації.

Третім елементом виступає соціалізація, яка допомагає людині засвоїти суспільні норми та цінності, інтегруватися в соціум і виконувати свої ролі у різних сферах життя. Процес соціалізації передбачає навчання особистості необхідних навичок, поведінки та комунікацій для успішного функціонування в

соціумі, допомагає знаходити своє місце у соціальному середовищі, налагоджувати ефективні стосунки та виконувати соціально значущі функції. Прикладом соціалізації для внутрішньо переміщених осіб є участь у громадських заходах: місцевих культурних подіях, освітніх тренінгах чи фізкультурно-спортивних заходах, що допомагає їм засвоїти місцеві традиції, налагодити контакти з мешканцями та інтегруватися у нове соціальне середовище. Зважаючи на це, майбутній фахівець фізичного виховання та спорту повинен усвідомлювати, що організовані ним фізкультурно-спортивні заходи є не лише засобом фізичного розвитку, а й потужним інструментом соціалізації ВПО.

Щодо психологічного аспекту соціальної адаптації, слід зазначити, що він є невід'ємною частиною загального процесу інтеграції особистості в суспільство і стосується внутрішнього стану людини, її здатності справлятися з емоційними навантаженнями та стресом, який виникає під час змін у соціальному середовищі [4; 8; 19; 21]. Цей аспект набуває особливого значення у контексті підготовки фахівців галузі, оскільки передбачає формування у них психолого-педагогічних компетентностей, необхідних для роботи з особами, що пережили травматичні події вимушеного переселення.

Одним із ключових психологічних чинників адаптації є стресостійкість, що відіграє виняткову роль у житті внутрішньо переміщених осіб, котрі стикаються зі значними викликами: втратою домівки, необхідністю адаптації до нового середовища, фінансовими труднощами, соціальною ізоляцією тощо. Здатність долати стрес визначає, наскільки успішно переселенці зможуть пристосуватися до нових умов і підтримувати психоемоційне здоров'я. Розвиток стресостійкості відбувається через навчання технік саморегуляції, підтримку соціальних зв'язків та участь у програмах психологічної допомоги. Зокрема, залучення до фізичної активності чи групової терапії допомагає знижувати рівень тривожності, покращувати емоційний стан і сприяє швидшій адаптації до нових реалій [14; 17; 19]. Відтак, фахівець фізичного виховання та спорту, застосовуючи відповідні засоби і методи фізичної культури, здатний цілеспрямовано впливати на розвиток стресостійкості ВПО.

Ще одним важливим психологічним елементом адаптації є здатність до саморегуляції, що включає управління емоціями, розробку стратегій подолання труднощів і підтримку позитивного мислення. Важливим інструментом у цьому контексті є фізкультурно-спортивна діяльність, яка сприяє зниженню рівня стресу, покращує емоційний стан і забезпечує соціальну інтеграцію. Усвідомлення цих механізмів складає теоретичне підґрунтя для формування відповідних методичних компетентностей у майбутніх фахівців – здатності проектувати та реалізовувати програми фізкультурно-оздоровчої роботи з урахуванням психологічного стану ВПО.

Необхідно підкреслити, що соціальний і психологічний аспекти адаптації тісно взаємопов'язані. Здатність індивіда виконувати соціальні ролі, встановлювати зв'язки та інтегруватися в суспільство значною мірою залежить від його психологічного стану. Водночас успішна соціальна адаптація позитивно впливає на психологічне благополуччя, зменшуючи тривожність і

підвищуючи самооцінку. Для майбутнього фахівця фізичної культури та спорту ця взаємозалежність набуває практичного значення: розробляючи програми роботи з ВПО, він має враховувати одночасно обидва виміри адаптаційного процесу і забезпечувати їх синергетичну взаємодію.

Для ефективної адаптації важливе значення має саме синергетична дія соціальних і психологічних чинників. Участь у громадських заходах або спортивних програмах сприяє формуванню соціальних зв'язків і водночас підтримує емоційний баланс, що доводить унікальний потенціал фізкультурно-спортивної діяльності як комплексного адаптаційного ресурсу.

Таким чином, соціальна адаптація є багатограним процесом, який включає як соціальні, так і психологічні аспекти. Її успішність залежить від багатьох чинників, зокрема рівня підтримки з боку соціального оточення, здатності індивіда до саморегуляції та соціальної мобільності. Для майбутніх фахівців фізичної культури та спорту глибоке розуміння механізмів соціальної адаптації ВПО є не лише теоретичним підґрунтям, а й необхідною умовою формування відповідних професійних компетентностей – здатності свідомо, науково обґрунтовано й ефективно використовувати засоби фізичної культури і спорту в роботі з цією вразливою категорією населення в умовах сучасних викликів.

## *1.2. Соціально-педагогічний потенціал фізичної культури у формуванні професійних компетентностей майбутніх фахівців у роботі з внутрішньо переміщеними особами*

Фізична культура має значний соціально-педагогічний потенціал у процесі адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового середовища, реалізація якого сприяє їх інтеграції, розвитку соціальних зв'язків і підвищенню якості життя. Водночас цей потенціал визначає широкі можливості для формування відповідних професійних компетентностей майбутніх фахівців фізичної культури та спорту, здатних свідомо і методично грамотно використовувати засоби фізичної культури в роботі з цією вразливою категорією населення. Як інструмент соціальної інтеграції, фізична культура дозволяє об'єднати людей різного соціального статусу, віку та культурного походження навколо спільної мети, сприяючи зміцненню соціальних зв'язків, формуванню почуття спільності та підтримці психоемоційного здоров'я [15; 16; 18; 20].

Аналіз наукової літератури та практичного досвіду свідчить про те, що фізична культура як соціальний інструмент забезпечує створення умов для ефективної взаємодії між людьми, які мають різний соціальний досвід, культурний контекст чи психологічний стан. Результати анкетування, бесід та безпосередньої взаємодії з внутрішньо переміщеними особами дозволяють стверджувати, що одним із головних викликів, з якими стикається ця категорія людей, є соціальна ізоляція. Втрата звичних соціальних контактів, культурних традицій та усталеного життєвого ритму часто призводить до стійкого почуття відчуження в новому середовищі. У цьому контексті фізична культура виступає як універсальна платформа для інтеграції, а майбутній фахівець – як

організатор і педагогічний координатор цього процесу. Спільні заняття спортом, участь у групових тренуваннях, спортивних змаганнях чи оздоровчих програмах сприяють встановленню нових контактів, побудові довіри та створенню позитивної соціальної взаємодії. Відтак, уміння організовувати та методично забезпечувати такі форми роботи становить один із ключових елементів професійної компетентності фахівця галузі.

Слід зазначити, що групові тренування, участь у спортивних змаганнях чи масових заходах об'єднують людей навколо спільної мети незалежно від їхнього соціального чи економічного статусу і дозволяють внутрішньо переміщеним особам брати активну участь у житті громади, формувати нові знайомства, що в сукупності сприяє їхній соціалізації. Для майбутніх фахівців фізичної культури та спорту вміння проектувати та реалізовувати подібні заходи є необхідною складовою їхньої методичної та організаційної компетентності.

Психоемоційний стан внутрішньо переміщених осіб часто характеризується підвищеним рівнем стресу, тривожності та депресії через втрату домівки й невизначеність майбутнього. У цьому аспекті фізична культура має значний терапевтичний ефект. Доведено, що регулярна фізична активність сприяє виробленню ендорфінів, що покращують емоційний стан, знижують рівень тривожності та підвищують стресостійкість. Розуміння цих нейрофізіологічних і психологічних механізмів впливу фізичної активності на організм людини є важливою теоретичною основою для формування психолого-педагогічної компетентності майбутніх фахівців, які працюватимуть з ВПО.

Паралельно з терапевтичним виміром необхідно виокремити освітній аспект фізичної культури, оскільки саме через неї передаються важливі соціальні цінності: командна робота, повага до суперників, дисципліна та відповідальність. Ці навички та принципи є особливо значущими для дітей і молоді з числа внутрішньо переміщених осіб, оскільки допомагають їм краще інтегруватися у соціум і адаптуватися до його вимог. Зокрема, дитячі спортивні секції для дітей ВПО стають не лише місцем розвитку фізичних здібностей, але й платформою для засвоєння норм поведінки, знайомства з новими друзями та формування навичок командної співпраці. Усвідомлення цього виховного потенціалу фізичної культури і здатність реалізовувати його на практиці є невід'ємним складником аксіологічної та виховної компетентності майбутнього фахівця.

Одним із прикладів ефективного використання соціально-педагогічного потенціалу фізичної культури є проведення комплексних оздоровчих програм для внутрішньо переміщених осіб, які поєднують спортивну активність з елементами соціальної підтримки. Зокрема, програми на базі навчальних закладів, спортивних клубів чи громадських центрів, що інтегрують фізичну активність із психологічними тренінгами та інтеграційними зустрічами, демонструють високу ефективність у подоланні соціальної ізоляції та сприянні адаптаційним процесам. Проектування, організація та методичний супровід таких програм потребують від фахівця сформованості цілого комплексу

компетентностей: організаційних, комунікативних, психолого-педагогічних і методичних, що й визначає зміст їхньої фахової підготовки.

Таким чином, фізична культура є не просто засобом підтримання фізичного здоров'я, але й потужним соціально-педагогічним ресурсом, що сприяє адаптації внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя. Реалізація цього потенціалу в практичній діяльності вимагає від майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту глибоких теоретичних знань, розвинених методичних умінь і високого рівня соціальної відповідальності. Відтак, соціально-педагогічний потенціал фізичної культури виступає не лише об'єктом вивчення, а й системоутворювальним чинником у процесі формування професійних компетентностей майбутніх фахівців, здатних ефективно вирішувати завдання соціальної адаптації ВПО засобами фізкультурно-спортивної діяльності.

## **2. Методичні засади формування професійних компетентностей майбутніх фахівців фізичної культури та спорту у процесі соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб**

Теоретичне осмислення проблеми соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб засобами фізичної культури, закономірно ставить питання про практичне втілення виявлених закономірностей у конкретний методичний інструментарій. Розуміння механізмів адаптаційного процесу та потенціалу фізичної культури як засобу соціальної інтеграції набуває реальної педагогічної цінності лише тоді, коли воно трансформується у систему методичних рішень, доступних для практичного застосування майбутніми фахівцями галузі.

Актуальність методичного виміру досліджуваної проблеми зумовлена тим, що існуючі підходи до підготовки фахівців фізичної культури та спорту здебільшого не враховують специфіки роботи з внутрішньо переміщеними особами як особливою категорією населення з комплексними соціальними, психологічними та фізичними потребами. Подолання цієї прогалини потребує розробки науково обґрунтованої методики, яка б органічно поєднувала завдання соціальної адаптації ВПО із завданнями фахового становлення студентів у процесі реальної практичної діяльності.

### *2.1. Аналіз потреб внутрішньо переміщених осіб як передумова формування професійних компетентностей майбутніх фахівців фізичної культури та спорту*

Аналіз потреб внутрішньо переміщених осіб у сфері фізичної культури є важливим науково-практичним завданням, вирішення якого слугує необхідною передумовою для розробки ефективних програм соціальної адаптації та, водночас, визначає зміст і спрямованість формування професійних компетентностей майбутніх фахівців фізичної культури та спорту. Без чіткого розуміння реальних потреб цієї категорії населення неможливо ні спроектувати дієві адаптаційні програми, ні сформуванати у майбутніх фахівців необхідні знання, уміння та навички для роботи з нею.

З метою емпіричного вивчення зазначених потреб дослідження проводилось із представниками Комунального закладу «Донецький обласний спеціалізований фаховий коледж спортивного профілю ім. С. Бубки», який вимушено евакуювався до міста Полтава і розгорнув свою діяльність на базі факультету фізичного виховання та спорту Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка. Основним завданням дослідження було визначення потреб внутрішньо переміщених осіб у сфері фізичної культури, зокрема їхніх вподобань, мотивацій та бар'єрів, що впливають на участь у фізкультурно-спортивних заходах. Для вирішення цього завдання було проведено комплекс діагностичних заходів: опитування, бесіди та інтерв'ю, що надало можливість глибше зрозуміти емоційні, соціальні, культурні та інші аспекти потреб внутрішньо переміщених осіб. В опитуванні взяли участь представники різних вікових груп: учні коледжу та викладачі, що дозволило врахувати специфіку потреб дітей, молоді й дорослих.

Слід зазначити, що представники Комунального закладу «Донецький обласний спеціалізований фаховий коледж спортивного профілю ім. С. Бубки» належать до категорії спортсменів, що суттєво відрізняє їхні потреби у фізичній культурі від загальної групи внутрішньо переміщених осіб і зумовлює специфіку вимог до підготовки фахівців, які з ними працюють. Аналіз зібраних даних виявив кілька ключових аспектів, що формують потреби цієї групи після переселення до Полтави, і кожен із них безпосередньо проектується на зміст професійних компетентностей майбутніх фахівців.

Першим і найбільш гострим аспектом виявилась втрата інфраструктури та умов для тренувань. Однією з найбільших проблем, з якою зіткнулися представники коледжу, була втрата доступу до якісної спортивної інфраструктури, що була доступною у рідному регіоні. Зокрема, коледж мав сучасні тренувальні зали, легкоатлетичні манежі, басейни та спеціалізоване обладнання для занять спортивною гімнастикою, легкою атлетикою, боксом та іншими видами спорту. У Полтаві, хоча й вдалося частково відновити навчально-тренувальний процес на базі факультету фізичного виховання та спорту університету, не всі види спорту могли здійснюватися у звичних умовах через обмеженість матеріально-технічної бази. Відсутність відповідного обладнання та тренувальних майданчиків вплинула на якість підготовки, що могло призвести до зниження спортивних результатів. Для майбутнього фахівця ця ситуація визначає необхідність формування компетентності адаптивного планування тренувального процесу, здатності розробляти та реалізовувати ефективні програми фізичної підготовки в умовах обмеженої матеріально-технічної бази.

Другим значущим аспектом стала зміна тренувального графіка. Через релокацію коледжу режим фізкультурно-спортивної діяльності зазнав суттєвих змін: значна частина часу витрачалася на вирішення побутових питань, пристосування до нового місця проживання та навчання. Це особливо стосувалося студентів, які були змушені поєднувати освітній процес із тренуваннями. Для багатьох спортсменів необхідність самостійно адаптуватися до нових умов стала серйозним викликом і могла призводити до емоційного

вигорання. Означена ситуація актуалізує потребу у формуванні в майбутніх фахівців компетентності організаційно-методичного планування, що передбачає вміння гнучко структурувати фізкультурно-спортивну діяльність з урахуванням індивідуальних обставин кожного учасника адаптаційного процесу.

Третім суттєвим чинником виявилось зниження рівня мотивації. Психологічні наслідки переселення позначилися на мотивації до фізкультурно-спортивної діяльності: більшість респондентів відчували невизначеність щодо майбутнього, доступ до звичної діяльності був обмежений або взагалі відсутній. Для деяких студентів це стало причиною зниження інтересу до спорту та навіть появи думок про завершення спортивної кар'єри. Виявлені факти свідчать про необхідність формування у майбутніх фахівців психолого-педагогічної компетентності, тобто здатності діагностувати мотиваційний стан ВПО, застосовувати ефективні засоби його підтримки та відновлення через залучення до фізкультурно-спортивної діяльності.

Виходячи з наведеного, стає очевидним, що внутрішньо переміщені особи, особливо спортсмени, потребують комплексного підходу до забезпечення їхньої фізкультурно-спортивної діяльності в умовах релокації. Представники коледжу відзначали, що для них важливими є не лише фізичні, а й емоційні та соціальні компоненти тренувального процесу. Спільна діяльність у спортивних колективах допомагала їм відчутти підтримку, ефективніше долати стрес та адаптуватися до змінених умов. Ця обставина підкреслює необхідність формування у майбутніх фахівців компетентності соціально-педагогічного супроводу, що передбачає вміння свідомо використовувати колективні форми фізкультурно-спортивної діяльності як засіб психоемоційної підтримки та соціальної інтеграції ВПО.

Разом із тим чітко простежувалась потреба у розробці спеціальних програм фізичної активності, які б враховували специфіку умов життя та тренувань внутрішньо переміщених осіб. У цьому контексті засоби фізичної культури виступають потужним інструментом подолання наслідків вимушеної міграції: вони здатні забезпечити збереження фізичного здоров'я, стабілізацію емоційного стану та створення умов для формування нових соціальних зв'язків. Для студентів та працівників коледжу фізкультурно-спортивна діяльність є не лише способом збереження професійних навичок, але й засобом відновлення впевненості у власних силах у складний період їхнього життя.

Таким чином, результати проведеного аналізу потреб внутрішньо переміщених осіб переконливо свідчать про те, що розробка програм фізичної активності для цієї категорії населення є важливим кроком у напрямку їхньої соціальної адаптації та інтеграції. З позиції підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту означений аналіз виконує системоутворювальну функцію: він визначає реальний контекст майбутньої професійної діяльності, конкретизує її завдання та окреслює той комплекс компетентностей: адаптивно-методичних, організаційних, психолого-педагогічних і соціально-комунікативних, якими має оволодіти фахівець для ефективної роботи з внутрішньо переміщеними особами засобами фізичної культури.

## *2.2. Методика формування професійних компетентностей майбутніх фахівців фізичної культури та спорту у процесі соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб засобами фізичної культури*

Методика формування професійних компетентностей майбутніх фахівців фізичної культури та спорту у процесі соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб засобами фізичної культури розроблялась з урахуванням реального контексту взаємодії студентів і викладацького складу факультету фізичного виховання та спорту Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка з учнями та педагогами Комунального закладу «Донецький обласний спеціалізований фаховий коледж спортивного профілю ім. С. Бубки», який вимушено евакуювався до міста Полтава. Принципово важливим є те, що майбутні фахівці, студенти університету, були залучені до реалізації адаптаційних програм не як пасивні спостерігачі, а як активні суб'єкти педагогічного процесу, що забезпечило органічне поєднання теоретичної підготовки з практичним набуттям професійних компетентностей безпосередньо в умовах реальної соціально значущої діяльності.

Розроблена методика спрямована на забезпечення комплексного підходу до відновлення фізичного, емоційного та соціального стану внутрішньо переміщених осіб і водночас слугує дієвим механізмом формування у майбутніх фахівців системи професійних компетентностей, необхідних для роботи з цією категорією населення. Її ключовими аспектами є поступове включення ВПО до систематичної фізичної активності, створення умов для їхнього професійного розвитку, а також формування нових соціальних зв'язків через засоби фізичної культури. Головна мета методики – сприяти соціальній адаптації внутрішньо переміщених осіб через фізичну активність, яка допоможе зберегти фізичне здоров'я, покращити емоційний стан і прискорити інтеграцію в нове соціокультурне середовище, та одночасно забезпечити формування відповідних компетентностей у студентів, які безпосередньо організують і супроводжують цей процес разом із викладацьким складом університету.

Завдання методики охоплюють як адаптаційний, так і компетентнісний виміри. З позиції соціальної адаптації ВПО вони включають: відновлення регулярної фізичної активності серед учнів і викладачів коледжу для підтримки фізичної форми та покращення загального здоров'я; зменшення стресу та тривожності через заняття, спрямовані на психоемоційне відновлення; сприяння соціалізації учасників через групову діяльність, спільні фізкультурно-спортивні заходи та інтеграцію у громаду; надання можливості спортсменам продовжувати професійні тренування в умовах релокації; підвищення мотивації до занять спортом шляхом організації змагань, турнірів та тематичних заходів. З позиції формування професійних компетентностей майбутніх фахівців методика передбачає набуття студентами практичного досвіду діагностики потреб ВПО, проектування та реалізації адаптаційних програм, психолого-педагогічного супроводу учасників і рефлексивного аналізу результатів власної діяльності.

Методика базується на трьох послідовних етапах: підготовчому, основному та заключному, кожен з яких має чітко окреслені цілі, завдання та види діяльності, а участь студентів разом із викладацьким складом є обов'язковою умовою реалізації кожного з них.

Підготовчий етап передбачав проведення студентами під керівництвом викладачів діагностики стану учасників з метою визначення їхнього емоційного стану, потреб та рівня фізичної підготовки. Були організовані зустрічі з учнями та педагогами коледжу для презентації програми, сформовано групи за віком, рівнем підготовки та інтересами. Майбутні фахівці здійснили аналіз доступних ресурсів: спортивних майданчиків, тренажерних залів, обладнання та інвентарю. Особливу увагу приділили збору інформації про психологічний стан учасників, оскільки емоційний аспект адаптації є надзвичайно важливим. Безпосереднє залучення студентів до діагностичної роботи на цьому етапі забезпечувало формування їхньої аналітичної та діагностичної компетентності – здатності виявляти і систематизувати потреби ВПО як основу для подальшого методичного проектування.

Основний етап включав реалізацію чотирьох взаємопов'язаних модулів: оздоровчого, спортивного, психологічного та соціального, причому студенти разом із викладацьким складом університету виступали безпосередніми організаторами й виконавцями заходів у межах кожного з них. Принципово важливим є те, що проведення кожного заходу передбачало інтеграцію всіх чотирьох модулів: будь-яка активність поєднувала елементи різних напрямків роботи. Наприклад, під час командної гри учасники одночасно отримували фізичне навантаження в межах оздоровчого модуля, розвивали комунікативні навички в межах соціального модуля та отримували емоційну підтримку в межах психологічного модуля. Такий інтегративний підхід формував у майбутніх фахівців розуміння системного характеру адаптаційного процесу та здатність до комплексного методичного мислення.

Оздоровчий модуль орієнтований на поступове залучення учасників до спільної фізичної активності, яку організовували студенти разом із викладачами факультету фізичного виховання та спорту ПНПУ імені В. Г. Короленка. Безпосередня участь майбутніх фахівців в організації та проведенні оздоровчих заходів сприяла формуванню їхньої методичної компетентності – здатності добирати адекватні засоби та методи фізичної активності з урахуванням стану й потреб конкретних учасників.

Спортивний модуль передбачав організацію навчально-тренувальних занять з різних видів спорту для студентів-спортсменів коледжу, впровадження індивідуальних тренувальних планів з урахуванням їхньої спортивної спеціалізації. Студенти університету, залучені до цього модуля, набували компетентності індивідуалізованого планування тренувального процесу в умовах обмеженої матеріально-технічної бази, що є надзвичайно актуальним аспектом їхньої майбутньої фахової діяльності.

Психологічний модуль спрямовувався на зниження рівня тривожності та стресу учасників. Студенти разом із викладацьким складом проводили мотиваційні сесії та майстер-класи, орієнтовані на формування позитивного

мислення й зміцнення віри у власні сили. Участь майбутніх фахівців у реалізації цього модуля забезпечувало формування їхньої психолого-педагогічної компетентності – здатності здійснювати емоційну підтримку ВПО і застосовувати психологічно обґрунтовані методи мотивації засобами фізкультурно-спортивної діяльності.

Освітній модуль був спрямований на залучення учасників до низки заходів у дистанційному та змішаному режимах, зокрема до участі у наукових конференціях, круглих столах та відкритих лекціях. Студенти університету виступали як співorganizаторами цих заходів, так і їхніми активними учасниками, що сприяло формуванню їхньої науково-дослідницької та комунікативної компетентності.

Соціальний модуль передбачав організацію спортивних фестивалів, турнірів та спільних заходів для ВПО й місцевого населення. Саме студенти разом із викладацьким складом ставали ініціаторами та координаторами цих подій, що сприяло формуванню їхньої організаційної та соціально-комунікативної компетентності. Такі активності забезпечували не лише фізичну активність учасників, але й формування нових соціальних зв'язків, підвищення довіри та відчуття єдності у новій громаді.

Практика реалізації методики засвідчила її високу ефективність. Показовим прикладом є проведення у спорткомплексі університету урочистої частини свята «Посвята першокурсників», в якій взяли участь учні та студенти КЗ «ДОСФКСП ім. С. Бубки». Організацію та методичний супровід заходу здійснювали студенти університету разом із викладацьким складом факультету фізичного виховання та спорту. Символічною й потужною в мотиваційному відношенні стала присутність на заході олімпійського чемпіона 2024 року, заслуженого майстра спорту України з боксу Олександра Хижняка. Після урочистої клятви та вітань відбулися показові виступи боксерів коледжу, а вихованці мали змогу поспілкуватися з чемпіоном, який побажав їм нових перемог. Ця зустріч стала для учасників потужним мотиваційним імпульсом, а для студентів-organizаторів цінним досвідом практичної реалізації соціального та психологічного модулів методики в єдності їхнього виховного та адаптаційного потенціалу.

Заключний етап передбачав оцінювання ефективності методики, до якого студенти також були залучені як активні учасники. З цією метою проведено опитування та анкетування учасників, проаналізовано їхні відгуки та результати тестів, з'ясовано, чи вдалося учасникам відчути власні досягнення та зміцнити соціальні зв'язки. На основі зібраної інформації вносилися корективи до методики, що дозволяло її вдосконалювати для подальшого використання. Залучення майбутніх фахівців до рефлексивно-аналітичної роботи на цьому етапі забезпечувало формування їхньої оцінювальної компетентності та здатності до професійної саморефлексії.

Таким чином, розроблена методика є цілісною педагогічною системою, в якій процес соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб і процес формування професійних компетентностей майбутніх фахівців фізичної культури та спорту реалізуються у нерозривній єдності. Активна участь

студентів разом із викладацьким складом університету на всіх етапах її реалізації забезпечує набуття майбутніми фахівцями системи методичних, організаційних, психолого-педагогічних і соціально-комунікативних компетентностей у реальному контексті соціально значущої діяльності, що становить її принципову педагогічну цінність.

Продовжуючи характеристику практики реалізації методики, вважаємо необхідним детальніше зупинитися на конкретних заходах, організованих студентами разом із викладацьким складом факультету фізичного виховання та спорту ПНПУ імені В. Г. Короленка, які стали змістовним наповненням її модулів і забезпечили комплексний вплив на процес соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Важливою подією в межах реалізації оздоровчого та соціального модулів методики стала участь учнів і студентів коледжу у фітнес-марафоні, проведеному в рамках Олімпійського тижня. Захід відбувся за участю титулованих олімпійців та провідних фітнес-тренерів Полтави, що надало йому особливого мотиваційного та виховного значення. Вихованці та викладачі коледжу мали нагоду не лише долучитися до інтенсивного тренування, а й поспілкуватися з професійними тренерами різних спортивних напрямків. Для студентів університету, які брали участь в організації та проведенні цього заходу, він став цінною практикою планування і методичного забезпечення масових фізкультурно-оздоровчих подій, а також досвідом взаємодії з ВПО в умовах відкритого соціального середовища.

Не менш значущим у контексті соціальної інтеграції та формування компетентностей майбутніх фахівців стало відзначення Дня фізичної культури під гаслом «Спорт об'єднує та веде до вершин». Під час урочистого відкриття за високі спортивні досягнення були нагороджені найкращі студенти коледжу, що сприяло зміцненню їхньої самооцінки та відчуття визнання у новому середовищі. Свято продовжилося командними змаганнями «Веселі старты», де команда коледжу «Незламні» продемонструвала силу, згуртованість і прагнення до перемоги. Символічна назва команди відображала не лише спортивний дух її учасників, а й їхню здатність зберігати психологічну стійкість в умовах вимушеного переселення. Студенти університету, залучені до організації цього заходу, набували досвіду використання змагальної діяльності як засобу психоемоційної підтримки та соціальної консолідації учасників, що є важливим складником їхньої методичної компетентності.

У межах оздоровчого модуля методики було проведено фітнес-марафон «Молодь – краса – здоров'я 2022», під час якого викладачі факультету фізичного виховання та спорту ПНПУ імені В. Г. Короленка представили три спеціалізовані програми: BODYATTACK, FITPRESS та STRETCHING. Залучення студентів до підготовки та проведення цих програм разом із викладацьким складом забезпечувало формування їхньої предметної компетентності у сфері оздоровчого фітнесу, а також умінь диференціювати фізичне навантаження відповідно до індивідуальних можливостей і стану учасників. Водночас цей захід виконав важливу соціалізуючу функцію,

оскільки об'єднав представників коледжу та університету в рамках спільної фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Важливим кроком у напрямку соціальної та освітньої інтеграції стало проведення Дня відкритих дверей у ПНПУ імені В. Г. Короленка на факультеті фізичного виховання та спорту спільно з представниками коледжу, у рамках якого було організовано Фестиваль професій. Цей захід, організований за безпосередньої участі студентів університету, надав переміщеним учням можливість ознайомитися з освітніми перспективами на новому місці, сформувавши уявлення про можливості продовження навчання та професійного розвитку. Для майбутніх фахівців участь в організації Фестивалю професій сприяла формуванню профорієнтаційної та комунікативної компетентності, а також розвитку здатності створювати інклюзивне освітнє середовище для представників різних соціальних груп.

Протягом усього періоду перебування коледжу у Полтаві студенти разом із викладацьким складом університету організовують численні змагання і товариські зустрічі з різних видів спорту за участі учнів і студентів коледжу. Систематичне проведення таких заходів забезпечує безперервність адаптаційного процесу і дозволяє майбутнім фахівцям накопичувати досвід організації фізкультурно-спортивної діяльності різного масштабу та формату, що є необхідною умовою становлення їхньої організаційної компетентності.

У межах освітнього модуля методики та в контексті співпраці навчальних закладів фахівців було залучено до роботи в міжнародних, всеукраїнських та регіональних науково-практичних конференціях у дистанційному та змішаному режимах. Участь студентів університету у підготовці та проведенні цих заходів разом із викладацьким складом сприяла формуванню їхньої науково-дослідницької компетентності, здатності до теоретичного осмислення практичного досвіду соціальної адаптації ВПО засобами фізичної культури та його презентації у науковому середовищі.

Таким чином, сукупність реалізованих заходів утворювала цілісну систему педагогічних впливів, спрямованих одночасно на соціальну адаптацію внутрішньо переміщених осіб і на формування професійних компетентностей майбутніх фахівців. Впровадження методики забезпечило досягнення таких результатів: підвищення рівня фізичної активності учнів і викладачів коледжу; зниження рівня тривожності та покращення психологічного стану учасників; формування стійких соціальних зв'язків у новому середовищі; збереження професійних навичок студентів-спортсменів; інтеграція ВПО у спортивно-культурне життя громади. Водночас для студентів університету кожен із цих результатів став відображенням сформованих у них відповідних компетентностей: методичних, психолого-педагогічних, організаційних і соціально-комунікативних.

Запропонована методика є ефективним інструментом соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб засобами фізичної культури, реалізація якого одночасно забезпечує якісну фахову підготовку майбутніх фахівців галузі. Її практичне впровадження сприяє збереженню фізичного та психоемоційного здоров'я учасників адаптаційного процесу, забезпеченню їхньої інтеграції у

нові соціальні умови та зміцненню віри у власні сили, а також формуванню у майбутніх фахівців глибокого розуміння соціальної місії фізичної культури і спорту в умовах сучасних викликів.

### **3. Експериментальна перевірка ефективності методики соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб засобами фізичної культури в контексті формування професійних компетентностей майбутніх фахівців**

Експериментальна перевірка ефективності методики соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб засобами фізичної культури в контексті формування професійних компетентностей майбутніх фахівців фізичної культури та спорту здійснювалась у три етапи: констатувальний (квітень–травень 2022 року), формувальний (червень 2022 – жовтень 2025 року) і підсумковий (листопад–грудень 2025 року).

На етапі констатувального експерименту здійснено теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури з теми дослідження і практичного досвіду роботи з внутрішньо переміщеними особами. Визначено сутність та особливості соціальної адаптації ВПО у соціальному та психологічному аспектах; з'ясовано потенціал фізичної культури у роботі з цією категорією населення та виявлено ключові чинники, що впливають на перебіг адаптаційного процесу. Особливий акцент було зроблено на дослідженні ролі фізичної культури як ефективного соціального інструменту адаптації, який володіє значним освітнім і виховним потенціалом, сприяє засвоєнню важливих соціальних цінностей і забезпечує психоемоційне відновлення особистості.

Основна увага на етапі констатувального експерименту була зосереджена на вивченні вихідного стану внутрішньо переміщених осіб та діагностиці їхніх потреб у соціальній адаптації через засоби фізичної культури. За результатами проведеної діагностики встановлено низький рівень соціальної адаптації більшості учасників, що підтвердило необхідність розробки та впровадження спеціальної методики. Водночас було здійснено первинну діагностику рівня сформованості професійних компетентностей студентів факультету фізичного виховання та спорту ПНПУ імені В. Г. Короленка в частині їхньої готовності до роботи з ВПО, яка також засвідчила недостатній рівень відповідної підготовки. Таким чином, констатувальний етап став науковим фундаментом для подальшої розробки, теоретичного обґрунтування та практичного впровадження запропонованої методики.

Спираючись на аналіз літературних джерел, власний педагогічний досвід і результати констатувального експерименту, було теоретично обґрунтовано методику соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб засобами фізичної культури в контексті формування професійних компетентностей майбутніх фахівців; розроблено систему її поетапного впровадження; визначено критерії та показники соціальної адаптації; встановлено рівні оцінювання соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб до і після проведення експерименту.

Другий етап наукової роботи – формувальний експеримент, який включав два взаємопов'язані завдання: по-перше, безпосереднє впровадження методики соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб засобами фізичної культури;

по-друге, перевірку ефективності запропонованої методики та оцінку отриманих результатів як у вимірі адаптаційних змін у стані ВПО, так і в площині динаміки формування професійних компетентностей майбутніх фахівців. В експерименті взяли участь учні та викладачі Комунального закладу «Донецький обласний спеціалізований фаховий коледж спортивного профілю ім. С. Бубки», евакуйовані до Полтави. Загальна кількість учасників склала 50 осіб: 40 учнів та 10 викладачів. До реалізації методики були залучені студенти факультету фізичного виховання та спорту ПНПУ імені В. Г. Короленка разом із викладацьким складом, що забезпечило одночасне вирішення завдань соціальної адаптації ВПО і формування фахових компетентностей майбутніх фахівців галузі.

За показниками контрольного тестування до початку формувального експерименту більшість учасників перебували на низькому рівні соціальної адаптації. Виявлені проблеми включали: відсутність стійких соціальних зв'язків із новою громадою; емоційний стрес, зумовлений втратою звичного соціального середовища; низьку мотивацію до фізичної активності внаслідок емоційного виснаження. Ці дані конкретизували напрями педагогічної роботи в межах формувального експерименту і визначили пріоритети у змісті формування відповідних компетентностей у студентів.

Для оцінки ефективності запропонованої методики соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб засобами фізичної культури було використано методику визначення СПА К. Роджерса і Р. Даймонда, оскільки вона враховує як соціальні, так і психологічні аспекти адаптаційного процесу. Ця методика дозволила оцінити такі ключові показники: прийняття себе та інших, що є важливим для інтеграції внутрішньо переміщених осіб у нове середовище; емоційний комфорт, тісно пов'язаний із подоланням стресу та підтриманням психоемоційної стабільності; комунікабельність як необхідна умова формування нових соціальних зв'язків у процесі спільної фізичної активності; інтеграція в соціум як одне з головних завдань запропонованої методики; стійкість до стресу як здатність зберігати емоційну рівновагу в складних життєвих обставинах. Діагностика здійснювалась на основі анкетування на початку впровадження методики та після її завершення, що дозволило простежити динаміку змін у соціально-психологічному стані учасників.

Поряд із методикою СПА К. Роджерса і Р. Даймонда було використано тест-опитувальник для оцінки рівня соціальної фрустрованості Л. Васильєва (у модифікації В. Бойка) з метою визначення ступеня задоволеності учасників соціальним середовищем. Комбінація цих діагностичних інструментів забезпечила всебічну оцінку ефективності реалізації запропонованої методики та створила підґрунтя для обґрунтованих висновків.

Для комплексного оцінювання соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб було визначено систему критеріїв та відповідних показників, які уможливають цілісну діагностику соціального і психологічного вимірів адаптаційного процесу. *Першим критерієм* виступає соціальна інтеграція, що відображає здатність людини адаптуватися до нового соціального середовища, встановлювати та підтримувати соціальні зв'язки, брати участь у різних формах

соціальної активності. Показниками цього критерію є: рівень задоволеності соціальним середовищем; частота та якість соціальних контактів, зокрема кількість нових знайомств та участь у спільних заходах; залученість до групових форм діяльності. Другим критерієм є емоційна стабільність як важливий компонент адаптації, що відображає здатність людини долати стрес, зберігати емоційний баланс та пристосовуватися до змін у житті. Відповідними показниками слугують: рівень тривожності та стресу; самоприйняття як оцінка власних можливостей і впевненість у собі; стресостійкість як здатність зберігати емоційну стабільність у складних ситуаціях. Третім критерієм визначено рівень фізичної активності, оскільки остання не лише підтримує фізичне здоров'я, але й безпосередньо сприяє соціальній адаптації, створюючи умови для встановлення нових зв'язків і поліпшення психоемоційного стану. Показниками цього критерію є: частота занять фізичною активністю; мотивація до занять фізичними вправами як інтерес до спорту і бажання брати участь у заходах; суб'єктивна задоволеність власним фізичним станом.

Визначені критерії та показники дозволяють здійснювати комплексну оцінку стану ВПО і динаміки їхньої соціальної адаптації під впливом запропонованої методики на трьох рівнях. Високий рівень свідчить про успішну адаптацію, що забезпечується активною соціальною інтеграцією, емоційною стабільністю та систематичним залученням до фізичної активності. Середній рівень відображає часткову адаптацію, яка потребує додаткових цілеспрямованих педагогічних впливів для її поглиблення. Низький рівень вказує на необхідність інтенсивної комплексної підтримки для покращення соціального, психологічного та фізичного стану учасника.

На завершальному етапі дослідницької роботи було проведено кількісний і якісний аналіз отриманих результатів, здійснено їх узагальнення та систематизацію, сформульовано висновки про педагогічний ефект від упровадження запропонованої методики як у вимірі соціальної адаптації ВПО, так і в контексті формування професійних компетентностей майбутніх фахівців фізичної культури та спорту. Отримані дані стали основою для визначення перспектив подальшого вдосконалення методики та її широкого впровадження у практику підготовки фахівців галузі в умовах сучасних соціальних викликів.

Отже, у процесі експериментальної перевірки ефективності методики соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб засобами фізичної культури в контексті формування професійних компетентностей майбутніх фахівців фізичної культури та спорту було отримано результати, що переконливо підтверджують вірогідність висунутої гіпотези. Проведене дослідження продемонструвало виражену позитивну динаміку змін у рівнях соціальної, психологічної та фізичної адаптації учасників експерименту, а також засвідчило зростання рівня сформованості відповідних професійних компетентностей у студентів, залучених до реалізації методики.

Як було зазначено, діагностичний інструментарій дослідження включав методику визначення соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда та тест-опитувальник для оцінки рівня соціальної фрустрованості Л. Васильєва у модифікації В. Бойка. Відповідно до теоретичних засад

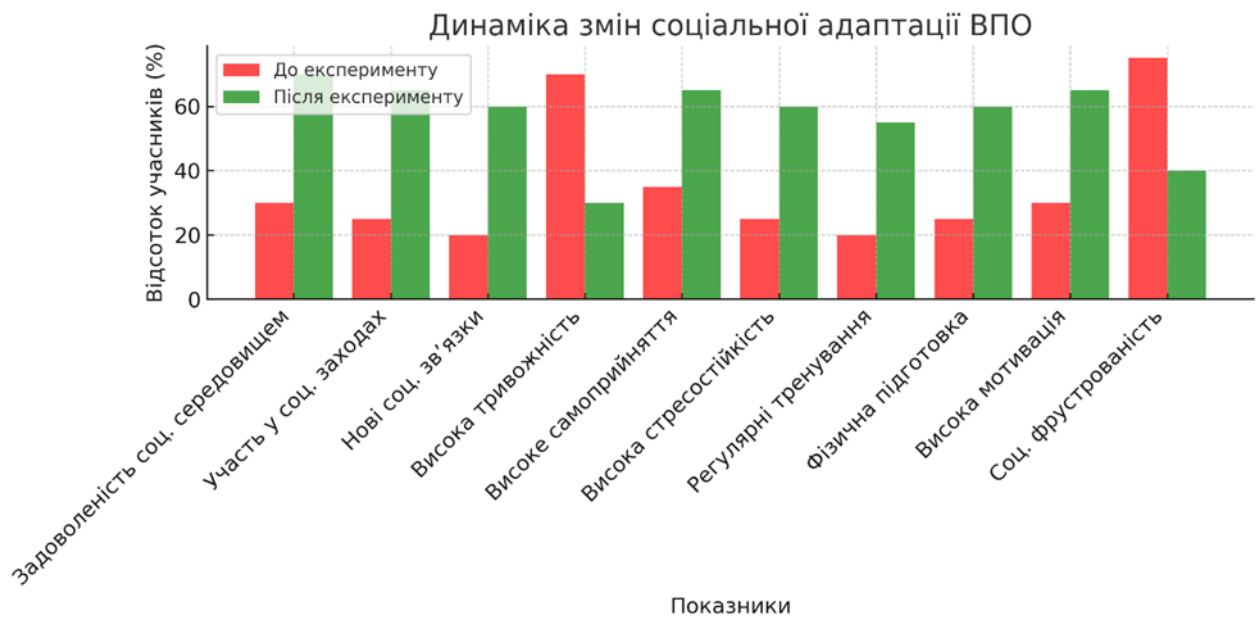
дослідження, оцінювання здійснювалось за трьома критеріями: соціальна інтеграція, емоційна стабільність та рівень фізичної активності. Зведені результати вимірювань до та після впровадження методики представлено у табл. 1.

*Таблиця 1.*

**Результати експерименту з оцінки ефективності методики соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб**

<b>Критерій</b>	<b>Показник</b>	<b>До впровадження</b>	<b>Після впровадження</b>	<b>Приріст</b>
<b>Соціальна інтеграція</b>	Задоволеність соціальним середовищем	30%	70%	+40%
	Залученість до соціальних заходів	25%	65%	+40%
	Наявність нових соціальних зв'язків	20%	60%	+40%
<b>Емоційна стабільність</b>	Рівень тривожності	30%	70%	+40%
	Рівень самоприйняття	35%	65%	+30%
	Стресостійкість	25%	60%	+35%
<b>Фізична активність</b>	Регулярність тренувань	20%	55%	+35%
	Рівень фізичної підготовленості	25%	60%	+35%
	Мотивація до фізичної активності	30%	65%	+35%
<b>Соціальна фрустраваність</b>	Загальний рівень	25%	60%	+35%

Для наочного відображення отриманих результатів дані таблиці представлено у вигляді порівняльної діаграми (рис. 1), що відображає приріст показників за кожним критерієм соціальної адаптації.



**Рис. 1. Результати експерименту з оцінки ефективності методики соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб**

На початку експерименту, під час проведення констатувального етапу, отримані результати засвідчили низький рівень адаптації переважної більшості учасників. На це вказували високий рівень соціальної фрустрованості, низькі показники самоприйняття та недостатня залученість до соціальної та фізичної активності. У 70% учасників спостерігалися емоційна нестабільність і брак соціальних контактів, що підтверджувало необхідність цілеспрямованого педагогічного втручання. Лише 10% респондентів продемонстрували показники, що відповідали високому рівню адаптації. Для студентів факультету фізичного виховання та спорту, залучених до роботи з учасниками на цьому етапі, безпосереднє спостереження за станом ВПО стало потужним стимулом для усвідомлення соціальної значущості майбутньої фахової діяльності та необхідності оволодіння відповідними компетентностями.

Після впровадження методики соціальної адаптації на формувальному етапі експерименту, що включав реалізацію оздоровчого, спортивного, психологічного, освітнього та соціального модулів, зафіксовано виражену позитивну динаміку за всіма визначеними показниками. За результатами повторного тестування за методикою СПА К. Роджерса і Р. Даймонда, частка учасників із високим рівнем адаптації зросла до 55%, тоді як із низьким рівнем вона зменшилася до 15%. Учасники відзначали суттєве покращення емоційного стану, зростання впевненості у власних силах і підвищення мотивації до участі у спільній фізичній активності. Ці зміни є закономірним наслідком системної педагогічної роботи, яку студенти університету здійснювали разом із викладацьким складом протягом усього формувального етапу.

Аналіз критерію соціальної інтеграції засвідчив найбільш виражені позитивні зміни: рівень задоволеності учасників соціальним середовищем зріс із 30% до 70%, залученість до соціальних заходів – із 25% до 65%, а наявність нових соціальних зв'язків – із 20% до 60%. Ці результати підтверджують

теоретичні положення, сформульовані в першому розділі монографії щодо потенціалу фізичної культури як інструменту соціальної інтеграції, та свідчать про те, що майбутні фахівці, організовуючи відповідні заходи, набули реального досвіду їх практичної реалізації.

За критерієм емоційної стабільності також зафіксовано значущу позитивну динаміку. Рівень самоприйняття учасників підвищився з 35% до 65%, стресостійкість – із 25% до 60%, а частка осіб із зниженим рівнем тривожності зросла з 30% до 70%. Отримані дані свідчать про ефективність психологічного модуля методики і підтверджують, що фізкультурно-спортивна діяльність, організована майбутніми фахівцями, справляла реальний терапевтичний ефект. Для студентів цей досвід забезпечив формування психолого-педагогічної компетентності – здатності свідомо використовувати засоби фізичної культури для стабілізації емоційного стану ВПО.

Результати оцінювання за критерієм рівня фізичної активності продемонстрували стале підвищення залученості учасників до систематичних занять: частка тих, хто тренується тричі і більше на тиждень, зросла з 20% до 55%, рівень фізичної підготовленості покращився у 60% респондентів, а мотивація до фізичної активності підвищилася з 30% до 65%. Ці показники відображають ефективність спортивного та оздоровчого модулів методики і свідчать про здатність майбутніх фахівців створювати умови для відновлення та підтримки фізичної активності ВПО навіть в умовах обмеженої матеріально-технічної бази.

Результати тесту-опитувальника В. Бойка також переконливо підтвердили зниження рівня соціальної фрустрованості учасників: якщо на початку дослідження лише 25% учасників демонстрували знижений рівень фрустрованості, то після впровадження методики цей показник зріс до 60%, що свідчить про суттєве зростання рівня задоволеності учасників соціальним середовищем і поліпшення їхньої інтеграції у нову громаду.

Узагальнення результатів підсумкового тестування дозволило виокремити такі ключові позитивні зміни: зростання рівня соціальної інтеграції через активну участь у спільних заходах та формування нових соціальних зв'язків; підвищення емоційної стабільності, зменшення тривожності та зростання стресостійкості учасників; покращення фізичного стану та підвищення мотивації до здорового способу життя. Паралельно з цим студенти факультету фізичного виховання та спорту, задіяні в реалізації методики, продемонстрували зростання рівня сформованості методичних, організаційних, психолого-педагогічних і соціально-комунікативних компетентностей, що підтверджує ефективність обраного підходу до їхньої фахової підготовки.

Таким чином, аналіз результатів експериментальної роботи переконливо підтвердив ефективність запропонованої методики як у вимірі соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб, так і в контексті формування професійних компетентностей майбутніх фахівців фізичної культури та спорту. Отримані дані вказують на доцільність широкого впровадження методики у практику підготовки фахівців галузі, а також її адаптації для роботи з іншими вразливими категоріями населення в умовах сучасних соціальних викликів.

### *Висновки.*

У процесі дослідження здійснено теоретичне узагальнення й по-новому розв'язана проблема соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб засобами фізичної культури в контексті формування професійних компетентностей майбутніх фахівців фізичної культури та спорту. Одержані результати підтвердили гіпотезу дослідження та дозволили сформулювати такі висновки відповідно до визначених завдань.

1. Здійснено теоретичний аналіз наукової літератури та практичного досвіду соціально-психологічних проблем, з якими стикаються внутрішньо переміщені особи. Встановлено, що основними труднощами адаптаційного процесу є соціальна ізоляція, втрата усталених соціальних зв'язків, підвищений рівень стресу, тривожності та невизначеності, зниження мотивації до активного способу життя. Доведено, що соціальний аспект адаптації передбачає інтеграцію ВПО у нове середовище, встановлення соціальних зв'язків та участь у громадському житті, тоді як психологічний аспект спрямований на подолання стресу, розвиток емоційної стійкості та підвищення рівня самоприйняття. З'ясовано, що фізична активність не лише сприяє покращенню фізичного стану учасників, а й створює умови для соціальної взаємодії, зміцнення психоемоційного здоров'я та формування почуття приналежності до спільноти, виступаючи таким чином ефективним комплексним засобом соціальної адаптації. Обґрунтовано, що глибоке розуміння цих механізмів є необхідною теоретичною основою для формування професійних компетентностей майбутніх фахівців фізичної культури та спорту, здатних свідомо використовувати засоби фізичної культури в роботі з ВПО.

2. Визначено соціально-педагогічний потенціал фізичної культури як чинника формування професійних компетентностей майбутніх фахівців у роботі з внутрішньо переміщеними особами. Доведено, що фізична культура виступає універсальною платформою соціальної інтеграції, яка об'єднує людей різного віку, соціального статусу та культурного походження навколо спільної мети. Виявлено, що реалізація соціально-педагогічного потенціалу фізичної культури в роботі з ВПО потребує від майбутніх фахівців сформованості комплексу взаємопов'язаних компетентностей: методичних, організаційних, психолого-педагогічних і соціально-комунікативних. Обґрунтовано, що залучення студентів до організації та проведення фізкультурно-спортивних заходів для ВПО є ефективним механізмом формування зазначених компетентностей у процесі реальної соціально значущої діяльності.

3. Проведено аналіз потреб внутрішньо переміщених осіб як передумови формування професійних компетентностей майбутніх фахівців фізичної культури та спорту. На матеріалі дослідження, проведеного з представниками Комунального закладу «Донецький обласний спеціалізований фаховий коледж спортивного профілю ім. С. Бубки», релокованого до Полтави, виявлено три ключові групи потреб ВПО у сфері фізичної культури: потреба у відновленні умов для систематичних тренувань в умовах обмеженої матеріально-технічної бази; потреба у психоемоційній підтримці та відновленні мотивації до фізкультурно-спортивної діяльності; потреба у соціальній взаємодії та

формуванні нових зв'язків через спільну фізичну активність. Встановлено, що усвідомлення цих потреб є системоутворювальним чинником у визначенні змісту і спрямованості підготовки майбутніх фахівців до роботи з ВПО.

4. Розроблено та теоретично обґрунтовано методику формування професійних компетентностей майбутніх фахівців фізичної культури та спорту у процесі соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб засобами фізичної культури. Методика включає п'ять взаємопов'язаних модулів: оздоровчий, спортивний, психологічний, соціальний та освітній, які реалізуються у три послідовні етапи. На підготовчому етапі здійснюється діагностика рівня адаптації ВПО, формування груп і визначення індивідуальних потреб учасників. На основному етапі впроваджується фізична активність як засіб інтеграції та стабілізації емоційного стану, розвиваються соціальні навички учасників через командні ігри, фітнес-програми, тренінги та групові заходи. На підсумковому етапі здійснюється оцінка ефективності методики за визначеними критеріями і порівняння отриманих результатів із початковими показниками. Принциповою особливістю методики є активна участь студентів університету разом із викладацьким складом на всіх її етапах, що забезпечує набуття майбутніми фахівцями необхідних компетентностей у реальному контексті соціально значущої педагогічної діяльності.

5. Здійснено експериментальну перевірку ефективності запропонованої методики. Для оцінки результатів використано методику визначення соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда та тест-опитувальник В. Бойка для визначення рівня соціальної фрустрованості. Оцінювання проводилось за трьома критеріями: соціальна інтеграція, емоційна стабільність та рівень фізичної активності. На констатувальному етапі дослідження встановлено, що 70% учасників мали високий рівень тривожності, 75% – підвищений рівень соціальної фрустрованості, а лише 20% брали регулярну участь у фізичній активності. Після впровадження методики зафіксовано виражену позитивну динаміку за всіма показниками: рівень тривожності знизився до 30%, соціальна фрустрованість – до 40%, кількість учасників, які систематично займаються фізичною активністю, зросла до 55%, рівень задоволеності соціальним середовищем підвищився з 30% до 70%, а частка учасників із високим рівнем адаптації зросла з 10% до 55%. Отримані результати підтвердили ефективність запропонованої методики та її значний потенціал у сфері соціальної інтеграції внутрішньо переміщених осіб засобами фізичної культури, а також засвідчили її дієвість як механізму формування професійних компетентностей майбутніх фахівців фізичної культури та спорту.

Отримані дані засвідчили, що засоби фізичної культури становлять дієвий ресурс соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Впровадження розробленої методики забезпечило зниження психоемоційної напруженості учасників, активізацію їхньої соціальної взаємодії та суттєве підвищення залученості до систематичної рухової активності. Узагальнення результатів експериментальної роботи підтверджує обґрунтованість висунутої гіпотези і

свідчить про широкі можливості застосування запропонованого підходу для забезпечення успішної інтеграції ВПО у нове соціокультурне середовище.

### Список використаних джерел

1. Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2016. Вип. 3. Т. 1. С. 111–116.
2. Велика українська енциклопедія (ВУЕ). Адаптація соціальна. 2016. URL: [https://vue.gov.ua/Адаптація\\_соціальна](https://vue.gov.ua/Адаптація_соціальна)
3. Військовий конфлікт в Україні: виклики та можливості для соціальної роботи / Т.Семигіна / Україна в сучасному світі: виклики і можливості/ Зб. тез Міжнарод. наукової конференції викладачів, аспірантів і студентів. Київ : Акад. праці, соц. відносин і туризму, 2016. С. 12.
4. Галан Я., Дудіцька С., Мосейчук Ю. Соціально-психологічна адаптація дітей до освітнього процесу засобами фізичної культури. URL: <https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/8361>
5. Головаш Д. Соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб під час повномасштабної війни. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/28885>
6. Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб». 2022. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1706-18#Text>.
7. Закон України «Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я». 2022. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1053-20#Text>.
8. Культурно-рекреаційно-туристична Черкащина: інклюзивно-соціальна 3D-карта. 2021. URL: <http://surl.li/brlfg>.
9. Мазіна Н. Е.. Соціально-економічна адаптація внутрішньо переміщених осіб: підходи до виміру. Вісник Маріупольського державного університету, Серія: Філософія, культурологія, соціологія. Вип. 12. 2016. С. 131–138.
10. Медична та соціальна реабілітація: навч. посіб. / за заг. ред. Мисули І.Р., Вакуленко Л. О. (2005). Тернопіль: ТДМУ, 402 с.
11. Митькевич О., Фуштей О. Соціальна робота з людьми похилого віку в умовах воєнного стану, Scientific Issues of Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University. Section: Pedagogics and Psychology: 2024: Випуск 78.
12. Міністерство з питань реінтеграції тимчасово окупованих територій України. Кількість внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в Україні перевищила 8 млн людей: звідки й куди їхали найбільше. 2022. URL: <https://minre.gov.ua/2022/05/11/kilkist-vnutrishno-peremishhenyh-osib-vpov-ukrayini-perevyshhyla-8-mln-lyudej-zvidky-j-kudy-yihaly-najbilshe/>
13. Перша психологічна допомога: посібник для працівників на місцях Київ: Унів. Вид-во ПУЛЬСАРИ. 2017. 64 с.: іл.

14. Песоцька Ю. Соціальна реабілітація та соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб // *Social Work and Education*. 2022. Vol. 9, No. 1. P. 89-99 URL: <http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/25639>
15. Песоцька Ю. Ю. Інклюзивний туризм: в умовах карантину. Можливості цифрових технологій. Сучасні тенденції розвитку освіти й науки: проблеми та перспективи: зб. наук. праць / гол.ред. Ю. І. Колісник-Гуменюк. Київ–Львів–Бережани–Гомель–Кельце. Вип. 8. 2021. С. 228–235.
16. Попович А. М. Соціальні бар'єри та соціальна реабілітація. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Педагогіка. Соціальна робота. Вип. 1(40). 2017. С. 227–229
17. Попович А. М. Соціальні бар'єри та соціальна реабілітація. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Педагогіка. Соціальна робота. 2017. Вип. 1(40). С. 227–229
18. Путінцев А.В., Пашенко Ю.Є. Адаптація внутрішньо переміщених осіб в регіонах України: сутність, поняття, підходи. Економіка. Фінанси. Менеджмент: актуальні питання науки і практики, 2018, № 9. URL: <http://efm.vsau.org/storage/articles/February2020/xtQNxOpXpLu5m2UOqLcS.pdf>
19. Саранча І., Стасюк В. Соціально-психологічна адаптація учасників бойових дій до мирних умов життя. Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія : Педагогіка і психологія. 2022. Випуск 71. С. 127-133. <https://doi.org/10.31652/2415-7872-2022-71-127-133> DOI: <https://doi.org/10.31652/2415-7872-2022-71-127-133>
20. Україну за 25 днів війни залишило майже 3,5 мільйони людей – ООН. Interfax-Україна, Інформаційне агентство. 2022. URL: <https://interfax.com.ua/news/general/816385.html>
21. Фуштей О. В., Чала К. О. Особливості соціально-психологічних стереотипів сприймання "переселенців з Донбасу". Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія : Педагогіка і психологія. 2016. Випуск 46. С. 137.
22. Фуштей О., Глухманюк О. Особливості соціальної роботи з дітьми з гіперактивною поведінкою в умовах воєнного стану , *Scientific Issues of Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University*. Section: Pedagogics and Psychology: 2024: Випуск 77
23. Фуштей О., Ландік К. Проблеми адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного часу. *Scientific Issues of Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University*. Section: Pedagogics and Psychology, 78, 2024. С. 47-51. <https://doi.org/10.31652/2415-7872-2024-78-47-51>