

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ**

Кафедра теорії фізичного виховання та рекреації

На правах рукопису

КУЗЬМИЧ ІГОР ОЛЕКСАНДРОВИЧ

**МОНІТОРИНГ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI
СТУДЕНТІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ТА ШЛЯХИ ЇЇ ОПТИМІЗАЦІЇ
В УМОВАХ ЗВО**

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

Освітньо-професійна програма: Середня освіта. Фізична культура

Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:
**БЄЛІКОВА НАТАЛІЯ
ОЛЕКСАНДРІВНА,**
доктор педагогічних наук,
професор

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол № 4
засідання кафедри теорії фізичного
виховання та рекреації
від «18» листопада 2025 р.

Завідувач кафедри
проф. Белікова Н.О. _____

ЛУЦЬК – 2025

АНОТАЦІЯ

Кузьмич І.О. Моніторинг рівня фізичної підготовленості студентів різних спеціальностей та шляхи її оптимізації в умовах ЗВО. Систематичне оцінювання рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти у закладах вищої освіти є важливим складником здоров'язберезувальної політики ЗВО, оскільки забезпечує об'єктивне визначення рухової активності, стану фізичного здоров'я та функціональних резервів організму студентської молоді. У сучасних умовах навчання (високе навчальне навантаження, переважання сидячої діяльності, психоемоційне напруження, нерегулярний режим праці та відпочинку) зростає ризик гіподинамії, зниження працездатності та погіршення показників фізичної підготовленості, що негативно впливає як на якість життя студентів, так і на їхню навчально-професійну ефективність. Тому впровадження стандартизованого контролю фізичної підготовленості має подвійний ефект: з одного боку, воно стимулює здобувачів освіти до усвідомленого ставлення до власного здоров'я та регулярної фізичної активності, з іншого — забезпечує викладачів доказовою інформацією для корекції змісту, інтенсивності й спрямованості занять, добору адекватних методів і засобів фізичного виховання.

У магістерській роботі розглянуто проблему стану фізичної підготовленості здобувачів освіти різних спеціальностей та здійснено порівняльний аналіз показників її компонентів (витривалості, сили, швидкості, спритності, гнучкості та швидко-силових якостей). Емпіричну базу дослідження становили результати виконання державних тестів, на підставі яких проведено оцінювання індивідуальних показників, їх статистичне узагальнення та визначення рівнів фізичної підготовленості у вибірках здобувачів освіти спеціальностей «Фізична культура і спорт», «Середня освіта (Фізична культура)», «Фізична терапія, ерготерапія». Отримані результати дозволили виявити особливості розвитку окремих фізичних якостей у студентів різного фахового спрямування, встановити співвідношення частки осіб із середнім і вищим за середній рівнем підготовленості, а також окреслити проблемні компоненти, що потребують цілеспрямованої корекції в освітньому процесі.

Практичне значення роботи полягає у розробленні комплексу рекомендацій щодо оптимізації фізичної підготовки здобувачів освіти з урахуванням специфіки спеціальностей та виявлених «слабких ланок» фізичної підготовленості. Запропоновані рекомендації орієнтовані на підвищення рухової активності, удосконалення методики занять і посилення практичної складової фізичного виховання; їх реалізація сприятиме підвищенню рівня фізичної підготовленості, покращенню функціонального стану та формуванню стійкої мотивації студентів до фізичного самовдосконалення.

Ключові слова: здобувачі освіти; заклад вищої освіти; фізична підготовленість; рухова активність; державні тести; моніторинг; фізичні якості; витривалість; сила; швидкість; спритність; гнучкість; швидко-силові якості; практичні рекомендації.

ANNOTATION

Kuzmych I. O. Monitoring the level of physical fitness of students from different academic specialties and ways of its optimization in higher education institutions. Systematic assessment of the level of physical fitness of higher education students is an important task for universities, as it makes it possible to determine the level of physical activity, the state of physical health, and the overall physical preparedness of the student community. In modern learning conditions (high academic workload, predominantly sedentary activities, psycho-emotional stress, and an irregular work–rest schedule), the risk of hypodynamia, reduced work capacity, and deterioration of physical fitness indicators increases, which negatively affects both students' quality of life and their academic and professional performance. Therefore, the implementation of standardized physical fitness monitoring has a dual effect: on the one hand, it motivates students to adopt a conscious attitude toward their own health and to engage in regular physical activity; on the other hand, it provides teachers with evidence-based information for adjusting the content, intensity, and orientation of classes, as well as for selecting appropriate methods and means of physical education.

This master's thesis addresses the problem of the physical fitness status of students from different academic specialties and presents a comparative analysis of key components of fitness (endurance, strength, speed, agility, flexibility, and speed-strength qualities). The empirical basis of the study consisted of the results of state fitness tests, which were used to evaluate individual indicators, statistically summarize the data, and determine physical fitness levels among students specializing in "Physical Culture and Sport," "Secondary Education (Physical Culture)," and "Physical Therapy, Occupational Therapy." The obtained results made it possible to identify features of the development of specific physical qualities among students with different professional orientations, to establish the proportions of individuals with average and above-average fitness levels, and to outline problematic components that require targeted correction within the educational process.

The practical significance of the thesis lies in the development of a set of recommendations aimed at optimizing students' physical fitness with regard to the specificity of each specialty and the identified "weak points" in physical preparedness. The proposed recommendations focus on increasing motor activity, improving the methodology of training sessions, and strengthening the practical component of physical education. Their implementation is expected to contribute to higher levels of physical fitness, improved functional status, and the formation of stable motivation for physical self-improvement.

Keywords: higher education students; higher education institution; physical fitness; physical activity; state fitness tests; monitoring; physical qualities; endurance; strength; speed; agility; flexibility; speed-strength qualities; practical recommendations.

З М І С Т

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	5
В С Т У П.....	6
РОЗДІЛ 1 СУЧАСНІ НАУКОВІ ПІДХОДИ ДО ОЦІНЮВАННЯ ТА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	10
1.1. Фізична підготовленість здобувачів вищої освіти як інтегральний показник розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей.....	10
1.2. Науково-методичні проблеми оцінювання фізичної підготовленості студентів: підходи і критерії.....	14
1.3 Моніторинг фізичної підготовленості у ЗВО: сучасні інструменти, цифрові технології та напрями оптимізації... Висновки до 1-го розділу.....	16 21
РОЗДІЛ 2 ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	22
2.1. Організація дослідження.....	22
2.2. Методи дослідження.....	23
РОЗДІЛ 3 ОЦІНКА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ.....	28
3.1. Характеристика рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти спеціальності Середня освіта (Фізична культура).....	28
3.2. Характеристика рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти спеціальності Фізична культура і спорт.....	32
3.3. Характеристика рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти спеціальності Фізична терапія, ерготерапія.....	35
3.4. Порівняльний аналіз та оцінка фізичної підготовленості здобувачів освіти різних спеціальностей.....	39
Висновки до 3-го розділу.....	44
ВИСНОВКИ.....	46
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	50
ДОДАТОК.....	55

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ЗВО – заклад вищої освіти;

ЗСЖ – здоровий спосіб життя;

РФП – рівень фізичної підготовленості;

СОфк – середня освіта (фізична культура);

ФВіС – фізичне виховання і спорт;

ФКіС – фізична культура і спорт;

ФП – фізична підготовленість;

ФТ – фізична терапія, ерготерапія;

ЦНС – центральна нервова система.

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасний етап розвитку українського суспільства, що відбувається в умовах повномасштабної війни та глибоких соціально-економічних трансформацій, зумовлює необхідність переосмислення підходів до формування способу життя громадян, зокрема молоді, та посилення ролі фізичної культури як складової національної безпеки, здоров'язбереження і національно-патріотичного виховання. У цих умовах система фізичного виховання у закладах освіти розглядається не лише як засіб зміцнення здоров'я, а й як важливий чинник формування стійкості особистості, працездатності, психофізичної готовності до професійної діяльності та соціальної відповідальності.

Актуальність зазначених підходів підтверджується низкою нормативно-правових актів і програмних документів державного рівня, зокрема Законами України «Про вищу освіту» (2014, зі змінами) та «Про освіту» (2017, зі змінами), Концепцією Загальнодержавної програми «Здоров'я 2020: український вибір» (2011), Національною стратегією розвитку освіти України, а також Програмою Президента України «Здорова Україна» (2021). Важливе місце в цьому контексті посідають і положення Постанови Верховної Ради України «Про забезпечення сталого розвитку сфери фізичної культури і спорту в умовах децентралізації влади» (2016), а також рекомендації ЮНЕСКО, які акцентують увагу на принципах неперервності, доступності, гуманістичної спрямованості та адаптивності освітніх систем.

Одним із ключових елементів науково обґрунтованого управління фізичним станом здобувачів освіти в процесі занять оздоровчої та навчальної спрямованості є систематичне визначення рівня їх фізичної підготовленості та динаміки розвитку основних фізичних якостей. Такий підхід дозволяє реалізувати принцип індивідуалізації фізичного виховання, адекватно дозувати фізичні навантаження та об'єктивно оцінювати ефективність тренувальних і

педагогічних впливів, що підтверджується результатами сучасних наукових досліджень [6].

На сучасному етапі провідними індикаторами розвитку сфери фізичної культури та спорту вважаються показники фізичного здоров'я, рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості різних соціально-демографічних груп населення. Особливого значення набуває аналіз ступеня залученості молоді до систематичної рухової активності, ефективності функціонування системи фізичного виховання у закладах вищої освіти та стану масового спорту. Раціональне використання засобів і методів фізичної культури, науково обґрунтоване дозування фізичних навантажень і корекція освітніх програм відповідно до реального стану здоров'я студентів є актуальним завданням, оскільки значна частка здобувачів освіти має функціональні відхилення та хронічні порушення стану здоров'я [13].

Сучасний стиль життя студентської молоді характеризується високим рівнем навчального та інформаційного навантаження, жорсткою регламентацією режиму дня, обмеженням рухової активності, зростанням психоемоційної напруги, поширенням шкідливих звичок і зниженням мотивації до систематичних занять фізичною культурою. За таких умов рівень фізичної підготовленості виступає важливим прогностичним показником фізичного здоров'я та функціональних резервів організму, а його оцінювання дозволяє визначати напрями корекції відстаючих рухових якостей і підвищення загальної працездатності молоді.

Фізична підготовленість доцільно розглядається як інтегральний показник фізичної активності та функціонального стану людини, оскільки у процесі виконання фізичних вправ відбувається комплексна взаємодія практично всіх органів і систем організму. Результати сучасних наукових досліджень свідчать, що з початком навчання у закладах вищої освіти для значної частини молоді характерним є недостатній рівень фізичної підготовленості, що зумовлено зниженням рухової активності та зміною способу життя. Недостатня увага до розвитку рухових якостей у студентські роки може призвести до формування

фахівців з високим рівнем теоретичних знань, але зниженою фізичною працездатністю та обмеженими адаптаційними можливостями. Саме необхідність науково обґрунтованого аналізу та оптимізації рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти різних спеціальностей зумовила вибір теми даного дослідження.

Мета роботи – здійснити порівняльну оцінку рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти різних спеціальностей Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Для досягнення поставленої мети у дослідженні передбачено розв’язання таких завдань:

1. Проаналізувати та узагальнити дані науково-методичної літератури з проблеми фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти.
2. Визначити рівень фізичної підготовленості здобувачів освіти різних спеціальностей університету на основі результатів стандартизованого тестування.
3. Здійснити порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості здобувачів освіти різних спеціальностей.
4. Розробити науково обґрунтовані практичні рекомендації щодо підвищення рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти в умовах закладу вищої освіти.

Об’єкт дослідження – процес фізичного виховання здобувачів вищої освіти різних спеціальностей.

Предмет дослідження – рівень фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти різних спеціальностей.

У процесі дослідження були використані наступні **методи**:

- аналіз і узагальнення науково-методичної літератури;
- констатувальний педагогічний експеримент;
- математично-статистичні методи.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для вдосконалення процесу фізичного виховання

здобувачів вищої освіти різних спеціальностей факультету фізичної культури, спорту та здоров'я і медичного факультету. Розроблені практичні рекомендації спрямовані на підвищення рівня фізичної підготовленості студентів з урахуванням специфіки їх освітньо-професійної діяльності, навчального навантаження та виявлених особливостей розвитку основних фізичних якостей.

Матеріали дослідження можуть бути використані викладачами під час планування та корекції навчальних програм з фізичного виховання, добору ефективних засобів і методів фізичної підготовки, організації поточного контролю та моніторингу фізичної підготовленості здобувачів освіти. Отримані результати доцільно застосовувати у навчальній і позааудиторній фізкультурно-оздоровчій діяльності, а також у подальших наукових дослідженнях, присвячених проблемам оптимізації рухової активності студентської молоді.

Апробація результатів та публікації. Основні положення та висновки магістерського дослідження представлено на VIII-й Регіональній науково-практичній студентській конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я людини» (ВНУ імені Лесі Українки, 12 грудня 2025 року).

➤ Кузьмич Ігор. Моніторинг фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти різних спеціальностей // Фізична культура, спорт і здоров'я людини [Текст]: зб. тез доп. VIII Регіон. наук.-практ. студ. конф. (12 груд. 2025 р.). Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2025.

Відповідно до Протоколу аналізу звіту подібності від 13.12.2025 р., згенерованого Системою Identific з метою виявлення і запобігання плагіату щодо роботи встановлено унікальність тексту на рівні 96%. Рівень подібності не перевищує допустимої межі.

Структура та обсяг роботи: робота складається з переліку умовних скорочень, вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел, який містить 60 позицій, додатку. Повний обсяг роботи складає 56 сторінок. Робота ілюстрована 13-ма рисунками та 10-ма таблицями.

РОЗДІЛ 1

СУЧАСНІ НАУКОВІ ПІДХОДИ ДО ОЦІНЮВАННЯ ТА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

1.1. Фізична підготовленість здобувачів вищої освіти як інтегральний показник розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей

Фізичне виховання у закладах вищої освіти розглядається як системоутворювальний компонент формування здоров'язбережувальної та професійної культури особистості, оскільки забезпечує підтримання оптимального рівня соматичного здоров'я, підвищення працездатності, профілактику гіподинамії та формування звички до регулярної рухової активності протягом життя [15; 32; 39]. У сучасних умовах, коли навчальний процес часто супроводжується тривалим сидінням, високим психоемоційним напруженням і нерегулярним режимом праці та відпочинку, роль фізичного виховання посилюється як для збереження функціональних резервів організму, так і для забезпечення ефективності навчально-професійної діяльності [14; 15; 41].

Особливої актуальності зазначені положення набули в період наслідків пандемічних обмежень COVID-19 та в умовах повномасштабної війни, коли у молоді зростають ризики зниження рухової активності, погіршення показників фізичної підготовленості, зменшення толерантності до фізичних навантажень, а також підвищення рівня тривожності й стомлюваності. Наукові дані підкреслюють, що зміни способу життя й освітнього середовища здатні суттєво модифікувати обсяг та структуру рухової активності студентів, а отже — потребують системного педагогічного супроводу, контролю і корекції [1; 43; 58; 59].

Нормативно-правова основа фізичного виховання у ЗВО України формувалася як відповідь на соціальний запит щодо збереження здоров'я молоді та підвищення якості людського капіталу. Серед базових документів, які визначають загальні напрями розвитку фізичної культури, рухової активності

та освіти, у науково-методичному аналізі традиційно виокремлюють Закон України «Про вищу освіту», державні та національні стратегії у сфері освіти, а також програмні документи, спрямовані на розширення оздоровчої рухової активності населення [32; 33]. Сукупно ці акти закріплюють тезу про те, що система фізичного виховання в ЗВО має бути орієнтована не лише на засвоєння рухових умінь, а й на досягнення вимірюваних змін у показниках фізичної підготовленості та підтримання здоров'я.

У теорії фізичного виховання рухова активність трактується як провідний чинник нормального онтогенетичного розвитку, функціонального становлення систем організму та збереження працездатності. З позицій сучасних підходів рухова активність є не лише поведінковою характеристикою (скільки людина рухається), але й інструментом управління адаптаційними можливостями організму, оскільки через м'язову роботу регулюються серцево-судинні, дихальні, нейрогуморальні та метаболічні механізми [15; 41; 59]. Водночас недостатність рухової активності призводить до зниження рівня тренуваності, погіршення толерантності до навантаження, підвищення ризику порушень постави, метаболічних і стрес-асоційованих розладів, що негативно відбивається на навчальній результативності та якості життя студентів [58; 59; 60].

У педагогічному вимірі важливим є розуміння, що рухові дії та рухові уміння формуються не спонтанно, а внаслідок керованого навчання та багаторазового повторення в оптимально організованих умовах. Механізм формування рухової компетентності доцільно інтерпретувати як послідовний перехід «знання → уміння → навичка» з обов'язковою сенсомоторною корекцією та зворотним зв'язком [15; 25; 39]. Саме тому в умовах ЗВО підвищується значення методично обґрунтованого навчального процесу з раціональним дозуванням навантаження, контролем техніки виконання вправ і систематичним оцінюванням результатів.

Однією з ключових характеристик рухової активності, що має практичне значення для освіти й здоров'я, є фізична підготовленість. Її доцільно

розглядати як інтегральний результат фізичного виховання, що проявляється у рівні працездатності, розвитку основних фізичних якостей, сформованості рухових умінь і готовності до ефективної навчальної, професійної та соціальної діяльності [15; 33; 41]. При цьому фізична підготовленість є водночас і показником, і ціллю педагогічного процесу, адже дозволяє об'єктивно оцінити, наскільки ефективно організовано фізичне виховання у ЗВО та чи відповідає воно потребам студентів різних спеціальностей [18; 21].

Теорія фізичного виховання традиційно виокремлює базові фізичні якості: силу, швидкість, витривалість, гнучкість, координаційні здібності (спритність). Кожна з них має власні фізіологічні детермінанти та методичні особливості розвитку, однак у реальній руховій діяльності вони взаємодіють, утворюючи складну функціональну систему забезпечення руху [15; 39; 41]. Наприклад, виконання швидкісних дій визначається не лише швидкістю нервово-м'язової передачі, а й здатністю до швидкої мобілізації зусилля, технікою рухів та рівнем координації; розвиток сили поєднує морфологічні (м'язова маса), нейром'язові (рекрутування моторних одиниць) і біомеханічні фактори; а витривалість залежить від стану аеробних механізмів енергозабезпечення, ефективності серцево-судинної та дихальної систем і економізації рухів [15; 39; 41].

Швидкісні здібності доцільно аналізувати через кілька форм прояву: латентний час реакції, швидкість поодинокого руху і частоту рухів. Важливо підкреслити, що ці форми не завжди корелюють між собою, тому в системі контролю необхідно використовувати декілька тестів або комплексну оцінку для уникнення хибних висновків щодо загального «рівня швидкості» [15; 39]. У контексті навчання в ЗВО швидкісні здібності мають прикладне значення для професій, пов'язаних із необхідністю оперативного реагування, сенсомоторної точності та збереження працездатності в умовах дефіциту часу.

Силові здібності є базовим компонентом рухової функції, оскільки практично будь-який рух є результатом взаємодії центральної нервової системи та опорно-рухового апарату, а механічний результат руху визначається величиною і напрямком прикладеного зусилля [15; 39; 41]. У педагогічному

аспекті сила проявляється як здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому, що може бути пов'язано із масою тіла, додатковим обтяженням, опором середовища, силою інерції тощо. Практична значущість розвитку сили для студентів полягає в підвищенні стійкості опорно-рухового апарату, профілактиці травматизму та оптимізації постави, а також у збільшенні працездатності при статико-динамічних навантаженнях [20; 41].

Витривалість, як здатність тривалий час виконувати роботу заданої інтенсивності та протистояти втомі, визнана одним із провідних маркерів функціонального здоров'я. Для студентської молоді показники витривалості є особливо важливими, оскільки вони відображають рівень аеробної підготовленості, стійкість до навчальних перевантажень та здатність швидко відновлюватися після стресових впливів [58; 59; 41]. Методично обґрунтований розвиток витривалості в умовах ЗВО може ґрунтуватися на циклічних вправах помірної інтенсивності, інтервальних навантаженнях, ігрових видах рухової активності та комплексних заняттях, де дозування визначається частотою серцевих скорочень, суб'єктивною оцінкою навантаження та результатами контролю [41; 21].

Гнучкість визначають як здатність виконувати рухи у суглобах з максимально можливою амплітудою, що зумовлено еластичністю м'язів і зв'язок, будовою суглобів та нервовою регуляцією м'язового тону. Розрізняють активну та пасивну гнучкість, а також загальну й спеціальну, що має значення для професійно-прикладної підготовки студентів різних спеціальностей [15; 39]. Науково обґрунтовані програми розвитку гнучкості мають поєднувати вправи на розтягування зі зміцненням м'язів-стабілізаторів і вправами на розслаблення, що сприяє не лише збільшенню амплітуди, а й зниженню ризику перевантажень [14; 39].

Координаційні здібності (спритність) доцільно трактувати як здатність швидко оволодівати новими руховими діями і перебудовувати рухову діяльність відповідно до змінних умов. Координаційний компонент забезпечується пластичністю нервових процесів, точністю сенсорного

контролю та ефективністю формування тимчасових нервових зв'язків [15; 39]. У прикладному аспекті координаційні здібності важливі для підтримання рівноваги, точності рухів, раціонального чергування напруження і розслаблення та економізації рухової діяльності, що актуально як для спортивних, так і для професійних завдань [21; 39].

Узагальнюючи, фізична підготовленість студентів у ЗВО є багатокомпонентною характеристикою, що потребує системного педагогічного впливу, регулярного контролю і корекції. Оскільки різні спеціальності відрізняються навчальним режимом, руховими потребами й психофізіологічними навантаженнями, логічним є підхід, за якого оцінювання та оптимізація фізичної підготовленості здійснюються диференційовано — із врахуванням професійно-орієнтованих вимог і вихідного рівня підготовленості [18; 20; 21].

1.2. Науково-методичні проблеми оцінювання фізичної підготовленості студентів: підходи і критерії

Питання визначення рівня фізичної підготовленості в студентському середовищі належить до дискусійних, оскільки в практиці фізичного виховання співіснують різні підходи до оцінювання — від традиційного нормативного тестування до індивідуалізованих моделей моніторингу, які враховують функціональні реакції, мотивацію та контекст навчальної діяльності [21; 34]. У науковій літературі найчастіше виокремлюють педагогічний і біомедичний підходи. Педагогічний підхід орієнтується на кількісні результати виконання тестів (час, кількість повторень, відстань тощо), тобто безпосередньо відображає прояви рухових якостей. Біомедичний підхід, доповнюючи тестові результати, аналізує «фізіологічну вартість» виконаної роботи — реакцію серцево-судинної та дихальної систем, швидкість відновлення, індивідуальні особливості адаптації, що дозволяє точніше інтерпретувати реальний функціональний стан [41; 59; 20].

Одним із ключових критеріїв ефективності фізичного виховання у ЗВО традиційно вважають динаміку показників фізичної підготовленості студентів протягом навчання. Однак використання лише «зрізових» нормативів може бути методично обмеженим, адже результати значною мірою залежать від вихідного рівня тренуваності, стану здоров'я, масо-ростових характеристик та мотивації. З позицій сучасної педагогіки доцільнішим є поєднання двох логік оцінювання: (1) досягнення певного рівня (норматив), і (2) індивідуальний приріст від вихідних значень, який показує ефективність навчального процесу саме для конкретного студента [21; 18; 15].

Дискусійним залишається й питання підвищення контрольних нормативів із роками навчання. Частина авторів вказує, що у студентському віці темпи природного розвитку фізичних якостей можуть уповільнюватися, а приріст результатів часто визначається переважно тренувальним впливом і режимом рухової активності поза заняттями. Звідси випливає теза: підвищення вимог є обґрунтованим лише тоді, коли навчальна програма і реальні умови забезпечують достатній обсяг і якість рухової діяльності [15; 21; 41]. В іншому випадку нормативний тиск може знижувати мотивацію студентів із низькою підготовленістю та формувати негативне ставлення до занять [1; 14].

Окремою методичною проблемою є психологічні та індивідуально-типологічні відмінності студентів. Однакове тестове навантаження для осіб із різною тривожністю, різним досвідом занять спортом і різним рівнем саморегуляції може давати неоднакові за достовірністю результати. Це означає, що в системі контролю важливо мінімізувати фактори, які спотворюють оцінку: забезпечувати стандартизовані умови тестування, проводити інструктаж, формувати адекватне ставлення до контролю як до елемента саморозвитку, а також використовувати повторні вимірювання [21; 34].

У практиці фізичного виховання широко застосовується нормативний метод, де поняття «норма» і «норматив» визначають уніфіковану міру досягнення результату. З одного боку, нормативи дисциплінують освітній процес, задають орієнтири й дозволяють порівнювати результати між групами.

З іншого — вони можуть бути недостатньо чутливими до індивідуальних траєкторій розвитку та не відображати реального функціонального «ціни» виконання вправ [41; 21]. Тому актуальною є комбінована модель оцінювання, у якій тестові показники доповнюються аналізом функціональних реакцій та індивідуального прогресу.

У межах національної системи фізичного виховання важливе місце посідають державні тести та нормативи оцінювання фізичної підготовленості населення, що виконують діагностичну і стимулювальну функції. Їх застосування дозволяє здійснювати первинне та повторне оцінювання рівня розвитку основних фізичних якостей і за необхідності коригувати програми занять [32; 33]. Водночас у студентському середовищі доцільно адаптувати державні підходи до реальних освітніх умов: розклад занять, доступність спортивної інфраструктури, можливості дистанційного формату, безпекові обмеження тощо [37].

Таким чином, ключовими проблемами оцінювання фізичної підготовленості студентів є: вибір валідних тестів для різних спеціальностей; поєднання нормативного і приростного підходів; стандартизація умов тестування; урахування індивідуальних та психологічних чинників; інтеграція функціональних показників і показників рухової активності для більш повної характеристики стану студента [21; 41; 49; 34].

1.3. Моніторинг фізичної підготовленості у ЗВО: сучасні інструменти, цифрові технології та напрями оптимізації

Сучасний науковий дискурс дедалі частіше використовує поняття «моніторинг», під яким у фізичному вихованні розуміють не разове тестування, а систематичне, багаторазове та порівнюване в часі відстеження показників фізичної підготовленості, рухової активності й функціонального стану з метою управління освітнім процесом і підвищення його результативності [34; 21]. Такий підхід особливо важливий для студентів різних спеціальностей, оскільки

навчальні навантаження, режим дня, характер практик і рівень стресу можуть істотно відрізнятися, формуючи різні ризики зниження фізичної працездатності [21; 20].

У практиці ЗВО ефективна система моніторингу, як правило, включає три блоки:

1. Тестовий (педагогічний) контроль — комплекс вправ і тестів для оцінювання сили, швидкості, витривалості, гнучкості й координаційних здібностей. Прикладом організації тестового контролю є використання стандартизованих батарей тестів та повторних вимірювань упродовж семестру/року [21; 45].

2. Функціональний контроль — реєстрація показників реакції організму на навантаження (частота серцевих скорочень, швидкість відновлення), суб'єктивна оцінка напруження, а також оцінювання готовності до навантаження. Методичним орієнтиром для такого контролю є сучасні підходи до тестування і призначення фізичних навантажень, які представлені в міжнародних рекомендаціях [41].

3. Моніторинг рухової активності та поведінкових факторів — оцінювання фактичного обсягу рухової активності (наприклад, за анкетами IPAQ або за даними пристроїв), аналіз сидячого часу, звичок, мотивації. Універсальним інструментом для порівняння груп є стандартизовані опитувальники, які дозволяють зіставляти результати між різними вибірками [49; 59].

Розвиток цифрових технологій спричинив активне впровадження смарт-пристроїв (фітнес-браслети, смарт-годинники, мобільні застосунки) як засобів об'єктивізації контролю рухової активності та частоти серцевих скорочень. Наукові праці показують, що за умови коректного використання такі інструменти підвищують точність оцінювання активності, сприяють самоконтролю й можуть виступати мотиваційним фактором завдяки візуалізації прогресу [16; 55]. Це особливо важливо в умовах змішаного або дистанційного навчання, коли традиційний педагогічний контроль обмежений.

Варто підкреслити, що моніторинг у ЗВО має виконувати не лише «контрольну», а передусім управлінську функцію: дані вимірювань повинні переводитися у педагогічні рішення — корекцію навантаження, добір засобів тренування, індивідуалізацію програм, профілактичні заходи та роботу з мотивацією [32; 21]. У цьому контексті доцільним є використання принципів доказової практики: поєднання міжнародних рекомендацій щодо рухової активності із результатами власного моніторингу конкретної студентської групи [58; 59].

Важливою складовою оптимізації фізичної підготовленості в умовах ЗВО є диференціація програм для студентів різних спеціальностей. Для спеціальностей із високим психоемоційним напруженням і тривалим сидінням (гуманітарні, ІТ-напрями) доцільні програми, що поєднують аеробні навантаження помірної інтенсивності, вправи для м'язів-стабілізаторів, профілактику порушень постави та короткі рухові «перерви» протягом навчального дня [17; 29; 59]. Для студентів спеціальностей, пов'язаних із підвищеним фізичним навантаженням або практиками (частина педагогічних, силових, окремі медичні напрями), важливими є силова підготовка, розвиток витривалості, координації та навчання навичкам відновлення [23; 14; 41].

Окремий напрям оптимізації — ігрові та варіативні форми занять, зокрема спортивні ігри та модульні програми, які здатні підвищувати залученість і відвідуваність. Досвід впровадження ігрових засобів у фізичне виховання студентів свідчить, що вони можуть мати позитивний вплив на розвиток фізичних якостей та мотиваційний компонент, особливо у студентів нефізкультурних спеціальностей [35; 30]. Водночас, ефективність таких форм зростає, якщо їх інтегрувати в систему моніторингу: визначати стартовий рівень, відслідковувати динаміку, коригувати інтенсивність та обсяг навантаження [21; 34].

Таким чином, сучасна модель моніторингу фізичної підготовленості у ЗВО має спиратися на комплексний підхід: поєднання тестового контролю, функціональної оцінки, аналізу реальної рухової активності та використання

цифрових інструментів самоконтролю. Така система створює передумови для науково обґрунтованої оптимізації фізичного виховання студентів різних спеціальностей та забезпечення стійких позитивних змін у фізичній підготовленості [34; 16; 58; 41; 49].

Зростання уваги до фізичної підготовленості студентів закладів вищої освіти зумовлене тим, що вона є інтегральною характеристикою, яка відображає рівень розвитку основних фізичних якостей, працездатність та адаптаційні резерви організму, а також готовність здобувачів освіти до ефективної навчально-професійної діяльності в умовах значного інтелектуального й психоемоційного навантаження [15; 41].

Сучасні соціально-освітні реалії, пов'язані зі зниженням повсякденної рухової активності, збільшенням часу сидячої поведінки та ускладненням режиму відновлення, створюють передумови до погіршення показників фізичної підготовленості та функціонального стану студентської молоді, що підтверджує необхідність цілеспрямованого здоров'язбережувального супроводу в умовах ЗВО [58; 59].

Теоретико-методичний аналіз дає підстави стверджувати, що розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей) має взаємопов'язаний характер, тому оптимізація навчального процесу з фізичного виховання повинна будуватися на принципах комплексності, поступовості та педагогічної керованості навчання рухових дій [15; 21].

Водночас ефективність фізичного виховання не може бути адекватно відображена лише разовим тестуванням або виключно нормативним підходом, оскільки рівень результатів значною мірою залежить від вихідної підготовленості; більш обґрунтованою є модель, у якій поєднуються оцінювання досягнутого рівня та аналіз індивідуальної динаміки приросту показників, що підвищує справедливість контролю і посилює його мотиваційний потенціал [21; 34].

Важливим доповненням до тестових результатів є врахування функціональної «ціни» навантаження (зокрема показників ЧСС і швидкості відновлення), адже однакові тестові досягнення можуть забезпечуватися різним рівнем напруження регуляторних систем, що впливає на достовірність висновків щодо реального функціонального стану та тренуваності [41]. Доведено також, що для студентів різних спеціальностей доцільним є диференційований підхід до оцінювання та оптимізації, оскільки специфіка освітньо-професійних програм визначає навчальний режим, типові рухові потреби та ризики (гіподинамія, статичне перенапруження, дефіцит відновлення), а отже потребує адаптації змісту занять і критеріїв оцінювання [21; 34].

Перспективним напрямом удосконалення системи фізичного виховання виступає впровадження комплексного моніторингу, що поєднує педагогічний контроль (батареї тестів), функціональну оцінку та аналіз реальної рухової активності, оскільки саме інтеграція цих даних забезпечує науково обґрунтоване управління навчальним процесом і корекцію навантаження [34; 41; 49].

Додаткові можливості для підвищення об'єктивності та мотивації студентів створює використання цифрових технологій (смарт-пристроїв, мобільні застосунки), які дають змогу фіксувати параметри активності та ЧСС, підтримувати самоконтроль і персоналізувати рекомендації за умови методично коректного збору та інтерпретації даних [16; 55]. Отже, оптимізація фізичної підготовленості здобувачів освіти в умовах ЗВО має базуватися на поєднанні раціонального дозування навантаження й відновлення, варіативних форм занять (у т.ч. ігрових модулів) для підтримання стійкої мотивації та профілактичних заходів щодо опорно-рухового апарату через розвиток силової витривалості й стабілізації, що узгоджується з сучасними рекомендаціями щодо рухової активності та загальними вимогами до якості підготовки майбутніх фахівців [35; 20; 58; 59; 41].

Висновки до розділу 1

1. Фізична підготовленість здобувачів вищої освіти є інтегральним показником розвитку фізичних якостей, функціональних можливостей та готовності до навчально-професійної діяльності; її зниження в сучасних умовах пов'язане з дефіцитом рухової активності та підвищенням стресових факторів освітнього середовища [58; 59; 60].
2. Оцінювання фізичної підготовленості студентів потребує поєднання нормативного підходу з аналізом індивідуального прогресу і функціональної «ціни» навантаження; стандартизація умов тестування та врахування індивідуально-типологічних особливостей є необхідними для достовірних висновків [21; 34; 41].
3. Перспективним напрямом є впровадження системного моніторингу, який включає тестовий і функціональний контроль, оцінювання рухової активності та використання цифрових технологій; це дозволяє обґрунтовано оптимізувати програми фізичного виховання для студентів різних спеціальностей і підвищувати їх мотивацію до занять [34; 16; 49].

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

1.1. Організація дослідження

Організація та проведення дослідження здійснювалися відповідно до мети й завдань магістерської роботи та ґрунтувалися на принципах системності, наукової обґрунтованості й поетапності. Дослідження було побудоване таким чином, щоб забезпечити логічну послідовність отримання, аналізу та інтерпретації наукових даних, а також достовірність і відтворюваність результатів.

Дослідження проводилося у кілька взаємопов'язаних етапів. На **початковому етапі**, який тривав у період з жовтня по грудень 2024 року, здійснювалося теоретичне осмислення обраної проблематики. Було проаналізовано сучасні наукові та науково-методичні джерела вітчизняних і зарубіжних авторів, присвячені питанням фізичної підготовленості, рухової активності, фізичного здоров'я та працездатності студентської молоді. Опрацювання літератури дало змогу уточнити понятійно-категоріальний апарат дослідження, визначити ступінь наукової розробленості проблеми, сформулювати мету і завдання магістерської роботи, а також обґрунтувати вибір методів і загальну схему проведення дослідження.

Другий етап дослідження, який охоплював період з січня по травень 2025 року, мав емпіричний характер і був спрямований на безпосереднє вивчення рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти. У межах цього етапу здійснювався аналіз протоколів Державних тестів для щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України, затверджених наказом Міністерства молоді та спорту України № 4607 від 04.10.2018 року. Об'єктом дослідження стали здобувачі освіти 3–4 курсів спеціальностей «Фізична культура і спорт», «Середня освіта (Фізична культура)» та «Фізична терапія, ерготерапія». Основною метою цього етапу було визначення показників розвитку основних фізичних якостей, їх порівняння між різними

спеціальностями, а також проведення математично-статистичної обробки отриманих результатів.

Завершальний етап дослідження, що тривав з вересня по листопад 2025 року, передбачав узагальнення та систематизацію експериментальних даних, їх інтерпретацію, формулювання науково обґрунтованих висновків і практичних рекомендацій, а також остаточне літературне оформлення магістерської роботи відповідно до встановлених вимог.

Емпіричне дослідження проводилося на базі Волинського національного університету імені Лесі Українки та охоплювало 220 здобувачів освіти факультету фізичної культури, спорту та здоров'я і медичного факультету. Серед учасників дослідження було 102 дівчини та 118 юнаків. Педагогічний експеримент мав констатувальний характер, що дозволило об'єктивно зафіксувати реальний рівень фізичної підготовленості здобувачів освіти без цілеспрямованого впливу на зміст і структуру навчального процесу.

2.2. Методи дослідження

Для розв'язання поставлених завдань у роботі використовувався комплекс методів дослідження, що взаємно доповнювали один одного. *Аналіз і узагальнення* науково-методичної літератури застосовувалися з метою виявлення сучасних підходів до оцінювання фізичної підготовленості студентської молоді та визначення ефективних шляхів її підвищення в умовах закладів вищої освіти. Особлива увага приділялася дослідженням, у яких фізична підготовленість розглядається як інтегральний показник функціонального стану організму, рівня рухової активності та здатності до тривалої навчальної і професійної діяльності.

Основним емпіричним методом дослідження став *констатувальний педагогічний експеримент*, у межах якого застосовувалися Державні тести фізичної підготовленості населення України. Зазначені тести мають нормативний характер, є стандартизованими та дозволяють об'єктивно оцінити

розвиток базових фізичних якостей. Загальна структура тестування фізичної підготовленості здобувачів освіти представлена в таблиці 2.1, де наведено перелік рухових якостей та відповідні їм тестові вправи.

Таблиця 2.1

Загальна структура тестів фізичної підготовленості

Рухові якості, що тестуються	Зміст тесту
1. Витривалість, хв.	Біг 2000 м дівчата і 3000 м хлопці
2. Швидкість, с	Біг на 100 м
3. Спритність, с	Човниковий біг 4х9 м
4. Сила, разів	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи для дівчат та підтягування на перекладині для хлопців
5. Швидкісно-силові якості, см	Стрибок у довжину з місця
6. Гнучкість, см	Нахил тулуба вперед з положення сидячи

Для оцінки витривалості використовувався біг на дистанцію 2000 м для дівчат і 3000 м для хлопців, результатом якого був час подолання дистанції з точністю до секунди. Нормативні оцінки прояву витривалості подано в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Нормативні оцінки прояву витривалості

Вид випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
Біг на 2000 м хв., с.	Ж	9,40	10,30	11,20	12,10	13,00
Біг на 3000 м хв., с.	Ч	12,00	13,05	14,30	15,40	16,30

Швидкісні здібності визначалися за результатами бігу на 100 м, нормативи оцінювання якого наведено в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Нормативні оцінки прояву швидкості

Вид випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
Біг на 100 м., с.	Ж	14,8	15,6	16,4	17,3	18,2
	Ч	13,2	13,9	14,4	14,9	15,5

Рівень розвитку спритності оцінювався за допомогою човникового бігу 4×9 м, а відповідні нормативні показники подано в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Нормативні оцінки прояву спритності

Вид випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
Човниковий біг 4*9м, с.	Ж	10,2	10,5	11,1	11,5	12,0
	Ч	8,8	9,2	9,7	10,2	10,7

Силові можливості здобувачів освіти визначалися за результатами виконання згинань і розгинань рук в упорі лежачи у дівчат та підтягувань на перекладині у хлопців, нормативні оцінки яких наведено в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Нормативні оцінки прояву сили

Вид випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів Підтягування на перекладині, разів	Ж	24	19	16	11	7
	Ч	16	14	12	10	8

Швидко-силові якості оцінювалися за результатами стрибка в довжину з місця (таблиця 2.6).

Гнучкість хребта визначалася за допомогою тесту «нахил тулуба вперед з положення сидячи», а нормативні оцінки цього показника наведено в таблиці 2.7.

Таблиця 2.6

Нормативні оцінки прояву швидкісно-силових якостей

Вид випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
Стрибок у довжину з місця, см	Ж	210	196	184	172	160
	Ч	260	241	224	207	190

Таблиця 2.7

Нормативні оцінки прояву гнучкості

Вид випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	Ж	20	17	14	10	7
	Ч	19	16	13	10	7

Оцінювання індивідуальних результатів тестування здійснювалося за рейтинговою системою, яка передбачала диференційований підхід до значущості окремих фізичних якостей. Бали, отримані за кожен тест, множилися на відповідний коефіцієнт значущості, після чого підсумовувалися (таблиця 2.8).

Таблиця 2.8

Таблиця розрахунку індивідуальної оцінки тестування

Тест	Оцінка в балах	Коефіцієнт тесту	Можливий результат з урахуванням коефіцієнта
На витривалість	1 – 5	2	2 – 10
На швидкість	1 – 5	1	1 – 5
На спритність	1 – 5	1	1 – 5
На силу	1 – 5	1	1 – 5
На швидкісно-силові якості	1 – 5	2	2 – 10
На гнучкість	1 - 5	1	1 - 5

Максимально можлива підсумкова оцінка становила 50 балів. Для визначення рівня фізичної підготовленості підсумкові бали співвідносилися зі

шкалою оцінки результатів випробувань фізичної підготовленості, наведеною в таблиці 2.9, що дозволяло віднести здобувачів освіти до одного з рівнів — від низького до високого.

Таблиця 2.9

Шкала оцінки результатів випробувань фізичної підготовленості

Бали	Рівень фізичної підготовленості	Якісна оцінка рівня фізичної підготовленості
45 – 50	високий	відмінно
35 – 44	вищий за середній	добре
25 – 34	середній	задовільно
15 – 24	нижчий за середній	незадовільно
10 – 14	низький	погано

Отримані в ході дослідження кількісні дані підлягали математично-статистичній обробці з використанням програмних засобів Microsoft Excel та Statistica 6.0. Застосування методів описової статистики забезпечило об'єктивність аналізу результатів, наочність їх представлення та наукову обґрунтованість подальших висновків.

РОЗДІЛ 3

ОЦІНКА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

3.1. Характеристика рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти спеціальності Середня освіта (Фізична культура)

Фізична підготовленість майбутніх учителів фізичної культури є одним із ключових показників їхньої професійної готовності, оскільки поєднує в собі рівень розвитку основних фізичних якостей, функціональні можливості організму та здатність до виконання значних за обсягом і інтенсивністю рухових навантажень. У процесі професійної підготовки фахівців зазначеної спеціальності фізичне виховання набуває не лише оздоровчого, але й вираженого професійно-прикладного спрямування, адже майбутній педагог повинен бути фізично підготовленим до демонстрації вправ, організації рухової діяльності школярів та забезпечення безпеки навчального процесу.

З метою визначення рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти, які навчаються за спеціальністю «Середня освіта (Фізична культура)», було проведено аналіз результатів тестування 84 здобувачів освіти 3–4 курсів, серед яких 43 хлопці та 41 дівчина. Для комплексної оцінки фізичної підготовленості застосовано шість стандартних контрольних тестів, що характеризують розвиток витривалості, сили, швидкості, спритності, гнучкості та швидкісно-силових якостей. Оцінювання здійснювалося за п'ятибальною шкалою відповідно до чинних нормативних вимог, при цьому результати, що відповідали мінімальному рівню (1 бал), у досліджуваній вибірці не зафіксовані. Отримані дані було внесено до протоколів та опрацьовано методами математичної статистики.

Рівень розвитку загальної витривалості визначався за результатами бігу на 2000 м у дівчат та 3000 м у хлопців (рис. 3.1). Аналіз абсолютних показників засвідчив, що студентки спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)»

долають дистанцію 2000 м у середньому за 9 хв 5 с, що відповідає достатньо високому рівню аеробної працездатності. У хлопців середній результат бігу на 3000 м становить 12 хв 2 с, що з урахуванням довшої дистанції також свідчить про сформовану витривалість. Обидві групи за даним показником отримали по 4 бали, що характеризує рівень витривалості як вище середнього і відповідає вимогам професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури.

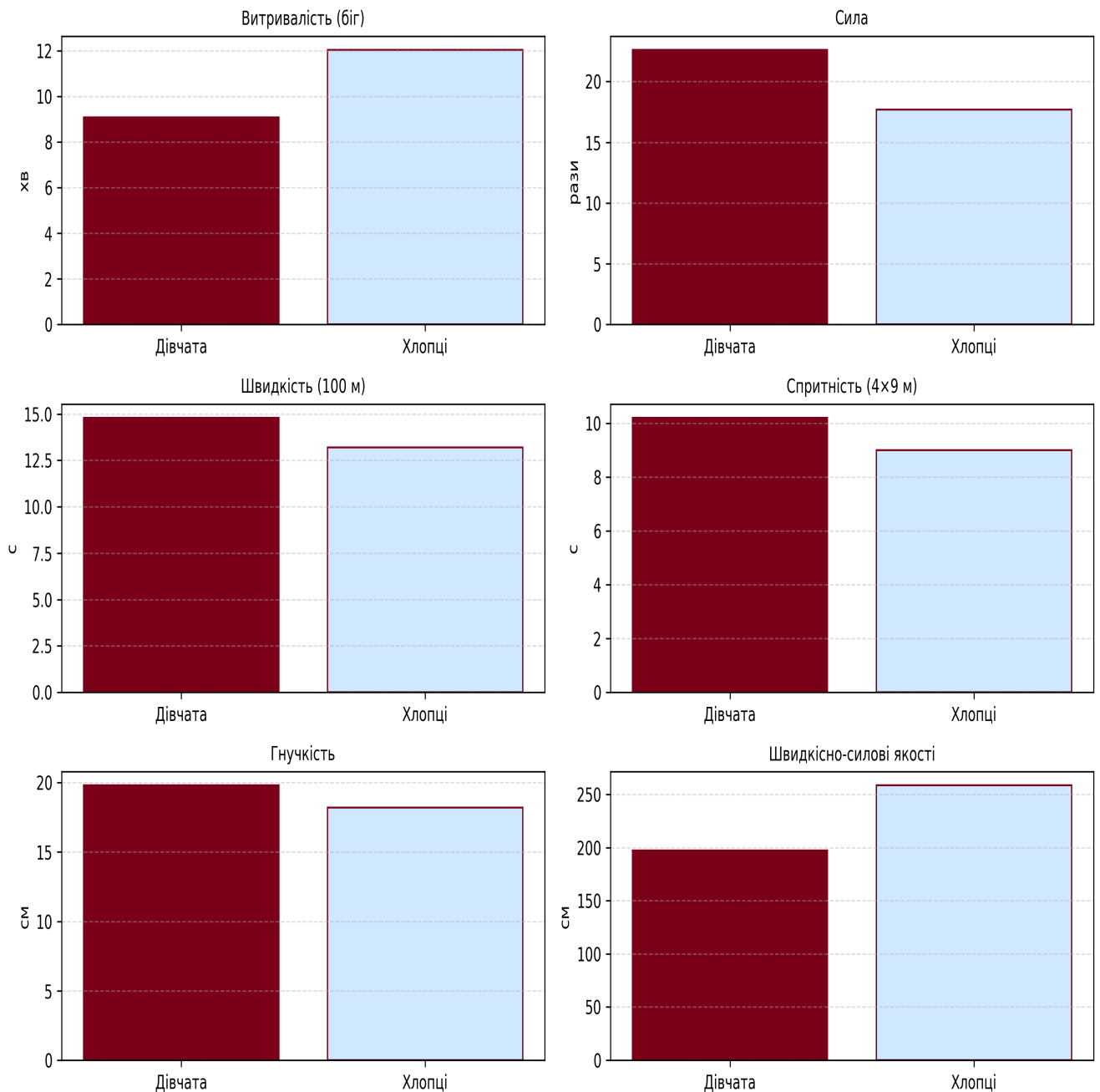


Рис. 3.1. Комплексна характеристика рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)»

Оцінювання силових якостей проводилося з урахуванням статевих особливостей (рис. 3.1): у дівчат застосовувався тест згинання й розгинання рук в упорі лежачи, у хлопців — підтягування на перекладині. Середній результат дівчат становив 22,6 рази, що відповідає 4 балам і свідчить про достатній розвиток силової витривалості м'язів верхнього плечового пояса. Хлопці виконали в середньому 17,7 підтягувань, що оцінено у 5 балів і характеризує високий рівень розвитку сили, необхідний для професійно-прикладної діяльності та демонстрації складних вправ у навчальному процесі.

Результати дослідження швидкісних якостей (біг на 100 м) наведено на рис. 3.1. Встановлено, що студентки долають дистанцію в середньому за 14,8 с, а хлопці — за 13,2 с, що в обох випадках відповідає високому рівню розвитку швидкості та оцінюється у 5 балів. Такі показники свідчать про достатню швидкість нервово-м'язових процесів і здатність до ефективного виконання швидкісних рухових дій, що є важливим чинником успішної педагогічної діяльності у сфері фізичного виховання.

Спритність і координаційні здібності оцінювалися за результатами човникового бігу 4×9 м (рис. 3.1). Середній час виконання тесту у дівчат становив 10,2 с, що відповідає 5 балам, тоді як у хлопців — 9,0 с, що оцінено у 4 бали. Отримані результати свідчать про добру здатність здобувачів освіти до швидкої перебудови рухових дій та ефективної орієнтації у просторі, що має важливе значення для організації рухової діяльності школярів.

Рівень розвитку гнучкості хребта визначався за тестом нахилу тулуба вперед з положення сидячи (рис. 3.1). Аналіз показав, що дівчата мають середній результат 19,8 см, тоді як у хлопців цей показник становить 18,2 см. Обидва значення відповідають 4 балам, що свідчить про задовільний, але не максимальний рівень розвитку гнучкості. Виявлений факт указує на доцільність посилення уваги до вправ на розвиток рухливості хребта та профілактику функціональних обмежень опорно-рухового апарату в навчальних програмах.

Показники швидкісно-силових якостей оцінювалися за результатами стрибка у довжину з місця (рис. 3.1). Встановлено, що дівчата в середньому

виконують стрибок на 197,1 см, тоді як хлопці — на 258,4 см. Незважаючи на суттєву абсолютну різницю, зумовлену статевими морфофункціональними особливостями, обидві групи за нормативною шкалою отримали по 4 бали, що відповідає рівню фізичної підготовленості вище середнього.

Узагальнення результатів комплексного тестування дозволило визначити загальний рівень фізичної підготовленості здобувачів освіти спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)» (рис. 3.2).



Рис. 3.2. Рівень фізичної підготовленості здобувачів освіти спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)»

Встановлено, що 36,1% здобувачів освіти мають рівень фізичної підготовленості вищий за середній, 61,4% — середній рівень, і лише 2,4% характеризуються рівнем нижчим за середній. Отримані результати свідчать про загалом достатній рівень фізичної підготовленості майбутніх учителів фізичної культури, водночас указують на наявність резервів для подальшого вдосконалення окремих фізичних якостей, насамперед гнучкості та загальної витривалості.

3.2. Характеристика рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти спеціальності Фізична культура і спорт

Заняття спортом у системі вищої освіти виступають не лише ефективним засобом фізичного виховання, а й важливим механізмом самореалізації, самоствердження та формування професійної ідентичності здобувачів освіти. Для майбутніх фахівців зі спеціальності «Фізична культура і спорт» спортивна діяльність є провідною формою прояву рухової активності, що визначає стиль життя, систему цінностей та професійні орієнтири. Саме у змагальній діяльності створюються умови для максимального розкриття морфофункціональних резервів організму, розвитку фізичних якостей і вдосконалення спеціальної працездатності.

У контексті професійної підготовки тренерських кадрів спорт виконує роль інтегратора фізичних, психологічних та соціальних чинників, формуючи здатність до цілеспрямованої роботи в умовах високих навантажень і відповідальності за результати підготовки спортсменів. Враховуючи значну кількість видів спорту, що культивуються в Україні, майбутні тренери повинні мати високий рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості, який є основою ефективної організації навчально-тренувального процесу.

З метою визначення рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти спеціальності «Фізична культура і спорт» було проаналізовано результати тестування 68 здобувачів освіти 3–4 курсів, серед яких 45 хлопців та 23 дівчини. Для оцінювання використано шість стандартних контрольних тестів, що дозволяють охарактеризувати розвиток витривалості, сили, швидкості, спритності, гнучкості та швидко-силових якостей. Отримані абсолютні показники оцінювалися за нормативною шкалою з подальшим визначенням рівня фізичної підготовленості.

Результати дослідження загальної витривалості наведено на рис. 3.3. Встановлено, що студентки спеціальності «Фізична культура і спорт» у бігу на 2000 м демонструють середній результат 9 хв 10 с, тоді як хлопці у бігу на 3000

м — 11 хв 15 с. Такі показники відповідають високому рівню аеробної працездатності та оцінюються у п'ять балів, що є закономірним з огляду на регулярні тренувальні навантаження та специфіку спортивної підготовки.

Аналіз силових якостей свідчить, що дівчата в середньому виконують 24,1 згинання і розгинання рук в упорі лежачи, що відповідає 4 балам, тоді як хлопці демонструють 16,8 підтягувань на перекладині, що оцінюється у 5 балів. Отримані дані підтверджують достатній розвиток сили м'язів верхнього плечового пояса, необхідний для виконання професійно-прикладних рухових дій та демонстрації вправ.

Показники швидкісних якостей (біг на 100 м) також характеризуються високим рівнем розвитку. Студентки долають дистанцію в середньому за 14,5 с, а хлопці — за 12,9 с, що відповідає п'ятибальній оцінці. Високий рівень швидкості свідчить про ефективність нервово-м'язової регуляції та здатність до виконання вибухових рухових дій, що є важливим компонентом спортивної діяльності.

Результати тестування спритності за допомогою човникового бігу 4×9 м показали, що дівчата виконують тест у середньому за 10,0 с, отримуючи п'ять балів, тоді як хлопці демонструють результат 8,8 с, що відповідає чотирьом балам. Такі показники свідчать про високий рівень координаційних здібностей, швидкість перебудови рухових дій та ефективну орієнтацію у просторі.

Рівень гнучкості хребта у здобувачів освіти спеціальності «Фізична культура і спорт» характеризується достатньо високими значеннями. Дівчата демонструють середній показник 20,3 см, що відповідає найвищому балу, тоді як у хлопців цей показник становить 18,9 см і оцінюється у чотири бали. Отримані результати свідчать про сприятливий функціональний стан опорно-рухового апарату, що є важливим для профілактики травматизму у спортивній діяльності.

Аналіз швидкісно-силових якостей за результатами стрибка у довжину з місця показав, що дівчата в середньому виконують стрибок на 208,0 см, отримуючи п'ять балів, тоді як хлопці демонструють результат 256,0 см, що

відповідає чотирьом балам. Високі значення даного показника відображають ефективність вибухової сили нижніх кінцівок та адекватну спеціальну підготовку здобувачів освіти.

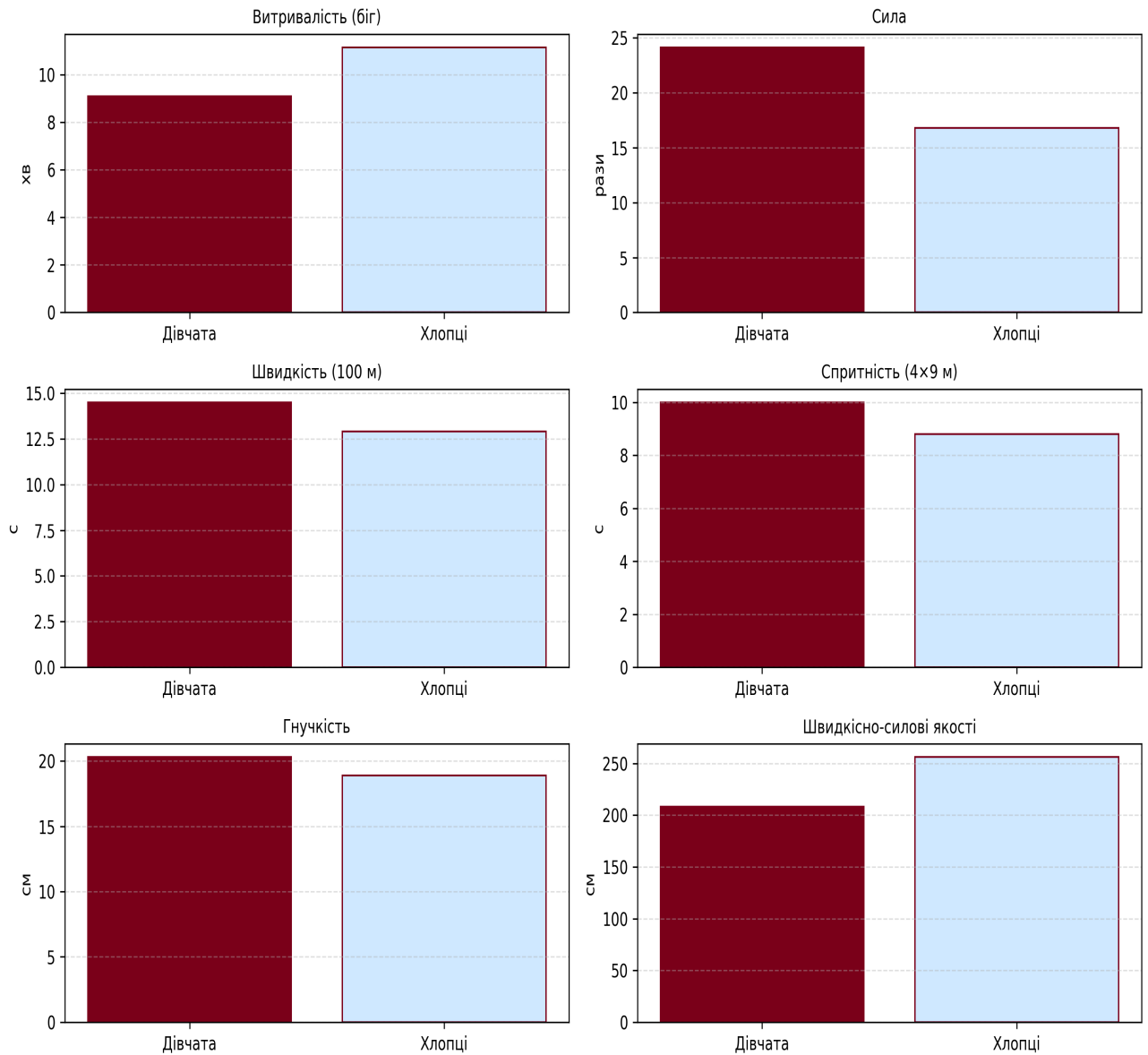


Рис. 3.3. Порівняльна характеристика показників фізичної підготовленості здобувачів освіти спеціальності «Фізична культура і спорт»

Узагальнення результатів тестування дозволило визначити загальний рівень фізичної підготовленості здобувачів освіти спеціальності «Фізична культура і спорт» (рис. 3.4). Встановлено, що 60% здобувачів освіти мають середній рівень фізичної підготовленості, тоді як 40% характеризуються рівнем вищим за середній. Отримані дані свідчать про загалом високий рівень фізичної

підготовленості майбутніх фахівців галузі спорту та наявність значного потенціалу для подальшого вдосконалення спеціальної спортивної підготовки.

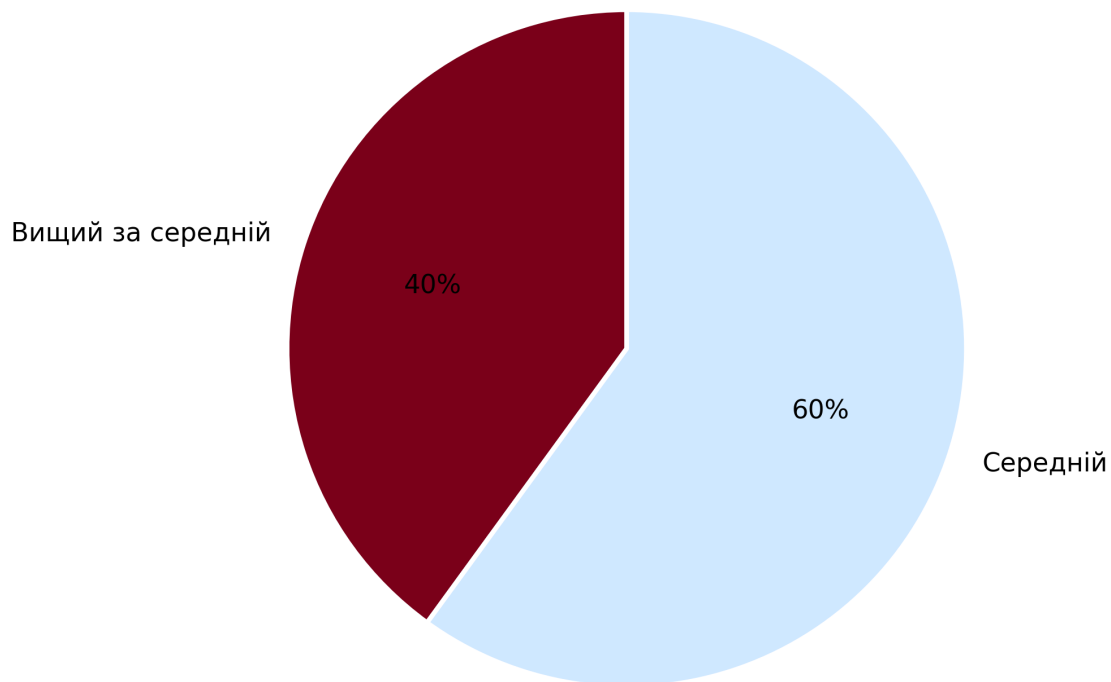


Рис. 3.4. Загальний рівень фізичної підготовленості здобувачів освіти спеціальності «Фізична культура і спорт»

3.3. Характеристика рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти спеціальності Фізична терапія, ерготерапія

Сучасна система охорони здоров'я дедалі більше орієнтується на реабілітаційний підхід, що ґрунтується на поетапному, комплексному та індивідуалізованому відновленні функціонального стану пацієнтів після захворювань і травм. Провідну роль у цьому процесі відіграє фізична терапія, яка поєднує засоби лікувальної фізичної культури, рухову активність і методи функціональної корекції. Відтак, ефективність реабілітаційних заходів значною мірою залежить від рівня фізичної підготовленості самих фахівців, що зумовлює актуальність її наукового аналізу.

Професійна підготовка здобувачів освіти спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія» має чітко виражене прикладне спрямування і пов'язана з

виконанням тривалої м'язової роботи, статичних і динамічних навантажень, необхідністю демонстрації коригувальних вправ та забезпечення безпеки пацієнтів під час реабілітаційного процесу. Саме тому достатній рівень розвитку витривалості, сили, координаційних здібностей і гнучкості є важливою передумовою професійної ефективності майбутніх фізичних терапевтів.

З метою визначення рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія» було проаналізовано результати тестування 68 здобувачів освіти 3–4 курсів, серед яких 38 дівчат та 30 хлопців. Для комплексної оцінки використано шість стандартних тестів, що дозволяють охарактеризувати розвиток основних фізичних якостей. Отримані результати були опрацьовані статистично та узагальнені у відповідні показники.

Аналіз загальної витривалості (рис. 3.5) показав, що студентки у бігу на 2000 м демонструють середній результат 10 хв 6 с, тоді як хлопці у бігу на 3000 м — 12 хв 54 с. Відповідно до чинних нормативів, такі показники відповідають чотирьом балам і характеризують витривалість як середню, що є достатнім для виконання навчальних завдань, але вказує на наявність резервів для її подальшого вдосконалення.

Результати тестування силових якостей свідчать, що дівчата в середньому виконують 20,6 згинань і розгинань рук в упорі лежачи, тоді як хлопці — 15,4 підтягування на перекладині. Обидва показники відповідають чотирьом балам, що вказує на задовільний рівень розвитку м'язової сили, необхідний для виконання професійних маніпуляцій у процесі фізичної терапії.

Оцінювання швидкісних якостей за результатами бігу на 100 м засвідчило, що студентки долають дистанцію в середньому за 15,2 с, а хлопці — за 13,5 с. Такі значення відповідають чотирьом балам і свідчать про достатній рівень швидкості рухових реакцій, що має значення при виконанні корекційних вправ та оперативному реагуванні під час роботи з пацієнтами.

Показники розвитку спритності, визначені за результатами човникового бігу 4×9 м, становлять у дівчат 10,6 с, а у хлопців — 9,3 с. Згідно з

нормативами, ці результати відповідають трьом балам, що свідчить про відносно невисокий рівень координаційних здібностей і потребу у цілеспрямованому вдосконаленні даної фізичної якості в навчальному процесі.

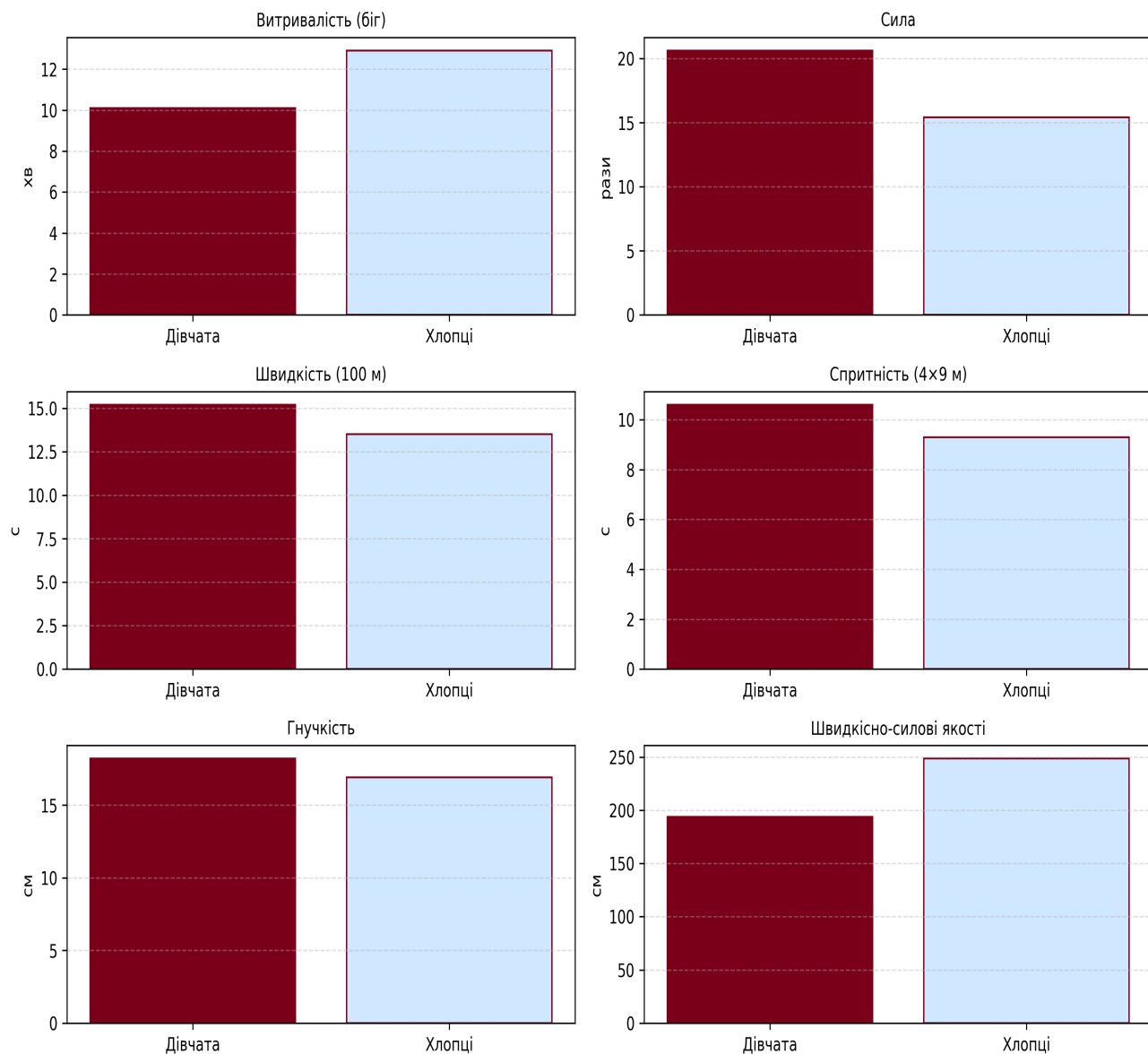


Рис. 3.5. Порівняльна характеристика показників фізичної підготовленості здобувачів освіти спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»

Аналіз гнучкості хребта показав, що дівчата досягають середнього значення 18,2 см, тоді як у хлопців цей показник становить 16,9 см. Отримані результати відповідають чотирьом балам і свідчать про середній рівень рухливості опорно-рухового апарату, який є достатнім для виконання більшості

реабілітаційних вправ, але потребує подальшої корекції з урахуванням професійних вимог.

Рівень розвитку швидкісно-силових якостей за результатами стрибка у довжину з місця характеризується показниками 194,0 см у дівчат та 248,5 см у хлопців. Зазначені значення відповідають трьом балам, що вказує на необхідність посилення вибухової сили нижніх кінцівок у процесі фізичної підготовки здобувачів освіти даної спеціальності.

Узагальнений аналіз результатів тестування дозволив визначити загальний рівень фізичної підготовленості здобувачів освіти спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія» (рис. 3.6). Встановлено, що 60% здобувачів освіти мають середній рівень фізичної підготовленості, 35% — рівень вищий за середній, тоді як 5% характеризуються рівнем нижчим за середній. Отримані дані свідчать про загалом задовільний рівень фізичної підготовленості майбутніх фізичних терапевтів та підтверджують доцільність удосконалення навчальних програм з акцентом на розвиток координаційних і швидкісно-силових якостей.

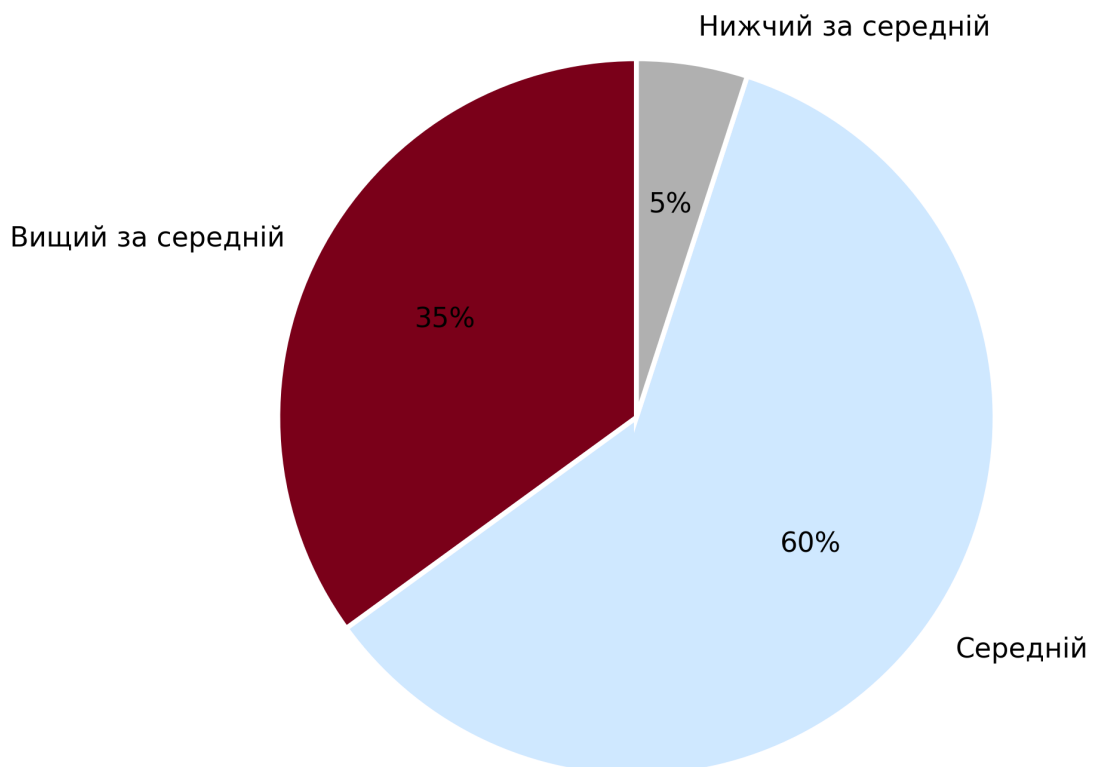


Рис. 3.6. Загальний рівень фізичної підготовленості здобувачів освіти спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»

3.4. Порівняльний аналіз та оцінка фізичної підготовленості здобувачів освіти різних спеціальностей

Оцінювання фізичної підготовленості здобувачів освіти різних спеціальностей є важливим інструментом комплексної характеристики їхнього функціонального стану та рухового потенціалу. На відміну від ізольованого розгляду окремих тестів, порівняльний підхід дозволяє виявити стійкі тенденції, зумовлені специфікою навчально-професійної діяльності, різним обсягом рухової активності, участю у спортивних тренуваннях та спрямованістю освітніх програм.

У межах даного дослідження зіставлено показники здобувачів освіти 3–4 курсів трьох спеціальностей: «Середня освіта (Фізична культура)» (СО(ФК)), «Фізична культура і спорт» (ФКіС) та «Фізична терапія, ерготерапія» (ФТ/ЕТ). Для аналізу використано результати шести стандартних тестів, що відображають ключові фізичні якості (витривалість, сила, швидкість, спритність, гнучкість, швидко-силові здібності), а також узагальнену структуру рівнів фізичної підготовленості.

Порівняння витривалості. Як видно з рис. 3.7, найкращі показники витривалості (мінімальний час подолання дистанції) демонструють здобувачі освіти спеціальності ФКіС: у дівчат — 9 хв 2 с, у хлопців (3000 м) — 11 хв 8 с. Це закономірно, оскільки студенти цього напрямку, як правило, мають більший тренувальний стаж та систематичні навантаження аеробного характеру. Показники СО(ФК) є близькими до ФКіС у дівчат (9 хв 5 с) та дещо нижчими у хлопців (12 хв 2 с), що може відображати достатню, але менш спеціалізовану підготовку. Найнижчі показники витривалості виявлено у ФТ/ЕТ: 10 хв 3 с у дівчат та 13 хв 1 с у хлопців, що вказує на доцільність посилення аеробної складової рухового режиму здобувачів цієї спеціальності.

Порівняння силових якостей. За даними рис. 3.8, серед дівчат найвищий середній результат у тесті на силу має група ФКіС (23,8 рази), дещо нижчим є показник СО(ФК) (22,6 рази), і найнижчим — ФТ/ЕТ (20,1 рази). У хлопців

ситуація відрізняється: лідирує СО(ФК) (17,7 підтягування), далі — ФКіС (16,3), і ФТ/ЕТ (15,0). Такий розподіл може бути пов'язаний із відмінностями у профілі тренувальних навантажень (акцент на силову підготовку, характер обраних видів спорту, співвідношення загальної та спеціальної силових роботи). Важливо, що в усіх спеціальностях силові показники перебувають у діапазоні, що забезпечує виконання базових професійно-прикладних рухових дій, однак для ФТ/ЕТ доцільним є цілеспрямоване підвищення силових витривалості.

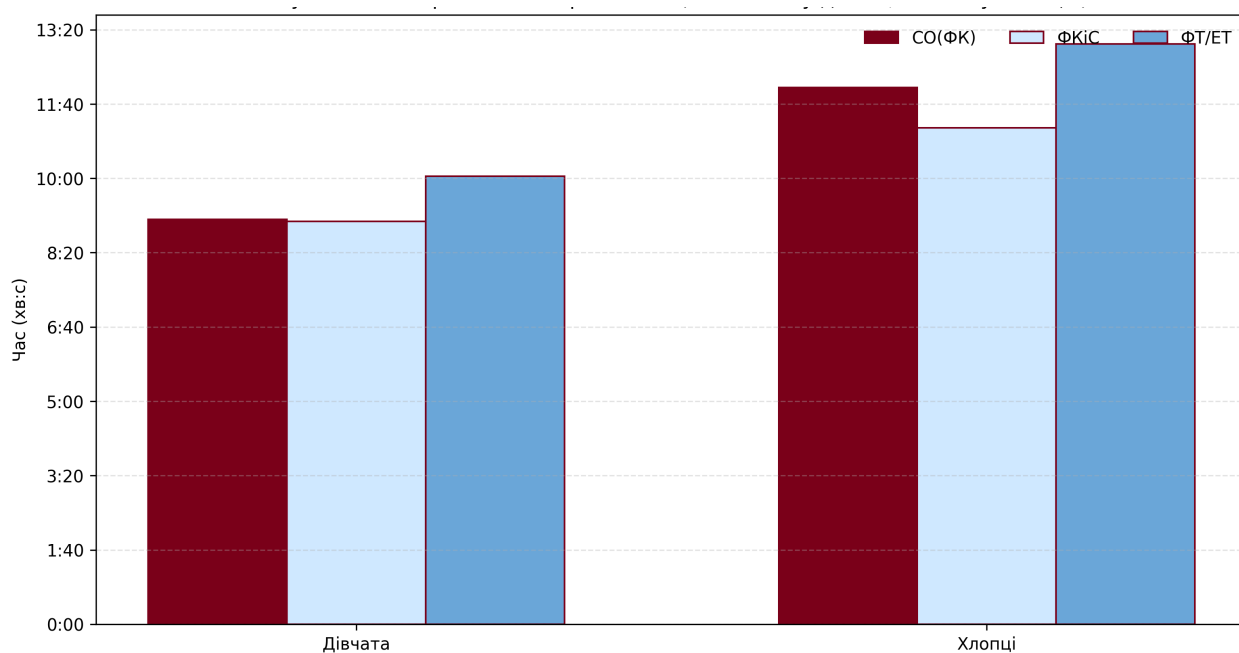


Рис. 3.7. Порівняння витривалості (біг 2000 м у дівчат; 3000 м у хлопців)

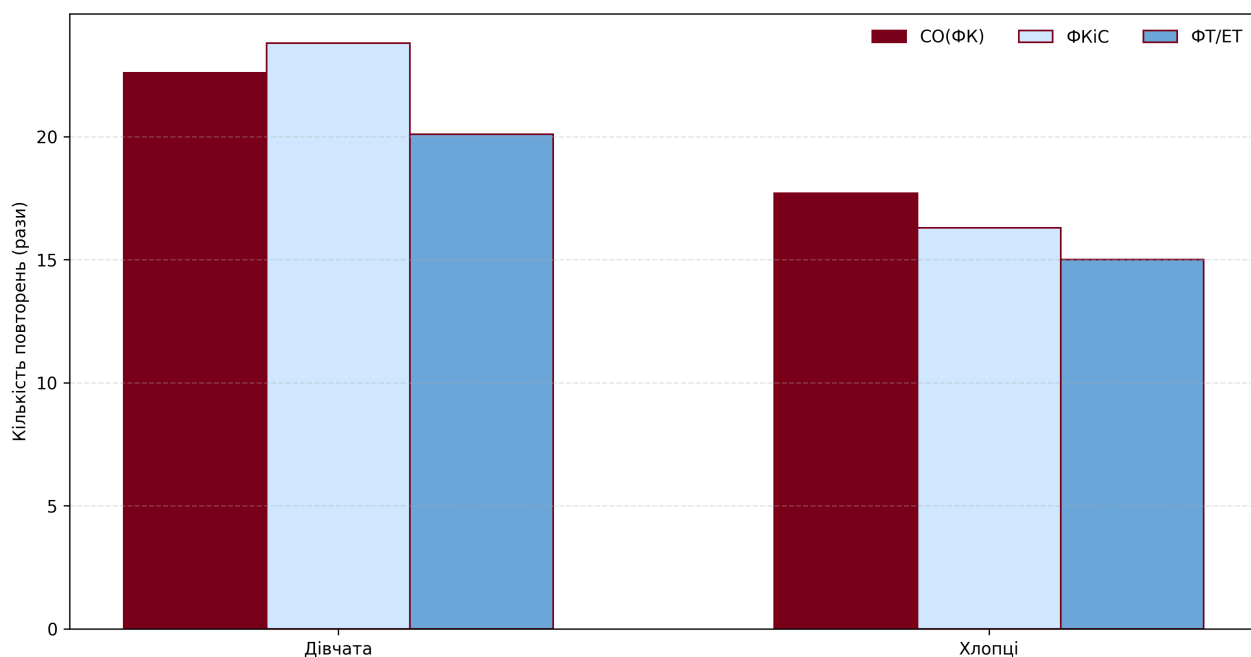


Рис. 3.8. Порівняння силових показників у хлопців і дівчат

Порівняння швидкості. Порівняння швидкісних якостей (рис. 3.9) демонструє, що дівчата ФКіС (14,6 с) та СО(ФК) (14,8 с) мають близькі результати, тоді як ФТ/ЕТ має найменш сприятливе значення (15,4 с). У хлопців найкращий час показали здобувачі ФКіС (13,0 с), далі — СО(ФК) (13,2 с), і ФТ/ЕТ (13,7 с). Це підтверджує, що регулярна спортивна практика та специфічні швидкісні навантаження (спринти, ігрові види, інтервальна робота) істотно підвищують швидкісні можливості.

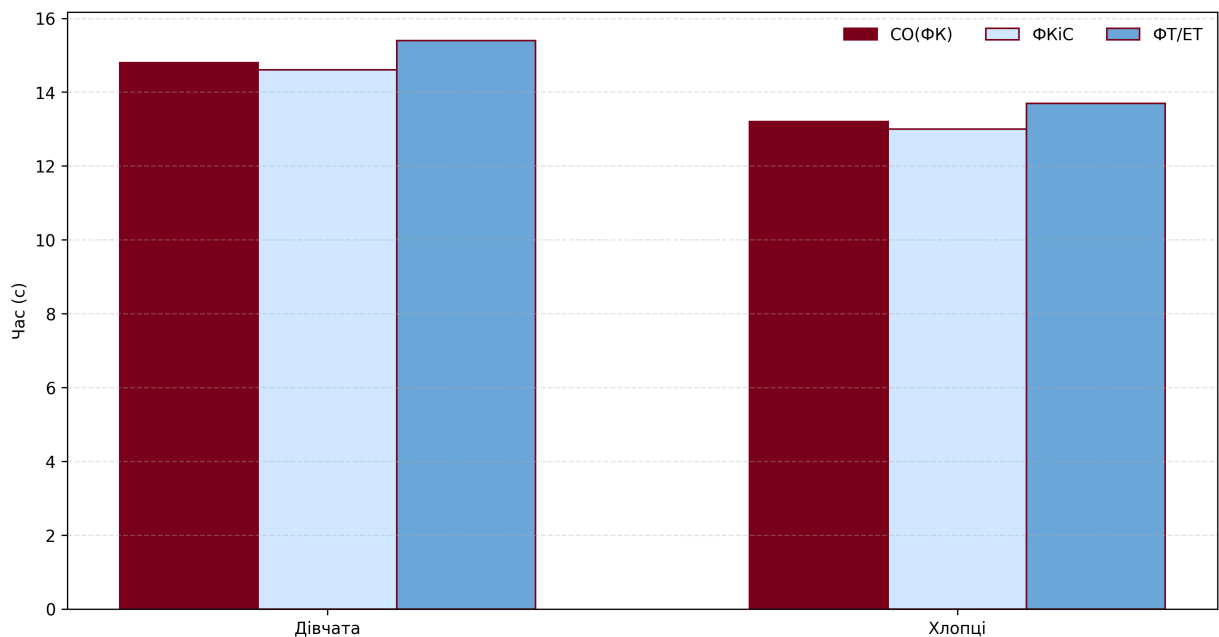


Рис. 3.9. Порівняння швидкості (біг 100 м) у хлопців і дівчат

Порівняння спритності. Показники спритності (рис. 3.10) характеризуються меншою варіативністю у хлопців: ФКіС — 8,9 с, СО(ФК) — 9,0 с, ФТ/ЕТ — 9,4 с. У дівчат відмінності виражені помітніше: ФКіС — 10,1 с, СО(ФК) — 10,2 с, ФТ/ЕТ — 10,8 с. Отримані дані свідчать, що координаційно складні та швидкоперемикальні навантаження, притаманні спортивній підготовці, формують кращі показники спритності. Для ФТ/ЕТ результати можуть бути сигналом до розширення комплексу координаційних вправ, рухливих ігор та елементів функціонального тренування.

Порівняння гнучкості. За рис. 3.11, найкращий рівень гнучкості в обох статевих групах зафіксований у ФКіС (дівчата — 20,1 см, хлопці — 18,7 см),

тоді як СО(ФК) має близькі показники (дівчата — 19,8 см, хлопці — 18,2 см). Найнижчі значення зафіксовані у ФТ/ЕТ (дівчата — 17,8 см, хлопці — 16,6 см). З огляду на професійні вимоги фізичної терапії, недостатня гнучкість може знижувати якість демонстрації корекційних вправ і підвищувати ризик перенапружень опорно-рухового апарату, що обґрунтовує необхідність системного включення стретчингу та мобілізаційних вправ.

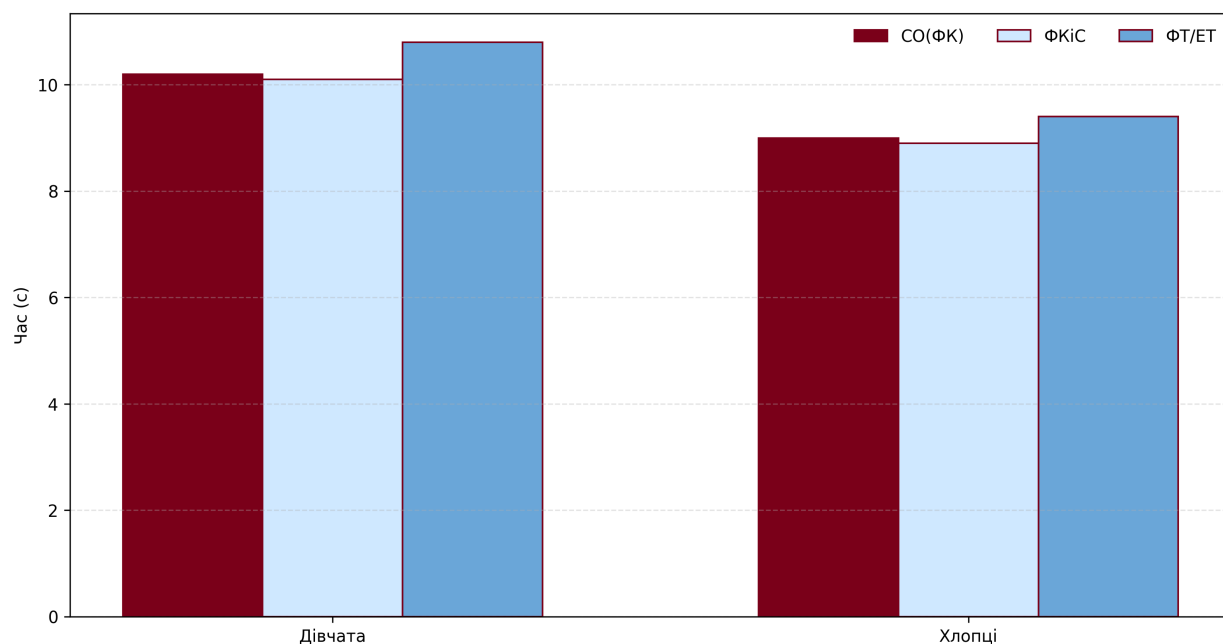


Рис. 3.10. Порівняння швидкості (човниковий біг 4×9 м) у хлопців і дівчат

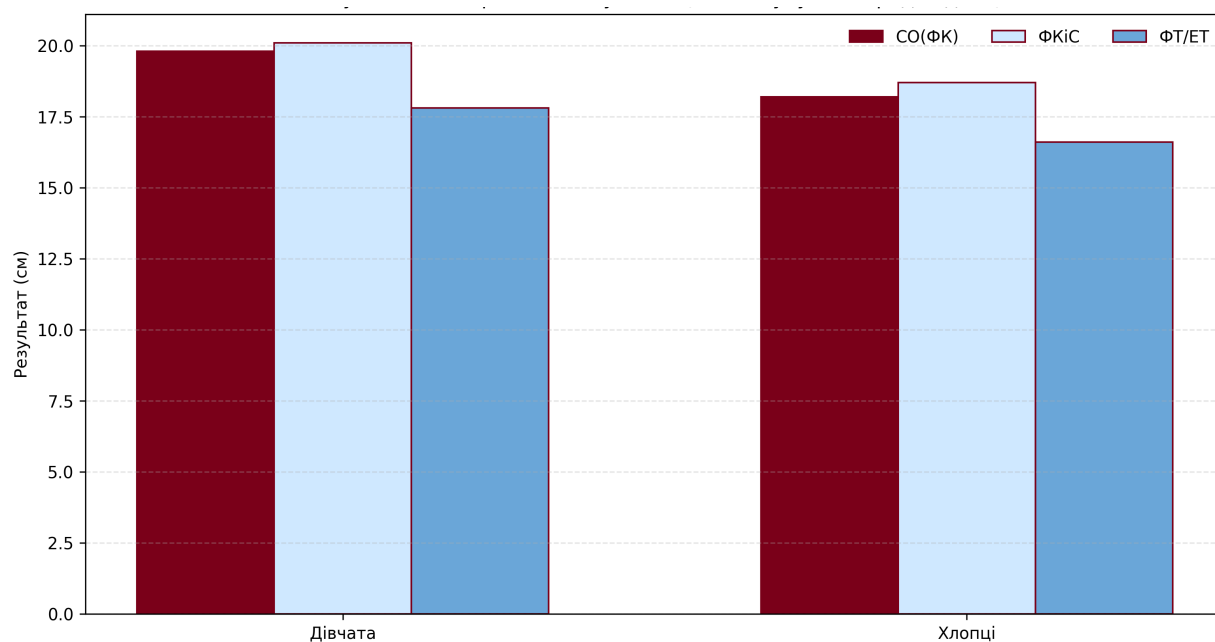


Рис. 3.11. Порівняння гнучкості (нахил тулуба вперед сидячи)

Порівняння швидкісно-силових якостей. Відповідно до рис. 3.12, серед дівчат лідирує ФКіС (206,1 см), далі — СО(ФК) (197,1 см), і ФТ/ЕТ (192,7 см). У хлопців найвищі показники має СО(ФК) (258,4 см), друге місце — ФКіС (254,4 см), третє — ФТ/ЕТ (246,2 см). Така картина вказує на різну орієнтацію підготовки: для частини студентів СО(ФК) характерна краща реалізація вибухової сили, тоді як ФКіС демонструє стабільно високі показники на рівні конкурентних значень у більшості тестів.

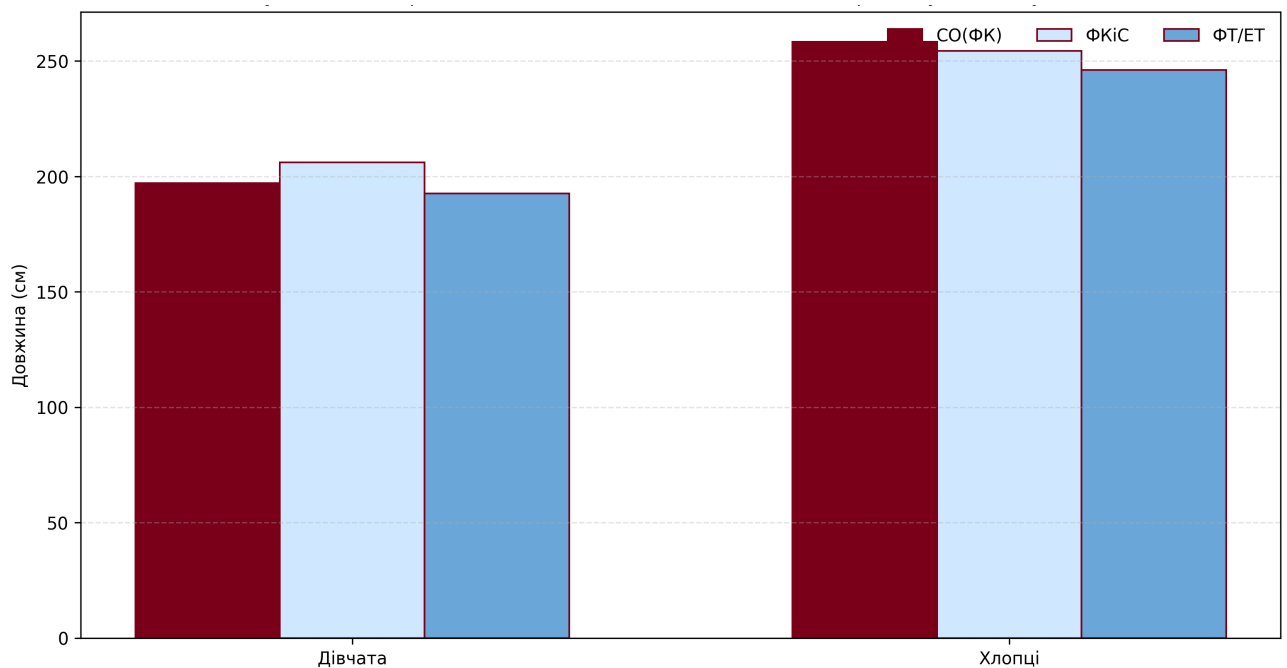


Рис. 3.12. Порівняння швидкісно-силових якостей (стрибок у довжину з місця)

Узагальнена структура рівнів фізичної підготовленості. Порівняння структури рівнів фізичної підготовленості (рис. 3.13) показує домінування середнього рівня у всіх спеціальностях: СО(ФК) — 60,7%, ФКіС — 62%, ФТ/ЕТ — 62%. Водночас частка здобувачів із рівнем вищим за середній є найбільшою у ФКіС (38%), дещо меншою у СО(ФК) (35,7%) і найменшою у ФТ/ЕТ (33%). Особливістю ФТ/ЕТ є наявність найбільшої частки нижчого за середній рівня (5%), що підкреслює потребу у цілеспрямованій оптимізації фізичної підготовки саме в цій групі.

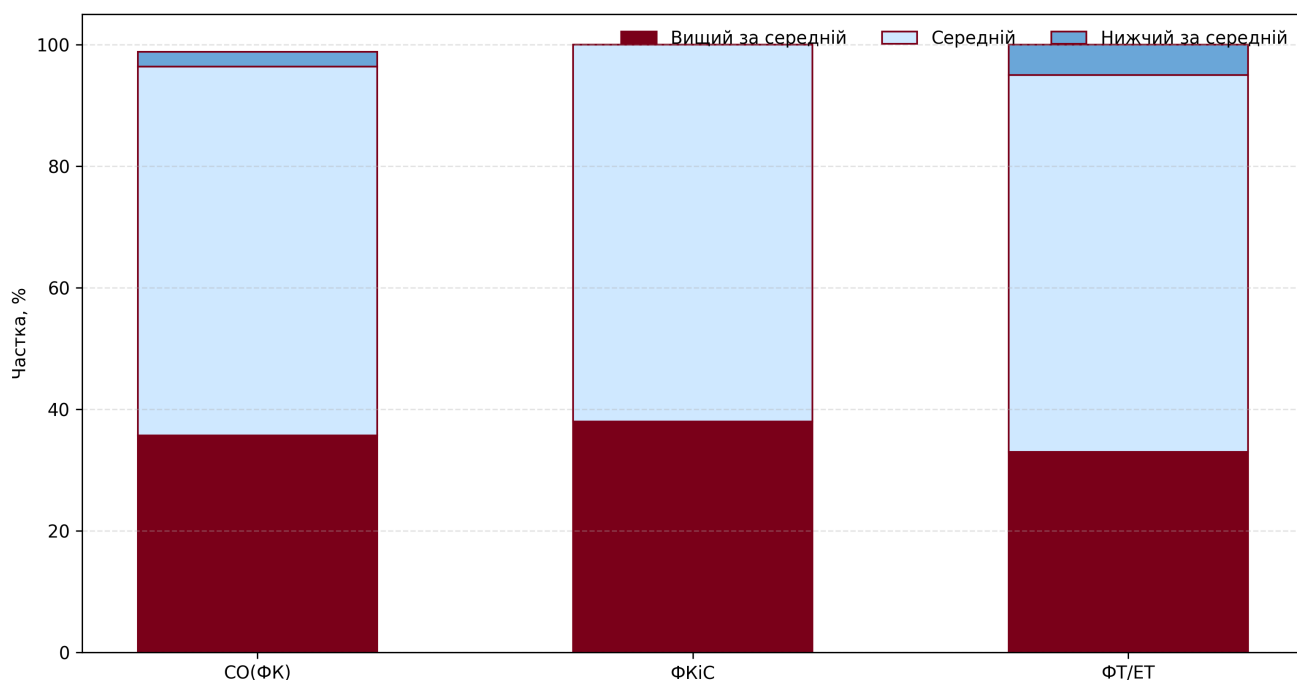


Рис. 3.13. Порівняння структури рівнів фізичної підготовленості за спеціальностями)

Висновки до розділу 3

Отримані результати комплексного тестування шести базових фізичних якостей дозволили встановити, що фізична підготовленість здобувачів освіти 3–4 курсів має виражену спеціальну диференціацію залежно від освітньої програми та характеру рухової активності.

Найбільш сприятливий профіль показників у більшості тестів продемонстрували здобувачі освіти спеціальності «Фізична культура і спорт», що є очікуваним наслідком систематичної спортивної практики, більшого обсягу тренувальної роботи та включення спеціалізованих навантажень аеробного, швидкісного, силового і координаційного характеру.

Здобувачі освіти спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)» у цілому демонструють близький до ФКіС рівень за рядом показників (особливо у швидко-силових здібностях у хлопців), що підтверджує достатній рівень професійно-прикладної підготовленості майбутніх педагогів.

Водночас у групі спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія» виявлено відносно нижчі значення витривалості, спритності та швидко-силових якостей, а також найбільшу частку здобувачів із рівнем фізичної підготовленості нижчим за середній, що обґрунтовує необхідність корекції рухового режиму та цілеспрямованого підсилення фізичної підготовки у навчальних програмах цієї спеціальності.

Порівняльний аналіз підтвердив, що найбільш чутливими до систематичних тренувальних впливів є показники витривалості та швидкості, тоді як спритність і швидко-силові якості потребують спеціально організованих вправ і достатнього часу для стійкого приросту. Домінування середнього рівня фізичної підготовленості в усіх групах ($\approx 61\text{--}62\%$) свідчить про загалом задовільний стан фізичної підготовленості студентської молоді, однак наявність суттєвої частки здобувачів із рівнем лише «середній» вказує на резерви оптимізації навчально-тренувального процесу.

Практичне значення результатів полягає у можливості адресного планування засобів фізичного виховання: для ФКіС — підтримання та індивідуалізація навантажень; для СО(ФК) — посилення витривалості та гнучкості як профілактичних компонентів педагогічної діяльності; для ФТ/ЕТ — комплексний акцент на аеробну витривалість, координаційні вправи та вибухову силу з урахуванням професійних вимог до фізичного терапевта.

Таким чином, систематичний моніторинг фізичної підготовленості за стандартними тестами є науково обґрунтованим інструментом контролю ефективності фізичного виховання в умовах ЗВО, а також підґрунтям для розроблення заходів оптимізації рухової активності та підвищення функціональної готовності здобувачів освіти різних спеціальностей (додаток А).

ВИСНОВКИ

1. Актуальність проведеного дослідження зумовлена необхідністю науково обґрунтованого моніторингу рівня фізичної підготовленості здобувачів закладів вищої освіти як інтегрального показника їхнього фізичного здоров'я, функціональних резервів організму та загальної працездатності. Систематичний аналіз показників розвитку основних фізичних якостей дозволяє не лише об'єктивно оцінити стан рухової активності студентської молоді, але й виявити дисбаланси у структурі фізичної підготовленості, що мають безпосередній вплив на успішність навчальної діяльності, адаптаційні можливості та професійну готовність майбутніх фахівців. Отримані результати створюють наукове підґрунтя для підвищення мотивації здобувачів освіти до систематичних занять фізичними вправами та стимулюють викладачів до впровадження більш ефективних, диференційованих методик фізичної підготовки.

2. Порівняльний аналіз рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти 3–4 курсів різних спеціальностей засвідчив наявність статистично значущих відмінностей, що обумовлені специфікою освітніх програм та обсягом рухової діяльності в навчальному процесі. Найвищі показники фізичної підготовленості зафіксовано у здобувачів освіти спеціальності «Фізична культура і спорт», серед яких 38% мають рівень фізичної підготовленості вищий за середній, а 62% – середній. Дещо нижчі, але порівняно високі показники виявлено у здобувачів освіти спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)», де 37% осіб характеризуються рівнем фізичної підготовленості вищим за середній, 61% – середнім, і лише 2% – нижчим за середній. Водночас здобувачі освіти спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія» демонструють відносно нижчий рівень фізичної підготовленості: лише 33% мають рівень вищий за середній, 62% – середній, а 5% – нижчий за середній. Такі відмінності свідчать про пряму залежність рівня фізичної підготовленості від систематичності, інтенсивності та спрямованості фізичних навантажень у процесі професійної підготовки.

3. Виявлений нижчий рівень фізичної підготовленості здобувачів освіти спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія» має чітке педагогічне та організаційне пояснення і пов'язаний насамперед з недостатнім обсягом практичних і лабораторних занять спортивної спрямованості в освітньому процесі, а також відсутністю системної роботи, орієнтованої на розвиток спортивної майстерності та цілеспрямоване вдосконалення основних фізичних якостей. За таких умов рухова активність здобувачів освіти не досягає оптимального рівня, необхідного для повноцінного розвитку витривалості, сили, швидкісно-силових та координаційних здібностей, що в підсумку негативно позначається на загальному рівні фізичної підготовленості.

4. Важливим практичним та науково-методичним висновком є доцільність поширення системи регулярного тестування фізичної підготовленості на всі категорії осіб, які навчаються або підвищують кваліфікацію у закладі вищої освіти. Результати такого тестування можуть бути ефективно використані як інструмент індивідуалізації фізичних навантажень, корекції навчальних програм з фізичного виховання та оптимізації рухового режиму здобувачів освіти. Узагальнення даних про рівень фізичної підготовленості студентів різних спеціальностей створює наукову основу для підвищення рівня рухової активності, зміцнення здоров'я та формування стійкої мотивації до фізичного самовдосконалення, що є одним із ключових завдань сучасної системи вищої освіти.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

1. Для підвищення рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти спеціальності «Фізична культура і спорт» доцільно здійснювати корекцію навчально-тренувального процесу за рахунок цілеспрямованого розвитку координаційних здібностей (спритності), оскільки навіть за високих показників витривалості, швидкості та сили саме координаційний компонент часто визначає ефективність виконання складних рухових дій у спорті. Практично це реалізується через включення вправ із швидкою зміною напрямку руху, багаторазовими перемиканнями (зміна темпу, траєкторії, умов виконання), елементів ігрових видів спорту та інтервальних координаційних комплексів. Для хлопців рекомендовано додатково посилити блок мобілізації хребта та розвитку гнучкості (динамічний стретчинг, вправи на рухливість грудного відділу, кульшових суглобів), а також систематично використовувати засоби, спрямовані на оптимізацію швидкісно-силових якостей (пліометрика, стрибкові серії, прискорення з опором), що забезпечить стабільність технічної майстерності та профілактику перенавантажень.

2. Для здобувачів освіти спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)» пріоритетним напрямом оптимізації фізичної підготовленості є цілеспрямоване вдосконалення витривалості, гнучкості та швидкісно-силових здібностей (у хлопців і дівчат), оскільки ці якості є ключовими для майбутньої професійної діяльності вчителя (демонстрація вправ, здатність проводити уроки з високою руховою щільністю, витримувати тривале педагогічне навантаження). Для розвитку витривалості рекомендовано впроваджувати аеробні навантаження помірної інтенсивності (біг/ходьба, інтервальний біг, кругові кардіо-комплекси) 2–3 рази на тиждень. Для гнучкості — регулярні комплекси мобілізації та статико-динамічного стретчингу після основної частини заняття. Для швидкісно-силових якостей — короткі пліометричні блоки (стрибки з місця, «стрибкові драбинки», прискорення 10–30 м) з поступовим дозуванням і контролем техніки.

3. Для здобувачів освіти спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія» доцільно збільшити частку практико-орієнтованих занять і організувати систематичне підвищення рухової активності, оскільки відносно нижчі показники фізичних якостей можуть негативно впливати на професійну готовність до реабілітаційної діяльності (демонстрація вправ, робота з пацієнтами, виконання мануально-рухових методик). Рекомендовано запровадити регулярні функціональні тренування з перевагою вправ на координацію, стабілізацію, витривалість і силову витривалість (кор, м'язи спини та плечового поясу), а також обов'язково включати вправи на мобільність хребта і кульшових суглобів. Практичні заняття доцільно будувати у форматі станційної роботи (6–10 станцій по 30–45 секунд) із контрольованими паузами, що забезпечує підвищення загальної працездатності без перевантаження.

4. З урахуванням статевих особливостей розвитку фізичних якостей дівчатам доцільно рекомендувати програми, спрямовані на розвиток витривалості, сили (переважно силовій витривалості верхніх кінцівок), гнучкості, а також — у меншій мірі — швидкісно-силових здібностей із акцентом на техніку та безпеку виконання. З огляду на специфіку тестування сили у дівчат (згинання-розгинання рук в упорі лежачи), необхідно систематично застосовувати вправи для розвитку м'язів плечового поясу, а також включати вправи на зміцнення м'язів черевного пресу та м'язів-стабілізаторів тулуба, що позитивно вплине на поставу, працездатність і профілактику травм. Як оптимальний комплексний засіб одночасного розвитку сили, швидкості та швидкісно-силових якостей доцільно використовувати фітнес-аеробіку, функціональний фітнес, інтервальні комплекси та суміжні види спорту (ігрові, циклічні, змішані).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева О. В., Саїнчук О. М., Кашуба В. О. Зміни показників рухової активності студентської молоді в сучасних умовах навчання // *Physical Rehabilitation and Recreational Health Technologies*. 2023. № 1. С. 4–12.
2. Базилевич Н. О. Фізичне виховання студентів у контексті здоров'язбережувальних технологій // *Вісник Черкаського університету*. 2019. № 2. С. 15–20.
3. Бойко В. М. Педагогічний контроль у системі фізичного виховання студентів // *Науковий вісник МНУ*. 2018. № 1. С. 34–39.
4. Васильчук А. Г. Оцінювання фізичної підготовленості студентів різних освітніх програм // *Освітологічний дискурс*. 2021. № 3. С. 98–104.
5. Вовк І. В., Швець С. В., Мельник А. Ю. Фізична підготовленість студентів аграрних спеціальностей // *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Фізична культура і спорт*. 2022. № 6(151). С. 38–43.
6. Вознюк Т. В. Аналіз рівня фізичної підготовленості студентів педагогічних спеціальностей // *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2022. Вип. 14. С. 54–59.
7. Волков В. Л. Контроль і оцінка розвитку фізичних здібностей студентської молоді // *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 1. С. 21–25.
8. Глядя С. О. Особливості організації фізичного виховання студентів технічних закладів вищої освіти // *Вісник Харківської державної академії культури*. 2020. № 58. С. 112–118.
9. Гончар Г. І. Контроль та самоконтроль фізичної підготовленості студентів у процесі навчання // *Збірник наукових праць УДПУ*. 2023. № 2. С. 41–47.
10. Гончарук Н. М. Рухова активність як чинник професійної працездатності студентів // *Проблеми сучасної освіти*. 2020. № 6. С. 45–50.
11. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних закладів вищої освіти : монографія. Житомир : Полісся, 2012. 384 с.

12. Грибан Г. П., Тимошенко О. В., Краснов В. П. Стан здоров'я та фізична підготовленість студентської молоді // *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету*. 2020. № 15. С. 143–147.
13. Долбишева Н. Г. Рухова активність студентської молоді як чинник оптимізації фізичного стану // *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я*. 2018. № 2. С. 34–39.
14. Дразіна Є. В. Педагогічні умови підвищення фізичної підготовленості студентів у процесі фізичного виховання // *Педагогічний альманах*. 2019. № 41. С. 112–118.
15. Дутчак М. В. Теорія і методика фізичного виховання студентської молоді : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2017. 352 с.
16. Єрмоленко О. О. Моніторинг фізичного стану студентів з використанням цифрових технологій // *Інформаційні технології в освіті*. 2022. № 4. С. 61–67.
17. Іванченко Л. П. Фізична підготовленість студентів гуманітарних спеціальностей // *Наукові записки ТНПУ*. 2019. № 3. С. 87–92.
18. Канищева О. П. Моніторинг фізичного стану студентів з різним рівнем рухової активності // *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. № 12. С. 67–71.
19. Касарда О. О. Стан фізичної підготовленості студенток закладів вищої освіти // *Спортивна наука України*. 2015. № 3. С. 29–34.
20. Коваль В. М. Функціональний стан і фізична працездатність студентів // *Медико-біологічні проблеми фізичного виховання*. 2018. № 2. С. 55–60.
21. Кошелева О. Ю. Фізична підготовленість студентів закладів вищої освіти різного профілю // *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 1. С. 142–147.
22. Криворучко С. М. Вплив рухової активності на фізичний стан та якість життя студентів // *Науковий часопис УДУ імені М. П. Драгоманова*. 2022. № 10(155). С. 72–77.

23. Круцевич Т. Ю., Малахова Ж. В. Фізична підготовленість студентів медичних закладів вищої освіти // *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 2. С. 58–64.
24. Кузнєцова О. Т., Пилипчук П. Б. Фізкультурно-оздоровча діяльність та стан здоров'я студентів // *Молодий вчений*. 2020. № 5. С. 178–182.
25. Лях В. І. Тестування фізичної підготовленості у фізичному вихованні студентів // *Фізична культура і спорт: досвід та перспективи*. 2016. № 1. С. 24–29.
26. Малахова Ж. В. Рухова активність та мотиваційні пріоритети студентської молоді // *Науковий часопис УДУ імені М. П. Драгоманова*. 2022. № 6(151). С. 89–94.
27. Міщенко В. С. Фізична працездатність студентів різних спеціальностей // *Наукові праці ЧНУ*. 2020. № 5. С. 102–107.
28. Назимок В. В. Фізична підготовленість студентів різних спеціальностей // *Фізична культура і спорт: досвід та перспективи*. 2020. № 2. С. 47–52.
29. Огаренко Є. І. Оптимізація навчальних занять з фізичного виховання у ЗВО // *Педагогічний альманах*. 2019. № 43. С. 118–123.
30. Оксьом П. М. Оптимізація фізичної підготовленості студентів засобами міні-футболу // *Теорія та методика фізичного виховання*. 2023. № 2. С. 37–42.
31. Петренко О. С. Рівень фізичної підготовленості студентів першого курсу // *Вісник ЛНУ*. 2018. № 8. С. 90–95.
32. Приходько В. В., Шкретій Ю. М. Фізичне виховання в закладах вищої освіти: інноваційні підходи : монографія. Дніпро : Інфіз, 2022. 312 с.
33. Рибалко П. Ф. Система фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти // *Науковий вісник ХДАФК*. 2017. № 4. С. 44–49.
34. Самоленко Т. В. Порівняльний аналіз оцінювання фізичної підготовленості студентів // *Науковий часопис УДУ імені М. П. Драгоманова*. 2020. № 8(128). С. 96–101.

35. Сороколіт Н. С., Романчук О. П. Впровадження спортивних ігор у фізичне виховання студентів // *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2024. Вип. 18. С. 122–127.
36. Ткачук С. М. Контроль фізичної підготовленості студентів у процесі навчання // *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я*. 2021. № 2. С. 63–68.
37. Тонкошкур М. С., Суровов О. А. Моніторинг фізичної підготовленості студентів закладів вищої освіти в умовах воєнного стану // *Матеріали всеукраїнської наук.-практ. конф.* Харків, 2023. С. 88–92.
38. Харченко Р. М. Особливості фізичного виховання студентів аграрних закладів вищої освіти // *Психолого-педагогічні проблеми сучасної освіти*. 2021. № 4. С. 66–71.
39. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання студентів : підручник. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2016. 304 с.
40. Ярмак О. В., Кравченко О. О. Моніторинг фізичного стану курсантів і студентів // *Теорія та методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 3. С. 29–34.
41. American College of Sports Medicine. *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 11th ed. Philadelphia : Wolters Kluwer, 2021.
42. Bailey R., et al. Physical activity and health in university students // *Journal of Sports Sciences*. 2019. Vol. 37(4). P. 402–409.
43. Bergier J., Kapka-Skrzypczak L., Biliński P. Variations in physical activity of male and female students from Ukraine // *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*. 2017. Vol. 24(2). P. 217–221.
44. Brown G. A., et al. A fitness screening model for increasing physical activity // *Advances in Physiology Education*. 2008. Vol. 32(4). P. 295–300.
45. Council of Europe. *Eurofit: European Test of Physical Fitness*. Strasbourg, 2018.
46. Deak G. F., et al. Clustering undergraduate students based on physical fitness levels // *European Journal of Physical Education and Sport Science*. 2025. Vol. 11(1). P. 88–96.

47. Geantă V. A., et al. Health-related physical fitness of university students // *Healthcare*. 2025. Vol. 13(16). Article 1966.
48. Hill K., et al. Developing effective physical fitness testing standards // *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. 2016. Vol. 87(3). P. 21–28.
49. International Physical Activity Questionnaire Research Committee. *Guidelines for Data Processing and Analysis of the IPAQ*. 2019.
50. Keating X. D., et al. Physical activity and fitness among college students // *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 2018. Vol. 89(1). P. 1–10.
51. Kljajević V., et al. Physical activity and physical fitness among university students // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. Vol. 18(20). 10414.
52. Kozhokar N., et al. Monitoring of physical fitness of young men aged 17–19 // *Sport Science Review*. 2018. Vol. 27(3–4). P. 189–200.
53. Loprinzi P. D., Cardinal B. J. Measuring physical activity and fitness in college students // *Journal of American College Health*. 2014. Vol. 62(8). P. 568–576.
54. Luo Y., et al. A model for building student physical health information systems // *Sports Analytics*. 2025. Vol. 6. Article 100080.
55. Ráthonyi G., et al. Objective physical activity tracking among university students // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. Vol. 18(17). 8891.
56. Sallis J. F., et al. Physical activity in relation to academic performance and health // *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2016. Vol. 48(3). P. 489–497.
57. Sun J., et al. Comparative study on physical fitness of college students // *PLOS ONE*. 2024. Vol. 19(7). e0308483.
58. World Health Organization. *Global status report on physical activity*. Geneva : WHO, 2022.
59. World Health Organization. *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva : WHO, 2020.
60. Tremblay M. S., et al. Sedentary behavior research and implications for health // *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*. 2017. Vol. 42(5). P. 507–518.

ДОДАТОК А
Система моніторингу фізичної підготовленості студентів різних спеціальностей у ЗВО:
показники, тести, періодичність і критерії інтерпретації

Блок моніторингу	Що оцінюємо (показник)	Рекомендовані методи/тести	Інструменти/умови	Періодичність у ЗВО	Критерії/інтерпретація та управлінські рішення
Антропометрія	Маса тіла, зріст, ІМТ, (за можливості) окружності	Стандартні антропометричні вимірювання	Ваги, ростомір, сантиметрова стрічка	1–2 рази/семестр	Виявлення груп ризику (дефіцит/надлишок маси), корекція обсягу аеробного/силового навантаження, профілактика перевантажень [20; 53]
Рухова активність (поведінковий блок)	Обсяг активності, сидячий час, режим дня	IPAQ (коротка/довга форма) або аналогічні анкети	Анкета (папір/Google Forms)	1 раз/семестр + вибірково	Визначення дефіциту активності, формування індивідуальних рекомендацій, мотиваційні інтервенції [51; 54]
Швидкість	Латентність реакції, швидкість одиничного руху, частота рухів	Біг 30 м; “човниковий” 4×9 м (або 10×5 м)	Розмітка, секундомір/фотофініш (за наявності)	2 рази/семестр	Оцінка швидкісних можливостей і координації; корекція: короткі інтервали, спринти, технічні вправи [20; 21]
Сила	Силові можливості (верхній плечовий пояс/кор)	Динамометрія кисті; згинання-розгинання рук (віджимання); підтягування/тяга гумових еспандерів	Динамометр, перекладина/упор, еспандер	2 рази/семестр	Виявлення слабких ланок і ризиків ОРА; корекція: силові блоки 2–3 р/тиж з прогресією навантаження [33; 53]
Силова витривалість	Здатність працювати тривало при локальному навантаженні	Планка (час); присідання за 30–60 с	Килимок, секундомір	2 рази/семестр	Контроль “кору”, постуральної стійкості; корекція: кругові тренування, стабілізаційні вправи [20; 53]
Загальна витривалість (аеробна)	Кардіореспіраторна витривалість (ргоху VO ₂ max)	12-хв тест Купера; біг 1000–2000 м (за статтю/програмою); Гарвардський степ-тест	Стадіон/зал, секундомір, лавка для степ-тесту	2 рази/семестр (старт/фініш)	Рівень тренуваності й функціональних резервів; корекція: аеробні навантаження у пульсових зонах, поступове

ДОДАТОК А
Система моніторингу фізичної підготовленості студентів різних спеціальностей у ЗВО:
показники, тести, періодичність і критерії інтерпретації

Блок моніторингу	Що оцінюємо (показник)	Рекомендовані методи/тести	Інструменти/умови	Періодичність у ЗВО	Критерії/інтерпретація та управлінські рішення
					підвищення обсягу [51; 53]
Функціональна “ціна” навантаження	ЧСС спокою, ЧСС після навантаження, швидкість відновлення	Ппульсометрія після стандартного тесту (степ-тест/біг), індекси відновлення	Ппульсометр/смарт-годинник або ручний підрахунок	На кожному контрольному тестуванні	Якщо відновлення уповільнене — зменшити інтенсивність, збільшити відновлювальні дні, переглянути дозування [53]
Гнучкість	Рухливість хребта/суглобів	Нахил вперед сидячи (“sit-and-reach”); тест рухливості плечового пояса	Лінійка/тумба	1–2 рази/семестр	Виявлення обмежень амплітуди; корекція: регулярний стретчинг + зміцнення стабілізаторів [21; 40]
Координація / спритність	Точність, узгодженість рухів, рівновага	Ромберг/стійка на одній нозі; координаційні естафети; “човниковий” тест	Розмітка, секундомір	1–2 рази/семестр	Для спеціальностей з високими вимогами до сенсомоторики — акцент на координаційних вправах, ігрових модулях [21; 22]
Психофізіологічні маркери (додатково)	Суб’єктивне навантаження, стомлюваність, готовність	RPE (шкала Борга), короткі опитувальники самопочуття	Бланк/Google Forms	Щотижнево або 1 раз/2 тижні	Допомагає попередити перевантаження; корекція мікроциклу занять та інтенсивності [53; 51]
Цифровий моніторинг	Кроки/хв активності/ЧСС/сон (за можливості)	Дані з wearables, мобільних застосунків	Смарт-годинник/браслет, застосунок	Постійно, підсумок 1 раз/місяць	Підсилює самоконтроль і мотивацію; використання для персоналізації рекомендацій та групового аналізу [49; 54]
Підсумковий рейтинг / профіль	Інтегральна оцінка підготовленості	Профіль фізпідготовленості (радар/шкала), Z-оцінки	Excel/Google Sheets	1 раз/семестр	Дає “карту” сильних/слабких сторін; рішення: індивідуалізована програма оптимізації [20; 21; 23]