

УДК: 796.012.1:378.011.3-057.4:796(045)

ТОДОРОВА ВалентинаДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»,
Навчально-науковий інститут фізичної культури, спорту та спеціальної освіти<https://orcid.org/0000-0002-3240-6983>e-mail: valentina_sport@ukr.net**ДРАЗІНА Євдокія**ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»,
Навчально-науковий інститут фізичної культури, спорту та спеціальної освіти<https://orcid.org/0000-0002-2818-8274>e-mail: dashadolgier@gmail.com**КОВАЛЬОВА Тетяна**ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»,
Навчально-науковий інститут фізичної культури, спорту та спеціальної освіти<https://orcid.org/0000-0003-4488-1498>e-mail: tk.odstella@gmail.com**ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

Фізична підготовленість молоді, зокрема тих, хто обрав спеціальність «Фізична культура і спорт», – це комплексний феномен, що включає розвиток сили, витривалості, пружкості, спритності, гнучкості, координації, рухової пам'яті, здатності до відновлення. Належний рівень розвитку цих якостей зумовлює успішну професійну діяльність тренера, викладача або організатора фізичного виховання.

У статті визначено особливості фізичної підготовленості майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на констатувальному етапі дослідження, вивчено основні проблемні сторони і обґрунтовано доцільність впровадження інноваційних програм фізичної підготовки в освітній процес.

Аналіз фізичної підготовленості майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту показав, що більшість здобувачів мають показники нижчі за нормативні. Серед студенток найкращі результати були зафіксовані лише у тестах на пружкість (біг на 100 м та човниковий біг 4×9 м), де по 6,66 % отримали оцінку «відмінно», 86,68 % – «добре», а 6,66 % – «задовільно». Це свідчить про переважно середній рівень розвитку пружкості.

У стрибку в довжину з місця високі результати мали лише 6,66 % студенток, тоді як 63% показали добрий рівень, а понад 30 % – задовільний. Це вказує на недостатній розвиток швидкісно-силових здібностей. Найгірші результати спостерігались у тестах на витривалість, гнучкість та м'язову силу тулуба й рук.

У юнаків також виявлено низький рівень виховання витривалості, гнучкості та сили, хоча у швидкісних та координаційних вправах результати були кращими, проте кількість «відмінних» оцінок залишалася незначною. Загалом інтегральний рівень фізичної підготовленості як юнаків, так і дівчат є нижчим за середній, що свідчить про обмежені функціональні резерви організму.

Ключові слова: фізична підготовленість, фахівці з фізичної культури і спорту, фізичне виховання, розвиток фізичних якостей, студенти, тестування.

<https://doi.org/10.31891/pcs.2025.4.6>**1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У
ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ
ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ
ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ**

У сучасних умовах реформування системи вищої освіти в Україні особлива увага приділяється забезпеченню інтеграції теоретичної підготовки та практичної діяльності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту [1-5]. У цій парадигмі фізична підготовленість виступає не лише як елемент загального здоров'я, а як обов'язкова професійна компетенція [5]. Саме вона сприяє формуванню фізичних і функціональних ресурсів, необхідних для виконання

професійних функцій – від демонстрації техніки вправ до планування тренувального процесу та виконання педагогічної діяльності.

Фізична підготовленість молоді у загальному аспекті та зокрема, студентів, які навчаються за спеціальністю «Фізична культура і спорт», являє собою комплексне поняття, що включає розвиток сили, витривалості, пружкості, спритності, гнучкості, координації, рухової пам'яті, здатності до відновлення [6]. Ці якості стають базисом успішної професійної діяльності майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту.

Як показує світова та вітчизняна практика, у багатьох країнах фахівці, які не відповідають вимогам належного рівня фізичного стану, змушені обмежувати функціональні задачі, що ускладнює їхню педагогічну чи тренерську діяльність. Тому педагогічна наука і практична підготовка потребують системного дослідження поточного стану фізичної підготовленості студентів профільних спеціальностей, виявлення «слабких ланок», а також розробки й апробації ефективних програм удосконалення.

У цьому контексті мета даного дослідження – надати повну та детальну характеристику рівня фізичної підготовленості майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на констатувальному етапі, проаналізувати виявлені недоліки та обґрунтувати напрями подальшої роботи задля підвищення якості підготовки.

Сучасна система освіти з фізичної культури і спорту повинна відповідати трьом основним вимогам [5; 7-10]:

Гармонійний фізичний розвиток – формування здорового, витривалого, фізично підготовленого індивіда;

Професійна придатність – такий рівень фізичних якостей, що дозволяє виконувати професійні функції (демонструвати вправи, проводити тренувальні сесії, контролювати фізичне навантаження);

Адаптивність до змін – здатність коригувати підготовку відповідно до нових наукових, технологічних і організаційних змін у сфері фізичної культури і спорту.

На практиці багато закладів вищої освіти стикаються з проблемами: низьким рівнем фізичних показників студентів, слабкою мотивацією до занять, недостатньою спеціалізацією програм фізичної підготовки, браком диференціації між групами за рівнем підготовки тощо [11-13].

Науково ця проблема пов'язана з відкриттям оптимальних моделей структурованих інтервенцій, методами контролю та моніторингу фізичної підготовленості, вдосконаленням нормативних підходів у вищій освіті. Практичні завдання полягають в тому, щоб створити ефективні тренувальні програми, які були б адаптовані до реального стану здобувачів освіти на початку навчання, і

перевірити їхній вплив на подальший розвиток.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ, В ЯКИХ ЗАПОЧАТКОВАНО РОЗВ'ЯЗАННЯ ДАНОЇ ПРОБЛЕМИ

У вітчизняному науковому середовищі традиційно присвячено значну увагу питанню фізичного виховання і формування фізичної підготовленості студентської молоді. Наприклад, В. М. Платонов у своїх працях обґрунтовував системний підхід до підготовки спортсменів, а його загальні принципи адаптуються і до педагогіки фізичної культури. Т. Ю. Круцевич розробила методичні підходи до фізичного виховання студентів, зокрема акцентуючи увагу на інноваційних технологіях. Єрмаков С. С. досліджував особливості фізичного стану студентів. М. М. Булатова у своїх дослідженнях аналізує фактори, що впливають на ефективність формування фізичної підготовленості у молоді, зокрема такі як мотиваційні, педагогічні і зовнішні.

У сучасних дослідженнях зберігається послідовна увага до вивчення впливу фізичного виховання на здоров'я, навчальну успішність та рівень фізичної підготовленості студентів. Нові роботи присвячені застосуванню індивідуалізації, диференціації та акцентування уваги на слабких компонентах (наприклад, гнучкості, координації, витривалості) у фізичному вихованні [11-14].

Попри значні напрацювання, більшість досліджень мають характер або теоретичного аналізу, або апробації програм на обмежених групах. В наш час недостатньо поширено різноманіття тестувань у студентів профільних спеціальностей на початку їхнього навчання з метою виявлення відхилень у фізичному розвитку, фізичному здоров'ї та фізичній підготовленості.

Особливий аспект, який потребує розробки, – це застосування однорідних вибірок із статистично підтвердженою однорідністю, що дає змогу точно оцінювати ефективність подальших педагогічних втручань без похибок через вихідні нерівності між групами.

Проблемі формування фізичної підготовленості студентів присвячені праці таких науковців, як С. Єрмаков, М. Булатова,

О. Круцевич, Л. Житомирський, Н. Москаленко, Я. Олексієнко та ін., які розглядали різні аспекти розвитку фізичних якостей та побудови тренувальних програм. Окремі дослідження акцентують увагу на впливі інноваційних технологій фізичного виховання, зокрема засобів фітнесу, функціонального тренінгу та спеціалізованих програм розвитку сили і витривалості, які виконують функцію не тільки оздоровлення, а й підвищення професійно-прикладних якостей [15-17]. Водночас, обґрунтування підходів до вдосконалення фізичної підготовленості з урахуванням сучасних освітніх стандартів і аналіз поточного стану цього компоненту підготовки потребують подальших розвідок.

3. ВИДІЛЕННЯ НЕВИРШЕНИХ РАНІШЕ ЧАСТИН ЗАГАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ

Попри значну кількість наукових публікацій, недостатньо висвітлено питання комплексної оцінки фізичної підготовленості студентів спеціальності «Фізична культура і спорт» з урахуванням гендерних особливостей, статистичної однорідності вибірок та відповідності результатів державним нормативам. Актуальним також залишається розроблення практичних рекомендацій щодо вдосконалення освітніх програм.

4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета та завдання. Метою статті є надання науково обґрунтованої характеристики фізичної підготовленості майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту (дівчат і юнаків) на основі аналізу результатів констатувального етапу дослідження, порівняння з нормативними показниками, виявлення проблемних зон розвитку фізичних якостей і визначення перспектив подальшого вдосконалення.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети було використано методи педагогічного тестування, аналізу нормативної документації, математичної статистики, порівняльного аналізу. Оцінювання фізичної підготовленості здійснювалося за комплексом тестів, затверджених у системі нормативних вимог Міністерством молоді та спорту України URL:

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1207-18#Text>

5. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБґРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Організація дослідження. На констатувальному етапі дослідження було протестовано дві групи здобувачів освіти (експериментальну та контрольну): 30 дівчат і 45 юнаків спеціальності «Фізична культура і спорт». Студенти відібрані із забезпеченням однорідності за віком, станом здоров'я та попередньою фізичною активністю.

Дівчата: експериментальна група – ЕГ (n = 15), контрольна група – КГ (n = 15).

Юнаки: експериментальна група – ЕГ (n = 25), контрольна група – КГ (n = 20).

Обробка даних здійснювалася з використанням методів дескриптивної статистики: обчислення середнього значення (M) і стандартної похибки середнього (m). Для перевірки однорідності вибірок – t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок та рівність дисперсій (p > 0,05 вказує на відсутність статистично значущої різниці).

Для оцінки фізичної підготовленості було застосовано стандартний набір тестів, рекомендованих для щорічного контролю фізичного стану населення в Україні [18]:

Біг 100 м (тест з визначення рівня розвитку пружкості);

Біг на 2000 м (дівчата) / 3000 м (юнаки) – витривалість;

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (дівчата) – силова динамічна витривалість;

Підтягування на перекладині (юнаки) – силова динамічна витривалість;

Човниковий біг 4×9 м – спритність;

Стрибок у довжину з місця – швидкісно-силові здібності, вибухова сила;

Статична рівновага (тест Бондаревського) – статична координація;

Нахил вперед з положення стоячи – гнучкість;

Підймання тулуба у сід за 1 хв (дівчата) / за 30 с (юнаки) – швидкісно-силова витривалість.

Дослідження проводилося на початку навчального року (в осінній період), у першій половині дня. Тестування тривали протягом тижня. Процедура дослідження складалася з

проведення інструктажу та пробного тестування для ознайомлення; основного тестування – в один день (на силу ніг, спритність, прудкість і витривалість) та в другий день (сила рук, м'язів тулуба, гнучкість, координація), з перервами між вправами, дотриманням вимог відновлення; запису результатів, обчислення середніх показників і порівняння з нормативами;

статистичного аналізу, інтерпретації результатів.

Результати дослідження (дівчата). На констатувальному етапі дослідження встановлено, що рівень фізичної підготовленості у дівчат обох груп є нижчим від встановлених нормативів:

Узагальнені результати на констатувальному етапі дослідження у здобувачів-дівчат наведено в таблиці 1.

Таблиця 1

Оцінка загальної фізичної підготовленості майбутніх фахівців (дівчат) з фізичної культури і спорту на констатувальному етапі дослідження

Показник	Експериментальна група (n=15)	Контрольна група (n=15)	p	норма
Біг 100 м, с	16,10±0,18	16,00±0,22	>0,05	15,60
Біг 2000 м, хв,с	11,36±0,13	11,39±0,14	>0,05	10,30
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, рази	10,50±0,36	10,25±0,26	>0,05	20
Човниковий біг 4х9 м, с	11,11±0,18	11,12±0,19	>0,05	10,2
Стрибок у довжину з місця, см	181,34±3,98	182,35±4,36	>0,05	200
Статична рівновага за Бондаревським, с	35,63±1,22	36,15±1,29	>0,05	60
Нахил вперед з положення стоячи, см	10,48±0,59	10,50±0,57	>0,05	20
Підймання тулуба в сід за 1 хв., рази	40,35±1,47	40,45±1,25	>0,05	47

Результати статистичного аналізу свідчать про недостатній рівень розвитку фізичних якостей – витривалості, спритності, сили та гнучкості – у здобувачок вищої освіти обох досліджуваних груп. На початковому етапі дослідження не зафіксовано статистично значущих розбіжностей між експериментальною та контрольною групами за жодним із проаналізованих показників ($p > 0,05$), що підтверджує їхню однорідність за рівнем загальної фізичної підготовленості та створює передумови для об'єктивного порівняння ефективності подальших педагогічних впливів.

У спринтерському бігу на 100 м середній результат становив $16,10 \pm 0,18$ с в експериментальній групі та $16,00 \pm 0,22$ с у контрольній, що перевищує нормативні показники на 0,50 с та 0,40 с відповідно.

За результатами тесту на витривалість (біг на 2000 м) представниці експериментальної групи подолали дистанцію за 11 хв 36 $\pm 0,13$, що на 1 хв 06 с гірше за норму, тоді як у контрольній групі цей час склав 11 хв 39 $\pm 0,14$, що на 1 хв 09 с повільніше за норматив.

У тесті на згинання і розгинання рук в упорі лежачи середній результат в експериментальній групі склав $10,50 \pm 0,36$

повторів, а в контрольній – $10,25 \pm 0,26$ повторів, що на 9,50 та 9,75 повторів відповідно менше за нормативні значення, що свідчить про низький рівень розвитку м'язової сили верхнього плечового поясу.

У човниковому бігу 4х9 м експериментальна група продемонструвала середній час $11,11 \pm 0,18$ с, а контрольна – $11,12 \pm 0,19$ с, що на 0,91 с і 0,92 с відповідно перевищує норматив, що вказує на недостатній розвиток спритності і необхідність цілеспрямованого вдосконалення цієї фізичної якості в межах інноваційної програми.

У тесті на стрибок у довжину з місця показник експериментальної групи становив $181,34 \pm 3,98$ см, що на 18,66 см нижче за норматив, а контрольної – $182,35 \pm 4,36$ см, що на 17,65 см менше від нормативного значення. Це підкреслює необхідність використання спеціалізованих засобів для розвитку швидко-силових здібностей та вибухової сили.

Тест на статичну рівновагу за методикою Бондаревського продемонстрував результати $35,63 \pm 1,22$ с у представниць експериментальної та $36,15 \pm 1,29$ с у контрольної групи, що вказує на потребу в

покращенні цього компонента в рамках експериментальної програми.

Гнучкість, визначена за допомогою тесту на нахил вперед з положення стоячи, в експериментальній групі становила $10,48 \pm 0,59$ см, у контрольній – $10,50 \pm 0,57$ см, що на 9,52 см та 9,50 см відповідно менше за норматив.

У вправі на підймання тулуба з положення лежачи упродовж 1 хвилини представниці експериментальної групи виконали в середньому $40,35 \pm 1,47$ повторів, а контрольної – $40,45 \pm 1,25$ повторів, що на 6,65 та 6,55 повторів менше встановленої норми.

Відсоткове співвідношення результатів за тестовими показниками у майбутніх фахівців (дівчат) з фізичної культури і спорту експериментальної групи на констатувальному етапі дослідження представлено на рисунку 1.

Аналіз розподілу оцінок продемонстрував, що лише незначна частка дівчат в експериментальній групі досягла нормативних значень, що відповідають оцінці «відмінно». Зокрема, у тестах на швидкість (біг 100 м) і спритність (човниковий біг 4×9 м) результат, що відповідає оцінці «5», продемонстрували лише 6,66 % учасниць.

Основна частина (86,68 %) отримала оцінку «4», а ще 6,66 % – «3».

У бігу на 2000 м жодна учасниця не досягла оцінки «5», 74 % продемонстрували рівень «4», а 26 % – «3».

У тесті на силу рук (згинання та розгинання рук в упорі лежачи) 89,3 % дівчат отримали оцінку «3», лише 10,7 % – «4».

У стрибку в довжину з місця 6,66 % показали результат на «5», 63 % – на «4», 30,34 % – на «3».

Жодна учасниця не виконала норматив у тесті на гнучкість на рівні «5», 13,32 % отримали оцінку «4», 86,68 % – «3». У вправі на піднімання тулуба за 1 хвилину також жодна не продемонструвала «відмінний» результат, 6,66 % – «добрий», решта 93,33 % – «задовільний».

Отже, найбільш критичними у фізичній підготовленості досліджуваної вибірки є показники витривалості, гнучкості та м'язової сили верхніх кінцівок. Відносно вищі результати спостерігаються у швидкісних та координаційних тестах (біг на 100 м, човниковий біг 4×9 м), а також у стрибку з місця, хоча відсоток осіб з високими досягненнями і в цих видах залишається низьким.

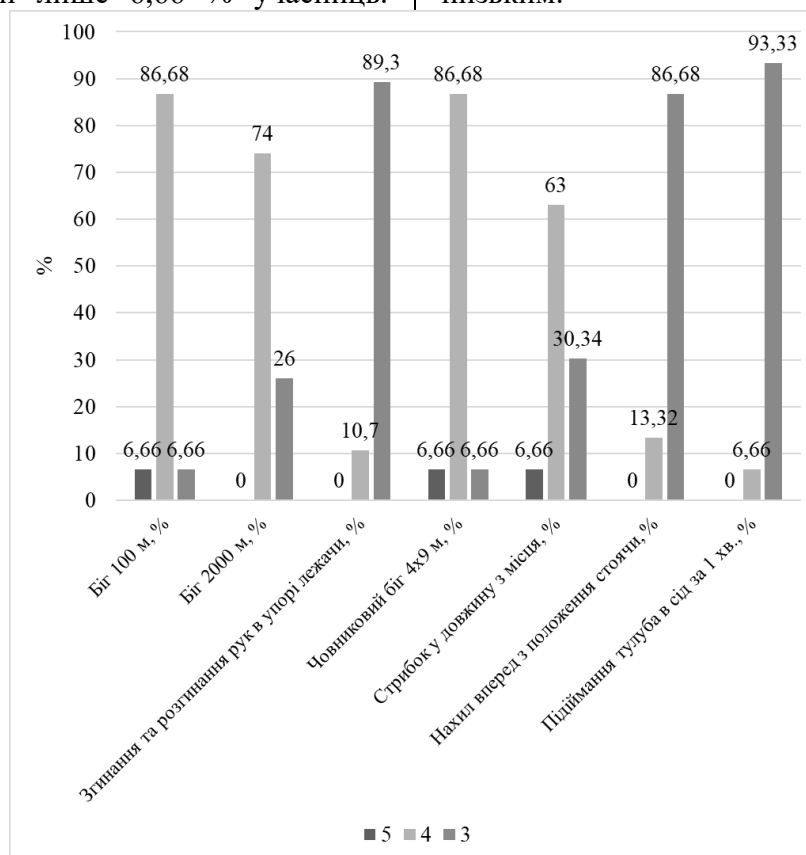


Рис. 1. Відсоткове співвідношення результатів за тестовими показниками у майбутніх фахівців (дівчат) з фізичної культури і спорту експериментальної групи на констатувальному етапі дослідження

У контрольній групі спостерігалася дещо вища частка учасниць, які досягли найвищого рівня фізичної підготовленості (оцінка «5»), порівняно з експериментальною. Найвищі показники були зафіксовані у тестах на прудкість – біг на 100 м та човниковий біг 4×9 м, де 13,3 % учасниць виконали норматив на оцінку «5». У цих вправах більшість студенток продемонстрували достатній рівень (оцінка «4») – 80,04 %, тоді як 6,66 % показали задовільні результати (оцінка «3»). Це вказує на стабільний середній рівень розвитку швидкісних і координаційних здібностей у більшості здобувачок вищої освіти контрольної групи.

У тесті на стрибок у довжину з місця лише 6,66 % учасниць досягли високого результату (оцінка «5»), більшість (66,66 %) отримали оцінку «4», а 26,68 % – «3». У порівнянні з тестами на прудкість, результати цього тесту свідчать про нижчий рівень розвитку швидкісно-силових здібностей.

Показники бігу на 2000 м також залишаються на недостатньому рівні: жодна учасниця не досягла оцінки «5», 74 %

отримали оцінку «4», а 26 % – «3». Це свідчить про низький рівень розвитку загальної витривалості.

Тести, спрямовані на оцінку сили та гнучкості, виявили найбільші відхилення від нормативних показників. Зокрема, у вправі згинання та розгинання рук в упорі лежачи лише 10,7 % учасниць досягли оцінки «4», тоді як 89,3 % – лише оцінки «3». У тесті на гнучкість (нахил тулуба вперед) 20 % учасниць показали оцінку «4», решта 80 % – «3».

Найнижчі результати були зафіксовані у вправі на силову витривалість м'язів живота: лише 6,66 % виконали завдання на оцінку «4», тоді як 93,33 % – на «3». Це свідчить про суттєво недостатній рівень розвитку силової витривалості м'язів черевного пресу у більшості здобувачок вищої освіти контрольної групи.

Відсоткове співвідношення результатів за тестовими показниками у майбутніх фахівців (дівчат) з фізичної культури і спорту контрольної групи на констатувальному етапі дослідження представлено на рисунку 2.

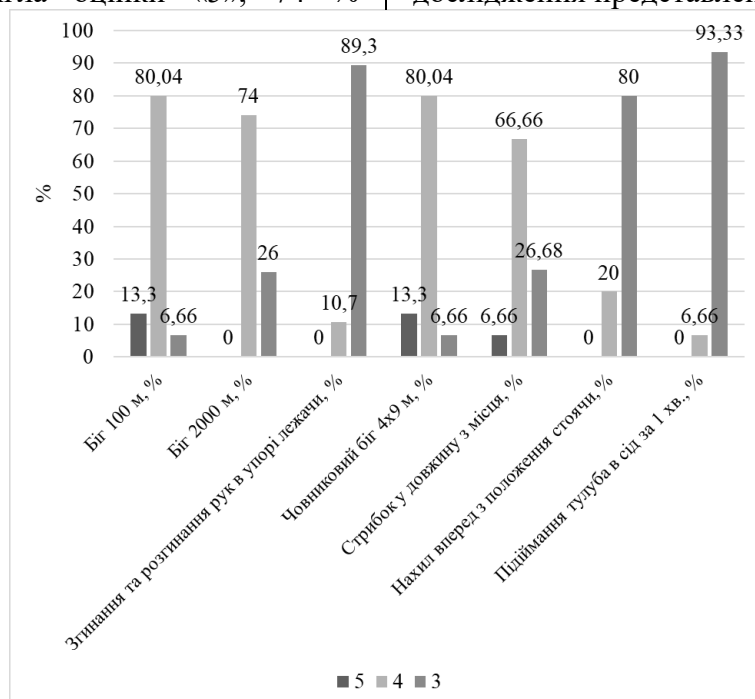


Рис. 2. Відсоткове співвідношення результатів за тестовими показниками у майбутніх фахівців (дівчат) з фізичної культури і спорту контрольної групи на констатувальному етапі дослідження

Отримані результати свідчать про недостатній рівень фізичної підготовленості здобувачок вищої освіти зі спеціальності «Фізична культура і спорт» на констатувальному етапі дослідження, що не відповідає встановленим нормативним вимогам.

Результати дослідження (юнаки). На констатувальному етапі дослідження встановлено, що рівень фізичної підготовленості у юнаків обох груп також є нижчими за норму.

Наприклад, рівень силової витривалості м'язів черевного преса у юнаків оцінювався за

кількістю підйомів тулуба в сід за 30 секунд. Учасники експериментальної групи продемонстрували середній результат $27,35 \pm 1,48$ повторів, що на 4,65 повторів нижче за встановлений норматив. У контрольній групі цей показник становив $26,95 \pm 1,47$ повторів, що на 5,05 повторів менше від нормативного значення.

Узагальнені результати тестування фізичної підготовленості на констатувальному етапі дослідження у майбутніх фахівців (юнаків) з фізичної культури і спорту наведено в таблиці 2.

Таким чином, результати свідчать про недостатній рівень розвитку фізичної підготовленості юнаків обох груп на початковому етапі дослідження. Відсутність статистично значущих відмінностей між експериментальною та контрольною групами ($p > 0,05$) засвідчує їхню однорідність за показниками загальної фізичної підготовленості, що є необхідною передумовою для об'єктивного оцінювання ефективності запропонованої фітнес-програми, впровадженої у рамках подальшого експерименту.

Таблиця 2

Оцінка загальної фізичної підготовленості майбутніх фахівців (юнаків) з фізичної культури і спорту на констатувальному етапі дослідження

Показник	Експериментальна група (n=25)	Контрольна група (n=20)	p	норма
Біг 100 м, с	$15,60 \pm 0,17$	$15,66 \pm 0,22$	$>0,05$	14,90
Біг 3000 м, хв,с	$13,58 \pm 0,42$	$13,69 \pm 0,44$	$>0,05$	12,30
Підтягування на перекладині, рази	$10,70 \pm 0,35$	$10,80 \pm 0,45$	$>0,05$	14
Човниковий біг 4x9 м, с	$10,98 \pm 0,18$	$10,79 \pm 0,19$	$>0,05$	9,8
Стрибок у довжину з місця, см	$192,34 \pm 3,78$	$193,35 \pm 3,88$	$>0,05$	240
Статична рівновага за Бондаревським, с	$34,63 \pm 1,59$	$34,35 \pm 1,25$	$>0,05$	60
Нахил вперед з положення стоячи, см	$8,48 \pm 0,66$	$8,55 \pm 0,68$	$>0,05$	14
Підймання тулуба в сід за 30 с, рази	$27,35 \pm 1,48$	$26,95 \pm 1,47$	$>0,05$	32

У юнаків експериментальної групи найвищі результати були зафіксовані у тесті на швидко-силові здібності – стрибку у довжину з місця: 16 % учасників виконали норматив на оцінку «5», 60 % – на «4», 24 % – на «3».

У тестуванні рівня розвитку пружкості (біг на 100 м) лише 8 % здобувачів отримали оцінку «5», 80 % – «4» і 12 % – «3». Подібний розподіл спостерігався в тесті з човникового бігу 4x9 м: 8 % учасників досягли рівня «5», 88 % – «4» і лише 4 % – «3», що загалом свідчить про достатній розвиток швидкісних і координаційних якостей.

Натомість результати з тестів на витривалість були нижчими. Зокрема, у бігу на 3000 м лише 4 % юнаків продемонстрували високий рівень (зафіксовано оцінку «5»), 76 % виконали норматив на «4», а 20 % – на «3». Ці дані підтверджують потребу у цілеспрямованому вдосконаленні аеробної витривалості із застосуванням інноваційних засобів фітнесу.

Особливо низькі результати були виявлені у тестах, що характеризують рівень розвитку сили. У вправі підтягування на перекладині жоден учасник не продемонстрував результат на рівні «5», 12 % – на «4», а 88 % – на «3». Ще нижчі показники були отримані у тесті на силову витривалість м'язів живота: 8 % юнаків виконали тест на оцінку «4», тоді як 92 % – на «3».

Гнучкість виявилася ще одним слабким компонентом фізичної підготовленості. У тесті нахилу тулуба вперед з положення стоячи жоден учасник не досяг результату на рівні «5», 20 % продемонстрували оцінку «4», а 80 % – «3».

Відсоткове співвідношення результатів за тестовими показниками у майбутніх фахівців (юнаків) з фізичної культури і спорту експериментальної групи на констатувальному етапі дослідження представлено на рисунку 3.

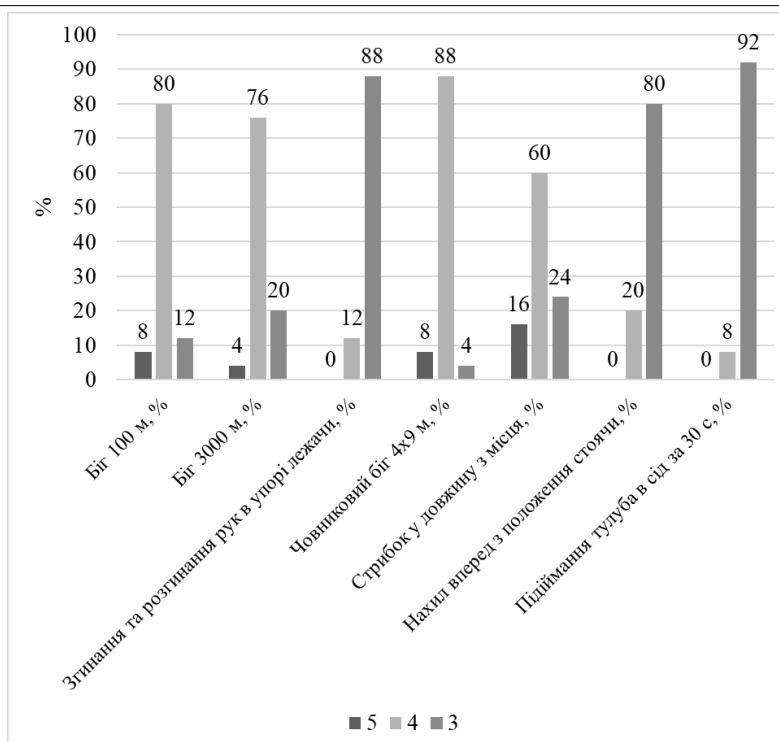


Рис. 3. Відсоткове співвідношення результатів за тестовими показниками у майбутніх фахівців (юнаків) з фізичної культури і спорту експериментальної групи на констатувальному етапі дослідження

Аналіз результатів *контрольної* групи юнаків засвідчив, що найвищий рівень фізичної підготовленості (оцінка «5») був

досягнутий лише у вправі на швидкісно-силові здібності – стрибку в довжину з місця (15 %).

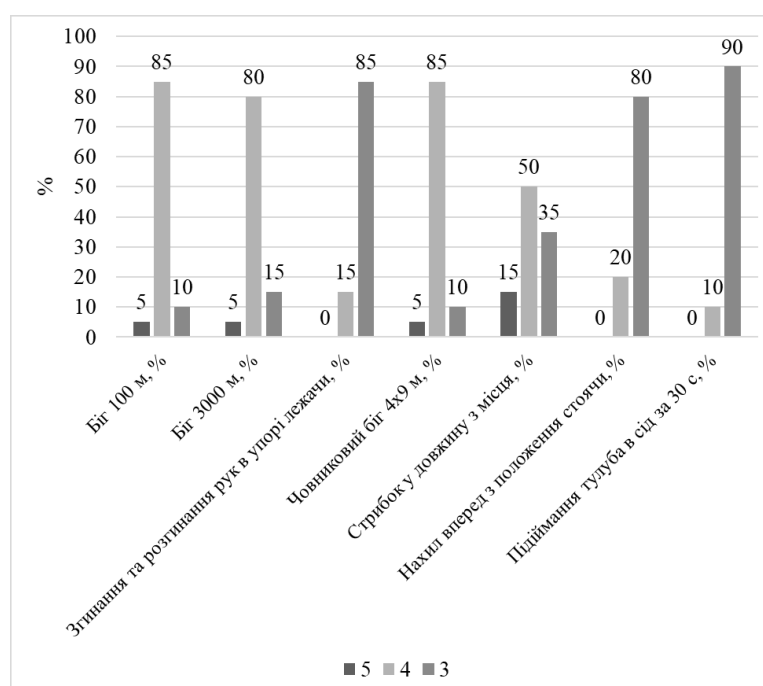


Рис. 4. Відсоткове співвідношення результатів за тестовими показниками у майбутніх фахівців (юнаків) з фізичної культури і спорту контрольної групи на констатувальному етапі дослідження

У спринтерських тестах – бігу на 100 м та човниковому бігу 4x9 м – частка таких результатів склала лише 5 %, при цьому 85 % учасників виконали норматив на рівні оцінки «4». Це свідчить про сформований, але

переважно середній рівень розвитку швидкісних характеристик.

Низькими залишаються показники силової витривалості: 90 % юнаків отримали оцінку «3» у тесті на підйом тулуба за 30 секунд, що вказує на слабку функціональну

підготовку м'язів черевного преса та необхідність посилення відповідного тренувального впливу.

Відсоткове співвідношення результатів за тестовими показниками у майбутніх фахівців (юнаків) з фізичної культури і спорту контрольної групи на констатувальному етапі дослідження показано на рисунку 4.

Загалом, представники експериментальної групи продемонстрували кращі результати у вправах, що вимагають прояву швидкісно-силових і спринтерських здібностей. Водночас, більшість силових і гнучкісних показників залишаються на рівні, що не відповідає нормативним вимогам, що підкреслює доцільність комплексного підходу до розвитку фізичних якостей у процесі підготовки майбутніх фахівців.

Інтегральна оцінка фізичного стану здобувачів обох статей підтвердила його рівень, що не досягає середнього значення, і свідчить про недостатню фізичну підготовленість та обмеженість функціональних резервів організму.

6. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Аналіз результатів студенток показав, що найвищі досягнення спостерігалися у тестах, що оцінюють рівень розвитку пружкості – біг на 100 м і човниковий біг 4×9 м: 6,66% учасниць досягли рівня «відмінно», тоді як 86,68 % продемонстрували рівень «добре» і 6,66 % – «задовільно». Це свідчить про переважно середній рівень розвитку пружкості серед обстежених, при відносно невеликій частці осіб з високим рівнем фізичної підготовленості.

У вправі «стрибок у довжину з місця», яка відображає рівень швидкісно-силових здібностей, також зафіксовано недостатній рівень підготовленості: лише 6,66 % студенток досягли високого результату («відмінно»), 63 % – середнього («добре»), а 30,34 % – низького («задовільно»), що вказує на потребу в цілеспрямованому розвитку цієї якості.

Найнижчі показники у студенток виявлено у тестах на загальну витривалість

(біг на 2000 м), силову витривалість (згинання та розгинання рук в упорі лежачи), гнучкість, а також м'язову витривалість тулуба (підймання тулуба в сід за 1 хв). Аналогічні тенденції спостерігалися і серед студентів чоловічої статі: відносно високі результати зафіксовані у тестах на швидкість (біг на 100 м), спритність (човниковий біг) та стрибок у довжину з місця, однак частка осіб з високим рівнем підготовленості також була незначною.

Отже, результати дослідження рівня фізичної підготовленості майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту засвідчили наявність знижених показників у більшості здобувачів освіти порівняно з встановленими нормативними значеннями.

Таким чином, фізична підготовленість майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту є багатокомпонентним і системним показником, що інтегрує в собі низку фізіологічних, психофізичних, моторних та функціональних характеристик організму. Вона не лише відображає поточний стан фізичного здоров'я здобувачів освіти, але й виступає ключовим чинником, який істотно впливає на рівень їхньої навчальної успішності, мотивації до пізнавальної діяльності та ефективності формування професійно значущих компетентностей. Зокрема, високий рівень фізичної підготовленості асоціюється з кращими когнітивними показниками, вищою працездатністю, стресостійкістю та здатністю до тривалого збереження активності у складних педагогічних або тренерських умовах.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають, в першу чергу, у визначенні рівня функціонального стану майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту, оскільки це дозволить доповнити уявлення про загальний фізичний стан студентської молоді. По-друге, недостатній рівень фізичної підготовленості більшості здобувачів освіти порівняно з встановленими нормативними значеннями обґрунтовує необхідність упровадження інноваційної фітнес-програми, спрямованої на цілеспрямоване вдосконалення провідних фізичних якостей.

Література

1. Про вищу освіту : Закон України від 1 лип. 2014 р. № 1556–VII [Електронний ресурс]. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/1556-18>
2. Про затвердження Ліцензійних умов провадження освітньої діяльності закладів освіти : постанова Кабінету Міністрів України від 30 груд. 2015 р. № 1187 (в редакції постанови КМУ від 31 жовт. 2023 р. № 1134) [Електронний ресурс]. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/1187-2015-%D0%BF>
3. Про затвердження переліку галузей знань і спеціальностей, за якими здійснюється підготовка здобувачів вищої освіти : постанова Кабінету Міністрів України від 29 квіт. 2015 р. № 266 (із змінами, внесеними згідно з постановою КМУ від 16 груд. 2022 р. № 1292) [Електронний ресурс]. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/266-2015-%D0%BF>
4. Про освіту : Закон України від 5 верес. 2017 р. № 2145–VIII [Електронний ресурс]. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/2145-19>
5. Стандарт вищої освіти України. Перший (бакалаврський) рівень. Галузь знань 01 «Освіта / Педагогіка». Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт» : наказ Міністерства освіти і науки України від 24 квіт. 2019 р. № 567 [Електронний ресурс]. URL: https://osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/64408
6. Теорія і методика фізичного виховання в 2-х томах / Т. Ю. Круцевич. К. : Олімпійська література. 2012. (Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Т. 1. 391 с.; Методика фізичного виховання різних груп населення. Т. 2. 367 с.).
7. Khlibkevych, S. (Хлібкевич С.). Підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту до застосування рухливих ігор у професійній діяльності. Українська професійна освіта=Ukrainian Professional Education, (12). 2022. С. 104-112. <https://doi.org/10.33989/2519-8254.2022.12.279016>
8. Колишкін О. В. Адаптивна фізична культура як важлива галузь соціальної практики. Inclusion and Diversity. № 1. 2023 С. 28-32. <https://doi.org/10.32782/inclusion/2023.1.6>
9. Н. Tsyhura, S. Harkusha. Education for Sustainable Development: Understanding by Physical Education and Sports Specialists. Physical Education Theory and Methodology. No. 4. 2023. P. 614-621. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.4.17>
10. Siddiqov B. S. The Influence of Physical Culture for the Harmonious Development of Personality and Strengthening the Health of Pupils. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences. Vol. 8 No. 2. 2020 P. 142-145.
11. Фотинюк В. Г. Аналіз результатів державного тестування студентської молоді з фізичної підготовленості. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Вип. 1 (107). 2019. С. 104-107.
12. Фотинюк, В. Г. Порівняльний аналіз дослідження рівнів фізичної підготовленості студентів першого курсу. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, (16). 2020. С. 91-95. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2020-16.91-95>
13. Савлюк С. П., Романова В. І., Панчук А. П., Кучер Т. В. Сучасний стан фізичної підготовленості студентської молоді. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. 2019. Вип. 10 (118)19. С. 130-134.
14. Крук М. З., Ляшевич А. М., Чернуха І. С., Крук А. З., Левчук Л. І. Функціональний стан кардіореспіраторної системи організму студентів, що займаються фізичною культурою і спортом. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2020. Вип. 3 (123). С. 93-97.
15. Петренко О. П., Петренко Н. В., Лоза Т. О. Оздоровчі технології пілатесу в професійно-прикладній фізичній підготовці студентів закладів вищої освіти. Суми : Сумський державний університет. 2020. 176 с.
16. Пятницька Д. В. Розвиток фізичних якостей студенток вищих навчальних закладів на позааудиторних заняттях новими видами аеробіки. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2016. Вип. 136. С. 177–180.
17. Олексієнко Я. І., Дудник І. О., Субота В. В. Формування фізичного стану студентів закладів вищої освіти засобами фітнес-технологій. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2021. № 74. Т. 3. С. 49–54.
18. Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах, Інструкції про організацію його проведення та форми Звіту про результати його проведення, Наказ Міністерства молоді та спорту України № 4607. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1207-18#Text>

References

1. On Higher Education: Law of Ukraine dated 01 Jul 2014 No. 1556–VII [Electronic resource]. – Available at: <https://zakon.rada.gov.ua/go/1556-18>
2. On Approval of the Licensing Conditions for Educational Activities of Educational Institutions: Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine dated 30 Dec 2015 No. 1187 (as amended by the Resolution of the CMU dated 31 Oct 2023 No. 1134) [Electronic resource]. Available at: <https://zakon.rada.gov.ua/go/1187-2015-%D0%BF>
3. On Approval of the List of Fields of Knowledge and Specialties According to Which Higher Education Applicants are Trained: Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine dated 29 Apr 2015 No. 266 (with amendments introduced according to the Resolution of the CMU dated 16 Dec 2022 No. 1292) [Electronic resource]. Available at: <https://zakon.rada.gov.ua/go/266-2015-%D0%BF>

4. On Education: Law of Ukraine dated 05 Sept 2017 No.2145–VIII [Electronic resource]. Available at: <https://zakon.rada.gov.ua/go/2145-19>
5. Higher Education Standard of Ukraine. First (Bachelor's) Level. Field of Knowledge 01 "Education / Pedagogy". Specialty 017 "Physical Culture and Sport": Order of the Ministry of Education and Science of Ukraine dated 24 Apr 2019 No. 567 [Electronic resource]. Available at: https://osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/64408
6. Krutsevych T. Yu. Theory and Methods of Physical Education: in 2 vols. Kyiv: Olympic Literature, 2012. (Vol. 1: General Foundations of the Theory and Methods of Physical Education. 391 p.; Vol. 2: Methods of Physical Education of Different Population Groups. 367 p.).
7. Khlibkevych S. Preparation of Future Specialists in Physical Education and Sport for the Use of Active Games in Professional Activity. Ukrainian Professional Education = Ukrainian Professional Education. 2022. Issue 12. P. 104-112. DOI: <https://doi.org/10.33989/2519-8254.2022.12.279016>
8. Kolishkin O. V. Adaptive Physical Culture as an Important Domain of Social Practice Inclusion and Diversity. 2023. No. 1. P. 28-32. DOI: <https://doi.org/10.32782/inclusion/2023.1.6>
9. Tsyhura, H., & Harkusha, S. (2023). Education for Sustainable Development: Understanding by Physical Education and Sports Specialists. Physical Education Theory and Methodology 23(4), 614-621. <https://doi.org/10.17309/tmf.2023.4.17>
10. Siddiqov B. S. The Influence of Physical Culture on the Harmonious Development of Personality and Strengthening the Health of Pupils. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences. Vol. 8 No. 2. 2020. P. 142-145.
11. Fotyniuk V. H. Analysis of the Results of State Testing of Student Youth in Physical Fitness. Scientific Journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Scientific-pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sport). 2019. Issue 1(107). P. 104-107.
12. Fotyniuk V. H. Comparative Analysis of the Study of Physical Fitness Levels of First-Year Students. Bulletin of the Kamianets-Podilskyi National University named after Ivan Ohienko. Physical Education, Sport and Human Health. 2020. Issue 16. P. 91-95. DOI: <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2020-16.91-95>
13. Savliuk S. P., Romanova V. I., Panchuk A. P., Kucher T. V. Current State of Physical Fitness of Student Youth. Scientific Journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Scientific-pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sport): Collection of Scientific Works. 2019. Issue 10(118)19. P. 130-134.
14. Kruk M. Z., Liashevych A. M., Chernukha I. S., Kruk A. Z., Levchuk L. I. Functional State of the Cardiorespiratory System of the Body of Students Engaged in Physical Culture and Sport. Scientific Journal of the NPU named after M. P. Drahomanov. 2020. Issue 3(123). P. 93-97.
15. Petrenko O. P., Petrenko N. V., Loza T. O. Wellness Technologies of Pilates in Professionally-Applied Physical Training of Students of Institutions of Higher Education. Sumy: Sumy State University. 2020. 176 p.
16. Piatnytska D. V. Development of Physical Qualities of Female Students of Higher Educational Institutions in Extracurricular Sessions by New Types of Aerobics. Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University named after T. G. Shevchenko. Series: Pedagogical Sciences. Physical Education and Sport. 2016. Issue 136. P. 177-180.
17. Oleksiienko Ya. I., Dudnyk I. O., Subota V. V. Formation of Physical Condition of Students of Higher Education Institutions by Means of Fitness Technologies. Pedagogy of Formation of Creative Personality in Higher and General Secondary Schools. 2021. No. 74. Vol. 3. P. 49-54.
18. On Approval of Tests and Norms for Persons whose Annual Evaluation of Physical Fitness Is Conducted on a Voluntary Basis, Instructions on the Organization of Its Conduct and Form of Report on the Results of Its Conduct: Order of the Ministry of Youth and Sports of Ukraine No.4607 [Electronic resource]. Available at: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1207-18#Text>

Abstract

TODOROVA Valentina, DRAZINA Evdokia, KOVALOVA Tetiana
State institution "South Ukrainian National Pedagogical University named
after K. D. Ushinsky"

CHARACTERISTICS OF PHYSICAL FITNESS OF FUTURE SPECIALISTS IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

The physical fitness of young people, particularly those pursuing a degree in Physical Education and Sport, is a multifaceted phenomenon that encompasses the development of strength, endurance, speed, agility, flexibility, coordination, motor memory, and recovery capacity. An adequate level of these attributes is essential for the effective professional performance of coaches, educators, and physical activity organizers.

The purpose of this study is to characterize the physical fitness level of future specialists in physical education and sport at the initial (ascertaining) stage of the research, identify key problematic aspects, and justify the need for the integration of innovative physical training programs into the educational process.

The analysis revealed that most students demonstrated below-normal physical fitness indicators. Among female students, the highest results were observed only in speed tests (100-meter sprint and 4×9 m shuttle run), where 6.66% achieved an "excellent" rating, 86.68% – "good," and 6.66% – "satisfactory," indicating a predominantly average level of speed development. In the standing long jump, only 6.66% achieved excellent results, 63% – good, and over 30% – satisfactory,

suggesting insufficient development of speed-strength abilities. The lowest performance was recorded in endurance tests, flexibility assessments, and tests of muscular endurance of the trunk and upper limbs.

Male students also exhibited insufficient levels of endurance, flexibility, and upper body strength. Although they performed better in speed and agility tests, the proportion of those who achieved an “excellent” rating remained low. Overall, the integral assessment of physical fitness among both male and female students was below average, indicating limited functional reserves of the body.

Keywords: physical fitness, specialists in physical culture and sports, physical education, development of physical qualities, students, testing.

Стаття надійшла до редакції / Received 14.10.2025

Прийнята до друку / Accepted 24.12.2025