



ФІЗИЧНА ОСВІТА І СПОРТ

УДК 378.14:796

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.17642367>

**Активність здобувачів освіти як індикатор успішності програм
фізичного виховання в закладах вищої освіти**

Гах Роман Васильович,

кандидат педагогічних наук, доцент, кафедра фізичної реабілітації і спорту,

Західноукраїнський національний університет,

м. Тернопіль, Україна, <https://orcid.org/0000-0001-8668-3102>

Савченко Володимир Валерійович,

старший викладач, кафедра екології,

охорони навколишнього середовища та здорового способу життя,

Центральноукраїнський національний технічний університет,

м. Кропивницький, Україна, <https://orcid.org/0000-0003-0407-4616>

Бабчук Юлія Михайлівна,

асистент, кафедра теорії і методики фізичного виховання, Глухівський

національний педагогічний університет імені Олександра Довженка,

м. Глухів, Україна, <https://orcid.org/0000-0002-8851-924X>

Прийнято: 30.10.2025 | Опубліковано: 18.11.2025

Анотація. Скорочення аудиторного часу та поширення змішаних і дистанційних форматів навчання в закладах вищої освіти (далі – ЗВО) призводять до зниження регулярності рухової активності здобувачів. Це ускладнює об'єктивне оцінювання ефективності програм фізичного



виховання. Виникає нагальна потреба в розробці простого, відтворюваного та керованого індикаторного підходу, що дасть змогу здійснювати семестровий моніторинг і відображатиме реальну рухову поведінку здобувачів. **Мета дослідження** полягає в розробці та обґрунтуванні індикаторного підходу для вимірювання й семестрового моніторингу рухової активності здобувачів ЗВО. Це передбачає узгодження критеріїв, визначення простих показників та створення уніфікованого шаблону звітування для проведення ефективних міжгрупових і хвильових порівнянь. **Методи.** Запропоновано концептуально-методичний підхід до семестрового моніторингу рухової активності, що поєднує: самооцінювання за IPAQ-SF (щотижневі хвилини MVPA та час сидіння); цифрові сліди в LMS (відвідуваність, своєчасність виконання, участь у синхронних та асинхронних активностях); участь у секційних та індивідуальних форматах занять; різноманіття видів активності; виконання мікрозавдань і простих фізичних тестів; короткий блок запитань про стрес; за потреби – вибіркового трекінгу. Сформульовано правила нормування та агрегування показників із застосуванням керованих вагових коефіцієнтів, визначено періодизацію збору даних (на початку й у кінці семестру) та підходи до обробки пропусків. **Результати.** Уточнено й узгоджено перелік критеріїв і вимірюваних показників рухової активності здобувачів освіти (MVPA за IPAQ-SF, час сидіння, відвідуваність очних занять, участь у секційних та індивідуальних форматах, різноманіття активностей, мікрозавдання, прості фізичні тести, короткий блок запитань про стрес). Для кожного показника визначено джерело даних, одиниці й періодичність збору, описано правила попереднього нормування та обробки пропусків занять. Подано стандартизований шаблон звіту й інтерпретаційні орієнтири, узгоджені з рекомендаціями ВООЗ, що забезпечує відтворюваність і порівнюваність даних та їхню придатність для регулярного семестрового моніторингу



рухової активності здобувачів та підтримки управлінських рішень у ЗВО.

Висновки. Запропонований індикаторний підхід є прозорим і керованим інструментом, придатним для регулярного семестрового моніторингу у ЗВО та підтримки управлінських рішень на рівні кафедри й університету, що легко адаптується до очних, секційних та індивідуальних форматів занять і може слугувати основою для подальшої апробації та валідації на емпіричних вибірках.

Ключові слова: індикатор якості, рухова активність здобувачів освіти, семестровий моніторинг, відвідуваність, самостійні заняття.

Students' physical activity as an indicator of the success of physical education programs in higher education institutions

Roman Gakh,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Physical Rehabilitation and Sports, West Ukrainian National University, Ternopil, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0001-8668-3102>

Volodymyr Savchenko,

Senior Teacher, Department of Ecology, Environmental Protection and Healthy Lifestyle, Central Ukrainian National Technical University, Kropyvnytskyi, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0003-0407-4616>

Yuliia Babachuk,

Assistant, Department of Theory and Methods of Physical Education, Faculty of Preschool Education, Oleksandr Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University, Hlukhiv, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0002-8851-924X>



Abstract. *The reduction of classroom time and the spread of blended/distance formats reduce the regularity of students' physical activity and complicate the assessment of the quality of physical education programs in higher education institutions (HEIs). It necessitates a simple, reproducible, and manageable indicator approach that accurately reflects the actual behaviour of applicants and is suitable for semester monitoring. The **purpose of this study** is to propose an approach for measuring and monitoring the physical activity of HEI students based on agreed-upon criteria and simple indicators, and to provide a reporting template for intergroup and wave comparisons. **Methods.** A conceptual and methodological approach to semester monitoring is described, combining: self-assessment using IPAQ-SF (weekly MVPA minutes and sitting time); digital traces in the LMS (attendance, timeliness of completion, participation in synchronous/asynchronous activities); participation in sectional and individual formats; variety of types of activity; microtasks and simple physical tests; a short block on stress; if necessary, selective device tracking. The rules for normalising and aggregating indicators with controlled weights, periodisation of data collection (at the beginning and end of the semester), approaches to handling absences and ensuring reproducibility have been formulated. **Results.** The list of criteria and measured indicators of students' motor activity has been clarified and agreed upon (MVPA according to IPAQ-SF, sitting time, attendance at face-to-face classes and participation in sectional/individual formats, variety of activities, microtasks, simple physical tests, and a short block on stress). The data source, units and collection frequency have been determined for each indicator, and the rules for preliminary normalisation and handling of absences have been described. A standardised report template and interpretative guidelines are provided, consistent with WHO recommendations, ensuring the reproducibility and comparability of data and their suitability for regular semester monitoring of students' physical activity, supporting management decisions in HEIs. **Conclusions.** The proposed indicator approach is a transparent and manageable*



tool suitable for regular semester monitoring in HEIs and supporting management decisions at the department and university levels, which is easily adaptable to full-time, sectional and individual lesson formats and can serve as the basis for further testing and validation on empirical samples.

Keywords: *quality indicator, student physical activity, semester monitoring, attendance, self-directed exercise.*

Постановка проблеми. У системі вищої освіти посилюється дисбаланс між задекларованою важливістю фізичного виховання та фактичною регулярністю рухової активності здобувачів. Скорочення аудиторного часу та поширення змішаних та дистанційних форматів навчання зменшують контрольованість освітнього процесу й ускладнюють оцінювання якості програм фізичного виховання. Адміністративні показники (зокрема, обсяг аудиторних годин та формальне виконання навчальних планів) не відображають реальної поведінки здобувачів і не підтримують своєчасні управлінські рішення для покращення ситуації. Відсутність уніфікованої індикаторної моделі, здатної узагальнити основні поведінкові метрики за семестр у єдиний інтегральний (комполітний) індекс, створює значний методологічний виклик. Це зумовлює потребу в розробці простого, надійного й чутливого інструменту, який поєднає такі різноманітні показники: відвідуваність очних занять із фізичного виховання та участь у синхронних та асинхронних активностях у системі управління навчанням (Learning Management System, LMS), тривалість сидіння, участь у спортивних секціях, різноманіття видів активності, виконання мікрозавдань, показники простих фізичних проб, рівень стресу та характеристики організаційних умов навчання. Такий інструмент дасть змогу порівнювати підгрупи здобувачів і відстежувати динаміку їхньої рухової активності. Науково-практична проблема полягає в теоретичному обґрунтуванні та практичній розробці



індикаторної моделі й алгоритму обчислення інтегрального індексу за двома хвилями вимірювань (на початку та в кінці семестру) та в обґрунтуванні його застосування для моніторингу й ухвалення управлінських рішень у ЗВО.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема підвищення ефективності фізичного виховання та активізації залучення здобувачів вищої освіти до здорового способу життя є предметом послідовної уваги дослідників. Ґрунтовний аналіз сучасного стану та проблем забезпечення викладання цієї дисципліни у ЗВО України висвітлено в праці П. Оксьома, В. Азаренкова та Л. Бережної [1]. Розвиваючи тему, С. Г. Гавришко, С. В. Гвоздецька та І. М. Приходько аналізують сучасну систему фізичного виховання у ЗВО, наголошуючи на потребі її модернізації відповідно до актуальних вимог [2].

Основою об'єктивного оцінювання програм фізичного виховання є вимірювання реальної поведінки здобувачів освіти, насамперед їхнього щотижневого обсягу рухової активності. У цьому контексті показовими є лонгітюдні спостереження Н. Г. Бишевець за 2019–2023 роки, що дають змогу відстежувати зміни й тенденції [3], а також результати цієї ж авторки щодо зв'язку рухової активності здобувачів освіти з показниками їхнього психоемоційного стану [4]. Дослідження О. Пермякова та Т. Йопи уточнюють структуру вільного часу здобувачів освіти та непрямі маркери внутрішньої мотивації до регулярної рухової діяльності [5].

Рівень рухової активності здобувачів детально описано в роботі Н. О. Земської. Вона порівнює дані підгруп за статтю, курсом, факультетом і форматом навчання (очний, змішаний, дистанційний) [6]. Сучасні організаційні зміни в системі фізичного виховання ЗВО, зумовлені переходом до змішаних і дистанційних форматів, докладно розглянуто в роботі О. Сабірова [7]. Практичні засади адаптації занять із фізичного виховання до дистанційного режиму схарактеризовано в публікації К. О. Шапар,



О. М. Коломейшевої та Е. П. Довгопол [8]. У дослідженні А. І. Кубатка, О. В. Кириченко та Е. В. Селехман наведено додаткові емпіричні дані щодо обсягів помірної та інтенсивної фізичної активності (Moderate to Vigorous Physical Activity, MVPA), часу сидіння та участі в спортивних секціях для контингенту 17–18 років [9]. Овчарук, В., Максимчук, Б., Золочевський, В., Овчарук, В. та Романенко, О. встановлюють, що зміна ціннісних орієнтацій здобувачів вищої освіти щодо фізичного самовдосконалення в умовах освітніх інновацій є ключовим індикатором результативності програм фізичного виховання. Автори підкреслюють, що підвищення внутрішньої мотивації, усвідомлення значущості здоров'я та формування позитивних поведінкових установок щодо регулярної рухової активності прямо корелює з рівнем активності студентів у навчальних і позанавчальних формах фізичного виховання [16]. Узагальнювальний погляд на перспективи розвитку системи організації фізичного виховання у ЗВО подає М. Кожокар [10].

Для обґрунтування методології дослідження важливим є звернення до міжнародного досвіду. Так, у фундаментальній праці К. Л. Крейг (C. L. Craig) та співавторів представлено та валідовано Міжнародний опитувальник фізичної активності (IPAQ), що є стандартом у дослідженнях такого типу [11]. Глобальний погляд на проблему дає метааналіз Х. Д. Кітінг (X. D. Keating) та колег, що узагальнює дані про поведінку здобувачів освіти коледжів у сфері фізичної активності [12]. Систематичний огляд К. Е. Б. Браун (C. E. V. Brown) та співавторів виявляє основні чинники впливу на активність здобувачів університетів, використовуючи сучасні теоретичні моделі поведінки [13]. Важливими є також дослідження, що доводять ефективність комплексних підходів: наприклад, Н. Нестерчук (N. Nesterchuk) та співавтори демонструють позитивний вплив оздоровчих програм на якість життя здобувачів [14]. Праця О. Момот (O. Momot) та групи вчених обґрунтовує



необхідність створення цілісного здоров'язбережувального середовища у ЗВО, що виходить за межі стандартних занять [15].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Аналіз наукових джерел засвідчує, що, попри глибоке вивчення окремих аспектів (зокрема, рівня рухової активності здобувачів та стану організації фізичного виховання), сьогодні недостатньо досліджень, які б об'єднували ці два напрями в єдину діагностувальну систему. Нерозв'язаною частиною загальної проблеми залишається розроблення науково обґрунтованої моделі, здатної перетворити різні прояви активності здобувачів освіти (рухову, когнітивну, соціальну) з об'єкта спостереження на інтегральний критерій оцінки успішності програми. Попередні дослідження фіксують рівень активності, але не пропонують механізму використання цих даних для системної оцінки та корекції навчальних програм. Таким чином, потенційний внесок представленого дослідження полягає в заповненні цієї прогалини через теоретичне обґрунтування та розроблення критеріїв, де активність здобувачів освіти є основним мірилом ефективності сучасного фізичного виховання у ЗВО.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Мета статті – науково обґрунтувати та розробити концептуальну модель, у якій активність здобувачів освіти є основним інтегральним індикатором успішності програм фізичного виховання у ЗВО.

Для досягнення поставленої мети визначено такі завдання:

1. Проаналізувати сучасні підходи до оцінювання ефективності програм фізичного виховання та узагальнити поняття активність здобувачів освіти в його багатовимірних проявах (руховому, когнітивному, соціальному та самостійному).



2. Обґрунтувати доцільність переходу від традиційних критеріїв оцінювання (наприклад, виконання нормативів) до аналізу реальної залученості та мотивації здобувачів.

3. Запропонувати критерії та показники для моніторингу активності здобувачів освіти, які можуть слугувати індикаторами успішності програми фізичного виховання.

Розв'язання цих завдань дасть змогу запропонувати освітній спільноті об'єктивний інструмент для діагностики та подальшого вдосконалення системи фізичного виховання в закладах освіти, адаптованої до сучасних реалій.

Виклад основного матеріалу дослідження. Оцінювання успішності програм фізичного виховання у ЗВО доцільно починати з уточнення критеріїв їхньої ефективності. Основним інтегральним критерієм успішності доцільно вважати реальний рівень рухової активності здобувачів як у навчальному, так і в позанавчальному вимірах. Цей показник є найбільш об'єктивним, оскільки він відображає ступінь інтеграції обраної моделі фізичного виховання в освітній процес і її здатність спричиняти сталі зміни в їхній руховій поведінці. Освітні реформи й оновлення нормативної бази створили розрив між задекларованою державою роллю фізичного виховання та фактичним скороченням аудиторних годин та організаційної підтримки [1, с. 119–121], що безпосередньо позначається на показниках рухової активності здобувачів вищої освіти.

У статті запропоновано підхід, що трактує активність здобувачів як основний індикатор для конкретизації цілей інституційної політики ЗВО у сфері фізичного виховання на основі вимірюваних параметрів. До таких параметрів належать: відвідуваність та тривалість занять; обсяг щотижневої активності; співвідношення структурованих і самостійних форм; частка здобувачів освіти з гіподинамією; частка тих, хто досягає гігієнічних норм. У



сучасних умовах ці показники безпосередньо залежать від розподілу часу на фізичне виховання у навчальних планах, а також від узгодженості локальних управлінських рішень із державними вимогами [1, с. 120–124]. Щоб зробити підхід наочним і зручним для моніторингу впродовж семестру, далі подано узгоджений перелік критеріїв і простих показників оцінювання успішності програм фізичного виховання (табл. 1). Запропонований набір показників охоплює як організаційні умови (відвідування, наявність часу та місця), так і реальну рухову поведінку здобувачів освіти (тижневий обсяг руху, активне дозвілля, менше сидіння). Завдяки цій комплексності він є надійним підґрунтям для створення інтегрального індексу активності та здійснення регулярного семестрового моніторингу.

Таблиця 1

Критерії та показники успішності програм фізичного виховання

Критерій	Операціоналізація показника	Метод збору даних	Ціль на семестр (приклад)
Відвідування занять	Кількість відвіданих занять, %	Журнали відвідування та LMS	Не менше 70 % на початку семестру, з приростом на 5–10 %
Активність за тиждень	Тижневий час рухової активності, хв	Коротка анкета за останні 7 днів	Не менше 150 хв/тиждень і з приростом 10–15 %
Час сидіння	Час пасивного сидіння, год/тиждень	Та сама коротка анкета	Зменшити на ~10 % від початку семестру
Заняття поза парами	Секційні та самостійні заняття, год/тиждень	Щотижневий щоденник і LMS	+1–2 год/тиждень; не менше 30 % здобувачів освіти залучені
Різноманіття занять	Кількість різних видів активності за тиждень	Анкета чи щоденник	Щонайменше 2 види стабільно
Домашні мікрозавдання	Частка виконаних коротких домашніх рухових завдань	Чек-лист у LMS або відеозаписи	Виконано ≥ 80 % запланованого
Прості тести	Результати простих проб (наприклад, присідання за 30 с; біг 1–2 км)	Тест на заняттях або відеозвіт	Помітне покращення до кінця семестру
Самопочуття і стрес	Частка здобувачів освіти з високим рівнем стресу	Коротка анкета	Зменшити на 10–15 %
Активне дозвілля	Частка тих, хто має активність у вільний час ≥ 3 рази/тиждень	Анкета	Досягти ≥ 60 %



Критерій	Операціоналізація показника	Метод збору даних	Ціль на семестр (приклад)
Час і місце для занять	Наявність вільних годин у розкладі й доступні майданчики чи зали	Простий чек-лист	Виконано $\geq 80\%$ пунктів (тобто час і місце є)

Джерело: розробка автора на основі [1, 8, 11,14]

Сучасна організація фізичного виховання у ЗВО характеризується співіснуванням кількох моделей організації освітнього процесу: традиційної (обов'язкові академічні заняття за навчальним планом), професійно орієнтованої (з урахуванням фахових компетентностей), секційної (добровільна участь у спортивних секціях) та індивідуальної (індивідуальні навчальні траєкторії та самостійні модулі) – і стійкою тенденцією до скорочення обов'язкових аудиторних годин. У разі домінування змішаного або дистанційного формату освітнього процесу це ускладнює управління руховою активністю здобувачів освіти. Відсутність єдиних рекомендацій і розмитість відповідальності часто зменшують частку структурованих занять і переносять значну частину навантаження на самостійну роботу здобувачів. За таких умов успішність програм і моделей фізичного виховання доцільно оцінювати не лише за виконанням навчального плану, а й за приростом тижневого обсягу активності, розширенням спектра видів рухової діяльності та поліпшенням як суб'єктивних, так і об'єктивних показників благополуччя. Система моніторингу має фіксувати відвідуваність академічних занять і участь у секційних та індивідуальних форматах, щотижневі хвилини MVPA (за IPAQ-SF), час сидіння, різноманіття активностей, зміни мотивації та перешкоди для доступу (матеріально-технічні, безпекові, часові). Таким чином, показники активності здобувачів освіти (табл. 1) доцільно поєднувати з оцінкою придатності обраної моделі до конкретних умов ЗВО та стабільності її ефектів у часі.

Динаміка рухової активності здобувачів у 2019–2023 рр. виявляє високу чутливість цього показника як до макрочинників (карантин і війна), так і до



ефективності локальної організації фізичного виховання. Порівняльні дані, отримані на великій вибірці здобувачів, показують різке падіння активності у 2020 році, часткове відновлення у 2021 році та подальше зниження на тлі повномасштабної війни. Подальший моніторинг засвідчив, що у 2023 році показники фізичної активності серед здобувачів чоловічої статі статистично не відрізнялися від 2022 року, тоді як у здобувачок вони знизилися [3, с. 29–31]. Це означає, що успішність програм фізичного виховання не варто оцінювати лише за підсумковими показниками підрозділу (наприклад, відсотком виконання навчального плану), без урахування контексту. Та сама модель організації фізичного виховання за різних зовнішніх умов (карантинні обмеження, безпекова ситуація, доступність інфраструктури) може давати різні результати. З огляду на це показники активності доцільно відстежувати в динаміці з урахуванням макрошоків і компенсаторних рішень ЗВО, як-от гнучких розкладів, онлайн-модулів, перенесення занять у безпечні локації, посилення самостійних програм. Методично обґрунтовано спиратися на валідовані інструменти, зокрема коротку форму Міжнародного опитувальника фізичної активності IPAQ-SF для класифікації рівнів активності та відстеження частки здобувачів із ризиком гіподинамії [3, с. 30–31]. Це дає змогу порівнювати результати між хвилями вимірювань і планувати корекційні заходи.

Основна функція фізичного виховання полягає не лише в підвищенні фізичної працездатності, а й у реалізації його стресмодулювального ефекту. За умов зростання стресового навантаження, зумовленого змінами форм навчання, загрозами безпеці, загальною невизначеністю, рухова активність набуває значення поведінкового маркера успішності освітніх програм. Емпіричні дані, отримані на великій вибірці, указують на домінування фізіологічних симптомів і високу частку респондентів із вираженим рівнем стресу, водночас демонструючи статистично значущий зв'язок між участю в



оздоровчо-рекреаційній активності та показниками стресу [4, с. 47–49]. Регулярне залучення здобувачів освіти до оздоровчо-рекреаційних занять сприяє зниженню рівня стресу, та, відповідно, зменшує потребу в корекційних заходах. Зважаючи на це успішність програми фізичного виховання у ЗВО доцільно оцінювати не лише за формальними показниками (протоколи відвідування, залікові відомості), а й за супутніми психофізіологічними індикаторами, які опосередковано підтверджують її результативність: рівень самопочуття, показники стресу та частка здобувачів із потребою в додатковій психологічній підтримці. Відповідно, інтеграція коротких опитувальних блоків про стрес у рутинний моніторинг рухової активності є обґрунтованим інструментом оцінювання ефективності програм фізичного виховання та супровідних управлінських рішень [4, с. 49–51].

Окремий аспект моніторингу пов'язано зі структурою та якістю використання вільного часу здобувачами освіти, де каталізатором зміни поведінки мають бути програми фізичного виховання. Доступні узагальнення вказують, що більшість здобувачів віддає перевагу пасивним або екранним практикам дозвілля, що звужує частку рухових форм і формує хронічний дефіцит активності впродовж навчального року [5, с. 139–141]. За рекомендаціями Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) для осіб студентського віку становить: помірна аеробна активність (150–300 хв/тиждень), або інтенсивна активність (75–150 хв/тиждень). Додатково необхідно виконувати силові вправи не менш як 2 дні на тиждень. Навіть за регулярного відвідування занять із фізичного виховання, реальний час помірної й інтенсивної активності зазвичай становить 40–60 хв/тиждень, що покриває лише незначну частину мінімальної рекомендованої норми. Відповідно, решту необхідного обсягу здобувачі мають самостійно забезпечувати позааудиторно – через секційні, індивідуальні формати та активне дозвілля.



Отже, моніторинг рухової активності доцільно сфокусувати на відстеженні частки здобувачів, які регулярно інтегрують власні сесії рухової активності у вільний час, різноманітність видів активності – від традиційних секцій до сучасних фітнес-форматів, а також сезонні коливання (наприклад, спад під час сесій і підйом на канікулах). Водночас важливо фіксувати, чи здатна академічна програма (через секційні, індивідуальні та гнучкі модулі) згладжувати ці коливання. Якщо значна частка здобувачів освіти досягає лише мінімально необхідного тижневого обсягу, а екранне дозвілля переважає, посилення місцевих активних форматів може бути швидким індикатором результативності заходів ЗВО та коректності педагогічного дизайну.

Активність здобувачів як індикатор успішності програм фізичного виховання має багатовимірну структуру, яка охоплює навчальні години та їхнє фактичне наповнення (відвідуваність, інтенсивність, різноманітність), сумарний щотижневий обсяг активності (за даними валідованих опитувальників і/або трекінгу), поведінкові маркери у вільний час і пов'язані психофізіологічні показники (насамперед стрес). З огляду на нормативні виклики й багатомодельність системи у ЗВО ефективна програма – це та, що забезпечує стабільне зростання в кожній із названих площин, попри зовнішні шоки. Ефективна програма фізичного виховання має комбінувати різні формати занять, компенсувати скорочення аудиторної частини змістовними секційними та індивідуальними модулями, підтримувати мотивацію швидкими видимими результатами й водночас демонструвати зниження частки здобувачів освіти з гіподинамією та стресасоційованими проявами.

Вихідний рівень рухової активності студентської молоді в Україні потребує окремого розгляду. Результати дослідження, отримані на вибірці здобувачів освіти Волинського національного університету ім. Лесі Українки за стандартизованою процедурою обліку добового бюджету часу, підтверджують системний характер дефіциту рухової активності в



молодіжному середовищі й актуалізують потребу в зміні організації занять та мотиваційних підходів у ЗВО [6, с. 211–213]. З огляду на це активність здобувачів освіти доцільно розглядати як операціоналізований індикатор успішності програм: зміщення часового розподілу їхньої активності в бік середньої та високої інтенсивності свідчить про ефективність програми, тоді як відсутність такого зміщення вимагає перегрупування засобів та умов.

Після 2020 року організаційний контекст фізичного виховання різко ускладнився через пандемійні обмеження, а згодом і воєнний стан, що зумовило перенесення значної частини освітнього процесу в дистанційний формат. Практика показала, що без переосмислення змісту занять та способів зворотного зв'язку дистанційні форми знижують обсяг виконуваної рухової роботи, ускладнюють контроль техніки й самопочуття, а також підривають мотивацію здобувачів освіти. Отже, для збереження індикаторних показників активності необхідні спеціальні організаційні рішення, зокрема чітка регламентація навантажень для домашніх умов, алгоритми самоконтролю, підвищення питомої ваги практичних завдань у структурі курсу, а також регулярний моніторинг і корекція індивідуальних планів. Зміна формату занять має супроводжуватися чіткими критеріями оцінювання, щоб активність здобувачів залишалася вимірюваною та керованою.

Ефективні техніко-методичні рішення для дистанційного режиму вже напрацьовані. Зокрема, доведено доцільність адаптації робочих програм до онлайн-формату, що передбачає переведення практичного контенту в синхронні та асинхронні модулі (Zoom, Moodle), деталізацію навчальних цілей у формі мікропрактик із чітким часом та інтенсивністю, стандартизацію засобів самоконтролю (щоденники навантажень, чек-листи безпеки, короткі тести самопочуття), а також уніфікацію вимог до технічних умов (камера, простір, інтернет) для забезпечення наочності й об'єктивного контролю [8, с. 239–241]. На практиці це означає чітке регламентування домашніх занять,



упорядкування перевірки засвоєння через відеозвіти, проведення коротких контрольних тестів (фізичних проб) з автоматичним зворотним зв'язком та онлайн-заліків. Крім того, важливо підтримувати мотивацію через гейміфіковані завдання та індивідуальні освітні траєкторії з доббором комплексів відповідно до рівня підготовленості здобувача та наявного інвентарю [8, с. 242–244]. Такі заходи безпосередньо підвищують основний показник – тижневі хвилини MVPA – та сприяють стабільнішому дотриманню гігієнічних норм.

Щодо контингенту 17–18 років, емпіричні дані підтверджують, що на початку навчання у ЗВО ця група особливо чутлива до змін режиму, робочого навантаження та побутових умов, що відображається на динаміці рухової активності. Аналітичні спостереження фіксують комплекс чинників, які або підсилюють активність (доступність секцій і клубів, зрозумілі критерії оцінювання, підтримка ровесників), або, навпаки, знижують її (перенасичення розумовою працею, дефіцит часу, локальні обмеження інфраструктури) [9, с. 89–91]. На основі цього обґрунтовуються адресні рекомендації щодо раннього залучення в секційні форми, вільних годин для самостійних занять у розкладі першого курсу, коротких інтегрованих блоків силової й аеробної роботи, що дасть змогу напряму підвищувати вимірювані показники активності та, відповідно, валідність висновку про успішність програми.

На системному рівні модернізація фізичного виховання у ЗВО передбачає узгоджену роботу трьох основних компонентів: нормативного, організаційно-методичного та ресурсного. По-перше, навчальна дисципліна має зберігати обов'язковий статус для всіх спеціальностей із гарантованим тижневим фондом годин на різних курсах. По-друге, навчальний зміст повинен опиратися на сучасні педагогічні технології – цифрові платформи, модульно-компетентнісні траєкторії, процедури оцінювання, що враховують саме індикатор активності. По-третє, безперервність занять має



забезпечуватися наявною матеріально-технічною базою як у залі, так і в гібридних або домашніх умовах, що передбачає наявність мінімального інвентарю, доступ до контенту, підтримку інклюзії [10, с. 50–53]. У таких межах активність здобувачів освіти стає комплексним показником успіху, що фіксує вплив як організаційного (розклад, доступність), так і методичного аспектів (зміст, навантаження), а отже придатна для регулярного моніторингу й управлінських рішень на рівні кафедри та університету.

Узгоджуючи індикаторний підхід із принципами вимірюваності, доцільно ґрунтуватися на валідовані опитувальники. Це забезпечить необхідну міжгрупову та міжсеместрову порівнянність. Опитувальник IPAQ – SF дає змогу фіксувати хвилини помірної та інтенсивної активності, ходьби й сидіння за останні 7 днів, а також класифікувати здобувачів за рівнями активності. Його висока надійність (тест-ретест) і прийнятна валідність щодо об'єктивних вимірів роблять його придатним для регулярного моніторингу у ЗВО [11, с. 1381–1383]. У межах індикаторного підходу успішність програми фізичного виховання доцільно пов'язувати з часткою здобувачів, які досягають рекомендованих рівнів тижневої активності, до приростів у сумарних хвилинах фізичної активності та до зменшення часу сидіння. Усі ці показники піддаються стандартизованому збору й порівнянню між потоками та факультетами. Доцільно змістовно доповнювати інструмент журналами самоконтролю та трекінгом у підгрупах, але саме опитувальникова вісь забезпечує відтворюваність і керованість даних, необхідних для управлінських рішень щодо програм фізичного виховання.

Узагальнення результатів багаторічних досліджень фізичної активності здобувачів показує стійку частку осіб, які не досягають рекомендованих рівнів активності, попри різноманітність освітніх ініціатив [12, с. 118–121]. Приблизно від двох п'ятих до половини контингенту закладу залишається недостатньо активним за критеріями щотижневого навантаження. Водночас



фіксується неоднорідність результатів за статтю, спеціальністю та умовами середовища, а також методологічні обмеження вимірювання (змішування інструментів і дизайнів). Для оцінювання успішності програм фізичної підготовки це має прямий наслідок, адже цільові показники необхідно формулювати як реалістичні прирости в частці активних здобувачів освіти (наприклад, +10–15 п. п. за семестр) із фокусом на групах ризику, а сам моніторинг здійснювати за уніфікованою схемою впродовж кількох хвиль, щоб нівелювати ефекти короточасних кампаній і сезонних коливань. За такої логіки активність є не лише описовою характеристикою, а й конструктом, чутливим до освітніх втручань і придатним для порівняння між програмами.

Для підвищення керованості процесу зміст програм необхідно системно узгоджувати з детермінантами активної поведінки в середовищі закладу вищої освіти. Огляд із мапуванням викликів і фасилітаторів активності здобувачів на TDF/COM-B засвідчує, що найбільшу відносну вагу мають три домени: «контекст і ресурси» (часові обмеження, доступність місць для занять), соціальні впливи (тренування разом з іншими, підтримка однолітків) та цілі (пріоритизація активності) [13, с. 1–3]. Практично це означає, що освітні практики, спрямовані на реструктуризацію середовища (наприклад, фіксований час для самостійних занять, гарантований доступ до залів і майданчиків, забезпечення бібліотекою відеокomплексів), а також ті, що підсилюють соціальну залученість і роботу з постановкою досяжних цілей, мають найбільший потенціал для підвищення вимірюваних показників рухової активності [13, с. 10–12]. У такому педагогічному дизайні індикатор активності стає чутливим зв'язком між умовами реалізації програми та поведінковим результатом здобувачів. У разі зменшення часового дефіциту, формування соціальних якірних механізмів участі та встановлення зрозумілих короткотермінових цілей зростає частка здобувачів освіти, які за підсумками тижня переходять до категорії помірно або високо активних.



Доказовість індикаторного підходу підсилюють приклади навчальних втручань, де приріст у руховій активності супроводжується покращеннями близьких результатів. В умовах стандартного розкладу впровадження поетапної програми (вступний – основний – підсумковий періоди) з обов'язковими самостійними заняттями й персоналізацією навантажень приводило до статистично значущих покращень кардіореспіраторної функції за функціональними пробами порівняно з контрольною групою [14, с. 931–933]. Перенесення акценту на персоналізацію та інтеграцію рухової активності в тижневий ритм здобувачів призводило до зрушень у функціональних показниках (Руф'є-тест, індекс Скібінського, тести затримки дихання). Це опосередковано підтверджує підвищення загального рівня рухової активності, який є основним індикатором результативності програм фізичної підготовки. Така логіка важлива й методично: коли програма фіксує не лише відвідуваність, а й конкретні фізіологічні й поведінкові результати, активність здобувачів набуває статусу валідного переходу між педагогічним впливом та здоров'язберезувальним ефектом [14, с. 936–938].

Узагальнення організаційних підходів демонструє, що найвищих показників рухової активності здобувачів досягають програми, які впроваджені в ширший освітній простір, де середовище ЗВО цілеспрямовано формує цінність здоров'я, передбачає ресурси й правила, підтримує безперервність практик і самоконтроль. Описані моделі передбачають узгоджену інфраструктуру (тренажерні зони, безпечні простори, мінімальний інвентар для домашніх занять), регламент участі (доступні вікна у розкладі, сегментовані за рівнем підготовленості модулі), інструменти цифрового супроводу (щоденники активності, «карта здоров'я», шаблони самоконтролю) та комунікацію, що послідовно підсилює мотивацію. За таких умов активність здобувачів освіти підвищується не ситуативно, а стабільно, що відображається в зростанні частки тих, хто досягає рекомендованих норм, та скороченні



пасивного часу. Саме ці зрушення й мають слугувати головними критеріями успіху програм фізичного виховання у ЗВО.

Висновки. Рухова активність здобувачів освіти доведена як валідний і керований індикатор результативності програм фізичного виховання у ЗВО. У статті запропоновано узгоджений перелік критеріїв і простих вимірюваних показників для семестрового моніторингу й міжгрупових, а також хвильових порівнянь.

Запропоновані критерії та показники дають змогу відстежувати зміни у відвідуваності, MVPA, тривалості сидіння та частці самостійних занять. Запропоновано рамку інтерпретації та звітування, що дає змогу співвідносити зміни в поведінкових показниках із близькими результатами (самопочуття, стрес) та відстежувати їхню динаміку протягом семестру. Теоретичний внесок статті полягає у формуванні концепції поведінкового індикатора успішності програм фізичного виховання. Це передбачає розроблення узгоджених правил нормування й агрегування показників, необхідних для ефективного моніторингу. Практичний внесок – у наданні простого та об'єктивного інструменту для ухвалення рішень на рівні кафедри й університету та прозорого відстеження прогресу рухової активності здобувачів освіти в часі. Методично для реалізації підходу достатньо короткого валідованого опитувальника з чітко визначеними правилами обробки даних. За можливості він доповнюється журналами самоконтролю та вибіркоким пристроєвим трекінгом. Подальші дослідження передбачають апробацію запропонованого підходу на різних вибірках та аналіз чутливості розроблених показників до педагогічних, організаційних та управлінських впливів.

Список використаних джерел

1. Оксьом П., Азаренков В., Бережна Л. Сучасний стан та проблеми забезпечення викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у



зкладах вищої освіти України. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2020. С. 119–131. URL: <https://institutions.karazin.ua/download.php?91-96462-4bb7a33d0cd9bf9d4f57b8b284bd9cde> (дата звернення: 22.08.2025).

2. Гавришко С. Г., Гвоздецька С. В., Приходько І. М. Сучасна система фізичного виховання у ЗВО. *Науковий часопис НПУ імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2023. № 8(168). С. 29–31. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8\(168\).05](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).05).

3. Бишевець Н. Г., Лазакович Ю. І. Аналіз рухової активності здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. *Науковий часопис НПУ імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2023. № 5 (164). С. 29–32. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5\(164\).06](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).06).

4. Бишевець Н. Г., Лазакович Ю. І. Рухова активність здобувачів вищої освіти як засіб подолання стресу. *Науковий часопис НПУ імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2023. № 4(163). С. 47–51. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04\(163\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).09).

5. Пермяков О., Йопа Т. Рухова активність у структурі вільного часу студентів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2020. С. 139–145. URL: <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/249702> (дата звернення: 22.08.2025).

6. Земська Н. О. Характеристика рухової активності студентської молоді. *Вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки*. 2012. № 3. С. 211–215. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2012_3_53 (дата звернення: 22.08.2025).

7. Сабіров О. Особливості організації фізичного виховання студентів закладів вищої освіти в реаліях сьогодення. *Науковий часопис НПУ імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2022. № 10 (155). С. 21–23. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10\(155\).05](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).05).



8. Шапар К. О., Коломєйцева О. М., Довгопол Е. П. Адаптація навчальної програми з фізичного виховання студентів ЗВО в умовах дистанційного навчання. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. № 6(179). С. 239–244. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).46](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).46) .

9. Кубатко А. І., Кириченко О. В., Селехман Е. В. Аналіз рухової активності студентів 17–18 років. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2025. № 5 (192). С. 89–93. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05\(192\).19](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05(192).19).

10. Кожокар М., Осадець М., Первухіна С. Аналіз стану та перспектив розвитку системи фізичної культури у закладах вищої освіти в умовах сьогодення. *Молодий вчений*. 2023. № 12 (124). С. 50–53. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2023-12-124-35>.

11. Craig C. L., Marshall A. L., Sjöström M., Bauman A. E., Booth M. L., Ainsworth B. E., Pratt M., Ekelund U., Yngve A., Sallis J. F., Oja P. International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2003. Vol. 35, № 8. P. 1381–1395. DOI: <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB>.

12. Keating X. D., Guan J., Piñero J. C., Bridges D. M. A meta-analysis of college students' physical activity behaviors. *Journal of American College Health*. 2005. Vol. 54, № 2. P. 116–126. DOI: <https://doi.org/10.3200/JACH.54.2.116-126>.

13. Brown C. E. B., Richardson K., Halil-Pizzirani B., Atkins L., Yücel M., Segrave R. A. Key influences on university students' physical activity: a systematic review using the TDF and COM-B model. *BMC Public Health*. 2024. Vol. 24. Article 418. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17621-4>.

14. Nesterchuk N., Grygus I., Ievtukh M., Kudriavtsev A., Sokolowski D. Impact of the wellness programme on the students' quality of life. *Journal of*



Physical Education and Sport. 2020. Vol. 20, № 2. P. 929–938. DOI:
<https://doi.org/10.7752/jpes.2020.s2132>.

15. Momot O., Diachenko-Bohun M., Hrytsai N., Grygus I., Stankiewicz B., Skaliy A., Hagner-Derengowska M., Napierała M., Muszkieta R., Ostrowska M., Zukow W. Creation of a healthcare environment at a higher educational institution. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20, № 2. P. 975–981. DOI:
<https://doi.org/10.7752/jpes.2020.s2138>.

16. Овчарук, В., Максимчук, Б., Золочевський, В., Овчарук, В., & Романенко, О. Динаміка цінностей фізичного самовдосконалення здобувачів вищої освіти в освітній інновації України. *Освітні обрії*. 2024. 58(1), 110-116.
<https://doi.org/10.15330/obrii.58.1.110-116>