



**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ**

УДК 378.016:796.015.6:004.738.5

**DOI** <https://doi.org/10.5281/zenodo.20441817>

**Фізична підготовленість здобувачів вищої освіти під впливом спеціально-  
спрямованих вправ в умовах дистанційного освітнього процесу**

**Бихун Наталя Вікторівна,**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Харківської державної академії фізичної культури, 61022, м. Харків, вул. Клочківська, 99, Україна

<https://orcid.org/0000-0002-5649-5490>

**Масляк Ірина Павлівна,**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання Харківської державної академії фізичної культури, 61022, м. Харків, вул. Клочківська, 99, Україна

<https://orcid.org/0000-0003-1306-0849>

**Ольховий Олег Михайлович,**

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання, Харківської державної академії фізичної культури, 61022, м. Харків, вул. Клочківська, 99, Україна

<https://orcid.org/0000-0002-5223-5229>



**Кузьменко Ірина Олександрівна,**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Харківської державної академії фізичної культури, 61022, м. Харків, вул. Клочківська, 99, Україна  
<https://orcid.org/0000-0002-5373-314X>

**Бала Тетяна Михайлівна,**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Харківської державної академії фізичної культури, 61022, м. Харків, вул. Клочківська, 99, Україна  
<https://orcid.org/0000-0002-5427-6796>

**Прийнято: 06.05.2026 | Опубліковано: 29.05.2026**

***Анотація.** У статті представлено результати впровадження в процес фізичного виховання спеціальних вправ, спрямованих на виховання силових, швидкісних, координаційних здібностей, а також здібності до гнучкості та витривалості юнаків першого року навчання закладу вищої освіти. На нинішньому етапі особливої актуальності набуває проблема підвищення рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти, адже вона виступає не лише індикатором їхнього фізичного стану, а й важливим чинником формування здорового способу життя, зростання працездатності та профілактики захворювань. Рівень фізичної підготовленості визначає здатність молоді людини ефективно адаптуватися до умов освітнього процесу та майбутньої професійної діяльності. Водночас невирішеним залишається питання комплексного розвитку фізичних якостей здобувачів вищої освіти в умовах*



дистанційного навчання. **Мета дослідження** – вивчити вплив спеціально підібраних вправ на підвищення рівня розвитку фізичних якостей здобувачів вищої освіти в умовах онлайн навчання. **Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичних джерел, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. **Результати.** Дані, отримані до експерименту, свідчать про низький рівень фізичної підготовленості усіх досліджуваних. Після експерименту встановлено значні зміни за усіма досліджуваними параметрами у досліджуваних основної групи, внаслідок чого оцінка фізичної підготовленості підвищилась на 1 бал і стала відповідати оцінці 2 бали (нижче середнього рівень). Найбільш суттєвий приріст результатів досліджуваних основної групи відмічається в показниках розвитку рухливості хребта, здатності до просторової орієнтації, перебудови рухів і ритмічності у динамічних умовах, частоти рухів, сили м'язів рук та витривалості. В середньому найзначніше покращились показники розвитку координаційних здібностей. **Висновки.** Проведені дослідження свідчать про позитивний вплив запропонованих комплексів спеціально-спрямованих вправ на рівень розвитку основних фізичних якостей здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного формату навчання.

**Ключові слова:** юнаки, студенти, фізичне виховання, фізичні вправи, фізичні якості.



**The physical fitness of higher education students under the influence of specially targeted exercises in a distance learning process**

**Natalia Bykhun,**

PhD in Physical Culture and Sport, Associate Professor, Associate Professor at the Department of Theory and Methods of Physical Education, Kharkiv State Academy of Physical Culture, 99 Klochkivska Street, Kharkiv, 61022, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0002-5649-5490>

**Irina Masliak,**

PhD in Physical Culture and Sport, Professor, Professor at the Department of Theory and Methodology of Physical Education, Kharkiv State Academy of Physical Culture, 99 Klochkivska Street, Kharkiv, 61022, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0003-1306-0849>

**Oleh Olkhovyi,**

Doctor of Science Physical Culture and Sports, Professor, Professor at the Department of Theory and Methodology of Physical Education, Kharkiv State Academy of Physical Culture, 99 Klochkivska Street, Kharkiv, 61022, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0002-5223-5229>

**Irina Kuzmenko,**

PhD in Physical Culture and Sport, Associate Professor, Associate Professor at the Department of Theory and Methods of Physical Education, Kharkiv State Academy of Physical Culture, 99 Klochkivska Street, Kharkiv, 61022, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0002-5373-314X>



**Tetiana Bala,**

PhD in Physical Culture and Sport, Associate Professor, Associate Professor at the Department of Theory and Methods of Physical Education, Kharkiv State Academy of Physical Culture, 99 Klochkivska Street, Kharkiv, 61022, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0002-5427-6796>

**Abstract.** *This article presents the results of incorporating specialised exercises into the physical education curriculum, aimed at developing strength, speed, and coordination, as well as flexibility and endurance, among first-year male students at a higher education institution. At the present stage, the issue of improving the physical fitness of higher education students is of particular relevance, as it serves not only as an indicator of their physical condition but also as a key factor in fostering a healthy lifestyle, enhancing work capacity and preventing illness. The level of physical fitness determines a young person's ability to adapt effectively to the conditions of the educational process and future professional activity. At the same time, the issue of the comprehensive development of physical qualities among higher education students in the context of distance learning remains unresolved. **The purpose of the research** is to study is to investigate the impact of specially selected exercises on improving the level of physical development among higher education students in the context of online learning. **Methods of the research:** theoretical analysis and synthesis of scientific and methodological sources, pedagogical testing, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics.*

**Results.** *The data collected prior to the experiment indicate a low level of physical fitness among all participants. Following the experiment, significant changes were observed across all measured parameters in the control group, resulting in a 1-point increase in the physical fitness score, which now corresponds to a score of 2 (below average). The most significant improvement in the results of the main group was*



*observed in the indicators of spinal mobility, spatial orientation ability, movement coordination and rhythm in dynamic conditions, movement frequency, arm muscle strength and endurance. On average, the greatest improvement was seen in indicators of coordination development. **Conclusions.** The studies conducted demonstrate the positive impact of the proposed sets of specialised exercises on the level of development of key physical qualities among higher education students in a distance learning environment.*

***Keywords:** young people, students, physical education, physical exercise, physical qualities.*

**Постановка проблеми.** Сучасна система вищої освіти характеризується підвищенням вимог до майбутніх фахівців, що супроводжується зростанням інтелектуального навантаження та зменшенням обсягу рухової активності здобувачів вищої освіти. В умовах воєнного стану, який обумовив широке впровадження дистанційної форми навчання, зазначені негативні тенденції набувають більш вираженого характеру, що негативно відображається на рівні фізичної підготовленості та стані здоров'я студентської молоді.

Фізична підготовленість здобувачів вищої освіти є комплексним показником, який відображає рівень фізичної активності та функціональні можливості організму, адже під час виконання фізичних вправ у роботу залучаються практично всі системи життєдіяльності людини.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** свідчить про те, що недостатній рівень здоров'я та фізичної підготовленості є характерною проблемою серед студентської молоді [3, 5, 8, 9, 12]. Майже 90% молоді має відхилення у стані здоров'я, а понад 50% – незадовільну та низьку фізичну підготовленість. Виявлена негативна динаміка простежується вже у школі: серед учнів 20–25%



мають проблеми зі здоров'ям, а закінчують навчання вже 70%. У заклади вищої освіти вступає 70% молоді з хворобами, а випускається – 90%. Таким чином, у віковому інтервалі 30–35 років значна частина молодих людей має захворювання, розвиток яких можна було б попередити шляхом своєчасних профілактичних заходів у шкільні та студентські роки [12].

На сучасному етапі система фізичного виховання у закладах вищої освіти характеризується кризовими проявами: порушення цілісності традиційної моделі її організації призвело до зниження рівня фізичної підготовленості, погіршення стану здоров'я та збільшення частоти хронічних захворювань серед здобувачів освіти. В умовах воєнного стану та масового впровадження дистанційного навчання, що обмежує рухову активність здобувачів, ці тенденції набувають ще більшої вираженості. Причинами є насамперед чинники, зумовлені воєнним станом, зокрема підвищене психоемоційне напруження, обмеження доступу до фізкультурно-спортивної інфраструктури та домінування дистанційної форми навчання. А також соціально-економічні й екологічні зміни, інтенсифікація освітнього процесу, недооцінка ролі фізичної культури, поширення шкідливих звичок тощо [5, 12].

Г. Грибан, М. Гресь, О. Пантус, І. Цуд, Н. Косенко [5] відмічають, що в такій ситуації важливо забезпечити розвиток внутрішніх стимулів, які сприятимуть активній та усвідомленій участі молоді у фізкультурно-оздоровчій роботі. Найефективнішими мотиваційними чинниками, на думку О. М. Школи [14], є різноманітність вправ, емоційна привабливість занять, можливість самореалізації та участі у колективних активностях. Цілеспрямована, систематична та організована діяльність із залучення здобувачів вищої освіти до оздоровчих практик повинна стати фундаментом для підвищення рівня розвитку їхніх фізичних якостей, які забезпечують рівень фізичної підготовленості, та



виконувати компенсаторну функцію у процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти [5].

Чимало дослідників скеровували свої зусилля у напрямку пошуку шляхів для вирішення означеної проблеми засобами фізичного виховання, адже загальновідомо, що регулярні фізичні навантаження мають величезне значення для підтримання не лише фізичного, а й психічного здоров'я людини, рівня фізичної підготовленості та працездатності [1, 5, 11, 12, 15 та ін.].

У своєму дослідженні А. Амізян, І. Походенко, М. Хома, І. Шафранський, А. Шимечко [1] вирішували питання удосконалення фізичної підготовленості студентів закладу вищої освіти сільськогосподарського профілю засобами оздоровчого туризму і вважали це стратегічно важливим напрямом, що одночасно підсилює здоров'я, навчальну успішність, здійснює дозовані тренувальні стимули для серцево судинної та дихальної систем, профілактику порушень опорно рухового апарату, підтримує мотивацію до здорового способу життя та формує культуру відповідального природокористування, що разом створює довготривалий ефект для особистості студента, для закладу вищої освіти і для регіонального розвитку.

Науковці О. Шукатка, М. Кость, О. Мартинів, М. Червоношапка [16] встановили, що під впливом занять тай-бо аеробікою відбувається більш ефективний розвиток координаційних здібностей у порівнянні з традиційними заняттями з фізичного виховання.

О. Павелько, М. Маліков, К. Царенко [7] відмічають, що заняття аеробікою в закладі вищої освіти спрямовані не лише на розвиток фізичних якостей, але й на формування професійних компетенцій, здорового способу життя, психологічної стійкості та особистісного розвитку.



О. Нестеренко, І. Шпітун та П. Бабич [6] досліджували інноваційні методи викладання фізичної культури у закладах вищої освіти. У своїй роботі вони проаналізували сучасні тенденції у сфері фізичного виховання студентів, визначили найбільш результативні інноваційні технології та підходи, а також обґрунтували їхнє застосування з метою підвищення якості фізичної підготовки й формування здорового способу життя серед молоді.

Ефективним для закладів вищої освіти, на думку О. Шукатка, М. Червоношапка, О. Мартинів, М. Кость, Н. Поліщук [15], є поєднання традиційної роботи з фізичного виховання з секційними заняттями з наданням можливості вибору для здобувачів вищої освіти. Тренування з черлідінгу сприяють більш вираженому покращенню показників фізичної підготовленості, порівняно з традиційними засобами і методами фізичної підготовки в процесі занять з фізичного виховання.

Використання фітнес-технологій, зокрема шейпінгу, у системі фізичного виховання студентської молоді досліджували Л. І. Синіговець, В. І. Синіговець [11] науковці встановили ефективність означених засобів для підвищення рівня фізичної підготовленості, мотивації до рухової активності та зміцнення здоров'я.

Позитивний вплив занять функціонального тренування відмічають науковиці Л. Чеховська, О. Жданова, У. Шевців [13], шляхом експериментальної перевірки доведено ефективність використання вправ функціонального тренування для розвитку силових здібностей здобувачів освіти.

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** Сучасні соціально-економічні умови розвитку суспільства зумовлюють необхідність постійного вдосконалення системи фізичного виховання студентської молоді. На нинішньому етапі особливої актуальності набуває проблема підвищення рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти, адже вона виступає не лише



індикатором їхнього фізичного стану, а й важливим чинником формування здорового способу життя, зростання працездатності та профілактики захворювань. Рівень фізичної підготовленості визначає здатність молоді людини ефективно адаптуватися до умов освітнього процесу та майбутньої професійної діяльності.

Водночас невирішеним залишається питання комплексного розвитку фізичних якостей студентів в умовах дистанційного навчання, що потребує врахування індивідуальних можливостей кожного здобувача освіти. У цьому контексті дослідження рівня фізичної підготовленості студентської молоді та пошук оптимальних шляхів її вдосконалення постають як одне з пріоритетних завдань сучасної науки і практики фізичного виховання.

**Мета дослідження** – вивчити вплив спеціально підібраних вправ на підвищення рівня розвитку фізичних якостей здобувачів вищої освіти в умовах онлайн навчання.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати дані літературних джерел з питання розвитку фізичних якостей студентської молоді.
2. Визначити рівень фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти першого року навчання.
3. Розробити комплекси спеціальних вправ, спрямованих на розвиток основних фізичних якостей для здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного освітнього процесу.
4. Експериментально перевірити ефективність використання комплексів спеціально-спрямованих вправ на рівень фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти першого року навчання в умовах дистанційного навчання.



**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичних джерел, педагогічне тестування, педагогічний експеримент (констатуючий та формуючий), методи математичної статистики.

Дослідження проводилось на базі закладу вищої освіти міста Харкова. В них приймали участь здобувачі вищої освіти першого року навчання. Було сформовано основні та контрольні групи. Продовж другого семестру досліджувані основної групи дистанційно виконували комплекси спеціально розроблених вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей, у межах навчального модуля «Оздоровча гімнастика». Зазначені комплекси фізичних вправ були спеціально розроблені для ефективного використання саме в умовах дистанційної форми навчання. Крім занять з фізичного виховання, ці комплекси були рекомендовані для самостійного виконання поза межами заняття. Комплекси включали вправи, спрямовані на розвиток окремих фізичних якостей і були орієнтовані на різні частини тіла та різні м'язові групи. Комплекси спеціально-спрямованих вправ було побудовано таким чином, що передбачало їх виконання з додатковим інвентарем, як класичного, так і «підручного» характеру (м'ячі, гантелі, гімнастичні палки, тенісні м'ячі, пляшки з водою/піском, стільці, рюкзак із книгами, пакети з крупами, диван/ліжка, підвіконня, стіна, скакалка/шнур/мотузка, рушники, швабра тощо) задля забезпечення різноманіття та додаткового ускладнення вправ. Комплекси вправ виконувались під музичний супровід, що створювало позитивний настрій під час занять. Дозування вправ здійснювалось завдяки кількості повторень, інтенсивності виконання вправ, тривалості виконання комплексу та застосування додаткового інвентарю. Запропоновані комплекси мали на меті забезпечити всебічний розвиток основних фізичних якостей учасників експерименту.

Здобувачі контрольних груп займались за звичайною програмою закладу



освіти.

Рівень розвитку фізичних якостей визначався за результатами виконання контрольних вправ, представлених В. М. Сергієнком [10].

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Рівень фізичної підготовленості визначався за показниками ступеню прояву основних фізичних якостей: силових, швидкісних, координаційних здібностей, а також здібності до гнучкості та витривалості. Аналіз результатів констатуючого експерименту, показав відсутність достовірних відмінностей між показниками досліджуваних основних та контрольних груп ( $p > 0,05$ ).

Результати даних отриманих до експерименту, свідчать про низький рівень фізичної підготовленості усіх досліджуваних (за показниками силових, координаційних здібностей, гнучкості та витривалості оцінка відповідала 1 балу; за показниками швидкості – 2 бали).

Досліджуючи дані, отримані після застосування на заняттях фізичного виховання спеціально підібраних вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей (табл. 1), визначено, що у юнаків основних груп усі показники рівня розвитку основних фізичних якостей значно кращі, ніж результати юнаків контрольних груп, однак ці відмінності статистично не достовірні ( $p > 0,05$ ). Не достовірний характер виявлених відмінностей, на нашу думку, зумовлений недостатньою тривалістю експериментального дослідження.

### Таблиця 1

*Показники рівня розвитку фізичних якостей досліджуваних основних і контрольних груп після експерименту*

Тестова вправа	Основні	Контрольні	t	p
<b>Силові здібності</b>				
згинання-розгинання рук за 20 с (к-ть)	20,4 $\pm$ 2,17	17,3 $\pm$ 1,97	1,16	>0,05



разів)				
присідання за 20 с (к-ть разів)	28,8 $\pm$ 1,42	24,5 $\pm$ 1,63	1,24	>0,05
<b>Швидкісні здібності</b>				
теплінг-тест за 10 с (к-ть крапок)	83,3 $\pm$ 2,65	74,6 $\pm$ 1,89	2,02	>0,05
біг на місці за 5 с (к-ть кроків)	36,7 $\pm$ 1,33	31,9 $\pm$ 2,78	1,45	>0,05
<b>Координаційні здібності</b>				
тест «берпі» (к-ть циклів)	24,7 $\pm$ 2,18	22,2 $\pm$ 2,13	0,85	>0,05
тест Копилова (к-ть «вісімок»)	8,2 $\pm$ 1,16	10,9 $\pm$ 1,57	1,47	>0,05
<b>Гнучкість</b>				
нахил тулуба вперед (см)	7,8 $\pm$ 1,24	5,1 $\pm$ 1,78	1,72	>0,05
викрут прямими руками назад-вперед (см)	89,7 $\pm$ 3,15	97,9 $\pm$ 5,62	1,31	>0,05
<b>Витривалість</b>				
стрибки з прогином (к-ть разів)	24,9 $\pm$ 1,62	22,7 $\pm$ 1,97	1,39	>0,05

Джерело: власна розробка авторів.

Для більш детального аналізу змін показників після проведення експерименту було здійснено оцінку покращення рівня розвитку фізичних якостей досліджуваних основної та контрольної груп у відсотках (таблиця 2). За результатами проведеного аналізу встановлено, що у здобувачів основної групи відсотковий приріст показників є суттєво вищим порівняно з показниками контрольної групи. Найбільш суттєвий приріст результатів у здобувачів основних груп спостерігається в показниках розвитку рухливості хребта (29,8%) та здатності до просторової орієнтації, перебудови рухів і ритмічності у динамічних умовах (28,1%). У здобувачів контрольних груп – в показниках розвитку координованості рухів (12,9%) та розвитку рухливості хребта (12,0%). Помірний приріст результатів у здобувачів, як основних, так і контрольних груп спостерігається в показниках розвитку частоти рухів (21,8% і 11,7% відповідно),



сили м'язів рук (21,1% і 11,3% відповідно) та витривалості (19,4% і 8,9% відповідно).

В середньому найзначніше покращились показники розвитку координаційних здібностей, як у здобувачів основної, так і контрольної груп (22,3% і 10,4% відповідно).

## Таблиця 2

*Приріст показників рівня фізичних якостей досліджуваних основних і контрольних груп після експерименту (%)*

<i>Тестова вправа</i>	<i>Основні</i>	<i>Контрольні</i>
<b>Силові здібності</b>		
згинання-розгинання рук за 20 с (к-ть разів)	21,1%	11,3%
присідання за 20 с (к-ть разів)	17,6%	7,1%
<b>Швидкісні здібності</b>		
теплінг-тест за 10 с (к-ть крапок)	17,6%	7,9%
біг на місці за 5 с (к-ть кроків)	21,8%	11,7%
<b>Координаційні здібності</b>		
тест «берпі» (к-ть циклів)	16,6%	12,9%
тест Копилова (к-ть «вісімок»)	28,1%	7,9%
<b>Здібності до прояву гнучкості</b>		
нахил тулуба вперед (см)	29,8%	12,0%
викрут прямими руками назад-вперед (см)	9,3%	7,4%
<b>Витривалість</b>		
стрибки з прогином (к-ть разів)	19,4%	8,9%

Джерело: власна розробка авторів.

Для подальшої інтерпретації отриманих результатів здійснювалось порівняння показників розвитку кожної фізичної якості з оцінювальною шкалою,



представленою В. М. Сергієнком [10].

*Силові здібності.* Аналіз результатів виконання присідань протягом 20 секунд юнаками основної групи після завершення експерименту показав, що їхня оцінка зросла на один бал і досягла трьох балів (середній рівень). У той же час зіставлення показників контрольної групи не виявило жодних змін за використаною шкалою оцінювання.

Аналіз повторних результатів виконання згинання-розгинання рук в упорі лежачи юнаками основних груп у зіставленні з нормативними показниками засвідчив приріст оцінки на один бал, що відповідає двом балам (нижче середнього рівень). Аналогічний аналіз даних контрольних груп також продемонстрував підвищення оцінки на один бал, унаслідок чого рівень розвитку сили учасників контрольних груп досяг двох балів.

Результати дослідження свідчать, що використання спеціально розроблених вправ у процесі фізичного виховання сприяло позитивним змінам у розвитку силових показників юнаків основної групи. Найбільш виражене зростання зафіксовано у силових характеристиках м'язів плечового поясу.

*Координаційні здібності.* Зіставлення результатів виконання тесту Копилова (10 «вісімок») юнаками основної групи після експерименту показало приріст оцінки на два бали і стала дорівнювати чотирьом балам (вище середнього рівень). Аналогічний аналіз даних контрольних груп засвідчив підвищення оцінки лише на один бал, унаслідок чого їхній результат досяг трьох балів (середній рівень).

Аналіз повторних результатів виконання тесту берпі юнаками основних груп у зіставленні з нормативними показниками засвідчив приріст оцінки на один бал, унаслідок чого вона досягла оцінки двох балів (нижче середнього рівень). Подібне порівняння даних контрольних груп також виявило підвищення оцінки



на один бал, що забезпечило результат у два бали (нижче середнього рівень).

Зазначені позитивні зміни, зокрема більш суттєвий відсотковий приріст в основній групі, свідчать про позитивний вплив спеціально-спрямованих вправ на рівень розвитку координаційних здібностей досліджуваних основної групи. Найбільш виражене зростання результатів спостерігається у юнаків під час виконання 10 «вісімок» у тесті Копилова, що демонструє їхню здатність до просторової орієнтації, перебудови рухових дій та збереження ритмічності в умовах динамічної діяльності.

*Швидкісні здібності.* Порівняння результатів теплінг-тесту юнаків основних груп після проведення експерименту з нормативними показниками засвідчило приріст оцінки на один бал і стала відповідати чотирьом балам (вище середнього рівень). Аналогічний аналіз результатів контрольних груп також показав підвищення оцінки на один бал, унаслідок чого їхній показник досяг чотирьох балів.

Аналіз повторних результатів бігу на місці юнаків основних груп у зіставленні з нормативними даними показав, що покращення показників на оціночній шкалі ніяк не відобразилось, і оцінка залишилася на позначці двох балів (низький рівень), як і до експерименту. Подібне порівняння даних контрольних груп також не виявило змін за використаною оціночною шкалою.

Отримані результати свідчать, що впровадження спеціально підібраних вправ у процесі фізичного виховання сприяло позитивним змінам у розвитку швидкісних якостей юнаків основних груп оскільки відсотковий приріст в основній групі більше, ніж в контрольній. Найбільш помітне зростання результатів спостерігається за показниками швидкості виконання рухів ногами.

*Гнучкість.* Аналіз повторних результатів виконання нахилу тулуба вперед юнаками основних груп у зіставленні з нормативними показниками показав, що



попри суттєве зростання фактичних результатів, оцінка залишилася незмінною й відповідала двом балам (нижче середнього рівень). Аналогічне порівняння даних контрольних груп також не виявило змін за встановленими нормативами і їхній показник залишився на рівні двох балів.

Порівняння повторних результатів виконання викруту прямих рук палицею назад-уперед юнаками основних груп із нормативними показниками засвідчило приріст оцінки на один бал, унаслідок чого вона досягла двох балів (низький рівень). Аналогічний аналіз даних контрольних груп не виявив змін за використаною оціночною шкалою і показник залишився незмінним, що дорівнював низькому рівню.

Отримані результати підтверджують, що використання спеціально підібраних вправ у процесі фізичного виховання позитивно позначилося на розвитку гнучкості юнаків основних груп. Найбільш виражене покращення спостерігається у показниках нахилу тулуба вперед у положенні сидячи, які відображають рухливість хребта.

*Витривалість.* Порівняння результатів виконання вистрибування з глибокого присіду юнаками основних груп після експерименту з нормативними показниками показало, що, попри суттєве покращення фактичних результатів, рівень оцінки залишився незмінним і, як і до експерименту, відповідає одному балу (низький рівень). Подібне порівняння результатів юнаків контрольних груп також не засвідчило жодних змін: рівень оцінки залишився незмінним і відповідає одному балу (низький рівень).

Отримані результати свідчать, що використання спеціально підібраних вправ у процесі фізичного виховання сприяє позитивній динаміці показників розвитку витривалості юнаків основних груп, оскільки відсотковий приріст в основній групі значно більше, ніж в контрольній.



### **Висновки.**

1. Результати даних отриманих до експерименту, свідчать про низький рівень фізичної підготовленості в усіх досліджуваних групах.

2. Після експерименту у здобувачів вищої освіти основних груп виявлено більш суттєвий приріст показників, ніж у здобувачів контрольних груп, внаслідок чого оцінка рівня фізичної підготовленості здобувачів основних груп підвищилась на 1 бал.

3. Найбільш суттєвий приріст результатів досліджуваних основаної групи відмічається в показниках розвитку рухливості хребта, здатності до просторової орієнтації, перебудови рухів і ритмічності у динамічних умовах, частоти рухів, сили м'язів рук та витривалості. В середньому найзначніше покращились показники розвитку координаційних здібностей.

4. Проведені дослідження свідчать про позитивний вплив запропонованих комплексів спеціально-спрямованих вправ на рівень розвитку основних фізичних якостей здобувачів вищої освіти, що дозволяє нам рекомендувати їх до практичного використання у процесі фізичного виховання викладачам закладів вищої освіти в умовах дистанційного формату навчання.

### **Список використаних джерел**

1. Амізьян А., Походенко І., Хома М., Шафранський І., Шимечко А. Удосконалення фізичної підготовленості студентів закладу вищої освіти сільськогосподарського профілю засобами оздоровчого туризму. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2025. Серія 15. №12(199). С. 9–14. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12\(199\).01](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12(199).01)



2. Багас О. П., Сіцінський М. І. Фізичне виховання як основа для розвитку впевненості в собі при самозахисті студентів різними видами єдиноборств. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2025. Серія 15. № 1(186). С. 9–13. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01\(186\).01](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).01)

3. Бихун Н. В., Масляк І. П., Жук В. О. Рівень фізичної підготовленості здобувачів освіти закладів фахової передвищої освіти. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2024. Серія 15. №7(180). С. 41–46. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7\(180\).08](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).08)

4. Гавришко С. Г., Мороз Ф. В., Будкевич Г. Б., Ковальчук А. А. Порівняльний аналіз традиційних і сучасних методів фізичного виховання в закладах освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2026. Серія 15. №3(202). С. 52–56. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03\(202\).10](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03(202).10)

5. Грибан Г., Гресь М., Пантус О., Цуд І., Косенко Н. Вдосконалення фізичних якостей здобувачів засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності. <https://eprints.zu.edu.ua/44265/1/1.pdf>

6. Нестеренко О. М., Шпітун І. І., Бабич Т. М. Інноваційні підходи до викладання фізичної культури в закладах вищої освіти: підвищення ефективності навчання та розвитку фізичних якостей студентів. Академічні візії, 2024. №35. DOI:<https://doi.org/10.5281/zenodo.13912423>

7. Павелько О., Маліков М., Царенко К. Аеробіка у сучасній системі фізичного виховання. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2025. Серія 15. №2(187). С. 156–159. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02\(187\).29](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02(187).29)



8. Рядова Л. О., Корчагін М. В., Мкртчян О. А., Коновалов В. В. Рівень фізичної підготовленості у здобувачів вищої освіти. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2023. Серія 15. №11(171). С. 156–161. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.11\(171\).32](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).32)

9. Севрюк М. П., Коваль С. С., Саньков С. В. Аналіз рівня фізичної підготовленості випускників закладів загальної середньої освіти. Імідж сучасного педагога. 2023. №1(190). С. 88–92. [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2020-1\(190\)-88-92](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2020-1(190)-88-92)

10. Сергієнко В. М. Система контролю рухових здібностей студентської молоді: теорія і методологія фізичного виховання : монографія. Суми : Сумський державний університет, 2015. 392 с.

11. Синіговець Л. І., Синіговець В. І. Динаміка розвитку і оцінювання спеціальних рухових якостей студенток у процесі навчально-тренувальних занять з шейпінгу. Педагогічна Академія: наукові записки. 2026. №28. <https://doi.org/10.5281/zenodo.19355607>

12. Цись Н. О. Розвиток фізичних якостей у студентів під час занять фізичного виховання у закладах вищої освіти. *Загальна педагогіка та історія педагогіки, інноваційна педагогіка*. 2019. Випуск 10. Т. 3. С. 35–38. [https://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2019/10/part\\_3/10.pdf](https://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2019/10/part_3/10.pdf)

13. Чеховська Л., Жданова О., Шевців У. Функціональне тренування на заняттях із фізичного виховання у закладах вищої освіти. 2023. <https://repository.ldufk.edu.ua/server/api/core/bitstreams/4091e778-36b5-4abf-abca-92507cacc60/content>

14. Школа О. М. Особливості застосування оздоровчо-рекреаційної рухової активності як засобу мотивації студентів до занять фізичними вправами.



*Педагогічна Академія: наукові записки.* 2026. № 26.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18315158>

15. Шукатка О., Червоношапка М., Мартинів О., Кость М., Поліщук Н. Черлідінг як ефективний різновид рухової активності здобувачок вищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.* 2025. Серія 15. № 4(190). С.190–193. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04\(190\).38](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).38)

16. Шукатка О., Кость М., Мартинів О., Червоношапка М. Розвиток координаційних здібностей здобувачок вищої освіти у процесі занять тай-бо аеробікою. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.* 2025. Серія 15. №3(189). С. 180–183. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03\(189\).33](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03(189).33)