

## МОНІТОРИНГ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ТА РІВНЯ РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ

**Донець Ігор Олексійович,**

кандидат педагогічних наук, доцент,  
начальник кафедри фізичної підготовки,  
капітан внутрішньої служби  
Пенітенціарної академії України  
<http://orcid.org/0000-0002-4501-9405>

**Підлужняк Олександр Іванович,**

старший викладач кафедри фізичного виховання  
Вінницького національного технічного університету  
<https://orcid.org/0000-0002-7904-3761>

**Газасв Валерій Нодарович,**

старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту  
Таврійського державного агротехнологічного університету імені Дмитра Моторного  
<https://orcid.org/0000-0001-8702-0300>

**Чигирин Олександр Григорович,**

кандидат педагогічних наук, доцент  
кафебри фізичної культури, спорту та реабілітації  
Державного торговельно-економічного університету  
<https://orcid.org/0009-0002-5055-8726>

У статті розглянуто результати моніторингу фізичного стану та рівня рухової підготовленості студентів закладів вищої освіти (n=122). Встановлено, що більшість студентів мають задовільний рівень фізичного стану та середній рівень рухової активності. Водночас виявлено основні проблеми: брак часу для занять спортом, недостатній сон та наявність шкідливих звичок. Фізіологічні показники перебувають у межах вікової норми, однак спостерігається індивідуальна варіативність. Обґрунтовано необхідність формування мотивації до здорового способу життя.

**Мета роботи.** Моніторинг фізичного стану та рухової підготовленості студентів ЗВО.

**Методологія.** Моніторинг фізичного стану та рухової підготовленості студентів ЗВО (n=122). Аналіз результатів.

**Завдання дослідження:** визначити основні показники фізичного стану студентів та методи їх оцінювання; дослідити рівень рухової активності студентів та його вплив на показники здоров'я.

**Матеріали та методи дослідження.** Контингент дослідження: 122 особи, здобувачів вищої освіти I-II курсів Пенітенціарної академії України, Державного торговельно-економічного університету, Вінницького національного технічного університету та Таврійського державного агротехнологічного університету імені Дмитра Моторного.

**Наукова новизна:** визначено сучасні тенденції змін фізичного стану студентів у контексті їхнього способу життя; обґрунтовано взаємозв'язок між рівнем рухової активності та показниками здоров'я студентів.

**Висновки.** Проведене дослідження показало, що більшість студентів мають задовільний рівень фізичного стану та середній рівень рухової активності. Водночас виявлено певні проблеми, зокрема брак часу на заняття спортом, недостатній сон та наявність шкідливих звичок. Фізіологічні показники здебільшого перебувають у межах вікової норми, проте спостерігається індивідуальна варіативність сили, гнучкості та швидкісних якостей. Респонденти визначають ключові шляхи покращення фізичного стану через формування мотивації до здорового способу життя, відмову від шкідливих звичок та розвиток спортивної інфраструктури.

**Ключові слова:** фізичний стан, рухова активність, студенти, моніторинг, здоровий спосіб життя, заклади вищої освіти.

**Donets Ihor, Pidluzhniak Oleksandr, Hazaiev Valerii, Chyhyryn Oleksandr. Monitoring of the physical condition and motor fitness level of students**

The article presents the results of monitoring the physical condition and motor fitness level of university students (n=122). It was found that most students have a satisfactory physical condition and an average level of motor activity. At the same time, key problems were identified, including lack of time for sports activities, insufficient sleep, and the presence of unhealthy habits. Physiological indicators are generally within the age norm; however, individual variability is observed. The necessity of fostering motivation for a healthy lifestyle is substantiated.

**Purpose of the study.** Monitoring the physical condition and motor fitness level of students in HEIs.

**Methodology.** Monitoring the physical condition and motor fitness level of students in HEIs (n = 122). Data analysis was conducted based on selected indicators.

**Research objectives:** to identify the main indicators of students' physical condition and methods of their assessment; to study the level of students' physical activity and its impact on health indicators.

**Materials and methods.** The study involved 122 first- and second-year students from the Penitentiary Academy of Ukraine and the National, State University of Trade and Economics, Vinnytsia National Technical University, and Dmytro Motornyi Tavria State Agrotechnological University.

**Scientific novelty:** modern trends in changes in students' physical condition in the context of their lifestyle have been identified; the relationship between the level of physical activity and students' health indicators has been substantiated.

**Conclusions.** The conducted study showed that most students have a satisfactory level of physical condition and an average level of motor activity. At the same time, certain issues were identified, including a lack of time for sports activities, insufficient sleep, and the presence of harmful habits. Physiological indicators are mostly within the age norms; however, individual variability in strength, flexibility, and speed qualities was observed. The respondents identified the key ways to improve physical condition as fostering motivation for a healthy lifestyle, giving up harmful habits, and developing sports infrastructure.

**Key words:** physical condition, motor activity, students, monitoring, healthy lifestyle, higher education institutions.

**Вступ.** Фізичний стан студентів є ключовим показником їхнього здоров'я, працездатності та адаптаційних можливостей. Низький рівень рухової активності в умовах сучасного освітнього середовища призводить до зростання захворюваності, зниження витривалості та погіршення функціонального стану організму [1; 3; 5]. Ряд досліджень вказують, що сучасна студентська молодь недостатньо залучена до регулярних занять фізичними вправами, що негативно впливає на їхній психофізіологічний стан [2; 6; 8].

Водночас науковці наголошують, що формування мотивації до фізичної активності, інтеграція оздоровчих програм у навчальний процес та розвиток спортивної інфраструктури сприяють підвищенню рівня рухової підготовленості студентів [4; 7; 10]. В умовах зростання навчального навантаження та стресових факторів особливо актуальним стає регулярний моніторинг фізичного стану студентів [8; 9; 11].

**Мета роботи.** Моніторинг фізичного стану та рухової підготовленості студентів ЗВО.

**Методологія.** Моніторинг фізичного стану та рухової підготовленості студентів ЗВО (n=122). Аналіз результатів.

**Завдання дослідження:** визначити основні показники фізичного стану студентів та методи їх оцінювання; дослідити рівень рухової активності студентів та його вплив на показники здоров'я.

**Матеріали та методи дослідження.** Контингент дослідження: 122 особи, здобувачів вищої освіти I-II курсів Пенітенціарної академії України, Державного торговельно-економічного університету, Вінницького національного технічного університету та Таврійського державного агротехнологічного університету імені Дмитра Моторного.

**Наукова новизна:** визначено сучасні тенденції змін фізичного стану студентів у контексті їхнього способу життя; обґрунтовано взаємозв'язок між рівнем рухової активності та показниками здоров'я студентів.

**Результати.** На основі емпіричного дослідження, проведеного серед студентів I-II курсів Державного торговельно-економічного університету, Вінницького національного технічного університету та Таврійського державного агротехнологічного університету імені Дмитра Моторного отримано наступні показники:

– Середнє значення життєвої ємності легень (ЖЄЛ), розраховане на основі вимірів засобом спірометрич-

ного дослідження, становить 4,46 л. Цей показник узгоджується з нормативними значеннями для здорових осіб такого віку. Проте варіативність даних (3,5-5,5 л) свідчить про наявність індивідуальних відмінностей, які можуть бути зумовлені рівнем рухової активності, антропометричними характеристиками та загальним станом здоров'я.

– Середня частота серцевих скорочень (ЧСС) у стані спокою становить приблизно 60,8 уд/хв, що відповідає нормальному фізіологічному діапазону. Після фізичного навантаження ЧСС у середньому зростає до 133, уд/хв, що свідчить про адекватну кардіореспіраторну відповідь організму на навантаження.

– Показники артеріального тиску у межах 130-150 уд/хв після навантаження вказують на нормальну реакцію серцево-судинної системи за відсутності патологічних ознак.

– Середній результат тесту «фламінго» становить 64,5 секунди, що свідчить про задовільний рівень статичної рівноваги та координації у більшості студентів. Враховуючи, що значення понад 60 секунд вважається добрим показником, що свідчить про наявність базової рухової контрольованості у вибірки. Однак низькі результати окремих осіб (4-5 секунд) вказують на потребу у додатковому розвитку координації через вправи на рівновагу.

Фізіологічні показники:

– Середній показник ЖЄЛ склав 4,47 літра, що відповідає віковій нормі для студентської молоді.

– ЧСС у спокої: середній показник – 60,5 уд/хв, після навантаження середній показник – 136,4 уд/хв, що свідчить про задовільну адаптацію серцево-судинної системи до фізичного навантаження.

– Артеріальний тиск (АТ). Діапазон значень від 105/70 до 130/70, найпоширеніші – 120/80 та 120/90, що відповідає нормальним або прикордонним показникам. Випадків гіпертензії не зафіксовано.

– Проба Руф'є. Результати варіюють від 2 до 90, середній показник – близько 19,8, що в межах норми. Високі значення можуть свідчити про знижену працездатність у частини студентів.

– Сила (динамометрія). Значення коливаються в межах 25-88 кг, середнє значення – 44,7 кг, що є середнім показником для студентів. Спостерігається значне варіювання, що може бути пов'язане з рівнем рухової активності.

Отримані результати свідчать про переважно задовільний стан фізичного здоров'я студентів, але водночас вказують на потребу в покращенні мотивації до занять спортом, формуванні здорового способу життя.

Для оцінки гнучкості було проведено тест нахилу вперед із положення сидячи. Розподіл результатів: найпоширеніший результат: 18 см – 21,4 %, інші варіанти (7,1%): 12 см, 15 см, 20 см, 25 см, 30 см, 4 см, 5 см, 8 см. Отримані значення свідчать про різномірний рівень розвитку гнучкості серед студентів. Хоча деякі результати відповідають нормативам середнього рівня гнучкості, велика варіативність та поодинокі дуже низькі показники (4-5 см) вказують на потребу у цілеспрямованих заходах щодо її розвитку. Оптимальними значеннями вважаються > 20 см для молоді, що свідчить про достатню еластичність задньої поверхні м'язів стегна та спини.

В якості показника швидкості оцінювався біг на коротку дистанцію (30 м). Найпоширеніші результати: 5-7 с – 62,3 %, решта варіантів більший показник – 37,1 %. Середні значення часу бігу коливаються у межах 5-7 секунд, що загалом відповідає середньостатистичним показникам для студентів. Проте наявність окремих значень, таких як 20 секунд, може вказувати або на неточність вимірювання, або на недостатній рівень рухової підготовленості.

Середній результат стрибка у довжину з місця серед студентів становить  $\approx 215$  см, що відповідає середньому рівню розвитку сили м'язів нижніх кінцівок для студентів. Цей показник може вважатися задовільним, однак варіативність результатів (від 150 см до 280 см) свідчить про нерівномірний рівень рухової підготовленості у вибірці. Це вказує на потребу в систематичних вправах, спрямованих на розвиток вибухової сили м'язів ніг.

**Висновки.** У дослідженні взяли участь 122 студенти, переважно чоловіки (85,7 %), віком 17-18 років (71,4 %). Більшість (42,9 %) займаються фізичною активністю 1-3 год/тижд., регулярно – 85,7 %, щоденно – лише 28,6 %. Основна перешкода – брак часу (71,4 %).

Половина спить 5-7 годин, решта – 7-9 годин; 21,4 % часто відчують стрес. Харчування 78,6 % оцінюють як відносно здорове, лише 14,3 % – як збалансоване; 78,6 % мають шкідливі звички. До лікарів більшість звертаються лише за потреби. Своє здоров'я оцінюють як добре – 50 %, задовільне – 28,6 %, відмінне – 21,4 %.

Фізіологічні показники: ЖЄЛ: 4,47 л (норма); ЧСС спокій/навантаження: 60,5/136,4 уд/хв (норма); АТ: 120/80-120/90 (норма); проба Руф'є: 19,8 (норма, інколи низька працездатність); сила: 44,7 кг (значна варіативність); гнучкість: 4-30 см (оптимальний >20 см); швидкість (біг 30 м): 5-7 с (середній рівень).

Отже, проведене дослідження показало, що більшість студентів мають задовільний рівень фізичного стану та середній рівень рухової активності. Водночас виявлено певні проблеми, зокрема брак часу на заняття спортом, недостатній сон та наявність шкідливих звичок. Фізіологічні показники здебільшого перебувають у межах вікової норми, проте спостерігається індивідуальна варіативність сили, гнучкості та швидкісних якостей. Респонденти визначають ключові шляхи покращення фізичного стану через формування мотивації до здорового способу життя, відмову від шкідливих звичок та розвиток спортивної інфраструктури.

**Перспективи майбутніх досліджень** у подальшому доцільно поглибити аналіз впливу навчального навантаження та стресових факторів на фізичний і психоемоційний стан студентів і розробити та впровадити програми індивідуалізованих занять фізичною культурою з урахуванням рівня підготовленості та мотивації.

#### Література:

1. Вихляев Ю. М., Паришкура Ю. В., Томіч Л. М. Потреби і мотивації до рухової діяльності як психофізіологічні чинники фітнесу та рекреації. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2022. Серія 15. Вип. 5 (150). С. 21-24.
2. Зінченко Н. Визначення ставлення студентів до занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Молода спортивна наука України*, 2016. Т. 2. С. 213-217. URL: [http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/4944/1/MSNU\\_2016\\_T2\\_07.pdf](http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/4944/1/MSNU_2016_T2_07.pdf)
3. Ібрагімова Л. Стратегічні напрямки вдосконалення системи фізичного виховання студентів вузів. *Молодий вчений*, 2016. № 3. С. 611-615.
4. Паришкура Ю., Сальникова С., Головкіна В., Гришко Л. Актуалізація знань про біологічні основи моторних здібностей. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Серія «Педагогічні науки»*, 2024. Вип. 25 (181), С. 61-68.
5. Рибалко П. Сучасні технології збереження та відновлення здоров'я молоді в діяльності фахівця з фізичної культури. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія «Педагогічні науки»*, 2016. Вип. 136. С. 181-184.
6. Рибалко П., Гриб Т., Клименченко Т. Проблеми і шляхи підвищення ефективності фізичного виховання у вищому навчальному закладі нефізкультурного профілю. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: наукове видання. Вінниця : ТОВ «Планер»*, 2017. Вип. 1, С. 217-221.
7. Самохвалова І., Мелюшкіна В., Рибалко П. Настільний теніс як засіб розвитку координаційних здібностей студентів аграрного університету. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія «Педагогічні науки»*, 2018. Вип. 151 (1), С. 133-136.
8. Andrieieva Olena, Byshevets Nataliia, Kashubac Vitalii, Hakmand Anna, Gryguse Igor. Changes in physical activity indicators of Ukrainian students in the conditions of distance education. *Rehabilitation and Recreational Health Technologies*, 2023, Vol. 8 No 2, P. 75-81. [https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8\(2\).01](https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8(2).01)

9. Grygoriy P. Griban, Olha S. Zablotska, Olena O. Mitova, Soslan G. Adyrkhaiev, Ludmyla V. Adyrkhaieva, Yuliia V. Paryshkura, Alimia M. Osmanova. Rational nutrition as a factor of healthy lifestyle and prevention of chronic non-communicable diseases. *Polski Merkuriusz Lekarski*, 2025, 53 (4), 502-508. doi: 10.36740/Merkur202504110
10. Kozina Zh. L., Ol'khoviy O. M., Temchenko V. A., Skovoroda H.S. Influence of information technologies on technical fitness of students in sport-oriented physical education. *Physical Education of Students*, 2016, Vol. 20 No. 1, P. 21-28. doi:10.15561/20755279.2015.0603
11. Chernenko Serhii, Oliynyk Oleg, Dolynnyi Iuriy, Honcharenko Oleg, Hordieieva Kateryna. Peculiarities of Functional and Motor Fitness of 1st–5th Year Students of Special Medical Department. *Physical Education Theory and Methodology*, 2020, № 4, P. 212–218. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.4.03>

#### References:

1. Vykhliaiev Yu. M., Paryshkura Yu. V., Tomich L. M. (2022). Potreby i motyvatsii do rukhovoї diialnosti yak psykhofiziologichni chynnyky fitnesu ta rekreatsii [Needs and Motivations for Motor Activity as Psychophysiological Factors of Fitness and Recreation.]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)*, Vol. 5 (150). S. 21-24 [in Ukrainian].
2. Zinchenko N. (2016). Vyznachennia stavlennia studentiv do zaniat z fizychnoho vykhovannia u vyshchykh navchalnykh zakladakh [Determining the attitude of students to physical education classes in higher educational institutions]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy. – Young sports science of Ukraine*, Vol. 2. S. 213-217. URL: [http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/4944/1/MSNU\\_2016\\_T2\\_07.pdf](http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/4944/1/MSNU_2016_T2_07.pdf) [in Ukrainian].
3. Ibrahimova L. (2016). Stratehichni napriamky vdoshkonalennia systemy fizychnoho vykhovannia studentiv vuziv [Strategic directions for improving the system of physical education of university students]. *Molodyi vchenyi. – A young scientist*, № 3. S. 611-615 [in Ukrainian].
4. Paryshkura Yu., Salnykova S., Holovkina V., Hryshko L. (2024). Aktualizatsiia znan pro biolohichni osnovy motornykh zdibnostei. [Update of knowledge about the biological basis of motor abilities]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu «Chernihivskiy kolehium» imeni T. H. Shevchenka. Serii «Pedahohichni nauky». – Bulletin of the Chernihiv Collegium National University named after T. G. Shevchenko. Series «Pedagogical Sciences»*, Vol. 25 (181), S. 61-68 [in Ukrainian].
5. Rybalko P. (2016). Suchasni tekhnologii zberezhenia ta vidnovlennia zdorovia molodi v diialnosti fakhivtsia z fizychnoi kultury [Modern technologies for preserving and restoring the health of young people in the activities of a specialist in physical education]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T.H. Shevchenka. Serii «Pedahohichni nauky. – Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University named after T.G. Shevchenko. Series «Pedagogical Sciences»*, Vol. 136. S. 181-184 [in Ukrainian].
6. Rybalko P., Hryb T., Klymenchenko T. (2017). Problemy i shliakhy pidvyshchennia efektyvnosti fizychnoho vykhovannia u vyshchomu navchalnomu zakladi nefizykurnoho profilu [Problems and ways of increasing the effectiveness of physical education in a higher educational institution of a non-physical education profile]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: naukove vydannia. Vinnytsia : TOV «Planer» – Physical culture, sport and health of the nation: scientific publication. Vinnytsia: Planer LLC*, Vol. 1, S. 217-221 [in Ukrainian].
7. Samokhvalova I., Meliushkina V., Rybalko P. (2018). Nestilnyi tenis yak zasib rozvytku koordynatsiinykh zdibnostei studentiv aharnoho universytetu [Table tennis as a means of developing coordination abilities of agricultural university students]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T.H. Shevchenka. Serii «Pedahohichni nauky». – Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University named after T.G. Shevchenko. Series «Pedagogical Sciences»*, Vol. 151 (1), S. 133-136 [in Ukrainian].
8. Andrieieva Olena, Byshevets Nataliia, Kashubac Vitalii, Hakmand Anna, Gryguse Igor. (2023). Changes in physical activity indicators of Ukrainian students in the conditions of distance education [Changes in physical activity indicators of Ukrainian students in the conditions of distance education]. *Rehabilitation and Recreational Health Technologies. – Rehabilitation and Recreational Health Technologies*, Vol. 8 № 2, S. 75-81. [https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8\(2\).01](https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8(2).01)
9. Grygoriy P. Griban, Olha S. Zablotska, Olena O. Mitova, Soslan G. Adyrkhaiev, Ludmyla V. Adyrkhaieva, Yuliia V. Paryshkura, Alimia M. Osmanova (2025). Rational nutrition as a factor of healthy lifestyle and prevention of chronic non-communicable diseases [Rational nutrition as a factor of healthy lifestyle and prevention of chronic non-communicable diseases]. *Polski Merkuriusz Lekarski – Polski Merkuriusz Lekarski*, 53 (4), S. 502-508. doi: 10.36740/Merkur202504110
10. Kozina Zh. L., Ol'khoviy O. M., Temchenko V. A., Skovoroda H.S. (2016). Influence of information technologies on technical fitness of students in sport-oriented physical education [Influence of information technologies on technical fitness of students in sport-oriented physical education]. *Physical Education of Students – Physical Education of Students*, Vol. 20 № 1, S. 21-28. doi:10.15561/20755279.2015.0603
11. Chernenko Serhii, Oliynyk Oleg, Dolynnyi Iuriy, Honcharenko Oleg, Hordieieva Kateryna. (2020). Peculiarities of Functional and Motor Fitness of 1st–5th Year Students of Special Medical Department [Peculiarities of Functional and Motor Fitness of 1st–5th Year Students of Special Medical Department]. *Physical Education Theory and Methodology. – Physical Education Theory and Methodology*, № 4, S. 212-218. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.4.03>

Дата першого надходження рукопису до видання: 10.10.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 07.11.2025

Дата публікації: 28.11.2025