



” Пустовалов В., Усатова І., Король Т., Супрунович В., Халіявка Р. Обґрунтування комплексної оцінки фізичної підготовленості школярів середнього шкільного віку в умовах постковідного та воєнного періодів. *Освіта. Інноватика. Практика*, 2025. Том 13, № 4. С. 61-67. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol13i4-008>.

Pustovalov V., Usatova I., Korol T., Suprunovych V., Khaliavka R. Obgruntuvannya kompleksnoi otsinky fizychnoi pidhotovlenosti shkoliariv serednoho shkilnoho viku v umovakh postkovidnoho ta voiennoho periodiv [Justification of a comprehensive assessment of physical fitness of middle school-aged students in the post-covid and wartime periods]. *Osvita. Innovatyka. Praktyka – Education. Innovation. Practice*, 2025. Vol. 13, No 4. S. 61-67. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol13i4-008>.

УДК 373.015.31-047.44:796"2022/..."  
DOI: 10.31110/2616-650X-vol13i4-008

**Віталій ПУСТОВАЛОВ<sup>1</sup>, Ірина УСАТОВА<sup>2</sup>, Тетяна КОРОЛЬ<sup>3</sup>,  
Вікторія СУПРУНОВИЧ<sup>4</sup>, Роман ХАЛЯВКА<sup>5</sup>**

<sup>1-5</sup> Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, Україна

<sup>1</sup> <https://orcid.org/0000-0003-3737-7381>  
v.pustovalov@vu.cdu.edu.ua

<sup>2</sup> <https://orcid.org/0000-0002-9485-6111>  
usat\_ova@ukr.net

<sup>3</sup> <https://orcid.org/0009-0005-0248-324X>  
korolta88@vu.cdu.edu.ua

<sup>4</sup> <https://orcid.org/0000-0003-0238-5066>  
viktoryS1987@ukr.net

<sup>5</sup> <https://orcid.org/0009-0005-0502-3791>  
rojahroma@vu.cdu.edu.ua

## ОБҐРУНТУВАННЯ КОМПЛЕКСНОЇ ОЦІНКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ПОСТКОВІДНОГО ТА ВОЄННОГО ПЕРІОДІВ

**Анотація.** У статті обґрунтовано підходи до комплексної оцінки фізичної підготовленості школярів середнього шкільного віку в умовах постковідного періоду та воєнного стану. Розглянуто вплив пандемії COVID-19, вимушеного дистанційного навчання, обмеження фізичної активності та стресових факторів війни на фізичний стан та рухову активність учнів віком 11–14 років. Окреслено основні виклики, з якими стикається сучасна система фізичного виховання в умовах кризи, зокрема зниження мотивації до занять фізичною культурою, зміни у режимі рухової активності та негативні наслідки психоемоційного напруження.

На основі аналізу педагогічного тестування визначено стан фізичної підготовленості школярів, зокрема зафіксовано зниження рівня загальної витривалості, сили, гнучкості, швидкісно-силових якостей та координаційних здібностей. Виокремлено основні соціальні, психологічні та організаційні чинники, що впливають на фізичну підготовленість учнів у період нестабільності.

Обґрунтовано необхідність запровадження адаптованих методик моніторингу фізичного стану школярів, які враховують сучасні виклики та обмеження. Запропоновано комплексний підхід до оцінювання фізичної підготовленості, що поєднує педагогічне тестування, анкетування, моніторинг рухової активності та оцінку психофізіологічного стану учнів. Визначено ключові індикатори для оцінювання фізичної підготовленості, що дозволяють своєчасно реагувати на негативні зміни та коригувати освітній процес відповідно до актуальних потреб учнів.

Окрему увагу приділено практичним рекомендаціям для вчителів фізичної культури щодо оптимізації навчального процесу в умовах воєнного стану, збереження здоров'я школярів та підвищення їхньої фізичної підготовленості. Розроблено алгоритм адаптації програм фізичного виховання з урахуванням індивідуальних можливостей учнів та умов навчального середовища. Окреслено перспективні напрями подальших досліджень у сфері адаптивного фізичного виховання, що сприятимуть удосконаленню методів оцінювання та сприятимуть підтримці фізичного здоров'я дітей у кризових умовах.

**Ключові слова:** фізична підготовленість; учні середнього шкільного віку; постковідний період; воєнний стан; рухова активність; педагогічне тестування.

**Vitalii PUSTOVALOV<sup>1</sup>, Iryna USATOVA<sup>2</sup>, Tatyana KOROL<sup>3</sup>,  
Viktoriia SUPRUNOVYCH<sup>4</sup>, Roman KHALIIVKA<sup>5</sup>**

<sup>1-5</sup> Bohdan Khmelnytsky National University in Cherkasy, Ukraine

<sup>1</sup> <https://orcid.org/0000-0003-3737-7381>  
v.pustovalov@vu.cdu.edu.ua

<sup>2</sup> <https://orcid.org/0000-0002-9485-6111>  
usat\_ova@ukr.net

<sup>3</sup> <https://orcid.org/0009-0005-0248-324X>  
korolta88@vu.cdu.edu.ua

<sup>4</sup> <https://orcid.org/0000-0003-0238-5066>  
viktoryS1987@ukr.net

<sup>5</sup> <https://orcid.org/0009-0005-0502-3791>  
rojahroma@vu.cdu.edu.ua

## JUSTIFICATION OF A COMPREHENSIVE ASSESSMENT OF PHYSICAL FITNESS OF MIDDLE SCHOOL-AGED STUDENTS IN THE POST-COVID AND WARTIME PERIODS

**Abstract.** The article substantiates approaches to a comprehensive assessment of the physical fitness of middle school students in the post-COVID period and under martial law conditions. It examines the impact of the COVID-19 pandemic, forced remote learning, restricted

physical activity, and the stress factors of war on the physical condition and motor activity of students aged 11–14. The key challenges faced by the modern physical education system in times of crisis are outlined, including a decline in motivation for physical activity, changes in movement patterns, and the negative consequences of psycho-emotional stress.

Based on an analysis of pedagogical testing, the physical fitness level of schoolchildren has been determined, revealing a decline in general endurance, strength, flexibility, speed-strength qualities, and coordination abilities. The main social, psychological, and organizational factors influencing students' physical fitness in periods of instability have been identified.

The necessity of implementing adapted methodologies for monitoring students' physical condition, taking into account contemporary challenges and limitations, is substantiated. A comprehensive approach to assessing physical fitness is proposed, integrating pedagogical testing, surveys, motor activity monitoring, and psychophysiological state evaluation. Key indicators for assessing physical fitness are identified, allowing for timely responses to negative changes and adjustments to the educational process in accordance with students' current needs.

Special attention is given to practical recommendations for physical education teachers on optimizing the learning process under martial law, maintaining students' health, and enhancing their physical fitness. An algorithm for adapting physical education programs is developed, considering students' individual abilities and the learning environment conditions. Prospective directions for further research in the field of adaptive physical education are outlined, aiming to improve assessment methods and support children's physical health in crisis situations.

**Keywords:** physical fitness; middle school students; post-COVID period; martial law; motor activity; motor activity; pedagogical testing.

**Постановка проблеми.** Останні роки стали серйозним випробуванням для системи освіти України, зокрема у сфері фізичного виховання школярів. Пандемія COVID-19 зумовила кардинальні зміни в організації освітнього процесу, що супроводжувалися переходом на дистанційне навчання, зниженням рівня рухової активності учнів загальноосвітніх шкіл та погіршенням їхнього психоемоційного стану. Подальші виклики, спричинені повномасштабною російсько-українською війною, лише поглибили ці проблеми, актуалізувавши питання збереження фізичного здоров'я учнів. Вимушене переселення значної кількості дітей, обмежений доступ до спортивної інфраструктури, підвищений рівень стресу та нестабільність навчального процесу суттєво вплинули на фізичний і психоемоційний стан здобувачів освіти [8].

Низка дослідників (Н. Бондарчук, В. Тулайдан, О. Тимочко) акцентують увагу на тому, що тривалий період дистанційного навчання, спершу внаслідок пандемії COVID-19, а згодом через воєнні дії, призвів до істотних обмежень у забезпеченні необхідного рівня спеціально організованої рухової активності школярів. Зменшення можливостей для систематичних занять фізичною культурою негативно позначилося на рівні фізичної підготовленості учнівської молоді, їхньому загальному здоров'ї та психоемоційному благополуччі [2].

Водночас, за результатами досліджень О. Ю. Марченка та О. С. Холодової, суспільно-політична ситуація в Україні призвела до суттєвих трансформацій у сфері освіти, зокрема до зниження рівня рухової активності школярів, що пов'язано із заміщенням традиційних форм фізичних вправ з використанням цифрових пристроїв у дозвіллі [9]. Відтак, питання формування, підтримки та вдосконалення фізичної підготовленості учнівської молоді набуває особливої актуальності в умовах обмежених ресурсів, нестабільності навчального процесу та підвищеного психоемоційного навантаження [4].

Попри наявність окремих досліджень щодо фізичного виховання в умовах дистанційного навчання та воєнного стану, комплексний аналіз впливу зазначених кризових чинників на фізичну підготовленість школярів залишається недостатньо висвітленим. Відсутність уніфікованих підходів до моніторингу фізичної підготовленості учнів в умовах тривалих соціально-політичних та економічних викликів ускладнює своєчасне реагування на виявлені проблеми та ефективну адаптацію освітнього процесу.

Отже, актуальною є потреба у створенні комплексної системи оцінювання фізичної підготовленості школярів, здатної враховувати сучасні виклики й забезпечувати належний рівень рухової активності учнів. Розробка дієвих індикаторів фізичної підготовленості, адаптованих методик моніторингу та практичних рекомендацій для педагогічних працівників сприятиме не лише об'єктивному оцінюванню фізичного стану учнів, а й формуванню стратегій його покращення в умовах постійної нестабільності [5].

**Аналіз останніх досліджень** свідчить, що проблема комплексної оцінки фізичної підготовленості школярів середнього віку в умовах постковідного періоду та воєнного стану залишається надзвичайно актуальною. Значний вплив пандемії COVID-19 і військового стану на фізичний розвиток та психоемоційний стан учнів підтверджено багатьма науковими працями, проте окремі аспекти потребують подальшого дослідження.

Обмеження рухової активності, спричинене дистанційним навчанням і соціальними обмеженнями, призвело до погіршення фізичних якостей школярів. Важливим напрямом сучасних наукових розвідок стало вивчення цих змін та пошук ефективних стратегій їх компенсації [7;10;15].

Науковий пошук у сфері фізичного виховання в Україні має глибоке підґрунтя. Дослідження Вільчковського (1998), Круцевич (2012), Кузнецової (2000), Леськіва (1997) заклали основу для оцінки фізичної підготовленості школярів, вивчення їхнього вікового розвитку та оптимізації навчального

процесу. Сучасні дослідники, враховуючи нові виклики, акцентують увагу на адаптації фізичного виховання до умов пандемії та війни.

Зокрема, Круцевич (2018) розробила нормативи фізичного розвитку дітей і підлітків, які можна застосовувати для тестування в умовах нестабільності. Платонов (2020) підкреслює необхідність диференційованого підходу до фізичної підготовки школярів, що особливо актуально у періоди зниження загальної активності. Дослідження Римар та ін. (2022) доводять, що пандемія COVID-19 значно вплинула на фізичний стан дітей, а використання цифрових технологій може покращити систему моніторингу та корекції фізичних навантажень.

Актуальним є дослідження Спіцина (2014), який зафіксував тенденцію до зниження рівня фізичної підготовленості молодших школярів, що підтверджує необхідність адаптації навчальних програм до сучасних умов [14]. Колб і Соловей (2023) проаналізували вплив кризових ситуацій на фізичний і психологічний стан школярів 10–17 років, відзначивши погіршення фізичних показників та підвищення рівня тривожності [6].

Значну увагу проблемі рухової активності у воєнний період приділили Галан та Зорій (2024), які визначили основні чинники її зниження та запропонували адаптивні стратегії для освітнього процесу [3]. Водночас, група науковців (Римар, Соловей, Ханікянц, Кізло, 2022) довела, що дистанційне навчання негативно позначилося на фізичному стані дітей, що потребує перегляду методик фізичного виховання [13].

Загалом, сучасні дослідження підкреслюють необхідність комплексного підходу до оцінки фізичної підготовленості школярів, що враховує сучасні виклики, зокрема пандемічні та військові. Поєднання педагогічного тестування, анкетування, моніторингу рухової активності та психофізіологічного аналізу сприятиме вчасному виявленню негативних тенденцій і забезпечить ефективну корекцію навчального процесу відповідно до актуальних потреб учнів.

**Мета дослідження** – обґрунтувати застосування комплексного підходу до оцінки фізичної підготовленості школярів середнього шкільного віку в умовах постковідного та воєнного періодів.

**Методи дослідження.** Відповідно до поставлених завдань, для отримання об'єктивної інформації у дослідженні застосовано такі методи: теоретичний аналіз науково-методичної та спеціалізованої літератури, педагогічні методи (тестування, контрольні випробування), а також методи математико-статистичної обробки даних.

**Методика оцінювання фізичної підготовленості** ґрунтувалася на системі тестів і нормативів, які є основою програми з фізичного виховання та застосовуються для контролю рівня фізичної підготовленості школярів. Вона передбачає послідовне визначення комплексу показників фізичної підготовленості учнів [12]. Для оцінки цього рівня використовувалися «Комплексні тести», що включали шість контрольних вправ: біг на 60 м (с) – для оцінки швидкісних якостей; човниковий біг 4×9 м (с) – для визначення спритності; стрибок у довжину з місця (см) – для оцінки швидкісно-силових здібностей; згинання-розгинання рук в упорі лежачи (р) – для вимірювання силових якостей; нахил тулуба вперед із положення сидячи (см) – для визначення рівня гнучкості. Використання стандартизованих тестових вправ дало змогу об'єктивно оцінити рівень фізичної підготовленості учнів, враховуючи сучасні виклики, зокрема пандемічні та воєнні умови. Отримані результати систематизовано та представлено у таблиці.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У дослідженні взяли участь 120 учнів віком 11–14 років – учні 5–8-х класів Черкаської загальноосвітньої школи I–III ступенів № 12. Статистична значущість відмінностей між окремими результатами була визначена на рівні  $p < 0,05$ , що підтверджує їхню надійність та обґрунтованість. Це дозволяє використовувати отримані дані для розробки практичних рекомендацій і подальшого аналізу.

За визначенням вітчизняних учених, фізична підготовленість – це комплексний показник, що відображає рівень розвитку фізичних якостей людини (сили, витривалості, швидкості, гнучкості, координації) та її здатність до ефективного виконання рухової діяльності відповідно до вікових і функціональних можливостей [1]. Вона формується під впливом систематичних занять фізичною культурою та спортом і є важливим чинником загального здоров'я та працездатності.

Комплексна оцінка фізичного стану проводилася за допомогою бальної системи індексів, що дозволило визначити рівень розвитку основних фізичних якостей і розподілити учнів за відповідними категоріями. Дослідження засвідчило, що серед учнів віком 11–14 років незалежно від статі переважає рівень фізичної підготовленості нижче середнього. Така тенденція значною мірою є наслідком пандемічних обмежень і труднощів, пов'язаних із воєнним станом, що обмежили проведення повноцінних уроків фізкультури та зменшили доступ до спортивної активності.

Результати дослідження можуть стати підґрунтям для вдосконалення навчальних програм, формування здоров'язбережувальної компетентності та впровадження сучасних методик фізичного виховання, що враховують актуальні соціальні й безпекові виклики.

Відповідно до завдань дослідження, нами було визначено показники фізичної підготовленості учнів середніх класів (табл. 1).

Таблиця 1.

**Результати у вправах на швидкість, спритність, силу, гнучкість, витривалість та швидкісно-силові здібності учнів 11-14 років, ( $X \pm m$ )**

| Тестові завдання                             | Вік, роки | Хлопці (n=232) |      | Дівчата (n=220) |      | t<br>X1 - X2 | p     |
|--|-----------|----------------|------|-----------------|------|--------------|-------|
|  |           | X1             | m    | X2              | m    |              |       |
| Біг 60 м, (с)                                | 11        | 10,3           | 0,07 | 11,3            | 0,11 | 7,6          | <0,05 |
|  | 12        | 10,1           | 0,09 | 10,8            | 0,15 | 4,0          | <0,05 |
|  | 13        | 9,8            | 0,11 | 10,6            | 0,13 | 4,7          | <0,05 |
|  | 14        | 8,9            | 0,08 | 10,4            | 0,09 | 12,4         | <0,05 |
| Човниковий біг 4x9, (с)                      | 11        | 11,7           | 0,09 | 12,1            | 0,13 | 2,5          | <0,05 |
|  | 12        | 11,1           | 0,11 | 11,8            | 0,17 | 3,4          | <0,05 |
|  | 13        | 10,6           | 0,12 | 11,5            | 0,11 | 5,5          | <0,05 |
|  | 14        | 10,3           | 0,06 | 11,2            | 0,06 | 10,6         | <0,05 |
| Стрибок у довжину з місця, (см)              | 11        | 163,0          | 3,4  | 152,4           | 3,7  | 2,1          | <0,05 |
|  | 12        | 175,9          | 2,1  | 153,0           | 1,9  | 7,1          | <0,05 |
|  | 13        | 180,1          | 2,8  | 158,7           | 3,1  | 5,1          | <0,05 |
|  | 14        | 204,8          | 2,6  | 166,6           | 2,1  | 11,4         | <0,05 |
| Згинання, розгинання рук в упорі лежачи, (р) | 11        | 15,9           | 1,6  | 7,3             | 0,9  | 4,7          | <0,05 |
|  | 12        | 24,2           | 1,8  | 9,8             | 0,9  | 7,1          | <0,05 |
|  | 13        | 25,0           | 2,0  | 10,7            | 0,9  | 6,5          | <0,05 |
|  | 14        | 29,2           | 1,4  | 13,9            | 0,71 | 9,7          | <0,05 |
| Нахил тулуба вперед з в.п. сидячи, (см)      | 11        | 8,0            | 0,4  | 8,4             | 0,6  | 0,55         | >0,05 |
|  | 12        | 8,7            | 0,4  | 9,2             | 0,7  | 0,62         | >0,05 |
|  | 13        | 8,9            | 0,7  | 11,9            | 0,8  | 2,8          | <0,05 |
|  | 14        | 9,6            | 0,57 | 13,2            | 0,8  | 3,66         | <0,05 |

Як видно з таблиці 1, найнижчі результати виконання тестових вправ з фізичної підготовки зафіксовані у школярів 11-річного віку. Зокрема, хлопці та дівчата цього віку продемонстрували такі показники: біг на 60 м –  $10,3 \pm 0,07$  с і  $11,3 \pm 0,11$  с відповідно; човниковий біг  $4 \times 9$  м –  $11,7 \pm 0,09$  с і  $12,1 \pm 0,13$  с; стрибок у довжину з місця –  $163,02 \pm 3,4$  см і  $152,4 \pm 3,7$  см; згинання-розгинання рук в упорі лежачи –  $15,9 \pm 1,6$  та  $7,3 \pm 0,9$  разів; нахил тулуба вперед із вихідного положення сидячи –  $8,0 \pm 0,4$  см і  $8,4 \pm 0,6$  см.

Натомість найвищі результати фізичної підготовленості продемонстрували учні 14-річного віку. Так, у вправі на швидкість їхні показники становили: біг на 60 м –  $8,9 \pm 0,08$  с і  $10,4 \pm 0,09$  с; човниковий біг  $4 \times 9$  м –  $10,3 \pm 0,06$  с і  $11,2 \pm 0,06$  с; стрибок у довжину з місця –  $204,8 \pm 2,6$  см і  $166,6 \pm 2,1$  см; згинання-розгинання рук в упорі лежачи –  $29,2 \pm 1,4$  та  $13,9 \pm 0,7$  разів; нахил тулуба вперед із вихідного положення сидячи –  $9,6 \pm 0,6$  см і  $13,2 \pm 0,8$  см.

Аналіз змін результатів тестування фізичної підготовленості учнів у відсотковому відношенні показав такі результати.

У групах хлопців спостерігалися зміни у фізичних здібностях: у вправі «Біг 60 м» – на 13,5% ( $p < 0,05$ ), у завданні «Човниковий біг  $4 \times 9$  м» – на 11,9% ( $p < 0,05$ ), у стрибку в довжину з місця – на 25,6% ( $p < 0,05$ ), у вправі «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» – на 68,3% ( $p < 0,05$ ), у завданні «Нахил тулуба вперед із вихідного положення сидячи» – на 20% ( $p < 0,05$ ).

У дівчат відповідні зміни становили: у вправі на швидкість – 7,9% ( $p < 0,05$ ), на спритність – 7,4% ( $p < 0,05$ ), у завданні на прояв швидкісно-силових здібностей – 9,3% ( $p < 0,05$ ), у вправі на силу – 9% ( $p < 0,05$ ), на гнучкість – 57,1% ( $p < 0,05$ ).

Найбільший приріст результатів у хлопців зафіксовано у вправах на силу та швидкісно-силові здібності, тоді як найменші зміни спостерігалися у тестах на швидкість і спритність. У дівчат найбільш значущі покращення відзначені у вправах на гнучкість і силу, а найменші – у завданнях на швидкість і спритність.

Аналіз отриманих даних свідчить про достовірні відмінності у фізичній підготовленості між хлопцями та дівчатами. У всіх вікових групах хлопці демонстрували статистично значущо вищі результати у тестах на швидкість, спритність, силу та швидкісно-силові здібності. Водночас дівчата у 13–14 років мали суттєво кращі показники гнучкості порівняно з хлопцями, що можна пояснити поширенішою участю у видах фізичної активності, які розвивають цю якість (танці, гімнастика, йога).

У період з 11 до 14 років спостерігається поступове покращення фізичної підготовленості. Найнижчі результати зафіксовано серед 11-річних школярів, а найвищі – у 14-річних. Темпи покращення залежать від конкретної фізичної якості: у хлопців найбільш виражене зростання показників сили та швидкісно-силових здібностей, а у дівчат – гнучкості.

Зниження рівня фізичної підготовленості у 11-річних учнів може бути пов'язане як із віковими особливостями, так і з наслідками пандемії COVID-19 та воєнних дій. Період дистанційного навчання призвів до значного скорочення рухової активності, зменшення часу на свіжому повітрі та обмеженого доступу до спортивних секцій. Війна додатково ускладнила ситуацію: частина дітей вимушено змінила місце проживання, мала обмежений доступ до спортивної інфраструктури та перебувала в умовах підвищеного психоемоційного стресу, що негативно позначилося на їхній фізичній підготовленості.

Щодо гнучкості та координаційних здібностей спостерігається різноспрямована динаміка: у молодших вікових групах рівень цих якостей нижчий, тоді як у дівчат 13–14 років показники гнучкості суттєво зростають.

Загалом у досліджуваному віковому періоді підтверджено статистично значущі гендерні відмінності у швидкості, спритності, силі та швидко-силових здібностях. Водночас у розвитку інших фізичних якостей відмінності між хлопцями та дівчатами є менш вираженими та простежуються лише в окремих вікових групах.

Аналіз даних педагогічного тестування, анкетування та моніторингу рухової активності свідчить про вплив соціальних та освітніх обмежень на рівень фізичної підготовленості школярів, особливо у 11-річному віці, коли спостерігаються найнижчі показники. Водночас з 12 до 14 років відзначається поступове покращення рівня фізичної підготовленості.

Аналіз фізичної підготовленості учнів середнього шкільного віку в постковідний період та в умовах воєнного стану є ключовим етапом науково обґрунтованого підходу до фізичного виховання. Він дозволяє не лише оцінити рівень фізичного розвитку школярів, а й адаптувати навчальні методики, розробити ефективні оздоровчі програми та сприяти формуванню мотивації до активного способу життя. Водночас фізична активність тісно пов'язана з психоемоційним станом дітей, який суттєво впливає на рівень їхньої рухової активності та загальне самопочуття.

За результатами анкетування, понад 60% учнів зазначили підвищену тривожність, емоційне виснаження та зниження мотивації до занять фізичною культурою. Основними причинами такого стану стали невизначеність майбутнього, стрес через військові дії, обмежений соціальний контакт та недостатня рухова активність унаслідок дистанційного навчання. Ці фактори підкреслюють необхідність комплексного підходу до фізичного виховання, який поєднує розвиток фізичних якостей із психологічною підтримкою. Доцільним є впровадження інтерактивних методик мотивації, групових занять для соціалізації та індивідуальних консультацій із педагогами й психологами.

Тривале обмеження рухової активності внаслідок карантинних заходів і психоемоційний стрес, спричинений війною, негативно позначилися на фізичному розвитку школярів. Важливо не лише оцінювати поточний рівень їхньої підготовленості, а й адаптувати навчальні програми, компенсуючи втрати у фізичному розвитку. Оцінювання має базуватися на поєднанні класичних і адаптованих методик тестування, враховуючи не лише фізичні показники, а й рівень рухової активності, емоційний стан та доступ учнів до спортивної інфраструктури. Для ефективного моніторингу необхідно коригувати тестові завдання, відстежувати динаміку фізичного розвитку та враховувати індивідуальні особливості кожної дитини.

Посилити інтерес до фізичної активності можна через організацію майстер-класів і відкритих занять за участю професійних спортсменів, тренінгів і спортивних заходів із залученням школярів та батьків, а також використання цифрових технологій, зокрема мобільних додатків, онлайн-платформ та інтерактивних тренувань. Це сприятиме не лише підвищенню рівня рухової активності, а й формуванню у дітей навичок самоконтролю, відповідальності за власне здоров'я та стійкої мотивації до занять спортом.

Соціально-економічна нестабільність також впливає на фізичну підготовленість учнів. Економічні труднощі обмежують доступ до спортивних секцій, а психологічний стрес знижує мотивацію до занять. Крім того, зміни у навчальному процесі, нерегулярність уроків фізичної культури та недостатня матеріально-технічна база ускладнюють можливість реалізації ефективних програм фізичного виховання.

Ефективна оцінка фізичної підготовленості школярів має ґрунтуватися на визначенні ключових індикаторів, таких як витривалість, сила, гнучкість, координація та індекс маси тіла. Врахування цих параметрів дозволяє своєчасно виявляти негативні тенденції та коригувати навчальний процес. Використання сучасних технологій моніторингу сприятиме об'єктивному оцінюванню рівня розвитку учнів і розробці ефективних стратегій фізичного виховання.

Адаптація фізичних навантажень відповідно до індивідуальних потреб кожного учня підвищує ефективність фізичного виховання, що є особливо важливим в умовах нестабільності. Таким чином, систематичний моніторинг фізичної підготовленості школярів виступає дієвим інструментом підтримки їхнього здоров'я, формування навичок здорового способу життя та вдосконалення навчального процесу.

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** З огляду на все вищезазначене, можна зробити висновок, що оцінка фізичної підготовленості школярів у сучасних умовах потребує комплексного підходу, який поєднає традиційні та адаптивні методики тестування. Важливо здійснювати багатофакторний аналіз, що охоплює фізичні тести, моніторинг рівня рухової активності, психоемоційного стану та доступу до спортивної інфраструктури.

Подальші дослідження мають бути спрямовані на вдосконалення методик оцінювання фізичного розвитку та підтримки здоров'я дітей у кризових умовах. Ключовим завданням є впровадження інноваційних технологій моніторингу, що дозволять гнучко коригувати фізичні навантаження відповідно до індивідуальних можливостей учнів.

Окрему увагу слід приділити адаптації програм фізичного виховання з урахуванням психоемоційних чинників. Перспективними напрямками залишаються розвиток дистанційного навчання, інтеграція інтерактивних платформ та дослідження довгострокових наслідків кризових ситуацій для здоров'я дітей. Реалізація цих підходів сприятиме створенню ефективних програм реабілітації та забезпеченню стійкого фізичного розвитку учнів.

### Список використаних джерел

1. Бондарчук Н. Я., Круцевич Т. Ю., Погасій Л. І. Використання європейського досвіду при розробці нових концептуальних підходів до фізичного виховання українських старшокласників. *Науковий вісник Ужгородського університету: серія: Педагогіка. Соціальна робота*. Ужгород, 2023. № 1 (52). С. 37–40.
2. Бондарчук Н.Я., Тулайдан В.Г., Тимочко О.І. Перспективи модернізації освітньої галузі України в контексті підвищення якості фізичного виховання школярів і студентів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Педагогіка. Соціальна робота*. 2023. № 2 (53). С. 17–22.
3. Галан Я., Зорій Я. Стратегічні напрями зміцнення психофізичного стану школярів через підвищення рівня рухової активності в умовах соціальних змін та воєнного стану. *Фізична культура і спорт: науковий аспект*. 2024. С. 241–246. DOI: 10.31891/pcs.2024.1.37.
4. Герасименко С. Ю., Жигульова Е. О. Оцінка рівня фізичної підготовленості учнів 9-х класів. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. Кам'янець-Подільський, 2017. Вип. 10. С. 134–142. DOI: 10.32626/2309-8082.2017-0.%p.
5. Грабик Н. Стан фізичної підготовленості учнів 5–6 класів сільської школи. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. 2016. 4(20). С. 260–263.
6. Колб М., Соловей А. Інноваційні підходи до фізичного виховання учнів в умовах воєнного стану. *Collection of Scientific Papers «ЛОГОС»*. Boston, USA, 2023. (May 26, 2023). С. 363–365. DOI: 10.36074/logos-26.05.2023.111.
7. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Т. 2. Київ: Олімпійська література, 2018. 392 с.
8. Лаврик О. В. Особливості подолання стресу та дистресу у студентів під час дистанційного навчання в умовах війни. *Габітус*. 2024. Вип. 57. С. 128–133. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2024/57-2024/22.pdf>.
9. Марченко О. Ю., Холодова О. С. Дослідження фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2023. № 1. С. 70–74. DOI: 10.32652/spmed.2023.1.70-74.
10. Марченко С. І., Поручіков В. В. Оцінка рухової підготовленості хлопчиків молодших класів. *Physical Education Theory and Methodology*. 2011. (7). С. 14–17. URL: <https://tmfv.com.ua/journal/article/view/723>.
11. Мелехов А. В., Масляк І. П. Фізична підготовленість дітей молодшого шкільного віку. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: збірник наукових праць*. Харків, 2018. С. 179–185.
12. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класи : затв. наказом МОН від 23.10.2017 № 1407. Київ, 2017. 427 с. URL: <https://base.kristti.com.ua/?p=6144>.
13. Римар О. В., Соловей А. В., Ханікянц О. В., Кізло Н. Б. Динаміка розвитку фізичних якостей учнів 8 класів в умовах пандемії COVID-19. *Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій. Науковий журнал «Інноваційна педагогіка»*. 2022. Вип. 44. Т. 3. С. 49–54. DOI: 10.32843/2663-6085/2022/44/3.10.
14. Спіцин В. В. Оцінка рівня фізичної підготовленості учнів молодших класів загальноосвітньої школи. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2014. № 4. С. 38–44. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFV\\_2014\\_4\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFV_2014_4_6).
15. Тюх І. А. Особливості моделювання індивідуальних показників фізичної підготовленості молодших школярів у процесі фізичного виховання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: збірник наукових праць / за ред. С. С. Єрмакова*. Харків: ХДАДМ (ХХП), 2017. № 12. С. 148–151.
16. Чижик Т. Г., Потоцька Т. Ф. Фізична підготовка дітей передшкільного та молодшого шкільного віку у контексті Нової української школи: монографія. Миколаїв: Іліон, 2020. 130 с.

### References

1. Bondarchuk N. Ya., Krutsevych T. Yu., Pohasii L. I. Vykorystannia yevropeiskoho dosvidu pry rozrobttsi novykh kontseptualnykh pidkhodiv do fizychnoho vykhovannia ukrainskykh starshoklasnykiv. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho universytetu: seriia: Pedahohika. Sotsialna robota*. Uzhhorod: Hoverla, 2023. № 1 (52). S. 37–40.
2. Bondarchuk N.Ia., Tulaidan V.H., Tymochko O.I. Perspektyvy modernizatsii osvitnoi haluzi Ukrainy v konteksti pidvyshchennia yakosti fizychnoho vykhovannia shkoliariv i studentiv. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Seriiia «Pedahohika. Sotsialna robota*. 2023. № 2 (53). S. 17–22.

3. Halan Ya., Zorii Ya. Stratehichni napriamy zmitsnennia psykhofizychnoho stanu shkolariv cherez pidvyshchennia rivnia rukhovoї aktyvnosti v umovakh sotsialnykh zmin ta voiennoho stanu. Fizychna kultura i sport: naukovyi aspekt. 2024. S. 241–246. DOI: 10.31891/pcs.2024.1.37.
4. Herasymenko S. Yu., Zhyhulova E. O. Otsinka rivnia fizychnoi pidhotovlenosti uchniv 9-kh klasiv. Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka: Fizychno vykhovannia, sport i zdorovia liudyny. Kamianets-Podilskiy, 2017. Vyp. 10. S. 134-142. DOI: 10.32626/2309-8082.2017-0.%p.
5. Hrabuk N. Stan fizychnoi pidhotovlenosti uchniv 5–6 klasiv silskoi shkoly. Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society. 2016. 4(20). S. 260-263.
6. Kolb M., Solovei A. Innovatsiini pidkhody do fizychnoho vykhovannia uchniv v umovakh voiennoho stanu. Collection of Scientific Papers «ΛΟΗΟΣ». Boston, USA, 2023. (May 26, 2023). S. 363–365. DOI: 10.36074/logos-26.05.2023.111.
7. Krutsevych T. Yu. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia: pidruchnyk dlia studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv fizychnoho vykhovannia i sportu. T. 2. Kyiv: Olimpiiska literatura, 2018. 392 s.
8. Lavryk O. V. Osoblyvosti podolannia stresu ta dystresu u studentiv pid chas dystantsiinoho navchannia v umovakh viiny. Habitus. 2024. Vyp. 57. S. 128-133. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2024/57-2024/22.pdf>.
9. Marchenko O. Yu., Kholodova O. S. Doslidzhennia fizychnoi pidhotovlenosti uchniv molodshoho shkilnoho viku v umovakh voiennoho stanu. Sportyvna medytsyna, fizychna terapiia ta erhoterapiia. 2023. № 1. S. 70–74. DOI: 10.32652/spmed.2023.1.70-74.
10. Marchenko S. I., Poruchikov V. V. Otsinka rukhovoї pidhotovlenosti khlopchykiv molodshyykh klasiv. Physical Education Theory and Methodology. 2011. (7). S. 14–17. URL: <https://tmfv.com.ua/journal/article/view/723>.
11. Melekhov A. V., Masliak I. P. Fizychna pidhotovlenist ditei molodshoho shkilnoho viku. Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naseleennia: zbirnyk naukovykh prats. Kharkiv, 2018. S. 179-185.
12. Navchalna prohrama z fizychnoi kultury dlia zahalnoosvitnykh navchalnykh zakladiv 5–9 klasy : zatv. nakazom MON vid 23.10.2017 № 1407. Kyiv, 2017. 427 s. URL: <https://base.kristti.com.ua/?p=6144>.
13. Rymar O. V., Solovei A. V., Khanikiants O. V., Kizlo N. B. Dynamika rozvytku fizychnykh yakosteı uchniv 8 klasiv v umovakh pandemii COVID-19. Prychornomorskyi nauково-doslidnyi instytut ekonomiky ta innovatsii. Naukovyi zhurnal «Innovatsiina pedahohika». 2022. Vyp. 44. T. 3. S. 49–54. DOI: 10.32843/2663-6085/2022/44/3.10.
14. Spitsyn V. V. Otsinka rivnia fizychnoi pidhotovlenosti uchniv molodshyykh klasiv zahalnoosvitnoi shkoly. Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia. 2014. № 4. S. 38–44. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFV\\_2014\\_4\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFV_2014_4_6).
15. Tiukh I. A. Osoblyvosti modeliuвання individualnykh pokaznykiv fizychnoi pidhotovlenosti molodshyykh shkolariv u protsesi fizychnoho vykhovannia. Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu: zbirnyk naukovykh prats / za red. S. S. Yermakova. Kharkiv: KhDADM (XXPI), 2017. № 12. S. 148–151.
16. Chyzhyk T. H., Pototska T. F. Fizychna pidhotovka ditei peredshkilnoho ta molodshoho shkilnoho viku u konteksti Novoi ukrainskoi shkoly: monohrafiia. Mykolaiv: Ilion, 2020. 130 s.

| Матеріал надійшов до редакції: 19.03.2025 р. | Прийнято до друку: 01.04.2025 р. | Опубліковано: 30.04.2025 р. |

