

(до експерименту – 8%, після – 13,3%).

#### ВИСНОВОК

Отримані результати свідчать про те, що покращення функціональних показників дівчат 7-8 років ( $p \geq 0,05$ ) спостерігається як в експериментальній так і в контрольній групах, що свідчить про ефективність запропонованих засобів фізичного виховання як на заняттях акробатикою так і «чердансом» і підтверджує данні Т.М. Бали [2] та ін., що під впливом регулярних занять фізичною культурою, зокрема черлідінгом у різних системах організму дитини відбуваються позитивні зміни.

**ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ** в цьому напрямку можуть здійснюватись шляхом визначення впливу занять з «чердансу» на показники рухової активності дівчат молодшого шкільного віку.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровья человека / Г.Л. Апанасенко. – СПб : МГП «Петрополис», 1992. – 123 с.
2. Бала Т.М. Вплив вправ черлідінгу на рівень фізичного здоров'я школярів 5-9 класів. / Т. Бала // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 1. – С. 12-16.
3. Vlasyuk E.A. Forward to to istochiku health / A.E. Vlasyuk –Dnepropetrovsk: Innovation, 2003. – 103 p.
4. Зіновьева О.М. Формування здоров'я здорового образу життя дітей молодшого шкільного віку [Електронний ресурс] / О.М. Зіновьева // Електронний журнал. Екстернат РФ. – 2013 – Режим доступу : <http://ext.spb.ru/2011-03-29-09-03-14/98-hls-education/4905-2014-03-24-08-35-26.html>.
5. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підр. [для студ. вищ. уч. закл. фіз. вих. і спорту] / за ред. Т.Ю. Круцевич. – В 2 томах – К. : Олімпійська література, 2008. – 760 с.
6. Круцевич Т.Ю. Мотиваційний підхід до організації процесу фізичного виховання у школі / Т. Круцевич // Наукові записки. Педагогіка : зб.наук.праць. – Тернопіль, 2004. – №1. С.35-39.
7. Malavskaya S.I. Estimation of physical development and pubescence of girls / S.I. Malavskaya // Materials of 36th regional research and practice conference of paediatricians of the Archangelic area. Arkhangelsk, 2005 (part 1) – 42p.
8. Maseynchik A.N. Charliding for III - VIII of classes of general establishments / A.N. Maseynchik. – Minsk, 2010. – 45p.
9. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів : [монографія] / Н.В. Москаленко. – 2-е вид., перероб. та допов. – Дніпропетровськ : Інновація, 2009. – 344 с.
10. Bishop J.G. Fitness through aerobics-seventh edition / J.G. Bishop. – New York, 2006 – 262 p.
11. Convention. Guide : The Fitness Event of the Century. – IDEA, 2000. – 450 p.

**Маковецька Н.В**

**Запорізький національний університет**

#### **ВПРОВАДЖЕННЯ ІНТЕНСИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ЯК УМОВА ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ ФАХІВЦІВ ДОШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ У СФЕРІ ОСВІТНЬО-ОЗДОРОВЛЮВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

*У статті доводиться актуальність проблеми професійного розвитку методистів, інструкторів з фізичної культури, вихователів дошкільних навчальних закладів у сфері освітньо-оздоровлювальної діяльності. Зазначається, що однією з граней цього процесу є професійна компетентність педагога. Висвітлюються наукові підходи до тлумачення цього поняття, його складових. Згідно з одним із них, визначається коло спеціальних компетентностей, наявність яких зумовлює ефективно впровадження методистом інтенсивних технологій у процес професійного розвитку фахівців дошкільних навчальних закладів, серед них – комунікативна компетентність, інтерактивна компетентність, ігротехнічна компетентність, перцептивна компетентність. Коротко охарактеризовано кожну з них, окреслено шляхи її умови їх досягнення.*

**Ключові слова:** професійний розвиток; професійна спеціальна компетентність; інтенсивні технології; фахівці дошкільних навчальних закладів; освітньо-оздоровлювальна діяльність.

**Маковецкая Н.В. Внедрение интенсивных технологий как условие профессионального развития специалистов дошкольных учебных учреждений в сфере образовательно-оздоровительной деятельности.** В статье доказывается актуальность проблемы профессионального развития методистов, инструкторов по физической культуре, воспитателей дошкольных учебных учреждений в сфере образовательно-оздоровительной деятельности. Отмечается, что одной из граней этого процесса является профессиональная компетентность педагога. Освещаются научные подходы к толкованию этого понятия, его составляющих. В соответствии с одним из них, определен круг специальных компетентностей, наличие которых обуславливает эффективное внедрение методистом интенсивных технологий в процесс профессионального развития специалистов дошкольных учебных учреждений, среди них – коммуникативная компетентность, интерактивная компетентность, игротехническая компетентность, перцептивная компетентность. Коротко характеризуется каждая из них, очерчены пути и условия их достижения.

**Ключевые слова:** профессиональное развитие; профессиональная специальная компетентность; интенсивные технологии; специалисты дошкольных учебных учреждений; образовательно-оздоровительная деятельность.

**Makovetska N.V. Implementation of intensive technologies as a condition for professional development of pre-school educational institutions specialists in the field of educational and recreational activities.** The article proves the relevance of the problem of the professional development of trainers, trainers in physical education, teachers of preschool educational institutions in the field of educational and recreational activities. It is noted that one of the faces of this process is the professional competence of the teacher. The illuminating scientific approaches to the interpretation of this concept, its components. According to one of them, the circle

of specialized competencies, the presence of which results in efficient implementation Methodist intensive technologies in the process of professional development of specialists of preschool educational institutions, among them - communicative competence - the ability to organize communication between teachers; interactive competence - the ability to organize interactive effective cooperation on the basis of intensive technologies, the ability to manage team activities; igrotehnicheskaya competence - specialized knowledge and skills of using gaming technology; perceptual competence - the ability to perceive each other, understanding the emotional and cognitive levels. It outlined ways to achieve competencies, among which are: interest, enthusiasm, even when the teacher knowledge have certain limitations; you have all the qualities identified above, the basic knowledge and skills, the capacity for partnership, even if you have experience working with active learning techniques; ability to act as an expert; possession of practical skills training using gaming technology; the ability to demonstrate confident behavior and respect for subordinates.

**Key words:** professional development; special professional competence; intensive technologies; specialists of preschool educational institutions; educational well-being activities.

**Постановка проблеми.** Однією з найбільш актуальних і складних проблем розвитку освіти є цілеспрямоване підвищення її внеску в забезпечення благополуччя підростаючих поколінь. Без сумніву, це стосується і проблеми створення умов для освітньо-оздоровлювальної діяльності в дошкільних навчальних закладах, ефективність якої безпосередньо залежить від рівня професійної компетентності педагогів, зокрема, вихователів і інструкторів з фізичної культури. Загальновідомим є той факт, що інтерес до проблем професійного розвитку педагога, його особистісних якостей, формування вершин професіоналізму існував з моменту виникнення педагогічної науки й знайшов відображення як у класичній зарубіжній педагогіці, так і в спадщині українських прогресивних мислителів і педагогів минулого.

**Формулювання мети дослідження.** Метою статті є висвітлення погляду на можливості застосування інтенсивних технологій у професійному розвитку інструкторів з фізичної культури і вихователів дошкільних навчальних закладів у сфері освітньо-оздоровлювальної діяльності.

**Виклад основного матеріалу.** Сучасні вимоги до професійної діяльності педагога, як зазначає у своїх дослідженнях В.М.Вакулєнко, формуються під впливом традицій домінуючої культури, соціально-культурних умов, соціально-економічних і політичних перетворень [1]. Докладніше висвітлимо погляди науковців на основні дефініції в межах означеної проблеми. Насамперед розглянемо підходи до тлумачення поняття «професійний розвиток». Зупинимось на різних аспектах розуміння сутності поняття «розвиток». Згідно з Тлумачним словником української мови, розвиток - це розгорнутий у часі процес кількісних та якісних змін в організмі та психіці людини, її мисленні, почуттях і поведінці, що є результатом біологічних процесів в організмі та впливів навколишнього середовища. Отже, з огляду на вищевикладене, у результаті розвитку виникає новий якісний стан об'єкта, що виступає як зміна його складу або структури (тобто виникнення, трансформація або зникнення його елементів або зв'язків). Розглядаючи філософський аспект поняття «розвиток», насамперед слід звернутися до філософських поглядів Г. Гегеля, діалектика якого, за своєю сутністю, є вчення про розвиток, але виражене в ідеалістичній формі. Спираючись на діалектичний метод, Г. Гегель довів не тільки універсальність принципу розвитку, але й висвітлив його загальний механізм і джерело – виникнення і подолання протилежностей. З точки зору психології, розвиток – це посилення, зміцнення; доведення до певного ступеня духовної, розумової зрілості тощо; розгортання чого-небудь у широких межах, з повною енергією; розширення, розповсюдження, поглиблення змісту або застосування будь-чого; процес і результат переходу до нового, більш досконалого якісного стану, від простого до складного, від нижчого до вищого. Отже, в залежності від площини, в якій розглядається поняття розвитку, подаються різні його визначення.

Під професійним розвитком будемо розуміти набуття працівником нових компетенцій, знань, умінь і навичок, які він використовує чи буде використовувати у своїй професійній діяльності. Це процес підготовки, перепідготовки і підвищення кваліфікації працівників з метою виконання нових виробничих функцій, завдань і обов'язків нових посад. Професійний розвиток - це безперервний комплексний процес, який включає професійне навчання, розвиток кар'єри та підвищення кваліфікації. Отже, в межах нашого дослідження, професійний розвиток інструкторів з фізичної культури і вихователів дошкільних навчальних закладів - це безперервний комплексний процес, що охоплює професійне навчання (оволодіння професійними знаннями, уміннями і навичками, набуття професійного досвіду) з метою досягнення педагогічної майстерності у сфері освітньо-оздоровлювальної діяльності. Відтепер з'ясуємо наукові підходи до тлумачення поняття «компетентність». Так, В. О. Сластьонін [4, с. 34 - 35] визначає професійну компетентність як інтегральну характеристику ділових і особистісних якостей спеціаліста, яка відображає не тільки рівень знань, умінь, досвіду, достатніх для досягнення цілей професійної діяльності, а й соціально-моральну позицію особистості. Згідно з довідником «Персонал. Словник понять і визначень» [5, с. 163], під професійною компетентністю розуміється «ступінь властивого людині професійного досвіду в рамках компетенції конкретної посади; глибоке, доскональне знання своєї справи, сутності виконуваної роботи, способів і засобів досягнення намічених цілей, а також відповідних умінь і навичок; сукупність знань, що дозволяють судити про що-небудь зі знанням справи... Компетентність – не тільки і не стільки наявність і значний обсяг знань і досвіду, скільки вміння їх актуалізувати в потрібний час і використати в процесі реалізації своїх службових функцій...». Вивченню істотних ознак і складових професійної компетентності присвятили свої дослідження Е. Ф. Зеєр, О. І. Казакова, А. К. Маркова, Н. Ф. Радіонова А. П. Тряпичина та ін. Охарактеризувавши професійну компетентність, учені дійшли висновку, що професійна компетентність є сукупністю ключової, базової і спеціальної компетентностей.

Під ключовими вони розуміють компетентності, необхідні для будь-якої професійної діяльності. Ключові компетентності проявляються насамперед у здатності вирішувати професійні завдання на основі використання інформації, комунікації, соціально-правових основ поведінки особистості у суспільстві. Базові компетентності, на думку науковців, відображають специфіку певної професійної діяльності. Так, для професійної педагогічної діяльності базовими є компетентності, необхідні для побудови професійної діяльності в контексті вимог до системи освіти на певному етапі розвитку суспільства. Спеціальні компетентності, як зазначають учені, відображають специфіку конкретної предметної або надпредметної галузі професійної

діяльності. Спеціальні компетентності розглядаються як реалізація ключових і базових компетентностей. Безперечно, всі види компетентностей розвиваються одночасно і забезпечують становлення професійної компетентності. Дещо більш об'ємною є класифікація професійних компетентностей, запропонована А. К. Марковою, яка доводить існування спеціального, соціального, особистісного й індивідуального видів професійної компетентності [3, с. 34 - 35].

Близькою до викладеної, є класифікація професійних компетентностей, запропонована Е. Ф. Зеєром [2, с. 136 - 137]. Науковець виокремлює: соціально-правову компетентність – знання й уміння у сфері і взаємодії із суспільними інститутами і людьми; персональну компетентність – здатність до постійного професійного зростання і підвищення кваліфікації, а також реалізація себе у професійній праці; аутокомпетентність – адекватне уявлення про свої соціально-професійні характеристики і володіння технологіями подолання професійних деструкцій; спеціальну компетентність – підготовленість до самостійного виконання конкретних видів діяльності, уміння вирішувати типові і професійні завдання й оцінювати результати своєї праці, здатність самостійно набувати нові знання й уміння за фахом. Більш докладно з'ясуємо специфіку спеціальної компетентності методистів дошкільних навчальних закладів, необхідної для застосування інтенсивних ігрових технологій. Пояснюємо це насамперед тим, що вони є організаторами процесу професійного розвитку педагогічних працівників взагалі й інструкторів з фізичної культури і вихователів зокрема.

Кожний фахівець, який бере участь у реалізації ідеї впровадження інтенсивних ігрових технологій у процес професійного розвитку, має усвідомити необхідність спеціальної ігротехнічної компетентності. Він повинен мати у своєму арсеналі певні вміння та навички. Насамперед це стосується вміння координувати роботу всіх ігрових груп (внутрішньокмандну і міжгрупову), керувати міжгруповою дискусією, коментувати все те, що відбувається, надавати допомогу й емоційну підтримку педагогам під час гри, оцінювати зміст їхньої роботи, контролювати виконання норм і правил тощо. Окрім цього, після завершення всіх запланованих дій і виконання намічених планів організатор має здійснити «зворотній зв'язок» – провести анкетування, моніторинг з метою з'ясування ступеня задоволення працівників результатом гри, ефективністю отриманих у результаті ігрової взаємодії результатів. Важливо не тільки знати проблеми, що моделюються у грі, але й уміти вести гру, контролювати ігровий режим, миттєво реагувати на екстремальні ситуації, керувати конфліктними ситуаціями, корегувати гру по ходу. Як правило, організатор веде гру по пам'яті, а тому достатньо важливим є добре знання ним усіх ролей і сценарію гри.

Отже, управління цим процесом потребує неабияких організаторських здібностей і таких якостей, як здатність до аналізу і прогнозу, рішучість, швидкість реакції, мобільність, вміння вести свою лінію і позитивно впливати на людей. Їх наявність забезпечується рядом компетентностей, сутність яких розглянемо більш детально. Відомо, що існують «сходи компетентності», згідно з якими цикл навчання розпочинається зі стану, коли відсутні не тільки когнітивні карти, але й референтний досвід, і розуміння цього, тобто неусвідомлена некомпетентність. Методист дошкільного навчального закладу, починаючи проводити ігри, дуже скоро розуміє, що йому недостатньо знань щодо ефективної роботи з інтенсивними технологіями, в результаті чого у нього з'являється усвідомлена некомпетентність, яка і мотивує його до навчання. Упровадження нових технологій передбачає ведення фахівцем кількох ролей одночасно, а також демонстрування різних видів компетентностей. Зокрема, він виконує обов'язки менеджера, психолога, фасилітатора, ігротехніка, експерта тощо. Кожний із цих нових видів діяльності потребує певного рівня розвитку професійних, соціально-психологічних, педагогічних умінь і навичок. До того ж, для ефективного проведення інтенсивних ігрових технологій, для організації групової взаємодії і надання навчальному процесу інтерактивного характеру, для діагностики його освітньої та розвивальної результативності методисту дошкільного навчального закладу потрібні метакомпетентності, що включають спеціальні комунікативні, інтерактивні, перцептивні та ігротехнічні знання, вміння та навички, а також психологічну готовність до діяльності.

Більш докладно з'ясуємо сутність кожної з компетентностей. Під комунікативною компетентністю слід розуміти здатність керівника організувати спілкування між педагогами, засноване на розумінні того, про що говориться, вмінні висловлюватися, здійснювати вербалізацію і слухати. Одними із показників комунікативної компетентності є здатність методиста використовувати навички спілкування з метою визначення «больових точок» інструкторів і вихователів і сфери їх потреби у знаннях, навичках і моделях поведінки, відстежувати невербальні, фізіологічні і будь-які інші сигнали, які свідчать про виникнення у працівників певних труднощів під час інструктажу чи участі у грі. З огляду на те, що більшість інтенсивних технологій передбачає обов'язкове проведення дискусії, в межах комунікативної компетентності організатор гри має володіти функціями спікера – він не тільки організує внутрішньогрупове і міжгрупове спілкування, але й стежить за тим, щоб кожен міг висловитись, керує активністю учасників ігрової взаємодії, коментує висловлювання, резюмує, підбиває підсумки тощо.

Неабиякого значення тут набуває і виконання педагогом ролі фасилітатора, яка передбачає забезпечення успішної групової комунікації. Наприклад, упродовж гри – питання в межах теми, адресовані всій групі, наприкінці гри – брифінг, спрямований на колективне підбиття підсумків гри. Отже, комунікативна компетентність викладача відіграє важливу роль як на початку й упродовж, так і під час підбиття підсумків інтенсивного заняття. Відтепер докладніше зупинимося на тлумаченні наступної компетентності – інтерактивної, під якою розуміється здатність організувати інтерактивну, ефективну взаємодію інструкторів з фізичної культури і вихователів на основі інтенсивних технологій, уміння управляти діяльністю команди. Актуальність цього виду компетентності зумовлюється необхідністю володіння керівником навичками командоутворення і стратегіями взаємодії, а саме: уміння визначати лідера, розподіляти ролі й організувати внутрішньокмандну і міжгрупову дискусію, коректно управляти всіма процесами взаємодії під час гри тощо. Безперечно, володіння цими навичками забезпечує високу результативність інтерактивних занять. Наступний вид компетентності – перцептивна – це вміння методиста дошкільного навчального закладу навчити інструкторів з фізичної культури і вихователів правильного сприйняття одним одного, формування сприятливого першого враження і взаєморозуміння на емоційному і когнітивному рівнях.

Не викликає сумніву, що емоційна теплота і щирість у стосунках «керівник – працівники», які є показниками сформованості перцептивної компетентності, багато у чому залежать від стилю, особливостей мислення і професійних навичок фахівців. Ігротехнічна компетентність методиста визначається як наявність спеціальних знань і вмінь з використання інтенсивних ігрових технологій, зокрема, знання різновидів інтенсивних технологій і технологій ігрового моделювання, прийомів



«занурення» і «вивантаження», а також конструювання, підготовки, проведення, аналізу й оцінки результативності ігрових технологій, використання технік зворотного зв'язку, підбиття підсумків тощо. Крім цього, в межах ігротехнічної компетентності передбачається володіння педагогом креативними технологіями й уміннями створювати творчу атмосферу на «ігровій галявині», техніками зняття напруги, надання психологічної допомоги працівникам, проведення психогігієнічних вправ, здатністю швидко поновлювати сили тощо. Нарешті, важливе місце в діяльності методиста-ігротехніка посідає бенчмаркінг, який застосовується з метою систематичного порівняння власної діяльності з діяльністю кращих фахівців у цій галузі.

З огляду на вищевикладене, методисту необхідно мати престижний вербальний, кінестетичний і візуальний імідж, презентаційні вміння і навички. Поруч із цим, педагог має користуватись довірою у підлеглих не тільки як людина із сучасними знаннями про інтенсивні інтерактивні технології, але й як людина впевнена, оптимістична. Шляхи досягнення цього, на нашу думку, можна окреслити таким чином: зацікавленість, ентузіазм навіть тоді, коли знання педагога мають певні обмеження; наявність усіх визначених вище якостей, базових знань і вмінь, здатність до партнерських стосунків навіть за наявності багаторічного досвіду роботи з технологіями активного навчання; уміння виконувати роль експерта; володіння практичними вміннями щодо проведення занять з використанням ігрових технологій; здатність демонструвати впевнену поведінку і поважне ставлення до підлеглих. Отже, досягти ефективності навчання за допомогою ігрових технологій можна лише в тому випадку, коли методист дошкільного навчального закладу є компетентним ігротехніком, тренінгістом, комунікатором, презентатором. Успішна реалізація цих функцій зумовлена такими його якостями, як-от: уміння слухати інших, ясно і чітко формулювати власні думки, погляди, позицію, бути аналітиком, здатним надавати об'єктивну оцінку результативності впроваджених ігрових технологій, мати високий рівень дискусійної культури тощо. Саме ці характеристики надають фахівцю змогу бути конкурентоспроможним, швидко оволодівати не тільки новітньою теоретичною інформацією, але й інтенсивними інтерактивними технологіями, за допомогою яких можна довести її до підлеглих в межах партнерського паритетного спілкування і досягти ефективного засвоєння.

**ВИСНОВКИ.** Отже, постійний професійний розвиток є невід'ємною складовою педагогічної діяльності методиста дошкільного навчального закладу. Однією з граней цього процесу є професійна компетентність, що відіграє неабияку роль у підвищенні якості професійного розвитку інструкторів з фізичної культури і вихователів дошкільних навчальних закладів. В межах нашого дослідження особливого значення набуває спеціальна професійна компетентність, наявність якої зумовлює ефективне впровадження методистом інтенсивних ігрових технологій у процес професійного розвитку працівників, зокрема, у сфері освітньо-оздоровлювальної діяльності.

**ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ** вбачаємо у вивченні шляхів формування спеціальної професійної компетентності методистів дошкільних навчальних закладів щодо професійного розвитку інструкторів з фізичної культури і вихователів у сфері освітньо-оздоровлювальної діяльності.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Вакулєнко В.М. Акмеологічний підхід у теорії й практиці вищої педагогічної освіти України, Білорусії, Росії (порівняльний аналіз) / В.М. Вакулєнко. - 13.00.01 – загальна педагогіка та історія педагогіки. - Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук. – Луганськ, 2008. – 37 с.
2. Зеер Э. Ф. Психология личностно-ориентированного профессионального образования / Эвальд Фридрихович Зеер. – Екатеринбург : Изд-во Урал. гос. проф.-пед. ун-та, 2000. – 258 с.
3. Markova AK Psychology professionalism / A.K. Markova. - M.: International Humanitarian Fund "Knowledge", 1996 - 308 с.
4. Pedagogy vocational education / [ed. VA Slstenina]. - Moscow: Academy, 2004 - 368 p.
5. Staff: Glossary of terms and definitions / PV Zhuravlev, S Kartashov, NK Mouse, G. Odegov. - M.: Examination, 1999 - 396 p.

*Микитенко Н.М. Павлова Т.В.*

*Полтавський національний технічний університет імені Юрія Кондратюка  
Національний університет фізичного виховання і спорту України*

#### РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНІСТІ СТУДЕНТОК І КУРСУ ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

У статті наведено результати дослідження фізичної підготовленості студенток - першокурсниць Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка до початку експерименту. Для визначення рівня фізичної підготовленості студенток використовувались педагогічні тести за С. Присяжнюк. У даних тестах для жінок відсутня дистанція бігу на 300 м. А нормативні показники розвитку аеробної витривалості в чоловіків вищі, а в жінок – нижчі. До того ж у комплексі пропонується тест для визначення анаеробної витривалості (стрибки через скакалку за 2хв). У тестах С. Присяжнюк для визначення ступеня розвитку силових здібностей відсутні вправи за вибором. У даному дослідженні було використано такі вправи за С. Присяжнюк: біг 2000 м, згинання розгинання рук в упорі лежачи, біг 100 м, «човниковий» біг (4х9 м), стрибок у довжину з місця, нахил тулуба вперед з положення сидячи, піднімання тулуба у сід за 1 хв. Під час оцінювання результатів за отримані показники виконання тестів нараховувались бали (від 1 до 5) згідно стандартних таблиць. Отримані результати були внесені в протокол і опрацьовані статистично. У тестуванні брало участь 156 першокурсниць. Встановлено, що найбільший відсоток піддослідних склали контрольні тести на низькому рівні. Найкращі показники студентки показали під час виконання тесту на гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи) 25,64% отримали 5 балів і лише 1,28 % даний тест не склали. теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури показав, що Інтенсифікація навчального процесу та малорухомий спосіб життя призводять до гіподинамії, що негативно позначається на рівні фізичної підготовленості студенток і потребує негайної корекції.

**Ключові слова:** фізична підготовленість, студентки, тестування, фізичні якості.