reabilitatsiia: problemy i perspektyvy rozvytku: Proceedings of the International Scientific and Practical Conference (pp. 9–12). Tavriiskyi natsionalnyi universytet im. V. I. Vernadskoho. http://vsau.vin.ua (in Ukrainian).

8.Maleniuk, T. V., & Panibratets, S. P. (2018). Znachennia rukhlyvykh ihor u fizychnomu vykhovanni uchnivskoi molodi [The importance of active games in physical education of student youth]. In O. Yu. Vysotskyi (Ed.), *Osvita i nauka v umovakh hlobalnykh transformatsii: Proceedings of the II All-Ukrainian Scientific Conference* (Part 1, pp. 238–239). SPD "Okhotnyk".(in Ukrainian).

9.Mytsenko, Y., & Maleniyk, T. (2024). Individual drinking regime as a means of increasing the performance of athletes-runners at the stage of preliminary basic training. *Scientific Journal of the Dragomanov Ukrainian State University. Series 15*, (6(179), 157-161. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).29 (in Ukrainian).

10. Rybalchenko, T. P., Nasonkina, O. Yu., & Krainyk, Ya. B. (2015). Dynamika rivnia spetsialnoi fizychnoi pidhotovlenosti bihunok na dovhi dystantsii [Dynamics of the level of special physical preparedness of female long-distance runners]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Fizychne vykhovannia ta sport, 129*(4), 166–168. (in Ukrainian)

Стаття надійшла до редакції / Received 25.02.2026
Прийнята до друку / Accepted .13.03.2026
Опубліковано / Published 25.03.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03k(203).44

Мартинова Н.П.
кандидат педагогічних наук, доцент,
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара, м. Дніпро
https://orcid.org/0000-0002-8234-3968
Хотієнко С.В.
старший викладач,
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара, м. Дніпро
https://orcid.org/0000-0001-7210-9206
Дідковський О.П.
старший викладач,
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара, м. Дніпро
https://orcid.org/0000-0001-5268-5599

ОЦІНКА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ГРАМОТНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті проаналізовано сучасні наукові підходи до визначення поняття фізичної грамотності та її структури в контексті вищої освіти. Досліджено рівень фізичної грамотності студентської молоді, що охоплює мотиваційний, когнітивний, руховий і поведінковий компоненти. З'ясовано основні чинники, які впливають на формування фізичної грамотності студентів, а також бар'єри, що перешкоджають регулярній фізичній активності. Отримано результати анкетування здобувачів вищої освіти, які свідчать про переважання середнього рівня фізичної грамотності за достатнього рівня мотивації та знань і помірної рухової активності. Зроблено висновки щодо необхідності комплексного підходу до формування фізичної грамотності в закладах вищої освіти з урахуванням мотиваційних, освітніх і організаційних чинників.

Ключові слова: *компоненти фізичної грамотності, рухова активність, мотивація, когнітивний компонент.*

Martynova Nataliia, Khotienko Svitlana, Didkovskiy Oleksandr. Assessment of the level of physical literacy of student youth*. The article analyzes contemporary scientific approaches to the concept of physical literacy and its structural components in the context of higher education. The relevance of the study is determined by the decline in physical activity among students caused by increased academic workload, sedentary behavior, and the digitalization of everyday life. The level of physical literacy of university students was investigated as a multidimensional construct encompassing motivational, cognitive, motor, and behavioral components. The study examined the main factors influencing the formation of physical literacy as well as the barriers that limit regular engagement in physical activity.*

A survey was conducted among 322 higher education students aged 17–22 years. The methods included analysis and synthesis of scientific and methodological literature, questionnaires, pedagogical observation, and statistical data processing. The results were obtained through a composite assessment approach, which made it possible to identify different levels of physical literacy. The findings revealed a predominance of a moderate level of physical literacy among students, characterized by relatively high motivation and sufficient knowledge regarding physical development and health preservation, combined with moderate levels of practical physical activity.

It was found that most students prefer individual forms of physical activity, while participation in organized or collective sports remains limited. The main barriers to regular physical activity were identified, including lack of time, insufficient motivation, unfavorable conditions, and subjective factors such as fatigue and low self-regulation.

Conclusions were drawn that physical literacy is a multidimensional phenomenon requiring a comprehensive and systematic approach within higher education institutions. The study emphasizes the necessity of creating a supportive

educational environment, implementing motivational strategies, and integrating cognitive, motor, and behavioral components to enhance students' physical literacy and promote a sustainable active lifestyle.

Key words: *components of physical literacy, motor activity, motivation, cognitive component.*

Актуальність дослідження рівня фізичної грамотності студентської молоді зумовлена сучасними тенденціями зниження рухової активності серед молодих людей. У період навчання у закладі вищої освіти формується спосіб життя, який надалі визначає стан здоров'я, працездатність та якість життя особистості. Проте зростання академічного навантаження, поширення цифрових технологій та пасивних форм дозвілля призводять до зменшення рівня фізичної активності студентів. Фізична грамотність виступає ключовим компонентом гармонійного розвитку, адже поєднує знання, мотивацію та рухові навички, необхідні для підтримання активного та здорового способу життя.

Оцінка рівня фізичної грамотності дозволяє не лише виявити проблемні аспекти фізичного виховання у студентському середовищі, але й визначити ефективні чинники її формування. Результати таких досліджень можуть стати основою для розробки інноваційних програм фізичного виховання та популяризації здорового способу життя серед молоді. Таким чином, тема є соціально значущою й має практичну цінність у контексті розвитку сучасної освіти та збереження здоров'я молодого покоління.

Постановка проблеми. Сучасна студентська молодь перебуває в умовах інтенсивного інформаційного навантаження, гіподинамії та цифровізації способу життя, що призводить до зниження рівня рухової активності та погіршення фізичного й психічного здоров'я. Попри наявність обов'язкових занять із фізичного виховання у закладах вищої освіти, спостерігається низький рівень сформованості фізичної грамотності. Відсутність системної оцінки фізичної грамотності здобувачів ускладнює розробку ефективних програм фізичного виховання, спрямованих на формування активної життєвої позиції й культури здоров'я.

Проблема полягає у необхідності комплексного вивчення рівня фізичної грамотності студентської молоді, визначення основних чинників, що впливають на її формування, та пошуку шляхів підвищення цього рівня в умовах сучасного освітнього середовища.

Мета дослідження: визначення рівня фізичної грамотності студентської молоді; аналіз основних чинників, що впливають на її формування, та окреслення перспективних напрямків підвищення фізичної грамотності в умовах закладу вищої освіти.

Методи дослідження: узагальнення науково-методичної літератури з проблеми фізичної грамотності; анкетування і опитування студентів для виявлення рівня їхньої мотивації, знань, ставлення до фізичної активності та факторів, що впливають на її формування; педагогічні спостереження**;** математична та статистична обробка результатів дослідження.

Виклад основного матеріалу дослідження. У сучасній світовій науковій літературі фізична грамотність розглядається як багатовимірна характеристика особистості, що поєднує рухові навички з мотиваційно-ціннісними, когнітивними та поведінковими компонентами [6]. Whitehead M. наголошує, що жоден із цих складників не може функціонувати ізольовано, оскільки фізична грамотність формується як цілісний процес розвитку особистості. Авторка підкреслює індивідуальний характер рухового потенціалу кожної людини та визначає завдання фізкультурної освіти не у порівнянні досягнень, а у підтримці особистісного розвитку й довготривалої залученості до фізичної активності.

У контексті вищої освіти Тимкович І., Цьовх Л., Пономарьов С. [3] трактують фізичну грамотність здобувачів як комплексну характеристику, що включає рухові вміння, знання про фізичний розвиток і здоров'язбереження, а також мотиваційно-поведінкові аспекти. Автори акцентують увагу на необхідності формування усвідомленого ставлення до фізичного виховання як ресурсу збереження здоров'я та інтеграції знань про фізіологічні процеси, біологію тіла й профілактику захворювань у навчальний процес, розглядаючи фізичну грамотність як чинник формування здорового способу життя та фізичної і соціальної компетентності студентської молоді.

Фахівці вважають, що важливу роль у структурі фізичної грамотності відіграє мотиваційний компонент. Chen A. [4] аргументує, що мотивація до рухової активності має як вроджену, так і набуто сформовану природу та розвивається у процесі взаємодії рухового досвіду, навчання і соціального середовища. Дослідник підкреслює, що розвиток мотивації тісно пов'язаний із формуванням відчуття компетентності та навичок саморегуляції, які забезпечують стійкий інтерес до фізичної активності й інтеграцію її у спосіб життя. Подібної позиції дотримуються й інші дослідники [5], наголошуючи, що формування фізичної грамотності значною мірою залежить від створення підтримувального освітнього середовища, позитивного навчального досвіду та доступності різноманітних форм рухової активності, що зумовлює необхідність комплексного підходу до її розвитку.

Павлова Ю. [2] визначає, що ключовими умовами стійкої фізичної активності є внутрішня мотивація та здатність до саморегуляції. Авторка вважає, що комплексне оцінювання фізичної грамотності дозволяє визначити не лише рівень фізичної підготовленості, а й готовність до активної участі у фізичній діяльності, що розглядається як один із її провідних індикаторів.

Узагальнюючи сучасні підходи, науковці [1] доводять, що в університеті потрібно не просто «проводити фізкультуру», а створювати такі умови, де рухова активність допомагає студентам бути мотивованими, почуватися добре емоційно й ефективно взаємодіяти з іншими. Отже, рухова активність повинна виступати не лише засобом фізичного розвитку, а і педагогічним інструментом впливу на особистісний, емоційний і соціальний розвиток студентів. Запропонована фахівцями модель «цікавої фізкультури» узгоджується з концепцією фізичної грамотності як багатовимірного конструкту (Whitehead, 2010) та підтверджує необхідність інтеграції фізичного, когнітивного й емоційного розвитку в межах інклюзивного та підтримувального освітнього середовища.

Незважаючи на достатню теоретичну розробленість проблеми, емпіричні дослідження фізичної грамотності здобувачів вищої освіти залишаються обмеженими, що зумовило необхідність проведення власного дослідження.

У межах дослідження було проведено анкетування серед 322 здобувачів вищої освіти Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара віком 17–22 років (55,3 % – жінки, 44,7 % – чоловіки). Участь була добровільною, анкетування анонімним.

Результати анкетування засвідчили переважно високий рівень мотиваційного компонента фізичної грамотності. Більшість респондентів відзначили задоволення від рухової активності (4-5 балів) (відповідно 36,6%, 24,5%), зацікавленість у нових видах рухової діяльності та високу значущість фізичної активності для особистісного розвитку. Водночас готовність витрачати вільний час на фізичні заняття оцінювалась на рівні 3–5 балів (відповідно 28,9%, 26,1%, 26,7%),, що свідчить про помірно високий рівень готовності приділяти вільний час рухової активності серед опитаних.

Оцінка когнітивного компонента показала, що 76,4 % здобувачів продемонстрували достатній рівень знань з основ фізичного розвитку та здоров'язбереження, що може сприяти ефективнішому залученню до рухової активності та формуванню усвідомленого ставлення до свого фізичного розвитку.

Самооцінка рухових навичок засвідчила переважання середнього рівня (3-4 бали) для рухових якостей таких як витривалість (відповідно 32,9%, 22,7%), сила (33,2%, 28,9%), координація (28,6%, 44,4%), і рівновага (32,9%, 37,0%). Невелика частка респондентів оцінила свої навички на рівні 1–2 балів, що вказує на окремі випадки недостатньої фізичної підготовленості. Рівень розвитку гнучкості у більшості студентів оцінювався на середньому та нижче середнього рівнях (2-3 бали) (28%, 31,7%), що свідчить про недостатню ефективність наявної рухової активності щодо розвитку цієї фізичної якості.

Практичний компонент фізичної грамотності характеризувався помірною регулярністю: більшість здобувачів (58,4 %) займалися руховою активністю 1-2 рази на тиждень, переважно індивідуальними видами (75,2%) – біг, ходьба, тренажерний зал, йога. Результати свідчать про переважання індивідуальних видів рухової активності та відносно низьку участь у колективних або спеціалізованих спортивних заняттях (командні ігри).

Отримані дані щодо основних перешкод для регулярної рухової активності здобувачів (допускалася множинна відповідь) свідчать про наявність як об'єктивних факторів (час – 63,5 %, умови – 34 %), так і суб'єктивних (мотивація – 42,8 %, лінь – 45,3 % та проблеми зі здоров'ям –17 %), що потребує комплексного підходу до формування активного способу життя.

Для інтегральної оцінки рівня фізичної грамотності застосовано композитний підхід, що передбачає об'єднання результатів за мотиваційним, когнітивним і руховим компонентами. Максимальний сумарний бал становив 48. На основі відсоткового співвідношення до максимального значення виокремлено три рівні фізичної грамотності: високий (40-48 балів), середній (30-39 балів) і низький (менше 30 балів). Запропонований підхід має умовний характер і використовується з метою аналітичного узагальнення результатів дослідження. Таким чином результати оцінки рівня фізичної грамотності студентської молоді засвідчили, що переважна більшість респондентів має середній рівень фізичної грамотності (176 осіб, що становить 54,7 % вибірки). Високий рівень виявлено у 68 студентів (21,1 %), тоді як низький рівень зафіксовано у 78 респондентів (24,2 %) (Рис.1).

Отриманий розподіл свідчить про те, що у більшості здобувачів сформовані окремі компоненти фізичної грамотності – зокрема мотиваційний та когнітивний, – однак їх практична реалізація та стійкість поведінкових проявів фізичної активності залишаються недостатніми. Частка здобувачів з високим рівнем фізичної грамотності є відносно невеликою, що вказує на обмежену кількість осіб із цілісно сформованою готовністю до систематичної рухової активності.



Рис. 1. Оцінка рівня фізичної грамотності здобувачів вищої освіти ДНУ

Водночас наявність майже чверті респондентів із низьким рівнем фізичної грамотності свідчить про ризик подальшого зниження фізичної активності та формування малорухомого способу життя, що підкреслює необхідність цілеспрямованого педагогічного впливу.

Висновки. Отже, отримані результати емпіричного дослідження рівня фізичної грамотності здобувачів вищої освіти Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара підтверджують багатовимірний характер

фізичної грамотності та демонструють, що її ефективне формування у здобувачів вищої освіти потребує комплексного підходу, який поєднує розвиток рухових навичок, мотивації, знань і соціально-емоційних компетенцій. Перспективними напрямами підвищення фізичної грамотності вважаємо впровадження особистісно орієнтованих програм фізичного виховання, інтеграція теоретичних знань із практичною руховою діяльністю, розширення можливостей для самостійної рухової активності, використання сучасних цифрових засобів контролю й самоконтролю фізичного стану, а також формування стійкої мотивації студентів до ведення здорового способу життя.

Література

1.Качан О.А., Отравенко О.В., Омельченко С.О. Цікава фізкультура: унікальна модель соціалізації учнів у процесі фізичного виховання в Україні: навч.-метод. посіб. Полтава: вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». 2025. 240 с. URI: http://hdl.handle.net/123456789/11180

2.Павлова Ю. Грамотність у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. Львів: ЛДУФК ім Івана Боберського, 2022. 160 с. URL: https://www.researchgate.net/publication/369140554_Gramotnist_u_fizicnij_kulturi_riznih_grup_naselenna

3. Тимкович І., Цьовх Л., Пономарьов С. (2023). Грамотність у фізичній культурі здобувачів вищої освіти як чинник їхнього здоров'язбереження: грамотність у фізичній культурі. *Освіта. Інноватика. Практика*, *11*(5), 82–87. URL: https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol11i5-012

4. Chen A**.** Operationalizing physical literacy for learners: Embodying the motivation to move. *Journal of Sport and Health Science*. Volume 4, Issue 2, June 2015, P. 125-131. URL: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2095254615000320?utm_source=chatgpt.com

5. Durden-Myers E.J.**,** Bartle G, Whitehead M/E., Dhillon K.K.. Exploring the notion of literacy within Physical Literacy: a discussion paper. *Front Sports Act Living*, 2022. May 3;4:853247. doi: 10.3389/fspor.2022.853247

6. Whitehead M. (2010). Physical literacy: Throughout the lifecourse. London: Routledge; 258 p. URL: https://api.pageplace.de/preview/DT0400.9781134010684_A24507323/preview-9781134010684_A24507323.pdf

References

1. Kachan, O. A., Otravenko, O. V., & Omelchenko, S. O. (2025). *Tsikava fizkultura: unikalna model sotsializatsii uchniv u protsesi fizychnoho vykhovannia v Ukraini* [Interesting physical education: A unique model of student socialization in the process of physical education in Ukraine]. Vyd-vo DZ "Luhanskyi natsionalnyi universytet imeni Tarasa Shevchenka". URI: http://hdl.handle.net/123456789/11180 (in Ukrainian).

2. Pavlova, Yu. (2022). *Hramotnist u fizychnii kulturi riznykh hrup naselennia* [Physical literacy of different population groups]. LDUFK im. Ivana Boberskoho. https://www.researchgate.net/publication/369140554_Gramotnist_u_fizicnij_kulturi_riznih_grup_naselenna (in Ukrainian).

3. Tymkovych, I., Tsovkh, L., & Ponomarov, S. (2023). Hramotnist u fizychnii kulturi zdobuvachiv vyshchoi osvity yak chynnyk yikhnoho zdoroviazberezhennia [Physical literacy of higher education students as a factor in their health preservation]. *Osvita. Innovatyka. Praktyka, 11*(5), 82–87. https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol11i5-012 (in Ukrainian).

4. Chen, A**.** (2015). Operationalizing physical literacy for learners: Embodying the motivation to move. *Journal of Sport and Health Science*. Volume 4, Issue 2, June, 125-131. URL: https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.03.005 (in Ukrainian).

5. Durden-Myers, E.J.**,** Bartle, G, Whitehead, M/E., Dhillon, K.K. (2022). Exploring the notion of literacy within Physical Literacy: a discussion paper. *Front Sports Act Living*, 3;4:853247. doi: 10.3389/fspor.2022.853247 (in Ukrainian).

6. Whitehead, M. (2010). Physical literacy: Throughout the lifecourse. London: Routledge; 258 p. URL: https://api.pageplace.de/preview/DT0400.9781134010684_A24507323/preview-9781134010684_A24507323.pdf (in Ukrainian)

Стаття надішла до редакції / Received 07.02.2026
Прийнята до друку / Accepted .12.02.2026
Опубліковано / Published 25.03.2026