**DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03k(203).43**

***Маленюк Т.В.***
***кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,***
***Центральноукраїнський державний університет***
***імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький***
***https://orcid.org/0000-0003-2966-1382***
***Панченко Г.І.***
***кандидат педагогічних наук, старший викладач,***
***Центральноукраїнський державний університет***
***імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький***
***https://orcid.org/0000-0003-2024-2202***

# ПОКРАЩЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

*У статті розглянуті питання удосконалення фізичної підготовки бігунів на середні дистанції на етапі початкової підготовки. Мета дослідження – покращити показники фізичної підготовленості юних легкоатлеток 12-13 років, які спеціалізуються у бігу на середні дистанції. Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та навчально-методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. Результати. Розроблено програму тренувань юних легкоатлеток у першому макроциклі річної підготовки. Підібрано засоби і методи для всебічного розвитку рухових здібностей легкоатлеток. Впроваджено ігровий метод (рухливі ігри, естафети, вправи за програмою «Дитяча легка атлетика») у кожний мікроцикл підготовки. Здійснено порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості легкоатлеток на початку і по завершенню макроциклу річної підготовки. Висновки. Виявлено загальну тенденцію до достовірного (P<0,05) покращення показників швидкісних, швидкісно-силових здібностей та витривалості юних легкоатлеток, що свідчать про ефективність розробленої програми тренувань.*

***Ключові слова:*** *легка атлетика, біг на середні дистанції, етап початкової підготовки, ігровий метод, фізична підготовленість.*

***Maleniuk Tetiana, Panchenko Halyna. Improving physical fitness indicators of young middle-distance runners at the initial training stage. The purpose of the article*** *is to improve the physical fitness indicators of young female athletes aged 12-13 who specialize in middle-distance running. M**ethods**: theoretical analysis and generalization of data from scientific and educational literature, pedagogical testing, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics. Participants of the experiment: 10 female athletes specializing in middle-distance running. The study was organized and conducted on the basis of the "KZ KDYUSSH-2 of the Kropyvnytskyi City Council" in Kropyvnytskyi. Results. A training program for young female track and field athletes in the first macrocycle of annual training, lasting six months, has been developed. Means (running, jumping, gymnastic, acrobatic, stretching, etc.) and methods (continuous, interval, circular, game, competitive) have been selected for the comprehensive development of motor abilities of female track and field athletes. A game method (outdoor games, relays, exercises according to the "Children's Track and Field" program) has been introduced into each microcycle of training in order to develop speed, speed-strength and coordination abilities. The content of the training program is disclosed using the example of the involving, impact and recovery microcycles of training of female track and field athletes. A comparative analysis of the indicators of physical fitness of female track and field athletes at the beginning and at the end of the macrocycle of annual training has been carried out. Conclusions. A general trend towards a significant (P<0.05) improvement in the physical fitness of female track and field athletes was revealed. Speed ability indicators: 60 m run improved by 2.02%, 30 m run by 9.95%. Speed and power ability indicators: long jump from a run improved by 1.51%, long jump from a place by 1.04%. Endurance indicators: 500 m run improved by 4.19%, 800 m run by 4.06%. The results obtained indicate an improvement in the comprehensive physical fitness of young female track and field athletes and confirm the effectiveness of the developed training program.*

***Key words:*** *athletics, middle-distance running, initial training stage, game method, physical fitness.*

**Постановка проблеми.** Спортивна підготовка бігунів на середні дистанції на початковому етапі спрямована на формування стійкого інтересу до занять легкою атлетикою, зміцнення здоров'я, забезпечення різнобічної фізичної підготовленості, навчання основам техніки легкоатлетичних вправ тощо. Для розв'язання вказаних завдань використовуються не лише легкоатлетичні вправи, але і різноманітні засоби з інших видів спорту (гімнастика, баскетбол тощо), рухливі ігри та естафети [5]. У підготовці бігунів на середні дистанції необхідно приділяти увагу розвитку загальної та спеціальної витривалості, швидкісних та силових здібностей, гнучкості та координаційних здібностей, тобто здійснювати різнобічну фізичну підготовку, але з акцентом на розвиток витривалості. Саме цей чинник підкреслює актуальність теми нашого дослідження.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У фізичній підготовці юних бігунів на середні дистанції велика увага приділяється розвитку загальної витривалості, що є основою для створення фундаменту для подальшого розвитку спеціальної витривалості. З цією метою використовують спортивні ігри, кросовий біг з рівномірною інтенсивністю та тривалістю до 25-30 хв. Фахівці Т.П. Рибальченко, О.Ю. Насонкіна і Я.Б. Крайник [10] пропонують у

процесі розвитку витривалості здійснювати чергування рівномірного бігу з ходьбою: 200-400 м рівномірний біг (інтенсивність 2-3,5 м/с), ходьба 30-50 м (темп 150 кроків/хв). Науковці В.А. Коробейнік, С.Б. Поліщук, Є.О. Лаврова [4] для розвитку витривалості рекомендують застосовувати змінний метод з використанням відрізків на 300-400 м та інтервалами відпочинку 3-5 хв. Зазначають, що ефективними для розвитку витривалості юних бігунів є ігрові вправи: «Весела скакалка», «Злови зайця», «Ручний футбол», «Коло за колом», «Швидше наздожени», «Гонка з обтяженням», «На рибалці», «Поїзд».

Методика розвитку спеціальної витривалості бігунів на середні дистанції передбачає багаторазове подолання відрізків дистанції зі змагальною або близькою до неї інтенсивністю та неповними інтервалами відпочинку, а також подолання змагальних дистанцій. Інтенсивність виконання вправ може перевищувати заплановану змагальну. У випадку, якщо тривалість вправ менше тривалості змагальної діяльності, то інтервали відпочинку планують неповні [2; 7].

Для бігунів на середні дистанції чітко визначене відсоткове співвідношення засобів бігової роботи різної інтенсивності. Так, для легкоатлетів 10-12 років бігова робота субкритичної інтенсивності становить 75-78% від загального обсягу, для 13-15-річних – 63-73% тощо. Водночас, бігова робота критичної інтенсивності для 10-15-річних бігунів становить 11-13%.

Швидкісно-силова підготовка забезпечує бігунам на середні дистанції високу швидкість бігу. Науковці О.М. Висоцька, В.М. Сергієнко [1], В.В. Ліщук та В.О. Матвієнко [5], В. Друзь, О. Осипенко [2] та інші розкрили методичні особливості розвитку швидкісно-силових здібностей бігунів на середні дистанції. Про позитивний вплив ігрового методу на розвиток швидкісно-силових здібностей легкоатлетів-початківців зазначено у низці наукових публікацій [5; 8].

Крім того, доведено ефективність використання засобів спеціальної силової підготовки на основі покращення показників витривалості бігунів на середні дистанції [3].

Отже, на етапі початкової підготовки бігунів на середні дистанції слід здійснювати різнобічну фізичну підготовку з широким використанням ігрового методу та обов'язково приділяти увагу засобам відновлення (масаж, електростимуляція, харчування, сон, гідратація тощо). Це допоможе знизити імовірність травм та підвищити ефективність навчально-тренувального процесу легкоатлеток [6; 9].

**Мета дослідження –** покращити показники фізичної підготовленості юних легкоатлеток 12-13 років, які спеціалізуються у бігу на середні дистанції, за допомогою широкого використання ігрового методу.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та навчально-методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Дослідження було проведено на базі легкоатлетичного манежу «КЗ КДЮСШ-2 Кропивницької міської ради» м. Кропивницького. У дослідженні брали участь 10 легкоатлеток віком 12-13 років, які спеціалізуються у бігу на середні дистанції, тренуються чотири рази на тиждень. Педагогічний експеримент тривав шість місяців (серпень-січень).

Враховуючи Навчальну програму підготовки легкоатлетів у ДЮСШ, ми розробили власну програму тренувань легкоатлеток у першому макроциклі річної підготовки. Структура даної програми тренувань розкрита у таблиці 1.

Варто відмітити, що у підготовчому періоді (у втягуючих і відновних мікроциклах) впроваджено рухливі ігри та естафети, які містили бігові, стрибкові, гімнастичні та акробатичні вправи. Для їх проведення використовували найпростіший спортивний інвентар: гімнастичні мати, лави, палиці, обручі, скакалки, м'ячі, фішки, бар'єри тощо.

Для розвитку швидкісних, швидкісно-силових і координаційних здібностей легкоатлеток проводили рухливі ігри з біговими вправами: «Хто швидше», «Ловіння парами», «Не зачепи», «Швидкий той, хто позаду», «Виклик номерів», «Рибальська мережа», «Швидка реакція» тощо. Активно впроваджували рухливі ігри зі стрибковими вправами: «Стрибни далі», «Річка невеличка», «Стрибки по купинках», «Підсічка».

*Таблиця 1*

**Структура програми тренувань легкоатлеток 12-13 років у першому макроциклі річної підготовки**

<table>
<tr><td colspan="6">Періоди</td></tr>
<tr><td colspan="5">Підготовчий</td><td rowspan="2">Змагальний</td></tr>
<tr><td colspan="3">Загально-підготовчий</td><td colspan="2">Спеціально-підготовчий</td></tr>
<tr><td colspan="6">Мезоцикли</td></tr>
<tr><td>Втягуючий</td><td>Втягуючий</td><td>Втягуючий</td><td>Базовий (об' ємний)</td><td>Базовий (інтенсивний)</td><td>Змагальний</td></tr>
<tr><td colspan="6">Мікроцикли</td></tr>
</table>

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| втягуючий | втягуючий | втягуючий | втягуючий | втягуючий | відновний | втягуючий | ударний | відновний | втягуючий | ударний | відновний | втягуючий | ударний | відновний | підвідний | змагальний | відновний |

Розкриємо зміст тренувальної програми окремих мікроциклів підготовчого періоду.

*1. Втягуючий мікроцикл (першого втягуючого мезоциклу).*

Понеділок. Кросовий біг (рівномірний режим, відновна зона) до 15 хв. Загально-розвиваючі (ЗРВ) і спеціальні бігові вправи (СБВ) до 20 хв. Рухливі ігри до 30 хв. Стретчинг.

Середа. Кросовий біг (рівномірний режим, відновна або розвиваюча зона) до 15-20 хв. ЗРВ і СБВ до 20 хв. Рухливі ігри до 30 хв. Стретчинг.

П'ятниця. Кросовий біг (рівномірний режим, відновна зона) до 20 хв. ЗРВ і СБВ до 20 хв. Рухливі ігри до 30 хв. Стретчинг.

Субота. ЗРВ, вправи та естафети за програмою «Дитяча легка атлетика» тривалістю до однієї години.

*2. Відновний мікроцикл (третього втягуючого мезоциклу).*

Понеділок. Кросовий біг до 4000 м (розвиваюча зона). ЗРВ і СБВ. Прискорення 6-8х80 м. Рухливі ігри. ЗФП. Заключний біг 800 м. Стретчинг.

Середа. Кросовий біг до 3000 м (відновна зона). ЗРВ і СБВ. Прискорення 4-5х100 м. Рухливі ігри. ЗФП. Заключний біг 400 м. Стретчинг.

П'ятниця. Кросовий біг до 5000 м (розвиваюча зона) ЗРВ і СБВ. Прискорення 6-8х30 м. Рухливі ігри. ЗФП. Заключний біг 800 м. Стретчинг.

Субота. ЗРВ, СБВ, вправи та естафети за програмою «Дитяча легка атлетика» тривалістю до однієї години.

У кожному мікроциклі щосуботи застосовували вправи за програмою «Дитяча легка атлетика». Дану програму адаптували до наявного матеріально-технічного забезпечення. Використовували сучасний легкоатлетичний інвентар: регульовані бар'єри з пластику та ПВХ (висота 60 см), швидкісні драбини з пластику та піни, конуси (висота 50 см), конуси малі, гімнастичні палиці, скакалки, набивні м'ячі, естафетні палички, складні мати (180х60х2,5 см) тощо.

Відповідно до програми «Дитяча легка атлетика» впроваджували такі вправи: спринтерський/бар'єрний човниковий біг, «Формула – 1», біг/стрибки через швидкісну драбину, біг/стрибки через малі/великі конуси з гімнастичними палицями, «прогресуючий біг» на витривалість, стрибки вперед у присіді, стрибки зі скакалкою, стрибки у різні сторони з використанням складних матів.

Для визначення ефективності розробленої програми тренувань здійснили порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості на початку і по завершенню педагогічного експерименту (табл. 2).

*Таблиця 2*

**Показники фізичної підготовленості легкоатлеток 12-13 років упродовж педагогічного експерименту (n=10)**

| Тести | X±m | | t | P |
|---|---|---|---|---|
| | серпень | грудень | | |
| Біг 60 м з високого старту, с | 9,39 ± 0,13 | 9,20 ± 0,11 | 2,68 | <0,05 |
| Біг 30 м з ходу, с | 4,12 ± 0,14 | 3,71 ±0,13 | 2,15 | <0,05 |
| Біг 500 м, хв. | 1,43 ± 0,01 | 1,37 ± 0,02 | 2,72 | <0,05 |
| Біг 800 м, хв. | 2,46 ± 0,02 | 2,36 ± 0,02 | 3,57 | <0,05 |
| Стрибок у довжину з розбігу, см | 336 ± 1,18 | 340 ± 1,24 | 2,34 | <0,05 |
| Стрибок у довжину з місця, см | 192 ± 0,56 | 194 ± 0,48 | 2,71 | <0,05 |

Аналізуючи динаміку показників фізичної підготовленості легкоатлеток, виявили загальну тенденцію до їх достовірного (P<0,05) покращення. Так, час подолання дистанції 60 м скоротився на 0,19 с, що становить 2,02% приросту показників швидкісних здібностей. Час бігу на 30 с з ходу скоротився на 0,41 с, що становить 9,95% приросту. Показник дальності стрибка у довжину з розбігу збільшився на 5,0 см, що становить 1,51% приросту швидкісно-силових здібностей. Показник дальності стрибка у довжину з місця збільшився на 2,0 см, що становить 1,04% приросту. Час подолання дистанції 500 м скоротився на 0,06 с, що становить 4,19% приросту показників витривалості. Час подолання дистанції 800 м скоротився на 0,10 с, що становить 4,06% проросту показників спеціальної витривалості.

**Висновки.**

1. Розроблено програму тренувань легкоатлеток 12-13 років, які спеціалізуються у бігу на середні дистанції, у першому макроциклі річної підготовки. Розкрито структуру програми, зміст мікроциклів різної спрямованості (підібрано засоби, методи, компоненти навантаження) для покращення різнобічної фізичної підготовленості легкоатлеток.

2. Впроваджено рухливі ігри та естафети у підготовчому періоді підготовки легкоатлеток. Рухливі ігри та естафети містили бігові, стрибкові, гімнастичні, акробатичні вправи. У кожному мікроциклі були застосовані вправи за програмою «Дитяча легка атлетика».

3. Виявлено загальну тенденцію до достовірного (P<0,05) покращення показників швидкісних, швидкісно-силових здібностей та витривалості юних легкоатлеток у першому макроциклі річної підготовки.

**Перспективи подальших досліджень** ми вбачаємо у розробці програми тренувань юних бігунів на середні дистанції у другому макроциклі річної підготовки та досліджені її впливу на результати змагальної діяльності.

**Література**

1. Висоцька О.М., Сергієнко В.М. Показники розвитку швидкісно-силових здібностей юних бігунів. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення* : матеріали XIV Міжнар. наук.-практ. конф. молодих учених. Суми, 2014. Т. 2, С. 254-258.

2. Друзь В., Осипенко О. Динаміка показників рівня спеціальної фізичної підготовленості бігунів на середні дистанції. *Журнал легкої атлетики*: Харківська державна академія фізичної культури. 2018. Вип. 2. С. 19-21.

3. Ковбій Н., Клибанівський Я., Войтенко С. Спеціальна силова підготовка як засіб удосконалення витривалості бігунів на середні і довгі дистанції. *Молода спортивна наука України*. 2007. Вип. 11. Т. 3. С. 155-158.

4. Коробейнік В.А., Поліщук С.Б., Лаврова Є.О. Розвиток витривалості легкоатлетів-бігунів на середні дистанції на етапі початкової підготовки. *Health-saving technologies, rehabilitation and physical therapy* : *XV International Scientific Conference*, 2022. С. 117-122.

5. Ліщук В.В., Матвійчик В.О. Поєднання та послідовність застосування оптимальних засобів швидкісно-силової спрямованості у тренуванні бігунів на середні дистанції. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*: *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету*. 2008. Вип. 1. С. 56-64.

6. Маленюк Т.В., Бабаліч В.А., Панченко Г.І. Засоби відновлення працездатності бігунів на середні та довгі дистанції. *Physical culture and sport: scientific perspective.* 2024. №2(1). С. 136-143. URL: https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.61 (дата звернення: 02.01.2026).

7. Маленюк Т.В., Грицик В.А. Методичні основи розвитку спеціальної витривалості бігунів на середні дистанції на заняттях з підвищення спортивної майстерності. *Фізичне виховання, спорт та фізична реабілітація: проблеми і перспективи розвитку*: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 8-9 листопада 2019 р. м. Київ : Таврійський національний університет ім. В.І. Вернадського, 2019. С. 9-12. URL : http://vsau.vin.ua (дата звернення: 29.12.2025).

8. Маленюк Т.В., Панібратець С.П. Значення рухливих ігор у фізичному вихованні учнівської молоді. *Освіта і наука в умовах глобальних трансформацій*: матеріали II Всеук. наук. конф., 26-27 жовтня 2018 р. м. Дніпро. Частина І. /наук. ред. О.Ю. Висоцький. Дніпро : СПД «Охотник», 2018. С. 238-239.

9. Миценко, Є., & Маленюк, Т. В. (2024). Індивідуальний питний режим, як засіб підвищення працездатності легкоатлетів-бігунів на етапі попередньої базової підготовки. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (6(179), 157-161. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).29

10. Рибальченко Т.П., Насонкіна О.Ю., Крайник Я.Б. Динаміка рівня спеціальної фізичної підготовленості бігунок на довгі дистанції. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Фізичне виховання та спорт.* 2015. Вип. 129(4). С. 166-168.

**References**

1.Vysotska, O. M., & Serhiienko, V. M. (2014). Pokaznyky rozvytku shvydkisno-sylovykh zdibnostei yunykh bihuniv [Indicators of speed-strength development in young runners]. In *Suchasni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu riznykh hrup naselennia: Proceedings of the XIV International Scientific and Practical Conference of Young Scientists* (Vol. 2, pp. 254–258). Sumy. (in Ukrainian).

2.Druz, V., & Osypenko, O. (2018). Dynamika pokaznykiv rivnia spetsialnoi fizychnoi pidhotovlenosti bihuniv na seredni dystantsii [Dynamics of indicators of special physical preparedness of middle-distance runners]. *Zhurnal lehkoi atletyky, 2*, 19–21. (in Ukrainian).

3.Kovbii, N., Klybanivskyi, Ya., & Voitenko, S. (2007). Spetsialna sylova pidhotovka yak zasib udoskonalennia vytryvalosti bihuniv na seredni i dovhi dystantsii [Special strength training as a means of improving endurance of middle- and long-distance runners]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy, 11*(3), 155–158. (in Ukrainian).

4.Korobeinik, V. A., Polishchuk, S. B., & Lavrova, Ye. O. (2022). Rozvytok vytryvalosti lehkoatletiv-bihuniv na seredni dystantsii na etapi pochatkovoi pidhotovky [Development of endurance of middle-distance track and field athletes at the initial training stage]. In *Health-saving technologies, rehabilitation and physical therapy: XV International Scientific Conference* (pp. 117–122). (in Ukrainian).

5.Lishchuk, V. V., & Matviichyk, V. O. (2008). Poiednannia ta poslidovnist zastosuvannia optymalnykh zasobiv shvydkisno-sylovoi spriamovanosti u trenuvanni bihuniv na seredni dystantsii [Combination and sequence of optimal speed-strength means in training middle-distance runners]. *Fizychne vykhovannia, sport i zdorovia liudyny: Visnyk Kamianets-Podilskyi natsionalnyi universytet, 1*, 56–64. (in Ukrainian).

6.Maleniuk, T. V., Babalich, V. A., & Panchenko, H. I. (2024). Zasoby vidnovlennia pratsezdatnosti bihuniv na seredni ta dovhi dystantsii [Recovery means for middle- and long-distance runners]. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective, 2*(1), 136–143. https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.61 (in Ukrainian).

7.Maleniuk, T. V., & Hrytsyk, V. A. (2019). Metodychni osnovy rozvytku spetsialnoi vytryvalosti bihuniv na seredni dystantsii na zaniattiakh z pidvyshchennia sportyvnoi maisternosti [Methodological foundations of developing special endurance of middle-distance runners in advanced sports training classes]. In *Fizychne vykhovannia, sport ta fizychna*

*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*