DOI https://doi.org/10.32782/spmed.2025.2.14

Фактори формування самооцінки фізичної підготовленості здобувачів фахової передвищої освіти

УДК 796.077.5:796.015.132+374

О.В. Москаленко, О.Ю. Марченко, Лі Чжолінь

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Резюме. У статті розглянуто взаємозв'язки між рівнем фізичної підготовленості та самооцінкою фізичного профілю «Я» здобувачів передвищої фахової освіти різного професійного спрямування. Мета – визначити вплив рівня розвитку фізичних якостей на самооцінку фізичного «Я» здобувачів передвищої фахової освіти різного професійного спрямування. *Методи.* Теоретичні методи – узагальнення даних науково-методичної літератури; психодіагностичні методи – адаптована версія опитувальника «Самооцінка фізичного розвитку», розробленого на основі австралійського особистісного опитувальника *Physical Self-Description Questionnaire* (Marsh H.W.); педагогічні методи – педагогічне тестування, що включало оцінку показників фізичної підготовленості та здійснювалося за допомогою визначення рівня розвитку сили, гнучкості, витривалості, спритності; математико-статистичні методи – розрахунки проводилися за допомогою програм SPSS 17.0, Excel 2007 та Statistica 10.0. *Результати.* Найвищі показники фізичної підготовленості, та самооцінки фізичного «Я» зафіксовано у студентів Коледжу 1, які мають високий рівень спортивної кваліфікації. Студенти Коледжу 2 продемонстрували проміжні результати, студенти Коледжу 3 – найнижчі значення за всіма параметрами. У структурі самооцінки фізичного «Я» найвиразніші розбіжності зафіксовано за шкалами «Фізична активність» та «Стрункість тіла». Виявлено статистично значущі кореляції між рівнем розвитку фізичних якостей та адекватністю самооцінки фізичного «Я»: чим вищі показники гнучкості, сили, витривалості та спритності, тим менша розбіжність між суб'єктивною та об'єктивною оцінками фізичної підготовленості. *Висновки.* Визначено, що на формування самооцінки фізичної підготовленості здобувачів передвищої фахової освіти суттєво впливають такі чинники, як освітня спеціалізація рівень розвитку фізичних якостей та статева належність.

Ключові слова*:* фізична підготовленість, фізичні якості, заняття спортом, мотивація, мотиваційне спрямування, самооцінка, статеві відмінності, юнаки, дівчата, здобувачі передвищої фахової освіти.

Factors influencing self-assessment of physical fitness among students of pre-higher vocational education

O.V. Moskalenko, O.Yu. Marchenko, L. Zholin

National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, Ukraine

Abstract. The present article examines the relationship between the level of physical fitness and the self-assessment of the physical self among pre-bachelor vocational education students with different professional orientations. *Purpose*. To determine the impact of the level of development of physical qualities on the self-assessment of physical fitness among pre-bachelor vocational education students of different professional orientations. *Methods*. Theoretical methods included the synthesis of data from scientific and methodological literature; psychodiagnostic methods involved the use of an adapted version of the «Physical Development Self-Assess-

© О.В. Москаленко, О.Ю. Марченко, Лі Чжолінь, 2025
This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0).
https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

ment» questionnaire based on the Australian *Physical Self-Description Questionnaire* (H.W. Marsh); pedagogical methods encompassed physical fitness testing with assessment of strength, flexibility, endurance, and agility; mathematical and statistical methods included data processing with SPSS 17.0, Excel 2007, and Statistica 10.0. *Results*. The highest values of physical fitness and physical self-assessment were recorded among students from College 1, who possess a high level of sports qualification. Students from College 2 demonstrated intermediate results, while those from College 3 showed the lowest indicators across all parameters. The most significant differences in the structure of physical self-assessment were identified in the «Physical Activity» and «Body Slimness» scales. Statistically significant correlations were found between the level of physical qualities and the adequacy of physical self-assessment: the higher the indicators of flexibility, strength, endurance, and agility, the smaller the discrepancy between subjective and objective assessments of physical fitness. *Conclusion*. It has been determined that the formation of self-assessment of physical fitness among students of pre-higher vocational education is significantly influenced by factors such as educational specialization, level of development of physical qualities, and gender.
Keywords: physical fitness, physical qualities, sports activities, motivation, motivational orientation, self-assessment, gender differences, male students, female students, pre-bachelor vocational education students.

Постановка проблеми. У сучасних умовах трансформації системи освіти та з урахуванням зростаючих вимог до фізичного і психоемоційного стану студентської молоді особливої актуальності набуває проблема формування адекватної самооцінки фізичної підготовленості [7; 9; 10].

Самооцінка як комплексна характеристика особистості виконує регулятивну функцію у поведінці, впливає на рівень мотивації, емоційний стан, соціальну адаптацію та навчальну ефективність (Tiggemann, 2011; Swami, 2016; Левицька, 2017; Марченко, 2024). У структурі загального самосприйняття важливу роль відіграє фізичне «Я» — уявлення про власні фізичні можливості, тілесну привабливість та витривалість, що значною мірою визначає ставлення до фізичної активності (Holland & Tiggemann, 2016; Марченко, 2024).

У вітчизняній науці доведено, що адекватна самооцінка фізичної підготовленості є важливою умовою психологічного благополуччя та мотивації до занять спортом [3; 5—8]. У міжнародних дослідженнях самооцінка розглядається як багатовимірна категорія, що формується під впливом суб'єктивного досвіду, соціальних порівнянь і зовнішніх оцінок [11; 13—15; 17; 18]. Іноземні вчені (Pang, 2020; Holland & Tiggemann, 2016) акцентують увагу на значенні тілесного образу, впливу ЗМІ та соціокультурного контексту на уявлення про себе, що відображається в мотиваційній і поведінковій сферах молоді [11; 18; 23].

У психологічній науці самооцінка розглядається як багатовимірна категорія, що формується у процесі соціальної взаємодії, особистісного досвіду та пізнання себе [2; 3; 10; 15]. При цьому недостатня відповідність між об'єктивним рівнем фізичної підготовленості та її суб'єктивною оцінкою може негативно впливати на мотивацію, психічне здоров'я та залученість до занять фізичною культурою [12; 19; 21; 22].

Водночас здобувачі передвищої фахової освіти є особливою групою: вони перебувають у фазі активного професійного й особистісного становлення, коли значну роль відіграють питання тілесної ідентичності, соціального статусу, самоповаги [7; 8].

Проблема адекватності самооцінки посилюється в умовах недостатнього фізичного навантаження, обмежених можливостей для самореалізації у фізичній сфері та зниження цінності тілесного розвитку в інформаційну епоху [5; 14; 20].

Таким чином, проблема самооцінки фізичної підготовленості здобувачів передвищої фахової освіти є складним міждисциплінарним феноменом, що охоплює фізичні, психологічні та соціокультурні компоненти. Дослідження взаємозв'язків між рівнем фізичної підготовленості та самооцінкою дає змогу не лише поглибити уявлення про механізми формування тілесного «Я», а й виявити чинники, що можуть підвищувати або спотворювати цю самооцінку у здобувачів передвищої фахової освіти різного професійного спрямування. Саме це визначає актуальність проведеного дослідження.

Мета дослідження — визначити вплив рівня фізичної підготовленості на самооцінку фізичного «Я» здобувачів передвищої фахової освіти різного професійного спрямування.

Проблематика роботи відповідає плану НДР кафедри ТМФВ НУФВСУ у галузі фізичної культури і спорту за темою 3.3 «Удосконалення

системи педагогічного контролю фізичної підготовленості дітей, підлітків і молоді в закладах освіти» на 2021–2025 рр.

Для розв'язання поставлених завдань використовувався **комплекс методів дослідження:**

– теоретичні методи – компаративний аналіз вітчизняного та зарубіжного досвіду з проблеми самооцінки фізичної підготовленості та мотиваційних аспектів рухової активності;

– психодіагностичні методи – адаптована версія опитувальника «Самооцінка фізичного розвитку», розробленого на основі австралійського особистісного опитувальника *Physical Self-Description Questionnaire* (H.W. Marsh) [21];

– педагогічні методи – педагогічне тестування, що включало оцінку показників фізичної підготовленості та здійснювалося за допомогою визначення рівня розвитку окремих рухових якостей: сили, гнучкості, витривалості, спритності на основі результатів виконання таких рухових тестів: підтягування/згинання-розгинання рук (разів), човниковий біг (с), нахил тулуба вперед (см), біг 3000/2000 м (хв, с);

– математико-статистичні методи – розрахунки проводилися за допомогою програм SPSS 17.0, Excel 2007 та Statistica 10.0; перевірка нормальності розподілу здійснювалася за допомогою W-критерію Шапіро – Вілка; у разі ненормального розподілу даних для опису центральної тенденції та варіативності використовувалися медіана (Me) та квартильний розмах (Q3–Q1); для міжгрупових порівнянь застосовувався H-критерій Краскела – Волліса [15]; пост-хок-аналіз та статеві відмінності оцінювалися за допомогою U-критерію Манна – Вітні [15].

Емпіричною базою дослідження стали здобувачі передвищої фахової освіти спеціалізованих навчальних закладів, які представляють різні напрями підготовки – спортивний та технічний. Загалом у дослідженні взяли участь 365 респондентів (із них 217 юнаків і 148 дівчат), які навчалися у таких закладах:

– Коледж 1 – ВСП «Олімпійський фаховий коледж імені Івана Піддубного Національного університету фізичного виховання і спорту України» – 155 студентів (122 юнаки, 33 дівчини). Заклад є провідним у сфері спортивної освіти та має акцентовану спортивну спрямованість.

– Коледж 2 – ВСП «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України» – 51 студент (36 юнаків, 15 дівчат). Коледж здійснює підготовку фахівців із фізичного виховання з урахуванням регіональних особливостей.

– Коледж 3 – Київський фаховий коледж зв'язку – 159 студентів (110 юнаків, 49 дівчат). Освітній заклад спеціалізується в галузі інформаційно-комунікаційних технологій, що створює умови для аналізу особливостей формування самооцінки фізичної підготовленості студентів за умов зниженої рухової активності.

Дослідження проведено з дотриманням вимог Гельсінської декларації Всесвітньої медичної асоціації «Етичні принципи медичних досліджень за участю людини як об'єкта дослідження».

Результати дослідження та їх обговорення. Для дослідження самооцінки фізичної підготовленості респондентів ми використали адаптовану версію опитувальника «Самооцінка фізичного розвитку» на основі австралійського особистісного опитувальника «Physical Self-Description Questionnaire» H.W. Marsh [21]. За результатами тестування встановлюються десять показників фізичного розвитку: «здоров'я», «координація рухів», «фізична активність», «стрункість тіла», «спортивні здібності», «гнучкість», «витривалість», «зовнішній вигляд», «сила», «глобальне фізичне Я», «самооцінка» та показник загальної самооцінки. Було розраховано статистику показників фізичного «Я» особистості студентів за вищезазначеними показниками.

Попередній аналіз, спрямований на вивчення отриманих оцінок, дає змогу стверджувати, що у цілому дівчата переважно нижче оцінюють досліджувані показники порівняно з юнаками: у кожному з коледжів вони нижче оцінювали координацію рухів, спортивні здібності, глобальне фізичне «Я», силу та витривалість (табл. 1).

Серед юнаків максимальну оцінку (91,7%) за показником «Глобальне фізичне Я» та мінімальну (22,2%) за показником «Стрункість тіла» зафіксовано у представників Коледжу 2. У дівчат максимальний бал (94,4%) демонстрували студентки Коледжу 1 за показником «Фізична активність», а мінімальний, який становив 25,0%, відзначено у дівчат Коледжу 2 за показником «Стрункість тіла» (табл. 1).

Установлено, що між юнаками, які навчаються у різних коледжах, статистично значуще ($p<0,05$) відрізняються всі оцінки профілю фізичного «Я». Найбільші відмінності простежуються за такими показниками, як «фізична

ТАБЛИЦЯ 1 – **Статистика показників опитувальника «Самоопис фізичного розвитку» здобувачів передвищої фахової освіти, % від максимального бала (n=365)**

№	Показник	Розраховані статистики											
		Коледж 1 (n=155)				Коледж 2 (n=51)				Коледж 3 (n=159)			
		ю(n=122)		д (n=33)		ю(n=36)		д (n=15)		ю(n=110)		д (n=49)	
		Me	Q3-Q1	Me	Q3-Q1	Me	Q3-Q1	Me	Q3-Q1	Me	Q3-Q1	Me	Q3-Q1
1	Здоров'я	62,5	45,8	58,3	31,3	45,8	16,7	47,9	14,6	47,9	14,6	45,8	20,8
2	Координація рухів	88,9	16,7	83,3	19,4	87,5	12,5	75,0	13,9	75,0	19,4	72,2	22,2
3	Фізична активність	88,9	19,4	94,4	16,7	84,7	18,1	77,8	25,0	69,4	44,4	55,6	22,2
4	Стрункість тіла	52,8	69,4	47,2	41,7	22,2	18,1	25,0	19,4	37,5	36,1	38,9	38,9
5	Спортивні здібності	86,1	16,7	80,6	19,4	86,1	16,7	72,2	11,1	75,0	30,6	66,7	30,6
6	Глобальне фізичне «Я»	86,1	22,2	83,3	19,4	91,7	18,1	77,8	25,0	77,8	27,8	72,2	27,8
7	Зовнішній вигляд	68,1	22,2	69,4	13,9	69,4	13,9	63,9	11,1	63,9	13,9	63,9	11,1
8	Сила	80,6	16,7	75,0	16,7	75,0	13,9	61,1	8,3	66,7	16,7	58,3	22,2
9	Гнучкість	80,6	25,0	80,6	19,4	80,6	12,5	66,7	22,2	70,8	25,0	69,4	19,4
10	Витривалість	86,1	25,0	75,0	27,8	77,8	19,4	61,1	27,8	68,1	30,6	58,3	27,8
11	Самооцінка	64,6	39,6	56,3	29,2	50,0	9,4	50,0	6,3	50,0	8,3	54,2	16,7

активність» і «сила». Дещо менші, але теж значні, відмінності досліджувані демонструють за показниками самооцінки, координації рухів та спортивними здібностями. Найбільше розходження спостерігається за показником стрункості тіла, де оцінки юнаків Коледжу 2 на 58,0%, а юнаків Коледжу 3 на 29,0% менші, ніж у юнаків Коледжу 1. Глибокий аналіз отриманих даних показав, що юнаки Коледжу 3 демонструють статистично значуще ($p<0,05$) нижчу самооцінку всіх складників фізичного «Я» порівняно з юнаками Коледжу 1.

Установлено, що між студентками трьох коледжів, які взяли участь у дослідженні, як і у випадку юнаків, показники статистично значуще ($p<0,05$) відрізняються. Особливо велике значення Н-критерій Краскела – Волліса (39,15) виявилося за оцінкою фізичної активності. Це свідчить, що студентки різних коледжів абсолютно по-різному оцінюють власну фізичну активність. Так само, студентки залежно від освітнього закладу по-різному сприймають фізичне «Я» ($H=33,21$; $p<0,05$).

У ході дослідження ми проаналізували рівні фізичної підготовленості здобувачів передвищої фахової освіти з урахуванням їхньої статі та професійного спрямування (табл. 2). Визначено, що юнаки коледжів різного професійного спрямування статистично значуще ($p<0,05$) відрізняються за результатами виконання тестових вправ «Підтягування» та «Човниковий біг».

Студенти Коледжів 1 і 2 демонстрували кращі результати, ніж студенти Коледжу 3. Установлено, що юнаки Коледжів 1 і 2 мають переважно високий або достатній рівень розвитку силових якостей ($\chi^2=63,06$; $p<0,05$) (табл. 2). Серед дівчат частіше виявлявся середній або низький рівень ($\chi^2=11,23$; $p=0,0008$).

Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості (ФП) дівчат виявив статистично значущі ($p<0,05$) відмінності між результатами тестів залежно від навчального закладу (табл. 4).

Установлено, що статистично значущі ($p<0,05$) відмінності зафіксовано між дівчатами таких коледжів:

Коледж 1 та Коледж 2: зафіксовано статистично значущі відмінності за результатами виконання вправ згинання-розгинання рук, човникового бігу та нахилу вперед. Дівчата Коледжу 1 продемонстрували статистично значуще вищі результати у виконанні вправ згинання-розгинання рук та нахилі вперед, тоді як

ТАБЛИЦЯ 2 – **Статистика показників фізичної підготовленості здобувачів передвищої фахової освіти (n=365)**

№	Показник	Розраховані статистики											
		Коледж 1 (n=155)				Коледж 2 (n=51)				Коледж 3 (n=159)			
		ю(n=122)		д(n=33)		ю(n=36)		д (n=15)		ю(n=110)		д (n=49)	
		Me	Q_3-Q_1	Me	Q_3-Q_1	Me	Q_3-Q_1	Me	Q_3-Q_1	Me	Q_3-Q_1	Me	Q_3-Q_1
1	Підтягування / згинання-розгинання рук, разів	14,0	3,0	23,0	4,0	15,0	3,0	18,0	7,0	11,0	6,0	16,0	5,0
2	Човниковий біг, с	10,0	1,0	11,0	1,0	10,0	1,0	10,0	1,0	10,0	1,0	11,0	0
3	Нахил тулуба вперед, см	14,0	1,0	15,0	3,0	10,0	0,5	10,0	6,0	11,0	4,0	16,0	4,0
4	Біг 3000 / 2000 м, хв	10,0	0	12,0	1,0	14,0	1,0	12,0	0,0	14,0	1,0	11,0	1,0

ТАБЛИЦЯ 3 — **Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості здобувачів передвищої фахової освіти (юнаки, n=268)**

Коледж	n	Результати попарного порівняння											
		Підтягування, разів			Човниковий біг, с			Нахил тулуба вперед, см			Біг 3000 м, хв		
		$\sum R$	$\bar{R}$	*H*	$\sum R$	$\bar{R}$	*H*	$\sum R$	$\bar{R}$	*H*	$\sum R$	$\bar{R}$	*H*
1	122	19778,0	162,1	57,96*	13656,0	111,9	52,75*	15892,5	130,3	3,14	16473,5	135,0	0,01
2	36	6183,0	171,8		3793,5	105,4		4335,0	120,4		4830,0	134,2	
3	110	10085,0	91,7		18596,5	169,1		15818,5	143,8		14742,5	134,0	

Примітка: * – у випадку доведеної статистичної значущості на р-рівні 0,05; $\sum R$ – сума рангів; $\bar{R}$ – середній ранг; *H* – критерій Краскела – Волліса.

ТАБЛИЦЯ 4 — **Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості здобувачів передвищої фахової освіти (дівчата, n=97)**

Коледж	n	Результати попарного порівняння											
		Згинання / розгинання рук, разів			Човниковий біг, с			Нахил тулуба вперед, см			Біг 2000 м, хв		
		$\sum R$	$\bar{R}$	*H*	$\sum R$	$\bar{R}$	*H*	$\sum R$	$\bar{R}$	*H*	$\sum R$	$\bar{R}$	*H*
1	33	2295,5	69,6	28,59*	1559,5	47,3	16,66*	1708,0	51,8	10,58*	1790,0	54,2	18,85*
2	15	701,5	46,8		402,0	26,8		413,0	27,5		1048,0	69,9	
3	49	1756,0	35,8		2791,5	57,0		2632,0	53,7		1915,0	39,1	

Примітка: * – у випадку доведеної статистичної значущості на р-рівні 0,05; $\sum R$ – сума рангів; $\bar{R}$ – середній ранг; *H* – критерій Краскела – Волліса.

студентки Коледжу 2 показали статистично значуще кращі результати у човниковому бігу.

Коледж 1 та Коледж 3: зафіксовано статистично значущі відмінності за результатами виконання вправ згинання-розгинання рук (перевага студенток Коледжу 1) та бігу на 2000 м (перевага студенток Коледжу 3).

Коледж 2 та Коледж 3: зафіксовано статистично значущі відмінності за результатами виконання вправ човникового бігу, нахилу вперед та бігу на 2000 м. Студентки Коледжу 2 показали кращі результати у човниковому бігу, а студентки Коледжу 3 — у нахилі вперед та бігу на 2000 м.

Аналіз взаємозв'язків між об'єктивними і суб'єктивними оцінками фізичної підготовленості студентів коледжів різного професійного спрямування виявив, що 64,8% варіації різниці між суб'єктивними та об'єктивними оцінками (дельта ФП) пояснюються такими факторами, як фактичні показники ФП (сила, спритність тощо), самооцінка фізичного «Я», приналежність до коледжу та стать. Інші 35,2% — це частина дисперсії, яка залишається непоясненою моделлю і пов'язана з невключеними чинниками (наприклад, особистісні особливості, мотивація чи інші приховані змінні).

Збільшення оцінки за гнучкість (β=−0,36) найсильніше знижує різницю між суб'єктивною та об'єктивною оцінками. Це означає, що студенти, які об'єктивно кращі за гнучкістю, дають більш реалістичну самооцінку. Сила (β=−0,29), витривалість (β=−0,29) та спритність (β=−0,24) також сприяють зменшенню «дельти», але трохи слабше, ніж гнучкість.

Отже, чим вищий рівень розвитку таких фізичних якостей, як гнучкість, сила, витривалість та спритність, тим менша розбіжність між суб'єктивною та об'єктивною оцінками. Тобто студенти з більш високими фізичними можливостями, як правило, адекватніше оцінюють свої здібності.

Ми дослідили статистику показників розходжень між суб'єктивними і об'єктивними оцінками фізичної підготовленості, відповідно до яких відмінності між суб'єктивними і об'єктивними оцінками студентів Коледжу 1 виявилися найбільшими (табл. 5). Це свідчить про тенденцію до переоцінки або недооцінки власних можливостей, що має бути враховано під час побудови корекційної програми самооцінки фізичної підготовленості здобувачів передвищої фахової освіти в процесі занять спортом.

Візуальний аналіз розходження між суб'єктивними й об'єктивними оцінками ФП здобувачів передвищої фахової освіти доводить, що студенти Коледжу 1 характеризуються більш реалістичною оцінкою фізичної підготовленості.

Узагальнені результати підтверджують тісний взаємозв'язок між спеціалізацією освітнього закладу, рівнем рухової активності,

ТАБЛИЦЯ 5 – **Статистика показників розходжень між суб'єктивними і об'єктивними оцінками фізичної підготовленості здобувачів передвищої фахової освіти (n=365)**

№	Δі, бал	Розраховані статистики											
		Коледж 1 (n=155)				Коледж 2 (n=51)				Коледж 3 (n=159)			
		ю(n=122)		д (n=33)		ю (n=36)		д (n=15)		ю(n=110)		д (n=49)	
		Me	Q_3-Q_1	Me	Q_3-Q_1	Me	Q_3-Q_1	Me	Q_3-Q_1	Me	Q_3-Q_1	Me	Q_3-Q_1
1	Сила	0,0	2,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	2,0	1,0	2,0
2	Спритність (координація)	2,0	2,0	1,0	2,0	2,0	1,0	0,0	1,0	2,0	2,0	1,0	2,0
3	Гнучкість	1,5	2,0	2,0	1,0	2,0	1,0	2,0	2,0	0,0	2,0	1,0	1,0
4	Витривалість	1,0	2,0	1,0	2,0	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	2,0	0,0	2,0
5	Дельта ФП	5,0	3,0	5,0	4,0	4,5	2,5	4,0	5,0	4,0	5,0	3,0	4,0

Примітка: Δі – відмінності між суб'єктивною та об'єктивною оцінками показників; Дельта ФП – різниця між сумою балів за самооцінку досліджуваних показників і комплексним індексом ФП.

самооцінкою фізичної підготовленості та статтю студентів. Виявлено, що чим вищий рівень розвитку таких фізичних якостей, як гнучкість, сила, витривалість та спритність, тим менша розбіжність між суб'єктивною та об'єктивною оцінками. Тобто студенти з більш високими фізичними можливостями, як правило, адекватніше оцінюють свої здібності.

Дискусія. У ході системного аналізу наукової літератури, присвяченої досліджуваній проблематиці встановлено, що отримані результати загалом узгоджуються з висновками попередніх досліджень. Зокрема, у роботі В.В. Цибульської [12] акцентується увага на тому, що неадекватна самооцінка фізичної підготовленості, зокрема її завищення, є характерною ознакою студентів, які не займаються систематичною фізичною активністю. Аналогічну тенденцію було зафіксовано й у нашому дослідженні серед студентів Коледжу 3 (Київський фаховий коледж зв'язку).

Результати спостережень Bezjak & Erpič (2021) підтверджують, що рівень фізичної самооцінки молоді не завжди корелює з об'єктивними фізичними показниками, при цьому формування самооцінки суттєво залежить від стадій психофізіологічного розвитку особистості [13]. У нашому дослідженні виявлено, що найвищий рівень самооцінки характерний для студентів зі спортивним профілем, які водночас демонструють значно вищі показники фізичної підготовленості. Також підтверджено гіпотезу про тісний взаємозв'язок між самооцінкою, мотивацією та рівнем рухової активності. Це узгоджується з теоретичною моделлю самосприйняття, запропонованою K.R. Fox [16; 17], згідно з якою будь-яке підвищення фізичної компетентності стимулює позитивну динаміку самооцінки. Цю закономірність відображають і дані нашого дослідження, адже найвищі показники фізичної підготовленості студентів Коледжу 1 супроводжуються найвищим рівнем самооцінки фізичного «Я».

Окрім того, у дослідженнях J. Martins et al. (2022) було встановлено, що впровадження спеціалізованих освітніх програм позитивно впливає як на об'єктивні показники, так і на суб'єктивну оцінку фізичної компетентності [20]. Отримані нами результати узгоджуються із цими даними: студенти, які систематично займаються спортом, демонструють не лише вищі фізичні показники, а й більш адекватне усвідомлення власного рівня фізичної підготовленості.

Таким чином, результати нашого дослідження не лише узгоджуються із сучасними науковими підходами до проблеми фізичної самооцінки, а й розширюють їх. Зокрема, встановлено значущу роль професійної спрямованості освітнього середовища, рівня розвитку фізичних якостей та статевих особливостей як ключових детермінант формування самооцінки фізичної підготовленості. Запропонований підхід дає змогу розглядати самооцінку не лише як індивідуальне психічне утворення, а й як інтегральне відображення біосоціально-професійної адаптації студентської молоді до вимог фізичного розвитку в умовах передвищої фахової освіти.

Висновки. Комплексний аналіз рівня фізичної підготовленості, рухової активності та самооцінки фізичного «Я» здобувачів передвищої фахової освіти різного професійного спрямування дав змогу виявити низку ключових закономірностей щодо детермінант формування самооцінки фізичної підготовленості. Студенти Коледжу 1, які мають високий рівень спортивної кваліфікації, продемонстрували найвищі показники фізичної підготовленості,

рухової активності та самооцінки, а також ширший спектр спортивних уподобань і досягнень. Коледж 2 займав проміжну позицію, а студенти Коледжу 3 мали найнижчі результати за всіма параметрами.

Установлено статистично значущі відмінності між групами профілем самооцінки, зокрема за шкалами «Фізична активність» і «Стрункість тіла». Аналіз взаємозв'язків між суб'єктивними та об'єктивними оцінками показав, що 64,8% варіації пояснюються фактичними показниками фізичної підготовленості, статтю, типом коледжу та рівнем самооцінки. Найменші розбіжності між оцінками зафіксовано у студентів Коледжу 1, що свідчить про більшу адекватність їхньої самооцінки.

Таким чином, основними детермінантами формування самооцінки фізичної підготовленості є тип навчального закладу, рівень розвитку фізичних якостей, спеціалізація освітнього середовища та стать.

Перспектива подальших досліджень полягатиме у розробленні програми корекції самооцінки фізичної підготовленості здобувачів передвищої фахової освіти різного професійного спрямування.

Література

1. Андрєєва ОВ, Дудко МВ, Мартин ПМ, Єракова ЛА, Соботюк СА, Князєв-Шевчук АА. Рівень рухової активності, самооцінки фізичної підготовленості та фізичної працездатності учнівської молоді у сучасному вимірі [Level of physical activity, self-assessment of physical fitness and performance of student youth in the modern dimension]. *Науковий* часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізкультура і спорт). 2024;11(184):13–18.
2. Гуменюк ОЄ. Психологія Я-концепції: навчальний посібник. [Psychology of the self-concept: a study guide]. Тернопіль: Економічна думка; 2004. 310 с.
3. Дмитрієва СМ, Гуменюк ТС. Розвиток самооцінки та рівня домагань старшокласників як умова підвищення їх конкурентоздатності [Development of self-esteem and level of aspirations in high school students as a condition for increasing their competitiveness]. Конкурентоспроможність в умовах глобалізації: реалії, проблеми та перспективи. 2015:35–7.
4. Занюк СС. Психологія мотивації: навчальний посібник. [Psychology of motivation: a study guide]. Київ: Либідь; 2002. 304 с.
5. Левицька ІМ. Вплив образу фізичного «Я» на самоставлення та розвиток особистості у ранньому юнацькому віці [Influence of physical self-image on self-attitude and personality development in early adolescence]. *Молодий вчений*. 2017;(3):267–71. Available from: http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2017_3_64
6. Ліпковська Ю. Формування адекватної самооцінки у школярів [Formation of adequate self-esteem in schoolchildren]. Психологічні виміри культури, економіки, управління. 2016;(9):61–9.
7. Марченко ОЮ, Москаленко ОВ. Features of the needs and motivational sphere of the personality of future specialists in physical culture and sports. Theory Pract Phys Cult Sports. 2024;3(1):27–33. DOI: 10.69587/tppcs/1.2024.27. Available from: https://tppcs.com.ua/journals/vol-3-no-1-2024/features-of-the-needs-and-motivational-sphere-of-the-personality-of-future-specialists-in-physical-culture-and-sports
8. Марченко ОЮ, Москаленко ОВ. Особливості самооцінки фізичного образу «Я» здобувачів передвищої фахової освіти з урахуванням їх професійної спрямованості [Peculiarities of physical self-perception of applicants for pre-higher vocational education considering their professional orientation]. Спорт вісн Придніпров'я. 2025;(1):75–84. DOI: 10.32540/2071-1476-2024-2-07.
9. Марченко ОЮ, Москаленко ОВ. Дослідження самооцінки фізичного розвитку спортсменів у контексті гендерного підходу [Research of athletes' physical self-assessment in the context of the gender approach]. Спортивна медицина, фізична терапія, ерготерапія. 2023;(2):43–8. DOI: 10.32652/spmed.2023.2.43-48.
10. Онуфрієва ЛА. Самооцінка як складова Я-концепції майбутніх фахівців [Self-esteem as a component of the self-concept of future professionals]. Проблеми сучасної психології. 2013;(22):396–412.
11. Pang D. Achievement motive: overview of the theory and assessment of hope for success and fear of failure. In: Implicit motives. New York: Oxford Academic; 2010. https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195335156.003.0002
12. Цибульська ВВ. Самооцінка адекватності фізичних можливостей студентів педагогічних спеціальностей, які залучаються до різних форм навчання [Self-assessment of physical abilities in students of pedagogical specialties involved in various forms of training]. Фізичне виховання студентів. 2014;18:48–52.
13. Bezjak R, Cecić Erpič S. The relationship between actual and self-perceived motor competence. Kinesiology. 2021;53(1):37–46.
14. Baumeister RF, Campbell JD, Krueger JI, Vohs KD. Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? Psychological Science in the Public Interest. 2003;4(1):1–44.
15. Deci EL, Ryan RM. The «what» and «why» of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychol Inq. 2000;11(4):227–68.
16. Fox KR. The physical self-perception profile manual. Champaign: Human Kinetics; 1997. P. 111–140.
17. Fox KR, Corbin CB. The Physical Self-Perception Profile: Development and preliminary validation. J Sport Exerc Psychol. 1989;11(4):408–30. DOI: 10.1123/jsep.11.4.408.
18. Holland G, Tiggemann M. A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. Body Image. 2016;17:100–10.
19. Krutsevich T, Marchenko O, Trachuk S, Priymak S, Panhelova N, Kholodova O. Peculiarities of self-evaluation of physical development of schoolchildren taking into account their gender characteristics. Sport Mont. 2021;19(S2):195–9. https://doi.org/10.26773/smj.210933
20. Martins J, Honório S, Cardoso JM. Physical fitness levels in students with and without training capacities – A comparative study in physical education classes. Retos. 2022;47:43–50. DOI: 10.47197/retos.v47i47.94656
21. Marsh HW. Construct validity of Physical Self-Description Questionnaire responses: Relations to external criteria. J Sport Exerc Psychol. 1996;18(2):111–31. https://doi.org/10.1207/s15326985ep2003_1
22. Swami V. Body image in emerging adults. In: Arnett JJ, ed. Oxford handbook of emerging adulthood. Oxford: Oxford Univ Press; 2016. P. 401–17.
23. Tiggemann M. Sociocultural perspectives on body image. In: Cash TF, Smolak L, eds. Body image: A handbook of science, practice, and prevention. 2nd ed. New York: Guilford Press; 2011. P. 12–20.

ORCID 0009-0008-3020-8909, MoskalenkoSawa@ukr.net
ORCID 0009-0007-1959-0986, o.mar4enko17@gmail.com
ORCID 0009-0005-1877-0008, liluxin1515@gmail.com

Надійшла 05.06.2025
Прийнята 17.06.2025
Опублікована 10.09.2025