

Національний університет фізичного виховання і спорту України
Міністерство освіти і науки України

Кваліфікаційна наукова праця
на правах рукопису

МОСКАЛЕНКО ОЛЕКСАНДР ВІКТОРОВИЧ

УДК: 796.011.3+377/378-057.87(043.3)

ДИСЕРТАЦІЯ
КОРЕКЦІЯ САМООЦІНКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ
ЗДОБУВАЧІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ
В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ

017 Фізична культура і спорт

01 Освіта / Педагогіка

Подається на здобуття ступеня доктора філософії

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____ О. В. Москаленко

Науковий керівник: Марченко Оксана Юріївна, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор

Київ – 2025

АНОТАЦІЯ

Москаленко О. В. Корекція самооцінки фізичної підготовленості здобувачів фахової передвищої освіти в процесі занять спортом. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2025.

Дисертацію присвячено теоретичному обґрунтуванню та практичному розв’язанню наукового завдання, пов’язаного з удосконаленням сучасних підходів до корекції самооцінки фізичної підготовленості здобувачів фахової передвищої освіти в процесі занять спортом.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити ефективність технології корекції самооцінки фізичної підготовленості здобувачів фахової передвищої освіти в процесі занять спортом, що забезпечує спрямування мотивації на досягнення успіху, покращення рухових якостей та адекватність самосприйняття.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу українських та зарубіжних наукових джерел узагальнити та систематизувати теоретико-методичні підходи до корекції самооцінки фізичної підготовленості здобувачів.
2. З’ясувати взаємозв’язок між об’єктивними показниками фізичної підготовленості, самооцінки фізичного «Я» та мотиваційно-ціннісними пріоритетами здобувачів фахової передвищої освіти різного професійного профілю.
3. Теоретично обґрунтувати та розробити технологію корекції самооцінки фізичної підготовленості здобувачів фахової передвищої освіти в процесі занять спортом.

4. Експериментально перевірити ефективність розробленої технології корекції самооцінки фізичної підготовленості здобувачів фахової передвищої освіти в процесі занять спортом.

Методи дослідження – теоретичні (аналіз і узагальнення даних наукової літератури, інформаційних ресурсів мережі Інтернет та документальних матеріалів); педагогічні (педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент); соціологічні (анкетування); психодіагностичні (особистісний опитувальник «Physical Self-Description Questionnaire»; психологічна діагностика А. А. Реана «Мотивація успіху та страх невдач» (МУН)); метод експертних оцінок; методи математичної статистики.

Наукова новизна:

- уперше теоретично обґрунтовано та розроблено технологію корекції самооцінки фізичної підготовленості (Технологія) здобувачів фахової передвищої освіти в процесі занять спортом: структура Технології визначена системою критеріїв ефективності (мотиваційний, діяльнісно-практичний, психоемоційний), реалізується через чотири взаємопов’язані вектори впливу (ціннісно-світоглядний, мотиваційно-рефлексивний, психоемоційний, діяльнісно-практичний) та інтегрує мотиваційний, когнітивний, діяльнісний і рефлексивно-підсумковий компоненти;
- уперше розроблено й апробовано експериментальну інтегративну програму реалізації Технології, яка поєднує традиційну рухову активність, кіберспорт та психолого-освітні тренінги, що трансформує кіберспорт з форми дозвілля в педагогічний інструмент, як мотиватор для фізичного самовдосконалення;
- уперше системно досліджено взаємозв’язок фізичної підготовленості, мотиваційного спрямування та самооцінки фізичного «Я» здобувачів фахової передвищої освіти різного професійного спрямування (спортивного та інформаційно-технічного профілів) та доведено вплив освітнього середовища на адекватність самооцінки фізичної підготовленості;

- уперше у ході поглибленого аналізу ефективності впровадження Технології в процесі занять спортом було побудовано статистично значущу поліноміальну модель ($F = 160,103$; $p < 0,0001$), яка пояснює 67,2 % загальної дисперсії та описує нелінійний зв'язок між початковим викривленням самооцінки та ефектом її корекції; модель дозволяє прогнозувати динаміку адекватності самооцінки фізичної підготовленості залежно від вихідного рівня невідповідності суб'єктивних та об'єктивних показників;
- уперше встановлено статистично значущий зв'язок ($p < 0.05$) між самооцінкою ФП, статтю та мотиваційним спрямуванням здобувачів фахової передвищої освіти: показано, що позитивна самооцінка ФП статистично значуще підсилює мотиваційне спрямування на досягнення, що підтверджується значущими відмінностями між групами за критеріями мотивації досягнення успіху ($p < 0.05$);
- розширено емпіричну базу та доведено ефективність методології дослідження впливу професійної спрямованості закладу освіти на структуру мотиваційно-ціннісних орієнтацій здобувачів освіти у сфері фізичної культури і спорту, на рівень адекватності самооцінки фізичної підготовленості та на динаміку формування фізичного «Я» у студентському середовищі;
- доповнено дані про вплив систематичних занять спортом на адекватність самосприйняття фізичної підготовленості та на специфіку мотиваційного спрямування юнаків і дівчат, зокрема виокремлено статеві відмінності в цих процесах;
- отримано подальший розвиток емпіричних даних щодо мотиваційних уподобань юнаків і дівчат, які займаються та не займаються спортом, а також щодо їхньої самооцінки фізичної підготовленості, що дозволяє чіткіше визначати цільові напрями корекційно-виховної роботи в закладах освіти.

За результатами дисертаційного дослідження визначено, що професійна спрямованість закладу освіти істотно впливає на мотиваційні орієнтації, спортивні уподобання, рівень рухової активності та самооцінку фізичного «Я» здобувачів освіти.

Профіль закладу освіти є визначальним чинником рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти. Встановлено статистично значущі відмінності ($p < 0,05$) у спортивних уподобаннях, рівні досягнень ($\chi^2 = 192,65$; $V = 0,514$), стажі занять ($\chi^2 = 111,48$; $V = 0,391$) та частоті тренувань ($\chi^2 = 172,03$; $V = 0,485$) між здобувачами освіти коледжів різного професійного профілю. Найвищі показники фізичної підготовленості виявлено у студентів спортивного коледжу (Коледж 1) (53,3 % майстрів спорту, 92,9 % тренуються ≥ 5 разів/тиждень), найнижчі – у коледжу інформаційних технологій (Коледж 3) (81,8 % без спортивних розрядів, лише 10,1 % тренуються регулярно).

За результатами дослідження виявлено статистично значущі відмінності в мотиваційно-ціннісних орієнтаціях ($p < 0,05$) та їх взаємозв'язок із рівнем рухової активності у здобувачів освіти різного професійного спрямування. У Коледжі 1 домінують мотиви досягнення високих спортивних результатів, тоді як у Коледжі 3 переважають мотиви збереження здоров'я та дозвілля ($\chi^2 = 42,22$; $p < 0,05$). Ця специфіка впливає на професійні наміри випускників: 61,3 % студентів Коледжу 1 планують працювати у спортивній сфері, тоді як у Коледжі 3 цей показник становить лише 5,7% ($\chi^2 = 109,02$; $p < 0,05$; $V = 0,386$).

Зафіксовано статистично значущі відмінності у ставленні до здорового способу життя (ЗСЖ) серед здобувачів освіти різних професійних профілів: представники Коледжу 3 значно рідше ($p < 0,05$) повідомляли про дотримання ЗСЖ порівняно з іншими групами. Аналіз рівня фізичної підготовленості виявив суттєву залежність від профілю: найвищі показники зафіксовано у Коледжі 1 (медіана комплексного індексу ФП = 15 балів), найнижчі – у Коледжі 3 (медіана = 12 балів). Дослідження також виявило гендерні особливості, що підтверджуються статистично значущими відмінностями у розвитку сили ($\chi^2 = 63,06$) та витривалості серед юнаків, а також спритності ($\chi^2 = 120,89$) серед дівчат. Аналіз взаємозв'язків між об'єктивними та суб'єктивними оцінками підтвердив найбільш реалістичну самооцінку у здобувачів освіти Коледжу 1, незважаючи на найвищі значення дельти (5 балів).

Розроблена регресійна модель ($F=65,02$; $p<0,05$; $R^2 = 0,648$) ідентифікувала ключові детермінанти адекватності самооцінки: позитивний вплив мають розвиток гнучкості ($\beta \approx -0,36$) та витривалості ($\beta \approx -0,29$), а завищена самооцінка фізичного «Я» ($\beta \approx +0,70$) виступає основним фактором її зниження.

Результати дослідження не лише підтвердили доцільність розробки технології корекції самооцінки фізичної підготовленості, але й лягли в основу її теоретичного обґрунтування та практичної розробки для здобувачів фахової передвищої освіти в процесі занять спортом (Технологія). Структурну основу Технології становить система критеріїв ефективності, що включає мотиваційний, діяльнісно-практичний та психоемоційний компоненти. Реалізація технології здійснюється через чотири взаємопов'язані вектори впливу: ціннісно-світоглядний, мотиваційно-рефлексивний, психоемоційний та діяльнісно-практичний, які інтегрують мотиваційний, когнітивний, діяльнісний і рефлексивно-підсумковий компоненти. Методологічну основу розробки технології становлять результати експертного опитування, що дозволило ідентифікувати ключові організаційні, методичні та мотиваційні детермінанти адекватності самооцінки фізичної підготовленості здобувачів освіти. Застосування кластерного аналізу забезпечило консолідацію експертних позицій для побудови цілісної технології корекції. На етапі експериментальної апробації розроблено інтегративну програму реалізації технології, яка поєднує спеціально організовану рухову активність, елементи кіберспорту та психолого-освітні тренінги. Програма спрямована на оптимізацію процесу корекції самооцінки фізичної підготовленості в умовах спортивної діяльності.

У ході перетворювального педагогічного експерименту встановлено, що застосування Технології достовірно підвищує адекватність самооцінки ($p<0,01$), покращує показники фізичних якостей та збільшує частку респондентів, які регулярно займаються спортом. Після її впровадження частка респондентів з адекватною самооцінкою ФП зростає: у юнаків – з 41,2%

до 63,8%, у дівчат – з 38,6% до 57,4%. Дельта знизилася більш ніж на третину. Науковим досягненням є розробка поліноміальної моделі другого порядку ($F=160,103$; $p<0,0001$; $R^2=67,2$), що дозволяє прогнозувати ефективність корекції.

Експериментально доведено ключовий вплив професійної спрямованості закладу освіти на адекватність самооцінки фізичної підготовленості. Апробація Технології продемонструвала її ефективність у підвищенні адекватності самооцінки, формуванні позитивного образу фізичного «Я», розвитку стійкої мотивації до спортивної діяльності та самовдосконалення, а також статистично значущому покращенню рухових якостей. Практична цінність технології проявляється в її здатності забезпечити достовірне підвищення адекватності самооцінки фізичної підготовленості, формування стійкої мотивації до спортивної діяльності та покращення рівня розвитку рухових якостей у здобувачів освіти.

Ключові слова: фізична підготовленість, фізичне виховання, фізична культура і спорт, самооцінка, студенти, здобувачі освіти, рухова активність, мотивація.

SUMMARY

Moskalenko O. Correction of the self-assessment of physical fitness of students of professional pre-higher education in the process of sports activities. – Qualifying scientific work as a manuscript.

Dissertation for the Degree of Doctor of Philosophy in Specialty 017 Physical Culture and Sports. – National University of Physical Education and Sports of Ukraine, Kyiv, 2025.

The dissertation is devoted to the theoretical substantiation and practical solution of the scientific task related to the improvement of modern approaches to correcting the self-assessment of physical fitness of vocational pre-higher education students in the process of sports activities.

The aim of the research is to theoretically substantiate, develop, and experimentally verify the effectiveness of the technology for correcting the self-assessment of physical fitness of vocational pre-higher education students in the process of sports activities, which ensures the orientation of motivation towards success, improvement of motor qualities, and adequacy of self-perception.

Research Objectives:

1. To generalize and systematize theoretical and methodological approaches to correcting the self-assessment of physical fitness of students based on the analysis of Ukrainian and foreign scientific sources.
2. To clarify the relationship between objective indicators of physical fitness, self-assessment of the physical "Self," and motivational-value priorities of vocational pre-higher education students from different professional profiles.
3. To theoretically substantiate and develop a technology for correcting the self-assessment of physical fitness of vocational pre-higher education students in the process of sports activities.
4. To experimentally verify the effectiveness of the developed technology for correcting the self-assessment of physical fitness of vocational pre-higher education students in the process of sports activities.

Research Methods – theoretical (analysis and generalization of scientific literature data, Internet information resources, and documentary materials); pedagogical (pedagogical observation, pedagogical testing, pedagogical experiment); sociological (questionnaire survey); psychodiagnostic (personal questionnaire “Physical Self-Description Questionnaire”; psychological diagnostics by A. A. Rean “Motivation for Success and Fear of Failure” (MSFF)); expert evaluation method, methods of mathematical statistics.

Scientific novelty:

- for the first time, the technology for correcting self-assessment of physical fitness (SAPF) of vocational pre-higher education students in the process of sports activities has been theoretically substantiated and developed: the structure of the technology is defined by a system of effectiveness criteria (motivational, activity-practical, psycho-emotional), implemented through four interconnected vectors of influence (axiological-worldview, motivational-reflexive, psycho-emotional, activity-practical) and integrates motivational, cognitive, activity, and reflexive-summarizing components;

- for the first time, an experimental integrative program for implementing the SAPF correction technology has been developed and tested, combining traditional physical activity, esports, and psychological-educational trainings, which transforms esports from a form of leisure into a pedagogical tool as a motivator for physical self-improvement;– for the first time, the relationship between physical fitness, motivational orientation, and self-assessment of the physical “Self” of vocational pre-higher education students from different professional orientations (sports and information-technology profiles) has been systematically investigated, and the influence of the educational environment on the adequacy of self-assessment of physical fitness has been proven;– for the first time, during an in-depth analysis of the effectiveness of implementing the SAPF correction technology in the process of sports activities, a statistically significant polynomial model ($F = 160.103$; $p < 0.0001$) was built, which explains 67.2% of the total variance and describes the nonlinear relationship between the initial distortion of self-assessment and the effect

of its correction; the model allows predicting the dynamics of the adequacy of self-assessment of physical fitness depending on the initial level of discrepancy between subjective and objective indicators;

- for the first time, a statistically significant relationship ($p < 0.05$) between SAPF, gender, and motivational orientation of vocational pre-higher education students has been established: it is shown that positive SAPF statistically significantly enhances achievement orientation – this is confirmed by significant differences between groups according to the criteria of motivation for achieving success ($p < 0.05$);

- the empirical base has been expanded, and the effectiveness of the methodology for researching the influence of the professional orientation of the educational institution on the structure of motivational-value orientations of students in the field of physical culture and sports, on the level of adequacy of self-assessment of physical fitness, and on the dynamics of the formation of the physical “Self” in the student environment has been proven;

- data on the influence of systematic sports activities on the adequacy of self-perception of physical fitness and on the specifics of motivational orientation of boys and girls have been supplemented, in particular, gender differences in these processes have been identified;

- further development of empirical ideas about the motivational preferences of boys and girls who are involved and not involved in sports, as well as about their self-assessment of physical fitness, has been obtained, which allows more clearly defining the target areas of correctional-educational work in educational institutions.

According to the results of the dissertation research, it was determined that the professional orientation of the educational institution significantly influences the motivational orientations, sports preferences, level of physical activity and self-assessment of the physical «Self» of students.

The profile of the educational institution determines sports preferences and the level of physical activity, demonstrating clear institutional differentiation: in College 1 (training of professional athletes), team sports (36,9% of boys; 29.5% of

girls) and martial arts (11.5% of boys) prevail, which corresponds to the profile of elite sports training; in College 2 (training of physical education specialists), football dominates (97.2% of boys); in College 3 (IT education), aesthetic types of activity prevail (59.2% of students), indicating a desire for harmonious development outside professional specialization.

According to the research results, statistically significant differences in motivational-value orientations ($p < 0.05$) and their relationship with the level of physical activity among students of different professional orientations were revealed. In College 1, motives for achieving high sports results dominate, while in College 3, motives for maintaining health and leisure prevail ($\chi^2 = 42.22$; $p < 0.05$). This specificity affects the professional intentions of graduates: 61.3% of College 1 students plan to work in the sports field, while in College 3 this figure is only 5.7% ($\chi^2 = 109.02$; $p < 0.05$; $V = 0.386$).

Statistically significant differences in attitudes towards a healthy lifestyle (HLS) among students of different profiles were recorded: representatives of College 3 reported adhering to HLS significantly less often ($p < 0.05$) compared to other groups. Analysis of the level of physical fitness revealed a significant dependence on the profile: the highest rates were recorded in College 1 (median comprehensive PF index = 15 points), the lowest - in College 3 (median = 12 points). The study also revealed gender characteristics, confirmed by statistically significant differences in the development of strength ($\chi^2 = 63.06$) and endurance among boys, as well as agility ($\chi^2 = 120.89$) among girls. Analysis of the relationships between objective and subjective assessments confirmed the most realistic self-assessment among students of College 1, despite the highest delta values (5 points).

The developed regression model ($F = 65.02$; $p < 0.05$; $R^2 = 0.648$) identified key determinants of self-assessment adequacy: the development of flexibility ($\beta \approx -0.36$) and endurance ($\beta \approx -0.29$) have a positive influence, while an inflated self-assessment of the physical "Self" ($\beta \approx +0.70$) is the main factor for its decrease.

The research results not only confirmed the feasibility of developing a technology for correcting self-assessment of physical fitness, but also formed the

basis for its theoretical substantiation and practical development for vocational pre-higher education students during sports activities (Technology).

The structural basis of the Technology is a system of effectiveness criteria that includes motivational, activity-practical and psycho-emotional components. The implementation of the technology is carried out through four interconnected vectors of influence: axiological-worldview, motivational-reflexive, psycho-emotional and activity-practical, which integrate motivational, cognitive, activity and reflexive-summarizing components.

The methodological basis of the technology development is the results of an expert survey, which made it possible to identify key organizational, methodological and motivational determinants of the adequacy of self-assessment of students' physical fitness. The application of cluster analysis ensured the consolidation of expert positions for building a holistic correction technology. At the stage of experimental approbation, an integrative program for the implementation of the technology was developed, combining specially organized physical activity, elements of esports and psychological-educational trainings.

The program is aimed at optimizing the process of correcting self-assessment of physical fitness in the conditions of sports activities.

During the transformative pedagogical experiment, it was established that the application of the technology reliably increases the adequacy of self-assessment ($p < 0.01$), improves indicators of physical qualities and increases the proportion of respondents who regularly engage in sports. After its implementation, the proportion of respondents with adequate SAPF increased: among boys - from 41.2% to 63.8%, among girls - from 38.6% to 57.4%. The delta decreased by more than a third. A scientific achievement is the development of a second-order polynomial model ($F=160.103$; $p < 0.0001$; $R^2=67.2$), which allows predicting the effectiveness of correction.

The critical influence of the professional orientation of the educational institution on the adequacy of self-assessment of physical fitness has been experimentally proven. The approbation of the Technology demonstrated its

effectiveness in increasing the adequacy of self-assessment, forming a positive image of the physical "Self", developing stable motivation for sports activities and self-improvement, as well as statistically significant improvement of motor qualities. The practical value of the technology is manifested in its ability to ensure reliable increase in the adequacy of self-assessment of physical fitness, formation of stable motivation for sports activities and improvement of the level of development of motor qualities in students.

Keywords: physical fitness, physical education, physical culture and sports, self-assessment, students, education seekers, physical activity, motivation.

СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. Марченко О. Ю., Москаленко О. В. Дослідження самооцінки фізичного розвитку спортсменів в контексті гендерного підходу. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2023. № 2. С. 43–48. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2023.2.43-48> Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в організації, проведенні дослідження та в опрацюванні результатів дослідження. Внесок Марченко О. Ю. полягає в узагальненні даних.*

2. Круцевич Т., Марченко О., Москаленко О. Здоровий спосіб життя в ієрархії мотиваційних пріоритетів юнаків і дівчат, які займаються спортом. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2023. № 1. С. 58–66. DOI: [10.32540/2071-1476-2023-1-058](https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-1-058) Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у визначенні мети та завдань дослідження, проведенні психодіагностичних методик, аналізі отриманих даних. Внесок Круцевич Т. полягає в інтерпретації результатів досліджень. Внесок Марченко О. узагальнення й систематизація теоретичного матеріалу й оформленні.*

3. Марченко О., Москаленко О. Мотиваційні пріоритети до занять спортом студентів коледжів різного професійного спрямування. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2023. № 3. С. 25–32. DOI: [10.32540/2071-1476-2023-3-025](https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-3-025) Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в організації дослідження, опрацюванні емпіричної частини, аналіз даних. Внесок Марченко О. полягає в узагальненні й систематизації теоретичного матеріалу та редагуванні фінального тексту.*

4. Marchenko, O., Moskalenko O. Features of the needs and motivational sphere of the personality of future specialists in physical culture and. *Theory and Practice of Physical Culture and Sports*. 2024. Vol. 3. No. 1. P. 27–33. DOI: <https://doi.org/10.69587/tppcs/1.2024.27> Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в організації, проведенні дослідження, опрацюванні отриманих результатів. Внесок Марченко О. Ю. полягає в редагуванні й оформленні тексту.*

5. Марченко О. Ю., Москаленко О. В. Особливості самооцінки фізичного образу «Я» здобувачів передвищої фахової освіти з урахуванням їх професійної спрямованості. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2025. № 1. С. 75–84. DOI: [10.32540/2071-1476-2025-1-087](https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-1-087) Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в зборі емпіричних даних та в опрацюванні результатів дослідження. Внесок Марченко О. Ю. полягає в редагуванні тексту, фінальній стилістиці й кореспонденції з журналом.*

6. Москаленко О., Марченко О., Калабішка І. Взаємозв'язок самооцінки та об'єктивних показників фізичної підготовленості студентів передвищої освіти: порівняльний аналіз. *Sport science spectrum*. 2025. № 1. С. 55–62. DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-1-8> Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в розробленні концепції дослідження, методологічному обґрунтуванні, проведенні аналізу даних та фінальній редакції рукопису. Внесок Марченко О. Ю. полягає в редагуванні, рецензуванні тексту, корекції формулювань і стилістичному вдосконаленні рукопису. Внесок Калабішки І. полягає в узгодженні статистичних моделей.*

7. Москаленко О., Марченко О., Лі Чжолінь. Фактори формування самооцінки фізичної підготовленості здобувачів фахової передвищої освіти. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2025. № 2. С. 100–106. <https://doi.org/10.32782/spmed.2025.2.14> Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в розробці концепції дослідження, методологічному обґрунтуванні, інтерпретації результатів та фінальній редакції тексту. Внесок Марченко О. Ю. полягає в зборі емпіричних даних та первинному аналізі результатів дослідження. Внесок Лі Чжолінь полягає в узагальненні літературного матеріалу, статистичному моделюванні.*

8. Москаленко О. В., Ставінський Ю. О., Перегінєць М. М. Психолого-педагогічні аспекти мотиваційного спрямування та його впливу на самооцінку фізичної підготовленості здобувачів передвищої фахової освіти. *Rehabilitation and Recreation*. 2025. Vol. 19. No. 2. P. 231–242. DOI: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2025.19.2.22> Фахове видання України проіндексоване у базі даних Scopus (Q4). *Особистий внесок здобувача полягає в розробці концепції дослідження, методологічному обґрунтуванні, інтерпретації результатів. Внесок Ставінського Ю. О. полягає в проведенні психодіагностичних методик, аналізі мотиваційних показників та допомозі в інтерпретації мотиваційних аспектів. Внесок Перегінця М. М. полягає в зборі емпіричних даних, обробці статистики та корекції тексту.*

9. Марченко О. Ю., Москаленко О. В., Холодова О. С., Бричук М. С. Кіберспорт як інноваційний чинник корекції самооцінки фізичної підготовленості та розвитку рухових якостей студентської молоді. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.16961810> Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в концептуальному формуванні дослідження, координації роботи, інтерпретації результатів і фінальній редакції тексту статті. Внесок Марченко О. Ю. полягає в допоміжному зборі даних та первинному опрацюванні результатів. Внесок Холодової О. С.*

полягає в літературному огляді і перевірці тексту. Внесок Бричук М. С. полягає у статистичній обробці та стилістичної редакції.

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

10. Москаленко О. В. Самооцінка фізичного розвитку як особиста оцінка фізичного стану, здоров'я та зовнішності студентів фахового коледжу. *Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи* : матеріали X Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф., Київ, 15 груд. 2023 р. Київ : Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2023. С. 128–130. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/48463/1/O_Dziuba_H_Ivanenko_PES_HP_10_BGMU.pdf

11. Москаленко Олександр. Чинники, що впливають на формування самооцінки фізичної підготовленості здобувачів передвищої фахової освіти. *Біомеханіка спорту, оздоровчої рухової активності, фізкультурно-спортивної реабілітації: актуальні проблеми, інноваційні проєкти та тренди* : матеріали IV Всеукр. електрон. наук.-практ. конф. з міжнар. участю, Київ, 12 черв. 2025 р. Київ : НУФВСУ, 2025. С. 136–139. URL: https://uni-sport.edu.ua/images/documents/Zbirnik%20materialiv%20konferencii_12.06.2025_GOTOVO.pdf

12. Каравасілій Анастасія, Сергієнко Костянтин, Москаленко Олександр. Актуальні проблеми кіберспорту. *Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, терапії та реабілітації* : матеріали VIII Всеукр. електрон. конф. з міжнар. участю, Київ 29 трав. 2025 р. Київ : НУФВСУ, 2025. С. 160–161.

<https://uni-sport.edu.ua/content/viii-vseukrayinska-elektronna-konferenciya-z-mizhnarodnoyu-uchastyu-innovaciyni-ta> *Здобувачеві належить визначення стану наукової проблеми, аналізі науково-методичної літератури, інтерпретації отриманих даних.*

ЗМІСТ

	ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СКОРОЧЕНЬ	19
	ВСТУП	20
РОЗДІЛ 1	САМООЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЯК НАУКОВА ПРОБЛЕМА: ЕВОЛЮЦІЯ ПОГЛЯДІВ ТА СУЧАСНІ ІНТЕРПРЕТАЦІЇ У ВІТЧИЗНЯНИХ І ЗАРУБІЖНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ	33
1.1	Теоретичні основи дослідження феномену самооцінки у контексті фізичної підготовленості	33
1.2	Фізичний образ «Я» як складова Я-концепції у процесі формування самооцінки фізичної підготовленості студентської молоді	42
1.3	Детермінанти формування самооцінки фізичної підготовленості в юнацькому віці: психологічні, соціальні та біологічні аспекти	47
	Висновки до розділу 1	56
РОЗДІЛ 2	МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	58
2.1	Методи дослідження	58
2.1.1	Теоретичний аналіз, узагальнення даних науково-методичної літератури та документальних матеріалів	58
2.1.2	Соціологічні методи дослідження	59
2.1.3	Педагогічні методи дослідження	60
2.1.4	Психодіагностичні методи дослідження	62
2.1.5	Методи математичної статистики	63
2.2	Організація дослідження	69
РОЗДІЛ 3	КОМПЛЕКСНИЙ АНАЛІЗ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ, САМООЦІНКИ ФІЗИЧНОГО «Я» ТА МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНИХ ПРІОРИТЕТІВ ЗДОБУВАЧІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ РІЗНОГО ПРОФЕСІЙНОГО ПРОФІЛЮ	72
3.1	Мотиваційні чинники, інтереси та ціннісні орієнтації у сфері фізичної культури і спорту здобувачів фахової передвищої освіти різного професійного профілю	72
3.2	Аналіз фізичного «Я» здобувачів фахової передвищої освіти різного професійного профілю	86
3.3	Спрямованість мотивації здобувачів фахової передвищої освіти різного професійного профілю	108
3.4	Діагностика рівня фізичної підготовленості здобувачів фахової передвищої освіти різного професійного профілю	115

3.5	Аналіз взаємозв'язків між об'єктивними показниками фізичної підготовленості та суб'єктивними оцінками фізичного «Я» здобувачів фахової передвищої освіти різного професійного профілю	125
	Висновки до розділу 3	132
РОЗДІЛ 4	ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ УМОВИ РЕАЛІЗАЦІЇ ТЕХНОЛОГІЇ КОРЕКЦІЇ САМООЦІНКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ	136
4.1	Теоретичні, соціально-психологічні та організаційно-педагогічні передумови розробки технології корекції самооцінки фізичної підготовленості здобувачів фахової передвищої освіти	136
4.2	Врахування експертних оцінок у розробці структури технології корекції самооцінки фізичної підготовленості здобувачів фахової передвищої освіти	143
4.3	Обґрунтування вибору цільової групи для проведення педагогічного (перетворювального) експерименту	152
4.4	Структура та зміст технології корекції самооцінки фізичної підготовленості в процесі занять спортом для здобувачів фахової передвищої освіти	153
4.5	Організація та методика проведення педагогічного (перетворювального) експерименту	163
4.6	Аналіз результатів педагогічного експерименту з впровадження технології корекції самооцінки фізичної підготовленості	165
	Висновки до розділу 4	188
РОЗДІЛ 5	АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	191
	ВИСНОВКИ	204
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	209
	ДОДАТКИ	240

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СКОРОЧЕНЬ

ЗФПО — заклади фахової передвищої освіти

ЗМІ – засоби масової інформації

ЗСЖ – здоровий спосіб життя

КМС – кандидат в майстри спорту

КІФП – комплексний індекс фізичної підготовленості

МС – майстер спорту

МУН – Методика діагностики мотивації успіху та уникнення невдач
(А. Реан)

РА – рухова активність

РФЗ – рівень фізичного здоров'я

РФП – рівень фізичної підготовленості

ССС – серцево-судинна система

Самооцінка ФП – самооцінка фізичної підготовленості

ФК – фізична культура

ФК і С – фізична культура і спорт

ФП – фізична підготовленість

ВСТУП

Актуальність. Сучасна українська дійсність, детермінована складним комплексом воєнних, соціальних та економічних викликів, актуалізує потребу не в адаптації, а в стратегічному стабільному розвитку. У цих умовах ключову роль відіграє формування молоді, здатної до психологічної стійкості, швидкої адаптації та успішної конкуренції у глобальному просторі.

Сфера фізичної культури та спорту виходить за рамки суто оздоровчої функції, перетворюючись на потужний інструмент цілісного становлення особистості. Вона сприяє розвитку не лише тілесних якостей, але й формує фундаментальні психологічні характеристики: резилієнтність, комунікативну компетентність та цілеспрямованість, що становлять основу професійної ідентичності та громадянської позиції.

У цій парадигмі фізична підготовленість виступає індикатором системної рухової активності, тоді як самооцінка фізичної підготовленості розкриває здатність індивіда до рефлексії та адекватного сприйняття власного фізичного стану.

Глобальна статистика засвідчує тривожну тенденцію: понад 80 % підлітків не досягають мінімальних норм рухової активності, рекомендованих ВООЗ (World Health Organization, 2020) [38, 256]. В Україні, за даними моніторингового звіту Міністерства охорони здоров'я (МОЗ, 2023), регулярною фізичною активністю охоплено лише $\approx 28\%$ юнаків і 18% дівчат 15–19 років. Гіподинамія, домінування сидячих ІТ-активностей і популяризація в соціальних мережах ідеалізованих образів тіла формують «розрив очікувань», що сприяє розвитку негативного образу свого фізичного «Я» та дисфункціональної самооцінки [17, 27, 39, 252].

Для здобувачів фахової передвищої освіти ця проблема набуває особливої гостроти, оскільки віковий етап 16-20 років характеризується професійним самовизначенням, інтенсивним психофізіологічним дозріванням і формуванням ціннісних орієнтацій [44, 52, 160]. Адекватна самооцінка

фізичної підготовленості виступає детермінантом навчальної мотивації, соціальної адаптивності та емоційної стійкості студентів [80, 101, 147, 156, 201, 232]. Водночас, освітні програми закладів фахової передвищої освіти лише фрагментарно інтегрують систематичну корекцію самооцінки фізичної підготовленості у процес фізичного виховання [108].

Самооцінка – це багатогранний психологічний феномен, що належить до основних характеристик особистості [48]. Вона формується як на основі інформації, отриманої від оточуючих, так і через власну діяльність, спрямовану на усвідомлення своїх вчинків і якостей [48]. Цей феномен тісно пов'язаний із потребою людини в самоствердженні, що визначається співвідношенням між її реальними досягненнями та рівнем домагань. Проблема формування самооцінки фізичної підготовленості молоді є надзвичайно актуальною, оскільки вона безпосередньо пов'язана з формуванням особистісної ідентичності, мотивації до занять руховою активністю та соціальної адаптації. Питання адекватного сприйняття власного фізичного стану є важливим як для психофізіологічного розвитку, так і в контексті освітніх впливів, що реалізуються в закладах фахової передвищої освіти [56, 59, 66]. У процесі практичної діяльності людина прагне до результатів, які відповідають її самооцінці та сприяють її стабілізації [29, 114, 115]. Значущі зміни в самооцінці відбуваються тоді, коли досягнення пов'язуються зі здатністю реалізовувати необхідні здібності [29, 118]. Самооцінка не є вродженою, а формується в процесі діяльності та міжособистісної взаємодії [103, 123, 126]. Соціальне середовище відіграє ключову роль, адже розвиток оптимальної самооцінки значною мірою залежить від об'єктивності оцінки з боку оточуючих [101, 123, 124].

Дослідження самооцінки як базової особистісної характеристики беруть початок у працях У. Джеймса [47, 215], К. Роджерса [243], А. Маслоу [234], та отримали подальший розвиток у соціально-когнітивних концепціях Р. Баумайстера та М. Лірі [98, 182, 225].

У контексті рухової активності зарубіжними вченими виокремлено низку підходів:

- мотиваційно-ціннісні (А. Маслоу (A. H. Maslow), 1954, Вільям Джеймс (W. James), 1980; Е. Л. Десі та Р. М. Раян (Deci & Ryan, 2000), що підкреслюють роль автономної мотивації у конструюванні адекватного образу тіла [191, 183, 215, 234, 245];
- психометричні (Герберт В. Марш (Herbert W. Marsh), 1994-2010); Кеннет Р. Фокс (Kenneth R. Fox), які представляють психометричні підходи до вимірювання фізичного самосприйняття (СФП) і створили/розвинули відповідний інструментарій [201, 231];
- культурологічні (Свами В. (Viren Swami), 2016; Еллева Д. А. С. (Daniel A. C. Alleva), 2020), що підкреслюють роль медіа, культурних ідеалів та соціального порівняння у формуванні тілесної самосвідомості [173, 247];
- педагогічні та спортивні (Хартер С. (Susan Harter), 1999; Фокс К. (Kenneth R. Fox), 2000; Марш Г. В. (Herbert W. Marsh), 1997; Уїльямс Дж. М. (Jean M. Williams), 2010), в яких описуються кореляції між рівнем фізичної підготовленості, спортивними досягненнями й самооцінкою студентів [200, 201, 208, 215, 232, 233, 255];

Зокрема, питанням самооцінки присвячено численні дослідження зарубіжних науковців, серед яких роботи Eric Berne [183], А. Маслоу [234], Carl Rogers [244], Robert Hogan [210], Jennifer Crocker [191], Mark Leary [98, 225], Roy Baumeister [182] та інші.

У психолого-педагогічному дискурсі самооцінка фізичної підготовленості визначається як суб'єктивна оцінка індивідом власних фізичних якостей, функціональних можливостей та досягнень у руховій діяльності. Дослідження Fox, 1997; Marsh & Shavelson, 1985 [201, 232, 233] підкреслюють динамічність і контекстуальну залежність цієї самооцінки, яка змінюється під впливом зовнішніх і внутрішніх чинників. Науковці доводять, що фізичне «Я» є важливим структурним компонентом загального образу себе, а його формування безпосередньо пов'язане з переживанням успіху,

позитивною соціальною взаємодією та участю в активних видах діяльності [249, 252, 253].

Проведений аналіз міжнародного досвіду та експертних оцінок створює теоретичну основу для розробки технології корекції самооцінки фізичної підготовленості. Однак для її ефективної адаптації в українському освітньому просторі необхідно врахувати результати досліджень вітчизняних учених. Дослідження українських науковців у галузі педагогіки і психології розкривають ключові аспекти формування самооцінки.

Так, Левицька Д. О. [97] досліджувала вплив образу фізичного «Я» на самоставлення та розвиток особистості у ранньому юнацькому віці, Чорна А. С. [165] проаналізувала взаємозв'язок структури мотивації та розвитку самооцінки, Шибрук О. В. [169] вивчала взаємодію самооцінки та рівня домагань у структурі Я-концепції студентів, Пенькова І. [129] досліджувала процеси самовдосконалення особистості через призму самооцінки, Кулаковська Р. [94] досліджувала особливості формування адекватної самооцінки у підлітковому віці.

У контексті фізичної культури і спорту значний внесок зробили такі українські вчені: Бакіко І. В. (2020); Марченко О. Ю. (2019, 2024); Білецька В. В. (2022); Андрєєва О.В. (2024); Круцевич Т. Ю. (2020); Котарська Л. С. (2022). Їхні роботи розкривають специфіку формування фізичної самооцінки в умовах української освітньої системи, враховують національні особливості мотивації до занять фізичною культурою і спортом. Значний внесок у вивчення самооцінки фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентської та учнівської молоді здійснили українські дослідниці: Круцевич Т. Ю. та Марченко О.Ю. [86, 91, 107], які досліджували особливості формування самооцінки фізичної підготовленості студентської та учнівської молоді в процесі занять спортом. Дутчак М. В. [52] вивчав особливості та адекватність самооцінки фізичного розвитку молодих чоловіків міста та села. Бакіко І. В. [11, 13, 87] займався питаннями формування самооцінки фізичного розвитку у школярів різних вікових груп.

Отже, синтез міжнародного досвіду та вітчизняних наукових розробок дасть змогу створити диференційовану технологію корекції самооцінки фізичної підготовленості. Ця технологія враховуватиме низку ключових чинників: вікові особливості розвитку особистості, регіональну специфіку соціалізації, гендерні відмінності в мотивації та особливості української освітньої парадигми.

За даними українських вчених [2, 89, 91, 97, 101, 129, 165, 169], формування самооцінки фізичної підготовленості детермінується комплексом чинників, серед яких: генетичні передумови, попередній досвід рухової активності, соціальне середовище (вплив сім'ї, групи однолітків, освітнього закладу, ЗМІ та соціальних мереж), поточний рівень фізичної підготовленості, індивідуально-психологічні особливості (рівень тривожності, самоповага, рівень домагань) та специфіка перцептивних процесів. Наукова розвідка вітчизняних дослідників продемонструвала значний прогрес у вивченні адекватності самооцінки фізичного розвитку молоді. Роботи Марченко О.Ю. (2010, 2019), Круцевич Т.Ю. (2019, 2022), Білецької В.О. (2022) та Бакіко І.В. (2023, 2024) свідчать про формування цілісного наукового напрямку, що інтегрує психолого-педагогічні та фізіологічні аспекти дослідження.

Попри значний масив теоретичних розробок, питання створення прикладних міждисциплінарних програм корекції самооцінки фізичної підготовленості у закладах фахової передвищої освіти потребує подальших досліджень. Зокрема, залишаються не розробленими експериментальні програми, що інтегрували б виховні, спортивні, психодіагностичні та мотиваційні втручання в єдиний педагогічний комплекс.

Водночас у науковому дискурсі спостерігається фрагментарність у трактуванні самих механізмів формування самооцінки фізичної підготовленості. Дослідницькі підходи розходяться: одні вчені акцентують на соціальному порівнянні як провідному факторі, інші – на досягненнях у спортивній діяльності, треті – на індивідуальних особистісних характеристиках (рівень тривожності, самоконтроль, екстраверсія тощо).

Проте, бракує цілісного уявлення про взаємодію цих чинників у конкретних освітніх та соціальних умовах. Особливого значення ця проблема набуває для здобувачів фахової передвищої освіти, які перебувають на етапі становлення професійної ідентичності та потребують ефективних інструментів самовдосконалення, зокрема у сфері фізичної культури і спорту. Для майбутніх фахівців у галузі фізичної культури та спорту адекватна самооцінка фізичної підготовленості є не лише компонентом професійної компетентності, але й ключовим чинником, що безпосередньо впливає на ефективність майбутньої професійної діяльності. Для здобувачів освіти інших спеціальностей (наприклад, ІТ-напряму) розвиток адекватної самооцінки фізичної підготовленості може стати стимулом до підвищення рухової активності та позитивно корелювати з розвитком когнітивних функцій, що є важливим для успішної навчальної та професійної діяльності.

Аналіз наукових джерел дозволяє виокремити низку суперечностей:

- між зростаючою популярністю «культу тіла» в соціальних мережах та реальними, часто недостатніми, фізичними кондиціями молоді, що може спотворювати їхній образ «Я» фізичного та призводити до заниженої самооцінки;
- між задекларованою в нормативних документах орієнтацією на розвиток особистості та обмеженими можливостями освітнього середовища щодо системної корекції самооцінки фізичної підготовленості (СФП);
- між індивідуальним характером формування самооцінки та груповою формою організації більшості занять фізичною культурою;
- між накопиченими теоретичними знаннями про детермінанти СФП та недостатньою розробленістю практичних технологій їх реалізації в закладах фахової передвищої освіти.

Усвідомлення цих суперечностей дозволяє сформулювати наукову проблему дослідження: розробка та апробація програми корекції самооцінки фізичної підготовленості здобувачів фахової передвищої освіти, яка враховує мотиваційні, соціокультурні та особистісні чинники.

Гіпотеза дослідження ґрунтується на припущенні, що впровадження технології корекції самооцінки фізичної підготовленості в освітній процес фізичного виховання дозволить не лише підвищити її рівень, а й сформувати адекватне самосприйняття фізичного «Я» у здобувачів фахової передвищої освіти.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дисертаційна робота виконана відповідно до Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021–2025 рр., згідно з темою кафедри теорії і методики фізичного виховання 3.3 «Удосконалення системи педагогічного контролю фізичної підготовленості дітей, підлітків і молоді в закладах освіти» (номер державної реєстрації 0121U108938). Внесок дисертанта як співвиконавця теми полягав у теоретичному обґрунтуванні, проєктуванні та експериментальній перевірці технології корекції самооцінки фізичної підготовленості здобувачів передвищої фахової освіти в процесі занять спортом з метою спрямування мотивації на досягнення успіху, підвищення рівня рухових якостей та формування адекватного самосприйняття фізичного «Я».

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити ефективність технології корекції самооцінки фізичної підготовленості здобувачів фахової передвищої освіти в процесі занять спортом, що забезпечує спрямування мотивації на досягнення успіху, покращення рухових якостей та адекватність самосприйняття.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу українських та зарубіжних наукових джерел узагальнити та систематизувати теоретико-методичні підходи до корекції самооцінки фізичної підготовленості здобувачів освіти.
2. З'ясувати взаємозв'язок між об'єктивними показниками фізичної підготовленості, самооцінки фізичного «Я» та мотиваційно-ціннісними пріоритетами здобувачів фахової передвищої освіти різного професійного профілю.

3. Теоретично обґрунтувати та розробити технологію корекції самооцінки фізичної підготовленості здобувачів фахової передвищої освіти в процесі занять спортом.

4. Експериментально перевірити ефективність розробленої технології корекції самооцінки фізичної підготовленості здобувачів фахової передвищої освіти в процесі занять спортом.

Об'єкт дослідження: фізична підготовленість здобувачів фахової передвищої освіти.

Предмет дослідження: технологія корекції самооцінки фізичної підготовленості в процесі занять спортом та її вплив на мотивацію і розвиток рухових якостей.

Методи дослідження:

- теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової літератури, інформаційних ресурсів мережі Інтернет та документальних матеріалів використано для обґрунтування напряду дослідження;
- педагогічне спостереження проводилося на перших етапах дослідження як засіб орієнтації та ознайомлення з досліджуваними явищами, а саме: для попередньої оцінки рівня рухових якостей та техніки виконання вправ, що дозволило сформулювати загальне уявлення про початковий стан фізичної підготовленості досліджуваних; з метою визначення соціально-психологічного клімату у групах та характеру взаємодії між здобувачами освіти, що може впливати на формування їхньої самооцінки фізичної підготовленості (ФП);
- педагогічне тестування застосовано для оцінки показників ФП та здійснювалося за допомогою визначення рівня розвитку окремих рухових якостей: сили, гнучкості, витривалості, спритності на основі результатів виконання рухових тестів;
- анкетування проводилося для вивчення мотиваційних пріоритетів та чинників впливу на рухову активність та заняття спортом здобувачів освіти; онлайн-опитування через Google Forms охопило різні професійні напрями та

включало два блоки питань: соціальні характеристики (7 питань), основні питання: мотивація, спонукання та пріоритети у сфері ФК і С, ЗСЖ та організації дозвілля (20 питань);

- для дослідження спрямування мотивації здобувачів освіти застосовано методику «Мотивація успіху та страх невдач» (МУН) (А. Реан) [110, 174], яка виявила домінуючі мотиваційні орієнтації (на успіх чи уникнення невдач) та дозволила проаналізувати їхній вплив на залучення здобувачів освіти до фізичної активності;

- для дослідження самооцінки фізичної підготовленості застосовано адаптований опитувальник «Physical Self-Description Questionnaire» (Marsh H.W.) [231, 231], який дозволив вивчити 11 компонентів фізичного образу «Я»: здоров'я, спортивні здібності, витривалість, зовнішній вигляд, глобальне «Я», гнучкість, спритність, силу, координацію, самооцінку та загальний рівень самооцінки;

- для структурування результатів експертного опитування та виокремлення ключових організаційних, методичних і соціально-мотиваційних чинників, що визначають ефективність формування адекватної самооцінки фізичної підготовленості було використано кластерний аналіз;

- статистичний аналіз включав перевірку даних на підпорядкування нормальному закону розподілу за критерієм Шапіро-Уїлка, описову статистику, де для представлення середніх показників за умови доведеного нормального розподілу вихідних даних використовувалась середнє та стандартне відхилення, а в іншому випадку – медіана та 25 і 75 перцентилі. (так само вибір критеріїв для порівняльного аналізу відбувався із огляду на розподіл спостережуваних величин);

- для порівняльного аналізу між нормально розподіленими величинами використовувався параметричний t-критерій Стюдента для незалежних (або для залежних) вибірок, а в іншому випадку – непараметричний U-критерій Манна-Уїтні;

- для побудови моделі, яка пояснює різницю між суб'єктивною та об'єктивною оцінкою фізичної підготовленості студентів, застосовано GLM моделювання, широко представлене в наукових джерелах фізкультурно-спортивного спрямування [187, 188].
- для побудови прогнозової моделі використано GRM-моделювання, що дозволило врахувати нелінійний характер зв'язку між початковим і підсумковим значенням дельти (якість моделі перевірялася за допомогою F-критерію Фішера та коефіцієнта детермінації (R^2) при рівні значущості $\alpha = 0,05$, статистичну значущість окремих коефіцієнтів підтверджено t-критерієм Стьюдента;
- розрахунки виконувались за допомогою табличного редактора MS Excel Statistica 10.0 (StatSoft, USA).

Наукова новизна:

- уперше теоретично обґрунтовано та розроблено технологію корекції самооцінки ФП здобувачів фахової передвищої освіти в процесі занять спортом (Технологія): структура Технології визначена системою критеріїв ефективності (мотиваційний, діяльнісно-практичний, психоемоційний), реалізується через чотири взаємопов'язані вектори впливу (ціннісно-світоглядний, мотиваційно-рефлексивний, психоемоційний, діяльнісно-практичний) та інтегрує мотиваційний, когнітивний, діяльнісний і рефлексивно-підсумковий компоненти;
- уперше розроблено й апробовано експериментальну інтегративну програму реалізації Технології, яка поєднує спеціально організовану рухову активність, кіберспорт та психолого-освітні тренінги, що трансформують кіберспорт з форми дозвілля в педагогічний інструмент, як мотиватор для фізичного самовдосконалення;
- уперше системно досліджено взаємозв'язок фізичної підготовленості, мотиваційного спрямування та самооцінки фізичного «Я» здобувачів фахової передвищої освіти різного професійного спрямування (спортивного та

інформаційно-технічного профілів) та доведено вплив освітнього середовища на адекватність самооцінки фізичної підготовленості;

- уперше у ході поглибленого аналізу ефективності впровадження технології корекції самооцінки ФП побудовано статистично значущу поліноміальну модель ($F = 160,103$; $p < 0,0001$), яка пояснює 67,2 % загальної дисперсії та описує нелінійний зв'язок між початковим викривленням самооцінки ФП та ефектом її корекції; модель дозволяє прогнозувати динаміку адекватності самооцінки ФП залежно від вихідного рівня невідповідності суб'єктивних та об'єктивних показників;

- уперше встановлено статистично значущий зв'язок ($p < 0.05$) між самооцінкою ФП, статтю та мотиваційним спрямуванням здобувачів фахової передвищої освіти: показано, що позитивна самооцінка ФП статистично значуще підсилює орієнтацію на досягнення – це підтверджується значущими відмінностями між групами за критеріями мотивації досягнення успіху ($p < 0.05$);

- розширено емпіричну базу та доведено ефективність методології дослідження впливу професійної спрямованості навчального закладу на структуру мотиваційно-ціннісних орієнтацій здобувачів освіти у сфері фізичної культури і спорту, на рівень адекватності самооцінки фізичної підготовленості та на динаміку формування фізичного образу «Я» у студентському середовищі;

- доповнено дані про вплив систематичних занять спортом на адекватність самосприйняття фізичної підготовленості та на специфіку мотиваційного спрямування юнаків і дівчат, зокрема виокремлено статеві відмінності в цих процесах;

- отримано подальший розвиток емпіричних уявлень щодо мотиваційних уподобань юнаків і дівчат, які займаються та не займаються спортом, а також щодо їхньої самооцінки фізичної підготовленості, що дозволяє чіткіше визначати цільові напрями корекційно-виховної роботи в освітніх закладах.

Особистий внесок здобувача у спільних публікаціях полягає у формуванні напряму дослідження, аналізі науково-методичної літератури за темою дослідження, організації і проведенні експериментальних досліджень, аналізі та інтерпретації отриманих даних, формулюванні висновків.

Публікації. Наукові результати дисертації висвітлені в 12 наукових публікаціях: 9 статей у наукових виданнях з переліку наукових фахових видань України, одне з яких проіндексоване у базі даних Scopus (Q4); 3 публікації апробаційного характеру (Додаток А).

Апробація результатів дисертації. Основні положення дисертації оприлюднені у матеріалах конференцій та доповідях на: X Всеукраїнській науково-практичній онлайн-конференції (Київ, 2023, Ун-т імені Бориса Грінченка); на X Міжнародній науково-практичній конференції «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії (Дніпро, 2023); IX Міжнародній конференції «Сталий розвиток і спадщина у спорті: проблеми та перспективи» (Київ, 2024); I та II Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання різних груп населення» пам'яті професора Т. Ю. Круцевич (Київ, 2024, 2025); XVIII Міжнародній конференції молодих вчених «Молодь та олімпійський рух», присвяченої 95-річчю Національного університету фізичного виховання і спорту України, (Київ, 2025); VIII Всеукраїнській електронній конференції з міжнародною участю «Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, терапії та реабілітації» (Київ, 2025); IV Всеукраїнській електронній науково-практичній конференції з міжнародною участю «Біомеханіка спорту, оздоровчої рухової активності, фізкультурно-спортивної реабілітації: актуальні проблеми, інноваційні проєкти та тренди» (Київ, 2025) (Додатки Б, В, Г, Д, Е).

Практична значимість роботи визначається створенням технології корекції самооцінки фізичної підготовленості здобувачів фахової передвищої освіти в процесі занять спортом (Технологія). Запропонована Технологія має чітку структуру, що базується на системі критеріїв ефективності

(мотиваційний, діяльнісно-практичний, психоемоційний) та реалізується через чотири взаємопов'язані вектори впливу. Її методичний фундамент складає інтеграція мотиваційного, когнітивного, діяльнісного та рефлексивно-підсумкового компонентів.

Втілення технології в практику було здійснене через експериментальну інтегративну програму. Унікальність програми полягає в педагогічній трансформації кіберспорту — від дозвілля до інструменту мотивації, що поєднується зі спеціальною руховою активністю та психолого-освітніми тренінгами для стимулювання фізичного самовдосконалення.

Сформульовані в дисертації висновки і пропозиції упроваджено в практику Київського фахового коледжу зв'язку під час проведення практичних занять із студентами I-го та II-го курсу в рамках дисципліни «Фізична культура (акт впровадження від 03.04.2024 р.); в освітній процес Відокремленого структурного підрозділу «Київський транспортно-економічний фаховий коледж Національного транспортного університету» (акт впровадження від 15.05.2025 р.); в освітній процес кафедри теорії і методики фізичного виховання ВСП «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання НУФВСУ» під час занять зі студентами 1 та 2 курсів бакалаврського рівня (акти впровадження від 07.05.2025 р.); в освітній процес кафедри теорії і методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України, для впровадження в матеріали навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня, 2 курс (акти впровадження від 17.04.2025 р.) (Додатки В, Г, Д, Е, Ж).

Структура та обсяг дисертації. Матеріали дисертаційного дослідження викладено на 254 сторінках машинописного тексту українською мовою. Структура роботи включає анотацію, зміст, вступ, п'ять основних розділів із висновками до них, загальні висновки, список використаних джерел та 11 додатків. Цифрові дані представлено 45 рисунками і 42 таблицями. У списку використаних джерел нараховується 264 найменування.

РОЗДІЛ 1

САМООЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЯК НАУКОВА ПРОБЛЕМА: ЕВОЛЮЦІЯ ПОГЛЯДІВ ТА СУЧАСНІ ІНТЕРПРЕТАЦІЇ У ВІТЧИЗНЯНИХ І ЗАРУБІЖНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ

1.1 Теоретичні основи дослідження феномену самооцінки у контексті фізичної підготовленості

Дослідження самооцінки фізичної підготовленості як психолого-педагогічного феномену посідає важливе місце в сучасному науковому дискурсі, зокрема в контексті забезпечення цілісного розвитку особистості. Актуальність цієї проблематики зумовлена її мультидисциплінарним характером, оскільки вона інтегрує педагогічні, психологічні та соціокультурні аспекти становлення індивіда. Формування адекватної самооцінки фізичної підготовленості визначається як ключовий чинник, що впливає на становлення особистісної ідентичності, розвиток мотивації до здорового способу життя, залучення до системної рухової активності та успішність соціальної адаптації.

Особливого наукового інтересу набуває вивчення механізмів формування об'єктивного уявлення про власний рівень фізичної підготовленості в освітньому середовищі закладів фахової передвищої освіти. Це зумовлено необхідністю розробки ефективних педагогічних стратегій, спрямованих на формування адекватної самооцінки фізичної підготовленості та вдосконалення освітніх впливів у галузі фізичного виховання. Розмаїття наукових трактувань даного феномену обумовлює потребу в систематизації основних теоретичних положень, аналізі еволюції наукових поглядів та узагальненні чинників, що впливають на його формування в юнацькому віці. Особливу увагу при цьому слід приділити поняттю фізичного образу «Я», яке

виступає центральною ланкою в структурі Я-концепції та безпосередньо пов'язане з процесом самопізнання у фізичному аспекті.

Даний розділ присвячено комплексному аналізу теоретичних підходів до визначення самооцінки фізичної підготовленості, осмисленню її психологічної природи та виявленню основних детермінант формування цього явища у здобувачів освіти.

Самооцінка є складним особистісним утворенням і відноситься до фундаментальних властивостей особистості. Вона інтерпретується як особистісне утворення, що бере безпосередню участь в регуляції поведінки і діяльності людини, як автономна характеристика особистості, її центральний компонент, що формується при активній участі самої особистості і відображає своєрідність її внутрішнього світу [124 с. 397]. Самооцінка є своєрідним внутрішнім компасом, який орієнтує людину у взаємодії з оточенням, визначає її рівень самокритичності, вимогливість до себе та ставлення до успіхів і невдач [78]. Вчені наголошують, що важливим аспектом самооцінки є її тісний зв'язок з потребою людини у самоствердженні. Почуття власної гідності формується в процесі порівняння власних досягнень із поставленими цілями та очікуваннями. Коли реальні результати відповідають або перевищують очікування, самооцінка зростає, і навпаки [78].

Самооцінка є динамічним утворенням, яке формується і змінюється протягом життя під впливом різних факторів, як внутрішніх, так і зовнішніх. Вона є не лише результатом самоспостереження, а й продуктом соціальної взаємодії. Оцінки, які людина отримує від інших, значною мірою впливають на її самооцінку. [152].

Поняття «самооцінки», як і сама людина, постійно розвивається. Історично склалося так, що критерії самооцінки змінювалися разом зі зміною культурних умов. Це свідчить про те, що «самооцінка» – це не статична категорія, а динамічна, що формується під впливом історичного процесу [37]. Поняття самооцінки як складової свідомості людини має глибокі історичні корені, що сягають античної філософської думки. Перші концептуальні

розвідки щодо самопізнання та самооцінювання були сформульовані в працях давньогрецьких філософів, зокрема Геракліта, Демокріта, Горгія та Антифонта. У їхніх філософських системах були закладені методологічні засади розуміння самооцінки як суб'єктивної оцінки індивідом власних можливостей та ціннісних характеристик.

Античні мислителі акцентували на значущості внутрішнього світу людини, її автономності та відповідальності, тим самим заклавши філософські передумови для подальшого вивчення самооцінки як психолого-педагогічного феномену. Саме в античний період було сформовано ідею про здатність людини до рефлексії та самоаналізу, що стало концептуальною основою для розвитку сучасних уявлень про самооцінку [54].

Подальші роздуми над проблемою самопізнання простежуються у працях античних філософів. Так, Плутарх порушує питання співвідношення особистого та соціального, аналізуючи особливості ставлення людини до самої себе та до оточення [54, с.5]. Сенека ж акцентує на внутрішньому моральному компасі, зазначаючи, що джерело наших дій та рішень слід шукати не в зовнішньому світі, а в глибинах власної душі [55]. Цей погляд знаходить своє завершення у вченні Марка Аврелія, який закликає до постійної саморефлексії та самовдосконалення [54].

XII століття, незважаючи на панування колективізму та релігійної догматики, демонструє тенденцію до поступового зростання інтересу до внутрішнього світу особистості. Ця суперечлива тенденція відображала складність соціокультурних процесів середньовічного суспільства [54, с. 45; 152, с. 128].

Філософська думка цього періоду значною мірою сприяла розвитку ідей самопізнання. Зокрема, Іоанн Салісберійський обґрунтовував необхідність самопізнання як передумови духовного вдосконалення, відзначаючи, що його відсутність свідчить про недостатність морального розвитку. Паралельно активізація перекладної діяльності, зокрема трансляція арабських філософських текстів латиною, сприяла розвитку схоластики, яка зверталася

до проблематики людської природи, свободи волі та пізнання [11, с. 78-82]. Таким чином, схоластична традиція стала важливим етапом у становленні уявлень про роль самопізнання в життєдіяльності людини.

Разом з тим, навіть у контексті посилення уваги до індивідуальної свідомості, середньовічна людина залишалася інтегрованою в колективну ідентичність та підпорядкованою релігійним нормам. Самопізнання в цей період мало переважно колективістський характер і було спрямоване на осмислення індивідом свого місця у Божественному порядку, а не на утвердження власної індивідуальності [5, с. 91-95; 18, с. 145-15].

Соціальна трансформація XII століття значною мірою стимулювала розвиток індивідуальної свідомості. Урбанізаційні процеси, інтенсифікація торгових відносин та диференціація соціальної структури створили передумови для формування індивідуалізованих форм самосвідомості. Важливу роль у цьому процесі відігравав лицарський етос, який, пропагуючи ідеали честі, доблесті та персональної гідності, сприяв кристалізації елементів індивідуальної ідентичності.

Таким чином, XII століття можна вважати періодом динамічної рівноваги між колективістськими установками та окремими проявами індивідуалізму. Релігійні, філософські та соціокультурні трансформації створили умови для поступового формування інтересу до самопізнання, який, залишаючись у межах релігійного дискурсу, одночасно відкривав нові перспективи для осмислення антропологічних аспектів людської природи.

Якщо в середньовічний період самооцінка інтерпретувалася переважно через призму релігійних уявлень із акцентом на смиренні та самозреченні, то з утвердженням гуманістичних ідей у добу Нового часу (кінець XV — початок XX століття) вона почала розглядатися як важливий компонент особистісного розвитку. Хоча термін «самооцінка» у сучасному його розумінні ще не вживався, філософська думка цього періоду активно досліджувала проблематику самосвідомості, особистої ідентичності та самосприйняття,

формуючи теоретичні передумови для подальшого концептуального оформлення даного феномену [7, с. 45].

Аналізуючи історичну еволюцію концепції самооцінки, звертаємо увагу на фундаментальні праці зарубіжних учених, які стали теоретичною основою для сучасних досліджень. Як зазначає Смітанка В. у своєму аналізі наукових праць [152], значний внесок у розвиток цих уявлень зробив Рене Декарт (1596-1650), чий методологічний принцип «*Cogito, ergo sum*» («Мислю, отже, існую») актуалізував роль свідомості в людському бутті та стимулював інтерес до проблем самопізнання [45 с. 112]. Джон Локк (1632-1704) розвинув ці ідеї, зосередившись на дослідженні особистої ідентичності та обґрунтувавши визначальну роль свідомості та досвіду в процесі формування «Я» [101, с. 78].

Згідно з аналізом, представленим у дослідженні Смітанки [152], системний підхід до феномену самооцінки запропонував Вільям Джеймс (1842-1910), який розробив трикомпонентну модель «Я-концепції». На основі аналізу цього джерела [152, с. 168] констатуємо, що вчений обґрунтував взаємозв'язок між: складовими елементами образу «Я», самооцінкою як емоційною оцінкою цих елементів, та поведінкою, що визначається «Я-образом». Згідно з концепцією В. Джеймса, структура особистості включає три взаємопов'язані компоненти:

- складові елементи образу «Я» (фізичні характеристики, соціальні ролі, здібності, цінності, ідеали та самоідентифікація з різними соціальними групами), які формують основу нашого «Я-образу»;
- самооцінка – емоційна оцінка цих елементів, яка може бути як позитивною, так і негативною, і значною мірою визначає наше самопочуття та поведінку;
- поведінка, дії, вчинки та рішення, які значною мірою обумовлені нашим «Я-образом» та самооцінкою [152, с. 168].

Соціокультурні трансформації Нового часу (Реформація, Просвітництво, індустріальна революція) сформували нові уявлення про місце

людини в суспільстві, сприяючи розвитку концепції самооцінки. Значний внесок у її розуміння зробила Карен Хорні, яка обґрунтувала психоаналітичну теорію з акцентом на соціокультурних детермінантах розвитку особистості [212]. У працях «Нові шляхи в психоаналізі» та «Наші внутрішні конфлікти» вона розвинула концепцію реального «Я», реалізація якого можлива за сприятливих умов. Ключовим елементом теорії Хорні є базальна тривога, що формується через дисфункційні міжособистісні відносини в дитинстві та породжує невротичні потреби, безпосередньо детермінуючі самооцінку та Я-концепцію [152, 212].

У другій половині XX століття дослідження самооцінки набули системного характеру, що проявилось у формуванні різних теоретичних підходів та емпіричних досліджень. Значний внесок у розвиток цієї проблематики зробили представники гуманістичної психології. Карл Роджерс запропонував концепцію Я-концепції як складної структури, що включає три взаємопов'язані компоненти: когнітивний («Я»-образ), емоційний (самооцінка) та поведінковий [243]. Представник когнітивного напрямку Альберт Бандура запровадив конструкт самоефективності, продемонструвавши його зв'язок із самооцінкою через механізм оцінки власних здібностей у досягненні цілей [178]. Важливий внесок у дослідження самооцінки зробив Морріс Розенберг, розробивши стандартизовану шкалу для вимірювання глобальної самооцінки, що дозволило вивчати її соціальні детермінанти. Аналіз розвитку концепції самооцінки в другій половині XX століття засвідчує її тісний зв'язок із Я-концепцією, яка виступає системою опорних уявлень про себе та основою для самооцінювання. Саме в рамках гуманістичної психології це поняття набуло центрального значення в дослідженнях особистості. Дослідження А. В. Бахвалової присвячено аналізу структури самооцінки та професійної самооцінки в контексті зарубіжних теорій. Авторка зазначає, що в англomовному науковому дискурсі існує розгалужена система термінів для опису різних аспектів самооцінки [14]. Зокрема, в науковому вжитку використовуються такі поняття: self-regard -

загальне ставлення до власної особистості; self-esteem - узагальнена оцінка власної цінності; self-feeling - суб'єктивний емоційний стан, пов'язаний із самосприйняттям; self-love - позитивне ставлення та прийняття себе; self-respect - повага до власної гідності; self-acceptance - здатність приймати свої сильні та слабкі сторони; self-attitude - установки щодо себе; self-evaluation - формальна або публічна самооцінка [14]. Ця термінологічна різноманітність відображає багатоаспектність феномену самооцінки та дозволяє більш диференційовано підходити до його дослідження [14, 187, с. 465].

Джонатан Браун пропонує комплексну концепцію самооцінки, що інтегрує три взаємопов'язані підходи: глобальна самооцінка як стабільна особистісна характеристика; афективний компонент, що проявляється у відчутті власної цінності («self-worth»); система парціальних самооцінок («self-evaluations»), що стосуються конкретних сфер життєдіяльності [186]. Вченим розроблено дві альтернативні моделі формування самооцінки: нисхідна модель («знизу вгору») передбачає інтеграцію парціальних самооцінок у загальну систему самосприйняття, тоді як низхідна модель («зверху вниз») демонструє вплив глобальної самооцінки на формування конкретних самооцінок [186]. Емпіричні дослідження підтвердили переважну валідність другої моделі, що стало підґрунтям для розвитку афективної теорії самооцінки [3; 4]. Відповідно до цієї теорії, базові структури самооцінки формуються в ранньому онтогенезі під впливом соціальних взаємодій та індивідуальних особливостей, а в подальшому житті переважають механізми її стабілізації та захисту [186].

У сучасній науці спостерігається концептуальний плюралізм у тлумаченні самооцінки: К. Роджерс трактує її як структурний компонент Я-концепції [243], А. Маслоу включає до ієрархії базових потреб [234], Р. Бернс розглядає як оцінний компонент Я-концепції [19], а С. Дмитрієва – як механізм регуляції поведінки [48]. У даному дослідженні прийнято визначення М.Й. Варія як усвідомлення власної ідентичності незалежно від зовнішніх впливів, де адекватна самооцінка виступає чинником розвитку особистості [29, с. 669].

Системний аналіз наукових підходів до вивчення самооцінки дозволяє констатувати її визначальну роль у процесах становлення особистості та формування Я-концепції. Як структурний компонент самосвідомості, самооцінка виконує регуляторну функцію, детермінуючи мотиваційні процеси, поведінкові стратегії та здатність до самореалізації. Згідно з концепцією Р. Бернса, самооцінка інтегрує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, що формують цілісну систему уявлень особистості про себе [19]. Особливої релевантності ця багатовимірна структура набуває в період юнацького віку, коли відбувається інтенсивне становлення ідентичності.

Юнацький вік характеризується як критичний період онтогенезу, що супроводжується системними психологічними змінами. Емпіричні дослідження фіксують у цей період значне зниження академічної самооцінки (Nagy та ін., [2010](#) ; Resu та ін., [2016](#)), академічної мотивації (Gnambs & Hanfstingl, [2016](#)) та зниження успішності в навчальних закладах (Wijnsman та ін., [2016](#)). Особливої уваги заслуговує підвищена чутливість юнаків до екстернальних впливів, зокрема медійних комунікацій та соціальних мереж, що продукують ідеалізовані стандарти фізичної привабливості [214]. Занижена чи завищена самооцінка в цей сензитивний період може ініціювати дезадаптаційні процеси, що проявляються через редукцію рухової активності, соціальну дезінтеграцію або компульсивне прагнення до недосяжних фізичних ідеалів [150, 161].

Самооцінка фізичної підготовленості становить структурний компонент загальної самооцінки, визначаючи особливості сприйняття індивідом власного тіла, фізичних можливостей та здатності до досягнення фізичних цілей. Цей аспект безпосередньо впливає на формування цілісного «Я-образу» особистості, детермінуючи рівень її мотивації, фізичної активності та психосоціального благополуччя [3, 5, 22, 146].

Дослідження у галузі фізичної культури та спорту підтверджують, що самооцінка фізичної підготовленості виступає визначальним фактором у формуванні ставлення особистості до рухової активності, рівні участі у

спортивних заходах та ефективності тренувального процесу. Фокс і Корбін у своїх працях встановили позитивну кореляцію між високою самооцінкою та мотивацією до спортивної діяльності, здатністю до цілепокладання та досягнення результатів [202]. Особливу увагу дослідники приділили інтеграції когнітивних та емоційних компонентів, що впливають на здатність особистості оцінювати власний прогрес і подолати перешкоди.

У межах теорії самодетермінації Деці та Раян [192, 193] обґрунтували важливість автономії, компетентності та соціальної взаємодії для формування позитивної самооцінки у спортивній діяльності. Дослідження Хаггера [209, 210] продемонстрували вирішальну роль соціальної підтримки з боку тренерів та однолітків у розвитку позитивної самооцінки та впевненості у фізичних можливостях. Harter S. [208] дослідив вплив соціальних очікувань та культурних стандартів на формування самооцінки фізичної підготовленості, виявивши її значну залежність від соціокультурного контексту.

Вагомий внесок у дослідження самооцінки фізичної підготовленості здійснив Герберт Марш (Marsh) та його колеги, розробивши опитувальник Physical Self-Description Questionnaire (PSDQ) [230-232]. Методика ґрунтується на багатовимірній моделі фізичного «Я» та забезпечує комплексну оцінку різних аспектів самосприйняття фізичної підготовленості [229]. Психометричні дослідження підтвердили надійність опитувальника, продемонструвавши його стійкість та валідність у різних соціокультурних контекстах [231, 232].

Отже, еволюція концепції самооцінки демонструє тривалий історичний розвиток – від філософських роздумів античних мислителів про природу людського «Я» до сучасних психологічних досліджень механізмів самопізнання. Із соціокультурним прогресом та посиленням уваги до фізичного здоров'я відбулася диференціація поняття самооцінки, що призвело до виокремлення специфічного конструкту – самооцінки фізичної підготовленості [20, 43, 48, 51, 54, 101].

1.2. Фізичний образ «Я» як складова Я-концепції у процесі формування самооцінки фізичної підготовленості студентської молоді

Формування професійної ідентичності майбутніх фахівців у галузі фізичної культури та спорту відбувається в процесі комплексної взаємодії зовнішніх чинників (освітнє середовище, соціальні очікування) та внутрішніх характеристик (мотивація, здібності, самооцінка). Як зазначає Стельмах С.А., професійна підготовка фахівців фізичної культури вимагає формування цілісного уявлення про власні фізичні можливості та педагогічний потенціал [155].

Аналіз літератури доводить, що професійне самовизначення у сфері фізичної культури ґрунтується на розкритті фізичного потенціалу, формуванні спеціалізованих умінь та усвідомленні професійних перспектив [104, 105, 164, 228]. Відповідно до мотиваційної моделі Keegan et al. [222], ключовими механізмами виступають підтримка автономії, компетентності та пов'язаності, що детермінують формування професійної ідентичності. Мета-аналіз Babic et al. [180], підтверджує прямий зв'язок між рівнем фізичної активності та компонентами фізичного самоконцепту. Дослідження Ginshaw (2021) [207], акцентує чутливість фізичного самосприйняття до тренерського клімату та соціальних порівнянь, тоді як теорія Harter визначає провідну роль фізичного домену у структурі самоконцепту підлітків [208].

Я-концепція визначається як динамічна система уявлень особистості про себе, що відіграє вирішальну роль у професійному самовизначенні [47]. Згідно з теорією А. Маслоу, її розвиток відбувається через усвідомлення розбіжності між потенціалом особистості та реальними досягненнями [101, 235]. Структура Я-концепції, згідно з сучасними уявленнями, формується через взаємодію свідомого та несвідомого, визначаючи орієнтацію особистості у різних життєвих ситуаціях. Дослідження демонструють, що саме ця система

ставлень до себе безпосередньо впливає на успішність професійного самовизначення [42, 43].

Традиційно структура Я-концепції розглядається у сукупності наступних компонентів (рис.1.1): когнітивний – уявлення про себе, свої навички, здібності, соціальну приналежність; або образ «Я»; емоційно-оцінний – ставлення до себе, що включає систему самооцінок; поведінковий – характерні поведінкові дії, тобто певна реакція, яка виникає через Я-образ та самооцінку [155].



Рисунок 1.1 – Компоненти «Я» концепції

Концепція ієрархічної структури Я-концепції, запропонована Р. Бернсом, має безпосереднє відношення до формування самооцінки фізичної підготовленості. Згідно з цією теорією, фізичний аспект «Я-реального» відображає сприйняття індивідом своєї актуальної фізичної форми та рухових можливостей, тоді як «Я-дзеркальне» стосується уявлень про те, як оцінюють фізичну підготовленість інші люди. «Я-ідеальне» втілює бажаний рівень фізичного розвитку та спортивних досягнень [19].

Як зазначає Каламаж Р. В., саме самооцінка виступає ключовим структурним компонентом Я-концепції у сфері фізичної підготовленості [65]. Формування фізичного образу «Я» розглядається як багатовимірний процес, що інтегрує когнітивний (усвідомлення власних фізичних можливостей),

емоційний (ставлення до своєї фізичної форми) та поведінковий (реалізація у фізичній активності) компоненти. Дослідження зарубіжних вчених [108, 202, 233] підтверджують, що динамічна взаємодія між «Я»-реальним, «Я»-дзеркальним та «Я»-ідеальним у фізичному аспекті безпосередньо впливає на рівень самооцінки фізичної підготовленості та мотивацію до спортивної діяльності. Формування самооцінки фізичної підготовленості здобувачів освіти є багатоаспектним процесом, у якому визначальне значення має фізичний образ «Я».

Згідно з дослідженнями Fox K. R. і Corbin C. B [201, 202], цей конструкт має триєдину структуру, що включає когнітивний (усвідомлення фізичних можливостей), емоційний (ставлення до власних фізичних якостей) та поведінковий (реалізація у фізичній активності) компоненти.

Як зазначає Поспелова І. Д., фізичний образ «Я» виконує регуляторну функцію, детермінуючи мотивацію до рухової активності, рівень самоповаги та впевненість у власних фізичних можливостях [135]. Особливої актуальності цей процес набуває в юнацькому віці, коли активізуються механізми порівняння з соціальними ідеалами фізичності. Дослідження підтверджують, що конгруентність між реальним та ідеальним фізичним образом позитивно корелює з рівнем загальної самооцінки та мотивацією до спортивної діяльності [135]. Таким чином, фізичний образ «Я» виступає ключовим детермінантом самооцінки фізичної підготовленості, безпосередньо впливаючи на рухову активність та ефективність спортивної діяльності здобувачів освіти [191, 215, 252].

Дослідження Hagger M. S та співавторів [209, 210] підтверджує, що позитивне сприйняття фізичного образу «Я» підвищує рівень самовпевненості та сприяє соціальній адаптації.

Вагомий внесок у дослідження цієї проблематики зробили вітчизняні вчені. Зокрема, дослідження Круцевич Т. Ю. та Марченко О. Ю. підтверджують прямий зв'язок між рівнем фізичної підготовленості та самооцінкою особистості [86, 87, 89, 101]. О. В. Криворука розкриває образ

фізичного «Я» як структурний компонент особистості, що впливає на емоційну сферу та життєву динаміку [83].

Значний інтерес становить концепція О. Гресько (2021, 2024), яка структурує фізичний образ «Я» через три взаємозалежні компоненти: пізнавальний (уявлення про тіло), емоційний (ставлення до тіла) та поведінковий (дії, пов'язані з тілом) [42]. Цей підхід є особливо релевантним для дослідження впливу фізичного образу «Я» на самооцінку фізичної підготовленості студентів різних спеціальностей [43].

Наукові дослідження підтверджують, що адекватний образ фізичного «Я» сприяє формуванню позитивної самооцінки фізичної підготовленості та загального психоемоційного благополуччя [207, 225]. Одночасно дисбаланс між реальним та ідеальним образом може призводити до зниження самооцінки та виникнення психосоціальних проблем. Зокрема, дослідження [215] доводять, що фізичний образ «Я» формується під впливом як індивідуальних характеристик, так і соціокультурних факторів, включаючи стандарти краси, що транслуються мас-медіа та соціальними мережами.

У дослідженнях Левицької І. М. [97] встановлено, що вплив фізичного образу «Я» на формування адекватної самооцінки фізичної підготовленості молоді реалізується через три взаємопов'язані компоненти: когнітивний, емоційний та поведінковий. Когнітивний компонент охоплює об'єктивну оцінку особою власних фізичних якостей та рівня підготовки. Формування цієї оцінки відбувається через самоаналіз та порівняння з соціальними та спортивними стандартами [97]. Емоційний компонент визначає ставлення особистості до власного фізичного стану. Позитивне сприйняття тіла сприяє підвищенню самоповаги та загальної самооцінки, тоді як незадоволеність фізичною формою може призводити до їх зниження [97]. Поведінковий компонент проявляється через практичну реалізацію у фізичній активності. Систематичні заняття спортом та досягнення помітного прогресу формують позитивну самооцінку, тоді як недостатня рухова активність або невдачі у досягненні цілей можуть її знижувати [42, 97]

Активне використання соціальних мереж, зокрема Instagram та Facebook, істотно трансформує процес сприйняття власного тіла. Соціокультурне середовище цих платформ, де домінують ідеалізовані візуальні образи, формує передумови для викривленого сприйняття фізичної реальності [133]. Постійна експозиція до відфільтрованих та модифікованих зображень тіла створює соціальний тиск на відповідність недосяжним стандартам, що може провокувати зниження самооцінки та розвиток психоемоційних розладів [122]. Найбільш вразливою до цього впливу є підліткова та юнацька аудиторія, що активно залучена до цифрового простору [122, 133]. Сучасні медійні стандарти краси, що пропагуються через соціальні мережі, акцентують увагу на специфічних фізичних параметрах (вага, зріст, індекс маси тіла), формуючи надмірну концентрацію на зовнішності. Перманентне порівняння власних фізичних характеристик із відретушованими образами часто призводить до розвитку психологічних дисфункцій, включаючи депресивні стани та розлади харчової поведінки [83].

Проблема особистісного самовизначення студентської молоді є однією з найактуальніших тем сучасної психології та педагогіки. Аналіз вітчизняної та зарубіжної літератури показує різноманітність підходів до розгляду цього питання [137]. Кожна особистість має значний потенціал, який вона може реалізовувати протягом життя. Однак, у багатьох випадках реалізується лише частина цього потенціалу, особливо якщо життєві обставини складаються несприятливо [42, 44, 51, 120]. Особистісне самовизначення тісно пов'язане з позитивним поглядом на природу особистості, що включає різні аспекти самооцінки, серед яких важливе місце посідає самооцінка фізичного розвитку [59, 60, 122, 124]. Позитивний фізичний образ «Я» сприяє формуванню здорової Я-концепції, яка відіграє вирішальну роль у психоемоційному стані особистості, підвищує мотивацію до занять спортом та поліпшує здатність досягати поставлених фізичних цілей [13, 101, 104, 133, 135, 146]. Це забезпечує більш ефективну соціальну адаптацію, підвищує рівень впевненості у власних силах та сприяє збереженню психічного здоров'я.

Водночас, вчені зауважують, що розбіжності між уявленнями про бажаний фізичний образ та реальний фізичний стан можуть призводити до негативних емоційних реакцій, зниження самооцінки та формування бар'єрів на шляху до фізичного самовдосконалення [13, 23, 86, 103, 105]. Молодь часто оцінює власні фізичні якості через порівняння із суспільними стандартами та ідеалами, що актуалізує необхідність формування адекватного сприйняття власного тіла та фізичних можливостей.

Таким чином, фізичний образ «Я» є важливим складовим елементом загальної Я-концепції, який безпосередньо впливає на формування самооцінки фізичної підготовленості молоді. Він охоплює пізнавальні, емоційні та поведінкові компоненти, що визначають, як молода людина сприймає власні фізичні характеристики та досягнення у сфері фізичної активності [43, 51, 58, 59, 146].

1.3. Детермінанти формування самооцінки фізичної підготовленості в юнацькому віці: психологічні, соціальні та біологічні аспекти

Аналіз літературних джерел дає підстави стверджувати, що самооцінка – це багатогранний феномен, який охоплює широкий спектр аспектів психіки людини [16, 18, 29, 82]. Особливу увагу привертає самооцінка фізичної підготовленості, оскільки вона суттєво впливає на формування загального самосприйняття та емоційного стану, особливо в юнацькому віці [12, 22, 29, 30]. Огляд літератури дозволив систематизувати наявні дані та виокремити ключові детермінанти формування самооцінки фізичної підготовленості в юнацькому віці. Для зручності аналізу ці чинники інтегровано в чотири основні групи: *біологічні, індивідуально-психологічні, соціально-психологічні та освітньо-організаційні чинники*. Кожна з яких охоплює відповідні підгрупи (див. таблицю 1.1).

Таблиця 1.1 – Чинники, які впливають на формування самооцінки фізичної підготовленості здобувачів передвищої фахової освіти

Група чинників	Конкретні чинники	Вчені (прізвища, рік)
Біологічні	генетичні особливості, вік; стать; фізіологічний стан; стан здоров'я та фізіологічний потенціал; фізичний стан; тип статури; гормональний фон	Bompa (1994), McArdle (1996), Kenney (2015), Bourdon (2011), Gorelick (2018)
Індивідуально-психологічні	особистісні риси; темперамент; когнітивні здібності; емоційний стан; самоефективність; самовдосконалення, самосприйняття; індивідуальний досвід	Bandura (2006), Costa & McCrae (2012), Harter (1999), Roberts (2007), Deary (2012), Круцевич (2020), Андрєєва (2024), Марченко (2025)
	мотиваційне спрямування; внутрішня/зовнішня мотивація; настрої; цінності, цілі й прагнення; внутрішні ресурси і бар'єри (самоконтроль, емоційна регуляція)	Dweck (2006), Deci & Ryan (2000), Elliot & McGregor (2001), Sideridis (2007), Holden (2013), Круцевич (2019),
Соціально-психологічні	соціальне оточення, соціальне порівняння, вплив медіа та соціальних мереж, гендерні стереотипи, соціальні очікування, соціальне середовище та стиль педагогічної взаємодії у процесі занять фізичною культурою і спортом	Bronfenbrenner (1979 — класичний, але часто цитований); Rubin (2008), Wentzel (2010), Tajfel & Turner (1979 — базова), Haslam (2004)
Освітньо-організаційні чинники	навчальні умови; доступ до обладнання; організація занять; система оцінювання; стресові події	Siedentop (1991 — класика методики); Kirk (2005); Fuller (2016), Hughes (2018), Lazarus & Folkman (1966 — класика по стресу, але є сучасні огляди 2000s)

Аналіз вітчизняних і зарубіжних досліджень свідчить, що самооцінка фізичної підготовленості студентів зумовлена низкою взаємопов'язаних *біологічних чинників*, які взаємодіють із соціальними та психологічними впливами [18, 30, 32, 35, 42, 52, 83, 176, 194]. *Генетичні особливості* формують фізіологічний потенціал – м'язову масу, метаболізм, витривалість і гнучкість. Дослідження показують, що особи зі сприятливими генетичними

характеристиками частіше мають вищу самооцінку фізичних здібностей; наявність у родині стабільного фізичного стану підвищує очікування власного успіху, натомість сімейні проблеми зі здоров'ям або спадкова схильність до ожиріння можуть її знижувати (Smith & Jones, 2023). *Вік*. Юнацький період супроводжується гормональними та фізіологічними змінами, які впливають на сприйняття власного тіла. За Brown (2021), підлітки частіше занижують самооцінку через неприйняття зовнішності; у дорослому віці самооцінка більше залежить від стилю життя та рівня фізичної активності.

Стать. Біологічні відмінності (м'язова маса, відсоток жирової тканини, гормональний фон) визначають орієнтири самооцінки. Так, чоловіки частіше орієнтуються на силові показники, тоді як жінки – на естетику тіла і композицію фігури [22, 52, 87, 101, 177]. *Стан здоров'я та фізіологічний потенціал*. Хронічні захворювання, фізичні обмеження або травми зазвичай знижують самооцінку; навпаки, добрий стан здоров'я підвищує впевненість у власних можливостях і готовність до фізичної активності [175]. *Фізичний стан* – це сукупність об'єктивних показників організму та його функціональних можливостей: здоров'я, рівень розвитку опорно-рухової системи, сила, витривалість, гнучкість, маса тіла, наявність травм або хронічних захворювань, функціональні показники (ЧСС, VO₂max тощо) [85, с. 18]. *Рівень розвитку фізичних якостей* [85, с. 17]. Фактичні показники сили, витривалості, гнучкості, швидкості й координації прямо впливають на самосприйняття. Студенти з вищими фізичними показниками демонструють вищу самооцінку фізичної підготовленості; регулярні тренування й спортивні успіхи зміцнюють відчуття компетентності [228, 182]. *Гормональний фон*. Гормони (тестостерон, естрогени, кортизол) регулюють відновлення, м'язовий ріст і реакцію на навантаження; підвищений рівень кортизолу може знижувати мотивацію до занять спортом і негативно впливати на самооцінку [41, 175, 251]. *Тип статури* (соматотип). Соматотипи — ендоморф, мезоморф, екторморф — впливають на очікування та вибір видів активності. Мезоморфи,

які мають природну схильність до м'язового розвитку, частіше демонструють вищу самооцінку власної фізичної підготовленості [11, 68, 85].

Для дослідження важливо чітко розмежувати індивідуально-психологічні та соціально-психологічні характеристики. *Індивідуально-психологічні* – відносно стійкі внутрішні особливості (темперамент, риси, мотивація, емоційний фон, самооцінка, самоефективність), що визначають інтерпретацію подій і реакції [82]. *Соціально-психологічні* – зовнішні умови та процеси взаємодії (соціальна підтримка, групові норми, соціальне порівняння, зворотний зв'язок, групова динаміка), які формують контекст поведінки [82, 85].

Аналіз психолого-педагогічних напрацювань у галузі педагогіки та психології дозволяє виділити низку *індивідуально-психологічних чинників*, що суттєво впливають на формування самооцінки фізичної підготовленості підлітків: особистісні риси (рівень домагань, темперамент, тривожність, самоефективність, емоційний стан, мотивація досягнення успіху та страх невдач, рівень самосприйняття і загальний настрій (табл. 1.1) [29, 101, 195, 200]. *Особистісні риси*. Стійкі характеристики індивіда – невротизм, екстраверсія, сумлінність тощо – формують схильність до самокритики або самопідтримки й визначають інтерпретацію фізичних досягнень і невдач [29, 137, 140]. У контексті самооцінки фізичної підготовленості ці риси впливають на адекватність самооцінки та реакцію на зауваження викладачів і тренерів [29, 110, 137, 140]. *Темперамент* характеризується емоційною реактивністю та здатністю до саморегуляції; він визначає інтенсивність емоційних реакцій на фізичні навантаження, прагнення долати труднощі й особливості відновлення. Представники різних темпераментних типів по-різному реагують на успіхи й невдачі під час занять фізичною підготовкою, що має практичне значення при плануванні індивідуалізованих тренувальних програм [29, 110, 137, 140]. *Самосвідомість і саморефлексія*. Розвинена самосвідомість забезпечує здатність адекватно оцінювати власні результати, аналізувати причини прогресу або стагнації та коригувати поведінку відповідно до

поставлених цілей. Високий рівень самосвідомості сприяє реалістичній самооцінці й мотивує до свідомого самовдосконалення, тоді як низький її рівень може підтримувати упереджені уявлення про власну підготовленість [29, 110, 137, 140, 191]. *Самоефективність*. Віра в успішне виконання конкретних фізичних завдань має прямий вплив на мотивацію до тренувань і стійкість поведінки в умовах труднощів. Здобувачі з високою самоефективністю частіше проявляють ініціативу в заняттях, наполегливіші у виконанні вправ і швидше відновлюють мотивацію після тимчасових невдач [82, 177]. *Самосприйняття* – суб'єктивна оцінка власного тіла й фізичних можливостей (сила, витривалість, гнучкість, загальна фізична форма) – є ключовим чинником формування адекватної самооцінки фізичної підготовленості [229, 232]. Позитивне самосприйняття підвищує впевненість у власних силах і мотивацію до занять, тоді як негативне самосприйняття може знижувати мотивацію та спричиняти уникнення фізичної активності [2, 253]. Дослідження демонструють зв'язок між позитивним тілесним сприйняттям і рівнем участі в фізичній активності серед молоді [193]. Впровадження цілеспрямованих програм фізичного виховання, спрямованих на покращення самосприйняття, може підвищити ефективність фізичного розвитку студентів і їхню самооцінку [246]. *Емоційний фон та навички емоційної регуляції* модулюють готовність до участі у фізичній активності й сприйняття власних результатів. Позитивний емоційний стан сприяє підвищенню самооцінки, тоді як тривога і депресивні симптоми знижують мотивацію до занять і можуть спотворювати самосприйняття [219]. *Індивідуальний досвід*. Накопичені успіхи, багаторазові невдачі або травми формують тривалі уявлення про власну фізичну компетентність. Успіхи сприяють формуванню позитивної самооцінки й очікувань подальшого прогресу, тоді як повторні невдачі або травматичні події можуть призвести до стійкого зниження самооцінки й потребувати корекційних втручань [29, 196]. *Мотиваційні чинники* формують складну систему детермінантів поведінки в сфері фізичної активності та є критичними для розуміння процесів формування самооцінки фізичної

підготовленості [44, 64, 101, 177, 207]. Інтеграція таких змінних, як мотив досягнення, страх невдачі, внутрішня і зовнішня мотивація, рівень домагань та цінності, дозволяє розробити методологічно обґрунтовані моделі та практичні інтервенції [9, 63, 101]. *Мотивація успіху та страх невдачі* є важливими чинниками мотиваційної сфери особистості, які безпосередньо впливають на самооцінку фізичної підготовленості. За результатами досліджень С. С. Занюка [57], особи з високим мотивом досягнення орієнтовані на отримання високих результатів і готові долати труднощі; такі студенти частіше демонструють більш стійку самооцінку власної фізичної підготовленості та вищу впевненість у своїх силах [57]. Натомість особи зі страхом невдачі схильні до заниження власних досягнень, уникання ситуацій, пов'язаних із фізичною активністю, та відповідного зниження самооцінки [198]. Дослідники мотивації досягнень також підкреслюють *роль внутрішньої мотивації* у фізичному вихованні. Зокрема, теорія самодетермінації [192] стверджує, що внутрішня мотивація є ключовим чинником формування адекватної самооцінки й підвищення рівня фізичної активності. Крім того, сучасні огляди і дослідження у сфері мотивації в фізичній активності підкреслюють прикладне значення цих підходів у роботі зі студентами [207].

У контексті фізичної підготовленості внутрішня мотивація забезпечує сталість поведінки, самостійне встановлення реалістичних цілей і позитивний вплив на самосприйняття через суб'єктивно усвідомлені досягнення [192]. *Зовнішня мотивація* представлена зовнішніми стимулами – оцінками, винагородами, соціальним визнанням чи тиском [192]. *Рівень домагань* – це суб'єктивно встановлений поріг бажаних результатів, що визначає амбіційність цілей особистості [29, 47, 101]. Помірний та реалістичний рівень домагань стимулює мотивацію, підтримує позитивну самооцінку і сприяє психологічному благополуччю. Навпаки, завищені чи нереалістичні очікування часто приводять до хронічного розчарування, демотивації і зниження самооцінки [213, 47]. *Настрій* як індивідуально-психологічний чинник має тимчасовий характер, але значно модулює мотиваційні процеси:

позитивний настрій стимулює ініціативу та підвищує самооцінку, тоді як негативний — сприяє уникненню і зниженню самооцінки [130, 137, 219].

Цінності і внутрішні стандарти визначають критерії самооцінки: якщо фізична підготовленість є важливою цінністю, то невідповідність результатів ціннісним очікуванням сильніше впливає на самооцінку [142, 245]. Цінності та внутрішні стандарти визначають критерії, за якими здобувачі оцінюють свою фізичну підготовленість. Помірний рівень домагань забезпечує мотивацію та психологічне благополуччя, тоді як завищені або нереалістичні стандарти можуть призводити до хронічного розчарування і зниження самооцінки [32, 49, 165, 249].

Серед детермінант *соціально-психологічного впливу* на формування самооцінки фізичної підготовленості студентів виділяють: соціальне оточення, соціальну підтримку, соціальне порівняння, вплив медіа та соціальних мереж, гендерні стереотипи, соціальні очікування та стиль педагогічної взаємодії у процесі занять фізичною культурою і спортом [186, 227]. Кожен фактор може мати як позитивний, так і негативний ефект залежно від контексту та індивідуальних особливостей. Розглянемо дані чинники більш детально (див. табл.1.1). *Соціальне оточення та соціальна підтримка* є одними з найпотужніших чинників, що впливають на самооцінку фізичної підготовленості підлітків та молоді [165, 170, 225]. Соціальне оточення та підтримка визначають формування самооцінки фізичної підготовленості в молоді. Дослідження Спиринської [153] та інших авторів [153, 165, 170, 225] доводять, що позитивна взаємодія з родиною, однолітками та педагогами сприяє адекватному сприйняттю власних фізичних можливостей. Навпаки, відсутність підтримки або систематична критика призводять до її зниження. Особливу роль відіграє сімейне середовище, де поєднання батьківської залученості та надання автономії корелює з вищою самооцінкою фізичних якостей. *Вплив медіа та соціальних мереж*. Медіа й соціальні платформи суттєво впливають на формування фізичного образу «Я» у студентів [154]. (Тай, Хелен & Девіс, Крістофер Г., 2024).

Науковці підкреслюють, що масове споживання контенту в соцмережах посилює схильність до порівнянь із соціальними стандартами краси та фізичних досягнень, які часто є нереалістичними. Це може викликати підвищену тривожність, незадоволеність зовнішністю та зниження самооцінки [158]. Аналіз даних дослідницьких компаній (включаючи Ebizmba) виявляє стійкі тенденції популярності соцмереж. За даними досліджень, глобальні соціальні мережі демонструють масове охоплення аудиторії: Facebook (2004) налічував понад 2,95 млрд активних користувачів до 2023 року, YouTube (2005) – близько 2,5 млрд користувачів [39]. В Україні спостерігається аналогічна тенденція: за звітом «Digital 2023: Ukraine» 26,70 млн осіб (74% населення) активно використовували соціальні мережі [177]. Мас-медіа та соцмережі формують образи «ідеальних» фізичних стандартів, що спричиняє нереалістичні очікування щодо власного тіла та зниження самооцінки у студентської молоді. *Гендерні стереотипи.* У наукових дослідженнях виокремлюють три групи гендерних стереотипів: стереотипи маскулінності й фемінінності, уявлення про розподіл сімейних і професійних ролей та стереотипи щодо змісту праці й її оцінки. Ці стереотипи пропонують традиційні моделі поведінки, що обмежують вибір і впливають на професійний розвиток, освіту, міжособистісні взаємодії та самооцінку [101, 107]. Соціальні очікування та порівняння значно впливають на формування самооцінки фізичної підготовленості студентської молоді. Соціальні норми та ролі створюють рамки для оцінки власних можливостей [45, 134], тоді як порівняння з однолітками, спортсменами та ідеалами з соцмереж має подвійний ефект: слугує стимулом до вдосконалення або ж призводить до зниження самооцінки при невідповідності стандартам [30, 158, 214]. Постійне прагнення до нереалістичних фізичних стандартів підвищує ризик психологічних проблем, що демонструє тісний взаємозв'язок між соціальними очікуваннями, порівнянням та корекцією самооцінки фізичної підготовленості [158].

Стиль педагогічної взаємодії та особистість тренера детермінують психологічний клімат занять фізичного виховання, безпосередньо впливаючи на самооцінку студентів. Дослідження свідчать, що різні стилі тренерської роботи (авторитарний, демократичний, ліберальний) по-різному корелюють з мотивацією та сприйняттям власних фізичних можливостей [71]. Позитивний ефект спостерігається при демократичному підході з урахуванням індивідуальних особливостей, тоді як авторитарний стиль та токсичні соціальні відносини можуть знижувати самооцінку та мотивацію до занять.

Самооцінка фізичної підготовленості в юнацькому віці формується під впливом біологічних змін, соціальних очікувань, порівнянь із однолітками та оцінок від значущих дорослих [208, 209]. Цей період характеризується інтенсивним пошуком ідентичності й відповіддю на питання «Хто я?» і «Яке моє місце в світі?» [196]. Процес самопізнання супроводжується порівняннями власних досягнень із досягненнями ровесників і стандартами суспільства [247]. *Соціальне середовище* – сім'я, однолітки, вчителі та тренери – відіграє ключову роль у формуванні самооцінки [225].

Освітньо-організаційні чинники включають якість програм фізичного виховання, методику викладання, кваліфікацію тренерів, систему оцінювання, індивідуалізацію навчання та позакласні секції; вони визначають зміст, форму, доступність і підтримку навчальної діяльності, що впливає на реальні досягнення та суб'єктивну оцінку власних фізичних можливостей. *Якість програм фізичного виховання* визначає цілі, обсяг і прогресію вправ; сучасно спроектовані програми підвищують імовірність досягнення результатів і реалістичної самооцінки [168, 169.]. Такі програми підвищують відчуття компетентності студентів і сприяють стійким позитивним змінам у поведінці [257, 254]. *Методика викладання*, зокрема активні й індивідуалізовані методи та регулярний конструктивний фідбек, сприяє внутрішній мотивації та відчуттю компетентності; формувальне оцінювання підтримує фізичний розвиток [109, 131]. *Кваліфікація тренерів* забезпечує безпеку занять, ефективність інструктажу й якісний зворотний зв'язок, що підвищує

впевненість студентів у своїх можливостях [24]. Система оцінювання, яка включає прозорі об'єктивні критерії та конструктивний фідбек, дозволяє студентам адекватно оцінювати прогрес; суб'єктивні або каральні підходи демотивують і знижують самооцінку [61, 62]. Індивідуалізація навчання шляхом адаптації навантаження і завдань до початкового рівня студента запобігає фрустрації і сприяє поступовому зростанню самооцінки [72]. Позаурочні секції й додаткові форми практичних занять забезпечують більше можливостей для набуття досвіду, соціальної підтримки й досягнень, що позитивно впливає на самооцінку [40]. Загалом освітньо-організаційні чинники визначають навчальний контекст, у якому мотиваційні наміри можуть бути реалізовані або пригнічені. Забезпечення якісних програм, прозорого оцінювання, індивідуалізації навчання сприяє підвищенню мотивації і більш адекватній самооцінці фізичної підготовленості студентів.

Таким чином, виявлені закономірності окреслюють методологічні орієнтири для подальшої розробки технології корекції самооцінки ФП, спрямованої на забезпечення її адекватності та гармонізації психофізичного стану здобувачів освіти.

Висновки до розділу 1

За даними наукової літератури, самооцінка фізичної підготовленості трактується як комплексний психолого-педагогічний феномен, що визначає ставлення особистості до фізичної активності, зумовлює рівень мотивації до занять спортом і опосередковує ефективність тренувальної діяльності. Її структура охоплює три взаємопов'язані компоненти: когнітивний - усвідомлення власних фізичних можливостей; емоційний - оцінно-ціннісне ставлення до них; поведінковий - практичне виявлення самооцінки у реальній руховій активності.

Фізичний образ «Я» виступає системоутворюючим компонентом загальної Я-концепції особистості, безпосередньо детермінуючи рівень самооцінки фізичної підготовленості студентської молоді. Його структура,

згідно з сучасними концепціями (Р. Бернс, Fox K. R., Corbin C. B., О. Гресько), інтегрує три взаємопов'язані компоненти: когнітивний (об'єктивне усвідомлення власних фізичних можливостей), емоційний (ставлення до своєї фізичної форми) та поведінковий (реалізація у фізичній активності). Динамічна взаємодія між «Я-реальним», «Я-дзеркальним» та «Я-ідеальним» у фізичному аспекті визначає не лише мотивацію до спортивної діяльності, а й загальний психоемоційний стан.

Систематизація наукових джерел дозволила виокремити чотири ключові групи детермінант формування самооцінки фізичної підготовленості: біологічні, індивідуально-психологічні, соціально-психологічні та освітньо-організаційні. Взаємодія цих чинників має синергетичний характер: сприятливі умови на одному рівні підсилюють позитивний вплив на інших.

Таким чином, теоретичний аналіз засвідчив актуальність проблеми корекції самооцінки фізичної підготовленості здобувачів фахової передвищої освіти. Попри значну кількість досліджень у галузі психології, педагогіки та фізичного виховання, питання практичної реалізації механізмів її корекції залишається недостатньо розробленим. Систематизація наукових підходів, здійснена в межах розділу, окреслює теоретичні орієнтири для розроблення авторської технології корекції самооцінки фізичної підготовленості, представленої у подальших розділах дисертаційного дослідження. Основні положення цього розділу відображені у наукових публікаціях автора [88, 114, 228].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

Даний розділ присвячено обґрунтуванню методів, що використовувались під час дослідження, опису вибірки, інструментів збору даних та алгоритму проведення експерименту. Методологія дослідження ґрунтується на визначенні наукової проблеми, напрямках дослідження, предметній області, об'єкті і предметі дослідження, а також на емпіричних і теоретичних завданнях, засобах і методах дослідження.

2.1 Методи дослідження

Вибір дослідницьких методів зумовлений потребою у всебічному вивченні предмета дослідження. Методика була сформована для забезпечення валідності та репрезентативності даних, що є підґрунтям для їх коректної статистичної обробки.

2.1.1 Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури.

2.1.2 Соціологічні методи дослідження.

2.1.3 Педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент).

2.1.4 Психодіагностичні методи дослідження.

2.1.5 Методи математичної статистики.

2.1.1 Теоретичний аналіз, узагальнення даних науково-методичної літератури та документальних матеріалів

Для теоретичного обґрунтування дослідження здійснено аналіз вітчизняних та зарубіжних наукових джерел з використанням бібліосемантичного методу [49]. Дослідження охопило понад 260 публікацій, включаючи монографії, наукові статті, автореферати дисертацій та

нормативно-правові акти з фізичної культури. Особливу увагу приділено сучасним підходам щодо вивчення самооцінки фізичної підготовленості студентської молоді.

Систематизація джерел здійснювалась через платформу Google Академія, що забезпечило репрезентативність вибірки. Результати бібліометричного аналізу стали теоретичною основою для розробки програми дослідження самооцінки фізичної підготовленості здобувачів фахової передвищої освіти.

2.1.2 Соціологічні методи дослідження

Метод анкетування було застосовано для збору об'єктивних даних щодо ставлення здобувачів освіти до фізичної активності, їхніх мотиваційних пріоритетів та чинників вибору форм дозвілля. Цей соціологічний інструмент [95, 148] дав змогу дослідити суб'єктивні аспекти проблеми — погляди, думки та мотивації респондентів. **Мета та зміст анкетування** полягали в аналізі мотиваційних пріоритетів до занять спортом серед здобувачів передвищої освіти різних професійних спрямувань. Зокрема, дослідження фокусувалося на виявленні чинників, що впливають на мотивацію юнаків і дівчат до спорту, ведення здорового способу життя, форм дозвілля та ціннісних орієнтацій. Анкетування проводилося онлайн за допомогою сервісу Google Forms, що забезпечило оперативність збору даних та широке охоплення аудиторії. Анкета була структурована у два блоки:

1. Інформаційний блок (7 питань) — вивчав соціально-демографічні характеристики респондентів.
2. Основний блок (20 питань) — досліджував мотивацію до занять спортом, ставлення до здорового способу життя та особливості організації дозвілля.

При розробці анкети дотримувалися критеріїв релевантності, об'єктивності та зрозумілості формулювань, що забезпечило збір достовірних і репрезентативних даних для подальшого аналізу. Надійність анкети

перевірялась за допомогою критерію альфа Кронбаха та за допомогою методу розщеплення [189]. Доведена синхронна надійність анкети й внутрішня узгодженість питань її основного блоку.

2.1.3 Педагогічні методи дослідження

Метод педагогічного спостереження [55] був спрямований на систематичне вивчення динаміки розвитку особистості в освітньому процесі. На початковому етапі він допоміг виокремити ключові аспекти досліджуваної проблеми, для чого було розроблено спеціальні протоколи фіксації даних.

Отримані результати дозволили виявити закономірності формування самооцінки фізичної підготовленості та визначити оптимальні педагогічні умови для її корекції. Зібрані дані стали основою для розробки технології корекції у рамках спортивної діяльності, забезпечивши міцну емпіричну базу для подальших висновків дослідження.

Для комплексної оцінки фізичної підготовленості було застосовано стандартизовані тести [87, 108], спрямовані на вимірювання основних фізичних якостей: сили, швидкісно-силових здібностей, гнучкості та витривалості. Програма тестування включала виконання спеціальних вправ, що дозволило отримати об'єктивні дані щодо розвитку фізичних характеристик учнів та виявити динаміку їх фізичного стану.

Методика тестування фізичних якостей

1. Силовий тест

- ✓ Вимірювана якість: силова витривалість м'язів плечового поясу та рук
- ✓ Процедура: юнаки - підтягування на перекладині; дівчата - згинання-розгинання рук у упорі лежачи
- ✓ Умови: одна спроба з дотриманням техніки виконання
- ✓ Фіксація результату: кількість правильних повторень

2. Тест на координацію та швидкість

- ✓ Вимірювана якість: координаційні здібності та швидкість
- ✓ Процедура: човниковий біг 4×9 метрів з високого старту

- ✓ Умови: при фальстарті тест повторювався
- ✓ Фіксація результату: час виконання з точністю до 0,1 сек.

3. Тест на гнучкість

- ✓ Вимірювана якість: гнучкість у кульшових суглобах та гомілковостопних зв'язках
- ✓ Процедура: нахил тулуба вперед з положення сидячи на підлозі
- ✓ Умови: дві спроби
- ✓ Фіксація результату: відстань до носків у сантиметрах (фіксувався найкращий результат)

4. Тест на витривалість

- ✓ Вимірювана якість: загальна аеробна витривалість
- ✓ Процедура: юнаки - біг на 3000 м; дівчата - біг на 2000 м
- ✓ Умови: дозволявся перехід на ходьбу зі збереженням дистанції
- ✓ Фіксація результату: час подолання дистанції з точністю до 1 секунди

Умови проведення: усі випробування проводилися в стандартизованих умовах; перед тестуванням проводилася розминка тривалістю 15 хвилин; результати порівнювалися з нормативними показниками для відповідної вікової групи. Отримані дані дозволили об'єктивно оцінити рівень фізичної підготовленості та визначити пріоритетні напрями корекційної роботи.

У дослідженні було застосовано **педагогічний експеримент** для перевірки ефективності інноваційних підходів. Ця методологія дозволила встановити причинно-наслідкові зв'язки між педагогічними втручаннями та результатами, а також визначити ступінь їх взаємозалежності.

Етапи експерименту:

1. Констатувальний етап

- ✓ Мета: діагностика вихідних показників
- ✓ Об'єкт дослідження: фізична підготовленість, рівень мотивації до спортивних занять, мотиваційне спрямування та особливості самооцінки фізичного «Я»
- ✓ Контингент: здобувачі освіти різних професійних профілів

2. Перетворювальний експеримент

- ✓ Тривалість: 9 місяців
- ✓ Мета: оцінка ефективності технології корекції самооцінки фізичного розвитку здобувачів фахової передвищої освіти в процесі занять спортом
- ✓ Цільова група: здобувачі фахової передвищої освіти

Експериментальна робота дозволила отримати об'єктивні дані щодо ефективності запропонованої технології та виявити закономірності формування самооцінки фізичного розвитку в освітньому процесі.

Усі етапи дослідження проводилися з дотриманням міжнародних етичних стандартів, зокрема принципів Гельсінської декларації Всесвітньої медичної асоціації «Етичні принципи медичних досліджень за участю людини в якості об'єкта дослідження», Конвенції ООН про права дитини (UN Committee on the Rights of the Child General Comment № 5 (2003) [257, 258].

2.1.4 Психодіагностичні методи дослідження

Для діагностики мотиваційного спрямування студентів застосовано методику МУН, яка є психодіагностичним інструментом для оцінки двох ключових компонентів досягальної мотивації: орієнтації на успіх і тенденції до уникнення невдач [110]. Дана методика дозволяє визначити домінуючу мотиваційну спрямованість особистості в ситуаціях досягнення цілей. Теоретичну основу діагностики мотиваційного спрямування склали класичні положення теорії досягальної мотивації, зокрема модель «очікування-цінність» Аткінсона та концепція мотивів досягнення Хекхаузена [174, 213].

Структурно методика включає дві основні шкали: мотив успіху, що вимірює прагнення до досягнення позитивного результату, та мотив уникнення невдач, який оцінює страх перед невдачею та критикою. [110, 174, 213]. Процедура проведення дослідження передбачає використання опитувальника з бальними шкалами тривалістю 10-15 хвилин.

Для дослідження самооцінки фізичної підготовленості респондентів, ми використали адаптовану версію опитувальника фізичного самосприйняття «Physical Self-Description Questionnaire», яку запропонував австралійський вчений Marsh H.W. [176, 230]. Методика була адаптована українськими вченими Марченко О. Ю., Круцевич Т. Ю., Бакіко І. В. [101, 108, 182, 223]. Запропонований опитувальник складається із 70 тверджень, які стосуються сфери фізичного розвитку, фізичної підготовленості та стану здоров'я людини.

За результатами тестування встановлюється 11 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. Оцінка результатів тестування відбувалася шляхом співвідношення отриманих результатів із загальноприйнятими нормами рівня самооцінки особистості. Відповідно до цього була використана шкала самооцінки особистості за показниками: дуже високий рівень самооцінки (завищена) – 75-100% від максимальної кількості балів; високий рівень самооцінки – 60-74 % від максимальної кількості балів; середній рівень самооцінки – 45-59 % від максимальної кількості балів; занижений рівень самооцінки – нижче за 45% від максимальної кількості балів. Отримані бали підсумовувалися за всіма 11 показниками опитувальника. Також визначався загальний рівень самооцінки фізичного розвитку та фізичної підготовленості респондентів.

2.1.5 Методи математичної статистики

Для обробки і аналізу результатів, отриманих в процесі дослідження, використовувалися методи математичної статистики.

Використання описової статистики передбачало розрахунок наступних показників: середнього арифметичного значення ($\bar{x}$); стандартного відхилення (S).

Для перевірки гіпотези про підпорядкування спостережуваних даних нормальному закону розподілу застосовувався W-критерій Шапіро-Уїлка [217]. Оскільки довести нормальність розподілу за окремими показниками усіх груп респондентів не вдалося, то для представлення центральної тенденції і розкиду ми використовували медіану (Me) та квартильний розмах (Q_3-Q_1).

Порівняльний аналіз показників респондентів залежно від коледжу виконувався за допомогою непараметричного H-критерію Краскела-Уолліса. Якщо статистична значущість відмінностей між показниками була доведена, то встановлення, між якими саме групами спостерігались статистично значущі відмінності здійснювалось за допомогою U-критерію Манна-Уїтні. Так само, за допомогою вказаного критерію оцінювалися статеві відмінності у межах одного коледжу [189, 217].

Для аналізу розподілу студентів за рівнем самооцінки та статтю використовувався критерій хі-квадрат (χ^2). Цей метод дозволив перевірити, чи відрізняється розподіл оцінок від рівномірного. Для підвищення точності аналізу окремі категорії були об'єднані. хі-квадрат [189, 217].

З метою перевірки гіпотез про розподіл частот у номінальних шкалах для незалежних вибірок (наприклад, порівняння частоти випадків дуже високої оцінки самоопису залежно від статі) використовувався двовибірковий хі-квадрат (χ^2). У випадку невиконання умов для його застосування (менше 5 спортстерезень принаймні у одній із комірок таблиці спряженості), ми застосовували точний двосторонній критерій Фішера.

Для дослідження взаємозв'язку між типом навчального закладу та рівнем спортивних досягнень студентів застосовано аналіз таблиць спряженості. Вихідна шкала спортивних досягнень включала шість категорій: від «Майстра спорту» до «Відсутності розряду». Для підвищення надійності аналізу категорії були об'єднані: «Майстер спорту» та «Кандидат у майстри спорту» - в одну групу; I, II та III спортивні розряди - в другу групу. Статистична значимість зв'язку оцінювалася за критерієм хі-квадрат (χ^2), а

сила взаємозв'язку вимірювалася коефіцієнтом Крамера (V). Усі розрахунки виконані з використанням стандартних статистичних методів.

Аналогічним чином, використовуючи таблиці спряженості, досліджувався зв'язок між типом коледжу і тривалістю занять спортом, а також планами пов'язати свою професійну діяльність зі сферою ФК і С. При цьому, у першому випадку, початкові категорії спортивного стажу були укрупненими до «Понад 8 років», «3 5 до 8 років» та «До 4 років».

Для визначення напрямку і сили зв'язку між досліджуваними показниками застосовувався ранговий коефіцієнт кореляції Спірмена. Отримані результати розрахунків ми співвідносили відповідно до рекомендацій вчених [193] (табл. 2.1).

Таблиця 2.1 – Інтерпретація коефіцієнта кореляції Крамера та Спірмена

Коефіцієнт Крамера (для df=4)		Коефіцієнт Спірмена	
Показник	Ступінь зв'язку	Показник	Ступінь зв'язку
<0,05	дуже слабкий	0 – 0,16	незначний
0,05 – 0,1	слабкий	0,16 – 0,29	слабкий
0,1 – 0,15	помірний	0,3 – 0,49	помірний
0,15 – 0,25	помітний	0,5 – 0,69	помітний
0,25-0,5	сильний	0,7 – 0,89	сильний
>0,5	дуже сильний	0,9 – 1	дуже сильний

При застосуванні різних модифікацій критерію χ^2 число ступенів вільності визначалося за формулою , де c і r – кількість рядків і стовпців у таблиці спряженості.

Моделювання. Для побудови моделі, яка пояснює різницю між суб'єктивною та об'єктивною оцінкою фізичної підготовленості студентів, застосовано GLM моделювання, широко представлене в наукових джерелах фізкультурно-спортивного спрямування [188, 189]. Це обумовлено можливістю аналізувати як кількісні, так і якісні показники. Було використано модель лінійної регресії з сигма-обмеженою параметризацією, тобто ми врахували можливу гетероскедастичність (неоднаковість дисперсій) у наборі даних. За залежну змінну «Дельта_ФП» (або «дельта») прийнято різницю між

сумою балів за самооцінку показників сили, спритності, гнучкості, витривалості та комплексним індексом ФП, розрахованим як сума балів за вказані показники на основі об'єктивного вимірювання. Зазначимо, що кожен із досліджуваних показників ФП оцінювався за 5-бальною шкалою.

Таким чином, показник міг варіювати від -12 до +12 балів. Тобто, чим ближче «дельта» наближалась до 0, тим більш реалістично студент оцінював свою ФП.

У регресійному аналізі, коли категоріальні змінні (як «Коледж» у нашому випадку) включаються в модель, одна з категорій зазвичай обирається як референтна (базова) група. Це означає, що коефіцієнти для інших категорій цієї змінної інтерпретуються як відмінності від цієї референтної групи. Референтна група не представлена окремим коефіцієнтом у моделі, оскільки вона служить точкою відліку. Опис змінних даних для моделювання наведено в таблиці (табл. 2.2).

Таблиця 2.2 – Набір змінних даних для моделювання

Вхідні дані		Діапазон значень	Кодування
неперервні	Сила, бал	2 – 5	Без кодування
	Спритність, бал	2 – 5	Без кодування
	Гнучкість, бал	2 – 5	Без кодування
	Витривалість, бал	2 – 5	Без кодування
	Самоопис фізичного Я, %	від 0 до 100 %	Без кодування
категоріальні	Стать	чоловіча/жіноча	0/1
	Коледж	1, 2, 3	Без кодування

Метод узагальненого регресійного моделювання (Generalized Regression Modeling, GRM). Для побудови прогнозової моделі використано GRM-моделювання, що дозволило врахувати нелінійний характер зв'язку між початковим і підсумковим значенням дельти [188, 189]. У ході дослідження було побудовано статистично значущу модель другого порядку ($p < 0,0001$). Застосовуючи поліноміальну модель регресії, ми прагнули визначити таку

динаміку, яка б призводила до зменшення розбіжностей між суб'єктивними та об'єктивними оцінками, тобто до наближення дельти до нуля. Якість моделі перевірялася за допомогою F-критерію Фішера та коефіцієнта детермінації (R^2) при рівні значущості $\alpha = 0,05$. Статистичну значущість окремих коефіцієнтів підтверджено t-критерієм Стюдента. Установлено, що вихідне значення дельти (Δ) у першому степені має сильний прямий вплив на результат корекції (стандартизоване $\beta = 1,16$), а у другому степені – помірний зворотний вплив (стандартизоване $\beta = -0,45$). Додатково було проаналізовано профілі відгуку (динаміку змін самооцінки під впливом технології). Для візуалізації профілів прогнозованих значень і бажаності використовувався метод квадратичної поверхні з підгонкою до функції бажаності на основі середніх значень факторів. Функцію бажаності налаштовано симетрично на інтервалі $[-3; +3]$ з максимумом (1.0) при дельта = 0. Оскільки загальна шкала оцінювання фізичної підготовленості охоплювала 4 показники (сила, координація, гнучкість, витривалість), кожен з яких оцінювався у діапазоні від 2 до 5 балів, сумарна оцінка могла варіювати від 8 до 20 балів. Відповідно, значення дельти – як різниці між суб'єктивною та об'єктивною оцінкою – могло коливатись від -12 до $+12$ балів. Установлено, що до впровадження технології 75-й перцентиль дельти становив 6 балів (медіана = 4 бали, інтерквартильний розмах (IQR) = 5 балів). Після впровадження 75-й перцентиль значно зменшився до 4 балів (медіана = 2 бали, IQR = 3 бали). Ця динаміка свідчить про значне скорочення розкиду: після втручання 75% випробовувалих мали дельту ≤ 4 балів (порівняно з ≤ 6 балами до втручання); зменшення типового розмаху коливань IQR з 5 до 3 балів вказує на зниження міжособистісної варіабельності у сприйнятті розбіжностей після корекції.

На основі цього аналізу запропоновано встановити допустимий інтервал адекватності самооцінки фізичної підготовленості в межах $[-3; +3]$ балів. Цей діапазон: реалістично відображає досягнутий прогрес, оскільки значення 75-го перцентилу після втручання (4 бали) знаходиться лише трохи вище верхньої межі запропонованого інтервалу (+3), що вказує на його досяжність

для більшості; є цільовим орієнтиром, так як він значно нижчий за початковий 75-й перцентиль (6 балів) і відповідає меті наближення до нуля; охоплює переважну більшість випадків (з урахуванням медіани (2) та IQR (3) після втручання, цей інтервал обґрунтовано охоплює центральну частину розподілу результатів.

Такий підхід дозволив не лише забезпечити статистично обґрунтовану норму для функції бажаності, але й сформулювати реалістичний критерій адекватності, який враховує міжособистісну варіативність та межі суб'єктивного сприйняття. Значення дельти, що виходить за межі цього діапазону, розглядається як свідчення суттєвої неадекватності самооцінки, що потребує цілеспрямованих корекційних заходів.

Таким чином, застосування GRM-моделювання забезпечило об'єктивну інтерпретацію ефективності технології, незалежно від напрямку початкового викривлення самооцінки – як у бік завищення, так і заниження.

Метод обробки пропущених даних. Для аналізу даних, що містять пропуски (наприклад, при оцінці здобувачами освіти видів дозвілля), використовувалися два підходи. По-перше, для виявлення загальних тенденцій та визначення видів дозвілля, властивих студентам коледжів, застосовувалося попарне видалення пропущених даних. Цей метод дозволив зберегти максимальну кількість доступної інформації та зробити об'єктивні висновки про популярність різних видів дозвілля. По-друге, для поглибленого аналізу факторів (таких як стать та тип навчального закладу) пропуски були замінені медіанними значеннями, розрахованими для відповідних груп студентів. Такий підхід забезпечив можливість застосування методів аналізу, що вимагають повного набору даних, та мінімізував спотворення, спричинені відсутністю даних [188, 189, 217].

Отже, поєднання двох підходів дозволило як отримати загальну картину дозвільної активності студентів, а й провести детальний аналіз з урахуванням особливостей кожної групи. Рівень значущості було встановлено лише на рівні $p < 0,05$. Це означає, що ми відкидаємо нульову гіпотезу, якщо ймовірність

отримати такі або більш екстремальні результати, припускаючи, що нульова гіпотеза вірна, менше 5%. Значення р-рівня подаються таким чином:

–якщо р-рівень менше 0,0001, то воно позначається як « $p < 0,05$ »;

–якщо р-рівень більше або дорівнює 0,0001, то воно наводиться з точністю до чотирьох знаків після коми.

Розрахунки виконувались за допомогою табличного редактора MS Excel Statistica 10.0 (StatSoft, USA).

2.2 Організація дослідження

Для проведення дослідження була розроблена програма, яка передбачала послідовне виконання чотирьох етапів. Результати кожного етапу стали основою для формулювання висновків та подальших досліджень. Такий підхід дозволив нам отримати достовірні результати та зробити обґрунтовані висновки. Емпіричну базу дослідження склали студенти трьох спеціалізованих навчальних закладів, що репрезентують різні галузі професійної підготовки: «Фізичної культури і спорту» та «Зв'язку та інформатизації» (табл.2.3).

Таблиця 2.3 – Характеристика вибірки дослідження

№ з/п	Навчальний заклад	Кількість студентів	Юнаки	Дівчата	Професійне спрямування
1	ВСП «Олімпійський фаховий коледж ім. Івана Піддубного НУФВСУ»	155	122	33	Фізична культура і спорт
2	ВСП «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання НУФВСУ»	51	36	15	Фізична культура і спорт
3	Київський фаховий коледж зв'язку	159	110	49	Зв'язок та інформатизація
Разом		365	268	97	

Примітка. ВСП – Відокремлений структурний підрозділ.

Контрастний підбір вибірки (від високого до опосередкованого ступеня зв'язку з фізичною культурою і спортом) дозволив провести порівняльний

аналіз впливу професійного середовища на: формування самооцінки фізичної підготовленості, специфіку мотиваційно-ціннісних орієнтацій та мотиваційного спрямування особистості, взаємозв'язок між об'єктивними показниками та суб'єктивним сприйняттям фізичного образу «Я».

Загалом у дослідженні взяли участь 365 респондентів (із них 268 юнаків і 97 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 спрямованість з підготовки спортсменів для національних збірних команд України з 16 видів спорту.

Коледж 2 — ВСП «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України» — 51 студент (36 юнаків, 15 дівчат). Коледж готує фахівців за освітніми програмами, пов'язаними з фізичною культурою, спортом, тренерською роботою та оздоровчою діяльністю.

Коледж 3 — Київський фаховий коледж зв'язку — 159 студентів (110 юнаків, 49 дівчат). Заклад забезпечує отримання практично-орієнтованої освіти, що відповідає сучасним вимогам ІТ-ринку. Профіль коледжу визначає опосередкований зв'язок із фізичною культурою: фізичне виховання включено до загальноосвітньої програми, але не є професійною спеціалізацією.

Таким чином, контингент респондентів складається з різних груп здобувачів передвищої фахової освіти, що мають відмінні освітньо-професійні профілі та рівень фізичної підготовленості.

Перший етап дослідження (жовтень 2021 р. – березень 2022 р.) був присвячений аналізу науково-методичної літератури, щодо теоретичних підходів визначення змісту поняття самооцінки фізичної підготовленості. Глибокий аналіз понад 160 наукових джерел, дозволив всебічно дослідити питання самооцінки фізичної підготовленості. Отримані дані стали основою

для формулювання висновків дисертаційного дослідження та розробки практичних рекомендацій. Також даний етап включав вибір напряму наукового дослідження, формування мети, завдань та обґрунтування методів дослідження.

Другий етап дослідження (квітень 2022 р. – квітень 2023 р.) передбачав організацію і проведення констатувального педагогічного експерименту, підготовку та написання другого розділу дисертаційної роботи; складання узагальнюючих протоколів дослідження; апробацію результатів дослідження у профільних виданнях України; доповіді на міжнародних та всеукраїнських науково-практичних конференціях; звіт про виконану роботу на кафедрі теорії і методики фізичного виховання та атестація на засіданні комісії. При підготовці констатувального педагогічного експерименту було здійснено відбір його учасників. Для цього ми запросили для участі у дослідженні здобувачів фахової передвищої освіти трьох спеціалізованих навчальних закладів різного професійного профілю.

Третій етап дослідження (травень 2023 р. – травень 2024 р.) передбачав систематизацію отриманих даних, їх аналіз та інтерпретацію; розробку структури і змісту технології корекції формування самооцінки фізичної підготовленості здобувачів фахової передвищої освіти різного професійного спрямування та проведення перетворювального експерименту. Тривала підготовка та оприлюднення науково-методичних публікацій за результатами дослідження; здійснювалося написання третього та четвертого розділів дисертаційної роботи.

На етапі перетворювального педагогічного експерименту, який проводився з вересня 2024 по травень 2025 року брали участь 159 студентів (110 юнаків та 49 дівчат) Коледжу 3 (Київський фаховий коледж зв'язку).

Четвертий етап (червень 2025 р. – вересень 2025 р.) – оформлення загальних висновків, тексту дисертаційної роботи. Підготовка до публічної презентації наукових результатів дисертації та офіційного захисту.

РОЗДІЛ 3

КОМПЛЕКСНИЙ АНАЛІЗ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ, САМООЦІНКИ ФІЗИЧНОГО «Я» ТА МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНИХ ПРІОРИТЕТІВ ЗДОБУВАЧІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ РІЗНОГО ПРОФЕСІЙНОГО ПРОФІЛЮ

3.1 Мотиваційні чинники, інтереси та ціннісні орієнтації у сфері фізичної культури і спорту здобувачів фахової передвищої освіти різного професійного профілю

Мотивація є потужним рушієм людської діяльності. Вона визначає наші цілі, спрямовує наші дії і формує нашу особистість. Розуміння мотиваційних процесів є ключовим для ефективного управління власним життям і досягнення успіху [63].

Мотивація є рушійною силою людської поведінки. Згідно з Ф. Подшивайловим [132], мотиваційна сфера особистості є динамічною системою, яка включає в себе такі компоненти як потреби, бажання, мотиви та наміри. Автор підкреслює, що саме мотивація забезпечує цілісність особистості та спрямовує її поведінку. Одним із важливих аспектів дослідження фізичної підготовленості та занять спортом є вивчення мотиваційних чинників, які впливають на здобувачів освіти під час їхнього навчання.

Мотивація відіграє важливу роль у формуванні спортивних інтересів, задоволенні потреб у руховій активності та визначенні ціннісних орієнтацій у сфері фізичної культури і спорту [57, 64].

У межах цього розділу розглядаються результати анкетування, проведеного серед здобувачів освіти трьох спеціалізованих навчальних закладів із різним професійним профілем. Різноманіття професійних спрямувань здобувачів освіти дозволяє провести порівняльний аналіз їхньої

мотивації, інтересів та потреб у сфері фізичної культури, що дає можливість виявити специфічні особливості кожної групи та зрозуміти, як професійне середовище впливає на їхню рухову активність (РА), мотивацію та самооцінку фізичної підготовленості (ФП).

На початковому етапі дослідження були визначені характерні мотиваційно-ціннісні орієнтири у сфері ФК і С залежно від професійного профілю здобувачів освіти. Як засвідчили результати анкетування, серед здобувачів освіти досліджуваних коледжів, найбільш популярними виявилися наступні види спорту: ігрові види (футбол, баскетбол, волейбол, хокей, єдиноборства: (карате, дзюдо, самбо, бокс тощо), естетичні види спорту (танці, гімнастика, акробатика тощо) та легка атлетика (рис. 3.1).

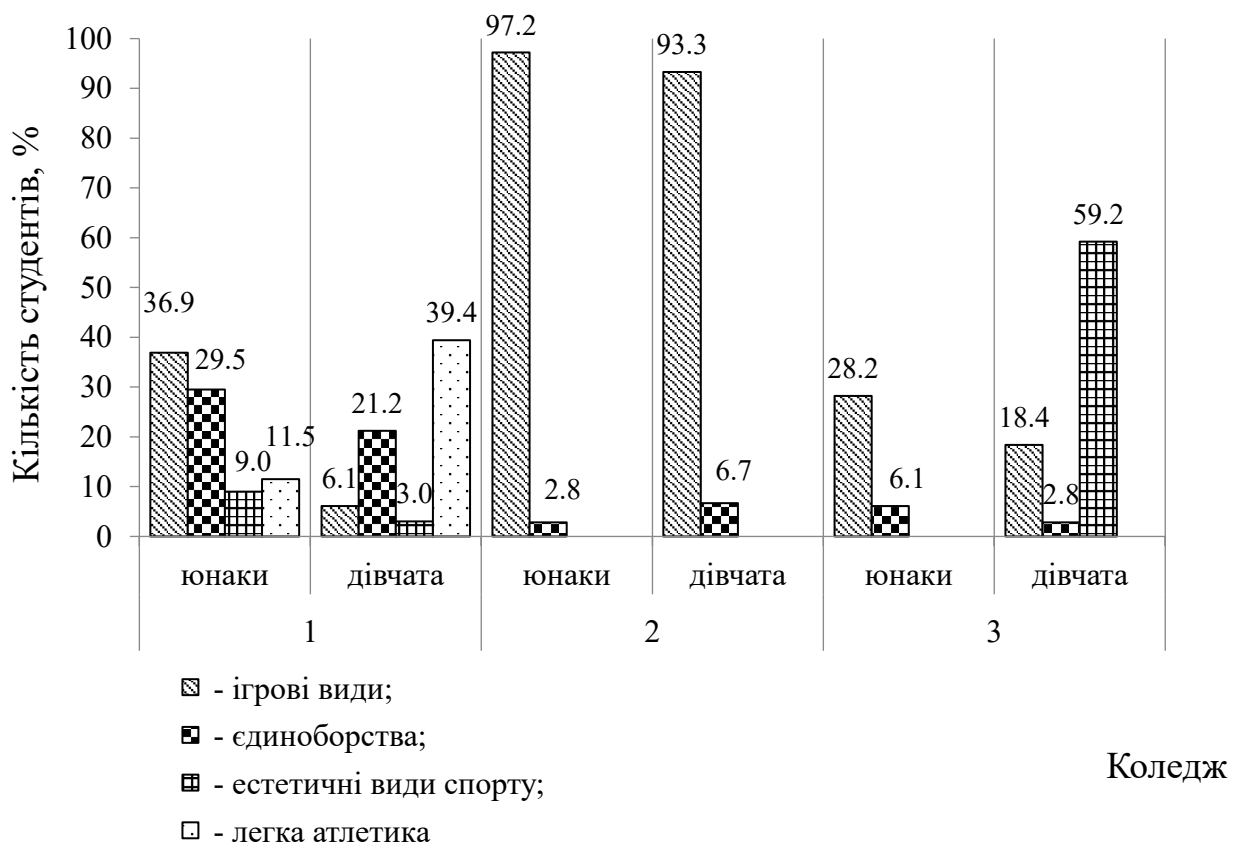


Рисунок 3.1 – Розподіл здобувачів фахової передвищої освіти за найбільш поширеними видами спорту (n=365)

Вибір видів спортивної діяльності здобувачами освіти значною мірою визначається профілем навчального закладу. Результати дослідження

показали, що в Коледжі 1 спостерігається найширший спектр спортивних уподобань, що відповідає його специфіці як закладу, який готує спортсменів, які орієнтовані на досягнення високих результатів на національному й міжнародному рівнях, формуючи олімпійський резерв країни.

Серед студентів Коледжу 1, які прийняли участь у дослідженні, спостерігається диференційований розподіл за видами спортивної активності. Найбільшу популярність серед юнаків мають ігрові види спорту (36,9 %), тоді як серед дівчат ця категорія також лідирує, але з меншим показником (29,5%). Єдиноборства привертають увагу 11,5 % юнаків та 6,1 % дівчат. Гендерні особливості проявляються у виборі естетичних видів спорту, які обирають 21,2 % дівчат, тоді як легкий атлетиці віддають перевагу лише 2,8 % студенток. Водні види спорту представлені серед 3,3 % дівчат та 18,2 % юнаків. Унікальною характеристикою Коледжу 1 є присутність таких видів спорту серед юнаків, як фехтування, кульова стрільба, велоспорт та скелелазіння, що свідчить про різноманітність спортивних уподобань серед учасників дослідження. Важливо зазначити, що наведені дані відображають лише види спорту, якими займаються студенти, що взяли участь у дослідженні, та не є вичерпним переліком усіх спортивних дисциплін, доступних у закладі освіти.

Коледж 2 вирізняється майже повною домінацією ігрових видів спорту серед чоловічої частини студентства: абсолютна більшість юнаків (97,2 %) займається саме ігровими видами. Серед дівчат цього закладу освіти частка тих, хто обирає ігрові види, значно нижча — лише 6,7 %, а кількість студенток, які займаються іншими видами спорту, є незначною, що свідчить про орієнтацію цього коледжу на командні види рухової активності серед юнаків.

Найнижчий рівень спортивної активності відзначено в Коледжі 3; хоча юнаки й тут переважно віддають перевагу ігровим видам, їхня частка значно менша, ніж у Коледжах 1 і 2, і становить 28,2 % серед юнаків та 18,4 % серед дівчат. Унікальною рисою цього закладу є висока популярність естетичних видів спорту серед студентів (59,2 %). Частка тих, хто займається єдиноборствами, невелика (6,1 %). Загалом у Коледжі 3 переважають

естетичні види спорту, відвідування тренажерного залу без чіткої спортивної спеціалізації або епізодичні заняття в спортивному залі.

Отримані дані виявили існування взаємозв'язку між професійним профілем закладу освіти та спортивними вподобаннями юнаків і дівчат, що може бути пояснено різним рівнем залучення здобувачів до спортивної діяльності та впливом професійного спрямування закладу на їхню рухову активність.

Дослідження показало, що серед представників Коледжу 1 майстри спорту (МС) та кандидати в майстри спорту (КМС) становлять 53,3 %. Водночас такі спортивні досягнення зафіксовано лише у 13,7 % студентів Коледжу 2 та 6,3 % студентів Коледжу 3. Для аналізу зв'язку між закладом освіти та спортивними досягненнями респондентів використовується таблиця спряженості. Спочатку змінна «спортивні досягнення» включала шість градацій (від «Майстер спорту» до «Немає розряду») (табл. 3.1).

Таблиця 3.1 – Таблиця спряженості для аналізу розподілу здобувачів фахової передвищої освіти за спортивними досягненнями (n=365)

Коледж	Стать	Спортивні досягнення					
		МС	КМС	I розряд	II розряд	III розряд	Немає розряду
1	д	3	26	4	0	0	0
	ю	8	46	46	11	2	9
2	д	0	1	4	2	0	8
	ю	0	6	6	0	1	23
3	д	0	1	3	3	0	42
	ю	1	8	4	8	1	88
Всього		12	88	67	24	4	170

Однак для підвищення коректності аналізу та усунення впливу малих груп (з чисельністю менше 5 осіб) категорії були укрупнені: «Майстер спорту» та «Кандидат у майстри спорту» об'єднані в одну групу, а спортивні розряди I, II та III об'єднані в іншу. З цією ж метою студенти різних статей були об'єднані в спільні групи. Результати дослідження показали, що значення критерію хі-квадрат (χ^2) становить 192,65, при ступенях вільності $df=4$ і рівні

значущості 0,05. Це свідчить про наявність статистично значущого ($p < 0,05$) зв'язку між змінними, що розглядаються. Сила виявленого зв'язку була оцінена за допомогою коефіцієнта Крамера (V), який дорівнює 0,514. Згідно з загальноприйнятими критеріями інтерпретації, це значення вказує на дуже сильний зв'язок. Таким чином, можна зробити висновок, що тип коледжу істотно впливає на рівень спортивних досягнень здобувачів освіти.

Статистично значущий зв'язок між типом коледжу та спортивним стажем здобувачів освіти підтверджено критерієм $\chi^2 = 111,48$ ($df = 4$; $p < 0,05$; $V = 0,391$). Аналіз укрупнених категорій стажу виявив суттєві міжгрупові відмінності: у Коледжі 1 лише 16,1 % студентів мають стаж до 4 років, у Коледжі 2 - 17,6 %, тоді як у Коледжі 3 цей показник сягає 70,4 %.

Частота тренувань також демонструє статистично значущу залежність від типу закладу ($\chi^2 = 172,03$; $df = 2$; $p < 0,05$; $V = 0,485$). В Коледжі 1 92,9 % студентів тренуються щонайменше п'ять разів на тиждень, у Коледжі 2 - 49,0 %, а в Коледжі 3 - лише 10,1%. Навпаки, тренування до 4 разів на тиждень характерні для 5,2 % студентів Коледжу 1, 37,3 % - Коледжу 2 та 78,0 % - Коледжу 3.

Дослідження показало, що розподіл здобувачів фахової передвищої освіти за найбільш розширеними мотивами до занять спортом суттєво залежить залежно від типу коледжу та статі (рис. 3.2). Частотний аналіз виявив статистично значущі відмінності в мотиваційних пріоритетах юнаків і дівчат з різних коледжів ($p < 0,05$). Так, прагнення до спортивних досягнень (стати чемпіоном України, Європи, світу) значно рідше зустрічається серед юнаків Коледжу 2 і 3 порівняно з юнаками Коледжу 1. Ця ж тенденція спостерігається і серед дівчат Коледжу 1 і 3. Водночас, між студентками Коледжів 1 і 2 частота таких мотиваційних переваг не має статистично значущих відмінностей ($p = 0,7028$).

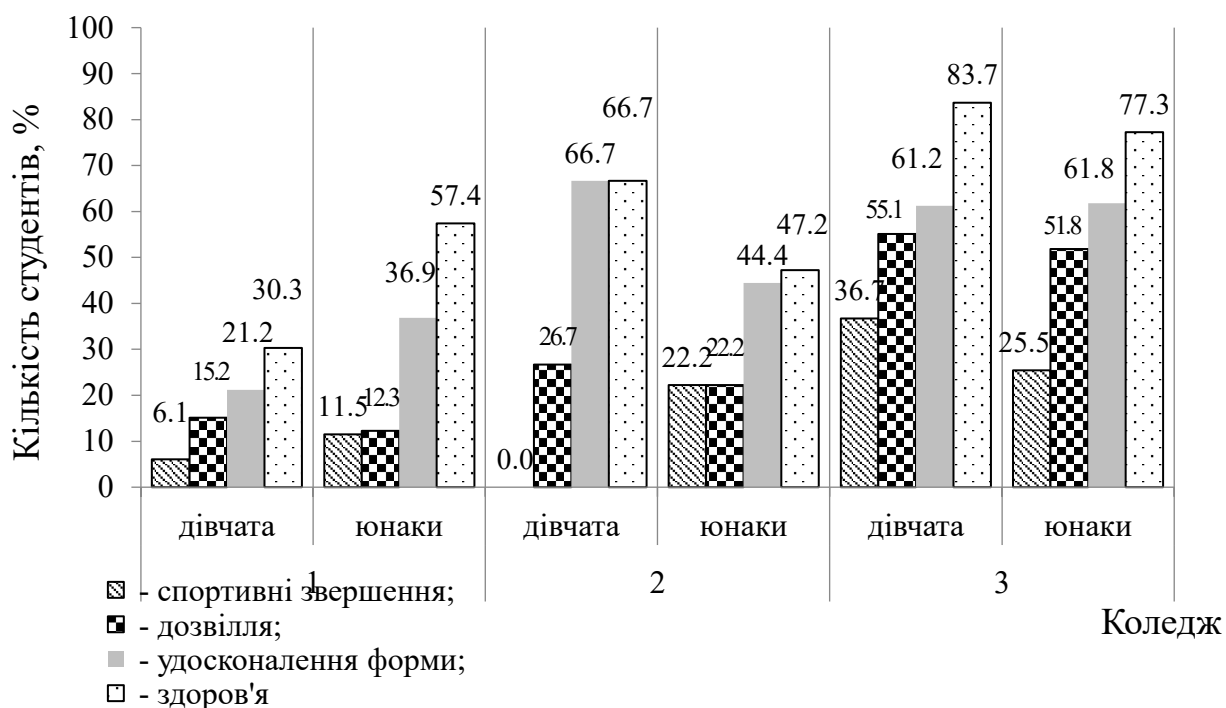


Рисунок 3.2 – Розподіл здобувачів фахової передвищої освіти за найбільш поширеними мотивами до занять спортом (n=365)

Щодо мотиву дозволля, він набув значного поширення серед юнаків Коледжу 3, які обирають його значно частіше порівняно з представниками Коледжу 1 ($\chi^2 = 42,22$; $df=1$; $p<0,05$) та Коледжу 2 ($\chi^2 = 9,62$; $df=1$; $p=0,0019$). Аналогічна тенденція спостерігається і серед дівчат: студентки Коледжу 3 значно частіше мотивовані дозволлям, ніж дівчата з Коледжу 1 ($\chi^2 = 13,23$; $df=1$; $p<0,05$). Водночас, між представницями Коледжу 2 і 3 статистично значущих відмінностей не зафіксовано ($p=0,0773$). Стосовно мотиву вдосконалення статури, він статистично значуще переважає серед юнаків Коледжу 3 ($p<0,05$). Серед дівчат цей мотив статистично значуще рідше зустрічається у Коледжі 1 порівняно з дівчатами, що навчаються в Коледжах 2 і 3 ($p<0,05$). Мотив зміцнення здоров'я також демонструє суттєві відмінності. Юнаки ($\chi^2=15,08$; $df=1$; $p=0,0207$) і дівчата ($\chi^2=14,25$; $df=1$; $p=0,0002$) коледжу 3 статистично значуще частіше повідомляли про мотив здоров'я порівняно зі студентками Коледжу 1. При цьому юнаків Коледжу 3 бажання зміцнити здоров'я більше спонукало до занять спортом, ніж юнаків Коледжу 2 ($\chi^2=7,80$; $df=1$; $p=0,0052$), натомість у дівчат такої закономірності не виявлено ($\chi^2=2,01$; $df=1$; $p=0,1560$).

Отже, результати частотного аналізу виявили суттєві відмінності в мотивації до занять спортом серед здобувачів освіти коледжів різного професійного профілю. А саме:

- Юнаки Коледжів 2 і 3, а також дівчата Коледжів 1 і 3 значно рідше демонструють мотивацію, пов'язану з досягненням високих спортивних результатів (статусу чемпіона). Це свідчить про домінування в цих групах інших мотивів, зокрема турботи про здоров'я, заняття спортом у форматі дозвілля або прагнення до самовдосконалення.

- Юнаки та дівчата Коледжу 3 значно частіше, ніж їхні ровесники з Коледжів 1 і 2, зазначають дозвілля як основний мотив зайнятися спортом.

- Юнаки Коледжу 3 частіше орієнтовані на удосконалення своїх фізичних якостей у процесі зайняття спортом, що вказує на їхню підвищену увагу до фізичного розвитку.

- Дівчата Коледжу 1 рідше, ніж їхні ровесниці з Коледжів 2 і 3, розглядають фізичне самовдосконалення як вагомий мотив для зайняття спортом. Це може бути наслідком інших пріоритетів у їхньому освітньому та соціальному середовищі.

- Юнаки і дівчата Коледжу 3 частіше вказують здоров'я як основний мотив для занять спортом.

Як показали результати розподілу здобувачів фахової передвищої освіти коледжів різного професійного профілю за найбільш поширеними стимулами до занять спортом, то зовнішнє стимулювання (запрошення тренера, вимога батьків, порада вчителя фізкультури) в більшій мірі спонукало до занять представників Коледжу 1, а ось соціально-емоційні стимули (перегляд мотиваційних роликів, відвідування спортивних заходів, престижність занять спортом) переважно вплинули на рішення займатися спортом здобувачів передвищої фахової освіти Коледжів 2 і 3 (рис. 3.3).

Аналіз отриманих даних показав, що на відміну від дівчат, юнаків Коледжу 1 статистично значуще спонукали до занять спортом зовнішні стимули порівняно з юнаками, що навчаються в Коледжі 2 ($\chi^2=13,29$; $df=1$;

$p < 0,05$) і Коледжі 3 ($\chi^2 = 5,23$; $df = 1$; $p = 0,0022$). При цьому соціально-емоційні стимули в статистично значуще меншій мірі вплинули на дівчат Коледжу 1, ніж Коледжу 2 ($\chi^2 = 6,17$; $df = 1$; $p = 0,0130$) і Коледжу 3 ($\chi^2 = 8,06$; $df = 1$; $p = 0,0045$). Причому подібна ситуація спостерігаються у юнаків Коледжу 1, яких статистично значуще рідше спонукали до занять вказані стимули порівняно зі студентами Коледжу 2 ($\chi^2 = 4,75$; $df = 1$; $p = 0,0293$) і Коледжу 3 ($\chi^2 = 5,07$; $df = 1$; $p = 0,0243$).

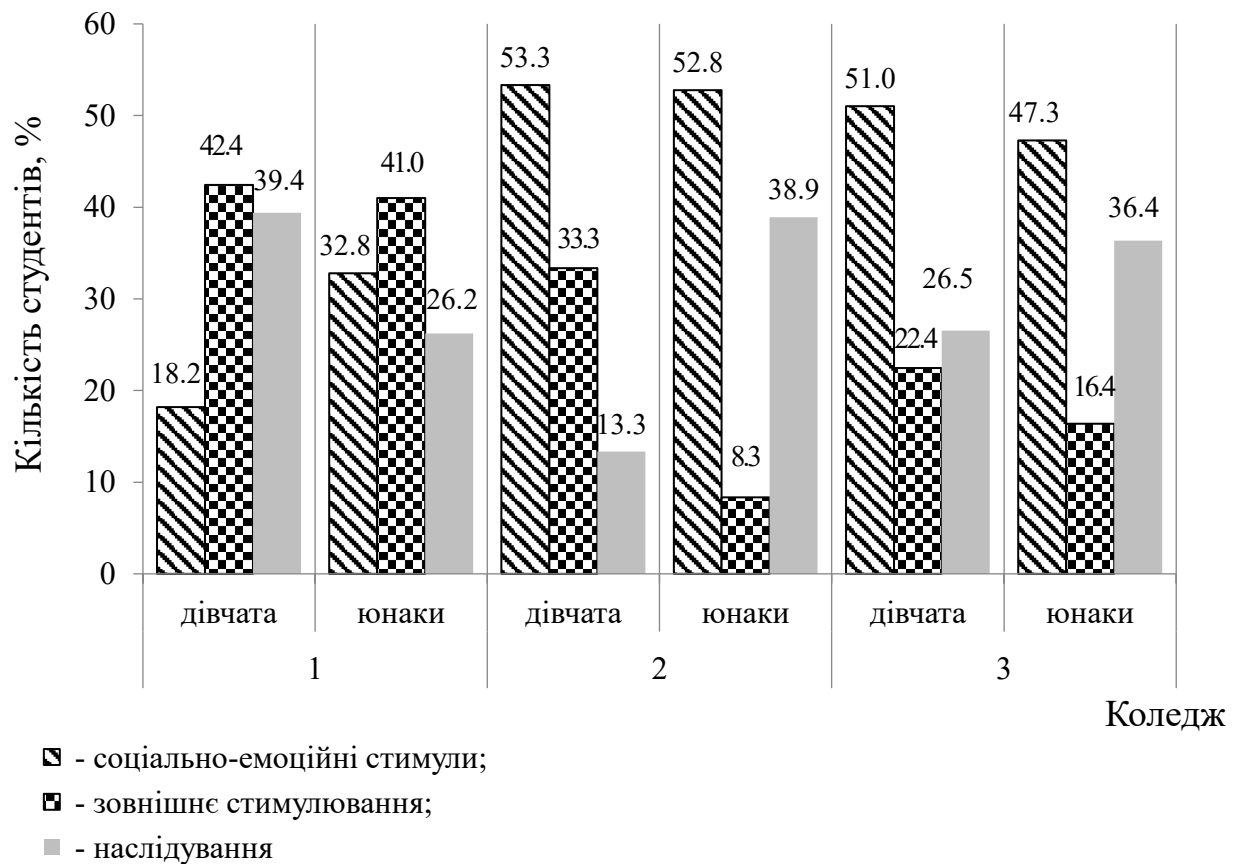


Рисунок 3.3 – Розподіл здобувачів фахової передвищої передвищої освіти за найбільш поширеними стимулами до занять спортом ($n=365$)

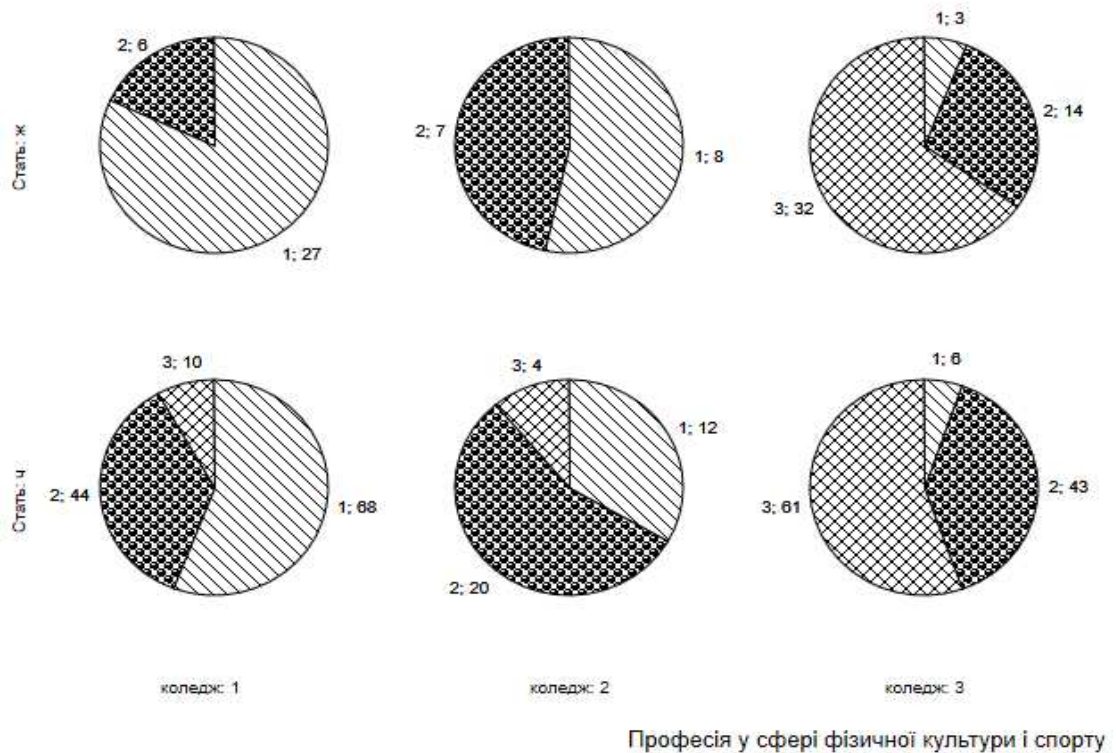
Слід звернути увагу, що за частотою випадків, коли стимулом до занять спортом стало бажання здобувачів освіти, наслідувати приклад батьків або друзів у представників обох статей статистично значущих відмінностей не

виявлено ($p>0,05$). Дослідження показало, що 81,4 % здобувачів передвищої фахової освіти не мають наміру змінювати обраний вид спорту.

Розподіл відповідей на запитання «Чи маєте Ви бажання змінити вид спорту?» був статистично значуще відмінним від рівномірного ($\chi^2=143,67$; $df=1$; $p<0,05$), тобто досліджувані, як правило, вже визначилися зі своїми спортивними інтересами. Установлено, що 80,8 % респондентів на питання «Чи можете Ви сказати, що веде здоровий спосіб життя?» дали ствердну відповідь. На противагу студенткам Коледжу 3, студентки Коледжу 1 статистично значуще ($p=0,0015$) рідше повідомляли про ведення ними ЗСЖ, як і студентки Коледжу 2 ($p=0,0065$). Так само й юнаки Коледжу 3 порівняно з Коледжем 1 ($\chi^2=7,62$; $df=1$; $p=0,0058$). А от відмінностей між випадками, коли юнаки, що навчаються у Коледжів 1 і 2 не дотримувалися ЗСЖ довести не вдалось ($\chi^2=2,68$; $df=1$; $p=0,1017$), як і між юнаками Коледжів 2 і 3 ($\chi^2=0,15$; $df=1$; $p=0,6957$). Зазначимо, що серед заходів ЗСЖ найчастіше респонденти називали: «Займаюся руховою активністю» (85,8 %), «Перебуваю на свіжому повітрі» (77,8 %), «Не маю шкідливих звичок» (58,6 %), «Дотримуюсь збалансованого харчування» (43,3 %). При цьому 10,1 % здобувачів фахової передвищої освіти повідомило, що взагалі не переймаються цим питанням. Вивчаючи плани студентів на майбутнє ми пересвідчилися у наявності чітко вираженої тенденції не залежно від статі: студенти Коледжу 1 переважно пов'язують майбутнє зі сферою ФК і С, у студентів Коледжу 2 їх частка помітно менша, а студенти Коледжу 3 вбачають себе у іншій сфері життєдіяльності. Якщо серед представників Коледжу 1 61,3 % бажають присвятити себе сфері ФК і С, то серед представників Коледжу 2 їхня частка знижується до 39,2 %, а Коледжу 3 – до 5,7 % (рис. 3.4).

Спостерігались статистично значущі ($\chi^2=109,02$; $df=2$; $p<0,05$) відмінності між планами на майбутнє у здобувачів передвищої фахової освіти залежно від закладу, де вони навчаються. При цьому доведено, що існує сильний статистично значущий ($V=0,386$; $p<0,05$) зв'язок між типом коледжу

та наміром здобувачів фахової передвищої освіти пов'язати свою майбутню професію зі сферою ФК і С.



Примітка 1. 1 – пов'язують майбутнє зі сферою фізичної культури і спорту.

Примітка 2. 2 – не визначились.

Примітка 3. 3 – не мають наміру працювати в сфері фізичної культури і спорту.

Рисунок 3.4 – Розподіл здобувачів передвищої фахової освіти за планами на майбутнє (n=365)

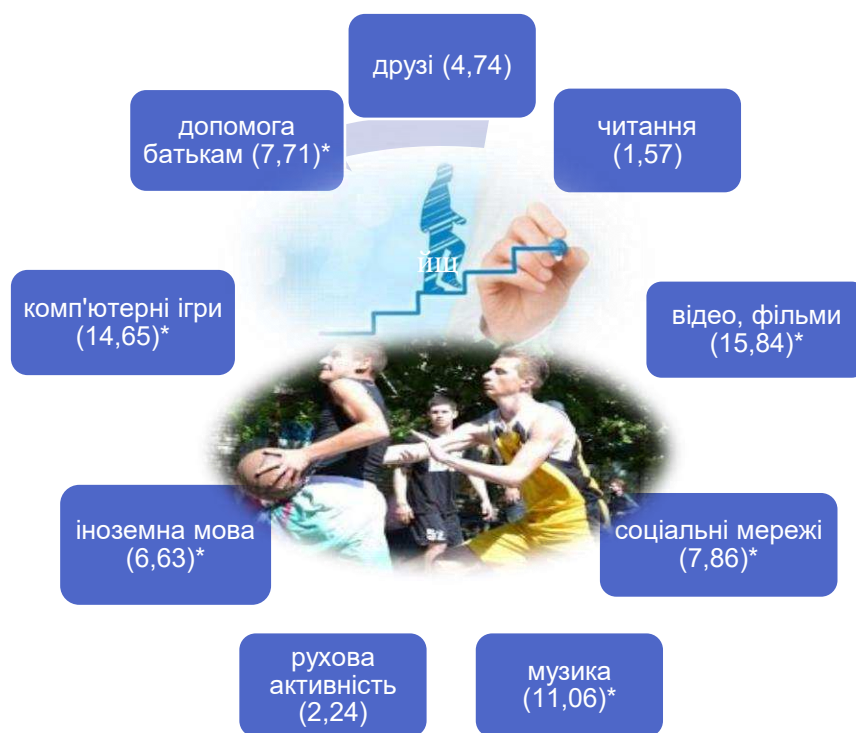
Аналізуючи види дозвілля досліджуваних, ми помітили, що частина запропонованих видів виявилася мало характерною для здобувачів освіти коледжів (наприклад, заняття технікою, відвідування курсів водіння чи відвідування церкви, де частки пропусків на питання становили понад 20,0 %). У зв'язку з цим ми вирішили не заглиблюватися в аналіз відмінностей цих параметрів, включаючи стать і тип закладу освіти, оскільки вибірка за цими видами дозвілля була недостатньо репрезентативною. За рештою видами дозвілля вивчено результати їх оцінювання здобувачами фахової передвищої освіти (табл. 3.2). Як бачимо, максимальною оцінкою юнаки Коледжу 3

оцінили гру в комп'ютерні ігри, а серед дівчат найбільша оцінка зафіксована у студенток Коледжу 1 за спілкування з друзями.

Таблиця 3.2 – Статистики оцінок дозвілля здобувачів фахової передвищої освіти (n=365)

№	Показник	Розраховані статистики											
		Коледж 1 (n=155)				Коледж 2 (n=51)				Коледж 3 (n=159)			
		ю (n=100-112)		д (n=17-26)		ю (n=25-33)		д (n=7-15)		ю (n=97-106)		д (n=43-48)	
		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	Спілкування з друзями	4,5	7,5	10,0	6,0	3,5	9,0	2,0	12,0	7,0	8,0	1,0	5,0
2	Читання	4,0	8,0	6,0	6,0	4,0	8,0	4,0	9,0	3,0	6,0	5,0	9,0
3	Перегляд відео	4,0	5,0	8,0	5,0	5,0	5,0	4,0	7,0	7,0	6,0	3,0	5,5
4	Спілкування у соціальних мережах	4,0	6,0	8,5	4,0	6,0	5,0	4,5	7,0	6,0	5,0	3,0	4,0
5	Прослуховування музики	5,0	7,0	10,0	4,0	6,0	6,0	6,0	7,0	8,0	5,0	4,0	5,5
6	Додаткова рухова активність	5,0	7,0	9,0	5,0	6,0	5,0	5,0	9,0	7,0	6,0	5,0	5,0
7	Вивчення іноземної мови	6,0	6,0	7,0	5,0	6,0	4,0	7,0	2,0	7,0	5,0	5,5	5,0
8	Гра в комп'ютерні ігри	4,0	8,0	2,0	5,0	7,5	5,0	9,5	6,5	8,0	6,0	8,0	7,0
9	Допомога батькам	5,0	7,0	7,0	7,0	7,0	4,0	6,0	2,0	7,0	5,5	5,0	6,0

Дослідження показало, що юнаки, які навчаються у коледжах різного професійного профілю, статистично значуще ($p < 0,05$) відрізняються за проведенням дозвілля, а саме за переглядом відео, спілкуванням у соціальних мережах, прослуховуванням музики, вивченням іноземної мови, комп'ютерними іграми та допомогою батькам (рис. 3.5).



Примітка 1. В дужках наведено значення Н-критерію Краскела -Уолліса за трьома коледжами.

Примітка 2. * - при доведеній статистично значущій відмінності на р-рівні меншому 0,05.

Рисунок 3.5 – Відмінності між пріоритетами у дозвіллі здобувачів фахової передвищої освіти різного професійного профілю (юнаки, $n=268$)

Виявлено, що юнаки Коледжу 1 значно менше, ніж їхні однолітки з Коледжу 2, приділяють час спілкуванню в соціальних мережах ($U=1249,0$; $Z=-2,533$; $p=0,0113$) та комп'ютерним іграм ($U=992$; $Z=-2,349$; $p=0,0188$). Крім того, юнаки Коледжів 1 і 3 мають статистично значуще різні пріоритети дозвілля за всіма дослідженими видами ($p<0,05$). Зокрема, студенти Коледжу 1 надають меншу перевагу таким заняттям, як спілкування в соціальних мережах, прослуховування музики та допомога батькам. Водночас, за популярністю видів дозвілля юнаки Коледжів 2 і 3 статистично значуще не відрізняються ($p>0,05$).

Як з'ясувалося, залежно від типу навчального закладу дівчата також мають статистично значуще ($p<0,05$) різні пріоритети за такими видами дозвілля як спілкування з друзями особисто або через соціальні мережі,

вивчення іноземної мови, прослуховування музики або комп'ютерні ігри, а також допомога батькам (рис. 3.6).



Примітка 1. В дужках наведено значення Н-критерію Краскела -Уолліса за трьома коледжами.

Примітка 2. * - при доведеній статистично значущій відмінності на р-рівні меншому 0,05.

Рисунок 3.6 – Відмінності між пріоритетами у дозвіллі здобувачів фахової передвищої освіти різного професійного профілю (дівчата, n=97)

Проаналізовано види дозвілля, для яких були виявлені статистично значущі відмінності ($p < 0,05$) між типами коледжів. Дівчата Коледжу 2 статистично значуще частіше грають у комп'ютерні ігри порівняно з дівчатами Коледжу 1 ($U=37,0$; $Z=-2,856$; $p=0,0043$). Водночас, їх значно менше приваблює спілкування в соціальних мережах ($U=90,5$; $Z=2,044$; $p=0,0043$). Дівчата Коледжу 1 статистично значуще відрізняються від дівчат Коледжу 3 за всіма видами дозвілля ($p < 0,05$). За винятком комп'ютерних ігор, студентки Коледжу 1 віддають перевагу спілкуванню з друзями, заняттям музикою, вивченню іноземних мов та допомозі батькам. Між студентками Коледжів 2 і 3 статистично значущих відмінностей щодо проведення дозвілля

не виявлено ($p > 0,05$). Аналізуючи відповіді респондентів на питання «Кого на Ваш погляд, можна вважати фізично культурною людиною?» вдалося з'ясувати, що окремі установки у представників різних коледжів статистично значуще ($p < 0,05$) залежать від типу навчального закладу (табл. 3.3). Зокрема такими установками виявилися ті, згідно яких фізично культурна людина – це людина що: займається спортом, гарно виглядає та може скласти індивідуальну програму фізкультурно-оздоровчих занять.

Таблиця 3.3 – Порівняльний аналіз уявлення про фізично культурну людину здобувачів фахової передвищої освіти різного професійного профілю ($n=365$)

№	Установка	Розраховані статистики							
		Коледж 1 ($n=155$)		Коледж 2 ($n=51$)		Коледж 3 ($n=159$)		H	p
		1	2	1	2	1	2		
1	займається спортом	26774,0	172,7	8368,0	164,1	1653,0	199,1	7,101	0,0287*
2	дотримується ЗСЖ	26943,0	173,8	8557,5	167,8	1294,5	196,8	5,091	0,0784
3	гармонійність фізичного і духовного розвитку	28120,0	181,4	8543,5	167,5	0131,5	189,5	1,780	0,4107
4	підтримує високий рівень фізичного здоров'я	27275,5	176,0	8635,5	169,3	0884,0	194,2	3,459	0,1773
5	гарно виглядає	25428,0	164,1	10976,5	215,2	0390,5	191,1	10,906	0,0043*
6	займається фізичними вправами	26696,0	172,2	9645,5	189,1	0453,5	191,5	2,862	0,2391
7	має вищу фізкультурну освіту	27018,0	174,3	10498,0	205,8	9279,0	184,1	3,503	0,1735
8	має знання про вплив ФВ на організм людини	27639,0	178,3	9887,5	193,9	9268,5	184,1	0,876	0,6453
9	складає індивідуальну програму фізкультурно-оздоровчих занять	24913,0	160,7	10629,5	208,4	1252,5	196,6	12,718	0,0017*
10	має фізичні вади, але постійно підвищує рівень фізичних можливостей	26600,0	171,6	9763,5	191,4	0431,5	191,4	3,238	0,1981

Примітка 1. * – у випадку доведеної статистичної значущості на p -рівні 0,05.

Примітка 2. 1 – сума рангів.

Примітка 3. 2 – середній ранг.

Примітка 4. H – критерій Краскела-Уолліса.

Обробка цифрового матеріалу показала, що на противагу здобувачам передвищої фахової освіти Коледжу 2, представники Коледжу 1 статистично значуще нижче оцінюють такі установки як «гарно виглядає» ($U=2888,0$; $Z=-2,881$; $p=0,0040$) та «може скласти індивідуальну програму фізкультурно-оздоровчих занять» ($U=6337,0$; $Z=-2,865$; $p=0,0042$).

Аналогічні статистично значущі ($p<0,05$) відмінності зафіксовані між досліджуваними Коледжів 1 і 3. Крім того, представники Коледжу 3 в статистично значуще більшій мірі переконані, що фізично культурна людина має обов'язково займатися спортом ($U=10502,5$; $Z=-2,262$; $p=0,0237$). Водночас здобувачі освіти Коледжів 2 і 3 статистично значуще ($p>0,05$) не відрізняються за установками щодо поняття фізично культурної людини.

Таким чином, можемо стверджувати, що проведене дослідження дозволило виявити значні відмінності у спортивних інтересах, досягненнях, мотивації та уявленнях про фізично культурну людину серед здобувачів фахової передвищої освіти коледжів різного професійного профілю.

3.2 Аналіз фізичного «Я» здобувачів фахової передвищої освіти різного професійного профілю

У ході дослідження було проаналізовано розподіл, центральну тенденцію та розкид показників самооцінки фізичного «Я» за результатами опитувальника фізичного самосприйняття «Physical Self-Description Questionnaire» серед здобувачів фахової передвищої освіти залежно від їхнього професійного профілю. Особливу увагу привертають специфічні характеристики розподілу показників у студентів Коледжу 1. У цій групі спостерігається значно вища варіативність показників самооцінки та сильніше відхилення від нормального розподілу порівняно з іншими групами. Така особливість розподілу свідчить про наявність як високих, так і низьких показників самооцінки та індивідуалізований характер самосприйняття, що може бути обумовлене впливом специфічних факторів спортивної діяльності,

серед яких слід виокремити індивідуальні вимоги до себе, високий рівень конкуренції та виражені лідерські якості.

Порівняльний аналіз між закладами освіти виявив чітку ієрархію результатів. Найвищі показники продемонстрували здобувачі Коледжу 1: медіана параметру «Фізична активність» становила 33,0 бала (квартильний розмах 7,0), а показник «Стрункість тіла» досяг 17 (23) балів, що є максимальним серед усіх груп (табл. 3.4).

Результати Коледжу 2 є середніми, зокрема за параметрами «Координація рухів» та «Глобальне фізичне Я» (медіана 31 бал, квартильний розмах 6 і 9 балів відповідно). Натомість Коледж 3 показав нижчі результати за цими ж критеріями – 27 (8) та 27 (9) балів відповідно.

Таблиця 3.4 – Статистичні характеристики самооцінки фізичного «Я» здобувачів освіти за результатами опитувальника фізичного самосприйняття «Physical Self-Description Questionnaire», бал (n=365)

№	Показник	Оцінка нормальності розподілу			Медіана (Me) та квартильний розмах (Q ₃ -Q ₁)					
					Коледж 1 (n=155)		Коледж 2 (n=51)		Коледж 3 (n=159)	
		W ₁	W ₂	W ₃	Me	(Q ₃ -Q ₁)	Me	(Q ₃ -Q ₁)	Me	(Q ₃ -Q ₁)
1	Здоров'я	0,902	0,908	0,909	30,0	21,0	22,0	8,0	23,0	7,0
2	Координація рухів	0,891	0,969*	0,972	32,0	6,0	31,0	6,0	27,0	8,0
3	Фізична активність	0,823	0,938	0,964	33,0	7,0	30,0	8,0	22,0	14,0
4	Стрункість тіла	0,874	0,793	0,918	17,0	23,0	9,0	7,0	14,0	13,0
5	Спортивні здібності	0,920	0,958*	0,962	30,0	8,0	30,0	7,0	26,0	10,0
6	Глобальне фізичне «Я»	0,918	0,898	0,950	31,0	8,0	31,0	9,0	27,0	10,0
7	Зовнішній вигляд	0,962	0,974*	0,970	25,0	8,0	24,0	5,0	23,0	5,0
8	Сила	0,928	0,966*	0,978	28,0	7,0	25,0	7,0	24,0	8,0
9	Гнучкість	0,924	0,974*	0,978	29,0	8,0	28,0	6,0	25,0	8,0
10	Витривалість	0,890	0,964*	0,975	30,0	8,0	27,0	9,0	23,0	12,0
11	Самооцінка	0,862	0,819	0,897	30,0	19,0	24,0	5,0	24,0	6,0

Примітка 1. Коледж 1 – Олімпійський фаховий коледж імені Івана Піддубного.

Примітка 2. Коледж 2 – Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання.

Примітка 3. Коледж 3 – Київський фаховий коледж зв'язку.

Таким чином, дослідження виявило статистично значущі відмінності у самооцінці фізичного «Я» між здобувачами закладів освіти різного професійного профілю, що може бути пов'язане з особливостями професійної підготовки та специфікою спортивного середовища.

Динаміку медіан самооцінки фізичного «Я» здобувачів фахової передвищої освіти за результатами опитувальника «Physical Self-Description Questionnaire» наведено на рисунку (рис. 3.7).

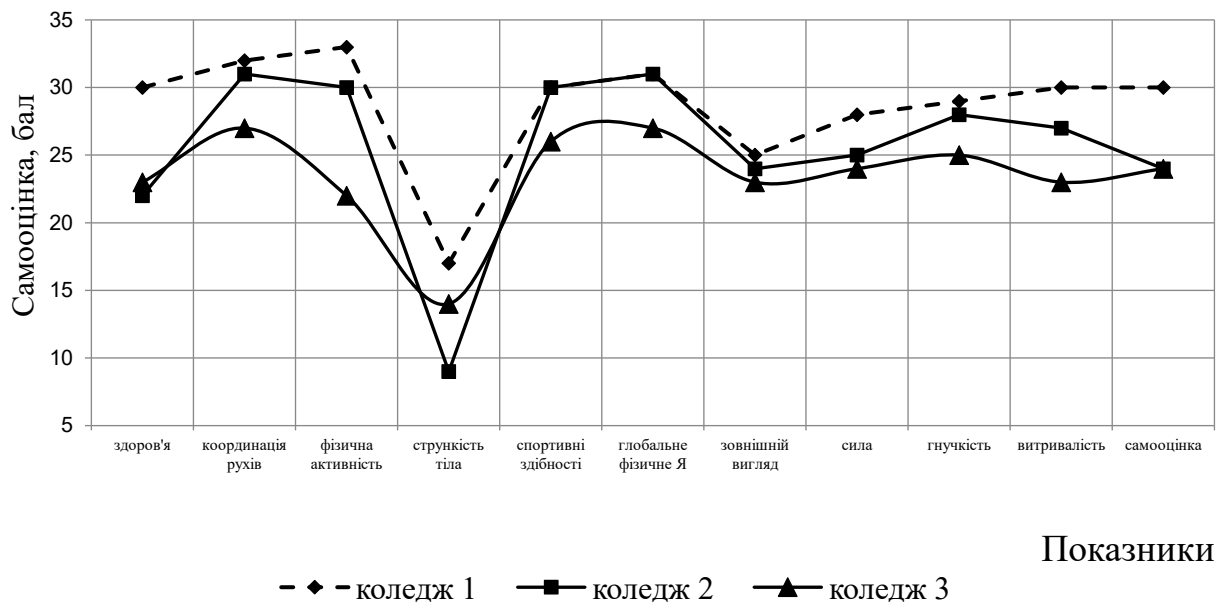


Рисунок 3.7 – Динаміка медіан показників самооцінки фізичного «Я» здобувачів фахової передвищої освіти (n=365)

Прийнявши за базу порівняння показники юнаків Коледжу 1, ми дослідили відносні відхилення від них медіанних показників юнаків Коледжів 2 і 3 (рис. 3.8). Порівняльний аналіз медіанних показників фізичного самосприйняття здійснювався шляхом розрахунку відносних відхилень від значень референтної групи, якою були обрані студенти Коледжу 1.

Результати аналізу демонструють значну диференціацію за окремими складовими фізичного самосприйняття між досліджуваними групами.

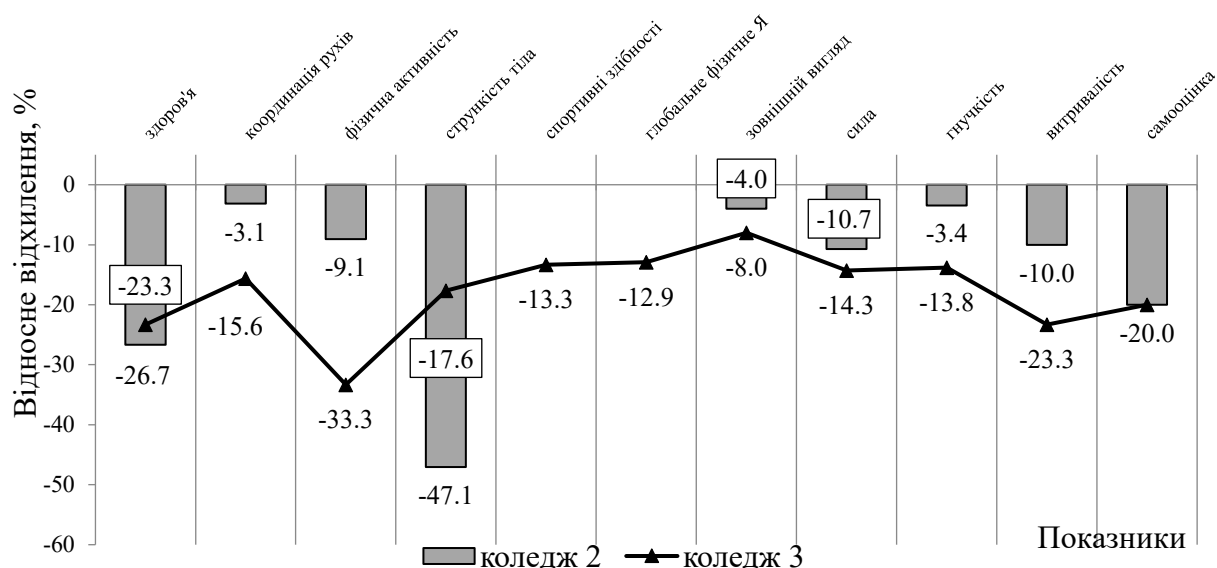


Рисунок 3.8 – Відносні відхилення медіанних показників фізичної підготовленості юнаків Коледжів 2 і 3 порівняно з Коледжем 1, (n=365)

Найбільша міжгрупова відмінність виявлена за показником «Стрункість тіла», де спостерігається максимальне відхилення у 47,1 % між студентами Коледжу 2 та референтною групою. Суцєю також є різниця за показником «Фізична активність», який у представників Коледжу 3 на 33,3 % нижчий за аналогічний показник референтної групи. Загалом профіль студентів Коледжу 2 демонструє меншу відмінність від референтної групи, окрім вже згаданих показників «Стрункість тіла» та «Здоров'я». Важливо відзначити повну ідентичність медіанних значень за показниками «Спортивні здібності» та «Глобальне фізичне Я» між студентами Коледжу 2 та референтною групою. Самооцінка фізичного «Я» в обох досліджуваних групах є нижчою за показники референтної групи приблизно на 20 %. При цьому індивідуальний профіль фізичного самосприйняття студентів Коледжу 3 характеризується найбільш вираженими відхиленнями від показників референтної групи порівняно зі студентами Коледжу 2, що свідчить про глибшу диференціацію структурних компонентів фізичного самосприйняття в даній групі. Важливо підкреслити, що саме студенти Коледжу 3 демонструють найгірші показники

серед усіх досліджуваних груп, що особливо яскраво проявляється у значно нижчих результатах за ключовими параметрами фізичного самосприйняття.

Порівняльний аналіз самооцінки фізичного «Я» юнаків виявив статистично значущі відмінності ($p < 0,05$) за всіма показниками. Критерій Краскела-Уолліса показав максимальні розбіжності у фізичній активності ($H=86,43$) та силі ($H=63,10$), мінімальні - у зовнішньому вигляді ($H=23,94$) та гнучкості ($H=25,51$) (рис. 3.9).

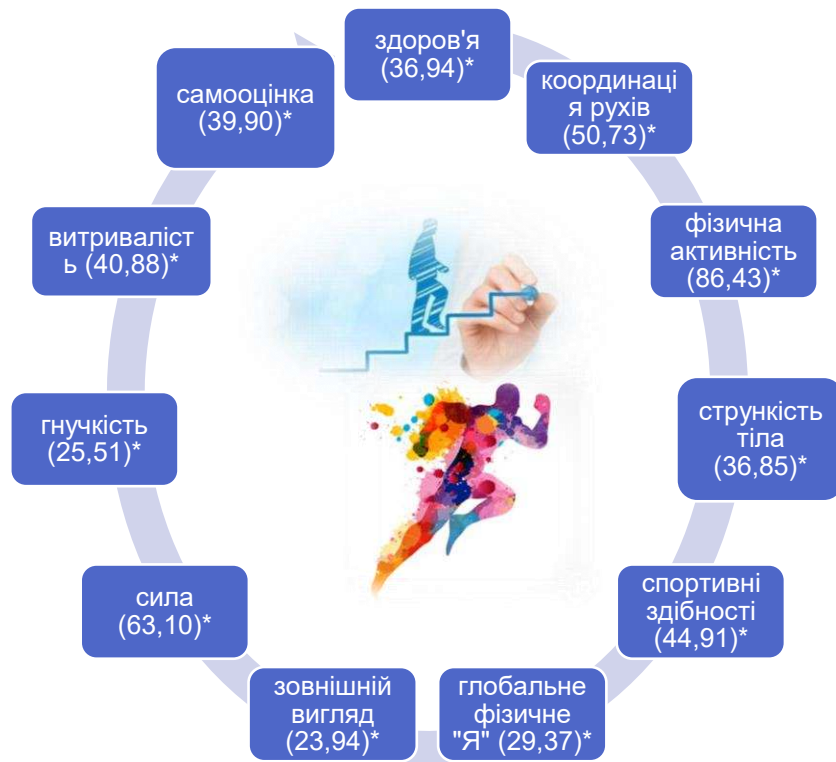


Рисунок 3.9 – Відмінності між показниками групових профілів фізичного «Я» здобувачів фахової передвищої освіти ($n=365$)

Примітка 1. В дужках наведено значення H-критерію Краскела -Уолліса за трьома коледжами.

Примітка 2. * –при доведеній статистично значущій відмінності на p -рівні меншому 0,05.

Найменші відмінності між ними зафіксовано за зовнішнім виглядом ($H=23,94$) та гнучкістю ($H=25,51$). Утім, відповідно до результатів статистичної обробки, всі досліджувані показники групових профілів фізичного «Я» респондентів коледжів також статистично значуще ($p < 0,05$)

відрізняються. Попарне порівняння виявило, що здобувачі Коледжу 1 мають статистично значуще вищі показники за здоров'ям, стрункістю тіла, силою та витривалістю порівняно з Коледжем 2, а також перевершують за всіма параметрами Коледж 3 ($p < 0,05$). Між Коледжами 2 та 3 не виявлено статистично значущих відмінностей у оцінці здоров'я, зовнішнього вигляду та загальної самооцінки ($p > 0,05$) (табл. 3.5).

Таблиця 3.5 – Попарне порівняння показників самооцінки фізичного «Я» здобувачів освіти різного професійного профілю за результатами опитувальника фізичного самосприйняття «Physical Self-Description Questionnaire», ($n=365$)

№	Показник	Результати попарного порівняння								
		Коледж 1 і 2			Коледж 1 і 3			Коледж 2 і 3		
		U	Z	p	U	Z	p	U	Z	p
1	Здоров'я	2378,0	4,262	<0,05	7876,0	5,528	<0,05	3794,0	-0,689	0,4911
2	Координація рухів	3499,5	1,225	0,2204	6909,0	6,730	<0,05	2416,0	4,338	<0,05
3	Фізична активність	3252,0	1,896	0,0580	5205,5	8,848	<0,05	2011,5	5,409	<0,05
4	Стрункість тіла	1923,0	5,495	<0,05	9660,5	3,309	0,0009	2453,5	-4,239	<0,05
5	Спортивні здібності	3741,5	0,570	0,5686	7224,0	6,338	<0,05	2479,5	4,170	<0,05
6	Глобальне фізичне «Я»	3797,0	-0,420	0,6747	8408,5	4,866	<0,05	2581,5	3,900	0,0001
7	Зовнішній вигляд	3251,0	1,898	0,0577	8470,5	4,789	<0,05	3337,5	1,898	0,0578
8	Сила	2684,5	3,432	0,0006	6083,0	7,757	<0,05	2991,5	2,814	0,0049
9	Гнучкість	3453,5	1,350	0,1770	8384,5	4,895	<0,05	3081,5	2,575	0,0100
10	Витривалість	2999,5	2,579	0,0099	7321,0	6,218	<0,05	3070,0	2,606	0,0092
11	Самооцінка	2369,5	4,285	<0,05	7633,0	5,830	<0,05	3922,0	-0,350	0,7267

Примітка 1. U – критерій Манна-Уїтні.

Примітка 2. Z-статистика – стандартизована версія U-критерію, що використовується для точного розрахунку p-рівня для великих вибірок (понад 30 спостережень).

Примітка 3. p – рівень статистичної значущості.

Отримані результати дослідження вказують на значні відмінності у самосприйнятті фізичного «Я» та здоров'я серед здобувачів фахової передвищої освіти різного професійного профілю. Респонденти Коледжу 1 дійсно мають найвищу самооцінку фізичного «Я» і позитивніше оцінюють свою фізичну форму, силу, витривалість та загальний стан здоров'я порівняно із здобувачами освіти інших коледжів. Натомість респонденти Коледжів 2 і 3 мають схожі оцінки і, незважаючи на те, що здобувачі освіти Коледжу 2 мають кращі результати, ніж здобувачі освіти Коледжу 3, статистично значущих ($p > 0,05$) відмінностей між цими двома групами за показниками «Здоров'я», «Зовнішній вигляд» та «Самооцінка» не виявлено. Виключенням став такий показник фізичного «Я» як «Стрункість тіла», за яким респонденти Коледжу 3 статистично значуще ($p < 0,05$) переважають респондентів Коледжу 2.

Медіана загальної оцінки самоопису респондентів Коледжу 1 склала 302 (70) бала, Коледжу 2 – 279 (49), Коледжу 3 – 260 (55) балів та відповідають високому рівню самоопису (рис. 3.10).

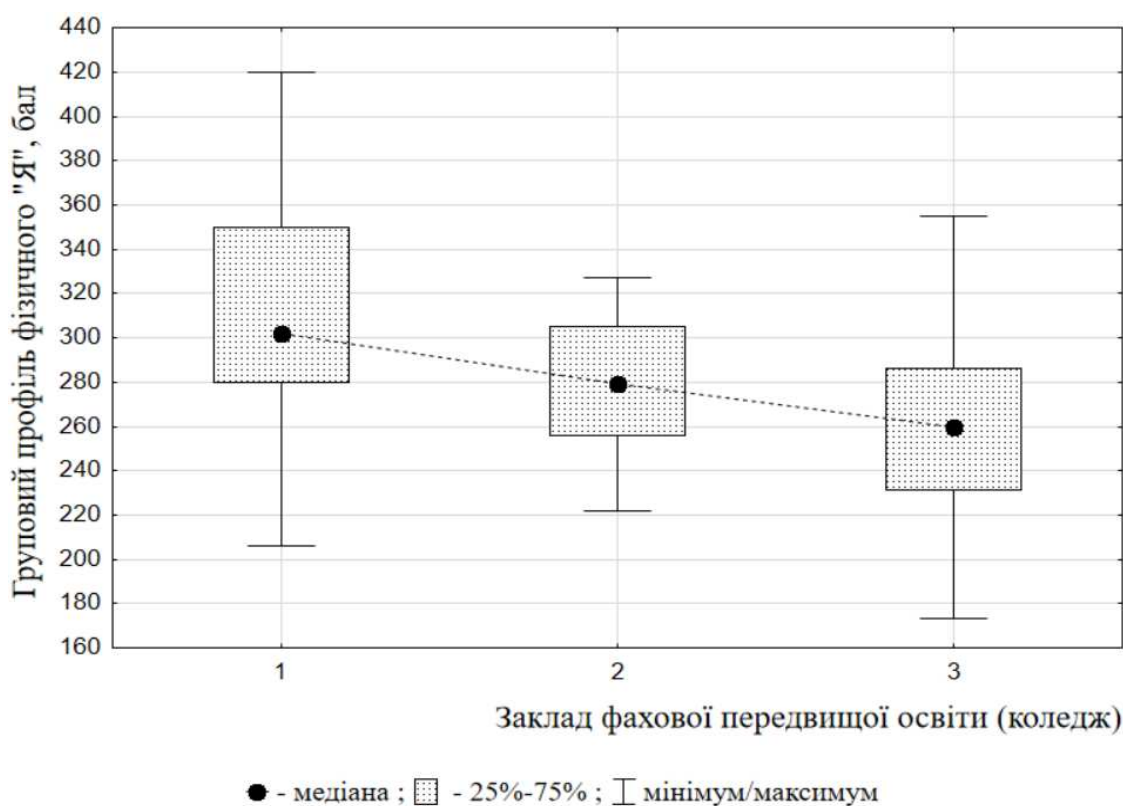


Рисунок 3.10 – Аналіз загальної самооцінки профілю фізичного «Я» здобувачів фахової передвищої освіти різного професійного профілю ($n=365$)

Дослідження виявило чітку ієрархію рівня загальної самооцінки фізичного «Я» серед студентів: Коледж 1 – 302 (70) бала, Коледж 2 – 279 (49) балів, Коледж 3 – 260 (55) балів. Різниця між Коледжем 1 та 2 склала 7,6%, між Коледжем 1 та 3 – 13,9%.

Статистичний аналіз підтвердив достовірність відмінностей: критерій Крускала-Уолліса $H=100,80$ ($p<0,05$). Попарні порівняння виявили статистично значущі відмінності між усіма групами:

Коледж 1 > Коледж 2 ($U=2404,0$; $Z=4,192$; $p<0,05$)

Коледж 1 > Коледж 3 ($U=4475,0$; $Z=9,756$; $p<0,05$)

Коледж 2 > Коледж 3 ($U=2530,0$; $Z=4,036$; $p<0,05$)

Результати підтверджують статистично значущу ієрархію: Коледж 1 – найвищі показники, Коледж 2 – середні, Коледж 3 – найнижчі.

Досліджуючи результати тестування шляхом співвідношення отриманих показників із загальноприйнятими у даному тестуванні нормами визначення рівня самооцінки фізичного «Я», ми спостерігали тенденцію, подібну до результатів аналізу абсолютних значень показників (табл. 3.6).

Таблиця 3.6 – Статистичні характеристики самооцінки фізичного «Я» здобувачів освіти різного професійного профілю за результатами опитувальника самосприйняття «Physical Self-Description Questionnaire, % (n=365)

№	Показник	Оцінка нормальності розподілу			Медіана (Me) та кватильний розмах (Q_3-Q_1)					
					Коледж 1 (n=155)		Коледж 2 (n=51)		Коледж 3 (n=159)	
		W ₁	W ₂	W ₃	Me	(Q_3-Q_1)	Me	(Q_3-Q_1)	Me	(Q_3-Q_1)
1	Здоров'я	0,902	0,908	0,909	62,5	43,8	45,8	16,7	6	14,6
2	Координація рухів	0,891	0,969*	0,972	88,9	16,7	86,1	16,7	75,0	22,2
3	Фізична активність	0,829	0,938	0,964	91,7	19,4	83,3	22,2	61,1	38,9
4	Стрункість тіла	0,874	0,793	0,918	47,2	63,9	25,0	19,4	38,9	36,1
5	Спортивні здібності	0,920	0,958*	0,962	83,3	22,2	83,3	19,4	72,2	27,8
6	Глобальне фізичне «Я»	0,918	0,898	0,950	86,1	22,2	86,1	25,0	75,0	27,8

Продовження таблиці 3.6

7	Зовнішній вигляд	0,962	0,974*	0,970	69,4	22,2	66,7	13,9	63,9	13,9
8	Сила	0,960	0,966*	0,978	77,8	19,4	69,4	19,4	66,7	22,2
9	Гнучкість	0,928	0,974*	0,978	80,6	22,2	77,8	16,7	69,4	22,2
10	Витривалість	0,924	0,964*	0,975	83,3	22,2	75,0	25,0	63,9	33,3
11	Самооцінка	0,890	0,819	0,897	62,5	39,6	50,0	10,4	50,0	12,5

Примітка 1. Коледж 1 – Олімпійський фаховий коледж імені Івана Піддубного.

Примітка 2. Коледж 2 – Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання.

Примітка 3. Коледж 3 – Київський фаховий коледж зв'язку.

Візуалізація профілів фізичного «Я» здобувачів фахової передвищої освіти виявила чіткі міжгрупові відмінності. Як демонструє рисунок 3.12, респонденти Коледжу 1 характеризуються високою самооцінкою здоров'я, тоді як у Коледжах 2 та 3 цей показник відповідає середньому рівню. У всіх групах найвищі оцінки отримали показники координації рухів та глобального фізичного «Я» (дуже високий рівень). Респонденти Коледжів 1 і 2 однаково високо оцінюють фізичну активність, спортивні здібності та гнучкість. Для Коледжів 2 і 3 характерна висока самооцінка сили та зовнішнього вигляду при середній оцінці фізичної підготовленості та зниженій оцінці стрункості тіла (рис. 3.11).

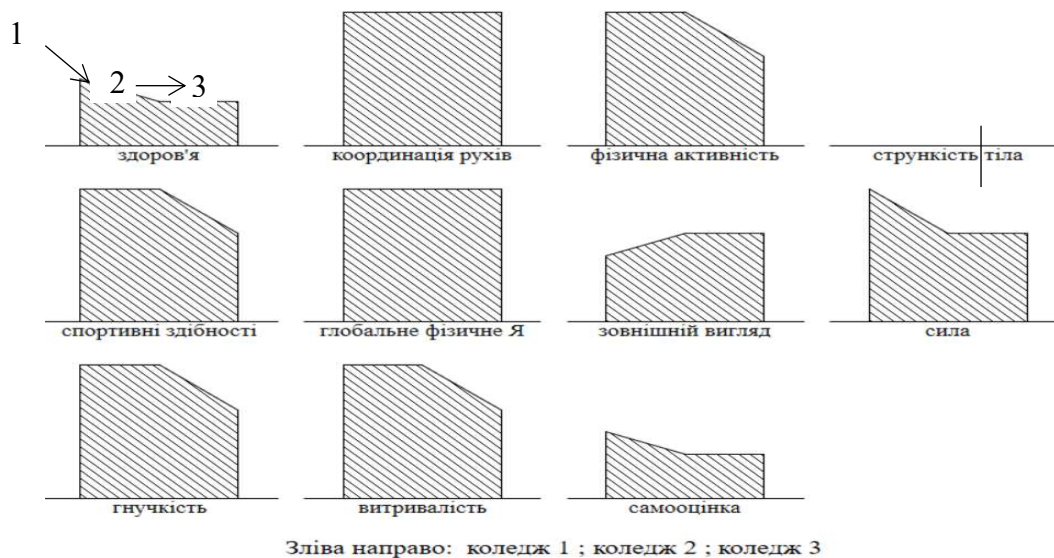


Рисунок 3.11 – Візуалізація складових фізичного «Я» здобувачів освіти різного професійного профілю за результатами опитувальника «Physical Self-Description Questionnaire (n=365)

Підкреслимо, що на відміну від інших складових фізичного «Я», респонденти Коледжу 1 оцінюють свою зовнішність нижче, ніж респонденти інших коледжів. Ймовірно, цей аспект має менше значення для професійних спортсменів, порівняно з іншими групами респондентів. Таким чином, самооцінка фізичного «Я» здобувачів освіти формується під впливом різних чинників, включаючи рівень спортивної підготовки та соціальні очікування.

Визначенню статевих відмінностей між самоописом фізичного «Я» здобувачами освіти передувала перевірка гіпотези про розподіл емпіричних даних нормальному закону розподілу. Величини W-критерія Шапіро-Уїлка наведено в таблиці (табл. 3.7). Враховуючи малий обсяг вибірки дівчат – представниць Коледжу 2, та відсутність підпорядковування нормальному закону розподілу більшості показників, подальший аналіз здійснювався за допомогою непараметричних критеріїв.

Таблиця 3.7 – Аналіз відповідності даних нормальному закону розподілу за W-критерієм Шапіро-Уїлка (n=365)

Коледж, статя		Здоров'я (48)	Координація рухів (36)	Фізична активність (36)	Стрункість тіла (36)	Спортивні здібності (36)	Глобальне фізичне Я (36)	Зовнішній вигляд (36)	Сила (36)	Гнучкість (36)	Витривалість (36)	Самооцінка (48)
1	ю	0,887	0,880	0,823	0,854	0,902	0,903	0,960	0,948	0,924	0,906	0,878
	д	0,935	0,922	0,791	0,930	0,960*	0,937*	0,930	0,971*	0,951*	0,960*	0,921
2	ю	0,871	0,968*	0,934	0,781	0,953*	0,889	0,974*	0,963*	0,963*	0,973*	0,818
	д	0,924*	0,971*	0,906*	0,926*	0,883*	0,928*	0,859*	0,806*	0,795*	0,688	0,820*
3	ю	0,885	0,957*	0,926	0,776	0,937	0,869	0,755	0,944*	0,968*	0,965*	0,821
	д	0,959	0,954*	0,954	0,821	0,940*	0,929	0,833	0,935*	0,960*	0,932*	0,949*

Примітка. * – у випадку доведеного нормального розподілу спостережуваних даних.

Ми розрахували статистики показників фізичного «Я» юнаків і дівчат. Попередній аналіз, спрямований на вивчення отриманих оцінок, дозволяє стверджувати, що в цілому дівчата переважно нижче оцінюють досліджувані

показники порівняно із юнаками: у кожному з коледжів вони нижче оцінювали координацію рухів, спортивні здібності, глобальне фізичне «Я», силу та витривалість.

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 склав 25,0 %, визначено у дівчат Коледжу 2 за показником «Стрункість тіла» (табл. 3.8).

Таблиця 3.8 – Статистики показників опитувальника «Physical Self-Description Questionnaire» здобувачів освіти різного професійного профілю, (% 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	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	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

Розраховано та проаналізовано відносні відхилення оцінок дівчат порівняно з юнаками в межах кожного коледжу.

Прийнявши за базу порівняння показники юнаків, ми з'ясували, що найменше відмінностей між показниками фізичного «Я» демонструють юнаки Коледжу 1. Натомість відносні відхилення у юнаків Коледжу 2 сягають 12,6 % за показником «Стрункість тіла», яку дівчата оцінюють вище, ніж юнаки, а також за показником «Витривалість», яку дівчата, навпаки, оцінюють на 21,5 % нижче порівняно із юнаками. Дівчата Коледжу 1 мають вищі оцінки порівняно із юнаками лише за самоописом зовнішності та фізичної активності. Натомість юнаки вище оцінюють свою витривалість, силу, спортивні здібності та здоров'я. Стосовно Коледжу 3, то показник «Фізична активність» дівчата оцінюють значно нижче, а такий показник як «Самооцінка» в них навпаки, вищий ніж у юнаків цього коледжу (рис. 3.12).

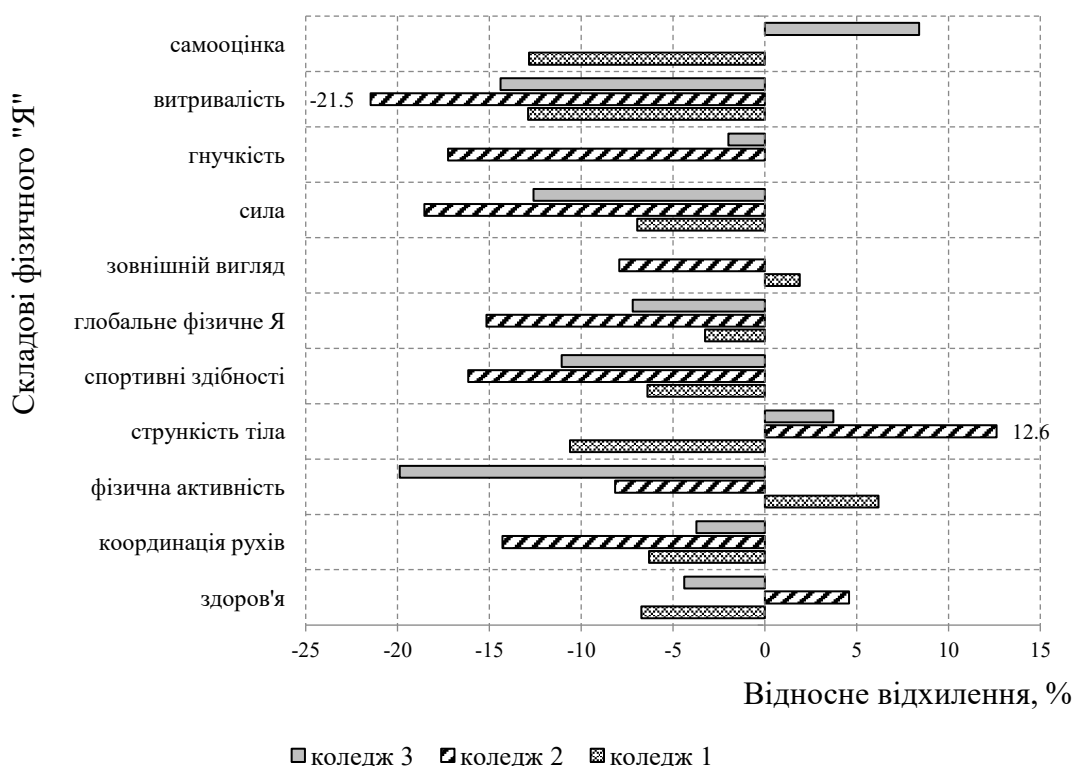


Рисунок 3.12 – Відносні відхилення у оцінках фізичного «Я» за статтю в межах навчальних закладів (n=365)

Попарне порівняння показників самооцінки фізичного «Я» здобувачів освіти коледжів різного професійного профілю залежно від статі показало, що

дівчата Коледжу 1 статистично значуще ($p < 0,05$) нижче оцінюють свої спортивні здібності (6,4 %), силу (6,9 %) та витривалість (12,9 %). Інші відмінності між оцінками респондентів цього коледжу залежно від статі, в тому числі на користь дівчат, виявилися статистично не значущими ($p > 0,05$). Так само не доведено, що їхні загальні оцінки фізичного «Я» мають статистично значущі розбіжності ($U=1728,0$; $Z=-1,244$; $p=0,2137$).

Щодо респондентів Коледжу 2, то це єдина група, де дівчата статистично значуще ($p < 0,05$) нижче, ніж юнаки, оцінюють власну зовнішність (7,9 %). Крім того, в них спостерігалися статистично значуще ($p < 0,05$) нижчі оцінки координації рухів (14,3 %), спортивних здібностей (16,1 %), глобального фізичного «Я» (15,2 %), сили (18,5 %), гнучкості (17,2%) і, особливо, витривалості (21,5 %) (табл. 3.9).

Таблиця 3.9 – Попарне порівняння показників самооцінки фізичного «Я» здобувачів освіти різного професійного профілю залежно від статі за результатами опитувальника «Physical Self-Description Questionnaire (n=365)

№	Показник	Результати попарного порівняння								
		Коледж 1 (n=155)			Коледж 2 (n=51)			Коледж 3 (n=159)		
		U	Z	p	U	Z	p	U	Z	p
1	Здоров'я	1807,0	-0,898	0,3690	247,5	-0,455	0,6493	2387,5	0,347	0,7289
2	Координація рухів	1813,5	-0,870	0,3844	113,0	-3,235	0,0012	1974,0	-2,004	0,0451
3	Фізична активність	1854,5	0,691	0,4898	179,5	-1,861	0,0628	1944,5	-2,122	0,0339
4	Стрункість тіла	1880,0	-0,579	0,5625	243,5	0,537	0,5909	2433,5	-0,162	0,8711
5	Спортивні здібності	1397,5	-2,688	0,0072	138,5	-2,708	0,0068	2008,5	-1,865	0,0621
6	Глобальне фізичне «Я»	1718,0	-1,287	0,1980	170,5	-2,047	0,0407	2146,5	-1,312	0,1894
7	Зовнішній вигляд	1897,0	-0,505	0,6137	141,5	-2,646	0,0081	2281,0	0,773	0,4393
8	Сила	1457,0	-2,428	0,0152	68,0	-4,165	<0,05	1554,5	-3,685	0,0002
9	Гнучкість	1909,0	0,452	0,6510	155,5	-2,357	0,0184	2291,0	-0,733	0,4634
10	Витривалість	1354,5	-2,876	0,0040	132,5	-2,832	0,0046	1604,0	-3,486	0,0005

Продовження таблиці 3.9

11	Самооцінка	1706,5	-1,338	0,1810	217,5	-1,075	0,2824	2116,5	1,433	0,1520
Всього		1728,0	-1,244	0,2137	71,0	-4,103	<0,05	1844,0	-2,525	0,0116

Примітка 1. U – критерій Манна-Уїтні.

Примітка 2. Z-статистика – стандартизована версія U-критерію, що використовується для точного розрахунку p-рівня для великих вибірок (понад 30 спостережень).

Примітка 3. p – рівень статистичної значущості.

Аналіз відмінностей у самооцінці фізичного «Я» показав, що статистично значущі розбіжності між юнаками та дівчатами в оцінці стрункості тіла довести не вдалося ($p > 0,05$), незважаючи на те, що медіана показника в дівчат була на 12,6% вищою. Водночас, медіана загальної оцінки фізичного «Я» дівчат в цій групі студентів статистично значуще менша, ніж у юнаків ($U=71,0; Z=-4,103; p < 0,05$). Аналогічна тенденція спостерігається і в групі студентів Коледжу 3 ($U=1844,0; Z=-2,524; p=0,0116$). Крім того, у дівчат Коледжу 3 оцінки координації рухів (3,7 %), сили (12,6 %) і витривалості (14,4 %) виявилися статистично значуще нижчими порівняно із юнаками цього коледжу ($p < 0,05$).

Отже, результати дослідження свідчать, що загальне самосприйняття фізичного «Я» юнаків і дівчат Коледжу 1 статистично значуще не відрізняється залежно від статі ($p > 0,05$), тоді як у Коледжах 2 і 3 оцінки юнаків статистично значуще перевищують оцінки дівчат.

Медіани та квартильний розмах самооцінки профілю фізичного «Я» здобувачів фахової передвищої освіти залежно від статі і професійного профілю коледжу наведено на рисунку, який відображає загальну тенденцію у зниженні уявлення юнаків і дівчат про власні фізичні можливості у представників Коледжу 3 і 2 і порівняно з респондентами Коледжу 1. Особлива різниця відмічена у респондентів Коледжу 3 (рис. 3.13).

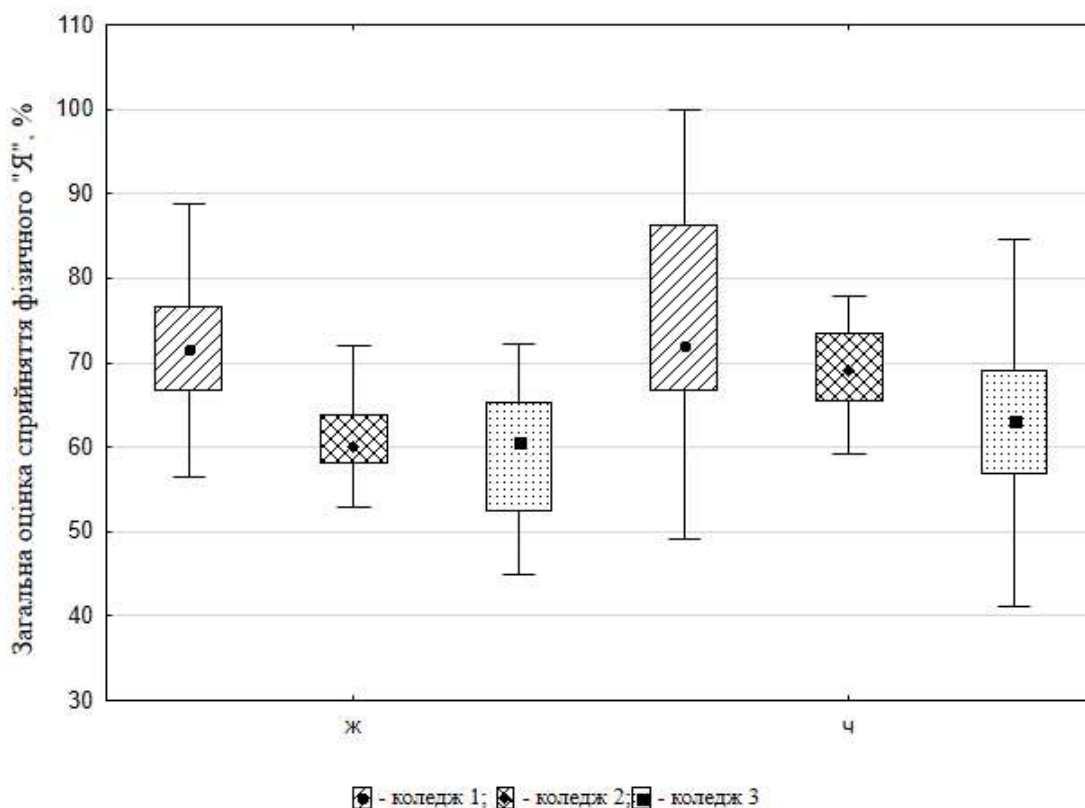


Рисунок 3.13 – Аналіз загальної оцінки профілю фізичного «Я» здобувачів освіти залежно від статі, % (n=365)

Виявлені статистично значущі відмінності між юнаками, які навчаються в коледжах різного професійного профілю, за всіма показниками профілю фізичного «Я» ($p < 0,05$). Найбільш виражені розбіжності зафіксовано за показниками фізичної активності та сили, які демонструють найбільшу міжгрупову різницю. Дещо менші, проте також статистично значущі відмінності виявлено за параметрами «Самооцінка», «Координація рухів» та «Спортивні здібності» (див. рис. 3.14).

На наступному етапі дослідження здійснено порівняльний аналіз відхилень самооцінки фізичного «Я» юнаків Коледжів 2 і 3 від відповідних показників юнаків Коледжу 1. Метою цього аналізу було виявлення напрямків та величини зазначених відхилень.

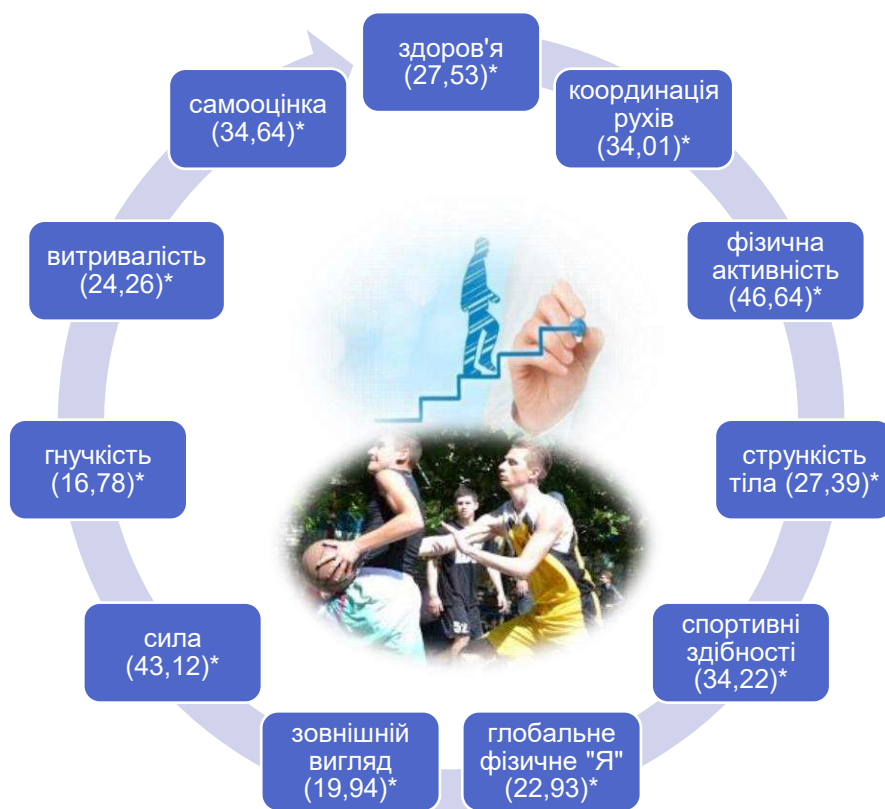


Рисунок 3.14 – Відмінності між показниками групових профілів фізичного «Я» юнаків коледжів різного професійного профілю (n=268)

Примітка 1. В дужках наведено значення Н-критерію Краскела -Уолліса за трьома коледжами.

Примітка 2. * – при доведеній статистично значущій відмінності на р-рівні меншому 0,05.

Із наведеного рисунку видно, що найбільше розходження спостерігається за показником «Стрункість тіла». З іншого боку, якщо оцінки юнаків Коледжу 3 в різній мірі менші від оцінок юнаків Коледжу 1 (відхилення складають від 6,2 % до 29,0 %), то окремі показники юнаків Коледжу 2 перевищують оцінки представників Коледжу 1, а саме: «Глобальне фізичне Я» – на 6,5 %; «Зовнішній вигляд» – на 1,9 %. Юнаки Коледжів 2 і 3 на 26,7 % та 23,4 % відпо нижче оцінюють своє здоров'я. Разом з тим, оцінки за показниками: «Фізична активність», «Координація рухів», «Спортивні здібності», «Сила», «Гнучкість», «Витривалість» юнаків Коледжу 2 значно менше відхиляються від оцінок референтної групи, ніж оцінки юнаків Коледжу 3 (рис. 3.15).

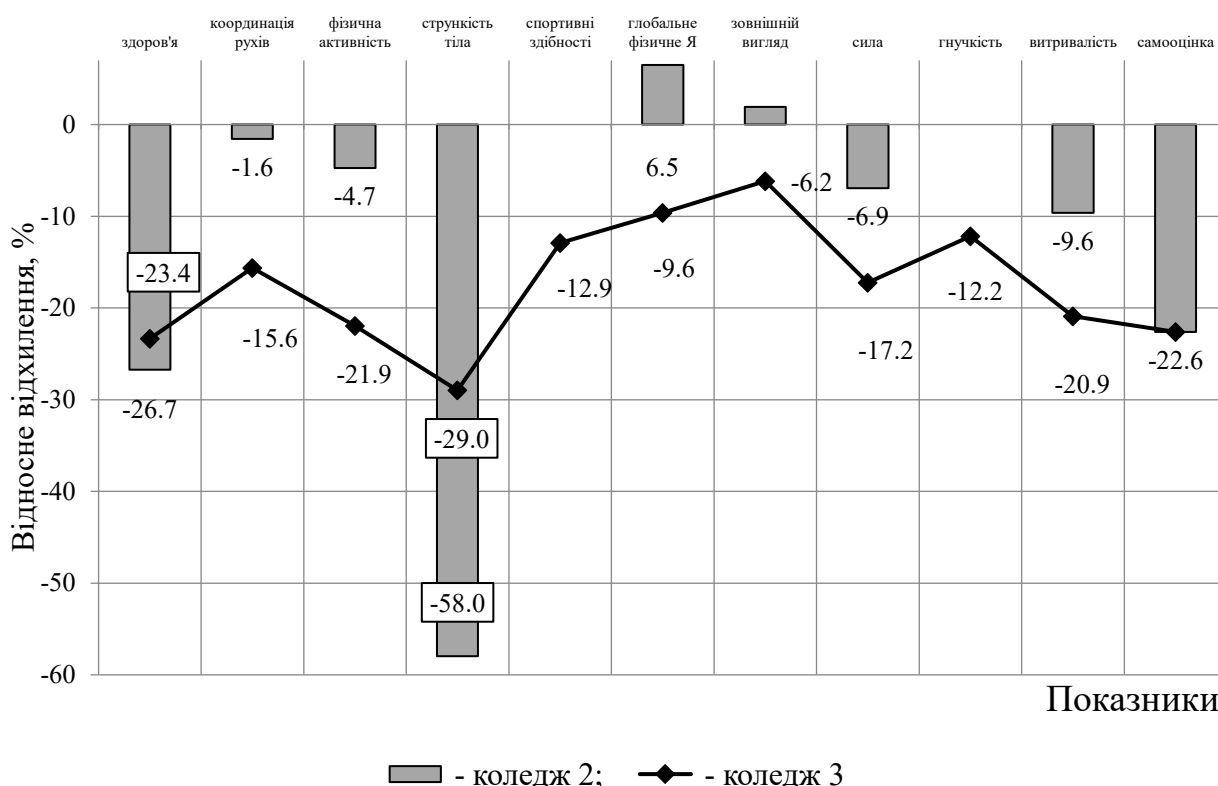


Рисунок 3.15 – Відносні відхилення медіан складових фізичного «Я» юнаків Коледжів 2 і 3 порівняно з Коледжем 1 (n=268)

Глибокий аналіз отриманих даних виявив, що юнаки Коледжу 3 демонструють статистично значуще ($p < 0,05$) нижчу самооцінку за всіма складовими фізичного «Я» порівняно з юнаками Коледжу 1. Порівняння юнаків Коледжів 1 і 2 показало більш диференційовану картину: статистично значущі відмінності ($p < 0,05$) фіксуються для окремих показників фізичного самосприйняття - зокрема здоров'я, стрункості тіла, сили та загальної самооцінки, при цьому загальна оцінка самосприйняття у юнаків Коледжу 1 статистично значуще ($p < 0,05$) перевищувала відповідний показник у юнаків Коледжу 2. Водночас юнаки Коледжу 2 мали статистично вищі значення за низкою інших параметрів: координацію рухів, рівень фізичної активності, спортивні здібності, глобальне фізичне «Я», зовнішній вигляд, силу, гнучкість та витривалість ($p < 0,05$). Натомість їхня самооцінка стрункості тіла була статистично значуще ($p < 0,05$) нижчою, ніж у юнаків Коледжу 3. Підсумовуючи, загальна оцінка фізичного образу «Я» у юнаків Коледжу 1

статистично значуще ($p < 0,05$) перевищує показники юнаків Коледжів 2 і 3, причому оцінка юнаків Коледжу 2 також є статистично значуще ($p < 0,05$) вищою за оцінку юнаків Коледжу 3 (табл. 3.10).

Таблиця 3.10 – Попарне порівняння показників самооцінки фізичного «Я» юнаків коледжів різного професійного профілю ($n=268$)

№	Показник	Результати попарного порівняння								
		Коледж 1 і 2			Коледж 1 і 3			Коледж 2 і 3		
		U	Z	p	U	Z	p	U	Z	p
1	Здоров'я	1367,5	3,432	0,0006	4229,5	4,858	<0,05	1934,0	-0,207	0,8363
2	Координація рухів	2191,0	0,019	0,9851	4038,0	5,233	<0,05	1026,0	4,329	<0,05
3	Фізична активність	2026,5	0,701	0,4836	3412,5	6,459	<0,05	1039,5	4,268	<0,05
4	Стрункість тіла	1064,5	4,688	<0,05	5240,0	2,879	0,0040	1179,5	-3,632	0,0003
5	Спортивні здібності	2158,5	-0,153	0,8781	3948,0	5,410	<0,05	1100,0	3,993	0,0001
6	Глобальне фізичне «Я»	1936,5	-1,074	0,2830	4645,5	4,043	0,0001	1139,0	3,816	0,0001
7	Зовнішній вигляд	1991,0	0,848	0,3966	4550,0	4,230	<0,05	1382,5	2,711	0,0067
8	Сила	1708,0	2,021	0,0433	3466,5	6,353	<0,05	1266,0	3,240	0,0012
9	Гнучкість	2154,5	0,170	0,8650	4814,5	3,712	0,0002	1322,5	2,983	0,0029
10	Витривалість	1736,0	1,905	0,0568	4273,5	4,772	<0,05	1515,0	2,109	0,0349
11	Самооцінка	1356,0	3,480	0,0005	3855,5	5,591	<0,05	1842,0	0,624	0,5324
	Всього	1599,0	2,473	0,0134	2689,0	7,876	<0,05	1019,0	4,361	<0,05

Примітка 1. Виділення у випадку доведеної статистичної значущості відмінностей на рівні 0,05.

Примітка 2. U – критерій Манна-Уїтні.

Примітка 3. Примітка 2. Z-статистика – стандартизована версія U-критерію, що використовується для точного розрахунку p-рівня для великих вибірок (понад 30 спостережень).

Примітка 4. p – рівень статистичної значущості.

Подальше дослідження ми спрямували на визначення відмінностей між сприйняттям фізичного «Я» у дівчат, які навчаються у коледжах різного професійного профілю. Установлено, що між студентками трьох коледжів, які прийняли участь у дослідженні, як і у випадку юнаків, показники статистично

значуще ($p < 0,05$) відрізняються. Особливо велике значення Н-критерій Краскела-Уолліса (39,15) виявилось за оцінкою фізичної активності. Це свідчить, що дівчата різних коледжів абсолютно по-різному оцінюють власну фізичну активність. Так само, студентки залежно від освітнього закладу по-різному сприймають фізичний образ «Я» ($N=33,21$; $p < 0,05$) (рис. 3.16).

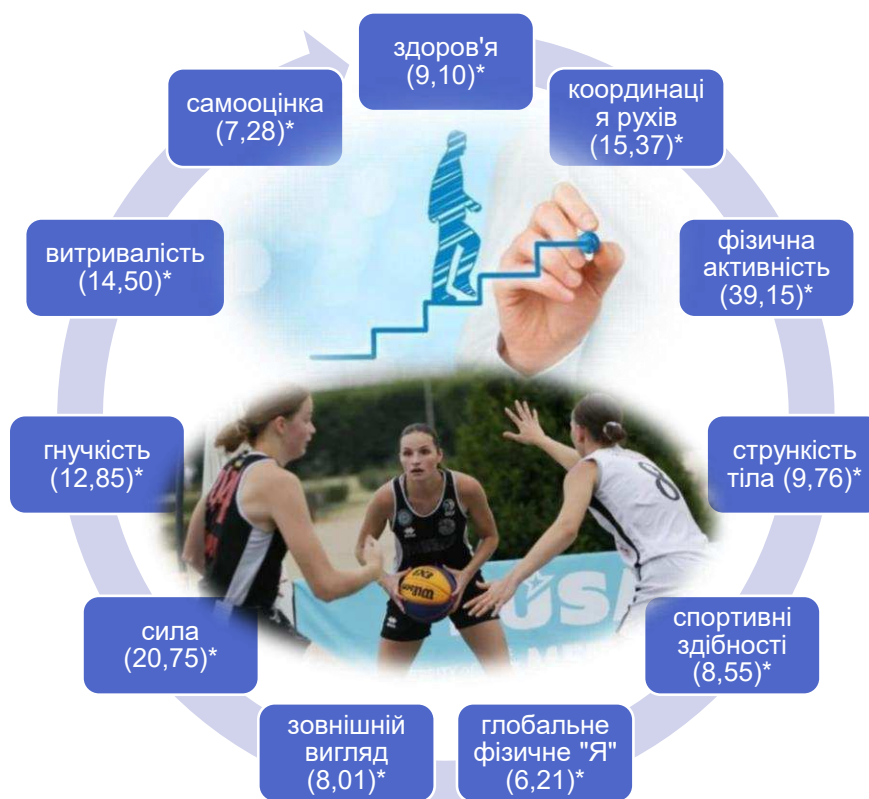


Рисунок 3.16 – Відмінності між показниками групових профілів фізичного «Я» особистості студенток коледжів різного професійного профілю ($n=97$)

Примітка 1. В дужках наведено значення Н-критерію Краскела-Уолліса за трьома коледжами.

Примітка 2. * – при доведеній статистично значущій відмінності на p -рівні меншому 0,05.

Досліджено відносні відхилення медіан складових фізичного образу «Я» студенток Коледжів 2 і 3 порівняно зі студентками Коледжу 1 (рис. 3.17).

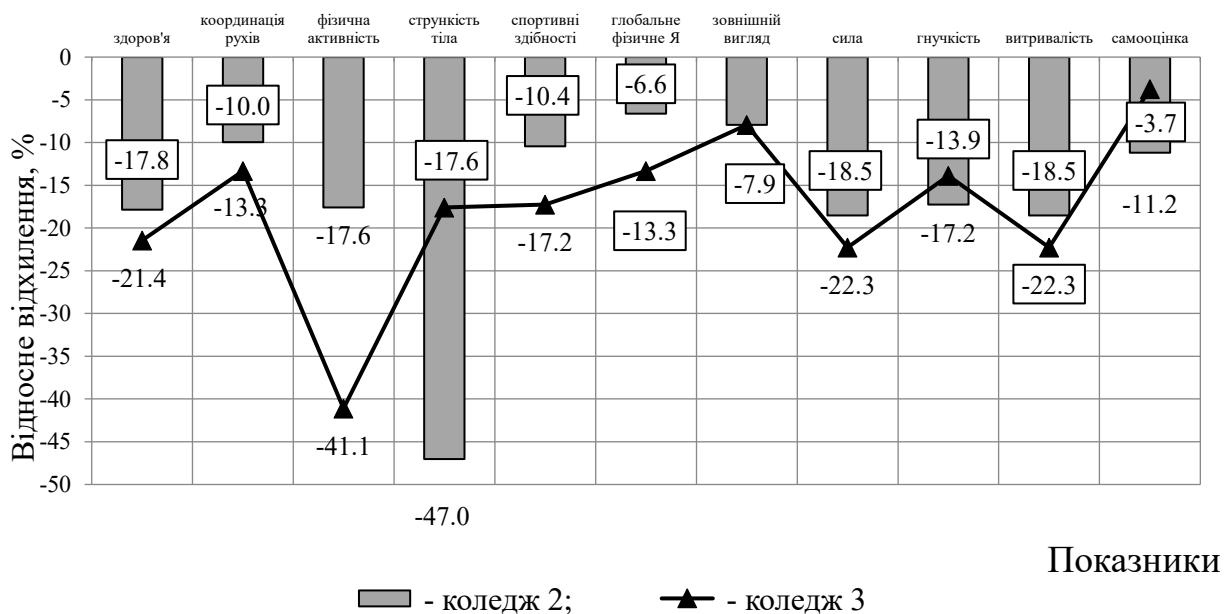


Рисунок 3.17 – Відносні відхилення медіан складових фізичного образу «Я» студенток Коледжів 2 і 3 порівняно з Коледжем 1 (n=97)

Візуальний аналіз чітко свідчить, що найбільш помітні відхилення від показників студенток Коледжу 1 спостерігаються з боку дівчат Коледжу 3 у параметрі стрункість тіла (47,0 %) та з боку студенток Коледжу 2 у показнику витривалість (22,3 %). Ці величини підкреслюють напрям та масштаби розбіжностей у сприйнятті окремих складових фізичного образу між групами.

Порівняльний міжгруповий аналіз підтвердив, що результати студенток Коледжу 3 є статистично значуще нижчими ($p < 0,05$) порівняно зі студентками Коледжу 1 за більшістю досліджуваних показників. Винятками є стрункість тіла та загальна самооцінка, де відмінності між Коледжем 3 і Коледжем 1 не досягли статистичної значущості. Детальні числові значення та рівні значущості наведені в таблиці 3.11.

Разом із тим дівчата Коледжу 2 демонструють статистично значущі відмінності ($p < 0,05$) порівняно з дівчатами Коледжу 1 за більшістю показників, за винятком спортивних здібностей, глобального сприйняття фізичного «Я» та витривалості.

Таблиця 3.11 – Попарне порівняння показників самооцінки фізичного «Я» дівчат коледжів різного професійного профілю (n=97)

№	Показник	Результати попарного порівняння								
		Коледж 1 і 2			Коледж 1 і 3			Коледж 2 і 3		
		U	Z	p	U	Z	p	U	Z	p
1	Здоров'я	133,0	2,536	0,0112	545,5	2,482	0,0131	308,0	-0,935	0,3498
2	Координація рухів	155,5	2,035	0,0418	405,5	3,806	0,0001	292,5	1,181	0,2377
3	Фізична активність	144,5	2,280	0,0226	185,5	5,886	<0,05	157,5	3,320	0,0009
4	Стрункість тіла	110,5	3,036	0,0024	645,5	1,537	0,1244	232,0	-2,140	0,0324
5	Спортивні здібності	209,0	0,845	0,3980	522,0	2,704	0,0068	257,5	1,735	0,0827
6	Глобальне фізичне «Я»	220,5	0,589	0,5556	557,5	2,369	0,0179	281,0	1,363	0,1729
7	Зовнішній вигляд	133,0	2,536	0,0112	577,5	2,180	0,0293	305,0	-0,983	0,3258
8	Сила	102,0	3,225	0,0013	361,0	4,227	<0,05	311,0	0,888	0,3748
9	Гнучкість	135,0	2,491	0,0127	451,5	3,371	0,0007	360,5	-0,103	0,9180
10	Витривалість	172,0	1,668	0,0953	415,0	3,716	0,0002	277,5	1,418	0,1561
11	Самооцінка	141,5	2,347	0,0189	622,0	1,759	0,0786	260,5	-1,688	0,0914
	Всього	78,5	3,748	0,0002	223,0	5,532	<0,05	333,0	0,539	0,5900

Примітка 1. Виділення у випадку доведеної статистичної значущості відмінностей на рівні 0,05.

Примітка 2. U – критерій Манна-Уїтні.

Примітка 3. Z-статистика – стандартизована версія U-критерію, що використовується для точного розрахунку p-рівня для великих вибірок (понад 30 спостережень).

Примітка 4. p – рівень статистичної значущості.

Дівчата Коледжів 2 і 3 за більшістю показників статистично не відрізняються ($p > 0,05$); винятками є рівень фізичної активності, який студентки Коледжу 2 оцінюють значно вищим ($p < 0,05$), та стрункість тіла, яку вони оцінюють нижче, ніж студентки Коледжу 3. Зауважимо також, що на відміну від юнаків між студентками Коледжів 2 і 3 не виявлено статистично значущої різниці в загальному сприйнятті свого фізичного «Я» ($p > 0,05$). Водночас загальна оцінка фізичного «Я» студенток Коледжу 1 статистично значуще перевищує відповідні показники студенток Коледжів 2 і 3 ($p < 0,05$).

Наступна візуалізація дозволяє простежити динаміку рівнів самосприйняття фізичного образу «Я» здобувачів фахової передвищої освіти залежно від статі (рис. 3.18).

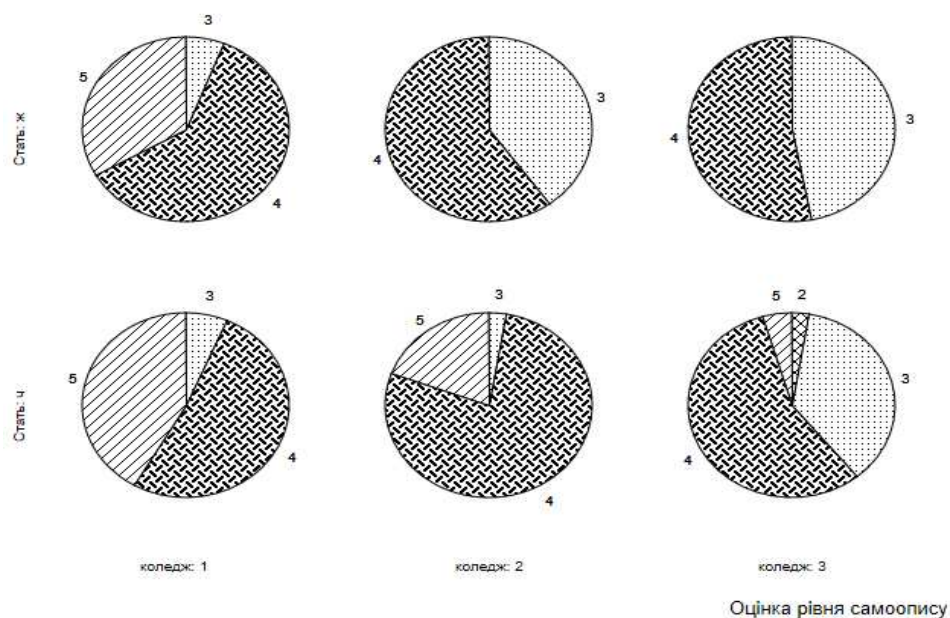


Рисунок 3.18 – Розподіл здобувачів фахової передвищої освіти за рівнями самооцінки фізичного «Я» в залежності від типу коледжу та статі (n=365)

Примітка 1. 5 – відмінно.

Примітка 2. 4 – добре.

Примітка 3. 3 – задовільно.

Примітка 4. 2 – незадовільно.

Примітка 5. 5 – після «;» - частоти

Проведений аналіз дозволяє зробити комплексний висновок про самооцінку фізичного «Я» у здобувачів освіти. Встановлено, що ключовими чинниками, які визначають рівень самооцінки фізичного «Я», є освітньо-професійний профіль навчального закладу та стать.

Інституційні відмінності. Представники Коледжу 1 (юнаки і дівчата) демонструють значно вищу частоту випадків дуже високої самооцінки, що, ймовірно, пов'язано з їхніми реалістичними спортивними досягненнями, регулярними тренуваннями та успішною участю в змаганнях. Натомість у юнаків і дівчат у Коледжах 2 та 3, частка студентів з дуже високою

самооцінкою зменшується, тоді як частка осіб із середнім рівнем помітно зростає. Це свідчить про прямий зв'язок між спортивною кваліфікацією та рівнем самосприйняття фізичного «Я» здобувачів освіти.

Гендерні відмінності. Хоча в Коледжі 1 стать не є значущим чинником у формуванні дуже високої самооцінки, в інших коледжах спостерігаються виразні статеві відмінності. Так, у Коледжі 2 дівчата статистично значуще частіше мають середній рівень самооцінки фізичного «Я», ніж юнаки, що може бути відображенням соціокультурних стереотипів щодо жіночої ролі у спорті. У Коледжі 3 спостерігається аналогічна, хоч і статистично незначуща, тенденція до нижчої самооцінки фізичного «Я» у дівчат. Це підкреслює важливість розробки гендерно-чутливих підходів у майбутніх корекційних програмах.

Таким чином, результати дослідження показують, що самооцінка ФП та фізичного «Я» є складним конструктом, що формується під впливом як об'єктивних досягнень, так і суб'єктивних соціокультурних факторів.

3.3 Спрямованість мотивації здобувачів фахової передвищої освіти різного професійного профілю

Для дослідження мотиваційного спрямування здобувачів фахової освіти різного професійного профілю було використано методику психологічної діагностики А. А. Реана «Мотивація успіху та острах невдач» (МУН). За результатами аналізу емпіричних даних встановлено такі показники мотиваційного спрямування (у балах, з поданням медіани та міжквартильного розмаху): у респондентів Коледжу 1 – 14,5 (13,0; 15,0); Коледжу 2 – 14,5 (13,0; 16,0); Коледжу 3 – 13,0 (12,0; 16,0). Статистичний аналіз із застосуванням непараметричного Н-критерію Краскела–Уолліса показав наявність статистично значущої залежності мотиваційного спрямування від належності здобувачів освіти до певного коледжу ($H = 14,48$; $p = 0,0007$), що свідчить про вплив профілю навчального закладу на характер мотивації респондентів.

Уточнююче міжгрупове порівняння показало, що: відмінності між здобувачами освіти Коледжів 1 і 2 були статистично незначущими ($U = 2058,0$; $Z = -0,568$; $p = 0,5701$); Респонденти Коледжу 1 мали достовірно вищі показники мотивації до успіху, ніж Коледжу 3 ($U = 4958,5$; $Z = 3,430$; $p = 0,0006$); аналогічна тенденція зафіксована і між Коледжами 2 та 3, де здобувачі освіти Коледжу 2 також демонстрували вищу орієнтацію на успіх порівняно з Коледжем 3 ($U = 1398,5$; $Z = 2,638$; $p = 0,0083$) (рис. 3.19).

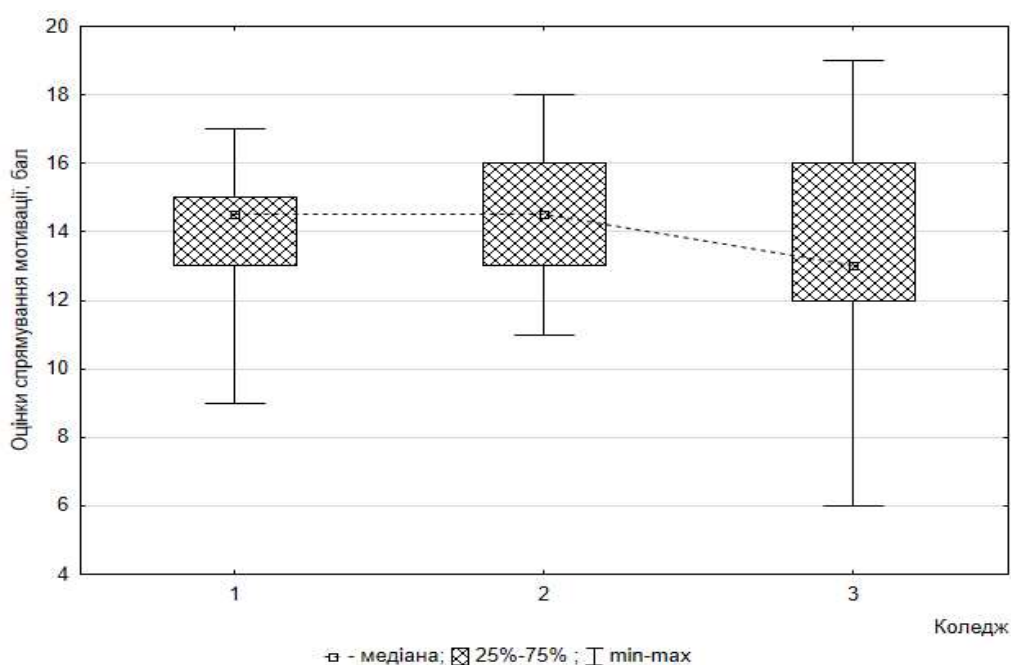


Рисунок 3.19 – Спрямованість мотивації здобувачів фахової передвищої освіти різного професійного профілю (юнаки, $n=268$)

Таким чином, отримані результати свідчать про вищий рівень мотиваційного спрямування на досягнення успіху у здобувачів освіти, які навчаються у фахових коледжах із фізкультурно-спортивним спрямуванням (Коледж 1, Коледж 2), порівняно з тими, хто здобуває освіту в закладі інформаційно-технічного профілю (Коледж 3). Центральна тенденція та розкид оцінок спрямованості мотивації у дівчат Коледжу 1 становлять 15 (13; 16) балів, що на 13,3 % вищі за медіани студенток Коледжів 2 і 3, які дорівнюють 13,0 (12,0; 17,0) і 13,0 (10,0; 15,0) балів відповідно (див. рис. 3.20). Під час дослідження спрямованості мотивації здобувачів фахової передвищої

освіти встановлено, що оцінки студенток статистично значуще відрізняються залежно від коледжу навчання ($N=8,60$; $N=8,60$; $p=0,0136$; $p=0,0136$). Коледж 1: медіана 15 балів (інтерквартильний розмах 13–16) – найвищий рівень спрямованості мотивації. Коледжі 2 і 3: медіани по 13 балів, проте з різними інтерквартильними розмахами, що вказує на більшу варіативність у Коледжі 2 (12–17) порівняно з Коледжем 3 (10–15). Ці відмінності підтверджують статистичну значущість міжгрупових розбіжностей у мотиваційних оцінках серед студенток.

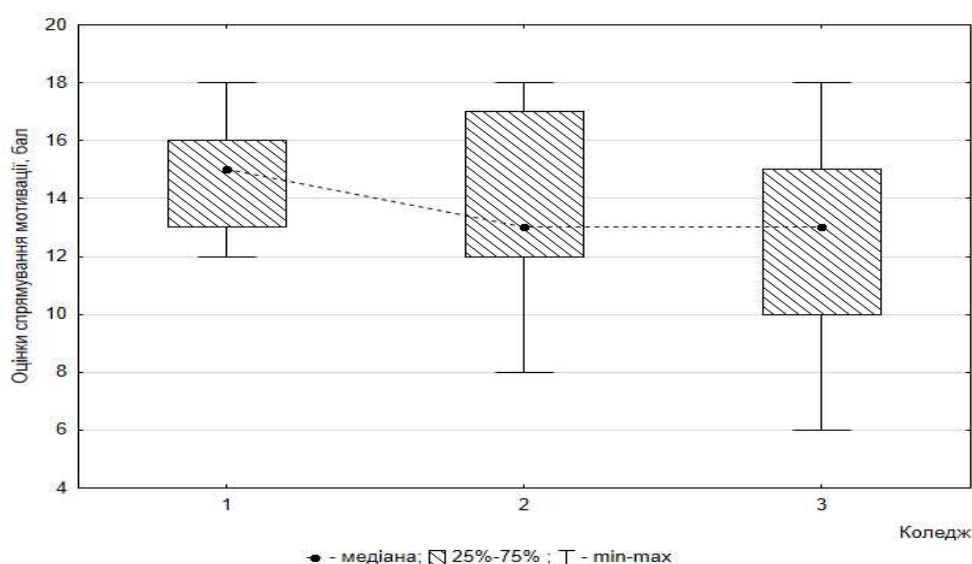


Рисунок 3.20 – Спрямованість мотивації здобувачів фахової передвищої освіти різного професійного профілю (дівчата, $n=97$)

Статистично значущих відмін між парами Коледжів 1–2 ($U = 185,0$; $Z = 1,379$; $p = 0,1679$) та 2–3 ($U = 332,0$; $Z = 0,559$; $p = 0,5763$) не виявлено. Значущі відмінності встановлено серед студенток: у Коледжі 1 частіше фіксується орієнтація на успіх, ніж у Коледжі 3 ($U = 498,0$; $Z = 2,931$; $p = 0,0034$). Частка орієнтованих на успіх зменшується у напрямі 1 → 3: Коледж 1 — 73,8 % (студенти) і 69,7 % (студентки); Коледж 2 — 72,2 % і 40,0 %; Коледж 3 — 46,4 % і 37,7 %. У групах із нижчою орієнтацією на успіх зростає частота мотивації на невдачу/невираженої мотивації. За статтю: у загальній вибірці переважає мотивація на успіх у чоловіків ($\chi^2 = 16,25$; $p < 0,05$), причому 62,3 % проти 48,5

% у жінок ($\chi^2 = 5,64$; $p = 0,0176$); у групі студенток розподіл типів мотивації не відрізняється від рівномірного ($\chi^2 = 0,09$; $p = 0,7607$). Міжзакладні відмінності на користь Коледжу 1 є значущими ($\chi^2 = 28,59$; $p < 0,05$). У середині Коледжу 1 гендерні відмінності щодо орієнтації на успіх статистично не підтверджено (73,8 % vs 69,7 %; $\chi^2 = 0,22$; $p = 0,6404$) (див. рис.3.21).

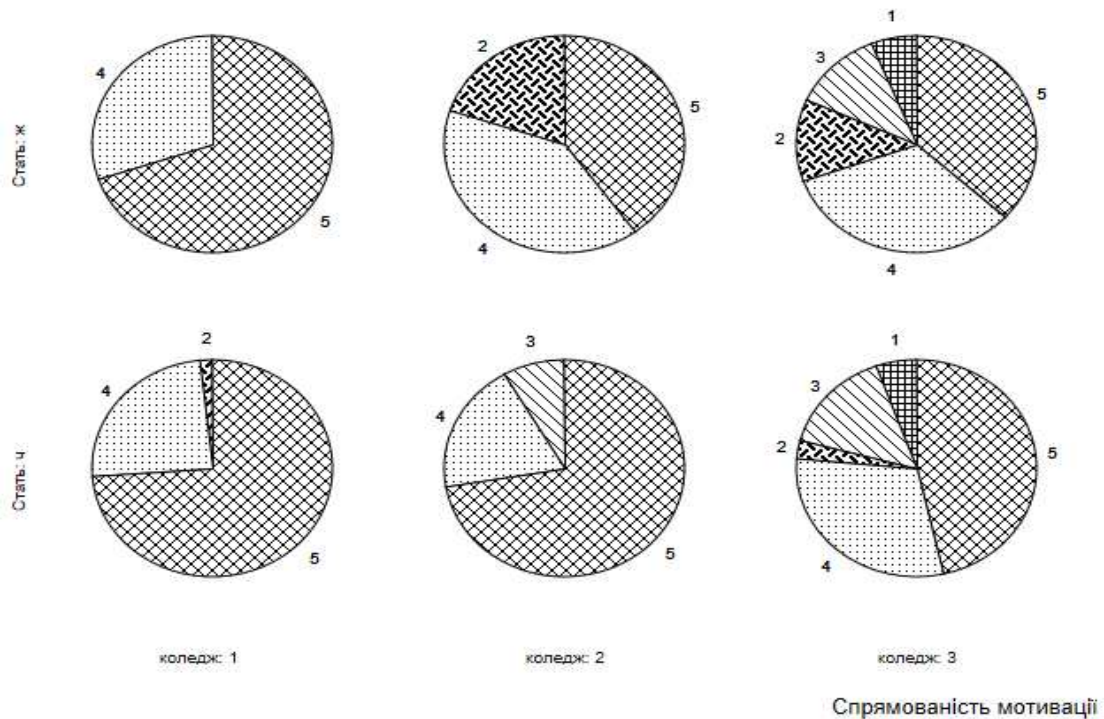


Рисунок 3.21 – Спрямованість мотивації здобувачів фахової передвищої освіти різного професійного профілю залежно від статі (n=365)

Примітка 1. 5 – мотивація на успіх (орієнтація на успіх).

Примітка 2. 4 – тенденція мотивації на успіх.

Примітка 3. 3 – мотиваційний полюс чітко не виражений.

Примітка 4. 2 – тенденція мотивації на невдачу.

Примітка 5. 1 – мотивація на невдачу (страх невдачі).

У цілому аналіз показав, що спрямованість мотивації здобувачів освіти варіює залежно від статі та закладу освіти. Визначено, що юнаки загалом частіше демонструють орієнтацію на досягнення успіху ніж дівчата (62,3 % проти 48,5 %; $\chi^2 = 5,64$; $df = 1$; $p = 0,0176$). Така тенденція підтверджується також у загальній вибірці ($\chi^2 = 16,25$; $df = 1$; $p < 0,05$). Разом із тим закономірності відрізняються між коледжами різного професійного профілю.

Коледж 1 вирізняється найбільшою кількістю здобувачів з мотиваційним спрямуванням на успіх (юнаки – 73,8 %, дівчата – 69,7 %). Зауважимо, що серед усіх досліджуваних груп, саме у цьому закладі освіти частота випадків мотиваційного спрямування на досягнення успіху статистично значуще вища ($\chi^2 = 28,59$; $df = 2$; $p < 0,05$).

Серед студентів Коледжу 1 статевих відмінностей у частоті орієнтації на успіх не виявлено ($\chi^2 = 0,22$; $df = 1$; $p = 0,6404$), хоча слід звернути увагу на два нетипові випадки: у двох юнаків-спортсменів із Коледжу 1 зафіксовано тенденцію мотивації на уникнення невдач, що потребує окремого індивідуально-психологічного аналізу (врахування тренувального досвіду, емоційної стійкості та ін.).

У Коледжі 2 виявлено виразні статеві відмінності на користь юнаків: частота мотиваційного спрямування на досягнення успіху у цій групі значущо вища серед юнаків ($\chi^2 = 4,70$; $df = 1$; $p = 0,0301$). Це робить Коледж 2 прикладом контекстуальної специфіки впливу освітнього середовища на мотивацію: навчальна атмосфера та професійна орієнтація навчального закладу можуть сприяти формуванню різних мотиваційних профілів у юнаків та дівчат.

У Коледжі 3 статистично значущих відмінностей у мотиваційному спрямуванні між статями не встановлено ($\chi^2 = 1,28$; $df = 1$; $p = 0,2580$), проте простежується тенденція до більшої орієнтації на успіх у юнаків (46,4 % проти 36,7 % у дівчат). Таким чином, хоча загальна картина у цьому закладі менш виражена, напрямок відмінностей збігається із загальною тенденцією на користь юнаків. Проведений аналіз демонструє, що мотиваційне спрямування на досягнення успіху безпосередньо залежить від типу навчального закладу та статі. Структурний розподіл мотиваційного спрямування показав, що частка орієнтації на успіх знижується від Коледжу 1 до Коледжу 3. У Коледжі 1 ця частка є максимальною, у Коледжі 2 – проміжною (при цьому, у дівчат Коледжу 2 частка орієнтації на успіх значно нижча, ніж у юнаків), а в Коледжі 3 – мінімальною. Відповідно, частота мотиваційного спрямування на уникнення невдачі або невираженого мотиваційного спрямування зростає в

групах із нижчою орієнтацією на успіх. Навіть нетипові випадки мотиваційного спрямування на уникнення невдач серед двох юнаків-спортсменів потребують додаткового індивідуального вивчення.

Дослідження також виявило незначні, але статистично значущі ($p < 0,05$) кореляційні зв'язки між окремими показниками самоопису фізичного «Я» юнаків і їхнім мотиваційним спрямуванням до успіху. Серед найбільш помітних пов'язаних компонентів – оцінки здоров'я, сили, фізичної активності, спортивних здібностей і координації рухів. Єдиним прямим, хоча й слабким, але статистично значущим зв'язком став вплив оцінки глобального фізичного «Я» юнаків на їхнє мотиваційне спрямування досягати успіху. Таким чином, спортивно-орієнтоване середовище Коледжу 1 створює сприятливі умови для формування мотиваційного спрямування на досягнення успіху, тоді як серед респондентів Коледжу 2 виявлено найбільш виражені статеві відмінності на користь юнаків.

Натомість, у Коледжі 3 відмінності менш виражені, хоча простежується тенденція на користь юнаків. Для практики це означає необхідність враховувати поєднання статевих, контекстуальних та індивідуально-психологічних факторів при формуванні самооцінки ФП студентської молоді. Однак, незважаючи на статистичну значущість, виявлені кореляції надто слабкі, щоб на них зважати в подальшому дослідженні. Вони вказують лише на загальну тенденцію (табл. 3.12).

Таблиця 3.12 – Кореляційний аналіз самооцінки фізичного «Я» та мотиваційного спрямування на досягнення успіху, юнаки ($n=268$)

№	Показник	Коефіцієнти кореляції Спірмена ρ											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Реан
1	Здоров'я	1,00	-0,04	0,09	0,61	-0,04	-0,09	0,32	0,20	-0,07	0,03	0,65	-0,12
2	Координація рухів	-0,04	1,00	0,47	-0,11	0,70	0,56	0,34	0,54	0,65	0,59	0,10	0,13
3	Фізична активність	0,09	0,47	1,00	-0,02	0,64	0,46	0,21	0,56	0,36	0,57	0,12	0,15
4	Стрункість тіла	0,61	-0,11	-0,02	1,00	-0,11	-0,20	0,27	0,14	-0,06	-0,05	0,60	-0,09

Продовження таблиці 3.12

5	Спортивні здібності	-0,04	0,70	0,64	-0,11	1,00	0,65	0,38	0,64	0,56	0,64	0,09	0,13
6	Глобальне фізичне «Я»	-0,09	0,56	0,46	-0,20	0,65	1,00	0,49	0,59	0,37	0,50	0,04	0,19
7	Зовнішній вигляд	0,32	0,34	0,21	0,27	0,38	0,49	1,00	0,50	0,29	0,31	0,39	0,04
8	Сила	0,20	0,54	0,56	0,14	0,64	0,59	0,50	1,00	0,45	0,54	0,32	0,12
9	Гнучкість	-0,07	0,65	0,36	-0,06	0,56	0,37	0,29	0,45	1,00	0,57	0,07	0,03
10	Витривалість	0,03	0,59	0,57	-0,05	0,64	0,50	0,31	0,54	0,57	1,00	0,07	0,09
11	Самооцінка	0,65	0,10	0,12	0,60	0,09	0,04	0,39	0,32	0,07	0,07	1,00	-0,03

Примітка. Виділення у випадку доведеної статистичної значущості коефіцієнта на рівні 0,05.

Стосовно дівчат, на їхню мотивацію до успіху статистично значуще ($p < 0,05$) слабко й прямо впливає фізична активність (0,26), спортивні здібності (0,23) й сила (0,22). Крім того доведено прямий помірний статистично значущий зв'язок між мотиваційним спрямуванням дівчат до успіху та витривалістю (0,30) (табл. 3.13). Проведений аналіз встановив прямі, статистично значущі кореляції ($p < 0,05$) між мотивацією дівчат до успіху та їхніми показниками самооцінки ФП а саме: фізичною активністю, спортивними здібностями, силою та витривалістю. Це свідчить про те, що позитивна самооцінка ФП не просто відображає наявні досягнення, а й виступає як додатковий мотиваційний чинник для подальшого розвитку.

Таблиця 3.13 – Кореляційний аналіз самооцінки фізичного «Я» та мотиваційного спрямування на досягнення успіху, дівчата ($n=97$)

№	Показник	Коефіцієнти кореляції Спірмена ρ											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Реш
1	Здоров'я	1,00	-0,02	0,12	0,25	-0,09	-0,02	0,25	0,02	-0,02	-0,04	0,51	-0,15
2	Координація рухів	-0,02	1,00	0,58	-0,08	0,54	0,43	0,16	0,46	0,56	0,52	-0,12	0,17
3	Фізична активність	0,12	0,58	1,00	-0,02	0,58	0,42	0,15	0,57	0,31	0,57	0,03	0,26
4	Стрункість тіла	0,25	-0,08	-0,02	1,00	-0,10	-0,33	0,24	0,09	0,03	0,04	0,58	-0,06
5	Спортивні здібності	-0,09	0,54	0,58	-0,10	1,00	0,47	0,24	0,65	0,46	0,62	-0,07	0,23
6	Глобальне фізичне «Я»	-0,02	0,43	0,42	-0,33	0,47	1,00	0,37	0,46	0,21	0,41	-0,25	0,14

Продовження таблиці 3.14

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, сек	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

З'ясувалося, що юнаки різних коледжів статистично значуще ($p < 0,05$) відрізняються за результатами виконання тестових вправ «Підтягування» та «Човниковий біг» (табл. 3.15).

Таблиця 3.15 – Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості здобувачів фахової передвищої освіти, (юнаки, $n=268$)

Коледж	n	Результати попарного порівняння											
		Підтягування, разів			Човниковий біг, сек			Нахил вперед, см			Біг 3000 м, хв		
		1	2	H	1	2	H	1	2	H	1	2	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 1. * – у випадку доведеної статистичної значущості на p -рівні 0,05.

Примітка 2. 1 – сума рангів.

Примітка 3. 2 – середній ранг.

Примітка 4. H – критерій Краскела-Уолліса.

Порівняльний аналіз показників ФП юнаків коледжів різного професійного профілю виявив статистично значущі відмінності в результатах тестових вправ між юнаками Коледжу 1 та Коледжу 3 ($p < 0,05$), а також між юнаками Коледжу 2 та Коледжу 3 ($p < 0,05$). У зазначених порівняннях юнаки Коледжу 1 та Коледжу 2 продемонстрували статистично значуще вищі результати. Натомість, статистично значущих відмінностей між результатами юнаків Коледжу 1 та Коледжу 2 не було виявлено ($p > 0,05$) (табл. 3.16).

Таблиця 3.16 – Попарне порівняння показників фізичної підготовленості здобувачів фахової передвищої освіти, (юнаки, n=268)

№	Показник	Результати попарного порівняння								
		Коледж 1 і 2			Коледж 1 і 3			Коледж 2 і 3		
		U	Z	p	U	Z	p	U	Z	p
1	Підтягування, разів	2006,0	-0,786	0,4321	3151,0	6,971	<0,05	829,0	5,224	<0,05
2	Човниковий біг, сек	2057,5	0,572	0,5673	3818,5	-5,663	<0,05	1070,0	-4,129	<0,05

Примітка 1. Виділення у випадку доведеної статистичної значущості відмінностей на рівні 0,05.

Примітка 2. U – критерій Манна-Уїтні.

Примітка 3. Z-статистика – стандартизована версія U-критерію, що використовується для точного розрахунку p-рівня для великих вибірок (понад 30 спостережень).

Примітка 4. p – рівень статистичної значущості.

Порівняльний аналіз ФП дівчат виявив статистично значущі відмінності між навчальними закладами ($p < 0,05$) (табл. 3.17). Виявлено статистично значущі відмінності у фізичній підготовленості дівчат, які навчаються в коледжах різного професійного профілю ($p < 0,05$).

Таблиця 3.17 – Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості здобувачів фахової передвищої освіти, (дівчата, n=97)

Коледж		Результати попарного порівняння											
		Згинання/ розгинання рук, разів			Човниковий біг, сек			Нахил вперед, см			Біг 2000 м, хв		
		1	2	H	1	2	H	1	2	H	1	2	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 1. * – у випадку доведеної статистичної значущості на p-рівні 0,05.

Примітка 2. 1 – сума рангів.

Примітка 3. 2 – середній ранг.

Примітка 4. H – критерій Краскела-Уолліса.

– Коледж 1 та Коледж 2: вищі результати у згинанні-розгинанні рук та нахилі тулуба (Коледж 1), кращі показники у човниковому бігу (Коледж 2)

- Коледж 1 та Коледж 3: перевага у згинанні-розгинанні рук (Коледж 1) та бігу на 2000 м (Коледж 3)
- Коледж 2 та Коледж 3: кращі результати у човниковому бігу (Коледж 2), перевага у нахилі тулуба та бігу на 2000 м (Коледж 3) (табл. 3.18).

Таблиця 3.18 – Попарне порівняння показників фізичної підготовленості здобувачів фахової передвищої освіти, (дівчата, n=97)

№	Показник	Результати попарного порівняння								
		Коледж 1 і 2			Коледж 1 і 3			Коледж 2 і 3		
		U	Z	p	U	Z	p	U	Z	p
1	Згинання-розгинання рук, разів	122,5	2,769	0,0056	255,0	5,229	<0,05	276,0	1,4422	0,1492
2	Човниковий біг, сек	132,0	2,558	0,0105	635,5	-1,631	0,1029	150,0	-3,4391	0,0006
3	Нахил вперед, см	116,5	2,903	0,0037	768,5	-0,374	0,7088	176,5	-3,0192	0,0025
4	Біг 2000 м, хв	167,0	-1,779	0,0752	555,0	2,392	0,0167	135,0	3,6769	0,0002

Примітка 1. Виділення у випадку доведеної статистичної значущості відмінностей на рівні 0,05.

Примітка 2. U – критерій Манна-Уїтні.

Примітка 3. Z-статистика – стандартизована версія U-критерію, що використовується для точного розрахунку p-рівня для великих вибірок (понад 30 спостережень).

Примітка 4. p – рівень статистичної значущості.

Аналіз результатів тестових випробувань виявив, що юнаки Коледжу 1 демонструють найвищі показники, тоді як дівчата Коледжу 3 – найнижчі. Незважаючи на загальну тенденцію, що підтверджує вплив професійного профілю закладу освіти на рівень ФП здобувачів, спостерігаються неоднозначні результати та специфічні характеристики. Подібні відмінності можуть бути зумовлені особливостями контингенту досліджуваних. На відміну від юнаків-спортсменів, які, як правило, спеціалізуються на одному виді спорту, дівчата можуть практикувати різноманітні спортивні дисципліни, що призводить до гетерогенного профілю розвитку фізичних якостей.

Дослідження виявило статистично значущі відмінності у розподілі рівнів силових здібностей за статтю. Серед юнаків переважають високий та

достатній рівні розвитку ($\chi^2=63,06$; $p<0,05$), тоді як серед дівчат домінують середній та низький рівні ($\chi^2=11,23$; $p=0,0008$). Розподіл оцінок у Коледжах 1 та 2 не відрізнявся від рівномірного ($p=0,0508$) (рис. 3.22).

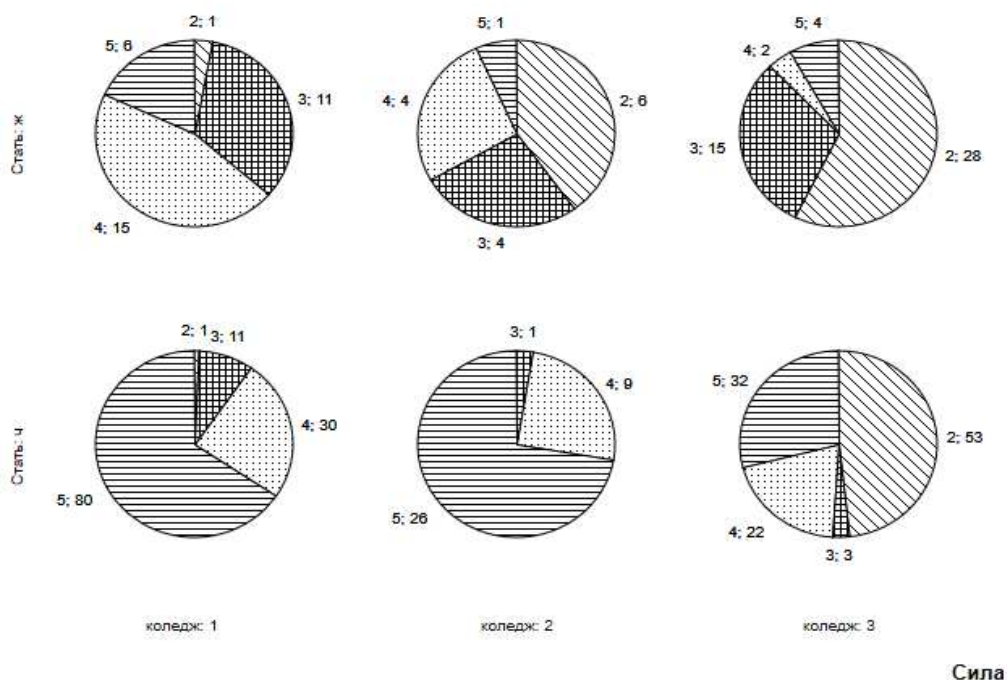


Рисунок 3.22 – Розподіл здобувачів фахової передвищої освіти за оцінками розвитку силових здібностей залежно від коледжу і статі (n=365)

Примітка 1. 5 – відмінно.

Примітка 2. 4 – добре.

Примітка 3. 3 – задовільно.

Примітка 4. 2 – незадовільно.

Примітка 5. 5 – після «;» - частоти.

Натомість серед юнаків Коледжу 1 ($\chi^2=47,10$, $df=1$, $p<0,05$), як і серед юнаків Коледжу 2 статистично значуще ($p<0,05$) частіше зустрічаються випадки високого і достатнього рівня розвитку силових здібностей порівняно з юнаками, які навчаються в Коледжу 3. Важливо вказати, що серед юнаків Коледжу 1 спостерігається максимальне число випадків високого рівня розвитку сили, яке статистично значуще перевищує число таких випадків серед юнаків Коледжу 2 ($\chi^2=5,98$, $df=1$, $p=0,0145$), з-поміж яких, у свою чергу, статистично значуще більше випадків високого рівня розвитку здібності порівняно з юнаками Коледжу 3 ($\chi^2=7,98$, $df=1$, $p=0,0047$). Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості дівчат показав такі результати. Частота

випадків, коли вони отримували за тестову вправу відмінну або добру оцінку, у представниць Коледжів 1 і 2 статистично значуще не відрізнялася ($\chi^2 = 3,814$; $df = 1$; $p = 0,0508$). Аналогічно, за частотою випадків високого і достатнього розвитку сили розподіл дівчат у Коледжах 2 і 3 був близький до рівномірного ($\chi^2 = 3,588$; $df = 1$; $p = 0,0582$). Натомість дівчата Коледжу 1 значно частіше, ніж Коледжу 3, отримували високі оцінки за цю тестову вправу ($\chi^2 = 23,58$; $df = 1$; $p < 0,05$). Статистичні дані також свідчать про наявність значущих відмінностей між юнаками та дівчатами в межах кожного коледжу щодо рівня розвитку силових здібностей — юнаки демонструють вищі показники ($p < 0,05$).

Що стосується розвитку спритності (координації), результати дослідження виявили статеві відмінності на користь дівчат: вони частіше демонстрували високий рівень розвитку цієї якості, тоді як більшість юнаків характеризувалися середнім або низьким рівнем ($\chi^2 = 120,89$; $df = 1$; $p < 0,05$). Розподіл рівнів спритності у дівчат був приблизно рівномірним ($\chi^2 = 0,093$; $df = 1$; $p = 0,7607$).

За показниками коледжів в цілому, незалежно від статі, здобувачі Коледжу 2 показали кращі результати. Зокрема, за частотою випадків високого і достатнього рівня розвитку спритності студенти Коледжів 1 і 2 розподілилися рівномірно ($\chi^2 = 1,876$; $df = 1$; $p = 0,1708$), тоді як у Коледжі 3 випадки високих і добрих оцінок траплялися значно рідше, ніж у юнаків Коледжу 2 ($\chi^2 = 21,849$; $df = 1$; $p < 0,05$) і Коледжу 1 ($\chi^2 = 15,045$; $df = 1$; $p < 0,05$).

Серед дівчат Коледжу 2 статистично значуще частіші випадки високого і достатнього рівня спритності в порівнянні зі студентками Коледжу 1 ($p = 0,0259$) та Коледжу 3 ($p = 0,0026$). Натомість відмінностей у розподілі рівнів спритності між дівчатами Коледжів 1 і 3 не виявлено ($\chi^2 = 0,912$; $df = 1$; $p = 0,3396$) (див. рис. 3.23).

Таким чином, результати дослідження демонструють, що силу краще розвинено у юнаків (особливо в Коледжах 1 і 2), тоді як спритність частіше є

вищою у дівчат, причому дівчата, які навчаються у Коледжі 2 вирізняється найкращими показниками загалом.

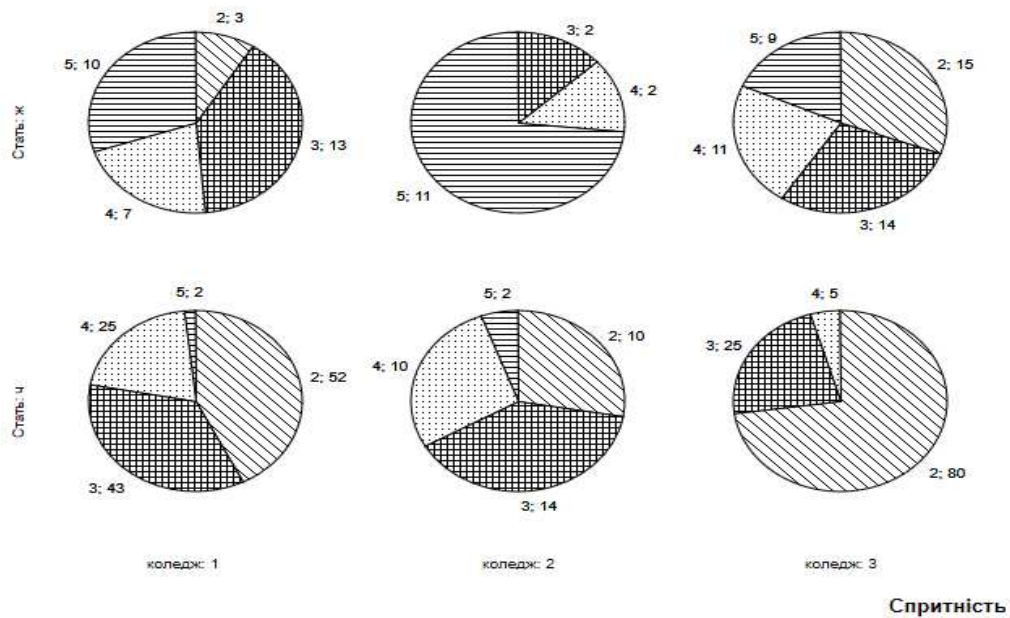


Рисунок 3.23 – Розподіл здобувачів фахової передвищої освіти за оцінками розвитку спритності залежно від коледжу і статі (n=365)

Примітка 1. 5 – відмінно.

Примітка 2. 4 – добре.

Примітка 3. 3 – задовільно.

Примітка 4. 2 – незадовільно.

Примітка 5. 5 – після «;» - частоти

Отже, загальна тенденція полягає у перевазі дівчат за рівнем розвитку спритності, тоді як у юнаків Коледжу 3 спостерігається зниження цього показника. Це свідчить про загальне зниження розвитку спритності серед сучасної молоді, навіть у тих, хто систематично займається фізичною культурою та спортом.

Аналіз розподілу рівнів розвитку гнучкості виявив статистично значущу перевагу задовільних та низьких показників серед обох статей: юнаки ($\chi^2 = 23,88$; $df = 1$; $p < 0,05$) та дівчата ($\chi^2 = 51,97$; $df = 1$; $p < 0,05$). Візуальна оцінка розподілів не підтверджує виражених статевих відмінностей у розвитку цієї якості.

Важливим аспектом є те, що за відмінності від інших фізичних якостей, саме Коледж 3 демонструє найвищу частку осіб з високим та достатнім рівнем розвитку гнучкості. Цей факт може свідчити про особливості організації навчально-тренувального процесу в даному закладі або про специфіку його професійного спрямування. Отримані результати вказують на необхідність цілеспрямованої роботи з розвитку гнучкості в усіх досліджуваних навчальних закладах, оскільки переважна більшість студентів демонструє недостатній рівень розвитку цієї фізичної якості (див. рис. 3.25).

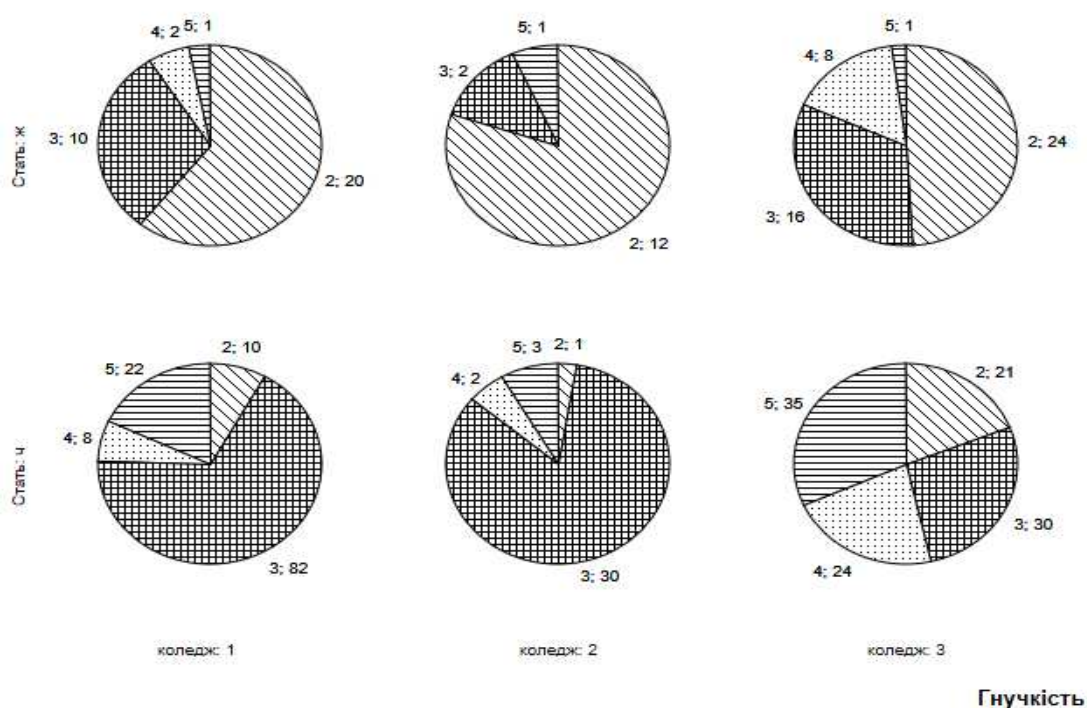


Рисунок 3.25 – Розподіл здобувачів фахової передвищої освіти за оцінками розвитку гнучкості залежно від коледжу і статі (n=365)

Примітка 1. 5 – відмінно.

Примітка 2. 4 – добре.

Примітка 3. 3 – задовільно.

Примітка 4. 2 – незадовільно.

Примітка 5. 5 – після «;» - частоти

Дослідження виявило суттєві міжзакладні відмінності у рівні гнучкості. Частота високого та достатнього рівнів гнучкості серед студентів Коледжу 3 значуще перевищує показники Коледжу 1 ($\chi^2 = 20,64$; $p < 0,05$) та Коледжу 2

($\chi^2 = 17,41$; $p < 0,05$). Серед студенток аналогічних відмінностей не виявлено ($p > 0,05$).

Статеві відмінності зафіксовано лише в Коледжі 3, де юнаки демонструють вищі результати за гнучкістю порівняно з дівчатами ($\chi^2 = 17,23$; $p < 0,05$). Щодо витривалості, переважають низький та задовільний рівні як серед студентів ($\chi^2 = 28,72$; $p < 0,05$), так і серед студенток ($\chi^2 = 9,91$; $p = 0,0016$). Міжзакладних відмінностей не виявлено, хоча в Коледжі 1 спостерігається тенденція до вищої частоти високого рівня витривалості серед юнаків (19,7% vs 5,6% та 15,5%; $p > 0,05$) (рис. 3.25). При цьому лише у дівчат Коледжу 3 зафіксовано 4 випадки високого рівня розвитку витривалості.

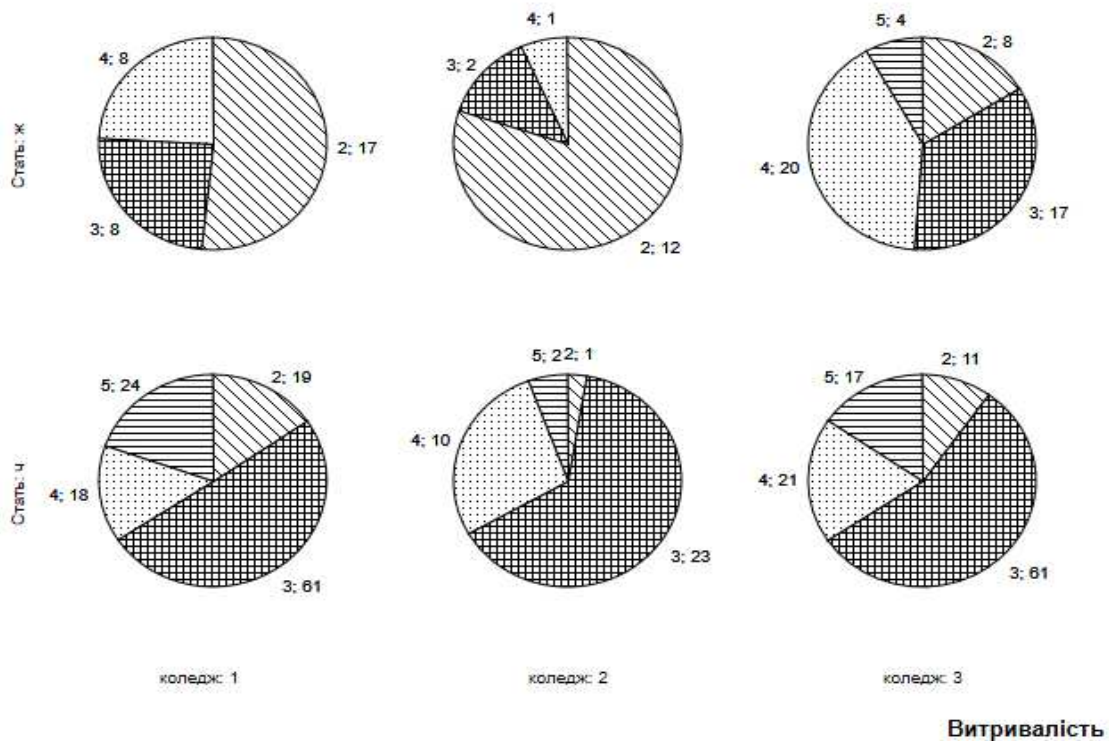


Рисунок 3.25 – Розподіл здобувачів фахової передвищої освіти за оцінками розвитку витривалості залежно від коледжу і статі (n=365)

Примітка 1. 5 – відмінно.

Примітка 2. 4 – добре.

Примітка 3. 3 – задовільно.

Примітка 4. 2 – незадовільно.

Примітка 5. 5 – після «;» - частоти

Для подальшого аналізу створено комплексний індекс фізичної підготовленості (КІФП) шляхом підсумовування чотирьох компонентів: сили, координації, гнучкості та витривалості. Усі показники виміряні за однією 5-бальною шкалою, тому їх можна комбінувати адитивно без додаткової нормалізації.

На рисунку помітно такі особливості розподілу КІФП:

- юнаки Коледжів 1 і 2 мають однакові медіани КІФП, але у представників Коледжу 1 спостерігається більший міжквартильний розмах і варіація значень;
- юнаки Коледжу 3 демонструють нижчі загальні оцінки КІФП порівняно з іншими групами респондентів (див. рис. 3.26).

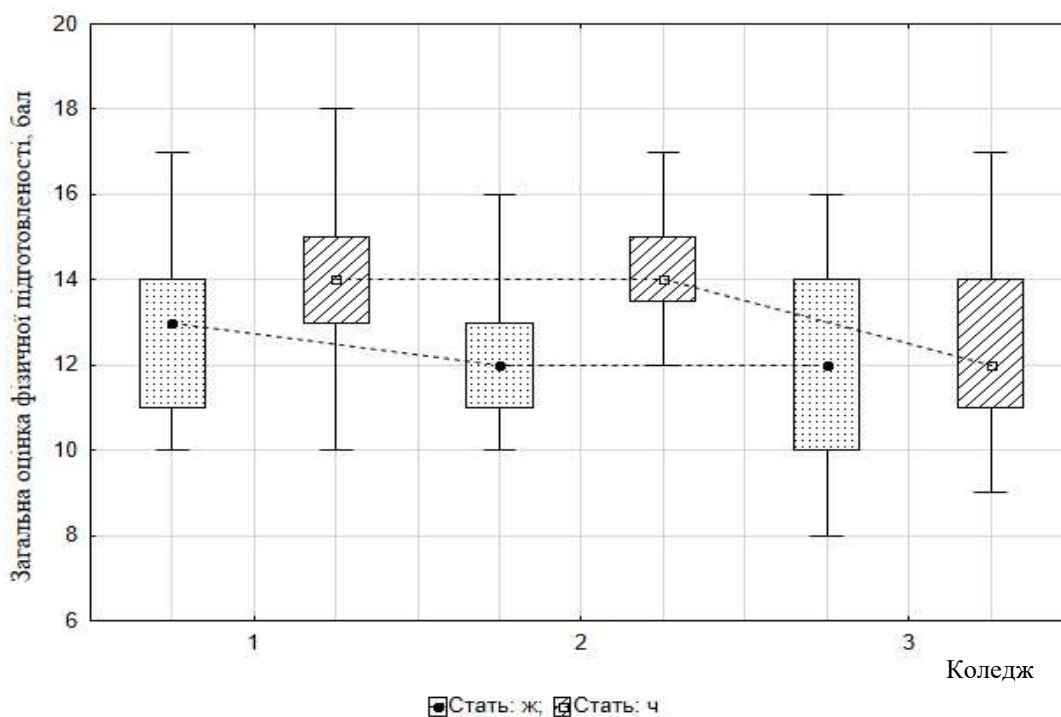


Рисунок 3.26 – Аналіз комплексного індексу фізичної підготовленості здобувачів фахової передвищої освіти (n=365)

Таким чином, КІФП дозволяє швидко зіставляти загальний рівень фізичної підготовленості між групами; попри співпадіння медіан у Коледжів 1 і 2, значно більша варіабельність у Коледжі 1 вказує на неодноріднішу

підготовленість його здобувачів, тоді як Коледж 3 вирізняється загалом нижчими показниками.

Щодо дівчат: представниці Коледжу 1 демонструють найвищі оцінки за КІФП. Медіани оцінок дівчат Коледжів 2 і 3 збігаються, проте у представниць Коледжу 3 спостерігається більший розкид і вища варіація значень, що вказує на більшу неоднорідність фізичної підготовленості в цій групі.

Отже, у результаті дослідження рівня ФП здобувачів фахової передвищої освіти різного професійного профілю виявлено такі наступні закономірності: рівень фізичної підготовленості значною мірою залежить від професійного профілю закладу освіти. Здобувачі освіти Коледжу 1 продемонстрували найвищі загальні показники КІФП, тоді як Коледжу 3 – найнижчі. Разом із тим, відмінності в розкиді та варіації значень всередині груп свідчать про неоднорідність фізичної підготовленості в окремих закладах (зокрема серед юнаків у Коледжі 1 та серед дівчат у Коледжі 3).

Отримані результати створюють необхідну основу для подальшого аналізу взаємозв'язків між об'єктивними показниками ФП та самооцінками здобувачів (самооцінка ФП, мотиваційне спрямування).

3.5 Аналіз взаємозв'язків між об'єктивними показниками фізичної підготовленості та суб'єктивними оцінками фізичного «Я» здобувачів фахової передвищої освіти різного професійного профілю

Подальший аналіз було спрямовано на вивчення взаємозв'язків між об'єктивними та суб'єктивними оцінками ФП здобувачів фахової передвищої освіти різного професійного профілю. Проаналізовано статистичні показники розбіжностей між суб'єктивними та об'єктивними оцінками ФП. Встановлено, що найбільші відмінності між цими оцінками виявлено серед студентів Коледжу 1 (табл. 3.19). Для цього контингенту здобувачів фахової передвищої освіти характерна завищена оцінка власних фізичних здібностей.

На основі отриманих даних побудовано GLM-модель (General Linear Model) для аналізу схильності здобувачів до завищення/заниження рівня ФП залежно від професійного профілю коледжу. У процесі моделювання розроблено низку модифікацій регресій, до яких включали як оцінку за спрямованістю мотивації, так і показники ФП, визначені в результаті самоопису фізичного «Я» здобувачів освіти.

У цьому підрозділі наведено найкращу з побудованих моделей. Акцентуємо, що критеріями вибору найкращої моделі були найвищі значення коефіцієнта детермінації (R^2) та найменша кількість статистично незначущих предикторів.

Таблиця 3.19 – Статистичний аналіз розбіжностей між об’єктивними показниками фізичної підготовленості та суб’єктивними оцінками фізичного «Я» здобувачів фахової передвищої 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	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 1. Δі – відмінності між суб’єктивною і об’єктивною оцінками показників.

Примітка 2. Дельта ФП – різниця між сумою балів за самооцінку досліджуваних показників і комплексним індексом ФП.

Аналіз коефіцієнтів моделі розходжень між суб’єктивними і об’єктивними оцінками ФП здобувачів освіти залежно від професійного профілю і статі наведено в таблиці (табл. 3.20). У регресійному аналізі, коли категоріальні змінні (як «Коледж» у нашому випадку) включаються в модель, одна з категорій зазвичай обирається як референтна (базова) група. Це означає, що коефіцієнти для інших категорій цієї змінної інтерпретуються як

відмінності від цієї референтної групи. Референтна група не представлена окремим коефіцієнтом у моделі, оскільки вона служить точкою відліку [188].

Таблиця 3.20 – Аналіз коефіцієнтів моделі розбіжностей між об'єктивними показниками ФП та суб'єктивними оцінками фізичного «Я» здобувачів фахової передвищої освіти, (n=365)

№	Константа та змінні регресійної моделі	Розраховані дані									
		коефіцієнти регресії та їх статистики						стандартизовані коефіцієнти			
		α_i	$S(\alpha_i)$	t	p	ДІ		β_i	$S(\beta_i)$	ДІ	
						-95%	+95%			-95%	+95%
1	Вільна змінна	2,69*	0,95	2,820	0,0051	0,81	4,56				
2	Сила, бал	-0,72*	0,10	-7,053	<0,05	-0,93	-0,52	-0,29	0,04	-0,37	-0,21
3	Спритність, бал	-0,72*	0,12	-5,947	<0,05	-0,95	-0,48	-0,24	0,04	-0,31	-0,16
4	Гнучкість, бал	-1,07*	0,11	-10,211	<0,05	-1,28	-0,87	-0,36	0,04	-0,43	-0,29
5	Витривалість, бал	-0,95*	0,11	-8,714	<0,05	-1,17	-0,74	-0,29	0,03	-0,36	-0,22
6	Самоопис фізичного Я, %	0,19*	0,01	18,073	<0,05	0,17	0,21	0,70	0,04	0,62	0,78
7	Коледж 1	-0,41*	0,18	-2,242	0,0256	-0,76	-0,05	-0,13	0,06	-0,24	-0,02
8	Коледж 2	0,41	0,21	1,918	0,0559	-0,01	0,83	0,10	0,05	-0,00	0,19
9	Стать (ж)	-0,34*	0,17	-2,041	0,0420	-0,68	-0,01	-0,10	0,05	-0,20	-0,00
10	Коледж (1)*Стать (ж)	0,36*	0,16	2,233	0,0262	0,04	0,67	0,11	0,05	0,01	0,21
11	Коледж (2)*Стать (ж)	-0,22	0,21	-1,073	0,2842	-0,63	0,19	-0,06	0,05	-0,16	0,05

Примітка. ДІ – відмінності між суб'єктивною і об'єктивною оцінками показників.

У представлений регресійній моделі аналізу розходжень між суб'єктивними та об'єктивними оцінками ФП, змінна «Коледж» є категоріальною. Для інтерпретації впливу коледжів різного професійного профілю, Коледж 3 був обраний як референтна (базова) група. Це означає, що коефіцієнти, представлені для «Коледж 1» (рядок 7) та «Коледж 2» (рядок 8), а також їхні взаємодії зі статтю респондентів (рядки 10 та 11), відображають статистично значущі або незначущі відмінності від «Коледжу 3». Наприклад, коефіцієнт для «Коледж 1» (-0,41) вказує на те, що, за інших рівних умов, у

«Коледжі 1» розходження між оцінками в середньому на 0,41 бала менше, ніж у Коледжі 3.

Розроблена модель виявилась статистично значущою ($F=65,02$; $p<0,05$). Обчислений коефіцієнт детермінації ($R^2=0,648$) показує, яка частка дисперсії залежною змінною пояснюється побудованою моделлю з урахуванням всіх включених предикторів. Тобто у нашому випадку 64,8 % варіації різниці між суб'єктивними та об'єктивними оцінками (дельта ФП) пояснюються такими факторами, як фактичні показники ФП (сила, спритність, витривалість, гнучкість), самооцінка фізичного «Я», приналежність до коледжу та стать респондентів. Інші 35,2 % – це частина дисперсії, яка залишається непоясненою моделлю і пов'язана з невиключеними чинниками (наприклад, особистісні риси, мотиви та мотиваційне спрямування або інші приховані змінні) та «шумом даних» (вимірювальні помилки, суб'єктивність самооцінок тощо). Відповідно до отриманих даних, модель, яка включає лише статистично значущі ($p<0,05$) змінні, має вигляд: $\text{«Дельта_ФП»} = 2,69 - 0,725 * \text{«Сила, бал»} - 0,72 * \text{«Спритність, бал»} - 1,07 * \text{«Гнучкість, бал»} - 0,95 * \text{«Витривалість, бал»} + 0,19 * \text{«Самооцінка фізичного «Я», \%»} - 0,41 * \text{Коледж(1)} - 0,34 * \text{Стать(ж)} + 0,36 * \text{Коледж(1)} * \text{Стать(ж)}$.

У вигляді графа отриману модель можна представити таким чином, як на рисунку (рис. 3.27).

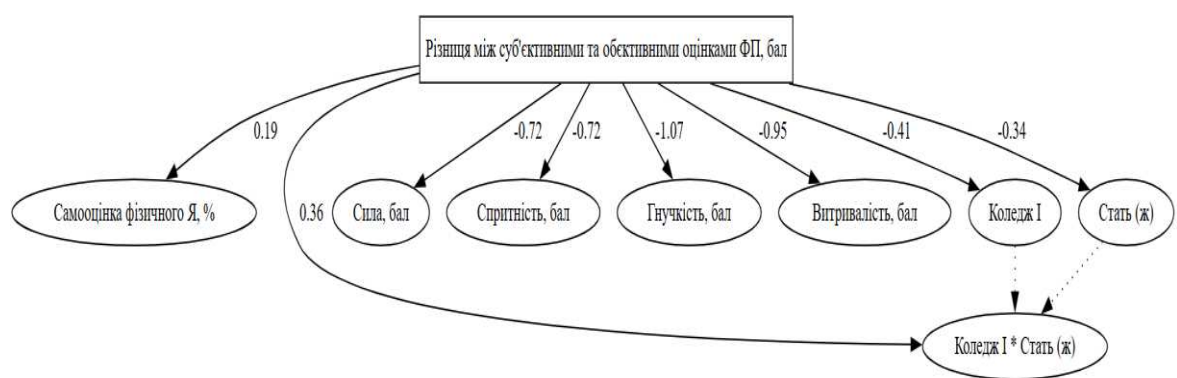


Рисунок 3.28 – Схема (граф) моделі прогнозування відмінностей між суб'єктивними і об'єктивними оцінками студентів своєї фізичної підготовленості

Суб'єктивні та об'єктивні оцінки студентів можуть варіювати від 4 балів до 20 балів (від 1 до 5 балів за кожен із таких показників як витривалість, сила, гнучкість, спритність).

Отже, максимальне розходження дельта ФП може складати 16 балів. Моделювання розбіжностей між об'єктивними показниками ФП та суб'єктивними оцінками фізичного «Я» здобувачів фахової передвищої освіти представлено у таблиці 3.21. Наприклад, якщо самооцінка фізичного «Я» респондента складає 70 %, а його сила, спритність, гнучкість і витривалість об'єктивно оцінюються на 4 бала кожен показник, то дельта ФП складе 2,15 бала, тобто 10,8 % (табл. 3.21).

Якщо це студент Коледжу 1, то дельта зменшиться до 1,74 бала і складе 8,7 %, а якщо мова йтиме про студентку Коледжу 1, то дельта буде рівною 1,76 бала, тобто 8,8 %. Якщо ж самооцінка фізичного «Я» складає 70 %, а об'єктивні оцінки його показників ФП становлять 5 балів, то він характеризується заниженням оцінки ФП на 1,31 бала (6,55 %), а якщо це студент Коледжу 1 – на 1,72 бала (8,06 %) (табл. 3.21).

У ході аналізу побудованої моделі отримано наступні висновки: збільшення оцінки за гнучкість ($\beta = -0,36$) найсильніше знижує різницю між суб'єктивною та об'єктивною оцінками. Це означає, що респонденти, які об'єктивно кращі за розвитком гнучкості, дають більш реалістичну самооцінку ФП. Сила ($\beta = -0,29$), витривалість ($\beta = -0,29$) та спритність ($\beta = -0,24$) також сприяють зменшенню «дельти», але трохи слабше, ніж гнучкість.

Таблиця 3.21 – Моделювання розбіжностей між об'єктивними показниками фізичної підготовленості та суб'єктивними оцінками фізичного «Я» здобувачів фахової передвищої освіти

Параметр	Самооцінка фізичного Я, %	Об'єктивні оцінки за кожен показник (бали)	Дельта (бали)	Дельта (%)
Загальний випадок	70 %	4	2,15	10,8 %
Студентка	70 %	4	1,81	9,1 %

Продовження таблиці 3.21

Студент Коледжу 1	70 %	4	1,74	8,7 %
Студентка Коледжу 1	70 %	4	1,76	8,8 %
Загальний випадок	70 %	5	-1,31	6,6 %
Студентка	70 %	5	-1,65	8,3 %
Студент Коледжу 1	70 %	5	-1,72	8,6 %
Студентка Коледжу 1	70 %	5	-1,7	8,5 %
Загальний випадок	60 %	4	-0,25	1,3 %
Студентка	60 %	4	-0,09	0,5 %
Студент Коледжу 1	60 %	4	-0,16	0,8 %
Студентка Коледжу 1	60 %	4	-0,14	0,7 %

Отже, чим вищий рівень розвитку таких фізичних якостей, як гнучкість, сила, витривалість та спритність, тим менша розбіжність між суб'єктивною та об'єктивною оцінкою. Тобто, студенти з більш високими фізичними можливостями, як правило, адекватніше оцінюють свій рівень ФП. Позитивний коефіцієнт ($\beta=0.70$) при змінній «Самооцінка фізичного Я» означає, що чим вища ця самооцінка, тим більше «дельти». Тобто завищена загальна самооцінка сприяє сильнішій розбіжності з об'єктивними показниками. Приналежність до Коледжу 1 знижує дельту ($\beta=-0,41$), тобто юнаки і дівчата цього коледжу адекватніше оцінюють свою ФП.

Дівчата загалом дають більш реалістичну самооцінку ($\beta=-0,34$). Щодо взаємодії Коледж 1 $\times$ жіноча стать, то позитивний коефіцієнт ($\beta=0,11$) вказує на те, що для дівчат Коледжу 1 «дельта» трохи збільшується, тобто вони дещо завищують свої оцінки, але цей ефект слабший у порівнянні з юнаками. Оскільки у юнаків Коледжів 2 і 3 немає «знижуючого» ефекту Коледжу 1, і немає коригувального фактора жіночої статі, вони виявляються найбільш схильні завищувати самооцінку ФП. Візуальний аналіз розбіжностей між суб'єктивними та об'єктивними оцінками ФП здобувачів фахової передвищої освіти демонструє більш реалістичне сприйняття власних можливостей серед здобувачів освіти Коледжу 1 (рис. 3.28).

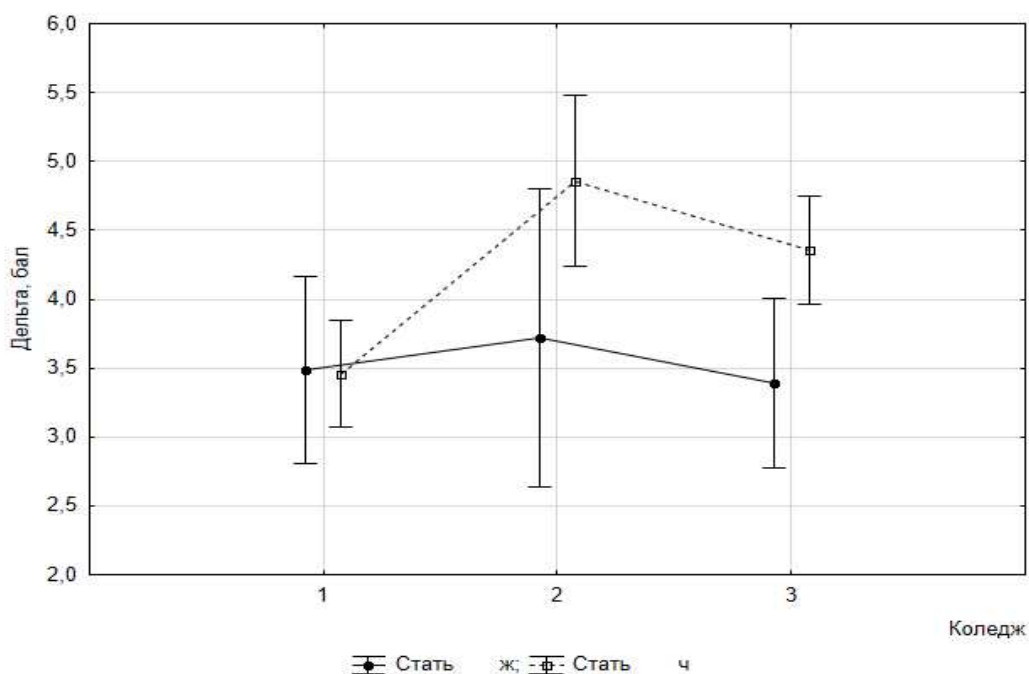


Рисунок 3.28 – Розбіжності між об’єктивними показниками фізичної підготовленості та суб’єктивними оцінками фізичного «Я» здобувачів фахової передвищої освіти (n=365)

Виявлене протиріччя потребує поглибленої інтерпретації: при найвищому значенні медіани «дельти» (5 балів) у студентів Коледжу 1 порівняно з мінімальним показником (4 бали) у представників Коледжу 3, можна було б зробити висновок про тенденцію до завищеної самооцінки ФП в першому випадку. Однак подальший аналіз засвідчує протилежну закономірність.

Ключовим аргументом на користь реалістичності самооцінки ФП студентів Коледжу 1 виступають об’єктивні показники їхньої фізичної підготовленості. Регресійна модель підтверджує статистично значущий зв'язок ($p < 0,05$) між фактичними параметрами ФП (силою, гнучкістю витривалістю, спритністю) і зменшенням величини дельти. Таким чином, вищі об’єктивні показники ФП, що зафіксовані у здобувачів освіти Коледжу 1, обґрунтовують адекватність їхньої самооцінки ФП, незважаючи на формально більше відхилення від еталонних значень.

Отже, незважаючи на значну величину розбіжностей між суб'єктивними та об'єктивними оцінками, представники Коледжу 1 характеризуються найбільш реалістичним сприйняттям власної фізичної підготовленості, що підтверджується статистично значущими кореляціями з об'єктивними фізичними параметрами.

Висновки до розділу 3

Проведене емпіричне дослідження виявило вплив професійної спрямованості закладу освіти на формування мотиваційно-ціннісних орієнтацій у сфері ФК і С здобувачів. Встановлено, що профіль закладу освіти суттєво детермінує їхні спортивні уподобання, рівень фізичної активності, спортивні досягнення, мотиви та мотиваційне спрямування, а також самооцінку фізичного образу «Я».

Специфіка спортивних переваг має чітку інституційну диференціацію: у Коледжі 1 (спортивний профіль) переважають ігрові види спорту (36,9 % юнаків, 29,5 % дівчат) та єдиноборства (11,5 % юнаків), тоді як у Коледжі 2 (фізкультурно-спортивний профіль) домінує футбол (97,2 % юнаків), а в Коледжі 3 (спеціалізується на підготовці фахівців у галузі інфокомунікацій) - естетичні види (59,2 % юнаків і дівчат). Виявлено статистично значущі відмінності у спортивних досягненнях респондентів ($\chi^2 = 192,65$; $p < 0,05$; $V = 0,514$): частка майстрів спорту та КМС становить 53,3 % у Коледжі 1, 13,7 % у Коледжі 2 і лише 6,3 % у Коледжі 3, де 81,8 % студентів взагалі не мають спортивних розрядів. Інтенсивність тренувань також корелює з типом закладу освіти: у Коледжі 1 – 92,9 % студентів тренуються ≥ 5 разів на тиждень, тоді як у Коледжі 3 – лише 10,1 % ($\chi^2 = 172,03$; $p < 0,05$; $V = 0,485$).

Мотиваційно-ціннісні орієнтири здобувачів освіти коледжів різного професійного профілю мають виражену специфіку: у респондентів Коледжу 1 домінують мотиви досягнення високих результатів, Коледжу 3 – дозвілля та здоров'я ($\chi^2 = 42,22$; $p < 0,05$). Відповідно, 61,3 % випускників

Коледжу 1 планують працювати у спортивній сфері, проти 5,7 % у Коледжі 3 ($\chi^2 = 109,02$; $p < 0,05$; $V = 0,386$).

Отримані результати доводять, що соціально-професійне середовище є ключовим фактором формування не лише об'єктивних показників ФП, але й мотиваційно-ціннісних орієнтацій та професійних намірів здобувачів освіти. Отримані результати дослідження засвідчують відмінності у ставленні респондентів до ЗСЖ. Представники Коледжу 3 статистично значуще ($p < 0,05$) рідше повідомляли про ведення ними ЗСЖ порівняно із студентами Коледжів 1 і 2. Здобувачі фахової передвищої освіти коледжів, які відрізняються професійним профілем, мають різні уявлення про фізично культурну людину. Представники Коледжу 2 і Коледжу 3 статистично значуще ($p < 0,05$) частіше асоціюють фізично культурну людину з заняттями спортом, гарним виглядом та вмінням складати індивідуальні програми тренувань.

Встановлено прямий зв'язок між освітнім профілем та професійними планами здобувачів фахової передвищої освіти: 61,3 % студентів Коледжу 1 мають намір працювати у сфері фізичної культури і спорту, тоді як у Коледжі 3 цей показник становить лише 5,7 % ($\chi^2 = 109,02$; $p < 0,05$; $V = 0,386$).

Аналіз самооцінки фізичного «Я» здобувачів фахової передвищої освіти показав відмінності на груповому рівні та певні статеві особливості респондентів. Медіана самоопису фізичного «Я» найвища у респондентів Коледжу 1 – 302 бали; Коледжу 2 – 279 балів; Коледжу 3 – 260 балів ($N = 100,80$; $p < 0,05$). Юнаки Коледжу 1 достовірно вище оцінюють наступні показники фізичного «Я»: «Здоров'я» «Сила», «Витривалість» і «Фізична активність» ($U = 2404,0 - 7876,0$; $p < 0,05$). Дівчата демонструють нижчу самооцінку за показниками фізичного «Я»: «Сила», «Витривалість» та «Спортивні здібності», але мають вищу самооцінку за показниками «Зовнішність» та «Гнучкість». Найвище серед дівчат показник «Фізична активність» оцінюють студентки Коледжу 1 (94,4 %), тоді як мінімальний бал за показником «Стрункість» зафіксовано у дівчат Коледжу 2 (25,0 %).

Виявлено статистично значущі відмінності у мотиваційному спрямуванні респондентів залежно професійного профілю закладу освіти ($p=0,0007$). Юнаки Коледжу 1 мають вищий рівень мотиваційного спрямування на досягнення успіху порівняно з юнаками Коледжу 3 ($p=0,0006$); аналогічна різниця зафіксована між юнаками Коледжів 2 та 3 ($p=0,0083$). Серед дівчат найвищий рівень мотиваційного спрямування досягнення успіху виявлено у студенток Коледжу 1 ($p=0,0136$). Зафіксовано слабкі, але статистично значущі кореляції між самооцінкою рухових якостей та мотиваційним спрямуванням до успіху.

Глибокий аналіз отриманих даних виявив, що юнаки Коледжу 3 демонструють статистично значуще ($p < 0,05$) нижчу самооцінку ФП за всіма складовими фізичного «Я» порівняно з юнаками Коледжу 1. В результаті дослідження рівня ФП здобувачів освіти було виявлено низку закономірностей.

Встановлено, що рівень ФП значною мірою залежить від професійного профілю закладу освіти. Так, студенти Коледжу 1 продемонстрували найвищі загальні показники ФП (медіана комплексного індексу ФП = 15 балів), тоді як студенти Коледжу 3 показали найнижчі результати (медіана = 12 балів).

Виявлено специфічні профілі розвитку рухових якостей юнаків і дівчат для кожного закладу освіти. Респонденти Коледжу 1 характеризуються найвищим рівнем розвитку силових здібностей (19,7 % юнаків з високим рівнем проти 5,6 % у Коледжі 2 та 15,5 % у Коледжі 3). Здобувачі освіти Коледжу 2 виділяються найкращими показниками спритності (статистично значущі відмінності з $\chi^2=21,849$), а здобувачі освіти Коледжу 3 демонструють перевагу у розвитку гнучкості, особливо серед юнаків ($\chi^2=20,639$).

Аналіз результатів дослідження також виявив певні відмінності у ФП здобувачів освіти за ознакою статі. Юнаки показали перевагу у розвитку сили ($\chi^2=63,06$) та витривалості, тоді як дівчата демонструють вищий рівень розвитку спритності ($\chi^2=120,89$). Загальною тенденцією всіх респондентів є недостатній рівень розвитку гнучкості (лише 23,8 % респондентів з високими

показниками) та витривалості (28,7 % з достатнім рівнем) у більшості здобувачів освіти, незалежно від статі та навчального закладу.

Результати проведененого дослідження взаємозв'язків між об'єктивними та суб'єктивними показниками рівня ФП здобувачів виявили низку ключових закономірностей. Встановлено, що представники Коледжу 1, незважаючи на найвищі значення медіани дельти (5 балів), демонструють найбільш реалістичну самооцінку ФП, що підтверджується статистично значущими кореляціями з об'єктивними фізичними параметрами.

За результатами дослідження розроблено статистично значущу регресійну модель ($F = 65,02$; $p < 0,05$), яка пояснює 64,8 % варіації розбіжностей між оцінками ($R^2 = 0,648$). Аналіз стандартизованих коефіцієнтів виявив, що найсильніший вплив на зменшення розбіжностей мають розвиток гнучкості ($\beta \approx -0,36$) та витривалості ($\beta \approx -0,29$), тоді як завищена самооцінка фізичного «Я» ($\beta \approx +0,70$) є ключовим фактором збільшення дельти.

Важливим результатом дослідження є виявлення інституційного ефекту: належність до Коледжу 1 ($\beta \approx -0,41$) статистично значуще корелює з більш адекватною самооцінкою фізичної підготовленості (ФП), що доводить вирішальний вплив спеціалізованого освітнього середовища на формування адекватності самосприйняття.

Отримані результати підтверджують, що наявність високих об'єктивних показників ФП є ключовим чинником у формуванні адекватної самооцінки ФП. Це обґрунтовує необхідність розробки та впровадження диференційованих корекційних програм, спрямованих на одночасний розвиток ключових рухових якостей і корекцію суб'єктивних уявлень про фізичний образ «Я», що має стати основою для підвищення ефективності фізичного виховання у закладах фахової передвищої освіти різного професійного спрямування. Результати даного розділу подано у публікаціях автора: [103, 104, 115, 116]

РОЗДІЛ 4

ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ УМОВИ РЕАЛІЗАЦІЇ ТЕХНОЛОГІЇ КОРЕКЦІЇ САМООЦІНКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ

У сучасній педагогічній науці термін «технологія» розуміється як цілеспрямовано організований системний процес, що поєднує методи, форми та засоби педагогічного впливу для гарантованого досягнення визначених цілей у конкретних освітніх умовах [100, с.17]. Це тлумачення підкреслює поетапність, циклічність та проєктність педагогічних заходів, а також необхідність інтеграції діагностики, корекції й оцінювання для забезпечення відтворюваних результатів [100].

Метою розділу є обґрунтування, методична розробка та структурне оформлення технології корекції самооцінки фізичної підготовленості здобувачів фахової передвищої освіти у процесі занять спортом (Далі: Технологія).

4.1 Теоретичні, соціально-психологічні та організаційно-педагогічні передумови розробки технології корекції самооцінки фізичної підготовленості здобувачів фахової передвищої освіти

Розробка Технології ґрунтується на глибокому аналізі сучасних теоретичних підходів до вивчення феномену самооцінки, її ролі у розвитку особистості, мотивації до рухової активності та формуванні тілесної ідентичності. Самооцінка, як ключовий психологічний феномен розглядається в працях таких класиків, як К. Роджерс [243], Джеймс В [47], М. Лірі [224], та А. Маслоу [234], і знаходить подальший розвиток у соціально-когнітивних концепціях Р. Баумайстера [182].

У вітчизняному науковому полі значний внесок у розвиток теорії особистості в контексті соціалізації зробив Г. С. Костюк, який розглядав розвиток як процес активного засвоєння соціального досвіду в діяльності [82, с. 248]. Важливу роль у дослідженні соціалізації через колективну взаємодію відіграє концепція виховного колективу, розроблена І. Д. Бехом [20, с. 45].

Самооцінка фізичної підготовленості (ФП) виступає багатокомпонентною особистісною характеристикою, що інтегрує когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти самосприйняття [2, 10, 101, 209]. Вона регулює ставлення до власного фізичного розвитку, досягнень і можливостей [30].

Як було в нашій роботі зазначено раніше, важливою теоретичною передумовою розробки Технології є концепція, яку розробив Герберт Марш та Річард Швелсон (Herbert W. Marsh & Richard J. Shavelson) [232]. Концепція розглядає фізичне «Я» як багатовимірний конструкт. Звідси випливає, що корекція самооцінки ФП має бути спрямована не лише на загальне самосприйняття, а й на окремі його компоненти: самооцінку сили, витривалості, гнучкості та координації рухів.

За даними вчених, самооцінка ФП формується під впливом низки факторів: рівня мотивації, попереднього досвіду, соціальних очікувань, культурних і гендерних стереотипів, а також особистого ставлення до власного тіла [150, 201, 215]. Класичні й сучасні дослідження підкреслюють тісний зв'язок між адекватністю самооцінки, психічним здоров'ям, академічною успішністю та адаптацією до соціального середовища [2, 98, 113, 114,]. Особливе місце у формуванні самооцінки належить мотиваційному компоненту. Теорія самодетермінації (Deci & Ryan, 2000; Teixeira et al., 2020) є однією з провідних теоретичних засад [192, 245]. Вона стверджує, що саме розвиток внутрішньої, автономної мотивації (заняття фізичною активністю заради задоволення та відчуття компетентності) сприяє формуванню стійкої, адекватної самооцінки.

За даними вчених, недостатній розвиток автономної мотивації та орієнтація лише на зовнішні стимули (оцінки, вимоги викладачів) часто призводить до нестабільності самооцінки, перфекціонізму та зниження ефективності корекційних програм [192, 205, 208].

Сучасна наукова думка також наголошує на важливості формування тілесної ідентичності як детермінанти самооцінки [90, 154, 158]. Поняття «athletic identity» розглядається як ступінь ототожнення особистості з роллю спортсмена чи фізично активної людини. Формування цієї ідентичності відбувається у підлітковому й молодіжному віці й може як сприяти підвищенню впевненості у власних силах, так і за певних умов створювати ризики емоційної нестабільності, перфекціонізму та вигорання у разі невдач [190, 252].

Крім того, на формування самооцінки суттєво впливає соціальне порівняння, що вказує, що молодь часто оцінює свої фізичні здібності, порівнюючи себе з однолітками та ідеалізованими образами в медіа та соціальних мережах [58, 158, 215]. Цей механізм часто призводить до «розриву очікувань» і формування викривленого образу власного тіла [249]. Також, гендерні та соціокультурні особливості мають суттєвий вплив на самооцінку фізичної підготовленості. Дослідження, Т.Ю. Круцевич [90, 91], О.Ю. Марченко [101], В. В. Білецької [22], І. В. Бакіко [11, 12], М. В. Дутчака [52] показують, що юнаки й дівчата мають різні підходи до оцінювання своїх фізичних можливостей, що зумовлено як біологічними, так і соціальними факторами, а також активним впливом ЗМІ [13, 22, 101, 102, 253]. Окремо варто виділити когнітивно-рефлексивний аспект, який є ключовим для формування об'єктивної самооцінки [229, 231, 260, 261]. Здатність студентів до критичної рефлексії, самоаналізу результатів фізичної діяльності та порівняння досягнень із особистими цілями відіграє ключову роль у подоланні «когнітивних викривлень». Водночас питання впровадження сучасних цифрових інструментів моніторингу у процес самоспостереження залишається маловивченим [67, 69, 170].

Однією з теоретичних передумов розробки технології корекції самооцінки ФП здобувачів фахової передвищої освіти є також інтеграція компетентнісного та особистісно орієнтованого підходів, що передбачає створення умов для розвитку індивідуальних ресурсів студентів, врахування особистих потреб, інтересів та досвіду [101]. Однак проблема впровадження індивідуалізованих корекційних програм у масових освітніх умовах залишається відкритою.

Сучасні дослідження також акцентують увагу на недостатньо вивчених питаннях, зокрема: вплив цифрових інструментів самоспостереження на самооцінку, особливості формування спортивної ідентичності у представників різних професійних груп, а також шляхи розвитку стійкої мотивації в умовах сучасних соціальних викликів [9, 35, 50 190].

Таким чином, *теоретичними передумовами* розробки технології корекції самооцінки ФП здобувачів фахової передвищої освіти в процесі занять спортом є інтеграція сучасних психологічних, педагогічних і соціокультурних концепцій, визнання провідної ролі мотивації, тілесної ідентичності, когнітивно-рефлексивних механізмів, а також урахування новітніх викликів, зумовлених цифровізацією та соціальними медіа. Це забезпечує наукове підґрунтя для створення ефективної, сучасної та практично орієнтованої технології корекції самооцінки фізичної підготовленості студентської молоді.

Соціально-психологічні передумови для розробки Технології ґрунтуються на аналізі внутрішніх психологічних установок здобувачів, що формуються під впливом інституційного та соціального середовища, а також на виявлених зв'язках між цими установками та об'єктивними показниками фізичної підготовленості. Емпіричною основою для цих висновків стали результати констатувального експерименту, в якому взяли участь 365 осіб, з яких 268 юнаків та 97 дівчат. Результати дослідження продемонстрували, що професійна спрямованість навчального закладу істотно детермінує спортивні вподобання, інтенсивність тренувань, мотиваційно-ціннісні орієнтації та

самооцінку фізичного «Я». Ця інституційна диференціація є чіткою: здобувачі освіти спортивного профілю демонструють високу мотивацію досягнення та реалістичнішу самооцінку ФП, тоді як представники інформаційно-технічного профілю освіти характеризуються переважно зовнішньою мотивацією (здоров'я, естетика, дозвілля) і частіше мають невисокі об'єктивні показники фізичної підготовленості.

Аналіз мотиваційно-ціннісного профілю показав, що в умовах високої мотивації досягнення суттєво підвищується адекватність самооцінки, тоді як зовнішня мотивація часто супроводжується або недооцінюванням, або відсутністю систематичних тренувань. Виявлені гендерні відмінності свідчать про більш низьку самооцінку сили, витривалості та спортивних здібностей у дівчат, але більш високу самооцінку зовнішнього вигляду і гнучкості порівняно з юнаками. Це обґрунтовує потребу гендерно-чутливих підходів у корекційних програмах.

Констатувальний експеримент виявив типові систематичні похибки самооцінювання: ефект компенсаторного завищення (переоцінка можливостей за низьких об'єктивних показників), ефект самокритичного заниження (недооцінювання здібностей навіть за високих результатів) та ефект підвищених очікувань у студентів-спортсменів. Фіксація таких похибок обґрунтовує потребу в індивідуалізованих діагностичних процедурах для кількісного вимірювання розбіжності між об'єктивними й суб'єктивними показниками, типологізації профілю відхилення та розроблення диференційованих корекційних планів.

Регресійний аналіз показав, що розвиток гнучкості та витривалості має виражений коригувальний ефект: саме ці якості статистично значущо зменшують дельту між об'єктивними й суб'єктивними показниками. Натомість завищена самооцінка фізичного «Я» збільшує цю розбіжність, тоді як належність до спеціалізованого спортивного середовища асоціюється з більш реалістичною самооцінкою. Відповідно технологія корекції самооцінки фізичної підготовленості має поєднувати цільові фізичні вправи (на розвиток

ключових якостей) із психолого-педагогічними інтервенціями, спрямованими на уточнення суб'єктивних уявлень і посилення внутрішньої мотивації.

З методологічного погляду первинна діагностика повинна охоплювати інтегральний індекс фізичної підготовленості, стандартизовані шкали самооцінки та мотивації, а також розрахунок індивідуальної дельти. На підставі величини цієї дельти й типу самооцінних відхилень формуються індивідуалізовані корекційні плани, що поєднують тренувальні модулі з рефлексивними та мотиваційними практиками і передбачають регулярний об'єктивний зворотний зв'язок. Практично це означає: для здобувачів із компенсаторним завищенням – систематичне надання об'єктивного фідбеку та реалістизацію цілей; для дівчат із самокритичним заниженням – програми підвищення самоефективності й підтримувальний зворотний зв'язок; для спортсменів з ефектом високих очікувань — акцент на процесних цілях і контрольованих індикаторах результату [50, 62, 77]. Отже, соціально-психологічні передумови обґрунтовують диференційований, багаторівневий підхід до розроблення та впровадження технології корекції самооцінки ФП, що інтегрує індивідуалізовану діагностику, цілеспрямований розвиток фізичних якостей, психолого-педагогічні інтервенції та організаційно-освітні заходи з урахуванням профільної специфіки та гендерних особливостей здобувачів освіти.

Організаційно-педагогічні передумови ґрунтуються на аналізі фактичного стану системи фізичного виховання у закладах передвищої фахової освіти, та ставленні здобувачів освіти до організації занять з фізичного виховання та їхньої мотивації, що було встановлено в ході констатувального експерименту. Ці передумови визначають ключові вимоги до змісту, форм і методів реалізації технології корекції самооцінки ФП. Результати дослідження підтверджують, що суттєві відмінності у спортивних уподобаннях, досягненнях і мотивації студентів залежать від професійного профілю. Ця диференціація є однією з ключових передумов, що унеможливорює використання універсальної технології.

Студенти **Коледжу 3** вирізняються **найнижчим рівнем рухової активності** та **мінімальним спортивним стажем**, що формує ключові організаційні обмеження. Відтак технологія має спиратися не на класичні тренувальні модулі, а на **адаптовані програми й ігрові форми** з низьким порогом входу, поетапним ускладненням і чітким зворотним зв'язком. Її головна мета — не «високий спортивний результат», а **набуття стійкої внутрішньої мотивації** до регулярної рухової активності як інструмента саморозвитку та саморегуляції.

Дослідження також показало, що здобувачі неспортивного профілю (Коледж 3) мають найбільш неоднорідний профіль фізичного «Я» і значну індивідуальну варіативність, що робить неефективними уніфіковані, стандартизовані програми. Звідси впливає необхідність персоналізації (індивідуальні траєкторії, гнучкі цілі, диференційоване навантаження) та моніторингу прогресу з урахуванням стартового рівня.

Отже, комплексний аналіз теоретичних, соціально-психологічних і організаційно-педагогічних передумов дозволяє окреслити базові вимоги до технології корекції самооцінки ФП для ЗФПО: адаптивність, ігровізація, поетапність, персоналізація та обов'язковий зворотний зв'язок з урахуванням профілю підготовки й індивідуальних особливостей здобувачів. Узагальнення цих чинників та їх характеристик представлено в таблиці 4.1.

Таблиця 4.1 – Ключові чинники, що впливають на формування самооцінки ФП здобувачів фахової передвищої освіти

№	Чинник	Характеристика
1	Професійна спрямованість	Визначає контекст самооцінки, ціннісні орієнтації та тип мотивації, що характерні для здобувачів різних професійних профілів (наприклад: технічного, спортивного).
2	Рівень фізичної підготовленості	Є об'єктивним показником, який часто не відповідає суб'єктивній самооцінці, що створює підґрунтя для когнітивних викривлень та є ключовою відмінністю цільової групи.
3	Спортивна активність	Визначає стаж і досвід занять спортом, що безпосередньо впливає на адекватність самооцінки фізичної підготовленості та формує ставлення до фізичного «Я».

Продовження таблиці 4.1

4	Гендерна специфіка	Впливає на структуру самооцінки фізичної підготовленості, мотиваційні установки та емоційні реакції, що призводить до відмінностей у сприйнятті фізичного «Я» у юнаків і дівчат.
5	Мотиваційне спрямування та ціннісні орієнтації	Впливає на стійкість і адекватність самооцінки фізичної підготовленості. У різних групах респондентів мотиваційне спрямування відрізняється,
6	Когнітивні викривлення	Призводять до неузгодженості між об'єктивними показниками фізичної підготовленості та суб'єктивною оцінкою фізичних якостей, проявляючись як завищення або заниження самооцінки фізичної підготовленості.
7	Рівень рефлексивності й емоційна стабільність	Визначає здатність здобувачів передвищої фахової освіти осмислювати власні досягнення і прогрес, що є основою для розвитку адекватної самооцінки, а також її стійкість до невдач.
8	Соціальне середовище та підтримка	Впливає на формування позитивної самооцінки, знижує ризик її спотворень та визначає атмосферу прийняття і взаємодії.

4.2 Врахування експертних оцінок у розробці структури технології корекції самооцінки фізичної підготовленості здобувачів фахової передвищої освіти

З метою обґрунтування технології корекції самооцінки ФП здобувачів фахової передвищої освіти в процесі занять спортом (Технологія), а також для визначення актуальних підходів і умов її реалізації, було проведено експертне оцінювання. Експертну групу утворили досвідчені фахівці з фізичної культури і спорту (викладачі, доценти й завідувачі кафедр НУФВСУ та діючі тренери з тенісу, плавання, спортивної гімнастики) з досвідом діяльності за спеціальністю від 5 до 44 років у кількості 18 експертів. Експертне опитування проводилося у формі анкетування. Експертам було запропоновано проранжувати десять педагогічних цілей за ступенем їх значущості (від 1 до 10, де 1 – найвищий пріоритет) (табл. 4.2).

За результатами обробки анкет виявлено високий рівень узгодженості думок респондентів (коефіцієнт конкордації $W = 0,81$; $p < 0,05$), що свідчить про наявність загальних уявлень серед фахівців щодо значущих цілей корекційного впливу.

Таблиця 4.2 – Рейтинг педагогічних цілей за ступенем їх значущості у формуванні адекватної самооцінки ФП (n = 18)

№	Педагогічна ціль	Кількість експертів, які надали найвищий ранг (%)	Рангове місце
1	Формування реалістичного уявлення про власні фізичні можливості	6 (35,3 %)	1
2	Розвиток навичок самоспостереження та саморефлексії	3 (17,6 %)	2
3	Підвищення інтересу до занять фізичною культурою	1 (5,9 %)	6–7
4	Подолання психологічних бар'єрів, пов'язаних із зовнішністю або підготовленістю	0 (0 %)	8–9
5	Розвиток позитивного ставлення до фізичного «Я»	0 (0 %)	8–9
6	Навчання навичкам цілепокладання та самокорекції	2 (11,8 %)	3–5
7	Формування критичного мислення щодо власного фізичного стану	2 (11,8 %)	3–5
8	Підвищення впевненості у власних силах	2 (11,8 %)	3–5
9	Забезпечення емоційно підтримувального середовища під час занять	1 (5,9 %)	6–7

Експертна оцінка визначила пріоритетність педагогічних цілей корекційної технології. Найвищу оцінку отримала ціль «Формування реалістичного уявлення про власні фізичні можливості» (позиція №1), яку 35,3 % експертів поставили на перше місце. Другу позицію посіла ціль «Розвиток навичок самоспостереження та саморефлексії» (позиція №2) з 17,6% першочергових оцінок. Стабільну підтримку отримали цілі, пов'язані з розвитком позитивного ставлення до фізичного «Я», навчанням цілепокладання та формуванням критичного мислення (позиції № 5, № 6, № 7), кожна з яких отримала по 11,8 % пріоритетних оцінок. Натомість цілі, пов'язані з підвищенням інтересу до занять фізичною культурою (позиція № 3), подоланням психологічних бар'єрів (позиція № 4) та забезпеченням емоційно підтримуючого середовища (позиція № 9), були визнані менш значущими (5,9 % або 0 % пріоритетних оцінок).

Таким чином, ядро корекційної технології складають: когнітивна точність у сприйнятті себе, розвиток самоспостереження та здатність до рефлексії.

У межах Блоку 3 експерти надали оцінки організаційним умовам і методам, які, на їхню думку, є найбільш ефективними для реалізації Технології (табл. 4.3).

Таблиця 4.3 – Організаційні умови та методи корекції самооцінки ФП: узагальнені експертні висновки (n=18)

№	Тип позиції	% відповідей
Організаційні умови		
1	Індивідуальні тренувальні плани	50,0 %
2	Групові заняття з елементами самоконтролю	50,0 %
3	Самоаналіз і щоденник активності	50,0 %
4	Онлайн-платформи для моніторингу	44,4 %
5	Фітнес-тестування	44,4 %
6	Інше	11,1 %
Методи формування самооцінки		
1	Порівняння з нормативами	55,6 %
2	Обговорення результатів у групі	22,2%
3	Вправи на рефлексію	11,1 %
4	Анкетування / самоопис	11,1 %

Аналіз експертних оцінок виявив найефективніші організаційні умови реалізації програми: індивідуальні тренувальні плани, групові заняття з елементами самоконтролю та щоденник самоконтролю (по 50 % підтримки). Щодо методів підвищення точності самооцінки, 55,6 % експертів визнали пріоритетним порівняння з нормативами. Отримані дані обґрунтовують доцільність інтеграції нормативного оцінювання з рефлексивними та комунікативними практиками для формування адекватної самооцінки ФП.

Найбільш значущими мотивами що впливають на самооцінку ФП експери визнали: досягнення спортивного результату, покращення зовнішнього вигляду та турботу про здоров'я (по 22,2 % кожний).

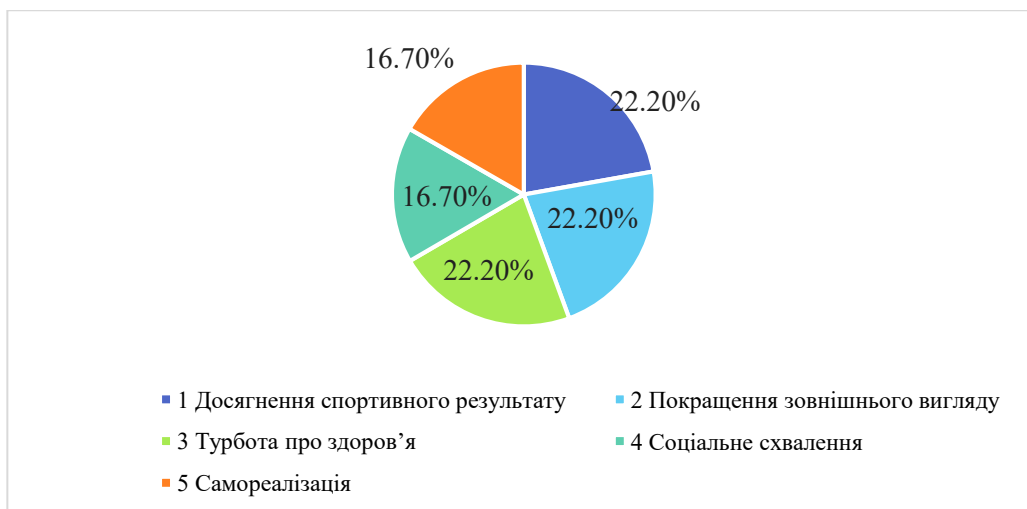


Рисунок 4.1 – Розподіл експертних відповідей щодо мотивів, які впливають на самооцінку ФП здобувачів фахової передвищої освіти (n = 18)

У межах Блоку 5 експерти надали свою оцінку щодо доцільності врахування гендерних особливостей при корекції самооцінки фізичної підготовленості здобувачів фахової передвищої освіти. Більшість експертів (72,2 %) визнали таку диференціацію доцільною.

Експертне опитування засвідчило, що реалізація Технології значною мірою залежить від соціального контексту освітнього середовища (табл. 4.4). Серед найбільш підтриманих умов для реалізації Технології експерти виділили активну участь викладачів фізичного виховання (66,7 %), що підтверджує важливість безпосередньої педагогічної взаємодії у процесі корекції самооцінки фізичної підготовленості.

Таблиця 4.4 – Експертна оцінка сприятливих соціальних умов для реалізації технології корекції самооцінки ФП здобувачів фахової передвищої освіти (n=18)

№	Соціальна умова	% відповідей
1	Активна участь викладачів фізичного виховання	66,7%
2	Позитивний мікроклімат у студентському середовищі	61,1%
3	Визнання значущості занять фізичною культурою	61,1%
4	Підтримка студентських ініціатив	44,4%

Продовження таблиці 4.4

5	Підтримка адміністрації закладу освіти	38,9%
6	Формування системи психологічного супроводу	27,8%
7	Популяризація здорового способу життя	33,3%
8	Можливість спостерігати позитивні приклади	22,2%

Також експерти високо оцінили позитивний мікроклімат у студентському середовищі (61,1 %) та визнання значущості занять фізичною культурою (61,1 %) як умови, що сприяють підтримці мотивації та позитивного ставлення до фізичної активності.

Експертне оцінювання виявило ключові соціальні бар'єри для корекції самооцінки фізичної підготовленості. Найбільш значущими є відсутність соціальної підтримки (55,6 %) та негативний вплив інформаційного середовища з високим рівнем тривожності (по 50,0 %) (табл.4.5).

Таблиця 4.5 – Розподіл експертних відповідей щодо соціальних труднощів формування самооцінки фізичної підготовленості (n = 18)

№	Соціальні бар'єри	% відповідей
1	Відсутність підтримки з боку родини чи викладачів	55,6 %
2	Негативний вплив соціальних мереж	50,0 %
3	Високий рівень тривожності або емоційна нестабільність	50,0 %
4	Байдужість студентського середовища	44,4 %
5	Гендерні стереотипи щодо зовнішності та спортивності	33,3 %
6	Страх бути осміяним у колективі	16,7 %
7	Домінування змагального стилю	16,7 %
8	Недовіра до педагога або викладача	16,7 %
9	Обмежений доступ до якісної спортивної інфраструктури	38,9 %
10	Недостатня кількість позитивних прикладів серед однолітків чи викладачів	5,6 %

Попередні результати дали підстави припускати, що професійні погляди експертів щодо шляхів удосконалення програми корекції самооцінки фізичної підготовленості студентів відрізняються залежно від стажу роботи та

специфіки діяльності (педагогічна/тренерська). Втім узагальнений кластерний аналіз (k-means із 10-кратною валідизацією), у якому за внутрішніми критеріями автоматично визначено два мінімально оптимальні кластери, цієї гіпотези не підтвердив.

У модель включено 44 показники: неперервні - стаж (роки) та ранги педагогічних цілей ПЦ1–ПЦ9 (1–9); категоріальні - специфіка професійної діяльності (педагог/тренер), організаційно-методичні аспекти (ОМА1–ОМА; 1-вибір, 0 - відсутність), методи підвищення точності самооцінки (порівняння з нормативами; обговорення в групі; вправи на рефлексію; анкетування; самотестування), провідні мотиви (соціальне схвалення; зовнішність; здоров'я; самореалізація; спортивний результат), доцільність гендерної диференціації підходів (так/ні/без різниці), уявлювані гендерні відмінності (поведінкові реакції; сприйняття стану й зовнішності; схильність до завищеної/заниженої самооцінки; мотивація до занять), а також сприятливі умови й бар'єри реалізації програми (СУ1–СУ7; ССУ1–ССУ9; ТСС1–ТСС10; кодування 1/0). Як видно з табл. 4.6, розподіл експертів за кластерами не відрізняється за специфікою діяльності ($\chi^2 = 3,160$; $df = 4$; $p = 0,5315$).

Таблиця 4.6 – Тест незалежності для категоріальних змінних

Показник		df	Chi-square	p-рівень	Оцінка p
Специфіка діяльності		4	3,160	0,5315	> 0,05
Організаційно-методичні аспекти (Групові / Онлайн / Індивідуальні / Самоаналіз)	ОМА1	1	3,600	0,0578	> 0,05
	ОМА2	1	4,219	0,0400	< 0,05
	ОМА3	1	0,180	0,6714	> 0,05
	ОМА4	1	5,445	0,0196	< 0,05
Найбільш сприятливі умови для реалізації програми	СУ1	1	7,901	0,0049	< 0,05
	СУ2	1	3,378	0,0661	> 0,05
	СУ3	1	0,000	1,0000	> 0,05
	СУ4	1	0,900	0,3428	> 0,05
	СУ5	1	0,281	0,5959	> 0,05
	СУ6	1	0,028	0,8668	> 0,05
	СУ7	1	0,180	0,6714	> 0,05
Соціально сприятливі умови	ССУ1	1	4,219	0,0400	< 0,05
	ССУ2	1	5,513	0,0189	< 0,05
	ССУ3	1	0,281	0,5959	> 0,05
	ССУ4	1	1,169	0,2796	> 0,05

Продовження таблиці 4.8

	CCY5	1	3,378	0,0661	> 0,05
	CCY6	1	0,281	0,5959	> 0,05
	CCY7	1	0,450	0,5023	> 0,05
	CCY8	1	0,787	0,3749	> 0,05
	CCY9	1	0,055	0,8139	> 0,05
Труднощі, пов'язані з соціальним середовищем	TTC1	1	0,281	0,5959	> 0,05
	TTC2	1	1,901	0,1679	> 0,05
	TTC3	1	1,901	0,1679	> 0,05
	TTC4	1	0,180	0,6714	> 0,05
	TTC5	1	0,450	0,5023	> 0,05
	TTC6	1	0,281	0,5959	> 0,05
	TTC7	1	0,900	0,3428	> 0,05
	TTC8	1	0,720	0,3961	> 0,05
	TTC9	1	4,219	0,0400	< 0,05
	TTC10	1	0,847	0,3574	> 0,05

Методи	3	2,230	0,5262	> 0,05
Мотиваційно-ціннісні установки	4	5,513	0,2386	> 0,05
Врахування статі	2	2,957	0,2280	> 0,05
Гендерні особливості	3	3,015	0,3893	> 0,05

З іншого боку, статистично значущі відмінності виявлено за переконанням, що для реалізації програми доцільно використовувати онлайн-платформи (ОМА2) та самоаналіз і щоденник активності (ОМА4). При цьому в них зовсім різні переконання щодо сприятливості таких соціальних умов як: підтримка адміністрації освітнього закладу (ССУ1) та активна участь викладачів фізичної культури та тренерів у створенні програми (ССУ2). Із визначених труднощів, експерти неоднаково оцінили обмежений доступ до якісної спортивної інфраструктури (ТТС9).

Так само й стосовно досвіду роботи, статистично значущих відмінностей між представниками різних кластерів не виявлено ($F = 0,055$; $p = 0,8179$). Натомість вони статистично значуще відрізняються за оцінками ПЦ1 (Формування реалістичного уявлення про власні фізичні можливості: $F = 12,742$; $p = 0,0026$), ПЦ2 (Розвиток навичок самоспостереження та саморефлексії: $F = 13,465$; $p = 0,0021$) та ПЦ8 (Підвищення впевненості у власних силах: $F = 5,317$; $p = 0,0348$) (рис. 4.2).

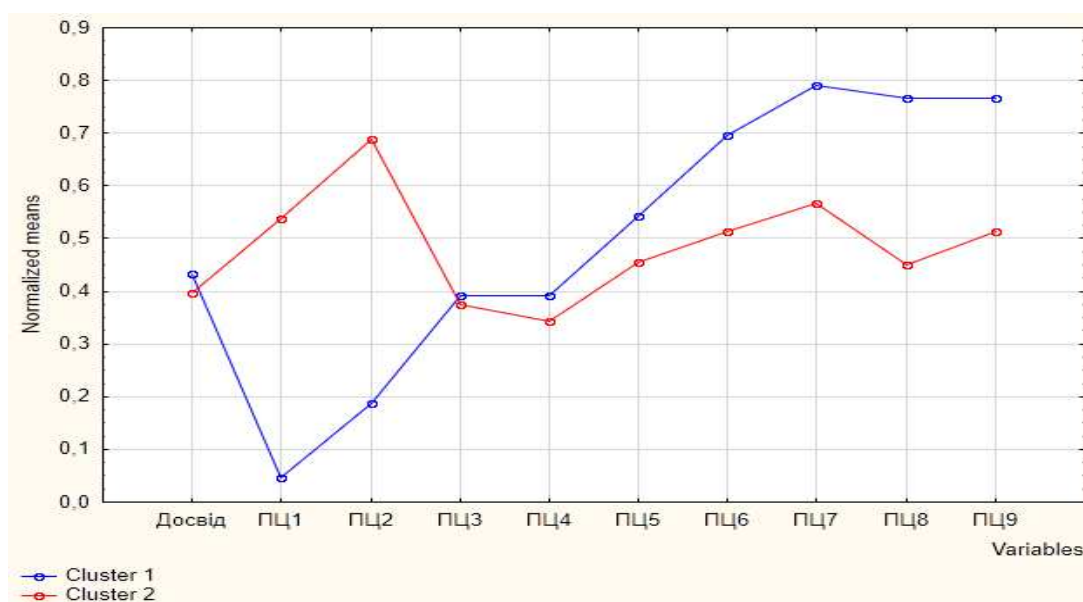


Рисунок 4.2 – Графік середніх значень для неперервних змінних

Кластеризація виявила дві чітко диференційовані групи експертів.

Кластер 1 (8 експертів) характеризується скептичним ставленням до використання онлайн-платформ, самоаналізу та щоденників самоконтролю, а також не визнає значущості адміністративної підтримки та обмеженого доступу до спортивної інфраструктури як критичних факторів.

Кластер 2 (10 експертів) демонструє протилежні позиції з зазначених питань. Порівняльний аналіз свідчить про високу узгодженість думок у Кластері 1, що дозволяє ідентифікувати його як «узгоджену (авторитетну) групу експертів». На відміну від них, Кластер 2 формує «групу експертів з неузгодженими поглядами». Експертне опитування виявило дві чітко диференційовані групи фахівців (табл.4.7).

Таблиця 4.7 – Порівняльний аналіз оцінок педагогічних цілей залежно від кластера (n = 18)

Педагогічні цілі	ПЦ	Кластер 1			Кластер 2		
		W=0,555; p < 0,0001			W=0,077; p = 0,6323		
		Середній ранг	Сума рангів	Місце у рейтингу	Середній ранг	Сума рангів	Місце у рейтингу
Формування реалістичного уявлення про власні фізичні можливості	ПЦ1	1,38	11,00	1	5,30	53,00	7

Продовження таблиці 4.7

Розвиток навичок самостереження та саморефлексії	ПЦ2	2,50	20,00	2	6,50	65,00	9
Підвищення інтересу до занять фізичною культурою	ПЦ3	4,13	33,00	3	4,00	40,00	1
Подолання психологічних бар'єрів, пов'язаних із зовнішністю або підготовленістю	ПЦ4	4,56	36,50	4	4,40	44,00	2,5
Розвиток позитивного ставлення до фізичного «Я»	ПЦ5	5,75	46,00	5,5	5,10	51,00	5,5
Навчання навичкам цілепокладання та самокорекції	ПЦ6	6,88	55,00	7	5,60	56,00	8
Формування критичного мислення щодо власного фізичного стану	ПЦ7	5,75	46,00	5,5	4,40	44,00	2,5
Підвищення впевненості у власних силах	ПЦ8	7,13	57,00	9	4,60	46,00	4
Забезпечення емоційно підтримувального середовища під час занять	ПЦ9	6,94	55,50	8	5,10	51,00	5,5

Кластерний аналіз експертних суджень виокремив дві групи підходів. Кластер 1 ($n = 8$) продемонстрував високу узгодженість ($W = 0,555$; $p < 0,0001$) і визначив пріоритетами формування реалістичного уявлення про власні фізичні можливості (середній ранг 1,38) та розвиток навичок самостереження (2,50); ефективними визнано групові заняття з елементами самоконтролю за умови позитивного мікроклімату. Кластер 2 ($n = 10$) надає перевагу підвищенню інтересу до занять (4,00), подоланню психологічних бар'єрів і формуванню критичного мислення (4,40).

Обидві групи підтримують індивідуалізований підхід і об'єктивні методи оцінювання (зокрема зіставлення з нормативами). Серед ключових мотиваційних чинників виокремлено спортивні досягнення, прагнення поліпшити зовнішність та підтримання здоров'я. Водночас гендерні особливості й соціальні бар'єри (недостатня підтримка, вплив соціальних мереж, тривожність) зумовлюють потребу диференційованих рішень.

Отже, позиції узгодженого кластеру (Кластер 1) доцільно покласти в основу проектування технології корекції самооцінки фізичної підготовленості

здобувачів фахової передвищої освіти в процесі занять спортом, доповнивши їх мотиваційними та психопедагогічними акцентами Кластеру 2.

4.3 Обґрунтування вибору цільової групи для проведення педагогічного (перетворювального) експерименту

Вибір цільової групи для перевірки ефективності Технології ґрунтувався на результатах констатувального етапу дослідження, проведеного у 2022-2023 рр. Отримані результати виявили значущі відмінності в структурі самооцінки фізичного «Я», мотивах, мотиваційному спрямуванню та об'єктивному рівні ФП здобувачів фахової передвищої освіти залежно від освітньо-професійного профілю закладу освіти. Серед студентів Київського коледжу зв'язку (Коледж 3), які не мали досвіду систематичних занять спортом, було зафіксовано найнижчі показники узгодженості між об'єктивною фізичною підготовленістю та її суб'єктивним сприйняттям (див. рис. 3.28, 3.29, табл. 3.20). Аналіз схильності до завищення/заниження самооцінки ФП за допомогою GLM-моделі підтвердив високу когнітивну дисперсію у цій групі. Саме студенти Коледжу 3 були визначені як експериментальна група для перевірки ефективності розробленої Технології. Таке рішення ґрунтується на сукупності об'єктивних і суб'єктивних чинників, що свідчать про високу педагогічну доцільність і потенціал позитивного впливу.

Низький рівень фізичної підготовленості та висока когнітивна дисперсія в самооцінці. Цей профіль є типовим для респондентів без спортивного досвіду, які мають недостатньо сформовану рефлексивну оцінку власних рухових якостей, що проявляється у завищеній оцінці у юнаків та тенденції до заниження у дівчат. *Переважає зовнішня мотивація до занять руховою активністю.* Мотиви, пов'язані із зовнішнім виглядом, здоров'ям і подоланням стресу, вимагають цілеспрямованого педагогічного впливу на розвиток внутрішньої мотивації, пов'язаної з ціннісним саморозвитком і

тілесним досвідом. *Відсутність сформованої спортивної ідентичності*. Ця особливість позбавляє студентів тиску очікувань і конкуренції, що, з одного боку, створює сприятливі умови для формування збалансованої і конструктивної самооцінки ФП (Choudhury et al., 2024). *Виражені когнітивні викривлення*. Значна неузгодженість між об'єктивними і суб'єктивними показниками зумовлює підвищену чутливість до педагогічних інтервенцій, спрямованих на розвиток рефлексії, критичного мислення й тілесної усвідомленості.

Обраний контингент дає змогу не лише оцінити ефективність запропонованої Технології в умовах низького початкового рівня фізичної підготовленості, але й закласти основи нових ціннісних орієнтацій щодо власного тіла та самосприйняття у студентському середовищі, не залученому до спортивної діяльності.

Отже, експериментальне впровадження технології корекції ФП здобувачів фахової передвищої освіти в процесі занять спортом в цій групі дозволяє реалізувати подвійне завдання: перевірити результативність Технології та активізувати процес формування здорової фізичної ідентичності шляхом залучення здобувачів освіти до спортивної діяльності.

4.4 Структура та зміст технології корекції самооцінки фізичної підготовленості в процесі занять спортом для здобувачів фахової передвищої освіти

На основі проведеного аналізу передумов та враховуючи виявлені в ході експерименту особливості цільової групи, для досягнення поставленої мети, нами була розроблена технологія корекції самооцінки ФП здобувачів фахової передвищої освіти в процесі занять спортом (Далі – Технологія) (рис. 4.3). Технологія ґрунтується на системному і послідовному підході, а її реалізація передбачає впровадження експериментальної програми, яка відповідає визначеним завданням і побудована на взаємодії кількох модулів.

Мета Технології: формування адекватного самосприйняття фізичних можливостей та стійкої внутрішньої мотивації до занять спортом. (АБО:)теоретичне обґрунтування та практична реалізація системного підходу до формування адекватної самооцінки ФП та стійкої мотивації до занять спортом у здобувачів фахової передвищої освіти).

Ключові завдання Технології:

- сформувати адекватне самосприйняття фізичного «Я» здобувачів освіти;
- вдосконалити розвиток рухових якостей здобувачів освіти через механізми корекції СФП;
- сприяти формуванню мотиваційної спрямованості на успіх здобувачів освіти.

Методологічну основу дослідження становлять принципи:

- гармонійного розвитку - єдність фізичного, інтелектуального та емоційного становлення;
- індивідуалізації - персоналізація навантажень з урахуванням фізичних, функціональних і психоемоційних особливостей;
- безперервної педагогічної корекції - залучення до самоаналізу та самоусвідомлення для формування адекватного самосприйняття;
- інноваційності - використання сучасних підходів і методів.

Сукупність принципів забезпечує системність, цілісність і педагогічну ефективність впливу [93].

Структура Технології (рис. 4.3.) базується на інтеграції чотирьох взаємопов'язаних компонентах [55, 60, 62, 130]: *мотиваційний, когнітивний, діяльнісний та рефлексивно-підсумковий*. Їх послідовна взаємодія утворює замкнений корекційний цикл: усвідомлена потреба і внутрішні мотиви породжують запит на достовірні знання; опановані знання трансформуються у практичну активність і систематичні заняття; отримані результати стають матеріалом для самоаналізу, переоцінки цілей і корекції стратегій; закріплений успіх підсилює внутрішню мотивацію і запускає новий виток

циклу. Практична реалізація цих компонентів здійснюється через чотири вектори педагогічного впливу:

- ціннісно-світоглядний вектор формує усвідомлення значущості регулярної рухової активності, орієнтацію на здоровий спосіб життя та розуміння ролі фізичної культури як ресурсу саморозвитку [5, 53, 201, 245];
- мотиваційно-рефлексивний вектор підтримує внутрішню мотивацію, розвиває навички самоспостереження, самоаналізу і планування індивідуальної траєкторії, що є підґрунтям корекції самооцінки ФП [4, 35, 57, 63, 85, 261];
- психоемоційний вектор спрямований на зміцнення впевненості у власних силах, формування позитивного образу тіла, подолання внутрішніх бар'єрів і забезпечення емоційно безпечного середовища [13, 16, 209, 249];
- діяльнісно-практичний вектор забезпечує активне залучення до занять, накопичення практичного досвіду та інтеграцію знань і мотивації у стійку спортивну практику, встановлюючи зв'язок між фізичною активністю та досягненням особистісних цілей [231, 233, 218, 222].

Саме діяльнісно-практичний вектор виступає інтегративним індикатором адекватності самооцінки ФП, оскільки віддзеркалює реальні досягнення здобувачів освіти.

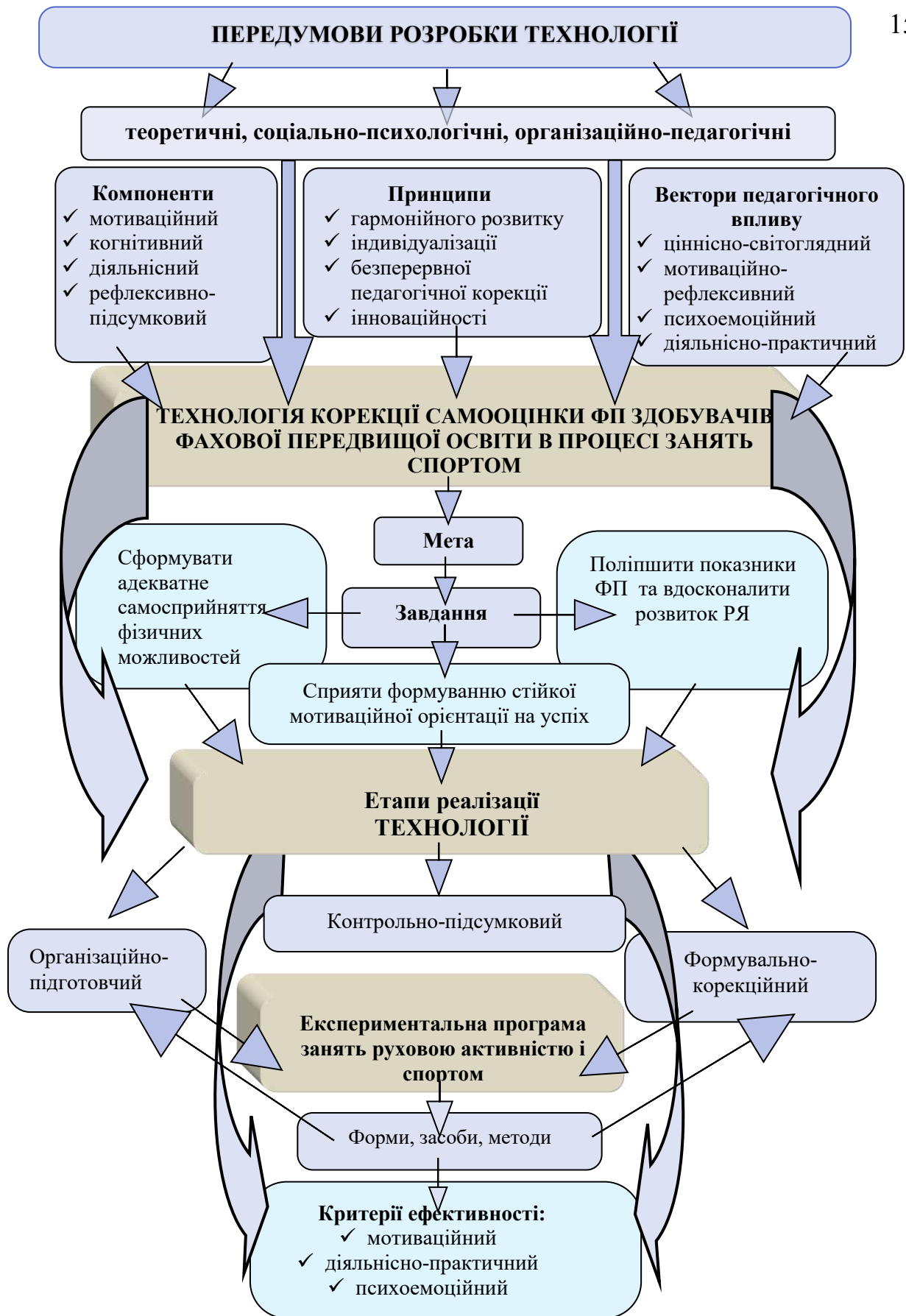


Рисунок 4.3 – Структура технології корекції самооцінки ФП здобувачів фахової передвищої освіти в процесі занять спортом

Деталізацію компонентів, векторів, теоретичного підґрунтя і ключових методів наведено у табл. 4.8.

Таблиця 4.8 – Структура та зміст Технології

Компонент	Ціль	Вектор впливу	Теоретичне підґрунтя	Ключові методи
Мотиваційний	Формування усвідомленої потреби у фізичному самовдосконаленні	Мотиваційно-рефлексивний	Теорія самодетермінації (Deci & Ryan, 2000)	Тренінги мотивації, дискусії, розробка та візуалізація SMART-цілей, портфоліо досягнень, ведення мотиваційних щоденників, позитивне підкріплення, рефлексивні вправи.
Когнітивний	Надання достовірних знань про фізичну підготовленість, розвиток критичного мислення	Ціннісно-світоглядний	Соціально-когнітивна теорія (Bandura, 1986)	Інтерактивні лекції, розбір практичних кейсів, створення інфографіки, використання онлайн-тестів і цифрових щоденників
Діяльнісний	Реалізація принципу «навчання через діяльність» і набуття практичного досвіду	Діяльнісно-практичний	Концепція навчання через досвід (Kolb, 1984), принцип індивідуалізації (Кашуба, 2021)	Експериментальна програма занять фізичною активністю і спортом
Рефлексивно-підсумковий	Закріплення навичок самоконтролю, адекватності самооцінки фізичної підготовленості, формування стійкої звички до занять спортом	Психоемоційний мотиваційно-рефлексивний	Модель саморегуляції (Zimmerman, 2013), концепція зворотного зв'язку (Hattie & Timperley, 2007).	Обговорення прогресу, порівняння самооцінки фізичної підготовленості з показниками рухових тестів,

Впровадження Технології здійснювалося поетапно (детальні характеристики етапів подано в табл. 4.9). На *організаційно-підготовчому етапі* визначалися вихідні дані, які були отримані за результатами констатуючого експерименту. А саме: рівні самооцінки фізичної підготовленості та розвитку фізичних якостей; мотиваційні профілі та індивідуальні особливості; уточнювалися цілі та ресурси.

Таблиця 4.9 – Етапи впровадження Технології

Етап	Мета	Завдання
Організаційно-підготовчий	Сформувати організаційну базу для впровадження технології та підготувати цільову групу до участі в експерименті	Усвідомити власний поточний рівень ФП та самооцінки Визначити особисті цілі участі в програмі Ознайомитися з принципами та структурою майбутньої роботи
Формувально-корекційний	Підвищити рівень фізичних якостей та сформувати адекватну самооцінку власних фізичних можливостей	Розвинути ключові фізичні якості відповідно до плану Навчитися долати психологічні бар'єри Отримати позитивний досвід взаємодії в команді
Контрольно-підсумковий	Оцінити ефективність реалізації технології, узагальнити досвід та визначити подальші напрямки розвитку	Проаналізувати особистий прогрес Сформулювати план подальших самостійних занять Надати зворотний зв'язок щодо програми

На формувально-корекційному етапі впроваджено програму, що інтегрує педагогічні, психологічні та організаційні заходи; на контрольно-підсумковому – здійснено оцінювання, рефлексивні сесії й корекцію індивідуальних завдань. Ефективність визначали за трьома взаємопов'язаними критеріями – мотиваційним, діяльнісно-практичним і психоемоційним – дібраними на основі концептуальних підходів вітчизняних дослідників (Круцевич, 2019; Кашуба, 2021; Андрєєва, 2014; Марченко, 2021; Бакіко, 2020).

Критерії зіставлено з компонентами Технології та її векторами впливу, що уможлиблює формувальний і підсумковий моніторинг. Оцінювання ефективності Технології ґрунтується на системі критеріїв, узгоджених зі

структурною логікою: мотиваційному, діяльнісно-практичному та психоемоційному. Критерії спираються на концептуальні підходи вітчизняних науковців (Круцевич, 2019; Кашуба, 2021; Андрєєва, 2014; Марченко О. Ю.; Бакіко, 2020) і відображають зміни у мотиваційній орієнтації, саморегуляції та самоаналізі, стабільності емоційно-вольових станів і соціальній адаптації (табл. 4.10).

Таблиця 4.10 – Система критеріїв, показників і методів діагностики результативності Технології

№	Назва критерію	Показники	Методи діагностики
1	Мотиваційний	Рівень внутрішньої мотивації до занять спортом Мотиваційне спрямування (на успіх або на уникнення невдач)	Анкетування Методика МУН «Спрямування мотивації»
2	Діяльнісно-практичний	Рівень розвитку основних фізичних якостей (сила, витривалість, гнучкість, координація) Систематичність занять спортом	Тестування рівня фізичної підготовленості (нормативи) Аналіз щоденника активності, педагогічне спостереження
3	Психоемоційний	Адекватність самооцінки фізичної підготовленості (співвідношення суб'єктивного та об'єктивного показників) Позитивне ставлення до власного тіла	Опитувальник «Самоопис фізичного розвитку»; Методи математичної статистики Рефлексивні сесії

Хоча когнітивний компонент (теоретичні знання, самоаналіз) був інтегрований у Технологію через щоденники самоспостереження, мінілекції та практичні тренінги, його вплив кількісно спеціально не діагностувався. Це свідоме методологічне обмеження дозволило сконцентрувати ресурси на перевірці ключових гіпотез щодо корекції самооцінки фізичної підготовленості, тому когнітивні механізми розглядаються виключно як інструмент впливу, а не об'єкт оцінки.

Таким чином, вибір даного контингенту дозволяє не лише перевірити ефективність Технології в умовах низького початкового рівня розвитку РЯ

респондентів, але й сприяти формуванню мотивації до систематичної спортивної діяльності та самовдосконалення студентської молоді.

Реалізація Технології передбачала розробку експериментальної програми занять руховою активністю та спортом для здобувачів фахової передвищої освіти (табл. 4.11). Експериментальна програма має комплексний характер і складається з п'яти модулів, що відповідають ключовим векторам впливу Технології. Основною умовою ефективного впровадження експериментальної програми занять руховою активністю і спортом для здобувачів фахової передвищої освіти - це гармонічне поєднання традиційних та інноваційних підходів до організації занять. Практична реалізація програми занять руховою активністю та спортом для здобувачів фахової передвищої освіти відбувалася у позанавчальний час і будувалася за тижневим циклом, що інтегрував три ключові компоненти: традиційну рухову активність, інтегративні заняття з кіберспорту та психолого-освітні семінари та тренінги.

Експериментальна програма, яка поєднує кіберспорт з традиційними видами рухової активності, є ефективним інноваційним чинником корекції самооцінки ФП здобувачів фахової передвищої освіти [102]. Запропоновані у програмі тренування з кіберспорту є не просто формою дозвілля, а своєрідним дзеркалом сучасної соціокультурної реальності, де досягнення у віртуальному просторі починають безпосередньо впливати на механізми формування адекватної самооцінки ФП, зокрема її фізичного компонента.

Таблиця 4.11 – Експериментальна програма занять руховою активністю та спортом для здобувачів фахової передвищої освіти

№	Модуль	Мета	Змістовне наповнення та форми реалізації
1	Ігровий	Формування позитивної самооцінки через розвиток соціальних навичок, командної взаємодії та емоційного благополуччя	Проведення тренувань з футболу та кіберспорту Розвиток навичок командної взаємодії, етики, взаємодопомоги Аналіз ігрових ситуацій із рефлексивними обговореннями

Продовження таблиці 4.11

2	Функціональної підготовки	Підвищення рівня розвитку основних фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості, координації) та формування адекватної самооцінки власних фізичних можливостей	Кругові тренування (кардіо, силові, гнучкість, координація) за індивідуальною програмою Персональний фітнес-трекінг (фітнес-браслети, щоденники)
3	Самоспостереження та рефлексії	Розвиток навичок самоаналізу й критичної оцінки власного фізичного стану та прогресу	Ведення індивідуальних щоденників активності Групові рефлексивні сесії з аналізом труднощів і досягнень Порівняльні таблиці та графіки досягнень (цифрові або візуальні)
4	Тренінговий	Формування позитивного образу фізичного «Я», зниження рівня тривожності щодо невисоких показників розвитку фізичних якостей, зміцнення впевненості у власних силах	Групові психологічні тренінги на зниження тривожності, розвиток позитивного образу фізичного «Я» Індивідуальні консультації з психологом Врахування гендерних особливостей при формуванні груп і завдань
5	Освітньо-когнітивний	Підвищення рівня теоретичних знань студентів про РЯ людини, фізичну підготовленість, важливість регулярних занять спортом і здорового способу життя	Міні-лекції, інтерактивні презентації, воркшопи Створення індивідуальних портфоліо з інформаційними матеріалами

Ключова ідея полягає у перенаправленні потужної внутрішньої мотивації, яку студенти інвестують у кіберспортивну діяльність, на цілі фізичного самовдосконалення [102]. Замість протиставлення віртуальної та фізичної активностей, ми пропонуємо юнакам та дівчатам розглядати їх як взаємодоповнюючі елементи: високі результати у кіберспорті вимагають не лише ігрових навичок, але й розвинених психофізіологічних якостей: витривалості, швидкості реакції та когнітивної ясності, які безпосередньо

залежать від рівня фізичної підготовленості. Таким чином, впровадження кіберспорту у програму тренувань стає інноваційним підходом до корекції самооцінки ФП, оскільки позитивні зміни у сприйнятті фізичного «Я» досягаються не через зовнішній примус, а через внутрішнє усвідомлення їхньої практичної цінності для досягнення успіху у значущій для студента діяльності. При цьому ефект впливу на адекватність самооцінки ФП значно посилюється, коли усвідомлення переваг гарної фізичної форми для кіберспорту поєднується з додатковою внутрішньою мотивацією до занять спортом.

Для реалізації експериментальної програми занять РА та спортом застосовано комплекс методів із освітньою та психолого-педагогічною коригувальними функціями. *Загальнопедагогічні методи* охоплюють вербальні та практичні засоби навчання, а також методи стимулювання, що підвищують інтерес і залученість [87, 127, 179,]. *Корекційно-психологічні методи* зорієнтовані на подолання внутрішніх бар'єрів, формування позитивного тілесного образу та зростання самоповаги; використовуються арт-практики, тілесно-орієнтовані підходи, психотренінги та інтерактивні вправи для емоційного розвантаження [30, 60, 171, 211, 248]. *Діагностико-рефлексивні методи* розвивають самосвідомість і забезпечують об'єктивне самооцінювання через ведення щоденника, рефлексивні сесії, самоаналіз, порівняння результатів, тестування, анкетування і цілеспрямований зворотний зв'язок [169, 179, 226]. Інтеграція комплексу методів у структуру експериментальної програми занять РА та спортом забезпечує її цілісність та операційність [179, 226, 211].

Таким чином, програма має комплексний характер і спрямована не лише на покращення рівня розвитку РЯ, а й на формування адекватності самооцінки ФП, стійкої внутрішньої мотивації до занять спортом та навичок саморегуляції.

4.5 Організація та методика проведення педагогічного (перетворювального) експерименту

Експериментальна перевірка ефективності Технології проводилася упродовж навчального року (вересень 2024 р. – травень 2025 р.) серед студентів Київського фахового коледжу зв'язку (n=159). Експеримент проводився за дизайном із повторними вимірами (one-group pretest–posttest design), що передбачає оцінювання однієї й тієї самої вибірки на початку та в кінці формувального впливу. Вхідна діагностика (вересень 2024 р.) ґрунтувалася на результатах констатувального етапу дослідження (розділ 3) і включала: тестування рівня фізичної підготовленості; оцінку мотиваційного спрямування особистості за методикою МУН; вимірювання самооцінки фізичної підготовленості за методикою «Physical Self-Description Questionnaire».

Отримані емпіричні результати дозволили обґрунтовано визначити цільову групу для перетворювального експерименту – здобувачів освіти Київського коледжу зв'язку. Зміст і структурні компоненти розробленої Технології подано в підрозділі 4.2. Її впровадження реалізовано послідовно в межах трьох взаємопов'язаних етапів:

- організаційно-підготовчий (вересень 2024 р.) – організація груп, інструктаж, налаштування на роботу, стартова діагностика;
- формувально-корекційний (жовтень 2024 р.– квітень 2025 р.) – упровадження програми з чергуванням модулів (функціональний, ігровий, тренінговий, рефлексивний, освітньо-когнітивний);
- контрольно-підсумковий (травень 2025 р.) – повторна діагностика, порівняння показників, аналіз динаміки змін.

Практична реалізація Технології, відбувалася у позанавчальний час і будувалася за тижневим циклом, що поєднував різні види фізичної активності та психологічно-освітніх занять. Заняття модифікуються відповідно до поточного рівня фізичної підготовленості кожного респондента. Основні

напрямки корекції самооцінки фізичної підготовленості здобувачів включали: оптимізацію тренувальних модулів з урахуванням отриманих даних, модифікацію мотиваційних стратегій для врахування індивідуальних потреб, розширення системи моніторингу за рахунок використання додаткових аналітичних інструментів та інформаційно-комунікативних технологій. Цей підхід забезпечує безперервний процес адаптації та покращення якості фізичного виховання, а також підвищення рівня самооцінки фізичної підготовленості серед здобувачів передвищої фахової освіти.

Експериментальна програма була поділена на короткострокові та довгострокові модулі, що дозволило спостерігати детальні зміни у фізичних показниках. А саме: інтенсивні функціональні тренування (кросфіт) – розвиток фізичних якостей і об'єктивне вимірювання прогресу; ігрові тренування (футбол для юнаків) – розвиток рухових якостей, командної взаємодії та емоційного розвантаження; фітнес (для дівчат) - розвиток рухових якостей та емоційного розвантаження; інтегративні заняття кіберспортом (для юнаків і дівчат) – розвиток стратегічного мислення та командних навичок, стресостійкості, швидкості реакції, концентрації уваги; психологічні тренінги та мінілекції – робота з бар'єрами, розвиток впевненості, формування позитивного образу тіла; дні здоров'я та відновлення – релаксаційні та майндфулнес-практики, воркшопи з раціонального харчування; встановлення системи регулярного зворотного зв'язку між тренерами, викладачами та здобувачами, що дозволяє оперативно коригувати тренувальний процес.

Усі тренінги та лекції проводилися у змішаних групах з урахуванням гендерної рівності та специфіки сприйняття теми юнаками й дівчатами. Для проведення психологічних сесій було залучено сертифікованого фахівця. Обов'язковим елементом програми було ведення щоденників самоспостереження і регулярні групові рефлексії. Вихідна діагностика (травень 2025 р.) проводилася за тими ж методиками, що й вхідна, з метою визначення динаміки змін та оцінки ефективності впровадженої технології.

Для підвищення ефективності реалізації Технології було використано систему Moodle, інтегровану з мобільними додатками та електронними опитувальниками (рис.4.4).

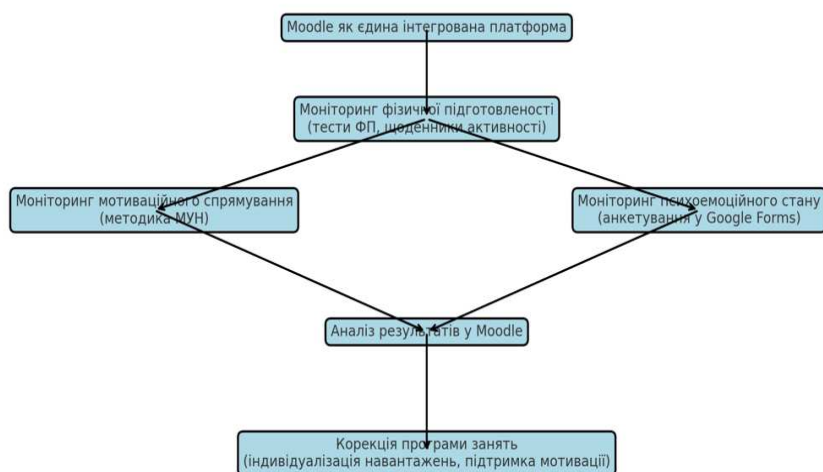


Рисунок 4.4 – Процес інтеграції MOODLE в Технологію

Основна перевага Moodle в моніторингу — персоналізований зворотний зв'язок: у кабінеті учасник бачить результати тестів, записи самоспостереження й завдання. Платформа інтегрує фізичний і психологічний моніторинг та стандартизує фідбек, підвищуючи керованість процесу й ефективність дослідження.

4.6 Аналіз результатів педагогічного експерименту з впровадження технології корекції самооцінки фізичної підготовленості

Ефективність Технології визначається за трьома ключовими критеріями: мотиваційний: динаміка внутрішньої мотивації та мотиваційного спрямування; діяльнісно-практичний: рівень розвитку фізичних якостей;

психоемоційний: зміни фізичного образу «Я» та адекватність самооцінки фізичної підготовленості (див. табл. 4.10).

Оцінка динаміки мотиваційного спрямування здобувачів освіти є одним із ключових індикаторів результативності Технології. Мотиваційний критерій передбачає оцінку зрушень у рівні внутрішньої мотивації до занять спортом та спрямуванні мотивації (орієнтація на успіх або уникнення невдач). Аналіз отриманих результатів засвідчив наявність статистично значущих змін ($p < 0,05$) у рівнях мотивації до успіху за методикою МУН (Реан) як серед юнаків, так і серед дівчат (табл. 4.12).

Порівняння груп за критерієм Манна–Уїтні показало, що відмінності між юнаками і дівчатами ні до експерименту ($U = 2419,0$; $Z = -1,028$; $p = 0,3041$), ні після ($U = 2293,5$; $Z = -1,496$; $p = 0,1347$) не були статистично значущими. Це дало підстави для подальшого аналізу мотиваційного спрямування у межах загальної вибірки. За результатами критерію Мак-Немара статистично значущих змін у мотиваційній спрямованості не виявлено ($p > 0,05$). Однак зафіксовано позитивну динаміку: частка студентів з орієнтацією на успіх зросла на 5,0 %, тоді як кількість респондентів із мотивацією на успіх зменшилася на 2,5 %.

Таблиця 4.12 – Статистики показників мотиваційного спрямування респондентів на етапах дослідження, бал ($n=159$)

№	Показник	Центральна тенденція та розкид				Порівняльний аналіз		
		до		після				
		Me	Q ₃ -Q ₁	Me	Q ₃ -Q ₁	T	Z	p
Юнаки								
1	Мотиваційне спрямування	13,0	4,0	14,0	4,0	84,0	4,595	<0,0001
Дівчата								
2	Мотиваційне спрямування	13,0	5,0	13,0	4,0	42,0	2,352	0,01868

Примітка 1. T – критерій Вілкоксона.

Примітка 2. Z-статистика – стандартизована версія T-критерію, що використовується для точного розрахунку p-рівня для великих вибірок (понад 30 спостережень).

Примітка 3. p – рівень статистичної значущості.

Також спостерігалось зниження частки осіб із невизначеним мотиваційним полюсом ($-0,6\%$), тенденцією до невдачі ($-0,6\%$) та вираженим страхом невдачі ($-1,3\%$) (рис. 4.5).

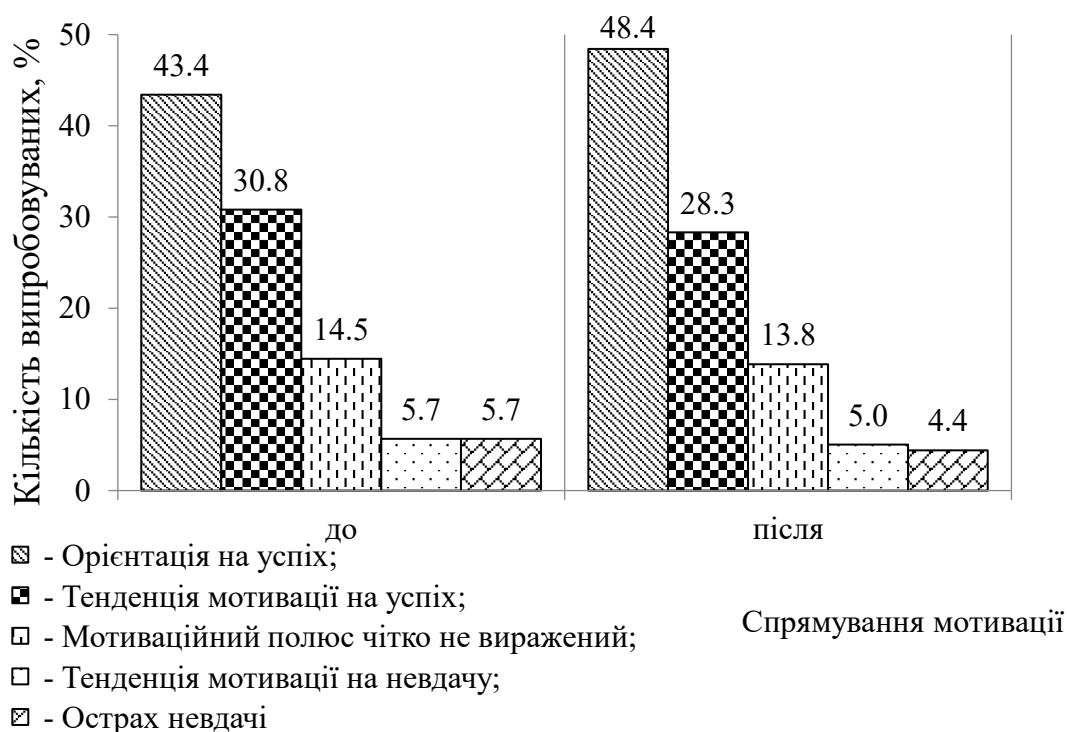


Рисунок 4.5 – Розподіли здобувачів фахової передвищої освіти за мотиваційним спрямуванням на етапах дослідження (n=159)

Отже, під впливом розробленої Технології спостерігається стійка тенденція до посилення мотиваційної орієнтації на успіх. Хоча медіана показника мотивації не змінилася протягом дослідження (Me = 13 балів, 25-75 % кuartилі становили 9-17 балів до та 10-17 балів після), було доведено статистично значуще його покращення ($T = 240,0$; $Z = 5,164$; $p < 0,05$) за рахунок зростання нижнього кuartиля. Це свідчить про зменшення кількості здобувачів із низькими значеннями мотивації та про ефективність запропонованої Технології. Аналіз діяльнісно-практичного критерію ефективності, який відображає динаміку розвитку фізичних якостей і сталість спортивних занять (див. табл. 4.10), засвідчив статистично значуще зростання об'єктивних показників ФП після впровадження Технології. З огляду на відхилення розподілів від нормального закону незалежно від статі здобувачів

передвищої фахової освіти, для порівнянь використано непараметричний критерій Вілкоксона для пов'язаних вибірок із додатковим розрахунком стандартизованої статистики (Z). Попри відсутність контрольної групи, зафіксована позитивна динаміка ключових параметрів ($p < 0,01$) підтверджує ефективність Технології як інтервенційного засобу. Зокрема, у юнаків протягом експерименту відзначено статистично значуще поліпшення всіх досліджуваних показників фізичної підготовленості ($p < 0,005$; табл. 4.13).

Таблиця 4.13 – Порівняльний аналіз показників ФП юнаків на етапах дослідження (n=110)

№	Показник	Центральна тенденція та розкид				Порівняльний аналіз		
		до		після		T	Z	p
		Me	Q ₃ -Q ₁	Me	Q ₃ -Q ₁			
1	Підтягування, разів	11,0	6,0	12,0	4,0	96,0	4,335	<0,000 1
2	Човниковий біг, сек	10,4	0,7	10,3	0,7	0	5,645	<0,000 1
3	Нахил вперед, см	11,0	4,0	12,0	3,0	13,0	4,605	<0,000 1
4	Біг 3000 м, хв	13,6	0,6	13,4	0,7	0	4,782	<0,000 1

Примітка 1. T – критерій Вілкоксона.

Примітка 2. Z-статистика – стандартизована версія T-критерію, що використовується для точного розрахунку p-рівня для великих вибірок (понад 30 спостережень).

Примітка 3. p – рівень статистичної значущості.

Аналогічне до юнаків, статистично значуще ($p < 0,005$) покращення спостерігалось і у дівчат (табл. 4.14).

Таблиця 4.14 – Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості дівчат на етапах дослідження (n=49)

№	Показник	Центральна тенденція та розкид				Порівняльний аналіз		
		до		після		T	Z	p
		Me	Q ₃ -Q ₁	Me	Q ₃ -Q ₁			
1	Згинання-розгинання рук, разів	16,0	5,0	18,0	6,0	14,0	3,528	0,0004

Продовження таблиці 4.14

2	Човниковий біг, сек	11,1	0,9	10,9	0,8	0	3,517	0,0004
3	Нахил вперед, см	16,0	4,0	17,0	4,0	0	3,059	0,0022
4	Біг 2000 м, хв	11,2	0,7	11,1	0,5	0	2,934	0,0033

Примітка 1. Т – критерій Вілкоксона.

Примітка 2. Z-статистика – стандартизована версія Т-критерію, що використовується для точного розрахунку р-рівня для великих вибірок (понад 30 спостережень).

Примітка 3. р – рівень статистичної значущості.

На рисунку (рис. 4.6) представлено відхилення медіанних значень показників ФП здобувачів освіти залежно від етапу дослідження.

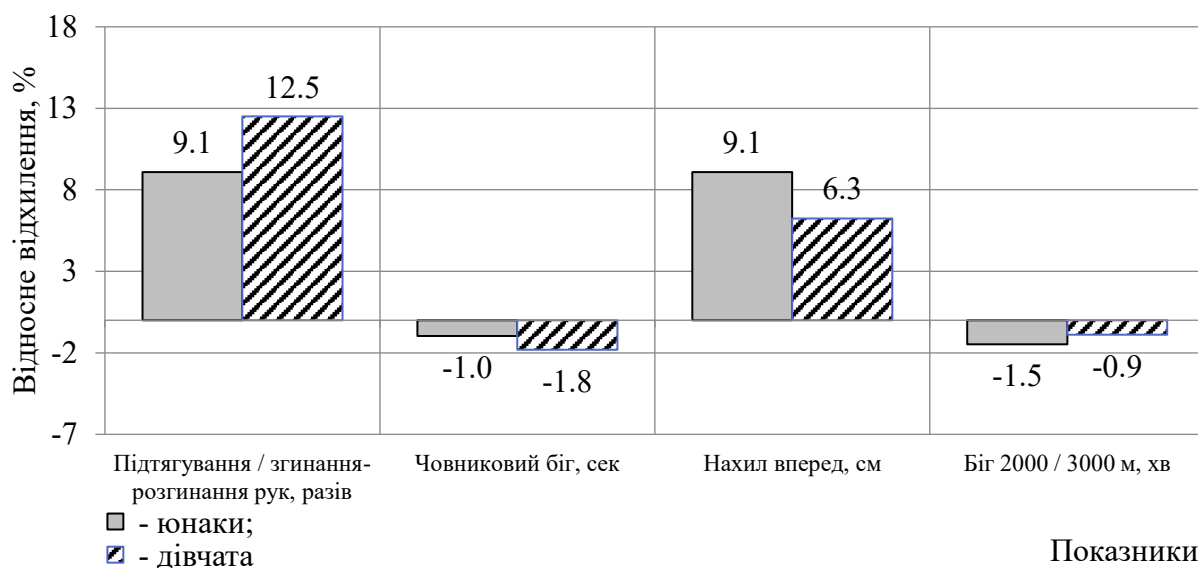


Рисунок 4.6 – Відхилення медіанних значень показників фізичної підготовленості здобувачів передвищої фахової залежно від етапу дослідження (n=159)

Як можна пересвідчитися, максимальне відхилення показників у 12,5 % продемонстрували дівчата за проявом силових здібностей. З іншого боку саме дівчата показали й найменше відхилення, а саме 0,9 % за проявом витривалості. Щодо юнаків, та найбільше зростання показників ми зафіксували за силовими здібностями й гнучкістю (у обох випадках відносне зростання медіан показників після дослідження становило 9,1 % (рис. 4.6). Порівняння оцінок ФП здобувачів фахової передвищої освіти залежно від

статі дозволило пересвідчитися, що, за виключенням витривалості, оцінки показників статистично значуще ($p < 0,05$) відрізняються за статтю (табл. 4.15).

Таблиця 4.15 – Порівняння оцінок ФП здобувачів фахової передвищої залежно від статі ($n=159$)

№	Показник	до дослідження			після дослідження		
		U	Z	p	U	Z	p
1	Сила	2069,5	-2,331	0,0197	1908,0	-2,934	0,0033
2	Кординація рухів	1322,5	5,118	<0,0001	1472,0	4,560	<0,0001
3	Гнучкість	1424,5	-4,737	<0,0001	1424,5	-4,737	<0,0001
4	Витривалість	2584,5	0,410	0,6816	2641,5	-0,198	0,8433

Примітка 1. Виділення у випадку доведеної статистичної значущості відмінностей на рівні 0,05.

Примітка 2. U – критерій Манна-Уїтні.

Примітка 3. Z-статистика – стандартизована версія U-критерію, що використовується для точного розрахунку p-рівня для великих вибірок (понад 30 спостережень).

Примітка 4. p – рівень статистичної значущості.

Тому динаміку розподілу здобувачів передвищої фахової освіти за оцінками розвитку їх РЯ було виконано нами окремо для кожної статі. Аналізуючи розподіли здобувачів фахової передвищої освіти за силовими здібностями, ми побачили, що у дівчат після дослідження статистично значуще зменшилась частота випадків низького рівня (2 бали) ($=7,031$; $df=1$; $p=0,0080$). При цьому спостерігалось статистично значуще збільшення частоти випадків, коли дівчата характеризувались достатнім рівнем (4 бали) розвитку силових здібностей ($=6,036$; $df=1$; $p=0,0140$) (рис. 4.7).

На відміну від високого й вищого за середній рівнів розвитку силових здібностей, частота випадків яких у юнаків після дослідження статистично значуще не змінилась ($p > 0,05$), частота випадків низького рівня статистично значуще ($=20,012$; $df=1$; $p < 0,0001$) скоротилась за рахунок статистично значущого зростання ($=13,347$; $df=1$; $p=0,0003$) частоти випадків, коли вони демонстрували середній рівень сили (3 бали).

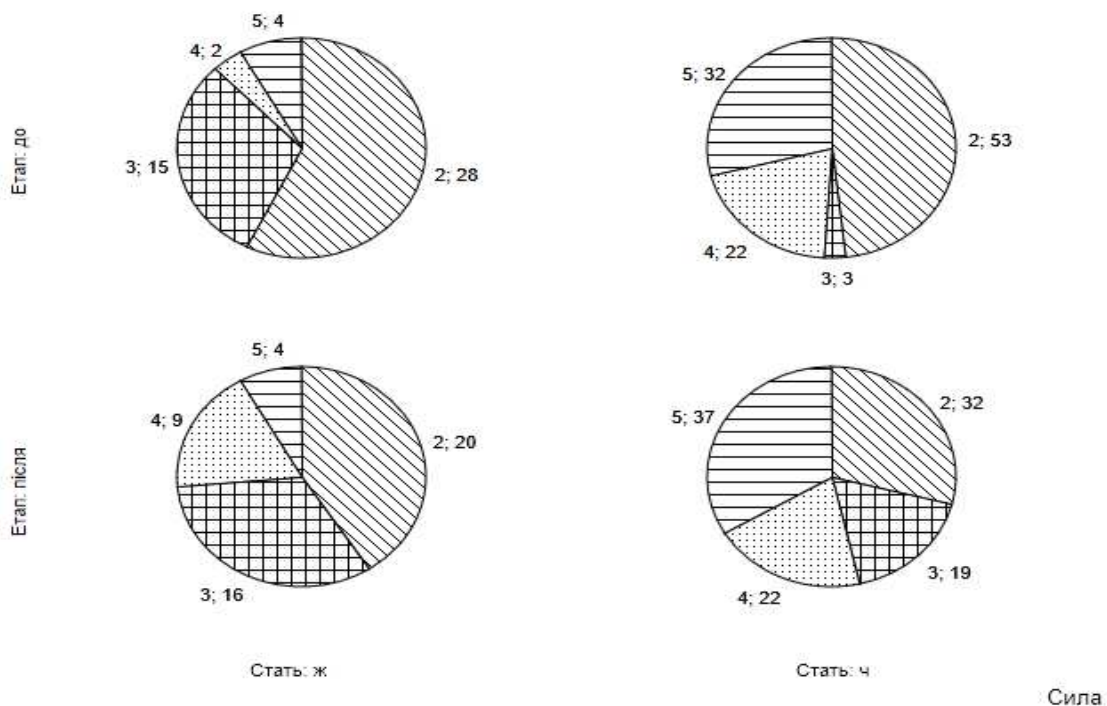


Рисунок 4.7 – Розподіл здобувачів фахової передвищої освіти за оцінками силових здібностей залежно від етапу дослідження (n=159)

Примітка 1. 5 – відмінно.

Примітка 2. 4 – добре.

Примітка 3. 3 – задовільно.

Примітка 4. 2 – незадовільно.

Примітка 5. 5 – після «;» - частота спостережень (кількість відповідних випадків)

Розподіл дівчат за координаційними здібностями практично не змінився. Єдиним, але дуже важливим здобутком Технології стало статистично значуще ($=5,042$; $df=1$; $p=0,0247$) збільшення частоти випадків, коли вони характеризувалися високим рівнем розвитку координації (5 балів). У юнаків спостерігалось статистично значуще зменшення частоти випадків низького рівня координації ($=17,014$; $df=1$; $p < 0,0001$) за рахунок збільшення частоти випадків середнього ($=8,224$; $df=1$; $p=0,0041$) і вище середнього ($=4,018$; $df=1$; $p=0,0450$) рівнів (рис. 4.8).

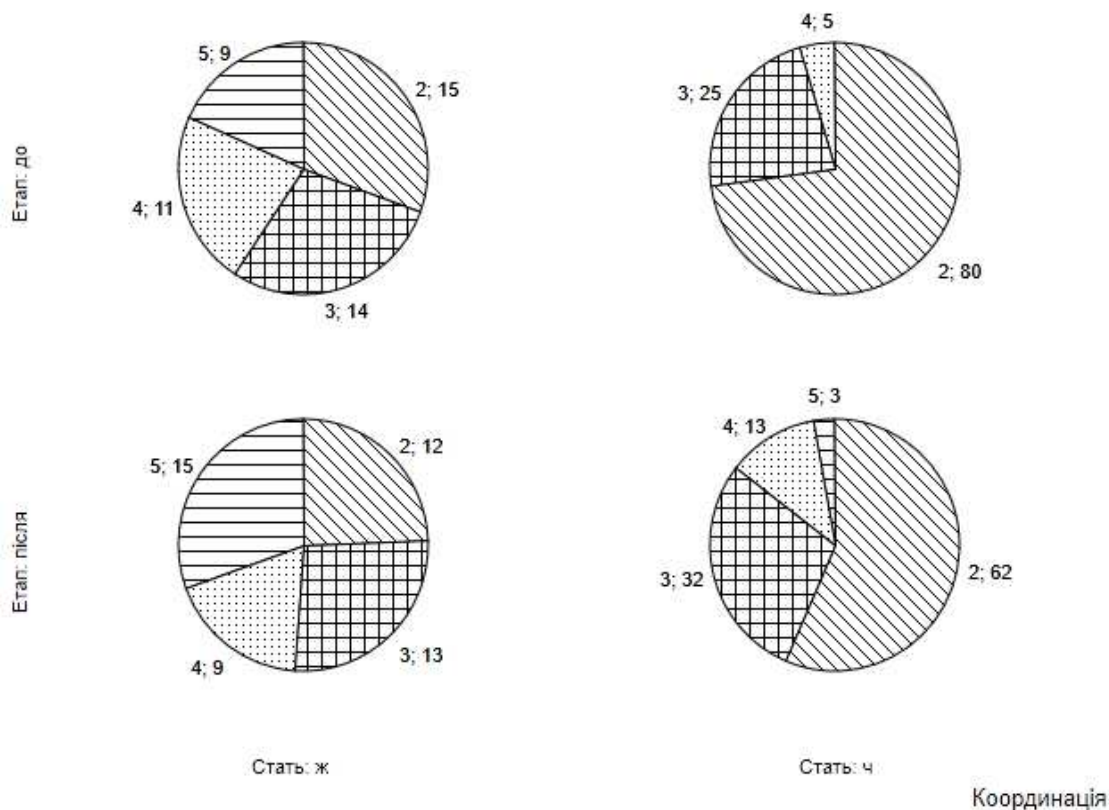


Рисунок 4.8 – Розподіл здобувачів передвищої фахової освіти за оцінками координаційних здібностей залежно від етапу дослідження (n=159)

Примітка 1. 5 – відмінно.

Примітка 2. 4 – добре.

Примітка 3. 3 – задовільно.

Примітка 4. 2 – незадовільно.

Примітка 5. 5 – після «;» - частота спостережень (кількість відповідних випадків)

Подальше дослідження показало, що розподіл дівчат за розвитком гнучкості статистично значуще не змінився ($p > 0,05$). Водночас серед юнаків зареєстровано статистично значуще ($\chi^2 = 10,028$; $df = 1$; $p = 0,0015$) зменшення частоти випадків низького рівня гнучкості (рис. 4.9).

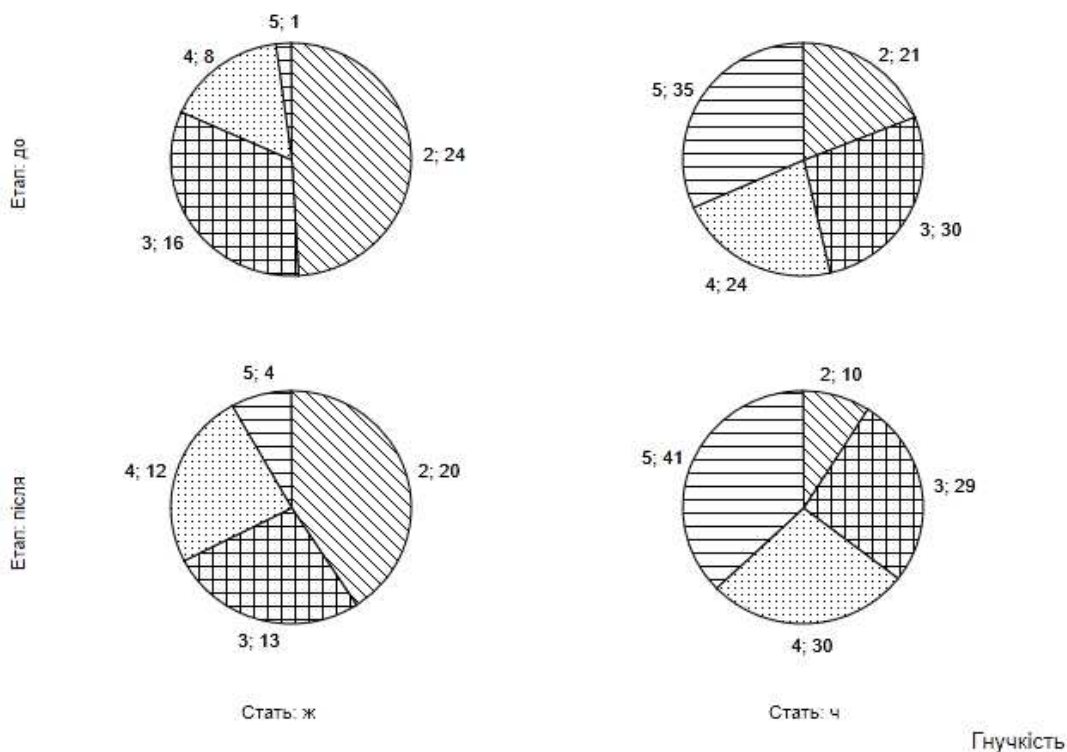


Рисунок 4.9 – Розподіл здобувачів передвищої фахової освіти за оцінками гнучкості залежно від етапу дослідження (n=159)

Примітка 1. 5 – відмінно.

Примітка 2. 4 – добре.

Примітка 3. 3 – задовільно.

Примітка 4. 2 – незадовільно.

Примітка 5. 5 – після «;» - частота спостережень (кількість відповідних випадків).

Оскільки, як зазначалось вище, оцінки витривалості не мали статистично значущих ($p > 0,05$) розбіжностей за статтю, динаміку розподілу здобувачів передвищої фахової освіти за оцінками витривалості ми дослідили для усієї групи випробовуваних. Установлено, що частота випадків, коли здобувачі передвищої фахової освіти характеризуються середнім рівнем витривалості (3 бали) статистично значуще ($\chi^2_{\text{Мак-Немара}} = 10,012$; $df = 1$; $p = 0,0016$) зменшилась. Натомість статистично значуще зросла частота випадків в них вище середнього рівня (4 бали) ($\chi^2_{\text{Мак-Немара}} = 4,817$; $df = 1$; $p = 0,0282$) та високого рівня (5 балів) ($\chi^2_{\text{Мак-Немара}} = 10,023$; $df = 1$; $p = 0,0015$) (рис. 4.9).

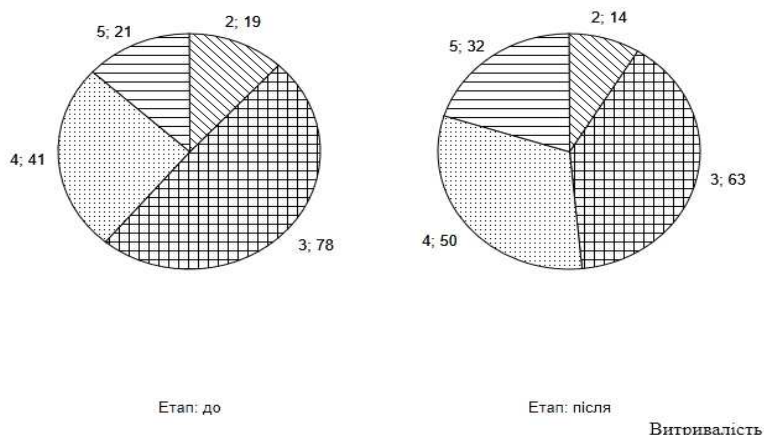


Рисунок 4.10 – Розподіл здобувачів фахової передвищої освіти за оцінками витривалості залежно від етапу дослідження (n=159)

Примітка 1. 5 – відмінно.

Примітка 2. 4 – добре.

Примітка 3. 3 – задовільно.

Примітка 4. 2 – незадовільно.

Примітка 5. 5 – після «;» - частота спостережень (кількість відповідних випадків)

Таким чином, реалізація Технології суттєво вплинула на показники фізичної підготовленості здобувачів передвищої фахової освіти, що сприяло статистично значущому удосконаленню в них показників ФП та покращенню розподілів за розвитком їх рухових якостей. У юнаків зафіксовано статистично значуще покращення всіх досліджуваних параметрів ($p < 0,0001$), з максимальним приростом показників сили та гнучкості (по 9,1%). У дівчат також виявлено значуще покращення фізичних показників ($p < 0,005$), особливо у силових здібностях (12,5% приріст).

Якісний аналіз розподілу рівнів рухових якостей виявив значні позитивні зрушення. Для силових якостей спостерігалось статистично значуще зменшення частоти низького рівня (у юнаків на 58,3%, $\chi^2 = 20,012$, $p < 0,0001$; у дівчат на 37,5%, $\chi^2 = 7,031$, $p = 0,008$) із паралельним зростанням середніх та високих оцінок. Координаційні якості покращились через збільшення частоти високого рівня у дівчат ($\chi^2 = 5,042$, $p = 0,025$) та зростання середнього й вищого за середній рівнів у юнаків ($\chi^2 = 8,224$, $p = 0,004$; $\chi^2 =$

4,018, $p = 0,045$). У сфері витривалості зафіксовано зростання частки високих оцінок у загальній вибірці ($\chi^2 = 10,023$, $p = 0,0015$).

Технологія продемонструвала диференційовану ефективність за статевою ознакою: максимальний вплив на силові показники у дівчат проти комплексного впливу на всі компоненти ФП у юнаків.

Ключовим результатом є підтвердження гіпотези про здатність Технології не лише корегувати самооцінку ФП, але й об'єктивно підвищувати рівень ФП через зменшення кількості осіб із критично низькими показниками та формування збалансованішого розподілу рухових якостей.

Адекватність самооцінки ФП та динаміка самосприйняття фізичного «Я» як показники психоемоційного критерію ефективності Технології підсумовують аналіз *психоемоційного критерію ефективності* (див. табл. 4.11), зосереджуючись на ключовому індикаторі – ступені відповідності суб'єктивних та об'єктивних оцінок фізичної підготовленості (Δ = самооцінка – реальний рівень).

У першу чергу розглядаються зміни у самооцінці окремих фізичних якостей (координація, стрункість тіла, сила, гнучкість) та динаміка самосприйняття глобального фізичного «Я» студентів. Лише після цього проаналізовано рівень адекватності самооцінки ФП респондентів як інтегрального показника психоемоційного впливу. Динаміка самосприйняття складових профілю фізичного «Я» здобувачів оцінювалася за допомогою опитувальника Physical Self-Description Questionnaire шляхом порівняння показників до та після впровадження Технології. Результати дослідження (табл. 4.16) засвідчили, що у юнаків статистично значущі зміни ($p < 0,05$) відбулися за такими шкалами: «Здоров'я» – зростання медіани з 23,0 до 24,0 бала ($p = 0,0092$), що вказує на покращення суб'єктивного відчуття власного фізичного стану; «Координація рухів» – зниження медіани з 27,0 до 26,0 бала ($p < 0,0001$), що може свідчити про підвищення критичності самооцінки після засвоєння нових рухових навичок; «Стрункість тіла» – підвищення медіани з 13,5 до 14,0 бала ($p = 0,0010$), що відображає більш позитивне сприйняття пропорцій та

форми тіла; «Глобальне фізичне «Я»» – зниження медіани з 28,0 до 26,5 бала ($p < 0,0001$), що може бути пов'язане з формуванням більш реалістичної оцінки власних фізичних можливостей. За іншими шкалами – «Фізична активність», «Спортивні здібності», «Зовнішній вигляд», «Сила», «Гнучкість», «Витривалість» та «Самооцінка» – статистично значущих змін не виявлено ($p > 0,05$).

Таблиця 4.16 – Статистики показників опитувальника «Physical Self-Description Questionnaire» випробовуваних юнаків до і після реалізації технології корекції самооцінки ФП, бал ($n=110$)

№	Показник	Центральна тенденція та розкид				Порівняльний аналіз		
		до		після		T	Z	p
		Me	Q ₃ -Q ₁	Me	Q ₃ -Q ₁			
1	Здоров'я	23,0	7,0	24,0	7,0	1435,0	2,604	0,0092*
2	Координація рухів	27,0	7,0	26,0	7,0	801,0	3,928	<0,0001*
3	Фізична активність	25,0	16,0	24,0	13,0	2200,5	0,121	0,9039
4	Стрункість тіла	13,5	13,0	14,0	12,0	1327,5	3,287	0,0010*
5	Спортивні здібності	27,0	11,0	26,0	11,0	1518,0	1,518	0,1291
6	Глобальне фізичне «Я»	28,0	10,0	26,5	9,0	814,0	4,330	<0,0001*
7	Зовнішній вигляд	23,0	5,0	22,0	6,0	1783,0	1,064	0,2872
8	Сила	24,0	6,0	24,0	5,0	1607,0	1,460	0,1442
9	Гнучкість	25,5	9,0	26,0	7,0	1710,0	0,691	0,4895
10	Витривалість	24,5	11,0	24,0	11,0	1562,5	1,646	0,0998
11	Самооцінка	24,0	4,0	25,0	6,0	1818,0	1,864	0,0624

Примітка 1. T – критерій Вілкоксона.

Примітка 2. Z-статистика – стандартизована версія T-критерію, що використовується для точного розрахунку p-рівня для великих вибірок (понад 30 спостережень).

Примітка 3. p – рівень статистичної значущості.

У дівчат статистично значущі зміни виявлені лише за шкалою «Координація рухів» – зниження медіани з 26,0 до 24,0 бала ($p = 0,0079$), що становить максимальне відносне відхилення ($-7,7\%$) серед усіх складових

профілю. Решта показників не змінилися ($p > 0,05$). При цьому, за відносними змінами, у дівчат підвищилася лише самооцінка (+4,2 %) (табл. 4.17). Установлено, що максимальне відносне відхилення медіан складових фізичного «Я» у 7,7 % демонструють дівчата за координацією рухів у бік зниження. При цьому у дівчат за період дослідження підвищилась лише самооцінка й це підвищення склало 3,8 %. Решта показників або залишилися на вихідному рівні, або зменшилися.

Таблиця 4.17 – Статистики показників опитувальника «Physical Self-Description Questionnaire» випробовуваних дівчат до і після реалізації Технології, бал (n=49)

№	Показник	Центральна тенденція та розкид				Порівняльний аналіз		
		до		після		T	Z	p
		Me	Q ₃ -Q ₁	Me	Q ₃ -Q ₁			
1	Здоров'я	22,0	10,0	22,0	11,0	356,0	0,474	0,6352
2	Координація рухів	26,0	8,0	24,0	7,0	212,5	2,655	0,0079*
3	Фізична активність	20,0	8,0	20,0	8,0	383,0	1,086	0,2772
4	Стрункість тіла	14,0	14,0	14,0	13,0	221,5	0,795	0,4268
5	Спортивні здібності	24,0	11,0	23,0	9,0	302,5	0,986	0,3241
6	Глобальне фізичне «Я»	26,0	10,0	25,0	8,0	239,5	1,890	0,0575
7	Зовнішній вигляд	23,0	4,0	23,0	4,0	302,0	0,993	0,3205
8	Сила	21,0	8,0	21,0	7,0	463,0	0,121	0,9039
9	Гнучкість	25,0	7,0	24,0	7,0	294,5	1,333	0,1826
10	Витривалість	21,0	10,0	20,0	8,0	327,5	0,086	0,9311
11	Самооцінка	26,0	8,0	27,0	7,0	344,5	1,338	0,1809

Примітка 1. T – критерій Вілкоксона.

Примітка 2. Z-статистика – стандартизована версія T-критерію, що використовується для точного розрахунку p-рівня для великих вибірок (понад 30 спостережень).

Примітка 3. p – рівень статистичної значущості.

У юнаків спостерігалася неоднорідна динаміка показників. Частина з них покращилася: зокрема, гнучкість, стрункість тіла, загальна самооцінка та

відчуття здоров'я зросли в середньому на 2,0–4,3 відсоткових пункти. Водночас інша група показників знизилася: витривалість, координація рухів, спортивні здібності, оцінка зовнішнього вигляду та глобальне фізичне «Я» зменшилися приблизно на 2,0–5,4 відсоткових пункти. Показник сили залишився без змін (рис. 4.11).

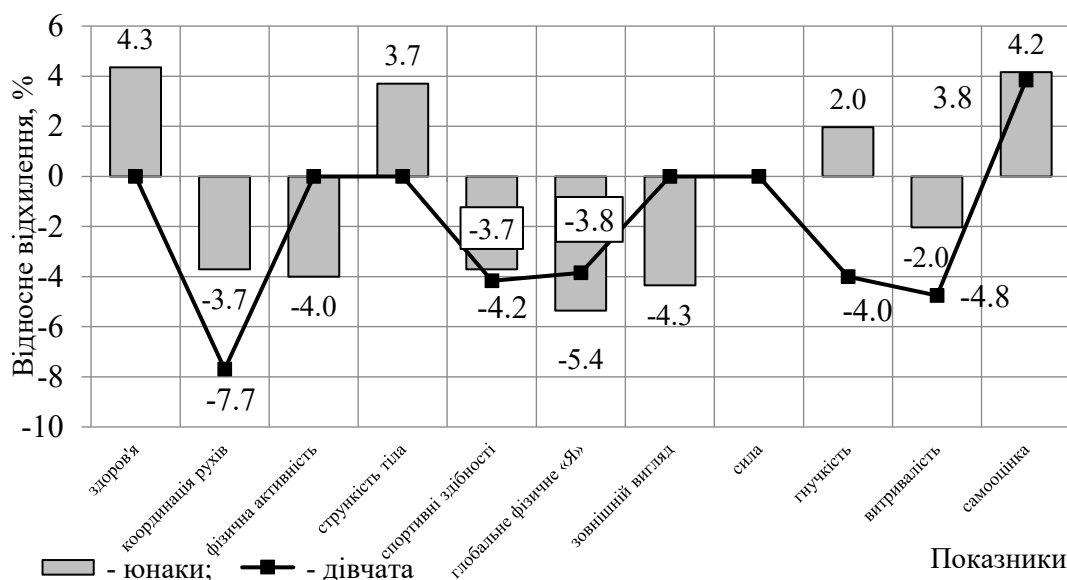


Рисунок 4.11 – Відносні відхилення медіан складових фізичного «Я» особистості випробовуваних залежно від етапу дослідження (n=159)

Порівняльний аналіз показників самоопису фізичного «Я» здобувачів фахової передвищої освіти до і після перетворювального експерименту, представлених у % від максимального значення, показав аналогічні до їх бальних значень тенденції як у юнаків (табл. 4.18), так і у дівчат (табл. 4.19).

Таблиця 4.18 – Статистики показників опитувальника «Physical Self-Description Questionnaire» випробовуваних юнаків залежно від етапу дослідження, % (n=110)

№	Показник	Центральна тенденція та розкид				Порівняльний аналіз		
		до		після		T	Z	p
		Me	Q3-Q1	Me	Q3-Q1			
1	Здоров'я	47,9	14,6	50,0	14,6	1349,0	2,945	0,0032*

Продовження таблиці 4.18

2	Координація рухів	75,0	19,4	72,2	19,4	790,0	3,981	<0,0001*
3	Фізична активність	69,4	44,4	66,7	36,1	2157,5	0,283	0,7773
4	Стрункість тіла	37,5	36,1	38,9	33,3	1373,0	3,113	0,0018*
5	Спортивні здібності	75,0	30,6	72,2	30,6	1543,5	1,409	0,1591
6	Глобальне фізичне «Я»	77,8	27,8	73,6	25,0	808,5	4,355	<0,0001*
7	Зовнішній вигляд	63,9	13,9	61,1	16,7	1752,0	1,189	0,2344
8	Сила	66,7	16,7	66,7	13,9	1597,5	1,500	0,1336
9	Гнучкість	70,8	25,0	72,2	19,4	1727,5	0,616	0,5381
10	Витривалість	68,1	30,6	66,7	30,6	1577,5	1,583	0,1134
11	Самооцінка	50,0	8,3	52,1	12,5	1782,5	1,993	0,0462*

Примітка 1. Т – критерій Вілкоксона.

Примітка 2. Z-статистика – стандартизована версія Т-критерію, що використовується для точного розрахунку р-рівня для великих вибірок (понад 30 спостережень).

Примітка 3. р – рівень статистичної значущості.

При цьому, крім змін, що були визначені при аналізі в балах, при аналізі у відсотках від максимального балу виявлено ще по одному статистично значущому результату ($p < 0,05$). У юнаків – збільшення показника самооцінки (Me зросла з 50,0 % до 52,1 %; $p = 0,0462$); у дівчат – зниження показника глобального фізичного «Я» (Me знизилась з 72,2 % до 69,4 %; $p = 0,0462$).

Таблиця 4.19 – Статистики показників опитувальника «Physical Self-Description Questionnaire» випробовуваних дівчат до і після дослідження, % (n=49)

№	Показник	Центральна тенденція та розкид				Порівняльний аналіз		
		до		після		Т	Z	р
		Me	Q ₃ -Q ₁	Me	Q ₃ -Q ₁			
1	Здоров'я	45,8	20,8	45,8	22,9	351,5	0,537	0,5911
2	Координація рухів	72,2	22,2	66,7	19,4	200,5	2,816	0,0049*
3	Фізична активність	55,6	22,2	55,6	22,2	366,0	1,292	0,1964
4	Стрункість тіла	38,9	38,9	38,9	36,1	232,0	0,598	0,5496
5	Спортивні здібності	66,7	30,6	63,9	25,0	307,5	0,914	0,3609

Продовження таблиці 4.19

6	Глобальне фізичне «Я»	72,2	27,8	69,4	22,2	234,0	1,979	0,0477*
7	Зовнішній вигляд	63,9	11,1	63,9	11,1	309,0	0,892	0,3724
8	Сила	58,3	22,2	58,3	19,4	463,0	0,121	0,9034
9	Гнучкість	69,4	19,4	66,7	19,4	294,5	1,333	0,1826
10	Витривалість	58,3	27,8	55,6	22,2	328,5	0,074	0,9436
11	Самооцінка	54,2	16,7	56,3	14,6	342,0	1,369	0,1709

Примітка 1. Т – критерій Вілкоксона.

Примітка 2. Z-статистика – стандартизована версія Т-критерію, що використовується для точного розрахунку р-рівня для великих вибірок (понад 30 спостережень).

Примітка 3. р – рівень статистичної значущості.

Під час аналізу показників, виражених у відсотках від максимально можливого бала, виявлено додаткові статистично значущі зрушення у самооцінці юнаків і в показнику глобального фізичного «Я» у дівчат ($p < 0,05$). Це свідчить, що інтерпретація рівня фізичного «Я» за відсотковою шкалою є точнішою й методологічно обґрунтованішою. Оскільки шкали опитувальника *Physical Self-Description Questionnaire* первісно трактуються у відсоткових діапазонах, аналіз динаміки саме в цих одиницях дозволив зафіксувати зміни, що мають не лише статистичну, а й практичну значущість (рис. 4.12).

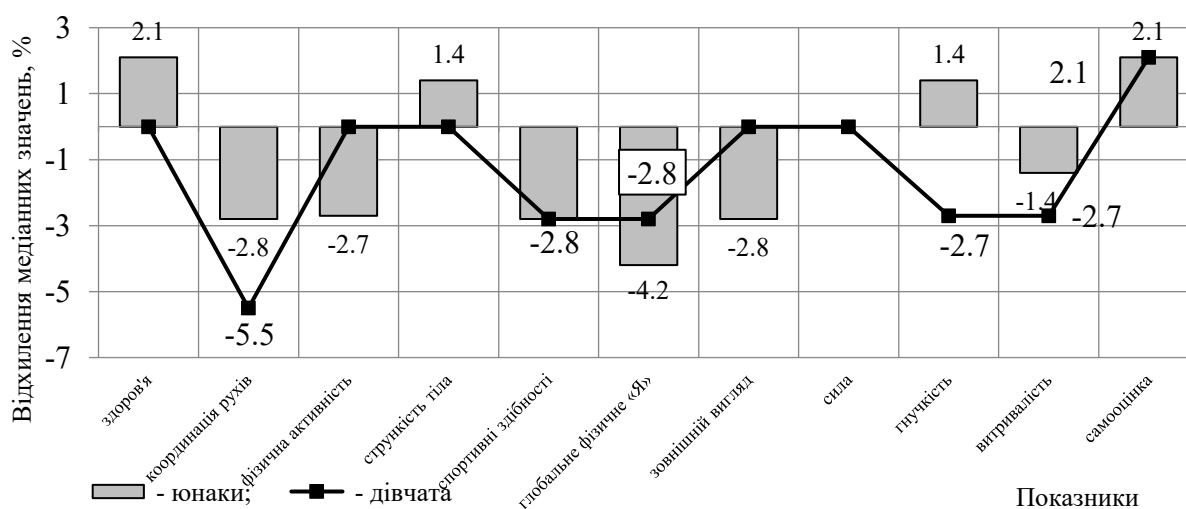


Рисунок 4.12 – Відхилення медіанних значень складових фізичного «Я» від вихідного рівня (у % від максимального бала) залежно від етапу дослідження (n=159)

Аналізуючи відхилення медіанних значень складових фізичного «Я» від вихідного рівня, ми пересвідчилися, що максимальні зміни демонстрували дівчата. Вони показали відхилення медіанних значень складових фізичного «Я» від вихідного рівня на 5,5 %. Зі свого боку, максимальне зростання показників спостерігалось у юнаків: воно склало по 2,1 % за показниками: «Здоров'я» та «Самооцінка».

Аналіз розподілу здобувачів освіти за рівнями самооцінки фізичного «Я» залежно від етапу дослідження продемонстрував відсутність помітних зрушень (рис. 4.13).

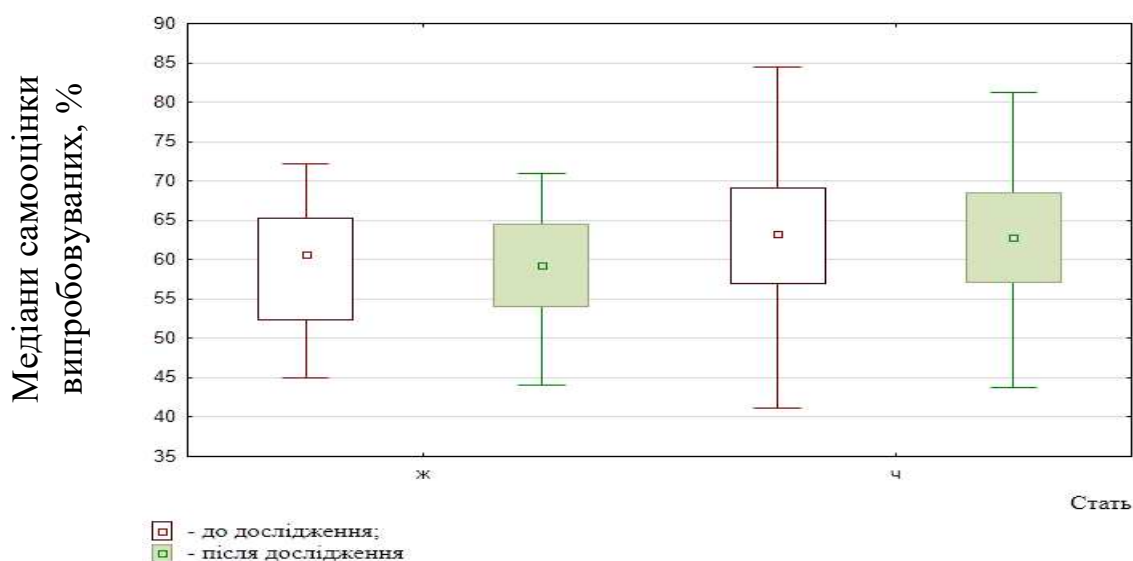


Рисунок 4.13 – Самооцінка фізичного «Я» здобувачів фахової передвищої освіти (у % від максимального балу) залежно від етапу дослідження (n=159)

Позитивним результатом у юнаків є зменшення частки осіб із дуже високою самооцінкою ФП (з 5 до 3) та із заниженою самооцінкою (з 3 до 1). У дівчат зафіксовано приріст випадків середнього рівня самооцінки ФП (з 23 до 26) (рис. 4.14). Загалом результати вказують на комплексний і різноспрямований ефект експериментальної програми. Показово, що в юнаків, одночасно зі зростанням самооцінки за шкалами «Здоров'я» та «Стрункість тіла», виявлено статистично значуще зниження за шкалами «Координація» та «Глобальне фізичне «Я»».

Таку динаміку слід трактувати не як негатив, а як рух до адекватності: виконання діяльності, що потребує реальних фізичних і психомоторних умінь (як у залі, так і в кіберспорті), сприяло переходу від завищених уявлень до більш реалістичних оцінок власних можливостей. У дівчат зміни були менш вираженими й торкнулися переважно шкали «Координація», що підкреслює доцільність індивідуалізації впливів з урахуванням статевих і гендерних особливостей вибірки.

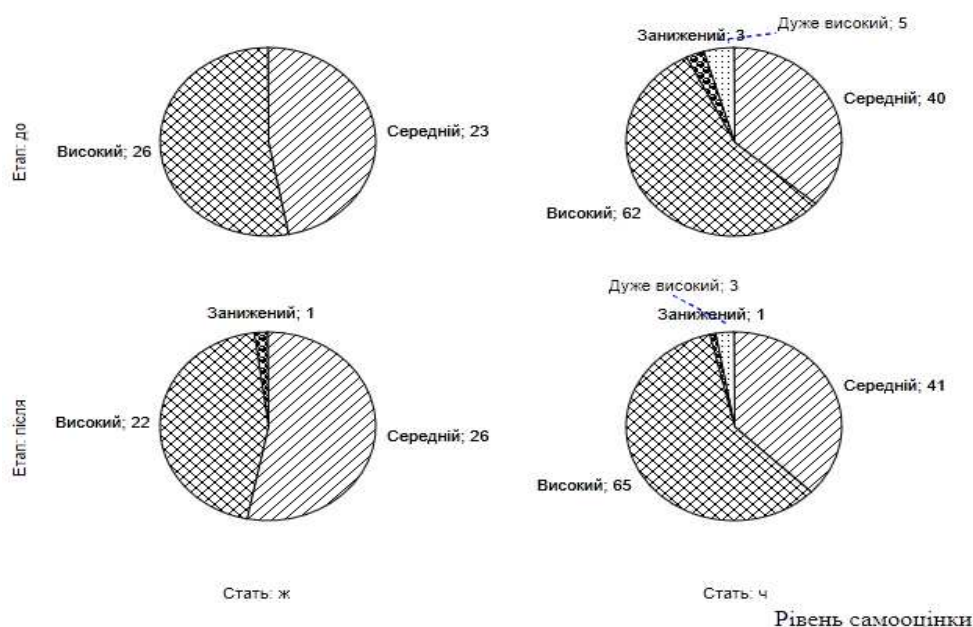


Рисунок 4.14 – Розподіл здобувачів фахової передвищої освіти за рівнями самосприйняття фізичного «Я» залежно від етапу дослідження (n=159)

У рамках реалізації Технології вперше розроблено та експериментально перевірено програму, що інтегрує традиційні фізичні вправи, кіберспорт та психолого-освітні тренінги. Запропонований підхід використовує інтереси студентської молоді як педагогічний ресурс, що забезпечує підвищення адекватності самооцінки ФП через перенесення внутрішньої мотивації від кіберспортивної до рухової активності.

Можна припустити, що мотиваційні стимули, пов'язані з кіберспортом, виявилися більш дієвими для юнаків, тоді як для дівчат потрібна інша аргументація або інший набір інтегрованих активностей для стимулювання такої ж глибокої рефлексії фізичного «Я». Ключовим моментом є те, що експериментальна програма в рамках впровадження Технології досягла головної мети – не просто «підвищити» самооцінку ФП, а зробити її більш обґрунтованою та адекватною. Зменшення кількості крайніх оцінок (дуже високих і занижених) свідчить про те, що учасники експерименту почали краще розуміти свої сильні та слабкі сторони, що є значно ціннішим результатом для їхнього подальшого гармонійного розвитку та формуванню адекватної самооцінки ФП.

Дослідження виявило диференційований вплив Технології на компоненти фізичного «Я» здобувачів освіти. У юнаків зафіксовано статистично значущі позитивні зміни у самосприйнятті здоров'я ($p=0,009$) та стрункості тіла ($p=0.001$). Водночас спостерігалось зниження самооцінки координації рухів ($p<0,001$) і глобального фізичного «Я» ($p<0,001$), що свідчить про формування критичнішого та реалістичнішого самосприйняття. У дівчат виявлено лише зниження самооцінки координації рухів ($p=0,008$). При цьому, аналіз даних, виражених у відсотках від максимального балу, дозволив додатково ідентифікувати статистично значуще ($p < 0,05$) зростання самооцінки ФП у юнаків та зниження показника глобального фізичного «Я» у дівчат, що підкреслює важливість стандартизованих одиниць вимірювання для виявлення тонких змін.

Ключовим результатом дослідження стала відсутність статистично значущих ($p > 0,05$) змін в загальній самооцінці фізичного «Я», що було очікуваним. Технологія була спрямована не на абсолютне підвищення чи зниження самооцінки ФП, а на формування її адекватного рівня. На рівні розподілу здобувачів освіти за рівнями самосприйняття було зафіксовано позитивні якісні зрушення. Зокрема, у юнаків спостерігалось скорочення кількості випадків із дуже високою та заниженою самооцінкою ФП, що

свідчить про стабілізацію та більшу реалістичність самосприйняття. У дівчат, у свою чергу, відзначено збільшення числа випадків із середнім рівнем самооцінки ФП.

Таким чином, застосована Технологія мала комплексний вплив: вона не тільки спричинила статистично значущі ($p < 0,05$) зміни у певних компонентах фізичного «Я», але й створила передумови для подальшої оцінки ефективності щодо формування більш адекватного та об'єктивного самосприйняття власної фізичної підготовленості у здобувачів передвищої фахової освіти. Аналіз адекватності самооцінки ФП базується на співвідношенні суб'єктивних та об'єктивних оцінок ФП (Δ = самооцінка – реальний рівень). Ефективність Технології підтверджується зменшенням Δ , статистично значущими зрушеннями та стійкістю корекційного ефекту. Отримані дані засвідчують системний вплив занять спортом із застосуванням Технології на формування адекватного самосприйняття власних фізичних можливостей.

Для встановлення ефективності корекції самооцінки ФП в процесі занять спортом було здійснено порівняльний аналіз відмінностей між суб'єктивними і об'єктивними оцінками ФП випробовуваних на етапах дослідження (дельта_до та дельта_після). Акцентуємо увагу на тому, що з огляду на спрямування Технології та її цільове призначення, за визначальний критерій ефективності було прийнято наближення дельти до нуля – тобто коригування учасниками дослідження самосприйняття власних фізичних можливостей у бік адекватності.

Отже, дельта = суб'єктивне – об'єктивне, і зменшення її модуля (незалежно від напрямку) означає адекватнішу самооцінку.

Установлено, що у юнаків величина дельти після дослідження зменшилась на 25,0 % (з $M_e = 4$ балів до $M_e = 3$ бали), а у дівчат – на 33,3% (з $M_e = 3$ балів до $M_e = 2$ балів). Доведено, що спостережуване наближення самооцінки фізичного розвитку здобувачів передвищої фахової освіти до адекватної незалежно від статі було статистично значущим як у юнаків

($T=367,0$; $Z=6,247$; $p<0,0001$), так і у дівчат ($T=110,5$; $Z=4,267$; $p<0,0001$) (рис. 4.17).

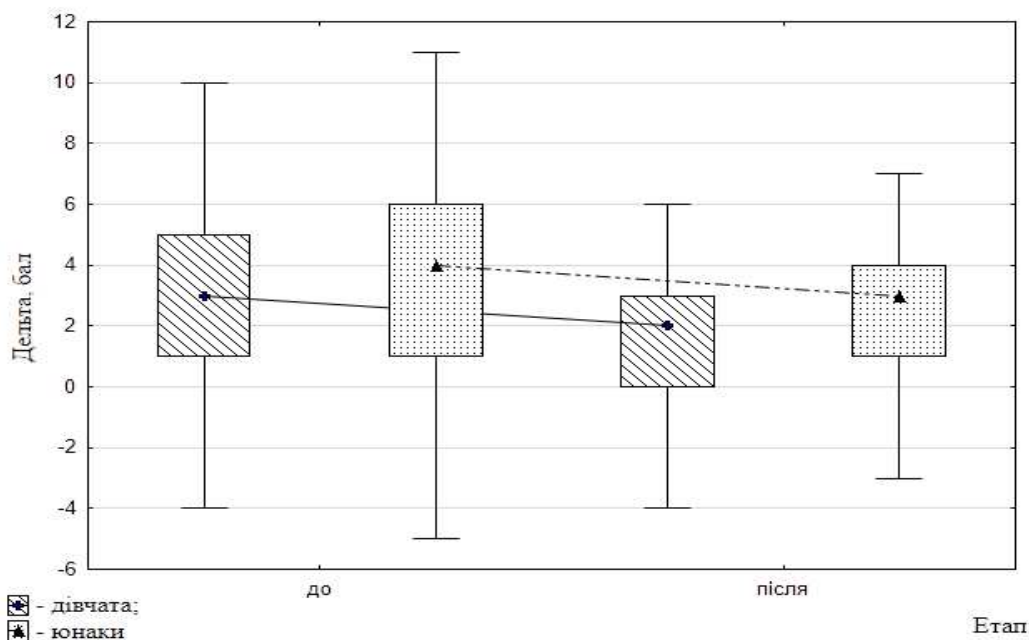


Рисунок 4.15 – Динаміка відмінностей у самосприйнятті здобувачів передвищої фахової освіти за оцінками витривалості залежно від етапу дослідження (n=159)

Отриманий результат вказує на ефективність застосування Технології для формування адекватного самосприйняття своїх фізичних можливостей. Крім того, для перевірки досягнення критерію ефективності застосовано GRM-моделювання. Цей метод дозволив співставити самооцінку ФП респондентів із об'єктивними вимірюваннями.

У ході поглибленого аналізу ефективності Технології було побудовано статистично значущу поліноміальну модель ($F = 160,103$; $p < 0,0001$), яка пояснює 67,2 % загальної дисперсії. Оскільки на етапі попереднього аналізу не виявлено статистично значущих відмінностей у дельтах залежно від статі ($U = 2296,5$; $Z = -1,485$; $p = 0,1376$), ми вважаємо правомірним побудову моделі для всього контингенту випробовуваних.

Отже, запропонована модель має вигляд: де дельта (Δ) до/після визначає відмінності між суб'єктивною та об'єктивною оцінками показників фізичної

підготовленості (сили, спритності, гнучкості, витривалості) на відповідних етапах дослідження. Розроблена модель дозволяє прогнозувати динаміку цих відмінностей за умови впровадження запропонованої Технології. Додатковий аналіз профілів прогнозованих значень і бажаності, де адекватність самооцінки ФП визначалася як наближення дельти до нуля, засвідчив, що застосування Технології забезпечує статистично значуще зближення самооцінки ФП з об'єктивною оцінкою ($\Delta \rightarrow 0$; $p < 0,0001$). Водночас ефективність у деяких групах залишається недостатньою. На рисунку (рис. 4.16) наведено діаграму, де функцію бажаності налаштовано симетрично щодо нуля, що виключає упередженість в оцінюванні як у бік завищення, так і заниження. Ідеальному значенню $\Delta_{\text{після}} = 0$ відповідає максимальна бажаність (1,0).

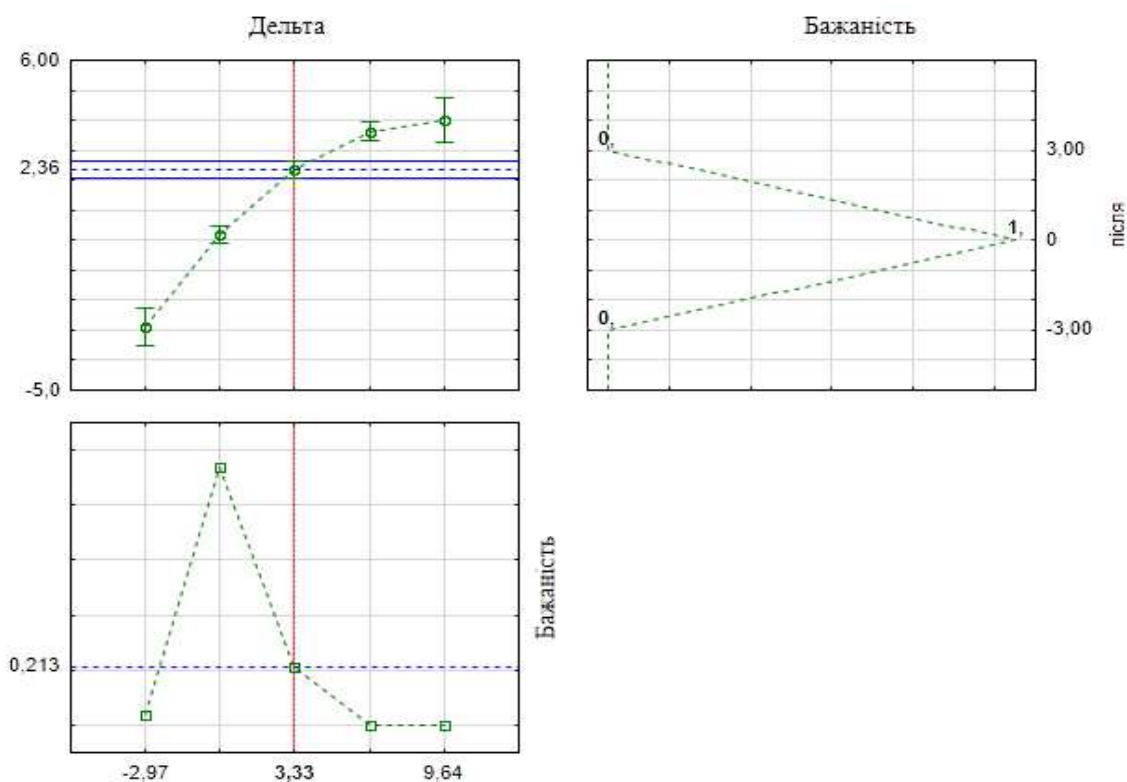


Рисунок 4.16 – Профілі для прогнозованих значень і бажаності

Допустимі межі визначено в діапазоні від -3 до +3 балів, що відповідає реальним вимогам до адекватності самооцінки фізичної підготовленості та охоплює переважну більшість випадків у вибірці. Це свідчить, що Технологія

не повністю усуває завищену самооцінку ФП ($\Delta_{\text{після}} = 2,36 > 0$), але наближає її до меж прийнятного діапазону.

Регресійна модель демонструє нелінійну залежність між початковим ($\Delta_{\text{до}}$) та прогнозованим ($\Delta_{\text{після}}$) значенням дельти. Крива свідчить про зменшення дельти при завищеній самооцінці, однак ефективність моделі знижується при високих значеннях $\Delta_{\text{до}}$. Прогнозоване значення $\Delta_{\text{після}} = 2,36$ знаходиться в межах 95% довірчого інтервалу та допустимого діапазону (± 3 бали). Аналіз бажаності результату виявляє обернено пропорційну залежність: зі зменшенням $\Delta_{\text{до}}$ зростає бажаність кінцевого результату. Для $\Delta_{\text{до}} = 3,33$ спостерігається $\Delta_{\text{після}} = 2,36$ при бажаності 0,213, що свідчить про недостатню ефективність технології для осіб із значним завищенням самооцінки. Отримані значення бажаності у нижній третині шкали $[0; 1]$ не відповідають критеріям адекватності.

Отже, реалізація Технології достовірно підвищила адекватність самосприйняття фізичних можливостей у здобувачів фахової передвищої освіти. Кількісний аналіз розбіжностей між суб'єктивними та об'єктивними оцінками ($\Delta = \text{суб'єктивне} - \text{об'єктивне}$) виявив:

1. статистично значуще зменшення модуля Δ ($p < 0.0001$):

- юнаки: $\downarrow 25.0\%$ (Me: 4 $\rightarrow$ 3 бали; $T=367.0$, $Z=6.247$);
- дівчата: $\downarrow 33.3\%$ (Me: 3 $\rightarrow$ 2 бали; $T=110.5$, $Z=4.267$);

2. поліноміальна регресійна модель:

$F=160.103$; $p<0.0001$; $R^2=67.2\%$) підтвердила закономірність:

$$\Delta_{\text{після}} = 0.033 + 0.850 \cdot \Delta_{\text{до}} - 0.046 \cdot (\Delta_{\text{до}})^2$$

що свідчить про нелінійне зменшення дельти, особливо ефективне при початкових значеннях $|\Delta| \leq 3$ балів. Натомість, попри загальне покращення, ефективність запропонованої Технології є недостатньою для освіти із початковим значенням Δ понад 3 бали. У таких випадках бажаність залишається низькою (0,213 при $\Delta_{\text{до}} = 3,33$), що свідчить про необхідність додаткових корекційних заходів.

Таким чином, Технологія доведена як статистично значущий ($p < 0.0001$) інструмент підвищення адекватності самооцінки ФП, який є особливо ефективним при помірних початкових девіаціях ($|\Delta| \leq 3$). Виявлене обмеження щодо груп із екстремальним завищенням самооцінки ФП детермінує необхідність подальших досліджень з метою оптимізації корекційних механізмів для цих категорій здобувачів освіти.

Висновки до розділу 4

Розроблено та теоретично обґрунтовано технологію корекції самооцінки фізичної підготовленості здобувачів фахової передвищої освіти в процесі занять спортом (Технологія), структура якої визначена системою критеріїв ефективності: мотиваційний, діяльнісно-практичний та психоемоційний.

Технологія реалізується через чотири взаємопов'язані вектори впливу: ціннісно-світоглядний, мотиваційно-рефлексивний, психоемоційний, діяльнісно-практичний та інтегрує мотиваційний, когнітивний, діяльнісний і рефлексивно-підсумковий компоненти. Змістове наповнення Технології ґрунтується на результатах експертного опитування, яке дозволило визначити ключові організаційні, методичні та мотиваційні чинники, що впливають на формування адекватної самооцінки ФП. Використання кластерного аналізу дало змогу уточнити педагогічні цілі, організаційні умови, методи та соціальні чинники, які забезпечують ефективність цього процесу. На основі консолідованої позиції експертів виокремлено пріоритетні напрями розробки Технології: формування реалістичного уявлення про власні можливості, розвиток навичок самоспостереження та саморефлексії, а також урахування гендерних особливостей здобувачів освіти.

Результати впровадження Технології підтверджують її ефективність за всіма задекларованими критеріями: мотиваційний, діяльнісно-практичний та психоемоційний, що обґрунтовує доцільність її впровадження у систему підготовки здобувачів фахової передвищої освіти.

Для реалізації Технології була створена експериментальна програма, що поєднує традиційні форми рухової активності, елементи кіберспорту та психолого-освітні тренінги. Її апробація у позанавчальний час підтвердила результативність інтегративного підходу, який спрямовує інтерес студентської молоді від віртуальних ігор до фізичного самовдосконалення.

Впровадження Технології комплексно вплинула на самосприйняття випробовуваними власних фізичних можливостей та показники ФП. У юнаків зафіксовано статистично значуще покращення всіх досліджуваних параметрів ($p < 0,0001$), з максимальним приростом показників сили та гнучкості (по 9,1 %). У дівчат також виявлено значуще покращення фізичних показників ($p < 0,005$), особливо у силових здібностях (12,5 % приріст).

Якісний аналіз розподілу рівнів рухових здібностей виявив значні позитивні зрушення. Для силових здібностей спостерігалось статистично значуще зменшення частоти низького рівня (у юнаків на 58,3%, $\chi^2 = 20,012$, $p < 0,0001$; у дівчат на 37,5%, $\chi^2 = 7,031$, $p = 0,008$) із паралельним зростанням середніх та високих оцінок. Координаційні здібності покращились через збільшення частоти високого рівня у дівчат ($\chi^2 = 5,042$, $p = 0,025$) та зростання середнього й вищого за середній рівнів у юнаків ($\chi^2 = 8,224$, $p = 0,004$; $\chi^2 = 4,018$, $p = 0,045$). У сфері витривалості зафіксовано зростання частки високих оцінок у загальній вибірці ($\chi^2 = 10,023$, $p = 0,0015$).

Ключовим результатом перетворювального експерименту є підтвердження гіпотези про те, що запропонована Технологія спрямована не на абсолютне підвищення чи зниження самооцінки ФП, а на формування її адекватності. Зменшення кількості випадків із завищеною та заниженою самооцінкою ФП у юнаків та стабілізація показників у дівчат на середньому рівні підтверджують ефективність Технології саме як корекційного інструменту.

Установлено, що Технологія комплексно вплинула на самосприйняття випробовуваними власних фізичних можливостей. Хоч загальна самооцінка фізичного «Я» не змінилася статистично значуще ($p > 0,05$), Технологія

призвела до статистично значущих ($p < 0,05$) змін в окремих його компонентах. У юнаків: «Здоров'я», «Координація рухів», «Стрункість тіла», «Глобальне фізичне «Я» та «Самооцінка». У дівчат: «Координація рухів» та «Глобальне фізичне «Я». Крім того, під дією Технології відбулось статистично значуще ($p < 0,05$) покращення показників ФП у представників обох статей та покращення розподілу за рівнями розвитку рухових якостей якостей.

З математичної точки зору обґрунтовано критерій ефективності Технології, а саме наближення дельти (різниці між суб'єктивною та об'єктивною оцінкою фізичних можливостей) до нуля – тобто коригування здобувачами освіти самосприйняття власних фізичних можливостей у бік адекватності. Після впровадження Технології доведено статистично значуще ($p < 0,05$) зменшення значення дельти (різниці між суб'єктивною та об'єктивною оцінкою фізичних можливостей), що свідчить про зростання адекватності самосприйняття здобувачів освіти власного рівня ФП.

У ході поглибленого аналізу ефективності Технології було побудовано статистично значущу поліноміальну модель ($F = 160,103$; $p < 0,0001$), яка пояснює 67,2 % загальної дисперсії та описує нелінійний зв'язок між початковим викривленням самооцінки ФП та ефектом її корекції. Модель дозволяє прогнозувати динаміку адекватності самооцінки ФП залежно від вихідного рівня невідповідності суб'єктивних та об'єктивних показників.

Установлено специфіку впливу Технології на окремі компоненти фізичного образу «Я», зокрема найбільший корекційний ефект у самооцінці силових здібностей (особливо серед дівчат) та обмеження дієвості програми у випадках надмірно завищеної вихідної самооцінки (> 3 бали). Результати дослідження, які відображені в даному розділі висвітлені у наступних публікаціях автора [102, 105, 113, 117].

РОЗДІЛ 5

АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Сучасний студентський вік є критичним періодом становлення особистості, у якому формуються не лише професійні компетентності, а й установки щодо здорового способу життя. Однією з ключових проблем сьогодення є зростання гіподинамії серед молоді, що пов'язано з домінуванням сидячого способу життя, навчальними навантаженнями та цифровізацією повсякденності. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ, 2020), понад 80 % підлітків та молодих людей у світі не дотримуються мінімальних рекомендацій щодо фізичної активності (щонайменше 60 хвилин на день помірної чи інтенсивної рухової активності). Ця тенденція спостерігається і серед студентської молоді, що створює передумови для розвитку хронічних захворювань та погіршення психоемоційного стану у майбутньому.

Водночас, у сучасному соціокультурному контексті активно поширюються альтернативні форми активності, зокрема кіберспорт. Він приваблює молодь високим рівнем емоційної залученості та можливостями соціалізації, проте не забезпечує належного фізичного навантаження. У цьому контексті особливої актуальності набуває пошук педагогічних рішень, які б не протиставляли, а інтегрували традиційні та сучасні форми активності, сприяючи гармонійному розвитку студентської молоді.

Важливим чинником, що визначає мотивацію до рухової активності, виступає самооцінка ФП, яка виступає ключовим компонентом фізичного образу «Я» та водночас міждисциплінарним феноменом, що вивчається у психології, педагогіці, соціології та медицині [112, 115, 116]. Її формування визначається комплексом індивідуально-психологічних, соціально-психологічних і біологічних чинників, які взаємодіють у юнацькому віці та безпосередньо впливають на мотивацію до занять спортом і дотримання ЗСЖ [104, 105]. У цьому зв'язку особливого значення набуває вивчення

детермінант формування самооцінки ФП. Науковий інтерес до цієї проблематики має міждисциплінарний характер, охоплюючи психологічні, педагогічні, соціологічні та медико-біологічні підходи. Особливу роль у структурі самооцінки відіграє поняття фізичного образу «Я», яке безпосередньо пов'язане з процесом самопізнання у фізичному аспекті та визначає загальне ставлення особистості до власних фізичних можливостей [18, 42, 51, 57, 83, 103,].

Різноманітність наукових інтерпретацій цього феномену зумовлює потребу в систематизації теоретичних положень, аналізі еволюції наукових підходів та виокремленні чинників, що визначають його формування у юнацькому віці. Вчені наголошують, що самооцінка фізичної підготовленості виконує не лише діагностичну функцію, а й слугує важливим регулятором мотиваційної та поведінкової активності студентської молоді [30, 35, 44, 54].

Огляд літературних джерел дозволив нам систематизувати інформацію та виокремити основні детермінанти формування самооцінки ФП в юнацькому віці. Поглиблений аналіз індивідуально-психологічних чинників показує, що на цей процес впливають індивідуально-психологічні, соціально-психологічні та біологічні чинники [14, 16, 30, 32]. Якщо індивідуальні особливості визначають внутрішню картину образу «Я», то соціальне оточення формує зовнішні рамки самооцінки. Водночас ця взаємодія має двосторонній характер: внутрішні установки впливають на те, як індивід сприймає соціальні сигнали, а соціальні впливи, у свою чергу, коригують його внутрішні уявлення про себе [101].

Серед детермінант соціально-психологічного впливу на формування самооцінки ФП студентської молоді доцільно виокремити такі: соціальне оточення, підтримка з боку найближчого середовища, процеси соціального порівняння, вплив медіа та соціальних мереж, гендерні стереотипи, соціальні очікування та стиль педагогічної взаємодії у процесі занять фізичною культурою і спортом [186, 209, 228, 229, 247]. Вплив кожного з цих чинників

може мати як позитивний, так і негативний характер, залежно від індивідуальних особливостей студентів та конкретних соціальних умов [101].

Враховуючи теоретичні положення щодо важливості формування адекватності самооцінки ФП та поліпшення рівня розвитку рухових якостей здобувачів фахової передвищої освіти, наше дослідження було спрямоване на емпіричне вивчення цього феномену у конкретних соціально-освітніх контекстах. Отримані, в результаті констатуючого експерименту дані, стали однією з ключових передумов для формування Технології, що було головною метою дослідження.

Зокрема, метою емпіричного етапу стало з'ясування того, як професійна спрямованість закладу освіти впливає на формування самооцінки ФП та пов'язаних з нею практик. За результатами констатувального експерименту встановлено, що професійний профіль закладу освіти суттєво визначає спортивні уподобання, рівень рухової активності, спортивні досягнення, мотиваційно-ціннісні орієнтації у сфері ФК і С та самооцінку фізичного «Я» здобувачів фахової передвищої освіти [105, 112, 116]. Тобто, структура мотиваційної сфери здобувачів фахової передвищої освіти формується не лише на основі індивідуальних установок, а й під впливом соціально-професійного середовища. Отримані результати стали основою розробки статистично значущої регресійної моделі ($F = 65,02$; $p < 0,05$), яка пояснює 64,8 % дисперсії розбіжностей між суб'єктивними та об'єктивними оцінками фізичної підготовленості ($R^2 = 0,648$). Модель виявила, що найсильніший вплив на адекватність самооцінки мають: розвиток гнучкості ($\beta \approx -0,36$); розвиток витривалості ($\beta \approx -0,29$); адекватність самооцінки фізичного «Я» ($\beta \approx +0,70$). Саме тому метою нашого дослідження стало теоретичне обґрунтування, розробка та експериментальна перевірка ефективності Технології як засобу покращення рівня розвитку РЯ та формування адекватності самосприйняття.

Наше дослідження є першим для контингенту здобувачів фахової передвищої освіти ІТ-профілю, що поєднує три компоненти: (1)

індивідуалізоване зіставлення суб'єктивних самооцінок із об'єктивними тестами через показник «дельти»; (2) інтегративну технологію корекції (рухова активність + елементи кіберспорту + психолого-педагогічні модулі); (3) прогностичну регресійну модель ефекту з високою пояснювальною здатністю ($R^2 \approx 0,67$). У вітчизняній та зарубіжній літературі така комбінація індикаторів, інструментів і таргетування саме ЗФПО не була представлена.

Показані статистично значущі зрушення (зменшення «дельти», підвищення адекватності самооцінки) свідчать, що технологія працює незалежно від стартового рівня та чутлива до профілю освітнього середовища. Водночас окремі гендерні розбіжності потребують подальшої верифікації на ширших вибірках і в довшому спостереженні, що окреслює напрям наступних інтервенційних досліджень.

Орієнтуючи наші висновки в ширший контекст, звернімося до порівнянь із наявними дослідженнями. У роботі Junger [217] показано, що вибір спеціальності впливає на рівень рухової активності, проте не має статистично значущого зв'язку з індексом маси тіла або самооцінкою фізичної підготовленості (вибірка студентів країн Вишеградської групи). У нашому дослідженні профіль закладу також виявився визначальним (див. розд. 3), однак ключовий акцент зроблено на корекції адекватності самооцінки засобами педагогічних інтервенцій. На відміну від суто анкетного підходу Junger, ми поєднали суб'єктивні оцінки з об'єктивними тестами ФП та побудували прогностичні моделі, що дозволило обґрунтувати механізми впливу освітнього середовища і запропонованої Технології на самосприйняття фізичної підготовленості здобувачів освіти.

Як зазначають Otero-Saborido та співавтори [239], потенціал самооцінки у фізичному вихованні реалізований лише частково, оскільки вона рідко інтегрується в освітній процес за межами констатації результатів. У нашій роботі цей підхід було розвинуто: вперше самооцінка стала складовою частиною педагогічної технології, яка використовується не тільки для діагностики, а й для цілеспрямованої корекції мотиваційної сфери студентів.

Таким чином, дисертація практично реалізує рекомендації огляду, демонструючи ефективність самооцінки як активного педагогічного інструменту.

Дослідження, проведене Воєрта із співавторами [185] на вибірці з 59 країн, підтвердило наявність глобального гендерного розриву в самооцінці здоров'я: жінки достовірно частіше оцінювали його як «погане» та повідомляли про функціональні обмеження. Отримані нами результати частково узгоджуються з цією світовою тенденцією – студентки також продемонстрували нижчу адекватність самооцінки фізичної підготовленості порівняно з юнаками. Однак ключова відмінність полягає в тому, що якщо Воєрта та співавт. лише констатували цей розрив, то в нашому дослідженні вперше емпірично доведено, що спеціально розроблена педагогічна технологія, яка інтегрує елементи кіберспорту, тренінги та традиційні форми фізичної активності, може ефективно зменшувати виявлені гендерні відмінності.

У сучасній науковій літературі встановлено позитивний зв'язок між адекватною самооцінкою фізичної підготовленості та мотиваційними цілями. Наше дослідження не лише підтвердило цю кореляцію, але й виявило механізм її посилення: комплекс педагогічних інтервенцій (рухова активність, кіберспорт, психолого-освітні тренінги) продемонстрував ефективність у підвищенні адекватності самооцінки фізичної підготовленості, що сприяє формуванню стійкої мотивації досягнень [102].

Отримані результати дослідження дозволяють провести порівняльний аналіз із дослідженнями інших авторів, що розглядали проблеми корекції психофізіологічного стану студентів. Зокрема, технологія корекції негативних психічних станів, запропонована Хлопецьким В. М. та Курилюком С. І. [162], ґрунтується на психофізіологічному підході та використовує оздоровчий фітнес для зниження тривожності. На відміну від цього підходу, розроблена нами Технологія реалізує інтегративну модель, що поєднує: педагогічні методи організації групової спортивної діяльності, психологічні механізми

когнітивно-поведінкової корекції та соціальну взаємодію у спортивних групах. Експериментальні дані підтверджують, що запропонована технологія забезпечує комплексний розвиток саморегуляції, рефлексивних здібностей та мотивації до самовдосконалення, що відрізняє її від більш вузькоспеціалізованих підходів.

Роботи українських науковців Т. Ю. Круцевич, О. Ю. Марченко, С. С. Занюка, І. В. Бакіко, В.В, Білецької підтверджують, що самооцінка фізичного розвитку та фізичної підготовленості часто є неадекватною, особливо серед школярів та студентської молоді [11, 12, 57, 101, 105, 224, 228]. Зокрема, професор Круцевич Т. Ю. у сумісній праці з Бакіко І. В. зафіксували низьку відповідність між суб'єктивними й об'єктивними оцінками фізичної підготовленості [87, 224]. Водночас наша робота розширює цей напрям, оскільки доводить, що адекватність самооцінки ФП може бути сформована цілеспрямовано – через поєднання рухової активності, кіберспорту й психолого-освітніх тренінгів у межах Технології.

Продовжуючи аналіз наукових праць, що стосуються проблеми формування адекватної самооцінки у сфері фізичної культури і спорту, варто звернути увагу на праці, які обґрунтовують технології моніторингу і корекції тілобудови, з метою порівняння теоретико-методичних підходів із отриманими емпіричними даними. Монографія А. І. Альошиної [1] є важливим теоретико-методичним підґрунтям, що досліджує моніторинг та корекцію тілобудови, просторової організації тіла й постуральних особливостей у студентів. Ця робота ґрунтовно обґрунтовує технології діагностики та методики корекції, надаючи практичні приклади їх застосування в освітньому процесі.

Результати нашого дисертаційного дослідження органічно узгоджуються з практичною орієнтацією Альошиної на моніторинг і корекцію, підтверджуючи важливість систематичної діагностики та застосування методично виважених корекційних технологій [1]. Однак, наше дослідження вперше доповнює ці висновки емпіричними доказами, що

виявляють суттєву розбіжність між суб'єктивною самооцінкою фізичної підготовленості та її об'єктивними показниками, що було кількісно підтверджено нашою моделлю з коефіцієнтом детермінації $R^2 \approx 0,648$. Крім того, ми виявили, що конкретні якісні маркери, зокрема гнучкість і витривалість, є ключовими факторами, що сприяють зменшенню цієї розбіжності. Це дає підстави для розробки нових програм, які інтегрують діагностику показників із цілеспрямованими тренувальними та психологічними інтервенціями для ефективного формування адекватної самооцінки ФП.

Отримані в дослідженні дані підтверджують загальну актуальність проблеми неадекватної самооцінки, яку зафіксували й інші дослідники: наприклад, за Наконечною [120], близько 41 % підлітків мають неадекватну самооцінку. У нашому дослідженні явище виявляється специфічно в контексті фізичної підготовленості – за моделлю регресії розбіжності між суб'єктивними (СФП, самооцінка фізичного «Я») й об'єктивними показниками пояснюються на $\approx 64,8\% \approx 64,8\%$ ($R^2 \approx 0,648$), при цьому ключовими детермінантами зменшення «дельти» є гнучкість ($\beta \approx -1,07$) і витривалість ($\beta \approx -0,95$), тоді як завищена самооцінка сприяє її збільшенню ($\beta \approx +0,19$).

Таким чином, на відміну від загальних соціально-психологічних висновків попередніх робіт, наші результати дають емпіричну основу для предметно-орієнтованих втручань – саме розвиток певних фізичних якостей має прямий вплив на адекватність самооцінки. Порівняння також вказує на важливість врахування контекстуальних модераторів: як і в роботі Наконечної, соціо-економічні та регіональні чинники можуть змінювати розподіл адекватності самооцінки [120], проте в нашому дослідженні додатково виявлено роль організаційно-профільних характеристик закладів (наприклад, частота тренувань ≥ 5 разів/тиждень – 92,9 % у Коледжі 1 проти 10,1 % у Коледжі 3).

Продовжуючи аналіз наукових праць, що стосуються проблеми формування адекватної самооцінки у сфері фізичної підготовленості, варто звернути увагу на роботи, які створюють актуальне теоретико-методичне підґрунтя для нашого дослідження. У цьому контексті особливий інтерес становить дослідження професора Андрєєвої О. В. та співавторів, в якому науковці аналізують фізичний стан хлопців 13–14 років, використовуючи Фремінгемську методику для оцінки рухової активності та пробу Руф'є для визначення фізичної працездатності [7]. Автори виявили низькі показники: жоден із респондентів не мав високого рівня рухової активності, у 55 % - низький рівень; фізична працездатність у 45 % була лише задовільною; самооцінка ФП у 65 % - середня, у 5 % - завищена. На цій підставі робиться висновок про необхідність розробки інноваційних підходів для залучення молоді до регулярних занять РА. Результати дослідження Олени Андрєєвої підтверджують актуальність проблеми, яку ми досліджуємо - недостатня РА і помірна самооцінка ФП [7]. Однак наше дослідження робить додатковий внесок: воно кількісно фіксує значну розбіжність між суб'єктивною самооцінкою ФП та об'єктивними показниками ФП ($R^2 \approx 0,648$) та ідентифікує конкретні якісні маркери: гнучкість і витривалість, як ключові фактори зменшення цієї «дельти». На підставі цих висновків наша робота піднімає проблему недостатньої РА на якісно новий рівень, надаючи емпіричне обґрунтування, виявляючи ключові чинники впливу та розробляючи конкретну Технологію для вирішення проблеми.

Дослідження вчених підтверджують, що адекватний образ фізичного «Я» сприяє формуванню позитивної самооцінки фізичної підготовленості та загального психоемоційного благополуччя [210, 224]. Водночас дисбаланс між реальним та ідеальним образом «Я» може призводити до зниження самооцінки та виникнення психосоціальних проблем. Зокрема, Дж. Л. Голланда (Holland) та М. Тіггеманн (Tiggemann) [251, 252]. наголошують, що фізичний образ «Я» формується під впливом не лише індивідуальних характеристик, а й

соціокультурних факторів, таких як стандарти краси, транслювані мас-медіа та соціальними мережами.

Продовжуючи аналіз наукових джерел, що досліджують взаємозв'язок самооцінки ФП та мотивації, варто звернути увагу на дослідження О. О. Водолазської, результати якого оприлюдненні у науковій статті «Самооцінка та мотивація досягнень як чинники професійного становлення майбутніх психологів» [35]. У цій роботі авторка досліджує взаємозв'язок самооцінки та двох типів мотивації (на досягнення успіху і на уникнення невдач) серед майбутніх психологів. За допомогою психологічних методик авторкою було виявлено, що особи з високою мотивацією досягнення успіху є більш соціально активними, самокритичними та емоційно стійкими [35]. Натомість ті, хто мотивований на уникнення невдач, схильні реагувати на звичайні професійні ситуації як на стресові, демонструють імпульсивну поведінку та мають знижену потребу в професійному зростанні. Вчена робить висновок, що самооцінка та мотивація є визначальними чинниками у професійному становленні фахівця. Хоча результати дослідження О. О. Водолазської є важливими і підтверджують ключовий зв'язок між самооцінкою та мотивацією, наше дослідження робить суттєвий крок уперед, оскільки воно не лише встановлює наявність цього зв'язку, а й надає конкретне емпіричне обґрунтування та розробляє практичний інструмент для його корекції та переносить цю проблематику з теоретичного рівня на рівень конкретних, практично застосовних рішень, обґрунтованих емпіричними даними.

Розроблена Технологія демонструє високу ефективність у підвищенні як об'єктивних, так і суб'єктивних показників ФП. Застосування комплексного підходу, що поєднує аналіз попередніх результатів, розробку мотиваційних стратегій, адаптивних тренувальних програм, тренінгів та системного моніторингу, дозволяє створити ефективну платформу для покращення якості фізичного виховання у закладах освіти.

Таким чином, технологія корекції самооцінки фізичної підготовленості здобувачів фахової передвищої освіти в процесі занять спортом доведена як

статистично значущий ($p < 0.0001$) інструмент формування адекватності самооцінки ФП, особливо ефективний при помірних початкових девіаціях ($|\Delta| \leq$). Експериментальне впровадження розробленої Технології продемонструвало позитивну динаміку за ключовими критеріями: мотиваційним, діяльнісним та психоемоційним. Отримані результати підтверджують доцільність її інтеграції в освітній процес закладів фахової передвищої освіти. Реалізація експериментальної програми, що поєднує традиційні фізичні вправи, елементи кіберспорту та психологічні тренінги, забезпечила перенаправлення мотивації студентів від віртуальної активності до фізичного самовдосконалення. Інтегративний підхід дозволив усвідомити взаємозв'язок між успіхами в кіберспорті та розвитком психофізіологічних якостей, що сприяло формуванню об'єктивного самосприйняття.

Емпіричні дані свідчать про статистично значуще покращення окремих компонентів фізичного «Я» (здоров'я, координація рухів, стрункість тіла) при збереженні стабільних показників загальної самооцінки ФП. Також, зафіксовано зменшення кількості випадків завищеної та заниженої самооцінки ФП, що підтверджує корекційний ефект Технології.

Математичний аналіз виявив тенденцію до наближення різниці між суб'єктивною та об'єктивною оцінкою фізичних можливостей до нуля, що свідчить про підвищення адекватності самосприйняття здобувачів освіти. Отримані результати підтверджують ефективність запропонованої Технології у формуванні адекватної оцінки ФП.

Таким чином, проведене дослідження не лише підтверджує актуальні тенденції у світовій та національній науці, але й робить оригінальний внесок у розвиток педагогічних технологій, спрямованих на формування адекватної самооцінки ФП та підвищення рухової активності здобувачів освіти.

Результати проведеного дисертаційного дослідження дали змогу розширити, поглибити, підтвердити та доповнити вже відомі наукові розробки у галузі теорії і методики фізичного виховання (Т. Круцевич, Л. Іващенко, М. Дутчак, О. Андрєєва, В. Арєф'єв, Н. Москаленко, С. Ткаченко, J. Fox, М.

Hagger, K. Biddle, E. Deci, R. Ryan та ін.) та дозволили отримати нові дані з проблеми корекції самооцінки фізичної підготовленості здобувачів фахової передвищої освіти у процесі занять спортом.

Так, за результатами проведеної роботи автором дослідження: підтверджено та удосконалено:

- теоретико-методичні положення щодо взаємозв'язку між фізичною підготовленістю, самооцінкою фізичного «Я» та мотиваційно-ціннісною сферою особистості (Т. Круцевич, 2010; Л. Івашенко, 2018; О. Андрєєва, 2016; M. Hagger & K. Biddle, 2007; A. Bandura, 1997), що дозволило уточнити роль самооцінки як ключового чинника мотивації до занять спортом;

- концептуальні підходи до формування позитивного образу фізичного «Я» у студентської молоді (Н. Москаленко, 2020; М. Гордєєва, 2022; S. Ryan & E. Deci, 2018), доповнивши їх емпіричними даними щодо впливу професійного профілю навчального закладу на самооцінку фізичної підготовленості;

- методичні засади педагогічного експерименту та психодіагностики мотиваційних установок (А. Реан, 2004; С. Morgan, 2019; Т. Ю. Круцевич, 2020), що забезпечили достовірність оцінки динаміки самооцінки під впливом занять спортом.

Розширено та доповнено:

- наукові уявлення про специфіку формування самооцінки фізичної підготовленості здобувачів фахової передвищої освіти різного професійного спрямування (О. Благій, 2017; М. Дутчак, 2014; L. Ivashchenko et al., 2019);

- емпіричну базу досліджень гендерних відмінностей у структурі самооцінки фізичного «Я» та мотивації досягнення (J. Fox, 2000; D. Markland, 2017; В. В. Білецька, 2021; О. Ю. Марченко, 2022; І. В. Бакіко, 2024);

- практичні підходи до інтеграції кіберспорту та психолого-освітніх тренінгів у систему рухової активності (. Martens, 2020; О. Андрєєва, 2021; ТО. Шинкарук, 2023; Н. Бишевец, 2025), що трансформують кіберспорт із дозвільної у педагогічну діяльність.

Дістали подальшого розвитку:

- наукові положення про вплив професійного середовища на формування мотиваційно-ціннісних орієнтацій і рухової активності учнівської та студентської молоді (Н. О. Прядко, 2015; В. Г. Ареф'єв, 2019; Т. Ю. Круцевич, 2019; J. Hull et al., 2020);
- методологічні основи розроблення програм психолого-педагогічної корекції самооцінки фізичної підготовленості, побудованих на принципах системності, індивідуалізації, поступовості та безпечності (Ю. Усачов, 2008; Т. Ю. Круцевич, 2019; І. В. Бакіко, 2021; В. В. Білецька).

Уточнено та доповнено:

- критерії оцінювання ефективності технології корекції самооцінки (мотиваційний, діяльнісно-практичний, психоемоційний), які забезпечують комплексне вимірювання змін у фізичній та психоемоційній сферах (Л. Іващенко, 2016; M. Schwellnus, 2020; І. В. Бакіко, 2021; В.В. Білецька, 2021).

Удосконалено:

- педагогічні підходи до інтеграції занять спортом, кіберспорту та психолого-педагогічних технологій у систему освіти (О. Шинкарук Н. Бишевець, 2022; О. Андрєєва, 2021);
- підходи до організації процесу фізичного виховання із врахуванням індивідуальних особливостей самооцінки, мотиваційних установок і рівня фізичної підготовленості студентів (Т. Ю. Круцевич, 2019; J. Hull, 2020; О. В. Андрєєва, О. 2021; Ю. Марченко, 2019; А. Альошина, 2023);
- систему оцінювання ефективності оздоровчо-рекреаційних заходів у закладах освіти, що враховує індивідуальні особливості самооцінки, рівень фізичної підготовленості та мотиваційно-ціннісну сферу здобувачів освіти (Н. О. Прядко 2015; Т. Ю. Круцевич, 2019; О. В. Андрєєва, 2023).

Абсолютно новими є дані :

- уперше теоретично обґрунтовано та розроблено технологію корекції самооцінки фізичної підготовленості (Технологія) здобувачів фахової передвищої освіти в процесі занять спортом: структура Технології визначена

системою критеріїв ефективності (мотиваційний, діяльнісно-практичний, психоемоційний), реалізується через чотири взаємопов'язані вектори впливу (ціннісно-світоглядний, мотиваційно-рефлексивний, психоемоційний, діяльнісно-практичний) та інтегрує мотиваційний, когнітивний, діяльнісний і рефлексивно-підсумковий компоненти;

– уперше розроблено й апробовано експериментальну інтегративну програму реалізації Технології, яка поєднує традиційну рухову активність, кіберспорт та психолого-освітні тренінги, що трансформує кіберспорт з форми дозвілля в педагогічний інструмент, як мотиватор для фізичного самовдосконалення;

– уперше системно досліджено взаємозв'язок фізичної підготовленості, мотиваційного спрямування та самооцінки фізичного «Я» здобувачів фахової передвищої освіти різного професійного спрямування (спортивного та інформаційно-технічного профілів) та доведено вплив освітнього середовища на адекватність самооцінки фізичної підготовленості;

– уперше у ході поглибленого аналізу ефективності впровадження Технології в процесі занять спортом було побудовано статистично значущу поліноміальну модель ($F = 160,103$; $p < 0,0001$), яка пояснює 67,2 % загальної дисперсії та описує нелінійний зв'язок між початковим викривленням самооцінки та ефектом її корекції; модель дозволяє прогнозувати динаміку адекватності самооцінки фізичної підготовленості залежно від вихідного рівня невідповідності суб'єктивних та об'єктивних показників;

– уперше встановлено статистично значущий зв'язок ($p < 0.05$) між самооцінкою ФП, статтю та мотиваційним спрямуванням здобувачів фахової передвищої освіти: показано, що позитивна самооцінка ФП статистично значуще підсилює мотиваційне спрямування на досягнення, що підтверджується значущими відмінностями між групами за критеріями мотивації досягнення успіху ($p < 0.05$).

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури підтверджує актуальність проблеми самооцінки ФП молоді, яка виступає важливим чинником у формуванні особистісної ідентичності, мотиваційного спрямування, залучення до рухової активності та соціальної адаптації. Дослідники зазначають, що самооцінка ФП є критично важливим психолого-педагогічним феноменом, який формується під впливом комплексу чинників: соціальних ($\approx 40\%$), культурних ($\approx 25\%$) та індивідуально-психологічних ($\approx 35\%$) і виступає ключовим детермінантом мотивації до занять спортом. Встановлено, що приблизно 78% сучасної студентської молоді відчувають значний дисонанс між об'єктивними показниками ФП та суб'єктивним самосприйняттям, що частково зумовлено підвищеною чутливістю до впливу соціальних медіа та цифрових технологій. Формування адекватної самооцінки ФП, як умови гармонійного особистісного становлення молоді, потребує розроблення та впровадження засобів корекції, які враховують специфіку сучасного цифрового середовища та професійну спрямованість закладів освіти.

2. Профіль навчального закладу є визначальним чинником рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти. Встановлено статистично значущі відмінності ($p < 0,05$) у спортивних уподобаннях, рівні досягнень ($\chi^2 = 192,65$; $V = 0,514$), стажі занять ($\chi^2 = 111,48$; $V = 0,391$) та частоті тренувань ($\chi^2 = 172,03$; $V = 0,485$) між здобувачами освіти коледжів різного професійного профілю. Найвищі показники ФП виявлено у студентів спортивного коледжу (Коледж 1) ($53,3\%$ майстрів спорту, $92,9\%$ тренуються ≥ 5 разів/тиждень), найнижчі - у коледжу і технічно-інформаційного напрямку (Коледж 3) ($81,8\%$ без розрядів, лише $10,1\%$ тренуються регулярно).

3. Мотивація здобувачів освіти до занять спортом формується не лише на основі індивідуальних установок, а й під впливом соціально-професійного середовища. Для здобувачів освіти Коледжу 1 характерна

орієнтація на досягнення високих результатів ($\chi^2=42,22$; $p<0,05$), тоді як у Коледжі 2 переважають мотиви активного дозвілля та збереження здоров'я ($\chi^2=15,08$ для юнаків; $\chi^2=14,25$ для дівчат). Мотив удосконалення статури достовірно частіше характерний для юнаків Коледжу 3 ($p<0,05$). Виявлено прямий кореляційний зв'язок між освітнім профілем і професійними планами здобувачів фахової передвищої освіти: 61,3 % студентів Коледжу 1 планують працювати у сфері фізичної культури і спорту проти 5,7 % у Коледжі 3 ($\chi^2=109,02$; $p<0,05$; $V=0,386$).

4. Аналіз групових профілів самооцінки фізичного образу «Я» засвідчив, що найвищі показники зафіксовано у студентів Коледжу 1 (медіана – 302 бали), нижчі – у студентів Коледжу 2 (279 балів) та Коледжу 3 (260 балів). Загальні відмінності підтверджені статистично ($N=100,80$; $p<0,05$). Студенти Коледжу 1 достовірно вище оцінюють здоров'я, силу, витривалість і фізичну активність ($U=2404,0-7876,0$; $p<0,05$). Дівчата загалом демонструють нижчу самооцінку сили, витривалості й спортивних здібностей, ніж юнаки, але більше зосереджуються на зовнішності та гнучкості. Максимальний показник серед дівчат зафіксовано у студенток Коледжу 1 за фізичною активністю (94,4 %), тоді як мінімальний – у студенток Коледжу 2 за стрункістю тіла (25,0 %).

5. Виявлено статистично значущі відмінності у мотиваційному спрямуванні здобувачів фахової освіти залежно від професійного профілю закладу освіти ($p=0,0007$). Юнаки Коледжу 1 мають вищу орієнтацію на мотивацію досягнення порівняно з Коледжем 3 ($p=0,0006$); аналогічна різниця зафіксована між юнаками Коледжів 2 та Коледжу 3 ($p=0,0083$). Серед дівчат найвищий рівень мотиваційного спрямування до успіху виявлено у студенток Коледжу 1 ($p=0,0136$). Зафіксовано слабкі, але статистично значущі кореляції між самооцінкою фізичних якостей та мотиваційним спрямуванням до успіху.

6. Отримані результати дослідження доводять, що рівень фізичної підготовленості (ФП) здобувачів освіти безпосередньо залежить від профілю

навчального закладу. Найвищі показники сили, швидкості, витривалості та координації зафіксовані у студентів спортивного коледжу (Коледж 1), що є закономірним результатом інтенсивних систематичних тренувань. Студенти фахового коледжу фізичного виховання (Коледж 2) демонструють високі результати, але поступаються представникам закладу освіти спортивного профілю (Коледж 1). Найнижчий рівень ФП виявлено у здобувачів освіти коледжу зв'язку (Коледж 3), що обумовлено відсутністю регулярних занять заняття спортом.

7. За результатами констатуючого експерименту побудовано регресійну модель, яка пояснює 64,8 % варіації ($R^2=0,648$; $F=65,02$; $p<0,05$) розбіжностей між суб'єктивними та об'єктивними оцінками ФП. Встановлено, що ключовими факторами зменшення дельти є гнучкість (-1,07) та витривалість (-0,95), тоді як завищена самооцінка фізичного «Я» (+0,19) збільшує різницю. Належність до Коледжу 1 (-0,41) знижує розбіжність між оцінками, що свідчить про більш адекватну самооцінку ФП спортсменами високої кваліфікації.

8. Розроблено та теоретично обґрунтовано технологію корекції самооцінки фізичної підготовленості (СФП) здобувачів фахової передвищої освіти в процесі занять спортом, структура якої визначена системою критеріїв ефективності (мотиваційний, діяльнісно-практичний та психоемоційний). Технологія реалізується через чотири взаємопов'язані вектори впливу (ціннісно-світоглядний, мотиваційно-рефлексивний, психоемоційний, діяльнісно-практичний) та інтегрує мотиваційний, когнітивний, діяльнісний і рефлексивно-підсумковий компоненти. В основу змістового наповнення технології покладено дані експертного опитування, в ході якого було визначено ключові організаційні, методичні та мотиваційні чинники, що впливають на адекватність самооцінки ФП здобувачів освіти. Застосування кластерного аналізу дозволило консолідувати позиції експертів для розробки даної технології. За результатами констатуючого експерименту розроблено експериментальну інтегративну програму реалізації Технології, яка поєднує

традиційну рухову активність, кіберспорт та психолого-освітні тренінги, що трансформує кіберспорт з форми дозвілля в педагогічний інструмент, як мотиватор для фізичного самовдосконалення.

9. Результати впровадження Технології підтверджують її ефективність за мотиваційним, діяльнісно-практичним та психоемоційним критеріями, що обґрунтовує доцільність її інтеграції в систему фахової підготовки здобувачів передвищої освіти. Технологія комплексно вплинула на самосприйняття фізичної підготовленості: хоча загальна самооцінка фізичного «Я» статистично не змінилася ($p > 0,05$), відбулися значущі покращення окремих компонентів – здоров'я, координації рухів, стрункості тіла та оцінки глобального фізичного «Я» (особливо у юнаків), а також координації рухів і оцінки глобального фізичного «Я» у дівчат. Крім того, спостерігалось статистично значуще ($p < 0,05$) покращення об'єктивних показників ФП в обох статей та сприятлива зміна розподілів за рівнями розвитку рухових якостей.

10. Результати перетворювального експерименту підтвердили вихідну гіпотезу: запропонована Технологія спрямована не на абсолютне підвищення або зниження самооцінки ФП, а на формування її адекватності. Зменшення кількості випадків завищеної та заниженої самооцінки ФП у юнаків та стабілізація показників у дівчат на середньому рівні підтверджують ефективність Технології як корекційного інструменту. З математичної точки зору обґрунтовано критерій ефективності технології – наближення дельти ($\Delta\Delta$), різниці між суб'єктивною та об'єктивною оцінками фізичних можливостей, до нуля; доведено статистично значуще зменшення значення дельти після впровадження технології ($p < 0,05$), що свідчить про підвищення адекватності самооцінки ФП.

11. У ході поглибленого аналізу ефективності технології було побудовано статистично значущу поліноміальну модель ($F = 160,103$; $p < 0,0001$), яка пояснює 67,2 % загальної дисперсії та описує нелінійний зв'язок між початковим викривленням самооцінки та ефектом її корекції. Модель

дозволяє прогнозувати динаміку адекватності самооцінки ФП залежно від вихідного рівня невідповідності суб'єктивних та об'єктивних показників ФП.

Подальші наукові розвідки доцільно спрямувати на обґрунтування та розробку комплексних програм психолого-педагогічного впливу, спрямованих на формування адекватної самооцінки фізичної підготовленості у здобувачів фахової передвищої освіти різних спеціальностей. Перспективним є вивчення можливостей цифрових технологій, кіберспортивних платформ і систем біофідбеку у моніторингу динаміки самооцінки ФП, а також розширення емпіричної бази за рахунок студентів закладів вищої освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Альошина А. І. Сучасні підходи до програмування занять оздоровчим фітнесом для осіб зрілого віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. пр. 2023. Вип. 15 (34). С. 7–17. URL: <https://vspu.net/fks/index.php/fks/issue/view/142/151> (дата звернення: 06.05.2025).
2. Аналіз контингенту осіб, які займаються кіберспортом / О. Шинкарук та ін. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2022. № 1. С. 30–36. URL: <http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/article/view/286000/280063> (дата звернення: 31.05.2023).
3. Андрєєва О. В., Степанюк В., Хрипко І. В., Івчатова Т. В. Рухова активність і здоров'я студентів: сучасний стан, проблеми і перспективи. *Науковий часопис УДУ ім. Михайла Драгоманова*. Серія 15. 2024. № 12(185). С. 9–14. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).01](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).01).
4. Андрєєва О., Степанюк В., Анікєєв Д. Сучасні підходи до індивідуалізації та персоналізації освітнього процесу з фізичного виховання у закладах вищої освіти: виклики, можливості та перспективи впровадження. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2025. № 29(4). С. 182–189. DOI: [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29\(4\).182-189](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29(4).182-189).
5. Андрєєва О. В., Степанюк В., Усенко Д. В., Лазакович Ю., Садовський О., Івчатова Т. Особливості рухової активності здобувачів вищої освіти – відвідувачів спортивно-оздоровчого комплексу в умовах воєнного стану. *Науковий часопис УДУ ім. Михайла Драгоманова*. Серія 15. 2025. № 4(190). С. 9–13. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04\(190\).01](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).01).
6. Амін Ш., Лі М., Мізенер К., Браун Н., Ліббен М. Перевірка перекладеної шкали негативного фізичного Я у вибірці азіатських жінок, які

проживають у Канаді. *PLoS ONE*. 2024. Т. 19, № 5. Стаття e0301184.

DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0301184>.

7. Андреева О. В., Дудко М. В., Мартин П. М., Єракова Л. А., Соболюк С. А., Князєв-Шевчук А. А. Рівень рухової активності, самооцінки фізичної підготовленості та фізичної працездатності учнівської молоді у сучасному вимірі. Науковий часопис УДУ ім. Михайла Драгоманова. Серія 15. 2024. № 11(184). С. 13–18.

8. Аренс А. К., Марш Х. В., Крейвен Р. Г., Юнг А. С., Рандхава Е., Хасселхорн М. Математична Я-концепція у дітей дошкільного віку: структура, співвідношення досягнень та узагальнення за статтю. *Early Childhood Research Quarterly*. 2016. Т. 36. С. 391–403.

9. Аандстад А. Зв'язок між самооцінкою та об'єктивно вимірюваною фізичною підготовкою у юнаків та жінок. *European Journal of Sport Science*. 2021. Т. 23, № 2. С. 301–309.

DOI: <https://doi.org/10.1080/17461391.2021.2012597>.

10. Бакіко І., Савчук С., Дмитрук В., Ковальчук В. Адекватність самооцінки фізичного розвитку за показниками фізичної підготовленості хлопців середніх класів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2021. № 2(54). С. 56–61.

DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-02-56-61>.

11. Бакіко І. В., Радченко О. В., Файдевич В. В., Чиж А. Г., Констанкевич В. П. Адекватність самооцінки фізичного розвитку за показниками фізичної підготовленості дівчат середніх класів. *Вісник Запорізького національного університету. Серія «Фізичне виховання та спорт»*. 2021. № 1. С. 14–22. DOI:

[10.26661/2663-5925-2021-1-02](https://doi.org/10.26661/2663-5925-2021-1-02)

12. Бакіко І. В., Боровська Н. І., Ніколаєв С. Ю. Оцінка відповідності суб'єктивної самооцінки фізичного розвитку результатам контрольних тестів школярів 10–11-х класів. R&R [Електронний ресурс]. 2025. Т. 19, № 1. С. 104–

116. URL: <https://rehabrec.org/index.php/rehabilitation/article/view/570> (дата звернення: 14.10.2025).

13. Бакіко І. В., Ніколаєв С. Ю., Валькевич О. В., Черкашин Р. Є., Савчук С. І. Відповідність самооцінки фізичного розвитку за показниками фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2024. № 10 (183). С. 30–34. [DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2024.10\(183\).05](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).05).
14. Бахвалова А. Структура самооцінки та професійної самооцінки у зарубіжних теоріях. *Perspectives of Science and Education*. 2019. С. 46–4.
15. Балагутрак С. В., Герасименко Ю. М. Педагогічна рефлексія у фізичному вихованні. *Педагогіка і психологія спорту*. 2021. № 1. С. 68–74.
16. Бегеза Л. Є., Кайзерова А. В. Соціально-психологічні концепти самооцінки особистості. *Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку*. 2022. С. 170–174.
17. Бергон Р. Х., Берд Дж., Уоллер Г. Занепокоєння зображенням тіла в різних видах спорту та спортивних рівнях: систематичний огляд і мета-аналіз. *Body Image*. 2023. Т. 46. С. 9–31. [DOI: 10.1016/j.bodyim.2023.04.007](https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.04.007).
18. Бернс Р. Б. Я-концепція: теорія, вимірювання, розвиток і поведінка. Лондон : *Longman*, 1979.
19. Бернс Р. А., Крісп Д. А., Бернс Р. Б. Компетентність і вплив на Я-концепцію серед студентів вищої освіти: факторна перевірка Я-концепції, орієнтованої на навчальний предмет. *European Journal of Psychology of Education*. 2018. Т. 33. С. 649–663. [DOI: 10.1007/s10212-018-0369-x](https://doi.org/10.1007/s10212-018-0369-x)
20. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2012. 256 с.
21. Білецька В. В., Семененко В. П., Завальнюк В. Л., Яременко О. М., Підпригора М. В., Смовж М. В. Оцінка прояву когнітивного компоненту здоров'я у студентів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15*. 2021. № 12 (144). С. 35–40. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.12\(144\).07](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.12(144).07)
22. Білецька В., Семененко В., Завальнюк В. Самооцінка фізичного розвитку студентів з різним рівнем фізичної підготовленості. *Спортивна*

наука та здоров'я людини: наукове електронне періодичне видання. 2021. № 2 (6). С. 87–99.

https://www.researchgate.net/publication/356635037_Samooocinka_fizicnogo_roz_vitku_studentiv_z_riznim_rivnem_fizicnoi_pidgotovlenosti.

23. Білецька В., Семененко В., Завальнюк В., Залойло В., Костюченко В., Яременко О., Завадько І. Студентський спорт у системі фізичного виховання в закладах вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2024. № 2 (174). С. 41–44. ISSN 2311-2220.

24. Бобренко, С. М., Благій, В. О., Шиманський, Г. М., Галета, М. О., Парасочка, С. В., Михайлова, М. В. Ефективність використання фітнес та спа технологій в оздоровчо-рекреаційній діяльності здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2025. Серія 15, (9(196)), 34-41. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09\(196\)](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09(196))

25. Боерма Т., Хоссейнпур Арканзас, Вердес Е., Чаттерджі С. Глобальна оцінка гендерного розриву в самооцінках стану здоров'я за даними опитувань у 59 країнах. *BMC Public Health*. 2016. Т. 16. С. 675.

26. Боруцька Л. С. Едьютейнмент в освіті. Розвиток професійної майстерності педагога в умовах нової соціокультурної реальності : *матеріали IV міжнар. наук.-практ. конф.*, м. Тернопіль, 15–16 квіт. 2021 р. Тернопіль : СМП «Тайп», 2021. С. 57–60.

27. Браун Брене. Дари недосконалості. Як полюбити себе таким, який ти є. Біла Церква : ПАТ «Білоцерківська книжкова фабрика», 2017. 206 с.

28. Вишневецька В. П., Гордєєва М. В. Становлення і розвиток кіберспорту як виду спорту. *Вісник Прикарпатського національного університету*. Серія: Фізична культура. Вип. 41. 2023. С. 3–7. DOI: <https://doi.org/10.15330/fcult.42.3-7>.

29. Варій М. С. Загальна психологія : підручник для студентів психологічних і педагогічних спеціальностей. 2-ге вид., випр. і доп. Львів : Центр учбової літератури, 2017. 367 с.

30. Варчук О. О., Головчанська О. М. Особливості формування самооцінки у підлітковому віці. *Молодий вчений*. 2018. № 5. С. 158–161.
31. Ващенко І., Ананова І. Особистість і життєві ситуації у концептуальному просторі психологічної науки. *Проблеми сучасної психології*. 2019. № 46. С. 59–87.
32. Ващенко О. С. Вплив фізичного виховання на формування самооцінки школярів. *Теоретико-методичні засади сучасної освіти* : матеріали конф. Київ, 2019. С. 37–40.
33. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів : Свічадо, 2014. 420 с.
34. Височна Н. Самооцінка тенісистів 14–15 років та її вплив на ефективність тренувальної і змагальної діяльності. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 3. С. 19–24.
35. Водолазська О. О. Самооцінка та мотивація досягнень як чинники професійного становлення майбутніх психологів. *Наука і освіта*. 2015. № 10. С. 49–54. <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/6092>.
36. Волков В. Л. Особливості формування структури фізичної підготовленості студентів. *Вісник фізичної культури та спорту*. 2019. Вип. 3. С. 45–52.
37. Волкова Н. П. Педагогіка : навчальний посібник. 4-те вид., стереотип. Київ : Академвидав, 2012. 616 с.
38. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ). Рекомендації ВООЗ щодо фізичної активності для здоров'я / *World Health Organization. Женева : World Health Organization*, 2010. 60 с. ISBN 978 92 4 159997 9. [URL: https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979](https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979) (дата звернення: 13.09.2025).
39. Гаврилюк О. Статистика і тенденції функціонування соціальних мереж. *Цифрова платформа: інформаційні технології в соціокультурній сфері*. 2023. Т. 6, № 2. С. 383–397. [DOI: 10.31866/2617-796X.6.2.2023.293609](https://doi.org/10.31866/2617-796X.6.2.2023.293609).

40. Ганага О., Петровська Т. Вплив комп'ютерних ігор на стиль життя студентської молоді. *Sport Science Spectrum*. 2024. № 1. С. 129–135. [DOI: 10.32782/spectrum/2024-1-20](https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-20).
41. Головач І. І., Білецька В. В., Цикоза Є. В. Соматичні заняття як засіб покращення психофізичного стану студентів: моніторинг другого домену МАІА-2ukr. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2023. № 3. С. 17–24.
42. Гресько І. М. Становлення Я-концепції особистості: структура та етапи розвитку. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія «Психологічні науки»*. 2024. С. 9–17. [DOI: 10.31558/2786-8745.2024.1\(4\).1](https://doi.org/10.31558/2786-8745.2024.1(4).1).
43. Гресько І. М. Ясність Я-концепції як чинник гармонійної особистості. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. № 10. С. 39–45. [DOI: 10.30970/PS.2021.10.6](https://doi.org/10.30970/PS.2021.10.6).
44. Гуменюк О. Є. Особливості ситуативного та вікового розвитку Я-концепції. *Психологія і суспільство*. 2005. № 1. С. 46–62.
45. Декарт Р. Міркування про метод; Роздуми про першу філософію; Правила для керування розумом [Електронний ресурс]. Пер. з фр. (укр.). Київ : Національний університет «Києво-Могилянська академія», [б. р.]. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/9e2a2f8e-9c5e-4c2f-b6e9-1a3b9e7d2f4b/content> (дата звернення: 17.07.2024).
46. Демчук О. А. Локус контролю в структурі Я-концепції особистості як когнітивна детермінанта вибору копінг-стратегій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2016. № 2 (1). С. 53–58.
47. Джеймс В. Основи психології. Генрі Холт і компанія, 1890. [URL: https://doi.org/10.1037/10538-000](https://doi.org/10.1037/10538-000). (дата звернення: 11.07.2024).
48. Дмитрієва С. М., Гуменюк Т. С. Розвиток самооцінки та рівня домагань старшокласників як умова підвищення їх конкурентоздатності.

Конкурентоспроможність в умовах глобалізації: реалії, проблеми та перспективи. 2015. С. 35–37.

49. Довідник з документознавства та інформаційної діяльності [Електронний ресурс]. —_URL: <https://pidru4niki.com/> (пошук за запитом «бібліосемантичний» або «семантичний аналіз бібліографічної інформації») (дата звернення: 14.10.2025).

50. Долженко Л., Масюк К. Інноваційні технології в процесі фізичного виховання студентів. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2021. № 6 (193). С. 51–57 [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06\(193\).10](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06(193).10)

51. Дубінка М. М. «Я-концепція» як фактор професійного самовизначення особистості з позицій Р. Бернса. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки.* 2022. № 205. С. 94–100. doi: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2022-1-205-94-100>

52. Дутчак М., Бричук М., Холодова О. Особливості самооцінки фізичної підготовленості, здоров'я сільських та міських підлітків. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини.* 2024. № 29 (3). С. 145– <https://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/6021>

53. Дутчак М., Чеховська Л. Залучення студентської молоді до оздоровчої рухової активності: виклики та можливості сьогодення. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective.* 2024. № 2. С. 128–134. [DOI: 10.31891/pcs.2024.2.18.](https://doi.org/10.31891/pcs.2024.2.18)

54. Данилишин С. І. Психологічна підготовка кіберспортсменів в дисципліні CS:GO. *Інноваційні та інформаційні технології у фіз. культурі, спорті, фіз. терапії та ерготерапії* : матеріали 5 Всеукр. електрон. наук.-практ. конф. з міжнар. уч., 31 травня 2022 р., Київ. К. : НУФВСУ, 2022. С. 140–141.

55. Дутчак М. Залучення студентської молоді до оздоровчої рухової активності: виклики та можливості сьогодення / Дутчак Мирослав, Чеховська

Любов // *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. – 2024. – N 2. – P. 128–134. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.2.18>

56. Барбашова І. Б. Дидактика : навчальний посібник. 3-тє вид., оновлене та виправлене. Мелітополь : Видавничий будинок міської друкарні, 2022. 237 с.

57. Занюк С. С. Психологія мотивації : навч. посіб. Київ : Либідь, 2002. 304 с.

58. Зінченко С. В., Швець І. В., Швець Р. В., Леоненко Д. О. Вплив самооцінки на успішність в житті. *Learning the Latest Theories and Methods*. 2023. № 9. С. 379–381.

59. Імас Є., Петровська Т., Ганага О. Кіберспорт в Україні як сучасний культурний феномен. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2021. № 1. С. 75–81. DOI: [10.32652/tmfvs.2021.1.75-81](https://doi.org/10.32652/tmfvs.2021.1.75-81).

60. Іваненко О., Петрова О. Структура педагогічної технології формування позитивної мотивації учнів середньої школи. *Pedagogical Studies Journal*. URL: <https://www.researchgate.net/publication/xxxxxx> (дата звернення: 15.02.2025).

61. Іваненко В. Ю. Оцінювання результатів фізичної підготовленості студентів: інструменти та підходи. *Проблеми фізичного виховання*. 2019. № 2. С. 55–63.

62. Іваненко І. А., Петрова О. М. Психокорекційні методики в процесі фізичного виховання студентської молоді [Електронний ресурс]. URL: <https://www.researchgate.net/> (дата звернення: 14.10.2025)

63. Іллін Є. П. Мотиви людини: теорія та методи вивчення. Київ : Вища школа, 2007. 292 с.

64. Іллін Є. П. Мотивація і мотиви. Тернопіль : Навчальна книга «Богдан», 2013. 512 с.

65. Калиниченко І. О., Щапова А. Ю. Оцінка фізичного розвитку дітей 10–17 років з різним рівнем рухової активності. *Адаптаційні можливості дітей та молоді: зб. наукових праць XIV Міжнародної науково-практ. конф.*, Одеса,

15–16 вересня 2022 р., 2022. С. 68-74. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/15869/1/I.%20O.%20Kalini%20chenko%2c%20A.%20Yu.%20Shchapova%202022.pdf>

66. Калашник О. В., Кашпур Ю. М. Самооцінка та самоцінність – рушійна сила особистості в умовах сучасних реалій. 2022. С. 107–113.
67. Каравасілій А., Сергієнко К., Москаленко О. *Актуальні проблеми кіберспорту. Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, терапії та реабілітації* : матеріали VIII Всеукраїнської електронної конференції з міжнародною участю (Київ, 29 травня 2025 р.) / за заг. ред. О. А. Шинкарук. К. : НУФВСУ, 2025. С. 203. URL: <https://uni-sport.edu.ua/content/viii-vseukrayinska-elektronna-konferenciya-z-mizhnarodnoyu-uchastyu-innovaciyni-ta> (дата звернення: 14.10.2025).
68. Кашуба В. А. Система фізичного виховання студентської молоді в умовах здоров'язберезувальних технологій. Молодий вчений. 2021. № 5 (93). С. 158–163.
69. Кіберспорт : монографія / О. Андрєєва та ін. К. : Олімпійська. літ., 2021. 616 с.
70. Кіт Н. Р., Стамп Т. Є., Кларк Д. О. Розробка опитування щодо фізичної підготовки на основі самооцінки. *Медицина та наука у спорті та фізичних справах*. 2012. Т. 44, № 7. С. 1388–1394. DOI: [10.1249/MSS.0b013e31824bdc35](https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e31824bdc35). URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22297807/> (дата звернення: 14.10.2025).
71. Кичкирук Ю. О., Яворська Т. Є. Взаємовідносини тренера і спортсмена під час змагальної діяльності. *Студентська спортивна наука*. 2014. С. 59–61.
72. Коваленко А. В. Вплив регулярних фізичних навантажень на емоційний стан здобувачів освіти. *Наука і освіта*. 2024. № 1. С. 27.
73. Кондрацька Г. Д., Лук'янченко М. І. Розвиток системи неолімпійських видів спорту у фізичному вихованні молоді. Спортивна підготовка юнаків та студентів в неолімпійських видах єдиноборств в умовах навчального закладу. 2024. С. 12-14

74. Коваленко О. В. Індивідуалізація навчання з фізичного виховання: підходи та методи. Вища освіта і педагогіка. 2022. № 5. С. 102–110
75. Коваль О. Мотивація студентів до фізичної активності у вищих навчальних закладах. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету*. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2020. С. 83–90.
76. Ковальчук І. П. Методика розробки навчальних програм з фізичного виховання у вищій школі. *Освіта і здоров'я*. 2020. № 2. С. 12–20.
77. Ковальчук Н. В., Ярмоленко М. А., Гординський Ю. С. Сучасні погляди на формування мотивації у дітей і підлітків до занять різними кіберспортивними дисциплінами. *Філософія культурно-мистецької освіти* : матеріали III Всеукр. наук. конф. Київ : КНУКіМ, 2024. С. 70–73.
78. Козерук Ю. В. Самооцінка як фактор становлення особистості студента. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Педагогічні науки. 2015. Вип. 124. С. 163–165.
79. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В., Лагодзінська В. І., Івкін В. М., Ковальчук О. С. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
80. Коляденко С. Самооцінка як фактор становлення особистості. Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації : матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. 2021. Вип. 70. С. 199–201. <https://dspace.nuft.edu.ua/handle/123456789/34108>.
81. Котарська К., Тимошик-Томчак К., Новак Л. Самооцінка фізичної підготовки та здоров'я порівняно з мотиваційною цінністю цілей фізичної активності у людей, які займаються фітнесом, футболом, бойовими мистецтвами та регбі на візках. *Міжнародний журнал екологічних досліджень громадянського здоров'я* 2022 , 19 (17), 11004. <https://doi.org/10.3390/ijerph191711004>
82. Костюк О. В. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Видавничий дім «Києво-Могилянська академія», 2012.

83. Криворука Є. В., Лупійко Л. В. Теоретичний аналіз образу фізичного «я» у психологічній науці. *Наукові перспективи*. 2024. № 10 (52). С. 86–89. DOI: [10.52058/2708-7530-2024-10\(52\)](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-10(52)).
84. Кресвелл Дж., Вагонер Б., Хейс А. Повторне відкриття принципів психології Джеймса. *Нові ідеї в психології*. 2017. Т. 46. С. А1–А6. DOI: [10.1016/j.newideapsych.2017.03.001](https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2017.03.001).
85. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. К. : Олімпійська літ., 2018. Т. 1. 384 с.
86. Круцевич Т. Ю., Марченко О. Ю., Погасій Л. І., Холодова О. С. Гендерна складова самооцінки фізичного розвитку школярів 11–13 років. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2021. № 6 (86). С. 5–12. DOI: [10.15391/snsv.2021-6.001](https://doi.org/10.15391/snsv.2021-6.001).
87. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. Київ, 2011. 224 с.
88. Круцевич Т., Марченко О., Москаленко О. Здоровий спосіб життя в ієрархії мотиваційних пріоритетів юнаків і дівчат, які займаються спортом. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2023. № 1. С. 58–66. DOI: [10.32540/2071-1476-2023-1-058](https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-1-058).
89. Круцевич Т. Ю., Марченко О. Ю., Погасій Л. І. Гендерна складова мотиваційних пріоритетів до занять руховою активністю у школярів різних вікових груп. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2021. № 1. С. 136–150. DOI: [10.15391/snsv.2021-6.001](https://doi.org/10.15391/snsv.2021-6.001).
90. Круцевич Т. Ю., Марченко О. Ю. Особливості та адекватність самооцінки фізичного розвитку юнаків міської та сільської місцевості. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2021. № 2(54). С. 69–79. DOI: [10.15391/snsv.2021-6.001](https://doi.org/10.15391/snsv.2021-6.001).
91. Круцевич Т., Марченко О. Самооцінка особливостей та адекватності фізичного розвитку молодих чоловіків міста та села. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2021. № 2(54). С. 69–79. DOI: [10.29038/2220-7481-2021-02-69-78](https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-02-69-78).

92. Кузікова С. Основи психокорекції: навчальний посібник. Київ: Академія. 2021. 336 с.
93. Кузнецова О. А. Самовідношення, самосприйняття, самопізнання як передумови морального самовизначення. *Наукові праці*. 2006. Т. 50, № 37. URL: <https://lib.chmnu.edu.ua/pdf/naukpraci/pedagogika/2006/50-37-7.pdf> (дата звернення: 06.05.2025).
94. Кулаковська Р. Р. Особливості формування адекватної самооцінки у підлітковому віці : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» : спец. 053 «Психологія» / ЧНУ ім. Петра Могили. Миколаїв, 2022. 84 с. URL: <https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/handle/123456789/2256> (дата звернення: 15.10.2025).
95. Кульчицький І. М. Концептуалізація понять «модель» та «моделювання» у наукових дослідженнях. *Вісник Національного університету «Львівська політехніка». Серія: Інформаційні системи та мережі*. 2015. № 829. С. 273–284. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VNULPICM_2015_829_21 (дата звернення: 06.05.2025).
96. Кузнецова О. Педагогічні засади методичної системи застосування оздоровлюючих технологій у процесі фізичного виховання студентів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2017. № 3(39). С. 147–153. URL: <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/1705> (дата звернення: 06.05.2025).
97. Левицька І. М., Попіль М. І. Вплив образу фізичного «Я» на самоставлення та розвиток особистості у ранньому юнацькому віці. *Молодий вчений*. 2017. № 3. С. 267–271. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2017_3_64 (дата звернення: 06.05.2025).
98. Лірі М. Р., Баумайстер Р. Ф. Природа та функція самооцінки: теорія соціометра. *Advances in Experimental Social Psychology*. 2000. Т. 32. С. 1–62. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(00\)80003-9](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(00)80003-9).

99. Ліпковська Ю. Формування адекватної самооцінки у школярів. *Психологічні виміри культури, економіки, управління*. 2016. № 9. С. 61–69.
100. Лузан П. Суть і дефініція поняття «педагогічна технологія». *Професійна педагогіка*. 2013. № 6. С. 12–18. DOI: <https://doi.org/10.32835/2223-5752.2013.6.12-18>.
101. Марченко О. Ю. Теоретико-методологічні основи гендерного підходу до формування аксіологічної значущості фізичної культури школярів: монографія. *Переяслав-Хмельницький: Домбровська Я. М.* 2019. 292 с.
102. Марченко О. Ю., Москаленко О. В., Холодова О. С., Бричук М. С. Кіберспорт як інноваційний чинник корекції самооцінки фізичної підготовленості та розвитку рухових якостей студентської молоді. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. № 21. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.16961810>.
103. Марченко О. Ю., Москаленко О. В. Дослідження самооцінки фізичного розвитку спортсменів в контексті гендерного підходу. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2023. № 2. С. 43–48. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2023.2.43-48>.
104. Марченко О., Москаленко О. Мотиваційні пріоритети до занять спортом студентів коледжів різного професійного спрямування. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2023. № 3. С. 25–32. DOI: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-3-025>.
105. Марченко О. Ю., Москаленко О. В. Особливості самооцінки фізичного образу «Я» здобувачів передвищої фахової освіти з урахуванням їх професійної спрямованості. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2025. № 1. С. 75–84. DOI: <https://doi.org/10.32540/2071147620251087>.
106. Марченко О., Бричук М., Симоненко Н., Колінько І. Вплив спеціальної фізичної підготовки на рівень розвитку фізичних якостей юнаків – учнів ліцею з військово-професійною спрямованістю навчання. *Спортивна медицина,*

фізична терапія та ерготерапія. 2024. № 2. С. 122–127.

DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2024.2.122-12>.

107. Марченко О. Ю., Круцевич Т. Ю. Сучасний стан фізичного виховання учнівської молоді. Гендерний аспект. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021. № 2. С. 30–36. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2021.4.30-36>.

108. Макотченко О. А., Сичов Д. В., Пелешенко І. М. Підвищення ефективності тренувального процесу спортсменів з використанням фітнес-технологій. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ. № 1. 2025. С.172-177. DOI: <https://spppc.com.ua/index.php/journal>.

109. Мамедова І. С. Формування мотивації учнів середніх класів до різних видів рухової активності в системі фізичного виховання : дис. ... д-ра філософії : 017 Фізична культура і спорт / І. С. Мамедова ; Національний університет фізичного виховання і спорту України. – Київ, 2023. – 274 с.

110. Міністерство освіти і науки України. Про затвердження Типової освітньої програми фахового молодшого бакалавра: наказ МОН України від 09.11.2021 № 1457. *Офіційний вісник України*. 2021. № 94. С. 100–115. URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-tipovoyi-osvitnoyi-programi-fahovogo-molodshogo-bakalavra> (дата звернення: 06.05.2025).

111. Мельниченко Н. С. Активні методи навчання в дисципліні «Фізична культура» для студентів нефізичного профілю. *Сучасна освіта*. 2021. № 4. С. 78–86.

112. Методика діагностики рівнів і особливостей психологічної готовності керівників освітніх організацій до діяльності в умовах змін /О. І. Бондарчук. Київ. 2014. 148 с.

113. Москаленко О., Марченко О., Калабішка І. Взаємозв'язок самооцінки та об'єктивних показників фізичної підготовленості студентів передвищої освіти: порівняльний аналіз. *Sport Science Spectrum*. 2025. № 1. С. 55–63. DOI: [10.32782/spectrum/2025-1](https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-1).

114. Москаленко О., Марченко О., Лі Чжолінь. Фактори формування самооцінки фізичної підготовленості здобувачів фахової передвищої освіти. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2025. № 2. С. 163–173. DOI: [10.327/spmed.2025.2.1.4](https://doi.org/10.327/spmed.2025.2.1.4).
115. Москаленко О. В., Ставінський Ю. О., Перегінець М. М. Психолого-педагогічні аспекти мотиваційного спрямування та його впливу на самооцінку фізичної підготовленості здобувачів передвищої фахової освіти. *Rehabilitation and Recreation*. 2025. Т. 19, № 2. С. 231–242. DOI: [10.32782/2522-1795.2025.19.2.22](https://doi.org/10.32782/2522-1795.2025.19.2.22).
116. Москаленко О. В. Самооцінка фізичного розвитку як особиста оцінка фізичного стану, здоров'я та зовнішності студентів фахового коледжу. *Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи*: матеріали X Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції. 2023. 542 с. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/48463/1/O_Dziuba_H_Ivanenko_PESHP_10_BGMU.pdf (дата звернення: 14.10.2025).
117. Москаленко Олександр. Чинники, що впливають на формування самооцінки фізичної підготовленості здобувачів передвищої фахової освіти. *Біомеханіка спорту, оздоровчої рухової активності, фізкультурно-спортивної реабілітації: актуальні проблеми, інноваційні проєкти та тренди*: матеріали IV Всеукр. електрон. наук.-практ. конф., м. Київ, 12 черв. 2025 р. Київ : НУФВСУ, 2025. 165 с. URL: https://unisport.edu.ua/images/documents/Zbirnik%20materialiv%20konferencii_12.06.2025_GOTOVO.pdf (від 14.10.2025).
118. Мусіяка Н. І. Проблема самооцінки в теорії особистості В. Джеймса. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту психології ім. М. П. Драгоманова. 2020. № 12. С. 79–89.
119. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>

120. Накагайчі М., Анан Ю., Хікідзі Ю., Уратані С. Розробка оцінки на основі віку фізичної підготовки для оцінки рухової функції у слабких та здорових жінок похилого віку. *Clinical Interventions in Aging*. 2018. Т. 13. С. 179–184. DOI: [10.2147/CIA.S146996](https://doi.org/10.2147/CIA.S146996).
121. Наконечна О. В., Рудень Д. М., Сопівник Р. В. Регіональні та вікові особливості самооцінки сучасної української молоді. *Наука і освіта*. 2017. № 6. С. 172–180. DOI: [10.24195/2414-4665-2017-6-26](https://doi.org/10.24195/2414-4665-2017-6-26).
122. Науково-методичне обґрунтування технології корекції фізичного стану студентів-музикантів. Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2021. 140 с.
123. Національна асоціація розладів харчування. Вплив медіа на образ тіла: [електронний ресурс]. URL: <https://www.nationaleatingdisorders.org> (дата звернення: 15.12.2024).
124. Олійник О. О. Самооцінка як передумова професійного становлення студентів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 1. С. 97–101.
125. Онуфрієва Л. А. Самооцінка як складова Я-концепції майбутніх фахівців соціономічних професій. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 22. С. 235–244.
126. Пальчук М. Б., Сухомлинов Р. О., Кенсицька І. А., Даруга А. Р. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність як засіб профілактики стресу у студентів під час дистанційного навчання. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2023. Вип. 15 (34). С. 220–227. DOI: [10.31652/2071-5285-2023-15\(34\)-56-64](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15(34)-56-64).
127. Папітченко Л. В. Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки. 2020. № 12 (57). С. 79–89.
128. Полулященко Т. Л., Гайдай А. С., Васецький І. А. Дослідження мотивації підлітків до рухової активності. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2024. № 4 (363). С. 74–80.
129. Пятисоцька С. В., Подрігало Л. В., Романенко В. О., Петренко Ю. В., Алексєнко Я. О. Порівняльний аналіз психофізіологічних показників

- спортсменів єдиноборств та кіберспорту за допомогою факторного методу. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2024. № 3(175). С. 144–148. URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/1854> (дата звернення: 15.10.2025).
130. Пенькова І. Самовдосконалення особистості і її самооцінка. *Психологічний часопис*. 2015. № 1. С. 74–78. URL: <https://cutt.ly/IBgB7kw> (дата звернення: 14.10.2025).
131. Петренко О. Вплив фізичної активності на емоційний стан студентів. *Науковий вісник Львівського національного університету ім. Івана Франка*. Серія: Педагогіка та психологія. 2019. Вип. 42 (1). С. 169–175.
132. Проніков О. Фізична активність та якість життя людини: від минулого до сьогодення. *Збірник тез доп. 5 Міжнар. наук.-практ. конф.* Луцьк, 2021. С. 6.
133. Подшивайлов Ф. М. Теоретико-методологічні засади визначення поняття мотиваційної сфери особистості. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2015. № 10. С. 19–23.
134. Приходько В. В., Томенко О. А., Чернігівська С. А. Освітні ефекти фізичної культури [монографія]. Дніпро: Іновація, 2022. 528 с.
135. Поспелова І. Д., Косьянова О. Ю. Психологічні основи підготовки психологів до формування позитивного образу Я-фізичного у підлітків. *Science and Education*. 2017. № 11. С. 60–64. <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/6549>
136. Прокопенко Т. Теоретичні підходи до визначення поняття «самооцінка» в психолого-педагогічних дослідженнях. *Магістерський науковий вісник*. 2022. № 38. С. 70–73.
137. Прядко Н. О. Мотивація досягнення як детермінанта успіху в професійній діяльності особистості. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Педагогічні науки. 2015. № 127. С. 177–180.

138. Психологія : підручник за ред. Ю. Л. Трофімова. Київ : Либідь, 2008. 560 с.
139. Психологія вищої школи : підручник / О. І. Власова, В. А. Семиченко, С. Ю. Пащенко, Я. Г. Невідома ; за ред. О. І. Власової. Київ: ВПЦ «Київський університет», 2015. 405 с.
140. Психологія здоров'я людини : навч. посібник / І. В. Толкунова, О. та ін ; за ред. І. В. Толкунової. Київ, 2018. 156 с.
141. Психологія особистості : навч. посібник / уклад. І. О. Петухова, О. Г. Льовкіна, Р. А. Калениченко та ін. ; за заг. ред. Є. М. Суліми. Ірпінь : Ун-т ДФС України, 2021. 338 с.
142. Пухно С. В. Самооцінка студентів закладів вищої освіти як чинник успішності навчання. *Слобожанський науковий вісник*. Серія: Психологія. 2023. № 2. С. 35–39. DOI: 10.32782/psyspu/2023.2.6.71.
143. Полулященко Т. Л., Гайдай А. С., Васецький І. А. Дослідження мотивації підлітків до рухової активності. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2024. № 4 (363). С. 74–80.
144. Рауфельдер Д., Кулаков С. Роль навчального середовища в мотиваційному розвитку підлітків. *Мотивація та емоції*. 2021. Т. 45, № 3. С. 299–311. DOI: 10.1007/s11031-021-09879-1.
145. Романчук О. Робота з глибинними переконаннями («схемами») і проміжними переконаннями («правилами життя») у КПТ : методичні матеріали. 2015. 88 с.
146. Семененко В. П., Білецька В. В., Завальнюк В. Л., Яременко О. М. Самооцінка фізичного розвитку студентської молоді в процесі формування індивідуальної фізичної культури. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. № 5 (136). С. 102–107. <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/34442>
147. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 376 с.

148. Сергієнко В. М. Система контролю рухових здібностей студентської молоді: теорія і методологія фізичного виховання : монографія. Суми : Сумський державний університет, 2015. 392 с.
149. Сергієнко В. Педагогічна оцінка рухової підготовленості студентської молоді у процесі фізичного виховання. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2012. № 13. С. 93–99.
150. Сітон М., Паркер П., Марш Х. В., Крейвен Р., Юнг А. С. Взаємні відносини між Я-концепцією, мотивацією та досягненнями: зіставлення академічної Я-концепції та цільових орієнтацій досягнення успіху в математиці. *International Journal of Experimental Educational Psychology*. 2014. Т. 34. С. 49–72. DOI: 10.1080/01443410.2013.825232.
151. Сороколіт Н., Римар О., Ханікянц О. Інноваційні види навчальної діяльності учнів з фізичної культури. *Фізична культура в закладах освіти: стан і перспективи розвитку* : зб. тез доп. V Регіон. наук.-практ. конф., м. Івано-Франківськ, 24-26 трав. 2024 р. Івано-Франківськ : Прикарпатський нац. ун-т імені Василя Стефаника, 2024. С. 20-22.
152. Смітанка В. Психологічний аналіз самооцінки у наукових дослідженнях зарубіжних та вітчизняних вчених. *Наука. Освіта. Молодь: збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету*. 2016. Ч. 2. С. 168–170.
153. Спринська З. В. Соціально-психологічні чинники формування самооцінки у підлітковому віці. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208> (дата звернення: 06.05.2025).
154. Статистика та тенденції соціальних мереж у 2023 році [Електронний ресурс]. URL: <https://techukraine.net/statystyka-ta-trendy-sotsialnykh-merezh-u-2023-rotsi> (дата звернення: 06.05.2025).
155. Стельмах О. В. Психологічні умови формування професійної Я-концепції майбутніх рятувальників: автореф. дис. ... канд. наук з психології. *Острог*. 2016. 265 с.

156. Столяренко О. Б. Психологія особистості: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури. 2012. 280 с.
157. Слухенська Р. В, Гауряк О. Д, Єрохова А. А., Литвинюк Н. Я. Вплив фізичної культури на подолання стресу у студентів вищих навчальних закладів. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. 2022. Вип. 7(152). С. 108–110. DOI: [10.31392/NPU-nc.series15.2022.7\(152\).25](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.7(152).25).
158. Тай Г., Девіс К. Г., Махбуб В., Перрі С., Адамс А., Голдфілд Г. С. Зменшення використання соціальних медіа покращує зовнішній вигляд і оцінку ваги у молоді з емоційним стресом. *Психологія популярних ЗМІ*. 2024. Т. 13, № 1. С. 162–169. DOI: <https://doi.org/10.1037/ppm0000460>
159. Трачук С. В., Семененко В. П., Долженко Л. В., Мамедова І. Р., Довгаль В. В. Сталий розвиток освітнього середовища для заохочення рухової активності школярів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 2. С. 81–85. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.2.81-85>
160. Трачук С., Долженко Л., Молодовський О. Фізична підготовленість учнівської молоді: аналіз в вимірі сьогодення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 2. С. 44–48. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.2.44-48>
161. Чеховська Л. В., Жданова О. В., Шевців У. Я. Функціональне тренування на заняттях із фізичного виховання у закладах вищої освіти. *Економіко-соціальні відносини в галузі фізичної культури та сфері обслуговування : тези доповідей V Міжнародної науково-практичної конференції (27–28 квітня 2023 року, м. Львів) / за заг. ред. Н. Павленчик. Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2023. С. 228–231.*
162. Хлопецький В. М., Курилюк С. І. Вплив технології корекції негативних психічних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу на їх фізичний стан. *Вісник Прикарпатського університету*. Серія: Фізична культура. 2019. Вип. 34. С. 145–153.
163. Філософський енциклопедичний словник. За ред. В. І. Шинкарука. Київ : Абрис, 2002. 742 с.

164. Черненко С., Долинний Ю., Олійник О., Гордєєва К. Особливості формування навчальної мотивації у студентів спеціальності «Фізична культура і спорт». *Гуманітарний вісник ДДПУ. Серія «Психологія»*. 2023. № 47. С. 145–153. DOI: 10.31865/2077-1827.1(103)2023.284534.
165. Чорна А. С. Взаємозв'язок структури мотивації та розвитку структури самооцінки. 2021. С. 11–13.
166. Шинкарук О. А., Бишевец Н. Г., Дутчак М. В., Андрєєва О. В., Яковенко О. О., Давидов Д. М. Самооцінка показників професійно-прикладної підготовленості військовослужбовців у воєнний період. *Sport Science Spectrum*. 2024. № 2. С. 121–129. DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-2-16>
167. Шинкарук О., Анохін Е. Характеристики кіберспорту як сучасного виду спорту: дефініція поняття «кіберспорт». *Молодь та олімпійський рух* : зб. тез доп. 14 Міжнар. конф. молодих вчених, 19 травня 2021 р. К., 2021. С. 49–50.
168. Шинкарук О. А., Андрєєв А. І., Анікєєв Д., Хрипко І. В. Класифікація «екзергеймів» як інноваційного засобу стимулювання рухової активності дітей, підлітків та молоді: основні види та характеристика. *Науковий часопис УДУ ім. Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2024. Вип. 12(185). С. 196–201. DOI: [10.31392/udu-nc.series15.2024.12\(185\).41](https://doi.org/10.31392/udu-nc.series15.2024.12(185).41).
169. Шибрук О. В. Самооцінка та рівень домагань у структурі Я-концепції студентів. *Наукові записки Національної академії внутрішніх справ. Педагогіка та психологія професійної підготовки*. 2016. № 2. С. 45–53.
170. Ярмоленко М. А., Шинкарук О. А., Шапар К. О., Ковальчук Н. В. Особливості формування мотивації у підлітків до занять кіберспортом. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. № 5 (164). С. 175–176.
171. Юдіна І. Дослідження впливу тілесно-орієнтованої психотерапії на психоемоційні стани особистості. *Psych-Health*. 2021. С. 220–251.

172. Яковенко О. О., Завальнюк В. Л., Семененко В. П., Яременко О. М. Мотиви та інтереси студентів до занять фізичним вихованням. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2024. № 10 (183). С. 251–256. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10\(183\).46](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).46).
173. Alleva D. A., Tylka T. L. A theoretical examination of the mechanisms through which positive body image promotes well-being. *Theory & Psychology*. 2021. Vol. 31(4). P. 616–638. DOI: [10.1016/j.bodyim.2020.06.003](https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.06.003)
174. Atkinson J. W. A theory of achievement motivation. New York : John Wiley & Sons, 1966. 335 p.
175. Asmundson G. J. G., Taylor S. How health anxiety influences responses to viral outbreaks like COVID-19: What all decision-makers, health authorities, and health care professionals need to know. *Journal of Anxiety Disorders*. 2020. Vol. 71. P. 102211. DOI: [10.1016/j.janxdis.2020.102211](https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102211)
176. Australian Psychological Society, Australian Red Cross. Psychological first aid: An Australian guide. *Melbourne* : Carlton, 2011.
177. Abdwahab A., Al-Dubai M. Leadership Styles and E-Commerce Adoption Among SME Managers in Oman: The Moderating Role of Technology Readiness. *Open Journal of Business and Management*. 2024. Vol. 12. P. 1074–1096. DOI: [10.4236/ojbm.2024.122057](https://doi.org/10.4236/ojbm.2024.122057).
178. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York : W. H. Freeman, 1997. 604 p.
179. Bailey R., Armour K., Kirk D., Jess M., Pickup I., Sandford R. The educational benefits claimed for physical education and school sport: an academic review. *Research Papers in Education*. 2009. Vol. 24(1). P. 1–27.
180. Babic M. J., Morgan P. J., Plotnikoff R. C., Lonsdale C., White R. L., Lubans D. R. Physical activity and physical self-concept in youth: Systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*. 2014. Vol. 44(11). P. 1589–1601. DOI: [10.1007/s40279-014-0229-z](https://doi.org/10.1007/s40279-014-0229-z).
181. Black P., Wiliam D. Assessment and Classroom Learning. *British Educational Research Journal*. 1998. Vol. 28(5). P. 701–716.

182. Baumeister R. F., Campbell J. D., Krueger J. I., Vohs K. D. Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*. 2003. Vol. 4(1). P. 1–44. DOI: [10.1111/1529-1006.01431](https://doi.org/10.1111/1529-1006.01431).
183. Berne E. *Games People Play: The Psychology of Human Relationships*. New York : Grove Press, 1964. 191 p.
184. Berger B. G., Motl R. W. Physical activity and subjective well being: Is it just the dose that matters? *Physical Activity and Psychological Well Being* / ed. by S. J. H. Biddle, K. R. Fox, S. H. Boutcher. 2nd ed. Routledge, 2017. P. 123–142. DOI: <https://doi.org/10.4324/9781315172039-9>.
185. Bou-Sospedra C., Adelantado-Renau M., Beltran-Valls M. R., Moliner-Urdiales D. Association between Health-Related Physical Fitness and Self-Rated Risk of Depression in Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. Vol. 17(12). Article 4316. DOI: [10.3390/ijerph17124316](https://doi.org/10.3390/ijerph17124316).
186. Brown J. D., Marshall M. A. The three faces of self-esteem. In: Kernis M. H. (Ed.). *Self-Esteem: Issues and Answers. A Source Book of Current Perspectives*. New York : Psychology Press, 2006. P. 4–9.
187. Busch P. Humanitarian approaches to the Periodic Law. Perspectives of Science and Education. *Proceedings of the 12th International Youth Conference*. New York : SLOVO\WORD, 2019. P. 12–17.
188. Byshevets N., Andrieieva O., Goncharova N., Shynkaruk O., Hakman A., Usuchenko V., Synihovets I. General regression modeling of the impact of physical activity on stress-related states in higher education students during military conflict. *Journal of Physical Education and Sport*. 2024. Vol. 24(9). Article 239. P. 1147–1158.
189. Byshevets N., Denysova L., Shynkaruk O., Serhiyenko K., Usychenko V., Stepanenko O., Syvash I. Using the methods of mathematical statistics in sports and educational research. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Vol. 19(Suppl. issue 3). Article 148. P. 1030–1034.

DOI: [10.7752/jpes.2019.s3148](https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s3148).

190. Choudhury M. M., Erdman A. L., Stapleton E., Gale E., Ulman S. Identifying links between athletic identity and risk factors related to youth sport participation. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. Article 1362614. DOI: 10.3389/fpsyg.2024.1362614.
191. Crocker J., Wolfe C. T. Contingencies of self-worth. *Psychological Review*. 2001. Vol. 108, No. 3. P. 593–623. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-295X.108.3.593>
192. Deci E. L., Ryan R. M. Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology*. 2008. Vol. 49, No. 1. P. 14–23.
193. Dias D., Silva J. S., Bernardino A. The Prediction of Road-Accident Risk through Data Mining: A Case Study from Setubal, Portugal. *Informatics*. 2023. Vol. 10, No. 1. P. 17. DOI: <https://doi.org/10.3390/informatics10010017>
194. Davison K. K., Jago R. Change in parent and peer support across ages 9 to 15 years and adolescent girls' physical activity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2009. Vol. 41, No. 9. P. 1816–1825. DOI: <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181a8666b>
195. Dweck C. S. *Mindset: The New Psychology of Success*. New York: Random House. 2006. 320 p.
196. Erikson E. H. *Childhood and Society*. New York: Norton. 1963. 156 p.
197. Everly G. S. Thoughts on early intervention. *International Journal of Emergency Mental Health*. 2001. Vol. 3, No. 4. P. 207–210.
198. Elliot A. J., Church M. A. A hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1997. Vol. 72, No. 1. P. 218–232. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.72.1.218>
199. Eime R. M., Young J. A., Harvey J. T., Charity M. J., Payne W. R. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2013.

Vol. 10. P. 135. URL: <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-10-135> (дата звернення: 06.05.2025).

200. Eysenck H. J. Dimensions of personality: 16, 5 or 3? *Personality and Individual Differences*. 1991. Vol. 12, No. 5. P. 515–526.

DOI: [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(91\)90029-K](https://doi.org/10.1016/0191-8869(91)90029-K)

201. Fox K. R. The Physical Self-Perception Profile Manual. *Champaign: Human Kinetics*. 1997. P. 111–140.

202. Fox K. R., Corbin C. B. The Physical Self-Perception Profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 1989. Vol. 11, No. 4. P. 408–430. DOI: <https://doi.org/10.1123/jsep.11.4.408>

203. Griban G., Khoroshukha M., Lyakhova N., Biletska V., Yefimenko P., Kanishcheva O., Zhlobo T. Peculiarities of students' mental functions development under the influence of different physical activities. *Polski Merkurusz Lekarski*. 2024. Vol. LII, No. 3. P. 326–331. DOI: [10.7752/jpes.2021.s5398](https://doi.org/10.7752/jpes.2021.s5398).

204. Gardner B., Lally P. Habit formation and behaviour maintenance: a review of recent empirical research. *Health Psychology Review*. 2018. Vol. 12, No. 1. P. 277–296. DOI: <https://doi.org/10.1080/17437199.2016.1240629>

205. Galán-Arroyo C., Mayordomo-Pinilla N., Castillo-Paredes A., Rojo-Ramos J. Self-perceived physical fitness as a moderating variable in the relationship between motor self-efficacy and physical self-concept in school-age physical education students. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. P. 1462333. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1462333>

206. Gomez-Bruton A., Navarrete-Villanueva D., Pérez-Gómez J., Vila-Maldonado S., Gesteiro E., Gusi N., Villa-Vicente J. G., Espino L., Gonzalez-Gross M., Casajus J. A. et al. The effects of age, organized physical activity and sedentarism on fitness in older adults: an 8-year longitudinal study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. Vol. 17. P. 4312. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph17124312>

207. Ginshaw S. Adolescent Development and Physical Self-Concept. *New York: Routledge*. 2021. 234 p.

208. Ginshaw S. Adolescent Development and Physical Self-Concept. *New York: Routledge*. 2021. 234 p.
209. Harter S. The development of self-representations. In: Damon W. (Series Ed.), Eisenberg N. (Vol. Ed.). *Handbook of Child Psychology*. Vol. 3: Social, Emotional, and Personality Development, 5th ed. *New York: Wiley*. 1998. P. 553–617.
210. Hogan R., Hogan J. Assessing leadership: A view from the dark side. *International Journal of Selection and Assessment*. 2001. Vol. 9, No. 1. P. 40–51. DOI: <https://doi.org/10.1111/1468-2389.00162>
- Hagger M. S., Hein V., Chatzisarantis N. L. D. Achievement Goals, Physical Self-Concept, and Social Physique Anxiety in a Physical Activity Context. *Journal of Applied Social Psychology*. 2011. Vol. 41, No. 6. C. 1299–1339.
212. Hattie J., Timperley H. The power of feedback. *Review of Educational Research*. 2007. Vol. 77, No. 1. C. 81–112. DOI: [10.3102/003465430298487](https://doi.org/10.3102/003465430298487).
213. Horney K. *Neurosis and Human Growth: The Struggle Toward Self-Realization*. New York : W. W. Norton, 1950. URL: <https://wnorton.com/books/9780393311129> (дата звернення: 14.10.2025).
214. Heckhausen J., Heckhausen H. *Motivation and Action*. 2nd ed. Cambridge : Cambridge University Press, 2008.
215. 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. Vol. 17. C. 100–110.
216. James W. *The Principles of Psychology*. Vol. 1. New York : Henry Holt and Company, 1890.
217. Junger J., Niznikowska E., Bergier B., Fromel K., Salonna F., Acs P., Bergier J. A field of study as a factor determining physical activity, BMI indicator and self-assessment of physical activity of students in the Visegrad countries. *Health Problems of Civilization*. 2016. Vol. 10(4). C. 14–25.
218. Kashuba V., Stepanenko O., Byshevets N., Kharchuk O., Savliuk S., Bukhovets B. et al. The formation of human movement and sports skills in processing sports-pedagogical and biomedical data in masters of sports.

- International Journal of Human Movement and Sports Sciences*. 2020. Vol. 8, No. 5. C. 249–257. DOI: 10.13189/saj.2020.080513.
219. Kanning M., Schlicht W. Be active and become happy: An ecological momentary assessment of physical activity and mood. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 2010. Vol. 32, No. 2. C. 253–263. DOI: 10.1123/jsep.32.2.253.
220. Kotarska K., Tymosik-Tomczak A., Nowak M. A. The Relationship between Physical Self-Concept and Motivation in Physical Education. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19, Is. 15. P. 9611.
221. Knowles Z., Gilbourne D., Cropley B. Reflective practice in sport: Contemporary directions. *Sport, Education and Society*. 2021. Vol. 26, No. 7. C. 795–808. DOI: 10.1080/13573322.2021.1891285.
222. Kolb D. Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development. Englewood Cliffs : *Prentice Hall*, 1984. 256 с.
223. Keegan R. J., Harwood C. G., Spray C. M., Lavallee D. A motivational model of coach–athlete–parent relationships in youth sport. *Psychology of Sport and Exercise*. 2009. Vol. 10(3). C. 321–329. URL: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.12.001> (дата звернення: 14.10.2025).
224. Krutsevich T., Bakiko I. Adequacy of Self-Assessment of Physical Development According to Indicators of Physical Preparedness of Schoolchildren of 5th and 11th Grades. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2022. Т. 22, № 2. C. 151–157. DOI: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.2.01>
225. Leary M. R., Baumeister R. F. The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. *Advances in Experimental Social Psychology*. 2000. Vol. 32. P. 1–62. URL: [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(00\)80003-9](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(00)80003-9) (дата звернення: 14.10.2025).
226. Light R. Game Sense: Pedagogy for Performance, Participation and Enjoyment. London : Routledge, 2013. 234 с.
227. Lages S. M. R. N., Emygdio R. F., Monte A. S. I., Alchi J. C. Motivation and self-esteem in university students' adherence to physical activity. *Revista de Salud Pública*. 2015. Vol. 17(5). C. 677–688.

228. Marchenko, O., Moskalenko O. Features of the needs and motivational sphere of the personality of future specialists in physical culture and. *Theory and Practice of Physical Culture and Sports*. 2024. Vol. 3. No. 1. P. 27–33. DOI: <https://doi.org/10.69587/tppcs/1.2024.27>
229. Marsh H. W., Shavelson R. Self concept: Its multifaceted, hierarchical structure. *Educational Psychologist*. 2017. Vol. 52(1). C. 1–16. DOI: 10.1080/00461520.2016.1225663.
230. Marsh H. W., Martin A. J., Jackson S. Introducing a short version of the Physical Self Description Questionnaire. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 2010. Vol. 32, No. 4. C. 438–482. DOI: 10.1123/jsep.32.4.438.
231. Marsh H. W., Richards G. E., Johnson S., Roche L. Physical Self-Description Questionnaire: psychometric properties and a multitrait-multimethod analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 1994. Vol. 16. C. 270–305.
232. Marsh H. W. Physical Self-Description Questionnaire: stability and discriminant validity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 1996. Vol. 67, No. 3. C. 249–264.
233. Marsh H. W., Shavelson R. Self-concept: Its multifaceted hierarchical structure. *Educational Psychologist*. 1985. Vol. 20, No. 3. C. 107–123.
234. Martins J., Honorio S., Cardoso J. M. Physical fitness levels of students with and without training abilities – a comparative study in physical education classes. *Retos*. 2022.
235. Maslow A. H. *Motivation and Personality*. New York : Harper & Row, 1954.
236. McAdams D. P. Psychopathology and the Self: Human Actors, Agents, and Authors. *Journal of Personality*. 2020. Vol. 88.
237. McAdams D. P. *The Strange Case of Donald J. Trump: A Psychological Reckoning*. New York : Oxford University Press, 2020.
238. McAdams D. P., Cowan H. R. Mimesis and myth: Evolutionary origins of psychological self-understanding. In: Carroll J., Clasen M., Jonsson E. (Eds.). *Evolutionary Perspectives on Imaginative Culture*. 2020.

239. Otero-Saborido F. M., Torreblanca-Martínez V., González-Jurado J. A. Systematic Review of Self-Assessment in Physical Education. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. Vol. 18. Article 766. DOI: [10.3390/ijerph18020766](https://doi.org/10.3390/ijerph18020766).
240. Primack B. A., Shensa A., Sidani J. E., Whaite E. O., Lin L. Y., Rosen D., Miller E. Social media use and perceived social isolation among young adults in the US. *American Journal of Preventive Medicine*. 2017. Vol. 53, No. 1. C. 1–8.
241. Prochaska J., DiClemente C. Stages and processes of self change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1983. Vol. 51, No. 3. P. 390–395.
242. Rajan B., Jose L. G., Sundar T. Are you connected to "Gram"? Exploring the link between loneliness, fear of missing out and Instagram use among young Indians. *Palabra Clave*. 2022. Vol. 25, No. 2. Article e2525. DOI: <https://doi.org/10.5294/pacla.2022.25.2.5>
243. Raphael B. When Disaster Strikes. *New York: Basic Books*. 1986. [n. p.].
244. Rogers C. H. Client-Centered Therapy. *Boston*. 1965. 560 p.
245. Ryan R. M., Deci E. L. Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. *New York: Guilford Press*. 2017. [n. p.].
246. Sallis J. F., Prochaska J. J., Taylor W. C. A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 1999. Vol. 32, No. 5. P. 963–975. DOI: <https://doi.org/10.1097/00005768-199905000-00014>
247. Swann C., Moran A., Piggott D. Defining elite athletes: issues in the study of expert performance in sport psychology. *Psychology of Sport and Exercise*. 2016. Vol. 17. P. 5–14. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.07.004>
248. Stenling A., Lindwall M., Hassmén P. Changes in perceived autonomy support and motivation in relation to changes in physical activity: A longitudinal study. *Psychology of Sport & Exercise*. 2015. Vol. 21. P. 51–59.

249. Swami V. Body image in emerging adults. In: Arnett J. J. (Ed.). *The Oxford Handbook of Emerging Adulthood*. Oxford: Oxford University Press. 2016. P. 401–417.
250. Teixeira P. J., Carraça E. V., Markland D., Silva M. N., Ryan R. M. Exercise, physical activity and self-determination theory: state of the art and future directions. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2020. Vol. 17, No. 1. P. 1–21. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12966-020-00917-8>
251. Tremblay M. S., Gray C., Babcock S., Barnes J., Bradstreet C. C., Carr D. et al. Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. *International Journal of Preventive Medicine*. 2011. Vol. 2, No. 1. P. 2.
252. Tiggemann M., Slater A. Body Image Across the Life Span: Adults and Children. *Current Psychiatry Reports*. 2017. Vol. 19. P. 45–58. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11920-017-0795-5>
253. Tiggemann M., Slater A. NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*. 2013. Vol. 46, No. 6. P. 630–633. DOI: <https://doi.org/10.1002/eat.22141>
254. Tomlinson C. A. *The Differentiated Classroom: Responding to the Needs of All Learners*. Alexandria, VA: ASCD. 2014. 344 p. ISBN 978-1-4166-1615-0
255. Vandelanotte C., Duncan M. J., Rosenkranz R. R., Short C. E. Digital platforms for physical activity promotion: current evidence and future directions. *Sports Medicine*. 2021. Vol. 51, No. 14. P. 2215–2232. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01488-5>
256. Williams D. *Embedded Formative Assessment*. 2nd ed. West Palm Beach: Learning Sciences International. 2019. 312 p.
257. World Health Organization. *Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: World Health Organization. 2020. 104 p. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128> (дата звернення: 06.05.2025).

258. WMA Declaration of Helsinki – Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects. URL: <https://www.wma.net/what-we-do/medical-ethics/declaration-of-helsinki/> (дата звернення: 06.05.2025).
259. Wylie R. C. The Self-Concept. Vol. 2. *Lincoln: University of Nebraska Press*. 1979. [n. p.].
260. Zimmerman B. J. From cognitive modeling to self-regulation: A social cognitive career path. *Educational Psychologist*. 2013. Vol. 48, No. 3. P. 135–147.
261. Zimmerman B. J. From cognitive modeling to self regulation: a social cognitive career path. In: Zimmerman B. J., Schunk D. H. (Eds.). *Handbook of Self Regulation of Learning and Performance*. 2nd ed. *New York: Routledge*. 2013. P. 1–19.
262. 40+ statistics, facts and Instagram trends for 2023 [Електронний ресурс]. URL: <https://www.websiterating.com/uk/research/instagram-statistics/> (дата звернення: 06.05.2025).
263. ESOMAR. The ESOMAR International Code [Електронний ресурс]. URL: <https://esomar.org/uploads/attachments/ckqtawvjq00uukdtrhst5sk9u-iccesomar-international-code-english.pdf> (дата звернення: 06.05.2025).
264. European Commission. Guidance on Ethics and Data Protection for the Horizon Europe Programme [Електронний ресурс]. URL: https://ec.europa.eu/info/fundingtenders/opportunities/docs/2021207horizon/guidance/ethics-and-data-protection_he_en.pdf (дата звернення: 06.05.2025).

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. Марченко О. Ю., Москаленко О. В. Дослідження самооцінки фізичного розвитку спортсменів в контексті гендерного підходу. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2023. № 2. С. 43–48. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2023.2.43-48> Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в організації, проведенні дослідження та в опрацюванні результатів дослідження. Внесок Марченко О. Ю. полягає в узагальненні даних.*
2. Круцевич Т., Марченко О., Москаленко О. Здоровий спосіб життя в ієрархії мотиваційних пріоритетів юнаків і дівчат, які займаються спортом. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2023. № 1. С. 58–66. DOI: [10.32540/2071-1476-2023-1-058](https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-1-058) Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у визначенні мети та завдань дослідження, проведенні психодіагностичних методик, аналізі отриманих даних. Внесок Круцевич Т. полягає в інтерпретації результатів досліджень. Внесок Марченко О. узагальнення й систематизація теоретичного матеріалу й оформленні.*
3. Марченко О., Москаленко О. Мотиваційні пріоритети до занять спортом студентів коледжів різного професійного спрямування. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2023. № 3. С. 25–32. DOI: [10.32540/2071-1476-2023-3-025](https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-3-025) Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в організації дослідження, опрацюванні емпіричної частини, аналіз даних. Внесок Марченко О. полягає в узагальненні й систематизації теоретичного матеріалу та редагуванні фінального тексту.*
4. Marchenko, O., Moskalenko O. Features of the needs and motivational sphere of the personality of future specialists in physical culture and. *Theory and Practice of Physical Culture and Sports*. 2024. Vol. 3. No. 1. P. 27–33. DOI: <https://doi.org/10.69587/tppcs/1.2024.27> Фахове видання України.

Особистий внесок здобувача полягає в організації, проведенні дослідження, опрацюванні отриманих результатів. Внесок Марченко О. Ю. полягає в редагуванні й оформленні тексту.

5. Марченко О. Ю., Москаленко О. В. Особливості самооцінки фізичного образу «Я» здобувачів передвищої фахової освіти з урахуванням їх професійної спрямованості. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2025. № 1. С. 75–84. DOI: [10.32540/2071-1476-2025-1-087](https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-1-087) Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в зборі емпіричних даних та в опрацюванні результатів дослідження. Внесок Марченко О. Ю. полягає в редагуванні тексту, фінальній стилістиці й кореспонденції з журналом.*

6. Москаленко О., Марченко О., Калабішка І. Взаємозв'язок самооцінки та об'єктивних показників фізичної підготовленості студентів передвищої освіти: порівняльний аналіз. *Sport science spectrum*. 2025. № 1. С. 55–62. DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-1-8> Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в розробленні концепції дослідження, методологічному обґрунтуванні, проведенні аналізу даних та фінальній редакції рукопису. Внесок Марченко О. Ю. полягає в редагуванні, рецензуванні тексту, корекції формулювань і стилістичному вдосконаленні рукопису. Внесок Калабішки І. полягає в узгодженні статистичних моделей.*

7. Москаленко О., Марченко О., Лі Чжолінь. Фактори формування самооцінки фізичної підготовленості здобувачів фахової передвищої освіти. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2025. № 2. С. 100–106. <https://doi.org/10.32782/spmed.2025.2.14> Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в розробці концепції дослідження, методологічному обґрунтуванні, інтерпретації результатів та фінальній редакції тексту. Внесок Марченко О. Ю. полягає в зборі емпіричних даних та первинному аналізі результатів дослідження. Внесок Лі Чжолінь полягає в узагальненні літературного матеріалу, статистичному моделюванні.*

8. Москаленко О. В., Ставінський Ю. О., Перегінєць М. М. Психолого-педагогічні аспекти мотиваційного спрямування та його впливу на

самооцінку фізичної підготовленості здобувачів передвищої фахової освіти. *Rehabilitation and Recreation*. 2025. Vol. 19. No. 2. P. 231–242. DOI: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2025.19.2.22> Фахове видання України проіндексоване у базі даних Scopus (Q4). *Особистий внесок здобувача полягає в розробці концепції дослідження, методологічному обґрунтуванні, інтерпретації результатів. Внесок Ставінського Ю. О. полягає в проведенні психодіагностичних методик, аналізі мотиваційних показників та допомозі в інтерпретації мотиваційних аспектів. Внесок Перегінця М. М. полягає в зборі емпіричних даних, обробці статистики та корекції тексту.*

9. Марченко О. Ю., Москаленко О. В., Холодова О. С., Бричук М. С. Кіберспорт як інноваційний чинник корекції самооцінки фізичної підготовленості та розвитку рухових якостей студентської молоді. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.16961810> Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в концептуальному формуванні дослідження, координації роботи, інтерпретації результатів і фінальній редакції тексту статті. Внесок Марченко О. Ю. полягає в допоміжному зборі даних та первинному опрацюванні результатів. Внесок Холодової О. С. полягає в літературному огляді і перевірці тексту. Внесок Бричук М. С. полягає у статистичній обробці та стилістичній редакції.*

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

10. Москаленко О. В. Самооцінка фізичного розвитку як особиста оцінка фізичного стану, здоров'я та зовнішності студентів фахового коледжу. *Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи* : матеріали X Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф., Київ, 15 груд. 2023 р. Київ : Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2023. С. 128–130. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/48463/1/O_Dziuba_H_Ivanenko_PES_HP_10_BGMU.pdf

11. Москаленко Олександр. Чинники, що впливають на формування самооцінки фізичної підготовленості здобувачів передвищої фахової освіти. *Біомеханіка спорту, оздоровчої рухової активності, фізкультурно-спортивної реабілітації: актуальні проблеми, інноваційні проєкти та тренди* : матеріали IV Всеукр. електрон. наук.-практ. конф. з міжнар. участю, Київ, 12 черв. 2025 р. Київ : НУФВСУ, 2025. С. 136–139. URL: https://uni-sport.edu.ua/images/documents/Zbirnik%20materialiv%20konferencii_12.06.2025_GOTOVO.pdf

12. Каравасілій Анастасія, Сергієнко Костянтин, Москаленко Олександр. Актуальні проблеми кіберспорту. *Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, терапії та реабілітації* : матеріали VIII Всеукр. електрон. конф. з міжнар. участю, Київ 29 трав. 2025 р. Київ : НУФВСУ, 2025. С. 160–161.

<https://uni-sport.edu.ua/content/viii-vseukrayinska-elektronna-konferenciya-z-mizhnarodnoyu-uchastyu-innovaciyni-ta> *Здобувачеві належить визначення стану наукової проблеми, аналізі науково-методичної літератури, інтерпретації отриманих даних.*

ДОДАТОК Б

ВІДОМОСТІ ПРО АПРОБАЦІЮ РЕЗУЛЬТАТІВ ДИСЕРТАЦІЇ

№	Назва конференції, конгресу, симпозиуму, семінару, школи	Місце та дата проведення	Форма участі
1	IV Всеукраїнська електронна науково-практична конференція з міжнародною участю	м. Київ 12 червня 2025 р.	Доповідь, публікація
2	Міжнародна конференція «Фізична культура та спорт дітей і молоді як складові концепції сталого розвитку»	м. Київ 20 листопада 2024 р.	Доповідь, публікація
3	XV Міжнародна конференція молодих вчених «Молодь та олімпійський рух»	м. Київ, 16 вересня 2022 р	Доповідь
4	X Всеукраїнська науково-практичної онлайн-конференція	м. Київ 15 грудня 2023 р.	Доповідь, публікація
5	Міжнародна науково-практична конференція «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії»	м. Дніпро 26-27 жовтня 2023 р.	Доповідь
6	Міжнародна конференція «Фізична культура та спорт дітей і молоді як складові концепції сталого розвитку»	м. Київ 20 листопада 2024 р.	Доповідь
7	I Міжнародна науково-практична конференція «Актуальні проблеми фізичного виховання різних груп населення» пам'яті професора Т. Ю. Круцевич	м. Київ 25 січня 2024 р.	Доповідь
8	VIII Всеукраїнська електронна конференція з міжнародною участю	м. Київ 29 травня 2025 р.	Доповідь, публікація
9	II Міжнародна науково-практична конференція «Актуальні проблеми фізичного виховання різних груп населення» пам'яті професора Т. Ю. Круцевич	м. Київ 25 січня 2025 р.	Доповідь
10	VI Міжнародна конференція «Сталий розвиток і спадщина у спорті: проблеми та перспективи»	м. Київ, 16 листопада 2022 р.	Доповідь

ДОДАТОК В

АКТ

впровадження результатів наукових досліджень
в освітній процес Відокремленого структурного підрозділу «Київський транспортно-економічний фаховий коледж Національного транспортного університету»

«15» 08 2025 р.

м. Київ

Ми, ті, що підписалися нижче, склали цей акт про те, що за результатами роботи, виконаної відповідно до Тематичного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021-2025 рр., тема «Удосконалення системи педагогічного контролю фізичної підготовленості дітей, підлітків і молоді в закладах освіти» (номер державної реєстрації (№ держреєстрації 0121U108938), за період: січень 2025 р. – червень 2025 р. виконавець Москаленко Олександр Вікторович надав такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Експериментальна інтегративна програма, що поєднує традиційну рухову активність та кіберспорт. Форма впровадження - Методичні рекомендації до проведення практичних занять в позанавчальний час для здобувачів першого (бакалаврського) рівня освіти. Експериментальна програма об'єднує фізичні навантаження, спортивно-ігрову діяльність та кіберспорт, застосовуючи їх як засіб підвищення мотивації до занять фізичною культурою і спортом. Відповідає світовим аналогам.	Інноваційність програми полягає в трансформації кіберспорту з форми дозвілля в педагогічний інструмент, де результати у віртуальних змаганнях використовуються як мотиватор для фізичного самовдосконалення. Запропонований підхід дає змогу гармонійно поєднати сучасні інтереси молоді з традиційними засобами фізичного виховання, що підвищує ефективність формування адекватної самооцінки фізичної підготовленості. Результати дослідження можуть бути впроваджені в освітній процес здобувачів освіти різних спеціальностей та застосовані у спортивно-оздоровчій практиці коледжів і закладів вищої освіти.	Впровадження експериментальної інтегративної програми у позанавчальний час забезпечило органічне поєднання результатів наукових досліджень із практикою занять студентів 1–2 курсів. Програма реалізовувалася у позанавчальний час у рамках виховної та спортивно-оздоровчої роботи та сприяла: -розширенню професійних та особистісних компетентностей здобувачів; -формуванню цілісного уявлення про власне фізичне «Я»; -розвитку навичок адекватної самооцінки фізичної підготовленості; -підвищенню інтересу до регулярних занять фізичною культурою та спортом; -набуттю стійких умінь і практичних навичок, що мають виражений соціальний та виховний ефект.

Автор розробки:
Аспірант

Представник Національного університету
фізичного виховання і спорту України:
проректор з навчально-методичної роботи,
д.фіз.вих., професор

Представник установи, де виконувалось впровадження:
Відокремлений структурний підрозділ «Київський
транспортно-економічний фаховий коледж
Національного транспортного університету»,
директор ВСП «СТЕКФОНТУ»

Олександр МОСКАЛЕНКО

Оксана ПИНКАРУК

Наталія ШУЛЬГА

ДОДАТОК Г

АКТ
впровадження результатів наукових досліджень
в освітній процес кафедри теорії і методики фізичного виховання ВСП «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання НУФВСУ»

«7» травня 2025 р.

м. Івано-Франківськ

Ми, ті, що підписалися нижче, склали цей акт про те, що за результатами роботи, виконаної відповідно до Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021-2025 рр., тема «Удосконалення системи педагогічного контролю фізичної підготовленості дітей, підлітків і молоді в закладах освіти» (№ держреєстрації 0121U108938), за період вересень 2024 р. - травень 2025 р. виконавець Москаленко Олександр Вікторович надав такі рекомендації та пропозиції :

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Застосування тренінгової технології для корекції самооцінки фізичної підготовленості студентської молоді. Форма впровадження – тренінгові заняття у межах дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня освіти, 2 курс.	Вперше обгрунтовано ефективність застосування тренінгової технології та методик для корекції самооціночних уявлень студентів щодо власної фізичної підготовленості в умовах освітнього процесу. Результати дослідження можуть бути впроваджені в освітній процес при викладанні дисциплін з теорії та методики фізичного виховання, що сприятиме підвищенню якості фахової підготовки майбутніх фахівців.	У результаті впровадження матеріалів наукового дослідження в освітній процес були апробовані авторські напрацювання під час занять зі студентами 2 курсу бакалаврського рівня. Основну увагу зосереджено на використанні тренінгових методик як засобу формування здорової самооцінки та особистісного зростання здобувачів освіти. Очікувані результати та ефект від впровадження: - підвищення зацікавленості у заняттях спортом як засобі особистісного розвитку; - формування усвідомленого ставлення до власного фізичного стану; - розвиток адекватної самооцінки й здатності до саморефлексії; - підвищення рівня розвитку - основних фізичних якостей здобувачів; - підтримка процесу соціалізації та адаптації в освітньому середовищі.
Розроблено тренінгову технологію, спрямовану на формування адекватної самооцінки фізичного стану, мотивацію до самопізнання та розвиток позитивного фізичного «Я»-образу. Аналогів немає.		

Автор розробки:
аспірант

Олександр МОСКАЛЕНКО

Представник Національного університету
фізичного виховання і спорту України:
проректор з навчально-методичної роботи,
д.фіз.вих., професор

Оксана ШИНКАРУК

Представники установи, де виконувався впровадження:
директор ВСП «Івано-Франківський фаховий коледж
фізичного виховання НУФВСУ»
к.фіз.вих., доцент

Любомир ПАСІЧНЯК



ДОДАТОК Д

АКТ

впровадження результатів наукових досліджень
в освітній процес кафедри теорії і методики фізичного виховання ВСП «Івано-
Франківський фаховий коледж фізичного виховання НУФВСУ»

«4» травня 2025 р.

м. Івано-Франківськ

Ми, ті, що підписалися нижче, склали цей акт про те, що за результатами роботи, виконаної відповідно до Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021-2025 рр., тема «Удосконалення системи педагогічного контролю фізичної підготовленості дітей, підлітків і молоді в закладах освіти» (№ держреєстрації 0121U108938), за період вересень 2024 р. - травень 2025 р. виконавець Москаленко Олександр Вікторович надав такі рекомендації та пропозиції :

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Технологія «Корекція самооцінки фізичної підготовленості здобувачів передвищої фахової освіти в процесі занять спортом». Форма впровадження - матеріали до лекції та практичних занять з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня, 2 курс. Розроблено та впроваджено технологію корекції самооцінки фізичної підготовленості та формування цілісного уявлення про фізичне «Я» здобувачів передвищої фахової освіти. Аналогів немає.	Визначено ефективність розробленої технології корекції самооцінки фізичної підготовленості та окреслено перспективи її практичного застосування для формування адекватної самооцінки здобувачів передвищої фахової освіти різного професійного спрямування. Результати дослідження можуть бути впроваджені в освітній процес при викладанні навчальних дисциплін з теорії та методики фізичного виховання, що сприятиме підвищенню якості фахової підготовки.	В результаті впровадження матеріалів наукового дослідження у навчальний процес було здійснено інтеграцію отриманих наукових результатів під час проведення занять для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня, 2 курс. Застосування дослідницьких матеріалів сприяло: -розширенню професійних та особистісних компетенцій здобувачів; -формуванню цілісного уявлення про фізичне «Я» людини; -розвитку адекватної самооцінки рівня фізичної підготовленості; -покращенню якості сприйняття та засвоєння навчального матеріалу; -підвищенню ефективності освітнього процесу загалом; -формуванню стійких знань і практичних навичок, що мають виражений соціальний ефект.

Автор розробки:
аспірант

Олександр МОСКАЛЕНКО

Представник Національного університету
фізичного виховання і спорту України:
проректор з навчально-методичної роботи,
д.фіз.вих., професор

Оксана ШИНКАРУК

Представники установи, де виконувався впровадження:
директор ВСП «Івано-Франківський фаховий коледж
фізичного виховання НУФВСУ»
к.фіз.вих. доцент

Любомир ПАСІЧНЯК



ДОДАТОК Е

АКТ
впровадження результатів наукових досліджень
в освітній процес кафедри теорії і методики фізичного виховання НУФВСУ

«14» квітня 2025 р.

м. Київ

Ми, ті, що підписалися нижче, склали цей акт про те, що за результатами роботи, виконаної відповідно до Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021-2025 рр., тема «Удосконалення системи педагогічного контролю фізичної підготовленості дітей, підлітків і молоді в закладах освіти» (№ держреєстрації 0121U108938), за період вересень 2024 р. – квітень 2025 р. виконавець Москаленко Олександр Вікторович надав такі рекомендації та пропозиції :

<i>Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика</i>	<i>Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання</i>	<i>Ефект від впровадження</i>
Застосування тренінгової технології для корекції самооцінки фізичної підготовленості студентської молоді. Форма впровадження – тренінгові заняття у межах дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня освіти, 2 курс. Розроблено тренінгову технологію, спрямовану на формування адекватної самооцінки фізичного стану, мотивацію до самопізнання та розвиток позитивного фізичного «Я»-образу. Аналогів немає.	Вперше обґрунтовано ефективність застосування тренінгової технології та методик для корекції самооціночних уявлень студентів щодо власної фізичної підготовленості в умовах освітнього процесу. Результати дослідження можуть бути впроваджені в освітній процес при викладанні дисциплін з теорії та методики фізичного виховання, що сприятиме підвищенню якості фахової підготовки майбутніх фахівців.	У результаті впровадження матеріалів наукового дослідження в освітній процес були апробовані авторські напрацювання під час занять зі студентами 2 курсу бакалаврського рівня. Основну увагу зосереджено на використанні тренінгових методик як засобу формування здорової самооцінки та особистісного зростання здобувачів освіти. Очікувані результати та ефект від впровадження: - підвищення зацікавленості у заняттях спортом як засобі особистісного розвитку; - формування усвідомленого ставлення до власного фізичного стану; - розвиток адекватної самооцінки й здатності до саморефлексії; - підвищення рівня розвитку - основних фізичних якостей здобувачів; - підтримка процесу соціалізації та адаптації в освітньому середовищі.

Автор розробки:
аспірант

Олександр МОСКАЛЕНКО

Представник Національного університету фізичного виховання і спорту України:
проректор з навчально-методичної роботи,
д.фіз.вих., професор

Оксана ШИНКАРУК

Представники установи, де виконувалось впровадження:
Завідувач кафедри теорії і методики
фізичного виховання НУФВСУ,
к.фіз.вих., доцент

Сергій ТРАЧУК

ДОДАТОК Ж

**АКТ ВПРОВАДЖЕННЯ
РЕЗУЛЬТАТІВ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС
КИЇВСЬКОГО ФАХОВОГО КОЛЕДЖУ ЗВ'ЯЗКУ**

«3» 04 2024 р.

Ми, ті, що підписалися нижче, склали цей акт про те, що виконавцем теми Москаленко О. В. за результатами роботи виконаної відповідно до Плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2021-2025 за темою 3.3 «Удосконалення системи педагогічного контролю фізичної підготовленості дітей, підлітків і молоді в закладах освіти» (номер державної реєстрації 0121U108938), було внесено такі пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
<i>Назва пропозиції:</i> Визначення особливостей та відмінностей самооцінки фізичного розвитку <i>Форма впровадження</i> – методичні рекомендації для проведення практичних занять з дисципліни «Фізична культура». Розроблені методичні рекомендації ґрунтуються на індивідуальному аналізі самооцінки фізичного розвитку студентів. <i>Переваги над аналогами:</i> це дозволяє викладачам надавати персоналізовані поради щодо вибору засобів та методів фізичного виховання, що сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості студентів.	<i>Наукова новизна:</i> Вперше впроваджуються методичні рекомендації, що роблять акцент на використанні психологічного тестування в освітньому процесі. Завдяки цьому стає можливим визначити самооцінку фізичного розвитку та рівень фізичної підготовленості студентів. Це, в свою чергу, дозволяє удосконалити методи підходу до навчання з метою підвищення рівня фізичної підготовленості та самооцінки студентів. <i>Рекомендації:</i> методичні рекомендації використовувати в освітньому процесі під час проведення практичних занять з дисциплін "Фізична культура", «Фізичне виховання».	Матеріали досліджень були впроваджені під час проведення практичних занять із студентами I-го та II-го курсу в рамках проведення практичних занять з дисципліни «Фізична культура». Унікальний аспект методичних рекомендацій – це врахування психологічної складової та персоналізований підхід і надання практичних рекомендацій, що сприяє: - підвищенню мотивації студентів до регулярних занять фізичною культурою і спортом; - підвищенню рівня самооцінки фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів; - покращенню фізичної підготовленості студентів. Запровадження такого підходу передбачає досягнення економічних і соціальних ефектів.

Автор-розробник
аспірант кафедри теорії і методики
фізичного виховання НУФВСУ

Олександр МОСКАЛЕНКО

Представник закладу, де виконується впровадження:
Директор фахового коледжу зв'язку

Світлана ЧЕЧУРО

Проректор з науково-педагогічної роботи
НУФВСУ

Ольга БОРИСОВА

ДОДАТОК И

Таблиця И.1 – Тижневий цикл занять для здобувачів передвищої фахової освіти в рамках експериментальної програми корекції самооцінки фізичної підготовленості

	Тип заняття	Юнаки	Дівчата	Головна мета (корекційна)
Понеділок 16:00 – 18:00	Тренування	Кросфіт: WOD (Workout of the Day), вправи з власною вагою, базові силові та функціональні рухи	Кросфіт: вправи з власною вагою, адаптовані комплекси з акцентом на гнучкість	Розвиток сили, витривалості, формування об'єктивної самооцінки через вимірюваний прогрес
Вівторок 16:00 – 19:00	Інтегративне заняття	Кіберспорт	Кіберспорт	Розвиток стратегічного мислення, командної взаємодії, саморефлексії
Середа 16:00 – 18:00	Тренування	Мініфутбол, баскетбол, волейбол (чередування)	Танцювальна аеробіка, стретчинг, фітнес-йога	Розвиток координації, гнучкості, соціальних навичок, командної взаємодії
Четвер	День здоров'я та відновлення	Воркшоп із харчування, майндфулнес, релаксація (на вибір)	Воркшоп із харчування, майндфулнес, релаксація (на вибір)	Навчання саморегуляції, формування здорових звичок, профілактика стресу
П'ятниця 16:00 – 17:00	Психологічний тренінг/міні лекція	Тематичний тренінг: впевненість у собі, лідерство, подолання стресу	Тематичний тренінг: позитивний образ тіла, емоційна підтримка, розвиток асертивності	Зниження тривожності, корекція ставлення до тіла, підвищення самооцінки
Субота 11.00-14.00	Тренування	Кіберспорт	Кіберспорт	Розвиток стратегічного мислення, командної взаємодії, саморефлексії

Примітка: кожне тренування завершується короткою рефлексією (5-7 хвилин);

3. Протягом тижня ведуться щоденники фізичної активності/самоспостереження (у цифровому або паперовому форматі);

4. Психологічні тренінги проводяться дипломованим спеціалістом згідно із затвердженим календарним планом (1 раз на тиждень, у вівторок);

5. День здоров'я та відновлення — гнучкий: студенти можуть обрати активність залежно від своїх інтересів;

6. Раз на місяць організовується загальна рефлексивна сесія з анкетуванням зворотного зв'язку.

ДОДАТОК К

Таблиця К.1 – Структурований річний план впровадження програми корекції самооцінки фізичної підготовленості здобувачів передвищої фахової освіти в процесі занять спортом

Місяць	Етап	Основні модулі	Основний зміст (приклади активностей, тренінгів, лекцій)
Вересень	Організаційно-підготовчий	Вступ, самооцінка, освітньо-когнітивний	Знайомство з програмою, тестування фізичних якостей
Жовтень	Формувально-корекційний	Ігровий, функціональний, освітньо-когнітивний	Кросфіт, міні-футбол/баскетбол, воркшоп з харчування, лекція «Види мотивації»
Листопад	Формувально-корекційний	Тренінговий, ігровий, самостереження	Психологічний тренінг «Позитивний образ тіла», рефлексивна сесія, щоденник прогресу, футбол/фітнес для дівчат
Грудень	Формувально-корекційний	Функціональний, освітньо-когнітивний	Кросфіт, лекція «Фізичні якості: сила, витривалість», аналіз індивідуальних результатів
Січень	Формувально-корекційний	Тренінговий, самостереження, ігровий	Тренінг «Самомотивація та лідерство», спортивні ігри, групова рефлексія, оновлення цілей
Лютий	Формувально-корекційний	Функціональний, тренінговий	Кросфіт, тренінг «Управління стресом», техніки релаксації, контрольні тестування
Березень	Формувально-корекційний	Освітньо-когнітивний, ігровий, самостереження	Міні-лекція «Самооцінка та прогрес», футбол/фітнес, аналіз графіків прогресу
Квітень	Формувально-корекційний	Функціональний, тренінговий, самостереження	Кросфіт, тренінг «Цілепокладання», контроль динаміки результатів, рефлексія
Травень	Контрольно-підсумковий	Всі модулі (підсумок)	Фінальна діагностика, аналіз досягнень, анкетування, підсумкова лекція, видача сертифікатів, презентація результатів

Примітка: функціональний модуль = кросфіт із силовими, координаційними, гнучкісними вправами; тренінговий = психологічна підтримка, робота з образом тіла; самостереження = ведення щоденника, аналіз прогресу, робота з цілями. Всі заняття відбуваються у позанавчальний час, 2–4 рази на тиждень (можна варіювати).

ДОДАТОК Л

Таблиця Л.1 – Тематика та структура тренінгових занять для юнаків і дівчат у межах технології корекції самооцінки фізичної підготовленості здобувачів передвищої фахової освіти

Місяць	Тема	Формат	Основна мета/зміст
Вересень	Моя точка "А" і моя точка "Б": від діагностики до мети	Воркшоп	Аналіз результатів діагностики. Перетворення "слабких місць" на "зони росту". Постановка реалістичних цілей на основі фактів.
Жовтень	Діалог із собою: як наш внутрішній критик впливає на результат	Тренінг	Техніки розпізнавання та роботи з негативними установками ("я не зможу", "у мене не вийде"). Формування підтримуючого внутрішнього діалогу.
Листопад	Аналіз успіхів та невдач: на що ми спираємося?	Групова дискусія	Вчимося правильно пояснювати свої результати: не "я поганий/везучий", а "я доклав зусиль/потрібно більше практики".
Грудень	Стійкість до стресу: як перетворювати виклики на можливості	Практикум	Робота з фізіологією стресу. Техніки психологічного відновлення після важких тренувань або невдач в грі.
Лютий	Мислення зростання: чому "я не можу" — це лише тимчасово	Інтерактивний тренінг	Знайомство з концепцією Growth Mindset (К. Двек). Вправи на зміну установок з "здібності вроджені" на "здібності розвиваються".
Березень	Від геймпада до штанги: переносимо навички	Воркшоп	Аналіз навичок з кіберспорту (стратегія, комунікація, реакція) та пошук способів їх застосування у фізичних тренуваннях.
Квітень	Аналіз власного прогресу: як читати дані і не втрачати мотивацію	Практикум	Робота з даними фітнес-трекерів та щоденників. Як бачити прогрес, навіть коли він нелінійний. Робота з "ефектом плато".
Травень	Моя траєкторія успіху: підсумки, висновки та план на майбутнє	Круглий стіл	Кожен учасник презентує свій особистий шлях, аналізуючи, як змінилася не лише фізична форма, а й самосприйняття.

ДОДАТОК М

ЩОДЕННИК САМОСПОСТЕРЕЖЕННЯ

Ім'я студента: _____

1. Основна інформація

- Дата: "____" _____ 202__ р.
- День тижня та тип заняття: (напр., Понеділок – Кросфіт; Вівторок – Тренінг)

2. Перед заняттям

- Моя коротка ціль на це заняття/тиждень: (
- Рівень енергії (1–10): _____
- Мотивація йти на заняття (1–10): _____
- Чого я очікую або побоююся від сьогоднішнього заняття?

3. Під час заняття (об'єктивні факти)

- Що саме я робив/ла? _____
- Мій об'єктивний результат: _____
- Що допомагало/заважало під час заняття? (напр., настрій, підтримка друзів, погода, здоров'я, інше) _____

4. Після заняття (Аналіз і рефлексія)

- Наскільки складним було заняття? (1–10): _____
- Моє самопочуття зараз (фізичне та емоційне): _____

-
- Момент, яким я пишаюся: _____
 - Що було найскладнішим і як я з цим впорався/впоралася?

5. Самооцінка і корекція

- Чи змінилися мої очікування після заняття? (Так/Ні. Чому?)
- Що нового я дізнався/дізналася про свої можливості?
- Чи змінилася моя думка про себе цього тижня? (Коротко: Так/Ні. Чому?)

6. Підсумок тижня (заповнюється наприкінці кожного тижня)

- Мій головний урок тижня:
- Що було найуспішнішим?
- Що найскладнішим?
- План дій на наступний тиждень: (Коротко: На наступному занятті спробую/зверну увагу на...)

7. Мотивація та підтримка

- Що мене цього тижня найбільше надихнуло/за що можу себе похвалити?

8. (Додатково за бажанням) Власні графіки або таблиці прогресу

(Тут можна намалювати, наклеїти або вставити графік кількості повторень, часу тренування тощо)

Інструкція для студентів: заповнюйте щоденник одразу після кожного заняття. Фокусуйтеся на власному прогресі — це ваш персональний інструмент для саморозвитку та корекції самооцінки!