

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК САМООЦІНКИ ТА ОБ'ЄКТИВНИХ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ: ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ

Олександр Москаленко¹, Оксана Марченко¹, Ірина Калабішка^{2,3}

¹Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

²Науково-дослідницький центр спортивної фізіології

³Угорський університет спортивних наук, Будапешт, Угорщина

Анотація. Вступ. У статті досліджено залежність рівня фізичної підготовленості здобувачів передвищої фахової освіти від їхньої спеціалізації, а також взаємозв'язок між суб'єктивною самооцінкою та об'єктивними показниками фізичних можливостей. *Мета статті.* Проаналізувати взаємозв'язок між самооцінкою та об'єктивними показниками фізичної підготовленості студентів передвищої освіти та здійснити їх порівняльний аналіз. *Результати.* Аналіз результатів тестових вправ серед студентів трьох коледжів виявив, що здобувачі спортивного спрямування (коледж 1 та коледж 2) демонструють вищі об'єктивні показники порівняно зі студентами коледжу 3. За допомогою GLM-моделі ($F = 65,02$; $p < 0,05$; $R^2 = 0,648$) встановлено, що різницю між суб'єктивними та об'єктивними оцінками визначають: фактичні показники фізичної підготовленості (гнучкість, сила, витривалість, спритність), самооцінка фізичного «Я», стать та належність до коледжу. Виявлено, що кращі об'єктивні результати зменшують «дельту» (різницю між оцінками), тоді як завищена загальна самооцінка ($\beta = 0,70$) її збільшує. *Висновки.* Розроблена GLM-модель ($F = 65,02$; $p < 0,05$; $R^2 = 0,648$) продемонструвала значний вплив таких чинників, як фактичні показники фізичної підготовленості (гнучкість, сила, витривалість, спритність), самооцінка фізичного «Я», стать та належність до певного коледжу на розбіжність між суб'єктивною та об'єктивною оцінками.

Ключові слова: студенти, фізична підготовленість, рухові якості, самооцінка, фізичне виховання, здобувачі передвищої фахової освіти.

Oleksandr Moskalenko, Oksana Marchenko, Iryna Kalabishka

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ASSESSMENT AND OBJECTIVE INDICATORS OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION: A COMPARATIVE ANALYSIS

Abstract. *Introduction.* The article investigates the dependence of the level of physical fitness of applicants for higher professional education on their specialization, as well as the relationship between subjective self-assessment and objective indicators of physical abilities.

The purpose of the study. To analyze the relationship between self-assessment and objective indicators of physical fitness of students of higher education and to carry out their comparative analysis.

Results. The analysis of the results of test exercises among students of three colleges revealed that students of sports specialization (College 1 and College 2) demonstrate higher objective indicators compared to students of College 3. Using the GLM model ($F = 65,02$; $p < 0,05$; $R^2 = 0,648$), it was found that the difference between subjective and objective assessments is determined by: actual indicators of physical fitness (flexibility, strength, endurance, agility), self-esteem of the physical self, gender and college affiliation. It was found that better objective results reduce the "delta" (the difference between the scores), while an overestimated general self-esteem ($\beta = 0,70$) increases it.

Conclusions. The developed GLM-model ($F = 65,02$; $p < 0,05$; $R^2 = 0,648$) demonstrated a significant influence of such factors as actual indicators of physical fitness (flexibility, strength, endurance, agility), self-esteem of physical "I", gender and belonging to a particular college on the difference between subjective and objective assessments.

Keywords: students, physical fitness, motor skills, self-esteem, physical education, applicants for higher education.

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: 55–62

DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-1-8>

Moskalenko O., Marchenko O., Kalabishka I. The relationship between self-assessment and objective indicators of physical fitness of students of higher education: a comparative analysis. *Sport Science Spectrum*. 2025; 1: 55–62

DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-1-8>

Вступ. У сучасних умовах, визначених динамічними соціально-економічними змінами, виникає виняткова потреба в удосконаленні підходів до формування гармонійно розвиненої особистості. Центральним елементом цього процесу є самооцінка, яка відіграє вирішальну роль у мотивації та адаптації індивіда до соціального середовища [2; 4; 13]. Самооцінка є складним особистісним конструктом та належить до фундаментальних властивостей особистості. Вона безпосередньо впливає на регуляцію поведінки та діяльності людини, є автономною характеристикою особистості, її центральним компонентом, який формується за активної участі самої особистості та відображає своєрідність її внутрішнього світу [11 с. 397].

Фізична самооцінка, будучи невід'ємною частиною загального самосприйняття, має суттєвий вплив на емоційне благополуччя, соціальну адаптацію та академічну успішність студентів (Holland & Tiggemann, 2016). Вона визначає взаємини людини з оточенням, рівень критичності та вигогливості до себе, ставлення до успіхів і невдач, а також загальну ефективність діяльності [3; 6; 7; 12].

Актуальність дослідження зумовлена тим, що фізична самооцінка пов'язана з однією із центральних потреб людини – потребою в самоствердженні [2; 6; 8]. Вона формується під впливом як зовнішніх оцінок, так і власного рефлексивного осмислення своїх можливостей (Eric Berne, 1964; Maslow, 1968; Rogers, 1965; Hogan, 2001; Crocker, 2001; Leary, 2000, 2007; Baumeister, 2003). Вона є однією з ланок процесу саморегуляції діяльності та саме тим утворенням у структурі особистості, яке піддається впливу ззовні (Козерук, с. 163). Цей феномен формується завдяки взаємодії з оточенням і власній активній діяльності (Марченко, Круцевич, 2019), а також значно залежить від адекватності зовнішньої оцінки та самооцінки (Eric Berne, 1964; Maslow, 1968; Rogers, 1965; Hogan, 2001; Crocker, 2001; Leary, 2000, 2007; Baumeister, 2003, Марченко, 2019; Ліпковська, 2017).

Важливість проблеми самооцінки фізичної підготовленості відзначається як у наукових, так і в практичних колах. Дослідження у сфері психології, педагогіки, фізичної культури та спорту показують, що соціальні фактори відіграють ключову роль у формуванні адекватної самооцінки (Марченко О. Ю., 2023; Круцевич, 2021). Дослідники вказують на суттєвий зв'язок між самооцінкою та мотивацією до фізичної активності (Fox, 1997; Marsh & Shavelson, 1985), а теорія самодетермінації (Deci & Ryan, 2000), підкреслює важливість внутрішньої мотивації для розвитку позитивної самооцінки, що, своєю чергою, впливає не лише на фізичні результати, а й на загальне особистісне зростання [3, 16].

Особливої уваги набуває питання формування фізичної самооцінки серед студентів передвищої фахової освіти, які перебувають у сенситивному періоді професійного самовизначення та інтенсивного психофізіологічного розвитку [1; 3; 11; 12]. У цей період значний вплив на рівень фізичної активності студентів має їхнє сприйняття власного тіла, що може стати як мотиваційним чинником, так і фактором, що обмежує їхню активність [1; 8; 11].

З огляду на підвищені вимоги до фізичного стану студентів, особливо в контексті професійної підготовки, виникає необхідність розробки інтегрованих методів

оцінювання фізичної підготовленості. Такий підхід має враховувати як об'єктивні показники фізичного стану, так і суб'єктивне сприйняття власної фізичної форми (Marsh & Shavelson, 1985; Deci & Ryan, 2000, 2019; Поспелова, 2017; Марченко & Москаленко, 2023). Дослідження цієї взаємодії може розкрити, як психологічні чинники, зокрема мотивація та самооцінка, впливають на готовність студентів до фізичних навантажень і загальний рівень здоров'я (Brown & Williams, 2017; Андрєєва, 2024).

Розбіжності між об'єктивними і суб'єктивними оцінками здатні вказувати на наявність спотвореної самооцінки, що може призвести до обмеження ефективності занять фізичною культурою і спортом, а також до неадекватного вибору інтенсивності тренувальних програм (Марченко, 2019).

Дослідження свідчать, що ефективне поєднання об'єктивних та суб'єктивних показників фізичної підготовленості сприяє формуванню адекватної самооцінки та підвищенню мотивації до фізичної активності (Brown & Williams, 2017; Deci & Ryan, 2019; Holland, & Tiggemann, 2016), тому питання оцінки та самооцінки фізичної підготовленості набуває особливої актуальності.

Так, вивчення розбіжностей між об'єктивними та суб'єктивними оцінками фізичної підготовленості дає змогу ідентифікувати наявність спотвореної самооцінки, що важливо для студентів передвищої фахової освіти. Формування правильної оцінки власних фізичних можливостей сприяє підвищенню ефективності освітнього процесу та розвитку здорових звичок. Отже, ця тема є не лише актуальною та своєчасною, а й має значну теоретичну й практичну цінність для професійної підготовки студентів.

Мета дослідження – проаналізувати взаємозв'язок між самооцінкою та об'єктивними показниками фізичної підготовленості студентів передвищої освіти та здійснити їх порівняльний аналіз.

Проблематика роботи відповідає плану НДР НУФВСУ за темою 3.1 «Удосконалення системи педагогічного контролю фізичної підготовленості дітей, підлітків і молоді в закладах освіти на 2021–2025 рр.».

Матеріал і методи. Дослідження охопило студентів спеціалізованих навчальних закладів, які представляють різний спектр професійних напрямів, пов'язаних як із фізичною культурою та спортом, так і з іншими сферами діяльності, а саме – сфера комунікацій та інформаційних технологій. Зокрема, до вибірки входили такі групи: коледж 1 – студенти відокремленого структурного підрозділу «Олімпійський фаховий коледж імені Івана Піддубного Національного університету фізичного виховання і спорту України» у кількості 155 осіб (122 юнака і 33 дівчини); коледж 2 – студенти відокремленого структурного підрозділу «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання і спорту України» у кількості 51 особа (36 юнаків і 15 дівчат); коледж 3 – студенти Київського фахового коледжу зв'язку в кількості 159 осіб (110 юнаків і 49 дівчат). Усього у дослідженні взяли участь 365 респондентів, з яких 217 юнаків і 148 дівчат.

Процедура наукових досліджень проводилася відповідно до етичних стандартів відповідального комітету з прав людини. Достовірність різниці між окремими результатами вираховувалася на рівні надійності $p < 0,05$ до

$p < 0,01$, що свідчить про можливість їх урахування при розробці практичних рекомендацій, а також для подальших інтерпретацій.

Для виконання поставлених завдань використовувався **комплекс методів**: *теоретичні* (компаративний метод зіставлення та аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду з досліджуваної проблеми); *педагогічне тестування* передбачало оцінку показників фізичної підготовленості. Педагогічне тестування здійснювалося за допомогою визначення рівня розвитку окремих рухових якостей: сили, швидкості, гнучкості, витривалості на основі результатів виконання різних рухових тестів; *педагогічні* (тестування рівня фізичної підготовленості за такими показниками: підтягування на перекладині, біг 100 м, біг 3000 м.); *психологічні* (для дослідження самооцінки фізичної підготовленості респондентів ми використали адаптовану версію опитувальника «Самооцінка фізичного розвитку» на основі австралійського особистісного опитувальника «Physical Self-Description Questionnaire» Marsh H.W.); *загальноприйняті методи математичної статистики*. Усі розрахунки виконувалися в програмі SPSS 17.0.

Статистичний аналіз. Для перевірки гіпотези про підпорядкування спостережуваних даних нормальному закону розподілу застосовувався W-критерій Шапіро – Уїлка [20]. Оскільки довести нормальність розподілу за окремими показниками всіх груп студентів не вдалося, то для представлення центральної тенденції і розкиду ми використовували медіану (Me) та квартильний розмах ($Q_3 - Q_1$). Порівняльний аналіз показників студентів 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 спостерігалися статистично значущі відмінності, здійснювалося за допомогою U-критерію Манна – Уїтні. Так само, за допомогою вказаного критерію, оцінювалися статеві відмінності в межах одного коледжу [20]. Усі дані оброблялися на персональному комп'ютері з використанням пакету стандартних програм (Excel – 2007; Statistica – 10.0).

Результати досліджень та їх обговорення. У процесі дослідження ми проаналізували рівні розвитку фізичних якостей здобувачів передвищої фахової освіти з урахуванням

їхньої статі та спеціалізації. Зазначимо, що перевірка на нормальність розподілу показників показала, що дані йому не відповідають (наприклад, W Шапіро – Уїлка для студентів коледжу 1 коливався з 0,649 для човникового бігу до 0,961 для підтягування, і, відповідно, максимальне значення p-рівня становило 0,0014). Тому, як і в попередніх випадках, центральна тенденція і розкид показників фізичної підготовленості здобувачів передвищої фахової освіти наведено за допомогою медіан та квартильних розмахів (табл. 1).

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

Попарне порівняння показників фізичної підготовленості юнаків коледжів різного спрямування дало змогу визначити, що за результатами виконання тестових вправ статистично значущі ($p < 0,05$) відмінності зафіксовано між представниками відокремленого структурного підрозділу «Олімпійський фаховий коледж імені Івана Піддубного Національного університету фізичного виховання і спорту України» (далі – коледж 1) і студентами Київського фахового коледжу зв'язку (далі – коледж 3), де кращі результати демонстрували студенти коледжу 1, та студентами відокремленого структурного підрозділу «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України» (далі – коледж 2) і студентами Київського фахового коледжу зв'язку (далі – коледж 3), де кращі результати демонстрували студенти коледжу 2, а от між студентами коледжів 1 і 2 статистично значущих ($p > 0,05$) відмінностей виявити не вдалося (табл. 2)

Порівняльний аналіз показників ФП студенток показав, що за всіма тестами їхні результати статистично значущі ($p < 0,05$) відрізнялися залежно від коледжу, де вони навчаються

Установлено, що в респондентів статистично значущі ($p < 0,05$) відмінності зафіксовані між студентками коледжів: 1 і 2 – за згинанням-розгинанням рук, човниковим бігом та нахилом уперед (де за винятком човникового бігу кращі результати показали студентки коледжу 1); 1 і 3 – за згинанням-розгинанням рук на користь студенток коледжу 1 і бігом 2000 м на користь студенток коледжу 3;

Таблиця 1

Статистики показників фізичної підготовленості здобувачів передвищої фахової освіти (n = 365)

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

Таблиця 2

Попарне порівняння показників фізичної підготовленості юнаків коледжів різного професійного спрямування (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: виділення у випадку доведеної статистичної значущості відмінностей на рівні 0,05; U – критерій Манна – Уїтні; Z-статистика – показує, наскільки далеко середнє значення розподілене від середнього значення вибірки у стандартних відхиленнях; p – рівень досягнутої значущості

Таблиця 3

Попарне порівняння показників фізичної підготовленості дівчат коледжів різного спрямування (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: виділення у випадку доведеної статистичної значущості відмінностей на рівні 0,05; U – критерій Манна – Уїтні; Z-статистика – показує, наскільки далеко середнє значення розподілене від середнього значення вибірки в стандартних відхиленнях; p – рівень досягнутої значущості

Таблиця 4

Статистики показників розходжень між суб'єктивними і об'єктивними оцінками фізичної підготовленості здобувачів передвищої фахової освіти (n = 365)

№	Δі, бал	Розраховані статистики											
		коледж 1 (n = 155)				коледж 2 (n = 51)				коледж 3 (n = 159)			
		ч (n = 122)		ж (n = 33)		ч (n = 36)		ж (n = 15)		ч (n = 110)		ж (n = 49)	
		Me	Q ₃ -Q ₁	Me	Q ₃ -Q ₁	Me	Q ₃ -Q ₁	Me	Q ₃ -Q ₁	Me	Q ₃ -Q ₁	Me	Q ₃ -Q ₁
1	Сила	0,0	2,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	2,0	1,0	2,0
2	Спритність (координація)	2,0	2,0	1,0	2,0	2,0	1,0	0,0	1,0	2,0	2,0	1,0	2,0
3	Гнучкість	1,5	2,0	2,0	1,0	2,0	1,0	2,0	2,0	0,0	2,0	1,0	1,0
4	Витривалість	1,0	2,0	1,0	2,0	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	2,0	0,0	2,0
5	Дельта ФП	5,0	3,0	5,0	4,0	4,5	2,5	4,0	5,0	4,0	5,0	3,0	4,0

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

2 і 3 – за човниковим бігом, нахилом уперед і бігом 2000 м, де кращі результати за човниковим бігом показали студентки коледжу 2, а інші показники виявилися кращими в студенток коледжу 3 (табл. 3).

Отримані результати підтверджують гіпотезу про суттєвий вплив профілю навчального закладу на рівень фізичної підготовленості студентів. Водночас виявлені відмінності серед представників різних коледжів свідчать

про необхідність урахування індивідуальних особливостей контингенту й багатокomпонентності підготовки, особливо серед дівчат, які нерідко залучаються до різних видів спорту. Це підкреслює доцільність розроблення диференційованих підходів у фізичному вихованні для підвищення ефективності навчального процесу та покращення здоров'я студентської молоді.

Наступним кроком дослідження був аналіз взаємозв'язків між об'єктивними і суб'єктивними оцінками фізичної підготовленості студентів коледжів різного професійного спрямування. Під час проведення наукового експерименту ми дослідили статистику показників розходжень між суб'єктивними та об'єктивними оцінками фізичної підготовленості.

Дослідження показало, що в студентів відокремленого структурного підрозділу «Олімпійський фаховий коледж імені Івана Піддубного Національного університету фізичного виховання і спорту України» (далі – коледж 1) відмінності між суб'єктивними і об'єктивними оцінками респондентів виявилися вищими, ніж у студентів відокремленого структурного підрозділу «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України» (далі – коледж 2) та студентів Київського фахового коледжу зв'язку (далі – коледж 3) (табл. 4).

За результатами дослідження встановлено, що студенти, як правило, завищують оцінку своїх фізичних здібностей. Цей факт є статистично значущим та узгоджується з попередніми дослідженнями, проведеними серед здобувачів передвищої фахової освіти. У дослідженні для аналізу самооцінки фізичної підготовленості студентів різних коледжів застосовано статистичне моделювання. Розроблена GLM-модель урахує мотиваційні аспекти та суб'єктивні оцінки студентів щодо власної фізичної форми. Результати дослідження представлені у вигляді оптимальної моделі, що характеризується високою статистичною значущістю та коефіцієнтом детермінації (R^2).

Аналіз коефіцієнтів моделі розходжень між суб'єктивними й об'єктивними оцінками фізичної підготовленості студентів залежно від коледжу і статі наведено в таблиці (табл. 5).

Розроблена модель виявилася 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 усіх включених предикторів. Тобто в нашому випадку 64,8 % варіації різниці між суб'єктивними та об'єктивними оцінками (дельта ФП) пояснюються такими факторами, як фактичні показники фізичної підготовленості (сила, спритність тощо), самооцінка фізичного Я, належність до

Таблиця 5

Аналіз коефіцієнтів моделі розходжень між суб'єктивними і об'єктивними оцінками фізичної підготовленості здобувачів передвищої фахової 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	Вільний член	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

коледжу та стать. Інші 35,2 % – це частина дисперсії, яка залишається непоясненою моделлю і пов'язана з невиключеними чинниками (наприклад, особистісні особливості, мотивація чи інші приховані змінні) та шумом даних (вимірвальні помилки, суб'єктивність самооцінок тощо).

Відповідно до отриманих даних, модель, яка містить лише статистично значущі ($p < 0,05$) змінні, має вигляд:

«Дельта_ФП» = $2,69\text{--}725^* \text{«Сила, бал»} - 0,72^* \text{«Спритність, бал»} - 1,07^* \text{«Гнучкість, бал»} - 0,95^* \text{«Витривалість, бал»} + 0,19^* \text{«Самооцінка фізичного Я, \%»} - 0,41^* \text{«коледж(1)»} - 0,34^* \text{«Стать(ж)»} + 0,36^* \text{«коледж(1)»} * \text{«Стать(ж)»}$

У процесі аналізу побудованої моделі отримано такі висновки:

- збільшення оцінки за гнучкість ($\beta = -0,36$) найсильніше знижує різницю між суб'єктивною та об'єктивною оцінками. Це означає, що студенти, які об'єктивно кращі за гнучкістю, дають більш реалістичну самооцінку;

- сила ($\beta = -0,29$), витривалість ($\beta = -0,29$) та спритність ($\beta = -0,24$) також сприяють зменшенню «дельти», але трохи слабше, ніж гнучкість.

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

Позитивний коефіцієнт ($\beta = 0,70$) при змінній «Самооцінка фізичного Я» означає: що вища ця самооцінка, то більше «дельти». Тобто завищена загальна самооцінка сприяє сильнішій розбіжності з об'єктивними показниками.

Належність до коледжу 1 знижує дельту ($\beta = -0,41$), тобто юнаки цього коледжу адекватніше оцінюють свою фізичну підготовленість. Студентки 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 студенток з коледжу 1 «дельта» трохи збільшується, тобто вони дещо завищують свої оцінки, але цей ефект слабший порівняно зі студентами.

Оскільки в юнаків коледжів 2 і 3 немає «знижувального» ефекту коледжу 1 і немає коригувального фактору жіночої статі, вони виявляються найбільш схильні завищувати свою фізичну підготовленість.

Візуальний аналіз розходження між суб'єктивними і об'єктивними оцінками фізичної підготовленості здобувачів передвищої фахової освіти доводить, що юнаки коледжу 1 характеризуються більш реалістичною самооцінкою фізичної підготовленості.

Дискусія. Аналіз науково-методичної літератури та практичного досвіду дослідників свідчить про критичну важливість адекватної самооцінки фізичної підготовленості для успішної адаптації та професійного розвитку здобувачів передвищої фахової освіти [3; 6; 9; 11; 18].

Сучасні дослідження здебільшого зосереджуються на загальних аспектах фізичного виховання, приділяючи недостатньо уваги процесу корекції самооцінки фізичної підготовленості як окремого, але вагомому елементу [11; 19; 21]. Учені слушно зауважують, що невідповідність між суб'єктивною оцінкою та реальними фізичними можливостями – як у випадку її завищення, так і заниження – негативно впливає на ефективність тренувального процесу, психологічний стан і мотивацію студентів [3; 18]. Надмірно

висока самооцінка може призводити до недооцінки ризиків травмування та помилкової оцінки власних можливостей, а занижена – до зниження мотивації, невпевненості в собі та відмови від подальших занять [5; 8].

Отримані результати нашого дослідження підтверджують, що здобувачі передвищої фахової освіти схильні переоцінювати свої фізичні можливості, що узгоджується з попередніми емпіричними спостереженнями. Розроблена GLM-модель, яка пояснює 64,8 % варіації між суб'єктивними та об'єктивними оцінками фізичної підготовленості, демонструє, що на формування цієї «дельти» значно впливають фактичні показники фізичних якостей (гнучкість, сила, витривалість, спритність), самооцінка фізичного «Я», гендерні особливості та належність до певного коледжу.

Продовжуючи дискусію, варто відзначити, що виявлені в нашому дослідженні гендерні відмінності в самооцінці фізичної підготовленості респондентів не є ізолюваним явищем. Так, дослідження Tiggemann (2011) та Swami (2016) свідчать про те, що жінки, як правило, демонструють більш критичне та реалістичне сприйняття своїх фізичних можливостей, що може бути зумовлено як соціальними нормами, так і культурними стереотипами щодо жіночої зовнішності та здоров'я. Ці автори підкреслюють, що більш об'єктивна самооцінка може сприяти формуванню адекватних очікувань і, як наслідок, зменшувати ризики як переоцінки, так і заниження власних можливостей [21; 22].

У нашому дослідженні виявлено значущі гендерні відмінності: дівчата демонструють більш реалістичну самооцінку ($\beta = -0,34$), що може бути пов'язано з більш різноманітним характером фізичних занять та відмінним процесом формування фізичних якостей порівняно із чоловіками. Водночас взаємодія фактору «коледж 1 $\times$ жіноча стать» ($\beta = 0,11$) свідчить про те, що для студенток цього коледжу ефект завищення оцінок дещо слабший. Крім того, дослідження у сфері спортивної психології, зокрема роботи Holland та Tiggemann (2016), підтверджують, що специфіка фізичних занять та тип активності, якими займаються жінки, часто більш різноманітна, що може сприяти точнішій оцінці власних фізичних можливостей.

Отже, взаємодія фактору «коледж 1 $\times$ жіноча стать» ($\beta = 0,11$) вказує на те, що навчальне середовище та методи фізичного виховання впливають на формування самооцінки: студентки цього коледжу хоч і демонструють дещо завищені оцінки, роблять це менш виражено порівняно з їхніми колегами з інших навчальних закладів. Також варто звернути увагу на дослідження вітчизняних науковців, як-от М. В. Дутчак (2024) О. В. Андрєєва (2018), В. В. Білецька (2020), які вказують на те, що умови освітнього середовища можуть істотно модулювати психологічні аспекти оцінки фізичних можливостей здобувачів [1; 5].

Ці дані підкреслюють необхідність подальших досліджень з більш детальним аналізом впливу соціокультурних та освітніх чинників на самооцінку фізичної підготовленості студентської молоді. Загалом, інтеграція результатів сучасних досліджень допомагає глибше зрозуміти, як гендерні особливості та специфіка навчального середовища впливають на формування реалістичної самооцінки, що важливо для розробки диференційованих підходів у фізичному вихованні.

Так, інтеграція об'єктивних та суб'єктивних підходів в оцінці фізичної підготовленості дає змогу не лише глибше зрозуміти природу самооцінки здобувачів, а й у подальшому розробити більш ефективні програми рухової активності, що враховують індивідуальні особливості контингенту студентів.

Висновки. Отримані результати підтверджують гіпотезу про суттєвий вплив профілю навчального закладу на рівень фізичної підготовленості студентів. Водночас виявлені відмінності серед представників різних коледжів свідчать про необхідність урахування індивідуальних особливостей контингенту й багатокomпонентності підготовки, особливо серед дівчат, які нерідко залучаються до різних видів спорту. Це підкреслює доцільність розроблення диференційованих підходів у фізичному вихованні для підвищення ефективності навчального процесу та покращення здоров'я студентської молоді.

У результаті проведеного дослідження встановлено, що рівень фізичної підготовленості здобувачів передвищої фахової освіти статистично значуще залежить від їхньої спеціалізації. Зокрема, студенти коледжів спортивного спрямування (коледж 1 та коледж 2) продемонстрували кращі результати в тестових вправах порівняно зі студентами коледжу 3. При цьому між двома коледжами спортивного профілю не виявлено істотних відмінностей серед юнаків, що може свідчити про схожість навчально-тренувальних програм та контингенту студентів.

Серед дівчат спостерігається більш виражена диференціація результатів у всіх тестових вправах, імовірно, зумовлена ширшим спектром видів спорту, якими вони займаються, та різноманітністю розвитку фізичних якостей. Нормальність розподілу показників не підтвердилася, тому для оцінювання центральної тенденції і розкиду використовувалися медіани та квартильні розмахи, що дало змогу точніше відобразити специфіку даних.

Розроблена GLM-модель ($F = 65,02$; $p < 0,05$; $R^2 = 0,648$) продемонструвала значний вплив таких чинників, як фактичні показники фізичної підготовленості (гнучкість, сила, витривалість, спритність), самооцінка фізичного «Я», стать та належність до певного коледжу на розбіжність між суб'єктивною та об'єктивною оцінками. Виявлено, що вищі об'єктивні результати у фізичних тестах зменшують «дельту» (різницю між самооцінкою та фактичною оцінкою), тоді як завищена загальна самооцінка ($\beta = 0,70$) збільшує її.

Студенти коледжу 1 демонструють найбільш реалістичне самосприйняття, особливо юнаки ($\beta = -0,41$), натомість юнаки коледжів 2 та 3 найчастіше переоцінюють свої здібності. Жіноча стать загалом також асоціюється з точнішою самооцінкою ($\beta = -0,34$), хоча для студенток коледжу 1 виявлено помірне збільшення «дельти» ($\beta = 0,11$). Суперечність, яка виникає при порівнянні медіан «дельти» (у коледжу 1 вона виявилася найвищою), пояснюється врахуванням у моделі реальних показників фізичної підготовки: студенти коледжу 1 мають найвищі фактичні результати, що нівелює формальну «завищеність» їхніх суб'єктивних оцінок.

Так, багатофакторний підхід, який враховує як об'єктивні, так і суб'єктивні параметри, дає змогу точніше інтерпретувати самооцінку фізичної підготовленості та підкреслює необхідність подальшого вивчення індивідуальних особливостей студентів для підвищення ефективності навчального процесу.

Перспективи дослідження будуть зосереджені на комплексному аналізі взаємозв'язку показників фізичної підготовленості, самооцінки та мотиваційно-ціннісних пріоритетів у студентів передвищої фахової освіти різного професійного спрямування.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що немає жодного конфлікту інтересів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андреева, О. В., Дудко, М. В., Мартин, П. М., Єракова, Л. А., Соболюк, С. А., Князев-Шевчук, А. А. Рівень рухової активності, самооцінки фізичної підготовленості та фізичної працездатності учнівської молоді у сучасному вимірі. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Сер. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024; Вип. 11 (184). С. 13–18.
2. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції: навч. посіб. Тернопіль: Економічна думка, 2004. 310 с.
3. Деці Е. Л., Райан Р. М. Сприяння оптимальній мотивації та психологічному благополуччю в різних сферах життя. *Канадська психологія*, 2008. 49 (1), 14–23.
4. Криворука Є. В., Лупійко Л. В. Теоретичний аналіз образу фізичного «Я» у психологічній науці. *Наукові перспективи*, № 10 (52) 2024, С. 86–89. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-10\(52\)](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-10(52))
5. 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*, 2 (54) 2021, С. 69–78. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-02-69-78>
6. Левицька І. М. Вплив образу фізичного «Я» на самоставлення та розвиток особистості у ранньому юнацькому віці. *Молодий вчений*. 2017. № 3. С. 267–271. http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2017_3_64
7. Ліпковська Ю. Формування адекватної самооцінки у школярів. *Психологічні виміри культури, економіки, управління*. 2016. № 9. С. 61–69.
8. Марченко О. Ю. *Теоретико-методологічні основи гендерного підходу до формування аксіологічної значущості фізичної культури школярів: монографія*. Переяслав-Хмельницький: Домбровська Я. М.; 2018. 292 с.
9. Марченко О. Ю., Москаленко О. В. Дослідження самооцінки фізичного розвитку спортсменів в контексті гендерного підходу. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. Науково-теоретичний журнал*. 2023. № 2, С. 43–48 <https://doi.org/10.32652/spmed.2023.2.100-104>
10. Марш, Х.В., Шавельсон, Р. Я-концепція: її багатогранна ієрархічна структура. *Педагогічний психолог*, 1985. 20 (3), 107–123. https://doi.org/10.1207/s15326985ep2003_1
11. Онуфрієва Л. А. Самооцінка як складова Я-концепції майбутніх фахівців. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 22. С. 396–412.
12. Поспелова І. Д., Косьянова О. Ю. Психологічні основи підготовки психологів до формування позитивного образу Я-фізичного у підлітків. *Science and Education*, 2017, Issue 11. Submitted on September, 06, 2017. С. 60–64. <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2017-11-7>
13. *Філософський енциклопедичний словник* / уклад. НАН України, Ін-т філософії імені Г. С. Сковороди; [редкол.: В. І. Шинкарук (голова) та ін.]. Київ: Абрис, 2002. VI, 742 с.
14. Фурман А. В., Гуменюк О. С. Психологія Я-концепції: навч. посіб. Львів: Новий світ-2000, 2006. 360 с.
15. Byshevs N, Andrievieva O, Goncharova N, Shynkaruk O, Hakman A, Usuchenko Vi, 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*® (JPES), 2024, Vol. 24 (issue 9), Art 239, pp. 1147 – 1158.
16. Deci, E. L., & Ryan, R. M. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 2000. 11(4), 227–268.
17. Fox, K. R. The physical self-perception profile manual. *Human Kinetics, Champaign*, 1997. P. 111–140
18. Fox, K. R., & Corbin, C. B. (1989). The Physical Self-Perception Profile: Development and Preliminary Validation. *The Physical Self-Perception Profile: Development and Preliminary Validation*. December 1989 *Journal of Sport and Exercise Psychology* 11(4):408–430 DOI:10.1123/jsep.11.4.408.
19. Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 17, 100–110.

20. Kashuba V, Stepanenko O, Byshevets N, Kharchuk O, Savliuk S, Bukhovets B, Grygus I, Napierała M, Skaliy T, Hagner-Derengowska M, Zukow W. 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;8(5):249–257. DOI: 10.13189/saj.2020.080513.
21. Swami, V. Body image in emerging adults. V J. J. Arnett (Ed.), *Oxford handbook of emerging adulthood*, 2016. Pp. 401–417. Oxford University Press.
22. Tiggemann, M. Sociocultural perspectives on body image. V T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*. 2011. 2nd ed., pp. 12–20. Guilford Press.

REFERENCES

1. Andrieieva, O. V., Dudko, M. V., Martyn, P. M., Erakova, L. A., Sobotyuk, S. A., & Knyazev-Shevchuk, A. A. (2024). Riven rukhovoi aktivnosti, samoosinky fizychnoi pidhotovlenosti ta fizychnoi pratsiezdatsnosti uchnivskoi molodi u suchasnomu vymiri [The level of physical activity, self-assessment of physical fitness and physical performance of students in the modern dimension]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Ser. Naukovopedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, 11(184), 13–18.
2. Humeniuk, O. Ye. (2004). *Psykholohiia Ya-kontseptsii: Navchalnyi posibnyk* [Psychology of the self-concept: A textbook]. Ternopil: Ekonomichna dumka.
3. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Spryannia optymalnoi motyvatsii ta psykhologichnomu blahopoluchchui v riznykh sferakh zhyttia [Facilitating optimal motivation and psychological well-being in various life spheres]. *Canadian Psychology*, 49(1), 14–23.
4. Kryvoruka, Ye. V., & Lupiyko, L. V. (2024). Teoretychnyi analiz obrazu fizychnoho "ya" u psykhologichnii nautsi [Theoretical analysis of the physical self-image in psychological science]. *Naukovi perspektyvy*, 10(52), 86–89. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-10\(52\)](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-10(52)).
5. Krutsevych, T., & Marchenko, O. (2021). Samoosinka osoblyvosti ta adekvatnosti fizychnoho rozvytku molodykh cholovikiv mista ta sela [Self-assessment of the characteristics and adequacy of the physical development of young men in the city and countryside]. *Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia v suchasnomu suspilstvi*, 2(54), 69–78. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-02-69-78>.
6. Levytska, I. M. (2017). Vplyv obrazu fizychnoho "Ya" na samostavleniia ta rozvytok osobystosti u rannomu yunatskomu vitsi [The influence of the physical "self" image on self-perception and personality development in early adolescence]. *Molodyi vchenyi*, (3), 267–271. http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2017_3_64.
7. Lipkovska, Yu. (2016). Formuvannia adekvatnoi samoosinky u shkoliariv [Formation of adequate self-esteem in schoolchildren]. *Psykholohichni vymiry kultury, ekonomiky, upravlinnia*, (9), 61–69.
8. Marchenko, O. Yu. (2018). *Teoretyko-metodolohichni osnovy hendernoho pidkhu do formuvannia aksiolohichnoi znachushchosti fizychnoi kultury shkoliariv: Monohrafiia* [Theoretical and methodological foundations of the gender approach to forming the axiological significance of physical culture in schoolchildren: A monograph]. Pereiaslav-Khmelnytskyi: Dombrovska Ya. M.
9. Marsh, H. W., & Shavelson, R. (1985). Ya-kontseptsia: yii bahatoharna iierarkhichna struktura [Self-concept: Its multifaceted hierarchical structure]. *Pedahohichni psykholog*, 20(3), 107–123. https://doi.org/10.1207/s15326985sep2003_1.
10. Byshevets, N., Andrieieva, O., Goncharova, N., Shynkaruk, O., Hakman, A., Usuchenko, V. I., & Synihovets, I. (2024). 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 (JPES)*, 24(9), 1147–1158.
11. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
12. Fox, K. R. (1997). *The physical self-perception profile manual*. Human Kinetics.
13. Fox, K. R., & Corbin, C. B. (1989). The Physical Self-Perception Profile: Development and Preliminary Validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 408–430. <https://doi.org/10.1123/jsep.11.4.408>.
14. Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 17, 100–110.
15. Kashuba, V., Stepanenko, O., Byshevets, N., Kharchuk, O., Savliuk, S., Bukhovets, B., Grygus, I., Napierała, M., Skaliy, T., Hagner-Derengowska, M., & Zukow, W. (2020). 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*, 8(5), 249–257. <https://doi.org/10.13189/saj.2020.080513>.
16. Swami, V. (2016). Body image in emerging adults. In J. J. Arnett (Ed.), *Oxford handbook of emerging adulthood* (pp. 401–417). Oxford University Press.
17. Tiggemann, M. (2011). Sociocultural perspectives on body image. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (2nd ed., pp. 12–20). Guilford Press.
18. Fox, K. R., & Corbin, C. B. (1989). The Physical Self-Perception Profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 408–430. <https://doi.org/10.1123/jsep.11.4.408>.
19. Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 17, 100–110.
20. Kashuba, V., Stepanenko, O., Byshevets, N., Kharchuk, O., Savliuk, S., Bukhovets, B., Grygus, I., Napierała, M., Skaliy, T., Hagner-Derengowska, M., & Zukow, W. (2020). 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*, 8(5), 249–257. <https://doi.org/10.13189/saj.2020.080513>.
21. Swami, V. (2016). Body image in emerging adults. In J. J. Arnett (Ed.), *Oxford handbook of emerging adulthood* (pp. 401–417). Oxford University Press.
22. Tiggemann, M. (2011). Sociocultural perspectives on body image. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (2nd ed., pp. 12–20). Guilford Press.

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

Олександр Москаленко <https://orcid.org/0009-0007-1959-0986>, moskalenkosawa@ukr.net

Оксана Марченко <https://orcid.org/0009-0007-1959-0986>, omarchenko@uni-sport.edu.ua

Національний університет фізичного виховання і спорту України, вул. Фізкультури, 1, м. Київ, 03150, Україна

Ірина Калабішка <https://orcid.org/0009-0000-11521-1845>

Науково-дослідницький центр спортивної фізіології, Угорський університет спортивних наук, вулиця Алкоташ, 42-48, м. Будапешт, 1123, Угорщина

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Oleksandr Moskalenko <https://orcid.org/0009-0007-1959-0986>, moskalenkosawa@ukr.net

Oksana Marchenko <https://orcid.org/0009-0007-1959-0986>, omarchenko@uni-sport.edu.ua

National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Fizkultury str., 1, Kyiv, 03150, Ukraine

Iryna Kalabishka <https://orcid.org/0009-0000-11521-1845>

Research Center for Sports Physiology, Hungarian University of Sports Science, Alkotás st., 42-48, Budapest, 1123, Hungary