

УДК 796.01

**Круцевич Т. Ю.**

ORCID 0000-0002-4901-6148

Доктор наук з фізичного виховання, професор,  
завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання,  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
(Київ, Україна) E-mail: tmfv@ukr.net

**Бакіко І. В.**

ORCID 0000-0002-8835-8781

Кандидат наук з фізичного виховання, доцент, докторант,  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
(Київ, Україна) E-mail: bakiko\_igor@mail.ru

### АДЕКВАТНІСТЬ САМООЦІНКИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ЗА ПОКАЗНИКАМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ШКОЛЯРІВ 5-их ТА 11-их КЛАСІВ

**Мета роботи** полягає у дослідженні адекватності самооцінки фізичного розвитку за показниками фізичної підготовленості школярів 5-их та 11-их класів для визначення ефективності засобів педагогічного контролю в процесі фізичного виховання.

**Методологія.** Для досягнення мети були використані такі методи дослідження: аналіз даних науково-методичної літератури, нормативно-правових документів, програми з фізичної культури, педагогічне тестування фізичної підготовленості, методи математичної статистики, тест-опитувальник Є. В. Боченкової «Самоопис фізичного розвитку». Опитувальник передбачав 70 тверджень, які стосуються сфери фізичного розвитку людини, і показник загальної самооцінки. Було запропоновано 6 можливих відповідей: вірно, невірно і 4 проміжних відповіді між ними. За результатами тестування встановлювалося десять показників фізичного розвитку: «здоров'я», «координація рухів», «фізична активність», «стрункість тіла», «спортивні здібності», «гнучкість», «витривалість», «зовнішній вигляд», «сила», «глобальне фізичне «Я», «самооцінка» та показник загальної самооцінки. Оцінка результатів тестування відбувалася шляхом співвідношення отриманих результатів із загальноприйнятими нормами рівня самооцінки особистості. Дослідження проводились на базі загальноосвітньої школи № 17 м. Луцька зі школярами 5-х та 11-х класів віком 10 та 16 – 17 років.

**Наукова новизна** отриманих результатів полягає у тому, що вперше виявлено адекватність самооцінки фізичного розвитку за показниками фізичної підготовленості у дітей шкільного віку.

**Висновки.** Проведені дослідження виявили неадекватність самооцінки фізичної підготовленості учнів 5-х і 11-х класів, що свідчить про важливість теоретичного висвітлення і практичного впровадження в уроки фізичної культури школярів розділу педагогічного контролю і самоконтролю фізичної підготовленості, який має бути стимулом для самовдосконалення юнаків і дівчат у процесі фізичного виховання.

**Ключові слова:** фізичний розвиток, фізична підготовленість, школярі, самооцінка, кореляційний аналіз.

**Постановка проблеми.** Актуальність роботи. Для виховання і формування цінностей особистої фізичної культури школяра необхідні відповідні умови організації фізичного виховання і визначення його значущого статусу та іміджу в суспільстві. Проте вчені відзначають украї низький рейтинг цінностей фізичної культури в сучасному суспільстві [1].

Згідно з думкою авторів [2], необхідні кардинальні зміни щодо розуміння суті фізичної культури на базі широкого філософсько-культурологічного підходу, що дає можливість зорієнтувати систему неспеціальної фізкультурної освіти на формування і відтворення людини в цілісній єдності тілесного і духовного.

Критеріями оцінки ефективності педагогічної діяльності у сфері неспеціальної фізкультурної освіти, на думку М. Маєвського [5], мають бути не лише рівень придбаних нових фізкультурних знань, формування рухових умінь і навичок, розвиток фізичних здібностей, але й позитивне мотиваційно-потребове ставлення до фізичної культури, що може проявлятися у зверненні до саморозвитку, самовираження, самооцінки, самоконтролю, самопізнання, самовиховання, самореалізації, самовизначення, самоосвіти, самовдосконалення, тобто до самореалізації й удосконалення свого духовного і фізичного начала, що і є важливим феноменом культури [13; 15; 17].

Таким чином, визначено коло проблем у фізичному вихованні школярів у процесі навчання у ЗЗСО, яке пов'язане з одного боку, з технічним прогресом у розвитку галузі праці, який висуває високі вимоги до інтелектуального, фізичного, духовного і професійного потенціалу особистості, що свідчить про надзвичайну важливість фізичної культури у XXI ст. З другого боку, відзначається низький рівень функціонування фізичної культури в сучасному суспільстві, що не дає молодій людині можливості збільшити запас міцності у вигляді фізичного здоров'я, функціональної підготовленості, психічної стійкості й емоційної задоволеності, аби протистояти несприятливим умовам зовнішнього середовища і труднощам, пов'язаними з економічною кризою в суспільстві [8; 9].

*Аналіз останніх досліджень та публікацій.* Одним зі шляхів вирішення даної проблеми є удосконалення педагогічного контролю, який спрямований на систематичне та своєчасне надання об'єктивної та достовірної інформації про стан фізичного розвитку та фізичної підготовленості школярів [3; 4].

Сьогодні спеціалістами чимало уваги приділяється удосконаленню контролю показників фізичного розвитку школярів у процесі фізичного виховання.

Проте, присвячених самооцінці фізичного розвитку за показниками фізичної підготовленості школярів наукових робіт обмаль.

Вище зазначені положення свідчать про актуальність теми дослідження, пов'язаного із вирішенням питання, яке має суттєве теоретичне і практичне значення для вдосконалення системи фізичного виховання школярів.

*Мета* роботи полягає у дослідженні адекватності самооцінки фізичного розвитку за показниками фізичної підготовленості школярів 5-их та 11-их класів для визначення ефективності засобів педагогічного контролю у процесі фізичного виховання.

*Методологія.* Для досягнення мети були використані такі методи дослідження: аналіз даних науково-методичної літератури, нормативно-правових документів, програми з фізичної культури, педагогічне тестування фізичної підготовленості, методи математичної статистики, тест-опитувальник Є. В. Боченкової «Самоопис фізичного розвитку». Опитувальник передбачав 70 тверджень, які відносяться до сфери фізичного розвитку людини і показник загальної самооцінки. Було запропоновано 6 можливих відповідей: вірно, невірно і 4 проміжних відповіді між ними. Треба було вибрати відповідь до пропозиції та її виділити.

Дослідження проводились на базі загальноосвітньої школи № 17 м. Луцька зі школярами 5-х та 11-х класів віком 10 та 16 – 17 років.

*Наукова новизна* отриманих результатів полягає у тому, що вперше виявлено неадекватність самооцінки фізичного розвитку за показниками фізичної підготовленості у дітей шкільного віку та зроблено рекомендації щодо підвищення теоретичної та практичної значущості засобів педагогічного контролю у процесі фізичного виховання школярів.

*Результати дослідження.* Як визначено [6; 7] самооцінка – це елемент самопізнання, рефлексії, яка характеризується емоційно насиченою оцінкою себе як особистості, своїх можливостей, критичному відношенню до себе і тим самим впливає на ефективність діяльності людини. Самооцінка формується протягом розвитку дітей і підлітків під впливом соціуму і може відображати їх ціннісні орієнтації, які стимулюють або пригнічують діяльність, спрямовану на саморозвиток.

У дослідженні О. Ю. Марченко (2016-2019 рр.) на учнях 5-11 класів було визначено, що в середньому шкільному віці школярі мають завищену самооцінку фізичної підготовленості при низькій фізичній активності. З віком загальний рівень самооцінки юнаків і дівчат стає більш реалістичним і критичним відносно свого фізичного здоров'я і зовнішнього вигляду. Однак, автором не був проведений кореляційний аналіз між об'єктивними результатами у рухових тестах і суб'єктивною самооцінкою рухових здібностей. Дослідження цього питання є дуже важливим для визначення ефективності педагогічного контролю фізичної підготовленості у процесі фізичного виховання в школі, який має бути стимулом для занять фізичними вправами як в урочних, так і в позаурочних формах занять.

Аналіз взаємозв'язку між показниками допомагає визначити засоби, завдяки яким учні відчувають можливість досягнення визначеної мети. У цьому разі ми розглядаємо кореляційні зв'язки між самооцінкою фізичного розвитку та показниками фізичного розвитку. «Координація рухів» за самооцінкою в балах порівнювалась із результатами виконання рухових тестів, таких як: «човниковий» біг 4х9 м і тест «Фламінго», проте значущих коефіцієнтів кореляції між ними знайдено не було. П'ятикласники не можуть адекватно оцінити свої координаційні здібності. Поняття достатньої «фізичної

активності» у хлопців асоціюється через сприйняття своєї фізичної сили ( $r = 0,34$ ) та кількості спроб при виконанні тесту «Фламінго» ( $r = -0,34$ ). «Спортивні здібності» хлопці відчують залежно від своєї довжини тіла ( $r = 0,34$ ), чим вищий, тим сильніший, сили правої та лівої кисті ( $r = 0,37$ ;  $r = 0,33$ ) і проби «Фламінго» ( $r = -0,36$ ). Силові здібності при самооцінці мають зв'язок із результатами функціональної проби Мартине-Кушелевського ( $r = 0,30$ ), силовим індексом ( $r = 0,29$ ) і від'ємною кореляцією з кількістю згинань і розгинань рук в упорі лежачи ( $r = -0,32$ ), тобто при низькому об'єктивному результаті в тесті, самооцінка своєї силової підготовленості завищена. Такі фізичні здібності, як гнучкість і витривалість, не мають жодного значущого кореляційного зв'язку із результатами рухових тестів.

Загалом «самооцінка» фізичного розвитку хлопців 5-х класів базується на показниках життєвого індексу ( $r = 0,42$ ) і силового індексу ( $r = 0,50$ ). Відсутність суттєвих кореляційних зв'язків із результатами рухових тестів і функціональних показників свідчить про низьку значущість педагогічного контролю фізичної підготовленості у процесі фізичного виховання школярів. Найбільші середні коефіцієнти кореляції між показниками самооцінки і фактичними показниками фізичного розвитку не перевищують  $r = 0,19$  (самооцінка) і  $r = 0,17$  (стрункість тіла і спортивні здібності) (табл. 1).

Таблиця 1

**Кореляційний аналіз самооцінки фізичного розвитку  
із фізичною підготовленістю хлопців 5-ого класу (n = 50)**

Самооц. Фіз. під.	Здор.	Коорд. рухів	Фіз. акт.	Стр. тіла	Спорт. здіб.	Гл. фіз. Я	Зовн. вигл.	Сила	Гнуч.	Витр.	Самооц.
ДТ	0,12	0,19	0,11	0,14	0,34	0,09	0,20	0,09	0,23	0,23	0,06
МТ	0,10	-0,01	0,18	-0,18	0,07	0,03	0,02	0,18	-0,14	0,14	0,04
ЧСС <sub>сп.</sub> уд/хв.	0,08	-0,06	0,04	-0,22	-0,09	-0,08	-0,18	0,05	-0,18	-0,13	0,12
АТсист.	0,22	0,10	0,31	0,15	0,29	0,14	0,12	0,14	-0,04	-0,07	0,35
АТдіаст.	0,07	0,16	0,23	0,15	0,27	0,13	0,21	0,22	0,06	0,21	0,18
ЖЕЛ	-0,11	-0,14	-0,23	-0,22	-0,20	-0,21	-0,19	-0,26	0,02	-0,11	-0,24
Тест Руф'є	-0,10	0,08	-0,08	0,14	0,13	-0,02	0,11	-0,02	0,22	0,17	-0,05
Проба М.-К.	0,19	0,17	0,26	0,21	-0,07	0,19	0,20	0,30	0,03	0,12	0,23
ІМТ	0,07	0,10	-0,02	-0,09	0,08	0,05	0,05	-0,02	0,01	0,21	-0,25
ЖІ	0,13	0,28	0,15	0,36	0,02	0,15	0,19	0,16	0,10	-0,16	0,42
СІ	0,23	0,27	0,11	0,41	0,20	0,22	0,32	0,29	-0,01	-0,04	0,50
ІР	0,20	0,02	0,07	0,06	0,13	-0,06	0,03	0,03	-0,24	-0,13	0,19
Біг 30 м	-0,07	-0,04	-0,10	-0,11	-0,19	-0,04	-0,10	0,02	0,03	0,09	-0,13
Рівн. біг	0,05	0,04	0,04	0,14	0,15	0,01	0,10	-0,08	0,01	-0,12	0,09
Згин. розг. рук	-0,35	-0,34	-0,24	-0,24	-0,25	-0,23	-0,22	-0,32	-0,01	-0,05	-0,34
Сила пр. кисті	0,24	0,16	0,34	0,19	0,37	0,20	0,33	0,10	0,12	0,20	0,13
Сила лів. кисті	-0,01	0,06	0,21	-0,01	0,33	0,11	0,14	-0,04	0,21	0,22	-0,16
Під-ння тулуба	-0,13	-0,01	-0,08	0,07	-0,08	-0,12	-0,02	0,00	-0,03	-0,06	0,15
Стр. у довж. з місця	-0,25	-0,19	-0,18	-0,24	-0,10	-0,18	-0,15	-0,10	-0,03	0,08	-0,25
«Човн.» біг	-0,21	-0,02	0,03	-0,21	0,12	-0,14	-0,10	-0,04	0,10	0,14	-0,10
Нахил тулуба	-0,01	0,17	-0,02	0,14	0,05	-0,04	0,03	0,01	-0,03	-0,19	0,21
Тест «Фламінго»	-0,06	-0,17	-0,34	-0,22	-0,36	-0,19	-0,29	-0,14	-0,16	-0,23	-0,14
Сума $\Sigma$	0,300	0,278	0,337	0,390	0,389	0,263	0,330	0,261	0,201	0,310	0,433
r Сер. ар.	0,13	0,12	0,15	0,17	0,17	0,11	0,15	0,11	0,9	0,14	0,19

Примітка:  $r(p = 0,05) = 0,2731$ ;  $r(p = 0,01) = 0,354$

«Координація рухів» у дівчат 5-го класу порівнювалась із результатами виконання рухових тестів: «човниковий» біг 4х9 м і тест «Фламінго», проте значущих кореляційних зв'язків між ними не було виявлено. П'ятикласниці відчували труднощі при оцінці своїх координаційних здібностей. Значущих коефіцієнтів кореляції між «фізичною активністю» і результатами тестувань знайдено не було. Свої

«спортивні здібності» дівчата відчувають лише через індекс Робінсона ( $r = 0,37$ ). Така фізична якість, як «сила», при самооцінці має зв'язок із результатами функціонального тесту Руф'є ( $r = 0,33$ ). «Гнучкість» при самооцінці фізичного розвитку корелює лише із тестом Руф'є ( $r = 0,31$ ). «Витривалість» має кореляційний зв'язок із довжиною тіла ( $r = 0,33$ ), тобто, чим вищий, тим витриваліший і від'ємною кореляцією з пробою Мартине-Кушелевського ( $r = -0,29$ ).

Самооцінка фізичного розвитку дівчат 5-х класів ґрунтується на показниках тесту Руф'є ( $r = 0,49$ ), а також має від'ємний кореляційний зв'язок із АТсист. ( $r = -0,35$ ). Найбільші середні коефіцієнти кореляції між показниками самооцінки і фактичними показниками фізичного розвитку не перевищують  $r = 0,18$  (стрункість тіла) і  $r = 0,15$  (координація рухів, сила та самооцінка) (табл. 2).

Таблиця 2

**Кореляційний аналіз самооцінки фізичного розвитку  
із фізичною підготовленістю дівчат 5-ого класу ( $n = 50$ )**

Самооц. Фіз. під.	Здор.	Коорд. рухів	Фіз. акт.	Стр. тіла	Спорт. здіб.	Гл. фіз. Я	Зовн. вигл.	Сила	Гнуч.	Витр.	Самооц.
ДТ	0,19	0,15	0,17	0,21	0,04	0,34	0,31	0,23	0,20	0,33	0,23
МТ	-0,06	-0,09	-0,01	0,03	0,08	-0,06	0,06	-0,13	-0,12	-0,06	0,06
ЧСС <sub>сп.</sub> уд/хв.	0,04	-0,27	-0,09	-0,11	-0,06	-0,04	-0,15	-0,16	-0,11	-0,03	-0,17
АТсист.	-0,15	-0,34	-0,16	-0,34	-0,08	-0,01	-0,27	-0,23	-0,23	0,02	-0,35
АТдіаст.	0,08	0,05	0,06	-0,02	-0,02	0,19	0,02	0,11	0,07	0,15	-0,02
ЖЕЛ	-0,31	-0,17	-0,14	-0,32	0,03	-0,15	-0,04	-0,22	-0,23	-0,13	-0,25
Тест Руф'є	0,28	0,37	0,22	0,49	0,03	0,21	0,45	0,33	0,31	0,23	0,49
Проба М.-К.	-0,12	-0,17	-0,03	-0,34	-0,04	-0,23	-0,27	-0,22	-0,20	-0,29	-0,13
ІМТ	0,06	0,03	0,05	0,22	-0,08	-0,03	0,16	0,17	0,00	0,04	0,20
ЖІ	-0,13	-0,09	0,04	-0,37	0,16	-0,19	-0,24	-0,29	-0,14	-0,31	-0,12
СІ	-0,07	-0,23	0,05	-0,32	0,17	-0,10	-0,22	-0,23	-0,08	-0,13	-0,12
ІР	0,07	0,08	0,20	-0,08	0,37	-0,04	-0,08	0,04	0,11	-0,16	0,02
Біг 30 м	0,03	0,08	0,09	0,02	0,05	0,20	0,15	0,12	0,11	0,19	0,06
Рівн. біг	0,00	-0,05	-0,06	0,05	-0,04	-0,14	-0,07	-0,09	-0,09	-0,13	0,02
Згин. розг. рук	-0,04	-0,24	-0,08	-0,21	-0,06	0,07	-0,17	-0,13	-0,14	0,06	-0,22
Сила пр. кисті	0,02	-0,05	-0,02	0,08	-0,02	0,01	0,11	0,00	0,03	0,09	0,07
Сила лів. кисті	-0,02	-0,04	-0,03	0,01	0,04	-0,09	0,06	-0,03	0,05	-0,03	0,01
Під-ння тулуба	-0,07	-0,25	-0,17	-0,15	-0,14	-0,12	-0,20	-0,17	-0,15	-0,03	-0,19
Стр. у довж. з місця	-0,04	0,16	0,02	0,09	-0,21	-0,07	0,18	0,16	0,07	0,15	0,16
«Човн.» біг	0,15	-0,10	0,07	-0,13	0,15	-0,12	-0,21	0,03	-0,06	-0,15	-0,16
Нахил тулуба	0,01	0,22	-0,01	0,25	-0,13	0,09	0,29	0,16	0,15	0,16	0,24
Тест «Фламінго»	0,04	-0,20	-0,05	-0,16	0,06	-0,06	-0,26	-0,14	-0,17	-0,12	-0,18
Сума $\Sigma$	0,198	0,343	0,182	0,400	0,206	0,256	0,397	0,339	0,282	0,299	0,347
$r$ Сер. ар.	0,9	0,15	0,8	0,18	0,9	0,11	0,18	0,15	0,12	0,13	0,15

Примітка:  $r(p = 0,05) = 0,2731$ ;  $r(p = 0,01) = 0,354$

Аналізуючи «координацію рухів» за самооцінкою юнаків 11-го класу і результатами виконання рухових тестів «човниковий» біг 4х9 м та тестом «Фламінго», можна констатувати, що існує від'ємна кореляція із тестом «Фламінго» ( $r = -0,50$ ), тобто оцінка наближена до об'єктивного результату у зв'язку з тим, що чим менше спроб при утриманні пози «фламінго» тим краще результат. Силкові якості юнаків при самооцінці мають найбільш об'єктивне підтвердження, оскільки визначаються значущі кореляційні зв'язки ( $p < 0,001$ ) з такими тестами, як: силою правої та лівої кисті ( $r = 0,56$ ;  $r = 0,54$ ), рівномірному бігу ( $r = 0,51$ ), піднімання тулуба в сід ( $r = 0,46$ ). Від'ємний кореляційний зв'язок простежується серед таких показників фізичної підготовленості, як: біг на 30 м ( $r = -0,64$ ), тест «Фламінго» ( $r = -0,55$ ). Самооцінка «Гнучкості» у юнаків корелює із функціональним тестом Руф'є ( $r = 0,69$ ), рівномірним бігом ( $r = 0,50$ ) та підніманням тулуба в сід ( $r = 0,34$ ), тестом «Фламінго» ( $r = -0,48$ ), бігом на 30 м ( $r = -0,39$ ) та стрибком у

довжину з місця ( $r = -0,37$ ), а не з самим тестом на гнучкість. А «витривалість» має кореляційний зв'язок з такими показниками фізичної підготовленості, як: тест Руф'є ( $r = 0,60$ ), рівномірний біг ( $r = 0,41$ ) та піднімання тулуба в сід ( $r = 0,31$ ), що входить у протиріччя з оцінкою індексу Руф'є, тобто чим вище індекс, тим гірша фізична працездатність. Прослідковується від'ємна кореляція у бігу на 30 м ( $r = -0,41$ ) та в стрибку у довжину з місця ( $r = -0,36$ ).

У цілому «самооцінка» фізичного розвитку юнаків 11-х класів адекватно базується на результатах силових тестів (сила правої та лівої кисті,  $r = 0,47$ ;  $r = 0,49$ ), підніманні тулуба в сід ( $r = 0,35$ ), тесті «Фламінго» ( $r = -0,59$ ), бігу на 30 м ( $r = -0,54$ ). Найвищі середні коефіцієнти кореляції між показниками самооцінки і фактичними показниками фізичного розвитку відмічаються при оцінці зовнішнього вигляду ( $r = 0,28$ ), сили ( $r = 0,26$ ) та координації рухів і загальній самооцінці ( $r = 0,25$ ) (табл. 3).

Таблиця 3

**Кореляційний аналіз самооцінки фізичного розвитку  
із фізичною підготовленістю хлопців 11-ого класу (n = 50)**

Самооц. Фіз. під.	Здор.	Коорд. рухів	Фіз. акт.	Стр. тіла	Спорт. здіб.	Гл. фіз. Я	Зовн. вигл.	Сила	Гнуч.	Витр.	Самооц.
ДТ	0,24	0,06	0,17	0,03	0,03	0,16	0,20	0,17	0,11	0,06	0,22
МТ	0,05	0,00	0,25	-0,09	0,06	-0,18	-0,10	-0,02	-0,02	0,03	0,07
ЧСС <sub>сп.</sub> уд/хв.	-0,15	0,07	0,37	-0,09	0,16	-0,15	-0,10	-0,01	-0,07	0,03	0,02
АТсист.	-0,19	-0,06	-0,41	0,33	-0,22	0,34	0,34	0,15	-0,02	-0,10	0,11
АТдіаст.	-0,03	0,17	-0,47	0,45	-0,13	0,46	0,50	0,37	0,18	0,05	0,34
ЖЕЛ	-0,21	-0,28	0,12	-0,31	-0,04	-0,12	-0,27	-0,32	-0,26	-0,25	-0,33
Тест Руф'є	0,17	0,77	-0,12	0,40	0,28	0,27	0,50	0,72	0,69	0,60	0,77
Проба М.-К.	0,01	-0,11	-0,01	0,06	0,02	-0,17	-0,28	-0,15	-0,05	-0,03	-0,09
ІМТ	-0,15	0,16	-0,06	0,00	0,12	-0,10	-0,13	-0,03	-0,05	-0,06	0,04
ЖІ	0,25	-0,15	0,11	-0,02	-0,07	0,11	0,06	-0,01	0,01	0,02	-0,06
СІ	0,03	-0,10	0,06	0,00	-0,09	0,01	0,09	0,07	0,15	0,17	0,02
ІР	0,04	0,14	0,10	-0,06	0,18	-0,14	-0,25	-0,06	0,08	0,04	0,10
Біг 30 м	-0,03	-0,54	0,11	-0,51	-0,14	-0,41	-0,54	-0,64	-0,39	-0,41	-0,54
Рівн. біг	0,23	0,59	0,13	0,04	0,47	0,06	0,18	0,51	0,50	0,41	0,48
Згин. розг. рук	0,23	0,04	-0,21	0,26	-0,01	-0,10	-0,08	-0,01	0,17	0,06	0,04
Сила пр. кисті	-0,03	0,40	-0,15	0,29	0,11	0,53	0,68	0,56	0,23	0,22	0,47
Сила лів. кисті	-0,01	0,41	-0,13	0,28	0,14	0,51	0,65	0,54	0,23	0,20	0,49
Під-ння тулуба	0,22	0,30	-0,29	0,48	-0,02	0,34	0,44	0,46	0,34	0,31	0,35
Стр. у довж. з місця	-0,08	-0,42	-0,20	-0,06	-0,32	0,02	0,10	-0,34	-0,37	-0,36	-0,26
«Човн.» біг	-0,06	0,09	0,28	-0,09	0,08	-0,15	-0,30	0,04	0,07	0,20	-0,06
Нахил тулуба	0,01	0,07	-0,08	0,17	-0,09	0,21	0,05	0,18	0,10	0,07	0,13
Тест «Фламінго»	-0,13	-0,50	0,29	-0,42	-0,21	-0,37	-0,48	-0,55	-0,48	-0,26	-0,59
Сума $\Sigma$	0,255	0,554	0,412	0,444	0,299	0,491	0,632	0,591	0,457	0,394	0,558
$r$ Сер. ар.	0,11	0,25	0,18	0,201	0,13	0,22	0,28	0,26	0,207	0,17	0,25

Примітка:  $r(p = 0,05) = 0,2731$ ;  $r(p = 0,01) = 0,354$

У дівчат 11-х класів відмічається досить багато значущих коефіцієнтів кореляції з руховими тестами і самооцінкою рухових здібностей, які вступають у протиріччя між собою. Так, взаємозв'язок з тестом «Фламінго» має бути негативний, а він позитивний, а зв'язок з тестами «піднімання тулуба в сід» ( $r = -0,52$ ), «згинання та розгинання рук в упорі лежачі» ( $r = -0,47$ ), «нахил тулуба вперед» ( $r = -0,43$ ), та «стрибок у довжину з місця» ( $r = -0,31$ ) має бути позитивний.

Подібна тенденція склалася із «фізичною активністю». Позитивна кореляція притаманна з тестом «Фламінго» ( $r = 0,59$ ), а від'ємна – з АТсист. ( $r = -0,54$ ), підніманням тулуба в сід ( $r = -0,53$ ), нахилом тулуба вперед ( $r = -0,45$ ), згинанням та розгинанням рук в упорі лежачі ( $r = -0,43$ ), ЖЕЛ ( $r = -0,35$ ), рівномірним бігом ( $r = -0,33$ ) та стрибком у довжину з місця ( $r = -0,31$ ). «Спортивні здібності» дівчат мають позитивну кореляцію тільки з тестом «Фламінго» ( $r = 0,50$ ). А від'ємний кореляційний зв'язок ми бачимо із АТсист. ( $r = -0,57$ ), підніманням тулуба в сід ( $r = -0,39$ ), нахилом тулуба вперед ( $r = -0,38$ ), бігом на 30 м ( $r = -0,34$ ), згинанням та розгинанням рук в упорі лежачі ( $r = -0,32$ ) та рівномірним бігом

( $r = -0,28$ ). Силові здібності при самооцінці мають кореляційний зв'язок із результатами тесту «Фламінго» ( $r = 0,47$ ), життєвим ( $r = 0,43$ ) та силовим індексом ( $r = 0,34$ ). Від'ємна кореляція простежується серед таких показників фізичної підготовленості, як: «човниковий» біг 4х9 м ( $r = -0,49$ ), біг на 30 м ( $r = -0,36$ ), рівномірний біг ( $r = -0,34$ ), що є виправданим тому що пов'язано з часом виконання бігу, а стрибок у довжину з місця ( $r = -0,30$ ) та піднімання тулуба в сід ( $r = -0,30$ ) не відповідає оцінці силових здібностей.

Загалом «самооцінка» фізичного розвитку дівчат 11-х класів об'єктивно ґрунтується на результатах піднімання тулуба в сід ( $r = 0,61$ ), нахилі тулуба вперед з положення сидючи ( $r = 0,46$ ), згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи ( $r = 0,38$ ), стрибку у довжину з місця ( $r = 0,34$ ). Середні коефіцієнти кореляції між показниками самооцінки і фактичними показниками фізичного розвитку найбільші у струнності тіла ( $r = 0,24$ ), координації рухів ( $r = 0,23$ ) та фізичній активності, силі, витривалості ( $r = 0,22$ ) (табл. 4).

Таблиця 4

**Кореляційний аналіз самооцінки фізичного розвитку  
із фізичною підготовленістю дівчат 11-ого класу (n = 50)**

Самооц. Фіз. під.	Здор.	Коорд. рухів	Фіз. акт.	Стр. тіла	Спорт. здіб.	Гл.фіз. Я	Зовн. вигл.	Сила	Гнуч.	Витр.	Самооц.
ДТ	0,19	0,09	-0,04	0,13	0,05	0,11	0,02	-0,11	0,00	0,06	0,06
МТ	0,19	0,09	-0,04	0,13	0,05	0,11	0,02	-0,11	0,00	0,06	0,06
ЧСС <sub>сп.</sub> уд/хв.	-0,19	-0,10	0,03	-0,14	0,06	-0,18	-0,05	0,12	0,00	-0,03	-0,09
АТсист.	-0,27	-0,56	-0,54	0,50	-0,57	0,28	0,57	-0,08	-0,57	-0,58	0,25
АТдіаст.	0,10	0,04	0,09	-0,11	-0,12	0,11	0,04	-0,03	-0,13	-0,01	-0,30
ЖЕЛ	-0,13	-0,21	-0,35	0,43	-0,16	0,22	0,26	-0,07	-0,27	-0,25	0,26
Тест Руф'є	0,06	0,14	0,10	-0,04	0,10	0,21	-0,10	0,18	-0,01	0,05	-0,14
Проба М.-К.	-0,17	-0,10	0,02	-0,14	-0,07	-0,28	-0,10	0,13	0,01	0,02	-0,14
ІМТ	0,01	0,04	0,03	-0,03	0,01	0,19	0,05	-0,28	-0,16	-0,07	0,00
ЖІ	-0,14	-0,14	-0,12	0,07	-0,14	0,06	0,10	0,43	-0,04	-0,10	0,06
СІ	-0,05	-0,07	-0,06	0,04	-0,04	-0,13	-0,01	0,34	0,11	0,03	0,02
ІР	0,05	0,01	0,01	0,01	0,05	-0,27	-0,11	0,18	0,21	0,13	-0,03
Біг 30 м	-0,22	-0,37	-0,41	0,49	-0,34	0,28	0,38	-0,36	-0,39	-0,41	0,43
Рівн. біг	-0,31	-0,34	-0,33	0,38	-0,28	0,16	0,24	-0,34	-0,35	-0,34	0,30
Згин. розг. рук	-0,21	-0,47	-0,43	0,43	-0,32	0,23	0,40	-0,10	-0,28	-0,51	0,38
Сила пр. кисті	0,09	0,11	0,09	-0,06	0,08	-0,01	-0,08	0,02	0,08	0,10	-0,08
Сила лів. кисті	0,21	0,24	0,21	-0,19	0,18	-0,06	-0,18	0,09	0,19	0,23	-0,17
Під-ння тулуба	-0,20	-0,52	-0,53	0,59	-0,39	0,37	0,56	-0,30	-0,38	-0,59	0,61
Стр. у довж. з місця	-0,16	-0,31	-0,31	0,30	-0,27	0,13	0,31	-0,31	-0,27	-0,30	0,34
«Човн.» біг	-0,06	-0,15	-0,15	0,17	-0,12	0,03	0,10	-0,49	-0,17	-0,15	0,09
Нахил тулуба	-0,14	-0,43	-0,45	0,42	-0,38	0,04	0,46	-0,39	-0,33	-0,37	0,46
Тест «Фламінго»	0,23	0,57	0,59	-0,57	0,50	-0,15	-0,60	0,47	0,47	0,52	-0,63
Сума Σ	0,338	0,510	0,493	0,537	0,428	0,361	0,474	0,493	0,442	0,491	0,490
r Сер. ар.	0,15	0,23	0,22	0,24	0,19	0,16	0,21	0,22	0,2009	0,22	0,22

Примітка:  $r(p = 0,05) = 0,2731$ ;  $r(p = 0,01) = 0,354$

Таким чином, проведений кореляційний аналіз між результатами у рухових тестах на силу, витривалість, координацію і гнучкість та самооцінкою цих показників учнями 5-х і 11-х класів відрізняються. Більш об'єктивно оцінюють свої фізичні здібності старшокласники. Це пов'язано із набуттям практичного досвіду при заняттях на уроках фізичної культури протягом 5-6 років. Однак, при суттєвому підвищенні середніх коефіцієнтів кореляції між показниками самооцінки і результатами фізичної підготовленості школярів значущі коефіцієнти кореляції існують між тестами на координацію ( $r = -0,50$ ), силу (динамометрія  $r = 0,56$ ) і витривалістю ( $r = 0,40$ ) у юнаків 11-х класів.

У дівчат 11-х класів значущих зв'язків рухових тестів із самооцінкою рухових якостей не знайдено, однак, вони асоціюють розвиток сили, швидкісно-силових якостей, гнучкості, координації зі стрункістю тіла і загальною самооцінкою. Це свідчить, що на уроках фізичної культури недостатньо уваги приділяється обґрунтуванню значення педагогічного контролю фізичної підготовленості школярів. Виконання рухових тестів на уроках фізичної культури використовується вчителем загалом для виставлення оцінки, а не з метою визначення прогресу досягнень учнів у розвитку фізичних якостей у процесі занять спеціально організованою руховою активністю. Тому учні не бачать взаємозв'язку між результатами у конкретних вправах і розвитком своїх фізичних здібностей, тобто педагогічний контроль не стає стимулом для їх саморозвитку і самовдосконалення. Це пояснює той факт, що науковці [3; 7; 8; 9; 16] визначають у своїх дослідженнях відсутність у молоді мотиву до підвищення фізичної підготовленості при заняттях фізичним вихованням.

**Висновки.** Проведені дослідження виявили неадекватність самооцінки фізичної підготовленості учнів 5-х і 11-х класів, що свідчить про важливість теоретичного висвітлення і практичного впровадження в уроки фізичної культури школярів розділу педагогічного контролю і самоконтролю фізичної підготовленості, який має бути стимулом для самовдосконалення юнаків і дівчат у процесі фізичного виховання.

*Перспективи подальших розвідок* полягають у виявленні ціннісних орієнтацій школярів 5-11-х класів щодо формування індивідуальної фізичної культури і підвищення рівня фізичного здоров'я засобами фізичного виховання.

## References

1. Дедух М. Сформованість цінностей індивідуальної фізичної культури юнаків та дівчат. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Зб. наук. праць; Житомир: Житомирський державний університет імені Івана Франка. 2018. № 6 (25). С. 47–54.  
Dedukh, M. (2018). Sformovanist tsinnostei indyvidualnoi fizychnoi kultury yunakiv ta divchat. [Formation of values of individual physical culture of boys and girls]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii – Physical culture, sports and health of the nation. Collection of Scientific works; Zhytomyr: Zhytomyr State University named after Ivan Franko*, 6 (25), 47–54.
2. Ільченко С. Мотивація до занять спортом і відвідування занять з фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2017. № 1. С. 15–19.  
Ilchenko, S. (2017). Motyvatsiia do zaniat sportom i vidviduvannia zaniat z fizychnoho vykhovannia studentiv pedahohichnykh spetsialnostei. [Motivation to play sports and attend physical education classes for students of pedagogical specialties]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu – Theory and methods of physical education and sports*, 1, 15–19.
3. Круцевич Т. Ю., Марченко О. Ю. Структура моделі ціннісних орієнтирів індивідуальної фізичної культури школярів різних вікових груп. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. № 5 (67). С. 5–10. URL: <http://journals.urau.ua/index.php/1991-0177/article/view/145466>  
Krutsevich, T. Y., & Marchenko, O. Y. (2018). Struktura modeli tsinnisnykh oriientyriv indyvidualnoi fizychnoi kultury shkoliariv riznykh vikovykh hrup [The structure of the model of values of individual physical culture of schoolchildren of different age groups]. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk – Slobozhansky scientific and sports bulletin*, 5 (67). 5–10. Retrieved from <http://journals.urau.ua/index.php/1991-0177/article/view/145466>
4. Круцевич Т. Ю., Марченко О. Ю. Гендерні особливості самоопису фізичного розвитку школярів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. № 12. С. 56–60.  
Krutsevich, T. Y., & Marchenko, O. Y. (2015). Henderni osoblyvosti samoopysu fizychnoho rozvytku shkoliariv. [Gender features of self-description of physical development of schoolchildren]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*, 12. 56–60.
5. Маєвський М. Формування фізичної культури особистості як головна мета фізичного виховання студентської молоді. *Зб. наук. праць Уманського держ. пед. ун-у*. 2019. С. 62–68.  
Maevsky, M. (2019). Formuvannia fizychnoi kultury osobystosti yak holovna meta fizychnoho vykhovannia studentskoi molodi [Formation of physical culture of personality as the main goal of physical education of student youth]. *Zb. nauk. prats Umanskoho derzh. ped. un-u. – Coll. of Scientific works of Uman state ped. university*.
6. Маєвський М. І. Ціннісні орієнтації у сфері фізичної культури і спорту студентів педагогічних спеціальностей : дисертація кандидата педагогічних наук: 13.00.02. Умань : Уманський державний педагогічний університет. 2016. 251 с.  
Mayevsky, M. I. (2016). Tsinnisni oriientsiia u sferi fizychnoi kultury i sportu studentiv pedahohichnykh spetsialnostei [Value orientations in the field of physical culture and sports of students of pedagogical specialties]. *Candidate's Thesis*. Uman, Ukraine: Uman State Pedagogical University.



7. Марченко О. Вікові та гендерні особливості формування цінностей індивідуальної фізичної культури школярів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Науково-теоретичний журнал*. 2018. № 3. С. 80-87.  
Marchenko, O. (2018). Vikovi ta henderni osoblyvosti formuvannia tsinnosti indyvidualnoi fizychnoi kultury shkoliariv [Age and gender features of formation of values of individual physical culture of schoolchildren]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. Naukovo-teoretychnyi zhurnal. – Theory and methods of physical education and sports. Scientific and Theoretical Journal*, 3, 80-87.
8. Цибульська В. В. Формування мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів педагогічних спеціальностей на різних формах навчання : автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук : 13.00.02. Дніпропетровськ : ДДІФКіС. 2019. 22 с.  
Tsybullska, V. V. (2015). Formuvannia motyvatsii do profesiino-prykladnoi fizychnoi pidhotovky studentiv pedahohichnykh spetsialnostei na riznykh formakh navchannia [Formation of motivation for professional and applied physical training of students of pedagogical specialties in different forms of education]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Dnipropetrovsk, Ukraine : DDIFKiS.

Krutsevich T.

ORCID 0000-0002-4901-6148

Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor  
Head of the Theory and Methodology of Physical Education Department,  
National University of Ukraine on Physical Education and Sport  
(Kyiv, Ukraine) E-mail: tmfv@ukr.net

Bakiko I.

ORCID 0000-0002-8835-8781

Ph.D., Associate Professor, doctoral student,  
National University of Ukraine on Physical Education and Sport  
(Kyiv, Ukraine) E-mail: bakiko\_igor@mail.ru

#### ADEQUACY OF SELF-ASSESSMENT OF PHYSICAL DEVELOPMENT ACCORDING TO INDICATORS OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF SCHOOLCHILDREN 5-TH AND 11-TH GRADES

**The purpose of the work** is to study the adequacy of self-assessment of physical development on the indicators of physical fitness of students of 5th and 11th grades to determine the effectiveness of pedagogical control in the process of physical education.

**Methodology.** To achieve this goal, the following research methods were used: data analysis of scientific and methodological literature, legal documents, programs on physical culture, pedagogical testing of physical fitness, methods of mathematical statistics, test questionnaire of E. V. Bochenkova «Self-description of physical development». To study the individual profile of the physical «I» of the individual, we used a test questionnaire of E. V. Bochenkova «Self-description of physical development». The questionnaire included 70 statements related to the field of human physical development and an indicator of overall self-esteem. 6 possible answers were suggested: true, false and 4 intermediate answers between them. It was necessary to choose the answer to the proposal and select it. According to the test results, ten indicators of physical development are established: «health», «coordination of movements», «physical activity», «slim body», «athletic ability», «flexibility», «endurance», «appearance», «strength», «Global physical «I», «self-esteem» and an indicator of general self-esteem. The evaluation of test results was carried out by correlating the obtained results with the generally accepted norms of the level of self-esteem of the individual.

The research was conducted on the basis of a secondary school № 17 in Lutsk with students of 5th and 11th grades aged 10 and 16-17.

**The scientific novelty** of the obtained results is that for the first time the adequacy of self-assessment of physical development in terms of physical fitness in school-age children was revealed.

**Conclusions.** Studies have shown the inadequacy of self-assessment of physical fitness of 5th and 11th grade students, which indicates the importance of theoretical coverage and practical implementation in physical education lessons of pedagogical control and self-control of physical fitness, which should be an incentive for self-improvement of boys and girls physical education.

**Key words:** physical development, physical fitness, schoolchildren, self-assessment, correlation analysis.

Стаття надійшла до редакції 29.09.2020 р.

Рецензент: доктор наук з фізичного виховання, професор А. В. Цьось