



<https://doi.org/10.28925/2664-2069.2021.28>

УДК: 796.012.2:378.011.3-057.87

## САМООЦІНКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

Білецька Вікторія<sup>1(ABCDEF)</sup>, Семененко В'ячеслав<sup>2(ACDEF)</sup>,  
Завальнюк Вікторія<sup>2(CDEF)</sup>

<sup>1</sup> Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, Україна

<sup>2</sup> Національний університет фізичного виховання і спорту України,  
м. Київ, Україна

Внесок автора:

A — концепція та дизайн дослідження; B — збір даних;  
C — аналіз та інтерпретація даних; D — написання статті;  
E — редагування статті; F — остаточне затвердження статті

### Анотація

*Актуальність.* Процес фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти організовується, враховуючи стан здоров'я, рівень фізичного розвитку і підготовленості студентів. Наукові дослідження багатьох авторів свідчать, що зниження рухової активності молоді негативно впливає на рівень їхнього фізичного здоров'я і фізичної підготовленості. Актуально дослідити самооцінку фізичного розвитку студентів з різним рівнем фізичної підготовленості.

*Мета* – вивчення самооцінки фізичного розвитку студентів I-III курсів із різним рівнем фізичної підготовленості в процесі формування індивідуальної фізичної культури.

*Матеріал і методи:* аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури й джерел мережі Інтернет; соціологічні методи; психолого-діагностичні методи; педагогічні методи; методи статистичної обробки даних.

*Результати.* Визначено рівень фізичної підготовленості студентів за результатами рухових тестів. Досліджено індивідуальний профіль фізичного «Я» особистості за допомогою теста-опитувальника Є.М. Боченкової «Самоопис фізичного розвитку». Встановлено, що юнаки із високим рівнем фізичної підготовленості мають вищі бали за шкалою «глобальне фізичне Я», «фізична активність», «спортивні здібності». Дівчата із високим рівнем фізичної підготовленості мають вищі бали за шкалою «витривалість», «глобальне фізичне Я», «зовнішній вигляд». У юнаків та дівчат із низьким і середнім рівнем фізичної підготовленості спостерігаються занижені бали за шкалою «фізична активність» та «спортивні здібності». Також у юнаків із низьким і середнім рівнем фізичної підготовленості занижена «самооцінка».

*Висновки.* Результати рухових тестів продемонстрували, що в юнаків переважає низький рівень фізичної підготовленості, а в дівчат – середній. Загальний рівень «Самооцінки фізичного розвитку» значно нижчий у юнаків та



дівчат із середнім і низьким рівнем фізичної підготовленості, як порівняти зі студентами із високим рівнем підготовленості.

**Ключові слова:** фізична культура, студенти, самооцінка, фізичний розвиток, фізична підготовленість.

## SELF-ASSESSMENT OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS WITH DIFFERENT LEVELS OF PHYSICAL PREPAREDNESS

**Biletska Viktoriia<sup>1</sup>, Semenenko Viacheslav<sup>2</sup>, Zavalniuk Viktoriia<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>*Borys Grinchenko Kyiv University, Kyiv, Ukraine*

<sup>2</sup>*National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, Ukraine*

### Abstract

*Introduction.* The process of physical education of students in higher education institutions is organized depending on the state of health, level of physical development and readiness of students. Research by many authors shows that the decline in physical activity of young people reduces their level of physical health and physical fitness. Therefore, it is important to study the self-assessment of physical development of students with different levels of physical fitness.

*The aim* is to study the self-assessment of physical development of students of 1-3 courses with different levels of physical fitness in the process of forming individual physical culture.

*Materials and methods:* analysis and generalization of data of scientific and methodical literature and sources of the Internet; sociological methods; psychological and diagnostic methods; pedagogical methods; methods of statistical data processing.

*Results.* The level of physical fitness of students according to the results of motor tests is determined. The individual profile of the physical "I" of the individual was studied with the help of the test-questionnaire E.M. Bochenkova "Self-description of physical development". It was found that young people with a high level of physical fitness have higher scores on the scale of "global physical self", "physical activity", "athletic ability". Girls with a high level of physical fitness have higher scores on the scale of "endurance", "global physical self", "appearance". Boys and girls with low and medium levels of physical fitness have low scores on the scale of "physical activity" and "athletic ability". Young people with low and medium levels of physical fitness also have low self-esteem.

*Conclusions.* The results of motor tests showed that boys have a low level of physical fitness, and girls - medium. The general level of "Physical Development Self-Assessment" is much lower among boys and girls with medium and low levels of physical fitness compared to students with high levels of fitness.

**Key words:** physical culture, students, self-esteem, physical development, physical fitness.



## Вступ

Процес фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти організовується, враховуючи стан здоров'я, рівень фізичного розвитку і підготовленості студентів, їхню спортивну кваліфікацію. Також враховуються умови та характер роботи майбутньої професійної діяльності студентів [2, 4].

Наукові дослідження багатьох авторів свідчать, що зменшення рухової активності молоді знижується рівень їхнього фізичного здоров'я та фізичної підготовленості [3, 13]. Тому фізичне виховання студентської молоді є важливим процесом зміцнення здоров'я, підвищення фізичної працездатності, збільшення тривалості життя, формування професійно важливих якостей особистості.

Значна увага приділяється дослідженню ціннісних орієнтацій та впливу зрілості особистості на формування здоров'я. Так, провідними фахівцями галузі встановлено, що несформовані ціннісні орієнтації, обмеженість знань щодо можливостей фізичного виховання є ключовими обмежувальними чинниками формування цінностей здорового способу життя [1]. Зрілість особистості, її внутрішній світ також суттєво впливає на формування здоров'я студентської молоді [14].

Численні дослідження свідчать, що розроблено критерії, показники та охарактеризовано рівні сформованості культури здоров'я студентів [9]. Також досліджена потреба в формуванні компетентної

особистості, яка здатна вести здоровий спосіб життя, розуміти культуру здоров'я, підтримувати рівень здоров'я та рівень фізичної працездатності [11].

Формування культури здоров'я студентів ефективно здійснюється різними засобами, зокрема і засобами фітнесу [8].

Низка робіт присвячена формуванню рухових умінь та навичок студентів [12, 15], способу життя студентів [17, 19, 21].

В роботі І. Кенсицької [10] аналізуються показники фізичного стану студентів як передумов, що сприяють розробці заходів для формування цінностей здорового способу життя.

Kashuba Vitalii та ін. [16] розробили та обґрунтували технологію поліпшення конституції студенток, застосовуючи засоби, що сприяють зміцненню здоров'я на заняттях з фізичного виховання. Встановлено пріоритети в мотивах та інтересах у студентів під час занять фізичним вихованням. Здійснено самооцінку фізичного розвитку студентської молоді в процесі формування індивідуальної фізичної культури [20].

Окремо досліджували психічний розвиток [6], і фізичну підготовленість студентів [7, 18].

Однак не вивченим лишилося питання самооцінки фізичного розвитку студентів з різним рівнем фізичної підготовленості, що й обумовило актуальність нашого дослідження.

### Мета роботи

Мета – вивчення самооцінки фізичного розвитку студентів I-III курсів із різним рівнем фізичної підготовленості в процесі формування індивідуальної фізичної культури.

**Зв'язок з планами і темами НДР.** Дослідження проведено згідно з планом науково-дослідної роботи кафедри спорту та фітнесу та кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Київського університету імені Бориса Грінченка «Теоретико-практичні засади використання фітнес-технологій у фізичному вихованні та спорті» (державний реєстраційний номер 0118U001229) та у відповідності до теми Зведеного плану НДР Міністерства освіти України на 2021-2025 рр. 3.1. «Удосконалення системи контролю фізичної підготовленості дітей, підлітків і молоді в закладах освіти».

### Матеріал і методи дослідження

Для досягнення мети застосовано наступні методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури й джерел мережі Інтернет; соціологічні методи; психолого-діагностичні методи; педагогічні методи; методи статистичної обробки даних.

Для дослідження індивідуального профілю фізичного «Я» особистості застосовано тест-опитувальник Є.М. Боченкової «Самоопис фізичного розвитку» – модифікований варіант відомої методики А.М. Прихожан [4].

Опитувальник має 70 стверджень, що належать до сфери

фізичного розвитку людини. Студенти можуть зазначити своє ставлення до цих стверджень, використовуючи один із шести варіантів відповідей: неправильно; переважно правильно; радше неправильно, ніж правильно; радше правильно, ніж неправильно; переважно правильно; правильно.

Опитувальник «Самоопис фізичного розвитку» встановлює десять показників фізичного розвитку та показник загальної самооцінки: здоров'я; координація рухів; фізична активність; стрункість тіла; спортивні здібності; фізичне «Я»; зовнішній вигляд; сила; гнучкість; витривалість; самооцінка.

Отримані бали підсумовуються за всіма 11 показниками опитувальника.

В тестуванні взяли участь студенти першого, другого та третього курсів навчання.

Педагогічні методи (спостереження, констатувальний експеримент із застосуванням інструментальних методик, педагогічне тестування) проводились з метою вивчення умов організації фізичного виховання у закладах вищої освіти, поведінки студентів на заняттях фізичного виховання, їхньої взаємодії з викладачами, визначення рівня фізичної підготовленості студентів, реакції організму юнаків і дівчат на фізичне навантаження.

Педагогічне тестування включало проведення рухових тестів для визначення показників фізичної підготовленості студентів.

1. Тест для визначення силових здібностей – згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Вимірюється максимальна



кількість згинань і розгинань рук у положенні упору, на виконання тесту дається одна спроба.

2. Тест для визначення рухливості (гнучкості) в кульшових суглобах – нахил вперед. Студент у положенні сидячи виконує нахил тулуба вперед, руками тягнеться вперед. У цьому положенні він має затриматись 2 с. Вимірюється максимальна відстань від п'ят до пальців рук у см. На виконання тесту дається 2 спроби. Зараховується кращий результат.
3. Тест для визначення швидкісних здібностей – біг 60 м. З низького старту, стоячи за обмежувальною лінією, після стартового сигналу досліджуваній має максимально швидко пробігти дистанцію 60 м. На виконання тесту дається одна спроба.
4. Тест для визначення вибухової сили м'язів-розгиначів ніг – стрибок у довжину з місця. На виконання тесту дається дві спроби. Фіксується кращий результат.

Обробка результатів досліджень здійснювалась на персональному комп'ютері за допомогою стандартних програм електронних таблиць «Excel» (Microsoft, США).

Експериментальні дослідження проведено в Київському університеті імені Бориса Грінченка. В дослідженні взяли участь студенти I–III курсів у кількості 105 осіб, з них 58 юнаків та 47 дівчат.

### Результати дослідження та їх обговорення

Залучення студентів закладів вищої освіти до здорового способу

життя відбувається під час взаємодії різних процесів: усвідомлення соціальних цінностей здорового способу життя (чого я хочу?); засвоєння теоретичних знань (що я знаю?); оволодіння руховими уміннями і навичками (що я вмію?); розвиток якостей особистості (що я можу?); накопичення практичного досвіду (що я маю? ким я буду?).

Формування індивідуальної культури здоров'я студентів можливо лише за умови вдосконалення і посилення позитивних якостей, що є у кожній людині, розширення різноманітних життєвих ресурсів (фізичного, психічного і духовного потенціалу), розвитку ініціатив щодо здорового способу життя.

Здебільшого це пов'язано зі створенням і реалізацією освітніх програм у сфері здоров'язбереження, розширення уявлень про здоровий спосіб життя, просвітництва про досвід культури здоров'я студентської молоді, різноманітні способи самооздоровлення.

За результатами рухових тестів нами визначено загальний рівень фізичної підготовленості студентів: низький, середній та високий. Так, серед обстежених юнаків 40% мали низький рівень фізичної підготовленості, 26% – середній та 34% – високий. Серед дівчат 36% мали низький рівень фізичної підготовленості, 38% – середній та 26% – високий.

Також під час роботи застосовано тест-опитувальник Є.М. Боченкової «Самоопис фізичного розвитку» для дослідження індивідуального профілю фізичного «Я» особистості. Опитувальник



містить ствердження, що належать до сфери фізичного розвитку людини.

Студенти під час опитування висловили своє ставлення до цих стверджень, в результаті чого було встановлено самооцінку студентів за різними показниками шкали, а саме: здоров'я; координація рухів; фізична активність; стрункість тіла; спортивні здібності; фізичне «Я»; зовнішній вигляд; сила; гнучкість;

витривалість; самооцінка.

Отримані бали підсумовано за всіма 11 показниками опитувальника.

В тестуванні взяли участь студенти першого, другого та третього курсів навчання.

Результати «Самооцінки фізичного розвитку» студентів, які мають різний рівень фізичної підготовленості, висвітлено в табл. 1.

Таблиця 1

**Середнє значення показників опитувальника «Самооцінка фізичного розвитку» студентів (n=105) з різним рівнем фізичної підготовленості, % від максимального балу**

Рівень фізичної підготовленості студентів		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)	Загальний рівень самоопису (420)
високий	Ю n=20	72,0	66,8	82,2	67,4	78,9	83,6	74,2	59,6	56,9	73,9	43,9	68,4
	Д n=12	71,9	61,6	70,8	60,6	66,0	77,8	75,9	73,6	69,9	78,5	52,1	68,6
середній	Ю n=15	44,4	45,2	29,4	56,3	40,4	39,1	87,0	39,4	45,6	45,4	41,5	46,5
	Д n=18	44,2	50,9	31,8	39,8	38,0	43,8	59,9	28,2	58,8	49,7	60,5	46,3
низький	Ю n=23	44,7	47,5	37,2	42,6	38,0	48,7	78,3	53,7	55,6	49,2	37,1	48,0
	Д n=17	47,8	48,9	35,3	49,3	40,2	48,4	74,0	53,8	42,0	46,4	43,5	48,0

У юнаків з високим рівнем фізичної підготовленості мають вищі бали за шкалою «глобальне фізичне Я», «фізична активність», «спортивні здібності», «зовнішній вигляд» та «витривалість», а в дівчат – «витривалість», «глобальне фізичне Я», «зовнішній вигляд», «сила» та «здоров'я» (табл. 1).

У юнаків та дівчат із низьким і

середнім рівнем фізичної підготовленості спостерігаються занижені бали за шкалою «фізична активність» та «спортивні здібності».

У юнаків із низьким і середнім рівнем фізичної підготовленості занижена «самооцінка» (табл. 1).

Загальний рівень самоопису також значно нижчий у юнаків та дівчат із середнім і низьким рівнем



фізичної підготовленості, як порівняти зі студентами із високим рівнем підготовленості (табл. 1).

Слід зазначити, що студенти із низьким рівнем фізичної підготовленості відповідно до результатів самооцінки досить високо оцінюють свій зовнішній вигляд та розвиток таких якостей як

гнучкість, сила, витривалість та координація рухів.

Результати дослідження свідчать, що завищена самооцінка притаманна для 5% юнаків I курсу та 4% юнаків II курсу. Натомість у дівчат I–III курсів та юнаків III курсу завищена самооцінка не траплялася (табл. 2).

Таблиця 2

**Загальний рівень самооцінки фізичного розвитку студентів I–III курсів (n=105), %**

Рівень самооцінки	I курс (n=42)		II курс (n=35)		III курс (n=28)	
	Юнаки n=20	Дівчата n=22	Юнаки n=25	Дівчата n=10	Юнаки n=13	Дівчата n=15
Завищена	5	0	4	0	0	0
Висока	45	27	20	20	38	33
Середня	35	41	36	30	62	67
Низька	15	32	40	50	0	0

Варто зазначити, що значна кількість студентів II курсу (40% юнаків та 50% дівчат), а також 32% юнаків та 15% дівчат I курсу мають низький загальний рівень самооцінки фізичного розвитку (табл. 2).

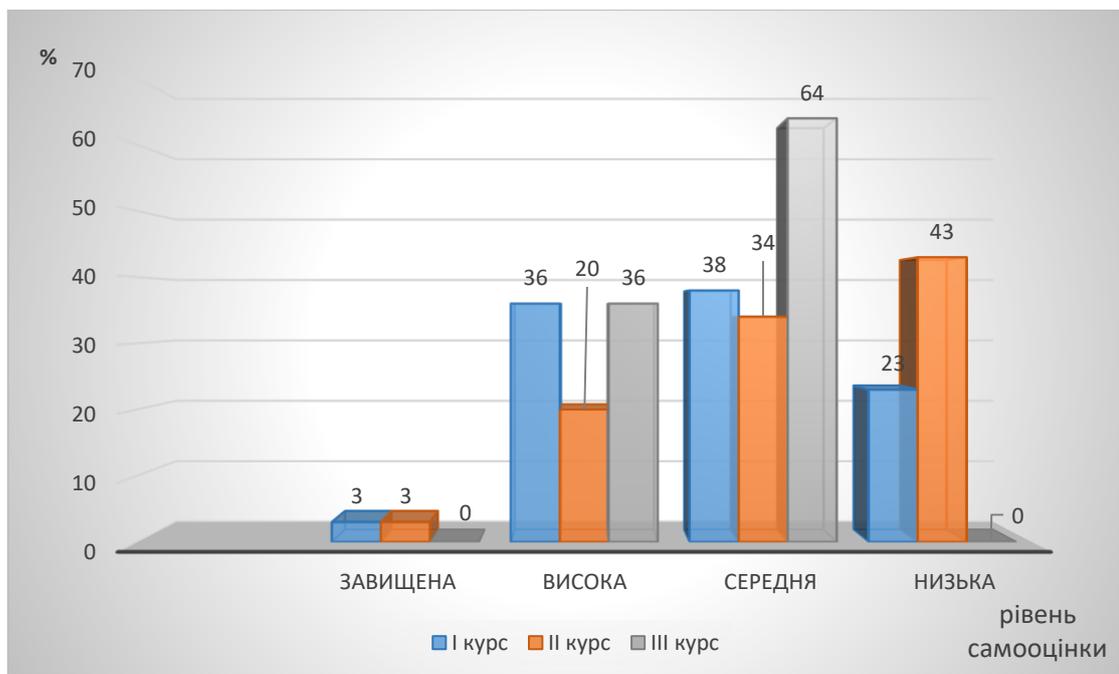
Студентам III курсу притаманний середній загальний рівень самооцінки фізичного розвитку (62% юнаків та 67% дівчат).

У студентів I курсу переважають юнаки із високим рівнем самооцінки (45%) та дівчата із середнім рівнем самооцінки (41%).

Третина студентів II курсу мають середній рівень самооцінки (табл. 2).

Високий рівень самооцінки мають студенти I і III курсів (по 36%) та 20% студентів II курсу. Водночас середній рівень самооцінки переважає у студентів III курсу (64%), а серед студентів II курсу – найбільша кількість із низькою самооцінкою (43%) (рис.1).

Отже, в роботі доповнено дані G. Gryban, S. Romanchuk [18], I. Кенсичької [10] щодо рівня фізичного стану студентів та низького рівня фізичної підготовленості в третини студентської молоді.



**Рисунок 1. Рівень самооцінки фізичного розвитку студентів I–III курсів (n=105), %**

Загалом студенти, які мають високий рівень фізичної підготовленості, отримали вищі бали за всіма показниками шкали, до того ж у них вищий загальний рівень самоопису.

У всіх студентів, які мають низький та середній рівень фізичної підготовленості, спостерігаються занижені бали за шкалами «фізична активність» та «спортивні здібності», а також занижена «самооцінка».

Дослідження низки авторів свідчать, що студенти з низьким рівнем фізичної підготовленості за результатами самооцінки досить високо оцінюють у себе розвиток рухових якостей [3, 4, 8].

Більшість студентів, які взяли участь у тестуванні, мають високий та середній рівень самооцінки, але 43% студентів II курсу та 23% студентів I курсу мають низький рівень самооцінки.

### Висновки

Результати рухових тестів показали, що в юнаків переважає низький рівень фізичної підготовленості, а в дівчат – середній.

За результатами «Самооцінки фізичного розвитку» студентів, які мають різний рівень фізичної підготовленості, встановлено, що юнаки із високим рівнем фізичної підготовленості мають вищі бали за шкалою «глобальне фізичне Я», «фізична активність», «спортивні здібності».

Дівчата із високим рівнем фізичної підготовленості мають вищі бали за шкалою «витривалість», «глобальне фізичне Я», «зовнішній вигляд», «сила» та «здоров'я».

Загальний рівень самоопису значно нижчий у юнаків та дівчат із середнім і низьким рівнем фізичної підготовленості, як порівняти зі



студентами із високим рівнем підготовленості.

Юнакам (62%) та дівчатам (67%) III курсу притаманний середній загальний рівень самооцінки фізичного розвитку, а серед студентів I курсу переважають юнаки із високим рівнем самооцінки (45%) та дівчата із середнім рівнем самооцінки (41%).

Студенти з низьким рівнем фізичної підготовленості за результатами самооцінки досить високо оцінюють свій зовнішній вигляд та розвиток таких якостей, як-

от гнучкість, сила, витривалість та координація рухів, що свідчить про завищену самооцінку.

Тому в процесі формування індивідуальної культури здоров'я студентської молоді важливо визначення та аналіз основних чинників, що впливають на формування цінностей здорового способу життя студентів з різним рівнем фізичної підготовленості в процесі занять фізичним вихованням, що є перспективним напрямом для подальших досліджень.

### Література:

### References:

1. Андреева ОВ, Кенсницька ІЛ. Лімітуючі та стимулюючі чинники формування цінностей здорового способу життя студентів. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт.* 2017;26:58-67.
2. Білецька В, Семененко В, Завальнюк В. Формування індивідуальної фізичної культури студентської молоді. Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики: матеріали III Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції. 12-13 травня, 2021 р. Київ: ун-т імені Бориса Грінченка; 2021:103-5.
3. Білецька ВВ, Полянничко ОМ, Літвінова КЮ, Бірючинська СВ, Данило ЛІ. Оцінка відповідності суб'єктивної самооцінки рівня здоров'я фактичному рівню фізичного здоров'я обстежених юнаків та дівчат. *Спортивна наука та здоров'я людини.* 2019;2:2-9.
4. Боченкова ЕВ. Формирование позитивного самоотношения студентов в процессе физического воспитания: на примере экономического вуза: дис. на
1. Andreeva OV, Kensytska IL. Limiting and stimulating factors of formation of values of a healthy way of life of students. *Youth Scientific Bulletin of the Lesia Ukrainka East European National University. Physical education and sports.* 2017;26:58-67. Ukrainian
2. Biletska V, Semenenko V, Zavalnyuk V. Formation of individual physical culture of student youth. Health, physical education and sports: perspectives and best practices: materials of the III International scientific-practical online conference. May 12-13, 2021, Borys Grinchenko Kyiv University; 2021:103-5. Ukrainian
3. Biletska VV, Polyanychko OM, Litvinova KY, Biryuchynska SV, Danylo LI. Assessment of the conformity of subjective self-assessment of the level of health to the actual level of physical health of the surveyed boys and girls. *Sports science and human health.* 2019;2:2-9. Ukrainian
4. Bochenkova EV. Formation of positive self-attitude of students in the process of physical education: on an example of economic high school: dis. PhD.



- соискание научной степени к. пед. н. 13.00.04. Краснодар; 2004. 204.
5. Глухов І, Пітин М, Дробот К, Глухова Г. Організаційні пріоритети студентів різних факультетів Херсонського державного університету у системі навчання плаванню. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2021;1(5):17-29.
  6. Дерка ТГ, Ляшенко ВМ, Туманова ВМ, Гацко ОВ. Психологічні особливості студентів закладів вищої освіти. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2018;3:7-15.
  7. Зінченко ВБ, Білецька ВВ, Ясько ЛВ. Фізичне виховання. Методи самоконтролю фізичного стану: практикум для студентів усіх напрямів підготовки. Київ: НАУ; 2015. 48 с.
  8. Іванчикова СМ. Формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторній роботі закладу вищої освіти: дис. на здобуття наукового ступеня к. пед. н. 13.00.04. Старобельськ; 2017. 315.
  9. Ізбаш ЛМ. Формування культури здоров'я студентів у процесі фізичного виховання студентів політехнічного коледжу: автореф.. дис. на здобуття наукового ступеня канд. пед. наук. 13.00.07. Умань; 2017. 20 с.
  10. Кенсицька І. Характеристика показників фізичного стану студентської молоді. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2017: 46-50.
  11. Лахтадир О, Євдокимова Л, Чорній І. Роль фізичного виховання у формуванні культури здоров'я студентів. Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики: матеріали III Міжн. наук.-практ.онлайн-конференції. 12-13 травня, 2021 р. Київ: Київ. ун-т Бориса Грінченка; 2021:115-8.
  12. Матвієнко М. І. Формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів: 13.00.04. Краснодар; 2004. 204 p. Russian
  5. Glukhov I, Pitin M, Drobot K, Glukhova G. Organizational priorities of students of different faculties of Kherson State University in the system of swimming education. *Sports science and human health*. 2021;1(5):17-29. Ukrainian
  6. Dereka TG, Lyashenko VM, Tumanova VM, Gatsko OV. Psychological features of students of higher education institutions. *Pedagogical process: theory and practice*. 2018;3:7-15. Ukrainian
  7. Zinchenko VB, Biletska VV, Yasko LV. Physical Education. Methods of self-control of physical condition: a workshop for students of all areas of training. Kyiv: NAU; 2015. 48 p. Ukrainian
  8. Ivanchikova SM. Formation of culture of health of students by means of fitness in extracurricular work of institution of higher education: dis. PhD. 13.00.04. Starobelsk; 2017. 315 p. Ukrainian
  9. Izbash LM. Formation of culture of health of students in the course of physical education of students of polytechnical college: author's ref. dis. PhD. 13.00.07. Uman; 2017. 20 p. Ukrainian
  10. Kensytska I. Characteristics of indicators of physical condition of student youth. *Scientific journal of National Pedagogical Dragomanov University*. 2017: 46-50. Ukrainian
  11. Lakhtadyr O, Evdokimova L, Chorniy I. The role of physical education in the formation of a culture of student health. Health, physical education and sports: perspectives and best practices: materials of the III International scientific-practical online conference. May 12-13, 2021 Borys Grinchenko Kyiv University; 2021. P. 115-118. Ukrainian
  12. Matvienko MI Formation of abilities and skills for independent physical exercises of students of pedagogical universities: Dis. PhD 13.00.02



- дисертація на здобуття наук. ступеня к.пед н. 13.00.02. Київ; 2017. 233 с.
13. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». Режим доступу: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/42/20160> Ukrainian
14. Савченко ВМ, Харченко ГД, Буряк ОЮ, Неведомська ЄО, Тимчик ОВ, Яценко СП, Білецька ВВ, Ясько ЛВ. Рівні особистісної зрілості студентів гуманітарного університету. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2020;1(3):100-114. Ukrainian
15. Садовський ОО. Формування рекреаційної культури студентської молоді в процесі фізичного виховання: автореф. Дис.. на здобуття наук. ступеня к.фіз.вих., 24.00.02 фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. К.: 2017. 20 с. Ukrainian
16. Семененко В, Білецька В, Завальнюк В, Яременко О. 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):102-7. Ukrainian
17. Biktagirova Gulnara F., Kasimova Ramilya Sh. Formation of University Students' Healthy Lifestyle. *International journal of environmental and science education*. 2016;11.6:1159-1166. Ukrainian
18. Gryban G, Romanchuk S, Romanchuk V, Boyarchuk O, Gusak O. Physical preparation of students in Ukraine. *American Journal of Scientific and Educational Research*. 2014;1.(4)II:286-291. Ukrainian
19. Hacıhasanoglu R, Yıldırım A, Karakurt P, Sağlam R. Healthy lifestyle behaviour in university students and influential factors in eastern Turkey. *International J. of Nursing Practice*. 2011;17:43-51. Ukrainian
13. National strategy for physical fitness in Ukraine until 2025 "Physical activity - a healthy lifestyle – a healthy nation": Accessed from: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/42/20160> Ukrainian
14. Savchenko VM, Kharchenko GD, Buryak OY, Nevedomskaya EO, Tymchyk OV, Yatsenko SP, Biletskaya VV, Yasko LV. Levels of personal maturity of students of the Humanities University. *Sports science and human health*. 2020;1(3):100-114. Ukrainian
15. Sadovsky OO. Formation of recreational culture of student's youth in the process of physical education: author's ref. dis. PhD. 24.00.02 physical culture, physical education of various groups of the population. K.: 2017. 20 p. Ukrainian
16. Semenenko V, Biletska V, Zavalnyuk V, Yaremenko O. Self-assessment of physical development of student youth in the process of formation of individual physical culture. *Scientific journal of the NPU named after M.P. Dragomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. 2021;5(136):102-7. Ukrainian
17. Biktagirova Gulnara F., Kasimova Ramilya Sh. Formation of University Students' Healthy Lifestyle. *International journal of environmental and science education*. 2016;11.6:1159-1166. Ukrainian
18. Gryban G, Romanchuk S, Romanchuk V, Boyarchuk O, Gusak O. Physical preparation of students in Ukraine. *American Journal of Scientific and Educational Research*. 2014;1.(4)II:286-291. Ukrainian
19. Hacıhasanoglu R, Yıldırım A, Karakurt P, Sağlam R. Healthy lifestyle behaviour in university students and influential factors in eastern Turkey. *International J. of Nursing Practice*. 2011;17:43-51. Ukrainian

20. Kashuba V, Kolos M, Rudnytskyi O, Yaremenko V, Shandrygos V, Dudko M, Andrieieva O. Modern approaches to improving body constitution of female students within physical education classes. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017; 17(4).277:2472-6.
21. Pavlova Iu, Vynogradskyi B, Ripak I. [et al.]. Prognostication of health-related life quality of Ukrainian residents due to physical activity level. *Journal of Physical Education and Sport*. 2016; (2). 65:418-423.
20. Kashuba V, Kolos M, Rudnytskyi O, Yaremenko V, Shandrygos V, Dudko M, Andrieieva O. Modern approaches to improving body constitution of female students within physical education classes. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017; 17(4).277:2472-6.
21. Pavlova Iu, Vynogradskyi B, Ripak I. [et al.]. Prognostication of health-related life quality of Ukrainian residents due to physical activity level. *Journal of Physical Education and Sport*. 2016; (2). 65:418-423.

*Автори засвідчують про відсутність конфлікту інтересів.*

### **Інформація про авторів:**

#### **Білецька Вікторія Вікторівна,**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
завідувач кафедри спорту та фітнесу,*

Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, Україна

ORCID: 0000-0002-8813-1747

e-mail: v.biletska@kubg.edu.ua

#### **Семененко В'ячеслав Петрович**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і  
методики фізичного виховання,*

декан факультету спорту та менеджменту,

Національний університет фізичного виховання і спорту України,

м. Київ, Україна

ORCID: 0000-0002-5931-7729

e-mail: smart.semenenko@gmail.com

#### **Завальнюк Вікторія Леонідівна**

*викладач кафедри інноваційних та інформаційних технологій у фізичній  
культурі і спорті,*

Національний університет фізичного виховання і спорту України,

м. Київ, Україна

ORCID: 0000-0003-1364-1168

e-mail: vik2801@i.ua

Отримано: 09.09.2021

Прийнято: 19.09.2021

Опубліковано: 28.10.2021

Білецька Вікторія, Семененко В'ячеслав, Завальнюк Вікторія.

Самооцінка фізичного розвитку студентів з різним рівнем фізичної  
підготовленості. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2021;2(6):87-98.

DOI:10.28925/2664-2069.2021.28