



Фізична освіта і спорт

УДК 378.371-01

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.16961810>

**Кіберспорт як інноваційний чинник корекції самооцінки фізичної
підготовленості та розвитку рухових якостей студентської молоді**

Марченко Оксана Юрївна

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
директор навчально-наукового інституту здоров'я, реабілітації і фізичного
виховання Національний університет фізичного виховання і спорту України
Україна, м. Київ, вул. Фізкультури 1. Київ, Україна, 03150
<https://orcid.org/0009-0007-1959-0986>

Москаленко Олександр Вікторович

Директор Олімпійського фахового коледжу імені Івана Піддубного
Національного університету фізичного виховання і спорту України
Україна, вул. Миколи Матеюка, 4, м. Київ, Україна, 02156
<https://orcid.org/0009-0008-3020-8909>

Холодова Ольга Святозарівна

Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Україна, вул. Фізкультури 1, Київ, Україна, 03150
<https://orcid.org/0000-0002-4217-0548>



Бричук Марія Степанівна

кандидат географічних наук, доцент

доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Україна, м. Київ, вул. Фізкультури 1. Київ, Україна, 03150

<https://orcid.org/0000-0002-9094-0527>

Прийнято: 15.08.2025 | Опубліковано: 27.08.2025

***Анотація. Мета.** Метою дослідження було експериментально перевірити ефективність інноваційної програми, що інтегрує кіберспорт як чинник корекції самооцінки фізичної підготовленості (СФП) та розвитку рухових якостей студентської молоді. Дослідження спрямоване на подолання розриву між об'єктивними фізичними показниками та суб'єктивним сприйняттям через синергетичний вплив традиційної рухової активності та мотиваційного потенціалу кіберспорту.*

***Методи.** У педагогічному експерименті взяли участь 159 студентів (110 юнаків та 49 дівчат) віком 18-21 рік. Було використано комплекс методів: теоретичні (аналіз наукової літератури), педагогічні (педагогічний експеримент, тестування), психодіагностичні (адаптована версія опитувальника «Physical Self-Description Questionnaire») та методи математичної статистики (W-критерій Шапіро-Уїлка, критерій Вілкоксона, ранговий коефіцієнт кореляції Спірмена).*

***Результати.** Експериментально перевірено ефективність авторської програми, що використовує кіберспорт як чинник корекції самооцінки фізичної підготовленості (СФП). Встановлено диференційований вплив програми на студентів залежно від статі. У юнаків зафіксовано статистично значущі ($p < 0,05$) позитивні зміни у сприйнятті здоров'я, стрункості тіла, координації та глобального фізичного «Я». У дівчат виявлено статистично значуще ($p < 0,05$)*



зниження самооцінки координації рухів, що також вказує на формування більш адекватної оцінки власних можливостей під впливом програми. Визначено, що на рівні розподілу здобувачів передвищої фахової освіти за рівнями самосприйняття було зафіксовано позитивні якісні зрушення. Зокрема, у юнаків спостерігалось скорочення кількості випадків із дуже високою (з 5 до 3) та заниженою самооцінкою (з 5 до 3), що свідчить про стабілізацію та більшу реалістичність самосприйняття. У дівчат, у свою чергу, відзначено збільшення числа випадків із середнім рівнем самооцінки (з 23 до 26).

Висновки. Інтеграція кіберспорту в процес фізичного виховання може виступати ефективним інструментом корекції самооцінки фізичної підготовленості, що дозволяє підвищити мотивацію до занять спортом здобувачів передвищої фахової освіти.

Ключові слова: самооцінка фізичної підготовленості, кіберспорт, студентська молодь, здобувачи передвищої фахової освіти, рухові якості, фізичне самосприйняття.

Esports as an innovative factor for correcting the self-assessment of physical fitness and developing motor skills in university students

Marchenko Oksana Yuriivna

Dr., Professor

Director of the Educational and Scientific Institute of Health, Rehabilitation and Physical Education, National University of Ukraine on Physical Education and Sport;

1 Fizkulturna Street, Kyiv-150, Ukraine, 03150

<https://orcid.org/0009-0007-1959-0986>



Moskalenko Oleksandr Viktorovich

Director of the Ivan Piddubny Olympic Professional College of the National University of Ukraine on Physical Education and Sport, 4 Mykoly Mateiuka Street, Kyiv, Ukraine, 02156
<https://orcid.org/0009-0007-1959-0986>

Kholodova Olha Sviatozarivna

Associate Professor, PhD of physical education and sport, National university of physical education and sport of Ukraine, National University of Ukraine on Physical Education and Sport, 1 Fizkulturna Street, Kyiv-150, Ukraine, 03150
<https://orcid.org/0000-0002-4217-0548>

Mariia Stepanivna Brychuk

PhD in Geography

Associate Professor Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Physical Education, National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Fizkul'tury str. 1, Kyiv, Ukraine 03150
<https://orcid.org/0000-0002-9094-0527>

Abstract: Objective. *The aim of the study was to experimentally test the effectiveness of an innovative program integrating esports as a factor for correcting the self-assessment of physical fitness (SAF) and developing motor qualities in university students. The research is aimed at bridging the gap between objective physical indicators and subjective perception through the synergistic influence of traditional physical activity and the motivational potential of esports.*

Methods. *The pedagogical experiment involved 159 students (110 males and 49 females) aged 18-21. A complex of methods was used: theoretical (analysis of scientific literature), pedagogical (pedagogical experiment, testing), psychodiagnostic (an*



adapted version of the “Physical Self-Description Questionnaire”), and methods of mathematical statistics (Shapiro-Wilk W-test, Wilcoxon signed-rank test, Spearman's rank correlation coefficient).

Results. *The effectiveness of the author's program, which uses esports as a factor for correcting the self-assessment of physical fitness (SAF), was experimentally verified. The program was found to have a differentiated impact on students depending on gender. In males, statistically significant ($p < 0.05$) positive changes were recorded in the perception of health, body slenderness, coordination, and global physical self-concept. In females, a statistically significant ($p < 0.05$) decrease in the self-assessment of movement coordination was identified, which also indicates the formation of a more adequate assessment of their own abilities under the program's influence. It was determined that positive qualitative shifts were recorded in the distribution of students by levels of self-perception. Specifically, a reduction in the number of cases with very high (from 5 to 3) and underestimated (from 5 to 3) self-assessment was observed in males, indicating stabilization and more realistic self-perception. In turn, females showed an increase in the number of cases with an average level of self-assessment (from 23 to 26).*

Conclusions. *The integration of esports into the physical education process can serve as an effective tool for correcting the self-assessment of physical fitness, which helps to increase the motivation for sports activities among students of professional pre-higher education.*

Keywords: *self-assessment of physical fitness, esports, student youth, students of professional pre-higher education, motor skills, physical self-perception.*

Постановка проблеми. Актуальною проблемою сучасної системи фізичного виховання є низький рівень мотивації студентської молоді до занять спортом, що значною мірою зумовлений неадекватною самооцінкою фізичної підготовленості [2, 3, 6, 7]. Відставання суб'єктивного сприйняття власних



фізичних можливостей від об'єктивних показників створює перешкоду для формування стійкого інтересу до систематичної рухової активності [4]. Особливої гостроти ця проблема набуває в умовах масового переходу молоді до цифрових форм дозвілля, зокрема кіберспорту, де традиційні педагогічні методики виявляються неефективними [1, 5].

У цьому контексті виникає необхідність у розробці інноваційних підходів, здатних інтегруватися в цифрове середовище сучасного студентства. Перспективним напрямом є переосмислення ролі кіберспорту - від потенційного загрозливого чинника до інструменту педагогічного впливу. Таким чином, центральною проблемою дослідження виступає наукове обґрунтування можливості використання кіберспорту як інноваційного механізму корекції самооцінки фізичної підготовленості та підвищення мотивації студентів до занять фізичною культурою.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз наукової літератури засвідчує, засвідчує, що самооцінка фізичної підготовленості (СФП) функціонує як динамічний психосоціальний конструкт, що формується під впливом когнітивних, емоційних і соціальних факторів [12, 16, 18, 20, 23, 29]. Класичні дослідження підтверджують тісний зв'язок між самооцінкою та мотивацією. Наприклад, Fox та Corbin (1989) виявили пряму кореляцію між високою самооцінкою та мотивацією до спорту, з акцентом на когнітивних та емоційних компонентах оцінки прогресу [16]. Десі та Ryan (2000) в межах теорії самодетермінації довели ключову роль автономії, компетентності та соціальної взаємодії у формуванні позитивної самооцінки [14]. Hagger (2011) підкреслив важливість соціальної підтримки тренерів та однолітків для розвитку впевненості у фізичних можливостях [18].

Дослідження українських вчених підтверджують існування стійкого зв'язку між самооцінкою фізичної підготовленості, мотивацією до досягнень та рівнем фізичної активності [3, 4, 5, 6], при цьому значна частина студентів



демонструє розрив між об'єктивними показниками та суб'єктивним сприйняттям власних можливостей [3, 4, 5].

Аналізуючи детермінанти самооцінки фізичної підготовленості, наукова дискусія закономірно зосереджується на сучасних контекстах її формування. У цьому відношенні особливого значення набуває феномен кіберспорту, чия безпрецедентна популярність серед молоді трансформує його з об'єкта дозвілля у потужний соціалізаційний інститут [2, 10, 12, 13, 14].

Сучасні дослідження виявляють парадоксальну дуальність його впливу: якщо одні роботи (DiFrancisco-Donoghue et al., 2019, Bányai et al., 2022) акцентують на ризиках гіподинамії та психоемоційного стресу [13, 15], то інші (Y. Li et al., 2023) – демонструють його потенціал як каталізатора фізичної активності [22].

Останні дані вчених свідчать, що професійний кіберспорт інституціалізує фізичну підготовку як обов'язковий компонент тренувань (DiFrancisco-Donoghue et al., 2019; Poulus et al., 2021; Horsfall et al., 2022), а дослідження A. Toth A., Szabo та I. Sandor емпірично підтверджують кореляцію між фізичною активністю та ігровою продуктивністю [28]. Це відкриває перспективи для інтеграції кіберспорту в освітній простір як інструменту розвитку не лише когнітивних, але й фізичних якостей [2, 9, 17, 19, 24].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Аналіз наукового доробку, попри значну кількість публікацій з цієї тематики, дозволяє ідентифікувати низку невирішених проблем:

1. суперечливість даних щодо впливу кіберспорту на рівень рухової активності;
2. недостатнє вивчення психолого-педагогічних механізмів трансформації віртуальних досягнень у реальну мотивацію до фізичного вдосконалення;
3. відсутність інтегрованих педагогічних програм, що використовують кіберспорт як інструмент корекції самооцінки фізичної підготовленості (СФП).



Таким чином, наше дослідження спрямоване на заповнення існуючої наукової прогалини шляхом експериментальної апробації авторської програми, яка інтегрує кіберспортивну діяльність у процес формування адекватної самооцінки фізичної здобувачів передвищої фахової освіти.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Мета статті — визначити особливості впливу кіберспорту в комплексі з іншими видами тренувальної діяльності на адекватність самооцінки фізичної підготовленості здобувачів передвищої фахової освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження. У дослідженні взяли участь 159 здобувачів передвищої фахової освіти Київського фахового коледжу зв'язку (110 юнаків та 49 дівчат) віком 18-21 рік. Нами було використано наступний комплекс методів: теоретичні (аналіз наукової літератури), педагогічні (педагогічний експеримент, тестування), психодіагностичні (адаптована версія опитувальника «Physical Self-Description Questionnaire») [23], та методи математичної статистики (W-критерій Шапіро-Уїлка, критерій Вілкоксона, ранговий коефіцієнт кореляції Спірмена).

Наукове дослідження проводилося відповідно до чинних етичних норм і стандартів, встановлених комітетами з етики та прав людини, із дотриманням міжнародних і національних вимог щодо захисту прав учасників. Зокрема, дослідження ґрунтувалося на положеннях Гельсінської декларації (Всесвітня медична асоціація, 2013), яка визначає етичні принципи проведення наукових досліджень за участю людини.

У ході дослідження було розроблено та впроваджено авторську програму, що мала комплексну структуру і складалася з п'яти взаємопов'язаних модулів: ігрового, функціональної підготовки, самостереження та рефлексії, тренінгового та освітньо-когнітивного. Інноваційність програми полягає у трансформації кіберспорту з форми дозвілля на ефективний педагогічний

інструмент, де досягнення у віртуальних змаганнях стають мотиватором для фізичного самовдосконалення.

Оцінка ефективності впровадженої авторської програми показала диференційований вплив на юнаків та дівчат. У юнаків зафіксовано статистично значущі ($p < 0,05$) зміни самооцінки фізичного «Я» за такими показниками: позитивне зростання «Здоров'я» (Me з 23,0 до 24,0) та «Стрункість тіла» (Me з 13,5 до 14,0), а також зниження оцінок за показниками «Координація рухів» (Me з 27,0 до 26,0) та «Глобальне фізичне «Я»» (Me з 28,0 до 26,5) (табл. 1).

Таблиця 1

Статистики показників опитувальника «Physical Self-Description Questionnaire» випробовуваних юнаків залежно від етапу дослідження, бал ($n=110$)

Показник	Центральна тенденція та розкид				Порівняльний аналіз		
	до		після		T	Z	p
	Me	Q ₃ -Q ₁	Me	Q ₃ -Q ₁			
Здоров'я	23,0	7,0	24,0	7,0	1435,0	2,604	0,0092*
Координація рухів	27,0	7,0	26,0	7,0	801,0	3,928	<0,0001*
Фізична активність	25,0	16,0	24,0	13,0	2200,5	0,121	0,9039
Стрункість тіла	13,5	13,0	14,0	12,0	1327,5	3,287	0,0010*
Спортивні здібності	27,0	11,0	26,0	11,0	1518,0	1,518	0,1291
Глобальне фізичне «я»	28,0	10,0	26,5	9,0	814,0	4,330	<0,0001*
Зовнішній вигляд	23,0	5,0	22,0	6,0	1783,0	1,064	0,2872
Сила	24,0	6,0	24,0	5,0	1607,0	1,460	0,1442
Гнучкість	25,5	9,0	26,0	7,0	1710,0	0,691	0,4895
Витривалість	24,5	11,0	24,0	11,0	1562,5	1,646	0,0998
Самооцінка	24,0	4,0	25,0	6,0	1818,0	1,864	0,0624

Примітка. T – критерій Вілкоксона; Z-статистика – стандартизована тестова статистика, що використовується як апроксимація для великих вибірок у непараметричних тестах; p – рівень досягнутої значущості

У дівчат статистично значуще змінився лише показник «Координація рухів» (Me знизилась з 26,0 до 24,0; $p=0,0079$) (табл. 2).

Таблиця 2

Статистики показників опитувальника «Physical Self-Description Questionnaire» випробовуваних дівчат залежно від етапу дослідження, бал (n=49)

Показник	Центральна тенденція та розкид				Порівняльний аналіз		
	до		після		T	Z	p
	Me	Q ₃ -Q ₁	Me	Q ₃ -Q ₁			
Здоров'я	22,0	10,0	22,0	11,0	356,0	0,474	0,6352
Координація рухів	26,0	8,0	24,0	7,0	212,5	2,655	0,0079*
Фізична активність	20,0	8,0	20,0	8,0	383,0	1,086	0,2772
Стрункість тіла	14,0	14,0	14,0	13,0	221,5	0,795	0,4268
Спортивні здібності	24,0	11,0	23,0	9,0	302,5	0,986	0,3241
Глобальне фізичне «Я»	26,0	10,0	25,0	8,0	239,5	1,890	0,0575
Зовнішній вигляд	23,0	4,0	23,0	4,0	302,0	0,993	0,3205
Сила	21,0	8,0	21,0	7,0	463,0	0,121	0,9039
Гнучкість	25,0	7,0	24,0	7,0	294,5	1,333	0,1826
Витривалість	21,0	10,0	20,0	8,0	327,5	0,086	0,9311
Самооцінка	26,0	8,0	27,0	7,0	344,5	1,338	0,1809

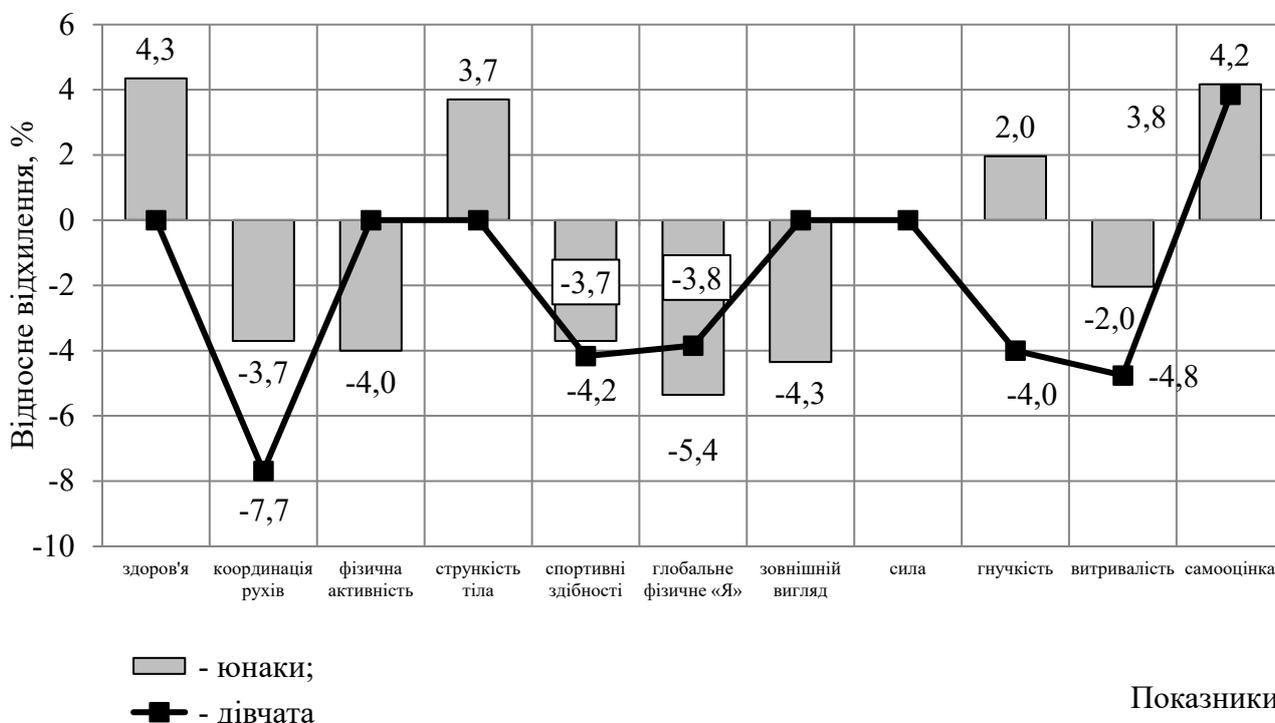
Примітка. T – критерій Вілкоксона; Z-статистика – стандартизована тестова статистика, що використовується як апроксимація для великих вибірок у непараметричних тестах; p – рівень досягнутої значущості

Установлено, що максимальне відносне відхилення медіан складових фізичного «Я» у 7,7 % демонструють дівчата за показником «Координація рухів» у бік зниження. При цьому у дівчат за період дослідження підвищилась лише самооцінка й це підвищення склало 3,8 %. Решта показників або залишилися на вихідному рівні, або зменшилися.

У юнаків спостерігалась кардинально інша ситуація: окремі показники зросли від 2,0 % до 4,3 % (гнучкість, стрункість тіла, самооцінка, здоров'я), інші – зменшилися від 2,0 % до 5,4 % (витривалість, координація рухів, спортивні здібності, зовнішній вигляд, глобальне фізичне «Я»), а медіана сили не змінилась (рис. 1).

Рисунок 1

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



Порівняльний аналіз показників самоопису здобувачів передвищої фахової освіти до і після дослідження, представлених у % від максимального значення, показав аналогічні до їх бальних значень тенденції як у юнаків (табл. 3), так і у дівчат (табл. 4).

Таблиця 3

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

Показник	Центральна тенденція та розкид				Порівняльний аналіз		
	до		після		T	Z	p
	Me	Q ₃ -Q ₁	Me	Q ₃ -Q ₁			
Здоров'я	47,9	14,6	50,0	14,6	1349,0	2,945	0,0032*
Координація рухів	75,0	19,4	72,2	19,4	790,0	3,981	<0,0001*
Фізична активність	69,4	44,4	66,7	36,1	2157,5	0,283	0,7773
Стрункість тіла	37,5	36,1	38,9	33,3	1373,0	3,113	0,0018*



Спортивні здібності	75,0	30,6	72,2	30,6	1543,5	1,409	0,1591
Глобальне фізичне «Я»	77,8	27,8	73,6	25,0	808,5	4,355	<0,0001*
Зовнішній вигляд	63,9	13,9	61,1	16,7	1752,0	1,189	0,2344
Сила	66,7	16,7	66,7	13,9	1597,5	1,500	0,1336
Гнучкість	70,8	25,0	72,2	19,4	1727,5	0,616	0,5381
Витривалість	68,1	30,6	66,7	30,6	1577,5	1,583	0,1134
Самооцінка	50,0	8,3	52,1	12,5	1782,5	1,993	0,0462*

Примітка. T – критерій Вілкоксона; Z-статистика – стандартизована тестова статистика, що використовується як апроксимація для великих вибірок у непараметричних тестах; p – рівень досягнутої значущості

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

Звертає на себе увагу той факт, що при аналізі даних, виражених у відсотках від максимального балу (див. табл. 3, 4), було виявлено додаткові статистично значущі зміни у самооцінці юнаків та глобальному фізичному «Я» дівчат ($p < 0,05$). Це свідчить про те, що інтерпретація та оцінка рівня фізичного «Я» за допомогою даного опитувальника є більш точною та обґрунтованою саме на основі відсоткових значень. Оскільки шкали опитувальника «Physical Self-Description Questionnaire» трактуються за допомогою відсоткових діапазонів, аналіз динаміки показників у цих одиницях вимірювання дозволив виявити зміни, що мають не лише статистичну, а й практичну значущість.

Аналіз відхилення медіанних значень (див. рис. 2) від вихідного рівня показав, що максимальні зміни демонстрували дівчата (зниження на 5,5 %). Водночас максимальне зростання показників спостерігалось у юнаків (+2,1 % за показниками «Здоров'я» та «Самооцінка»).

Таблиця 4

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

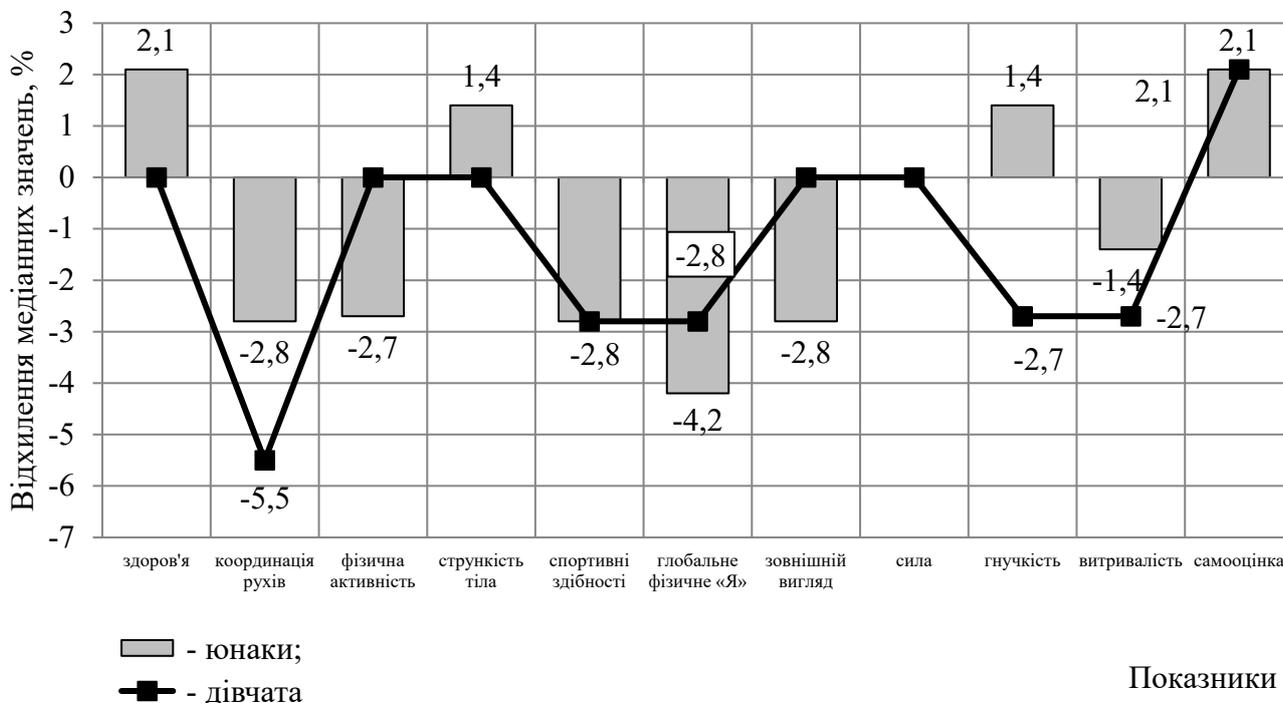
Показник	Центральна тенденція та розкид				Порівняльний аналіз		
	до		після		T	Z	p
	Me	Q ₃ -Q ₁	Me	Q ₃ -Q ₁			
Здоров'я	45,8	20,8	45,8	22,9	351,5	0,537	0,5911
Координація рухів	72,2	22,2	66,7	19,4	200,5	2,816	0,0049*
Фізична активність	55,6	22,2	55,6	22,2	366,0	1,292	0,1964
Стрункість тіла	38,9	38,9	38,9	36,1	232,0	0,598	0,5496
Спортивні здібності	66,7	30,6	63,9	25,0	307,5	0,914	0,3609
Глобальне фізичне «я»	72,2	27,8	69,4	22,2	234,0	1,979	0,0477*
Зовнішній вигляд	63,9	11,1	63,9	11,1	309,0	0,892	0,3724
Сила	58,3	22,2	58,3	19,4	463,0	0,121	0,9034
Гнучкість	69,4	19,4	66,7	19,4	294,5	1,333	0,1826
Витривалість	58,3	27,8	55,6	22,2	328,5	0,074	0,9436
Самооцінка	54,2	16,7	56,3	14,6	342,0	1,369	0,1709

Примітка. T – критерій Вілкоксона; Z-статистика – стандартизована тестова статистика, що використовується як апроксимація для великих вибірок у непараметричних тестах; p – рівень досягнутої значущості

Детальний аналіз результатів у балах засвідчив, що у юнаків відбулися статистично значущі зміни ($p < 0,05$) за такими шкалами: «Здоров'я» – зростання медіани з 23,0 до 24,0 бала ($p = 0,0092$), що вказує на покращення суб'єктивного відчуття власного фізичного стану; «Стрункість тіла» – підвищення медіани з 13,5 до 14,0 бала ($p = 0,0010$), що відображає більш позитивне сприйняття пропорцій та форми тіла; «Координація рухів» – зниження медіани з 27,0 до 26,0 бала ($p < 0,0001$), що може свідчити про підвищення критичності та формування більш адекватної самооцінки після засвоєння нових рухових навичок.

Рисунок 2

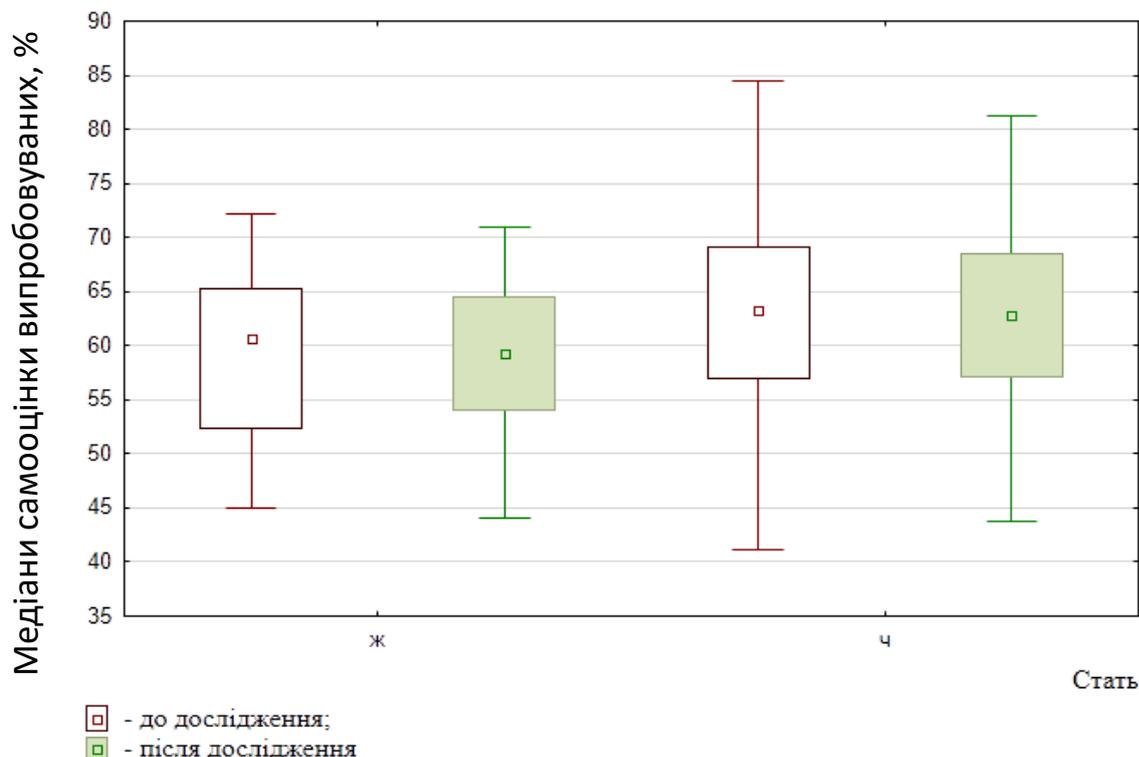
Відхилення медіанних значень складових фізичного «Я» від вихідного рівня (у % від максимального балу) залежно від етапу дослідження (n=159)



«Глобальне фізичне «Я»» – зниження медіани з 28,0 до 26,5 бала ($p < 0,0001$), що також може бути пов'язане з формуванням більш реалістичної оцінки власних фізичних можливостей. За іншими шкалами — «Фізична активність», «Спортивні здібності», «Зовнішній вигляд», «Сила», «Гнучкість», «Витривалість» та «Самооцінка» — статистично значущих змін не виявлено ($p > 0,05$). Ці результати були нами очікуваними і є важливим підтвердженням ефективності експериментальної програми, яка спрямовувалась не на підвищення або зниження самооцінки фізичної підготовленості здобувачів передвищої фахової освіти, а на формування її адекватного рівня шляхом об'єктивного сприйняття власних фізичних можливостей.

Рисунок 3

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

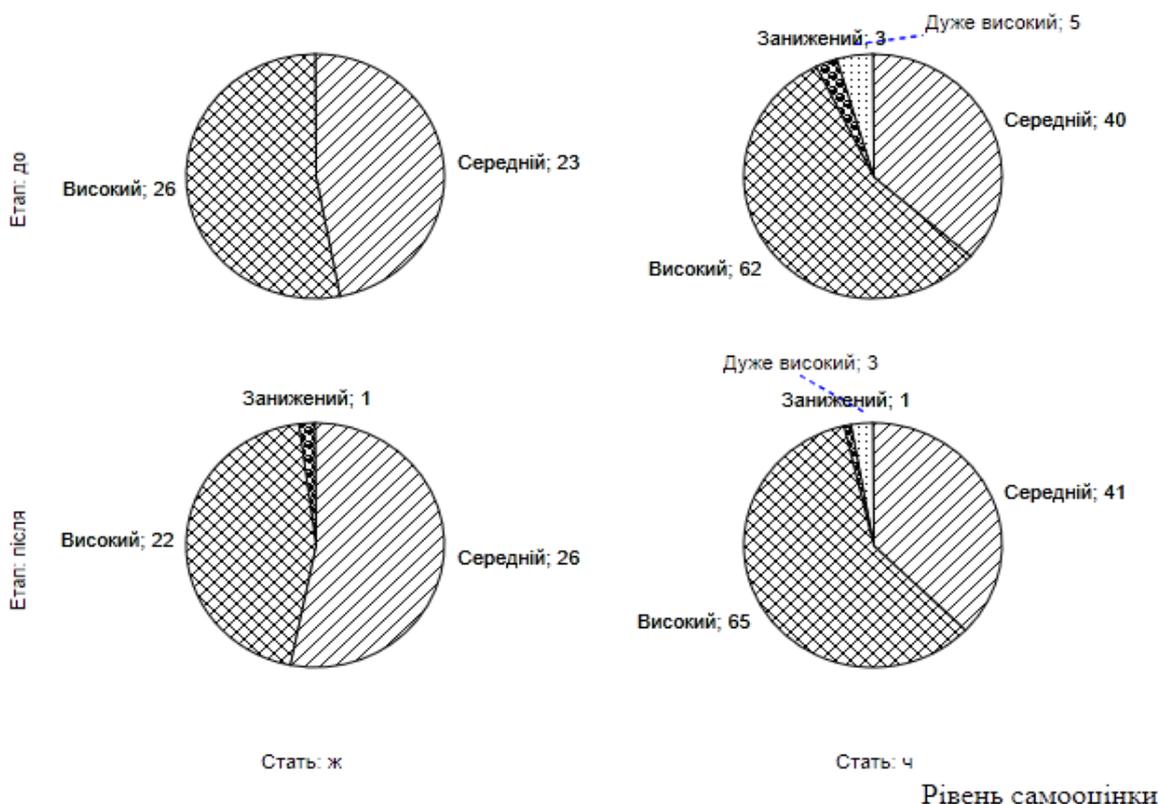


Аналіз розподілу здобувачів передвищої фахової освіти за рівнями самооцінки фізичного «Я» залежно від етапу дослідження продемонстрував відсутність помітних зрушень (рис. 3).

На рівні розподілу здобувачів передвищої фахової освіти за рівнями самосприйняття було зафіксовано позитивні якісні зрушення. Зокрема, у юнаків спостерігалось скорочення кількості випадків із дуже високою (з 5 до 3) та заниженою самооцінкою (з 5 до 3), що свідчить про стабілізацію та більшу реалістичність самосприйняття. У дівчат, у свою чергу, відзначено збільшення числа випадків із середнім рівнем самооцінки (з 23 до 26) (рис. 4).

Рисунок 4

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



Висновки. Таким чином, експериментальним шляхом доведено, що авторська програма, яка поєднує кіберспорт з традиційними видами рухової активності, є ефективним інноваційним чинником корекції самооцінки фізичної підготовленості (СФП) здобувачів передвищої фахової освіти. Встановлено, що такий інтегративний підхід сприяє подоланню розриву між об'єктивними фізичними показниками та їх суб'єктивним сприйняттям.

Отримані результати підтверджують вихідну гіпотезу про те, що кіберспорт може виступати не фактором ризику, а ефективним педагогічним інструментом. Усвідомлення зв'язку між фізичними якостями та успіхом у віртуальному середовищі стало потужним мотиваційним стимулом для студентів.



Виявлено диференційований вплив програми за статтю: у юнаків зафіксовано формування більш реалістичної самооцінки, що підтверджується статистично значущим зниженням показників «Координація рухів» ($p < 0,0001$) та «Глобальне фізичне Я» ($p < 0,0001$), а також зростанням адекватності оцінки «Здоров'я» ($p = 0,009$) та «Стрункості тіла» ($p = 0,001$); у дівчат виявлено менш виражену динаміку, проте статистично значуще зниження самооцінки координації рухів ($p = 0,008$) також свідчить про підвищення критичності та рух у бік адекватності.

Ключовим результатом є відсутність змін у загальному рівні самооцінки. Це підтверджує, що програма досягла основної мети — не підвищення, а саме формування адекватної самооцінки, що також підкріплюється якісними зрушеннями: скороченням кількості юнаків з крайніми (завищеними/заниженими) рівнями самооцінки та збільшенням частки дівчат із середнім, адекватним рівнем.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні довготривалого впливу запропонованої програми, її адаптації для інших вікових груп та дослідженні взаємозв'язку між динамікою самооцінки фізичної підготовленості та об'єктивними показниками ігрової успішності у кіберспорті.

Список використаних джерел

1. Кіберспорт : монографія / О. Андрєєва, Е. Анохін, С. Бекар [та ін.] ; за заг. ред. Є. В. Імаса, О. В. Борисової, О. А. Шинкарук. Київ : Олімпійська література, 2021. 527 с.
2. Ковальчук Н. В., Ярмоленко М. А., Гординський Ю. С. Сучасні погляди на формування мотивації у дітей і підлітків до занять різними кіберспортивними дисциплінами. *Філософія культурно-мистецької освіти* : матеріали III Всеукр. наук. конф. Київ : КНУКіМ, 2024. С. 70–73.



3. Круцевич Т. Ю., Марченко О. Ю. Особливості та адекватність самооцінки фізичного розвитку юнаків міської та сільської місцевості. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2021. № 2(54). С. 69–79.
4. Марченко О. Ю., Москаленко О. В. Особливості самооцінки фізичного образу «Я» здобувачів передвищої фахової освіти з урахуванням їх професійної спрямованості. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2024. № 2. С. 75–84. DOI: 10.32540/2071-1476-2024-2-07.
5. Москаленко О. В., Марченко О. Ю., Калабішка І. В. Взаємозв'язок самооцінки та об'єктивних показників фізичної підготовленості студентів передвищої освіти: порівняльний аналіз. *Sport science spectrum* : науково-теоретичний журнал. 2025. № 1. С. 55–63.
6. Москаленко О. В., Ставінський Ю. О., Перегінець М. М. Психолого-педагогічні аспекти мотиваційного спрямування та його впливу на самооцінку фізичної підготовленості здобувачів передвищої фахової освіти. *Rehabilitation and Recreation*. 2025. Т. 19, № 2. С. 231–242. DOI: 10.32782/2522-1795.2025.19.2.22.
7. Подоляк Н. І., Іванова О. В. Інноваційні моделі фізичного виховання у професійних коледжах. *Педагогіка фізичної культури і спорту*. 2022. № 4. С. 205–215. DOI: 10.15561/26649837.2022.0405.
8. Світовий звіт про фізичну активність 2023. Женева : Всесвітня організація охорони здоров'я, 2023. 48 с. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240064119>.
9. Цифрова трансформація у спортивній освіті: глобальний огляд. Париж : ЮНЕСКО, 2023. 78 с. URL: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000384037>.
10. Шинкарук О. А. Модель ігрової підготовленості гравців у кіберспорті. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. № 2. С. 158–168.



11. Ярмоленко М. А., Шинкарук О. А., Шапар К. О., Ковальчук Н. В. Особливості формування мотивації у підлітків до занять кіберспортом. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. Вип. 5(164). С. 175–176.
12. Adams R. J., Wu M. L., Clough B. Applying the Graded Response Model to Physical Fitness Self-Assessment. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*. 2021. Vol. 25, no. 4. P. 297–310. DOI: 10.1080/1091367X.2021.195424.
13. Bányai F., Griffiths M. D., Király O., Demetrovics Z. The Psychology of Esports: A Systematic Literature Review. *Journal of Gambling Studies*. 2023. Vol. 39, no. 1. P. 1–25.
14. Deci E. L., Ryan R. M. Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology*. 2008. Vol. 49, no. 1. P. 14–23.
15. DiFrancisco-Donoghue J., Balentine J., Schmidt G., Zwibel H. Managing the health of the eSport athlete: an integrated health management model. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*. 2019. Vol. 5, iss. 1. Art. e000467. DOI: 10.1136/bmjsem-2018-000467.
16. Fox K. R., Corbin C. B. The Physical Self-Perception Profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 1989. Vol. 11. P. 408–430.
17. Horsfall Z. E. G., Van Slingerland K. J., Knorr S., Dorsch K. D. Examining the Impact of School Esports Program Participation on Student Health and Psychological Development. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 12. Art. 807341. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.807341.
18. Hagger M. S., Hein V., Chatzisarantis N. L. D. Achievement goals, physical self-concept, and social physique anxiety in physical activity contexts. *Journal of Applied Social Psychology*. 2011. Vol. 41, no. 6. P. 1299–1339.



19. Jenny S. E., Manning R. D., Keiper M. C., Olrich T. W. Virtual(ly) Athletes: Where eSports Fit Within the Definition of "Sport". *Quest*. 2023. Vol. 75, no. 1. P. 1–18.
20. Krutsevich T., Marchenko O., Pogasii L., Kholodova O. Gender aspects of physical development self-assessment in schoolchildren aged 11–13. *Slobozhanskyi Herald of Science & Sport*. 2022. No. 6. P. 30–35.
21. Kowalski K. C., Crocker P. R. E., Kowalski N. P. Physical Self-Perception Profiles: Gender and Age Differences in Global Physical Self-Worth. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2020. Vol. 42, no. 5. P. 355–365. DOI: 10.1123/jsep.2020-0034.
22. Li Y., Liu T., Ma L. Beyond the Screen: Do Esports Participants Really Have More Physical Health Problems? *Sustainability*. 2023. Vol. 15, iss. 23. Art. 16391. DOI: 10.3390/su152316391.
23. Marsh H. W. Age and gender effects in physical self-concepts for adolescent elite athletes: A multicohort-multioccasion design. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 1998. Vol. 20. P. 237–259.
24. Modern Approaches to the Preparation System of Masters in eSports / O. Shynkaruk [et al.]. *Sport Mont*. 2021. Vol. 19(S2). P. 69–74. DOI: 10.26773/smj.210912.
25. Poulus D., Coulter T. J., Trotter M. G., Polman R. Stress and Coping in Esports and the Influence of Mental Toughness. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 11. Art. 629510. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.629510.
26. Sonstroem R. J., Speliotis E. D., Fava J. L. Perceived physical competence in adults: An examination of the Physical Self-Perception Profile. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 1994. Vol. 14. P. 207–221.
27. Taylor R. W., Haszard J. J., Meredith-Jones K. A. Global Trends in Adolescent Physical Inactivity: An Analysis of 298 Population-Based Surveys. *The*



Lancet Child & Adolescent Health. 2022. Vol. 6, no. 1. P. 23–35. DOI: 10.1016/S2352-4642(21)00322-6.

28. Toth A., Szabo A., Sandor I. Esports in Physical Education: A Systematic Review. *Journal of Teaching in Physical Education*. 2022. Vol. 41, no. 3. P. 387–401. DOI: 10.1123/jtpe.2021-0253.

29. Vella S. A., Sutcliffe J. T., Liddelow C. A. Short-Term Physical Activity Interventions and Self-Perception in Adolescents. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2021. Vol. 43, no. 3. P. 195–206. DOI: 10.1123/jsep.2020-0245.