

1. Маліков М.В., Сват'єв А.В., Богдановська Н.В. (2006). Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Запоріжжя: ЗДУ. 227 с.
2. Малхазов О.Р. (2002). Динаміка індивідуально-психологічних та психофізіологічних характеристик студентської молоді (1976–2000 рр.) // Актуальні проблеми сучасної української психології. До 60-річчя від дня народження академіка С.Д. Максименка : Наук. зап. Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. Н.В.Чепелевої. К.: Нора-прінт. Вип. 22. С. 173-181.
3. Корягін В.М., Блавт О.З. (2013). *Фізичне виховання студентів у спеціальних медичних групах*: навч. посібник. Львів. 488 с.
4. Ш. Руф'є, Р. Ріу і Ж. Кодер. (2002). "The use of heart rate reserve and oxygen uptake reserve in the prescription of exercise intensity for men on beta-blockers": The American journal of Cardiology.
5. Дінейка Кароліс. (1984). Рух, дихання, психофізичне тренування. К.: Здоров'я. 168 с.

#### References

1. Malikov M.V., Svat'yev A.V., Bogdanovs'ka N.V. (2006). Funkcional'na diagnosty'ka u fizy'chnomu vy'xovanni i sporti: Navchal'ny'j posibny'k dlya studentiv vy'shhy'x navchal'ny'x zakladiv. Zaporizhzhya: ZDU. 227 s.
2. Malxazov O.R. (2002). Dy'namika indy'vidual'no-psy'xologichny'x ta psy'xofiziologichny'x karaktery'sty'k students'koyi molodi (1976 – 2000 rr.) // Aktual'ni problemy' suchasnoyi ukrayins'koyi psy'xologiyi. Do 60-richchya vid dnya narodzhennya akademika S.D. Maksy'menka: Nauk. zap. In-tu psy'xologiyi im. G.S. Kostyuka APN Ukrayiny' / Za red. N.V.Chepelyevoyi. K.: Nora-print. Vy'p. 22. S. 173-181.
3. Koryagin V.M., Blavt O.Z. (2013). Fyzy'chne vy'xovannya studentiv u special'ny'x medy'chny'x grupax: navch. posibny'k. L'viv. 488 s.
4. Sh. Ruf'e, R. Riu i Zh. Koder. (2002). "The use of heart rate reserve and oxygen uptake reserve in the prescription of exercise intensity for men on beta-blockers":The American journal of Cardiology.
5. Dinejka Karolis. (1984). Rux, dy'xannya, psy'xofy'zichne trenuvannya. K.: Zdorov'ya. 168 s.

#### Цитування на цю статтю:

Дегтяр'ова ІВ, Церетелі ВО, Гасан ЮМ. Технологія відновлення функціонального стану студентів в умовах обмеженого простору. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2023 Березень 29; 40: 28-32

#### Відомості про автора:

*Дегтяр'ова Ірина Вікторівна* – старший викладач кафедри фізичного виховання Національного технічного університету "Харківський політехнічний інститут" (Харків, Україна)

e-mail: [Iryna.Dehtiarova@khpi.edu.ua](mailto:Iryna.Dehtiarova@khpi.edu.ua)

<https://orcid.org/0000-0001-5144-7636>

*Церетелі Вікторія Олександрівна* – викладач кафедри фізичного виховання Національного технічного університету "Харківський політехнічний інститут" (Харків, Україна)

e-mail: [viktoriya.tsereteli@gmail.com](mailto:viktoriya.tsereteli@gmail.com)

<https://orcid.org/0009-0006-6917-9784>

*Гасан Юлія Миколаївна* – викладач кафедри фізичного виховання Національного технічного університету "Харківський політехнічний інститут" (Харків, Україна)

e-mail: [Iuliia.Gasan@khpi.edu.ua](mailto:Iuliia.Gasan@khpi.edu.ua)

<https://orcid.org/0000-0003-1643-3153>

УДК 613/614: 159.964.2: 616-84  
doi: 10.15330/fcult.40.32-37

*Марина Дедух, Оксана Іванік,  
Валентина Єфанова*

## ХАРАКТЕРИСТИКА САМООЦІНКИ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ

*Мета* дослідження була визначити особливості самооцінки фізичного здоров'я осіб зрілого віку. *Методи* дослідження, які було використано: теоретичний аналіз наукової літератури, анкетування, психологічні методи дослідження, методи математичної статистики. *Результати*. У статті з'ясовано, що чоловіки 20-29 років відзначили шкалу витривалість – 100%, спортивні здібності – 89,58%,

координацію 88,89%, низькі бали мають шкали стрункність тіла – 51,39%, здоров'я – 58,33%. У віці 30-39 років чоловіки відмітили максимальний балом – 80,56% шкалу самооцінка. Здоров'я і стрункність тіла – 79,17%. В 40-49 років самооцінка складає 82,25%, здоров'я – 81,25%, зовнішній вигляд – 77,78%. Після 50 років у чоловіків простежується негативна динаміка майже в усіх показниках і середній бал від максимального по усіх шкалах становить 65,75%, найвищі дані залишаються у шкали самооцінка – 69,72%, 69,25% чоловіків відмітили в шкалі сила і 68,55% по шкалі зовнішній вигляд. Жінки 20-29 років найвищий бал віддали зовнішньому вигляду – 77,78%, самооцінка – 75%, координація рухів – 74,08%. У 30-39 років відбуваються зміни пріоритетів у бік самооцінки – 75,38%, зовнішній вигляд -70,58%, здоров'я 69,60%. У 40-49 років самооцінка становить – 78,13%, здоров'я – 76,04%, координація – 70,39%.

**Висновки.** Було виявлено, що загалом, шість показників з одинадцяти у чоловіків мають тенденцію до зниження з віком. Таким чином, такі показники як: координація рухів, спортивні здібності, глобальне фізичне Я, сила, гнучкість, витривалість з віком, поступово, в кожній віковій декаді втрачають силу. У жінок найнижчою, протягом життя, виявилась витривалість.

**Ключові слова:** самооцінка, чоловіки, жінки, фізичне здоров'я.

*The purpose of the study* was to determine the peculiarities of self-assessment of physical health of mature people. **Research methods used:** theoretical analysis of scientific literature, questionnaires, psychological research methods, methods of mathematical statistics. **Results.** When comparing the results of the self-description of physical development, it was found that men aged 20-29 years noted the scale of endurance – 100%, athletic abilities – 89.58%, coordination – 88.89%, low scores were given to the scales of body slimness – 51.39%, health – 58.33%. At the age of 30-39, men scored the highest – 80.56% – on the self-esteem scale. Health and slimness of the body – 79.17%. At the age of 40-49, self-esteem is 82.25%, health – 81.25%, and appearance – 77.78%. Physical activity drops from 84.72% in 20-29 years to 59.78%. After the age of 50, men show negative dynamics in almost all indicators and the average score from the maximum on all scales is 65.75%, the highest data remain in the self-esteem scale – 69.72%, 69.25% of men noted in the strength scale and 68.55% in the appearance scale. Women aged 20-29 gave the highest score to appearance – 77.78%, self-esteem – 75%, coordination of movements – 74.08%. At the age of 30-39, there are changes in priorities towards self-esteem – 75.38%, appearance – 70.58%, health 69.60%. At the age of 40-49, self-esteem is 78.13%, health – 76.04%, coordination – 70.39%. After the age of 50, the value for all indicators in women decreases to 59.51% of the maximum indicator, i.e. it goes from a confidently high to an average level, but at the same time, the highest percentage of women leave self-esteem (70.28%), then appearance (67.54%) and body slimness (66.29%).

**Conclusions.** It was found that in general, six eleven indicators in men tend to decrease with age. Thus, such indicators as coordination of movements, athletic abilities, global physical "I", strength, flexibility, endurance gradually lose strength with age, in each age decade. Women have the lowest endurance throughout their lives.

**Key words:** self-esteem, men, women, physical health.

**Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень.** Особи зрілого віку – основний контингент населення, який в основному зайнятий продуктивною працею, тому фізична активність людини зрілого віку планується не тільки з урахуванням стану здоров'я, фізичної підготовленості, статі, а і характеру трудової діяльності.

Зрілий вік припадає на етап відносної стабілізації або відносно повільного зменшення функціональних можливостей організму, починається зворотній розвиток фізичних і моторних здібностей. Збільшується латентний період рухової реакції, як на світлові, так і на слухові подразники, зменшується швидкість рухів у більшості досліджуваних м'язів (крім рухів пальцем, кистю руки та підшвенним згинанням стопи), змінюються і показники динамометрії правої та лівої руки, станова сила більш помітне погіршення цих показників проявляються з віком [2, 9].

Фізичне виховання, розвиток та формування здорового способу життя є одним з важливих пріоритетів державної політики, спрямованих на забезпечення національної безпеки країни. З цим пов'язана не тільки первинна профілактика великої кількості захворювань, але також вирішення багатьох соціальних, виробничих та особистісних проблем: працездатності, продуктивності праці, комфортності життя та її тривалості [3, 9, 10].

У науковій літературі існує поняття "Я-концепції", адже виникла необхідність пізнання структур і розвитку особистості бо це важлива проблема становлення і самоусвідомлення індивіда.

Я-концепція – динамічна система уявлень людини про саму себе, що включає усвідомлення своїх фізичних, інтелектуальних природних властивостей; самооцінку; суб'єктивне сприйняття, що характеризує вплив на власну особистість зовнішніх факторів. Вона формується під впливом досвіду кожного індивіда. Ця система становить основу вищої саморегуляції людини, на базі якої вона будує свої стосунки з оточуючим її світом [7, 11].

При ознайомленні з “Я-концепцією” ми виявили, що у літературі вона використовується з такими термінами, як “самоусвідомлення”, “самооцінка”, “уявлення про себе” і поєднана з ними нерозривно.

Тривалий період проблеми фізичного виховання, фізичної активності, спеціально організованої рухової активності людини розглядалися з точки зору радянської ідеології. Проблеми зі здоров'ям причинили умови для переосмислення багатьох питань. В умовах різких соціальних змін індивід суспільства має дещо інші потреби і погляди які складають аспект Я-концепції [6, 7, 8, 10].

Перегляд психологічних особливостей сучасної людини, які обумовлені новими зовнішніми факторами і кардинальною зміною внутрішніх орієнтирів дає можливість під іншим кутом розглянути процес впливу фізичної культури на особистість, проаналізувати його особливості пов'язані з самоусвідомленням і направити процес вдосконалення фізичного розвитку кожного індивіда в комфортному для нього руслі.

Розуміння основних критеріїв “Я-концепції” людини надасть можливість сформувати відповідні механізми взаємодії у суспільстві та її включення у суспільну діяльність [1].

Важливе значення у висвітленні цього питання мають ідеї Р. Бернса, який спирається на теорії Е. Еріксона, Дж. Міда, К. Роджерса. Р. Бернс розглядає “Я-концепцію” у взаємозв'язку з самооцінкою, як сукупністю установок “на себе” і таким чином є загальною сумою всіх уявлень індивіда про самого себе.

**Мета дослідження** – визначити особливості самооцінки фізичного здоров'я осіб зрілого віку.

**Методи й організація дослідження.** У ході дослідження було використано теоретичний аналіз наукової літератури, анкетування, психологічні методи дослідження, методи математичної статистики.

Дослідження проводилися із залученням осіб, працівників навчальних закладів міста Києва 20-50 років і старші. Всього взяли участь 297 осіб (чоловіків – 152; жінок – 145).

**Результати дослідження.** Самооцінка відносно поняття, суб'єктивне, те, як людина сама про себе думає, таким чином воно завжди трохи помилкове. Людина завжди помиляється відносно того, що про себе думає і це є оцінка себе, тобто індивід порівнює себе з тим як він уявляє як повинно бути. Для цього необхідно знати як правильно, добре або бажано до чого прагнете і мати бажання оцінювати себе, свої дії та пред'являти щось іншим. Знання про себе, поєднане зі ставленням до себе, складає самооцінку індивіда [1, 11].

Для визначення свого фізичного “Я” і вплив його на самооцінку осіб зрілого віку нами був використаний тест-опитувальник Є.В. Боченкової “Самоопис фізичного розвитку”, який представляє собою модифікований варіант відомої методики А.М. Прихожан.

Опитувальник має 70 тверджень, які відносяться до сфери фізичного розвитку людини. Опитувальник встановлює 10 показників фізичного розвитку та показник загальної самооцінки. Це: здоров'я, координація рухів, фізична активність, структурність тіла, спортивні здібності, фізичне “Я”, зовнішній вигляд, сила, гнучкість, витривалість, самооцінка.

Оцінка результатів проходила шляхом співвідношення отриманих результатів із загальноприйнятими нормами рівня самооцінки особистості (табл. 1).

Відповідно до яких була використана шкала самооцінки особистості за наступними показниками: дуже високий рівень самооцінки (завищена) – 75–100% від максимальної кількості балів; високий рівень самооцінки – 60–74% від максимальної кількості балів; середній рівень самооцінки – 45–59% від максимальної кількості балів; занижений рівень самооцінки – нижче 45% від максимальної кількості балів.

Таблиця 1

Середнє значення показників опитувальника  
“Самоопис фізичного розвитку” (% від максимального балу)

Вік, статя		Здоров'я (48)	Координація рухів (36)	Фізична активність (36)	Стрункість тіла (36)	Спортивні здібності (36)	Глобальне фізичне Я (36)	Зовнішній вигляд (36)	Сила (36)	Гнучкість (36)	Витривалість (36)	Самооцінка (48)	Загальний рівень самоопису (420)
20-29	ч	58,33	88,89	84,72	51,39	89,58	85,42	74,31	75,69	83,33	100	69,79	<b>78,31</b>
	ж	69,96	74,08	64,81	64,11	68,06	71,53	77,78	65,28	59,72	59,5	75	<b>68,17</b>
30-39	ч	79,17	76,67	68,83	79,17	70,56	75	77,22	74,03	73,11	74,36	80,56	<b>75,33</b>
	ж	69,60	69,28	62,25	65,36	63,39	66,67	70,58	63,89	66	58	75,38	<b>66,4</b>
40-49	ч	81,25	75,39	59,78	78,61	68,25	72,22	77,78	73,67	68,39	63,89	82,25	<b>72,86</b>
	ж	76,04	70,39	54,33	74,14	63,03	64,58	69,28	65,28	64,25	59,72	78,13	<b>67,22</b>
Після 50	ч	64,59	63,89	64,98	62,89	64,58	68,45	68,55	69,25	63	63,29	69,72	<b>65,75</b>
	ж	54,19	60,56	59,2	66,29	51,81	63,96	67,54	54,8	58	48,03	70,28	<b>59,51</b>

Ми досліджували різні вікові групи, для зіставлення результатів самоопису фізичного розвитку за окремими шкалами ми обрали відносні показники, для цього абсолютні бали перевели у відсоток від максимального (% від максимального балу, за Боченковою). Таким чином, в середньому значення як у чоловіків, так і у жінок складають від 59,51% до 78,31% від максимального балу.

Чоловіки у віці від 20 до 29 років відзначили максимальною кількістю балів такі шкали як витривалість – 100%, спортивні здібності – 89,58%, координація 88,89%. Кардинально низькою оцінкою було оцінено шкалу стрункість тіла – 51,39% і шкалу здоров'я – 58,33%. Тобто при низькій оцінці свого здоров'я, наявності надлишкової ваги заниженій самооцінці, чоловіки цієї вікової категорії мають завищений рівень спортивних здібностей та фізичного Я.

Максимальний бал у розмірі 80,56% чоловіки віком 30-39 років поставили за шкалу самооцінка. Здоров'я і стрункість тіла становлять 79,17%, що теж являється максимальним балом для цього вікового періоду і простежується позитивна динаміка порівняно з попередньою декадою.

В 40-49 років самооцінка становить вже 82,25%, здоров'я – 81,25%, зовнішній вигляд – 77,78%. Фізична активність падає з 84,72% у 20-29 років до 59,78% і це найнижчий показник у чоловіків не тільки по всіх шкалах в сорокарічній декаді, а й по шкалі фізична активність по всіх вікових групах, тобто при низькій оцінці фізичних якостей, чоловіки вважають себе достатньо привабливими і впевненими у собі.

Після 50 років у чоловіків простежується негативна динаміка майже в усіх показниках і середній бал від максимального по усіх шкалах становить 65,75%, але, при цьому, найвищі дані залишаються у шкали самооцінка – 69,72%. 69,25% чоловіків відмітили в шкалі сила і 68,55% по шкалі зовнішній вигляд.

Загалом, шість показників з одинадцяти у чоловіків мають тенденцію до зниження з віком. Так, координація рухів, спортивні здібності, глобальне фізичне Я, сила, гнучкість, витривалість з віком, поступово, в кожній віковій декаді втрачають міць.

Жінки віком 20-29 років при оцінці свого фізичного “Я” найвищий бал віддали таким фізичним якостям як: зовнішній вигляд – 77,78%, самооцінка – 75% і координація рухів – 74,08%. Жінки у 30-39 років дещо змістили пріоритет у бік самооцінки і найвищий бал здобула ця якість – 75,38%, зовнішній вигляд зайняв другий щабель і отримав 70,58%. На третьому місті – показник здоров’я з 69,60%. У жінок в сорокарічній декаді першість залишається за самооцінкою – 78,13% на другій щабель виходить здоров’я – 76,04% і третє місце посідає координація – 70,39%. Після 50 середнє значення по всім показникам у жінок знижується до 59,51% від максимального показника тобто переходить з впевнено високого до середнього рівня, але при цьому найвищий відсоток жінки залишають за показником самооцінка (70,28%), далі зовнішній вигляд (67,54%) і стрункість тіла (66,29%).

**Дискусія.** Науковцями проаналізовано питання стосовно самооцінки фізичного розвитку школярів різного шкільного віку та визначено, що самооцінка має високий та завищений рівні, що становить 80-85% від максимального балу, на загальну самооцінку хлопців впливає більше показників, ніж у дівчат. Юнаки самооцінку асоціюють із власним здоров’ям, координацією рухів та гнучкістю. Дівчата самооцінку асоціюють з фізичною активністю та власними фізичними здібностями [11]. У наших дослідженнях показники жінок є нижчими, що бере початок з шкільного віку, який досліджували інші науковці.

**Висновок.** Дослідження різних вікових груп, для зіставлення результатів самоопишу фізичного розвитку показало, що середній бал по усіх шкалах у жінок нижчий ніж у чоловіків. Виключенням є вік від 20 до 29 років, де жінки оцінили здоров’я, стрункість тіла і зовнішній вигляд вище ніж чоловіки.

**Конфлікт інтересів.** Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

1. Берн Ш. Гендерная психология. Законы мужского и женского поведения. Санкт-Петербург: Прайм-Еврознак; 2007. 318 с.
2. Гончарова Н. Морфофункциональный статус женщин второго зрелого возраста с различным соматотипом. Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. 2012; 7: 53-56.
3. Імас Є, Андреева О, Кенсицька І, Хрипко І. Формування мотивації осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю. Фізична культура, спорт та здоров’я нації. 2019; 7(26): 64-73.
4. Імас ТВ. Управління організаційно-методичним забезпеченням фізкультурно-оздоровчими послугами різних груп населення : автореферат. Дніпропетровськ: Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту; 2013. 21 с.
5. Кашуба В, Гончарова Н, Ткачова А, Прилуцька Т. Особливості тілобудови жінок першого зрілого віку, які займаються аквафітнесом. Спортивний вісник Придніпров’я, 2019; (1): 97-104.
6. Ковтун АО. Особливості мотивації осіб першого періоду зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної діяльності. Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Матеріали IV Всеукраїнської електронної конференції COLOR OF SCIENCE; 2021 Січ 29; Вінниця. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; 2021: 62-66.
7. Круцевич Т, Іванік О, Гендерні особливості прояву факторів ризику серцево-судинних захворювань у чоловіків і жінок зрілого віку. Спортивний вісник Придніпров’я. 2019; 3: 110-118.
8. Круцевич Т, Іванік О, Погасій Л. Якість життя і фізична активність чоловіків і жінок другого зрілого віку. Науковий часопис НПУ імені М. Драгоманова. 15. 2019; 2(108)19: 95-100.
9. Круцевич ТЮ, редактор. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Київ: Олімпійська література; 2017. Т.1. 392 с.

10. Кудяшев МН. Педагогические условия формирования физкультурно-оздоровительной мотивации у женщин первого зрелого возраста в процессе занятий в фитнес-клубе. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів. Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих учених. Київ: НАУ; 2014; I: 20-22
11. Марченко О. Гендерні відмінності самооцінки фізичного "Я" школярів різного віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016; 3: 133-8.

#### References

1. Bern Sh. Gender psychology. Laws of male and female behavior. St. Petersburg: Prime Euromark; 2007. 318 p.
2. Goncharova N. Morphofunctional status of women of second adulthood with different somatotypes. Youth scientific bulletin of Lesya Ukrainka Volyn National University. Physical education and sports. 2012; 7: 53-56.
3. Imas E, Andreeva O, Kensytska I, Khrypko I. Formation of motivation of people of mature age to engage in health and recreational physical activity. Physical culture, sport and health of the nation. 2019. 7(26): 64-73.
4. Imas TV. Management of organizational and methodical provision of physical culture and health services for various population groups: author's abstract. Dnipropetrovsk: Dnipropetr. state University of Physics culture and sports; 2013. 21 p.
5. Kashuba V, Goncharova N, Tkachova A, Prylutska T. Peculiarities of the physique of women of the first mature age who are engaged in aquafitness. Sports Bulletin of Dnipro Region, 2019; (1): 97-104.
6. Kovtun AO. Peculiarities of motivation of persons of the first period of mature age for health and recreational activities. Prospects, problems and existing achievements of the development of physical culture and sports in Ukraine. Materials of the 4th All-Ukrainian electronic conference COLOR OF SCIENCE; 2021 Jan 29; Vinnitsa. Vinnitsia State Pedagogical University named after Mykhailo Kotsiubynskyi; 2021. p. 62-66.
7. Krutsevich T, Ivanyk O. Gender specifics of risk factors for cardiovascular diseases in men and women of mature age. Sports Bulletin of the Dnieper Region. 2019; 3: 110-118.
8. Krutsevich T, Ivanik O, Pogasii L. Quality of life and physical activity of men and women of the second mature age. . Scientific journal of M. Dragomanov NPU. 15. 2019; 2(108)19: 95-100.
9. Krutsevich T, editor. Theory and methods of physical education: tutorial. for students higher education closing physical education and sports. Kyiv: Olympic Literature; 2017. Vol. 1. 392 p.
10. Kudyashev MN. Pedagogical conditions for the formation of physical culture and health motivation in women of the first mature age in the process of working in a fitness club. Modern fitness technologies in physical education of students. Materials of the III International Scientific and Practical Conference" of students, trainees and young scientists. Kyiv: NAU, 2014; I: 20-22
11. Marchenko O. Gender differences in self-assessment of the physical "I" of schoolchildren of different ages. Sports Bulletin of the Dnieper Region. 2016; 3: 133-8.

#### Цитування на цю статтю:

Дедух МО, Іванік ОБ, Єфанова ВВ. Характеристика самооцінки рівня фізичного здоров'я осіб зрілого віку. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2023 Березень 29; 40: 32-37

#### Відомості про автора:

*Дедух Марина Олександрівна* – доктор філософії, старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання, Національний університет фізичного виховання і спорту України (Київ, Україна)

e-mail: marizakhar4enko@ukr.net.

<https://orcid.org/0000-0002-1950-3412>

*Іванік Оксана Борисівна* – викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання, Національний університет фізичного виховання і спорту України (Київ, Україна)

e-mail: ivanikam@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0002-9458-7695>

*Єфанова Валентина Василівна* – старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання, Національний університет фізичного виховання і спорту України (Київ, Україна)

e-mail: tmfv@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0002-5076-4186>