

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Рівненський державний гуманітарний університет

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І
РЕАБІЛІТАЦІЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Збірник наукових праць

ВИПУСК 14

РІВНЕ – 2023

**Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти:
Збірник наукових праць. Рівне: ГО СОМ-ЦЕНТР, 2023. Випуск
14. 440с.**

У збірнику вміщено наукові праці вчених, аспірантів, вчителів-методистів, вчителів-новаторів, здобувачів вищої освіти галузі фізичної культури та спорту України

Збірник статей буде корисним для вчителів і викладачів фізичного виховання, спортсменів, усіх, хто цікавиться сучасними проблемами розвитку фізичного виховання та спортивного тренування

Редакційна колегія:

кандидат педагогічних наук, професор Кіндрат В.К.
кандидат педагогічних наук, доцент Ковальський В.В.
доцент Кашуба А.А.
старший викладач Гоголь Т.В.

Відповідальність за інформаційну достовірність поданих матеріалів у наукових працях несуть автори публікацій

ЗМІСТ

Василюк В.М., Виговський А.В. ТРАНСПОРТАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ І ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ У ПОЧАТКОВУ ФАЗУ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ.....	9
Василюк В.М., Определянський Б.О. КЛАСИФІКАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВІЙ ФАЗІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ	20
Василюк В.М., Рибак О.М. ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ БАЗОВОЇ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОРОТАРІВ У ФУТБОЛІ	29
Василюк В.М., Травський О.В. РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНОЇ ОБІЗНАНОСТІ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ В ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНИХ ДИСЦИПЛІН.....	38
Василюк В.М., Ядчишин Р.М. ПЛАНУВАННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ АМАТОРСЬКОЇ КОМАНДИ З ФУТБОЛУ.....	45
Власюк Г.І. Манзик В.О. ФАКТОРИ ВИХОВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ.....	57
Власюк Г.І., Артюх М. АНАЛІЗ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.....	67
Власюк Г.І., Романюк Д. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ В КРОСОВИХ ВИДАХ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ.....	77
Герасимчук А.Ю., Босюк А.В. ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ДИДАКТИЧНИХ КАЗОК НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	88

Герасимчук А.Ю., Воловник В.М. ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ВОДНОГО СЕРЕДОВИЩА У ПРОФЕСІЙНО ПРИКЛАДНІЙ ПІДГОТОВЦІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	99
Герасимчук А.Ю., Мороз Ю.М. ВПЛИВ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ НА РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	108
Гоголь Т.В. ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПРИ ФОРМУВАННІ ЕКОНОМІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	119
Давидюк І.В. ВИКОРИСТАННЯ НАРОДНИХ РУХЛИВИХ ІГОР В НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ СУЧАСНОЇ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ, ЯК СКЛАДОВА НАЦІОНАЛЬНОЇ КУЛЬТУРИ.....	126
Дутчак В.В. МЕТОДИКА ВИВЧЕННЯ ТА ОЦІНЮВАННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ НА ФАКУЛЬТЕТАХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	135
Кашуба А.А., Гаврилюк А.А. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З БАСКЕТБОЛУ У ЗВО	140
Кашуба А.А., Глаз А.П. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ СТРЕТЧИНГУ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	145
Кашуба А.А., Корнозевич Н.М. ХАРАКТЕРИСТИКА ЗМІСТУ ТА ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЗІ СОФТБОЛУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	150
Кашуба А.А., Терещук Д.Ю. ОБҐРУНТУВАННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «ФУТБОЛ» ДЛЯ УЧНІВ 5-Х КЛАСІВ МОДЕЛЬНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ЗЗСО	155
Кашуба А.А., Трохимчук М.О. ВДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗЗСО ЗАСОБАМИ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ.....	160

Кіндрат В.К., Бойсак Ф.Ф. ОБҐРУНТУВАННЯ ЧИННИКІВ ЕФЕКТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ	166
Кіндрат В.К., Гоголь В.В. ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ НАВЧАННЯ ВОЛЕЙБОЛУ В ЗАКЛАДАХ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ	175
Кіндрат В.К., Саванчук О.М. ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНІ ПРОЕКТИ ЯК ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	187
Кіндрат В.К., Стадченко Л.І. СТРУКТУРА МОТИВІВ, ПОТРЕБ ТА ІНТЕРЕСІВ ШКОЛЯРІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ	197
Кіндрат П.В., Наконечний А.Л. МОДЕЛЮВАННЯ МОТИВАЦІЙНИХ ЗАХОДІВ ОРІЄНТОВАНИХ НА ЩОДЕННЕ ФІЗИЧНЕ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ УЧНІВ	206
Кіндрат П.В., Омелянчук С.П. ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ЗМІШАНОМУ НАВЧАННІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	215
Коваль В.В., Шемосюк К.В. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З БАСКЕТБОЛУ У ДЮСШ	223
Ковальський В.В., Пилипчук А.Р. ПРОФІЛАКТИКА СКОЛІОЗУ У ШКОЛЯРІВ ПЕРШОГО ЦИКЛУ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ З ВИКОРИСТАННЯМ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ	230
Ковальський В.В., Трубіцин Б.С. ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЗДОБУВАЧІВ ПЕРШОГО РІВНЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ СИЛОВИМИ ВИДАМИ СПОРТУ	236
Ковальський В.В., Юрченко А.С. РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНИХ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТА В ПРОЦЕСІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ	243

Панчук А.П., Панчук І.В., Басюк М.П. ВДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ.....	250
Панчук А.П., Панчук І.В., Делідон Ю.С. ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ ОСНОВНОГО ЦИКЛУ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ	254
Панчук А.П., Панчук І.В., Трохлюк Р.В. ПІДВИЩЕННЯ МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ.....	258
Панчук А.П., Панчук І.В., Хильчук Ю.П. РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	262
Семенович С.В., Шинкарук О.П. ДОСЯГНЕННЯ УСПІШНОГО РЕЗУЛЬТАТУ У ФУТБОЛІ НА ПРИКЛАДІ ЄВРОПЕЙСЬКИХ ЗБІРНИХ.....	267
Семенович С.В., Яремчук В.Д. АКТУАЛЬНІСТЬ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ У ШКОЛЯРІВ ІНТЕРЕСУ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ.....	275
Чалій Л.В., Кузлю А.А. ДОПІНГ ЯК ДЕСТРУКТИВНА СИЛА ЮНАЦЬКОГО ОРГАНІЗМУ	281
Чалій Л.В., Кулініч Г.С. ХАРАКТЕРИСТИКА ЦІННОСТЕЙ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	290
Чалій Л.В., Парфенюк Л.О. ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСОБІВ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	298
Шелюк В.О., Пашко І.С. РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ ОСНОВНОГО ЦИКЛУ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ	308
Шелюк В.О., Пашко К.С. ПОКРАЩЕННЯ РІВНЯ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧОК ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ СТЕП-АЙРОБІКИ	

.....	314
Шелюк В.О., Пашков О. ПРОФІЛАКТИКА СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ СПОРТСМЕНІВ СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ ЕРГОТЕРАПЕВТИЧНИМИ ЗАСОБАМИ	319
Шелюк В.О., Миронюк В.І., Гавлитюк О.А. ОБҐРУНТУВАННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «БАСКЕТБОЛ» ДЛЯ УЧНІВ 5-Х КЛАСІВ МОДЕЛЬНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ЗАГАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ (ЗЗСО).....	327
Шелюк В.О., Токар О.А. ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ У СТАРШОКЛАСНИКІВ....	331
Ярмошук О.О., Бойко А.В. ПЛАНУВАННЯ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.....	337
Ярмошук О.О., Веремчук Ю.М. ЗНАЧЕННЯ ПРОВЕДЕННЯ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	348
Ярмошук О.О., Гостяєв М.О. ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД У РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У ПЛАВЦІВ ВІЛЬНИМ СТИЛЕМ.....	356
Ярмошук О.О., Данилюк В.І. АНАЛІТИЧНА ПРАКТИКА В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ШАХІСТІВ.....	365
Ярмошук О.О., Захарець Д.В. ЗАСТОСУВАННЯ ВИСОКОІНТЕНСИВНИХ ІНТЕРВАЛЬНИХ ТРЕНУВАНЬ У РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ФУТБОЛІСТІВ	374
Ярмошук О.О., Кравченко В.О. ХАРАКТЕРИСТИКА ВАРІАНТІВ СТИЛІВ ВЕДЕННЯ ПОЄДИНКУ У СПОРТИВНІЙ БОРОТБІ.....	386
Ярмошук О.О., Усач Ю.В. ІНСТРУМЕНТИ ЗАСТОСУВАННЯ ФОРМУВАЛЬНОГО ОЦІНЮВАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	398

Ярмошук О.О., Чернецький О.М. ЗАГАЛЬНІ АСПЕКТИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СПОРТІ.....	406
Чалій Л.В., Кузьмич В. РУХЛИВІ ІГРИ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ... ..	412
Ковальський В.В., Шимко Л. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ПЕРЕЛОМАХ ХРЕБТА ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ.....	420
Герасимчук А.Ю., Панченко В.І. АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ З НАСЛІДКАМИ ДЦП	425
Герасимчук А.Ю., Зарічнюк М.І. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТРЕНЕРА.....	436

Ярмошук О.О., канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент
Усач Ю.В., здобувачка ступеня в/о «Магістр» II курсу

ІНСТРУМЕНТИ ЗАСТОСУВАННЯ ФОРМУВАЛЬНОГО ОЦІНЮВАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Анотація. У роботі описано основні детермінанти діяльності вчителя фізичної культури щодо організації формувального оцінювання. Охарактеризовано техніки формувального оцінювання які використовуються на уроках фізичної культури.

Ключові слова: формувальне оцінювання, навчання, методи.

Постановка проблеми. Формувальне оцінювання є невід'ємною частиною ефективного викладання. На відміну від більшості підсумкових оцінювань, формувальне оцінювання інтегроване в процес викладання та навчання.

Формувальне оцінювання використовується у багатьох освітніх системах, зокрема: Австралії, Канади, Данії, Англії, Італії, Новій Зеландії, Фінляндії та Шотландії. На початку впровадження данної системи в цих країнах розглядалось питання принципів політики, спрямованої на усунення бар'єрів для формувального оцінювання та заохочення його ширшого використання [4, 6-8].

У педагогічній літературі увага до формувального оцінювання різко зросла, частково тому, що дослідження вказують на те, що якісне оцінювання є одним з найефективніших навчальних інструментів для просування навчання студентів вперед [1-3].

Аналіз літературних джерел. Дослідження Моїсеєва (2019), Clarke (2008), Ярмошук О.О, Василюк В.М (2003) свідчать, що оцінювання для навчання (формувальне оцінювання) визначається як процес пошуку та інтерпретації доказів для прийняття рішення про те, на якому етапі навчання перебувають учні, куди їм потрібно рухатися і як найкраще і як найкраще це зробити.

Основними принципами формувального оцінювання є визначення слабких і сильних сторін учнів, підвищення мотивації та мету пізнання учнів, а також забезпечити зворотній зв'язок для покращення викладання та навчання [1,3,7]

У багатьох відношеннях формуюче оцінювання є відходом від усталеної практики оцінювання у фізичному вихованні. Crum

(2013), рекомендує забезпечити учнів міцною основою рухової лексики (руховою культурою) та створювати ситуації, які надають можливості для досягнення цілей на різних рівнях навчання [5].

Однак контекст фізичного виховання може створювати особливі проблеми для вчителів у сфері оцінювання. До них відносяться труднощі оцінювання навчання в афективній сфері, вимірювання зусиль та оцінювання дій, які за своєю природою є тимчасовими та швидкоплинними.

Отже, теоретичне обґрунтування, розробки та апробації використання технік формувального оцінювання навчальних досягнень учнів на уроках фізичної культури потребує більшої уваги.

Метою нашої роботи було проаналізувати сучасні методи формувального оцінювання навчальних досягнень учнів на уроці фізичної культури.

Результати дослідження. Тести та іспити є класичним способом вимірювання прогресу учнів і є невід'ємною частиною підзвітності шкіл та системи освіти. Ці форми відстеження прогресу, відомі як «підсумкове оцінювання».

Проте, щоб бути по-справжньому ефективним, оцінювання також має бути «формуючим» - іншими словами, визначати та реагувати на навчальні потреби учнів.

Формувальне оцінювання допомагає вчителям визначити навчальні потреби та проблеми. У багатьох випадках воно також допомагає учням краще зрозуміти власні академічні сильні та слабкі сторони. Коли учні знають, що вони роблять добре, а над чим їм потрібно більше працювати, це може допомогти їм взяти на себе більшу відповідальність за власне навчання та академічний прогрес.

До методик які використовують для формувального оцінювання, відносяться: «Світлофор», «Термометр», Вхідні та вихідні анкети, Методика 3-2-1, TAG, Самооцінка, використання карток, жестів, тощо..

Метою формувального оцінювання є розвиток власних навичок «вчитися навчаючись». Коли формувальне оцінювання

використовується у школах, вчителі моделюють ефективну навчальну поведінку, навчають навичок самооцінювання та допомагають учням аналізувати, наскільки ефективно спрацювали різні стратегії. Учні беруть на себе все більшу відповідальність за власне навчання та прогрес. Такі підходи до викладання можуть бути особливо важливими для дітей, які не мають додаткової підтримки у навчанні вдома.

Хоча формувальні підходи до викладання та оцінювання часто знаходять відгук у практиків, існують бар'єри на шляху до їхнього більш широкого застосування. Вони включають в себе: деяка розбіжність між формувальним оцінюванням та підсумковими тестами, які покликані забезпечити підзвітність шкіл щодо навчальних досягнень учнів (вчителі часто готують учнів до цих підсумкових тестів та іспитів); відсутність узгодженості між оцінюванням та оцінкою на шкільному та класному рівнях; побоювання, що формувальне оцінювання є занадто ресурсовиснажливим і трудомістким, щоб бути практичним.

Формувальне оцінювання: залучає учнів до процесу оцінювання та постановки цілей; мотивує учнів до покращення їхньої успішності забезпечує зворотній зв'язок для підвищення ефективності викладання; надає викладачам інформацію про поточний статус студента по відношенню до навчання цілей; розподіляє студентів у відповідні навчальні групи; надає викладачам об'єктивну інформацію для виставлення оцінок; максимізує узгодження навчальних планів.

Відповідно до когнітивної сфери формувальне оцінювання: забезпечує зворотній зв'язок та інформацію під час навчального процесу, поки відбувається навчання; вимірює прогрес учня, але також може оцінювати власний процес як вчителя та і учні; визначає сфери, які можуть потребувати подальшого вдосконалення; зазвичай діє як вимірювання прогресу у навчанні учнів для визначення ефективності роботи вчителя; переосмислення та корекція.

Наприклад на занятті з футболу, під час розучування техніки виконання удару по м'ячу, використовуючи методику

формування оцінювання навчальних досягнень учнів, на початку вивчення техніки спільно з учнями уточнюються основні опорні точки виконання технічного елементу та критерії оцінювання його виконання. Після вивчення учням пропонується заповнити певну форму самооцінювання (таблиця 1).

Таблиця 1.

Форма для самооцінювання техніки виконання удару по м'ячу у футзалі

	Оберіть відповідну відповідь			
	постійно	зазвичай	деколи	рідко
Я використовую підшву стопи для зупинки або прийому м'яча.				
Я використовую частину стопи, щоб виконати ведення або удар по м'ячу.				
Я використовую підшву стопи для передачі або ведення м'яча.				
Я тримаю м'яч близько до ніг під час ведення.				
Я передаю м'яч метою звільнитися від суперника та виходу на вільне місце.				
Я є активним учасником під час змагань з футзалу				

З метою стимулювання мислення, підвищення рівня усвідомлення учнями змісту, розвитку комунікативної культури учнів протягом усього уроку можна ставити відкриті запитання до учнів, що починаються зі слів: «що?», «як?», «чому?», «навіщо?». Наприклад: «Навіщо, на вашу думку, ми виконували цю вправу?», «Що необхідно зробити, щоб надати правильної траєкторії польоту м'яча під час виконання передачі?», «Чому, на вашу думку, ви програли?»

Крім того, для отримати від учнів зворотнього зв'язку щодо зрозумілості, цікавості та складності завдання, під час всього

уроку, можна активно використовувались сигнали рукою (розумію, не розумію, частково розумію).

Незалежно від інструменту, ключем до залучення учнів до процесу формувального оцінювання, яке щойно розпочалося або майже завершилося, є запитання. Методика 3-2-1 передбачає опитування учнів протягом однієї хвилини, про найбільш значущі речі, яких вони навчилися: назвати три речі, про які вони дізналися, дві речі, які їх зацікавили, і одну річ, яку вони не зрозуміли.

Щодо оцінювання фізичної підготовки у формувальному оцінюванні, то його критеріями (компетентності) є:

- розуміє важливість регулярної фізичної активності;
- визначає основні принципи участі в регулярній фізичній активності;
- беруть участь у фізичних навантаженнях за власним вибором, як у класі, так і поза школою, щонайменше 60 хвилин на день у більшість днів тижня;
- визначають і пояснюють кожен з компонентів фізичної підготовленості, пов'язаних зі здоров'ям.

Оцінювання повинно мати зворотний зв'язок у фізкультурній освіті, яке має на меті допомогти учням та вчителю визнати якість і спланувати наступний етап навчання.

Оцінювання за допомогою спостереження вчителя за навчанням вимагає, щоб вчитель спостерігав за роботою учнів і записував результати, використовуючи графу виконання роботи, контрольний список або інших засобів отримання результату. За допомогою зворотнього зв'язку учні використовують інформацію, приймають рішення та діють самостійно під час навчання.

В таблиці 2 наведено зразок форми, яка може бути використана для документування навчання учнів на уроці ловлі та передачі м'яча.

Таблиця 2.

Форма оцінювання навчання ловлі і передачі

Навички	Потребує навчання (Н)	Розвивається (Р)	Відповідає очікуванню (В)	Перевищує очікування (П)
Ловля	Не може відстежити об'єкт	Очі закриті або відвернуті від м'яча. Не рухається, щоб зловити м'яч. Спроби зловити м'яч прямими руками. М'яч втрапляє між тулубом і руками	Відслідковує м'яч очима, проте не завжди. Тягнеться, щоб зловити м'яч. Ловить м'яч обома руками	Стежить за м'ячем. Рухається, щоб зловити м'яч Ловить м'яч руками і підносить м'яч до грудей
Передача	Не робить крок вперед. Відсутність зворотного замаху. Несвоєчасне відпускання предмета.	Крок вперед не тісно ногою. Замах назад без супроводу м'яча. Непоследовний випуск предмета.	Кроки вперед правильною ногою. Повний замах із провадженням. Координований рух рук з плавним випуском м'яча	Передача з правильним рухом. Передача сильна і точна.
<i>Приклад оцінювання навчання ловлі і передачі</i>				
Ім'я	Ловля	Кидок	Коментарі	
Ксенія	Р	В	Потрібно працювати над ловлею, не відриваючи очей від м'яча	
Назар	В	П	Потрібно працювати над стабільністю ловлі	

Примітка: Під час оцінювання з метою навчання, такі спостереження та зворотній зв'язок мають бути повідомлені учням, щоб вони могли працювати над покращенням своїх навичок.

Вчитель повідомляє інформацію учням і спонукає їх діяти самостійно. Учні використовують інформацію щоб знати, де вони знаходяться в процесі навчання, які їхні очікування або кінцева точка, і як зменшити розрив між ними.

Стратегії навчання за допомогою однолітків, є доречними та ефективними у навчанні. Однолітки можуть надійно і точно оцінювати себе та партнерів, використовуючи шкалу оцінювання успішності.

У процесі формуального оцінювання учні повинні отримувати зворотній зв'язок про свою роботу та вчитися на ньому. В таблиці 3 наведено приклад форми оцінювання партнерів, яка включає постановку цілей і зворотний зв'язок з учнем.

Таблиця 3.

**Форма для формуального оцінювання з бадмінтону.
Коротка подача з задньої лінії**

<i>Інструкції</i> <i>Попросіть партнера поспостерігати за вашою подачею. Ви повинні подати 10 разів з правого корту і 10 разів з лівого корту. Подавати подачі потрібно у відповідне поле для подачі.</i> <i>Ваш партнер повинен підрахувати подачу в колонці «Успішна» або «Неуспішна». Позначки для підрахунку виглядають наступним чином: ///</i>			
Успішна подача - це коли м'яч проходить над сіткою і приземляється в межах корту.	Успішна	неуспішна	Разом
Права			Кількість вдалих подач:
Ліва			Кількість вдалих подач:
Напишіть власну ціль:			

Висновки. Формувальне оцінювання, що використовується у школах, сприяє ефективній навчальній поведінці, розвиває навички само та взаємооцінюванню.

Наше дослідження підтвердило думку, що формувальне оцінювання допомагає навчатися та зрозуміти тонкощі та основні

закономірності процесу навчання фізичній культурі. Активне застосування педагогами сучасних методик формувального оцінювання є одним із ключових чинників якісної освіти.

Перспективи подальших досліджень полягає у пошуку інструментів та розробка зразків для ефективного формувального оцінювання результатів навчання учнів на уроках фізичної культури.

Список використаних джерел:

1. Моїсєєв С.О. Формувальне оцінювання учнів на уроках фізичної культури. Теоретико- методологічні основи розвитку освіти та управлінської діяльності: матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Херсон, 12-13 вересня) / за ред. Кузьменка В.В., Слюсаренко Н.В.: у 2 ч. Ч. II. Херсон : КВНЗ “Херсонська академія неперервної освіти”, 2019. С. 135-142.
2. Ярмошук О. Василюк В. Диверсифікація навчальних технологій в професійній підготовці учителя фізичної культури /Теорія та методика фізичного виховання. 2018. Т. 18. №. 2. С. 69-77. DOI: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2018.2.03>.
3. Ярмошук О., Василюк В., Григорович О. Формувальне оцінювання результатів навчання учнів на уроках фізичної культури в новій українській школі. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (6(166), 2023. 192-197. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6\(166\).41](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).41)
4. Chng L. S., Lund J. Assessment for Learning in Physical Education: The What, Why and How. *Journal of Physical Education, Recreation Dance*, 89, 2018. 29-34.
5. Crum B. How to pave the road to a better future for physical education. *Journal of Physical Education Health-Social Perspective*, 2, 2013. 53-64.
6. Havnes A., Smith K., Dysthe O., Ludvigsen K. Formative assessment and feedback: Making learning visible. *Studies in educational evaluation*, 38, 2012. 21-27.
7. Lorente-Catalán E., Kirk D. Student teachers’ understanding

and application of assessment for learning during a physical education teacher education course. *European Physical Education Review*, 22, 2016. 65-81.

8. Lund J.L Veal M.L. *Assessment-Driven Instruction in Physical Education: A Standards-Based Approach to Promoting and Documenting Learning*. Champaign IL: Human Kinetics; 2013.

Ярмошук О.О., канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент
Чернецький О.М., здобувач ступеня в/о «Магістр» II курсу

ЗАГАЛЬНІ АСПЕКТИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СПОРТІ

Анотація У статті охарактеризовані основні детермінанти емоційного вигорання. Визначено особливості професійного вигорання в професійному спорті. З'ясовано, що виокремлюється два різновиди стресу у спортсменів: соціально-емоційний та тренувальний. Доведено, що висококваліфіковані спортсмени, які знаходять себе у професійному спорті входять до так званої «групи ризику» працівників, які найбільш схильні до вигорання.

Ключові слова: спортсмени, вигорання, емоції, стес, предикти.

Постановка проблеми. Впродовж останнього десятиріччя в спорті спостерігається значне зростання психологічних навантажень. Це обумовлено високим рівнем спортивних досягнень та зростаючою конкуренцією, особливо на таких подіях, як Олімпійські ігри, чемпіонати світу, регіональні та міжнародні змагання. Психологічний тиск на спортсменів збільшується через значення престижу для них та їхньої команди на цих подіях. Також комерційні змагання стають об'єктом підвищеної психологічної напруги, оскільки спортсмени прагнуть до перемоги заради високих призових грошових винагород, які пропонуються організаторами переможцям та призерам.

У сфері фізичної культури є фізичні детермінанти успіху в спорті. Вони визначаються індивідуальними соматичними

Наукове видання

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І РЕАБІЛІТАЦІЯ
В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

Збірник наукових праць

Звітної наукової конференції викладачів, співробітників і
здобувачів вищої освіти Рівненського державного гуманітарного
університету за 2022 рік, 18-19 травня 2023 р.

Випуск 14

Відповідальний за випуск: Кіндрат Вадим Кирилович

Укладачі: Кашуба Анатолій Анатолійович,
Гоголь Тетяна Василівна

Коректор: Ковальський Володимир В'ячеславович

*У збірнику вміщено наукові праці вчених, аспірантів,
вчителів-методистів, вчителів-новаторів, здобувачів вищої освіти
галузі фізичної культури та спорту України*

*Збірник статей буде корисним для вчителів і викладачів
фізичного виховання, спортсменів, усіх, хто цікавиться сучасними
проблемами розвитку фізичного виховання та спортивного
тренування*

Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти:
Збірник наукових праць. Рівне: ГО СОМ-ЦЕНТР, 2023. Випуск 14.
440с.

Видруковано за підтримки громадської організації «СОМ-ЦЕНТР»