

вправи; вправи в самострахування; імітаційні вправи (імітація різних дій і прийомів); вправи для зміцнення м'язів шиї; вправи з партнером; найпростіші форми боротьби.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бабіч Б., Скрипка І. Використання вправ загального та спеціального напрямку тренувального процесу панкратіоністів 14-16 років. *Актуальні питання підготовки фахівців фізичної культури та спорту і спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту*: матеріали II Всеукраїнської наук.-практ. конф., 21 жовтня 2022 р. Суми : СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2022. С. 8-15.
2. Вільна боротьба «Програма для ДЮСШ, ШВСМ» режим доступу: [https://dniprorada.gov.ua/upload/files/o\\_1dfqd5ik7lr25ru1g0v124nmbt.pdf](https://dniprorada.gov.ua/upload/files/o_1dfqd5ik7lr25ru1g0v124nmbt.pdf)
3. Задорожна О., Семеряк З., Хомяк І. Структура атаквальних техніко-тактичних дій висококваліфікованих боксерів в умовах змагальної діяльності. *Молода спортивна наука України* Т.1 . 2019 . С 25-26.
4. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю.Федьковича, 2021. 120с. <https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/2262/%D0%A2%D0%9C%D0%A1%D0%A2%20%D0%9C%D0%95%D0%A2%D0%9E%D0%94%D0%98%D0%A7%D0%9A%D0%90.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
5. Лапковський ЕЙ, Яців ЯМ, Лісовський БП. Програма удосконалення спеціальної фізичної підготовки борців вільного стилю та її вплив на ефективність змагальної діяльності. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2019. Вип. 26; 33: 51-56
6. Павлюк Є. О.Сучасні технології навчання і процес фахової підготовки майбутніх тренерів-викладачів у ВНЗ *Науковий вісник Ужгородського національного університету*, 2023, С. 135-138
7. Сабіров О., Василь П. Концептуальні основи формування рухових умінь і навичок студентів у процесі позааудиторних занять фізичними вправами. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. № 1(41), 2018, 5-10
8. Konakbayev, B., Bekembetova, R., & Bekturganov, O., Features of the training process of freestyle wrestlers in the pre-competition stage. *Cypriot Journal of Educational Science*. 16(6), 2001. 3232-3239. <https://doi.org/10.18844/cjes.v16i6.6545>
9. Ел. Джерело <http://borba.com.ua/news/721-formuvannya-ruhovih-navichok-u-borotb.html>
10. Ел. Джерело <https://sites.google.com/site/ucitelamfv/>

Янченко Антон

## ОПТИМІЗАЦІЯ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ВИЩОГО ЗАКЛАДУ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ МІНІ-ФУТБОЛУ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті розглянуті проблемні аспекти оптимізації загальної фізичної підготовки студентів вищого закладу освіти засобами міні-футболу. Відзначається висока ефективність впровадження міні-футболу у процес фізичного виховання студентів закладу вищої освіти. Міні-футбол, як універсальний вид спорту, комплексно сприяє підвищенню рівня рухової активності, оптимізації загальної фізичної підготовки студентів, активізації їх інтересу до систематичних занять фізичною культурою та спортом.

**Ключові слова:** фізичне виховання, загальна фізична підготовка, міні-футбол, фізичні якості.

**Yanchenko Anton.** Optimization of the general physical training of students of a higher educational institution by means of mini-football.

**Abstract.** The article examines the problematic aspects of optimizing the general physical training of students of a higher educational institution by means of mini-football. The high effectiveness of the introduction of mini-football into the process of physical education of students of a higher education institution is noted. Mini-football, as a universal sport, complexly promotes the improvement of the level of physical activity, optimization of general physical training of students, activation of their interest in systematic classes in physical culture and sports.

**Key words:** physical education, general physical training, mini-football, physical qualities.

**Постановка проблеми.** Численними науковими дослідженнями доведено, що фізичне виховання відіграє важливу роль у покращенні фізичного розвитку, збереженні і зміцненні здоров'я, підвищенні рівня розвитку фізичних якостей, поліпшенні рівня фізичної підготовленості та працездатності, а також збільшенні тривалості життя та формуванню професійно-важливих якостей особистості студентів ( О.С. Куц, 2005; М. О Носко, 2013; А.В Цьось, 2014; Г. П. Грибан, 2014; О.Т. Кузнецова, 2022).

Проте у зв'язку з тотальним скороченням навчальних годин, відведених освітніми навчальними програмами різних спеціальностей на викладання фізичного виховання дуже гостро постала проблема зниження рівня рухової активності, фізичної підготовленості та здоров'я студентів вищих закладів освіти України [1, с. 153;2, с. 66].

За твердженням науковців, одним із напрямків розв'язання вище зазначеної проблеми є оптимізація процесу загальної фізичної підготовки студентів вищих закладів освіти України на основі застосування простих і доступних засобів фізичної підготовки з урахуванням спортивних інтересів, на основі обраного виду спорту, на заняттях спланованих у режимі дня [1, с. 153;2, с. 66;3, с 53;4, с. 120].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У сучасних умовах з метою удосконалення процесу фізичного виховання у вищих закладах освіти України проводяться системні та ґрунтовні наукові дослідження ( Л. В. Волков, 2008; В. І. Романова, 2010; Т. В. Іваненко, 2011; В.Я. Ковальчук, 2015).

Науковцями доведено ефективність застосування у процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти легкої атлетики (Л. А. Конова, Г. О. П'ятничук), плавання (Н. В. Глущенко, М. В. Маліков, О. Ю. Фанигіна), спортивних ігор (Д. В. Бондарев, З. І. Коритко, П. М. Оксьом, О. С. Сабіров, М. С. Шаповал та ін), силових видів спорту (А. В. Бикова, А. М. Боярчук, К. В. Пронтенко, И. М. Шимечко, Ю. В. Щербина та ін.), спортивного орієнтування (А. Г. Семенов), різних видів єдиноборств (І. М. Коваленко, М. А. Колос, І. Й. Малинський, О. О. Приймаков, В. В. Яременко та ін.).

Одним із видів спорту, який комплексно сприяє підвищенню рівня рухової активності, оптимізації загальної фізичної підготовки студентів, активізації їх інтересу до систематичних занять фізичною культурою і спортом є міні-футбол [3, с 53;4, с. 120]. Недостатня розробленість питання впровадження міні-футболу як засобу загальної фізичної підготовки студентів у процес фізичного виховання зумовила вибір теми нашого дослідження «Оптимізація загальної фізичної підготовки студентів вищого закладу освіти засобами міні-футболу».

**Мета статті.** Провести аналіз основних аспектів впровадження в навчальний процес з фізичного виховання методики оптимізації загальної фізичної підготовки студентів закладів вищої освіти засобами міні-футболу. У зв'язку з поставленою метою у роботі були поставлені такі завдання дослідження:

1. Провести аналіз та узагальнення літературних джерел з теми дослідження.
2. Дослідити вплив методики оптимізації загальної фізичної підготовки студентів закладу вищої освіти засобами міні футболу на рухову активність, рівень розвитку фізичних якостей, фізичну підготовленість та рівень інтересу до занять з фізичної культури та спорту.

**Результати дослідження.** Базою дослідження був Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка. На етапі констатуючого експерименту у ньому прийняло участь 144 студентів-юнаків 1-4 курсів, віком від 17 до 21 років. У формуючому експерименті прийняли участь 36 студентів (18 склали контрольну групу і 18 – експериментальну групу). Методами дослідження були: аналіз наукових джерел, анкетування, визначення рухової активності за методикою О.С. Куца, тестування фізичних якостей, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати досліджень рухової активності студентів на констатуючому етапі досліджень показали, що ЗРА у студентів 1 курсу становить 18,80%, 2 курсу – 19,30%, а у студентів 3 та 4 курсів навчання 18,50% та 17,60% відповідно. Показник ФОРА склав на 1 курсі – 15,60 %, на 2 курсі – 15,40%, на 3 курсі – 14,50%, на 4 курсі – 13,70%.

Як свідчать дані табл. 1, показники фізичних якостей студентів від курсу до курсу знижуються.

Таблиця 1

**Показники розвитку фізичних якостей студентів 1-4 курсів  
протягом навчання у ЗВО**

Фізична якість/тест	Курс			
	1	2	3	4
<b>Витривалість</b> (біг 3000 м)	13,40±0,07	13,47,±0,09	13,53±0,12	14,01±0,09
<b>Швидкість</b> (біг 100 м)	14,40±0,08	14,51±0,14	15,00±0,17	15,17±0,06
<b>Спритність</b> (човниковий біг 4×9 м)	9,52±0,06	10,00±0,75	10,41±0,07	10,60±0,13
<b>Гнучкість</b> (нахил тулуба вперед з положення сидячи)	10,65±0,31	10,97±0,45	10,60±0,61	10,02±0,37
<b>Сила</b> (згинання- розгинання рук в упорі лежачи)	34,29±0,66	35,32±0,78	34,07±0,68	32,36±0,76
<b>Швидкісно-силові якості</b> (стрибок в довжину з місця)	226,20±1,87	220,90±1,79	220,70±1,14	218,30±2,08
<b>Силова витривалість</b> (піднімання тулуба в сід за 1 хв.)	42,70±0,45	43,20±0,14	42,90±1,08	42,70±0,68

Виходячи з результатів, отриманих на констатуючому етапі досліджень, у подальшому нами була розроблена та впроваджена методика оптимізації загальної фізичної підготовки студентів ЗВО засобами міні-футболу яка мала свою специфіку: циклову побудову навчального процесу, послідовність використання мезоциклів, концентроване використання засобів фізичного виховання, урізноманітнення навчального процесу, запровадження регулярного контролю рівня фізичної підготовленості.

Навчальний рік (макроцикл) складався з послідовного застосування 5 мезоциклів (етапів): втягуючий, тренувальний, другий тренувальний, підтримуючий, результуючий.

Для перевірки ефективності розробленої методики проводився педагогічний експеримент зі студентами Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка: 18 студентів-юнаків склали експериментальну групу ( ЕГ) і 18 – контрольну групу (КГ). Студенти ЕГ займалися за експериментально. методикою, а КГ–за традиційною методикою проведення занять з фізичного виховання. Аналіз отриманих даних (табл. 2) дає змогу встановити, що під впливом експериментальної методики найбільший обсяг загальної рухової активності був досягнутий студентами ЕГ, які за період експерименту на 32,6% збільшили загальний обсяг рухової активності.

Обсяг фізкультурно-оздоровчої рухової активності у студентів ЕГ збільшився на 42,6%, КГ навпаки – зменшився на 6,6 %.

Порівняння показників фізичної підготовленості студентів КГ і ЕГ до і після педагогічного експерименту свідчить про достовірні зміни у багатьох із них (табл. 3).

Таблиця 2

## Показники рухової активності студентів ЕГ та КГ за навчальний рік (у %)

Показники рухової активності студентів	Групи	n	До експерим.	Після експерим.	P
			$M_x \pm Sm_x$	$M_x \pm Sm_x$	
Загальна рухова активність	ЕГ	18	17,5 ± 0,34	23,2 ± 0,38	< 0,05
	КГ	18	17,7 ± 0,36	16,8 ± 0,44	> 0,05
Фізкультурно-оздоровча рухова активність	ЕГ	18	13,6 ± 0,26	19,4 ± 0,42	< 0,001
	КГ	18	13,7 ± 0,25	12,8 ± 0,43	> 0,05

Таблиця 3

## Зміни стану показників фізичної підготовленості студентів за час педагогічного експерименту

Показники фізичних якостей	Групи	n	До експерименту	Після експерименту	t
			$M_x \pm Sm_x$	$M_x \pm Sm_x$	
Біг на 3000 м (хв.,с)	ЕГ	18	13,45±1,20	12,05±0,44	11,61*
	КГ	18	14,10±1,15	14,25±1,30	0,01
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів)	ЕГ	18	34,53±4,55	44,0±2,35	27,42*
	КГ	18	36,36±2,34	35,85±3,53	0,01
Піднімання тулуба в сід за 1 хв. (разів)	ЕГ	18	44,53±3,25	52,25±2,30	17,33*
	КГ	18	42,65±4,44	43,35±5,35	0,02
Стрибок у довжину з місця (см)	ЕГ	18	225,15±2,35	245,50±3,24	8,89*
	КГ	18	233,45±5,56	232,00±4,54	0,06
Біг на 100 м (с)	ЕГ	18	14,40±0,44	12,55±0,24	14,7*
	КГ	18	14,20±0,35	14,40±0,45	1,40
Біг 4x9 м (с)	ЕГ	18	9,65±0,33	8,70±0,24	10,9*
	КГ	18	9,82±0,30	9,70±0,25	1,23
Нахил тулубу вперед із положення сидячи(разів)	ЕГ	18	10,65±3,34	10,85±3,85	1,87
	КГ	18	8,95±1,20	9,10±1,65	1,67

Примітки: 1) t критичне – 2,01, при  $p \leq 0,05$ ;

2) \* - показники у яких за час педагогічного експерименту відбулися достовірні зміни

Так, у студентів, які займались у групі міні-футболу відбулося достовірне ( $p \leq 0,05$ ) зростання тренуваності за 6 показниками із 7, лише у рівні розвитку гнучкості (нахил тулуба вперед з положення сидячи) не зареєстровано достовірних змін ( $t=1,87$ ;  $p > 0,05$ ).

До початку експерименту переважна більшість студентів-юнаків КГ та ЕГ мали низький, середній та достатній РФП. Найменший відсоток складала студенти з високим РФП (табл. 4).

Таблиця 4

## Оцінка рівня фізичної підготовленості студентів до початку та після закінчення педагогічного експерименту

Рівні фізичної підготовленості	Групи	До експерименту, %	Після експерименту, %	Зміни за час експерименту, %
Високий	ЕГ	7,40	18,50	150,00
	КГ	7,40	3,70	-50,00
Достатній	ЕГ	25,90	40,70	57,14
	КГ	25,90	29,60	11,43
Середній	ЕГ	37,00	25,90	-30,00
	КГ	37,00	33,33	-10,00
Низький	ЕГ	29,60	14,80	-50,00
	КГ	29,60	33,33	12,50

Анкетування студентів дало можливість констатувати, що у респондентів експериментальної групи підвищився інтерес до фізичної культури і спорту (табл. 5). Результати, подані в таблиці 5, показують, що студенти ЕГ після закінчення педагогічного експерименту в основному мають високий – 66,70 %, вище середнього – 27,87 % та середній – 5,50 % інтерес до фізичної культури та спорту. Студентів, що оцінили свій рівень інтересу до фізичної культури та спорту як низький і нижче середнього, а також таких що не мають сформованого інтересу до фізичної культури та спорту, або мають негативне ставлення у ЕГ нами виявлено не було. У КГ студентів з високим рівнем інтересу до фізичної культури та спорту виявлено тільки 11,00 %, з вищим за середній – 22,22 %, з середнім – 16,66 % відповідно.

Таблиця 5

**Рівень інтересу до фізичної культури та спорту у студентів ЕГ та КГ за час педагогічного експерименту, %**

Рівень інтересу	Групи	До експерименту	Після експерименту
Високий	ЕГ	22,22	66,7
	КГ	16,66	11,00
Вище середнього	ЕГ	16,66	27,87
	КГ	16,66	22,22
Середній	ЕГ	22,22	5,50
	КГ	22,22	16,66
Нижче середнього	ЕГ	11,00	-
	КГ	22,22	22,22
Низький	ЕГ	16,66	-
	КГ	16,66	16,66
Інтерес відсутній	ЕГ	11,00	-
	КГ	5,50	11,00
Ставлення негативне	ЕГ	-	-3
	КГ	-	-

**Висновки та перспективи подальших досліджень.**

- 1) Аналіз літературних джерел з теми дослідження дав нам змогу встановити, що вітчизняна система фізичного виховання студентів перебуває у глибокій кризі і потребує суттєвих змін. Сьогодні спостерігається стійка тенденція щодо погіршення показників фізичної підготовленості та стану здоров'я студентської молоді протягом навчання у ЗВО України. Одним із напрямків розв'язання вище зазначеної проблеми є оптимізація процесу загальної фізичної підготовки студентів вищих закладів освіти України на основі застосування простих і доступних засобів фізичної підготовки з урахуванням спортивних інтересів, на основі обраного виду спорту, на заняттях спланованих у режимі дня. З нашої точки зору таким видом спорту та ефективним засобом фізичного виховання є міні-футбол.
- 2) 2). Визначено, що запропонована нами методика оптимізації загальної фізичної підготовки студентів вищого закладу освіти засобами міні-футболу виявилась досить ефективною, оскільки сприяла підвищенню рівня загальної та фізкультурно-оздоровчої рухової активності студентів, покращенню рівня показників фізичної підготовленості та інтересу до занять з фізичної культури та спорту.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у дослідженні впливу занять міні-футболом на розумову та фізичну працездатність студентів вищого закладу освіти протягом навчання.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Кошелева О. Фізична підготовленість студентів закладів вищої освіти різного профілю протягом навчання. Науково-практичний журнал «Спортивний вісник Придніпров'я», Дніпро, ПДАФКІС. 2018. № 1. С. 152–158.

2. Круцевич, Т., Малахова, Ж. Фізична підготовленість студентів у сучасних умовах навчання в медичних закладах вищої освіти. *Науково-практичний журнал «Спортивний вісник Придніпров'я»*, Дніпро, ПДАФКіС. 2018. № 2. С. 65–68.
3. Мазурчук О., Панасюк О., Митчик О., Герасимюк П., Хомич А. Міні-футбол як особливий вид фізичного вдосконалення в процесі навчання. *Збірник наукових праць «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві»*. 2020. № 3(51). С. 52–57.
4. Оксьом П. М., Азаренков В. М. Бережна Л. І. Сучасний стан та проблеми забезпечення викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у вищих закладах освіти України. *Збірник наукових праць Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення»*, Харків, ХДАФК, 2020. С. 119–130.

Ярмощук Олена

## МЕТОДИ ФОРМУВАЛЬНОГО ОЦІНЮВАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

*Рівненський державний гуманітарний університет*

**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.

*The thesis analyzes modern methods of formative assessment of students' learning achievements in physical education lessons. The main aspects of the physical education teacher's activity in the organization of formative assessment are determined.*

**Key words:** formative assessment, training, method.

**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), Ярмощук 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].