All-Ukrainian scientific and practical conference with international participation “Prospects for the development of medical and physical rehabilitation”. Ternopil:TNMU, 2020. P. 21-24. https://dspace.uzhnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/4012a8ee-2b30-417a-9394-b8a1a919f63c/content [in Ukrainian].

8. Dmytro V. Vakulenko, Vasyl P. Martseniuk, Liudmyla O. Vakulenko, Petro R. Selskyi, Oksana V. Kutakova, Olena V. Gevko, Taras B. Kadobnyj (2019) Cardiovascular system adaptability to exercise according to morphological, temporal, spectral and correlation analysis of oscillograms / Family Medicine & Primary Care Review 2019; 21(3): 253–263. https://doi.org/10.5114/fmpcr.2019.88385

9. Sports cardiology essentials / C. E. Lawless, M. J. Ackerman, Ahmed S. [et al.]. New York : Springer, 2011. 412 p. DOI https://doi.org/10.1007/978-0-387-92775-6

10. Sudden cardiac death in athletes: the Lusanne recommendations / K. Bille, D. Figueiras, P. Schamasch [et al.]. European journal of cardiovascular prevention and rehabilitation. 2006. V. 13. P.859-875. DOI: https://doi.org/10.1097/01.hjr.0000238397.50341.4a

Стаття надійшла до редакції / Received 12.03.2026
Прийнята до друку / Accepted 28.04.2026
Опубліковано / Published 12.05.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.04(204).28

Цимбалюк Ж.О.
к. фіз. вих., доцент,
доцент кафедри теорії, методики і практики фізичного виховання
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди (Харків)
https://orcid.org/0000-0002-9129-5689
Палевич С.В.
доктор філософії PhD (фізичне виховання та спорт), доцент,
начальник кафедри спеціальної фізичної та бойової підготовки
Національної академії Служби безпеки України (Київ)
https://orcid.org/0000-0002-8304-1857
Полтавець А.І.
к. фіз. вих., доцент кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту
Харківського національного університету
Повітряних Сил імені Івана Кожедуба (Харків)
http://orcid./0000-0003-0695-4465
Руденко А.В.
викладач кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту
Харківського національного університету
Повітряних Сил імені Івана Кожедуба (Харків)
https://orcid.org/0000-0002-1162-1262
Кривенцова Ірина Володимирівна
к. пед. н., доцент,
завідувач кафедри теорії, методики і практики фізичного виховання
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди (Харків)
http://orcid.org/0000-0001-6931-3978
Крівєнцова Олена Володимирівна
старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Харківського національного університету радіоелектроніки (Харків)
https://orcid.org/0009-0004-0271-2623

ФОРМУВАЛЬНЕ ОЦІНЮВАННЯ ЯК ЧИННИК ОПТИМІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ

У статті проаналізовано ефективність формувального оцінювання як інструменту підвищення навчальної успішності учнів на уроках фізичної культури. Метою дослідження було встановити ефективність формувального оцінювання як чинника підвищення навчальної успішності учнів з фізичної культури в умовах закладу загальної середньої освіти. Експериментальне дослідження охопило 41 учня 7-х класів, розподілених на контрольну та експериментальну групи. Результати свідчать про значне покращення успішності й фізичних показників в експериментальній групі, що впроваджувала елементи формувального оцінювання. Визначено доцільність застосування індивідуалізованих підходів до оцінювання в контексті Нової української школи.

***Ключові слова:** формувальне оцінювання, фізична культура, диференційоване навчання, навчальна успішність, мотивація, компетентнісний підхід.*

***Tzymbaliyk Zh., Palevych S., Poltavets A., Rudenko A., Kryventsova I., Krivientsova O. Formative assessment as a factor in optimizing learning outcomes in physical education**. The article analyzes the effectiveness of*

formative assessment as a tool for improving students' academic performance in physical education classes. The aim of the study was to establish the effectiveness of formative assessment as a factor in improving students' academic performance in physical education in a general secondary education institution. The experimental study included 41 students in the 7th grade, divided into control and experimental groups. Theoretical methods of analysis of scientific sources, pedagogical testing of assimilation of theoretical material, assessment of physical fitness, pedagogical experiment and methods of mathematical statistics were used. The normality of the distribution of the obtained data was checked by the Shapiro-Wilk test. Parametric statistical methods (Student's t-test) were used for data processing (with a significance level of $p < 0.05$). The assessment of the probability of differences was carried out taking into account the time factor (before/after the experiment). The results indicate a significant improvement in academic performance and physical indicators in the experimental group, which introduced elements of formative assessment. The feasibility of using individualized approaches to assessment in the context of the New Ukrainian School was determined.

***Keywords:** formative assessment, physical education, differentiated learning, academic performance, motivation, competency-based approach.*

Постановка проблеми. Сучасна шкільна освіта орієнтується на компетентнісний підхід, у межах якого результати навчання розглядаються як інтеграція знань, саморегуляції та внутрішньої мотивації учнів. За таких умов оцінювання виконує не лише контрольну, але й регулятивну та розвиткову функції [10; 14]. У фізичній культурі оцінювальні практики традиційно зосереджені на нормативних показниках фізичної підготовленості, що не завжди відображає індивідуальний прогрес, навчальні зусилля та активність учнів [2; 4; 5]. Формувальне оцінювання, відповідно до концепції П. Блека та Д. Вільяма [8; 13], доцільно трактувати як цілісну педагогічну стратегію, спрямовану на підтримку навчального прогресу через зворотний зв'язок, рефлексію та залучення учнів до оцінювальної діяльності. У контексті фізичного виховання такий підхід створює передумови для підвищення об'єктивності та індивідуалізації оцінювання [11]. Попри значну теоретичну розробленість формувального оцінювання, його вплив на вимірювані результати навчання з фізичної культури залишається недостатньо вивченим. Наявні дослідження переважно фокусуються на мотиваційних ефектах, тоді як емпіричні підтвердження змін у навчальних досягненнях мають обмежений характер [6; 7; 12]. Це зумовлює потребу в експериментальних дослідженнях, спрямованих на кількісну верифікацію педагогічних ефектів формувального оцінювання в умовах реального освітнього середовища.

Аналіз літературних джерел. Проблема оцінювання навчальних досягнень у фізичному вихованні є усталеною темою науково-педагогічних досліджень. Традиційні підходи здебільшого орієнтовані на контрольну функцію та визначення рівня фізичної підготовленості за нормативними тестами [1]. Попри їхню об'єктивність, такі моделі не завжди відображають індивідуальну динаміку розвитку учнів, їхню навчальну активність і сформованість компетентностей. Вітчизняні дослідники наголошують на необхідності гуманізації фізичного виховання та переорієнтації оцінювання з нормативних результатів на підтримку здоров'я, мотивації та індивідуального прогресу [1]. Методологічну альтернативу таким підходам становить концепція формувального оцінювання: систематичний зворотний зв'язок, розвиток рефлексії та залучення учнів до оцінювальної діяльності асоціюються з підвищенням навчальних результатів [8], а оцінювання розглядається як безперервний регулятивний процес, інтегрований у навчальну діяльність [13]. У сфері фізичної культури формувальні стратегії пов'язуються з розвитком саморегуляції та відповідального ставлення до індивідуального прогресу [9], а у вітчизняних публікаціях − із можливостями індивідуалізації та педагогічної підтримки учнів [4]. Водночас кількість емпіричних робіт, що безпосередньо аналізують вплив формувального оцінювання на показники навчальних досягнень у фізичній культурі, залишається обмеженою, що актуалізує подальші дослідження у реальних умовах освітнього процесу.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проведено у відповідності до тематичного плану науково-дослідної роботи кафедри теорії, методики і практики фізичного виховання Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди «Формування компетентності в галузі фізкультурної освіти в навчальних закладах різних видів» за № державної реєстрації 0120U105539.

Метою цієї статті є встановити ефективність формувального оцінювання як чинника підвищення навчальної успішності учнів з фізичної культури в умовах закладу загальної середньої освіти.

Матеріал і методи. Використано теоретичний аналіз наукових джерел, педагогічне тестування засвоєння теоретичного матеріалу, оцінювання фізичної підготовленості, педагогічний експеримент і методи математичної статистики.

Учасники. Дослідження проводилося протягом другого семестру 2024-2025 навчального року у двох сьомих класах закладу загальної середньої освіти. Загальна кількість учасників становила 41 учень, які за станом здоров'я, належать до основної та підготовчої групи: 22 – у експериментальній групі (ЕГ), з них 12 хлопчиків та 10 дівчаток, та 19 – у контрольній групі (КГ), з них 9 хлопчиків та 10 дівчаток.

Статистичний аналіз. Опрацювання даних здійснювалося в Microsoft Excel (Microsoft Office 365). Описова статистика включала середнє арифметичне (M), стандартне відхилення (SD). Нормальність розподілу перевіряли за критерієм Шапіро-Уілка. За умов нормального розподілу застосували t-критерій Стьюдента для незалежних і залежних вибірок. Значущість змін оцінювали з урахуванням фактору часу (до/після експерименту).

Виклад основного матеріалу дослідження. У контрольній групі використовувалася традиційна система оцінювання, заснована на виконанні навчальних нормативів та оцінці загального рівня фізичної підготовленості. В експериментальній групі було впроваджено елементи формувального оцінювання (табл. 1.).

Таблиця 1

Форми оцінювання учнів у галузі фізичної культури, враховуючи обов'язкові результати навчання та засоби їх оцінювання

Форма оцінювання	Засоби оцінювання	Обов'язкові результати навчання
Електронні тести	Тести на платформах або використання гаджетів	Знання теоретичних основ фізичної культури
Вербальне оцінювання	Бесіда, розповідь, діалог	Здатність аналізувати та рефлексувати свої досягнення
Самооцінювання	Заповнення щоденника контролю	Розвиток уміння самоконтролю, критичної оцінки своїх дій
Спостереження	Фіксація виконання вправ, оцінка техніки	Аналіз фізичного стану та техніки виконання
Взаємооцінювання	Оцінювання результатів партнерами	Формування здатності взаємодіяти з іншими учнями
Діагностика практичних навичок	Діагностичні завдання для визначення рівня фізичної підготовленості	Визначення рівня фізичної підготовки на основі встановлених нормативів

Таблиця 1 відображає узгоджену систему форм оцінювання, співвіднесених із відповідними освітніми результатами. Її структура ґрунтується на інтеграції когнітивних і діяльнісних компонентів навчання та забезпечує комплексний моніторинг індивідуального прогресу учнів.

Аналіз когнітивних результатів засвідчив різноспрямовану динаміку у групах (табл. 2). У контрольній групі зафіксовано зниження середнього показника (7,58 → 6,63), тоді як в експериментальній групі спостерігалося його зростання (7,23 → 7,95). Зменшення стандартного відхилення в ЕГ (3,04 → 2,68) вказує на стабілізацію та більшу однорідність навчальних досягнень після педагогічного втручання.

Перевірка нормальності розподілів (критерій Шапіро-Уілка) підтвердила можливість використання параметричних методів. Результати t-критерію Стьюдента свідчать про статистично значущі зміни в обох групах, проте характер змін відрізнявся: у КГ – переважно негативний, в ЕГ – позитивний.

Таблиця 2

Динаміка показників засвоєння теоретичного матеріалу з предмету «Фізична культура» в ході експерименту (КГ n= 19, ЕГ n=22)

Показники статистики	**Контрольна група**		**Експериментальна група**	
	До експерименту	**Після експерименту**	**До експерименту**	**Після експерименту**
M	7,58	6,63	7,23	7,95
SD	2,69	2,67	3,04	2,68
Критерій Шапіро-Уілка	0,951 p=0,414	0,929 p= 0,167	0,916 p=0,064	0,916 p=0,061
t -значення	2,807		3,648	
p-значення	0,012		0,002	

Оцінювання фізичної підготовленості здійснювалося відповідно до чинних нормативних вимог та з урахуванням індивідуальної динаміки результатів [3]. Для кількісної інтерпретації змін застосовано показник прогресу, що відображає середній приріст тестових результатів [1].

Використання диференційованої системи оцінювання дозволило врахувати початковий рівень підготовленості учнів і забезпечити педагогічно коректну інтерпретацію результатів (табл. 3). Такий підхід орієнтований не на абсолютні показники, а на індивідуальні траєкторії розвитку.

Таблиця 3

Диференційована система оцінки прогресу (за 12-бальною шкалою) фізичної підготовленості впродовж навчального року

Початковий рівень фізичної підготовленості	**Якісна оцінка прогресу фізичної підготовленості**			
	Відмінно	**Добре**	**Задовільно**	**Незадовільно**
Низький	4,6 і вище	4,5-3,6	3,5-1,6	1,5 і нижче
Середній	3,6 і вище	3,5-2,6	2,5-1,6	1,5 і нижче
Достатній	2,6 і вище	2,5-1,6	1,5-0,6	0,5 і нижче
Високий	Підтримка досягнутого рівня	Зниження на 1 бал	Зниження на 2 бали	Перехід на нижчий рівень

Порівняльний аналіз засвідчив позитивну динаміку в експериментальній групі за більшістю показників фізичної підготовленості (табл. 4). Кількість учнів, які досягли середнього, достатнього та високого рівнів, у ЕГ суттєво перевищувала відповідні показники КГ.

Таблиця 4

Динаміка приросту учнів із середнім, достатнім і високим рівнем фізичної підготовленості

Фізична якість	КГ – приріст учнів (осіб)	ЕГ – приріст учнів (осіб)
Швидкість (біг 30 м)	5	9
Витривалість (біг 1000 м)	6	11
Гнучкість (нахил тулуба вперед із положення сидячи)	7	12
Спритність (біг 4×9 м)	5	10
Сила (згинання та розгинання рук в упорі лежачи)	6	11
Швидкісно-силові якості (стрибок у довжину з місця)	4	9
Метання малого м'яча на дальність	3	10

Якісний аналіз прогресу також підтвердив переваги формувального оцінювання (табл. 5). В експериментальній групі переважали оцінки «задовільно», «добре» та «відмінно», що свідчить про стабільний розвиток рухових умінь і фізичних якостей. Варто відзначити гендерні відмінності у ступені прогресу: дівчата в експериментальній групі частіше досягають вищих рівнів якості («добре», «відмінно»), що свідчить про високу ефективність індивідуалізованого підходу, який краще враховує потреби та динаміку розвитку саме у жіночих групах.

У контрольній групі значна частина результатів залишалася на рівні «незадовільно», що вказує на обмежену ефективність традиційної моделі оцінювання. Лише в окремих випадках, таких як спритність або технічні елементи (нижня подача, передача м'яча знизу), зафіксовано оцінку «задовільно», яка не вказує на суттєвий розвиток, а лише на підтримання початкових результатів.

Таблиця 5

Ступінь прогресу досягнень учнів КГ і ЕГ з тестових якостей в залежності від початкового рівня фізичної підготовленості

Показники	Група		Якісна оцінка прогресу фізичної підготовленості
Швидкість: біг 30 м	КГ	Хлопці	Незадовільно
		Дівчата	Незадовільно
	ЕГ	Хлопці	Задовільно
		Дівчата	Задовільно
Витривалість: рівномірний біг 1000 м	КГ	Хлопці	Незадовільно
		Дівчата	Незадовільно
	ЕГ	Хлопці	Задовільно
		Дівчата	Задовільно
Гнучкість: нахил тулуба вперед із положення сидячи	КГ	Хлопці	Незадовільно
		Дівчата	Незадовільно
	ЕГ	Хлопці	Добре
		Дівчата	Відмінно
Спритність: човниковий біг 4×9 м	КГ	Хлопці	Задовільно
		Дівчата	Незадовільно
	ЕГ	Хлопці	Задовільно
		Дівчата	Добре
Сила: згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	КГ	Хлопці	Незадовільно
		Дівчата	Незадовільно
	ЕГ	Хлопці	Задовільно
		Дівчата	Відмінно
Швидкісно-силові: стрибок у довжину з місця	КГ	Хлопці	Незадовільно
		Дівчата	Незадовільно
	ЕГ	Хлопці	Задовільно
		Дівчата	Добре
Метання малого м'яча на дальність	КГ	Хлопці	Незадовільно
		Дівчата	Незадовільно
	ЕГ	Хлопці	Добре
		Дівчата	Добре
Передача м'яча двома руками зверху в парах (відстань 2 м)	КГ	Хлопці	Незадовільно
		Дівчата	Незадовільно
	ЕГ	Хлопці	Задовільно
		Дівчата	Відмінно
Прийом та передача м'яча двома руками знизу в парах (відстань 3 м)	КГ	Хлопці	Задовільно
		Дівчата	Задовільно
	ЕГ	Хлопці	Задовільно
		Дівчата	Відмінно

Нижня пряма або бокова подачі (6 спроб)	КГ	Хлопці	Задовільно
		Дівчата	Задовільно
	ЕГ	Хлопці	Добре
		Дівчата	Відмінно

Отримані результати дозволяють інтерпретувати формувальне оцінювання як ефективний механізм педагогічної регуляції, що сприяє підвищенню навчальної активності, стабілізації досягнень та покращенню індивідуальної динаміки розвитку учнів.

Обговорення**.** Результати свідчать, що формувальне оцінювання може виступати механізмом педагогічної регуляції у фізичній культурі, впливаючи як на когнітивні, так і на діяльнісні компоненти навчальних досягнень. Ключовим чинником змін є систематичний зворотний зв'язок, який підтримує безперервну корекцію навчальної діяльності та узгодження навчальних завдань із індивідуальною готовністю учнів. Зниження варіативності результатів в ЕГ може відображати стабілізацію прогресу за рахунок індивідуалізованих форм оцінювання. Важливо, що позитивні зрушення простежуються не лише у засвоєнні теоретичного матеріалу, але й у показниках фізичної підготовленості, що підтримує припущення про міжкомпонентний характер впливу формувального оцінювання через механізми рефлексії та саморегуляції. Водночас локальний характер вибірки обмежує узагальнення й потребує подальшої верифікації на ширших вибірках.

Висновки. Формувальне оцінювання є ефективним чинником підвищення навчальних досягнень учнів у фізичній культурі: в експериментальній групі зафіксовано позитивніші зміни як у когнітивних результатах, так і в показниках фізичної підготовленості порівняно з контрольною. Диференційований підхід із урахуванням початкового рівня підготовленості підвищує об'єктивність інтерпретації результатів і підтримує індивідуальний прогрес. Подальші дослідження доцільно спрямувати на розширення вибірки, оцінку довготривалих ефектів і розробку цифрових інструментів підтримки формувального оцінювання.

Література

1.Круцевич Т. Ю., Воробьев М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2011. 224 с. https://reposit.uni-sport.edu.ua/items/29694993-d69b-4c25-8de5-37f56c4d3213

2.Круцевич Т. Ю. *Теорія і методика фізичного виховання :* підручник. Т 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. Київ: Олімпійська література, 2012. 367 с. ISBN: 966-7133-97-4 http://library.megu.edu.ua:8180/jspui/handle/123456789/2984

3.Модельна навчальна програма «Фізична культура. 7-9 класи» для закладів загальної середньої освіти. Наказ Міністерства освіти і науки України від 24 липня 2023 року № 883. URL: https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2023/Model.navch.prohr.5-9.klas/Fiz.kult.2023/Fiz.kult.7-9.kl.Bazhenkov.ta.in.24.08.2023.pdf

4.Семененко В., Теліус В. Фізичне виховання в концепції нової української школи: проблематика і перспективи. *Sport Science Spectrum*. 2024. № 1. С. 104–108. DOI: https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-16

5.Цимбалюк Ж., Палевич С., Кондратюк В., Кривенцова І., КлименченкоВ. Формувальне оцінювання як інструмент підвищення мотивації до занять фізичною культурою. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини: Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. 2025. Вип. 30(3). С. 166–173. https://doi.org/10.32626/2309-8082.2025-30(3).166-173

6.Andrade H., Cizek G. J. (eds.) *Handbook of formative assessment*. New York: Routledge, 2010. 390 p. ISBN: 978-0-415-99319-7 https://eric.ed.gov/?id=ED579876

7.Bandura A. *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman. 1997. 604 p. ISBN: 0-7167-2626-2 https://www.academia.edu/28274869/Albert_Bandura_Self_Efficacy_The_Exercise_of_Control_W_H_Freeman_and_Co_1997_pdf

8.Black P., Wiliam D. Inside the black box: Raising standards through classroom assessment. *Phi Delta Kappan*, 80(2). 1998. pp.139–148. https://kappanonline.org/inside-the-black-box-raising-standards-through-classroom-assessment/

9.Chng L. S., Lund J. Assessment for learning in physical education: The what, why and how. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 89(8). 2018. pp. 29–34. https://doi.org/10.1080/07303084.2018.1503117

10. Harlen W. *Assessment of learning*. Los Angeles: SAGE Publications, 2007. 152 p. https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=1614153

11. López-Pastor V. M., Kirk D., Lorente-Catalán E., MacPhail A., Macdonald D. Alternative assessment in physical education: A review of international literature. *Sport, Education and Society*. 2013. Vol. 18(1). P. 57–76. DOI: https://doi.org/10.1080/13573322.2012.713860.

12. Trigueros R., Aguilar-Parra J. M., Cangas A. J., et al. The influence of the trainer on the motivation and resilience of sportspeople: A study from the perspective of self-determination theory. *PLoS ONE*. 2019. 14(8), e0221461. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0221461

13. Wiliam D. Embedded formative assessment. *Solution Tree Press*, 2011. 14 p. https://cloudfront-s3.solutiontree.com/pdfs/Reproducibles_EFA/The-Main-Idea-Embedded-Formative-Assessment-March-2013.pdf

14. Wiggins G. *Educative assessment: Designing assessments to inform and improve student performance*. San Francisco: Jossey-Bass, 1998. 384 p. ISBN-0-7879-0848-7 https://eric.ed.gov/?id=ED418997

Reference

1.Krucevych, T. Yu., Vorobyev M. I., & Bezverkhnia G. V. (2011). *Kontrol u fizychnomu vykhovanni ditei, pidlitkiv i molodi: Navchalnyi posibnyk* [Control in physical education of children, adolescents, and youth: A textbook]. Kyiv: Olympic Literature. 224 p. [in Ukrainian]. https://reposit.uni-sport.edu.ua/items/29694993-d69b-4c25-8de5-37f56c4d3213

2.Krucevych, T. Yu. (2012). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia. T 2. Metodyka fizychnoho vykhovannia riznykh hrup naselennia* [Theory and methodology of physical education. T 2. Methods of physical education of different population groups]. Kyiv: Olympic Literature. 367 p. ISBN: 966-7133-97-4 [in Ukrainian]. http://library.megu.edu.ua:8180/jspui/handle/123456789/2984

3. Ministerstvo osvity i nauky Ukrainy. (2023). *Modelna navchalna prohrama "Fizychna kultura. 7–9 klasy" dlia zakladiv zahalnoi serednoi osvity* [Model curriculum "Physical Education. Grades 7–9" for general secondary education institutions]. Retrieved from https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2023/Model.navch.prohr.5-9.klas/Fiz.kult.2023/Fiz.kult.7-9.kl.Bazhenkov.ta.in.24.08.2023.pdf [in Ukrainian].

4. Semenenko, V., & Telius, V. (2024). "Fizychne vykhovannia v kontseptsii Novoi ukrainskoi shkoly: problematyka i perspektyvy" [Physical education in the concept of the New Ukrainian School: problems and prospects]. *Sport Science Spectrum*, (1), pp. 104–108. [in Ukrainian]. DOI: https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-16.

5. Tsymbaliuk, Zh., Palevych, S., Kondratiuk, V., Kryventsova, I., & Klymienchenko, V. (2025). "Formuvalne otsiniuvannia yak instrument pidvyshchennia motyvatsii do zaniat fizychnoiu kulturoiu" [Formative assessment as a tool for increasing motivation for physical education classes]. *Visnyk Kamianets-Podilskyi National University named after Ivan Ohiienko. Physical Education, Sport and Human Health*, (30(3)), pp. 166–173. [in Ukrainian]. https://doi.org/10.32626/2309-8082.2025-30(3).166-173

6. Andrade, H. L., & Cizek, G. J. (Eds.). (2010). *Handbook of formative assessment*. New York: Routledge. 390 p. ISBN: 978-0-415-99319-7 https://eric.ed.gov/?id=ED579876

7. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman. 604 p. ISBN: 0-7167-2626-2 https://www.academia.edu/28274869/Albert_Bandura_Self_Efficacy_The_Exercise_of_Control_W_H_Freeman_and_Co_1997_pdf

8. Black, P., & Wiliam, D. (1998). Inside the black box: Raising standards through classroom assessment. *Phi Delta Kappan*, 80(2), pp. 139–148. https://kappanonline.org/inside-the-black-box-raising-standards-through-classroom-assessment/

9. Chng, L. S., & Lund, J. (2018). Assessment for learning in physical education: The what, why and how. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 89(8), pp. 29–34. https://doi.org/10.1080/07303084.2018.1503117

10. Harlen, W. (2007). *Assessment of learning*. Los Angeles: SAGE Publications. 152 p. https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=1614153

11. López-Pastor, V. M., Kirk, D., Lorente-Catalán, E., MacPhail, A., & Macdonald, D. (2013). *Alternative assessment in physical education: A review of international literature. Sport, Education and Society*, 18(1), pp. 57–76. DOI: https://doi.org/10.1080/13573322.2012.713860.

12. Trigueros, R., Aguilar-Parra, J. M., Cangas, A. J., et al. (2019). The influence of the trainer on the motivation and resilience of sportspeople: A study from the perspective of self-determination theory. *PLoS ONE*, 14(8), e0221461. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0221461

13. Wiliam, D. (2011). Embedded formative assessment. *Solution Tree Press.* 14 p. https://cloudfront-s3.solutiontree.com/pdfs/Reproducibles_EFA/The-Main-Idea-Embedded-Formative-Assessment-March-2013.pdf

14. Wiggins, G. (1998). *Educative assessment: Designing assessments to inform and improve student performance*. San Francisco: Jossey-Bass. 384 p. ISBN-0-7879-0848-7 https://eric.ed.gov/?id=ED418997

Стаття надішла до редакції / Received 10.03.2026
Прийнята до друку / Accepted 24.04.2026
Опубліковано / Published 12.05.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.04(204).29

Шавель Х. Є.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри біохімії та гігієни, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів
http://orcid.org/0000-0002-6605-3258
Борецький Ю. Р.
доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри біохімії та гігієни, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів
http://orcid.org/0000-0001-7892-8915

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ АСПЕКТИ ПОВСЯКДЕННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті розглянуто актуальні питання збереження здоров'я студентської молоді в умовах сучасного освітнього середовища. Обґрунтовано значення здоров'язбережувального підходу у процесі підготовки майбутніх фахівців. Визначено, що повсякденна діяльність студентів є важливим чинником формування їх фізичного та психічного стану. Особливу увагу приділено ролі гігієни у формуванні здорового способу життя студентської