



Міністерство освіти і науки України



Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди  
Комунальний вищий навчальний заклад «Харківська академія неперервної освіти»

**ДІАГНОСТИКА ТА ЗАПОБІГАННЯ ОСВІТНІХ ВТРАТ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ  
ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ У ФІЗКУЛЬТУРНІЙ ГАЛУЗІ**

*: збірка тез доповідей за результатами круглого столу «Подолання освітніх розривів та освітніх втрат – головна умова покращення якості освітнього процесу з фізичної культури в ЗЗСО у 2023/24 навчальному році», 18 жовтня 2023 року*

**Харків–2023**

**УДК 372.8**

**Редакційна колегія:**

**Кривенцова Ірина**, к.пед.наук, доцент, завідувачка кафедри теорії, методики і практики фізичного виховання ХНПУ імені Г.С.Сковороди.

**Несен Олена**, к.фіз.вих., доцент кафедри теорії, методики і практики фізичного виховання ХНПУ імені Г.С.Сковороди.

**Байназарова Олена**, т.в.о. завідувача кафедри виховання й розвитку особистості КВНЗ «Харківська академія неперервної освіти», магістр державного управління, менеджер освіти, тренер НУШ, тренер з інфомедійної грамотності, тренер з ефективного управління ЗЗСО.

**Волкова Ірина**, старша викладачка кафедри виховання й розвитку особистості КВНЗ «Харківська академія неперервної освіти», магістр з педагогіки вищої школи, тренерка НУШ, Відмінник освіти України.

**Шестерова Людмила**, завідувачка кафедри теорії та методики фізичного виховання КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, к. фіз.вих, професор, МСМК з легкої атлетики, Відмінник освіти України.

**Діагностика та запобігання освітніх втрат учнів закладів загальної середньої освіти у фізкультурній галузі: збірка тез доповідей за результатами круглого столу «Подолання освітніх розривів та освітніх втрат – головна умова покращення якості освітнього процесу з фізичної культури в ЗЗСО у 2023/24 навчальному році», 18 жовтня 2023 року, Харків : ХНПУ імені Г.С. Сковороди, 2023. 53 с.**

Затверджено редакційно-видавничою радою Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди

Протокол № 10 від 18.10.2023 р.

© Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, 2023

© Комунальний вищий навчальний заклад «Харківська академія неперервної освіти», 2023

*Олена Несен*

## **ПРО ШЛЯХИ ДІАГНОСТИКИ ОСВІТНІХ ВТРАТ УЧНІВ (ПРАКТИЧНІ ПРИКЛАДИ ДІАГНОСТУВАННЯ ОСВІТНІХ ВТРАТ ІНВАРІАНТНОЇ СКЛАДОВОЇ)**

### *Діагностика теоретичних знань учнів з фізичної культури*

Для того щоб визначити освітні втрати в теоретичному блоці, необхідно проаналізувати, висвітлення яких тем було заплановано.

Здійснити це можливо у гул формах, де одразу варто підкреслити учням діагностичну мету цього опитування, наголосити, що це не перевірка їх знань і за це оцінка не виставляється, можливо зробити таке опитування анонімним і вказати це для учнів. Для того щоб вони не бігли за допомогою до дорослих, а відповідали добросовісно.

Загальні рекомендації для складання діагностичного опитування.

1. Для кожного класу варто робити окремі гул форми, для паралелі класів з однаковими запитаннями. Однак у кожного класу має бути своє посилення. Так вчителям буде простіше визначити конкретні прогалини у знаннях учнів певного класу, оскільки розклад занять у кожного класу свій, і в одному певна інформація можливо детально була розглянута, а в іншому, в наслідок різних причин скорочено, або ж ця тема випала зовсім.

2. Кількість таких питань не варто робити великою, це мають бути 10-15 питань, які би охоплювали більшість із запланованих тем минулого року. Багато хто з нас, дорослих не люблять довгих опитувань, а діти то й подавно. До того ж кожне опитування у більшості з учнів асоціюється з оцінюванням, тобто очікуванням оцінки, намаганням знайти правильну відповідь, що викликає додаткову емоційну напругу. Тому поки вони пам'ятатимуть, що оцінки за це не буде, більше шансів, що вони відповідатимуть правдиво, без допомоги дорослих. Саме тому не варто затягувати таке діагностичне опитування, роблячи його тривалим.

3. Варто обмежити кількість надсилань відповідей до одного. Якщо дитина одразу не згадала відповідь на питання, а згадала її пізніше – отже інформація не достатньо нею засвоєна.

4. Якщо більше 50% учнів на певне питання відповіли неправильно – отже це саме та тема яку варто надати повторно, поєднуючи її зі схожею темою у цьому навчальному році.

*Приклади таких діагностичних опитувань* можна копіювати на власний диск, вносити корективи та використовувати зі своїми учнями -  
<https://docs.google.com/forms/d/1qbRZ-ySH69967gdIF151SPqbmZXNdWj63IjGvx7Xx3s/edit>  
[https://docs.google.com/forms/d/1q01S7\\_FfwbYtDaw\\_FxLYUnVWv0taWm2oUhtjYcNkQk/edit](https://docs.google.com/forms/d/1q01S7_FfwbYtDaw_FxLYUnVWv0taWm2oUhtjYcNkQk/edit)

Наприклад, подібне опитування виявило, що учні 5 класу не знають що таке ЧСС, або плоскостопість та які вправи запобігають її появі. Отже ці питання можна розглянути як складові у теоретичних темах 6 класу, таких як «Основи здорового способу життя», «Вчимося відчувати власне тіло, емоції, відчуття здоров'я та задоволення після фізичної активності» або «Вплив різних фізичних навантажень на організм людини» які рекомендовані модельною навчальною програмою, як теоретико-методичні знання для 6 класу.

Слід зауважити, що з учнями, якими ви не працювали минулого року доцільним буде зробити таке загальне опитування, базуючись на більшості тем навчальної програми для певного класу.

Необхідно зауважити, що починаючи з 6 класу, учні вже мали вивчати певні види спорту, які вчителя з ними обрали у якості варіативних. Тому варто відвести кілька питань на правила тих видів, що були обрані.

Пропонуємо не менше 30% питань присвячувати саме правилам. Однак їх кількість не має бути більше 60%, оскільки в такому разі вчителя не отримають достатньої інформації для аналізу інших тем, які мали би бути засвоєні учнями.

**Діагностика загальної фізичної підготовленості** з огляду на дистанційну форму проведення уроків.

Навчальна програма фізичної культури як для 5-6 класів так і старше рекомендує наступні тести для формувального оцінювання динаміки фізичної підготовленості учнів/учениць.

- ✓ Швидкість: біг 30, 60 м (с), в залежності від віку;
- ✓ Витривалість: рівномірний біг без урахування часу (м) або біг 1500 метрів, в залежності від віку;
- ✓ Гнучкість: нахил тулуба вперед із положення сидячи (см);
- ✓ Сила: згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів), тут ще в старших класах додається підтягування у висі хлопці та висі лежачі дівчата;
- ✓ Спритність: човниковий біг 4×9 м (с);
- ✓ Швидкісно-силові: стрибок у довжину з місця, з розбігу (см);
- ✓ Метання малого м'яча на дальність (м);

Підіймання тулуба в сід за 30 або 60 с (кількість разів) в залежності від віку.

Однак, зважаючи на сьогоднішні реалії організації навчального процесу в харківській області, а саме зважаючи на дистанційну форму проведення занять, ми розуміємо, що реально з наведених тестів на мою думку, вчителя можуть пропонувати лише тести на гнучкість: це нахил тулуба вперед з положення сидячи, тест на силу: згинання та розгинання рук в упорі лежачи та тест на визначення швидкісно-силових здібностей в частині підіймання тулуба в сід з положення лежачи. Це ті тести, які можна провести вдома та результати яких можна хоч приблизно порівняти із тими, що були проведені при офлайн навчанні.

Тести для визначення таких проявів фізичних якостей як швидкість, витривалість, спритність та швидкісно-силові прояви м'язів верхніх та

нижніх кінцівок які запропоновані навчальної програмою для діагностики змін фізичної підготовленості учнів провести в умовах дистанційної форми навчання м'яко кажучи складно а деякі і неможливо.

Тому пропонуємо вам варіанти заміни цих тестових вправ на ті, які можна виконати вдома. Варто зауважити, що заміна яку ми пропонуємо, базується на проведенні попередніх досліджень зі встановленням кореляційних зв'язків між результатами тестів.

Слід відмітити, що якщо тести до цього моменту не проводилися, напевно ви і не можете визначити саме зміни, які відбулися у учнів. Але все ж таки вважаю за необхідне зараз хоча б спробувати почати проводити таке тестування показників фізичної підготовленості учнів у дистанційному форматі.

Отже, для визначення *витривалості* [https://youtu.be/bD5x\\_mKCJWU](https://youtu.be/bD5x_mKCJWU)

Для учнів старших класів можна використовувати б'єорпі у варіанті - з в.п. о.с. – упор присівши, стрибком прийти в положення упор лежачи, стрибком – упор присівши та вистрибування вгору.

Для учнів середніх класів ця вправа не показала достовірних кореляційних зв'язків, а от у простішому варіанті – з в.п. о.с. – упор присівши, кроками правою та лівою ногами назад почергово прийти в положення упор лежачи, згинаючи руки у ліктях – положення лежачи на животі, і зворотним ходом повернутися у в.п. – вони були достовірними.

Вправу виконувати на кількість разів за 30 секунд.

Тест на *швидкість* <https://youtu.be/bqfq1GVmcKg> - з в.п. стійка ноги нарізно, руки зігнуті. За сигналом починати бігти на місці. Вправа виконується 5 секунд, підраховується кількість кроків однією з ніг (правою/лівою).

Для визначення *швидкісно-силових проявів м'язів нижніх кінцівок* можна як варіант замінити стрибок у довжину стрибком вгору. Маючи

вертикальну поверхню дитина зможе провести цей тест самостійно вдома: на вертикальну поверхню (стіну) вішається паперова стрічка, з сантиметровою розміткою. З в.п. обличчям до стіни, на відстані однієї стопи, дитина крейдою мастить пальці руки (мочки пальців) та помічає початкову відмітку на паперовій стрічці (випрямляє руки, торкаючись паперу). Потім виконує стрибок вгору та другий раз торкається паперової стрічки. Різниця між першою та другою крейдовою відміткою на папері і буде вказувати на результат стрибка вгору.

З тестом на визначення **швидкісно-силових здібностей м'язів верхньої кінцівки** складніше.... Кидати або метати на дальність у домашніх умовах можемо запропонувати хіба що надувну кульку, але при цьому результат буде дуже залежати від форми кульки та ступеню її надуву.

Тому пропонуємо варіант заміни кидкової вправи на іншу. <https://youtu.be/9vsyQW7DuBU> Наприклад: з в.п. упор лежачи перестрибування руками через лінію вперед та назад. Вправу виконувати 5 секунд, підраховувати кількість перестрибувань.

Однак ця вправа може використовуватися лише з учнями старших класів, бо середні класи на показали достовірних кореляційних зв'язків між результатами цих випробувань.

Питання тестування вибухової сили м'язів верхнього плечового поясу учнів середніх класів наразі залишається не вирішеним.

Останнім розглянемо **спритність** <https://youtu.be/lZTeM3BEt6o> З огляду на те, що запропонований тест човниковий біг 4x9 метрів передбачає зміну напрямку руху та зміни висоти перебування окремих ланок тіла відносно підлоги, то перевірялися зв'язки між результатами проби Яроцького, який дозволяє визначити поріг чутливості вестибулярного аналізатора та човникового бігу, як рекомендує програма. Кореляційні зв'язки дійсно були встановлені. При чому у учнів середньої школи вони

вищі ніж у старшокласників, хоча і там і там достовірні. Тож... проведення тесту: вправа виконується з вихідного положення стоячи з заплющеними очима, руки на поясі. Учасник тестування за командою «Можна!» починає безперервно обертати головою в одну сторону у темпі 2 рухи за секунду до втрати рівноваги або зупинки секундоміра. Результатом тестування є час від початку обертань до втрати рівноваги.

Наступне питання - **яким чином нам вести саме облік цих результатів?**

Пропонуємо кілька варіантів:

1. Заповнення підготовлених google таблиць самостійно учнями
2. Долучити до процесу обліку батьків
3. Облік вчителем
4. Облік через гугл форми

1 варіант (рис. 6) – він більше підійде для більш дорослих учнів, напевно починаючи з 7 класу – це заповнення підготовлених Google таблиць де для кожного учня створена окрема сторінка з таблицею, в яку він вносить результати виконання вправ в ті дні, які є у вас контрольними днями. Можна вже підготувати таблицю з внесеними датами вимірювань, або ж на уроці нагадувати, що сьогодні необхідно зробити та внести результати в таблицю. Цю таблицю зручно буде для кожного класу розташовувати на тій дистанційній платформі, на якій ви працюєте.

	вересень	грудень	лютий	квітень	травень
нахил тулубу вперед, см					
стрибок вгору, см					
піднімання тулубу в сід, рази					
проба Якобського, с					
перестрибування руками, рази					
б'єорпі, рази					

  

	10.09	25.12	25.02	26.04	28.05
нахил тулубу вперед, см					
стрибок вгору, см					
піднімання тулубу в сід, рази					
проба Якобського, с					
перестрибування руками, рази					
б'єорпі, рази					

Рис. 6. Варіанти підготовлених Google таблиць для заповнення результатів тестування фізичної підготовленості учнів.



Проводити вимірювання та записувати у відповідні місця учні мають самостійно. Можна при цьому варто акцентувати увагу, що це є один з варіантів досліджувальної діяльності – спостереження за змінами фізичної підготовленості. Періодично в такому разі підводити підсумки: робити проміжні та підсумкові висновки.

[https://docs.google.com/spreadsheets/d/11Qcm6rEZTTZqJMRsqQvVLv6LpMPjkyNI6-0\\_uMI3Rtk/edit#gid=0](https://docs.google.com/spreadsheets/d/11Qcm6rEZTTZqJMRsqQvVLv6LpMPjkyNI6-0_uMI3Rtk/edit#gid=0) – **приклад оформлення подібних таблиць**

З молодшею школою можна або залучити батьків до ведення таких журналів, або ж на певних уроках проводити такі тестування під час онлайн зустрічей та записувати результати самостійно в тому вигляді, який вам більш до вподоби. Щоправда при проведенні онлайн тестування щільність уроку буде низькою – через необхідність постійних перерв для запису та пояснення.

Як вихід можна запропонувати якісь вправ дітям до виконання, поки конкретний учень буде виконувати тестову вправу. Але в такому разі запропоновані вправи не мають перевтомлювати учнів до моменту, коли вони вже будуть виконувати тест.

Ще варіант обліку через заповнення відповідних питань у гугл формі.  
[https://docs.google.com/forms/d/1aZ34sILXID\\_TFy4h-ErgKim444SJyOfae9xfCnWOAeg/edit](https://docs.google.com/forms/d/1aZ34sILXID_TFy4h-ErgKim444SJyOfae9xfCnWOAeg/edit) – **приклад бланку гугл форми** можна копіювати на власний диск, вносити корективи та використовувати зі своїми учнями.

І якщо при першому варіанті обліку, результати кожного учня в класі можуть побачити інші учні, то заповнюючи гугл форму, результати виконання тестів буде бачити лише вчитель, і він вже сам вирішує кому і що показувати.

Ви самі маєте обирати той варіант, що буде вам ближче по духу, по розумінню, зручності обробки і таке інше.

облік результатів тестування фізичної підготовленості учнів

Описание

Электронная почта \*

Допустимый адрес электронной почты

С помощью этой формы выполняется сбор адресов электронной почты. [Изменить настройки](#)

Вкажіть своє ім'я та прізвище

Краткий ответ

Введіть свій результат стрибку вгору з місця. \*

Краткий ответ

Введіть свій результат при виконанні нахилу вперед з положення сидячі \*

Краткий ответ

Рис. 7 Приклад оформлення гугл форми для збору результатів тестових вправ з визначення фізичної підготовленості учнів

**Увага!** Не заповнюйте наведені форми та таблиці (ви не матимете доступу до результатів) – вони представлені для прикладу оформлення ваших власних. Їх можна скопіювати та в подальшому використовувати з власних хмарних сховищ.

*Євгенія Стрельникова*

## ДІАГНОСТИКА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА ШЛЯХИ ЗАПОБІГАННЯ ОСВІТНІХ ВТРАТ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ВРІАТИВНОГО МОДУЛЮ ВОЛЕЙБОЛ

У вирішенні проблеми діагностування та запобігання освітнім втратам у фізичній культурі дуже важлива мотивація того, хто займається та креативність того, хто навчає. Головний слоган з боку учня: «Маю бажання та довіру до вчителя!» Слоган вчителя : «Хочу, можу, навчу!».