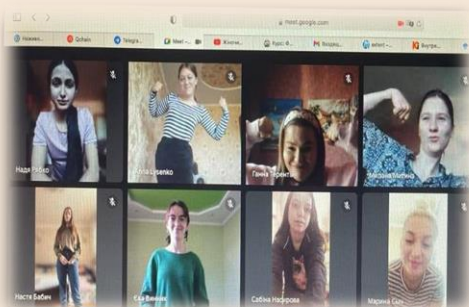


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ Г.С. СКОВОРОДИ

# Фізична культура і спорт. Виклики сучасності

Збірка наукових статей



Харків 2023

<i>Вікторія Клименченко</i>	<i>САМООЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА ПРІОРИТЕТИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ПЕДАГОГІЧНОГО ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ</i>	93
<i>Станіслав Лазарєв Ірина Кривенцова</i>	<i>ВИСОКОІНТЕНСИВНЕ ТРЕНУВАННЯ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ</i>	100
<i>Анастасія Ленкова, Тетяна Кравчук</i>	<i>УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ВПРАВ З М'ЯЧЕМ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ</i>	109
<i>Марина Литовченко</i>	<i>ПАРАЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ НА МІЖНАРОДНІЙ АРЕНІ</i>	118
<i>Дмитро Морозов Ірина Кривенцова</i>	<i>ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ</i>	127
<i>Олена Несен Олександр Миронюк</i>	<i>ДІАГНОСТИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ</i>	135
<i>Ігор Поляков Оскана Полякова Ігор Гуда</i>	<i>СТРЕС-ФАКТОРИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК ДЕТЕРМІНАНТИ ПОМИЛКОВИХ ДІЙ У ВІЛЬНІЙ БОРОТЬБИ</i>	142
<i>Юлія Попович</i>	<i>ЗМІНА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ 10 КЛАСУ ПІД ВПЛИВОМ СПЕЦИФІЧНИХ ВПРАВ ФУТБОЛУ</i>	151
<i>Світлана Семашко Олена Кривенцова Тетяна Бондаренко</i>	<i>МЕТОДИКА РОЗРАХУНКУ ОЦІНКИ УСПІШНОСТІ З ПРОФЕСІЙНО- ПРИКЛАДНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОЇ ОСВІТИ</i>	159
<i>Юлія Семенова</i>	<i>ВПЛИВ ВПРАВ ФІТНЕС-ЙОГИ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ</i>	168

© Несен О., Миронюк О. 2023.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10253268>

## ДІАГНОСТИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

**Олена Несен<sup>1</sup>**  
**Олександр Миронюк<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

<sup>2</sup>Великоскнитський ліцей, Ганнопільської сільської ради, Шепетівського району, Хмельницької області.

**Анотація.** Складним питанням для багатьох вчителів фізичної культури на сьогодні залишається питання діагностики змін фізичної підготовленості учнів під час дистанційної форми навчання. **Мета дослідження** - запропонувати варіанти заміни тестових вправ для визначення показників фізичної підготовленості учні, що вказані в програмі фізичної культури для ЗЗСО на ті, які можна виконати вдома. **Матеріали та методи дослідження.** Дослідження проводилося на базі Великоскнитського ліцею Ганнопільської сільської ради Шепетівського району Хмельницької області, під час офлайн уроків фізичної культури на початку навчального 2023-2024 року. У дослідженні взяли участь учні середніх та старших класів. Тестування фізичної підготовленості відбувалося за тестами, що запропоновані програмами з фізичної культури для ЗЗСО та іншими тестами: виконання 5 «берпі», с; перестрибування руками через лінію вперед/назад в положенні упор лежачи за 5 секунд, р; перестрибування руками через лінію вперед/назад в положенні упор лежачи, с; стрибок вгору з місця, см; проба Яроцького, с; стрибки на місці з підтягуванням колін до грудей за 5 секунд, р; три стрибки на місці з підтягуванням колін до грудей, с; біг на місці впродовж 5 секунд, кількість кроків. Для аналізу та обробки отриманих даних використовувались кореляційний аналіз. **Результати.** Встановлені наявні достовірні кореляційні зв'язки між результатами виконання певних тестів. **Висновки:** можлива заміна тестів на визначення окремих проявів фізичної підготовленості учнів на такі, що можна виконати вдома під час дистанційного навчання.

**Ключові слова:** урок, фізична культура, діагностика, підготовка, фізична.

### **DIAGNOSTICS OF THE PHYSICAL FITNESS OF PUPILS OF GENERAL SECONDARY EDUCATION INSTITUTIONS DURING DISTANCE EDUCATION**

**Olena Nesen, Oleksandr Myronyuk.**

**Abstract.** A difficult issue for many physical education teachers today is the question of diagnosing changes in the physical fitness of students during distance education. The purpose of the study is to propose options for replacing the test exercises for determining the indicators of physical fitness of students, which are specified in the physical culture program, with those that can be performed at home. Research materials and methods. The research was conducted on the basis of the Velikosknytskyi Lyceum of the Hannopil Village Council of the Shepetivsky District of the Khmelnytskyi Region, during off-line physical education lessons at the beginning of the 2023-2024 academic year. Students of middle and

*senior classes took part in the study. Testing of physical fitness took place according to the tests proposed by the physical culture programs for ZZSO and other tests: performance of 5 "burpees", c; jumping with hands across the line forward/backward in the position of lying down for 5 seconds, p; jumping with hands across the line forward/backward in the prone position, c; jump up from a place, cm; trial of Yarotskyi, p.; jumping on the spot with the knees pulled up to the chest in 5 seconds, p; three jumps in place with the knees pulled up to the chest, c; running in place for 5 seconds, number of steps. Correlation analysis was used to analyze and process the obtained data. The results. Reliable correlations between the results of certain tests have been established. Conclusions: it is possible to replace the tests for determining individual manifestations of physical fitness of students with those that can be performed at home during distance learning.*

**Key words:** *lesson, physical culture, diagnosis, preparation, physical.*

**Вступ.** Однією з базових складових сучасного процесу фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти є рівень фізичної підготовленості учнів, який безпосередньо пов'язаний з функціональними можливостями організму, станом здоров'я та є інтегративним показником фізичної активності [2, 5, 6, 7]. Ефективність розвитку рухових якостей залежить від правильного добору засобів, які впроваджені в навчально-тренувальні заняття [1] та об'єктивності своєчасного педагогічного контролю, який дає змогу оцінити фізичну підготовленість учнів. Варто постійно здійснювати спостереження за станом та динамікою підготовленості, для того щоб мати можливість вчасно вносити корективи в організацію і планування параметрів фізичного навантаження.

Деякі автори вказують, що контрольні нормативи фізичної підготовленості учнів є важливим стимулом у вирішенні навчальних, оздоровчих і виховних завдань фізичного виховання, що їх проведення повинно стимулювати і збільшувати мотивацію учнів до активних занять фізичними вправами та різними видами спорту [2, 3, 4]. Однак, зважаючи на те що реформа навчального процесу Нової Української Школи продовжується та переходить у більш старші класи, ми маємо бути готовими до того, що і надалі всі нормативи, включаючи і нормативи фізичної підготовленості учнів будуть відмінені. Варто вже зараз спрямовувати та вчити учнів слідкувати та відстежувати власні зміни у індивідуальних показниках розвитку окремих фізичних якостей інтегруючи це завдання через реалізацію дослідницького компоненту.

Окремим ускладненням для вчителів фізичної культури у вирішенні питання діагностики змін показників фізичної підготовленості учнів

залишається дистанційна форма навчання [8, 9]. Навчальна програма фізичної культури рекомендує наступні тести для 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); підймання тулуба в сід за 30 або 60 с (кількість разів) в залежності від віку [5, 6, 7].

Однак, зважаючи на сьгоднішні реалії організації навчального процесу в харківській області, а саме зважаючи на дистанційну форму проведення занять [8, 9], ми розуміємо, що реально з наведених тестів 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 підймання 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 [9].

**Мета дослідження** - запропонувати варіанти заміни тестових вправ для визначення показників фізичної підготовленості учні, що вказані в програмі фізичної культури для ЗЗСО на ті, які можна виконати вдома.

**Матеріали та методи дослідження.** Дослідження проводилося на базі Великоскнитського ліцею Ганнопільської сільської ради Шепетівського району Хмельницької області, під час оф лайн уроків фізичної культури на початку навчального 2023-2024 року. У дослідженні взяли участь учні середніх та старших класів.

Педагогічне тестування було проведено для визначення показників фізичної підготовленості учнів за рекомендованими тестами навчальної програми з фізичної культури для ЗЗСО та наступних тестів: виконання 5

«берпі», с; перестрибування руками через лінію вперед/назад в положенні упор лежачи за 5 секунд, р; перестрибування руками через лінію вперед/назад в положенні упор лежачи, с; стрибок вгору з місця, см; проба Яроцького, с; стрибки на місці з підтягуванням колін до грудей за 5 секунд, р; три стрибки на місці з підтягуванням колін до грудей, с; біг на місці впродовж 5 секунд, кількість кроків. Для аналізу та обробки отриманих даних використовувались кореляційний аналіз.

**Результати дослідження.** Проведене тестування фізичної підготовленості учнів закладів загальної середньої освіти середніх (таблиця 1) та старших (таблиця 2) класів за тестами, що рекомендовані навчальними програмами та іншими тестами з наступним аналізом їх результатів кореляційним аналізом було встановлено, що між результатами окремих тестів наявні достовірні зв'язки.

Таблиця 1

**Взаємозв'язок між результатами тестів на визначення фізичної підготовленості учнів середніх класів (r)**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. Берпі 5 разів, с	1,00										
2. Біг на місці 5 с, рази	0,18	1,00									
3. Стрибок вгору, см	-0,20	-0,04	1,00								
4. Стрибок з підтягуванням колін до грудей 5 с, рази	0,02	0,36	0,29	1,00							
5. 3 стрибка з підтягуванням колін до грудей, с	0,19	-0,07	-0,29	0,30	1,00						
6. Перестрибування руками 2 рази через лінію у упорі лежачи, с	0,22	0,08	-0,25	0,17	0,29	1,00					
7. Перестрибування руками через лінію в упорі лежачи 5 с, рази	0,20	0,41	0,37	0,53	0,01	0,16	1,00				
8. Проба Яроцького, с	-0,19	-0,26	0,48	-0,16	-0,44	-0,29	0,09	1,00			
9. Метання малого м'яча на дальність	0,25	0,35	0,05	0,24	-0,05	0,27	0,11	-0,39	1,00		
10. Стрибок у довжину з місця	-0,28	0,03	0,75	0,34	-0,37	-0,09	0,33	0,29	0,27	1,00	
11. Човниковий біг 4x9 м	0,40	0,04	-0,67	-0,25	0,37	0,00	-0,20	-0,38	-0,26	-0,75	1,00
12. Біг 30 м, с	0,26	-0,38	-0,61	-0,20	0,35	0,07	-0,11	-0,37	-0,28	-0,78	0,74

Примітка: зеленим виділені ячейки з достовірними значеннями кореляційних зв'язків на рівні  $p < 0,05$ , синім  $p < 0,01$

Таблиця 2.

**Взаємозв'язок між результатами тестів на визначення фізичної підготовленості учнів старших класів (r)**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. Берпі 5 разів, с	1,00										
2. Біг на місці 5 с, рази	-0,34	1,00									
3. Стрибок вгору, см	-0,54	0,49	1,00								
4. Стрибок з підтягуванням колін до грудей 5 с, рази	-0,35	0,73	0,78	1,00							
5. 3 стрибка з підтягуванням колін до грудей, с	0,32	-0,52	-0,27	-0,06	1,00						
6. Перестрибування руками 2 рази через лінію у упорі лежачи, с	-0,05	-0,26	-0,24	-0,17	0,18	1,00					
7. Перестрибування руками через лінію в упорі лежачи 5 с, рази	-0,48	0,14	0,70	0,36	-0,43	0,11	1,00				
8. Проба Яроцького, с	-0,49	0,13	0,47	0,07	-0,62	-0,10	0,44	1,00			
9. Метання малого м'яча на дальність	-0,59	0,03	0,66	0,15	-0,43	-0,24	0,75	0,49	1,00		
10. Стрибок у довжину з місця	-0,54	0,52	0,95	0,74	-0,43	-0,33	0,78	0,44	0,75	1,00	
11. Човниковий біг 4x9 м	0,56	-0,57	-0,82	-0,58	0,49	-0,03	-0,74	-0,34	-0,68	-0,83	1,00
12. Біг 30 м, с	0,14	-0,73	-0,75	-0,50	0,52	0,54	-0,70	-0,45	-0,61	-0,75	0,58

Примітка: зеленим виділені ячейки з достовірними значеннями кореляційних зв'язків на рівні  $p < 0,05$ , синім  $p < 0,01$

Між класичними тестами, які запропоновані програмами фізичної культури та новими, запропонованими нами є достовірні кореляційні зв'язки (таблиця 3), що дозволяє рівнозначно їх замінити.

Таблиця 3.

**Варіанти заміни тестів на визначення фізичної підготовленості учнів (r)**

Тест рекомендований навчальними програмами ФК для ЗЗСО	Кореляційний зв'язок між результатами в старших класах, r	Кореляційний зв'язок між результатами в середніх класах, r	Пропозиція заміни
Біг 30 м, с	-0,78	-0,38	Біг на місці 5 с, рази
Човниковий біг 4x9 м	-	-0,38	Проба Яроцького, с
Стрибок у довжину з місця	0,95	0,75	Стрибок вгору
Метання малого м'яча на дальність	0,75	-	Перестрибування руками через лінію в упорі лежачи 5 с, рази

Отже, для середніх класів ми поки що не змогли запропонувати рівнозначну заміну лише тесту «метання малого м'яча на дальність» а для старших класів під питанням залишається поки що варіант заміни тесту «човниковий біг 4-9 метрів».

**Висновки.** Проведене дослідження встановило можливість заміни певних тестів для використання під час дистанційного навчання учнів.

Тест на *швидкість* - з в.п. стійка ноги нарізно, руки зігнуті. За сигналом - біг на місці. Вправа виконується 5 секунд, підраховується кількість кроків однією з ніг (правою).

Для визначення *швидкісно-силових проявів м'язів нижніх кінцівок* - стрибок вгору. 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.

Для визначення *швидкісно-силових проявів м'язів верхніх кінцівок* - перестрибування лінії руками в положенні упор лежачи. З в.п. упор лежачи перестрибування руками через лінію вперед та назад. Вправа 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.

Визначення *спритності* – проба Яроцького. Проведення: 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.

*Перспективи подальших досліджень* ми розглядаємо у подальшому пошуку на адаптації тестів для визначення фізичної підготовленості учнів ЗЗСО під час дистанційних уроків фізичної культури.

### **Література:**

1. Синіговець ВІ, Синіговець ЛІ, Дісковський ВІ. Методика розвитку і оцінювання рухових якостей учнів старшого шкільного віку на уроках фізичної культури з футболу. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2022;4 (149):107-113.



2. Синіговець В, Синіговець І, Борисенко В. Динаміка розвитку рухових якостей учнів середніх класів в процесі вивчення варіативного модуля «волейбол». Біомеханічні, педагогічні, медико-біологічні та психологічні аспекти фізичного виховання та спорту. 2023:50-60. DOI: 10.58407/visnik.232008

3. Онопрієнко ОВ. Теорія і методика розвитку рухових якостей школярів [Електронний ресурс]. Навчально-методичний посібник. Черкаси : Видавничий центр ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008;92 с. URL : <https://er.chdtu.edu.ua/bitstream/ChSTU/3230/3/9E.pdf>.

4. Сергієнко ЛП. Тестування рухових здібностей школярів. Київ : Олімпійська література, 2001; 439 с.

5. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти. Педан О.С., Коломоєць Г. А., Боляк А. А., Ребрина А. А., Деревянко В. В., Стеценко В. Г., Остапенко О. І., Лакіза О. М., Косик В. М. та інші. Міністерство освіти і науки України. 17.08.2022.

6. Навчальна програма з фізичної культури для 6–9 класів закладів загальної середньої освіти. Боляк Андрій, Гладковський Роман, Глоба Марія, Деревянко Вікторія, Дикий Олег, Коломоєць Галина, Ребрина Анатолій. Міністерство освіти і науки України, наказ від 03 серпня 2022 року № 698.

7. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 7-9 класи» для закладів загальної середньої освіти. Бажєнков Є. В., Коломоєць Г. А., Боляк А. А., Дутчак М. В., Дніпров О. С., Бідний М. В., Ребрина А. А., Деревянко В. В., Малечко Т. А., Омеляненко І. О., Волкова І. В., Педан О. С. та інші. Міністерство освіти і науки України, наказ від 24 липня 2023 року № 883.

8. Наказ МОН Про забезпечення навчання учнів, які виїхали з України внаслідок повномасштабного вторгнення Російської Федерації і здобувають освіту в закладах освіти країни перебування та України від 21.08.2023 № 1022.

9. Олена Несен. Про шляхи діагностики освітніх втрат учнів (практичні приклади діагностування освітніх втрат інваріантної складової). 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, 2023:29-36