

## TESTS FOR CONTROL AND EVALUATION ON TABLE TENNIS FOR STUDENTS IN THE 5<sup>TH</sup> GRADE

*Teodora N. Simeonova*

*ABSTRACT: Sports table tennis creates the conditions for developing the qualities of speed, strength, agility, flexibility, ingenuity and precision. Applying control and evaluation tests involving elements close to the game increases pupil activity and enhances the pursuit of even more results. This work addresses the new curriculum for elective content areas in 5th grade. The implementation of state educational requirements and standards in the part - racket sports - table tennis requires an evaluation of the learning outcomes. With pupils of the 5th grade, a model with a test battery for assessing the knowledge, the technical tactical skills, the level of physical fitness on the subject of physical education and sport is approbated.*

*KEYWORDS: students 5th grade, table tennis, evaluation, selectable area of learning content.*

*Изследването е финансирано по проект № РД-08-89/03.02.2017 г. от параграф на фонд „Научни изследвания” на ШУ „Епископ Константин Преславски.*

Главните цели на предмета „Физическо възпитание и спорт“ се определят от Държавните образователни изисквания и стандарти. В различните образователни степени и етапи тези цели са съобразени с възрастовите особености, психическото и физическото развитие на учениците. С приетият и обнародван в ДВ, бр. 79 от 13.10.2015 г. нов „Закон за предучилищното и училищното образование“ и влизането му в сила от 1.08.2016 г., започна разработване и поэтапното въвеждане на нови учебни програми по всички предмети изучавани в българските детски градини и училища. [1]

Реализацията на предмета „Физическо възпитание и спорт“ се постига въз основа на учебен план. Учебният план е основен нормативен документ, който се изработва от МОН. В него се посочват учебните предмети, редът и последователността на тяхното изучаване по учебни години, часовете за изучаване на всеки учебен предмет седмично и годишно.

Учебният план предопределя кадровото и финансовото планиране на училищата, изготвянето на учебно-методически пособия и най-вече на учебните програми. Учебните програми са задължителен документ и ръководно начало за учителя. Те съдържат всички теми – изложени последователно и систематично за всеки клас. [1]

Новият прочит на учебната програма за общообразователна подготовка по „Физическо възпитание и спорт“ за 5. клас включва разнообразни физически упражнения и двигателни дейности (игрова, гимнастическа, туристическа, фитнес и спорт), съобразно възрастта, които се реализират и при използването на естествените сили на природата (въздух, слънце и вода) и здравно-хигиенните фактори за провеждане на двигателната дейност. Обучението се организира чрез включване на ученика в активна творческа дейност за решаване на двигателни и социални задачи с помощта на проблемно и програмирано изпреварващо обучение.

В края на пети клас учениците трябва да придобият знания, двигателни умения и навици за успешно изпълнение на основните технически елементи на движенията, умения за изпълнение на комплекси от гимнастически упражнения, умения за покриване на нормативи за физическа дееспособност и умения за участие в състезания по вид спорт и туризъм. В двигателно-познавателната дейност учениците трябва да познават и разграничават основни изисквания, понятия и правила в двигателната дейност и да ги прилагат за адаптация към изменящите се условия на природната и на социалната среда. Чрез целенасочена двигателна дейност да повишават физическата си подготовка и да обогатяват двигателния си опит.

Здравното и функционалното състояние на учениците трябва да бъдат най-малко на средното ниво на физическа дееспособност, измерена за съответната възраст и пол, като приоритетно е развитието на двигателните качества бързина, ловкост и гъвкавост в основата на общата физическа подготвеност.

В новата учебна програма са представени задължителните и избираеми области на учебно съдържание. В раздела Ракетни спортове са представени темите, включващи основните видове придвижвания, захвати и удари. В резултат на обучението очакваните резултати от учениците са да демонстрират способност за свободно владене на захват на ракета, придвижване и удар, да формират способност за контролиране на мускулните усилия на ръката за посока, скорост и сила под въздействието на ракета, да изпълняват индивидуални действия в спортно подготвителните игри, да описват и прилагат основни изисквания от правилника. [2]

Тенисът на маса е атлетическа игра с променлива интензивност, която спомага за всестранното физическо развитие на тези, които я упражняват. Развива важни физически качества като бързина (на реакцията, на придвижването и на замаха с ръката), ловкост, издръжливост, гъвкавост и динамична сила.

Съвременният облик на спорта е свързан с извършване на сложни комбинации от движения, придвижвания във всички възможни посоки, напади, внезапни стартове, скокове и спирания, съчетани с различни наклони извивки на тялото и изпълнение на удари по топката с различна сила и въртене.

Тенисът на маса е много динамичен спорт с високи изисквания за техническа, тактическа, физическа и психическа подготовка. Търсенето на по-висока ефективност на процеса на обучение, се постига чрез увеличаване на плътността на обучителните сесии. [6]

В раздела „Специфични методи и форми за оценяване постиженията на ученика в съответния клас“ в новите учебни програми е описан начина на оценяване и има таблица с препоръчително процентно разпределение на отделните оценки, но няма описание на тестовете и системата за оценяване.

За да бъде ефективен процесът на обучение, е необходимо учителят да получава информация за степента на усвояване на учебния материал от учениците. Традиционно учителят, в качеството си на специалист преценява визуално доколко учениците правилно и умело изпълняват изучаваното двигателно действие, т. е. дава експертна оценка за придобитото спортно-техническо умение. Според К. Рачев и В. Маргаритов (1995) контролът и оценката на физическата дееспособност повишават интереса и активността на учащите се, което води до подчертан стремеж към по-високи лични резултати, а оттам и до по-системна и целенасочена двигателна дейност.

Според Ч. Стойчев (2014) физическата дееспособност се обективизира посредством физическите качества, всяко качество може да се измери чрез определени тестове, като ученикът реализира известно постижение, което може да получи количествена оценка, а съвкупността от оценките по основните физически качества дават равнището на физическата дееспособност. Тестовете, изградени върху основата на физически упражнения /бягане, скачане, хвърляне и др./, не измерват физическите качества в някакъв чист изолиран вид, както това би могло да стане при лабораторни условия, а дават представа за общата физическа дееспособност, защото изпълнението на всяко физическо упражнение изисква комплексна проява на основните физически качества.

Поставихме си за ЦЕЛ – да разработим критерии за контрол и оценка на избираема област на учебно съдържание Ракетни спортове – тенис на маса и повишим интереса и активността на учениците. Да усъвършенстваме техническите умения в часовете по тенис на маса и повишим ефективността на обучението.

**ЗАДАЧИТЕ** за осъществяването на целта бяха:

- прилагане на 6 теста по спорта тенис на маса, със застъпени двигателни действия типични за играта;
- създаване на оценъчна таблица на тестовете - за използване при текуща или срочна оценка;
- препоръки за оптимизиране на работата в училище и за повишаване на ефективността на обучението по тенис на маса.

Тестовите се прилагат за оценяване в часовете по избираема област на учебно съдържание тенис на маса през учебната 2016/17год. в Средно училище „Н. Й. Вапцаров“ - гр. Генерал Тошево и Основно училище „Христо Ботев“ - гр. Търговище - 5. клас.

В тениса на маса, се използват главно специални упражнения, които се отличават от другите в качествено отношение. Те са близки с общо развиващите упражнения, но оказват и концентрирано влияние върху онези органи и системи, които доминират при извършването на специфична работа. Й. Дряновски, И. Коен и М. Шишков(1993) свързват проявлението на бързината с използването и за различни цели:

- за оценка на скрития период на реакцията в отговор на внезапно дразнене;
- за определяне на бързината на единичното движение;
- за оценка на темпа на движение и придвижване.

Тези форми за проява на бързината са относително независими. Развитието на скоростните качества е свързано с максималната мобилизация на всички системи на организма, а то е възможно само при добро самочувствие, отсъствие на умора, желание за действие и способност за концентрация на вниманието.

#### Затова предлагаме тест №1 - **Тест за бързина - Тест 40м. спринт**

Целта на този тест е да се проследява развитието на ускорението и скоростта на спортиста. Тестът се провежда по следния начин: с конусите се маркира 40-метрова отсечка от писта; ученикът използва висок старт с водещ крак зад стартовата линия; при команда "Старт" той бяга с възможната най-висока скорост до финалната линия; учителят отчита времето с точност 0,01 с; правят се два опита с интервал за почивка около 2-5мин. между тях.

Издръжливостта, като двигателно качество, се проявява в трудовото ежедневие и е функционална основа за хармоничното развитие на младото поколение. Успехът в спорта тенис на маса е зависим от степента на развитие на това качество. Издръжливостта помага по-лесно да се понесат интензивните натоварвания при игра и успешно да се развиват и останалите двигателни качества.

От характеристиката на тениса на маса като игра и спортна дейност, установяваме, че има повишени изисквания към двигателните способности на учениците. Те включват проявата на осмислени, целенасочени, ефективни и добре подредени прости или сложни движения, които се контролират от психическото проявление на личността - чувства емоции, волево напрежение, устойчивост, устременост и др. Успешното прилагане и боравене с техническите средства в тениса на маса зависи до голяма степен от развитие на качеството издръжливост. Общата издръжливост е основата, а издръжливостта, свързана с тениса на маса се определя като специална издръжливост.

#### **Тест №2 – Степ тест Текумзее - Тест за обща издръжливост**

Целта на този тест е да се проследява развитието на кардио-респираторната система на спортиста. За изпълнението на този тест са необходими: гимнастическа пейка или стъпало с височина 20,3см.; Как се провежда тестът - изследваният се качва и слиза от стъпалото последователно с двата крака с темп 24 пъти за 1мин.; може да се използва метроном (фиксиран на 96 уд/мин.) или човек, който да диктува темпа.; тестът е с продължителност 3 мин.; 30 сек. след края на теста се измерва пулсът за 30сек. .

Въз основа на честотата на пулса, измерена за 30 сек., се прави оценка на теста, като се използват таблици.

Една от формите, изключително важна за тениса на маса, е бързина на реакцията. Под нея се разбира измерване на най-малкото латентно време на простата и сложната изборна двигателна реакция. Тя зависи от подвижността на нервните процеси, функционалното състояние на анализаторите, скоростта на обмените процеси, силата на еластичността на мускулите, възрастта, пола и подготовката.

Значимостта на проявлението на бързината в тениса на маса е породено от динамично развиващата се игрова ситуация в този спорт. Тук ученика трябва да види топката изпратена от противника, начина по който тя се върти и къде в коя зона на масата попада, да прецени силата и характера на техническия удар който е предпочел отсрещния играч. След като се съобрази с тази сложна обстановка, се предприема съответния контра елемент. Допълнителното усложняване се осъществява и от малката дистанция, т.е. цялото действие се разгръща за части

от секундата. Поради всички посочени причини и характеристики на играта, бързината на реакцията както на долните така и на горните крайници, е от изключително значение. Всички тези действия са придружени и с бърза възбудимост на мозъчните процеси, които да изградят тактическата обосновка на отиграването, което за пореден път обяснява неразривната връзка между психичните особености на личността и неговото физическо развитие.

Имайки предвид горе казаното предлагаме следните тестове: **Бързи крака и Честота на почукване.**

#### **Тест № 3 "Бързи крака" (Ловкост)**

Тестът "Бързи крака" дава информация за наличие на бързи влакна в мускулите, ангажирани при спринтиране и показва потенциалните възможности за извършване на бързи движения. Наследствени фактори като дължина на крайниците, мускулни връзки, пропорционално отношение на бързо съкращаващи се мускулни влакна лимитират потенциала на индивида, но пъргавината и скоростта могат да бъдат подобрявани с подходяща тренировка.

За изпълнението на този тест са необходими: равна повърхност.; 20 тояжки с дължина 60сантиметра или въжена стълба с 20 степенки. Как се провежда тестът: поставете 20-те тояжки на разстояние 46см. една от друга, или опънете въжената стълба на тревна площ или писта.; ученикът застава в началото на колоната и когато е готов започва да бяга по дължината ѝ, стъпвайки във всяко междуредие, без да настъпва тояжките (степенките на стълбата); през време на бягането ученикът движи енергично ръцете (помпаци движения) и сгъва минимално колената.. Хронометърът се включва при първия допир на ходилото със земята между първата и втората тояжка и се спира при стъпване в пространството преди последната тояжка.

След почивка опитът се повтаря. Зачита се по-добрият резултат.

**Тест № 4. Честота на почукване.** Тестът е предназначен за измерване скоростта на движение на крайниците и по неговите резултати се оценява проявлението на скоростните способности. Върху маса, чиято височина може да се изменя, се поставят симетрично два гумени диска с диаметър 20 см. Разстоянието между дисковете е 60 см, а между тях се поставя хоризонтална опорна площадка с размери 10X20 см. Съдържанието на теста се заключава в последователното докосване на двата диска с дланта на удобната ръка ( за десничарите – дясна, за левичарите – лява ). Изследваният ученик застава пред масата в разкрячен на широчината на раменете стоеж, поставяйки, неудобната ръка върху опорната площадка. Слага удобната ръка върху противоположния диск. Трябва да се премества работещата ръка от диск на диск, така че при движението да минава над опорната. Задачата се изпълнява с максимална скорост, задължително всеки път да се докосват двата диска. Разрешава се пробен опит, за да се установи с коя ръка ще се изпълнява теста. Измерването се извършва с хронометър, който се включва след команда "Внимание, старт!" И се спира когато тестиращият направи 25 цикъла или 50 докосвания на двата диска. Разрешават се два опита и се взема предвид по-доброто постижение. Резултати от теста. Времето от опита се измерва в секунди с точност до 0,1 сек за 25 цикъла.

Техническата част на тестовата батерия включва два плоски нападателни удара, които са базови за играта и стартови в началното обучение. Тестовите имат за цел да се диагностицира какво е нивото на спортно-техническите умения в тениса на маса на учениците в изпълнението на дланни и обратни удари, изпълнени в разиграване по диагонал. Резултатността на техническата подготовка по тенис на маса зависи не само от сигурността на техническия елемент, но и от неговото пласиране.

**Тест № 5** Технически тест 1: дланен плосък нападателен удар в разиграване по диагонал - 10 удара срещу спаринг партньор.

Тестиращият и неговият партньор разиграват по форхенд диагонала, като имат право да отиграват единствено с дланен плосък нападателен удар.

За успешен удар се отчита този, който попада във противниковия форхенд диагонал, като се отброяват само тези на тестиращия ученик. Дава се възможност за три опита, като за формирането на крайната оценка се взема най-добрият резултат.

**Тест № 6** Технически тест 2: обратен плосък нападателен удар в разиграване по диагонал - 10 удара срещу спаринг партньор.

Тестираният и неговия партньор разиграват по бекхенд диагонала, като имат право да отиграват единствено с обратен плосък нападателен удар.

Като успешен удар се отчита този, който попада във противниковия бекхенд диагонал, като се отброяват само тези на тестирания ученик. Дава се възможност на три опита, като се взема за формирането на крайната оценка най-добрият резултат.

Получените резултати доказват, че при създаване на условия за повишен интерес, емоционалност и мотивация за самостоятелни изяви и вариативна работа с партньор водят до успешно интензивно овладяване на двигателните умения и навици. На базата на тези резултати се разработва оценъчна таблица по предложените тестове. Умелото създаване и ръководене на съревнователна мотивация в учебната дейност води до повишаване на физическата дееспособност, активизиране на познавателната дейност, високи резултати и повишена ефективност от обучението в избираема област от учебното съдържание.

## ИЗВОДИ И ПРЕПОРЪКИ

1. За постигане целите на Държавните образователни изисквания за избираема област на учебно съдържание – тенис на маса в часовете по спорт в голяма степен се развиват и усъвършенстват всички двигателни качества на учениците. Измерването и оценяването на физическата дееспособност и техническа подготвеност с тестове съдържайки упражнения близки до елементите на спорта водят до повишаване на ефективността от двигателното обучение.
2. Мотивацията за по-добро изпълнение на тестовете и по-висока оценка от тях води до усъвършенстването на техническата и физическа подготовка, и засилване на активността на учениците в часовете по физическо възпитание и спорт.
3. Предлагаме използваните тестове да се прилагат към критериите за оценяване на учениците от 5. клас, а разработената оценъчна таблица да се използва за текущи оценки по физическо възпитание и спорт.

## References:

1. Curricula - MES website:  
<http://www.mon.bg/?go=page&pageId=1&subpageId=28>
2. Law on pre-school and school education, State Gazette №79, 13.10.2015 г:  
<http://dv.parliament.bg/DVWeb/showMaterialDV.jsp?idMat=97877>
3. Dryanovski, J., Koen, I., Shishkov, M., Table tennis., Sofia, 1993.
4. Rachev, K., V. Margaritov, Motor skills in early school age.S. 1995
5. Stoychev, Ch., I. Stoychev „Comparative analysis of tests for assessment of physical capacity in Bulgaria and developed European countries ", Collection of Scientific Papers Innovation in Education, Pedagogical Faculty, Konstantin Preslavsky – University of Shumen, Shumen, 2014., pp. 433-441.
6. Tsvetkova, V., Improving the technical-tactical preparation for table tennis in 7-12 year olds, Autoabstract, С. 2017, с. 3-7

*доц. д-р Теодора Н. Симеонова  
Катедра „ТМФВ и спорт”  
Педагогически факултет  
Шуменски университет „Епископ Константин Преславски”  
t.simeonova@shu.bg*