

**КОНТРОЛ И ОЦЕНКА НА ИЗБИРАЕМА ОБЛАСТ ОТ  
УЧЕБНОТО СЪДЪРЖАНИЕ ПО ТЕНИС НА МАСА НА  
УЧЕНИЦИ ОТ 5. КЛАС**

**Теодора Симеонова**

**CONTROL AND EVALUATION OF AN ELECTIVE PART  
OF THE TABLE TENNIS CURRICULUM FOR FIFTH  
GRADERS**

**Teodora Simeonova**

**ABSTRACT:**

The new curricula in Physical Education and Sports for fifth graders which have been put forward by the Ministry of Education and applied since 2016-2017 school year in primary education include new areas of competences and expected educational results at the end of the school year. The curriculum presents the knowledge, skills, and the attitude that students should acquire after they have passed its compulsory and elective areas. The advisable ratio between compulsory and elective classes throughout the school year shows that 60% of the total number of classes are dedicated to compulsory classes, while 40% are dedicated to the elective ones. In the Specific Methods and Forms for Assessing Student Achievements section of the new curriculum, a table with a recommended percentage distribution of the individual grades has been added to the text describing the evaluation method, but there is no description of the tests and the evaluation system.

All this has provoked us to suggest and approve a curriculum and an assessment system for the elective course in Racket Sports. In order to stimulate the interest and activity of students, to improve their technical skills during the lessons in table tennis as well as in order to increase education effectiveness, we have applied six control and evaluation tests which include motor activities considered typical of sports. On the basis of the results acquired in the period of research we have developed an assessment chart for the elective part of the fifth grade curriculum.

**Key words:** table tennis, control and evaluation tests.

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. Тези безспорни достойнства поставят пред спортните специалисти високи изисквания за непрекъснато развитие и усъвършенстване на детско-юношеския тенис на маса като първично звено и основа на високото спортно майсторство. Затова развитието на спорта у нас и подготвянето на тенисисти на маса от европейска величина зависи много от ранната специализация на подрастващите. Така се поставя начало на теоретична, техническа, тактическа и физическа подготовка сред децата, желаещи да станат тенисисти на маса от висок ранг.

Методиката на обучение при учениците трябва да е насочена към формиране на трайни двигателни навици. Усъвършенстването на технико-тактическата подготовка е крайно необходимо поради непрекъснатото развитие на играта. При децата се използва голямо разнообразие от упражнения и методи в процеса на обучение. Много подходящи са общо-подготвителни, специално-подготвителни и състезателни упражнения. Световния опит показва, че най-развитите по отношение на тенис на маса страни имат програми за обучение сред 7-12 годишни деца (Й. Дряновски, И. Коен, М. Шишков, 1993).

*Целта* на настоящото изследване е, да установим какво е физическото състояние на учениците от 5. клас, да оценим началната техническата подготовка, да повишим физическата дееспособност и двигателната активност в урока по физическо възпитание и спорт и учебния час за спортни дейности чрез прилагане в практиката на специализирана програма.

*Задачи:*

- Проучване (по литературни данни) върху проблемите на спорта тенис на маса;
- Събиране на информация за мнението и отношението на ученици, които играят тенис на маса и участват в учебния час за спортни дейности по този спорт чрез анкетно проучване;
- Събиране на информация за физическата дееспособност, техническа подготвеност и психически качества на учениците от 5. клас;
- Разработване и прилагане на програма от упражнения и игри с цел владеене на захват на ракетата, придвижване и удар, прилагане на основните елементи от техниката на тениса на маса;

- Въз основа на анализа на получените експериментални данни да направим изводи и съответни препоръки за практиката и обучението по тенис на маса.

Необходимата информация събрахме с помощта на педагогическо наблюдение, беседа и анкета с КОНТИНГЕНТ от 67 ученика от 5. клас. – 38 момичета и 29 момчета – от Средно училище „Н. Й. Вапцаров“ - гр. Генерал Тошево и Основно училище „Христо Ботев“ - гр. Търговище през 2016/17 учебна година.

### СПЕЦИФИЧНИ МЕТОДИ

#### 1. Спортно-педагогически тестове:

##### **Тест №1 - Тест за бързина - 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.

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

Целта на този тест е да се проследява развитието на кардиореспираторната 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.

#### **Таблица 1.**

*Списък на показателите за физическа дееспособност и техника*

№	Показатели	Мерни единици	Точност на измерване	Посока на нарастване
1.	40м. спринт	s	0,01	-
2.	Степ тест Текумзее	s/ индекс	0,10	+
3.	"Бързи крака"	s	0,01	-
4.	Честота на почукване	s	0,10	-
5.	Дланен плосък нападателен удар	брой	1	+
6.	Обратен плосък нападателен удар	брой	1	+

### **Тест № 3 “Бързи крака” (Ловкост)**

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 (помпащи движения) и съгва минимално коленете. 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 10 x 20 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.

Тестираният 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 в противниковия форхенд диагонал, като се отброяват само тези на тестирания ученик. Дава се възможност за три опита, като за формирането на крайната оценка се взема най-добрия 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-добрия резултат.

***Коректурна проба***

С този психологически тест се изследват основните качества на вниманието – съсредоточеност, устойчивост, интензивност и продуктивност. Изследваното лице проследява всички редове и зачертава с една чертичка откритите коректурите с отвори, насочени нагоре, надолу, наляво и надясно. Целта е колкото може по-бързо да се прехвърли целият тест, който включва общо 660 знака. Отчитат се броят на пропуснатите и неправилно зачертаните знаци и времето за изпълнение на задачата, с точност до 0,01s.

**Тест № 7 - Коефициент на съсредоточеност на вниманието (Kc)** - изчислява се по формулата:

$$Kc = \frac{100}{n + 1}$$

където  $n$  е броят на пропуснати и сгрешени знаци.

**Тест № 8- Коефициент на устойчивост на вниманието (Ky)** - изчислява се по формулата:

$$Ky = \frac{358,776 - 2,807.n}{t}$$

където:  $t$  – времето за изпълнение(в секунди);

$n$  – брой пропуснати и сгрешени знаци.

**Таблица 2**

*Списък на показателите за психически качества*

№	Показатели	Точност на измерване	Посока на нарастване
7.	Коефициент на съсредоточеност на вниманието	0,01	+
8.	Коефициент. на устойчивост на вниманието	0,01	+
9.	Интензивност на вниманието	0,01	+
10.	Продуктивност на вниманието	0,01	+

**Тест № 9- Интензивност на вниманието-** изчислява се по формулата:

$$V = \frac{660}{t}$$

където:  $t$  – времето за решаване на задачата(в секунди);

660 – брой знаци в коректурната проба.

**Тест № 10- Продуктивност на вниманието–** Изчислява се извършената психическа работа по формулата:

$$A = \frac{V}{n + 1} \cdot 100$$

където:  $V$  – коефициент на интензивност;

$n$  – брой пропуснати и сгрешени знаци

**НОРМАТИВНИ ТАБЛИЦИ И МЕТОДИЧЕСКИ  
УКАЗАНИЯ ЗА КОНТРОЛ И ОЦЕНКА НА УЧЕНИЦИТЕ 5.  
КЛАС, ЗАНИМАВАЩИ СЕ С ТЕНИС НА МАСА**

За нуждите на училищното физическо възпитание и с цел оптимизиране на учебната програма по тенис на маса, на базата на направените изследвания по време на педагогическия експеримент, са разработени таблици и дневници, които позволяват да се оценява физическата дееспособност и техническата подготовка на учениците. Използвайки статистическите данни от изследването и зависимостите на средните нива, с необходима гаранционна вероятност са четири от предложените тестове. За тях са разработени таблици за 5. клас за двата пола, като е използван метода на сигмалните отклонения на Шефко. В него се използват средната стойност ( $X$ ) и стандартното отклонение ( $S$ ). Броят на степените, словесната оценка и процентът от случаите, които попадат към тях, се определят от изследователя. Използваната оценъчна система позволява да се сравняват постиженията по различно оразмерени тестове и показатели(измервани в секунди, метри, пъти, индекси и т.н.). В таблиците, при резултатите от тестовете които използваме, получените стойности се оценяват от Слаб до Отличен, подобно на

системата за оценяване в училище. Това съвпада с изискванията за оценяване на избираема област от учебното съдържание. В приложение № 4 регистрираме данните от проведените шест теста.

Моделите за оценка, които предлагаме – Таблици № 22 и №23, могат да служат за текуща оценка по предмета „Физическо възпитание и спорт“ на ученици от 5. клас.

### НОРМАТИВНИ ТАБЛИЦИ ЗА ОЦЕНКА НА УЧЕНИЦИТЕ 5. КЛАС

Таблица 3

*Нормативи за оценка на момчета - 5. клас*

ОЦЕНКА	"Бързи крака"	Честота на почукване	Дланен плосък нападателен удар	Обратен плосък нападателен удар
СЛАБ	Над 6,19	Над 16,16	1	1
СРЕДЕН	6,18 – 5,27	16,15 – 15,24	2	2
ДОБЪР	5,26 – 4,53	15,23 – 14,32	3	3
МН. ДОБЪР	4,52 – 3,43	14,31 – 13,40	4	4
ОТЛИЧЕН	Под 3,42	Под 13,39	5	5

Таблица 4

*Нормативи за оценка на момичета - 5. клас*

ОЦЕНКА	"Бързи крака"	Честота на почукване	Дланен плосък нападателен удар	Обратен плосък нападателен удар
СЛАБ	Над 6,59	Над 20,13	0	0
СРАДЕН	6,58 – 5,55	20,12 – 16,92	1	1
ДОБЪР	5,54 – 4,52	16,91 – 13,71	2	2
МН. ДОБЪР	4,51 – 3,49	13,70 – 10,51	3	3
ОТЛИЧЕН	Под 3,48	Под 10,50	4	4

**Методически указания за използване на нормативната база за контрол и оценяване на физическата и техническата подготовка на ученици от 5. клас на избираема област от учебното съдържание.**

За нуждите на контрола и оценяването по физическо възпитание и спорт е необходимо:

- Да се провежда тестване на физическата дееспособност в началото на учебната година и преди приключване на втория срок за 5. клас;

- Данните от тестовете да се регистрират в изготвени карти и внасят в дневник, за да се използват данните за получаване на текуща оценка;

- За да не се отнема от учебното време в редовните часове, тестовете за оценка на техническата подготвеност да се провеждат в учебния час за спортни дейности;

- Тестовете за диагностициране на ударите да се провеждат в края на заниманията. Желателно е да не е настъпила умора;

- Препоръчва се при резултати, попадащи извън нормативната таблица за оценяване на физическата дееспособност и техническите способности, положителна оценка да се дава и при наличие на прираст в началото и края.

За оптимизиране на подготовката по тенис на маса от избираема област на учебно съдържание на предмета физическо възпитание и спорт е необходимо:

- Оценяването с тестова батерия, в която са включени елементи близки до играта тенис на маса, да се прилага за засилване интереса на учениците към спорта и за повишаване на ефективността на обучение;

- При оценяването на ученици, показващи слаби оценки, да се оценява регистрирания прираст на резултатите в края на учебната година.

- Предложените програми да се прилагат за усъвършенстване на физическата и техническата подготвеност и в учебната програма в клас и часовете за спортни дейности.

#### **Изводи**

- Анализът и обобщението на литературните ресурси доказва, че, спортните педагози в недостатъчна степен познават новите програми за избираеми области от учебното съдържание. Този факт ограничава прилагането на разнообразни средства и методи и рефлектира върху крайния резултат от обучението.

- Разработените и приложени програми от упражнения и игри с цел овладяване на основните елементи от техниката на тенис на маса дават резултат и в урочната дейност, и в часовете за спортни дейности.

- Получените количествени и качествени резултати в началото и края на изследването позволиха да оценим спортно-техническата и психическа подготовка на учениците. Имайки предвид динамиката, в рамките на опитно-изследователска работа при момчета и момичета се открояват значителни прирасти като резултат на оптимизирано и целенасочено обучение, доказани с достатъчна гаранционна вероятност по осем от десетте показатели.

- Събраната информация за физическата дееспособност, техническа подготвеност и психически качества на учениците от 5.



клас и анализа на получените данни и статистически зависимости ни позволи да разработим нормативна база за оценяване на постиженията на учениците по тенис на маса.

### **Препоръки**

- Препоръчва се тези упражнения и игри, систематизирани в програми за начално обучение по тенис на маса, да се използват и в часовете по избираема област от учебното съдържание Ракетни спортове (тенис на корт, бадминтон) и в извънкласните форми като секции и школи (тенис на маса) за подобряване на техническата подготовка на учениците.

- Резултатите от настоящото изследване дават основание да смятаме, че е във възможностите на всеки учител да обогати уроците по ракетни спортове, използвайки горе посочените упражнения и игри.

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Атанасова, К. Модел за подобряване на учебния процес по физическо възпитание чрез занимания по тенис на маса във висшето училище. Дисертация, С. 2013.

2. Брогли, Я., Л. Петкова, Статистически методи в спорта. – “М и Ф”, С., 1988

3. Георгиев, Л., Психология на развитието. Възрастова психология. София, 2005;

4. Дряновски, Й., И. Коен, М. Шишков. Тенис на маса, София, 1993;

5. Държавни образователни изисквания (стандарти) за уч. предмет “Физическо възпитание и спорт” С., Спорт и наука, кн. 10 – 12, 1996.

6. Държавен вестник. – С., бр. 58, 1996.

7. Държавен вестник. – С., бр. 48, 2000.

8. Държавен вестник. – С., бр. 36, 1998.

9. Държавен вестник. – С., бр. 95, 2002.

10. Държавен вестник, Закон за степента на образование, общо-образователния минимум и учебния план бр.86, 1991, бр.36, 1998.

11. Държавен вестник, Закон за професионалното образование и обучение бр.67, 1999, бр.95, 2002

12. Закон за физическото възпитание и спорта. – С., 1996

13. Костов, К., Предметът “Физическо възпитание и спорт” в началното училище – идеи, реалност, бъдеще, (в контекста на образователната реформа), “Физическото възпитание и спорт в училище”, МОН, БОК, Търговище, 2005.

14. МОН, Методическо указание за контрол и оценка на физическото възпитание на учениците от 5. –8. клас на общообразователните училища. – С., 1989.
15. МОН, Учебна програма по физическо възпитание. – С., 1993.
16. ЪЇ, Учебни програми за задължителна и профилираща подготовка - 5, 6, 7, 8. клас VIII част клас. С., 2003.
17. Пенева, Б. По проекта за Държавни образователни изисквания (станданти) за учебния проект “физическо възпитание и спорт”. – С., Спорт и наука, кн. 2, 1997.
18. Пиръов, Г. “Педагогическа психология “ Наука и изкуство, С., 1966
19. Рудик, П.А. и кол. Спортна психология “, С., 1976
20. Стаматов Р., Б. Минчев. „Психология на човека”, изд. къща „Хермес”, Пловдив, 2003
21. Цветкова, В., Тренировъчни упражнения за усъвършенстване на техниката в тениса на маса при 9-12 годишни деца чрез метода „мултибол тренинг“. сп. „Спорт и наука“, бр. №3 за 2017 г.
22. Цветкова, В., Усъвършенстване на технико-тактическата подготовка по тенис на маса при 7 - 12 годишни деца. Дисертация, С. 2017
23. Шишков, М., Г. Очева, И. Димов. Съвременни тенденции в развитието на гумите за ракетата за тенис на маса. Първа международна научна конференция, Катедра „Футбол и тенис“ С, Авангард прима, 2005
24. Molodzoff, P., ITTF Advanced Coaching Manual, Published by International Table Tennis Federation, 2013
25. <http://www.mon.bg/?go=page&pageId=1&subpageId=28> Учебни програми – сайт на МОН
26. <http://dv.parliament.bg/DVWeb/howMaterialDV.jsp?idMat=978773> Закон за предучилищното и училищното образование, ДВ, брой: 79, 13.10.2015 г:

**Author Info:**

Teodora Simeonova, assoc. Professor, PhD.  
Konstantin Preslavsky University of Shumen, Shumen, Republic  
of Bulgaria  
t.simeonova@shu.bg