

наука України: Матер. X Регіон. наук.-практ. конф. Ат: Луганськ : Вид-во ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2012. С. 47-52.

3. Дзюдо. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. К. 2015. 45 с.
4. Історія зародження дзюдо. Федерація дзюдо України. URL: <https://ukrainejudo.com/team/26-judo/history>.
5. Пістун А.І. Спортивна боротьба: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Л.: Тріада плюс, 2008. 862 с.
6. Саєнко В. Г. Удосконалення людини за системами східних єдиноборств : [монографія] Бердянський державний педагогічний університет. Луганськ : СПД Рєзніков В. С., 2011. 440 с.
7. Соловей А.В., Арзютов Г.М. Школа дзюдо. Українська методика технічної підготовки за поясами. Книга - 3. Синій пояс - Коричневий пояс. К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2001. 38 с.
8. Філіна В. А. Дзюдо: спорт чи мистецтво? *Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи*. 2022. С. 84-87.
9. Філь С.М., Худолій О.М., Малка Г.В. Історія фізичної культури: навч. посіб. Харків: «ОВС», 2003. 160 с.
10. Petrov Rayko. 100 years of Olympic wrestling. This history of Olympic wrestling is dedicated to the 100th anniversary of modern Olympic Games. Budapest: FILA, 1997. 160 с.

Бермудес Діана, Лю Ін

ВИЗНАЧЕННЯ КРИТЕРІЇВ, ПОКАЗНИКІВ ТА РІВНІВ СФОРМОВАНOSTІ У ДІТЕЙ 6-7 РОКІВ УМІННЯ ГРАТИ В НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

Анотація. У статті визначено критерії, показники та рівні сформованості вміння грати в настільний теніс у дітей 6-7 років. Проведено аналіз ключових аспектів, що впливають на розвиток базових технічних навичок та ігрових умінь у гравців 6-7 років, а також розглянуто особливості фізичної та координаційної підготовки, необхідної для цього віку. На основі дослідження розроблено структуру критеріїв та показників, які дозволяють об'єктивно оцінити рівень освоєння гри в настільний теніс у дітей молодшого шкільного віку.

Ключові слова: настільний теніс, діти, технічні навички, критерії оцінювання, фізична підготовка.

Bermudes Diana, Liu In. Determination of Criteria, Indicators, and Levels of Skill Formation in Playing Table Tennis for Children Aged 6-7.

Abstract: The article defines the criteria, indicators, and levels of skill formation in playing table tennis for children aged 6-7. An analysis of key aspects influencing the development of basic technical skills and gameplay abilities in young players is conducted, along with an examination of the physical and coordination training required for this age group. Based on the research, a structure of criteria and indicators is developed, enabling an objective assessment of table tennis skills acquisition among young school-age children.

Keywords: table tennis, children, technical skills, assessment criteria, physical training.

Постановка проблеми. Впровадження інноваційних технологій навчання, сучасні концепції змісту освіти спрямовані на створення розвивального середовища, в якому дитина може вільно й повноцінно розвиватися. Проте не всі випускники дитячого садку готові до нової ролі учня, яку їм пропонує школа. Одним із критеріїв готовності дитини до школи є рівень фізичної готовності, що включає стан здоров'я, морфофункціональну зрілість організму, необхідний рівень розвитку рухових умінь та навичок, фізичних якостей, особливо моторних координацій, а також фізичну та розумову працездатність.

Досягненню високої якості освітнього процесу з фізичної культури сприяють: сучасні технології навчання основних видів рухів; модернізація змісту роботи з дітьми на основі впровадження особистісно-орієнтованих педагогічних технологій; розробка та реалізація додаткових освітніх програм; впровадження елементів креативної педагогіки [5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемі фізичного виховання дітей дошкільного віку присвячено чимало наукових праць. Значний внесок у теорію і практику фізичного виховання дітей дошкільного віку зробили такі вчені, як Г. Барсуковська, Е. Вільчковський, Л. Загородня, О. Курок, Н. Пангелова, Б. Шиян та ін. [2; 3; 5; 6; 7]. Дослідники підкреслюють важливість своєчасного освоєння різноманітних рухових дій для гармонійного фізичного та психічного розвитку дітей дошкільного віку.

У сучасних дослідженнях зазначено, що у виконанні технічних елементів з м'ячем у таких видах спорту, як футбол, баскетбол, волейбол та настільний теніс, поряд із специфічними відмінностями присутні й загальні елементи. Це дозволяє розглядати їх як систему взаємопов'язаних рухів, а навчання цієї системи – як формування «школи м'яча» [1; 4].

Мета дослідження – розробити і експериментально перевірити методичне забезпечення для формування у дітей 6-7 років умінь гри в настільний теніс.

Результати дослідження. Для проведення дослідження рівня сформованості вмінь гри в настільний теніс у дітей 6–7 років попередньо було проаналізовано навчальну програму для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю з настільного тенісу.

Дослідження проводилось поетапно, для кожного з етапів були виділені критерії і показники та розроблено методичне забезпечення формування вміння грати у настільний теніс у дітей 6-7 років. Для оцінки рівня сформованості вмінь гри в настільний теніс у дітей 6–7 років були розроблені критерії та показники (табл. 1).

I Етап. Дослідження сформованості *когнітивного компонента* у дітей 6-7 років вміння грати в настільний теніс.

Показники сформованості когнітивного компонента:

- знання базових елементів гри в настільний теніс;
- розуміння мети навчання настільному тенісу;
- уявлення про зміст занять.

Таблиця 1

Критерії та показники рівня сформованості вмінь гри в настільний теніс у дітей 6-7 років

Критерії	Показник
Когнітивний	знання основних елементів гри в настільний теніс; розуміння мети навчання гри в настільний теніс; уявлення про зміст занять
Емоційно-оцінний	правильне виконання вивчених підготовчих вправ та окремих базових елементів гри в настільний теніс
Поведінковий	вміння самостійно застосовувати знання про основні елементи гри в настільний теніс

Бесіда 1. «Що ти знаєш про настільний теніс?»

Мета: виявити уявлення дітей про гру «настільний теніс».

Хід. Під час індивідуальної бесіди дітям ставлять запитання:

1. Що таке «настільний теніс»?
2. Настільний теніс є олімпійським видом спорту?
3. Як називають спортсмена, який займається настільним тенісом?
4. Якого кольору м'яч у настільному тенісі?
5. До якого кількості очок триває гра в настільний теніс?

Оцінювання результатів:

3 бали – дитина самостійно визначає основні характеристики поняття.

2 бали – дитина за допомогою дорослого відповідає на питання, називає незначні риси поняття.

1 бали – не відповідає на питання або дає неправильну відповідь.

Бесіда 2. «Що потрібно для гри в настільний теніс?»

Мета: виявити уявлення про предмети, необхідні для гри в настільний теніс.

Матеріали: чисті аркуші паперу, олівці, фломастери; картки із зображенням атрибутів гри в настільний теніс: спортивна форма, тенісний м'яч, тенісна ракетка, тенісний стіл, сітка.

Хід. Дитині пропонують намалювати предмети, які необхідні для гри в настільний теніс.

Результати фіксуються в таблиці для кожної ситуації:

1 – ракетка; 2 – м'яч; 3 – стіл; 4 – спортивна форма; 5 – сітка

Оцінювання результатів:

3 бали – відповідь самостійна, правильна

2 бали – відповідь з допомогою дорослого, допускаються окремі помилки

1 бали – не відповідає або дає неправильну відповідь.

Бесіда 3. «Секрети гри в настільний теніс»

Мета: виявити уявлення про базові елементи гри в настільний теніс.

Хід. Під час індивідуальної бесіди дітям ставлять питання:

1. Які види «відбивання» у настільному тенісі?
2. Що називають «передачею» у настільному тенісі?

3. Що таке «подача» в настільному тенісі?

Оцінювання результатів:

3 бал – дитина самостійно визначає основні характеристики поняття.

2 бали – дитина з допомогою дорослого відповідає на питання, називає незначні риси поняття.

1 бали – не відповідає на питання або дає неправильну відповідь.

Бесіда 4. «Навіщо людині настільний теніс?»

Мета: виявити уявлення про мету навчання настільному тенісу, про зміст занять.

Хід. Під час індивідуальної бесіди дітям ставлять питання:

1. Які фізичні якості розвиває настільний теніс?

2. Що потрібно знати та вміти, щоб грати в настільний теніс?

3. Розкажи, як проходять тренування з настільного тенісу.

Оцінювання результатів:

3 бали – дитина самостійно визначає основні характеристики поняття.

2 бали – дитина з допомогою дорослого відповідає на питання, називає незначні риси поняття.

1 бали – не відповідає на питання або дає неправильну відповідь.

Кількісні результати когнітивного компонента рівня сформованості вміння грати в настільний теніс у дітей 6-7 років отримані наступні:

Четверо вихованців групи ДЮСШ продемонстрували сформованість когнітивного показника. Діти продемонстрували знання про настільний теніс та основні елементи гри. Їхні відповіді були повними і вичерпними. Недостатньо сформовані показники у 8 дітей. Діти відповідали на питання за допомогою дорослих, називали незначні риси поняття. У 6 дітей показники не сформовані: вони не могли відповісти на питання або давали неправильні відповіді.

Висновок: у дітей недостатньо сформовані уявлення про базові елементи гри в настільний теніс, складнощі виникають у розумінні мети навчання гри в настільний теніс.

Етап II. Дослідження сформованості *мотиваційно-оцінювального* показника у дітей 6-7 років вміння грати в настільний теніс.

Мета: виявити правильність виконання вивчених підготовчих вправ та окремих базових елементів гри в настільний теніс.

Для оцінки рівня сформованості вміння грати в настільний теніс у дітей 6-7 років було проведено тести, спрямовані на виявлення технічних навичок гри та розвиток основних рухових умінь (біг, стрибки в довжину з місця).

Тест 1. Біг «вісімкою».

Мета: виявити правильність виконання окремих базових елементів гри в настільний теніс.

На рівному спортивному майданчику позначається маршрут у формі цифри 8. Відстань від точки А до В – 2 м, від В до Д – 3 м, від Д до С – 2 м і від С до А – 2 м. Для дітей точки позначаються візуальними орієнтирами (наклеюються маркери – квіточки, м'ячики з цифрами).

Діти за сигналом починали рух з точки Д. Вони пересувалися ковзким кроком по маршруту ДА – АВ – ВС – СД – ДС – СВ – ВА – А, після чого повторювали ще один раз. Після завершення фіксувалося загальний час виконання. Важливо було ступати на позначені точки; в іншому випадку вправа не зараховувалася.

Тест 2. Перенесення м'ячів.

Мета: виявити правильність виконання окремих базових елементів гри в настільний теніс.

Позначається коридор між двома паралельними лініями шириною 3 м. На початку та в кінці коридору встановлюються кошики для м'ячів. Висота кошика відповідає висоті столу для цієї вікової групи. Кошик розташований горизонтально, діаметр – не більше 20 см, а висота бортиків – не більше 5 см. Старт – біля кошика зліва, в якому знаходиться 15 тенісних м'ячів.

За сигналом педагога дитина брала м'яч правою рукою, пересуваючись ковзким або зручним кроком, доходила до протилежної сторони, перекладаючи м'яч з правої руки в ліву на ходу. Дійшовши до іншого кошика, вона клала туди м'яч і поверталася назад за новим. Фіксувалося затрачений час. Якщо м'яч випадав, педагог додавав м'яч у кошик.

Під час виконання цього завдання дітьми експериментальної групи допускалися помилки: забували перекладати м'яч, втрачали його під час руху. В контрольній групі також були зафіксовані подібні помилки.

Тест 3. Стрибки у довжину з місця.

Мета: виявити правильність виконання підготовчих вправ і окремих базових елементів гри в настільний теніс.

Дітям давалося дві спроби, враховувався кращий результат. Вони виконували завдання з лінії стрибка, і вимірювалася довжина стрибка від лінії старту до найближчої точки проекції будь-якої частини тіла на поверхні (таблиця 3.2).

Таблиця 2

Результати тестів для визначення технічних навичок гри
та розвиток рухових умінь у дітей 6-7 років

№	Тест	Бали	Результат
1.	Біг «вісімкою» (сек)	11	≥32,6
		10	33,64
		9	34,68
		8	35,72
		7	36,76
		6	37,8
		5	38,84
		4	39,88
		3	40,92
		2	41,96
		1	≤43

Продовження таблиці 2

2.	Перенесення м'ячів (сек)	11	≥45
		10	45,9
		9	46,8
		8	47,7
		7	48,6
		6	49,5
		5	50,4
		4	51,3
		3	52,2
		2	53,1
		1	≤54
3.	Стрибки у довжину з місця (см)	11	113
		10	112
		9	111
		8	110
		7	109
		6	108
		5	107
		4	106
		3	105
		2	104
		1	103

За результатами тестування діти були розподілені на три групи за рівнями фізичної підготовленості:

Сформовано: від 24 до 33 балів; Недостатньо сформовано: від 15 до 23 балів; Не сформовано: менше 15 балів; Рівень «сформовано» виявлений у 3 дітей. Недостатньо сформовано у 8 дітей. Не сформовано у 7 дітей.

Це дослідження показало, що переважає середній рівень фізичного розвитку та спеціальних технічних навичок.

Етап III. Дослідження сформованості *поведінкового показника* у дітей 6-7 років при навчанні гри в настільний теніс.

Мета: виявити вміння самостійно застосовувати знання про базові елементи гри в настільний теніс.

Запропоноване діагностичне завдання дозволяє фіксувати рівень сформованості технічних навичок за шкалою від 3 до 1, де 3 – вміння сформоване, 2 – недостатньо сформоване, 1 – не сформоване (таблиця 3).

Таблиця 3

Результати визначення технічних умінь гри у настільний теніс
у дітей 6-7 років

Показники «+»	Шкала	Показники «—»
вміння підкидати, ловити та катати тенісний м'яч	3 2 1	не вміє підкидати, ловити і катати тенісний м'яч

впевнено ловити м'яч руками з відскоку і з літа кистями рук, не притискаючи до грудей	3	2	1	не вміє ловити м'яч з відскоку та з літа кистями рук, притискає руки до грудей
вміння утримувати м'яч на ракетці	3	2	1	не утримує м'яч на ракетці
вміння правильно тримати ракетку вертикальною хваткою	3	2	1	не має вертикального хвату ракетки
вміння правильно тримати ракетку горизонтальною хваткою	3	2	1	не має горизонтального хвату ракетки
вміння приймати основну стійку тенісиста	3	2	1	не вміє приймати правильну стійку тенісиста
вміння тримати м'яч на ракетці, зберігаючи рівновагу	3	2	1	не утримує м'яч на ракетці у русі, зберігаючи рівновагу
вміння відбивати м'яч від підлоги	3	2	1	не вміє відбивати м'яча від підлоги
вміння підбивати м'яч на ракетці вгору	3	2	1	не вміє підбивати м'яч на ракетці
вміння утримувати м'яч на зовнішньої та внутрішньої сторони ракетки	3	2	1	не вміє утримувати м'яч на зовнішній та внутрішній стороні ракетки

Результати проведеного дослідження показали, що спеціальні технічні уміння гри в настільний теніс сформовані у 4 дітей, недостатньо сформовані у 9 дітей, і не сформовані у 5 дітей.

Емоційно-оцінювальний компонент розвитку дітей на початку експерименту в контрольній групі склав 24%, а в експериментальній групі – 28% (рис. 3.1). Ми бачимо, що в обох групах незначна різниця за цим показником.

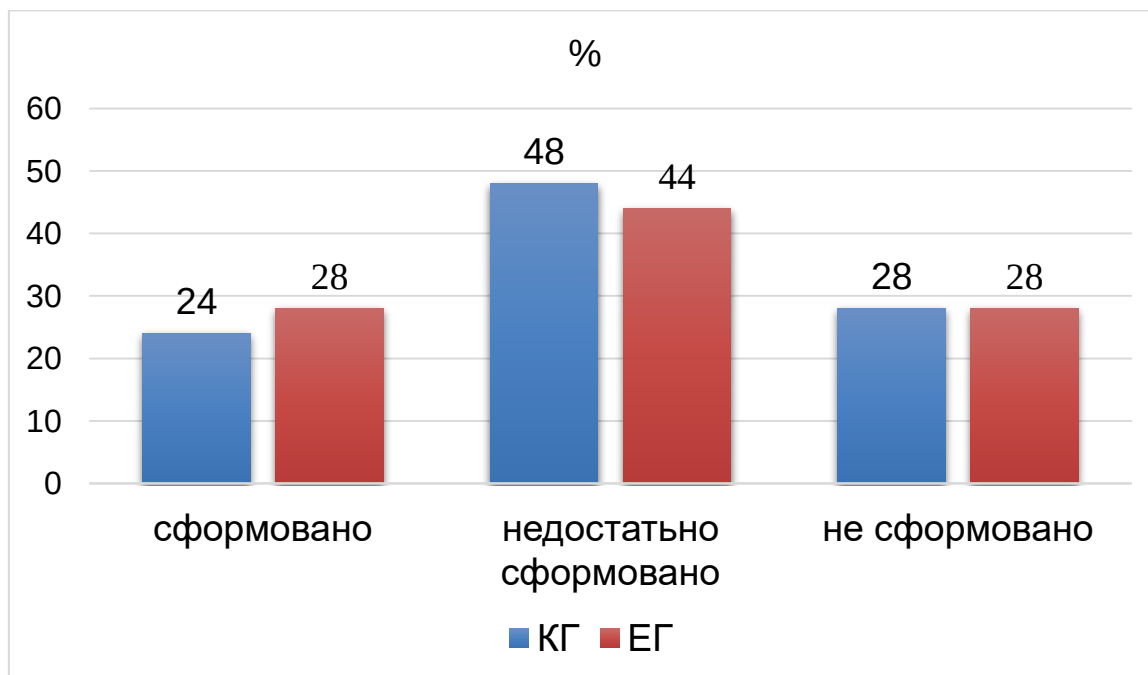


Рис. 3.1. Діаграма сформованості емоційно-оцінювального критерію у дітей 6–7 років при навчанні гри в настільний теніс (на початку експерименту)

У поведінковій сфері розвитку дитини на констатувальному етапі рівень сформованості склав 8% як у контрольній, так і в експериментальній групах (рис. 3.2).

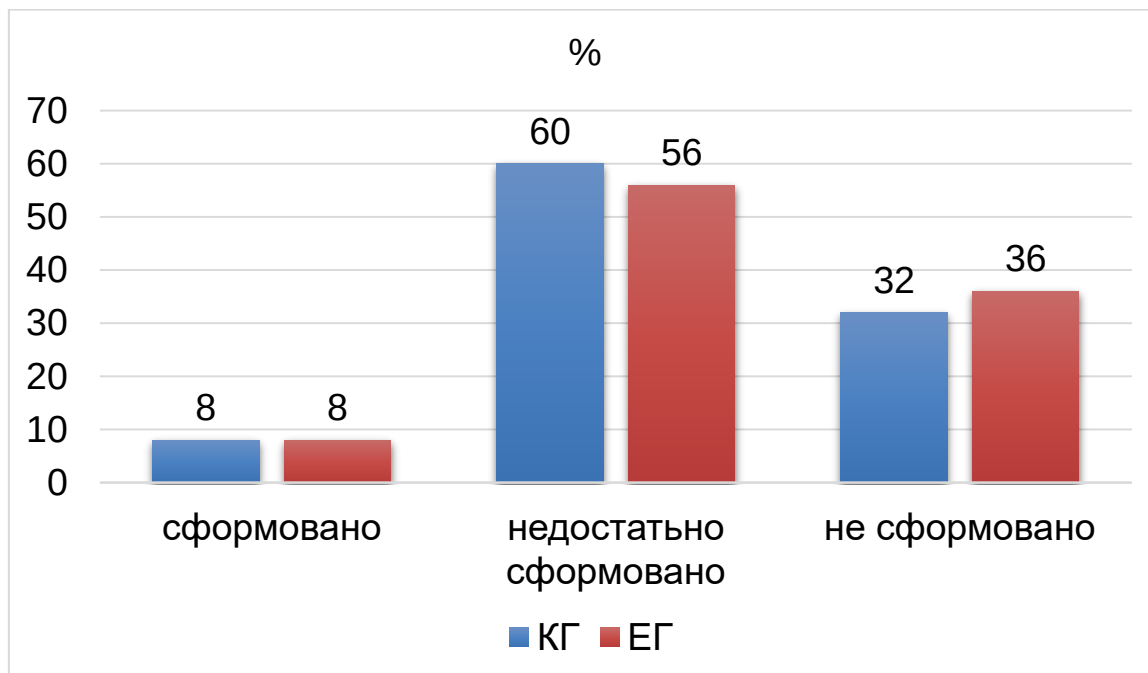


Рис. 3.2. Діаграма сформованості поведінкового критерію у дітей 6-7 років при навчанні гри в настільний теніс (на початку експерименту)

У процесі проведення констатувального експерименту були отримані невисокі показники сформованості вмінь дітей 6-7 років у грі в настільний теніс за когнітивним, емоційно-оцінювальним і поведінковим критерієм, що дозволило зробити наступні висновки: рухова розвивальна предметно-просторова середовище потребує змістовного та матеріального насичення, необхідна корекція рівня компетентності педагогів щодо формування у дітей 6-7 років вмінь грати в настільний теніс (вибір методів, форм, засобів та прийомів та інше), а також перегляд організації навчально-тренувальних занять дітей 6-7 років.

На основі результатів констатувального експерименту ми дійшли висновку, що методичне забезпечення формування вміння грати в настільний теніс у дітей 6-7 років можливе лише за умови організації розвивального предметно-просторового середовища, а також за організованої педагогічної роботи, яка має відповідати сучасним вимогам і стандартам.

Висновки. В ході дослідження на етапі констатувального експерименту нами було розроблено критерії і показники рівня сформованості вмінь гри в настільний теніс у дітей 6-7 років: когнітивний критерій (знання основних елементів гри в настільний теніс, розуміння мети навчання гри в настільний теніс, уявлення про зміст занять); емоційно-оцінювальний критерій (правильне виконання вивчених підготовчих вправ та окремих базових елементів гри в настільний теніс); поведінковий критерій (вміння самостійно застосовувати знання про основні елементи гри в настільний теніс).

У процесі проведення констатувального експерименту були отримані невисокі показники сформованості вмінь дітей 6-7 років у грі в настільний теніс за когнітивним, емоційно-оцінювальним і поведінковим критерієм, що дозволило зробити наступні висновки: рухова розвивальна предметно-просторова середа потребує змістовного та матеріального насичення, необхідна корекція рівня компетентності педагогів щодо формування у дітей 6-7 років вмінь грати в настільний теніс (вибір методів, форм, засобів та прийомів та інше), а також перегляд організації навчально-тренувальних занять дітей 6-7 років.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вернигора В. В., Фролова Л. С. Спортивні ігри: настільний теніс, бадмінтон: навч.-метод. посіб. Черкаси. 2015. 69 с.
2. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. для студентів дошк. ф-тів вищ. пед. навч. закл. Суми : Унів. кн., 2011. 428 с.
3. Загородня Л. П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку : [навч. посібн.] / Загородня Л. П., Титаренко С. А., Барсуковська Г. П.; за заг. ред.. Л.П. Загородньої. Суми: Університетська книга, 2018. 272 с.
4. Костюкевич В. М. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті [Текст] : навч. посіб. / В. М. Костюкевич, Л.М. Шевчик, О. Г. Сокольвак; за заг. ред. В. М. Костюкевича. 2-е вид, переробл. та доповн. К. : КНТ, 2021. 256 с.
5. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання: підруч.для студ.вищ. навч.закл.фіз. виховання і спорту. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. Л-ра». 2017. Т2. 448с.
6. Пангелова Н. Є. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання» [автореферат]. Київ. 2015. 39 с.
7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1. Тернопіль : Богдан, 2001. 267 с.

Бермудес Діана, Чень Куйчен

АНАЛІЗ РЕАКЦІЇ ЖІНОЧОГО ОРГАНІЗМУ НА ФІЗИЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

Анотація. У дослідженні розглядається реакція жіночого організму на різні типи фізичного навантаження під час занять фітнесом, а також аналізуються особливості фізіологічних змін, які впливають на результати тренувань. Особлива увага приділяється впливу факторів, таких як рівень фізичної підготовленості, вік, фаза менструального циклу, гормональний фон та індивідуальні фізіологічні характеристики. Результати дослідження сприятимуть підвищенню ефективності занять фітнесом для жінок, покращенню фізичного та психоемоційного стану, а також зниженню ризику травм.

Ключові слова: фізична культура, жінки, навантаження, фітнес, спорт.