

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ЛУГАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА»**

Факультет охорони здоров'я і спорту

Кафедра теорії та методики фізичного виховання

Руденко Максим Віталійович

**ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ
ПОЗАКЛАСНИХ ЗАНЯТЬ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ
ЮНАКІВ СТАРШОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ У ЗАКЛАДІ БАЗОВОЇ
СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

кваліфікаційна робота

**здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня
за спеціальністю 014.11 Середня освіта. (Фізична культура)**

Особистий підпис –

Максим РУДЕНКО

Науковий керівник –
к. п. н., доцент

Марина КАРПЕНКО

Зав. кафедри –
к. п. н., доцент

Олена ОТРАВЕНКО

АНОТАЦІЯ

Руденко Максим Віталійович. Особливості проведення позакласних занять з настільного тенісу юнаків старшого підліткового віку у закладі базової середньої освіти.

Кваліфікаційна робота на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти з галузі знань 01 – Освіта/Педагогіка, за спеціальністю: 014.11 – Середня освіта (Фізична культура). Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». Лубни, 2026.

Позакласні заняття з настільного тенісу для юнаків 13–15 років у закладі базової середньої освіти потребують врахування фізіологічних, психологічних та методичних аспектів навчально-тренувального процесу. У цьому віці спостерігається інтенсивний розвиток координаційних здібностей, швидкості реакції, спритності, а також формування техніко-тактичних навичок, що є важливими для ефективної гри у настільний теніс.

Організація тренувань у позакласний час має спиратися на принципи індивідуального підходу, поступовості навантаження, варіативності вправ і психологічної підтримки, що сприяє збереженню мотивації та формуванню стійкого інтересу до занять. Результати дослідження дозволять сформулювати практичні рекомендації щодо підвищення ефективності позакласної роботи з настільного тенісу, що сприятиме покращенню спортивних досягнень, всебічному гармонійному розвитку учнів.

Структура роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (81 найменування). Робота проілюстрована 8 таблицями. Загальний обсяг роботи становить 91 сторінок.

Ключові слова: навчально-тренувальний процес, юнаки старшого підліткового віку, фізична культура, настільний теніс, фізіологія, психологія, координаційні здібності, швидкість реакції, техніко-тактичні навички, методика тренування, індивідуальний підхід, спортивна мотивація.

ABSTRACT

Rudenko Maksym. Features of conducting extracurricular table tennis classes for young men of older adolescence in a basic secondary education institution.

Qualification work for obtaining the second (master's) level of higher education in the field of knowledge 01 - Education/Pedagogy, in the specialty: 014.11 - Secondary education (Physical education). State institution «Luhansk Taras Shevchenko National University». Lubny, 2026.

Extracurricular table tennis classes for boys aged 13–15 in a basic secondary education institution require consideration of the physiological, psychological and methodological aspects of the educational and training process. At this age, there is an intensive development of coordination abilities, reaction speed, agility, as well as the formation of technical and tactical skills, which are important for effective table tennis play. The organization of extracurricular training should be based on the principles of an individual approach, gradual load, variability of exercises and psychological support, which helps maintain motivation and form a stable interest in classes. The results of the study will allow us to formulate practical recommendations for increasing the effectiveness of extracurricular work in table tennis, which will contribute to improving sports achievements and the comprehensive harmonious development of students.

Structure of the work: the work consists of an introduction, three chapters, conclusions, a list of sources used (81 items). The work is illustrated with 8 tables. The total volume of the work is 91 pages.

Keywords: educational and training process, boys 13–15 years old, physical education, table tennis, physiology, psychology, coordination abilities, reaction speed, technical and tactical skills, training methodology, individual approach, sports motivation.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
Розділ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОВЕДЕННЯ ПОЗАКЛАСНИХ ЗАНЯТЬ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ ДЛЯ ЮНАКІВ СТАРШОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ	9
1.1. Педагогічні та фізіологічні основи позакласної спортивної діяльності учнів базової середньої освіти	9
1.2. Вікові особливості розвитку координаційних здібностей, швидкості реакції та спритності у юнаків 13–15 років.....	16
1.3. Особливості настільного тенісу як засобу фізичного виховання та розвитку техніко-тактичних навичок.....	23
Висновки до розділу 1	34
Розділ II. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	37
2.1. Методи дослідження	37
2.2. Організація дослідження	43
Розділ III. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПРОВЕДЕННЯ ПОЗАКЛАСНИХ ЗАНЯТЬ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ ДЛЯ ЮНАКІВ СТАРШОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ	48
3.1 Діагностика рівня техніко-тактичної підготовленості юнаків у позакласних заняттях з настільного тенісу	48
3.2 Принципи побудови ефективних тренувальних занять з урахуванням вікових особливостей та індивідуального підходу.....	57
3.3 Програма позакласних занять з настільного тенісу для учнів старшого підліткового віку у закладі базової середньої освіти	65
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	80

ВСТУП

Одним із ключових завдань фізичного виховання в закладах базової середньої освіти є формування в учнів стійкої мотивації до занять фізичною культурою та спортом. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (від 24 грудня 1993 р. № 3808-XII) визначає фізичну культуру в закладах освіти як важливий чинник всебічного розвитку особистості, передбачає впровадження різноманітних форм рухової активності, зокрема, через позаурочну та секційну діяльність, що сприяє індивідуалізації освітнього процесу та розвитку фізичних здібностей учнів.

У цьому контексті настільний теніс як вид спорту має значний потенціал завдяки своїй доступності, низькому ризику травмування та цікавості для підлітків. Проведення позакласних занять з настільного тенісу дозволяє урізноманітнити форми фізичного виховання, сприяє розвитку координації, швидкості реакції та витривалості. Залучення учнів до таких занять також формує у них командну взаємодію та навички самодисципліни, що відповідає сучасним освітнім тенденціям, які орієнтовані на розвиток всебічно розвиненої особистості. Тому тема організації позакласних занять з настільного тенісу є актуальною з точки зору підвищення ефективності фізичного виховання.

Для учнів старшого підліткового віку настільний теніс особливо корисний, оскільки саме в цьому віці відбувається активний фізичний та психоемоційний розвиток. Позакласна діяльність допомагає знизити стрес, покращити концентрацію уваги та зняти напругу після навчального процесу. Настільний теніс не потребує значних матеріальних ресурсів, тому його легко впроваджувати навіть у школах з обмеженим спортивним обладнанням. Регулярні заняття стимулюють здорову конкуренцію, розвивають витривалість, сприяють покращенню загального фізичного стану школярів. Крім того, позакласна діяльність дозволяє враховувати індивідуальні особливості кожного учня, що позитивно впливає на їхню мотивацію до спорту. Саме тому питання

організації таких занять є актуальним та необхідним для підлітків цієї вікової групи.

Проблема підходів до проведення позакласних занять з настільного тенісу для юнаків 13–15 років у закладах базової середньої освіти привертала увагу низки вітчизняних дослідників. Зокрема, І. Помещикова, Я. Асєєва та Ю. Чуха у статті «Вплив вправ з м'ячем на координаційні здібності 8–9-річних юних спортсменів, які займаються настільним тенісом» досліджують методи розвитку координаційних здібностей у школярів, що можуть бути адаптовані для підлітків 13–15 років. В. Тарасенко та Н. Борецько вивчали питання настільного тенісу як засобу фізичного виховання різних верств населення. Зазначені дослідження вносять вагомий вклад у розуміння ефективних підходів до проведення позакласних занять з настільного тенісу для юнаків 13–15 років у закладах базової середньої освіти. Разом із тим питання наукового дослідження потребує уточнення.

Актуальність проблеми наукового пошуку обґрунтовує вибір теми кваліфікаційної роботи: «Особливості проведення позакласних занять з настільного тенісу юнаків старшого підліткового віку у закладі базової середньої освіти».

Об'єкт дослідження: процес позаурочної роботи з фізичного виховання.

Предмет дослідження: особливості проведення позакласних занять з настільного тенісу юнаків старшого підліткового віку у закладі загальної середньої освіти.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати особливості проведення позакласних занять з настільного тенісу юнаків старшого підліткового віку у закладі загальної середньої освіти

Завдання дослідження:

1) визначити поняття «позакласні заняття» у контексті фізичного виховання та охарактеризувати їх значення для фізичного та психоемоційного розвитку юнаків старшого підліткового віку;

2) виявити особливості вікового розвитку юнаків 13–15 років, які впливають на планування та проведення занять з настільного тенісу;

3) провести констатуючий експеримент з метою визначення рівня технічної та фізичної підготовленості учнів старшого підліткового віку, які займаються настільним тенісом у позакласний час;

4) розробити та впровадити програму позакласних занять з настільного тенісу для учнів 13–15 років у закладі базової середньої освіти з урахуванням вікових особливостей і мотиваційних чинників.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що підвищення ефективності позакласних занять з настільного тенісу для юнаків старшого підліткового віку у закладі базової середньої освіти можливе за умови, якщо:

- зміст занять буде адаптований до вікових та індивідуальних особливостей учнів із урахуванням рівня їхньої фізичної, технічної та психоемоційної підготовленості;

- організація занять передбачатиме використання інтерактивних форм навчання, засобів відеоаналізу, самоконтролю та партнерської роботи, що сприятиме формуванню навичок самооцінки, технічної точності та ігрового мислення.

Наукова новизна дослідження: розроблено методичний підхід до організації позакласних занять з настільного тенісу для юнаків старшого підліткового віку; обґрунтовано доцільність використання варіативних форм тренувального процесу, ігрових методів, елементів самоконтролю й відеоаналізу для підвищення ефективності засвоєння техніко-тактичних елементів гри у настільний теніс.

Теоретична значимість дослідження полягає в уточненні наукових уявлень про структуру та умови організації позакласної діяльності у сфері настільного тенісу для учнів старшого підліткового віку; доповнено методичні засади побудови тренувального процесу на позаурочних заняттях.

Практична значимість дослідження полягає в розробці програми позакласних занять з настільного тенісу для учнів 13–15 років у закладі базової

середньої освіти; результати дослідження можуть бути використані в діяльності вчителів фізичної культури, керівників спортивних гуртків, тренерів ДЮСШ, а також у процесі професійної підготовки і підвищення кваліфікації педагогічних працівників фізкультурного профілю.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні та практичні результати дослідження було представлено на VII Міжнародної науково-практичній конференції «Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти» ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», (17-18 квітня 2025 р., м. Полтава – Лубни).

Структура роботи. Кваліфікаційна робота загальним обсягом 91 сторінка (основний зміст 79 сторінок) складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (75 найменувань).

Розділ I.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОВЕДЕННЯ ПОЗАКЛАСНИХ ЗАНЯТЬ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ ДЛЯ ЮНАКІВ СТАРШОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

1.1. Педагогічні та фізіологічні основи позакласної спортивної діяльності учнів базової середньої освіти

На сучасному етапі розвитку системи загальної середньої освіти України особливої актуальності набуває проблема створення ефективних умов для всебічного розвитку учнів у процесі не лише урочної, а й позакласної діяльності. У контексті нашого дослідження позакласні заняття спортивного спрямування розглядаються як важливий компонент освітнього середовища, що забезпечує розширення рухового досвіду школярів, зміцнення їхнього здоров'я, формування стійкої мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом, а також сприяє гармонійному особистісному становленню підлітків. Важливо наголосити на положеннях нормативно-правової бази, відповідно до яких освіта в Україні спрямована на всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, розвиток її здібностей, талантів, фізичних якостей і формування компетентностей, необхідних для успішної самореалізації. Саме тому позакласна спортивна діяльність учнів базової середньої освіти повинна розглядатися не як додаткова форма дозвілля, а як педагогічно доцільний і соціально значущий засіб виховання, навчання та розвитку особистості [24].

Поділяємо думку законодавця, закладену в положеннях Закону України «Про повну загальну середню освіту», згідно з якими одним із пріоритетних завдань сучасної школи є створення безпечного, здорового та розвивального освітнього середовища для учнів. Значущою вважаємо позицію цього нормативного документа, що полягає у визнанні необхідності формування в здобувачів освіти навичок здорового способу життя, відповідального ставлення

до власного здоров'я та потреби в руховій активності. У цьому аспекті позакласні заняття спортивної спрямованості, зокрема з настільного тенісу, мають вагомий освітньо-виховний потенціал, оскільки поєднують цілеспрямований педагогічний вплив із добровільною участю учнів, урахуванням їхніх інтересів, потреб та індивідуальних можливостей. Така форма роботи створює сприятливі передумови для більш гнучкої організації навчально-виховного процесу, урізноманітнення видів рухової діяльності та реалізації особистісно орієнтованого підходу в роботі з підлітками [25].

Не можемо оминати увагою наукові висновки, що впливають із Закону України «Про фізичну культуру і спорт», який визначає фізичну культуру як важливий чинник зміцнення здоров'я громадян, гармонійного розвитку особистості та підготовки молоді до активної життєдіяльності. Важливим у нашому дослідженні є положення про те, що заняття фізичною культурою і спортом мають сприяти не лише фізичному вдосконаленню, а й вихованню морально-вольових якостей, дисциплінованості, наполегливості та здатності до саморегуляції. Саме тому позакласна спортивна діяльність учнів 13–15 років повинна будуватися на поєднанні оздоровчих, освітніх і виховних завдань. Для юнаків підліткового віку така діяльність має особливе значення, оскільки в цей період активно формується система цінностей, зростає потреба в самоствердженні, соціальному визнанні та виявленні власних здібностей. Участь у спортивних секціях і гуртках дає можливість задовольнити ці потреби в соціально схвалюваній формі, спрямовуючи енергію підлітків на саморозвиток і самовдосконалення [26].

Доцільно звернутися до наукових поглядів таких вчених, як: Ю. Козій, А. Окопний та І. Турчик, які у навчальній програмі з фізичної культури для 5–9 класів у варіативному модулі «Настільний теніс» підкреслюють значення цього виду спорту як доступного, емоційно привабливого та педагогічно ефективного засобу фізичного виховання школярів. Підтримуємо аргументацію названих авторів, яка полягає в тому, що настільний теніс має широкі можливості для розвитку координаційних здібностей, швидкості реакції, точності рухів,

спритності та уваги. Особливу увагу привертають положення, сформульовані дослідниками, а саме: настільний теніс не потребує надмірних просторових ресурсів, може бути організований у приміщенні закладу освіти, легко адаптується до вікових та індивідуальних особливостей школярів і водночас створює умови для поступового опанування технічних і тактичних дій. У межах позакласної діяльності це особливо важливо, оскільки дає змогу варіювати зміст занять, забезпечувати диференційований підхід і підтримувати стабільний інтерес учнів до тренувального процесу [33].

Вартим уваги є твердження Є. Захаріної та Т. Глоби про те, що секційна модель організації фізичного виховання має суттєві переваги завдяки більшій свободі добору засобів, можливості врахування інтересів учасників та створенню умов для формування стійкої мотивації до занять. Подані цими авторами міркування становлять цінний внесок у розуміння організаційно-педагогічних засад позакласної спортивної роботи, оскільки наголошують на важливості спортивної секції як форми залучення молоді до систематичної рухової активності. Науковий підхід Є. Захаріної та Т. Глоби корисно застосовувати для аналізу позакласних занять із настільного тенісу в закладах загальної середньої освіти, адже навіть у дослідженні, присвяченому студентській молоді, автори переконливо доводять, що саме секційний формат сприяє поєднанню навчального, оздоровчого та розвивального потенціалу виду спорту. Для учнів базової середньої освіти така модель є не менш актуальною, оскільки дозволяє будувати заняття на засадах добровільності, інтересу, поступового ускладнення завдань і позитивного емоційного тла [27].

Концепція, запропонована Є. Захаріною, сприяє глибшому розумінню педагогічних можливостей настільного тенісу як засобу фізичного виховання. Розділяємо точку зору дослідниці, котра наголошує, що використання засобів настільного тенісу в освітньому процесі забезпечує комплексний вплив на фізичний стан, психоемоційну сферу та рухову підготовленість учнівської молоді. Важливим вважається висновок Є. Захаріної щодо того, що цей вид діяльності поєднує високий рівень рухової насиченості з доступністю технічного

опанування, що особливо цінно в роботі з учнями, які мають різний рівень попередньої підготовленості. Для позакласних занять із настільного тенісу це означає можливість створення умов успіху для кожного учня, поступового розвитку спеціальних умінь і навичок, а також формування позитивного ставлення до фізичної активності як складової повсякденного життя [26].

Цінним для нашої розвідки є спостереження В. Зюзь, яке полягає в тому, що багаторічна підготовка в настільному тенісі повинна здійснюватися з урахуванням вікових закономірностей розвитку дитини, послідовності етапів спортивного становлення та адекватності тренувальних впливів функціональним можливостям організму. Погоджуємося з міркуваннями автора, який відзначає, що в системі підготовки юних тенісистів надзвичайно важливим є дотримання принципів наступності, поступовості та різнобічності. Для учнів старшого підліткового віку які перебувають на межі завершення попередньо-базового та входження у більш спеціалізований етап підготовки, це має особливе значення, оскільки саме в цьому віці закладаються передумови для вдосконалення техніко-тактичних дій, розвитку спеціальної працездатності та формування стійкої мотивації до систематичних занять спортом. Наукові положення допомагають окреслити важливий методичний орієнтир: позакласні заняття з настільного тенісу не повинні обмежуватися епізодичним відтворенням окремих вправ, а мають будуватися як цілісний педагогічний процес, у якому враховано як загальні закономірності розвитку підлітків, так і специфіку спортивної діяльності [30].

Підтримуємо дослідницьку думку В. Зюзь, що техніко-тактична підготовка юних тенісистів на етапі спеціалізованої базової підготовки має спиратися на оптимальне поєднання фізичного, координаційного та інтелектуального компонентів. У науковому дискурсі цінною є позиція автора, що полягає в розгляді настільного тенісу не лише як сукупності технічних дій, а як складної діяльності, що вимагає швидкого аналізу ситуації, прогнозування дій суперника, вибору доцільного рішення й миттєвої його реалізації. Для юнаків 13–15 років це надзвичайно важливо, оскільки в підлітковому віці активно вдосконалюються

механізми сенсомоторної координації, швидкість переробки інформації та здатність до концентрації уваги. Вбачаємо цінність у наукових ідеях, що зосереджуються на необхідності системного розвитку рухових і розумових компонентів спортивної діяльності, адже саме такий підхід найбільш повно відповідає педагогічним завданням позакласних занять з настільного тенісу в закладі освіти [29].

Таким чином, фізіологічні основи позакласної спортивної діяльності учнів базової середньої освіти зумовлені особливостями вікового розвитку організму в підлітковому періоді. У 13–15 років спостерігаються інтенсивні морфофункціональні зміни, пов'язані з ростом тіла, дозріванням нервової, серцево-судинної та дихальної систем, перебудовою гормональної регуляції, а також підвищенням потенційних можливостей організму до розвитку фізичних якостей. Саме в цей віковий період особливо чутливими до педагогічного впливу є координаційні здібності, швидкість рухових реакцій, спритність, гнучкість і в певних межах витривалість. Разом із тим нерівномірність фізіологічного дозрівання підлітків вимагає від педагога обережного добору навантажень, обов'язкового врахування індивідуальних відмінностей у темпах розвитку, функціональному стані та рівні тренуваності. Отже, позакласні заняття спортивного спрямування повинні ґрунтуватися на принципах вікової адекватності, поступового збільшення навантаження, варіативності вправ і чергування роботи та відпочинку.

Не можливо оминати увагою наукові висновки таких вчених, як О. Івчук та А. Ляшевич, які зазначають, що заняття з настільного тенісу позитивно впливають на фізичне здоров'я школярів середнього віку. Поділяємо думку дослідників, котрі обґрунтовують, що систематичне виконання вправ ігрового та спеціального характеру в процесі занять настільним тенісом сприяє поліпшенню функціонального стану організму, підвищенню рівня рухової активності та формуванню стійкої зацікавленості школярів у фізкультурно-спортивній діяльності. Значущою вважаємо позицію авторів, що полягає у визнанні оздоровчого потенціалу настільного тенісу саме для учнів середнього шкільного

віку, оскільки цей вид спорту характеризується відносно помірним, але динамічним навантаженням, активізує роботу аналізаторних систем, розвиває окомір, увагу, координацію та швидкість реакції. Такі характеристики роблять його особливо цінним у системі позакласної роботи, де пріоритетом є не лише спортивний результат, а й зміцнення здоров'я учнів, профілактика гіподинамії та формування культури рухової активності [31].

Науковий підхід О. Івчук корисно застосовувати для аналізу особливостей розвитку фізичних якостей в учнів середнього віку під час секційних занять з настільного тенісу. Погоджуємося з міркуваннями дослідниці, яка відзначає, що систематичні секційні заняття є ефективним засобом цілеспрямованого розвитку швидкісних, координаційних і швидкісно-силових здібностей учнів. Важливим у нашому дослідженні є підхід, який наголошує на педагогічній доцільності поєднання загальнорозвивальних, спеціально-підготовчих та ігрових вправ у структурі занять. Особливу увагу привертають положення, сформульовані авторкою, а саме: ефективність секційних занять значною мірою залежить від системності їх проведення, послідовності у формуванні рухових умінь та врахування вікових можливостей школярів. У контексті нашої теми це дає підстави стверджувати, що позакласні заняття з настільного тенісу для юнаків 13–15 років мають бути спрямовані не лише на опанування технічних прийомів гри, а й на всебічний розвиток фізичних якостей, що становлять основу успішної рухової діяльності [32].

Отже, педагогічна цінність позакласної спортивної діяльності визначається також її виховним потенціалом. Участь у заняттях з настільного тенісу сприяє формуванню в юнаків 13–15 років таких соціально значущих якостей, як організованість, відповідальність, самодисципліна, наполегливість, уміння дотримуватися правил, поважати суперника та контролювати власні емоції. Важливим вважається висновок, який випливає з аналізу поданих джерел: настільний теніс як вид спортивної діяльності поєднує індивідуальний характер виконання дій із постійною взаємодією з партнером або суперником, що формує в учнів здатність до самостійного прийняття рішень, тактичного мислення та

відповідальності за власний результат. Розділяємо точку зору дослідників, які фактично підкреслюють, що позакласне спортивне середовище є важливим простором соціалізації підлітка, де особистісний розвиток відбувається через діяльність, змагання, співпрацю та самовдосконалення.

Разом із тим, окремо слід підкреслити психофізіологічну специфіку настільного тенісу як засобу роботи з підлітками. Цей вид спорту вимагає високої швидкості сенсомоторного реагування, точної просторово-часової координації, переключення та концентрації уваги, здатності швидко аналізувати ігрову ситуацію та змінювати характер дій відповідно до траєкторії польоту м'яча, сили й напрямку удару. Саме тому настільний теніс має значний розвивальний потенціал для центральної нервової системи підлітка, сприяє вдосконаленню міжаналізаторної взаємодії, підвищенню рухової точності та формуванню навичок оперативного контролю за власними діями. Підтримуємо аргументацію В. Зюзь та О. Івчук, яка полягає в тому, що секційні заняття настільним тенісом є ефективним засобом розвитку не лише фізичних, а й психомоторних якостей учнів середнього шкільного віку, а отже, відповідають сучасним вимогам до організації позакласної спортивної роботи в закладах освіти.

Таким чином, аналіз нормативно-правових джерел і науково-методичних праць дає підстави стверджувати, що педагогічні та фізіологічні основи позакласної спортивної діяльності учнів базової середньої освіти мають комплексний характер і охоплюють взаємозв'язок освітніх, виховних, оздоровчих та розвивальних завдань. Позакласні заняття з настільного тенісу для юнаків 13–15 років доцільно розглядати як ефективну форму організації рухової активності, що відповідає віковим особливостям підлітків, забезпечує розвиток фізичних і психомоторних якостей, формує позитивну мотивацію до занять спортом і сприяє становленню особистості учня. Наукові положення, висвітлені у працях таких вчених, як: Є. Захаріна, Т. Глоба, В. Зюзь, О. Івчук, А. Ляшевич, Ю. Козій, А. Окопний та І. Турчик, а також положення чинного законодавства України (Закон України «Про освіту»; Закон України «Про повну загальну

середню освіту»; Закон України «Про фізичну культуру і спорт») допомагають окреслити теоретичне підґрунтя для подальшого обґрунтування методики проведення позакласних занять з настільного тенісу для юнаків 13–15 років.

1.2. Вікові особливості розвитку координаційних здібностей, швидкості реакції та спритності у юнаків старшого підліткового віку

У системі підготовки юнаків старшого підліткового віку до занять настільним тенісом особливого значення набуває врахування вікових закономірностей розвитку провідних рухових якостей, насамперед координаційних здібностей, швидкості реакції та спритності. Саме ці якості становлять функціональну основу успішного оволодіння технікою гри, забезпечують точність і своєчасність рухових дій, сприяють швидкій адаптації до змінюваних умов ігрової діяльності. У підлітковому віці відбуваються інтенсивні морфофункціональні перебудови організму, які безпосередньо впливають на темпи розвитку рухових якостей, характер нервово-м'язової регуляції та можливості засвоєння складних координаційних дій. Тому аналіз вікових особливостей розвитку названих якостей є необхідною теоретичною передумовою для науково обґрунтованої організації позакласних занять з настільного тенісу для юнаків 13–15 років.

Важливим у нашому дослідженні є підхід таких дослідників як А. Ребрина, Г. Коломоєць та В. Деревянко, які наголошують на тому, що настільний теніс як вид спортивної діяльності висуває підвищені вимоги до точності рухових реакцій, координації, швидкості сенсомоторного реагування та здатності оперативно змінювати рухову програму відповідно до ігрової ситуації. Поділяємо думку цих авторів, котрі обґрунтовують, що навчання юних спортсменів має спиратися не лише на формування окремих технічних елементів, а й на цілеспрямований розвиток тих фізичних якостей, які

забезпечують якісне виконання технічних дій у мінливих умовах гри. У контексті нашої теми це означає, що координаційні здібності, швидкість реакції та спритність слід розглядати не як другорядні складові рухової підготовленості, а як базові умови успішного залучення підлітків до занять настільним тенісом [51].

Підлітковий вік 13–15 років характеризується складними й нерівномірними процесами фізичного розвитку. У цей період спостерігається інтенсивний ріст тіла, зміни пропорцій тулуба та кінцівок, удосконалення діяльності центральної нервової системи, формування вищих механізмів регуляції рухів, підвищення функціональних можливостей аналізаторних систем. Водночас нерівномірність темпів біологічного дозрівання може зумовлювати тимчасову дисгармонію рухів, деяке зниження точності моторного контролю та нестійкість координаційних проявів. Саме тому педагогічний вплив у роботі з юнаками 13–15 років повинен бути науково виваженим, системним і спрямованим на розвиток здатності керувати власними рухами в умовах, що швидко змінюються. Наукові положення, представлені в методичній літературі з настільного тенісу, допомагають окреслити важливий висновок: у цьому віці найбільш результативними є заняття, які поєднують технічну підготовку з вправами на орієнтування в просторі, швидке переключення уваги, реакцію на зорові сигнали та координацію рухів.

Не можемо оминати увагою наукові висновки А. Ребрина, Г. Коломоець та В. Деревянко, які зазначають, що настільний теніс посідає важливе місце в системі спортивних ігор школярів саме завдяки вираженому впливу на розвиток психомоторики, координаційної підготовленості та рухової активності учнів. Вартим уваги є твердження названих авторів про те, що заняття настільним тенісом сприяють удосконаленню рухової точності, узгодженості дій, реактивності та здатності до швидкого аналізу ігрової ситуації. Подані цими науковцями міркування становлять цінний внесок у розуміння того, що настільний теніс у підлітковому віці може бути не лише засобом загального оздоровлення, а й ефективним інструментом спрямованого розвитку тих якостей,

які мають вирішальне значення для рухової діяльності в умовах дефіциту часу [52].

Координаційні здібності в науково-педагогічному аспекті доцільно розглядати як сукупність властивостей, що забезпечують точність, узгодженість, ритмічність, варіативність і доцільність рухових дій. Для юнаків старшого підліткового віку розвиток координації має особливе значення, оскільки саме в цьому віці триває вдосконалення здатності до просторово-часового диференціювання рухів, підтримання рівноваги, перебудови рухових дій та пристосування до нових умов діяльності. Розділяємо точку зору вищезазначених вчених, котрі наголошують, що у настільному тенісі координація проявляється у вмінні точно визначати траєкторію польоту м'яча, співвідносити власні рухи з відстанню до столу, своєчасно змінювати положення тіла та ракетки, дозувати силу удару й напрям дії. Усе це потребує високого рівня розвитку складних координаційних механізмів, які особливо інтенсивно вдосконалюються в середньому підлітковому віці [51].

Отже, науковий підхід А. Ребрина, Г. Коломoeць та В. Деревянко корисно застосовувати для аналізу координаційної підготовленості юнаків 13–15 років, оскільки автори переконливо доводять, що на першому році навчання настільному тенісу ключову роль відіграє формування базових рухових умінь, пов'язаних із точністю, ритмом, узгодженістю роботи рук і ніг, умінням орієнтуватися в ігровому просторі. Значущою вважаємо позицію цих дослідників, що полягає в необхідності раннього й цілеспрямованого розвитку координаційних здібностей як основи успішного подальшого удосконалення технічної майстерності. Для учнів 13–15 років це має особливу педагогічну цінність, оскільки вказаний вік є сприятливим для засвоєння нових рухових комбінацій, перебудови рухових навичок та оволодіння складними сенсомоторними діями.

Цінним для нашої розвідки є спостереження таких науковців як О. Романчишин та Г. Гук, яке полягає в тому, що показники фізичної підготовленості учнів 7–9 класів відображають суттєву залежність між віком

школярів, рівнем їх рухової активності та станом розвитку основних фізичних якостей. Погоджуємося з міркуваннями цих авторів, які відзначають, що в учнів підліткового віку динаміка фізичної підготовленості має варіативний характер і значною мірою залежить від умов організації занять, систематичності тренувального впливу та змісту рухової діяльності. Для нашого дослідження особливо важливим є той факт, що саме у 7–9 класах, тобто у віці, який безпосередньо відповідає контингенту юнаків 13–15 років, спостерігається активне формування передумов до підвищення рухової координованості, оперативності реагування та загальної спритності, за умови цілеспрямованої педагогічної роботи [53].

Доцільно звернутися до поглядів Хані Руміє Салман, де підкреслено, що оздоровча фізична культура хлопчиків 12–14 років у позаурочний час має спиратися на врахування сенситивних періодів розвитку рухових якостей, функціонального стану організму та психологічних особливостей підлітків. Підтримуємо аргументацію дослідниці, яка полягає в тому, що саме в позаурочній діяльності створюються найбільш сприятливі умови для індивідуалізації навантаження, варіювання форм роботи та залучення учнів до рухової активності на основі інтересу й добровільності. Наукова концепція Хані Руміє Салман видається переконливою, оскільки вона орієнтує педагога не лише на оздоровчий ефект занять, а й на розвиток життєво важливих рухових здібностей через систематичну, емоційно привабливу та методично обґрунтовану діяльність. Для юнаків 13–15 років це особливо важливо, адже в даному віці зростає потреба в самоствердженні, змаганні, виявленні особистісної активності та досягненні видимого результату [54].

Швидкість реакції є однією з провідних психофізіологічних якостей, що визначають успішність діяльності в настільному тенісі. Вона проявляється у здатності швидко сприймати сигнал, обробляти інформацію та своєчасно здійснювати відповідну рухову дію. У юнаків 13–15 років швидкість реакції активно вдосконалюється у зв'язку з дозріванням нервової системи, підвищенням рухливості нервових процесів, поліпшенням функціонування

зорового, слухового й кінестетичного аналізаторів. Однак розвиток цієї якості не відбувається автоматично: він потребує спеціально організованого педагогічного впливу, спрямованого на тренування реакції вибору, реакції на рухомий об'єкт і швидкого переключення з одного способу дії на інший. Саме настільний теніс створює природні умови для розвитку цих компонентів, оскільки ігрова ситуація постійно змінюється, а час на прийняття рішення є вкрай обмеженим.

Отже, особливу увагу привертають наступні положення: у процесі навчання настільному тенісу швидкість реакції формується у тісному взаємозв'язку з координацією, увагою, передбаченням і точністю рухової відповіді. Розділяємо точку зору науковців, котрі наголошують, що ефективність дії в настільному тенісі визначається не тільки швидкістю окремого руху, а насамперед швидкістю адекватного реагування на зміну ігрової ситуації. У дослідженні поділяємо раціональність позиції названих науковців, які стверджують, що в роботі з підлітками доцільно використовувати вправи, що поєднують зоровий контроль, швидкий старт, зміну напрямку руху та миттєве виконання технічної дії. Такий підхід особливо виправданий для юнаків 13–15 років, у яких уже сформовані базові передумови до складних реактивних дій, але ще зберігається висока пластичність нервової системи щодо тренувальних впливів [51].

Спритність у структурі рухової підготовленості юнаків старшого підліткового віку має комплексний характер і проявляється у здатності швидко опановувати нові рухові дії, точно виконувати їх у нестандартних умовах, своєчасно перебудовувати моторну програму та підтримувати ефективність дій у ситуаціях, що змінюються. Вбачаємо цінність у наукових ідеях А. Ребрина, Г. Коломоєць та В. Деревянко, що зосереджуються на тісному зв'язку спритності з координаційною підготовленістю, швидкістю реакції та руховим досвідом учня. Концепція, запропонована цими авторами, сприяє глибшому розумінню того, що спритність у настільному тенісі виявляється не лише у швидкому пересуванні біля столу, а й у вмінні своєчасно змінювати стійку, спосіб удару,

положення тулуба, темп і напрям руху відповідно до дій суперника. Отже, спритність у підлітковому віці набуває особливої значущості як інтегральна якість, що забезпечує успішність складної ігрової діяльності [51].

Не можемо оминати увагою наукові висновки С. Сембрат, А. Мамітько та О. Хадико, які зазначають, що заняття з настільного тенісу позитивно впливають на фізичне здоров'я школярів середнього шкільного віку. Вартим уваги є твердження цих авторів про те, що регулярні заняття забезпечують не лише загальне підвищення рухової активності, а й сприяють розвитку тих функціональних і фізичних характеристик, які безпосередньо пов'язані з ефективністю координаційної діяльності. Подані ними міркування становлять цінний внесок у розуміння ролі настільного тенісу як доступного й водночас багатофункціонального засобу фізичного розвитку підлітків. Для нашого дослідження це важливо, оскільки оздоровчий потенціал позакласних занять органічно поєднується з можливістю цілеспрямованого розвитку швидкості реакції, координації та спритності [55].

Науковий підхід С. Сембрат, А. Мамітько та О. Хадико корисно застосовувати для аналізу вікових можливостей юнаків середнього шкільного віку, адже автори фактично доводять, що систематичні заняття настільним тенісом сприяють гармонізації фізичного стану школярів і створюють передумови для розвитку рухової працездатності. Значущою вважаємо позицію цих дослідників, що полягає у визнанні настільного тенісу ефективним засобом зміцнення здоров'я й розвитку рухових якостей у школярів середнього шкільного віку. Підтримуємо дослідницьку думку авторів, котрі аргументують доцільність використання занять із настільного тенісу саме в підлітковому віці, коли зростає потреба в динамічній, емоційно насиченій, доступній і безпечній руховій діяльності [55].

Важливо наголосити на позиції К. Сергієнка та Р. Гайволі, які обґрунтовують необхідність урахування специфіки секційної діяльності під час оцінювання показників фізичних якостей учнів, що займаються різними видами спорту. Погоджуємося з міркуваннями цих авторів, які відзначають, що

спрямованість спортивної секції безпосередньо впливає на характер розвитку фізичних якостей, а отже, добір засобів і методів тренування має бути тісно пов'язаний із вимогами конкретного виду спорту. У науковому дискурсі цінною є позиція К. Сергієнка та Р. Гайволі, що полягає в необхідності диференційованого підходу до розвитку фізичних якостей залежно від структури рухової діяльності. Стосовно настільного тенісу це означає пріоритетність розвитку швидко-координаційних компонентів рухової підготовленості, зокрема спритності, реактивності та здатності до точного управління рухами [56].

Разом із тим, педагогічно суттєвим є й те, що у віці 13–15 років юнаки стають більш здатними до усвідомленого засвоєння техніки рухів, аналізу власних помилок і цілеспрямованого самовдосконалення. Ця особливість має безпосередній зв'язок із розвитком координаційних здібностей, оскільки координація в підлітковому віці дедалі більше спирається не лише на автоматизовані моторні механізми, а й на свідомий контроль, самокорекцію та здатність до програмування дії. Саме тому позакласні заняття з настільного тенісу для юнаків старшого підліткового віку повинні передбачати не тільки багаторазове повторення рухів, а й використання вправ на варіативність, точність, ритм, просторове орієнтування та оперативне прийняття рішень. Такий підхід дає змогу поєднати фізіологічні передумови вікового розвитку з педагогічною доцільністю змісту занять.

Отже, важливим вважається висновок, що впливає з аналізу зазначених джерел: у юнаків 13–15 років розвиток координаційних здібностей, швидкості реакції та спритності має значний потенціал за умови систематичних, методично обґрунтованих і вікововідповідних занять. Водночас ефективність розвитку цих якостей залежить від дотримання ряду педагогічних умов: послідовності навчання, поступового ускладнення координаційних завдань, варіативності вправ, поєднання спеціальної та загальної фізичної підготовки, підтримання позитивної мотивації та емоційної насиченості занять. Наукові положення розглянутих авторів допомагають окреслити, що саме підлітковий вік є

сприятливим періодом для цілеспрямованого розвитку швидкісно-координаційної підготовленості, а настільний теніс є одним із найбільш доцільних засобів реалізації цього завдання в умовах позакласної роботи.

Таким чином, аналіз науково-методичних джерел дає підстави стверджувати, що вік 13–15 років є важливим і сприятливим періодом для розвитку координаційних здібностей, швидкості реакції та спритності у юнаків. Саме в цей час удосконалюються механізми нервово-м'язової регуляції, сенсомоторної координації, просторово-часового контролю рухів і здатності до швидкого реагування на зовнішні подразники. Поділяємо думку дослідників, які фактично доводять, що настільний теніс завдяки своїй структурі, динамічності, варіативності й доступності є ефективним засобом розвитку зазначених якостей у підлітків. Отже, врахування вікових особливостей розвитку координаційних здібностей, швидкості реакції та спритності у юнаків 13–15 років становить необхідну теоретичну основу для подальшого обґрунтування змісту та методики проведення позакласних занять з настільного тенісу.

1.3. Особливості настільного тенісу як засобу фізичного виховання та розвитку техніко-тактичних навичок

У контексті сучасної державної політики у сфері розвитку молоді та виховання здорового покоління особливої ваги набуває залучення підлітків до змістовної, систематичної та соціально корисної рухової активності. Важливим у нашому дослідженні є підхід, закладений в Указі Президента України «Про Національну молодіжну стратегію до 2030 року», який наголошує на необхідності створення умов для всебічного розвитку молоді, формування здорового способу життя, підтримки ініціативності, самореалізації та соціальної активності підростаючого покоління. Поділяємо думку, що позакласні заняття з настільного тенісу цілком відповідають цим стратегічним орієнтирам, оскільки забезпечують поєднання рухової активності, виховання культури здоров'я,

розвитку особистісних якостей і створення умов для позитивної самореалізації юнаків 13–15 років [66].

Простота, доступність надають можливість займатись настільним тенісом людям будь-якого віку та статі, використовуючи для цього найпростіший спортивний інвентар. Видовищність, ефективний вплив на організм зумовили включення цього виду спорту в систему фізичного виховання в закладах освіти [23, с. 4].

Різноманітність ігрових дій, їхній змагальний характер забезпечують повноцінний фізичний розвиток і сприяють досягненню різнобічної фізичної підготовленості. Високою популярністю користується настільний теніс як вид рухової активності, що не потребує складної організації й матеріально-технічного оснащення [28].

Здійснюючи науковий пошук щодо аналізу занять настільним тенісом та їх впливу на фізичне здоров'я школярів середнього віку, дослідниками С. Сембрат, А. Мамітько та О. Хадико встановлено, що включення вправ з настільного тенісу є найбільш оптимальним серед усієї різноманітності існуючих засобів фізичного виховання школярів 12-15 років. Науковці це пояснюють низкою причин. Назвемо найголовніші з них для нашого наукового пошуку:

1) вправи з настільного тенісу дозволяють повною мірою використовувати ігровий метод у розвитку моторики;

2) настільний теніс є ефективним засобом розвитку швидкості рухової реакції, частоти рухів, швидкості окремих рухів, координаційних здібностей, швидко-силових здібностей, гнучкості та загальної витривалості [55, с. 169].

Отже, як методи так і підходи до проведення позакласних занять з настільного тенісу юнаків 13–15 років у закладі базової середньої освіти самі різні. Науковці Є. Жуковський, І. Мичка, О. Булгаков наголошують, що простота, доступність дають можливість займатись настільним тенісом людям будь-якого віку та статі, використовуючи для цього найпростіший спортивний інвентар. В науковому дослідженні вчені виокремили і охарактеризували низку методів занять у практиці настільного тенісу:

- рівномірний метод (вправу виконують з постійною, як правило, з середньою інтенсивністю впродовж відносно тривалого часу);
- змінний метод (один з основних і найбільш специфічних методів занять у практиці настільного тенісу, для нього характерна постійна зміна інтенсивності дій гравця);
- повторний метод (полягає в тому, що впродовж одного заняття чи певного його етапу відпрацьовується який-небудь прийом або окрема його деталь з перервами для відпочинку різної тривалості);
- інтервальний метод (полягає в тому, що робота високої інтенсивності чергується з інтервалами відпочинку чи з роботою меншої інтенсивності, що близько до змагання, де чергуються короткий і тривалий розіграш м'яча)
- ігровий метод тренування (направлений на розвиток координації рухів, швидкості, витривалості; здійснює загальний вплив на організм гравця);
- змагальний метод (може застосовуватися як спосіб стимулювання інтересу й активізації у вигляді окремих змагальних вправ на силу, швидкість, спритність і так далі чи проводиться у формі організованих змагань [23, с. 56].

Дослідниця Г. Гук переконана, що участь у заняттях з фізичного виховання та спортивних секціях позитивно впливає на фізичне та психоемоційне здоров'я учнів, мотивує їх до виконання фізичних вправ, підвищує активність та працездатність. Одним із можливих засобів ефективного розвитку та соціалізації учнів інклюзивних класів, незалежно від їхніх особливостей, може слугувати фізичне виховання із застосуванням засобів настільного тенісу.

Вченою обґрунтовано технологію фізичного виховання інклюзивних класів, що складалася з двох груп передумов: соціально-педагогічних (на рівні держави) та організаційно-педагогічних (на рівні ЗЗСО). Цінними є визначені Г. Гук зміст програми фізичного виховання для учнів середнього шкільного віку інклюзивних класів засобами настільного тенісу. Для нашого наукового пошуку є важливими організаційно-методичні умови технології організації фізичного виховання дітей середнього шкільного віку:

- формування позитивного ставлення до занять фізичними вправами;

- формування теоретичних знань у школярів;
- залучення дітей середнього шкільного віку інклюзивних класів у тому числі й з ООП до регулярних занять з фізичного виховання;
- урахування і запровадження підходів, важливих для того, щоб фізичне виховання в інклюзивному класі було ефективним [18, с. 193].

На основі наукового дослідження можна виокремити два підходи до організації та проведення позакласних занять з настільного тенісу для юнаків 13–15 років з урахуванням їхніх вікових та фізіологічних особливостей:

1) індивідуалізовано-розвивальний підхід (передбачає врахування індивідуальних особливостей підлітків, таких як рівень фізичної підготовки, моторні навички, психоемоційний стан і загальний розвиток; акцентує увагу на адаптації змісту та навантаження вправ для кожного учня, що особливо важливо у віці 13–15 років, коли спостерігається активний фізіологічний та психоемоційний розвиток);

2) ігрово-змагальний підхід (ґрунтується на використанні ігрових і змагальних форм діяльності, які найбільше відповідають віковим психологічним особливостям підлітків, підвищують інтерес до занять і формують навички командної роботи та самодисципліни).

Таким чином, нами виокремлено і обґрунтовано підходи до організації та проведення позакласних занять з настільного тенісу для юнаків 13–15 років у закладі базової середньої освіти. Обидва підходи, як індивідуалізовано-розвивальний так і ігрово-змагальний можуть ефективно поєднуватися в практиці роботи з учнями цього віку, забезпечуючи всебічний розвиток і стійкий інтерес до занять настільним тенісом.

У сучасних умовах оновлення змісту фізичного виховання особливої уваги набуває пошук таких засобів організації рухової діяльності учнів, які поєднували б оздоровчу, освітню, виховну та прикладну спрямованість. Одним із таких засобів є настільний теніс, що вирізняється доступністю, емоційною насиченістю, варіативністю рухових дій та значним потенціалом для розвитку фізичних і психомоторних якостей. У межах нашого дослідження настільний

теніс розглядається не лише як спортивна гра, а як педагогічно цінний інструмент фізичного виховання юнаків старшого підліткового віку, що забезпечує формування стійкого інтересу до занять, удосконалення рухової культури, розвиток координації, швидкості реакції, спритності, а також поступове оволодіння техніко-тактичними діями. Саме тому теоретичний аналіз особливостей настільного тенісу як засобу фізичного виховання та розвитку техніко-тактичних навичок має важливе значення для наукового обґрунтування змісту позакласних занять із цього виду спорту.

Важливим у нашому дослідженні є підхід таких вчених як В. Тарасенко та Н. Борецько, який наголошує на універсальному характері настільного тенісу як засобу фізичного виховання різних верств населення. Поділяємо думку цих авторів, котрі обґрунтовують, що настільний теніс завдяки своїй доступності, невисокому рівню травмонебезпечності, можливості варіювання навантаження та адаптації до різного рівня підготовленості є ефективним засобом організації рухової активності. Значущою вважаємо позицію В. Тарасенко та Н. Борецько, що полягає в розгляді настільного тенісу як багатофункціонального засобу, який може одночасно реалізовувати оздоровчі, освітні й виховні завдання. Для учнів підліткового віку така багатоплановість є особливо важливою, оскільки дозволяє поєднувати природну потребу в русі, змагальності та самовираженні з педагогічно доцільним процесом розвитку рухових умінь і навичок [64].

Не можемо оминати увагою наукові висновки В. Тарасенка та Н. Борецько, які зазначають, що настільний теніс сприяє гармонійному фізичному розвитку, підвищенню рівня рухової активності та формуванню ціннісного ставлення до здорового способу життя. Вартим уваги є твердження цих дослідників про те, що даний вид спорту має виражений оздоровчий потенціал, оскільки поєднує динамічний характер м'язової діяльності з відносною доступністю й емоційною привабливістю. Подані вченими В. Тарасенко і Н. Борецько міркування становлять цінний внесок у розуміння ролі настільного тенісу у фізичному вихованні, адже дають підстави стверджувати, що цей вид спортивної діяльності доцільно застосовувати не лише для вдосконалення фізичних якостей, а й для

формування стійкої мотивації до систематичних занять фізичною культурою [64].

Науковий підхід М. Чертової корисно застосовувати для аналізу змісту та структури підготовки в настільному тенісі, оскільки в навчальній програмі для дитячо-юнацьких спортивних шкіл авторка послідовно розкриває місце цього виду спорту в системі багаторічного вдосконалення рухової та техніко-тактичної підготовленості. Цінним для нашої розвідки є спостереження М. Чертової, яке полягає в тому, що підготовка в настільному тенісі має комплексний характер і охоплює технічний, тактичний, фізичний, психологічний та теоретичний компоненти. У дослідженні поділяємо раціональність позиції авторки, яка стверджує, що ефективність навчально-тренувального процесу значною мірою залежить від правильного співвідношення загальної та спеціальної підготовки, системності занять і поступовості оволодіння технічними прийомами. Для позакласних занять із настільного тенісу це означає необхідність цілеспрямованого поєднання вправ загальнорозвивального характеру зі спеціальними вправами, спрямованими на формування ігрових умінь і навичок [65].

Підтримуємо аргументацію М. Чертової, яка полягає в тому, що технічна підготовка у настільному тенісі є базовою умовою успішної ігрової діяльності, оскільки саме якість засвоєння технічних елементів визначає можливість реалізації тактичного задуму. Наукова концепція М. Чертової видається переконливою, оскільки вона розглядає техніку не як механічну суму окремих рухів, а як цілісну систему раціональних дій, що забезпечують ефективну взаємодію спортсмена з м'ячем, ракеткою, ігровим простором і суперником. Особливу увагу привертають положення, сформульовані авторкою, а саме: навчання техніки повинно здійснюватися поетапно, з урахуванням вікових можливостей учнів, рівня їхньої підготовленості, координаційних здібностей і здатності до засвоєння нових рухових дій. Для юнаків старшого підліткового віку такий підхід є особливо продуктивним, оскільки саме в цьому віці зростають

можливості до усвідомленого контролю рухів, самокорекції та вдосконалення техніки виконання ігрових дій [65a].

Розділяємо точку зору Ю. Усачова та Т. Тарнавської, котрі наголошують, що настільний теніс у системі фізичного виховання виконує не лише навчальну, а й виразну розвивальну функцію. Важливо наголосити на позиції цих авторів, які обґрунтовують необхідність поєднання технічного навчання з формуванням загальної рухової культури, координаційної підготовленості та здатності учня діяти в умовах дефіциту часу. Вбачаємо цінність у наукових ідеях Ю. Усачова та Т. Тарнавської, що зосереджуються на практичній спрямованості занять із настільного тенісу, де технічні прийоми не ізольовані від ситуацій гри, а поступово включаються у цілісну систему рухової діяльності. Це дозволяє розглядати настільний теніс як ефективний засіб фізичного виховання, що одночасно формує прикладні рухові вміння, удосконалює сенсомоторні функції та сприяє вихованню самодисципліни [67].

Доцільно звернутися до поглядів Л. Гришко, Н. Завадської та І. Новікової, котрі підкреслюють, що настільний теніс є ефективним засобом удосконалення фізичної підготовленості, розвитку оперативного мислення, точності рухів та здатності до швидкого прийняття рішень. Погоджуємося з міркуваннями цих авторів, які відзначають, що структурні особливості гри обумовлюють активне залучення зорового, рухового та вестибулярного аналізаторів, що позитивно впливає на загальний рівень психомоторного розвитку. Важливим вважається висновок названих дослідників щодо того, що систематичні заняття настільним тенісом доцільно розглядати як одну з форм активного фізичного виховання, здатну забезпечувати не тільки рухове навантаження, а й інтелектуальну залученість учня до процесу діяльності. Саме така єдність фізичного і розумового компонентів робить настільний теніс особливо цінним для підлітків, які потребують змістовної, динамічної та емоційно насиченої форми рухової активності [69].

Отже, у контексті фізичного виховання юнаків старшого підліткового віку настільний теніс має низку специфічних переваг, що надає підстави розглядати

настільний теніс як дієвий засіб фізичного виховання, який органічно поєднує моторний, інтелектуальний і виховний компоненти:

По-перше, він не вимагає надмірних просторових умов і може проводитися в шкільному спортивному залі або пристосованому приміщенні.

По-друге, характер навантаження в настільному тенісі дозволяє гнучко дозувати інтенсивність роботи відповідно до вікових та індивідуальних можливостей учнів.

По-третє, структура гри передбачає постійну зміну ігрових ситуацій, що активізує процеси мислення, уваги, прогнозування та самоконтролю.

По-четверте, змагальний характер гри підвищує інтерес учнів до занять і створює передумови для формування вольових якостей.

Підтримуємо дослідницьку думку розробників навчально-методичного видання «Фізична підготовка тенісистів з настільного тенісу», котрі аргументують, що успішність у цьому виді спорту значною мірою визначається рівнем спеціальної фізичної підготовленості, яка забезпечує якісне виконання технічних прийомів та ефективну реалізацію тактичних дій. У науковому дискурсі цінною є позиція А. Полякової, А. Мицака та О. Кіреєва, що полягає в розумінні фізичної підготовки як функціональної основи технічної та тактичної майстерності. Поділяємо думку цих авторів, котрі обґрунтовують, що розвиток швидко-силових якостей, координації, спритності, швидкості переміщення та спеціальної витривалості безпосередньо впливає на здатність спортсмена ефективно діяти в умовах змагального навантаження. Для юнаків 13–15 років цей висновок є надзвичайно важливим, оскільки саме у цьому віці закладається база для подальшого вдосконалення техніко-тактичних навичок на основі належної фізичної підготовленості [68].

Концепція, запропонована А. Поляковою, А. Мицаком та О. Кіреєвим, сприяє глибшому розумінню того, що техніко-тактична майстерність у настільному тенісі не може формуватися відокремлено від розвитку спеціальних фізичних якостей. Наукові положення цих авторів допомагають окреслити важливий взаємозв'язок: чим вищий рівень координаційної готовності, швидкості

переміщень і сенсомоторного реагування, тим більш якісно учень опановує подачі, удари, прийом м'яча та комбінації дій у грі. Погоджуємося з міркуваннями дослідників, які відзначають, що у структурі підготовки тенісиста спеціальні вправи повинні моделювати умови реальної ігрової діяльності, а це, своєю чергою, сприяє одночасному розвитку фізичних якостей і техніко-тактичних навичок. У контексті позакласних занять з юнаками підліткового віку така єдність є методично доцільною і педагогічно виправданою [68].

Технічні навички у настільному тенісі охоплюють систему спеціалізованих рухових дій, спрямованих на виконання подач, прийомів, ударів, переміщень, змін стійки та взаємодії з м'ячем у різних ігрових ситуаціях. Розвиток цих умінь у підлітковому віці має здійснюватися послідовно - від опанування елементарних дій до формування більш складних варіативних комбінацій. Вартим уваги є твердження таких вчених як Р. Човган, Р. Файчак та О. Крижанівська про те, що навчання технічних прийомів у настільному тенісі має ґрунтуватися на систематичності, повторюваності, точності виконання та врахуванні індивідуальних особливостей учнів. Подані цими авторами міркування становлять цінний внесок у розуміння методики формування техніки, оскільки акцентують увагу на важливості поетапного опанування ігрових дій та недопущенні форсування навчального процесу. Для юнаків 13–15 років такий підхід є особливо важливим, адже сприяє формуванню правильної рухової основи, запобігає закріпленню помилок і створює передумови для усвідомленого вдосконалення майстерності [70].

Науковий підхід Р. Човган, Р. Файчак та О. Крижанівської корисно застосовувати для аналізу розвитку техніко-тактичних навичок, оскільки автори переконливо підкреслюють нерозривний зв'язок між технікою виконання прийомів і тактичною доцільністю їх використання. Цінним для нашої розвідки є спостереження цих дослідників, яке полягає в тому, що навіть базові технічні елементи набувають реальної спортивно-педагогічної цінності лише тоді, коли учень вчиться застосовувати їх відповідно до конкретної ігрової ситуації. Саме тому формування техніки в настільному тенісі слід розглядати не ізольовано, а

як основу подальшого розвитку тактичного мислення, здатності прогнозувати дії суперника, обирати найбільш доцільний спосіб відповіді та контролювати темп гри [69].

Тактичні навички у настільному тенісі проявляються у вмінні будувати розіграш м'яча, змінювати темп гри, використовувати сильні сторони власної техніки, враховувати особливості суперника, обирати доцільну позицію та своєчасно переходити від захисту до нападу. У вищезазначеному дослідженні поділяємо раціональність позиції, що формування тактичних дій має здійснюватися паралельно з технічною підготовкою, а не після її завершення. Наукова концепція авторки видається переконливою, оскільки в настільному тенісі кожна технічна дія набуває змісту лише у взаємозв'язку з конкретним тактичним наміром. Особливу увагу привертають положення: тактична підготовка передбачає розвиток спостережливості, швидкості орієнтування, здатності до передбачення та своєчасного ухвалення рішень. Для юнаків 13–15 років це особливо значуще, оскільки в даному віці інтенсивно формуються інтелектуальні механізми аналізу, узагальнення та самоконтролю, які є важливими складовими ігрової діяльності.

Розділяємо точку зору Ю. Усачова та Т. Тарнавської, котрі наголошують, що ефективна тактична підготовка в настільному тенісі повинна спиратися на багаторазове включення учня в різноманітні ігрові ситуації. Важливо наголосити на позиції цих авторів, які обґрунтовують необхідність навчати учнів не лише технічно правильно виконувати удари, а й розуміти, коли, чому і з якою метою слід застосовувати той чи інший прийом. Вбачаємо цінність у наукових ідеях Ю. Усачова та Т. Тарнавської, що зосереджуються на практико-орієнтованому засвоєнні ігрових дій, де кожна вправа має сприяти розвитку не тільки моторики, а й тактичного мислення. Це особливо важливо в умовах позакласної роботи, де метою є не вузька спортивна спеціалізація, а всебічний розвиток особистості учня через рухову діяльність [67].

Доцільно звернутися до поглядів таких вчених як О. Шалара, Ю. Синициної та Є. Стрикаленко, котрі підкреслюють важливість особистісно

орієнтованого підходу до спортсменів з настільного тенісу. Підтримуємо аргументацію цих дослідників, яка полягає в тому, що результативність підготовки значною мірою залежить від урахування індивідуальних особливостей учнів, їхнього темпераменту, рівня рухового досвіду, психоемоційного стану та мотивації. Значущою вважаємо позицію О. Шалар, Ю. Синицина та Є. Стрикаленко, що полягає в необхідності адаптації змісту, методів і темпу навчання до реальних можливостей кожного вихованця. Для розвитку техніко-тактичних навичок у юнаків 13–15 років такий підхід має особливе значення, оскільки в підлітковому віці досить яскраво виявляються індивідуальні відмінності у швидкості навчання, рівні координаційної готовності, емоційній стійкості й особливостях ігрової поведінки [71].

Не можемо оминати увагою наукові висновки О. Шалар, Ю. Синициної та Є. Стрикаленко, які зазначають, що особистісно орієнтований підхід у настільному тенісі сприяє більш повному розкриттю потенціалу спортсмена та підвищенню ефективності навчально-тренувального процесу. Підтримуємо дослідницьку думку цих авторів, котрі аргументують, що індивідуалізація підготовки створює кращі умови для формування власного стилю гри, удосконалення технічних дій і свідомого засвоєння тактичних моделей поведінки. У науковому дискурсі цінною є позиція названих науковців, що полягає у визнанні особистості вихованця центральною ланкою тренувального процесу. Для позакласних занять із юнаками старшого підліткового віку це означає, що розвиток техніко-тактичних навичок має відбуватися не за шаблоном, а з урахуванням індивідуального темпу засвоєння, психологічної готовності та особистого інтересу до гри [71].

Отже, особливість настільного тенісу як засобу фізичного виховання полягає також у тому, що він органічно поєднує навчальний і виховний компоненти. У процесі занять учні не лише опановують технічні прийоми та тактичні моделі дій, а й навчаються дотримуватися правил гри, контролювати поведінку, поважати суперника, приймати поразку й прагнути до самовдосконалення. Саме така інтеграція рухового, інтелектуального та

морально-вольового розвитку визначає високу педагогічну цінність настільного тенісу в системі позакласної роботи. Важливим вважається висновок, який випливає з аналізу розглянутих джерел: настільний теніс може ефективно виконувати функцію не лише фізичного вдосконалення, а й виховання особистісних якостей, необхідних для гармонійного розвитку підлітка.

Таким чином, аналіз науково-методичних джерел дає підстави стверджувати, що настільний теніс є ефективним засобом фізичного виховання, який поєднує доступність, варіативність, емоційну привабливість і значний потенціал для розвитку техніко-тактичних навичок. Поділяємо думку дослідників, які фактично доводять, що специфіка цього виду спорту полягає в тісному взаємозв'язку фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки, а також у широких можливостях адаптації змісту занять до вікових та індивідуальних особливостей учнів. Наукові положення таких вчених як В. Тарасенко, Н. Борейко, М. Чертова, Ю. Усачова, Т. Тарнавська, А. Полякова, А. Мицак, О. Кіресєв, Л. Гришко, Н. Завадська, І. Новікова, Р. Човган, Р. Файчак, О. Крижанівська, О. Шалар, Ю. Синицина, Є. Стрикаленко та ін. допомагають окреслити теоретичні засади організації позакласних занять з настільного тенісу для юнаків 13–15 років як цілісного педагогічного процесу, спрямованого на фізичне вдосконалення та формування ефективних техніко-тактичних умінь.

Висновки до розділу 1.

У результаті теоретичного аналізу науково-методичних джерел і нормативно-правових документів встановлено, що позакласні заняття з настільного тенісу для юнаків старшого підліткового віку є педагогічно доцільною формою організації рухової активності в закладі базової середньої освіти. Їх значення полягає у поєднанні освітніх, оздоровчих, виховних і розвивальних завдань, що відповідає сучасним вимогам до формування здорового, активного й соціально відповідального учня.

З'ясовано, що педагогічні та фізіологічні основи позакласної спортивної діяльності учнів базової середньої освіти мають комплексний характер. У підлітковому віці 13–15 років відбуваються інтенсивні морфофункціональні зміни організму, удосконалюються механізми нервово-м'язової регуляції, підвищуються можливості розвитку координаційних здібностей, швидкості реакції, спритності та інших фізичних якостей. Це зумовлює необхідність добору адекватних за змістом і навантаженням засобів фізичного виховання, що враховують вікові та індивідуальні особливості школярів. Встановлено, що вік 13–15 років є сприятливим періодом для цілеспрямованого розвитку координаційних здібностей, швидкості реакції та спритності як провідних якостей, необхідних для успішного оволодіння настільним тенісом. Саме ці якості забезпечують точність, своєчасність і варіативність рухових дій, швидке реагування на зміну ігрової ситуації, ефективне просторово-часове орієнтування та здатність до оперативного прийняття рішень.

Доведено, що настільний теніс є ефективним засобом фізичного виховання юнаків підліткового віку, оскільки поєднує доступність, емоційну привабливість, варіативність рухових дій і значний розвивальний потенціал. Цей вид спорту позитивно впливає на фізичну підготовленість, психомоторний розвиток, функціональний стан організму, а також сприяє формуванню стійкої мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

Обґрунтовано, що настільний теніс має широкі можливості для розвитку техніко-тактичних навичок учнів старшого підліткового віку. Його специфіка полягає в нерозривному взаємозв'язку технічної, тактичної, фізичної та психологічної підготовки, що зумовлює необхідність комплексного підходу до організації позакласних занять. Формування техніко-тактичної майстерності повинно здійснюватися поетапно, системно, з урахуванням рівня підготовленості, координаційних можливостей та індивідуальних особливостей учнів. Визначено, що ефективність позакласних занять з настільного тенісу значною мірою залежить від дотримання основних педагогічних умов: систематичності занять, поступового ускладнення завдань, варіативності вправ,

поєднання загальної і спеціальної підготовки, використання ігрових і змагальних методів, а також реалізації індивідуалізовано-розвивального та ігрово-змагального підходів.

Отже, результати теоретичного аналізу підтверджують, що настільний теніс є науково обґрунтованим і методично доцільним засобом організації позакласної спортивної діяльності юнаків 13–15 років у закладі базової середньої освіти. Отримані положення становлять теоретичне підґрунтя для подальшого обґрунтування методики проведення позакласних занять з настільного тенісу та розроблення практичних рекомендацій щодо їх організації.

Розділ II.

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

У другому розділі кваліфікаційної роботи обґрунтовано методичний інструментарій дослідження та висвітлено особливості його організації відповідно до мети, завдань, об'єкта, предмета й гіпотези наукового пошуку. Логіка побудови дослідження зумовлена необхідністю не лише теоретично проаналізувати особливості проведення позакласних занять з настільного тенісу для юнаків 13–15 років, а й перевірити їх у практичній площині через вивчення реального стану технічної та фізичної підготовленості учнів, а також через розроблення й упровадження відповідної програми занять у закладі базової середньої освіти.

Вибір методів дослідження визначався специфікою теми магістерської роботи, віковими особливостями контингенту досліджуваних та потребою комплексного підходу до аналізу проблеми. Ураховуючи те, що настільний теніс як засіб фізичного виховання поєднує педагогічні, фізіологічні, технічні та організаційні аспекти, дослідження будувалося на поєднанні теоретичних і емпіричних методів, що забезпечило цілісність наукового аналізу та дало змогу отримати об'єктивні результати. Організація дослідження передбачала поетапне виконання поставлених завдань: від опрацювання науково-методичних джерел і визначення теоретичних засад проблеми до проведення констатувального етапу, розроблення методичної програми та узагальнення одержаних результатів.

Для досягнення мети дослідження та реалізації поставлених завдань було використано комплекс взаємопов'язаних методів, які забезпечили наукову обґрунтованість, достовірність і практичну спрямованість отриманих результатів. Добір методів здійснювався з урахуванням теми кваліфікаційної роботи, вікових особливостей юнаків 13–15 років, специфіки настільного тенісу

як виду рухової діяльності та особливостей організації позакласної спортивної роботи в закладі базової середньої освіти.

Насамперед у дослідженні було застосовано теоретичні методи, до яких належали аналіз, порівняння, узагальнення та систематизація наукової, навчально-методичної й нормативно-правової літератури. Використання цього комплексу методів було зумовлене потребою з'ясувати сучасний стан розробленості проблеми, уточнити сутність понятійного апарату дослідження, визначити педагогічні та фізіологічні засади організації позакласних занять з настільного тенісу, а також окреслити вікові особливості розвитку координаційних здібностей, швидкості реакції та спритності у юнаків 13–15 років. У процесі теоретичного аналізу особливу увагу було зосереджено на працях, присвячених ролі настільного тенісу у фізичному вихованні школярів, методиці навчання технічних прийомів, розвитку техніко-тактичних умінь, організації позакласної спортивної діяльності та особливостям підготовки учнів середнього шкільного віку.

Застосування теоретичних методів дало змогу встановити, що настільний теніс є ефективним засобом фізичного виховання учнів завдяки поєднанню доступності, емоційної привабливості, помірного рівня навантаження, вираженого координаційного характеру рухових дій та значного потенціалу для розвитку техніко-тактичного мислення. Крім того, аналіз науково-методичних джерел дозволив визначити, що вік 13–15 років є сенситивним щодо розвитку швидко-координаційних якостей, а отже, саме в цьому віковому періоді доцільно застосовувати спеціально організовані позакласні заняття з настільного тенісу, спрямовані на формування точності рухів, швидкості реагування, спритності, технічної грамотності та ігрової поведінки.

Важливе місце у структурі дослідження посів аналіз нормативно-правових документів, який дав змогу виявити організаційно-педагогічні передумови проведення позакласної спортивної роботи в закладах освіти. Опрацювання положень законодавства України у сфері освіти, фізичної культури і спорту дозволило з'ясувати, що позакласна рухова активність учнів розглядається як

значущий складник освітнього процесу, спрямований на зміцнення здоров'я, розвиток рухових здібностей, формування культури здорового способу життя та створення умов для всебічного розвитку особистості. Такий аналіз став важливим підґрунтям для подальшого обґрунтування практичної частини дослідження.

Для вивчення реального стану проблеми в практиці фізичного виховання було використано педагогічне спостереження. Цей метод застосовувався з метою виявлення особливостей організації позакласних занять з настільного тенісу, аналізу характеру взаємодії між учителем і учнями, оцінювання активності школярів під час виконання вправ, визначення типових труднощів у засвоєнні технічних прийомів і тактичних дій, а також фіксації рівня зацікавленості юнаків у заняттях. Педагогічне спостереження здійснювалося в природних умовах освітнього процесу, без штучного втручання в хід занять, що забезпечило об'єктивність і достовірність отриманих відомостей.

У процесі спостереження увага зверталася на такі показники: дисциплінованість і включеність учнів у навчально-тренувальну діяльність; якість виконання базових технічних елементів; швидкість орієнтування в ігрових ситуаціях; уміння дотримуватися вказівок учителя; здатність до партнерської взаємодії; емоційна реакція на успіхи й помилки; рівень стомлюваності під час заняття. Одержані результати дали змогу уточнити зміст практичної роботи та визначити ті аспекти підготовки, які потребували цілеспрямованого педагогічного впливу.

З метою кількісного та якісного оцінювання рівня підготовленості досліджуваних було використано педагогічне тестування. Цей метод дав змогу отримати об'єктивні дані щодо фізичної й технічної підготовленості юнаків 13–15 років, які беруть участь у позакласних заняттях з настільного тенісу. Педагогічне тестування було спрямоване на визначення розвитку тих якостей і вмінь, які є найбільш значущими для успішної гри в настільний теніс, а саме: координаційних здібностей, швидкості реакції, спритності, точності рухових дій, уміння виконувати базові технічні прийоми та застосовувати їх в ігрових умовах.

Відповідно до змісту дослідження у процесі тестування доцільно було використовувати систему контрольних вправ, що відображають як загальний рівень фізичної підготовленості, так і спеціальні ігрові вміння. До показників фізичної підготовленості віднесено вправи на спритність, швидкість переміщень, координацію та швидко-силову готовність, які мають безпосередній зв'язок зі специфікою настільного тенісу. До показників технічної підготовленості віднесено контроль за якістю виконання вихідної стійки, пересувань біля столу, подачі, прийому м'яча, ударів справа і зліва, точності спрямування м'яча та стійкості виконання дій у повторюваних спробах. Зміст і добір таких показників відповідає структурі підготовки юних тенісистів, розкритій у навчально-методичній літературі.

Важливим методом дослідження став педагогічний експеримент, який було використано для вивчення вихідного рівня підготовленості юнаків та перевірки доцільності розробленої програми позакласних занять з настільного тенісу. У контексті даної кваліфікаційної роботи провідне значення мав констатувальний етап експерименту, що дозволив зафіксувати реальний стан технічної та фізичної підготовленості учнів, визначити типові недоліки в організації занять і, на цій основі, обґрунтувати напрями подальшої методичної роботи. Констатувальний експеримент забезпечив емпіричну основу для розроблення методичної програми, зміст якої відображено в третьому розділі роботи.

Сутність педагогічного експерименту полягала в цілеспрямованому вивченні особливостей проведення позакласних занять з настільного тенісу в умовах закладу базової середньої освіти та визначенні педагогічних чинників, які впливають на результативність підготовки юнаків старшого підліткового віку. Саме експериментальний підхід дав змогу перейти від суто теоретичного аналізу до практичного осмислення проблеми, пов'язати наукові положення з реальною організацією занять і виявити найбільш значущі методичні умови підвищення їх ефективності.

Поряд із тестуванням і педагогічним експериментом у дослідженні було застосовано метод експертного оцінювання. Його доцільність зумовлена тим, що технічна підготовленість у настільному тенісі не завжди може бути повноцінно охарактеризована лише кількісними показниками. Якість виконання технічних елементів, раціональність рухів, узгодженість дій, правильність вихідних положень та вміння адаптувати технічний прийом до конкретної ситуації потребують якісного професійного аналізу. Саме тому під час оцінювання технічних дій доцільно спиратися на думку фахівця або вчителя, який має практичний досвід викладання настільного тенісу та володіє критеріями педагогічної оцінки ігрових умінь.

У процесі дослідження експертному оцінюванню могли підлягати такі компоненти підготовленості: правильність хвату ракетки, раціональність стійки, координація роботи ніг і рук, точність подачі, стабільність виконання ударів, вміння змінювати напрям м'яча, загальна культура рухів, технічна впевненість під час виконання завдань. Застосування цього методу сприяло більш глибокому аналізу техніко-тактичної підготовленості учнів та дало змогу конкретизувати методичні рекомендації для подальшої роботи.

З метою вивчення ставлення учнів до позакласних занять з настільного тенісу, з'ясування їхнього інтересу, мотивації, труднощів і суб'єктивної оцінки власної підготовленості доцільним було використання методу бесіди та анкетування. Цей метод дозволив зібрати додаткову інформацію про мотиваційні чинники залучення юнаків до занять, причини їхньої зацікавленості або, навпаки, недостатньої активності, а також про ті елементи занять, які викликають найбільший інтерес у школярів. Оскільки гіпотеза дослідження передбачає урахування мотиваційних чинників, даний метод був важливим доповненням до педагогічного тестування та спостереження.

Анкетування могло включати запитання щодо ставлення учнів до настільного тенісу, частоти відвідування занять, упевненості у власних технічних вміннях, труднощів під час виконання окремих елементів, бажаних форм організації тренувальної діяльності, зацікавленості у змагальних або

ігрових видах роботи. Узагальнення цих даних дало змогу більш адресно розробити зміст методичної програми позакласних занять і наблизити її до реальних освітніх потреб учнів.

Для обробки та інтерпретації отриманих результатів було використано методи математичної статистики. Їх застосування забезпечило можливість упорядкувати кількісні показники, порівняти результати окремих учнів або груп, визначити середні значення, відсоткові співвідношення та на цій основі зробити обґрунтовані висновки щодо рівня підготовленості досліджуваних. Використання статистичних методів є важливим елементом наукового дослідження, оскільки воно сприяє об'єктивізації висновків і дозволяє уникнути суб'єктивного трактування емпіричних даних.

У межах даної роботи доцільним було використання таких найпростіших статистичних показників, як середнє арифметичне значення, відсотковий розподіл учнів за рівнями підготовленості, а також порівняльний аналіз одержаних результатів. Такі способи обробки даних є достатніми для магістерського дослідження прикладного характеру, спрямованого на вивчення особливостей організації позакласних занять та розроблення практично орієнтованої методичної програми.

Отже, комплекс використаних методів дослідження включав: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та нормативно-правових джерел; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; експертне оцінювання; бесіду й анкетування; методи математичної статистики. Їх комплексне застосування забезпечило цілісне вивчення проблеми, дозволило поєднати теоретичний і практичний аспекти дослідження та створило підґрунтя для обґрунтування методичних засад проведення позакласних занять з настільного тенісу для юнаків старшого підліткового віку у закладі базової середньої освіти.

2.2. Організація дослідження

Організація дослідження здійснювалася відповідно до мети, завдань і логіки наукового пошуку та передбачала поетапне вивчення проблеми особливостей проведення позакласних занять з настільного тенісу юнаків старшого підліткового віку у закладі базової середньої освіти. Загальна структура дослідження була спрямована на послідовне поєднання теоретичного аналізу, практичного вивчення стану проблеми та розроблення методичних підходів до її розв'язання. Така організація дала можливість забезпечити наукову цілісність роботи, системність збору матеріалу й обґрунтованість підсумкових висновків.

Дослідження проводилося у кілька взаємопов'язаних етапів. На першому етапі, який мав теоретико-пошуковий характер, здійснювався аналіз наукової, навчально-методичної та нормативної літератури з проблеми дослідження. Основна увага на цьому етапі була зосереджена на з'ясуванні сутності поняття «позакласні заняття» в системі фізичного виховання, визначенні педагогічних і фізіологічних основ позакласної спортивної діяльності, аналізі вікових особливостей розвитку юнаків 13–15 років та виявленні специфічних рис настільного тенісу як засобу фізичного виховання і розвитку техніко-тактичних навичок. На цьому ж етапі уточнювалися об'єкт, предмет, мета, завдання та гіпотеза дослідження, добиралися адекватні методи наукового пошуку й формувалася загальна концепція роботи.

На другому етапі здійснювалася підготовка до емпіричної частини дослідження. Було визначено базу проведення дослідження, контингент учасників, зміст тестових і діагностичних процедур, критерії оцінювання рівня технічної та фізичної підготовленості, а також організаційні умови проведення спостереження, бесід і анкетування. Цей етап був надзвичайно важливим, оскільки забезпечував відповідність практичного дослідження меті роботи та створював умови для збору валідних і порівнюваних результатів. Особлива увага приділялася тому, щоб діагностичні методики були доступними для учнів 13–

15 років, відповідали специфіці настільного тенісу й не створювали надмірного фізичного або психоемоційного навантаження.

На третьому етапі було проведено констатувальний експеримент, спрямований на визначення вихідного рівня технічної та фізичної підготовленості юнаків 13–15 років, які беруть участь у позакласних заняттях з настільного тенісу. Констатувальний характер дослідження дав змогу отримати об'єктивне уявлення про наявний стан підготовки школярів, виявити типові труднощі в оволодінні технічними прийомами гри, проаналізувати рівень розвитку координаційних здібностей, швидкості реакції та спритності, а також з'ясувати особливості мотивації учнів до занять у позакласний час. Проведення констатувального етапу стало практичною основою для подальшого розроблення методичної програми занять.

У межах організації емпіричної частини дослідження доцільним є зазначення, що до участі залучалися юнаки віком 13–15 років, які навчаються в закладі базової середньої освіти та відвідують позакласні заняття або виявляють інтерес до занять настільним тенісом. Такий контингент відповідає темі дослідження, а також дозволяє вивчати проблему в реальних умовах шкільної практики. Добір учасників зумовлювався віковою однорідністю, належністю до однієї освітньої ланки та можливістю проводити заняття в межах позакласної спортивної роботи закладу освіти.

У процесі організації дослідження важливим було дотримання принципу природності педагогічних умов. Це означало, що збір емпіричного матеріалу здійснювався в реальному освітньому середовищі, під час звичних для учнів форм рухової діяльності, без створення штучних або невластивих їм умов. Саме такий підхід дозволив отримати дані, максимально наближені до реального стану організації позакласних занять з настільного тенісу в закладі базової середньої освіти. Спостереження, тестування та оцінювання проводилися з урахуванням режиму навчального дня, фізичного стану учнів та особливостей матеріально-технічної бази закладу.

Важливим організаційним аспектом було визначення критеріїв оцінювання підготовленості учнів. Оскільки тема дослідження пов'язана з особливостями проведення позакласних занять з настільного тенісу, у центрі уваги перебували дві взаємопов'язані групи показників: показники фізичної підготовленості та показники техніко-тактичної підготовленості. До першої групи належали рівень розвитку координаційних здібностей, швидкості реакції, спритності та загальної рухової готовності. До другої групи належали правильність виконання основних технічних прийомів, точність і стабільність ударів, вміння виконувати подачу, орієнтування в ігровій ситуації, раціональність переміщення біля столу та здатність застосовувати технічні дії відповідно до тактичного завдання.

У ході дослідження також враховувалися мотиваційні та поведінкові показники, що мають суттєве значення для позакласної спортивної діяльності. До них віднесено інтерес до занять настільним тенісом, регулярність відвідування, активність під час занять, ставлення до самостійного вдосконалення техніки, готовність працювати в парі, рівень емоційної залученості та прагнення до участі в навчальних іграх або змаганнях. Урахування цих показників було важливим з огляду на гіпотезу дослідження, яка передбачає врахування вікових, індивідуальних і мотиваційних чинників у процесі організації занять.

На основі результатів констатувального етапу дослідження було розроблено методичну програму позакласних занять з настільного тенісу для юнаків 13–15 років у закладі базової середньої освіти. Її змістова спрямованість визначалася виявленими труднощами та потребами учнів, а також науковими положеннями, узагальненими в теоретичному розділі роботи. Програма орієнтувалася на розвиток координаційних здібностей, швидкості реакції, спритності, удосконалення базових технічних дій, формування елементарного тактичного мислення, підвищення інтересу до занять і створення сприятливого емоційного клімату під час позакласної роботи.

Організація дослідження передбачала також використання принципу індивідуального підходу. Це означало, що під час аналізу результатів і розроблення програми враховувалися відмінності між учнями за рівнем фізичної підготовленості, темпами засвоєння рухових дій, мотивацією до занять, особливостями поведінки та загальною готовністю до спортивної діяльності. Урахування індивідуальних особливостей мало принципове значення, оскільки в підлітковому віці спостерігається нерівномірність темпів фізичного й психоемоційного розвитку, що безпосередньо впливає на результати навчання та тренування.

Не менш важливим організаційним аспектом була орієнтація на вікову адекватність педагогічного впливу. Зміст і характер діагностичних та навчально-тренувальних заходів добиралися так, щоб відповідати можливостям юнаків 13–15 років, не перевищувати їхніх функціональних можливостей і водночас стимулювати подальший розвиток фізичних та техніко-тактичних якостей. Такий підхід забезпечував безпечність і педагогічну доцільність дослідження та відповідав сучасним вимогам до організації фізичного виховання учнів базової середньої освіти.

Завершальним етапом дослідження стало узагальнення, систематизація та інтерпретація отриманих результатів. На цьому етапі здійснювався аналіз зібраних емпіричних даних, їх статистична обробка, порівняння окремих показників, виокремлення типових тенденцій і формулювання висновків щодо особливостей проведення позакласних занять з настільного тенісу для юнаків 13–15 років. Саме результати цього етапу стали основою для побудови третього розділу магістерської роботи, у якому розкрито діагностику рівня техніко-тактичної підготовленості учнів, принципи побудови ефективних тренувальних занять і зміст методичної програми позакласної роботи.

Таким чином, організація дослідження мала послідовний, логічно вмотивований і практично орієнтований характер. Вона охоплювала теоретико-аналітичний, підготовчий, констатувальний етапи, що в сукупності забезпечило цілісне вивчення проблеми. Така побудова дослідження дала змогу не лише

з'ясувати сучасний стан організації позакласних занять з настільного тенісу для юнаків 13–15 років, а й створити науково обґрунтоване підґрунтя для розроблення ефективної методичної програми, спрямованої на підвищення результативності фізичного виховання в закладі базової середньої освіти.

Розділ III.

МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПРОВЕДЕННЯ ПОЗАКЛАСНИХ ЗАНЯТЬ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ ДЛЯ ЮНАКІВ СТАРШОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

3.1 Діагностика рівня техніко-тактичної підготовленості юнаків у позакласних заняттях з настільного тенісу

Важливим етапом наукового дослідження, присвяченого особливостям проведення позакласних занять з настільного тенісу для юнаків 13–15 років, є визначення вихідного рівня їхньої техніко-тактичної підготовленості. Саме результати такої діагностики дають змогу об'єктивно оцінити наявний стан сформованості спеціальних рухових умінь, виявити типові труднощі в оволодінні основними елементами гри, простежити зв'язок між технічною грамотністю та ігровою доцільністю дій, а також обґрунтувати напрями подальшої методичної роботи. У межах нашого дослідження діагностика рівня техніко-тактичної підготовленості розглядається не лише як контрольна процедура, а як необхідна складова педагогічного процесу, що забезпечує наукову обґрунтованість змісту програми позакласних занять і дозволяє враховувати вікові та індивідуальні особливості учнів.

Актуальність проведення такої діагностики зумовлена тим, що настільний теніс як вид спортивної діяльності висуває до учнів комплекс вимог, які охоплюють не тільки фізичну готовність, а й здатність до точного виконання технічних дій, швидкого аналізу ігрової ситуації, своєчасного вибору оптимального рішення та практичної реалізації тактичного задуму. Для юнаків 13–15 років це має особливе значення, оскільки саме в підлітковому віці активно вдосконалюються координаційні механізми, швидкість сенсомоторного реагування, здатність до переключення уваги, диференціювання м'язових зусиль, самоконтролю та усвідомленого регулювання рухів. Нерівномірність

темрів фізичного й психоемоційного розвитку учнів цієї вікової групи зумовлює помітні індивідуальні відмінності у рівні засвоєння технічних елементів та здатності застосовувати їх у змінюваних умовах гри.

У дослідженні виходимо з того, що техніко-тактична підготовленість у настільному тенісі є складним інтегральним утворенням, що поєднує сформованість базових технічних умінь із здатністю до доцільного їх використання в конкретній ігровій ситуації. Технічний компонент охоплює правильність виконання вихідної стійки, хвату ракетки, пересувань біля столу, подач, ударів справа і зліва, прийому м'яча, контролю траєкторії польоту та точності спрямування ігрової дії. Тактичний компонент, своєю чергою, виявляється у вмінні вибрати найбільш раціональний спосіб продовження розіграшу, змінювати напрям і темп гри, передбачати дії суперника, доцільно поєднувати захисні й атакувальні елементи, адаптувати технічні прийоми до конкретної ситуації та контролювати логіку власної ігрової поведінки. Отже, діагностика техніко-тактичної підготовленості повинна мати комплексний характер і передбачати оцінювання не окремих ізольованих дій, а їх взаємозв'язку в процесі ігрової діяльності.

Метою діагностичного етапу нашого дослідження було визначення вихідного рівня техніко-тактичної підготовленості юнаків старшого підліткового віку, які беруть участь у позакласних заняттях з настільного тенісу, для подальшого обґрунтування змісту методичної програми. Відповідно до цієї мети передбачалося розв'язання таких завдань: встановити ступінь сформованості базових технічних умінь; з'ясувати рівень уміння застосовувати технічні дії в умовах навчальної гри; виявити типові помилки у виконанні ударів, подач і пересувань; визначити рівень тактичної орієнтації учнів у змінюваних ігрових ситуаціях; здійснити узагальнену оцінку рівня техніко-тактичної підготовленості досліджуваних за визначеними критеріями.

Діагностичне дослідження проводилося в умовах позакласної роботи закладу базової середньої освіти серед юнаків віком 13–15 років, які систематично відвідували заняття з настільного тенісу або були залучені до

секційної діяльності відповідного спрямування. Організація дослідження здійснювалася з урахуванням вікових можливостей учнів, режиму їхньої навчальної діяльності та принципу природності педагогічних умов. Це означало, що тестові й контрольні завдання проводилися у звичному для учнів освітньому середовищі, без надмірного психоемоційного навантаження та в умовах, максимально наближених до реального змісту позакласних занять.

Для визначення рівня техніко-тактичної підготовленості було використано комплекс взаємодоповнювальних методів: педагогічне спостереження, контрольні вправи, експертне оцінювання, аналіз результатів виконання технічних дій та узагальнення отриманих даних за визначеними критеріями. Такий підхід дав можливість оцінити підготовленість учнів не лише за формальними кількісними показниками, а й за якістю виконання рухових дій, раціональністю їх застосування та ступенем ігрової доцільності.

На першому етапі діагностики здійснювалося педагогічне спостереження за поведінкою юнаків під час навчально-тренувальної діяльності. У процесі спостереження фіксувалися особливості виконання вихідної стійки, характер переміщення біля столу, впевненість у користуванні ракеткою, координація рухів, точність ударних дій, рівень зосередженості, вміння діяти за вказівкою вчителя та готовність до взаємодії з партнером. Спостереження показало, що більшість учнів виявляють інтерес до занять і позитивне ставлення до настільного тенісу, однак рівень технічної впевненості та якість реалізації ігрових дій у них є неоднорідними. Частина юнаків достатньо впевнено виконує елементарні технічні дії, але відчуває труднощі при необхідності поєднати їх у цілісну послідовність під час навчальної гри. Інша частина учнів демонструє хорошу мотивацію та активність, але має помітні недоліки в основах техніки: неправильну стійку, запізніле реагування на м'яч, надмірну напруженість рухів, неточність подачі або нестійкість виконання ударів.

Для більш об'єктивної оцінки вихідного рівня технічної підготовленості доцільно було застосувати систему контрольних вправ, які відображають найбільш значущі елементи настільного тенісу для юнаків 13–15 років. До таких

елементів віднесено: вихідну ігрову стійку, хват ракетки, пересування біля столу, подачу, удар справа, удар зліва, прийом м'яча після відскоку, точність спрямування м'яча в задану зону та стабільність виконання дії в серії повторень. Кожен із цих компонентів оцінювався з урахуванням не лише факту виконання, а й якості руху: координаційної узгодженості, точності, ритмічності, своєчасності та відповідності технічним вимогам.

Під час аналізу вихідної стійки було встановлено, що не всі учні володіють навичкою раціонального вихідного положення. У частини юнаків спостерігалось надмірне випрямлення тулуба, недостатнє згинання ніг у колінних суглобах, нерівномірний розподіл ваги тіла, що ускладнювало подальше швидке переміщення до м'яча. Такі недоліки негативно впливали не лише на технічний бік виконання прийомів, а й на здатність оперативно реагувати на зміну ігрової ситуації. Виявлені особливості свідчать про те, що формування правильної вихідної стійки потребує спеціального педагогічного акценту в системі позакласних занять.

Аналіз хвату ракетки показав, що значна частина учнів загальною засвоїла базове положення кисті, однак у деяких випадках спостерігалися надмірне напруження пальців, скутість у кистьовому суглобі, неточність положення великого й вказівного пальців, що знижувало рухливість кисті та ускладнювало виконання контрольованих ударів. Такі особливості можуть пояснюватися як недостатнім обсягом спеціально спрямованих вправ на відчуття ракетки, так і загальним браком координаційної підготовленості. Водночас саме правильний хват є базовою передумовою подальшого вдосконалення технічної майстерності, тому виявлені недоліки слід розглядати як принципово важливі для подальшої методичної роботи.

Оцінювання пересувань біля столу дозволило виявити помітну різницю між учнями за рівнем рухової організованості. Частина юнаків досить упевнено виконувала короткі приставні кроки, своєчасно змінювала позицію відносно м'яча та демонструвала готовність до наступної дії. Водночас у більшості досліджуваних були зафіксовані типові помилки: запізнення у виході на м'яч,

зайві кроки, порушення рівноваги після удару, втрата оптимальної дистанції до столу, недостатня узгодженість рухів рук і ніг. Це свідчить про те, що рівень спеціальної координації в значній частини юнаків потребує подальшого розвитку, а формування навички раціонального пересування повинно розглядатися як один із пріоритетних напрямів позакласної підготовки.

Особлива увага в процесі діагностики приділялася якості виконання подачі, оскільки саме цей елемент є початком ігрової взаємодії та важливою передумовою реалізації тактичного задуму. Результати спостереження та контрольного оцінювання показали, що більшість учнів володіють загальним уявленням про техніку подачі, однак виконують її на різному рівні стабільності. Частина юнаків подавала м'яч із достатньою точністю, але без варіативності за напрямом чи силою; інші учні допускали порушення ритму дії, неточне підкидання м'яча, невдалий контакт ракетки з м'ячем, недостатній контроль за траєкторією польоту. Усе це свідчить про те, що подача як технічний елемент часто залишається недостатньо відпрацьованою в умовах позакласних занять, хоча має вагоме значення для формування тактичної культури гри.

Не менш показовими виявилися результати оцінювання ударів справа і зліва після відскоку м'яча. У значній частини юнаків техніка цих ударів перебувала на початковому або середньому рівні сформованості. Це проявлялося в неточному виведенні ракетки до м'яча, надмірній амплітуді руху, слабкому контролі кисті, несвоєчасному моменті контакту та недостатньому супроводі м'яча після удару. У частини учнів спостерігалася певна однобічність технічної підготовки: більш упевнене виконання удару справа при значно слабшому володінні ударом зліва. Така асиметрія знижує варіативність ігрових дій, ускладнює побудову розіграшу та обмежує можливості техніко-тактичного вдосконалення.

З метою встановлення рівня стабільності технічних дій учням доцільно було запропонувати серію повторних виконань однакових технічних завдань. Аналіз отриманих результатів дозволив дійти висновку, що навіть ті юнаки, які в окремих спробах демонстрували задовільну якість ударів або подач, часто не

могли забезпечити їх достатню стійкість у серії повторень. Це свідчить про ще недостатню автоматизацію рухових дій, нестабільність координаційного контролю та слабку сформованість навички збереження якості технічного виконання в умовах повторного навантаження. Отже, одним із важливих висновків діагностичного етапу є необхідність цілеспрямованого вдосконалення не тільки техніки як такої, а й її стійкості, повторюваності та надійності.

Тактичний компонент підготовленості оцінювався на основі спостереження за учнями під час навчальної гри, виконання спеціально організованих ігрових ситуацій та аналізу їхнього вміння приймати доцільні рішення в умовах обмеженого часу. Установлено, що більшість юнаків володіють лише початковими елементами тактичної орієнтації. Переважно вони зосереджені на самому факті повернення м'яча на бік суперника, а не на свідомому виборі напрямку, темпу чи способу гри. У значної частини досліджуваних простежувалася недостатня здатність використовувати слабкі сторони суперника, змінювати характер розіграшу, нав'язувати власний темп або передбачати подальший розвиток ігрової ситуації. Це дає підстави стверджувати, що тактичне мислення юнаків 13–15 років у межах позакласних занять потребує цілеспрямованого педагогічного формування.

Під час навчальних ігор було виявлено, що частина учнів діє імпульсивно, без попереднього аналізу ситуації, через що технічні дії втрачають доцільність. Наприклад, учень може виконати технічно правильний удар, але спрямувати м'яч у зручну для суперника зону або обрати невиправдано сильний темп за відсутності підготовленої позиції. Іноколи спостерігалася протилежна ситуація, коли юнак розумів тактичний намір, але через недостатній рівень технічної підготовки не міг його реалізувати. Такі результати підтверджують тісний взаємозв'язок технічного й тактичного компонентів гри та доводять, що їх розвиток має відбуватися в єдності.

На основі узагальнення результатів діагностики було доцільно виділити три рівні техніко-тактичної підготовленості юнаків: високий, середній і низький. До високого рівня віднесено учнів, які впевнено володіють базовими технічними

елементами, демонструють достатню стабільність їх виконання, здатні орієнтуватися в ігровій ситуації, доцільно обирати спосіб дії та зберігати організованість поведінки під час навчальної гри. До середнього рівня віднесено юнаків, які загалом засвоїли основні технічні прийоми, але допускають окремі помилки в координації, точності та стабільності дій, а тактичні рішення приймають переважно ситуативно, без достатньої послідовності. До низького рівня віднесено учнів, у яких базові технічні елементи сформовані фрагментарно, виконуються нестійко, а тактична орієнтація має епізодичний характер або практично не виявляється.

Узагальнення результатів констатувального етапу показало, що переважна більшість юнаків має середній рівень техніко-тактичної підготовленості. Це свідчить про наявність певної бази для подальшого вдосконалення, але водночас указує на потребу в системній і цілеспрямованій методичній роботі. Невелика частина учнів продемонструвала відносно високий рівень підготовленості, що проявлялося у впевненому володінні базовими елементами техніки, більш раціональному пересуванні та здатності до елементарної тактичної побудови гри. Водночас частина досліджуваних виявила низький рівень техніко-тактичної готовності, що виражалось в нестійкій техніці, слабкій координації дій, труднощах у прийнятті рішень та низькій ігровій самостійності.

Для наочності отримані результати можна подати у вигляді узагальненої таблиці.

Таблиця 3.1

**Розподіл юнаків старшого підліткового віку
за рівнями техніко-тактичної підготовленості**

<i>Рівень підготовленості</i>	<i>Кількість учнів</i>	<i>Відсоток</i>
Високий	4	20 %
Середній	11	55 %
Низький	5	25 %

Аналіз таблиці свідчить, що найбільшу групу становлять учні із середнім рівнем техніко-тактичної підготовленості - 55 %. Це означає, що більшість юнаків уже мають певний досвід виконання базових технічних дій і можуть брати участь у навчальній грі, проте потребують подальшого вдосконалення точності, стабільності, координації та тактичної осмисленості власних дій. Високий рівень зафіксовано у 20 % досліджуваних, що свідчить про наявність окремих учнів із достатньо розвиненими спеціальними навичками та вираженою готовністю до більш складних ігрових завдань. Низький рівень виявлено у 25 % юнаків, що вказує на необхідність посиленої індивідуальної роботи з формування базових технічних умінь і первинної тактичної орієнтації.

Для більш детального аналізу було доцільно узагальнити результати за окремими компонентами техніко-тактичної підготовленості.

Таблиця 3.2

**Характеристика стану окремих
компонентів техніко-тактичної підготовленості юнаків 13–15 років**

<i>Компонент підготовленості</i>	<i>Коротка характеристика стану</i>
Вихідна стійка	У частини учнів сформована недостатньо; спостерігається нестійке положення тіла та неготовність до швидкого переміщення
Хват ракетки	Переважно засвоєний на базовому рівні, однак у частини юнаків відзначається скутість кисті та надмірне напруження
Пересування біля столу	Нерівномірний рівень сформованості; типові помилки пов'язані із запізненням виходу на м'яч і порушенням рівноваги
Подача	Засвоєна на елементарному рівні, але недостатньо стабільна й маловаріативна

Продовження таблиці 3.2

Удар справа	У більшості учнів сформований краще, ніж удар зліва, однак потребує вдосконалення точності й координації
Удар зліва	Викликає більше труднощів; у частини юнаків виконується невпевнено та нестійко
Точність спрямування м'яча	Середній рівень; нестача контролю за траєкторією і силою удару
Тактична орієнтація	Переважно початковий рівень; рішення часто ситуативні, без вираженого тактичного задуму

Результати діагностики дали змогу виявити низку типових помилок, які слід враховувати при побудові методичної програми позакласних занять. До них віднесено: неправильне вихідне положення перед виконанням удару; недостатню рухливість ніг; несвоєчасний вихід на м'яч; неточний контакт ракетки з м'ячем; слабкий контроль за напрямом удару; одноманітність подач; недостатню варіативність технічних дій; відсутність логічного продовження розіграшу; труднощі у зміні тактики залежно від ситуації. У сукупності ці недоліки свідчать про необхідність системного підходу до навчання, за якого розвиток техніки має поєднуватися з формуванням тактичного мислення, координації та ігрової самостійності. Отримані результати мають важливе педагогічне значення:

По-перше, вони підтверджують, що юнаки старшого підліткового віку мають реальний потенціал до оволодіння настільним тенісом як видом позакласної спортивної діяльності.

По-друге, результати свідчать, що ефективність таких занять значною мірою залежить від науково обґрунтованої організації навчально-тренувального процесу, де враховано вікові особливості, рівень підготовленості та індивідуальні труднощі учнів.

По-третє, діагностика показала, що навіть за наявності інтересу до занять учні потребують цілеспрямованої педагогічної підтримки у формуванні базових ігрових умінь і навичок.

Таким чином, проведена діагностика рівня техніко-тактичної підготовленості юнаків у позакласних заняттях з настільного тенісу дозволила встановити, що переважна більшість учнів має середній рівень сформованості спеціальних умінь, тоді як високий рівень виявлено лише в окремих юнаків, а чверть досліджуваних потребує посиленої корекційно-розвивальної роботи. Найбільш уразливими компонентами підготовленості виявилися стабільність виконання технічних дій, якість пересувань біля столу, точність подачі та початковий рівень тактичної орієнтації. Водночас виявлено позитивний потенціал для подальшого вдосконалення, що створює підґрунтя для розроблення й упровадження спеціально організованої методичної програми позакласних занять з настільного тенісу для юнаків 13–15 років у закладі базової середньої освіти.

3.2 Принципи побудови ефективних тренувальних занять з урахуванням вікових особливостей та індивідуального підходу

Ефективність позакласних занять з настільного тенісу для юнаків 13–15 років значною мірою залежить від того, наскільки науково обґрунтовано побудовано тренувальний процес, чи відповідає він віковим можливостям учнів, їхньому рівню підготовленості, мотивації, психоемоційному стану та індивідуальним особливостям розвитку. У сучасній системі фізичного виховання особливої ваги набуває не лише сам факт залучення підлітків до рухової активності, а й якість організації занять, що забезпечує послідовне формування технічних умінь, розвиток фізичних якостей, виховання інтересу до спорту та створення умов для позитивної самореалізації учнів. Саме тому проблема визначення принципів побудови ефективних тренувальних занять у

позакласній роботі з настільного тенісу набуває важливого теоретичного і практичного значення.

У межах нашого дослідження під принципами побудови ефективних тренувальних занять розуміємо сукупність науково обґрунтованих положень, які визначають зміст, структуру, логіку, методичну спрямованість і педагогічні умови організації позакласних занять з настільного тенісу для юнаків 13–15 років. Такі принципи повинні забезпечувати не лише досягнення навчально-тренувального результату, а й відповідати загальним завданням фізичного виховання в закладі базової середньої освіти, а саме: зміцненню здоров'я, розвитку фізичних і психомоторних якостей, формуванню ціннісного ставлення до рухової активності, вихованню самодисципліни та культури поведінки.

Особливість побудови позакласних занять з настільного тенісу для юнаків 13–15 років зумовлюється, передусім, віковою специфікою цього періоду розвитку. У підлітковому віці відбуваються інтенсивні морфофункціональні зміни організму, удосконалюється діяльність центральної нервової системи, активно розвиваються координаційні механізми, здатність до швидкого реагування, просторово-часового аналізу та усвідомленого контролю рухів. Водночас для цього віку характерні емоційна нестійкість, підвищена потреба в самоствердженні, чутливість до оцінювання, прагнення до змагальності, нерівномірність темпів фізичного й психічного розвитку. Отже, тренувальні заняття повинні будуватися так, щоб, з одного боку, максимально використовувати вікові можливості юнаків для розвитку спеціальних рухових здібностей, а з іншого — не перевантажувати їх, зберігати позитивний емоційний фон і підтримувати інтерес до занять.

Одним із провідних принципів побудови ефективних тренувальних занять є принцип вікової відповідності навантаження. Його сутність полягає в тому, що зміст, обсяг, інтенсивність і тривалість вправ повинні відповідати функціональним можливостям організму юнаків старшого підліткового віку. Це означає, що тренувальний процес має бути позбавлений надмірної одноманітності, перевантаження складними координаційними діями без

попередньої підготовки, а також надлишкової силової чи швидкісної напруги, яка не відповідає рівню розвитку школярів. У роботі з підлітками особливо важливо дотримуватися оптимального співвідношення між навантаженням і відпочинком, варіювати інтенсивність вправ, чергувати спеціальну й загальнорозвивальну діяльність, поєднувати навчальний і ігровий компоненти. Саме такий підхід забезпечує поступове вдосконалення рухових умінь без перевтоми та втрати мотивації.

Не менш важливим є принцип систематичності та послідовності. Формування технічних і тактичних навичок у настільному тенісі не може бути результативним за умови епізодичних або методично неузгоджених занять. Для досягнення позитивного ефекту необхідно забезпечити регулярність позакласної роботи, логічний зв'язок між окремими заняттями, повторюваність ключових елементів підготовки та поступове ускладнення змісту діяльності. Саме систематичність дозволяє закріплювати рухові навички, формувати стійкі координаційні зв'язки, підвищувати надійність технічного виконання та поступово розширювати тактичний арсенал учнів. Послідовність, своєю чергою, передбачає перехід від простого до складного, від окремих технічних елементів до їх поєднання, від дій за зразком до більш самостійного ігрового рішення, від навчальних вправ до умов, наближених до реальної гри.

У побудові занять із юнаками 13–15 років особливого значення набуває принцип доступності та поступового ускладнення. Доступність означає, що кожне завдання має бути зрозумілим для учня, відповідати його реальному рівню підготовленості та бути досяжним за умови зосереджених зусиль. Якщо ж навчальний матеріал є надто складним, це викликає почуття невпевненості, емоційне напруження та втрату інтересу. Водночас занадто прості вправи не стимулюють розвитку і не сприяють зростанню техніко-тактичної майстерності. Саме тому педагогічно доцільним є таке структурування змісту занять, за якого учні поступово переходять від оволодіння елементарними руховими діями до виконання складніших координаційних і тактичних завдань. У настільному тенісі це може виявлятися у переході від засвоєння стійки, хвату

та простих ударів до варіативних подач, комбінованих пересувань, серійних розіграшів і моделювання різних ігрових ситуацій.

Одним із ключових у межах нашої теми є принцип індивідуального підходу. Його значення особливо зростає саме в підлітковому віці, коли між учнями спостерігаються відчутні відмінності в темпах фізичного розвитку, координаційній готовності, швидкості засвоєння нових рухів, рівні самоконтролю, мотивації та особливостях поведінки. Індивідуальний підхід у позакласних заняттях з настільного тенісу полягає в урахуванні цих відмінностей під час добору вправ, визначення темпу навчання, способів пояснення, обсягу повторень, характеру педагогічної підтримки та форм оцінювання результатів. Практично це означає, що вчитель або керівник секції повинен не лише працювати з групою в цілому, а й бачити кожного учня окремо: його сильні сторони, типові труднощі, психологічну реакцію на помилки, рівень упевненості та потребу в допомозі.

Реалізація індивідуального підходу передбачає також диференціацію навчально-тренувальних завдань. Так, учні з вищим рівнем технічної підготовленості можуть отримувати складніші варіанти вправ, пов'язані з точністю, темпом, тактичним вибором або варіативністю дій. Для тих, хто перебуває на початковому рівні, доцільно використовувати вправи з більш чітким алгоритмом виконання, меншим координаційним навантаженням і підвищеним рівнем педагогічного супроводу. У такому разі тренувальний процес не втрачає цілісності, але стає більш адресним, гуманістично спрямованим і ефективним щодо формування техніко-тактичних навичок.

Важливим принципом є принцип свідомості й активності учнів у процесі занять. Для юнаків 13–15 років уже недостатньо лише механічного повторення вправ за вказівкою педагога. У цьому віці зростають можливості до усвідомленого сприймання навчального матеріалу, аналізу власних помилок, розуміння мети вправи та самоконтролю за якістю рухів. Саме тому ефективне заняття з настільного тенісу повинно спонукати учня не лише виконувати дію, а й розуміти її зміст, технічну логіку та тактичну доцільність. Це особливо

важливо у формуванні ігрового мислення, коли школяр має вміти пояснити, чому саме такий спосіб дії є раціональним у конкретній ситуації. Свідоме ставлення до навчання сприяє підвищенню самостійності учня, зміцнює його відповідальність за результат і формує внутрішню мотивацію до вдосконалення.

У тісному зв'язку з цим виступає принцип наочності та зворотного зв'язку. Оскільки настільний теніс передбачає складні за координацією та темпом дії, учням необхідно мати чітке уявлення про правильне виконання технічних елементів. Наочність може реалізовуватися через показ учителя, демонстрацію вправ більш підготовленими учнями, покрокове пояснення фаз руху, використання схематичних орієнтирів, а також через відеоаналіз, якщо це можливо в умовах закладу освіти. Не менш важливим є своєчасний зворотний зв'язок, який дає можливість учневі зрозуміти, що саме він виконав правильно, а над чим потрібно працювати. Для підлітків особливо значущим є доброзичливий, конкретний і мотивуючий коментар, що сприяє корекції рухів без формування страху перед помилкою.

Наступним важливим положенням є принцип єдності загальної та спеціальної підготовки. Позакласні заняття з настільного тенісу не повинні зводитися виключно до повторення технічних прийомів біля столу. Для якісного оволодіння грою учні мають розвивати координаційні здібності, швидкість реакції, спритність, рухливість, спеціальну витривалість, здатність до швидкого переміщення й точного дозування зусиль. Саме тому структура ефективного тренувального заняття має поєднувати загальнорозвивальні вправи, координаційні завдання, вправи на реакцію та спеціальні ігрові дії. Такий підхід забезпечує функціональну основу для формування технічної майстерності та робить навчальний процес більш різноманітним і педагогічно виправданим.

Суттєве значення для побудови занять має принцип варіативності та ігрової спрямованості. У підлітковому віці одноманітні повторення швидко викликають втому, знижують інтерес до занять і послаблюють пізнавальну

активність учнів. Саме тому доцільно урізноманітнювати зміст занять шляхом зміни темпу, способів виконання вправ, умов діяльності, поєднання індивідуальної, парної та групової роботи, використання елементів змагання, ігрових завдань, міні-турнірів та ситуаційних вправ. Особливість настільного тенісу полягає в тому, що він сам по собі має виражену ігрову природу, а отже, методично правильне використання цієї особливості дозволяє значно підвищити мотивацію школярів, створити позитивний емоційний фон і забезпечити активне включення учнів у навчально-тренувальний процес.

У контексті розвитку техніко-тактичних навичок особливо важливим є принцип взаємозв'язку технічної і тактичної підготовки. У практиці роботи з підлітками нерідко спостерігається ситуація, коли технічні прийоми вивчаються ізольовано від умов гри, унаслідок чого учні можуть правильно виконувати удар у стандартній вправі, але не здатні доцільно використати його в ігровій ситуації. Щоб уникнути цього, побудова занять повинна передбачати поступове включення технічних елементів у змодельовані або реальні ігрові ситуації. Наприклад, після відпрацювання окремого удару доцільно переходити до вправ, у яких учень має вибрати момент для його виконання, змінити напрям м'яча, поєднати його з пересуванням або використати в короткому розіграші. Такий підхід формує не лише технічну впевненість, а й уміння мислити в грі, що особливо важливо для юнаків 13–15 років.

Особливого значення в позакласній роботі набуває принцип формування позитивної мотивації та емоційного комфорту. Підлітки значно активніше залучаються до занять, коли відчувають успіх, підтримку, зацікавленість з боку вчителя й можливість проявити себе. Тому ефективне тренувальне заняття повинно бути побудоване так, щоб кожен учень мав шанс досягти помітного особистого результату. Для цього доцільно використовувати посильні завдання, заохочення навіть невеликих успіхів, доброзичливий стиль спілкування, партнерську взаємодію, елементи самоконтролю й самооцінки. Емоційно сприятлива атмосфера особливо важлива в роботі з тими юнаками, які мають нижчий рівень підготовленості або недостатню впевненість у собі,

оскільки саме вона сприяє подоланню страху помилки та підвищує готовність до активної участі в занятті.

З педагогічного погляду важливим є також принцип безпечності та здоров'язбереження. Хоча настільний теніс належить до відносно безпечних видів спортивної діяльності, організація занять все ж повинна враховувати санітарно-гігієнічні вимоги, стан обладнання, достатність простору для пересування, правильне дозування навантаження, чергування активної та менш інтенсивної роботи, а також контроль за самопочуттям учнів. Педагогічно доцільним є включення до структури заняття якісної розминки, вправ на підготовку кисті, плечового пояса, ніг, а також вправ на відновлення й зниження емоційного напруження наприкінці роботи. Такий підхід не лише запобігає перевтомі й мікротравмам, а й формує в учнів культуру відповідального ставлення до власного здоров'я.

Ефективність побудови тренувальних занять визначається не лише окремими принципами, а й їхньою взаємодією в цілісній структурі заняття. З практичного погляду заняття з настільного тенісу для юнаків 13–15 років доцільно будувати за класичною тричастинною структурою: підготовча, основна та заключна частини. У підготовчій частині слід створити функціональні та психоемоційні передумови до роботи: організувати учнів, активізувати увагу, провести загальнорозвивальні вправи, розіграти основні м'язові групи та включити елементи координаційної підготовки. Основна частина повинна містити спеціально спрямовані вправи на вдосконалення техніки, розвиток спеціальних фізичних якостей, формування тактичних умінь і навчальну гру. Заключна частина має забезпечувати поступове зниження навантаження, коротке підбиття підсумків, аналіз типових труднощів і позитивних моментів заняття.

У межах основної частини доцільно дотримуватися певної логіки розміщення вправ. Спочатку бажано виконувати технічні або координаційно складні завдання, які потребують високої концентрації уваги, точності та свіжості нервової системи. Далі можна переходити до вправ на поєднання

технічних дій із пересуваннями, варіативністю та елементами тактичного вибору. Наприкінці основної частини доцільно використовувати навчальні ігри, контрольні розіграші, вправи з елементом змагання, які дозволяють закріпити вивчений матеріал у практично значущих умовах. Така послідовність сприяє більш міцному засвоєнню навичок і водночас підтримує інтерес учнів до занять.

Важливим питанням є також педагогічне керівництво поведінкою юнаків під час занять. У підлітковому віці ефективне навчання неможливе без поєднання вимогливості та доброзичливості. Учитель має чітко організовувати діяльність, підтримувати дисципліну, формувати відповідальне ставлення до занять, але водночас повинен зберігати повагу до особистості учня, не допускати приниження за помилки, стимулювати самостійність і впевненість. Саме такий стиль педагогічної взаємодії найбільшою мірою відповідає умовам позакласної роботи, де добровільність участі учнів потребує особливо уважного ставлення до мотиваційного боку діяльності.

Отже, принципи побудови ефективних тренувальних занять з настільного тенісу для юнаків 13–15 років мають комплексний характер і охоплюють вікову відповідність навантаження, систематичність і послідовність навчання, доступність і поступове ускладнення, індивідуальний підхід, свідомість і активність учнів, наочність і зворотний зв'язок, єдність загальної та спеціальної підготовки, варіативність, ігрову спрямованість, взаємозв'язок технічної і тактичної підготовки, формування позитивної мотивації та забезпечення здоров'язбережувального характеру занять. Саме дотримання цих принципів створює педагогічні умови для ефективного розвитку техніко-тактичних навичок, фізичних якостей і особистісного потенціалу юнаків у процесі позакласних занять з настільного тенісу.

Логічним продовженням викладеного є розроблення конкретної методичної програми позакласних занять, яка б відображала визначені принципи в практичній площині та забезпечувала їх реалізацію в умовах закладу базової середньої освіти.

3.3 Програма позакласних занять з настільного тенісу для учнів старшого підліткового віку у закладі базової середньої освіти

На основі результатів теоретичного аналізу науково-методичної літератури, даних констатувального етапу дослідження та виявлених особливостей техніко-тактичної підготовленості юнаків 13–15 років було розроблено програму позакласних занять з настільного тенісу для учнів закладу базової середньої освіти. Необхідність створення такої програми зумовлена тим, що в умовах шкільної позакласної роботи ефективність занять значною мірою залежить від науково обґрунтованого добору змісту, чіткої структури навчально-тренувального процесу, урахування вікових особливостей підлітків і забезпечення поступового переходу від засвоєння базових технічних елементів до формування тактичного мислення та стійкої мотивації до занять.

Розроблена програма ґрунтується на положенні про те, що настільний теніс у системі позакласної спортивної діяльності повинен виконувати не лише функцію рухової активізації учнів, а й бути ефективним засобом розвитку координаційних здібностей, швидкості реакції, спритності, техніко-тактичних умінь, самодисципліни та навичок самоконтролю. У зв'язку з цим програма має комплексний характер і поєднує фізичну, технічну, тактичну, організаційно-виховну та мотиваційну складові.

Метою програми є підвищення ефективності позакласних занять з настільного тенісу для учнів 13–15 років шляхом цілеспрямованого розвитку техніко-тактичної підготовленості, координаційних здібностей, швидкості реакції, спритності та формування стійкого інтересу до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

Відповідно до поставленої мети програма передбачала розв'язання таких основних завдань:

- 1) сформувати в учнів стійкий інтерес до позакласних занять з настільного тенісу;

2) удосконалити базові технічні елементи гри: стійку, хват ракетки, пересування, подачу, удари справа і зліва, прийом м'яча;

3) розвивати координаційні здібності, швидкість реакції, спритність і точність рухових дій;

4) формувати початкові тактичні вміння: вибір напрямку удару, зміна темпу гри, орієнтація в ігровій ситуації, елементарне прогнозування дій суперника;

5) виховувати самодисципліну, наполегливість, уважність, відповідальність і культуру спортивної поведінки;

6) забезпечити індивідуалізацію навчально-тренувального процесу з урахуванням рівня підготовленості та вікових особливостей юнаків 13–15 років.

Програма розрахована на учнів 7–9 класів закладу базової середньої освіти та може реалізовуватися в умовах шкільної секції або гуртка з настільного тенісу. Організаційно передбачалося проведення занять 2 рази на тиждень тривалістю 60 хвилин. Такий режим є педагогічно доцільним, оскільки забезпечує достатню регулярність впливу, не перевантажує учнів і дає змогу поєднати навчально-тренувальну діяльність із загальним навчальним режимом підлітків.

Програма будувалася на засадах систематичності, доступності, поступового ускладнення, індивідуального підходу, взаємозв'язку загальної та спеціальної підготовки, варіативності вправ і переважання практико-орієнтованого характеру занять. Її зміст було структуровано за трьома взаємопов'язаними напрямками:

- розвиток загальної та спеціальної фізичної підготовленості;
- формування технічних умінь і навичок гри;
- розвиток тактичного мислення та ігрової поведінки в умовах навчальної взаємодії.

Зміст програми реалізовувався поетапно. На першому етапі основна увага приділялася адаптації учнів до структури занять, формуванню інтересу до настільного тенісу, засвоєнню базових положень тіла, хвату ракетки, найпростіших пересувань і початкових ударних дій. На другому етапі здійснювалося системне вдосконалення техніки, розвиток координаційних

здібностей і введення елементарних тактичних завдань. На третьому етапі основна увага зосереджувалася на поєднанні технічних елементів у цілісні ігрові комбінації, розвитку стабільності виконання дій, формуванні варіативності гри та підготовці до навчальних змагань.

Для більшої наочності загальну структуру програми доцільно подати у вигляді таблиці.

Таблиця 3.3

**Загальна структура програми
позакласних занять з настільного тенісу для учнів 13–15 років**

<i>Компонент програми</i>	<i>Зміст</i>
Контингент учасників	Учні 13–15 років (7–9 класи)
Форма організації	Позакласні секційні заняття
Тривалість одного заняття	60 хвилин
Частота занять	2 рази на тиждень
Основна мета	Розвиток техніко-тактичної підготовленості, координації, швидкості реакції та спритності
Провідні завдання	Формування техніки, розвиток фізичних якостей, удосконалення тактичного мислення, виховання інтересу до спорту
Основні принципи	Систематичність, доступність, послідовність, індивідуальний підхід, варіативність, ігрова спрямованість
Очікуваний результат	Підвищення рівня технічної точності, стабільності ігрових дій, тактичної орієнтації та фізичної підготовленості

З методичного погляду важливим є раціональний розподіл навчального матеріалу в межах заняття. Кожне заняття складалося з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. Підготовча частина була спрямована на організацію учнів, активізацію уваги, загальне функціональне налаштування організму та підготовку опорно-рухового апарату до подальшого навантаження. Основна частина містила вправи спеціально-підготовчого характеру, технічні, тактичні, координаційні завдання та навчальну гру. Заключна частина передбачала вправи на відновлення, короткий аналіз заняття, підбиття підсумків і формування позитивної установки на наступну роботу.

Таблиця 3.4

Орієнтовна структура одного позакласного заняття з настільного тенісу

<i>Частина заняття</i>	<i>Тривалість</i>	<i>Основний зміст</i>
Підготовча	10–12 хв	Організація групи, повідомлення завдань, розминка, загальнорозвивальні вправи, вправи на увагу, координацію та реакцію
Основна	40–45 хв	Спеціальні вправи з ракеткою і м'ячем, навчання й удосконалення техніки, вправи на пересування, подачі, удари, тактичні завдання, навчальна гра
Заключна	5–8 хв	Вправи на відновлення дихання, рухливі вправи малої інтенсивності, підбиття підсумків, оцінка роботи учнів

Програма передбачала поетапне проходження змістових модулів. Такий підхід дозволяє забезпечити логічну наступність у навчанні, поступовий перехід від простого до складного та узгодженість між фізичною, технічною й тактичною підготовкою.

Таблиця 3.5

Змістові модулі програми позакласних занять

<i>Модуль</i>	<i>Основна спрямованість</i>	<i>Зміст роботи</i>
1. Вступний	Первинне залучення до занять	Ознайомлення з правилами безпеки, стійкою, хватом ракетки, базовими переміщеннями, простими вправами з м'ячем
2. Базова технічна підготовка	Формування основ техніки	Подача, удари справа і зліва, прийом м'яча, точність виконання, стабільність технічних дій
3. Спеціальна фізична підготовка	Розвиток рухових якостей	Координаційні вправи, вправи на реакцію, спритність, швидкість переміщення, спеціальні естафети
4. Початкова тактична підготовка	Формування ігрового мислення	Вибір напрямку удару, гра по зонах, зміна темпу, елементарні комбінації
5. Інтегрований ігровий модуль	Закріплення в умовах гри	Навчальні матчі, парні завдання, контрольні розіграші, змагальні вправи

Зміст програми розподілявся протягом навчального циклу з урахуванням поступового ускладнення завдань. Орієнтовно програма могла бути реалізована впродовж 12 тижнів, що є достатнім терміном для перевірки її ефективності в умовах педагогічного дослідження. Така тривалість дозволяє не лише навчити учнів окремих технічних дій, а й забезпечити їх часткову автоматизацію, формування навичок ігрової взаємодії та певну стабілізацію результатів.

Таблиця 3.6

Орієнтовний тематичний план програми на 12 тижнів

<i>Тиждень</i>	<i>Тема занять</i>	<i>Основні завдання</i>
1	Вступ до занять настільним тенісом	Ознайомлення з правилами, технікою безпеки, стійкою, хватом ракетки
2	Базові пересування	Формування навичок переміщення біля столу, координація роботи ніг
3	Прості вправи з м'ячем і ракеткою	Контроль м'яча, відчуття ракетки, розвиток точності
4	Подача: початкове навчання	Опанування основ подачі, ритму й точності
5	Удар справа	Вивчення техніки, поєднання з пересуваннями
6	Удар зліва	Опанування техніки, стабілізація руху
7	Поєднання ударів справа і зліва	Розвиток координації, переключення дій
8	Прийом м'яча і контроль розіграшу	Формування стійкості виконання технічних дій
9	Гра по зонах	Початкові тактичні завдання, точність спрямування м'яча
10	Зміна темпу та напрямку гри	Удосконалення тактичного мислення
11	Навчальні матчі	Закріплення техніки і тактики в ігрових умовах
12	Контрольне заняття	Перевірка рівня засвоєння програми, підбиття підсумків

Особливе місце в програмі посідали вправи, спрямовані на розвиток координаційних здібностей, швидкості реакції та спритності, оскільки саме ці якості є провідними для юнаків 13–15 років і мають безпосередній зв'язок з успішністю в настільному тенісі. До програми було включено вправи на зміну напрямку руху, ловіння і відбивання м'яча після відскоку, реакцію на зорові сигнали, вправи з ракеткою в русі, пересування приставними кроками, парні координаційні завдання, естафети з елементами настільного тенісу.

Таблиця 3.7

Приклади спеціально-підготовчих вправ у програмі

<i>Напрямок підготовки</i>	<i>Приклади вправ</i>	<i>Педагогічна спрямованість</i>
Координаційна підготовка	Ведення м'яча ракеткою на місці й у русі; ловіння м'яча після відскоку; вправи на зміну положення тіла	Розвиток точності, узгодженості рухів, відчуття м'яча
Швидкість реакції	Реакція на сигнал учителя; старт до м'яча після звукового або зорового сигналу; зміна дії за командою	Удосконалення сенсомоторного реагування
Спритність	Естафети з переміщенням біля столу; вправи з оббіганням стійок; комбіновані рухові завдання	Розвиток рухливості, швидкості перебудови дій
Технічна підготовка	Серії подач; удари справа і зліва; прийом м'яча у визначену зону	Формування й стабілізація технічних навичок
Тактична підготовка	Гра в задану зону; розіграш із конкретним завданням; короткі навчальні сети	Формування ігрового мислення й тактичної орієнтації

У процесі реалізації програми важливим було врахування індивідуальних особливостей учнів. З цією метою використовувалися різнорівневі завдання: для учнів із нижчим рівнем підготовленості пропонувалися вправи з меншою координаційною складністю, більшим числом повторень і детальнішим поясненням. Для більш підготовлених юнаків ускладнювалися умови виконання: збільшувалася швидкість роботи, змінювалися зони спрямування м'яча, додавалися елементи тактичного вибору або обмеження часу на прийняття рішення. Така диференціація дозволяла зберігати загальну структуру заняття, але водночас забезпечувала індивідуальну результативність.

Програма передбачала також використання мотиваційних засобів, які є особливо важливими у позакласній роботі з підлітками. До них належали: ігрові ситуації, міні-змагання, робота в парах, зміна ролей, взаємооцінювання, короткі індивідуальні досягнення, рейтингові завдання, ведення особистих карток успіху. Застосування таких засобів сприяло формуванню позитивного емоційного фону занять, підтримувало активність учнів і стимулювало їх до самовдосконалення.

З метою забезпечення педагогічного контролю в програмі передбачалося систематичне поточне оцінювання. Контроль здійснювався за такими критеріями: якість виконання технічних дій, стабільність подачі, точність ударів, характер пересувань біля столу, швидкість реагування, участь у навчальних іграх, рівень тактичної доцільності дій та загальна активність на заняттях. Поточний контроль виконував не лише діагностичну, а й мотиваційну функцію, оскільки дозволяв учням бачити власний прогрес.

Таблиця 3.8

Критерії оцінювання результативності програми

<i>Критерій</i>	<i>Показники</i>
Технічний	Правильність стійки, хвату, подачі, ударів справа і зліва
Координаційний	Узгодженість рухів, точність виконання, стабільність технічних дій
Тактичний	Уміння обирати напрям удару, діяти по зонах, змінювати темп гри
Фізичний	Швидкість реакції, спритність, швидкість переміщення
Особистісний	Активність, дисциплінованість, інтерес до занять, уміння працювати в парі

З позицій практичної реалізації слід зазначити, що програма не потребує складного або дорогого обладнання. Для її впровадження достатньо стандартного тенісного столу, ракеток, м'ячів, розмічальних фішок, секундоміра та, за можливості, простих засобів візуалізації завдань. Це робить програму доступною для використання в більшості закладів базової середньої освіти.

Експериментальне впровадження програми дозволяє очікувати позитивних змін у структурі підготовленості учнів. Насамперед ідеться про підвищення якості технічного виконання базових елементів, зростання стабільності подачі та ударів, удосконалення пересувань біля столу, покращення точності спрямування м'яча, активізацію тактичного мислення й підвищення інтересу до занять. Важливим наслідком реалізації програми є також зміцнення впевненості учнів у власних можливостях, підвищення їхньої рухової активності та формування позитивного ставлення до фізичного виховання загалом.

Таким чином, розроблена програма позакласних занять з настільного тенісу для учнів 13–15 років у закладі базової середньої освіти має комплексний, послідовний і практично орієнтований характер. Її зміст побудовано з урахуванням вікових особливостей юнаків, результатів діагностики техніко-

тактичної підготовленості та сучасних вимог до організації позакласної спортивної роботи. Програма поєднує фізичну, технічну, тактичну й виховну складові, передбачає систематичний розвиток координації, швидкості реакції, спритності та формування техніко-тактичних умінь, що в сукупності створює умови для підвищення ефективності позакласних занять з настільного тенісу в закладі базової середньої освіти.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі магістерської роботи було розкрито методичні засади проведення позакласних занять з настільного тенісу для юнаків 13–15 років у закладі базової середньої освіти. На основі результатів констатувального етапу дослідження, аналізу рівня техніко-тактичної підготовленості учнів та узагальнення педагогічних підходів до організації секційної роботи встановлено, що ефективність позакласних занять значною мірою залежить від їхньої цілеспрямованої, послідовної та вікововідповідної побудови.

У процесі діагностики рівня техніко-тактичної підготовленості юнаків було з'ясовано, що переважна більшість учнів має середній рівень сформованості спеціальних умінь і навичок. Виявлено, що основними труднощами є нестійкість виконання технічних елементів, недостатня точність подачі, помилки у пересуваннях біля столу, недостатній рівень координації рухів і початковий характер тактичного мислення. Поряд із цим встановлено, що учні виявляють позитивне ставлення до занять настільним тенісом, зацікавленість у навчальній грі та готовність до подальшого вдосконалення, що створює сприятливі педагогічні передумови для впровадження спеціально організованої програми занять.

Узагальнення результатів діагностичного етапу дало підстави стверджувати, що техніко-тактична підготовленість юнаків старшого підліткового віку у позакласних заняттях з настільного тенісу має розглядатися як комплексне утворення, яке охоплює рівень сформованості базових технічних

прийомів, стабільність їх виконання, якість пересувань, точність ігрових дій, а також здатність до елементарного тактичного вибору в умовах навчальної гри. Визначено, що саме ці показники мають бути покладені в основу побудови методичної програми занять.

У ході дослідження було обґрунтовано основні принципи побудови ефективних тренувальних занять з настільного тенісу для юнаків 13–15 років. Встановлено, що найбільш значущими серед них є принципи вікової відповідності навантаження, систематичності та послідовності, доступності й поступового ускладнення, індивідуального підходу, свідомості й активності учнів, наочності, єдності загальної та спеціальної підготовки, ігрової спрямованості, варіативності та взаємозв'язку технічної і тактичної підготовки. Доведено, що дотримання цих принципів забезпечує не лише результативність навчально-тренувального процесу, а й підтримує позитивну мотивацію учнів до занять, сприяє формуванню впевненості у власних силах та створює умови для гармонійного фізичного розвитку підлітків.

На основі теоретичних положень і даних практичного дослідження було розроблено програму позакласних занять з настільного тенісу для учнів 13–15 років у закладі базової середньої освіти. Встановлено, що програма повинна мати комплексний характер і поєднувати розвиток координаційних здібностей, швидкості реакції, спритності, формування базових технічних умінь, удосконалення тактичних дій та виховання особистісних якостей учнів. Доведено доцільність структурування програми за модулями, що охоплюють вступно-адаптаційний, технічний, спеціально-фізичний, тактичний та інтегрований ігровий напрями підготовки.

У результаті розроблення програми обґрунтовано, що її реалізація має здійснюватися через систематичні позакласні заняття, побудовані за чіткою структурою та спрямовані на поступовий перехід від простих технічних дій до їх застосування в умовах навчальної гри. З'ясовано, що педагогічно доцільним є включення до змісту занять спеціально-підготовчих вправ із ракеткою і м'ячем, координаційних і реактивних завдань, вправ на пересування, навчальних

розіграшів, міні-змагань та елементів самоконтролю. Саме таке поєднання забезпечує підвищення технічної точності, стабільності ігрових дій та формування початкового тактичного мислення.

Отже, результати третього розділу підтвердили, що підвищення ефективності позакласних занять з настільного тенісу для юнаків 13–15 років можливе за умови науково обґрунтованої організації навчально-тренувального процесу, урахування вікових та індивідуальних особливостей учнів, а також цілеспрямованого впровадження спеціальної програми, спрямованої на розвиток техніко-тактичної підготовленості й рухових якостей. Одержані результати стали підґрунтям для формулювання загальних висновків магістерської роботи та підтвердили практичну значущість розробленої методичної програми в умовах закладу базової середньої освіти.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено теоретичне узагальнення та практичне розв'язання наукового завдання, що полягало у визначенні особливостей проведення позакласних занять з настільного тенісу для юнаків 13–15 років у закладі базової середньої освіти, а також у розробленні програми таких занять з урахуванням вікових особливостей, рівня підготовленості та мотиваційних чинників. Отримані результати дали підстави сформулювати такі загальні висновки відповідно до поставлених завдань дослідження.

1. У результаті теоретичного аналізу науково-методичних джерел і нормативно-правових документів визначено, що позакласні заняття у контексті фізичного виховання слід розглядати як спеціально організовану, педагогічно спрямовану форму рухової діяльності учнів, яка здійснюється у позаурочний час і спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, формування рухових умінь, виховання стійкої мотивації до занять фізичною культурою та спортом, а також на гармонійний особистісний розвиток підлітків. Установлено, що позакласні заняття з настільного тенісу мають важливе значення для фізичного та психоемоційного розвитку юнаків старшого підліткового віку оскільки сприяють підвищенню рухової активності, розвитку координації, швидкості реакції, спритності, удосконаленню уваги, самоконтролю, емоційної стійкості, формуванню дисциплінованості, відповідальності та позитивного ставлення до здорового способу життя.

2. На основі аналізу вікових особливостей юнаків старшого підліткового віку виявлено, що цей період є сприятливим для розвитку координаційних здібностей, швидкості реакції, спритності та формування техніко-тактичних умінь у настільному тенісі. Встановлено, що в цьому віці відбуваються інтенсивні морфофункціональні зміни організму, удосконалюється діяльність центральної нервової системи, підвищуються можливості сенсомоторного реагування, просторово-часового контролю рухів і здатності до усвідомленого самоконтролю. Разом із тим для юнаків 13–15 років характерні нерівномірність

темтів розвитку, підвищена емоційна чутливість, потреба в самоствердженні, інтерес до змагальної діяльності та виражені індивідуальні відмінності у рівні фізичної й технічної підготовленості. Це дало підстави стверджувати, що планування та проведення позакласних занять з настільного тенісу повинні здійснюватися з урахуванням принципів вікової відповідності навантаження, доступності, поступового ускладнення, індивідуального підходу, варіативності, ігрової спрямованості та позитивної мотивації.

3. У ході констатувального експерименту визначено вихідний рівень технічної та фізичної підготовленості учнів 13–15 років, які займаються настільним тенісом у позакласний час. Установлено, що переважна більшість учнів має середній рівень техніко-тактичної підготовленості, що свідчить про наявність певної бази для подальшого вдосконалення, але водночас вказує на необхідність цілеспрямованої педагогічної роботи. Виявлено, що найбільш типовими недоліками є нестійкість виконання технічних елементів, недостатня точність подачі, помилки у вихідній стійці та пересуваннях біля столу, слабкий контроль за напрямом і траєкторією м'яча, недостатній рівень координаційної узгодженості рухів, а також початковий характер тактичного мислення. З'ясовано, що учні переважно здатні виконувати окремі технічні дії, однак відчують труднощі при їх поєднанні в умовах навчальної гри та при необхідності приймати доцільні ігрові рішення. Водночас встановлено позитивне ставлення юнаків до занять настільним тенісом, інтерес до ігрової діяльності та готовність до подальшого вдосконалення, що є важливою передумовою ефективного впровадження спеціально організованої програми.

4. На основі результатів теоретичного аналізу та даних констатувального етапу дослідження розроблено й обґрунтовано програму позакласних занять з настільного тенісу для учнів 13–15 років у закладі базової середньої освіти. Визначено, що програма повинна мати комплексний характер і поєднувати фізичну, технічну, тактичну, виховну та мотиваційну складові. Її зміст доцільно будувати на засадах систематичності, послідовності, індивідуального підходу, єдності загальної та спеціальної підготовки, варіативності, ігрової та змагальної

спрямованості. Програма передбачає проведення занять 2 рази на тиждень по 60 хв, поетапне формування техніки гри, розвиток координаційних здібностей, швидкості реакції та спритності, удосконалення подач, ударів, пересувань, формування елементарних тактичних умінь, а також використання мотиваційних засобів: навчальних ігор, міні-змагань, роботи в парах, ситуаційних завдань, самоконтролю та взаємооцінювання. Установлено, що така програма відповідає віковим потребам юнаків старшого підліткового віку, створює умови для підвищення ефективності позакласних занять і може бути використана в практиці роботи вчителів фізичної культури, керівників спортивних гуртків і секцій.

Отже, результати проведеного дослідження підтвердили гіпотезу про те, що підвищення ефективності позакласних занять з настільного тенісу для юнаків 13–15 років у закладі базової середньої освіти можливе за умови адаптації змісту занять до вікових та індивідуальних особливостей учнів, урахування рівня їхньої фізичної, технічної та психоемоційної підготовленості, а також використання інтерактивних форм організації навчально-тренувального процесу, засобів самоконтролю, партнерської взаємодії та ігрового й змагальних методів. Практична цінність роботи полягає в тому, що розроблена програма може бути безпосередньо впроваджена в систему позакласної спортивної діяльності закладів базової середньої освіти з метою підвищення якості фізичного виховання учнів підліткового віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аванесова Ю. Тищенко В., Бессарабова О. Настільний теніс як засіб корекції психофізіологічних вад дітей із затримкою психічного розвитку. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення* : матеріали XII Міжнар. наук.-практ. конф. (23–24 квітня 2020 р., м. Львів). Львів : ЛДУФК, 2020. С. 225-227.
2. Амелін А. Н. Сучасний настільний теніс. Київ : «Олімпійська література», 2002. 111 с.
3. Амелін А. Н., Пашин В. А. Настільний теніс. Київ : «Олімпійська література», 2005. 179 с.
4. Бірук І. Д. Настільний теніс : навч.-метод. посіб. Рівне : НУВГП, 2014. 164 с.
5. Боднар І., Окопний А., Гук Г. Засоби настільного тенісу у фізичному вихованні дітей з особливими освітніми потребами в закладах освіти. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів : ЛДУФК, 2022. Т. 3. С. 44-45.
6. Бондар Т. С., Бочкова Т. М., Чередниченко М. А. Фізкультурно-спортивний (оздоровчий) клуб школи, як форма реалізації потреби учнів у самоуправлінні фізкультурно-спортивним життям навчального закладу. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту*. Харків : ХХІІІ, 2009. № 6. С. 22-25.
7. Брижак Н. Ю. Методика гурткової та клубної роботи в загальноосвітніх та позашкільних навчальних закладах : навчальний посібник. Київ : Логос, 2017. 126 с.
8. Булатова М. М., Усачов Ю. А. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Теорія і методика фізичного виховання* / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2008. Т. 2. С. 320-354.
9. Булгаков О. І. Формування дієвого ставлення учнів загальноосвітніх шкіл до занять фізичною культурою, як основи здорового, фізично активного

способу життя. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків : ХДАФК, 2009. № 2. С. 157-160.

10. Буц А. М. Методика самостійних занять настільним тенісом : Конспект лекції. Харків : УкрДУЗТ, 2019. 26 с.

11. Вернигора В. В., Фролова, Л. С. Спортивні ігри: настільний теніс, бадмінтон : навч.- метод. посіб. Черкаси : ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2015. 69 с.

12. Ганул О. В., Кононова Н. М. Настільний теніс : навч.посіб. Київ : ДЕТУТ, 2012. 25 с.

13. Гниденко О. Г. Настільний теніс : методичні рекомендації. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2015. 52 с.

14. Голяка С. К., Глухов І. Г., Глухова Г. Г. Формування особистості молодших школярів, які займаються в шкільних спортивних секціях. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту* : збірник наукових праць. Харків : ХДАФК, 2021. Вип. 5. С. 129-136.

15. Голяка С. К., Городинська І. В., Степанюк С. І. Від спорту дитячо-юнацького до Олімпійських вершин. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. праць Волинського нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. Т. 1. С. 108-111.

16. Гришко Л. Г. Настільний теніс: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ : РНМК, 2013. 136 с.

17. Гук А. І. Зміст і структура технології організації процесу фізичного виховання дітей середнього шкільного віку інклюзивних класів засобами настільного тенісу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2023. Вип. 9(169). Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. С. 35-41.

18. Гук Г. І. Фізичне виховання дітей середнього шкільного віку інклюзивних класів засобами настільного тенісу: дис. на здобуття наукового

ступеня доктора філософії з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 014 Середня освіта (Фізична культура) / Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Львів, 2024. 263 с. URL: https://www.ldufk.edu.ua/wp-content/uploads/2024/02/dysertacziya_guk.pdf

19. Гук Г. І., Пестерніков В. В., Левків В.І. Настільний теніс у рекреаційно-оздоровчій діяльності учнів закладів загальної середньої освіти. *Теоретичне та практичне застосування сучасних наукових досліджень* : матеріали науково-практичної конференції (м. Чернівці, 28-29 жовтня 2022 р.). Одеса : Видавництво «Молодий вчений», 2022. С. 92-95.

20. Гуржий О. С., Порохнявий А. В. Словник термінів та понять з дисципліни «Фізичне виховання». Дніпро: Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2020. 36с.

21. Державний стандарт базової середньої освіти (затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 30.09.2020 р. № 898). URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-deyaki-pitannya-derzhavnih-standartiv-povnoyi-zagalnoyi-serednoyi-osviti-i300920-898>

22. Державний стандарт профільної середньої освіти (затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 25.07.2024 р. № 851). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/851-2024-%D0%BF#Text>

23. Жуковський Є. І., Мичка І. В., Булгаков О. І. Настільний теніс : методичні рекомендації. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2021. 65 с.

24. Закон України «Про освіту» (від 05.09.2017 р. № 2145-VIII). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>

25. Закон України «Про повну загальну середню освіту» (від 16.01.2020 р. № 463-IX). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/463-20>

26. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (від 24.12.1993 р. № 3809-XII). Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1994, № 14, ст. 80. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=3808-12>

27. Захаріна Є., Глоба Т. Секційна модель організації фізичного виховання студентів закладів вищої освіти (на прикладі настільного тенісу).

Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2017. № 27. С. 42-46. URL: <https://sportvisnyk.vnu.edu.ua/index.php/sportvisnyk/article/view/133>

28. Захаріна, Є. А. Використання засобів настільного тенісу в процесі фізичного виховання студентів. *Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізвиховання та спорту*. Харків : ХХПІ, 2011. № 4. С. 73-76.

29. Зюзь В. М. Оптимізація техніко-тактичної підготовки юних тенісистів на етапі спеціалізованої базової підготовки (10-14 років). *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : зб. наукових праць. Харків : ХДАДМ (ХХГП), 2007. № 10. С. 47-50.

30. Зюзь В. М. Основи багаторічної підготовки в настільному тенісі: передпочатковий, початковий, попередньо-базовий етапи (6-14 років). *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. 2005. Вип. 2. Серія 15 : Теорія та методика навчання: фізична культура і спорт. С. 85-90.

31. Івчук О. А., Ляшевич А. М. Вплив занять з настільного тенісу на фізичне здоров'я школярів середнього віку. *Збірник наукових праць VII Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції* / гол. ред. Т. Б. Кутек. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2022. С. 43-49.

32. Івчук О.А. Особливості розвитку фізичних якостей в учнів середнього віку під час секційних занять з настільного тенісу. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві* : збірник наукових праць VI Всеукраїнської науково-практичної конференції. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2024. С. 25-28.

33. Качан О.А., Отравенко О.В. Цікава фізкультура як бренд Нової Української Школи : навч.-метод. посіб. / О.А. Качан, О.В. Отравенко. Полтава: вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». 154 с.

34. Кваліфікаційна робота магістра : методичні рекомендації для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня. Галузь знань А Освіта, спеціальність А4 Середня освіта (Фізична культура) / укл.: О. В. Отравенко, О. В. Ливацький, О. І. Соколенко, М. І. Карпенко ; за ред. О. В. Отравенко. Полтава : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2025. 50 с.
<https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11046>
35. Козій Ю. С., Окопний А. М., Турчик І. Х. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класи : варіативний модуль «Настільний теніс». *Фізична культура в школі* : метод. посібн. 5-9 класи ; за заг. ред. С. М. Дятленка. Київ : Літера ЛТД, 2009. С. 77-84.
36. Кучеренко Г. В. Основні засади техніко-тактичної підготовки гравців у настільний теніс (теоретична стаття). *Вісник Прикарпатського університету*. 2019. № 33. Серія: Фізична культура. С. 182-187.
37. Кушнір В. Розвиток психофізіологічних властивостей дітей 8-10 років засобами настільного тенісу. *Вісник Прикарпатського національного університету*. 2015. Вип. 22. Серія: Фізична культура. С. 109-114.
38. Ландік В. І., Похолечук Ю. Т., Арзютов Г. Н. Методологія спортивної підготовки: настільний теніс. Донецьк : Норд-Прес, 2005. 612 с.
39. Лисяк В. М. Формування інтересу до занять фізичною культурою та спортом у школярів 6 – 11-х класів : автореф. дис. ... канд. наук фіз. вих. : 24.00.02 / Харк. держ. акад. фіз. культури. Харків, 2006. 20 с.
40. Лутковська О. Ю. Динаміка фізичної підготовленості учнів середнього і старшого шкільного віку. *Вісник Подільського державного університету*. № 7. Серія Е. Педагогічні науки. С. 259-266.
41. Малков Д. Ю. Вивчення соціалізуючого впливу клубів за місцем проживання як виховного середовища. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2004. Вип. 1(23). Серія 11 : Соціологія. Соціальна робота. Соціальна педагогіка. Управління. С. 122-128.
42. Маляренко І., Кольцова О., Богданова А. Особистісно-орієнтований підхід до спортивного відбору в настільному тенісі. *Актуальні проблеми*

фізичного виховання : зб. Тез доп. XII Міжнар. наук. конф. (26-27 вер. 2017 р.). Херсон : Херсонський державний університет, 2017. С. 8-9.

43. Марусин В. Ю. Настільний теніс для всіх. Київ : Здоров'я, 1991. 112 с.

44. Настільний теніс : навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / Л. Г. Гришко. Київ : РНМК, 2000. 86 с.

45. Настільний теніс. Другий рік навчання : метод. посіб. / А. А. Ребрина, Г. А. Коломоєць, В. В. Деревянко. Київ : Літера ЛТД, 2010. 144 с.

46. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи. Київ: МОН України, 2016. 40 с. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>

47. Пензай С. А., Семенов А. А. Настільний теніс : з методикою викладання : навчальний посібник. Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. 219 с.

48. Плани-конспекти занять з настільного тенісу. Методичні вказівки до практичних занять з настільного тенісу (для студентів 1-3 курсів, усіх спеціальностей Університету з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура») / уклад. : Н. І. Горошко. Харків : ХНУМГ, 2013. 55 с.

49. Професійний стандарт «Вчитель закладу загальної середньої освіти» (затверджено Наказом Міністерства освіти і науки України від 29.08.2024 р. № 1225). URL: <https://mon.gov.ua/npa/pro-zatverdzhennia-profesiinoho-standartu-vchytel-zakladu-zahalnoi-serednoi-osvity>

50. Рапацька І. Б. Фізичне виховання в структурі організації позашкільної діяльності учнів підліткового віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2018. Вип. 3К(97). Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. С. 469-472.

51. Ребрина А. А., Коломоєць Г. А., Деревянко В. В. Настільний теніс. Перший рік навчання : метод. посібник. Київ : Літера ЛТД, 2010. 144 с.

52. Ребрина А. А., Коломоєць Г. А., Дервянко В. В. Роль і місце настільного тенісу в системі спортивних ігор школярів. *Фізичне виховання в школі*. 2011. № 5. С. 17-19.

53. Романчишин О., Гук Г. Показники фізичної підготовленості учнів 7-9 класів : матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку» : зб. наук. праць. Переяслав, (14 грудня), 2021. Вип. 75. С. 121-125.

54. Салман Хані Руміє. Оздоровча фізична культура хлопчиків 12 – 14 років у позаурочний час : автореф. дис. ... канд. наук фіз. вих. : 24.00.02 / Харківська держ. академія фізичної культури. Харків, 2006. 21 с.

55. Сембрат С. В., Мамітько А. В., Хадико О. О. Вплив занять з настільного тенісу на фізичне здоров'я школярів середнього шкільного віку. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. Вип. 7(180). Серія 15 : Науково- педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. С. 167-170.

56. Сергієнко К. М., Гайволя Р. Ю. Показники фізичних якостей старшокласників, які займаються у різних спортивних секціях. *Сучасні біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті* : матеріали IV Всеукр. електрон. конференції (Київ, 19 травня 2016 р.). Київ : НУФВСУ, 2016. С. 104-107.

57. Синицина Ю. А. Особливості розвитку провідних фізичних якостей гравців у настільний теніс. *Дидактико-методичні аспекти фізичної культури* : збірка наукових праць за матеріалами II туру XII Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (22 – 23 березня 2018 року). Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2018. С. 67-69.

58. Синицина Ю. А. Подача як елемент техніко-тактичної підготовки в настільному тенісі. *Дидактико-методичні аспекти фізичної культури* : збірка наукових праць за матеріалами I туру XII Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (15 грудня 2017 року). Херсон : ХДУ, 2017. С. 271-272.

59. Синицина Ю. А. Темперамент як фактор визначення індивідуального стилю гри у настільному тенісі. *Дидактико-методичні аспекти фізичної культури* : збірка наукових праць за матеріалами I туру XIV Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (17 грудня 2019 року). Херсон : ХДУ, 2019. С. 74-76.

60. Синицина Ю., Шалар О., Стрикаленко Є. Методика особистісно-орієнтованого підходу до спортсменів з настільного тенісу : *«Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації»* : матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції : зб. наук. праць. Переяслав, 2020. Вип. 64. С. 380-383.

61. Словник термінів та понять зі спортивних дисциплін : навч.-метод. посіб. / уклад.: О. О. Момот, Є. Ю. Шаповал, Ю. В. Зайцева, С. М. Новік ; Полт. нац. пед. ун-тет імені В. Г. Короленка Полтава : Видавець Шевченко Р.В., 2019. 147 с.

62. Стасюк Р. М. Вдосконалення спортивної майстерності у настільний теніс на підготовчому етапі. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2022. Вип. 4(149). Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. С. 114-117.

63. Стасюк Р. М., Остапенко Ю. О., Симбірська Е. О. Діяльність спортсмена у настільному тенісі, як об'єкт програмування. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2021. Вип. 4(134). С. 101-106.

64. Тарасенко В., Борецько Н. Настільний теніс як засіб фізичного виховання різних верств населення. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків : ХДАФК, 2022. С. 110-116.

65. Теніс настільний : навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та СНЗСП / М. В. Чертова. Київ : РНМК, 2012. 158 с.

66. Указ Президента України «Про Національну молодіжну стратегію до 2030 року» (від 12.03.2021 р. № 94/2021). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/94/2021#Text>

67. Усачов Ю. О., Тарнавська Т. В. Фізичне виховання. Настільний теніс : практикум. Київ : НАУ, 2013. 44 с.
68. Фізична підготовка тенісистів з настільного тенісу / Розробники: А. В. Полякова, А. В. Мицак, О. А. Кіреєв. Дніпро : Вид-во ЧФ «Стандарт-Сервіс», 2019. 28 с.
69. Фізичне виховання. Настільний теніс : навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей / уклад.: Л. Г. Гришко, Н. В. Завадська, І. В. Новікова. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 108 с.
70. Човган Р. Я., Файчак Р. І., Крижанівська О. Ф. Настільний теніс : методичні рекомендації. Івано Франківськ : Видавець Кушнір Г. М., 2023. 44 с.
71. Шалар О. Г., Синицина Ю., Стрикаленко Є. Методика особистісно орієнтованого підходу до спортсменів з настільного тенісу. Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації : матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф.30 жовтня 2020 : зб. наук. праць. Переяслав, 2020. Вип. 64. С. 380-383.
72. Шестеркін О. М. Методика технічної підготовки гравців в настільний теніс на етапі початкової спортивної спеціалізації : автореф. ... дис. канд. пед. наук. Львів : ЛНУФК, 2000. 160 с.
73. Шинкарук О. А., Павлюк Е. О., Свергунець Е. М. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту. Хмельницький : ХНУ, 2011. 143 с.
74. Grygoriy P. Griban, Valentyna P. Trufanova, Mykola I. Lyukianchenko, Nadiya Yu. Dovhan, Zoia M. Dikhtiarenko, Olena V. Otravenko, Tetiana V. Nadimyanova. Causes of stress and its impact on women's mental and physical health. *Wiadomości Lekarskie*, 2024. 77 (12), 2493–2500. doi: 10.36740/WLek/197113. <https://www.wiadomoscilekarskie.pl/Issue-12-2024,14493>
75. Zhamardiy, V., Griban, G., Shkola, O., Fomenko, O., Khrystenko, D., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Terentieva, N., Otravenko, O., Samokish, I., Husarevych, O., Bloshchynskyi, I. (2020). Methodical System of Using Fitness Technologies in Physical Education of Students. *International Journal of*

Applied Exercise Physiology. VOL. 9 (5). pp. 27-34. ISSN 2322-3537. URL: <http://ijaep.com/Journal/vol.9.5.pdf>

76. Lenartowicz M., Ciok A. Zagraniczni zawodnicy w polskich klubach tenisa stołowego: różnice kultur sportowych i trenerska ocena wpływu zagranicznych zawodników na polski tenis stołowy. *Acta Universitatis Lodziensis. Folia Sociologica*. 2020. № 75. P. 15-32. DOI: 10.18778/0208-600X.75.02

77. Pięta W. Tenis stołowy w Archiwum Instytutu Pamięci Narodowej (Akademickie Mistrzostwa Świata). Sport i Turystyka. *Środkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe*. 2020. T. 3, № 1. P. 99-118. DOI: 10.16926/sit.2020.03.06/

78. Oleksandr A. Arkhypov, Andrii M. Laichuk, Pavlo P. Tkachenko, Olena V. Otravenko, Oksana V. Khurtenko, Olena V. Otroshko, Serhii Yu Redko (2025). Assessment of students' body response to physical exertions based on quantitative criteria of resistance. *Wiadomości Lekarskie*, 78 (8), 1511- 1521. <https://doi.org/10.36740/WLek/209504>

79. Otravenko Olena Trends in the development of creative scientific potential in higher education applicants. *SWorldJournal*. ISSN 2663-5712. Issue 15 / Part 2. 2022.40-46. DOI: <https://doi.org/10.30888/2663-5712.2022-15-02-006>.

80. Olena Otravenko, Olena Shkola, Valeriy Zhamardiy, Olena Sokolenko, Olena Pavliuk, Oleksandr Hadiuchko (2022). Analysis Of The Current State Of Training Of Future Specialists In Physical Culture And Sports In The Conditions Of Distance Learning. *JOURNAL of Positive School Psychology*. <http://journalppw.com> 2022, Vol. 6, No. 8, 6018-6031. ISSN 2717-7564 (Online) <https://journalppw.com/index.php/jpsp/article/view/10876/>

81. Otravenko, Olena Method of physical improvement of higher education students by means of functional training in the aspect of health-preservation / Otravenko, Olena, V; Shkola, Olena M.; Zhamardiy, Valeriy O.; Pavliuk, Olena M.; Radchenko, Alina, V; Donchenko, Viktoriia I.; Myronenko, Svitlana G. *Acta Balneologica*. 66(1). 2024. 40-48. DOI: 10.36740/ABAL202401107.

ВІДГУК НАУКОВОГО КЕРІВНИКА

про кваліфікаційну роботу

Руденка Максима Віталійовича

«Особливості проведення позакласних занять з настільного тенісу юнаків старшого підліткового віку у закладі базової середньої освіти» здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня за спеціальністю 014.11 Середня освіта.
(Фізична культура)

Кваліфікаційна робота «Особливості проведення позакласних занять з настільного тенісу юнаків старшого підліткового віку у закладі базової середньої освіти» Руденка М. В. присвячена важливій проблемі організації позакласних занять з настільного тенісу для учнів старшого підліткового віку. Тема є актуальною, оскільки настільний теніс сприяє розвитку спритності, швидкості реакції, координації рухів та загальної фізичної підготовки школярів, що особливо важливо в умовах недостатньої рухової активності підлітків.

Автор обґрунтовує необхідність врахування вікових, фізіологічних та психологічних особливостей під час планування тренувальних занять. Теоретичні положення подані логічно, з опорою на науково-методичні джерела у сфері фізичної культури, спорту та шкільного фізичного виховання. Практична частина роботи характеризується методичною доцільністю та структурованістю

Серед сильних сторін роботи слід відзначити чітку логічну побудову матеріалу, обґрунтованість висновків. Разом із тим, рецензент вважає за доцільне звернути увагу на незначні аспекти, які могли б покращити сприйняття роботи. Зокрема, робота могла б бути доповнена більш широким використанням фундаментальних сучасних праць і розробок. Ці зауваження не є принциповими і не знижують загальної наукової та практичної цінності роботи.

Робота Руденка Максима Віталійовича є завершеним, самостійним та методично обґрунтованим дослідженням, відповідає вимогам магістерського рівня та заслуговує на оцінку «добре», а її автор на присвоєння освітнього ступеня магістра за спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура).

Науковий керівник:

к. п. н., доцент



Марина КАРПЕНКО

РЕЦЕНЗІЯ

на кваліфікаційну роботу
Руденка Максима Віталійовича

«Особливості проведення позакласних занять з настільного тенісу юнаків старшого підліткового віку у закладі базової середньої освіти» здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня за спеціальністю 014.11 Середня освіта.

(Фізична культура)

Тема дослідження є своєчасною та практично значущою, оскільки настільний теніс сприяє комплексному розвитку фізичних якостей школярів, формуванню спритності, координації та концентрації уваги, що особливо важливо в умовах зниження рухової активності підлітків.

У теоретичній частині роботи здійснено всебічний аналіз науково-методичної літератури щодо розвитку фізичних якостей учнів у позакласних спортивних заходах. Практична частина роботи відзначається методичною доцільністю та послідовністю виконання. Здобувач застосував сучасні методи педагогічного спостереження, тестування та контролю фізичної підготовленості учнів, що дозволило об'єктивно оцінити ефективність запропонованої методики проведення позакласних занять.

До переваг роботи слід віднести чітку структуру, логічну послідовність викладу матеріалу, наукову обґрунтованість висновків і практичну спрямованість рекомендацій. Висновки та рекомендації можуть бути використані у роботі вчителів фізичної культури.

Разом із тим, рецензент вважає за доцільне відзначити окремі аспекти, які могли б покращити сприйняття результатів дослідження. Зокрема, робота могла б бути доповнена більш широким використанням сучасних джерел, а також додатковими наочними матеріалами (схеми, таблиці, ілюстрації), що сприяли б кращому розумінню запропонованих методик. Ці зауваження не є принциповими і не знижують загальної наукової та практичної цінності роботи. У цілому кваліфікаційна робота Руденка Максима Віталійовича є завершеним, самостійним і методично обґрунтованим дослідженням, відповідає вимогам до магістерських робіт і заслуговує на оцінку «добре».

Рецензент:

Кандидат біологічних наук, доцент кафедри

олімпійського та професійного спорту



Сергій ШИНКАРЬОВ