

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

Үстел теннисі: Балалардың денсаулығына және дамуына ықпалы

ЖАРИЯЛАНДЫ
07.02.2025СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/175744/>

Байжанов Умирлло Абдыллоұлы

Түркістан облысы, Жетісай ауданы

«№28 Хиуаз Доспанова атындағы жалпы білім беретін мектеп» КММ

Дене шынықтыру пәнінің мұғалімі

Үстел теннисі — дене тәрбиесінің маңызды бөлігі болып табылатын және барлық жастағы адамдарға пайдалы спорт түрі. Бұл ойын балалар мен жасөспірімдерге тән физикалық, психологиялық және әлеуметтік даму аспектілерін жақсы дамыта алады. Мұғалімдер мен тәрбиешілер үшін үстел теннисін дене шынықтыру сабақтарында немесе мектептік қосымша сабақтарда қолдану балалардың денсаулығы мен дамуына үлкен пайда әкеледі. Үстел теннисі - бұл жылдамдық пен реакцияны дамытуға бағытталған спорт түрі. Ойын кезінде баланың денесі қозғалады, бұл оның жүрек-қан тамырлар жүйесін жақсартып, дененің шыдамдылығын арттырады. Сонымен қатар, үстел теннисі балаға барлық бұлшықет топтарын жұмыс істетуге мүмкіндік береді, бұл оның дене бітімін қалыптастыруға әсер етеді. Координация және тепе-теңдік: Үстел теннисінде жеңіл және жылдам қозғалыстар қажет, бұл балалардың қол мен көздің үйлесімді жұмысын жақсартады. Олар допты дәл соғып, қарсыластарына жауап беру кезінде жақсы координацияға үйренеді. Қолдың ұсақ моторикасы: Бұл спорт түрі қолдың ұсақ бұлшықеттерін дамытуға көмектеседі, әсіресе балаларға жазу, сурет салу сияқты дағдыларды меңгеруге ықпал етеді. Үстел теннисінің психологиялық әсері де үлкен. Бұл ойын баланың өзін-өзі бағалауын арттырады, оны өз күшіне сенуге үйретеді. Сонымен қатар, үстел теннисі баланың шешім қабылдау қабілетін дамытады, себебі ойын барысында ол әрбір қимылдың салдарын алдын ала болжауға мәжбүр болады. Шешім қабылдау және стратегия: Бұл спорт түрі балалардың ойлау қабілетін дамытуға жақсы әсер етеді, өйткені олар ойын барысында қарсыластың қадамдарын болжау және өз қадамдарын дұрыс таңдау қажеттілігіне тап болады. Шоғырлану және назарды бөлу: Үстел теннисінде жоғары назар мен шоғырлану қажет. Балалар бұл дағдыларды үйреніп, сабақты жақсырақ игеріп, өмірде де осы қасиеттерді пайдалана алады. Бұл

балалардың бір-біріне деген өзара құрметін арттырып, командалық жұмысқа дайын болуын қамтамасыз етеді. Жарыс және этика: Бұл ойын балаларға адал бәсекелестікті, жеңісті қабылдауды және жеңіліссін жеңіл қабылдауды үйретеді. Сондай-ақ, қарсыластарының жеңісіне қуанып, олардың жетістіктерін мойындауды үйренеді. Әлеуметтік өзара әрекеттестік: Үстел теннисі ойыны кезінде балалар бір-бірімен араласып, жақсы қарым-қатынас дағдыларын қалыптастырады. Бұл балалардың өз-өзіне сенімді болуына және ортада өзін дұрыс ұстауға көмектеседі. Үстел теннисін дене шынықтыру сабақтарына енгізу үшін мұғалімдер бірнеше қарапайым әдістерді қолдана алады: Алғашқы қадамдар: Балаларға негіздер мен негізгі қозғалыстарды үйрету үшін жеңіл жаттығуларды қолдануға болады. Бұл оларға ойынның қызығын көрсетуге және қажетті дағдыларды үйренуге мүмкіндік береді. Жаттығуларды түрлендіру: Ойын барысында жаттығулардың түрлерін өзгерту (мысалы, допты өткізу, жылдамдықты арттыру) балаларды қызықтырып, олардың қызығушылығын сақтауға көмектеседі. Топтық жұмыс: Үстел теннисін командалық формада өткізу де пайдалы. Бұл балалардың командалық рухын нығайтады және оларды бір-бірімен ынтымақтасуға үйретеді. Мұғалімдер үшін үстел теннисін дене тәрбиесі мен сабақ барысында қолданудың ерекше артықшылықтары бар. Бұл спорт түрі тек физикалық дамуды ғана емес, сонымен қатар тәрбие мен оқыту үрдісін де жақсарта алады. Үстел теннисі балалардың өзін-өзі басқару, тәртіптілік және жауапкершілік сияқты қасиеттерін қалыптастыруға көмектеседі. Үстел теннисі баланың өзін-өзі бақылап, өз іс-әрекеттеріне жауап беруге үйретеді. Бұл ойын барысында бала әр қимылының нәтижесін көріп, өзінің әрекеттері үшін жауапкершілікті сезінеді. Мұғалімдер ойын арқылы балаларға өз әрекеттерін бағалауды, жеңіс пен жеңілісті тең қабылдауды үйрете алады. Шешім қабылдау: Ойын барысында баланың әр шешімі бірден әсер етеді. Мысалы, допты қайда соғу керек немесе қандай қозғалыс жасау қажет екендігін таңдау. Бұл оларды өзіне сенімді болуға және дұрыс шешім қабылдауға үйретеді. Жауапкершілік: Әрбір ойыншы өз командасының нәтижесіне жауап береді, бұл балалардың бір-біріне деген жауапкершілік сезімін дамытуға ықпал етеді. Үстел теннисі арқылы балаларға спорттың тек физикалық емес, сонымен қатар мәдени аспектілері де ұсынылады. Бұл ойын барысында балалар бір-біріне құрметпен қарап, спорттық әдебін сақтауға үйренеді. Мұғалімдер үстел теннисін ойната отырып, балаларды ойын кезінде дұрыс мінез-құлыққа, адалдыққа және төзімділікке үйрете алады. Спорттық әдеп: Қарсыласқа құрмет көрсету, жеңіске қуану немесе жеңіліске сабырмен қарау сияқты мінез-құлық дағдылары балаға ойын кезінде қалыптасады. Әділ бәсеке: Үстел теннисінде әрбір қадамның әділ болуы өте маңызды. Бұл балаларға әділдік, шыншылдық және спорттық рухты дамытуға көмектеседі. Үстел теннисі мектеп бағдарламасында дене тәрбиесі сабақтарынан бөлек, балалардың бос уақытын тиімді өткізу үшін де қолданылуы мүмкін. Мысалы, мектепте үстел теннисі бойынша жарыстар ұйымдастыру, клубтар мен секциялар ашу балалардың спортқа деген қызығушылығын арттырады және оларды белсенді өмір салтын ұстануға ынталандырады. Мектеп клубтары мен жарыстары: Мектеп ішінде үстел теннисі бойынша клубтар мен

жарыстарды ұйымдастыру балалар арасында өзара қарым-қатынас орнатуға және жеңіс үшін күресу рухын қалыптастыруға көмектеседі. Бұл балаларды ұйымшылдыққа, командалық жұмысқа үйретеді. Сабақтан тыс іс-шаралар: Мұғалімдер үстел теннисін сабақтан тыс іс-шараларға енгізу арқылы балалардың денсаулығын нығайтып қана қоймай, оларды ойын барысында нақты мақсаттар қоюға және оған жетуге ынталандырады.

Үстел теннисін сабақтарға енгізу мұғалімдер үшін үлкен мүмкіндіктер ашады. Ол балалардың физикалық дамуын ғана емес, олардың психологиялық және әлеуметтік даму аспектілерін де жақсартуға көмектеседі. Сонымен қатар, бұл спорт түрі балаларға өзін-өзі басқару, әділ бәсеке және құрмет көрсету сияқты маңызды өмірлік дағдыларды меңгеруге мүмкіндік береді.

Қызығушылықты арттыру: Үстел теннисін ойын түрінде өткізіп, балалардың қызығушылығын арттырыңыз. Ойын барысында жеңіліс пен жеңісті дұрыс қабылдауды үйретіңіз. Топтық жұмыс: Үстел теннисін топтық жарыстар түрінде ұйымдастырып, балалардың командалық жұмыс дағдыларын дамытуға көмектесіңіз. Позитивті атмосфера: Ойын барысында позитивті қарым-қатынас пен қолдау көрсету арқылы балаларды ынталандырыңыз. Үстел теннисі мектепте дене тәрбиесі пәнінің маңызды бөлігі болып қана қоймай, балалардың жеке тұлғасын дамытуға ықпал ететін құрал ретінде қолданылуы керек. Бұл спорт түрі мектептің дене шынықтыру бағдарламасына енгізіліп, балалардың физикалық, психологиялық және әлеуметтік дамуына оң әсер етеді. Үстел теннисі балалардың физикалық және психологиялық дамуына оң әсер етеді. Мұғалімдер бұл спорт түрін қолдана отырып, балалардың денсаулығын нығайтып, әлеуметтік дағдыларын дамытуға ықпал ете алады. Бұл спорт түрі балалардың дене шынықтыру сабақтарының мазмұнын байыта отырып, олардың қызығушылығын арттырып, дене мәдениетіне деген махаббатты қалыптастыруға көмектеседі.

ҚМ АА Күәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimgger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.