

БӨЛІМ: ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

ФИЗИКАЛЫҚ ЖҮЙЕДЕ ҮСТЕЛ ТЕННИСІ ЖОО
СТУДЕНТТЕРІН ТӘРБИЕЛЕУЖАРИЯЛАНДЫ
24.04.2024СІЛТЕМЕ
https://bilimger.kz/152543/

Жунисбекова Әсем

УДК 796.342(574)

Бекбосынов Сымбат Тусупханович (ВКТУ им Д.Серикбаева,Руководитель центра здоровья и спорта,Магистр МАНЭБ,Магистр педагогических наук),

Жунисбекова Әсем Ержанқызы (ВКТУ им Д.Серикбаева,студент)

ФИЗИКАЛЫҚ ЖҮЙЕДЕ ҮСТЕЛ ТЕННИСІ ЖОО СТУДЕНТТЕРІН ТӘРБИЕЛЕУ

Аннотация. Мақалада үстел теннисінің сабақтағы рөлі қарастырылады ЖОО-да дене шынықтыру. Үстел теннисі спорттық және ашық ойындардың бір түрі ретінде үлкен материалдық шығындар мен жаттығулар мен спорттық жарыстарға орын қажет етпейді. Сонымен қатар, жоғары мотор белсенділігімен ерекшеленетін ойын процесінде студенттер жылдамдық, ептілік сияқты маңызды қасиеттер қалыптасады, үйлестіру, зейін, реакция, көз, ойлау және басқа қабілеттер.

Кілтті сөздер: студент, жастар, спорт, үстел теннисі, дене шынықтыру.

Үстел теннисі-ойын қызықты, шексіз алуан түрлі, барлығына қол жетімді, кішкентайдан үлкенге дейін. Ол құмар және қарапайым. Жеңілдік және қозғалыс жылдамдығы, шабуылдардың жылдамдығы және қорғаныстың адалдығы, техникалық комбинациялардың тосын сыйы керемет көрініс. Қозғалыс дағдылары мен әрекеттерінің әртүрлілігі, үйлестіру құрылымы мен қарқындылығы әртүрлі, ықпал етеді барлық физикалық қасиеттерді дамыту. Ойын әрекеті процесінде студенттер айтарлықтай маңызды және сонымен бірге мүмкін болады физикалық белсенділік және сонымен бірге эмоционалды жаттығулар. Оқыту үстел теннисінің негіздері жоғары оқу орындарының бағдарламасына кіреді. Бойынша сабақтар үстел теннисі студенттердің физикалық дамуына бағытталған,оларды тәртіппен, күн тәртібімен, гигиенамен және өзін-өзі бақылаумен таныстыру.

Үстел теннисі – бұл ойын-сауық ойыны ғана емес, сонымен қатар үлкен еңбек, сондай-ақ ерікті қасиеттерді сынау және тәрбиелеу. Ойын адамды физикалық және психикалық күш-жігерге үйретеді жұмыс үшін және күнделікті өмірде қажет. Үстел теннисшісі жаттығуы техникалық және тактикалық, физикалық, психологиялық және теориялық дайындық. Жаттығу сабағы үш бөлімнен тұрады: дайындық (жылыту), негізгі және қорытынды, олардың әрқайсысының өзіндік ерекшеліктері бар тапсырмалар.

Сабақтың дайындық бөлігінің міндеті барлығын дайындау дене функциялары. Сабақтың негізгі бөлігі игеруге және жетілдіруге бағытталған ойын техникасы мен тактикасы, адамгершілік-ерік қасиеттерін дамыту. Оны бірге өткізеді үстелдегі доптар. Сабақтың соңғы бөлігі релаксация жаттығуларын қамтиды дененің біртіндеп ауысуына ықпал ететін тыныс алу демалуға қарқынды жүктеме. Жылынудың аяқталу сигналы терлеудің басталуы болып табылады, терінің аздап қызаруы, бұлшықеттерде жылудың пайда болуы.

Теннистің арнайы физикалық дайындығына мыналар жатады:

—арқа және иық белдеуінің бұлшықеттерін күшейтуге арналған жаттығулар;

— қол мен білек бұлшықеттерін күшейтуге арналған жаттығулар (гантельдер гимнастика);

—үйлестіру жаттығулары (тепе-теңдік, айналу және айналу, қолдың әртүрлі қимылдары, доппен және ракеткамен жаттығулар);

—арқа және иық белдеуінің бұлшықеттерін күшейтуге арналған жаттығулар;

-аяқтың бұлшық еттерін нығайтуға арналған жаттығулар (скваттың әртүрлі түрлері және секіру);

—қол мен білек бұлшықеттерін күшейтуге арналған жаттығулар (гантель гимнастика);

—үйлестіру жаттығулары (тепе-теңдікте, айналу және бұрылу, қолдың әртүрлі қимылдары, доп пен ракеткамен жаттығулар);

— физикалық және вестибулярлық жүктемеден кейінгі ойын;

—көзге арналған гимнастика.

Сабақтарды қызықты ету үшін әр түрлі қолданылады ойындар және бәсекеге қабілетті жаттығулардың барлық түрлері. Мұндай жаттығу мақсатқа жетуге итермелейді, жеңіске жету үшін күресуге үйретеді басынан аяғына дейін ұпай. Бұл қарапайым санау немесе орындау ойындары есеппен оқу тапсырмалары. Бұл үстел ойынының артықшылықтары одан да көп және әр түрлі.

Үстел теннисі үлкен энергия шығындарын талап етеді, осының арқасында осы ойыннан ләззат алу оңай жақсы фитнесі сақтаңыз. Үстел теннисі денсаулыққа үлкен пайда әкеледі. Бұл ойын тыныс алу және жүрек-тамыр жүйесін жақсартуға мүмкіндік береді, бұл кез келген жаста маңызды. Үстел теннисінің ұтқырлығының арқасында, тыныс алу жүйесі одан да күшті жұмыс істей бастайды бұл бүкіл денені оттегімен қанықтырады. Бұл жағдайда бұл ойында зейін, үйлестіру және реакция дамиды.

Пайдаланылған әдебиеттер

1. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех., М., ФиС, 2016 г.
2. Барчукова, Г.В. Настольный теннис в вузе [Текст]: учебное пособие для студентов нефизкультурных вузов /Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. – М.: СпортАкадемПресс, 2014. – 132 с.
3. Фриерман Э. Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия / Сост серии В.Л.Штейнбах / Э.Я.Фриерман. — М., 2015.
4. Конев, Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника [Текст]/Е.В. Конева. – Ростов н/Д.: Издательство «Феникс», 2014. – 448 с.
5. Зотин В.В., Пономарев В.В. Методика ускоренного обучения игре в настольный теннис студенток в процессе физического воспитания в вузе// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка». — 2017. — №6. — С.7-8

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

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