

ӘОЖ 797.217.2
ҒТАМР 77.29.49

ҮСТЕЛ ТЕННИСІМЕН АЙНАЛЫСАТЫН ИННОВАЦИЯЛЫҚ ӘДІСТЕРДІ ҚОЛДАНТЫН ЖАТТЫҒУ САБАҚТАРЫ

С.В. Гоненко¹

¹М. Қозыбаев атындағы СҚМУ, Петропавл, Қазақстан

Андапта

Оқу процесінде теориялық және практикалық материалдарды меңгеруге оң әсер ететін оқытудың инновациялық әдістерін қолдану арқылы студент жастардың дене қасиеттерін жан-жақты дамыту мен тәрбиелеудің кең спектрі бар спорт түрі ретінде үстел теннисін ашады.

Үстел теннисімен айналысу кезінде студенттер адамның бойындағы маңызды қасиеттерді қалыптастырады: ойлау жылдамдығы, реакция жылдамдығы, жеңіске деген ұмтылыс, зейін, шыдамдылық, шыдамдылық және т.б.

Оқу-жаттығу процесінде кең қолданылатын құралдар мен әдістердің арасында, үстел теннисімен айналысатындар үшін, сонымен қатар «Дене шынықтыру» пәнін білмейтін студенттер үшін келесі бағдарламалар танымал болып келеді: көп доппен жаттығу, «роботпен» жұмыс жасау.

Оқу және тәрбие процесінде «бақылауды бағалау» әдісін қолдану оқушылардың физикалық, техникалық және функционалдық дайындығын бағалауға және талдауға мүмкіндік береді.

Түйінді сөздер: үстел теннисі, дене шынықтыру, жаттығу процесі, спорттық жаттығу, физикалық сапа.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ С ПРИМЕНЕНИЕМ ИННОВАЦИОННЫХ МЕТОДОВ У ЗАНИМАЮЩИХСЯ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ

Гоненко С.В.¹

¹СКГУ им. М. Козыбаева, Петропавловск, Казахстан

Аннотация

Статья раскрывает настольный теннис, как вид спорта, имеющий широкий спектр воспитания и разностороннего развития физических качеств студенческой молодёжи, через применение в учебном и тренировочном процессе инновационных методов обучения, положительно влияющих на усвоение теоретического и практического материала.

При занятиях настольным теннисом, у занимающихся формируются такие важные качества человека, как: быстрота мышления, быстрота реакции, решительность, воля к победе, внимание, выдержка, выносливость и т.д..

Среди средств и методов, широко используемых в учебном и тренировочном процессах, для занимающихся настольным теннисом, а также для студенческой молодежи с отсутствием в программе курса дисциплины «Физическая культура», набирают популярность такие, как: тренировка с большим количеством мячей, работа с «роботом».

Использование в тренировочном и учебном процессах метода «контрольной оценки», позволяет оценить и сделать анализ уровня физической, технической и функциональной подготовленности занимающихся.

Ключевые слова: настольный теннис, физическая культура, тренировочный процесс, спортивная тренировка, физические качества.

**TRAINING ACTIVITIES WITH THE APPLICATION OF INNOVATIVE METHODS
AT THE WORKERS IN DESKTOP TENNIS****S.V. Gonenko¹**¹*NKSU named after M. Kozybaev, Petropavlovsk, Kazakhstan***Annotation**

The article reveals table tennis as a sport that has a wide range of education and the diverse development of the physical qualities of students, through the application of innovative teaching methods in the educational and training process that positively affect the assimilation of theoretical and practical material.

When doing table tennis, the students form such important qualities of a person as: speed of thinking, speed of reaction, determination, will to win, attention, endurance, etc.

Among the tools and methods that are widely used in the educational and training processes, for those involved in table tennis, as well as for students with a lack of the «Physical Culture» discipline, the following programs are gaining popularity: training with a lot of balls, working with a «robot».

The use of the method of «control assessment» in training and educational processes allows us to evaluate and analyze the level of physical, technical and functional preparedness of students.

Key words: table tennis, physical education, training process, sports training, physical qualities.

Kіріспе

Қазіргі әлем қарқынды өсіп, дамып келеді. Қазіргі уақытта халық арасында салауатты өмір салтын қолдау мен дамыту маңызды. Осылайша, біздің қоғамның дамуына қарай дене шынықтыру мен спорттың маңызы ұдайы өсуде. Маңызды мемлекеттік міндеттердің бірі-дене шынықтыру мен спортты адамның күнделікті тұрмысына енгізу болып табылады. Бұл міндетті шешуде үстел теннисі – түрлі жастағы адамдарға қолжетімді және дене тәрбиесінің жақсы құралы, денсаулықты нығайту, белсенді демалыс, шығармашылық ұзақ өмір сүруді сақтау болып табылатын спорт түрі маңызды рөл атқара алады.

Оқушы жастардың аз қозғалатын өмір салтының алғышарты қандай? Мұндай алғышарттарға ғылым мен техника саласындағы үнемі өсіп келе жатқан ақпараттық ағындарды, мектеп және ЖОО бағдарламаларын компьютерлендіруді, сондай-ақ көптеген басқаларды жатқызуға болады. Мұның бәрі шұғылданушылардың жүйкелік шамадан тыс күшеюіне және әлсіз физикалық дамуына әкеледі. Осыған байланысты, осы мәселені шешудегі қаражаттың бірі үстел теннисі болуы мүмкін. Бұл спорт түрі студенттің дене шынықтыру даярлығын дамытуға және оның арнайы-кәсіби, дене шынықтыру-спорттық және тұрмыстық қызметте салауатты өмір салтын ұйымдастыруда дене тәрбиесі құралдарын пайдалана білуіне ықпал етеді.

Үстел теннисі-ең танымал және кең таралған спорт ойындарының бірі. Осы спорт түрінің үлкен танымалдығы оның көріністігімен, спорттық күрестің жоғары эмоциялық қызуымен және адамның қимыл-қозғалыс, психикалық және ерік қасиеттеріне жан-жақты оң әсерімен түсіндіріледі. Үстел теннисінің негізгі артықшылықтарының бірі үйлестіруді дамытуға ықпал ететін қозғалыстардың әртүрлілігі болып табылады. Бұдан басқа, ойын қызметі жүйке жүйесін, қозғалыс аппаратын нығайтуға, зат алмасуын және ағзаның барлық жүйелерінің қызметін жақсартуға ықпал етеді.

Үстел теннисімен айналысу табандылық, батылдық, адалдық, өзіне сенімділік, тапқырлық, ойлаудың жылдамдығы, жіңішке есеп, көз өлшегіш, назар, шыдамдылық, жеңіске деген ерік және т.б. (жылдамдық, ептілік, шыдамдылық, қозғалыстарды үйлестіру, парасаттылық, табандылық) сияқты адами қасиеттерді қалыптастыруға ықпал етеді.

Үстел теннисі арнайы курс немесе спорттық мамандану ретінде дене шынықтыру сабақтарының бағдарламасына кіретін жоғары оқу орындарында кеңінен таралған. Осылайша, көптеген студенттер үстел теннисі сабақтарына алғаш рет кіреді және университеттің соңында сәтті ойнайды. Көптеген мамандардың студенттермен практикалық жұмыс тәжірибесі көрсеткендей, олардың көпшілігі балаларға қарағанда әлдеқайда жылдамырақ, үстел теннисі ойынының техникасы мен тактикасын меңгереді. Бұл, ең алдымен, тірек-қимыл аппаратының дайындығын және күрделі Үйлестірілген ойын іс-қимылдарын орындауға үйлестіру қабілеттерінің тиісті дамуын куәландырады. 3-4 жыл бойы білім алатын студенттер 17-20 жыл, дұрыс оқыту әдістемесі кезінде ЖОО-да 1-2 жыл ішінде меңгере алады. Әрине, бұл жерде теориялық дайындықтың жақсы сезімталдығы да үлкен рөл атқарады.

Жаттығу сабақтарын есепке ала отырып, I және II курс студенттерінің дене шынықтыру сабақтары аптасына екі рет өткізілетінін, жаттығулардың толық циклін атап өтуге болады. Көптеген ғалымдар жаңа біліктіліктер мен дағдыларды меңгеру мен бекітудің оңтайлы нұсқасы аптасына 3 (үш) рет жаттығу сабақтарының режимі болып табылатындығын дәлелдеді.

III және IV курс студенттері үшін дене шынықтыру сабақтарына қатысты жағдай басқаша көрінеді. Оқу үдерісі бойынша бағдарламада дене шынықтыру сабағы жоқ болғандықтан, секцияда екі рет сабақ шұғылданушылардың барлық әлеуетін толық ашпайды: жаңа материалды меңгеру және ескі материалды бекіту баяу өтеді.

Себебі, жаттығу кезінде жұмыс істейтін ағзаның бұлшықеттері толық қалпына келтірілмейді, яғни жаттығу әсерін әр рет жинақтайды. Жаттығудың екі мезгілдік режимінде және аптасына аз болса, ағзаның толық қалпына келуі және жаттығу әсері болмайды (физикалық, техникалық, тактикалық деңгейлер өспейді).

Спорттық жаттығудың қазіргі заманғы теориясында жаттығу әсерін арттыру үшін ең үлкен мүмкіндіктер жаттығу әсерінің вариативтілігі сияқты дайындық құралдарының көлемі мен қарқындылығын арттыруда ғана емес, мойындалған деп саналады. Ең алдымен, вариативтілік жаттығу жүктемесіне жатады. Ол жаттығуларды орындау көлемі, қарқындылығы, саны және реттілігі бойынша бірдей болмауы тиіс. Қарқындылықтың секіріс тәрізді динамикасы үстел теннисіндегі жаттығу процесінің негізгі сипаттамаларының бірі болуы тиіс.

Үстел теннисіндегі спорттық шеберлікті *жетілдірудің негізгі бағыты ретінде спортшыны арнайы даярлау процесін қарқындату принципін* атап көрсету қажет. Арнайы дене және техникалық даярлықты жетілдіру тек қатаң белгіленген қарқындылық жаттығу жұмыстарын орындау кезінде ғана мүмкін екені анықталды. Бұл жағдайда жаттығу жүктемесінің құрылымы арнайы жаттығуларды орындау есебінен өзгереді. Әрбір сабақта жаттығу жұмысының көлемі қолданылатын құралдардың қажетті қарқындылығын сақтау мүмкіндігімен анықталады.

Жаттығу процесінің әртүрлі кезеңдерінде спортшының дене дайындығына баға беріледі. Спорттық шеберліктің түрлі жақтарын педагогикалық диагностикалаудың ең көп тараған тәсілі-тестілеу, яғни спортшының жағдайы мен сапасын анықтау мақсатында өткізілетін өлшеу немесе сынау.

Теннисшілердің дене шынықтыру дайындығын бағалау үшін-бастапқы спорттық мамандану кезеңінде де, тереңдетілген жаттығу кезеңінде де жалпы және арнайы қасиеттердің даму деңгейін сипаттайтын бақылау жаттығулары қолданылады: жылдамдық мүмкіндіктері, жылдамдық, күш, жылдамдық-күш қасиеттері, төзімділік, ептілік. Бұл қасиеттердің деңгейін бағалауды төменде келтірілген бақылау

жаттығуларының және күрделі ойын жағдайларында физикалық қасиеттердің көрінуін сараптамалық бағалаудың көмегімен жүзеге асыруға болады.

«10 м жүгіру» тесті қарапайым қозғалыс реакциясын және бастапқы жылдамдықты сипаттайды.

«30 м жүгіру» тесті (10 секундтық үзіліспен 3 серия) жалпы жылдамдық төзімділігін бағалау үшін қолданылады.

«Орындықтан сериялық секіру» тесті (15 секундтық демалысымен 4 сериядан 15 секунд) үстел теннисі ойыншылары үшін арнайы секіrmелі төзімділікті сипаттайды, ойын жағдайын модельдейді және энергиямен қамтамасыз етудің анаэробты-гликолитикалық режимінде орындалатын секіrmелі жүктеменің қуатын анықтауға мүмкіндік береді.

«Бір орыннан ұзындыққа секіру» тесті жылдамдық-күш қасиеттерін және секірудің әлеуетті мүмкіндіктерін анықтайды.

«4 метрлік аймақта орын ауыстыру» тесті (қыздар үшін 5 серия және 15 секундтық демалыс интервалы бар жасөспірімдер үшін 10 серия) ойыншының арнайы қозғалыстарда көрініс табатын жылдамдық төзімділігін бағалауға мүмкіндік береді. Осы және алдыңғы тесттердің әрбір сериясындағы нәтижелер динамикасы тек шыдамдылықтың ғана емес, сонымен қатар теннисшінің моральдық-ерік сапасының көрсеткіші болуы мүмкін.

«Таяқпен қолдар лақтыру» тесті негізгі техникалық тәсілдерді орындау үшін тән иық буынындағы қозғалушылықты анықтауға мүмкіндік береді.

«Теру добын ойын қолымен лақтыру» тесті үстел теннисіне тән соққы қозғалыстарында көрінетін ойын қолының жылдамдық-күш сапасын сипаттайды. Доп салмағы (1-ден 2 кг-ға дейін) теннисшілердің жасына, жынысына және дене шынықтыру дайындығының деңгейіне байланысты таңдалады.

«Теннис допты жонглирлеу (екі, үш)» тесті үстел теннисіне тән ептілікті, үйлестіруді және реакцияны анықтайды.

Жоғарыда аталған тестілердің көмегімен абсолюттік көрсеткіштер бойынша үстел теннисі ойыншыларының жеке физикалық қасиеттерінің даму деңгейін бағалауға және командаларды іріктеу мен жинақтаудың әр түрлі кезеңдерінде осы тесттерді қолдануға болады.

Осы спорт түрімен шұғылданушылар үшін жаттығу процесі қандай да бір материалды игеру және өңдеу үшін икемді құрылым болып табылады. Жаттығу түрлері әр түрлі (оның ішінде әртүрлі құрылғыларды пайдалана отырып). Әртүрлі техникалық элементтерді өңдеу үшін жақсы көмекші «робот» деп аталады. Бұл механикалық аппарат берілген бағдарлама бойынша допты берудің әртүрлі түрлерін орындайды. Бұл механизм бағыттаушы білікшелер арқылы доп лақтырады: қажетті жылдамдықпен, траекториямен және қажетті айналумен. Бірақ жалғыз кемшілігі-бұл жол механизмі. Алайда, артықшылықтары айқын. Соққыдан кейін, доп қоршау торына (немесе «экран» деп аталатын) ұшып, арнайы бункерге сырғиды. Себебі барлық соғылған доптар бір бағытта өтеді: тор, доптарды жинауға арналған бункер, пневматикалық құбыр, жұмсақ білікшелер, иілген бағыттаушы пластиналар, ракетка.

Жаттығу үрдісінің «шаблондылығынан» әралуандылық және шығару, өңделетін материалды меңгеру деңгейін арттыру, сонымен қатар әр түрлі элементтер мен тәсілдерді орындауда дәлдік пен жүйелілік деңгейін арттыру мақсатында «көп доппен жаттығу» (КДЖ) сияқты жаттығудың түрі қолданылды. Жаттығудың мұндай түрі «роботпен» жаттығудың аналогы болып табылады. Яғни, бұл іс жүзінде бірдей, бірақ

«робот» рөлінде сіздің спарринг-серіктес немесе жаттықтырушы болады. Ол әр түрлі айналмалы (бүйір, жоғарғы, төменгі), ұзындығы (қысқа, ұзын), әр түрлі траекториямен және жылдамдықпен допты береді.

Көптеген доптармен жаттығу сабақтарының түрі басқа әдістермен салыстырғанда бірқатар даусыз артықшылықтарға ие. Олар жоғары қарқындылық пен тығыздық сабақтарын өткізуге мүмкіндік береді, өйткені доп ұтысы іс жүзінде кідіріссіз болуы мүмкін. Жаттықтырушы ұсынған бағдарламалар ойыншыға берілген доптарды орын бойынша да, басқа да ойын параметрлері бойынша да шексіз түрлендіре алады: доп жылдамдығы, сипаты мен айналу күші, екпін, жүктеме мен демалыс аралығы және т.б., бұл туралы жоғарыда айтылған. Мұның бәрі ойыншыға қазіргі уақытта оған қажетті кез-келген жаттығу тапсырмасын жасауға мүмкіндік береді: техниканы түзету, реакция және ойын төзімділігін дамыту, тактикалық комбинацияларды өңдеу, қозғалыс сапасын жақсарту, шекті және шексіз жылдамдықпен соққылар орындау және тағы басқалар.

Қорытынды

Осылайша, үстел теннисінде техникалық және тактикалық әдістерді неғұрлым жақсы меңгеру, бекіту және жетілдіру үшін, көп доппен жаттығу ең оңтайлы нұсқа болып табылады.

Жаттығулардың толық емес циклын ескере отырып (жоғарыда сипатталған), бірақ «көп доппен» тәсілін қолдана отырып және теннисшілердің физикалық дайындығын анықтайтын тестілерді қолдана отырып, талдау жүргізілді: материалды меңгеру пайызы және пайдаланылған элементтерді практикада қолдану (жарыс іс-әрекетінде) жаттығудың қарапайым режимінде сол элементтерді пысықтауға қарағанда жоғары.

Әдебиет:

1. Барчукова В.Г., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. – М.: «Академия», 2006. – 528 с.
2. Радивой Худец. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. – М., 2005. – 272 с.
3. Вартанян М.М., Команов В.В. Беседы о настольном теннисе. Методика и практика. М., 2010.
4. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех: 2-е издание, доп. – Физкультура и спорт. – М.: «Академия», 2008. – 208 с.
5. Вернер Шлагер, Берндт Гросс Настольный теннис: руководство от чемпиона мира Вернера Шлагера; пер. с англ. Лоленко А. – М.: «Эксмо», 2016. – 176 с.