

## **ҮСТЕЛ ТЕННИСІМЕН ШҰҒЫЛДАНАТЫН БАЛАЛАРДЫҢ ҚИМЫЛ-ҚОЗҒАЛЫС КООРДИНАЦИЯСЫН ДАМУ**

Қазіргі таңда елімізді үстел теннисімен шұғылданатындардың саны күрт санап өсуде. Барлық дерлік қалаларда теннис орталықтарының іргетасы қаланып, мыңдаған балалар сүйікті спорт түрімен шұғылдану мүмкіндігіне ие болуда. Жүйелі жүргізілген жұмыстардың нәтижесінде теннисшілеріміз ірі халықаралық жарыстарда сәтті өнер көрсетуде. К. Герасименко сынды теннисшіміз Олимпиада ойындарына 3 мәрте қатысып үлгерсе, А. Құрманғалиев секілді жас теннисшіміздің де алар асулары биік болары сөзсіз. Әрине, ондай үлкен жеңістер мен спорттық шеберліктің бір күнде, тіпті бір жыл ішінде қалыптаспайтыны белгілі. Жоғары жетістіктер спорты жоспарлы құрылған оқу-жаттығу сабақтарын, жаттықтырушы мен спортшының қажырлы еңбегін қажет етеді.

Халық арасында үстел теннисіне деген қызығушылықтың артуы, теннисшінің оқу-жаттығу сабақтарын дұрыс құру, жаттықтырудың заманауи технологияларын қолдану, сондай-ақ балалардың даярлық жұмысын ұтымды ұйымдастыруға байланысты.

Жоғарыда атап өткеніміздей, елімізде аталған спорт түрі қарқынды дамуда, қол жеткізген жетістіктеріміз де толағай. Балалар мен жасөспірімдер теннисінің қыр-сырын зерделеп жатқан ғылыми-әдістемелік еңбекті көп емес екені де белгілі. Балалар мен жасөспірімдер спортының даярлық кезеңдеріне және даярлық түрлерін ғалымдар қарастыруда. Олардың бірі жекелеген техникалық тәсілдерді дамытуды ұсынса, екіншілері ойыншының шабуыл тактикасын зерттеген [1-2]. Дегенмен, үстел теннисіне енді келген балғын спортшылардың жалпы дене дайындығын, дене сапаларын қалыптастыру мен дамытуға арналған отандық ғылыми-әдістемелік жұмыстар аз, тіпті жоқ деуге болады.

Әлі де болса тірек-қимыл аппараты нығаймаған, психологиялық тұрғыдан әлсіз балалармен жүру-жүгіру жаттығуларын бірден бастап кету мүмкін емес. 4-5 жас аралығындағы бала біртіндеп өз қимыл-әрекеттерін басқара алады. Яғни, бұл жас аралығын ғалымдар қимыл-қозғалыс қызметінің қалыптасу кезеңі деп атаған. Келесі кезеңде (5-7 жас аралығы) балалар өз қимылдарын саналы түрде басқара алады, орталық нерв жүйесінің үйлесімді қызмет ету процесі жетіледі. 7-14 жас аралығында балалардың қимыл-қозғалыс қызметі белсенді түрде жетіліп, қимыл-қозғалыс сапаларының үйлесімі байқалады [3-5].

Сондықтан, бала өз қимылын саналы түрде басқара алатын жас аралығында біртіндеп жалпы дене дайындығын қолға алуға болады. Жалпы дене дайындығы – үстел теннисімен шұғылданушыларды даярлаудың басты бөлімдерінің бірі. Бұл даярлық түрі денсаулықты нығайтып қана қоймай, ағзаның үйлесімді дамуына ықпал етеді. Жалпы дене дайындығын кезеңдерге бөлуге болады. Үстел теннисімен шұғылданатын 6-10 жас аралығындағы спортшылардың бастапқы дене даярлықтарындағы міндет – баланың ағзасын нығайту мен шынықтыру, негізгі қимыл-қозғалыс сапаларын дамыту. Бұл даярлық деңгейі, спорттық даярлықтың негізін қалайды және күрделі қимыл-қозғалыс дағдыларын игеруге фундамент болып саналады.

Ал 11-14 жас аралығындағы жасөспірімдердің дене дайындығы бұрыннан үйретілген қимыл-қозғалыс дағдыларын жетілдіруді көздейді. Ол үшін, берілетін дене жүктемелерін біртіндеп арттыру қажет. Жасөспірімнің ағзасы толығымен қалыптасып болды деуге келмесе де, бұл жас аралығында арнайы дене жаттығуларын беруге болады. Дене дайындығын жалпы және арнайы дене дайындығы деп бөледі дегенімен, теннисші түрлі қимыл-қозғалыс дағдылары мен біліктіліктерді игеру керек болатындықтан, үстел теннисінде бұл ерекшеліктерді шартты түрде десе болады [6].

Біз теннисшінің дене сапаларын топтастыруды және жоспарлы түрде жетілдіруді ұсынамыз. Ол үшін қимыл-қозғалыс координациясын (кейбір еңбектерде «үйлесімділік» деп те қолданылады), жылдамдық, иілгіштік, күштілік және төзімділік секілді дене сапаларын дамытуға арналған жаттығулар кешені қолданылады.



1-сурет. Жас теннисшінің дене сапаларын дамытуға арналған жаттығулар үлгісі

Ұсынып отырған жаттығулар үлгісі барлық жас теннисшілерге арналған. Аталған дене сапаларын үстел теннисі ойынының ерекшеліктерін ескере отырып өткізген дұрыс. Яғни, жаттығулар үстел теннисінде кездесетін қимыл-әрекеттермен ұқсас сипатта өткізілсе, баланың жалпы дене дайындығымен қатар, техникалық дайындығына да қажет қимыл-әрекеттер жетіледі.

Дене сапаларын дамытуға арналған жаттығулармен бірнеше дене сапаларын дамытуға болады. Мысалы, 1-ші суретте күш сапасын дамытуға арналған жаттығу арқылы төзімділік және жылдамдықты дамытуға болады. Сол секілді, иілгіштікті дамытуға арналған жаттығумен күш сапасын дамытуға болады. Бұл қай жағынан алып қарайтын болсақ та дұрыс. Себебі, дене сапалары жалпы үйлесімде дамуы керек. Ал қимыл-қозғалыс үйлесімділігін (координация) дамытуға арналған жаттығулар сәл ерекше болады және олар оқу-жаттығу сабақтарының жоспарына жүйелі түрде енгізіліп отыруы тиіс. Сондықтан да, ұсынылып отырған суретте қимыл-қозғалыс координациясын дамытуға арналған жаттығулар кешенін бірінші қатарға қойдық.

Ғылыми және әдістемелік еңбектерге сүйене отырып, жас теннисшілердің қимыл-қозғалыс координациясын дамытуға арналған жаттығулар кешенін ұсынуды жөн көрдік. Бұл дене сапасына ерекше мән беретін себебіміз, ойын кезінде теннисшіге түрлі қимыл-әрекеттер жасауға тура келеді. Ондай жағдайларда төзімділік пен күштілік емес, қимыл-қозғалыстың үйлесімді орындалуы бірінші орынға шығады.

Қимыл-қозғалыс координациясын дамытуға арналған жаттығуларды бірнеше топтарға бөлуге болады:

1. Өз салмағымен орындалатын күш жаттығулары
2. Секіргішпен орындалатын жаттығулар
3. Координациялық сатымен орындалатын жаттығулар
4. Теннис добымен орындалатын жаттығулар
5. Салмағы әртүрлі доптармен орындалатын жаттығулар
6. Түрлі кедергілерден өту арқылы орындалатын жаттығулар.

Әрине, балғын спортшыға үстел теннисшіге бірінші кезекте ойын техникасы үйретіледі және оқу-жаттығу жоспарында ойын техникасына басымдық беріледі. Бірақ, біздің көзқарасымыз бойынша өз қимыл-әрекеттерін басқаруды енді үйреніп жатқан балаға бірінші кезекте қимыл-қозғалысын үйлестіретін жаттығулар кешенін берген дұрыс. Сондықтан жас теннисшінің мезоциклдік жүктемесінде қимыл-қозғалыс координациясын дамытуға арналған жаттығулар тобы жүйелі түрде ұсынылуы керек және біз төмендегідеу үлгіде жоспарлауды ұсынамыз.

Алғашқы аптада орындалатын жаттығулардың дені теннис добымен және түрлі кедергілерден өту арқылы орындалатын жаттығулардан құралады. Тенниске енді келіп жүрген бала аптасына 5 рет оқу-жаттығу сабағына келеді дейтін болсақ, оның екеуі координациялық жаттығуларға арналуы тиіс. Баланың қимыл-қозғалыс үйлесімі жетілу деңгейіне қарай, жаттығуларды біртіндеп күрделендіру керек. Яғни, оқу-жаттығу процесіне теннис добымен және салмағы әртүрлі доппен орындалатын жаттығулар кешені қосылады. Содан

соң өз салмағымен орындалатын және секіргішпен өткізілетін жаттығулар кешені қоданылады. Міне, осындай үлгіде құрылған оқу-жаттығу процесі болашақ теннисшінің қимыл-қозғалыс үйлесімділігі ғана емес, жалпы дене дайындығы артады деп болжауға болады.

Әрине, ұсынып отырған үлгіміз бірден нәтиже береді деуге болмайды. Себебі теннисшінің бойында қимыл-қозғалыс координациясының дамуына әсер ететін бірнеше факторлар бар. Атап айтар болсақ, баланың анатомиялық-физиологиялық ерекшелігі, спорт түрімен шұғылануға деген ынта-жігері, ата-ананың қолдауы және тұқымқуалап берілетін гендік фактор және т.с.с. Дегенмен, түрлі зерттеулер дәлелдегендей, сенситивті кезеңдерді ескере отырып берілетін координациялық жаттығулар балғын спортышының дене сапаларын дамытатыны және жетілдіретіні анық.

Әдебиет:

1. Zhou, Y., Bai, Y., Liang, Y., Yang, K., & Yang, Y. (2025). Effects of neuromuscular training on tennis players: a systematic review and meta-analysis. *BMC sports science, medicine & rehabilitation*, 17(1), 172. <https://doi.org/10.1186/s13102-025-01219-x>

2. Xiao, W., Geok, S. K., Bai, X., Bu, T., Norjali Wazir, M. R., Talib, O., Liu, W., & Zhan, C. (2022). Effect of Exercise Training on Physical Fitness Among Young Tennis Players: A Systematic Review. *Frontiers in public health*, 10, 843021. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.843021>

3. Shevchenko, O., Koval, S., & Merzlikin, M. (2021). The integrated development of technical and physical preparedness of 7-8-year-old female tennis players. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, (3(83), 19–25. <https://doi.org/10.15391/sns.v.2021-3.003>

4. Marin A, Stefanica V, Rosculet I. Enhancing Physical Fitness and Promoting Healthy Lifestyles in Junior Tennis Players: Evaluating the Influence of “Plyospecific” Training on Youth Agility. *Sustainability*. 2023; 15(13):9925.

5. И. А. Фатеев. Методы физической подготовки игроков в теннис. Красноярск: Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева, 2023. – №65(3). – 55-63.

6. Г. Юйлуң. Повышение эффективности технической подготовки теннисистов 10-12 лет: автореф. дис.... канд. пед. наук. – Санкт-Петербург, 2018. – 23 с.

**Д.А.Оспанова** Е.А.Бөкетов атындағы Қарағанды ұлттық зерттеу университеті, дене мәдениеті және спорт факультеті, БӘ және ДД -21 тобы студенті

*(Ғылыми жетекшілер – м.ғ.д., профессор Садықов Қ.И., аға оқытушы Саликов Ж.К.)*

## ЖАЛПЫ БІЛІМ БЕРУ ОҚУ ОРЫНДАРЫНДА ПАТРИОТТЫҚ ТӘРБИЕ БЕРУ ЖОЛДАРЫ

**Зерттеудің көкейтестілігі:** Үкімет басшысы президент Қасым - Жомарт Кемелұлы Тоқаевтың Қазақстан халқына жолдауларында және «Жаңа Қазақстан» құруда басты мәселердің бірегейі отанымыздың болашағы жастардың салауатты өмір салтын ұстануымен елжандылық тәрбиесі. Бүгінде білім – қоғамның әлеуметтік – экономикалық, интеллектуальдық және рухани дамуының стратегиялық бағдары ғана емес, сонымен қатар біздің қоғамымыздың қауіпсіздігінің кепілі [1].

Жаңа, Мәңгілік Қазақстан оқушы жастарын елжандылыққа тәрбиелеуде жалпы білім беретін оқу орындарында, «Алғашқы әскери және технологиялық дайындық» сабақтары үдерісімен мен сабақ кестесінен тыс жүргізілетін отансүйгіштік бағыттағы патриоттық іс – шаралардың, бүгінгі күн талабына қажеттілігі өте жоғары екендігінде күмән жоқ [2].

**Зерттеу жұмысының мақсаты:** жалпы білім беретін мектептерде оқушыларға әскери - патриоттық тәрбиені ұйымдастыру мен жүргізу әдістерінің бағытын ғылыми тұрғыда негіздеу және оны теориялық тұрғыда оқу-тәрбие процесіне ендіру жолдарын анықтау.

**Зерттеу жұмыстың міндеттері:** -оқушыларды елжандылыққа тәрбиелеуде сабақтан тыс өткізілетін патриоттық іс-шараларды тиімді пайдалану жолдарын қарастыру;

- жалпы білім беру мектептерінде оқушылармен тәжірбелік-эксперименттік жұмысын ұйымдастыру және оның нәтижелерін анықтау.

Жұмысымызда орындауда басты міндет оқушыларға әскери - патриоттық тәрбиені ұйымдастыру мен жүргізу әдістерінің бағытын ғылыми тұрғыда негіздеу және оны теориялық тұрғыда оқу-тәрбие процесіне ендіру жолдарын анықтау болып табылды. Зерттеу жұмыстары Қарағанды қаласының № 16 КММ жалпы білім беретін мектебі базасында өтті. Эксперименттің бастапқы кезеңінде тақырыпқа тиесілі өзекті материалдарды талдау, ғылыми - зерттеу ізденістерінде педагогикалық болжамның объективті дұрыстығын тексеруді қамтамасыз ететін педагогикалық әдістерді пайдаландық. [3].

Жұмысымыздағы тәжірбелік-эксперименттік жұмысы үш кезеңнен (анықтау, қалыптастырушы және қорытындылау) өткізілді. Тәжірбелік-эксперименттік жұмыс барысында «Жалпы білім беру оқу орындарында патриоттық тәрбие беру жолдары» байланысты ресми құжаттарға талдау жасай отырып, жастарды елжандылыққа тәрбиелеуде пайдалану мүмкіндіктері бар құндылықтар қарастырылды [4].

Сонымен қатар оқушылардың әскер қатарында қызмет етуге қызығушылық жағдайы, жеке мүмкіндіктері зерттелініп, патриоттық тәрбие беру жолдарының түрлері мен құндылықтары негізінде елжандылық сезімін қалыптастыруға әсер етуші факторлар сараланып, ғылыми - зерттеу талаптарына сай