

Бекітемін  
Мектеп-гимназия директоры  
Абдығалиева Г.Б.



## Үстел теннисі үйірмесі



Дене шынықтыру пәні мұғалімі:  
Дабылдин Елдар Сағынғалиевич

2023-2024 оқу жылы

## ТҮСІНІК ХАТ

«Дене шынықтыру» пән ретінде жалпы білім беретін мектепте маңызды рөл атқарады, оқушыныға жалпы адамзаттық мәдениет саласында өзін-өзі белсенді шығармашылық көрсетуге дайын тұлға ретінде қалыптасуына ықпал етеді.

Үстел теннисі адамды организмге тек қана биік талаптарды көрсетеді. Әр түрлі тізбектегі ойындары және байланыс, әртүрлі интервалдармен уақытында жаттығуларды кезектеседі, қарқын және ұзақтық бойынша бірдей емес.

### Мақсаты:

Үстел теннисі бұл дене тәрбиесінің құралы денсаулықтың жан-жақты дене құрылысының өсіп-жетілуі және күшейтуіне мүмкіндік туғызады. теннис ойнау қол-көз координациясын жақсартады, ойлау шапшаңдығын арттырады, ұжым бірлігін арттырады, Оқушылардың қимыл-қозғалыс әрекетін қалыптастырып, дамыту. Оқушыларды ептілікке, шапшаңдыққа тәрбиелеу.

### Міндеті:

- үстел теннис ойыны денсаулықты нығайту, ағзаның қызметтік мүмкіндіктерін арттыру және негізгі физикалық қасиеттің дамыту.

- үстел теннис ойының дамыту және сауықтыру бағытындағы дене жаттығулары базалық спорт түрлерінің іс- қимыл әдістерімен техникасы арқылы қимыл тәжірибені байыту, қимыл қозғалыс мәдениетін қалыптастыру.

- денешынықтыру және спорт жайлы .олардың тарихы туралы қазіргі дамуы және салауатты өмір салтты жайлы білімдерді игеру.

- тұлғаны оң қасиетке тәрбиелеу ,оқу және жарыс әрекеттерінде ұжымдық әрекеттестік пен ынтымақтастық межелерін сақтау

### Күтілетін нәтиже:

- Оқушылардың қимыл дағдыларын қалыптастырады.

- Теориялық білімдері артады.

- Оқушылардың төзімділігі, шапшаңдығы, ептілігі дамиды.

- Денсаулықты нығайту және шынықтыру, дененің дұрыс өсіп жетілуі және ағзаның жұмыс қабілеті артады.

## Кіріспе

Үстел теннисі «дене тәрбиесі» пәнінде оқушылардың білім жүйесінде өте кең тараған ойын. Бұл үстел теннисінің спорттық және қозғалыс ойындары ретінде аса көп материалдық шығынды және спорттық жарыстарда, жаттығуларда аса көп орынды талап етпейді. Сонымен бірге ойын кезінде жоғары қозғалыс белсенділігі мен ерекшелене отырып оқушылардың бойына жылдамдық, ептілік, қимылды басқарушылық, зейінділігін арттыру, әрекет жасау, көзбен мөлшерлеу, ойлау сияқты қабілеттіліктерін қалыптастырады.

Үстел теннисі өте қызықты, жан жақты, әр жастағы адамдар үшін қол жетерлік ойын. Ол өте құмарлы және назданбайды Қимыл қозғалыстың тездігі, шабуылдардың шапшандығымен, техникалық қиыстырулардың кенеттілігімен оқиғалардың әсерлілігімен өзіне қатты қызықтырады. Қимыл қозғалыс, дағдылардың әр түрлілігімен, түрлі үйлестік пен күшейте түсуімен, барлық физикалық сапалардың дамуына жағдай жасайды. Ойын кезінде ойыншы жалынды, жігерлі күшпен бірге дене қозғалысына қосымша күш береді. Оқушылар ойынның жаңа элементтері мен ойын тактикасын меңгеріп, ойынның негізгі ережелерімен танысуы қажет. Үстел теннисімен шұғылдану оқушылардың физикалық дамуына, пәнмен, күн тәртібімен, гигиена және өз өзін бақылауымен танысуға бағытталуы тиіс.

### Үстел теннисінің даму тарихы.

Үстел теннисі – бұл спорттық ойын. Басқалары көп ойланатындай ойынмен жұмыс арасында сондай үлкен айырмашылық жоқ. Жақсы ойын жақсы жұмысқа ұқсайды, жаман – жаман жұмысқа деп, осылай педагог Анатолий Семенович Макаренко айтқан. Ертеректе үстел теннис ойынын пинг – понг деп атаған. Бұл сөз қалайда болсын аударылмайды, бұл доппен соққы жасау кезіндегі қарапайым дыбыс белгісі. ол оңнан солға, солдан оңға ұшады, анда – мұнда пинг – понг.

Қазіргі теннис шеберлері денгейінде доп сондай көп ұшпайды. Жылдам соққы – бәрі бітті. Сондықтан бұл атау жойылған.

Сондай-ақ сіз үстел теннесі қайдан шықты деп сұрақ қоя аласыз. теннис сөзінің тура шыққан жері белгіленбеген, бірақ грек сөзінің лента дегеніне болжайды. осы арқылы доп бір ойыншыдан басқысына соққы жасалып отырған.

Үстел теннисінің дамуы туралы ақпараттар қарама – қайшы. Кейбіреулері Азияда яғни Жапония немесе Қытайда пайда болған деседі. Европандан шыққан деген туралыда мәлімет бар. XIX ғасырда үстел теннисі Россияда пайда болды. Ойынның бірінші ережелері Англиядан шыққан, бір партия ойыны 21 ұпайға емес қазіргідей, ол 30 ұпайға дейін жалғасқан. Киім түрлері мынадай-әйелдерде ұзын көйлекпен, ерлер ұзын смокинг киген.

Ақырында ракетканың формасы өзгере бастады. Ол жұқа тақтайдан жасалды (бұған дейін ракеткалар сымдармен болған), ұстайтын жерлері қысқартылды, жаңа материалдармен үстіңгі жақтарын жабыстырды – былғары, велфр, пергамент және т.б.

Үстел теннисінің бірінші ресми кездесуі 1900 жылы өткізілді. Ал 1901 жылы ресми турнир Индияда болып өтті. Оны бірінші халықаралық жарыс деп санауға болады. осы турнирде жеңіске Индиялық спортшы Нандо жеңіске жетті.

Англиядан ойын Австрия-Венгрияға, одан Германия Чехословакияға жетті. Үстел теннисінің жылдам таралуынан міндетті түрде халықаралық ұйым құруға және бірдей ойын ережесін шығаруға әкелді. 1926 жылы Берлинде халықаралық федерация пайда болды. Айвор Мантегю көрнекті ағылшын әдебиетшісі, қоғам қайраткері ИТТФ төрағасы болып сайланды. ИТТФ бірінші конгресі және әлем чемпионаты 1927 жылы желтоқсанда болды. Жарыс жекелей ерлер және әйелдер, жұптасып ерлердің және араласқан түрде өтті.

1928 жылы жарыстарда әйелдер жұптасып ойынға қатыса бастады. Содан бастап әлем чемпионаты өткізіліп отырды, 1940 – 1946 ж.ж санамағанда. Әлемнің бес дүркін чемпионы (1930-1935 ж.ж) ағылшындық Виктор Барна ойынның техникасына және тактикасына көп еңбегін сіңірді. Көрермендердің жарысқа деген қызығушылығы арта түсті.

1935 жылы Лондондағы әлем чемпионатында ойынды күніне 10000 мың адам тамашалап отырған. 1936 жылы ИТТФ конгресі «пинг-понг» атауының орнына үстел теннисі деген шешім қабылдады. Ұпайды ұтып алу үшін көп уақыт жұмсалған. Мысалға әлем біріншілігінде Эрлих (Франция) және Панет (Румыния) 2 сағат 10 мин 1:0 есебіне ғана жеткен.

1934 жылы Хаге Науэром (Франция) және Холдгебером (Румыния) арасындағы кездесу 8 сағатқа созылған. Бұл үстел теннисі тарихындағы ең ұзаққа созылған кездесу.

Сондықтан да қандай бір шешім қолдану керек болды, 1936ж. 1 сағат көлемінде шектелді, бірақ чемпион белгілі болған жоқ. Ойын ережесіндегі басты өзгерісті ол тордың төмендетілгенін санауға болады (17 ден 15,25 см дейін), үстелдің белгілі бір биіктікте құрылды – 76 см. Сондай-ақ доппен подача беру кезінде айналдыруға болмайтын. Осы барлық өзгерістер айтарлықтай тигізуде мүмкіншілік әкелді.

Жаңа жоспардағы И.Андчодис, Вичноновский (Чехия), ортақ күшке жұптасып солдан және оң жақтан шабуыл жасай алатын ойыншылар шықты.

1952 жылы Бомбейдегі әлем біріншілігінде, үстел үсті теннисінің жаңа дәуірі басталды. Бұл жапон спортсмендерінің халықаралық аренаға шығумен байланысты. Олар допты беруді өте жақсы меңгерді, 4 ұпайдан 10 ұпайға дейін ұтып отырды. Екінші дене дайындығының жоғары болды. Әлем чемпионы саты болды, олар барлық төрт разрядта бірінші орынды иеленді.

1954 жылдан 1957 жылға дейін Румын спортшылары жапон теннисшілеріне айтарлықтай қарсылық көрсетті.

Ресейге ойын 1860 ж. келді, біршама уақыт Москва және Петербургтың жеке үйлерінде ойынға қызықты, одан ойынға қызығушылық жоғалды. Жаңа ғасырдың 20 жылдары, яғни 1927-1929жж. Көтерілу басталды. Қалалық, халықаралық жарыстар өткізіле басталды. Ойын залдар жетіспеді, ашық жерде ойнау қиын болды. Ұлы Отан соғысынан кейін 1946ж. Москвада бірінші халықаралық ойын өтті Москва-Ужгород.

Үстел теннисі Литва, Латвия, Эстония, Молдовияда сәйкесті ойынға айнала бастады. 1948 жылы КСРО – да бұл ойын «стол теннисі» деп атала бастады, 1949 жылы бөлікше бірілестігі «спорт шебері» атағын беруді қарастырды.

1951 жылы алғаш рет КСРО елдер арасында чемпионат өткізілді. Ерлер арасында Акопян (Армения), әйелдерде А.Митова (Эстония) чемпиондық атаққа ие болды.

1957 жылы кеңес одағының теннисшілері елемдік аренада бірінші жетістіктеріне жетті. Халықаралық турнирде Югославия және Болгария командаларының қатысуымен КСРО – ның «Ленсталь» командасы бірінші орынды жеңіп алды. 1958 жылы алғаш рет Европа біріншілігіне қатысты

**1. Үстел теннисін ойнау қол-көз координациясын жақсартады, ақыл-ойды сергітеді,** концентрация мен тактикалық стратегияны дамытады. Бұл дегеніміз күні бойы компьютер алдында отыратын кеңсе қызметкерлері үшін таптырмас спорт деген сөз. Мәселен, компьютер алдында көп отыратын адамдар көзге арналған гимнастика жасауды әдетке айналдырғаны абзал. Ал үстел теннисін ойнағанда шапшаң қозғалған допты көру үшін көз қарашықтары еріксіз қозғалатыны айтпаса да түсінікті. Ал мұнымыз, өз кезегінде, көздеріміз үшін керемет гимнастика.

**2. Ойлау шапшаңдығын арттырады.** Үстел теннисін «high-speed chess» – «аса шапшаң шахмат» деп бекерден бекер атамаса керек. Бұл спортта допты неғұрлым қатты жылдамдықпен соғу, айналдыра шиіру, үстелге дәл түсіру және қарсыластың соққысына шапшаң бейімделіп, шебер қайтара білу төтенше маңызды. Бұның бәрі тез ойлау мен тез шешім қабылдауды қажет етеді.

**3. Рефлексстерді дамытады,** яғни дене қозғалысы шапшаңдығын арттырады. Себебі ойынның сипаты шапшаң ырғақты, қысқа қашықтықты болғандықтан ірі әрі ұсақ бұлшық еттердің қозғалысы жақсарады.

**4. Буындарға аса пайдалы.** Тізеңіз ауырады ма, арқаңыз тырыса ма, жауырыныңыз сыздай ма? Онда үстел теннисін ойнаңыз. Ол Сіздің денеңізді лезде сергітіп, буындарыңызға аса ауыртпалық түсірместен-ақ, оларды шыңдай түседі.

**5. Калорияларды жағып, сымдай тартылып жүрудің керемет жолы.** Салмағы 69 килограмды құрайтын адам 1 сағат теннис ойнаса, 272 калорияны оңай жағып жібереді екен.

**6. Мидың саулығын сақтайды.** Альцгеймер Уикли (Alzheimer's Weekly) ақпараты бойынша үстел теннисін ойнағаннан мотор дағдылары мен сана сергектігінің шыңдалуы анық байқалған. Жапонияда өткізілген клиникалық зерттеулер нәтижесіне сәйкес үстел теннисін ойнау миға қан ағымын айтарлықтай арттырады екен, тіпті алжудан да сақтауы ықтимал екен.

**7. Мидың түрлі бөліктерінің жұмысын ынталандырады.** Қарсыластың соққысын қайтарғанда, ойыншы ми қабығының префронтальды (маңдайға үсті) бөлігін қолданады екен, өз кезегінде, мидың бұл бөлігі стратегиялық жоспарлауға жауапты. Ойынның физикалық белсенділікті қажет ететін ширақ қозғалыстары мидың гиппоталамус деп аталатын бөлігін ынталандырады екен, мидың бұл бөлігі ұзақ мерзімді фактілер мен оқиғаларды қалыптастыруға және сақтауға жауапты.

**8. Ұжым бірлігін арттырады.** Әсіресе бұл қызметкерлері бірін-бірі тани бермейтін үлкен мекеме ұжымдарына оңтайлы болмақ. Жұмыс барысында ортақ істес болмағандықтан, әншейінде кездескенде тек амандасумен шектелетін қызметкерлер үзілісте үстел теннисін ойнау барысында ортақ қызығушылықтары пайда болып, шүйіркелесіп жатады. Оның үстіне үстел теннисі жас және жыныс ерекшеліктеріне келгенде аса демократиялық спорт. Яғни оны жас та, кәрі де, ер де, әйел де бір-бірімен ойнай береді.

### **Ойын ережесі.**

1. Беру деп – ойынғақ допты қосқанды айтамыз. Допқа ракеткамен соққы жасағаннан кейін, үстелден доп секіру керек те, берушінің жағынан, одан сетканың үстімен тимей қарсыласының жағының столға түсу керек.

2. Допты беру кезінде ракетка және доп үстел сызығының артқа жағында болу керек. Беру басталады – алақандағы допты жоғары қарай лақтырып, одан бірден ракеткамен соққы кетеді. Соққы міндетті түрде төмен түскен кезде ғана орындалады. Негізгі беру допқа ракеткамен соққы орындауда саналады.

Беру кате болып саналады, егерде:

- Доп бірден берілсе.
- Доп лақтырылған жоқ немесе дұрыс лақтырылмаса.
- Беруші түсіріп алса, немесе допты ұстап қалса, беру үшін лақтыруда, допқа соққы жасау кезінде тигізе алмаса.

- Берілген доп қарсыласының жағына жетпесе.

3. Беру қайтан беріледі, егер – допты қабылдаушы берудеменің соққы жасағанға дейін, ол дайын емеспін деп ескертсе.

- Допты қабылдауға дайын болу
- Үстелден жарты метрдей қашықтықта тұру;
- Доптың бағытына қарай қозғалу;
- Бастапқы бағытқа оралу;
- 2,3,4, пункттерін ойынның соңына дейін қайталау.

Ойын мақсаты ережеге сәйкес допты ракеткамен қағысу . Ойын 2 ойыншыдан тұрады немесе екі ойыншыдан құралатын екі командамен жүргізуге болады, баскетболдан айырмашылығы осында. Регби ойынынан айырмашылығы арнайы жасақталған бөлмеде кем дегенде 7,7 және 4,5 м аралығында аумақта ойын жүргізуге болады.

Ойынға қатысушы алғашқы болып допты ракеткамен қарсыласына қағу арқылы басталады ( бірінші болып қағу жеребиімен анықталады) Содан кейін ракеткамен жасалған соққы, допты секіртіп арнайы жасалған ортадағы сеткаға тимей қарсыластың жағына тиіп барып түсу қажет.

Ойын барысында ойынға қатысушылар столдың шеткі тұсындағы сызықтан кейін тұрып ракеткамен допты қағысу керек. Әрбір жеңіліс қарсыласындағы ойыншыға ұпай алып келеді.

( немесе командаға). 2001 жылы бекітілген халықаралық ереже бойынша әрбір ойын 11 ұпайдан тұрады, бірақ та 21 ұпайдан тұратын ойын үлгісі кәсіптік тұрғыда (танымал) қолданысқа ие.

Матч тақ саннан құралған ойыннан тұрады, ( негізі 5 немесе 7) биллярд ойыны іспеттес.

### **Үстел теннисі ойынындағы қауіпсіздік ережелері:**

- 1 . Мұғалімнің рұқсатынсыз залға кіруге болмайды;
2. Теннис үстелінің жанына отыруға болмайды;
3. Ойыншылардың ойын кезінде біріне – бірі ракетка сілтеп, дәрекі қылық жасауға жол берілмейді;
- 4.Жаттығуларды орындауды ұйымдастыру барысында қойылатын бірыңғай талаптарды дәл орындау керек.

**« Үстел теннисі » үйірмесінің күнтізбелік жоспары**

Аптасына 3- сағат, барлығы 102- сағат.

№	ТАҚЫРЫБЫ	САҒАТ САНЫ	МЕРЗІМІ
1	Теннисшілердің техникалық дайындығы	3	5, 6, 7. 09
2	Қалақшаны ұстау тәсілдері	3	12, 13, 14. 09
3	Қысқаша теориялық мәліметтер	3	19, 20, 21. 09
4	Оқыту әдістемесі	3	26, 27, 28. 09
5	Теннисшінің тұрысы мен қозғалысы	3	3, 4, 5. 10
6	Қысқаша теориялық мәліметтер	3	10, 11, 12. 10
7	Оқыту әдістемесі	3	17, 18, 19. 10
8	Доп беру (подача)	3	24, 25, 26. 10
9	Қысқаша теориялық мәлімет	3	7, 8, 9. 11
10	Оқыту әдістемесі	3	14, 15, 16. 11
11	Жазу (накат)	3	21, 22, 23. 11
12	Қысқаша теориялық мәлімет	3	28, 29, 30. 11
13	Оқыту әдістемесі	3	5, 6, 7. 12
14	Топ-спин	3	12, 13, 14. 12
15	Қысқаша теориялық мәлімет	3	19, 20, 21. 12
16	Оқыту әдістемесі	3	26, 27, 28. 12
17	Тіреуіш	3	9, 10, 11. 01
18	Қысқаша теориялық мәлімет	3	16, 17, 18. 01
19	Оқыту әдістемесі	3	23, 24, 25. 01
20	Кесіп алу (подрезка)	3	30, 31. 01 1. 02
21	Қысқаша теориялық мәліметтер	3	6, 7, 8. 02
22	Оқыту әдістемесі	3	13, 14, 15. 02

23	Тактикалық дайындық	3	20, 21, 22.02
24	Ұтыс ұпайын ойнату тактикасы	3	27, 28, 29.02
25	Ұтыс ұпайын ойнату кезінде шашаң соқыларды орынау техникасы	3	5, 6, 7. 03
26	Шабуылға қарсы тұру тактикасы	3	12, 13, 14.03
27	Шабуыл соқыларды жазумен орындау тактикасы	3	2, 3, 4. 04
28	. Кездесу жарысын өткізу тактикасы	3	9, 10, 11. 04
29	Жұпта ойнаудағы ерекшеліктер	3	16, 17, 18.04
30	Жұпта ойнау тактикасы	3	23, 24, 25.04
31	Жұпты ойнау кезінде негізгі тактикалық тәсілдер	3	30, 04. 1, 2.05
32	Методикалық нұсқау	3	7, 8, 9. 05
33	Жарыстарды өткізу ережесі	3	14, 15, 16.05
34	Жарыстарды ұйымдастыру	3	21, 22, 23.05

**Үстел теннисі үйірмесіне қатысатын оқушылар тізімі**

№	Оқушылардың аты – жөні	Класс	Үйірме атауы	Үйірме жетекшісі
1	Марат Айдын	7б	Үстел теннисі	Дабылдин Е.С
2	Бакытжан Темірлан	7б	Үстел теннисі	Дабылдин Е.С
3	Купжасар Мирбол	7б	Үстел теннисі	Дабылдин Е.С
4	Қанатов Ғани Ринатұлы	7б	Үстел теннисі	Дабылдин Е.С
5	Сагинғали Данабек	5а	Үстел теннисі	Дабылдин Е.С
6	Амантай Жарасхан	9ә	Үстел теннисі	Дабылдин Е.С
7	Қали Даулет	9ә	Үстел теннисі	Дабылдин Е.С
8	Сәрсенбаев Бекмұхаммед	9ә	Үстел теннисі	Дабылдин Е.С
9	Қаршыға Әділет	9а	Үстел теннисі	Дабылдин Е.С
10	Мұса Бейбарыс	9б	Үстел теннисі	Дабылдин Е.С
11	Төлеген Әділет	10а	Үстел теннисі	Дабылдин Е.С
12	Зейнеш Бибарыс	10а	Үстел теннисі	Дабылдин Е.С
13	Қуанышов Құбаш	10ә	Үстел теннисі	Дабылдин Е.С
14	Мусамдин Ержан	10ә	Үстел теннисі	Дабылдин Е.С
15	Амангелді Ақылбек	11а	Үстел теннисі	Дабылдин Е.С
16	Әділжанов Айқын	7ә	Үстел теннисі	Дабылдин Е.С
17	Айтқали Ибагим	7ә	Үстел теннисі	Дабылдин Е.С
18	Балхатова Сезім	6а	Үстел теннисі	Дабылдин Е.С
19	Оразғали Аяғөз	6в	Үстел теннисі	Дабылдин Е.С
20	Жаксыбай Нұрислам	6а	Үстел теннисі	Дабылдин Е.С
22	Сәрсенбай Мирас	6б	Үстел теннисі	Дабылдин Е.С
23	Абдуллин Бари	6б	Үстел теннисі	Дабылдин Е.С
24	Қаржаубаев Жанасыл	6б	Үстел теннисі	Дабылдин Е.С
25	Мусамаддин Бекжан	6ә	Үстел теннисі	Дабылдин Е.С
26	Нұрбергенұлы Тимур	7ә	Үстел теннисі	Дабылдин Е.С
27	Асылбек Нұрбол	9а	Үстел теннисі	Дабылдин Е.С
28	Денисламов Дамир	7б	Үстел теннисі	Дабылдин Е.С
29	Биахмет Серікбол	10а	Үстел теннисі	Дабылдин Е.С
30	Мұса Жанарыс	11ә	Үстел теннисі	Дабылдин Е.С



**Үйірме кестесі**  
**2023-2024 оқу жылы**

<b>№</b>	<b>Үйірме</b>	<b>Күні</b>	<b>Уақыты</b>	<b>Өтетін орыны</b>	<b>Жаттықтырушы</b>
1	Үстел теннисі	Бейсенбі	10:00-11:00 (5-7 класс) 15:00-16:00 (8-11 класс)	Кіші спорт зал.	Дабылдин Е.С

## Үстел теннисі ойынындағы қауіпсіздік ережелері:

1. Мұғалімнің рұқсатынсыз залға кіруге болмайды.
2. Теннис үстелінің жанына отыруға болмайды.
3. Ойыншылардың ойын кезінде біріне – бірі ракетка сілтеп, дөрекі қылық жасауға жол берілмейді.
4. Жаттығуларды орындауды ұйымдастыру барысында қойылатын бірыңғай талаптарды дәл орындау керек.