

«Ақмола облысы білім басқармасының
Жарқайың ауданы бойынша білім бөлімі
Косточев ауылының Октябрьдің 50 жылдығы атындағы
жалпы орта білім беретін мектебі» КММ

ӘДІСТЕМЕЛІК ҚҰРАЛ

Тақырыбы: ҮСТЕЛ ТЕННИСІ – ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ

Мектептің әдістемелік кеңесінде қаралып, бекітілді

« 02 » желтоқсан 2024 жыл

Мектеп директоры:  С.Сарсембинов

Құрастырған: Дене шынықтыру пәні мұғалімі Бултириков Б.К.

2024 ж.

Мазмұны:

I.Кіріспе

II.Үстел теннисінің ойын ережесі.

2.1. Қалақшаны ұстау тәсілдері.

2.2.Теннисшінің тұрысы мен қозғалысы.

2.3.Сокқыларды үйрету техникасы мен әдістемесі.

2.4.Доп беру.

2.5.Үстел теннисіндегі айналма сокқылар.

2.6.Тіліп соғу.

III.Ойын тактикасы.

IV.Қорытынды.

V.Пайдаланған әдебиеттер.

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. Жақсы ойын үшін тек жылдам қозғалу ғана емес сонымен бірге қатты да, дәл соққы жасай білу керек. Үстел теннисін жақсы ойнау бұл өнер, ойынның териялық білімін ғана емес, сонымен бірге техникалық өзгешелігін де игеру керек. Ең алдымен қалақшаны қалай ұстау керектігін білу керек, көлденең (европалық) және тігінен (азиаттық) ұстау тәсілі. Қалақшаны ұстау тәсілдері оның осінің көлденеңінен тұрғандағы салыстырмалы жағдайына сәйкес болады. Тік ұстаған кезде қалақшаның ұстағышын бас бармақ пен сұқ саусақпен, қалам ұстағандай етіп ұстау. Сондықтан да бұндай ұстауды «қалам ұстау» деп атайды. Бұл ұстау әдісімен қалақшаның алақан бетімен допты қайтару ыңғайлы. Адамның өндірістегі, тұрмыстағы және спорттағы қызметі белгілі бір деңгейдегі дене қасиеттерінің дамуын талап етеді. Бұл қасиеттер неғұрлым жақсы дамыса, ағзаның жұмыс қабілеті мен еңбек өнімділігі соғұрлым жоғары болады және энергия шығыны азаяды. Төзімділік, күш, жылдамдық, икемділік және ептілік адамның кәсіби қызметінің тиімділігін, денсаулығын және ұзақ белсенді өмір сүруін қамтамасыз етеді.

Үстел теннисі – төзімділік, жылдамдық және ептілік сияқты қасиеттерді дамытатын ерекше ойын. Бұл қасиеттер күнделікті өмірде өте маңызды.

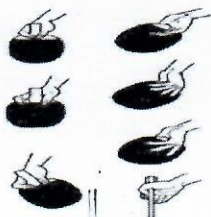
II. ҮСТЕЛ ТЕННИСІ ОЙЫНЫНЫҢ ЕРЕЖЕЛЕРІ

Үстел теннисі – әлемдегі ең танымал спорт түрлерінің бірі. Ойын барысында ойыншылар қалақша арқылы допты үстелдің қарсы бетіне жібереді.

Ойын үстелінің өлшемі: ұзындығы – 2,74 м, ені – 1,525 м, биіктігі – 76 см. Үстелдің ортасында биіктігі 15,2 см болатын тор орнатылады. Доптың диаметрі – 40 мм, салмағы – 2,7 г.

Ойын екі ойыншы немесе екі команда арасында өткізіледі. Әр ойын 11 ұпайға дейін жалғасады. Қалақшаны ұстау тәсілдері оның осінің көлденеңінен тұрғандағы салыстырмалы жағдайына сәйкес болады. Тік ұстаған кезде қалақшаның ұстағышын бас бармақ пен сұқ саусақпен, қалам ұстағандай етіп ұстау. Сондықтан да бұндай ұстауды «қалам ұстау» деп атайды. Бұл ұстау әдісімен қалақшаның алақан бетімен допты қайтару ыңғайлы. Бұл ұстаумен, тәсілмен өзіннен жақын допты қайтарған ыңғайлы. Сонымен бірге сол ақтан соққы беру, қия соғу, астынан алып соғу, доптың «топ спин» айналуы болады. «Қалам» үстел маңындағы ширақтықтылықты қажет етеді.

2.1. Қалақшаның ұстау тәсілдері.



1-сурет Қалақты тік ұстау

Қалақтың тұтқасын көлденең ұстау кезінде үш саусақпен ортаңғы, аты жоқ, шынашақ саусақпен ұстайды. Ортаңғы саусақ қалақтың шетімен созыла, ал бас бармақ сырт жағына орналасады және ортаңғы саусаққа болар болмас тиіп тұрады. Бұл қалақтың екі жағымен де бірдей ойнауға тиімді. Бұл ұстау шабуылдау мен қорғаныс соққыларын сол жағынан да, оң жағынан да жасауға ыңғайлы.



2-сурет Қалақты көлденең ұстау

Қалақты жылдам және жеңіл қолға үйрету үшін, әртүрлі жаттығулар бар. Оларды қай жерде болмасын өз бетінше, үйде де, далада да жасауға болады.

Допты соғу. Допты қалаққа қойып алып, шамамен белуардан деңгейінде ұсталған қалақпен допты астыңғы жағынан соғу. Әуелі бір жағынан соғу, сосын екінші жағынан соғу, кейіннен сол және оң жағынан кезектестіріп соғу.

Қабырға жанындағы ойын. Қабырғадан 3-4 метр қашықтықта жартылай оңға бұрылып тұру, допты қалақсыз жайлап соғу, қалақпен оны қабырғаға соғылып, өзіңізге қайтып келетіндей етіп соғу керек. Бұл жағдайда допты әр соққыдан соң бос қолымен қағып алып отыруға, содан соң бұл қарапайым техникалық элементтен соң қалақпен соққыларды тоқтаусыз, соққы санына жасауға болады. Бұл жаттығуды күрделендіруге болады. Ол үшін ауадағы допты әуелі еденге соғып, сосын қабырғаға, одан кейін өзіңізге қайта соққы жасау үшін қайтып келуі тиіс. Жаттығулар жиынтығы;

- қалақты дұрыс ұстау арқылы доппен жонглерлік ету;
- қалақтың бір жағымен;
- қалақтың басқа жағымен;
- екі жағымен кезектестіріп;
- қабырғадан ұшырып ойнау;
- еденге тигеннен кейін қабырғаға соғу;
- қалақпен допты соғу (бадминтон ойыны сияқты)

Жонглерлік жасау кезінде қалақ белуар деңгейінде болуы керек, ал доп бастың деңгейіне дейін көтерілуі тиіс.

2.2. Теннисшінің тұрысы мен қозғалысы

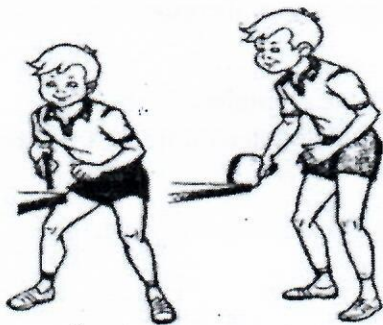
Спортшының дұрыс тұруы, бұл аяқтарын иықтың көлемінен кеңірек, тізені сәл бүгіп, ішке қарай ұстау, табанды толық жерде ұстау, аяқ үші сәл ғана екі жаққа қаратылған, өзі аздап алға еңкейіп тұрады. әр ойыншы өзіне ыңғайлы тұрысты таңдап алады. Бұл ойыншының бойына, физикалық күшіне, қимыл қозғалысын басқаруына, ойын стилінің ерекшелігіне байланысты.

Қозғалыстың техникасын жылдам, әрі тез игеру үшін бастапқы қалыпты дұрыс таңдап ала білу керек, бұл соққы мен қозғалыстың жылдамдығының сапасына әсер етеді.

Ойыншының қозғалыстарының басты мақсаты, неғұрлым жылдам орын ауыстырып соккы беретін жерге жету, дұрыс, ыңғайлы тұрып, дәл соккыны жүзеге асыру.

Дұрыс бақтапқы қалыпты таңдау техникалық соккының дұрыстығына ғана емес, сонымен бірге қозғалыстың жылдамдығына да әсер етеді. Үстел теннисі ойынындағы дұрыс тұруды қарастырайық.

Бейтарап жағдайда теннисші үстелге бетімен қарап, аяқтары иық кеңдігіндей немесе одан да кең, аяқ үштері сәл екі жаққа қарап, өкшелері көтеріңкі, салмақты аяқтың үшіне түсіріп, тізелері сәл ішке қарап, тізе тұсында аяқ аздап бүгіледі.



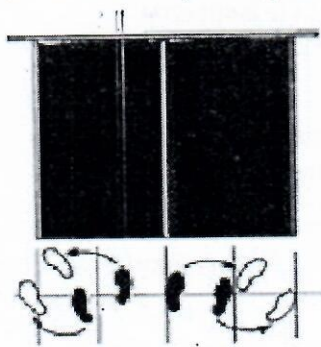
3- сурет Теннисшінің бейтарап тұрысы (алдынан және жанынан қарағандағы жағдайы)

Дене сәл алға еңкіш, иықтарды бос ұстау, қалақшаны ұстаған қол тік бұрыш жасай иілген және жоғары көтеріліп тұрады, доптың ұшуын бақылап көздері алға қарап, тұрады. Бұл қалып шамалы күш жұмсап керекті бағытқа қозғалу үшін өте ыңғайлы.

Ойында теннисшілер қозғалыстың мынадай түрлерін жиі қолданады; бір аттамалы тәсіл адымдар, кадам басу тәсіл айқастырылған және аяқты жылжытып отырып кадам жасау.

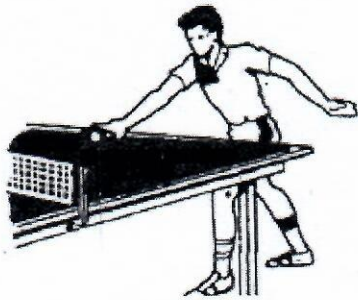
Адымдар теннисшінің шамалы жерге дейін ауысуы және дұрыс қалып алу үшін қолданылады. Бұл кезде ұшқан допқа қарай адымды допқа жақын аяқ жасайды, ал екінші аяқ соккы жасау үшін ыңғайлы жағдайда тұрады.

Адымды алмастыру бір орында тұрып айналыс жасауға және алға артқа шамалы қозғалыс жасау жасауға қолданылады. Ойыншы бір орында тұрғандай болады.

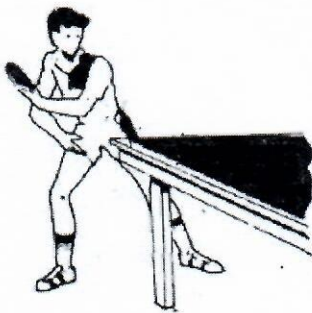


4-сурет Қозғалыстың бір адымдық тәсілі

Алға қарай қозғалыс негізінде қысқа немесе қиғаш келген доптарды қабылдау үшін қолданылады. Алға қарай қозғалыста допқа жақын аяқ кең адым жасайды және тізе қатты иіледі.

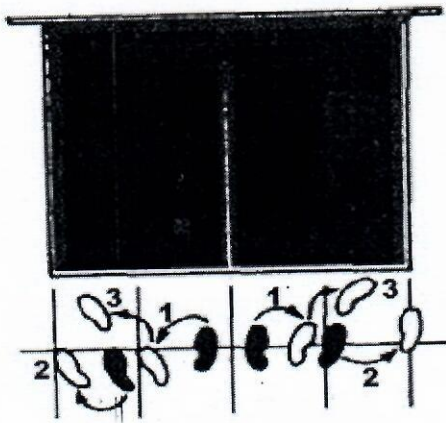


5-сурет Қысқа допты қайтарудағы алға қарай қозғалыс.



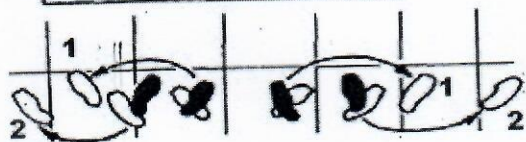
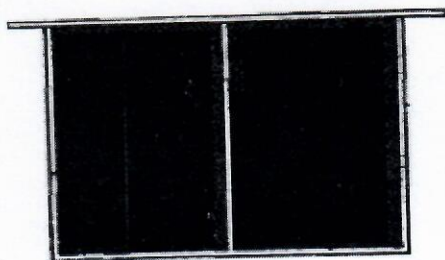
6-сурет Қиғаш келген допты қайтару. Шетке қарай қозғалыс жасау

Аяқты жылжытып отырып қадам жасау негізінен үстел жиегінде оңға солға қозғалу үшін қолданылады. Сонымен бірге негізгі қадам допқа жақын аяқпен жасалады, ал екіншісі негізгі тұрыстың деңгейіне дейін созылады. Ойыншының доптан сәл алыстауы кезінде «аяқты жылжытып отырып қадамдау» адымы жасалады.



7-сурет Аяқты жылжытып отырып қадам жасау

Айқастырылған адымдар орта және алыс арақашықтықтарда қолданылады. Бұл тәсілдерді қозғалыста бірінші болып доптан алыс аяқ бірінші адым жасайды, салмақ салатын аяқтың алдында болады. (алдыңғы айқастырылған адым) немесе салмақ салатын аяқтың артында болады. (артқы айқастырылған адым) Сонан соң салмақ салатын аяқ созылып соққы соғуға ыңғайлы жерге қойылады.



8-сурет Айкастырылған адымдар

Доптың ұшу бағытында допқа жақын тұрған аяқ емес, алыс тұрған аяқ бастайтынына назар аударыңыздар. Мысалы; солға алға қозғалысында адымды он аяқтан бастау керек. Диогоналды қозғалыста айкастырылған кадамды қолданған дұрыс.

Қозғалыстың техникасын дұрыс және жылдам игеру үшін және ең «жылдам» допты қуып жету үшін мына ақыл кенестерді оқып, ойын және жарыс кезінде орнымен орындауға тырысындар.

1. Сокқы жасалмастан бұрын, дұрыс бастапқы калыпты таңдап алыңыз, бұл сіздің сокқыңыздың сапалығына ғана емес, сіздің жылдам қозғалысыңызға да әсер етеді.
2. Қозғалыс кезінде теннисшінің негізгі тұрысын ұстаңыз, немесе аяқтарыңыз ойға кезде дұрыс тұрыста болыңыз.
3. Қозғалыстың түрлі тәсілдерін әр бағытта қолданған кезде салмақтың орталығы аяқ үшінә түсіп, сокқы беретін бағытқа ауысқаны дұрыс.
4. Әр сокқы жасаған соң қысқа жолмен үстелдің орта тұсына келіп, келесі сокқыға даяр тұрыңыз.
5. Үстел жанында қозғала тұрып, асықпаңыз, жеңіл қозғалыңыз, артық қозғалыс жасамаңыз, бір адым жасауға болатын болса, екі адым жасамаңыз. Артық қозғалыстар алтын уақытыңызды алып, сокқы жасауға дайындалуға бөгет жасайды.
6. Әртүрлі қозғалуға әр бағытта қозғалуға, әр жаққа бұрылыс жасауға, бұл сіздің ойыныңыздың шеберлігін арттырады.
7. Арнайы физикалық шеберлігіңізді үнемі жетілдіріп отырыңыз. Жылдамдық, икемділікті шыдамдылықты, қимыл қозғалыс координациясын, әсіресе тепе-теңдік сақтауды қажет етеді өйткені үстел теннисінде қозғалыстың көп бөлігі екпінді, шапшаң орындалады және көп күш жұмсауды керек етеді.
8. Қозғалыс жасаудың тиімді тәсілдерін игеруге уақытыңыз бен ынтаңызды аямаңыз, өйткені дұрыс, тиімді, жылдам қозғалу ойын кезінде жеңіске жетудің бірден бір кілті.
9. Қозғалыстың дұрыс техникасын игеру және бекіту үшін алдамшы жаттығулар жасауды үйреніңіз. Ал үстелдегі жаттығуларды доптың қайда

857,91	128,008,27	116
135	39 674,00	135
45	11 568,00	2
2	1 116,00	45
45	11 568,00	2
35	8 590,00	6
6	4 302,00	116
116	18 487,00	116
13	4 550,00	20
20	4 000,00	10
10	8 000,00	17
17	22 916,00	18
18	5 400,00	8
8	1 136,00	30
30	4 485,00	
Сумма		Копиенство

және қай доп ұшып келетінін білгенде тапсырмалар бойынша жасаңыз. Бұндай жаттығулар қозғалыс техникасын тезірек игеру үшін және есеп үшін ойынға жаттығуға жақсы дайындалу үшін тиімді.

2.4 Доп беру (подача)

Допты беру бірінші ойнау соққы болып табылады және ол соққыдан ұпайдын ойналуы басталады. Сондықтан допты дұрыс беру өте қажет. Допты беру – статикалық жағдайдан жасалынады және бақталастың әрекеттерінен тәуелсіз болатын жалғыз техникалық тәсіл.

Доп беруді орындау техникалық екі бөлімнен құралады: допты лақтыру және соққының өзінен. Доп берудің негізгі ережелерін қарастырайық.

Доп ашық алақанмен лақтырылады, бас бармақ басқа жаққа қарай қалдырылады, ал қалған төрт саусақтар бірге ұстап созылған жағдайда болады. Міндетті түрде, доп пен қолын үстелдің деңгейінен түспегенін, үстелдің артқы сызығын қиылыспағандай және үстелдің басында тұрмағандай етіп байқа, ондай жағдайда доп беру дұрыс берілмеген деп саналады.

Доп қандай болса биіктікте, бақталас допты көре алатындай етіп, 16 смден кем емес, сілтеу үшін және доп беру үшін ыңғайлы болғандай етіп беріледі. Доп беру арқылы допқа әр түрлі айналу бағыттарын беруге болады.

Доп беру – бұл бақталастың осал жеріне беретін бірінші соққысы, жеңуге бірінші қадамы. Доп беру шабуылдың белсенді, ынғалы күресі үшін құралына жатқызады. Біздің кезімізде, бақталастың шабуыл әрекеттерін қысқа араласқан күрделі айналыстар мен алдау қозғалыстары тиімді қолайлы доп берулер деп есептелінеді. Оларды кенет әсерін алу үшін жылдам ұзақ доп беруімен үйлестіріп қолданады.

Доп берудің түрлері.

1. Төменгі лақтырудың сол жақтан доп беру.

Сол жақтан доп беру кезде барлық үстелдің жағдайын едәуір нақты есепке алуға болады. Бұл доп беруді тік және көлденең тәсілі ойыны арқылы пайдалануға болады, сондықтан, қалақтың екі жағын да шабуыл мен тілуді қолданатын спортшылар бұл доп беруді жиі қолданады.

Үстелдің сол жағынан сол жақтан доп берудегі алғашқы қалпы, шамамен үстелден 30 см болады, алайда, спортшының тұру қалпын бойына қарап реттеуге болады. Оң жақ аяғы кішкене алдында, сол жақ аяғы кішкене артта қалады. Дене кішкене сол жаққа қарай еңкейтіледі. Доп ұстаған алақан, тік доп алақанның ортасында; ол үстел бетінен кішкене жоғарырақ артқы сызығының артында орналасқан. Ондай тұру қалпы дененің және білектің қозғалыстарын үйлестіруге, денені бұру үшін ыңғайлы, соның нәтижесінде доп берудің жылдамдығы мен күші көбееді. Жалпы, әр түрлі сипаттағы бір тәсілде ғана доп берудің тұру қалпы мен дайындау қозғалыстары мүмкіндігінше бірдей болу керек. Сонда бақталасқа доптың қайда ұшатын дайындау фазасын алдын-ала ескерту қиын болады, ал бұл сәйкесінше доп беруді қабылдауын қиындатады.

1.1 Жылдам ұзақ доптардың жоғарғы айналыммен сол жақтан беру Негізгі қозғалыстар:

1. Біз жоғары айтқандай, доп берудің тұру қалпы мен дайындалу фазасы сондай болады. Доп жоғары жеңіл лақтырылады: осымен бірге сол уақытта

қалақмен қолды артқа қарай сілтеу үшін апарды, дененің оң жағына қарай сүйенеді;

2. Тордан төмен болған кезде, түсіп бара жатқан допқа соққы береді. Қалақның ұстап тұрған қолдың осі шынтақ болады. Тік қозғалысы кезінде білек алдына допқа соққан күшін жетілдіреді.
3. Доппен қалақ жанасқан кезде, қалақтың жазықтығы кішкене еңкейген болу керек; қалақпен жоғарғы жақтан доппен жанасады – ортасынан сәл жоғарырақ, осының салдарынан белгілі жоғары айналуымен доп алдына қарай жылдам қозғалады.
4. Доптың қалақшадан жұлынып алғаннан кейін, үстелдің артқы сызығына жақын секіріп кету керек.

1.2 Қысқа баяу доптардың сол жағынан беру Негізгі қозғалыстар:

1. Алдын-ала дайындалу фазасы, алдында айтып кеткен доп беру сияқты. Осында тек қана доп беру үшін қолды сілтеу үшін алдымен жоғарыартқа апарды.
2. Доп тордың деңгейінен сәл жоғары төмендегенде, ойыншы білегімен жоғары-алдына қозғалысын орындайды, қалақшаның жазықтығы кішкене артқа қарай иілген және доппен ортасынан сәл төмен жанасады.
3. Доптың бірінші секіріп түсу үстелдің ортасында, содан кейін ол, тордан ұшып, бақталасының үстелінің жартысына тордың қасына құлайды. Баяу қысқа доптар беруін кенет, үстіңгі және төменгі айналысымен шапшаң ұзын немесе бүйір үстіңгі және астыңғы айналысының ұзын доптар беруімен үйлестіріледі. Кенет қысқа және ұзын доп беру үшін алдын-ала дайындау үшін фазасының талаптары бірдей. Жеңіл қысқа допты берген кезде, бақталас ұзын шапшаң допты алам деп дайындалып жатқан кезде, қолдың құлшынуын тосыннан істейді, немесе керісінше, егер бақталас жеңіл қысқа допты алам деп дайындалып тұрса, допты беруді шапшаң ұзын соққымен істейді. Бұл қозғалыстар шапшаң және бейімделгіш болу керек.

1.3 Астыңғы айналумен доптың сол жақтан шапшаң беруі Негізгі қозғалыстар:

1. Жазықтығы сәл артына қарай иілгендей етпі, бас бармақ қалақның сол жағына күшпен басылады. Доп беру алдында білегі сілтеу үшін артына жоғары қояды.
2. Доп тордың астына қарай түскен кезде, допқа соққы береді. Білек шапшаң алдына-төмен қозғалады және допқа күшпен соққы береді. Доп қалақның ортасының төменгі жағымен жанасады, нәтижесінде доп екпінді алдына қарай белгілі төменгі айналумен қозғалады.
3. Доп пен қалақның жанасу кезінде қолдың буыны соққының қозғалысының күшін сәл көбейту керек.

1. Доптың бірінші секіріп түсуі үстелдің артқы сызығының қасында болу керек.

1.4 Үстіңгі және төменгі айналумен оң жақ бүйірінен сол жақтан доп беру.

Негізгі қозғалыстар:

1. Бастапқы тұру қалпы, бұрын айтып кеткен жағдайға ұқсайды. Доп лақтырылғаннан кейін, қолдағы қалақ сол жаққа төмен және жоғары сілтеу үшін қозғалады. Сілтеу кезінде қалақның жазықтығы сәл артқа иілген, қол буыны сәйкесінше иіледі, буынға күштеу ыңғайлы болу үшін, қалақның тұтқасы төмен бағытталған.
2. Қолдағы қалақмен сол жақтан-төмен-жоғары, оң жаққа-алдына-төмен сілтеу қозғалысын жасайды; доп қалақмен жанасқан кезде, сол жақтан оң жағына төменгі жағынан сырғанайды.
 1. Қолдағы қалақ денесінің алдында сол жақтан-жоғары қарай сілтеуін оң жаққа төмен қозғалады; доп пен қалақ жанасқан кезде, доп сол жақтан төменге жазықтықтың ортасына сырғанайды.
 1. Егер ұзын доптар құласа, онда бірінші секіріп түсу артқы үстелдің сызығына қарай жақын түседі; егер қысқа доптар кездессе, онда бақталастың жартысына қарай.

1.5 Сол жақтан төменгі айналыммен және айналусыз доп беру Негізгі қозғалыстар:

1. Алғашқы тұру қалпы, бұрын айтып кеткен жағдайға ұқсайды. Бұл доп беруді, тік тәсілді қолданатын ойыншылар қолданады. Доппен жанасу кезінде қалақ тік орналасқан, доп төменнен жоғары қарай сырғанаған сияқты болады, доп айналу үшін, алдына қарай төмен бағытта күш салынады.
2. Доп қалақның жазықтығын жанап өткенде, тік қалпында болады, допка айналуын болдырмау үшін тебеді.

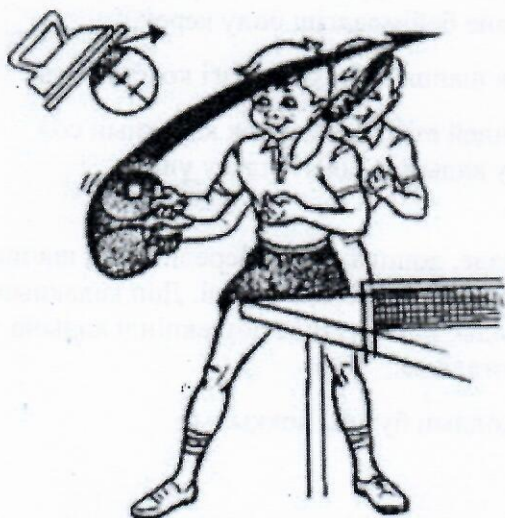
1. Допты төмен лақтыру арқылы сол жақтан беру.

Спортсменнің сол жақтан допты төмен беру лақтыруында үстелге бетімен немесе бүйірімен тұра алады. Егер бақталас үстелдің оң жағында нашар ойнаса, спортшы оң жақта тұрып, оның оң жағына допты лақтыра алады, нақты оң жақтан шабуыл жасау үшін мүмкіндік табу керек. Егер бақталастың сол жағынан ойыны нашар болса, сол жақта болып, жарты қырынан оңға қарай тұру жағдайында оның сол жағына және сол жақтан шабуыл жасауға моментін тосуға болады. Сол жақтағы доп беруден гөрі, оң жақтан доп беру иілгіш және табиғи және оң жақтан доп беру мен тік тұру тәсілін қолданатын ойыншылар, иығы мен қол буынын толық қолдана алады. Спортшы қайда болмасын жерде – үстелдің оң жағында немесе оң жақтан доп беру кезінде жарты қырымен сол жақта, тәртіп бойынша, сол жақ аяғы алдында, ал оң жақ аяғы – артында, дене сәл алдына иілген, тізесі кішкене бүгілген, дененің үстіңгі жақ бөлігі кішкене алдына еңкейтілген. Доп пен қол дененің алдында орналасады, қалақсымен қолы – доп ұстаған қолмен – бұл оң жақтан доп беру үшін жиі кездесетін алғашқы тұру қалпы.



Сурет 9 Сол жақтан жазу

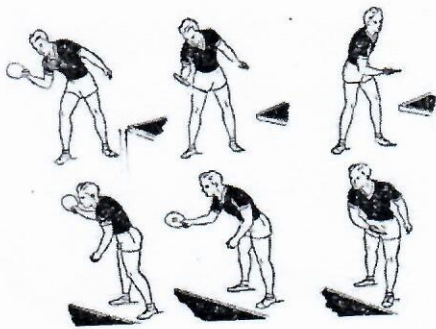
Оң жақтан жазу. Оң жақтан жазу орындау кезінде, сол жақ аяқ алдында, ал оң аяқ артында қалады, дене сәл оң жаққа еңкейтілген және үстел бетімен 45° бұрыш жасайды, аяқ тізеде сәл бүгіледі, қалақшаны ұстаған қол артқа қарай шынтақта бос бүгілген, қол буыны мен білек бір сызықта орналасқан, қалақша тік қалпында тұрады, дененің салмағы екі аяққа бірдей үлестірілген. Доп үстелден ұшып бара жатқан кезде, қол алдына қарай қозғалысын бастайды, ал белбеу деңгейінде болған қол ұстаған қалақша сол жаққа жоғары қарай қозғала бастайды. Доп өзінің қарғып түсу деңгейінің ең биік нүктесінен үстел бетімен тік бұрыш жасап құлап бара жатқан кезде, доптың ортаңғы жағымен түйіседі. Бұл қалақша мен доптың түйісу кезінде қол буыны допқа жеңіл қозғалысымен үстіңгі айналу береді, осымен допты берілген траекториямен ұшуын қамтамасыз етеді, тор арқылы ұшып қарсыластың жағына түседі. Одан кейін, доп қалақшаны қалдырғаннан кейін, қолдың бұлшық еттері босайды, ал қалақша инерция бойынша жоғары қарай қозғалысын жалғастыра береді; бастың деңгейінен биіктеген кезде дейін. Сол уақытта дене сәл алдына қарай еңкейген, ауырлық күші сол аяққа толығымен ауыстырылады, ал оң жақ аяғы артында болып, денені тепе-теңдік қалпын ұстайды.



Сурет 10 Оң жақтан жазу

2.6 Тіліп соғу (подрезка)

Кесіп алу техникасына 2 ерекшелігінің болуымен сипатталады. Қатаң соккы мен соккының орындау кездегі белсенділік. Қатаң кесіп алудың негізіне соккы орындаған көптеген жағдайларда түсіп бара жатқан үстелден біршама алыстаған кезде доп бойынша орындалады. Сонымен ойыншы дайындалып алуға қажетті уақытты алады; сол уақытта құлап бара жатқан доптың жылдамдығы мен айналуы төмен және әлсіз болғандықтан, жауап соккыны беруге де аса үлкен қиындық тудырмайды. Кесіп алудың белсенді мінезі оның вариативтілігімен түсіндіріледі; доптың оң және сол жақ айналу күшінің, ұшу бағытының жалпақтығы мен үстелдің ұзындығымен де айырылады. Бұл, ережеге сай, шабуыл кезінде қарсыласты қиын жағдайға соқтырып, енжар әрекеттер істеуге мәжбүр етеді, мүлт етулер де мүмкін. Ойынның табысты тәсілдерін үйрену үшін, доптың ұшу траекториясын доға тәріздіге келтіретін және айналу, сондай-ақ ұзын және қысқа доптарды орындау кезде, доптың төменгі айналу тәсілдерін үйрену қажет. Допқа төменгі айналу беретін және ұшу траекториясы доға тәрізді болатын кесіп алу. Ондай кесіп алудың ерекшелігі қарсыластан қайтып келген доп үстелден қарғып кетуінен кейін төмендеген кезде орындалуында болады. Осы кезде доптың айналуы әлсізденіп және соккыны төменгі нүктеден орындайды, күшін жарым-жарты қолдануға, жоғары бағытталған табиғи доға тәрізді траекторияны қалыптастыруға мүмкіндік береді. Сондықтан қолдың күшін азайтуына мүмкіндік беретін, сондай-ақ траекторияның ұшу биіктігін бақылауын және жауап соккының нақтылығын күшейтуінен басқа, доптың айналуын да жеңіл күшейтуге мүмкіндік береді. Кесіп алуды орындаған кезде, ең алдымен қарсыластың доп берген қашықтығына байланысты үстелден белгілі тұру қалпын ұстау қажет. Егер доп үстелдің артқы сызығынан жақын түссе және ұшу жылдамдығы үлкен болса, ойыншыға жылдам бір қадам артқа шегінуге керек. Егер доп үстелдің ортаңғы зонасына түссе, онда бір қадам алға жүру керек. Ереже бойынша, допқа соккыны өзінің алдында оң жақтан орындайды. Кесіп алуды орындамастан бұрын ойыншы доп бойынша соккы беретін нүкте мен қалақшаның арасындағы қажетті қашықтығын қамтамасыз етуіне жылдамдатуына қажет үдеу беру үшін, артқа-үстіне қарай үлкен сілтеу жасайды. Тізе әдетте бүгілуден сәл көбірек болу керек – бұл теннисшіге қатаңдылық береді, кесіп алуды күшті етеді. Доп жақындаған кезде ойыншы қолының күшімен ең алдымен допқа қысым түсіреді, ал содан кейін кесіп алудың өзін орындайды, яғни алдымен иығын үдетеді, содан кейін білегін және допты алдына бағыттайтын сокқыға үлкен күш келтірілетін доп бойынша төмен соғады. Кейбір жағдайларда доптың күшті төменгі айналу сокқысын орындаған кезде ойыншы сәл алдына қарай еңкееді, еңкейіп сондай-ақ тізесін бүгеді, қолға қосымша күш беру үшін доп қалақшаның бетімен жанасқан кезде беті тым артқа ауытқымау керек, ал ортаңғы жағымен жанасқан кезде төменге қозғалып, сол кезде ойыншыға биік доптардың құтылу үшін қол буынына көп күш жұмсау қажет. Егер қарсыласпен шағылған доптың үстіңгі айналуы қатты болса, онда мүмкіндігінше қалақшамен жанасуын оның айналу осіне жақын жанасу қажет. Денеге бағытталған кесіп алу добы. Ойыншыға қарсыластың денеге бағытталған кесіп алуын жорамалдауға қиынға түседі. Егер доп ыңғайсыз берілсе, ойыншыға қарсыластың үздіксіз шабуылдарынан құтылу қиынға түседі және мүлт жіберіп алу жағдайы да болады. Сондақтан қарсыластың дәл денеге бағытталған кесіп алуын нақты орындаған кезде, жылдам орын ауыстырып және шегінуге тура келеді, допқа соккы берілетін нүктеден мүмкіндігінше алыстау керек. Одан басқа қарсыластың үздіксіз шабуыл жасауына мүмкіндік бермеу үшін қарсыластың шабуыл кезінде бағытталған жауап доптардың қай бағытта ұшатынын қатаң қадағалау қажет.



Сурет 13 сол жақтан кесіп алу



Сурет 14 сол жақтан кесіп алу

III. Ойын тактикасы

Тек қана физикалық жағынан ғана, шабул және қорғау сілдерін жақсы білетін, жеңіске тырысу еркі үлкен күші бар, өзінің барлық жақсы қиеттерін, ақылды, және қарсыластың кемшіліктерін есеппен қолданатын теннисшілер жарыстарда едәуір табысқа ие болатыны мәлім.

Бірінші этапта жаңадан келген ойыншының допты ұзақ жылжымалы негіделген ойын тактикасы, ойын тәсілдерін таңдау әлжуаздығымен ерекшеленеді. Екінші этапта оң және сол жақтан бірегей бөлек соққылардан, кесіп алу мен үйлестірілген және тіреуіштерден құралады. Үшінші этап жетілгендік этапы, шабуыл және шабуылға қарсы тұру үйренуінде негізделеді, және ойында әр-түрлі техникo-тактикалық тәсілдерді жақсы үйреніп қолдану. Соққылардың техникалық классификациясы

1. доп берулер:

1. ұтыс ұпайына тура бағытталған шабуыл
2. шабуылға дайындау
3. қарсыласқа шабуылдауға бермейтін, қорғау

2. соққымен доп беруді қабылдау:

1. шабуылмен;
2. дайындалған;
3. қорғалған;

3. соққы аралық, жеке, қайталанатын соққылар

4. шабуыл соққылар:

1. жазу (накат);
2. топ-спин;
3. аяқтайтын соққы;
4. «шырақ» бойынша соққы;
5. Шабуылға қарсы соққы;
6. Қысқартылған тежелген соққы;

5. Доптың айналу бағыты мен күші бойынша әр түлі соққылар

1. Айналуынсыз доп;
2. Айналуы жоғары, төменгі, жақ болып келетін;

6. Қорғау соққылар:

1. Әр түрлі белсенді- қатты кесіп алу («запил») және айналған «шам»
2. Бірнеше енжер, көп ретті қайталанатын сол үстелдің бұрышына

7. Доптың ұшу бағытына ерекше, соқылар

1. Тік бойынша;
2. Диагональ бойынша;
3. Үстел бұрышынан қиғаш;
4. Үстел ортасынан қиғаш;
5. Үстелдің алыс зонасынан бұрышынан ортаға

8. Доптың ұшу ұзындығы бойынша ерекшеленетін соққылар

1. Қысқа
2. Орташа;
3. Зын;

9. Қарсыластың жағындағы қарғып түсудің биіктігі бойынша соққылар?

1. үстелдің деңгейінен төмен;
2. Тордың деңгейінен төмен;
3. Орташа (20-30 см)
4. Биік (50-60 см жоғары);

10. Доптың ұшу жылдамдығы қарғы түсу биіктігі бойынша соққылар

1. Ақырын;
2. Орташа;
3. Жылдам;

Жарысқа катысушылардың құқықтары мен міндеттері

Жарысқа катысушының мынандай құқықтары бар:

- Кездесуді өткізуші жетекші төрешінің ұсынған бірнеше добынан бір допты тандап алуға (доптың және маркасы жарыс қағидасына анықталады);
- Жарыс басталар алдында жарыс столында 2 минут бой жазу жаттығуларын жасау;
- Ойын партияларының немесе төреші рұқсатымен ойында тоқтату кезінде ақыл-кеңес алуға;
- Келесі ойын басталғанша жетекші төрешілерден түсініктеме немесе өтініш айту үшін сөйлесуге;
- Егер де жеке жарыстарында жетекші төрешінің түсіндірмесіне қанағаттанбаса бас төрешіге командалық жарыстарда өзінің өкілі немесе команда капитаны арқылы бас төрешіге тілек айтуға;
- Өз ойын формасын ретке келтіру үшін жетекші төрешіден қысқа

мерзімді үзіліс алуға;

- Кезегімен өткізілетін бірнеше кездесуден соң 5 минут үзіліс алуға
- Кездесу кезінде бұзылып қалған допта немесе ракетканы ауыстырудан соң бірнеше жаттығу жасау;
- Қажет болған жағдайда, доп ойында болғанда, төреші қарауы бойынша – допты ойынға қайтару үшін ойын алаңынан шығуға; Жарысқа катысушысының міндеттері:
- Қарсыласына, төрешіге, көрермендермен қатынаста ізетті болып, спорттық этика нормасын сақтау;
- Ережелерді білу және орындау, жарыс жөніндегі қағиданы білу және орындау, кездесу кестесін білу.
- Кесте бөйынша ойынның басталуына ертерек дайын болу,

(ойыншының ойынға келмеуі, бес минут өткен соң, оғаш жеңіліс есептеледі);

- Кесте бойынша қойылған кездесулерді өткізу (себепсіз жарысты жалғастырудан бас тарқан ойыншы бас төрешінің нұсқауымен ойыннан шығарылады).
- Жарысқа спорт ұйымдастырушылары берген талапқа сәйкес, фамилиясы немесе номері артқа тұсына жазылған спорттың киімінде шығуы тиіс;
- Командалық жарыстарда (жеке контракт бойынша носкиге, ая киіміне және жарнама) ұйым эмблемасына, өздері ойын көрсететін бірінғай киім үлгісінде болуы тиіс.
- Ойынды толыққанды жүргізу, кездесуді, партияны немесе жекелей ұпайларды әдейі ұттырмай ойнауы тиіс (ойында ойнағысы келмеген ойыншы бас төреші нұсқауымен бір ойынға, жеке бір бағдарламаға немесе барық жарыстарға қатысуына тиым салады).
- Бас төрешіден керек болған жағдайда ойын алаңын тастап кетуге

- Ойыннан кету себебіне карамастан, егер 10 минуттан асып кетсе, кеткен ойыншыға жеңіліс есептеледі (сонымен бірге сол партияда ұтысқа түсетін ұпайлар қарсыласының есебіне 11:0 есеппен жазылады).

- Кездесу аяқталған соң қарсыласы және ойынды

ұйымдастырушыларды, төрешіні қол алысып құрметтеу қажет;

- Егер де ойын басталар алдында командалық сапқа тұру және ойыннан соң құрмет көрсету үшін команда құрамында болуға; Ойыншыға тиым салынған:

- Төрешімен және қарсыласымен сөзге келуге;

- Әдейі ойынды ұзарту, созу;

1. Ұзақ және орынсыз орамалмен сүртуі;

2. Допты қасақана бүлдіру;

3. Допты ойын алаңынан тыс ұру;

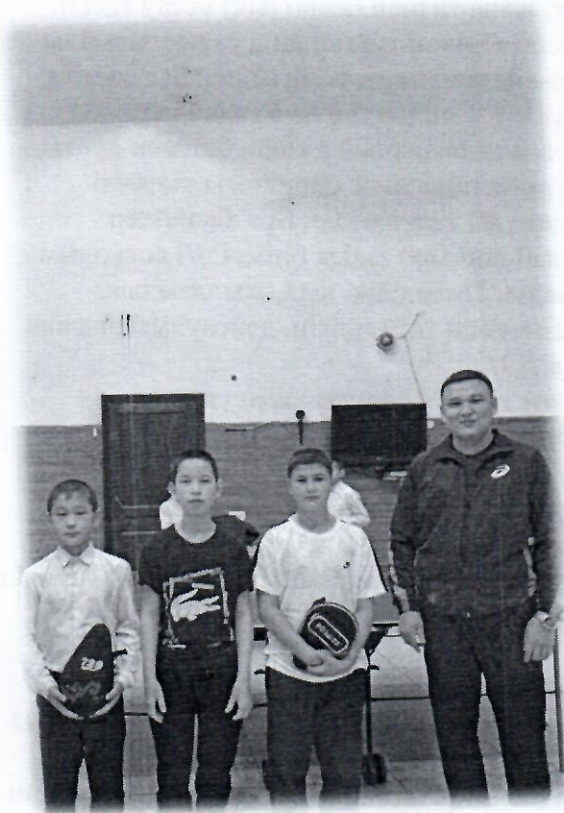
4. Допты соғар алдында, столға, полға, қалақшаға ұру;

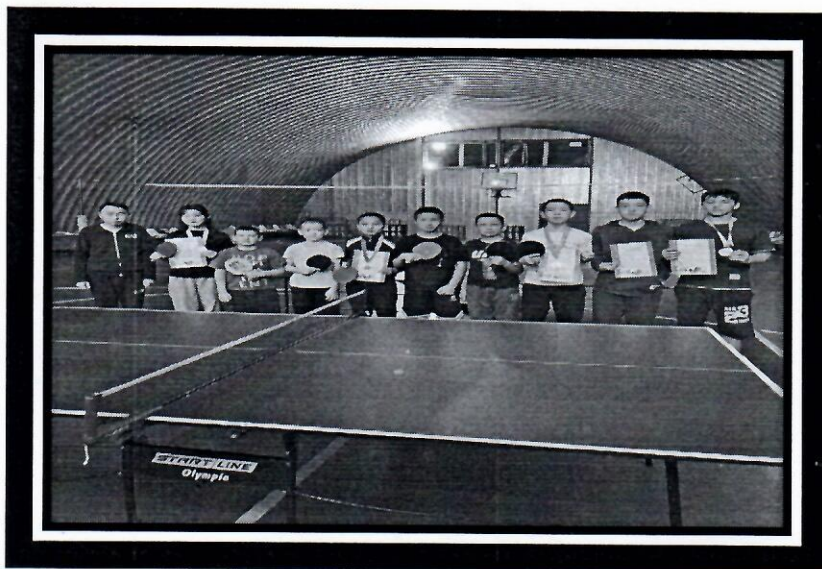
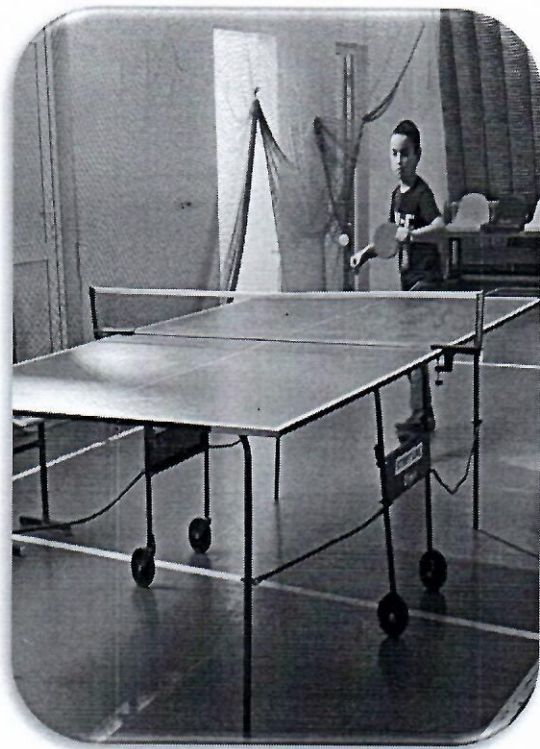
5. Үстелге немесе коршауға қолды сүрту;

ҚОРЫТЫНДЫ

Дене тәрбиесінің негізгі мақсаты – жан-жақты дамыған тұлға қалыптастыру. Үстел теннисі адамның денсаулығын нығайтып, ептілік пен жылдам ойлау қабілетін дамытады. Үстел теннисі өте қызықты, жан жақты, әр жастағы адамдар үшін қол жетерлік ойын. Ол өте құмарлы және назданбайды Қимыл қозғалыстың тездігі, шабуылдардың шапшаңдығымен, 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 ТЕННИСІ СЕКЦИЯСЫНАН КӨРІНІС





ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР

1. «Үстел теннисі теориясы мен әдістемесі», 2006 ж.
2. «Үстел теннисі ойнауды үйрен», 1989 ж.
3. «Үстел теннисі», 1987 ж.
4. «Үстел теннисі техникасы», 2005 ж.