

первойшая задача педагогической науки сегодняшнего дня. Разносторонние изменения в сегодняшнем обществе способствуют коренным изменениям человеческого субъекта, заставляют его изыскать новые параметры в определении целей жизнедеятельности, установок подходов к поведению и образу жизни.

Research of process of physical education of the pupil in a comprehensive school, its innovational technology, advanced experience in connection with national traditions and modern innovations – the first task of a pedagogical science of today. The versatile changes in a modern society promote radical changes of the human subject, force him to find new parameters in definition of the purposes of ability to live, installations of the approaches to behaviour and mode of life.

ӘОЖ 378.18

Ергалиева Г.А.

п.д.к., М.Өтемісов атындағы БҚМУ

Баекесова Г.К.

магистрант, М.Өтемісов атындағы БҚМУ

СТУДЕНТТЕРДІҢ КӘСІПТІК-ҚОЛДАНБАЛЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫН ЖЕТИЛДІРУ ЖОЛДАРЫ

Жоғары оқу орнында оқу барысында кәсіптік бағыттылық қызметі өзінің мазмұны мен шарттарын іске асыру жағынан болашақ маманың атқаратын қызметіне жақын түрде тәрбиеленеді. Қызмет теориясы туралы маңыздылығы жағынан одан кем түспейтін басқа тұжырымдама осы қызметке мотивациясы бар тұлғадан ғана толықтай осы іске өзіндік берлуімен, шығармашылық белсенділігімен қоса өмірлік тәжірибе арқылы жинақталған тәжірибесі, білімі, біліктілігі мен дағдыларын жинақтаған табиғат берген қабілеттерді өзіндік іске асыруымен байланысты.

Ғылыми әдебиеттердегі кәсіптік-қолданбалы дene дайындығының негізгі тұжырымдамаларына тоқталатын болсақ, ол келесі тұрғыда беріледі.

Қоғамдық және жеке қажеттілік, жеке тұлғаның калыптасуындағы енбек практикасына дайындалған дene шынықтыру қызметінің қуаты туралы едәуір теориялық және практикалық материалдың жинақталуы, кәсіптік-қолданбалы дene дайындығы бөлініп шығатында жағдай туғызды. Кәсіптік-қолданбалы дene дайындығы теориясының негізін қалаушылардың

бірі Б.И. Загорский кәсіптік-қолданбалы дene дайындығы теориясы мен әдістемесінің қатынастық кестесі мен кәсіптік-қолданбалы дene дайындығы енбектің объективті факторларымен байланысын көрсететін аралас ұғымдарды ұсынды [5].

Қызметтің ақпаратпен қамтамасыз ету ерекшеліктері келіп түсken ақпараттардың сипатымен, көлемімен және оны адамдардың енбек қызметі барысында қабылдау жағдайларымен байланысты. Бұл жерде модальдық, түрлер, дабылдардың қарқындылығы мен олардың қарқындылығының өзегіштігі, келіп түсken ақпараттардың уақыт бірлігіндегі саны, қабылдау шарттары (уақыт лимиті, енбек обьектісі мен субъектісінің қимыл барысындағы, кедергі кезіндегі қабылдауы) ескерілген. Накты қызмет барысында көрсетілген белгілерді, олардың көріну дәрежесін анықтай отырып, мысалы, операторлардың белгілі бір факторларға байланысты түрлі ағза жүйесіне қойылатын талаптарды орнықтыру мүмкін.

Л.П.Матвеев кәсіптік-қолданбалы дene дайындығына тандаған кәсіптік қызметтің дene дайындығымен бірге қамтамасыз етуге бағытталған дene тәрбиесінің түрі ретінде анықтама береді [4].

В.И. Жолдак өз жұмыстарында кәсіптік-қолданбалы дene дайындығы процесінде жеке тұлғаның болашақ мамандығына катысты әлеуметтік сапалары мен қасиеттерін дамыту қажеттілігін атап көрсетеді [3].

В.И. Ильинич зерттеулері бойынша кәсіптік-қолданбалы дene дайындығы туралы басқа ұғымды ұсынады. Оның пікірінше, кәсіптік-қолданбалы дene дайындығы – ол адамды белгілі бір кәсіптік қызметке дайындау үшін дene шынықтыру және спорт құралдарын арнайы бағыттық және таңдамалы түрде пайдалану деп атап көрсетеді [1].

Р.Т. Раевский [2] кәсіптік-қолданбалы дene дайындығы ұғымы көп сатылы, кәсіпқой жеке тұлғасының дene тәрбиесі мен калыптастыру жүйесімен байланысты қурделі ұғым екендігін атап көрсетті. Ол өз пікірін былайша баяндайды: «кәсіптік-қолданбалы дene дайындығы деп нақты мамандық қызметі үшін аса үлкен маңыздыға ие жеке тұлғаның сапалары мен қасиеттерін калыптастыру мен жетілдіруді қамтамасыз ететін дene тәрбиесінің кіші бір жүйесін айтамыз».

«Кәсіптік-қолданбалы дene дайындығы» ұғымымен катар дene тәрбиесінің практикасында «кәсіптік-қолданбалы дene шынықтыру» ұғымы да іске асырылады.

«Кәсіптік-қолданбалы дене шынықтыру» ұғымы колданбалылық көзқарасы түрғысынан өзінің тар және кең мағынасы ұғымы арқылы түсіндіріледі.

Кең мағынасында кәсіптік-қолданбалы дене дайындығы таңдаған еңбек қызметіне қатысты өмірлік тәжірибесінде қолдану арқылы көрінетін субъектінің әлеуметтік түрғыдан қалыптастан дене қабілеттерін дамыту деңгейі деп түсіну керек. Осылайда қолданбалылықтың негізін ағзаның функциялық мүмкіндіктерін интеграциялы түрде арттыру құралдары ретінде және өмірлік маңызды қозғалыс біліктіліктері мен дағдыларының бай жеке корын жасау дене шынықтыру факторларын құрайды.

Дене шынықтырудың «қолданбалы» тар мағынасы деп таңдаған кәсіптік қызметінің арнайы дайындалу процесіне жарамды белгілі бір факторларды практикалық түрғыдан бағытты түрде пайдалана білуін көрсету деп түсініледі. Сондықтан ол кәсіптік-қолданбалы дене дайындығы деп аталады, ал өндіріс саласында жұмыс қабілеті мен оны орындаушыларға деген еңбектің әсері - өндірістік дене шынықтыруды онтайландыру үшін тікелей қолданылады.

Осылайша, кәсіптік-қолданбалы дене дайындығы біріншіден, жеке тұлға мен жалпыға тән кәсіптік-қолданбалы жеке тұлғалық касиеттердің, сапалар мен функциялардың, екіншіден, білім берудің барлық кезеңдерінде мамандық менгеруге және кәсіби қызметті одан ары жетілдіруге қажетті қолданбалы дене, психофизиологиялық сапалар мен функциялар, қозғалыс біліктіліктері мен дағдылары кешенін қалыптастырудың қоғамдық және жеке қажеттіліктерін қанағаттандыруға жұмылдырылған.

Ғылымның іргелі негіздеріне ие кең спектрлі білім менгерген, бірақ жаксы дамыған психофизиологиялық, дене сапаларына ие, арнайы-қолданбалы білімдермен, қозғалыс біліктіліктері, дағдыларымен қаруланған мамандар – кез-келген бейіндегі мамандар кәсібілігінің түпкі нәтижесі болып табылады. Сондықтан, дене тәрбиесін қазіргі өндіріс сипатына қатысты қоғамдық қажеттілік деп қарастыру керек. Бұл мамандардың дене дайындығы талаптарының кең спектрі студенттер дене дайындығының әдістері, тәсілдері мен формаларының үлкен арсеналын пайдалану арқылы қамтамасыз етілуі мүмкін.

Б.И. Загорскийдің пікірінше, «...кәсіби-қолданбалы дене дайындығы процесінде келесі міндеттер шешімін табады: кәсіби маңызды дене сапаларын тәрбиелеу; қолданбалы қозғалыс

біліктіліктері мен дағдыларын қалыптастыру; сыртқы ортаның өндірістік және басқа факторларының әсері арқылы ағзаның функциялық тұрақтылығын арттыру; қажетті сенсорлық сапаларды жетілдіру; психикалық сапаларының, соның ішінде тандаған мамандығы үшін маңызды болып табылатын жеке сапаларының дамуына ықпал жасау; арнайы білімдермен қаруландыру...».

Студенттердің кәсіби-қолданбалы дене дайындығының айрықша міндеттерінен басқа белгілі бір дәрежеде жастарды нақты еңбек қызметіне дайындау мен бағдар беру проблемаларын шешеді: жаңа жағдайларға кәсіби-еңбек тұрғысынан бейімделу, өндіріс ұжымына жылдам ену, тұлғааралық қатынастар орнықтыру мен нығайту.

Студенттердің кәсіби-қолданбалы дене дайындығы келесі бағыттар бойынша іске асырылады:

- 1) студенттердің жұмыс жағдайларын, демалыс пен жас ерекшеліктерін ескеру арқылы дене шынықтыру және спорт тәсілдерін еңбек пен демалыс тәртібінде қолдану біліктіліктері мен дағдыларын қалыптастыру;
- 2) жекелеген спорт түрлері элементтерінің құрылымына ұқсас қолданбалы біліктіліктер мен дағдыларды менгеру;
- 3) нақты мамандық бойынша жоғары еңбек өнімділігіне қажетті қозғалыс сапаларын арнайы түрде тәрбиелеу.

Қолданбалы білімдерді қалыптастыру процесі студенттердің күнделікті өмірде аурулардың алдын алу мен өндірістік шаршауды ескерту мақсатында дене шынықтыру және спорттың әдістері мен тәсілдерін пайдалану туралы білімдерін менгертуді қарастырады.

Қолданбалы білімдердің белгілі бір бөлігі кәсіптің нақты бір түрі үшін айрықша болып табылады. Мысалы, тауда жұмыс істейтін геодезистерге тау гипоксиясының жұмыс қабілеттілігіне әсері туралы қолданбалы білімдер, сонымен қатар осы факторларға деген тұрақтылығын арттыру үшін дене шынықтыру және спорт тәсілдері туралы білім қажет.

Болашақ медицина қызметкерлері, мысалы, дене шынықтыру және спортпен шұғылдану барысында дәрігерлік бақылау мен өзіндік бақылау туралы, спорттық массаж бен өзіндік массаж әдістемесіне, дене шынықтыру және спортпен шұғылданатын орындарға деген санитарлық талаптар бойынша спорттық жаттығу негіздерінің жалпы мәселелері бойынша теориялық білімдерді менгеруі тиіс.

Колданбалы сапаларды тәрбиелеу барысында қолданбалы білімдер үлкен маңызға ие болғандықтан, студенттің өзінің болашақ мамандығының ерекшелігі бойынша көзқарасы мен білімі ретінде түсіндіріледі, яғни болашақ маманды өндіріс жағдайларына дайындалап, вестибулярлық тұрақтылығын тәрбиелеуі қажет.

Колданбалы дene сапаларын тәрбиелеу - ол кәсіби-қолданбалы дene дайындығы мақсатында адамның дene сапаларын (күшін, жылдамдығын, төзімділігін, ептілігі мен икемділігін) тәрбиелеу мен жетілдіру.

Колданбалы дene сапаларын тәрбиелеу барысында жаттығудың кешенді әдісі анағұрлым тиімді болып табылады, себебі бастапқы кезенде жағымды құбылысқа ауысуымен байланысты барлық дene сапалары жақсара түседі. Жаттыққандықты ауыстыру үшін дайындық пен арнайы жаттығулардың мөлшерін, қарқындылығы мен құрылымын ғылыми негізде іріктеу жолымен басқару керек.

Жүйелі жаттығуларды тоқтату қозғалыс жылдамдығын, күш пен төзімділік қабілеттерін жоғалтуға алып келеді, сондықтан кәсіби-қолданбалы сапалардың онтайлы деңгейін қолдау үшін жоғары оқу орнын аяқтаған соң да дene жаттығуларын үнемі орындалап жүргөрі қажет.

Күш қабілеттерін тәрбиелеу күш мүмкіндіктерінің есе түсүіне ықпал етіп қана қоймай, басқа сапаларды да арттырады. Сондықтан бұлшық ет күші белгілі бір дәрежеде жылдамдықты, төзімділікті, ептілікті дамытуға ықпал етеді. Студенттердің бойында абсолютті күшті анықтаумен бірге 1 кг дene массасына қатыстысын анықтау арқылы жеке адамның күш мүмкіндіктері туралы анағұрлым нақты ақпарат береді. Күшті өзінің жеке салмағы мен ауыр салмақты заттар арқылы жаттығулар көмегімен тәрбиелейді. Жаттығуларды жеке дара іріктеу қажет, бірақ жаттығу барысында жалпы принципті басшылыққа алу керек: олар өзінің құрылымы, шамасы мен жүйке-бұлшық ет күштерінің сипаты, жұмыс кимылдарының бұрышты амплитудасына бағытты әсер етуі арқылы (локальді және жалпы) ұқсас болуы тиіс.

Кәсіптік-қолданбалы дene дайындығы мақсатында кеңінен колданылуы тиіс: изометриялық жаттығулар өз бетінше және динамикалық жаттығулармен қоса кешенді түрде. Барлық осы жаттығулар арнайы дайындықты, құрал-жабдықтарды қажет етпейді, аз уақытты алады және жұмыс орнында орындалуы мүмкін. Болашақ маманды кәсіптік-қолданбалы дene дайындығы мақсатында жылдамдық тәрбиелеу барысында жұмыс

жағдайларының ерекшелігі моделін ескеру қажет, себебі жылдамдық сапасын ауыстыру үксаң құрылымдық қозғалыстар бойынша іске асады.

Қазіргі мамандықтардың көптеген бөлігінде қозғалыс жылдамдығы мен нақтылығының онтайлы түрде тіркесуі талап етілгендей, едәуір бұлшық ет күшін қажетсіндейді (конвейерлердің, есептегіш құралдардың, басқару пульттарының операторлары және т.б.).

Жылдамдықты тәрбиелеу үшін қозғалмалы және спорт ойындарын қолдану студенттердің кәсіби-қолданбалы дене дайындығы барысында маңызды рөл атқаратын қозғалмалы нысандары арқылы қозғалыс реакциясының жылдамдығына ықпал ететін және тәрбиелейтін мақсатқа сай келер еді.

Кәсіби-қолданбалы дене дайындығы процесінде төзімділікті тәрбиелеу үшін студент ағзасындағы оның жүрек-тамыр және тыныс алу жүйесінің қызметтік мүмкіндіктерінің деңгейін арттыру қажет.

Арнайы төзімділік адамның арнайы еңбек қызметі арқылы анықталады. Кәсіби-қолданбалы дене дайындығы мазмұнын анықтау барысында еңбек қызметі мен ұсынылған жаттығулар арасындағы сәйкестікті (еңбек пен жаттығулардың қозғалыс кимылдарының қарқындылығы мен ұзақтығын; осы және басқа да кайталаулар санын; демалыс интервалы мен сипатын) табу қажет.

Кәсіби-қолданбалы дене дайындығы мақсатындағы ептілік пен икемділік жалпы дене дайындығы тәсілдерінің көмегімен тәрбиеленеді. Бұл сапалар өз бетімен аса үлкен маңызға ие емес, тек көмекші сипатқа ие. Арнайы қолданбалы сапалар арнайы дене жаттығулары көмегімен қоса еңбек қызметі процесінде белгілі бір шекке дейін тәрбиеленеді. Сондықтан кәсіптік-қолданбалы дене дайындығының мазмұны адамның қызметі мен сапаларының дамуымен тығыз байланысты болғандықтан, оларды болашақ мамандығында қолданады. Спорт ойындары көру бұрышының арта түсіне әсер етіп, кеңістік пен уақытта бағдар алу мен басқа да көптеген сапаларын жақсарта түседі. Ағзаға гимнастика, акробатика, жүзумен айналысу айрықша әсер етеді. Дене жаттығуларын қолдану әдістемесі нақты еңбек жағдайларымен тығыз байланыста болып, студенттің болашақ мамандығында кездесетін тітіркендіргіштерге деген тұрақтылығын қалыптастыруы тиіс.

Студенттердің кәсіптік-қолданбалы дene дайындығы тәсілдерін іріктеу әрбір нақты жағдайда жоғары оқу орындарының дene тәрбиесі кафедралары арқылы шешімін табады.

Жекелеген қолданбалы дene жаттығуларын іріктеу еңбек козғалысындағы үқсастыққа сәйкес жүргізіледі.

Осыған байланысты студенттер дene тәрбиесі процесінде гигиеналық және қайта қалпына келтіру шараларына үйренеді.

Кәсіби-қолданбалы дene дайындығының тиімділігін қамтамасыз етуші көмекші құралдарға көрнекі құралдар мен техникалық оқу құралдары жатады, оларды пайдалану болашақ еңбек ерекшеліктері мен студенттердің жаттығу тәртібін сәйкестендіруге ықпал етеді.

Казіргі кезде студенттердің дene тәрбиесі жүйесінде кәсіптік-қолданбалы дene дайындығын іске асырудың бірнеше формалары анықталды, оларды келесі тұжырымдамалар бойынша топтастыруға болады.

- 1) арнайы ұйымдастырылған оқу сабактары (міндетті және факультативті);
- 2) дene шынықтыру сабактары мен спорт түрлері бойынша өзіндік және өзіндік әрекет сабактары;
- 3) оқу күні сабактарындағы дene жаттығулары, бұқаралық сауықтыру және дene шынықтыру мен спорттық шаралар.

Осы топтың әрқайсысы кәсіптік-қолданбалы дene дайындығын іске асырудың бір немесе бірнеше формаларына ие болғандықтан, жоғарғы оқу орындарының тандауы бойынша түрлі бейіндегі факультеттерде қолданылуы мүмкін. Академиялық сабактардан басқа осы уақытта кәсіптік-қолданбалы дene дайындығы сабактары оқу практикасы кезінде оқытушылардың жетекшілігімен кең колданысқа ие болып келеді. Сабактан тыс уақыттағы кәсіптік-қолданбалы дene дайындығы студенттердің өзіндік сабактарында да бірнеше формаларға ие: оқытушылар жетекшілігі арқылы колданбалы спорт түрлері бойынша сабактар – спорт секцияларындағы жаттығуларға, сауықтыру-спорттық лагерлеріндегі, оқу практикасындағы, оқу жылы бойындағы бос уақыттарда.

Дene тәрбиесі міндеттерін шешудегі маңызды рөлді жаттығу әдістері және оларды практикада қолдану білімдері мен біліктілігі арқылы маманның кәсіби тұлғасын едәуір дәрежеде анықтай түседі. Осы әдістерді жалпыланған түрде үлкен екі топтарға бөлуге болатыны баршаға мәлім: жартылай регламенттелген жаттығу әдістері және қатаң регламенттелген жаттығу әдістері. Бірінші топ

екі әдістен тұрады: ойындық және жарыстық, екіншісі – калғандары. Екінші топ өте кең түрде қаастырылғандықтан, көптеген жаттығу әдістерінен тұрады.

Түрлі мамандықтар бойынша жоғары оқу орындарының студенттеріне арналған кәсіптік-қолданбалы дene дайындығын үйымдастыру әдістері мен формаларын мамандар жасап шыққан, ғылыми-әдістемелік әдебиеттерге талдау жасалынған.

Жалпы төзімділікті тәрбиелеуге сауықтыру степ-аэробикасы мен тренажер қондырғыларындағы сауықтыру жүгіру тәсілдері ықпал етті. Сабактардағы жүктемелер аэробты жаттығуларды орындау карқындылығының артуы орындалатын би композициялары курделілігінің артуы есебінен өсіп отырды. Жоғары үйлестіру курделілігі элементтері, жоғары амплитудалы қымыл-қозғалыстар косылып, орын алмасу қозғалыстары мен бұрылыштардың саны барған сайын артып отырды. Біздің зерттеу барысымызда студенттерге жүргізілген эксперименттің анықтама бөлімінің нәтижелеріне үніletін болсақ, дene шынықтыру сабағына арнайы катысатын студенттер мен дene дайындығы жалпы өткізіletіn студенттер арасындағы айырмашылық зерттеуге алынды.

Университет бойынша жалпы дene дайындығы өтетін студенттер мен арнайы дene тәрбиесі дайындығынан өткен студенттердің дene шынықтыруға деген көзқарасын анықтау үшін сауалнама жүргізілді. Сауалнамаға жауап берушілердің көпшілігі биолог маманға ең қажетті және маңызды дene қабілеттерінің ішінде 58,2% пайызы шыдамдылық деп белгіледі, 16,6% – күш, 9,8% – ептілік, ал 15,4% пайызы жылдамдық екендігін көрсетті. Жауап берушілердің 42,8% пайыздан 74,5% пайызға дейін өздерінің дene дайындығын қалай арттыру керектігін білмейді. Бұл жоғары оқу орнында кәсіптік-қолданбалы дene дайындығының дұрыс жолға қойылмауы нәтижесінде болуы мүмкін. Сауалнамаға жауап берушілердің 3,4% пайызы ғана айналмалы жаттығу әдісін колданған. Өкінішке орай, сауалнама жүргізу кезінде биологтардың 83,2% институтта білім алған жылдары спортпен белсенді шұғылданбаған және шұғылданбайтынын көрсетті. Бұл жағдайда биологтардың кәсіби қызметінде дene тәрбиесіне өте сирек көніл бөлінеді деп қорытынды жасауға болады. Бірақ сауалнамаға катысқан барлық студенттер дene тәрбиесі, туризм және шынығу негіздерін білу керек екендігін атап өткенін қуанышпен айтуда болады.

Жоғарыда зерттеу нәтижелеріне жасалған талқылау негізінде келесі корытынды жасауға болады: биолог мамандығының кәсіби қызмет сипаты мен мазмұнына сәйкес дене қабілеті, қозғалыс ептіліктері мен дағдыларын белгілеу қажет. Бұл зерттеу жұмысында оның бәрі кестеге жинақталып талданған (1 кесте).

1 кесте – Биолог мамандығының кәсіби қызмет сипаты мен мазмұны және осыған байланысты қажетті дене қабілеттері мен психикалық қасиеттері

Кәсіби қызмет сипаты мен мазмұны	Қажетті қабілеті
орта білім беру мектебіндегі оқу бағдарламасына енгізілген ботаника, зоология, физиология, биохимия, цитология сияқты биологиялық ғылымдар, сонымен қатар жалпы білім беру пәндері бойынша сабак беру; әр түрлі мекемелерде бейінді пәндері бойынша ғылыми зерттеулер жүргізу; әр түрлі деңгейдегі мемлекеттік құрылымдарда өндірістік-басқару қызметі; химия-биологиялық бейінді (ауыл шаруашылық және минералды шикі заттар өндеу өндірісі) өндірістерде ұйымдастыру-технологиялық қызмет; су омыртқасыздарын қолмен жинау; түрлі табиғат ортасына саяхатқа шығу барысында жер бетіндегі омыртқалыларды тікелей бақылау және олардың белгілі бір түрлерін жиналған жерлерде анду жолдары арқылы бақылау, мысалы, тоғай, қалың бұталар немесе құрайлар ішінде.	статикалық төзімділік (статикалық жағдайда салмақты зат ұстау), ептілік, күш және көру өткірлігі, ойлау жылдамдығы, зер салу мен назардың тұрақтылық мөлшері мен үйлесімі, көргенін есте сақтау, жедел есте сақтау.

«Биолог студенттердің дене тәрбиесі бойынша оку процесі құрылымының ерекшеліктері» тарауында келесі мәліметтер алынды. М.Өтемісов атындағы Батыс қазақстан мемлекеттік университетінің дене тәрбиесі оқытушылары жүзеге асырған жылдық жоспар-кестесін талдап, дене қабілеті дамуының келесі жүйелілігі жоспарланды деп болжамдар жасауға болады. 1-3 семестр басында (1 жарты жылдық) «женіл атлетика» бөлімін өту барысында студенттерде жылдамдық пен жылдамдық-күш қабілеттілігі дамуы қажет. Жаттығу залдарында сабак бағдары студенттердің күш-қабілетін дамыту мақсатына бағытталды.

«Женіл атлетика» бөлімінде лақтырыс және орта, ұзак қашықтыққа жүгіріп өту кезінде студенттердің жылдамдық-күш қабілеттері және төзімділіктері дамуы қажет. Футбол, волейбол, баскетбол сынды спорттық ойындар еттілік, жылдамдық, жылдамдық-күш қабілеттерді, арнайы төзімділікті, перифериялық көруді дамытады. Гимнастиканың әркелкілігі (акробатика, қоссырық, белтемір, ағаш ат арқылы секіру) еттілік, үйлесімділік, жылдамдық, күш қабілеттерін, арнайы төзімділік сияқты дene қабілеттерін дамытуға бағытталған. Үстел теннисін ойнау кезінде еттілік, жылдамдық, жылдамдық-күш қабілеттері, перифериялық көру қасиеттері дамуы тиіс деп қорытындылауга болады.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная подготовка студентов ВУЗ-ов. Учебное пособие. -М.: Высшая школа. -1978. -144 с.
2. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная подготовка студентов технических ВУЗ-ов .-М.: Высшая школа.-1985.-136с.
3. Жолдак В.И. Методы совершенствования физического воспитания в ВУЗ-е-М., 1983.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. М.,ФиС, 1976.
5. Загорский Б.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка в советской системе физического воспитания. М.: ГЦОЛИФК, 1981.- 31с.

Дальнейшие исследования по рассматриваемой проблеме следует проводить для совершенствования содержания профессионально-прикладной физической подготовки по смежным и другим специальностям, а также использованию круговой тренировки в школах, колледжах и высших учебных заведениях для оптимизации содержания занятий по физической культуре и физическому воспитанию.

The further researches on considered problem should be conduct for perfection of the maintenance of professional-applied physical preparation on adjacent and other specialties, and also using of circular training at schools, colleges and higher educational institutions for optimization of the maintenance of classes on physical culture and physical training.