

Кітапта соңғы жылдардағы пайда болған ғылыми және тәжірибелік мәліметтер ескеріле отырып, белгілі жаттықтырушылар мен мамандардың тәжірибелеріне негізделген теннис туралы мәліметтер жинақталған. Сонымен қатар мұнда бар мәліметтерді жүйелендіру мүмкіндігі жасалып, жаңа бастаушыларға ойынның тәсілдерін игерудің қадамдық стратегиясын оңай қабылдау үшін ыңғай жасалған. Оқу құралынан ойынның даму тенденциялары, ойынның ережесі, түрлі соққыларды орындау техникасының суреттемесі және теннисшінің киімдері мен құрал-жабдықтары туралы мәліметтерді кездестіруге болады.

«Теннис ойыны» атты бұл кітап Қазақстан Теннис Федерациясының 10 жылдық мерейтойына арналып, қазақ тілінде алғаш рет дайындалды.

Оқу құралы теннисті жаңа бастаушылар мен балаларға, сондай-ақ дене тәрбиесі және спорт бағытындағы студенттерге, жаттықтырушыларға, мамандар мен жалпы оқырмандарға арналған.

ISBN 978-601-04-4019-7



9 786010 440197

► www.magkaznu.com



ТЕННИС ОЙЫНЫ

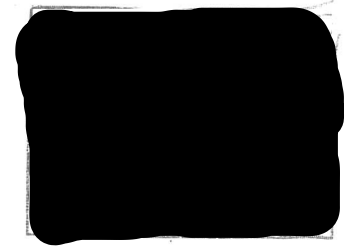


ОҚУ ҚҰРАЛЫ

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ
ҚАЗАҚСТАН ТЕННИС ФЕДЕРАЦИЯСЫ
ҚАЗАҚ СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ АКАДЕМИЯСЫ

ТЕННИС ОЙЫНЫ

Оқу құралы



Алматы
«Қазақ университеті»
2020

ӘОЖ 796/799 (075)

КБЖ 75.5я73

Т 34

*Баспаға Қазақ спорт және туризм академиясының
Ғылыми кеңесі ұсынған
(№ 6 хаттама 09 наурыз 2018 жыл)*

Пікір жазғандар:

педагогика ғылымдарының докторы, профессор **И.Ф. Андруцишин**
педагогика ғылымдарының докторы, профессор **А.К. Кульнароров**

Редакторлар алқасы:

И.Н. Пресняков, Қ.Ж. Шынасылов, А.Н. Оспанова

Құрастырушы-авторлар:

Б.М. Досқараев, С.Н. Көшерев
Д.Б. Досқараев, Е.Т. Алтынбек

Т 34 **Теннис ойыны:** оқу құралы / құраст.-авт.: Б.М. Досқараев, С.Н. Көшерев, Д.Б. Досқараев, Е.Т. Алтынбек. – Алматы: Қазақ университеті, 2020. – 198 б.

ISBN 978-601-04-4019-7

Кітапта соңғы жылдардағы пайда болған ғылыми және тәжірибелік мәліметтер ескеріле отырып, белгілі жаттықтырушылар мен мамандардың тәжірибелеріне негізделген теннис туралы мәліметтер жинақталған. Сонымен қатар мұнда бар мәліметтерді жүйелендіру мүмкіндігі жасалып, жаңа бастаушыларға ойынның тәсілдерін игерудің қадамдық стратегиясын оңай қабылдау үшін ыңғай жасалған. Оқу құралынан ойынның даму тенденциялары, ойынның ережесі, түрлі соққыларды орындау техникасының суреттемесі және теннисшінің киімдері мен құрал-жабдықтары туралы мәліметтерді кездестіруге болады.

«Теннис ойыны» атты бұл кітап Қазақстан Теннис Федерациясының 10 жылдық мерейтойына арналып, қазақ тілінде алғаш рет дайындалды.

Оқу құралы теннисті жаңа бастаушылар мен балаларға, сондай-ақ дене тәрбиесі және спорт бағытындағы студенттерге, жаттықтырушыларға, мамандар мен жалпы оқырмандарға арналған.

ӘОЖ 796/799 (075)

КБЖ 75.5я73

ISBN 978-601-04-4019-7

© Қазақстан Теннис Федерациясы,
Қазақ спорт және туризм академиясы, 2020
© Құраст.-авт.: Досқараев Б.М., Көшерев С.Н.,
Досқараев Д.Б., Алтынбек Е.Т., 2020
© «Қазақ университеті» баспа үйі, 2020

АЛҒЫ СӨЗ

Сіздің қолыңыздағы кітап – теннис ойыны бойынша Қазақстанда алғаш рет мемлекеттік тілде шығарылған оқу құралы.

Кітап жеті тараудан тұрады, ол тараулар теннис пен ойын ережелерінің даму тарихы туралы баяндайды, тенниспен жаңадан айналысушылар үшін негіз қалыптастырады, сонымен бірге алдыңғы қатарлы ойыншылар үшін жаңа стратегиялар мен тәсілдер ұсынады. Аталмыш кітап осы ойынға қатысты фото және сызбалар арқылы суреттелген. Оқу құралының дайындалуы барысында С.П. Белиц-Гейман, Л. Хасанова,



Л.С. Зайцева, Т.С. Иванова сияқты теннис әлеміндегі беделді авторлардың басылымдары, сондай-ақ Қазақстан Теннис Федерациясының архивтік материалдары пайдаланылды.

Қазақстанда теннис динамикалық түрде дамып келеді. Балалар және әуесқойлар теннисімен айналысушылар қатары артып, ұлттық құрама ойыншыларының жетістіктері көбейіп, теннистік инфрақұрылымның модернизациясы мен белсенді құрылысы қарқынды жүргізіліп келеді. Бұл дегеніміз – халықаралық аренада қазақстандық теннистің имиджін нығайтуға ықпал етіп отырған, соңғы 12 жыл ішіндегі Қазақстан Теннис Федерациясының дәйекті түрде жүргізген жұмыстарының нәтижесі.

Бүгінгі таңда Қазақстанда 8500-нан аса бала және 2000-нан аса әуесқойлар тенниспен айналысса, жыл сайын 100, оның ішінде 40 халықаралық турнир өткізіледі, ойыншыларға шамамен 250 корт қызмет көрсетеді.

Мемлекеттік-жеке меншік әріптестікті дамыту жөніндегі бағдарлама аясында Петропавл және Ақтөбе қалаларында жаңа теннис орталықтары ашылды. Алматыда кезекті төртінші теннис орталығы іске қосылса, Шымкентте Ұлттық теннис орталығы құрылысының екінші кезеңі аяқталды.

Қазақстандық теннисшілер өз шеберліктерінің, бапкерлік штабтың және материалдық жабдықтаудың бүкіл әлеуетін пайдалана отырып, халықаралық деңгейде биік шыңдарға қол жеткізе білді. Қазақстанның ерлер құрамасы Чехияны (2011), Аустрияны (2013),

Бельгияны (2014), Италияны (2015), Аргентинаны (2017) және Швейцарияны (2018) жеңе отырып, танымал Davis Cup командалық турнирінің ширек финалына бірнеше рет шығып үлгерді. «Team Kazakhstan» теннис академиясының тәрбиеленушілері 80-нен аса халықаралық турнирлердің жеңімпазы болды.

Кітап оқырмандар мен студенттерге, бапкерлер мен спортшыларға, сондай-ақ үлкен теннистің қызықты әрі қиындыққа толы күрделі жолына түсем деушілерге арналады. Оқу құралы теннис ойынын жаңа бастаушы теннисшілер үшін де, кәсіпқойлар үшін де қажетті болып табылады.

Отандық теннистің табысты жетістіктерінің шуағында кәсіби оқу құралының жарыққа шығуы ойынның осындай керемет түріне мұнан да көп қазақстандықтарды тартуға жәрдемдеседі деп сенеміз. Сіздерді теннис ойнау үшін корттарға және біздің теннисшілерге жанкүйер болу үшін трибуналарға шақырамыз!

**Қазақстан Теннис Федерациясының президенті
АТФ, ITF Директорлар Кеңесінің мүшесі
Болат Өтемұратов**



КІРІСПЕ

Спорт мен үшін өзімді толық игеруім, үнемі жетілудегі менің күнделікті күш салуым мен ерік-жігерім. Ал мұның барлығына қол жеткізудің ең жақсы әдісі тынбай жұмыс істеу болып табылады.

Рафаэль Надаль

Қазақстандық қоғамның дамуына қарай елімізде дене тәрбиесі мен спорттың маңызы да артуда. Елбасы Н.Ә. Назарбаевтың жыл сайынғы Қазақстан халқына Жолдаулары мен «Қазақстанның әлеуметтік жаңғыруы: Жалпыға Ортақ Еңбек Қоғамына жиырма қадам» мақаласында берілген тапсырмалар аясында ауқымды жұмыстар жүргізіліп келеді. Мемлекет басшысы өзінің «Қазақстан-2050» Стратегиясы қалыптасқан мемлекеттің жаңа саяси бағыты» Жолдауында дене шынықтыру мен спорт мемлекеттің ерекше қамқорлығында болуы керек деп атап көрсетті. Соңғы онжылдық көлемінде елімізде ірі спорттық кешенді шаралар жиі өткізіле бастады. Бұл нені білдіреді? Бұл дегеніңіз, бірліктен береке тапқан елдің бай-қуатты әлеуетін танытады. Халықаралық деңгейдегі спорттық шаралардың елімізде көптеп өткізілуі Қазақстанның әлемдік қауымдастық алдындағы абырой-беделін өсіре түсетіні де даусыз. Міне, осындай асқаралы шындықтарды арман еткен елдің мақсаты да айқын. Ол – Тәуелсіз Қазақстанды спорты дамыған державалармен терезесін тең ету. Ал мұның астарында Елбасының: «Дені сау ұлт қана зымырандай жылдамдықпен дамыған мына заманда бәсекеге қабілетті бола алады», – деген тұжырымы жатыр.

Дені сау әрі тәні сау ұлтты қалыптастыруда жан-жақты дамыған, рухани кемелді, дене тұрғысында шыныққан Қазақстан азаматтарын тәрбиелеп, жетілдіру, бұқаралық спортты дамыту мен халықтың күнделікті тұрмысына дене тәрбиесі мәселесін ендіру талап етіледі. Алайда дене шынықтыру мен спортты қазақстандықтардың күнделікті тұрмыс-тіршілігімен ұштастыру маңызды мемлекеттік мәселелердің бірі болып табылады.

Осындай мәселелерді шешуде теннис ойыны маңызды орындардың бірін иеленеді. Теннис – бұл түрлі жастағы тұлғалардың ойнауына қолжетімді спорт түрі және ол дене тәрбиесі мен денсаулықты

нығайтудың, сондай-ақ белсенді демалу мен шығармашылық өмір-шендікті сақтаудың керемет құралы.

Өткенге көз жүгіртер болсақ, алғашқы ойындар ежелгі гректер мен римдіктерде пайда болып, онда допты қолмен немесе таяқпен қайтарған. Ал тенниске ұқсас ойындар XII-XIII ғасырларда Италияда кездеседі. Ойын «джидоко» деп аталып, онда допты қолғаппен, ағаш қалқаншамен немесе былғары белдікпен ұрған.

«Теннис» сөзі француздың «*tenez!*» – «ұста!» (орысша «держи!») деген сөзінен шығады. XIV ғасырда француз ақсүйектері «алақан ойынымен» айналысып, ол замануи теннистің дамуына үлкен әсер етті. Бұл ойында біртіндеп ракеткалар қолданыла бастады. Ал XIX ғасырдың соңына қарай Англияда ойынның жаңа шартының қалыптасуына орай, бұл ел теннистің отаны мен орталығына айналды.

Сондықтан да бүгінде теннис көпшілікке танымал және кең таралған спорттық ойындардың бірі болып саналады. ЮНЕСКО-ның мәліметтеріне сәйкес, XX ғасырдың 60-70 жылдары теннис өзінің даму жылдамдығы және халықаралық спорттық байланыстар масштабы бойынша барлық спорт түрлерінің арасында бірінші орында тұрған. Осының әсерінен көптеген елдердің теннисшілері шеберліктің биік шыңына жетіп жатты. Ал кеңестік дәуірде теннистің едәуір дамығандығы байқалды. Оның таралу масштабы кеңейіп, шұғылданушылар саны артты, дайындық жүйесі жақсартылып, спорттық шеберлік өсті. Теннистің отандық мектебі халықаралық деңгейде мойындалды. Жетекші кеңестік дәуір ойыншылары прогреске ірі халықаралық жарыстар арқылы қол жеткізді. Дегенмен кеңестік кезеңде теннис өзінің даму қарқыны жөнінен де және таралуы мен спорттық шеберлік жөнінен де басқа спорт түрлеріне қарағанда артта қалып отырды.

Қазақстанда спорттық ойын ретінде теннис туралы алғашқы нұсқаулар отандық газеттерде өткен ғасырдың 20-жылдары кездеседі. Алайда «Динамо» қоғамының өлкелік жарыстар бағдарламасына бұл ойын тек 1933 жылы ғана енгізілген. 1935 жылға дейін Алматыда «Динамо» стадионында орналасқан тек бір ғана теннис корты болған. Жалпы теннис ойынының тарихи дамуы туралы алдағы тарауларда кеңінен тоқталатын боламыз.

Бұл кітап теннисті жаңа үйренушілер мен балалар, студенттер мен барлық азаматтарға арналған алғашқы қазақ тіліндегі оқу құралы болып табылады. Онда кеңестік кезеңнің, кейінгі шетелдік мамандардың және теннис мектептерінің үлкен тәжірибелері көрініс

табады. Сондай-ақ, оқу құралында әлемнің мықты ойыншыларының техникасы мен жаттығуларының талдауларына қатысты материалдар жинақталған.

Соңғы уақытта жалпы спорттың дамуына ғылыми-техникалық және инновациялық прогресс айқын ықпал етуде. Спорттық-педагогикалық тәжірибеге отандық және шетелдік алдыңғы қатарлы ғылыми мәліметтер кеңінен ендірілуде. Оқу құралында мүмкіндігінше теннис саласындағы зерттеулердің соңғы мәліметтеріне негізделген бірқатар жаңа ғылыми-әдістемелік көзқарастар пайдаланылды. Бұл әсіресе кейбір мәселелерді қазіргі ғылым мен тәжірибеде кең тараған жүйелік-құрылымдық көзқарас тұрғысынан қарастыруға байланысты.

Аталған кітап маманды даярлаумен байланысты барлық мәселелерді толық көрсетеді деп айта алмаймыз. Өйткені теннистің көптеген ғылыми-әдістемелік мәселелері дене тәрбиесі бағытындағы ЖОО-дағы оқу пәні тәрізді толық өңдеп, жасауды қажет етеді. Сондықтан ол мәселелер әзірге бұл оқу-әдістемелік құралының беттерінде жеткілікті түрдегі негізділігімен мазмұндалмайды.

Осы кітапты дайындауда құрастырушы авторлар дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі курстары кітаптарына көбірек арқа сүйеуге тырысты.

Бұл оқу құралының «Ойынды дамытудың құрылымы мен тенденциялары» атты бірінші тарауы көбіне бағыттаушы, методологиялық сипатқа ие. Ол бәсекелестік әрекеттің бір формасы ретінде спорттық тайталас талдауына деген негізгі көзқарастарды айқындайды. Онда тығыз өзара байланыста стратегия, тактика және техника сияқты ойынның барлық құрылымдық элементтері қарастырылған. Бұл қазіргі спортта кең масштабқа ие болған теннистік спорттың күрделі де сан қырлы тайталас туралы бүтін көзқарастарды қалыптастыруға мүмкіндік береді.

«Теннистің даму тарихы» атты тарауда әлемдік және кеңестік дәуір мен қазіргі кезеңдегі отандық теннистің дамуы жөнінде қысқаша сипатталады. Әлемдік теннистің кейінгі кезеңдердегі дамуын қарастыруда алдымен мамандардың педагогикалық және ғылыми-әдістемелік қызметі процесінде көңіл бөлуі тиіс мәселелерге орын берілді.

Кешегі өткен 76 жылдық тарихи кезеңді қамтыған кеңес дәуірінде және бүгінгі егеменді елімізде қос дәуірдің үкіметтері тарапынан нақты тарихи шарттарды есепке ала отырып, елде дене тәрбиесі мен спортты дамыту туралы көптеген шешімдер шығарылып, қаулылар қабылданды.

«Жалпы теория мен тәжірибе» атты тарауда қысқаша түрде теннис корттары, ойынның басты қағидалары мен ережелері, балалар мен жасөспірімдер мектептеріне арналған қажетті нормативтер туралы сөз болады.

«Теннисші техникасы» тарауында бастапқыда техника нәтижелілігінің көрсеткіштері қарастырылып, содан кейін техника мен жекелеген техникалық әдіс-тәсілдердің басты нұсқаларының жалпы талдаулары беріледі. Жарыстардағы нәтижеліліктің нақты көрсеткіштерінен тыс тек биомеханика тұрғысынан техниканы негіздеу қателесуге алып келеді.

Қазіргі теннисте жоғары нәтижелерге қол жеткізу табыстарында стратегияның маңызы артып келеді. Керек болса, жекелеген турнирлер мен матчтардың өзінде ойындар айқын стратегиялық сипатқа ие. Сондықтан бұл оқу құралында теннис бойынша спорттық тайталастың барлық элементтері, оның басты жарыстарда барынша жетістіктерге қол жеткізу міндеті арқылы жекелеген кезеңдердегі және негізгі қарсыласпен тайталастағы барысы қарастырылады.

«Ойынның стратегиясы мен тактикасы» тарауында теннистегі стратегияның негізделген талдауы берілген. Тараудың маңызды ерекшелігі спорттық күрестің екі құрылымдық бірлігінің талдауы, яғни ойынның даму тенденцияларын көрсетіп, спортшы тұлғасын тәрбиелеуге мүмкіндік беретін стратегиялық-тактикалық принциптердің өзара тығыз байланысы болып табылады. Нақты ойын әрекеттерін таңдауда оның атлеттік және шабуылдаушы ойын жүргізуге мүмкіндік беретін түрлеріне аса мән берілді.

«Спорттық жаттығу негіздері» деп аталатын тарауда бірінші кезекте тенниспен айналысушыларды тәрбиелеу мен оқытудың бірыңғай процесі ретінде жаттығу ерекшеліктері, тәрбиелеу мен оқытудың жалпы педагогикалық принциптері, теннисшінің жаттығуларына бағыттаушы әсер ететін дене тәрбиесінің принциптері қарастырылады. Мұның барлығы спортшы тұлғасын жан-жақты және үйлесімді тәрбиелеудің көпқырлы процесінің негізін құрайды.

Кітаптың соңына қарай тиімді жаттығу ережелері, теннисті ойнаудың жалпы тактикасы жөнінде сөз қозғалып, қорытындысында ойыншыларға пайдалы кеңес түріндегі қосымшалар беріледі.

Оқу құралын ресми рецензиялау процесінде спорт саласы мамандарының сын-пікірлері мен құнды кеңестері негізге алынып отырды. Сондықтан құрастырушы-авторлар кеңес беріп, көмек жасаған ғалымдар мен мамандарға өз алғыстарын білдіреді.

I
т а р а у

ТЕННИСТІҢ ДАМУ ТАРИХЫ



ӘЛЕМДІК ТЕННИСТІҢ ДАМУЫ

Ракетка тәрізді құрылғымен кішкентай допты тор арқылы асырып ұру ойыны Ежелгі Грекия мен Ежелгі Рим кезеңінде-ақ белгілі болған.

Орта ғасырлар мен жаңа кезеңде Еуропада теннистің бастапқы түрлері ретінде қарастыруға болатын ойындар түрлері таралды.

1874 жылы ағылшындық В. Вингфильд өзі сферистика деп атаған, қазіргі тенниске жақын жаңа ойын ережесін ойлап тапты. 1875 жылы сферистика ережесі жетілдіріліп, ойын лаун-теннис (ағылшынша «lawn» – «көгал») деген атауға ие болды. Осы жыл теннистің дүниеге келген жылы деп есептеледі.

Теннис сол кездері өте жылдам қарқынмен дамыды. 70-жылдардың соңы мен 80-жылдардың басында көптеген еуропалық елдерде, АҚШ-та, бірқатар Оңтүстік Америка елдерінде (Бразилия, Аргентина және Перу), ірі отарлық елдерде (Аустралия, Үндістан, Канада) алғашқы теннис клубтары пайда болды. 90-жылдардың басында Ресей мен Жапонияда теннисті дамытудың алғашқы қадамдары жасалды. Осы кезде ойынды дамытудың спорттық бағыттылығы нақты айқындалды. Қалалық және жалпы мемлекеттік масштабта алғашқы жарыстар ұйымдастырылып, алғашқы халықаралық турнирлер өткізілді.

Теннис сол кезеңдердегі кең жайылған спорт түрі ретінде 1896 жылғы алғашқы Олимпиада ойындарына қосылды. Ол 1924 жылға дейін барлық Олимпиада ойындарында ойнатылып, кейіннен Халықаралық Теннис Федерациясы мен Халықаралық олимпиадалық комитет арасындағы келіспеушіліктен кейін олимпиадалық бағдарламадан шығарылды.

XIX және XX ғасырлар шегінде ерекшеліктері бүгінгі күнге дейін сақталған халықаралық жарыстардың бірінші күнтізбесі жасалды. Англия, АҚШ, Франция, Аустралия біріншіліктері ашық деп жарияланып, оларға түрлі елдердің мықты ойыншылары тұрақты түрде қатысты.

Уимблдон турнирі – Англияның ашық біріншілігі, ол XX ғасырдың басында-ақ көгалдық корттардағы әлемнің жеке біріншілігі деп есептелді. Франциядағы ашық біріншілік – топырақтық негіздегі кортта өткен әлем біріншілігі. Англия, Франция, АҚШ, Аустралияның ашық біріншіліктері бүгінгі күнге дейін басты халықаралық жарыстар болып табылады, олардағы нәтижелер бойынша теннисшінің

халықаралық масштабтағы шеберлігі бағаланып, әлемдік классификация жасалады (бұл жарыстарды шартты түрде «Үлкен дулыға» турнирі деп атайды).

1900 жылы ерлер командаларының әлемдік біріншілігі Дэвис Кубогын ойнату алғаш рет қалыптасады. XIX ғасырдың соңы мен XX ғасырдың басында теннистің дамуы спорттық бағыт алған көптеген елдерде теннистік клубтардың федерациясы, ассоциациясы мен одағы сияқты жалпы мемлекеттік масштабтағы орталықтандырылған басқарушы ұйымдар қалыптасты. 1905 жылы бірінші ресми халықаралық теннис ұйымы – Лаун-теннистің Халықаралық турнирлік комитеті құрылып, ол халықаралық жарыстарды жоспарлаудың үйлестірілуін өз қолына алды.



XIX ғасырдағы ағылшын ақсүйектерінің теннис ойнау сәті

Тенниспен айналысушылардың әлеуметтік құрамы өте шағын ауқымдылығымен ерекшеленді. Ірі теннис клубтары өздерінің әлеуметтік құрамы бойынша кішігірім ұйымдар болып есептеліп, оның мүшелері үлкен мүшелік жарна төледі. Қарапайым халық пен шаруалар бұл клубтарға кіре алмады.

XX ғасырдың алғашқы онжылдығының ортасында ойынның техникасы мен тактикасы қалыптасып, оның ережесі тұрақтандырылды. Жаттығу әдістемесінің алғашқы элементтік негіздері жасалды. Сол кездің мықты ойыншылары қазіргі кездегі белгілі көп техника тәсілдерін пайдаланды. Бірақ ойын әлі де болса нақты атлеттік сипатқа ие болмады.

XIX ғасыр мен XX ғасыр шегінде бірінші теннис жөніндегі нұсқаулық басылымдар пайда болып, мамандандырылған мерзімді журналдар мен ақпараттық жинақтар шығарыла бастады.

Сол кездің көптеген ірі халықаралық жарыстарында Англия мен АҚШ-тың өкілдері басым болды. Атап айтқанда, ағылшындық аға-ның Реншаулар мен Х. Дохерти үлкен жетістіктерге ие болды.

1906 – 1914 жылдары әлемдік теннистің даму қарқыны айтарлықтай жеделдеді. Оның бүкіл ғаламшар бойынша географиясы кеңейе түсті.

1913 жылы 1 наурызда Халықаралық Теннис федерациясы құрылды. Оған бүкілресейлік лаун-теннис клубтарының одағы да мүше болды. Бұл ұйымның құрылуымен халықаралық байланыстар кеңейіп, халықаралық жарыстардың күнтізбесі тұрақты сипатқа ие болды.

XX ғасырдың алғашқы онжылдығының ортасынан бастап әлемдік теннистегі негізгі «күштердің» орналасуы өзгере бастады. Англия әлемдік теннистегі жетекші позициядағы өз монополиясын жоғалтты. Алғаш рет 1914 жылы жасалған әлемнің мықты теннисшілерінің «ондығында» бес елдің спортшылары таныстырылды. Уимблдон турнирінде 1905 жылы америкалық әйел М. Суттон жеңсе, 1907 жылы жеке ерлер разрядында аустралиялық Н. Брункс жеңіске жетті. 1907 – 1911 жылдар аралығында жаңазеландиялық А. Уальдинг бес рет Дэвис Кубогын жеңіп алды.

Бірінші дүниежүзілік соғыстың алдында халықаралық спорт аренасына Ресей теннисшілері шыға бастады. Ресейдің ашық біріншіліктері халықаралық жарыстардың күнтізбесіне ендіріліп, оған әлемнің мықты ойыншылары қатысты.

Бірінші дүниежүзілік соғыс жылдарында әлемнің көптеген елдерінде теннистің дамуы тоқтады. Еуропадағы халықаралық спорттық байланыстар үзілді, тек АҚШ, Аустралия, Канада мен Оңтүстік Американың кейбір елдерінде ғана халықаралық жарыстар сирек өткізілді.

Соғыстың аяқталуымен теннис халықаралық байланысы жылдам қалпына келді. 1919 жылдың өзінде барлық дәстүрлі басты халықаралық турнирлер өткізіле бастады.

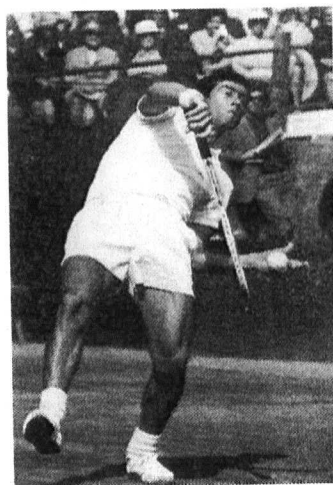
20-30 жылдары теннистің әлемдегі танымалдығы өсе түсті. Осы жылдары атлеттік, өткір шабуылдық ойын қалыптаса бастады.

Теннистің жоғары даму деңгейі АҚШ-та, Аустралияда, Жапонияда, Францияда, Англияда, Италияда, Германияда, Швецияда, Чехосло-

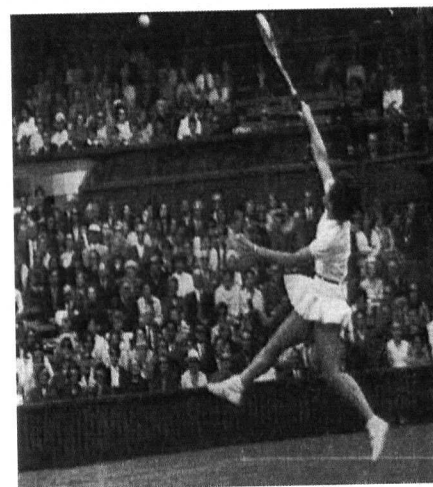
вакия мен Польшада байқалды. Бірақ бұл кезеңде де тенниспен айналысушылардың әлеуметтік ортасы шектелген тар күйде қалып қойды.

Халықаралық жарыстардағы жеңістердің әртүрлі болуы себепті шеберлік географиялар кеңейе түсті. Мәселен, 20-жылдары француз ойыншылары әлемдік теннистің жетекші позицияларына шықса, 30-жылдардың ортасында ағылшындықтар жетістікке жетіп жатты.

Сонымен қатар 20-30 жылдары халықаралық аренада АҚШ-тың В. Тильден, Э. Вайнс, Д. Бадж және қыздар Х. Вилье, К. Джекобе сияқты теннисшілері үлкен табыстарға қол жеткізді. Америкалықтар алаңның артқы сызық жағындағы мықты ойындарымен және күшті доп беріп, жойқын соққыларымен ерекшеленді.



50-70 жылдар. Әлемнің ең мықты теннисшісі К. Розуол (Аустралия)



60-70 жылдар. Атақты теннисші қыздың бірі Б.Д. Кинг (АҚШ)

Өткен ғасырдың 20-30 жылдарының ойындарында атлетизм, іс-қимыл белсенділігінің тенденциялары күшейіп, тор маңындағы соққылар көбірек қолданыла бастады. Теннисі дамыған елдерде жаттықтырушы-бапкерлік кадрлар қалыптасып, жаттығу әдісі жасала бастайды. Теннисшілерді даярлауда физикалық дайындық қолданылып, оның құрамына жеңіл атлетикалық, гимнастикалық және басқа спорттық ойындар енгізілді. 30-жылдары теннисшінің соққы әрекеттерін дамытуға, күрделі ойын жағдайларында соққыларды игеруге бағытталған жаттығу түрлері жасала бастады.

Теннистің дамуы бойынша алдыңғы қатарлы елдерде арнайы әдебиеттерді шығару кеңейіп, сол жылдардағы В. Тильден, Р. Лакоста, А. Коше, Н. Брукс сияқты көрнекті ойыншылардың монографиялық және мемуарлық сипаттағы кітаптары әлемде кең танымалдылыққа ие болды.

Екінші дүниежүзілік соғыс кезеңінде теннис жөніндегі байланыстар қайта үзілді. Халықаралық Теннис федерациясы өз жұмысын жинастырып, соғыс өрті өршіген Еуропада спорттық өмір тоқтап қалды. Алайда соғыс қимылдарынан алшақтау жатқан АҚШ пен Аустралияда әлі де болса тенниспен айналысып, осының нәтижесінде соғыстан кейінгі жылдары осы елдердің теннисшілері халықаралық аренада биік тұғырға орналасты.

Соғыстан кейінгі алғашқы бес жылда теннис бойынша халықаралық байланыстар біртіндеп қалпына келіп, 1950 жылы соғысқа дейінгі кезге жетті.

50-70 жылдары теннис ерекше түрде қарқынды дамыды. Ғылыми-техникалық прогресс, алаңдарды салу мен жабдықтау саласындағы, құралдарды өндірудегі индустриалды әдістер теннисті дамытудың материалдық базасын кеңейту мен жақсартуға мүмкіндік берді. Көп елдерде теннисшілер шеберлігінің өсуі халықаралық спорттық аренада бәсекелестік шиеленіске алып келді. Осы жылдары теннис басқа спорт түрлерінің арасында халықаралық байланыстар масштабы мен даму қарқыны бойынша әлемде бірінші орынға шықты.

Әлемдік теннистің соғыстан кейінгі дамуына социалистік жүйенің құрылуы, отарлық жүйенің жойылуы сияқты әлемдік саяси ахуал оң әсер етті. Азия мен Африканың, Оңтүстік Американың дамушы елдері халықаралық аренаға шықты. Осылайша, тенниспен айналысушылардың әлеуметтік құрамы өзгеріп, ол қоғамның барлық жіктері үшін қолжетімді болды.

Осы жылдары Халықаралық Теннис федерациясының ауқымы кеңейді, өйткені оның құрамына мүшелікке сол кездегі КСРО, сондай-ақ Азия, Африка және Оңтүстік Американың дамушы елдері қабылданды.

Ұзақ уақыт бойы Халықаралық федерацияда әлемдік теннисте жетекші орынды иеленген сол кездегі капиталистік елдер өкілдерінің шағын топтары иелік етіп келді. Сондықтан да Халықаралық Теннис федерациясындағы дауыс берулерде осы елдердің дауыстары басым болып, қорытынды шығаруда шешуші түрде әсер етті, ал кей

жағдайларда тиімсіз ұсыныстарды мүлдем жоққа шығарып отырды. Сол үшін де үлкен қаржылық табыс беретін ірі турнирлердегі монополиядан айырылмау мақсатында, АҚШ, Англия, Франция сияқты елдердің теннис федерациялары Халықаралық федерацияның басты жарыстарға ресми сипат беру жөніндегі шешім қабылдауына қарсылық білдіріп келді.

Халықаралық Олимпиадалық комитет Халықаралық Теннис федерациясын мойындады. Бұл Мексикаға ХІХ Олимпиада ойындары бағдарламасына теннисті енгізуге құқық берді.

Сол кездері, яғни 50-жылдары социалистік бағыттағы елдер теннисшілерінің нәтижелері өсе түссе, 60-70 жылдары олар ірі халықаралық жарыстарда жетістіктерге қол жеткізді. Сонымен қатар Оңтүстік және Орталық Америка мен Азияның кейбір елдерінің теннисшілері де топ жара бастады.

Халықаралық аренадағы мықтылардың қатарына сол кездегі Швеция, Испания, Италия мен Германия (бұрынғы ГФР) өкілдері де енді. Бұл елдердің командалары Дэвис Кубогының финалистері қатарына кірді.

60-жылдары ірі халықаралық жарыстарға Үндістан, Египет, Алжир, Тунис, Марокко, Кения, Нигерия, Индонезия, Пәкістан сияқты дамушы елдердің теннисшілері тұрақты түрде қатыса бастады. Осылайша, 50-70 жылдардағы теннистің дамуы прогрессивті тенденциялар арқылы сипатталды. Осы жылдары үздік жетістіктерге Л. Хоад, К. Розуолл, Р. Лейвер, Р. Эмерсон, Д. Ньюкомб, М. Смит-Корт, И. Гулагонг (Аустралия), Р. Гонзалес, С. Смит, А. Эш, Д. Коннорс, М. Конолли, А. Гибсон, Л. Моффит-Кинг, К. Эверт (АҚШ), М. Буэно (Бразилия), Э. Сантана (Испания), И. Настасе (Румыния), Я. Кодеш (бұрынғы Чехословакия), Б. Борг (Швеция) жетті.

70-жылдардың басында ірі халықаралық жарыстар күнтізбесінің жаңа нұсқасы қалыптасты. Оның басқа спорт түрлерінің күнтізбесіне мүлдем ұқсамайтын өзіндік ерекшелігі болды. Мәселен, 1970 жылы ерлерге арналған теннистен әлем чемпионаттары өткізіле бастады. Олар түрлі елдерде өткізіліп, тек жақсы нәтиже көрсеткен сегіз мықты ойыншының қатысуымен финалдық турнирмен аяқталды. Басты халықаралық жарыстар күнтізбесінің ерекшеліктері келесідей болды:

1. Барлық негізгі жеке және командалық жарыстардың жыл сайын қайталануы.

2. Жарыстардың жылдық кезеңдерінің тығыздығы мен оның демалыссыз бірінен соң бірі өткізілетін сериялық сипаты.

3. Өткір бәсекелестік жағдайы мен өте жоғары күнделікті жүктемеде жарыстарды көпкүндік жеке турнирлер түрінде ұйымдастыру.

Осындай сипаттағы жарыс күнтізбесі теннисшілерден жоғары дайындықты талап етті. Сондықтан қазіргі теннисте үлкен жүктемеге жан-жақты дайындалған, әртүрлі жағдайларда сериялық сипаттағы ұзақ жарыстарда сәтті ойын көрсете алатын спортшылар ғана жоғары және тұрақты халықаралық дәрежедегі нәтижелерге қол жеткізе алады.

Отандық теннистің дамуы

Тарихтан белгілі Қазақстан ұзақ уақыт бойы Ресей империясының құрамында болды. Еліміздің барлық салалары өзінің жалпы дамуында ресейлік қоғамның барлық дамуымен тікелей астасып жатты. Оған тарих куә. Сол үшін кітаптың осы тармағында Қазақстан жеріндегі теннистің дамуынан бұрын, алдымен Ресей аумағында алғашқы теннистің даму тарихы туралы, сонымен бірге отандық теннисіміздің жетілуі жөнінде сөз қозғалатын болады.

ХІХ ғасырдың 70-80 жылдары Ресейде теннис ойындары байқала бастады. Сол кездері ірі қалаларда, помещиктік көгалдарда алғашқы теннис алаңшалары пайда болды. 90-жылдардың ортасында алғашқы теннис клубтары құрылып, теннистің даму орталықтары Мәскеу мен Петербург болды. 1901 жылы Мәскеу және Петербург теннис секциялары құрылды. Осылардың бастамасымен 1903 жылы халықаралық, 1907 жылы Ресей біріншілігі өтті.

1908 жылы Бүкілресейлік лаун-теннис клубтары одағының құрылуы үлкен оқиға болып табылды. Осы жылы одақ жарыстардың алғашқы бүкілресейлік және халықаралық күнтізбесін жасады.

Мұнда да теннис клубтарының ауқымы тар болып, оған тек аukatты адамдар ғана мүше бола алды. Қарапайым еңбекшілер бұл клубқа кіре алмады, тек кей жағдайларда интеллигенция өкілдері мүшелікке қабылданды. Өйткені теннистік құрал-жабдықтар шетелдік әрі өте қымбат дүние болды.

Ойын дамуының бастапқы кезеңінде-ақ Ресейде бірнеше әдістемелік нұсқаулық жарыққа шықты. Онда теннистің дене тәрбиесінде-

гі маңызы жүйеленіп, ойын техникасының элементтік негіздері бөліп көрсетілді. Жалпы алғанда, Ресейде теннистің спорт түрі ретінде қалыптасуы 1907-1908 жылдары аяқталды. Осы уақытта теннис елдің көптеген қалаларында танымал болып, жарыстар күнтізбесі дәстүрлі сипатты иеленді.

1909 – 1914 жылдары теннис айтарлықтай дами бастады. Бүкіл-ресейлік лаун-теннис клубтары одағының қызметі күшейді, оның құрамы кеңейіп, жұмыстар үлкен сипатқа ие болды. Жарыс күнтізбелері жетілдіріліп, Оңтүстік, Орталық Ресей, Закавказье және т.б. аймақтық біріншіліктерді өткізу жоспарланды. Одақ «Жылдық маусымдағы теннисшілердің ойнау нәтижелерін бағалау туралы ереже» жасады. Бұл спорттық классификация жасаудың алғашқы нұсқасы болды. 1910 жылы елдің мықты ойыншыларының классификациялық тізімі жасала бастады.

Бүкілресейлік лаун-теннис клубтарының одағы 1912 жылы Халықаралық Теннис федерациясын құру бастамашыларының және оның алғашқы мүшелерінің бірі болды. Халықаралық федерацияға мүше болу халықаралық спорттық байланыстарға кең мүмкіндік ашты. Ресейдің мықты ойыншылары шетелдік ірі жарыстарға қатыса бастады. Мысалы, Ресейдің бірнеше дүркін чемпионы Н. Сумароков 1912 жылғы V Олимпиада ойындарында теннис турниріне қатысты.

1912 жылы Ресей біріншілігі ашық деп жарияланып, онда шетелдік ойыншылар қатыса бастады. 1910-1912 жылдары біріншіліктер Англия, Франция, Германия, Швецияның белді спортшыларының қатысуларымен өтті. Жеке разрядта Н. Сумароков жарыстың жеңімпазы атанды.

Мұнымен қоса бірінші матчтық кездесулер өте бастады. 1914 жылы Ресей – Франция теннистік матчы үлкен қызығушылық тудырып, ойын Ресей командасының жеңісімен аяқталды.

Бірінші дүниежүзілік соғыстың соңғы жылдары теннис отандық спортта көрнекті орынға шығып, танымалдылыққа ие болды. Ол 1913-1914 жылдары өткізілген I және II Орыс олимпиадалық ойындарының бағдарламасына қосылды.

Теннистің дамуындағы жетістіктерге қарамастан Қазан төңкерісіне дейінгі Ресейде оның елдегі таралуы, айналысушылардың әлеуметтік құрамы мен материалдық базасы шектелген күйде болды. Патшалық кезеңдегі қарапайым халықтың спортқа, әсіресе тенниске қолы жетімсіз күйде қалды. Теннистік клубтар, секциялар, үйірмелер

тек мүшелік жарналар, жекелеген садақалар, жарнамаға мүдделі бай меценаттар қаржылары есебінен өмір сүрді.

Қазан төңкерісінен кейінгі теннистің дамуы

Қазан төңкерісінен кейінгі алғашқы жылдары, әскери интервенция мен азаматтық соғыс жылдарында теннистің даму масштабы айтарлықтай тарыла түсті. Алайда сол қиын жылдардың өзінде елдің бірқатар қалаларында теннис бойынша жұмыстар ұйымдастырылып жатты. 1918 және 1919 жылдары Мәскеу біріншілігі, 1920 жылы Мәскеу және Петроград құрама командаларының кездесуі өткізілді.

20-жылдардың ортасына қарай елде теннистің дамуында алғашқы жетістіктер байқалды. Негізінен ұйымның қызметіндегі қайта құрулар аяқталды, айналысушылардың әлеуметтік құрамы айтарлықтай кеңейді, өндірістік негізде қалыптасқан теннис үйірмелері жүйелі түрде жұмыс істей бастады, елдегі ойын географиясы біртіндеп кеңейіп, жарыстар тұрақты өткізіле бастады.

1928 жылы алғаш рет мемлекеттік масштабта бүкіл халықтық сипатқа ие болған Бүкілодақтық спартакиада өткізілді. Спартакиадаға одақтас республикалардың барлығының командалары қатысты. Бұл спартакиада жергілікті жерлерде теннистің дамуына үлкен талпыныс берді.

Қазақстан жеріндегі теннистің дамуы

Қазақстан жерінде спорттық ойын ретінде теннис туралы алғашқы ескертпелер мен нұсқаулар отандық газеттерде өткен ғасырдың 20-жылдарынан бастап кездеседі. Алайда «Динамо» қоғамының өлкелік жарыстар бағдарламасына бұл ойын тек 1933 жылы ғана енгізілген. 1935 жылға дейін Алматыда «Динамо» стадионында орналасқан тек бір ғана теннис корты болған. Оған қосымша Федерация саябағында (қазір бұл «28 гвардияшыл-панфиловшылар» атындағы саябақ) сол кездері Мәскеудің жақсы үздік корттарында дес бермейтін екінші теннис алаңы салынды. 1935 жылы Алматы қалалық дене тәрбиесі кеңесі алғаш рет 12 күнге созылған жалпы қалалық теннистік жарыстар өткізді.

Осы жылы алматылық Федерация саябағында теннис мектебі ашылды. Оған Мәскеу дене шынықтыру институтының түлегі, тәжірибелі теннисші В. Пунга жетекшілік етті. Бірінші қабылдау болды. Оқыту курсы теория мен тәжірибенің 15 сабағынан құралды. Мектеп бүкіл жаз бойы жұмыс істеп, теннисшілер тобын дайындады. 1937 жылдың өзінде Алматыда 12 теннис корты болды. Қазақстан чемпионаттарының бастамасы ретінде 1938 жылды санау қажет, сол кезде «Динамоның» теннис корттарында ҚазССР дербес біріншілігі өткізілді. Елдің бірінші әйел чемпионы болып Л. Кондранина (Орал) атанса, ерлер арасынан В. Москвичев (Алматы) алға суырылып шықты.

Соғыс жылдары теннис ойналмады, алайда 1942 жылы Алматыға Киров машина жасау зауытымен бірге теннис бойынша дипломды жаттықтырушы Галина Тучашвили және оның әпкесі Луиза Якимович (олардың қыз күніндегі тектері Лунина болды) келді. Апалы-сіңлілер соғысқа дейін ұзақ уақыт теннисте ойнап, көптеген жарыстарда жеңіп шыққан. Соғыстан кейінгі жылдарда спорт, соның ішінде теннис, елімізде қайтадан жандана бастады. Қазақстанға демобилизацияланып, үлкен турнир тәжірибесі бар теннисші Шота Тучашвили (Галинаның жолдасы) келді. 1948 жылы Бакуден Александр Марки көшіп келді. Ол өткен ғасырдың 30-жылдарының аяғында аты аңызға айналған француз Анри Кошенің семинарларында сабақ алғандардың бірі еді. Сол кездері М. Забуга, В. Толчинский, М. Черданцев үздік теннисшілер атанып жүрді, бірақ Александр Дрозд, Шота Тучашвили және Александр Маркилер көш бастады.

Александр Дрозд – теннисті де, пинг-понгты да бірдей жақсы меңгерген жан-жақты спортшы. Ол ұзақ жылдар бойы Абай атындағы Қазақ педагогикалық институтының дене тәрбиесі кафедрасында жұмыс істеді. Владимир Толчинский тенниспен айналысумен қатар алматылық «Динамода» футбол ойнады. Бүкілкеңестік санаттағы төреші дәрежесін алды, ал одан кейін атақты спорт комментаторы атанды. Оның футбол репортаждары Вадим Синяковский мен Николай Озеревтің репортаждары мен еңбегіне лайық салыстырылды. Бүкілкеңестік санаттағы төреші Михаил Черданцев өткен ғасырдың 60-70 жылдары өзінің туған қаласы Алматыны және Қазақ ССР-ын мемлекет ішінде және шетелде өткен жарыстарда намысқа тырысып, танытты. Михаил теннисті және допты хоккейді жақсы ойнайтын. ҚазССР Теннис федерациясының алғашқы төрағасы болғаннан кейін Александр Марки бұл спорт түрін таратумен, корттарды салумен

және бүкілкеңестік жарыстарға қатысу үшін Қазақстан командасын дайындаумен сәтті айналысты. Оның оқушылары қатарында В. Соловьев, А. Польский, В. Сербо, Л. Темкин, Е. Молчанова, Л. Комлева, В. Елизарова, Ресей мен КСРО-ның атақты жаттықтырушысы В. Янчук болды.

Л.Комлева, Л.Наточева, В. Биценко,
Д.Максимов, К.Ержанов 1965г.



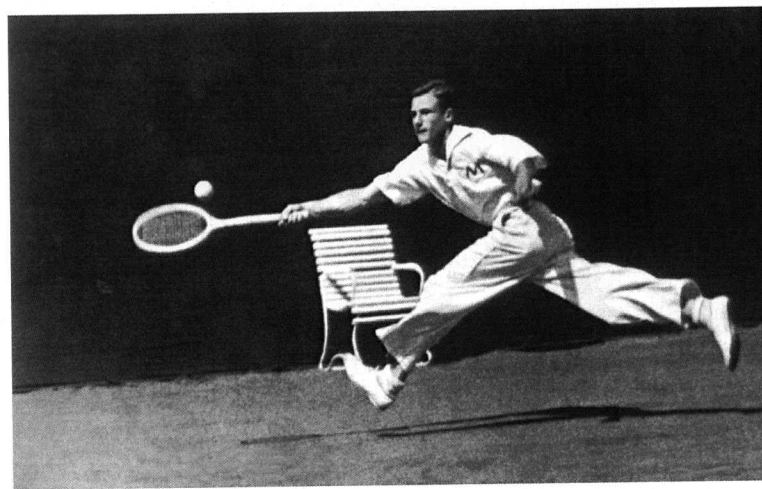
Қазақстандағы 60-70 жылдардағы теннисшілер тобы

Үлкен теннисті дамыту үшін 1956 жылы Мәскеуден Қазақстанға Мәскеу дене шынықтыру институтын үздік бітірген және КСРО-ның мықты жиырма ойыншысының қатарына кіретін Валентин Биценко жіберілді. Ол М. Горький атындағы мәдениет және демалыс саябақтарындағы төменгі корттарда жасөспірімдермен белсенді жұмыс істей бастады. Оның оқушылары Дмитрий Максимов (қазір Ресейдің теннис төрешілері алқасының төрағасы), Лидия Наточева, Келдеш Ержанов, Марат Нұрманов, Жарас Жаманқұлов, Виктория Шишкина, Людмила Комлева, Евгений Щетников, Игорь Биценко түрлі жылдарда республикалық жарыстардың жеңімпаздары мен жүлдегерлері атанды. Валентиннің өзі де жарыстарда Қазақстан командасында спортшы ретінде қатысқан. Ол Қазақстандағы КСРО-ның спорт шебері атағын алған тұңғыш спортшы болды.

50-60 жылдары әуесқой теннисте Опера және балет театрының балетмейстрі Заур Райбаев, Драма театр суретшісі Игорь Бальхозин,

жазушы Сауырбек Бекбергенов, Халық шаруашылық институты экономика кафедрасының профессоры Төлеп Төлебаевтар бағыт-бағдар берушілер қатарын құрады.

1962 жылы Алматыға спорт шебері мәскеулік Августин Вельц жұмысқа келді. Соғысқа дейінгі жылдарда ол КСРО-ның мықты он ойыншысының қатарында болды, алайда соғыстың ауыр жылдарында жер аударылды. Ақталып шыққаннан кейін тенниске оралды. 1963 жылы Қазақстанда 79 корт болды. Вельц басшылыққа қазақстандық теннисті елдің алдыңғы қатарына шығаруға уәде беріп, бас корттарда жасөспірім ойыншылармен жұмыс істей бастады. Сонымен қатар ол спортшы ретінде КСРО халықтарының Бүкілкеңестік спартакиадасында, Қазақстан командасының құрамында да сәтті өнер көрсетті. Қазақстандық теннис деңгейінің тез өсуі үшін Вельц спарринг-серіктес ретінде Мәскеу мен Ленинградтың теннис орталықтарынан мықты ойыншыларын жұмысқа шақырды.



Қазақстан теннисін негіздеушілердің бірі А. Вельц

Міне, оның жұмысының кейбір нәтижелері: 1965 жылы Лилия Карпова (Максимова) әйелдер арасындағы КСРО чемпионатында жеңімпаз атанып, Қазақстанда КСРО спорт шебері нормативін бірінші болып орындады. 1967 жылы 14 жастағы Марина Крошина спорт шебері нормативін орындады. 1970 жылы Марина жасөспірімдер арасындағы Уимблдон сайысын ұтты. Одан кейін ол Еуропа чемпионатын, Бүкіләлемдік универсиаданы жеңіп шықты, КСРО

халықтары Спартакиадасының 3 мәрте чемпионы, түрлі дәрежедегі бірнеше мәрте КСРО чемпионы болды.

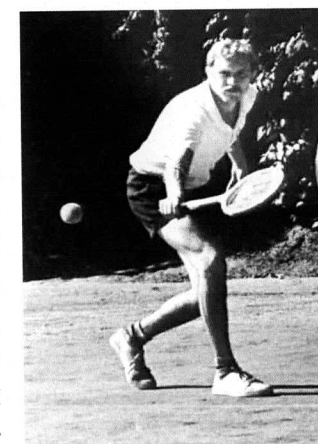
1970 жылы Алексей Рудь Кент графтығының чемпионы атанды және жасөспірімдер арасындағы Уимблдон сайысының ширек финалына шықты.

70-жылдардың басында Қазақ дене шынықтыру институтында «теннис» мамандығы ашылды, алайда 1980 жылы ол белгісіз себептермен қайта жабылды. Дей тұрғанмен онда Қазақстан үшін қажетті жаттықтырушы-бапкерлер дайындалып үлгерді. Тек Тәуелсіздік жылдары ғана 2005 жылы «теннис» мамандығы Қазақ спорт және туризм академиясының спорттық ойындар кафедрасында қайта қалпына келтірілді. Кафедраның меңгерушісі биология ғылымдарының кандидаты атақты Августин Вельцтің шәкірті Игорь Пресняков болатын. Қарағандылық теннис мектебі де өз спортшыларымен танымал. Бірнеше жыл бұрын оны атақты теннисші Евгений Кафельниковтің бірінші жаттықтырушысы болған Валерий Шишкин басқарды.

80-жылдардың басында ОӘСК-де (ЦСКА) теннис мектебі ашылды. Бұл мектептен әлем теннисінің жұлдыздары – Уимблдонның чемпионы Елена Лиховцева (*төменде суретте*) және қазақстандық теннистің көшбасшысы Алексей Кедрюк оқып шыққан. 2006 жылғы АТР рейтингінде Кедрюк № 261-інші болды. Елена Лиховцеваның әлемдік жіктеудегі жекелей жарыстардағы ең жоғарғы рейтингі 1999 жылғы 15-орын болды. Уимблдон-2002 жарысында Лена спорттық ерлік жасап, жекелей жарыста ширек финалға, ал жұппен өнер көрсетуде жартылай финалға дейін жетіп, ақырында микст финалында жеңіп шықты. Ресейде әйел теннисі пайда болғаннан бастап әлі де ешкім «Үлкен дулығаның» бір турнирінде мұндай жиынтық жетістікке қол жеткізбеген.



КСРО-ның 3 дүркін чемпионы қазақстандық М. Крошина



70-жылдардың белгілі теннисшісі А. Рудь



Атақты теннисші Елена Лиховцева шеберлік сабағын өткізу барысында

Қазақстан Коммунистік Партиясы Орталық Комитетінің кезекті алқалық пленумында Дінмұхаммед Ахметұлы Қонаев «Қазақстанда тау шаңғысы, теннис және, әрине, футболды дамыту қажет» екендігін атап өткен болатын. Нәтижесінде 80-жылдары Алматыда ҚазМУ аумағында және Алматының батысында орналасқан «Ақсай» ықшамауданында теннис орталықтары, сонымен қатар клуб мүшелерінің өздерінің күшімен салынған жалғыз «Алатау» клубы бой көтерді.

XX ғасырдың 80-90 жылдары Қазақстан Теннис Федерациясына генерал-майор Павел Новиков жетекшілік етті. Үш жаңа теннистік орталық құрылды. Біріншісі – Бағанашылда, құрамында 7 ашық және залда орналасқан 3 алаңшалары бар. Мұнда Дэвис Кубогы және ҚР Президентінің Кубогы аясындағы барлық халықаралық жарыстар өткізілді. Екіншісі – «Орталық теннистік стадион» деген атаумен ҚазМУ-дан тыс аумақта пайда болған үлкен орталық. Мұнда 4 алаңды Теннис сарайы және ашық ауадағы хард төселген 18 алаң болды. Үшіншісі – құрамында 5 корттық алаңы бар орын «Целинный» кинотеатрының қасында орналасқан еді.

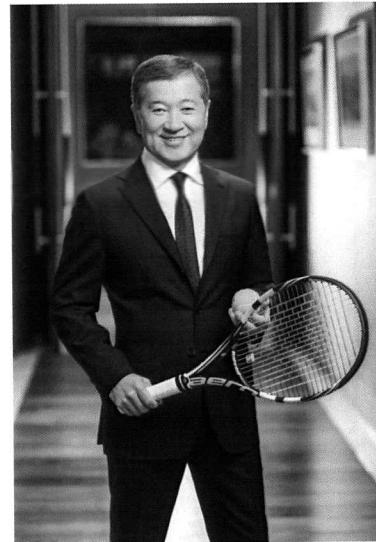


ҚР Президенті Н.Ә. Назарбаев Қазақстан – Италия командаларының Дэвис Кубогы үшін ойындарында

1997 жылы Қазақстан Республикасы Президентінің Кубогы атты ашық турнирі бастама алды, оған Тәуелсіз Мемлекеттер Достастығы (ТМД) елдерінің спортшылары белсене қатысты.

Біздің елімізде қазақтан шыққан алғашқы теннисшілер ағайынды Олжас және Диас Досқараевтар Қазақстанның жеңімпаздар қатарынан көрінді. Әсіресе, Диас Досқараев 18 жасқа дейінгі теннисшілер арасында рейтинг бойынша Азия құрлығында III орынға, ал ТМД мен Балтық елдері бойынша II орынға дейін көтерілген болатын.

Жалпылама айтар болсақ, біздің теннисшілер келесідей халықаралық командалық жарыстарға қатысып келеді: Дэвис Кубогы, Федерация Кубогы, Хопман Кубогы, АТР, WTA және ITF турнирлері. Қыздар мен жасөспірімдер «Үлкен дулыға» турнирлеріне (Уимблдон – Алексей Кедрюк, «Ролан Гаррос» – Әмина Рахым, Зарина Дияс) және ITF турниріне, Азия чемпионаттарына, сондай-ақ студенттер Бүкіләлемдік универсиадаға қатысады. Маңызды табыстарға қол жеткізгендер қатарында Диас Досқараев, Дмитрий Макеев, Антон Цымбалов, Сырым Әбдіхалықов, Мария Ковалева, Егор Шалдунов, Павел Баранов, Татьяна Игнатченко, Валентина Старкова, Зарина



ҚТФ президенті
Б. Өтемұратов

Диястар бар. Сондай-ақ ҚР спорт шеберлері Қайрат Көшеров пен Серікжан Есенбековтерді де атай кетуге болады.

Соңғы жылдары Қазақстан Теннис Федерациясының жаңа президенті Болат Өтемұратовтың күш салуы арқасында республиканың Астана (қазіргі Нұр-Сұлтан), Тараз, Өскемен, Алматы, Павлодар, Ақтөбе, Көкшетау, Шымкент, Екібастұз, Қарағанды, Ақтау және Атырау қалаларында жаңа теннис орталықтары ашылды.

Қазақстан теннисі өзінің шарықтап дамуын бастаған осы кезеңге және Қазақстан Теннис Федерациясының бүгінгі жай-күйіне айрықша тоқтала кетуді жөн деп санаймыз.

Соңғы 10 жылдық белестері

Қазақстанның Теннис Федерациясын (ҚТФ) Болат Өтемұратовтың басқаруына да 10 жыл уақыт өтті. 2007 жылы федерация тарапынан теннисті дамытудың ұзақ мерзімді стратегиясы жасалған болатын, ол мемлекет Басшысы тарапынан мақұлданып, Халықаралық Теннис федерациясымен бекітілді. Стратегияның басты мақсаты, бірінші кезекте, Қазақстанның барлық өңірлерінде балаларға арналған корттары бар теннис орталықтарының құрылысы мен оның инфрақұрылымдарын жасау болды. 10 жылдың ішінде осы бағытта ауқымды істер жасалды. Бүгінгі таңда балалар мен жасөспірімдер бағытындағы теннис орталықтары барлық облыстарда бар. Корттар саны үш есеге дейін өсті, атап айтсақ, кезінде 60 болса, қазір 287-ге жетті. 2018 жылы Петропавл қаласында теннис орталығы іске қосылды. Солтүстік Қазақстан облысы теннис орталығы жоқ соңғы облыс болып табылатын.

Ел аймақтарында үлкен тенниске тартылған адамдар саны ұлғайып, корттар тек балалармен ғана емес, сондай-ақ теннис әуесқойларымен де толыға түсуде. Осыған байланысты ҚТФ теннис орталықтары құрылысын салудың екінші кезегін бастады.



Қазақстан Теннис Федерациясы

Қазақстан Теннис Федерациясы 1991 жылдан бастап қызмет атқаруда, алайда оны бизнесмен Болат Өтемұратов басқаруды қолға алған 2007 жылдан бастап қызметі қарқынды дамуда. Дәл осы жылы Федерация тұңғыш президент Н.Ә. Назарбаев мақұлдаған және Халықаралық Теннис федерациясы бекіткен теннисті ұзақ мерзімді дамыту стратегиясын әзірледі.

Федерацияның басты мақсаты – Қазақстанда теннисті әйгілеу. Төменде көрсетілген негізгі жобалар осымен байланысты:

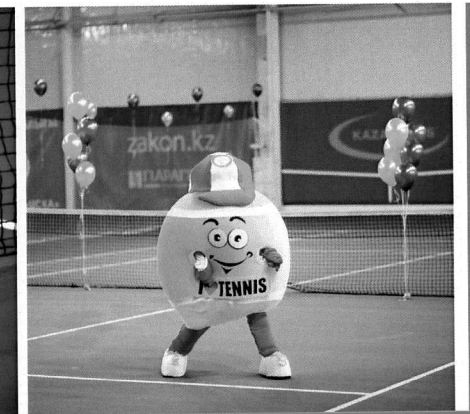
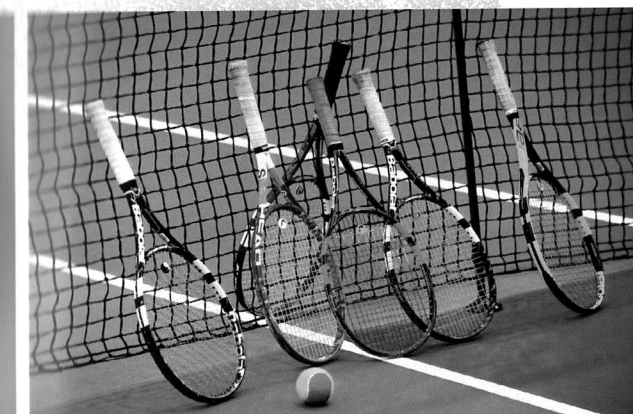
- турнирлер өткізу;
- Team Kazakhstan академиясы;
- Дэвис Кубогын өткізу;
- Федерация Кубогын өткізу;

– Қазақстанда теннис бапкерлері мен инструкторларды сертификациялау бағдарламасы;

- төрешілерді даярлау бағдарламасы;
- әуесқойлар арасында теннисті дамыту.

Үлкен теннистің аудиториясы – кәсіби спортшылар, әуесқойлар, балалар және олардың ата-аналары, БАҚ өкілдері мен жанкүйерлер. Олар үшін орталықтар салынууда, инфрақұрылым дамуда, бағдарламалар жасалуда, жаттықтырушылар дайындалуда, турнирлер мен іс-шаралар өткізілуде. Бұл үлкен бір теннис отбасы.

Біз спортшыларымыздың жетістіктерін мақтан етеміз және жеңіс санын көбейту үшін қолдан келгенінің барлығын жасаймыз.



Қазіргі кезде Шымкент қаласында біреуінің құрылысы аяқталса, 2018 жылы мамырдың 5-і күні Елбасының қатысуымен Алматы қаласында «Эйс» деген атаумен жаңа теннис орталығы пайдалануға берілді. Нұр-Сұлтан қаласында 14 корттан тұратын теннис орталығы құрылысының екінші кезеңі аяқталды. Алдағы уақытта Қарағанды, Ақтау, Ақтөбе және Тараз қалаларында жаңа құрылыстар жүргізілетін болса, Қызылордада қолданыстағы жазғы корттардың төбесі жабылатын болады.



Алматы қаласында «Эйс» жаңа теннис орталығының ресми ашылуы



Қазақстан теннисшілерінің Р. Надальмен және Ж. Тсонггамен тәжірибе алмасу сәті

Жалпы алғанда, ҚТФ 10 жылдың ішінде керемет табыстарға қол жеткізе білді. Мұнда Қазақстан ерлер құрамасының соңғы жылдары алты рет Дэвис Кубогының Әлемдік тобының ширек финалына шығуын айтса да жеткілікті, яғни олар әлемнің мықты сегіздісі қатарына еніп, бұл Қазақстанның спорт ойындары түрлерінен ең жақсы нәтиже екенін айта кеткен жөн.

2010 жылы команда капитаны Егор Шалдунов басқарған Қазақстан ерлер ұлттық құрамасы жолында Швейцария және Чехия командаларын шаң қақтырып, тарихта алғаш рет Дэвис Кубогының Әлемдік тобына кірді. Бұл турнирдің ширек финалдық жарысы Аргентинада өткізілді. Андрей Голубев, Михаил Кукушкин, Юрий Щукин және Евгений Королев аргентиналық Дель Потро, Челле, Монако және Шванкстардан ұтылды. 2013 жылы команда капитаны Диас Досқараев басқарған Қазақстан құрамасы 2011 жылғы жетістігін тағы қайталады, осы жолы Астанада Аустрия құрамасын жеңіп, Әлемдік топтың ширек финалына жолдама алды. Осы бағыттарда ойыншыларымыз Ярослав Шведова, Галина Воскобоева, Зарина Дияс, Сесиль Каратанчева және Юлия Путинцева ірі WTA турнирінде табысқа жетіп жүр. Ұлттық әйелдер құрамасы Федерация Кубогының екінші Әлемдік тобының плей-офф кезеңіне үш рет шықты.

Алайда Әлемдік топта алты жыл қатарынан болған Қазақстан командасы 2016 жылы қыркүйекте Ресей құрамасына жол беріп, әлемдік командалық чемпионаттың жоғары лигасынан аз уақытқа шығып қалды, бірақ турнирдің элиталық дивизионына жылдам қайта оралып, бұл үшін олар 2017 жылғы Дэвис Кубогының чемпионы Аргентинаны өз үйінде 3:2 есебімен мерзімінен бұрын ұтты. 2018 жылы Қазақстан командасы өз жерінде Швейцариямен 4:1 есебінде ойнап, өз тарихында бесінші рет Дэвис Кубогының ширек финалына шықты. Федерация Кубогында Қазақстан командасы екі рет плей-офф кезеңіне шыққан болатын. Сондай-ақ, ерлер Азия ойындарының алтын медалін, әйелдер командасы қола медалін иемденді. Қазақстандық теннистің тәрбиеленушісі Гозаль Айнитдинова «14 жасқа дейінгі» санатта Азия чемпионы болып табылады. Жалпы алғанда, қазақстандық жасөспірімдер түрлі Гран-прилерді қоса алғанда 80-нен аса халықаралық турнирлерде жеңіске жеткен. 2017 жылы «12 жасқа дейінгі» Қазақстан құрамасы Орталық Азия чемпионы атанды.

Қазақстан Теннис Федерациясының көмегі арқасында жекелеген турнирлердегі Қазақстан өкілдерінің жетістіктері туралы ерекше атауға болады.

Біздің жетістіктеріміз:

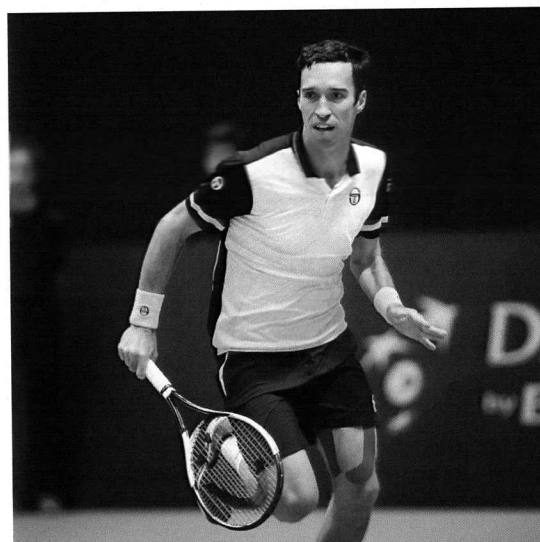
- **2011, 2013, 2014, 2015, 2018 және 2019 жылдары**
Дэвис Кубогы әлем тобының 1/4 финалы;
- **2013, 2017 және 2019 жылдары**
Федерация Кубогында екінші әлемдік тобының play-off ойындарына шығу;
- **«Азиада» 2014 жылы:**
ерлер құрамасы – алтын медаль,
әйелдер құрамасы – қола медаль;
- **2017 жылы**
Тимур Хабибулин мен Денис Евсеев
Түркіменстанда Ашхабад қаласында өткен
Азия ойындарының күміс жүлдегері атанды;
- **2018 жылы:**
Александр Бублик пен Денис Евсеев Индонезияда Палембанг қаласында өткен Азия ойындарының күміс жүлдегері атанды,
Александр Недовесов пен Анна Данилина Индонезияда Палембанг қаласында өткен Азия ойындарының қола жүлдегері атанды,
Анна Данилина мен Гозаль Айнитдинова Индонезияда Палембанг қаласында өткен Азия ойындарының қола жүлдегері атанды.

Еліміздің басты ойыншысы Михаил Кукушкин ҚТФ қолдауымен өзінің жеке спорттық мансабында алға қарай секіріс жасады: ол Санкт-Петербургтегі АТР-250 турнирін ұтып, Кремль Кубогының финалисті болды. Андрей Голубев болса жұптық разрядта («Ролан Гаррос-2014») «Үлкен шлем (дулыға)» турнирінің жартылай финалисті, ал 2010 жылы Гамбургтегі турнирді жеңіп, АТР-500 турнирінде жеңіске жеткен қазақстандық алғашқы теннисші болып табылды. Ярослава Шведова болса жұптық сында «Үлкен дулығаның» бес турнирінің (төртеуі – жұптық разрядта, біреуі – миксте) финалисті атанды, оның қоржынында WTA-ның 14 турнирінің жеңісі бар. Оның Қазақстан құрамасы бойынша серіктес құрбысы Зарина Дияс 2017 жылы қыркүйекте Токиодағы турнирде жеңіске жетіп, өз спорттық мансабында алғашқы жекелік титулына қол жеткізді. Сон Құраманың басқа ойыншысы Юлия Путинцева Қазақстан Теннис Федерациясының қолдауымен әлемнің 27-інші ракеткасы атанды, 2017 жылдың бас кезінде «St. Petersburg Ladies Trophy» WTA турнирінің финалисті болды.



Қазақстан және Швейцария теннисшілерінің кездесуі

Сонымен қатар қазақстандық теннис жастарының өкілдері де тұрақты түрде Еуропада жүлделі орындарға ие болып келеді. Қазақстандық Достанбек Ташбулатов Германия мен Францияда бірнеше турнирлерді ұтып, АҚШ-та өткен Orange Bowl International Championship халықаралық турнирінің финалына дейін жетті. Бұл әлемдік деңгейдегі маңызы жоғары турнирлердің бірі болып табылады.



Ерлер құрамасының ойыншысы
М. Кукушкин



Әйелдер құрамасының ойыншысы
З. Дияз



ЕЛІМІЗДІҢ ҚАЗАҚСТАНДА
«10 ЖАСҚА
ЖЕТКЕЛІ ТЕННИС»
ХАЛЫҚАРАЛЫҚ БАҒДАРЛАМА
ЖУЫҒА АҚЫРЫЛУДА

ОНЫҢ ШЕҢБЕРІНДЕ

БҮКІЛ
МЕМЛЕКЕТ
БОЙЫНША

40 мектеп

34 балабақша

2600-дан
АСТАМ БАЛА
ТЕННИСПЕН ТЕГІН
ШҰҒЫЛДАНАДЫ

2007 жылдан бастап

222 корт салынды

еліміздің
16 аумағында

тенниспен
айналысатын
балалар саны
7500-ге
дейін өсті

13 000 аял

450 кішігірім тор

1600 ракетка

700 сызықтар жинағы

700 белгілер жинағы

2008 ЖЫЛЫ ҚТФ ПРЕЗИДЕНТІНІҢ БАСТАМАСЫМЕН
КЕЛЕШЕК ҰЛТТЫҚ ҚҰРАМАСЫНЫҢ
МҮШЕЛЕРІН ДАЙЫНДАЙТЫН «TEAM KAZAKHSTAN»
АКАДЕМИЯСЫ ҚҰРЫЛДЫ.

ФЕДЕРАЦИЯ ӘЛЕМДЕГІ ЕҢ ІРІ ТЕННИС
АКАДЕМИЯЛАРЫМЕН ҒЫНТҰМАҚТАСТЫҚ ҚҰРҒАН:

- Bruguera Tennis Academy (Испания)
- ProWorld Tennis Academy (АҚШ)
- Gorin Tennis Academy (АҚШ)
- TennisVal Tennis Academy (Испания)
- Rafa Nadal Academy (Испания)
- Carlos Rodriguez Academy (Бельгия)
- Tennis Academy Eric Van Harpen (Германия)
- Mouratoglou Tennis Academy (Франция)

БҮГІН САҒЫН ҚАЗАҚСТАНДА РЕСПУБЛИКАЛЫҚ
ХАЛЫҚАРАЛЫҚ ДЕҢГЕЙДЕ ТӨМЕНДЕГІ
ТЕННИС ОЙЫНДАРЫ БОЙЫНША 100-ДЕН АСТАМ
ТЕННИС ОЙЫНДЫ

2011 жылы Қазақстанның ерлер құрамасы
азиялық командалар арасында ширекфиналга
дейін жеткен жалғыз команда болды және
бес рет 2011, 2013, 2014, 2015, 2018
жылдары ¼ финалга дейін өтті. 2019 жылы
Қазақстан құрамасы әлемнің ең үздік
18 командаларымен бірге Мадрид қаласында
Дэвис Кубогінің финалдық сатысында ойнайды.

2014 жылы Инчхонда өткен Азия ойындарында
Қазақстандық теннис тарихында алғашқы рет
еліміздің ерлер құрамасы алтын медаліне, ал
әйелдер құрамасы қола медаліне ие болды.

2018 жылы Ұлттық құрама командасы
Индонезияда 18-ші Азия ойындарында төмендегі
жетістіктерге ие болды: жұптық дәрежеде
Александр Бублик пен Денис Евсеев – күміс
медалі, Анна Данилина мен Гозаль Айнитдинова –
қола медалі, Микстте Анна Данилина мен
Александр Недовесов қола медалін иеленді.

2017 жылы Тимур Хабибулин мен Денис Евсеев
Ашхабадта өткен Азия ойындарында күміс
жұлдегерлері атанды.

2017 ЖЫЛЫ ИТФ ЖӘНЕ АТФ ҰЙЫМДАРЫМЕН
БІРЛЕСЕ ОТЫРЫП АЛҒАШҚЫ РЕТ 12 ЖАСҚА
ДЕЙІНГІ БАЛАЛАР АРАСЫНДА АЗИЯ
КОМАНДАЛЫҚ БІРІНШІЛІГІ ӨТКІЗІЛДІ.
ОҒАН 14 АЗИЯЛЫҚ МЕМЛЕКЕТТЕН
КЕЛГЕН ЖАСӨСПІРІМ ТЕННИСШІЛЕР
ҚАТЫСТЫ.

БҮЛ ЖОБА ҚТФ ПРЕЗИДЕНТІ
БОЛАТ УТЕМУРАТОВТИҢ БАСТАМАСЫМЕН,
СОНДАЙ-АҚ, АЛДЫҒЫ ҰШ ЖЫЛҒА
3 млн. АҚШ долларын құрайтын
ТОЛЫҚ ҚАРЖЫЛАНДЫРУЫМЕН
БҮКІЛ ӘЛЕМГЕ ТАРАДЫ.

ITF Juniors «ITF Juniors»

ITF Pro Circuit «ITF Futures»

CHALLENGER TOUR «ATP Challenger»

Бүгін таңда Теннис Федерациясында
23 негізгі төреші бар, олардың 4-еуі
«White Badge» (ақ белгі) халықаралық
дәрежеде мамандандырылған. 2018 жылы
Юлия Игнатченко Қазақстанда «Bronze
Badge» (қола белгісі) дәрежесін алған бірінші
төреші болып атанды. 2019 жылы дәл осы
дәрежені және «White Badge Chief»
дәрежесін Меруерт Каукеева иеленді.

Жалпы алғанда, жүлделі орындарды иеленіп жүрген болашағы бар теннисшілер қатары да жетіліп келеді, олардың ішінде: Гозаль Айнитдинова, Жібек Қуламбаева, Бейбіт Жукаев, Достанбек Ташбулатов, Анастасия Астахова, Данир Калдыбеков, Ерасыл Ердильда, Дана Байдаулет, Шынғыс Байсеит, Максим Батютенко, Жанель Оспанова, Карина Джумажанова, Әдемі Амангелді, Қаракат Қойлыбаева, Заңғар Нұрланұлы, Амир Омарханов, Зара Даркен, Сандуғаш Кенжибаеваларды атап өтуге болады.



Жас теннисшінің Елбасыға ракетканы сыйға беру сәті

Ал ең бастысы, Қазақстандағы теннистің көпшілікке қолжетімді бола бастағанын он жасқа дейінгі балалар ішінен талантты жасөспірімдердің өсіп-өніп келе жатқандығынан байқауға болады.

Бүгінгі таңда қазақстандық федерация бүкіл ел бойынша 50-ге тарта жетекші жас теннисшілерді қаржылық тұрғыда толық қамтамасыз етіп отыр, яғни олардың шығындарын көтеріп, спорттық мүліктері (доп, корт торлары), кортты жалдау, бапкерлер мен мұғалімдер тарту, ағылшын тілін үйрету, тамақтану, шетелге жарысқа бару сияқты процестерді қаржыландырады.



Қазақстан Кубоктары

Қазақстан Кубогы – барлық аймақтардың юниорлары арасында отетін жыл сайынғы командалық біріншілік. Теннис Федерациясы екі турнир өткізеді: 12 жасқа дейінгі және 14 жасқа дейінгі балалар арасында Қазақстан Кубоктары.

Аталмыш форматтағы алғашқы жарыстар 2016 жылы өткізілген, содан бері жыл сайын өтуде.

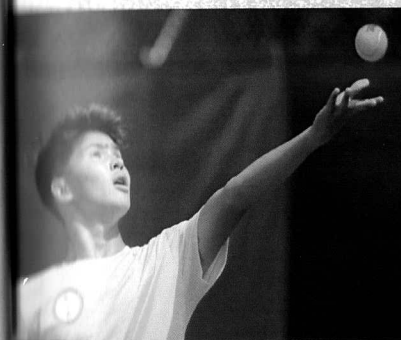
Турнир өткізілер алдында әр аймақта іріктеу өткізіледі, 4 ер бала, 4 қыз бала және 2 бапкер-капитаннан команда жасалынады. Теннис Федерациясы қонақ үй мен тамақтану төлемі түрінде шығындарды өз мойнына алады, сонымен қатар

жүлдегерлерге жалпы сомасы 15 000 \$ грант ұсынады.

Қазақстан Кубогының мәні төмендегідей:

1. Түрлі аймақтан келген озық ойыншылар тәжірибемен алмаса алады.
2. Турнирдің жеңімпаздары мен жартылай финалшылар Team Kazakhstan академиясына түсу мүмкіндігіне ие болады.
3. Жарысқа қатысушылар – бұл Дэвис Кубогы мен Федерация Кубогындағы әлеуетті ойыншылар. Балалар өздерін үлкен команданың мүшесі етіп сезіну, өз аймағына жанкүйер болу, ірі турнирде жағдайды бағалау мүмкіндігін иеленеді.
4. Теннис Федерациясы филиалдар жұмысын бағалай алады, аймақтың ілгері/кері жүргенін көру мүмкіндігін иеленеді.

Жыл сайын Қазақстан Кубоктары ауқымды және қызықты өтуде, бұл дегеніміз осындай турнирлердің қажеттіліктерін, сондай-ақ юниорлық теннистің даму маңыздылығын білдіреді.





Team Kazakhstan академиясы

Team Kazakhstan академиясы Федерацияның басты мақтанышы болып табылады, оның негізгі мақсаты – ұлттық құраманың болашақ қатысушыларын тәрбиелеу.

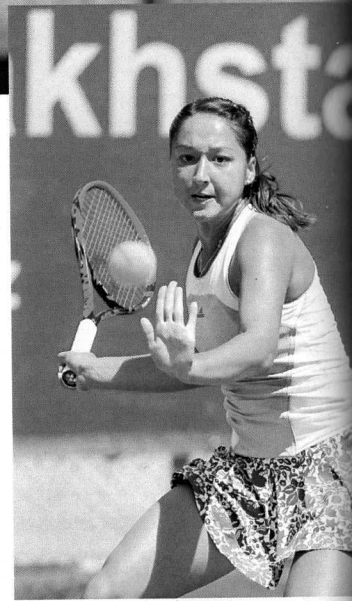
Академияға Қазақстанның барлық аймақтарынан 12 жас-тан 17 жасқа дейінгі ең мықты юниорлар іріктеледі.

Федерация бағдарлама қатысушыларын толық қамтамасыз етеді, олар мықты бапкерлерде жаттығады, академияның жатақханасында тұрады және тамақтанады, республикалық және халықаралық жарыстарға барады.

Team Kazakhstan академиясының болашағы зор спортшылар озық әлемдік академиялар негізінде өз шеберлігін арттыру мүмкіндігіне ие болады, ол академиялардың арасында Испанияда Р. Надальдің, Германияда Э. Ван Харпеннің, т.б. теннис мектептері бар.

Академияда дәріс және жаттығу процесінің кестесі әр қатысушы үшін жеке жасалады. Team Kazakhstan академиясында оқитын юниорлар экстернат нысанындағы мектептерде оқиды, орыс және ағылшын тілдерімен қосымша айналысады. Күн тәртібі жаттығулар, дәрістер мен демалыстар кезектесетіндей етіп құрастырылған.

Спортшылар академия мен Теннис Федерациясы қолдауының арқасында бүкіл әлем бойынша кез келген турнирлерге қатысу, анағұрлым мықты қарсыластармен жарысу және сонысымен өзінің шеберлік деңгейін арттыру мүмкіндігіне ие болады.



Дэвис Кубогы мен Федерация Кубогы

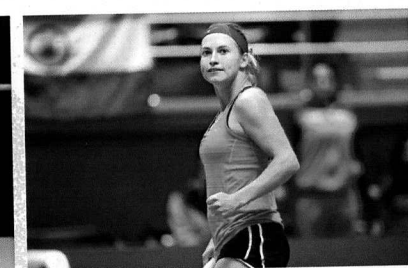
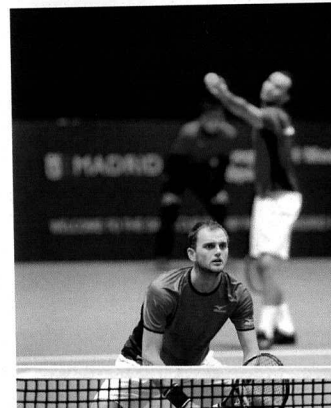
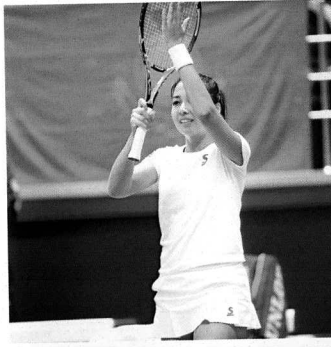
Дэвис Кубогы мен Федерация Кубогы халықаралық жарыстары Федерацияның маңызды жыл сайынғы шаралары болып табылады.

Дэвис Кубогы – 1900 жылдан бері өткізіліп келе жатқан ерлер арасындағы мәртебелі әлемдік командалық турнир. Осы жылы 100 жылда алғаш рет Халықаралық Теннис Федерациясы шараларды өткізу форматына айтарлықтай өзгерістер енгізді. Жаңа форматқа сәйкес бірінші айналымда 24 команда қатысады. Олар матчтарды үйде де, қонақта да ойнайтын болады. 12 жеңімпаз өздеріне финалға тікелей жолдамаларды қамтамасыз етеді және өткен жылдың төрт жартылай финалшысына қосылады. Сондай-ақ финалдық айналымда ұйымдастырушылардан уайлд-карт (рұқсат) алған екі команда қатысады.

18 команда алты топқа бөлінетін болады. Әр матч екі жеке және бір жұптық кездесуден тұратын болады, олар жеңіске дейін екі сетте ойналады.

2019 жылдың ақпан айында біздің құрама 3:1 есебімен Португалияның құрамасын түбегейлі жеңіп шықты, бұл Қазақстанға Дэвис Кубогының финалдық айналымына шығуға мүмкіндік берді.

Жарыстың қорытынды кезеңі 2019 жылдың 18-24 қарашасында Мадридте өтетін болады. Барлық жанкүйерлерімізді біздің командамызды қолдауға шақырамыз!





Қазақстанның ұлттық ерлер құрамасы әрдайым түрлі турнирлерге қатысатын және өз шеберлігін арттыратын 5 спортшыдан және команда капитанынан тұрады.



Диас Досқараев
Команда капитаны

1998 – 2004 жылдар аралығында Дэвис Кубогында Қазақстан құрама командасының мүшесі. 2012 жылдан бері Дэвис Кубогы мен Федерация Кубогында команда капитаны.



Михаил Кукушкин

Туған күні: 26.12.1987 ж.
Бойы: 183 см.
Салмағы: 72 кг.
Ойыншы мансабы: 2007 жылдан бастап.
Ағымдағы рейтингі: 44.
Ең үздік жетістіктері: Азия ойындары 2014 жыл – алтын медаль. 2010 жылы Санкт-Петербургтегі АТР-250 турнирінің жеңімпазы.
Дэвис Кубогында 2008 жылдан бері ойнайды.



Александр Бублик

Туған күні: 17.06.1997 ж.
Бойы: 196 см.
Салмағы: 76 кг.
Ойыншы мансабы: 2014 жылдан бастап.
Жекелей дәрежеде ағымдағы рейтингі: 71.
Жұптық дәрежеде ағымдағы рейтингі: 224.
Ең үздік жетістіктері: 2018 жылы Индонезиядағы Азия ойындарында жұптық дәрежеде – күміс медаль иегері.
Халықаралық турнирлерінің бірнеше дүркін жеңімпазы.
Дэвис Кубогында 2019 жылдан бері ойнайды.



Александр Недовесов

Туған күні: 15.02.1987 ж.
Бойы: 193 см.
Салмағы: 81 кг.
Ойыншы мансабы: 2005 жылдан бастап.
Жекелей дәрежеде ағымдағы рейтингі: 226.
Жұптық дәрежеде ағымдағы рейтингі: 115.
Ең үздік жетістіктері: Азия ойындары 2014 жыл – алтын медаль. 2018 жылы Индонезиядағы Азия ойындарында жұптық дәрежеде – қола медаль иегері.
Дэвис Кубогында 2014 жылдан бері ойнайды.



Андрей Голубев

Туған күні: 22.07.1987 ж.
Бойы: 183 см.
Салмағы: 79 кг.
Ойыншы мансабы: 2005 жылдан бастап.
Жекелей дәрежеде ағымдағы рейтингі: 758.
Жұптық дәрежеде ағымдағы рейтингі: 273.
Ең үздік жетістіктері: Азия ойындары 2014 жыл – алтын медаль.
2010 жылы Гамбургтегі АТР-500 турнирінің жеңімпазы.
Дэвис Кубогында 2008 жылдан бері ойнайды.



Дмитрий Попко

Туған күні: 24.10.1996 ж.
Бойы: 191 см.
Салмағы: 87 кг.
Ойыншы мансабы: 2011 жылдан бастап.
Жекелей дәрежеде ағымдағы рейтингі: 265.
Ең үздік жетістіктері: 2013 жылы Қытайдағы юниорлар арасындағы Азия ойындарында қола медаль.
Халықаралық турнирлерінің бірнеше дүркін жеңімпазы.
Дэвис Кубогында 2017 жылдан бері ойнайды.



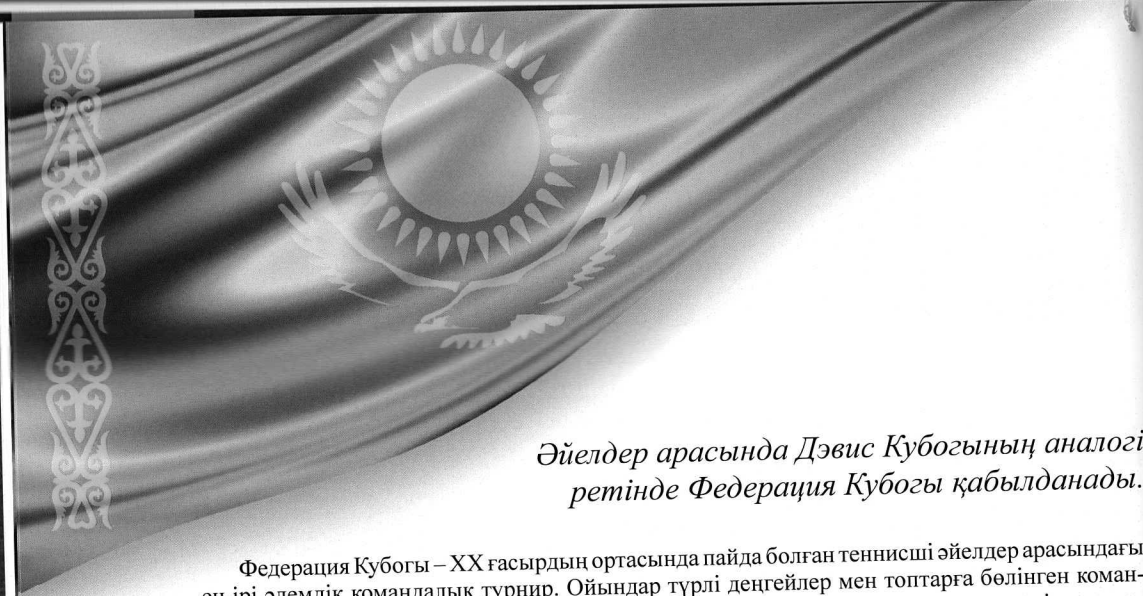
Денис Евсеев

Туған күні: 22.05.1993 ж.
Бойы: 188 см.
Салмағы: 80 кг.
Ойыншы мансабы: 2009 жылдан бері.
Жекелей дәрежеде ағымдағы рейтингі: 303.
Жұптық дәрежеде ағымдағы рейтингі: 488.
Ең үздік жетістіктері: Азия ойындары 2018 жыл – қола медаль.
Дэвис Кубогында 2019 жылдан бері ойнайды.



Тимур Хабибулин

Туған күні: 02.08.1995 ж.
Бойы: 185 см.
Салмағы: 83 кг.
Ойыншы мансабы: 2009 жылдан бастап.
Жекелей дәрежеде ағымдағы рейтингі: 1084.
Жұптық дәрежеде ағымдағы рейтингі: 235.
Ең үздік жетістіктері: Дэвис Кубогында 2017 жылдан бері ойнайды.



Әйелдер арасында Дэвис Кубогының аналогі ретінде Федерация Кубогы қабылданады.

Федерация Кубогы – XX ғасырдың ортасында пайда болған теннисші әйелдер арасындағы ең ірі әлемдік командалық турнир. Ойындар түрлі деңгейлер мен топтарға бөлінген командалар арасында өткізіледі. Турнир құрылымы 5 деңгейге бөлінеді, олардың екеуі әлем тобына кіретін мемлекеттерден тұрады, ал қалған үшеуі аумақтық мемлекеттерді қамтиды. Топтардағы жеңімпаздар мен жеңілгендер келесі маусымда басқа деңгейлерге өтеді.

2019 жылы біздің әйелдер құрама командасы бірнеше матчтарда Үндістан мен Қытай командаларын жеңіп, екінші әлемдік тобында плей-оффке шықты. Қазақстандық спортшы қыздар ауыр бәсекеде Ұлыбритания құрамасына 1:3 есебімен жеңілді. Дегенмен біздің команда жаңа формат шеңберінде әлемдік теннистің таңдаулылары қатарына кіріп, 2020 жылдың Федерация Кубогы квалификациялық айналымында Бельгия командасымен кездеседі.

Командаға оның капитаны және Кубок кезінде ғана емес жыл бойы түрлі бәсекелерде керемет ойын көрсететін 8 спортшы кіреді.



Диас Досқараев
Команда капитаны

1998 – 2004 жылдар аралығында Дэвис Кубогында Қазақстан құрама командасының мүшесі.
2012 жылдан бері Дэвис Кубогы мен Федерация Кубогында команда капитаны.



Юлия Путинцева

Туған күні: **07.01.1995 ж.**
Бойы: **163 см.**
Салмағы: **60 кг.**
Ойыншы мансабы: **2008 жылдан бастап.**
Жекелей дәрежеде ағымдағы рейтингі: **42.**
Ең үздік жетістіктері: **Германиядағы Нюрнберг қаласында өткен Халықаралық WTA турнирінің жеңімпазы.**
Федерация Кубогында 2014 жылдан бастап ойнайды.



Зарина Дияс

Туған күні: **18.10.1993 ж.**
Бойы: **172 см.**
Салмағы: **62 кг.**
Ойыншы мансабы: **2007 жылдан бастап.**
Жекелей дәрежеде ағымдағы рейтингі: **79.**
Ең үздік жетістіктері: **Жапониядағы Токио қаласында өткен Халықаралық WTA турнирінің жеңімпазы.**
Федерация Кубогында 2014 жылдан бастап ойнайды.



Ярослава Шведова

Туған күні: **12.09.1987 ж.**
Бойы: **180 см.**
Салмағы: **68 кг.**
Ойыншы мансабы: **2005 жылдан бастап.**
Жұптық дәрежеде (қорғалған) рейтингі: **13.**
Жекелей дәрежеде (қорғалған) рейтингі: **45.**
Ең үздік жетістіктері: **жұптық дәрежеде Үлкен дулыға кубоктарының жеңімпазы (Уимблдон, US Open-2010); жұптық дәрежеде әлемнің бұрынғы төртінші ракеткасы; 12 WTA турнирінің жеңімпазы (біреуі жекелей дәрежеде).**
Федерация Кубогында 2009 жылдан бастап ойнайды.



Елена Рыбакина

Туған күні: **17.06.1999 ж.**
Бойы: **184 см.**
Салмағы: **75 кг.**
Ойыншы мансабы: **2014 жылдан бастап.**
Жекелей дәрежеде ағымдағы рейтингі: **49.**
Ең үздік жетістіктері: **Румыниядағы Бухарест қаласында өткен Халықаралық WTA турнирінің жеңімпазы.**



Галина Воскобоева

Туған күні: **18.12.1984 ж.**
Бойы: **183 см.**
Салмағы: **65 кг.**
Ойыншы мансабы: **2002 жылдан бастап.**
Жұптық дәрежеде ағымдағы рейтингі: **40.**
Ең үздік жетістіктері: **5 WTA турнирінің жұптық дәрежедегі жеңімпазы. Жалпы алғанда 20-дан астам халықаралық турнирлерінің жеңімпазы.**
Федерация Кубогында 2009 жылдан бастап ойнайды.



Гозаль Айнитдинова

Туған күні: **22.08.1998 ж.**
Бойы: **169 см.**
Салмағы: **62 кг.**
Ойыншы мансабы: **2013 жылдан бастап.**
Жекелей дәрежеде ағымдағы рейтингі: **526.**
Ең үздік жетістіктері: **Индонезияда 2018 жылы өткен Азия ойындарында жұптық дәрежеде қола медаль иегері. Федерация Кубогында 2018 жылдан бастап ойнайды.**



Анна Данилина

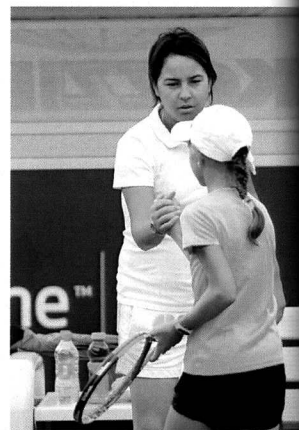
Туған күні: **20.08.1995 ж.**
Бойы: **179 см.**
Салмағы: **68 кг.**
Ойыншы мансабы: **2011 жылдан бастап.**
Жекелей дәрежеде ағымдағы рейтингі: **393.**
Жұптық дәрежеде ағымдағы рейтингі: **145.**
Ең үздік жетістіктері: **2018 жылы Индонезияда өткен Азия ойындарында жұптық дәрежеде қола медаль. 2018 жылы Индонезияда өткен Азия ойындарында микст дәрежеде қола медаль. Федерация Кубогында 2019 жылдан бастап ойнайды.**



Бапкерлер



Кез келген спорт түрінде спортшының дарындылығы мен оның ұмтылысы өте маңызды, дегенмен бапкердің біліктілігі мен шеберлігі соңғы орында емес. Теннис Федерациясы ойыншылардың жақсы бапкерлерге қажеттілігі бар екендігін түсінеді. Сол себептен «Теннис бапкерлерін мамандандыру және оқыту» арнайы бағдарламасы туындады. Осы бағдарлама шеңберінде жыл сайынғы ITF Level 1 және Level 2 семинарлары өткізіледі, Михаил Южныйдың (кезінде АТР үздік 10 теннисші қатарына кірген) бапкері Борис Собкин сияқты танымал, әлем деңгейіндегі мамандар тартылады. Бүгінгі таңда Қазақстанда сертификациядан өткен 200 бапкер бар, олардың 44-і ITF Level 1 дәрежесіне, ал 14-і ITF Level 2 дәрежесіне ие.



ҚТФ ЖОБАЛАРЫ

Team Kazakhstan

Қазақстандықтарға мықты ойыншылар қатарында беку үшін мүмкіндік беретін «Team Kazakhstan» жобасы айрықша назар аудартады. 2008 жылдың 1 маусымынан бастап Қазақстанда осындай мамандандырылған бағдарлама жұмыс істей бастады. Еліміздің әр өңірінен келген дарынды балалар оның қатысушылары болып табылады. «Team Kazakhstan» – бұл Дэвис Кубогы мен Федерация Кубогының ұлттық командаларына теннис резервінің жеке өз ойыншыларын қалыптастыруға арналған бірегей спорт мектебі. Академияға Қазақстанның барлық өңірлерінен 16 жасқа дейінгі ең мықты спортшылар іріктеліп алынып, оларды ҚТФ қаржылық жағынан толық қамтамасыз етеді, оның ішіне Қазақстанның керемет жағтықтырушыларымен және шетелдерден шақырылған мамандармен жағтығулар, академия үшін арнайы салынған «Tennis Team Hotel» қонақ үйінде тұру мен тамақтану, республикалық және халықаралық жарыстарға барып-қайту сияқты үдерістер енген. Болашағынан үміт күттіретін қазақстандық ойыншылар – жоба қатысушылары Испаниядағы Рафаэль Надальдің, Германиядағы Эрик Ван Харпеннің теннис академиялары, Америкадағы Крис Эверт пен Ника Боллетьеридің халықаралық теннис академиясы сияқты және басқа әлемдік жетекші академиялар базасында өз шеберліктерін жоғарылатуға мүмкіндік алады. Мамандардың пікірлерінше, дәл осындай қазақстандық жас теннисшілер Қазақстанның болашақта үлкен теннис ортасынан орын алуға мүмкіндік береді.

Оқытудың Ұлттық бағдарламасы, біліктілікті жоғарылату және бапкерлер сертификаттау

Қазақстанда бүгінгі таңда 200-ге жуық бапкер жұмыс істейді. Федерация Украина, Ресей, АҚШ, Германия, Польша, Испания сияқты алыс-жақын шетелдерден бірінші санатты мамандарды тарта отырып, жылына орташа 2-3 семинар өткізіп отырады. Жыл сайын барлық бапкерлер сертификаттаудан өтіп, түрлі семинарлар, курстар мен емтихандар арқылы жұмыс істеу үшін лицензиялар алып отырады.

«10-ға дейінгі теннис»

«10-ға дейінгі теннис» Халықаралық бағдарламасы шеңберінде бүкіл елде 40 мектеп пен 34 балабақша әрекет етеді, сондай-ақ 2600 бала тенниспен тегін айналысады. ҚТФ қаржылық қолдауының арқасында оқу орындарына жыл сайын 33 000 доп, 3600 ракетка және 450 мини тор беріледі. «10-ға дейінгі теннис» бағдарламасы бойынша Қазақстанда жылына 100-ге жуық турнирлер өткізіліп отырады.



Балалар теннисі

Қазақстанда теннисті дамыту стратегиясының маңызды пункті ретінде балалар теннисін дәріптеу және кеңінен тарату мәселесі болып табылады. Осы мақсаттарға қол жеткізу үшін еліміздің барлық теннис орталықтарында балалар тобы құрылған. Сондай-ақ балабақшалар мен мектептерде секциялар жұмыс істеуде.

Стратегия аясында «10-ға дейінгі теннис» бағдарламасы әзірленді, оның мәні – балалар үшін бейімделген құрал-жабдықтар мен әдістемелерді пайдалану.

Жаттығу және жарыс процесін айрықша ұйымдастыру бапкерлерге жаттығулардың тиімділігі мен қауіпсіздігін арттыруға, балаларды дәріске жыл-

дамырақ тартуға және оларды анағұрлым сапалы етуге мүмкіндік береді.

Балалар үшін тенниспен айналысудың пайдасын асыру қиын. Теннис спорттың ең жігерлі ойындарының бірі болып, бұлшық еттерді нығайтуға, ағзаның жалпы төзімділігін көтеруге мүмкіндік береді.

Сонымен қатар теннистің артықшылықтары да басым:

– көзге пайдасы зор. Жаттығу барысында әрдайым допқа назар аудару көздің бұлшық еттерін дамытады;

– жігер беру. Жүгіру, секіру, қуалау – балалардың жаттығу барысында орындайтыны мұнымен шектелмейді. Бала көптеген белсенді жаттығулардың



арқасында күш-жігерін ғажап арнаға бұруға мүмкіндік алады;

– мінезді қалыптастыру. Балалар жаттығу кезінде жағдайды талдауды және жылдам қабылдауды, ал жарыста жеңісті де, жеңілісті де қабылдауды үйренеді. Осылайша, спортта ғана емес, өмірде де өте маңызды, жауапкершілік, дербестілік, эмоцияларға ие болу сияқты қасиеттер дамиды және тәрбиеленеді,

– қызықтырғыштық. Теннис – бұл жарыс элементтері де, әртүрлі жаттығулар да кездесетін ойын. Спорттық және ойындық құрамдастың мұндай жиынтығы жаттығуларға деген қызығушылықты ұзақ сақтауға септігін тигізеді.

Теннистік жаттығулардың белсенділігі жаттығумен айналысқысы келетіндерге бірқатар шектеулер қоятын түсінген жөн. Демек, тенниспен қимыл-тірек аппаратының ауруларында, жарақаттан кейін, жарық, сіңірдің созылуында, омыртқа немесе буын, жүрек және қантамыр ауруларында ойнауға болмайды.

Баланы үлкен тенниске беруге шешім қабылдағанда міндетті түрде дәрігермен кеңесіңіз.

Балалар арасында теннисті кеңінен тарату Федерацияның басты міндеті болғандықтан теннис орталықтарында түрлі категориядағы топтар құрылған:

– кәсіби спортшыларды тәрбиелеуге бағытталған және нақты нәтижені көздейтін спорттық топтар. Дәрістер күнде өткізіледі, олардың ұзақтығы – 1-1,5 сағат. Бұл топтар үшін балалар міндетті түрде іріктеледі, онда антропологиялық мәліметтер (бойы, салмағы), сондай-ақ үйлесімділік, икемділік, ептілік, кеңістікке бағдарлану, балалардың үйрену қабілеті бағаланады;

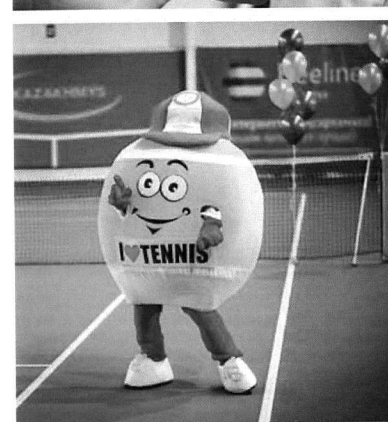
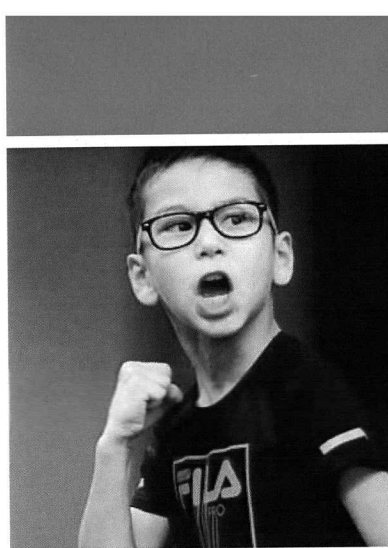
– баланың жалпы физикалық жағдайын жақсартуға бағытталған жалпы топтар. Дәрістер аптасына 3 рет 1 сағаттан өткізіледі.

Спорт топтарында айналысатын балалар турнирлерге қатысады, олар бірнеше деңгейге бөлінеді:

1. Қызыл доп (5-8 жас).
2. Қызғылт сары доп (7-9 жас).
3. Жасыл доп (8-10 жас).

Мұндай бөлу әдісі жас ерекшеліктерін ғана емес, техникалық ерекшеліктерін де ескереді.

Балалар біршама жұмсақ және баяу доптармен, қысқа ракеткалармен және кіші мөлшердегі корттарда ойнауды бастайды. Бұл ең қолайлы соққы нүктесі, бала үшін дұрыс физикалық және моральды жүктеме үшін қажет.



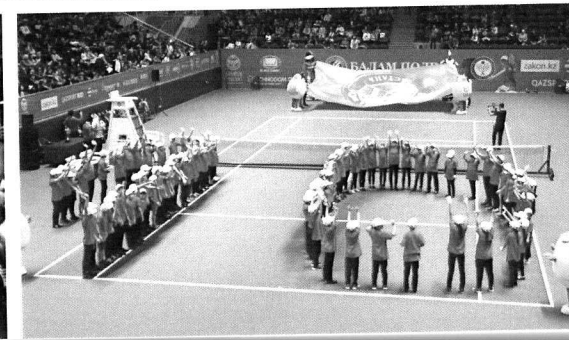
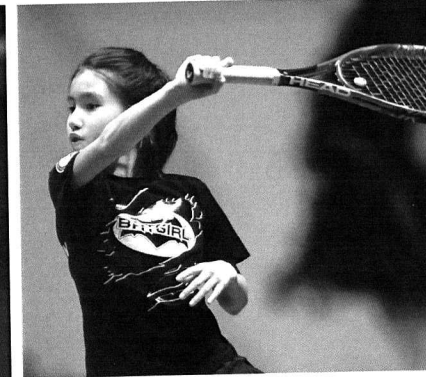
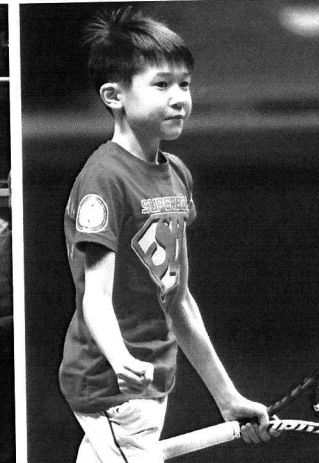
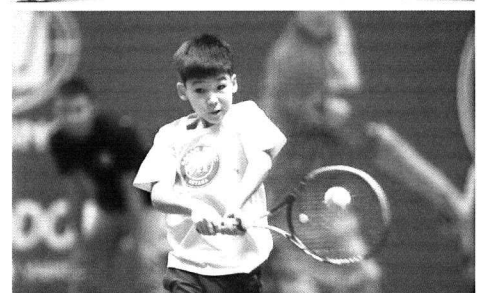
«Балам Подрос»

2017 жылы алғаш рет Б. Өтемұратовтың басшылығымен ойластырылған және жыл сайын үлкен теннис мерекесіне айналған балалар шоу-турнирі өтеді. Турнир атауы Үлкен Дулыға турнирлерінің бірі – париждік Ролан Гарроспен ұйқас.

Бұл кездейсоқтық емес. Теннис Федерациясы ұйымдастырушы ретінде Қазақстанда балалар теннисінің өсуде және дамуда екеніне, оның «әлдеқайда өскеніне», дамудың келесі деңгейге өткеніне қоғам назарын аудартқысы келеді. Тенниспен бірге жас спортшылар да өсуде және дамуда, олар Ролан Гаррос сияқты әлемдік турнирлерге қатысуға және жеңуге қабілетті.

Жобаның негізгі мақсаты – балалар теннисіндегі жетістіктерді көрсету. Шоу-турнирдің алдында 10 жасқа дейінгі Қазақстан чемпионаты өткізіледі, онда түрлі жастағы озық теннисшілер қатысады. Барлық жеңімпаздар мен жартылай финалшылар Балам Подросқа қатысу құқығын иеленеді. Осылайша, еліміздің түкпір-түкпірінен келген балалар өзін таныту, өзінің тамаша ойынын көрсету, ал Федерация болса балалар теннисін дамыту бойынша әр аймақтың жұмысын бағалау мүмкіндігіне ие болады.

2019 жылы Балам Подрос Рафаэль Надаль мен Новак Джоковичтің көрме матчіне орай ұйымдастырылған болатын. Шоу-турнирдің барлық қатысушылары теннистің аңыздары өткізетін мастер-класқа қатысады, ал бұл балалардың спорт дағдылары мен бейімділіктерін дамытуға зор серпін беретіні сөзсіз.



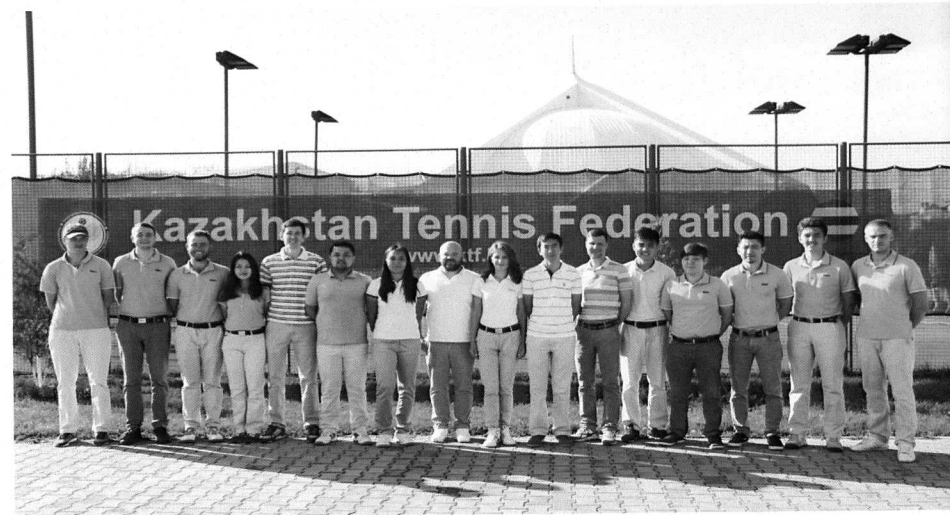
ҚАЗАҚСТАН ТЕННИСТІК ТУРЫ



Қазақстанда жыл сайын республикалық және халықаралық деңгейдегі 100-ден аса турнирлер өткізіледі. Олар АТР Челленджер, ITF Juniors, ITF Futures сияқты турнирлер. 2017 жылы ITF және АТР бірлесе отырып алғаш

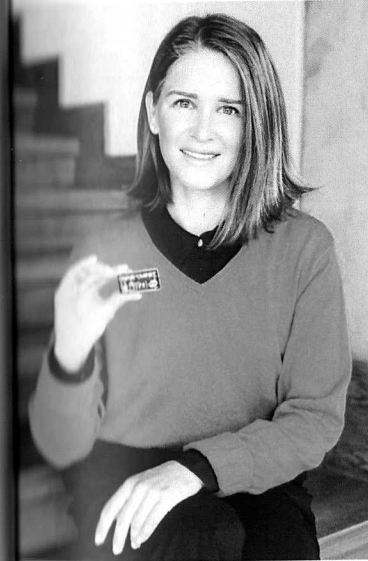
рет 12 жасқа дейінгі балалар арасында Азия командалық біріншілігі өткізіліп, оған Азияның 14 елінің теннисшілері қатысты. Сондай-ақ осы жылы Қазақстанның Теннис федерациясы Қазақстанда жыл сайын өтетін ең ірі турнир – Президент Кубогының бюджетін ұлғайтты.

Жалпы алғанда, бүгінде Қазақстан теннисі ұдайы даму үстінде. Еліміз Тәуелсіздік алғаннан кейін теннис қазақстандық дене тәрбиесі жүйесінде жоғары орынды иеленді. Оның таралуы мен спорттық шеберлік географиясының ауқымы кеңейді, материалдық базасы нығайып, спорттық дайындық жүйесі жетілдірілуде.



Қазақстан Теннис Федерациясының төрешілері

Осылайша, Қазақстан теннисшілері басты халықаралық жарыстарда топ жарып, олардың жетістіктері көптеп саналуда. Сондықтан ағымдағы ғасыр Қазақстан теннисінің шарықтау дәуірі болатыны күмән келтірмейді.



Төрешілер

Теннис Федерациясы төрешілер мәселесіне де өте көп назар аударуда, өйткені бұл сала спорт дамуының аса маңызды саласы болып табылады. Төрешілерді сертификациялау мәселесі екі дәрежеге бөлінеді: халықаралық және ұлттық. Әр дәрежеде бірнеше саты бар:

– ұлттық дәрежеде: сары, қызғылт сары, жасыл белгілер. Осындай белгілері бар төрешілер ұлттық турнирлерде қызмет атқарады;

– халықаралық дәрежеде: ақ, қола, күміс, алтын белгілері. Мұндай белгілерге ие болған төрешілер ұлттық турнирлерде қызмет атқара алады.

Бүгінгі таңда Теннис Федерациясында 23 негізгі төреші бар, олардың 4-еуі «White Badge» (ақ белгі) халықаралық дәрежеде мамандандырылған. 2018 жылы Юлия Игнатченко Қазақстанда «Bronze Badge» (қола белгісі) дәрежесін алған бірінші төреші болып атанды. 2019 жылы дәл осы дәрежені және «White Badge Chief» дәрежесін Меруерт Каукеева иеленді. Бұл тек төреші үшін ғана емес, жалпы Федерация үшін де үлкен жетістік болып саналады.



Әлем теннисіне қосқан үлесіміз

2017 жылы Халықаралық Теннис федерациясының бастамасымен және Қазақстан Теннис Федерациясының қаржыландыруымен Қазақстанда 12 жасқа толмаған балалар арасында аумақтық командалық жарыстар жобасы іске қосылды. Бұл жарыстардың негізгі мақсаты – бір аумақтағы түрлі мемлекеттердің үздік теннисшілеріне өзара жарысу мүмкіндігін беру.



Халықаралық жобаға төмендегі 5 аумақ кіреді:

- Азия;
- Океания;
- Африка;
- Орталық Америка мен Кариб бассейні;
- Оңтүстік Америка.

Теннис Федерациясы аталған жарыстың демеушісі ретінде жоғарыда көрсетілген аумақтардың барлық шығындарын өтейді.

Болат Өтемұратов ҚТФ президенті, Халықаралық Теннис федерациясы Директорлар кеңесінің мүшесі ретінде дәл осы 12 жасқа дейінгі топтың дамуы қаншалықты қиын екендігін өте жақсы біледі. Өйткені жасөспірім спортшылардың тәжірибесі жоқ және оларға көбінесе еш қаражат бөлінбейді. Бұл жоба Еуропа мен Солтүстік Американы қамтымайды, өйткені ол елдерде ұқсас турнирлер және балалар теннисін дамыту мүмкіндігі бұрыннан бар.



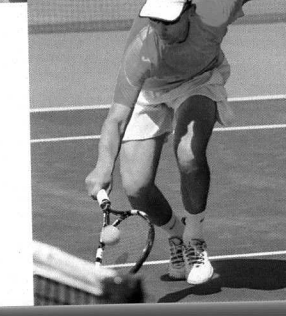
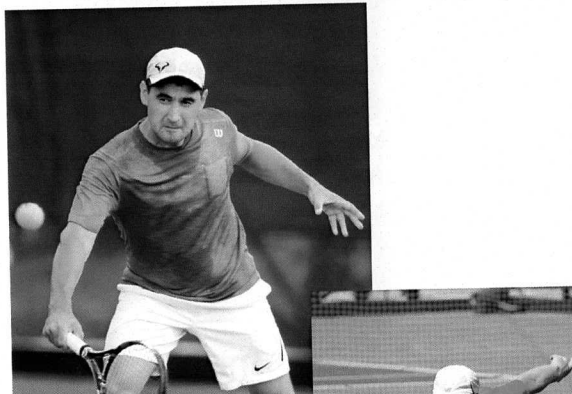
Әуесқой теннис

Спорттың әр түрінде онымен кәсіби түрде шұғылдануға мүмкіндігі жоқ, алайда оны қатты ұнататын адамдар өте көп. Қазақстандағы әуесқойлар теннисі – қарқынды дамып келе жатқан белсенді бағыт. Бұл салада әуесқойлар үйікті спорт түрімен айналысып, турнирлерді ұйымдастырады, ойыншылар туралы ой бөлісіп, бір-бірімен араласады.

Әр әуесқойлар клубының алдына қойған өз мақсаттары бар, жалпы алғанда оларды төмендегідей белгілеуге болады:

- әуесқой теннисшілерді біріктіру үшін қолайлы жағдай жасау;
- Қазақстан Республикасында әуесқой теннисін дамыту;
- халық арасында теннисті әйгілету;
- салауатты өмір салтын насихаттау;
- әуесқой турнирлерін өткізу.

Теннис Федерациясы әуесқойлар клубтарының дамуына үнемі өз үлесін қосуда. Әуесқойлардың түрлі деңгейлеріне қарай жылына 7 турнир өткізеді, ол үшін төрешілерді, сондай-ақ корттарды, доптарды, су мен бағалы киімдерді ұсынады. Бұған қоса ірі кәсіби турнирлер шеңберінде әуесқой турнирлер де өткізіледі. Тенниссүйер қауым үшін бұл ұнатқан спортшыларды көріп, солармен көршілес корттарда бірнеше матч ойнауға мүмкіндік береді.





2007—2019 жылдары аралығында Федерация атқарған жаппай жұмыс нәтижесінде еліміздегі корттар саны 62-ден 284-ке дейін өсті.

Теннис орталықтарының құрылысы

2019 жылы төмендегі бірнеше жобалар аяқталғалы тұр:
 – Нұр-Сұлтан қаласында «хард» төсемімен жабдықталған 8 ашық және 6 жабық корты бар теннис орталығының құрылысы;

– Қарағанды қаласында «хард» төсемімен жабдықталған 4 ашық және 7 жабық корты бар теннис орталығының құрылысы;

– Қызылорда қаласында жыл бойы жаттығуға мүмкіндік беретін 4 ашық корттарды қайта құру және төбесін жабу;

– Алматы және Түркістан қалаларында теннис орталықтарының құрылысын жобалау және оларды іске асыруды бастау.

Сонымен қатар Шымкент қаласындағы теннис орталығын көріктендіру жұмыстары аяқталды, сондай-ақ Өскемен қаласында ашық корттар қайта құрылып, «Smash» орталығына халықаралық турнирлерді өткізу мүмкіндігі берілді.

Федерацияның 2020 жылға қойған мақсаттары:

1. Алматы қаласында 10 ашық және 4 жабық корты бар теннис орталығының құрылысы.
2. Түркістан қаласында 6 ашық және 4 жабық корты бар теннис орталығының құрылысы.
3. Қостанай облысында екі теннис орталығын салу: Лисаковск және Рудный қалалырында 2 жабық және 2 ашық корты бар орталықтар.
4. Ақтау қаласында 6 ашық және 4 жабық корты бар теннис орталығының құрылысы.

Кітаптағы 27–42, 44–54 беттерде берілген мәліметтер мен суреттер «CLASH OF THE TITANS» журналынан алынды.

ТЕННИС ЖҰЛДЫЗДАРЫ ҚАЗАҚСТАНДА
ЗВЕЗДЫ ТЕННИСА В КАЗАХСТАНЕ

CLASH OF THE TITANS

НУР-СУЛТАН 2019



РАФАЭЛЬ
НАДАЛЬ

НОВАК
ДЖОКОВИЧ

ҚАЙЫРЫМДЫЛЫҚ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ МАТЧ

24 ҚАЗАН
ОКТЯБРЯ



KAZAKHSTAN
TENNIS
FEDERATION

ТЕННИС-ОРТАЛЫҚТАРЫНЫҢ ҚҰРЫЛЫСЫ

БИЛЕТ САТЫЛЫМЫНАН ТҮСКЕН ҚАРАЖАТ ҚАЙЫРЫМДЫЛЫҚ МАҚСАТЫНДА ЖҰМСАЛАДЫ
СРЕДСТВА, ПОЛУЧЕННЫЕ ОТ ПРОДАЖИ БИЛЕТОВ, ПОИДУТ НА БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ

Тапудығы жарыс туралы біліміз
Узнайте о ближайших турнирах на www.

ktf.kz



II
тарау

ТЕННИС ТУРАЛЫ БІРЕР СӨЗ



ТЕННИС ТУРАЛЫ БІРЕР СӨЗ

Егер сен жаттықпасаң, онда сен жеңіске жетпейсің.
Мақсатқа тек қана қара терге түсіп жұмыс істеу
арқылы жетуге болады.

Андре Агасси

Құрметті оқырман қауым! Біз осы кітаптың негізгі бөліміндегі тарауларды бастамас бұрын өздеріңізді, яғни теннис ойынын жаңа үйренушілер мен балалар және олардың ата-аналары үшін үлкен теннис әлеміне енуде түсініктірек болу мақсатында бірқатар бастапқы алғышарттары, бастапқы заңдылықтары және кеңестері туралы сөз етпекпіз. Бұл беттерді оқу қай-қайсыңызға болса да өте маңызды.

Теннистің қалыптасқан бастапқы заңдылықтары

Қоғамның түрлі салаларындағыдай, теннистің де өзіндік берік әрі бастапқы заңдылықтары болады. Бұл заңдылықтарды негізге алып, оған бағыну жас теннисшілер үшін де, тәжірибелі теннисшілер үшін де пайдалы. Іс жүзінде теннис ойыны жөнінде жазылған басылымдарда осы бастапқы заңдылықтар жайында міндетті түрде жазылады.

Теннис – ұдайы қозғалыстағы дүние. Өйткені жас теннисшілер, жаттықтырушылар оған өздерінің жаңа элементтерін енгізіп отырады, ойын жүргізудің жаңа стилін анықтайды. Алайда теннистегі жетістіктер соңғы жылдары өзгермей келе жатқан сол бір басты сәттерге негізделеді. Рет-ретімен төменде келтірілген бастапқы заңдылықтар айтарлықтай бірінің соңынан бірі орындалатындай болып көрінеді. Бірақ біз төменде келтірілген, бұрыннан белгілі бастапқы заңдылықтарға аз да болса өз енгізулерімізді қосып отырмыз.

Теннистің қалыптасқан он заңдылығы:

1. Допқа қара.
2. Дұрыс қозғалыс жаса.
3. Соққының ыңғайлы нүктесін таңда. Доптың ішектермен байланысқа түсуін сезе біл.
4. Серпіліс пен соққы кезінде ракетка басының қалыбын қадағала.
5. Соққы бағытында ракетка басын доптың артынан соз.

6. Тепе-теңдік сезімін арттыра түс.
7. Аяғыңмен және ракеткамен ойна, бірақ басыңмен ұта біл.
8. Еркін түрде дем ала біл.
9. Теннис этикетін сақта.
10. Чемпиондардан үйреніп, өзінді жұмыс істете біл.

Теннистің кіріспе түріндегі басты қағидалары, міне, осындай! Әрине, бұл бастапқы да, соңғы да заңдылықтар емес, бұл заңдылықтар алдағы уақыттарда да жаңарып, толыға түсері сөзсіз.



ТЕННИС ЖӘНЕ АТА-АНА

Біздің қоғамымызда өз балаларының тенниспен айналысу жаттығуларында ата-ананың маңызды орынға ие екеніне ешкім де күмән келтірмейді. Алайда кез келген ата-ана олардың ойын көрсетуінің нәтижесіне карамастан, өздерінің балаларына сүйіспеншілік көрсетпейді немесе оны шамадан тыс арттырып жібереді. Басылымдардың көпшілігі осы мәселеге, яғни бала мен ата-ана, ата-ана мен жаттықтырушы және жаттықтырушы мен бала арасындағы өзара қарым-қатынастардың өзектілігіне үлкен көңіл аударады. Әрине, біз бұл мәселе жөнінде алдағы тарауларда әлі де айтатын боламыз.

Осы орайда, балалары тенниспен айналысатын ата-аналарға бір сұал қойып кеткіміз келеді: «Сіз кей уақыттарда (мүмкін әрдайым) балаңызға спортпен шұғылдануға кедергі жасаймын деп ойлаып көрдіңіз бе?!».

Жалпы теннис ойынына келсек, ол спорттың қызықты және пайдалы түрі ғана емес, сонымен қатар нағыз жұмыс әрі еңбек. Егер де сіз жаттықтырушымен бірлесе баланы жұмыс жасауға, одан ләззат алуға, өзін-өзі тәрбиелеуге, өз күшіне деген сенімділік қабілеттеріне үйретпесеңіз, онда ол баладан теннисші шығады деп ойламай-ақ қойыңыз. Тіпті өмірде көптеген сәттіліктерден тыс қалған адам шығуы да ықтимал.

Осы жерде шынайы өмірден бір мысал келтіре кеткенді жөн санадық. Әлемге танымал теннисші Андре Агассиді спорт әлемінде білмейтіндер кемде-кем. Ол кедей отбасынан шыққан. Оның әкесі өте қатал әрі басынан сөз асырмайтын, айтқанын істетпей қоймайтын адам болған екен. Азаматтық соғыс жүріп жатқан Ираннан АҚШ-қа қоныс аударған ол баласы Андрені тенниске беріп қана қоймай, онымен күніне кем дегенде сегіз сағат жаттығу жасайды. Соның арқасында Андре Агасси өткен ғасырдың 90-жылдарының басында алғаш рет Уимблдонды ұтады. Одан кейін төрт рет «Үлкен Дулыға» иегері, Олимпиада чемпионы, Дэвис Кубогының иегері, әлемнің бірінші ракеткасы атанады.

Мінекей, қарапайым мысал. Әрине, біз бұл жерде балаға аса қаталдық таныт деп отырғанымыз жоқ, бұл мысалдың төркіні бала мен әкенің қаншалықты жұмыс істеп, тер төккенінде жатқанын айтқымыз келеді.

Баршаңызға белгілі ата-ана болу қиын. Ал спортшының жақсы ата-анасының болуы одан да күрделі мәселе. Төменде жас теннисшіге

жақсы ата-ана бола білудің, кәсіпқой жаттықтырушылар мен мамандар ұсынған бірнеше кеңестер қатарын назарларыңызға ұсынамыз.

Жеке ескертулер. Ең алдымен анықтайтын нәрсе, балаңыздан не талап ететінін зерделеу. Егер де балаңыздың сауатты, жоғары білікті дәрігер, инженер не кәсіпкер болуын қаласаңыз, онда бұл бөлімді әрі қарай оқудың және баланы күнделікті жаттығулармен қинаудың қажеті жоқ. Одан да физикалық жаттығулардан, құрдастармен араласудан ләззат алсын. Ал егер балаңыздан атақты теннисші, әлем жанкүйерлерінің сүйікті теннисшісі болуын қаласаңыз, онда нағыз өзін-өзі тәрбиелеумен айналысатын кез.

Енді негізгі аксиомалар жөнінде біліп жүріңіз.

1-аксиома. Теннисте аз уақыт ішінде бір жетістікке жетуге болмайды. Ең дарынды деген жас теннисшіге жасөспірімдер арасындағы) жарыстарында алғашқы табысқа жету үшін 5-6 жыл, ал кәсіпқой теннисшілер деңгейіне 9-10 жыл уақыт кетеді.

Дарынды жас теннисшіде қандай қасиеттер болуы керек? *Біріншіден*, физикалық жағынан жақсы дамуы; *екіншіден*, арпалысқа әрдайым дайын мінездің бар болуы; *үшіншіден*, шыдамды болуы, ұзақ және жігерлі жаттығуларда шыдай білуі; *төртіншіден*, адал болуы және теннисті сүйеу қажет.

2-аксиома. Ойыншыдан (баладан) өзі қалағаннан артық көп нәрсені талап етуге болмайды.

3-аксиома. Еңбексіз күнің жоқ! (халық даналығы).

Өткен ғасырдың 50-60 жылдары аты әлемге әйгілі болған кәсіпқой теннисші Панчо Сегура жас теннисшілердің өзіншілдік қасиеттеріне теліп, жаттығуларға деген дұрыс қатынас жасауды үйрену керек деп атап көрсеткен. Ал балаларын теннис үйірмелеріне жіберген ата-аналарға П. Сегура төменде келтірілген жеті заңдылықты айтады:

1. Жаттығу кезінде алаңның жанында тұрып, балаңыздың іс-әрекетін бақыламаңыз.
2. Кеңестерді балаңызға аса қажет болған жағдайда ғана беріңіз.
3. Жаттығуға немесе жарыстарға балаңыз шақырғанға дейін бармаңыз. Ауттарды бақыламаңыз, шапалақ ұрмаңыз, қарсыласты жындандырмаңыз, төрешіге қарсы келмеңіз, жаныңыздағы көршінің назарын өзіңізге аударып, ойын жайында өз қорытындыңызды жасамаңыз.
4. Егер де балаңыз жарысқа қатысып жатса, бұл оның өз шаруасы. Жарысты ұйымдастырушылардың соңынан жүгіріп,

ойынның белгіленген уақытын, жеребе тастау, бөлу нәтижелерінің қорытындыларын талқыламаңыз.

5. Егер біреу балаңызды мақтаса, алғысыңызды ғана білдіріңіз, өзіңіздің ерекше қуанышыңызды көрсетпеңіз.
6. Егер де балаңыз ұтылып қалса, оған сұрақ қоюмен мазасын алмаңыз. Қалауы келгенде ол әңгімелесуді өзі бастайды. Оның көңілін көтеруге тырысыңыз. Келесі жолы ол сізден тірек іздейді. Әйтпесе ақыл айтулардан, ұзақ түсіндірулерден, кінәлаудан қашқақтап, істемеуі де мүмкін.
7. Егер де балаңыз маусым бойы сәтсіздіктерге ұшыраса, оған басу айтыңыз, кейде кәсіпқой теннисшілерде маусым бойы сәтсіздікке ұшырайтындығын есіне салып қойыңыз. Жас теннисшілер және олардың ата-аналары ешкімде, ешқашан бірде-бір жеңілмей чемпион болмағандығын естерінде сақтап жүрулері керек.

Халықаралық Теннис федерациясы ұсынады:

1. Баланы өзінің жетістіктері мен сәтсіздіктеріне жауапкершілік арқалайтын, әрбір іс-әрекетіне жауапты болуын үйретіңіз. Ойынның нәтижесі қандай болмасын балаңызды ауызша немесе физикалық түрде балағаттап, ұрыспаңыз, өз балаларыңыздан ақталуды күтпеңіз.
2. Тенниспен айналысу сіздің балаңызға бәрінен бұрын жақсы адам болуына көмектесетінін, ал атақты спортшы болу екінші мәселе екендігін есіңізде сақтаңыз.
3. Балаңыздың басқа да спорт түрімен шұғылдануын немесе басқа да іс-әрекеттерін мадақтаңыз, балаңыздың жетістіктерін оның қабілеттерімен және алға қойған мақсаттарымен салыстырыңыз, балаңыздың жетістіктерін басқа балалардың жетістіктерінен салыстырудан абай болыңыз.
4. Балаңыздың парасаттылықты, жақсы тәртіп пен этиканы сақтауын қадағалаңыз, балаңыздың кортта немесе өмірде көрсеткен нашар тәртібін елемеге болмайды, оның тәрбиесінің жетіспеушіліктерін тенниске қосып қоймаңыз.
5. Балаңыздың ойынын қадағалай отырып, сенімді, бірқалыпты және еркін отырыңыз. Кертартпа эмоциялардан абай болыңыз.
6. Жаттығулар кезінде өзіңіздің ата-аналық міндеттеріңізді ұмытып кетпеңіз – балаңызға жаттықтырушы болуға тырыспаңыз,

- күнделікті тіршілігіңізді жасаңыз, өзіңіздің орындалмаған арманыңызды балаңыздың тенниспен айналысуы арқылы орындауға тырыспаңыз.
7. Балаңыздың қарсыласының жақсы ойынын бағалай біліңіз, бұл сізге басқа ата-аналармен жақсы қарым-қатынас жасауға ұйытқы болады.
 8. Жаттықтырушы берген бағаны құрметтей біліңіз, оның оқыту әдісін сынға алмаңыз, жаттықтырушы сіздің балаңыздың өмірінде көп нәрсеге көмегі тиетін білікті кәсіпқой маман, жаттықтырушыға балаңыздың қанша жаттығуы керектігін шешуге рұқсат етіңіз.
 9. Жаттықтырушыға балаңызды жақсы танып-білуге көмектесіңіз, жаттықтырушыға жай жалдамалы жұмысшы немесе спаринг-серік ретінде қараудан бас тартыңыз.
 10. Жаттықтырушымен жиі кездесіп, балаңыздың жетістіктерін, физикалық және эмоциялық дамуын талқылаңыз.
 11. Жаттықтырушыны ауыстырмас бұрын балаңыздың алдыңғы жаттықтырушысымен барлық қарым-қатынастарының кәсіби және моральдық жағынан жойылғанына көз жеткізіңіз.

Ендігі жерде теннис этикетіне сәйкес, сіздерге мәлімет ретінде ойыншы кодексі жөніндегі қағидаларды ұсынамыз.

Ойыншы Кодексі

Негізгі қағидалары: Әдептілік. Адалдық.

1. Әрбір ойыншы өз тарапына ғана төрешілік жасайды, қарсыластың тарапына өтуге тыйым салынады. Дауласқан жағдайда даулар тор жанында шешіледі.
2. Доптың сызыққа түскеніне күмән келтірілген жағдайда көрермендердің көмегіне жүгінбеген дұрыс.
3. Аға төрешіні тек ойыншылар өзара келісімге келмеген жағдайда ғана шақырады.
4. Ойын кезінде бөтен біреуден ақыл-кеңес алуға болмайды.
5. Аға төрешінің рұқсатынсыз ойынды тоқтатуға немесе алаңнан тыс шығуға болмайды.
6. Егер де екі ойыншы да доптың дұрыс ойналғандығына күмән келтірсе, онда ұпайды қайта ойнатқан дұрыс.

7. «Аут», «тор», «екінші доп беру» сияқты дауыстарды доп ыршығаннан немесе торға тигеннен кейін бірден айту керек, әйтпесе доп ойында қалған болып есептеледі.
8. Допты ойынға қосушы келесі ұпайды ойнатар алдында ұпай санын ойнатылып жатқан геймде айту және сеттегі геймдер ұпай санын геймде бірінші ұпайды ойнатар алдында айтуы керек.
9. Допты ойынға қосушы айтқан ұпай санын допты қабылдаушы есептеп отыруы керек. Қателескен жағдайда қолды көтеріп, қарсыласты дұрыстауы қажет.
10. Қарсыластардың дауласуы келесі жолдармен шешілуі тиіс:
 - геймде ойыншылар келісетін барлық ұпайлар саналады;
 - ойынды қос ойыншы да келісетін ұпайдан бастайды;
 - даулы жағдайды жеребе тастау арқылы шешуге болады.
11. Ойыншы кестеде көрсетілген уақытта ойынды өткізуге дайын болуы қажет.
12. Ойыншылардың біреуіне кедергі жасалынған жағдайда (домалап бара жатқан доп, жүріп бара жатқан адам, зат), қарсыластың бірі қолын көтеріп, ойынның тоқтатылғанын білдірсе, ұпай қайта ойнатылады.
13. Көрші корттағы ойыншылардан доп әперуді олардан допты ойнатып болмайынша сұрамаңыз. Көрші алаңда доп ойнатылып жатқанда, өзіңіз допты алуға жүгірмеңіз.
14. Келесі басқа ойыншыға, төрешіге немесе көрерменге қарсы бағытталған төрешінің, туыстардың немесе ойыншының дәрекі әрекеттеріне жол берілмейді.
15. Ойыншы тітіркену немесе ызалану жағдайында ашу-ызамен допты, ракетканы және т.б. құралдарды соғуына, ұруына болмайды.
16. Аса кешіру мен жиіркеншілік білдіру арқылы әлсіз ойыншыны жайсыз жағдайға қалдыруға болмайды.

Дау туғызатын жерге доп түскендегі ойыншының әрекеті:

1. Ойыншы доптың түскен жерін тек өз алаңындағы тарапын ғана көре алады.
2. Доптың сызыққа тиіп кетуі болған жағдайда, ол кортқа түсті деп саналады.
3. Кортқа түскенін немесе түспегенін анықтауды қиындататын кез келген доп. Ойыншы доптың ыршығанын көрмедім деген сияқты себептер айта алмайды.

Ойынның сенің мінез-құлқына әсері

Ауыспалы мағынада айтатын болсақ, теннисші рентген аппаратының астында жатқандай, өйткені оның барлық жері анық көрінеді. Сол үшін де «Адам өмірде қандай болса, алаңда да сондай» деп бекер айтылмаса керек. Ойын мінез-құлқыты қалыптастырады, ал сенің мінез-құлқың ойын стиліңе әсер етеді. Сондықтан алғашқы қадамдардан ақ, алдыңғы қатарлы нағыз ойын мінез-құлқын қалыптастыру керек.

Ондай мінез-құлқың басты ерекшеліктері: шығармашылық, мықты ерік-жігер, атлетизм, белсенділік және әмбебап іс-әрекеттер, техникаларды қолданудың тиімділігі. Енді әрбірін жеке қарастырайық.

Теннисті шахматтың қозғалыстарымен салыстыра отырып көп айтады. Сондықтан әуел бастан-ақ қарсыласыңызға соққыларыңызды қайтаруға қиын болатындай етіп, шахматтағыдай ойланып әрекет жаса. Саған ойын барысында шешім қабылдауды және әрекет жасауды үйрену керек.

Егер де сен жоғары нәтижелерге қол жеткізгің келсе, белгілі бір қарсыластың әрекеттерінің ерекшеліктерін, жарыс жағдайын және өзіңнің мүмкіндіктеріңді есепке алып, орын ауыстыра алатын ептілік ойынды жүргізуді үйрену қажет.

Кез келген тамаша жоспардың жеңіске деген ерік-жігерсіз іске аспайтындығына сенің келісуіңе тура келеді. Тордың арғы жағында сен сияқты ойлайтын және әрекет жасайтын адам тұр. Егер сен өзіңнің барлық білімің мен мүмкіндіктеріңді жеңіс керек уақытында және оны үлкен қысым мен қиындықтарға және көбінесе жеңіліс жағдайында жинай білсең, сен нағыз ойыншы боласың.

Қазіргі кезде теннисті атлетикалық деп атайды. Атлетизм түсінігі бізге көне тарихтан белгілі. Көне замандарда атлет деп дене дамуының жоғарғы дәрежесіне тек физикалық қабілеттері жағынан емес, сондай-ақ адамгершілік және мораль жағынан да табыстарға жеткен адамдарды атаған.

Теннисшіге культуризммен айналысатын адамның бицепстері керек емес. Дене бітімі үндестікпен дамуы керек. Алғашқы кезден-ақ өзіндегі жылдамдық, күш, секіргіштік, иілгіштік, ептілік, шыдамдылық сияқты қабілеттеріңді дамытып отыр.

Теннис әртүрлі қашықтықта жүгіруге, секіруге және әртүрлі заттарды домалатуға тура келетін атлетикалық көп күреске ұқсас келеді. Мысалы, сен допты ойынға қатты қосасың да торға қарай ұмтылып,

капиталға қарай акробатикалық секіріспен жауапты соққы жасайсың, сойтіп ұпай ұтып аласың. Көп сайысқа қай жері ұқсамайды?!

Сонымен, жеңіске жеткізетін ойынның формуласын шығарайық: шығармашылық+мықтылық+ерік-жігер+атлетизм. Өз бойыңда осы қасиеттерді жақсы дамытатын болсаң, сен тек теннисте ғана емес, сондай-ақ өмірдің басқа да салаларында жоғары жетістіктерге жетесің. Ол қасиеттер саған барлық жерде қажет болады.

Бұл қасиеттер сенің ойыныңның іргетасы болады, бірақ бұлардан басқа ойын қаруларының әртүрлі арсеналы қажет, яғни секіруде және қозғалыста әртүрлі нүктелерде соққыларды түрлі күште қолдануды игеру. Осыған ұмтылу керек.

Соққы тәсілдері туралы алдағы тарауларда айтылады, ал әзірге соққыларың дәлдігімен, кенеттілігімен және тұрақтылығымен ерекшеленуі керек.

Осы тарауда біз теннис шырларына жеткісі келетіндерге ұстануға тура келетін бастапқы заңдылықтар мен қағидаларды және ойларды атап өттік. Осы бағытты ұстанып қателеспесең, онда өз қарсыласыңды жеңу қуанышына бөленесің. Ең жоғары нәтижелерге қол жеткізуге мүмкіндік бар.



ҮЙ ЖАНЫНАН КОРТТЫ ҚАЛАЙ ЖАСАУҒА БОЛАДЫ?

Әуесқой теннисшілер, көбінесе, үй жанында орналасқан алаңда асфальттық корт жасайды, өйткені оны жасаудың технологиясы оңай. Ол үшін көлемі 40x20 м болатындай жерді тегістеп, содан кейін қалыңдығы 5-7 см қиыршық тас төсеу қажет. Ол нығыздалғаннан кейін бетіне қалыңдығы 5 см болатын асфальт төсеп тегістеу керек. Бетінде ойық қалмауы тиіс.

Ойыншының аяғы алаң бетіне жұмсақ тиюі үшін ойын тараптарына олифа майын төсеп, содан кейін майлы бояу (мүмкіндігінше көк түс) жағу керек. Соңынан сызықтарды белгілеу қажет, әдетте оларды эмульсиялы бояулармен белгілейді.

Жасалған кортқа күтім керек, яғни әрбір ойыннан кейін теннисшінің аяғы таймас үшін корт бетіндегі шанды құмдарды сыпырып, жаңбырдан кейін поролонмен суларын сіңіріп тастау қажет. Қыс мезгілінде корт бетінде мұз қатыруға болады, бірақ көктемде белгі сызықтарын қайта бояуға тура келеді.

Үй жанында асфальттан басқа топырақ жабындыдағы кортты жасауға да болады. Алайда оған суды айдау мақсатында арнайы арықтар жасауға тура келеді. Топырақты кортқа алдымен ірі қиыршық тас 10 см-дей төселеді, бетіне 5 см-дей құм араласқан ұсақ қиыршық тас төселінеді. Болғаннан кейін тапталып, тегістеледі. Оның бетіне кірпіштің ұсақ сынықтары мен ұнтақ тектес топырақ аралас қоспа төселеді (85:15 %). Топырақты кортқа да үнемі күтім керек. Ыстық күндері ойыншыларға шаң кедергі келтірмес үшін оның бетіне су шашып тұрған абзал.

Үй жанында теннис алаңын тұрғызар кезде, керамзитті жабындыдағы корттар салуға да болады. Ол үшін ең төменгі қабатына қиыршық немесе құм аралас тас, оның үстіне жұқа қабат етіп құм, ал ең беткі қабатына керамзитті ұсақтары бар қоспа төсеу керек. Қоспа орнына керамзитті қабат қолданып, мұқият тегістеуге және таптауға болады. Корттың мұндай жабынды беті өте ыңғайлы: жаңбыр суы дренаждалып тез өтіп кетеді, керамзитті қабат ыдырап кетпейді. Бірақ керамзитті корттарды жаз айларында күніне бір рет ылғалдандырып тұру қажет.

Осылайша, әрбір тенниске жаны құмар немесе теннисті үйренемін деуші жастар, балалар мен оның ата-аналары мүмкіндігінше

өзінің тұрғылықты жерінен осындай корттың бірін жасап, ойынның бастапқы негіздерін үйреніп жатса, теннисте бағы жанып, нұр үстіне нұр болары хақ. Елдің болашағы жастар дейтін болсақ, онда бұл, бір жағынан, қазіргі еліміздегі жастардың бос уақытын тиімді пайдалану мақсатын жүргізуге тек мемлекет тарапынан ғана емес, сондай-ақ әрбір отбасы тарапынан өз септігін тигізері сөзсіз.





III

тарау

ЖАЛПЫ ТЕОРИЯ МЕН ТӘЖІРІБЕ



КОРТ ЖАБЫНДЫЛАРЫНЫҢ ТҮРЛЕРІ

Теннистік корттардың келесідей жабынды (покрытие) түрлері болады.

Шөптік жабындыдағы корттар, онда доп төмен тиіп ұшып, жылдам қозғалады. Допты орылған көгалға тастап көріңіз, сол кезде сіз мұндай корттардың ерекшелігін байқайсыз, яғни доп биікке асфальттағыдай секірмейді, тегіс қырқылған шөп бетінде баяу секіреді, шөп болғаннан кейін қатты тежелмейді, бірақ секіруі тұрақсыз болады. Шөп жабындысы – корт жабындысының ең ескі түрі, ол алғашқы лаун-теннис, яғни «көгалдағы теннис» пайда болған сәттен бастап қолданылады. Бүгінде бұл өзінің құрылысы мен пайдалануы тұрғысынан қымбат және климаттық жағдайларға тәуелді болғандықтан аз таралған корт жабындысының түрі болып табылады. Шөптік корттардың қасиеті шөбінің биіктігі мен қалыңдығына және қаттылығы мен ондағы топырақтың ылғалдылығына да байланысты. Шөптік кортта ойнай алатын ойыншы жоғары пилотажды ұшқыш секілді. Сондықтан да дәстүрлі шөптік кортта өтетін Уимблдон жарысы теннисшілер үшін нағыз Эверест шыңы деп аталады.

Топырақтық жабындыдағы корттар, мұнда доп баяу әрі тежелген түрде ұшып, оның тиіп ұшуы тұрақсыз болады. Топырақтық корт өзінің арзандығы және төмен қауіптілігіне байланысты ең кең таралған теннис корты болып саналады. Топырақтық корттардың беткі жабындысы құмның балшық, кірпіш немесе тас түйіршіктерімен (кейде резина мен пластика түйіршіктері) араласқан қосындысынан тұрады. Ал көбінесе топырақтық корт жабындысының беткі жағына «теннисит» деп аталатын айрықша қосынды пайдаланылады. Топырақтық корттарды пайдалануда олар үнемі суландырылып, тегістеліп, нығыздалуды, белгі сызықтарын тазартуды талап етеді. Ондай корттардың үстінде доптарды түрліше беруге болады, жаңа ойнаушылар оның бетіндегі доп секірісі мен оны қатесіз көріп, сезінуі үшін біраз уақыт қажет етіледі. Топырақтық корттар заманауи және сапалы дренаждық жүйені қажет етеді, сонда ғана ол артық суды жұтып, күнге қатты құрғамайтын болады.

Қатты жабындыдағы корттар (хард), олардың беті доптың шапшаң әрі тұрақты тиіп ұшуымен ерекшеленеді. Бұл нағыз болжамды және аса жылдам корттар болып есептеледі, өйткені ондағы доп тежелмейді, биік ұшады. Олардың кемшілігі – қаттылығында,

яғни мұндай жабынды омыртқаға, сүйектер мен аяқ бұлшықеттеріне және буындарға деген жүктемені күшейтеді. Мұндай корттар аяқтың тірелуінде өте қауіпті болады. Хард-корттардың құймалы беті – түрлі құрамнан тұратын, бірнеше акрилді қабат, бұл асфальттық, бетондық немесе ағаштық еденнің бетіне жағылады. Хард-корттарға арналған кең таралған акрилді жабынды түрі бес қабатты «Регу-пол» жабындысы болып табылады. Бұл корттардың басқа корттардан ерекшелігі онда кез келген ауа райында ойнауға болады және ашық-жабық ғимараттарда да пайдаланылады. Оларға жөндеу жүргізу өте қарапайым әрі аз уақытты қажет етеді.

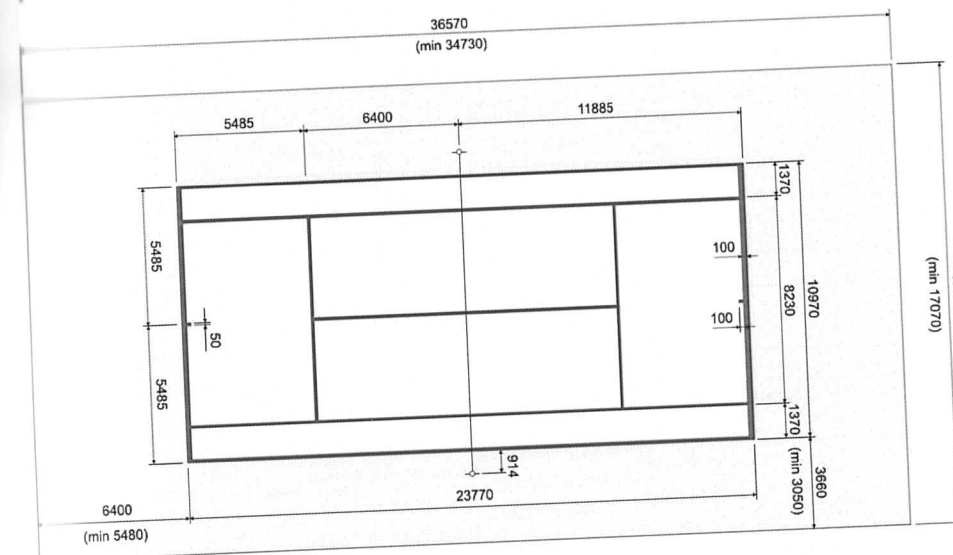
Синтетикалық кілем жабындысындағы корттар – барлық корттар ішіндегі ең баяу түрі, бірақ пайдаланылатын материалы мен қабаттарының қалыңдығына қарай доптың тиіп ұшу сипаттамасы қатты өзгеруі мүмкін. Рулондық және плиталық типтегі екі түрлі кілемдік жабындылар қатты және тегіс жерге төселеді. Жабындының бұл түрі негізінен жабық корттарда, ғимараттардағы корттарда пайдаланылады. Кілемдік синтетикалық жабындылар ішіндегі ең кең таралғаны «Терафлекс» және «Суприм» есептеледі. Олар өздерінің құрамындағы амортизациялық қабаттардың болуы себепті жоғары төзімділігімен және төмен қауіптілігімен ерекшеленеді. Кілемдік жабындының тағы бір түрі – жасанды шөп, ондағы доптың тайғанақтығы болжамды және тиіп ұшуы жұмсақ, қауіптілігі және омыртқаға, аяқ пен буындарға түсетін жүктемесі төмен. Синтетикалық кілемдік жабынды сапа стандарты бойынша кәсіпқой және жаңа ойыншылар үшін де қолдануға тұрарлық.

Бұл айтылғандардан бөлек ағаштық, асфальттық жабындыдағы теннис корттары болады. Алайда ондай корттар сирек қолданылады, өйткені қазіргі талаптарға сәйкес келмейді. Ондай корттарда, халықаралық турнирлерді айтпағанның өзінде, кәсіпқойлық турнирлер де өткізілмейді.



ЕРЕЖЕ БОЙЫНША ОЙНАУ

Теннистің ережесі өте қарапайым. Алаң тормен екі жартыға бөлінген. Доп беруші допты алаңның келесі жартысына түсіру керек, ал допты қабылдаушы оны доп беруші жакка қарай қайтаруы тиіс. Кім қателік жіберсе, қарсыласқа ұпай береді. Әрине, бұл ойынды өнерлі әрі көріністі етудің көптеген түрлері бар. Спортшылар сокқыны қайтарыпмайтын етіп соғуға тырысады, алайда теннисте ең бастысы – қарсыластың алаңына дәл және күшті сокқы беру. Теннис ойыны алаңының ені – 10,97 метр, ұзындығы – 23,78 метр, алаңды бөлетін тор биіктігі – 1 ярд, яғни 91,4 см болады. Жұптық ойында алаңның барлық ені пайдаланылады, ал жалғыз ойында спортшылар екінші жартыдағы 8,23 метр енінде ойнайды. Сары кедірлі доптар егіз бауырлар тәрізді, ал ракетка ол техникалық ойлардың керемет жетістігі болып табылады. Бұларды теннисші ойынының ерекшеліктерін, теннистік корт жабындысын және басқа факторларды есепке ала отырып, жеке түрде таңдайды.



Ойын есептері келесідей жүргізіледі: ойын сеттерге бөлінеді, ал сеттер геймдерден тұрады. Геймді ұту үшін төрт доп (доп беруді) ұту қажет, олардың әрқайсысына 15, 30, 40 ұпай беріледі, бұл бір гейм болып есептеледі. Егер геймде ұпай саны 40:40 болса, онда екі ұпайды кезегінен ұтқан ойыншы геймде жеңіске жетеді. Кім алты геймді

ұтса, сетті, мысалы 6:4 есеппен ұтқан болып есептеледі. Ал 5:5 болып қалса, қарсыластың біреуі екі геймді қосымша ұтпайынша ойын жалғаса береді. Есеп 6:6 болған жағдайда, тай-брейк тағайындалып, жеті ұпай ұтысына дейін, яғни екі ұпай артықшылығымен алғанға дейін ойын жалғасын табады.

Love	нөл	Zero	нөл
15	он бес	15 all	он бес – он бес
30	отыз	30 all	отыз – отыз
40	қырық	Deuce	тең
Ad	көбірек	Game	гейм
Deciding point	шешуші ұпай	Receiver's choice	қабылдаушылардың таңдауы
Leads	алдында	Lead	алдында
1 set all	бірде-бір	2 sets to 1	екіде бір
2 sets all	екі-екіден	3 sets to 2	үште екі
1 st serve	бірінші допты ойынға қосу	Game, set and match	гейм, сет және матч
2 nd serve	екінші доп беру		
1	бір	1 all	бір бір
2	екі	2 all	екі екі
3	үш	3 all	үш үш
4	төрт	4 all	төрт төрт
5	бес	5 all	бес бес
6	алты	6 all	алты алты
7	жеті	7 all	жеті жеті
8	сегіз	8 all	сегіз сегіз
9	тоғыз	9 all	тоғыз тоғыз
10	он	10 all	он он
11	он бір	11 all	он бір он бір
12	он екі	12 all	он екі он екі
13	он үш	13 all	он үш он үш
14	он төрт	14 all	он төрт он төрт
	Seats (quickly) please	Отырыңыздар (тезірек), өтінемін	
	Quiet Please	Тыныш, өтінемін	
	Thank you	Рақмет	
	Players are ready	Ойыншылар дайын	
	Switch mobile phone off	Ұялы телефондарыңызды сөндіріңіздер	
	No flash light photography	Фотожарқылды пайдаланбаңыздар	
	Ball change in 1 (2) games	Доп ауыстыру бір ойыннан (екі ойыннан) кейін	

Trainer called to court	Кортқа дәрігер шақырылды		
... is now receiving a MTO	...медициналық көмек көрсету үшін үзіліс алды		A ten-point match tie-break will now be played to decide the match.
Treatment off-court	корттан тыс емделу		
... has to retire due to injury	...жарақат алғандықтан матчты жалғастыра алмайды		Қазір он ұпайға дейінгі tie-break матчты ойнатылады, осы ойын матч жеңімпазын анықтайтын болады
Play is suspended	Матч кейінге қалдырылды		
Bring the balls back	Барлық доптарды жинап алыңыз		
3 minutes	үш минут	Ball(s)	доп (доптар)
2 minutes	екі минут	New balls	жаңа доптар
1 minute	бір минут	Ball kid(s)	болл-бой(лар)
Qualifying	біліктілік	Get ball	допты ал
1 st round	бірінші айналым	Don't move	тоқта
2 nd round	екінші айналым	Line Umpire	сызық төреші/лайнсмен
3 rd round	үшінші айналым	Show mark	ізіңді көрсет
4 th round	төртінші айналым	Towel	орамал
¼ final	ширек финал	Sawdust	үгінді
½ final	жартылай финал	Water	су
Final	финал	Water court	кортқа су шашыңыз
First game	бірінші гейм	Sweep court	кортты сыпырыңыз
First set	шешуші сет	Rain	жаңбыр
Match Tie Break	Матч tie-break		
	Ladies and gentlemen	Ханымдар мен мырзалар	
	To the right of the chair	Оң жақтан	
	To the left of the chair	Сол жақтан	
	Best of 3/5 tie-break sets	Үш/бес сеттен тұратын матч, барлық сетте тай-брейк	
	Final set advantage	Тай-брейксіз шешуші есеп	
	... won the toss and chose...	...жребий бойынша жеңді және таңдалды...	
	The match will consist of two tie-break sets with no-ad scoring. At one set all, a ten-point match tie break will be played.		Бұл матч есеп тең болған кезде шешуші ұпайды ойнату арқылы екі есептен тұратын болады. Матч жеңімпазы он ұпайға дейінгі шешуші Tie Breakте айқындалады.
To serve	доп беру	Time	уақыт
To receive	қабылдау	... to serve	...допты береді
Side	тараптар	1st set	Бірінші сет
Deferred	таңдаудан бас тарту	Play	Мархабат

Сонымен, шешуші доп беру – сет-болда жеңіске жетті, мұнымен бірге сетте де жеңіске жетті деп есептеледі. Бұл үшін екі сетте үшеуін (әйелдерде), үш сетте бесеуін (ерлерде) жеңу қажет. Доп берудегі соңғы доп матч-бол деп аталады. Осы аталғандарға байланысты ойындар бірнеше сағаттарға, кейде келесі күнге жалғасып жатады, өйткені теннисте уақыт бойынша шектеу жоқ.

Балалар мен жасөспірімдерді спорт мектебіне қабылдаудың жалпы қабылданған нормативтері

Теннистің бастауыш секцияларына барлығын алады. Алғашқыда балалар доппен стандартты жаттығуларды орындай отырып, қарапайым тәсілдерді жасаумен айналысады. Алғашқыда балалар допты көруді, допқа қарауды, допты бақылауды үйренеді. Содан соң күш пен дәлдікті және соққыларды дұрыс орындауды игереді. Егер сіз балаңызды спортшы емес, жай ойынның дағдыларына үйретуді ғана қаласаңыз, онда осы қарапайым тәсілдер жиынтығын игерудің өзі жеткілікті. Ал егер балаңыз мүмкіндігінше 8-10 жаста «үлкен теннис» деп аталатын спортпен шынайы айналысу үшін баратын болса, онда әңгіме басқаша болмақ.

Кеңестік уақытта жас спортшыны тенниске үйрету үшін оның жарамдылығын анықтаудың бірыңғай нормативтері болды. Бұл нормативтерді бүгінгі күні де көптеген жаттықтырушылар пайдаланады. Нормативтер үш топқа бөлінеді:

1. Баланың даму көрсеткіштері (бойы, салмағы, кеуде ауқымы және өкпе көлемі).
2. Бақылау сынағы (60 және 300 метрге жүгіру, динамометрия, орнынан ұзындыққа және екі аяқпен жоғары қарай секіру, таяқты бұрау).
3. Баланың психикасын зерттеу.

«Доп мектебі» – кез келген теннис мектебіндегі бастапқы жаттығулар. Олар қолмен допты лақтыру мен қағып алудың күрделі жаттығуларынан тұрады, оған бала қызығушылық, қабілеттілік пен шын ниет танытуы тиіс. Балада доппен жаттығуға байланысты пайдасыз, ішпыстырарлық ойынға деген сезім болмауы керек, бұл дегеніміз теннисте маңызды болып табылатын назар аудару мен реакцияны жаттықтыру негізі.

Жоғарыда аталғандардың барлығы баланы БЖСМ-ға қабылдаудың негізі болып табылады, яғни бала денесі дамыған, психикалық тұрақты, өте сақ әрі епті, доп ойынына қызығатын болуы керек.

Бала тек допка үйренгеннен және реакция жылдамдығын, дәл қағып алу мен лақтыру жаттығуларынан кейін, үлкен теннистің тәсілдерін, соққыларын, тактикасы мен айласын үйрену үшін қолына ракетка алады. Мұнда бақылаушылық сынақтық емтихан ракеткамен стандартты жаттығуларды орындау болып табылады, яғни бір жылдық оқудан соң балалар күштік және дәл соққылар, реакция шапшаңдығы мен қозғалыстар үйлесімділігі бойынша тапсырады. Мұндай емтихандар кейін үйрену процесі кезінде де қайталанатын, емтихандық тест шарттарын орындай алмау мектептен шығаруға алып келуі мүмкін.

Баланы теннис мектебіне бере отырып, өз балаларыңызды бос уақытында пайдалы іспен ғана айналыстырып қоймай, сондай-ақ оның денсаулығы мен мінез-құлқын нығайтып жатқаныңызды ұмытпауыңыз керек.

Мектептің аты – мектеп, онда оқу керек, тапсырмаларды орындау керек, емтиханды жақсы тапсыру үшін жанкештілікпен жаттығу қажет. Өйткені бала емтиханда сүрінсе, ол үшін бұл үлкен психикалық жарақатқа айналады, ал мұны болдырмас үшін баланы еңбексүйгіштікке, жұмысқа деген қабілеттілікке тәрбиелеу қажет.



ЖАС ТЕННИСШІЛЕР АТА-АНАЛАРЫМЕН ӨЗАРА ҚАРЫМ-ҚАТЫНАС ЖАСАУ

Ойыншылардың қалыптасуында ата-аналар маңызды рөл атқарады. Олардың қолдаусыз, қатысуы мен қамқорлығынсыз, көбінесе жас ойыншылар теннис жолында күтетін қиындықтар мен соққыларды басып өте алмайды. Табиғи ата-аналық инстинктімен жүру көбінесе апатты салдармен аяқталады.

Мүмкіндігінше ата-аналарды жаттықтырушылардың басшылығында тиісті дайындықтан өткізудің артықтығы жоқ. Көптеген ата-аналар бәсекелестік басқарып тұрған балалар теннисінің күрделі де қатаң әлеміне тосыннан түседі. Олар белсенді ойын жүргізуді үйренбесе, онда олардың балалары ойыннан тыс қалатынын түсінеді.

Сол үшін де ата-аналарды өздерінің орындарын нақты анықтауға дайындауда, жаттықтырушылар үшін келесідей ұсынымдарды мысалға келтіруге болады.

Ата-аналар балаға тек ұтыс үшін ойнауға қысым жасамауы керек екенін түсінулері тиіс. Қысым көрсете отырып олар мәселелерді тереңдетіп, ойыншы ретінде баланың өсуіне кедергі жасайды. Балалардың да ересектер сияқты қысымсыз еркін түрдегі ортада ойнағысы келетінін естен шығармау қажет. Ата-аналар неғұрлым ойыннан алған рахат пен қуанышты көбірек бөлісіп отырса, соғұрлым олардың балалары сәттілікке қол жеткізе түседі.

Ата-аналар балаларының тенниспен айналысуын қаржы салу деп қарастырмаулары қажет. Ұлттық немесе өңірлік деңгейдегі балалар теннисінің өзі айтарлықтай текті дүние. Егер ата-аналар бір кездері олардың шығындары орнын табады деп санайтын болса, онда олар ырықсыз балаға қысым көрсеткен болып есептеледі. Ата-аналар өздерінің шығыстарын тұлғаны қалыптастыруға салу деп түсінуі тиіс. Теннис ойыны – спортшының тұлғаға айналуына көмек беретін өмірлік тәжірибе.

Ата-аналар балаларының жеңістеріне аса қуанып, ұтылуына қатты қынжылмаулары керек. Жеңіске байланысты балаға сыйлық немесе басымдық берудің мүлдем қажеті жоқ. Бірақ ұтылған кезде балаға сүйіспеншілік танытпау мен көңіл аудармау өте негативті әсер етеді. Жалпы балалар ойынды емес, ата-ананың махаббаты мен келісімін ұтуы қажет екенін жылдам түсіне бастайды.

Ата-аналар өздерінің «мен» деген түсінігін, баланың тұлғасымен аралыстармағаны абзал. Олар көбінесе балаларының қателіктерін

жеке өздерінің қателіктері деп қабылдайды. Мысалы мынадай сөздерді көп естуге болады: «Біз бүгін сағат үште ойнаймыз», «Біз ұтылып қалдық», т.б.

Ата-аналарды балаларының ойынын бақылап тұрған кезде кері эмоция мен нервоздылық білдірмеуге үйреткен дұрыс. Егер ата-ана позитивті немесе оптимист бола алмаса, онда оларға матчқа қатысудың қажеті жоқ. Өздерінің ішкі ахуалына қарамастан, ата-ана сырттай күштілік және бейжайсыз көрінуі тиіс. Тек жас ойыншы шыдамсыздық, адалсыздық пен негативизм шақырса ғана, ата-ана араласып, баласына өз ашуын білдіре алады. Егер мұндай жағдай үйлестіруге көнбесе, баланы корттан алып кетеді.

Ата-аналар өз балаларының жаттықтырушысы болатын болса, онда ол қатты тәуекелге бел буады. Ата-ана болуы өте қиын, ал бір-біріне әрі ата-ана, әрі жаттықтырушы болу одан да қиын.

Ата-аналарға жаттығуларға барудың, жазбалар мен бейнетүсірілім жасаудың мүлдем қажеті жоқ. Жалпы алғанда, ата-ана да, жаттықтырушы да тек өздерінің жұмыстарымен айналысулары керек.

Ата-аналарға жарыстарға қатысу үшін ең жақсы эмоциялық ахуал, ол қысымнан еркін болу екенін түсіндірген дұрыс. Осы бойынша, қаншама болашағынан үміт күттіретін ойыншылардың ата-ана қысымына шыдай алмағандығы жөнінде мысалдар келтірген жөн.

Ата-аналарға олардың балаларының үлкен спортта алған өмірлік тәжірибесінің маңыздылығын айту қажет. Бұл әсіресе балалар теннисіне қатысты. Спорт – бұл миниатюрадағы өмір. Егер теннисші корттағы мәселені шешіп, дағдарыстық жағдайдан конструктивті түрде шыға алса, онда ол мақсатты әрі бүтін тұлға болып шығады.





IV
тарау

СПОРТТЫҚ ЖАБДЫҚТАРДЫ ТАҢДАУ



ЫҢҒАЙЛЫ РАКЕТКА – ЖАҚСЫ ОЙЫННЫҢ КЕПІЛІ

Теннистегі ракетка жабдықтың маңызды элементі болып табылады. Сол үшін де оған ерекше көңіл аудару қажет. Бұл ойында әрдайым бір нәрсе кедергі жасап, допты жан-жаққа әкетіп, саусақтарды шаршатуды ешкім қаламайды. Ойыннан рахат сезімін алу дұрыс таңдалған ракеткаға байланысты. Сондықтан жақсы ракетка сіздің ойыныңызды жақсартса, дұрыс таңдалмаған ракетка сіздің өсу жолыңызда кедергі болуы мүмкін.

Сондай-ақ өздерінің деңгейі мен ойын техникасына қарай ракетка таңдайтын кәсіпқойлар салмағын, соққыны орындау әдетін, кортты, қарсыласты да есепке алады.

Қазіргі заманғы нарық кәсіпқойлар үшін де, жаңа айналысушылар үшін түрлі ракеткаларды ұсына алады. Ал олардың айырмашылығы – бағасында. Ракетканы маман таңдауы тиіс, онсыз алынған ракетка дұрыс ракетка болмайды.

Жалпы алғанда, ракетканың параметрлерін біліп, танысқанның айыбы жоқ деп ойлаймыз. Қазіргі теннистік ракеткалардың тиімді өлшемі ересектер үшін 27-27,5 дюймды құрайды. Әрине, бұл тек жаңа бастаушылар үшін алғашқы ақпарат. Шын мәнінде, бұл әлдеқайда күрделі мәселе.

Халықаралық Теннис федерациясы теннистік ережелерде ракеткаларға талаптарды регламенттеп қойған.

Лимиттеу бойынша: ракетка ұзындығы, бас өлшемі, ішектерінің орналасу тегістігі және ракеткаға бейімдік заттарының болуы (оның ішінде механикалық және электрондық).

Ракетка ұзындығы 29 дюймнан (73,66 см) аспауы тиіс, оның ішінде номиналдық өлшемі ересектер үшін 27 дюйм (68,58 см). Жасөспірімдер мен балалар үшін 26, 24, 21 және 19 дюйм болуы шарт.

Ракетка ені 12,5 дюймнан (31,75 см), ал ракетканың ішекті беті 11,5 дюймнан (29,21 см), еніне қарай 15,5 дюймнан (39,37 см) аспауы қажет.

Сонымен қатар ракеткаларда тұтқа өлшемі, қаттылығы, салмағы, үйлесімділігі және ракетканың инерция сәті де нормаланып қойылған.

Ракетканы дайындау материалдары

Заманауи теннистік ракеткалар жоғары технология өнімдері болып табылады. Сол үшін де бұрынғыдай ағаш ракеткаларды еш жерден кездестірмейсіз. Қазіргі ракеткалар олардың маркаларында көрініс табатын заманауи материалдардан жасалынады.

Композитті материалдар (composite materials). Мұндай жазу бірнеше материалдар жинағынан жасалған ракеткаларда болады (графит, фибергласс, титан және т.б.).

Алюминий (aluminum). Теннис ракеткасы өндірісінде қолданылатын ең арзан материал. Негізгі басымдығы – төмен бағасы мен ұзақ шыдамдылығында. Қатты затқа тисе сынбайды, бірақ майысады.

Керамика (keramika). Керамика ракеткалардың қаттылығын ұлғайтып жіберді, ол ауыр және сынғыш болды. Алғашқы кездерде үлкен танымалдылыққа ие болған ол жылдар өтіп өндірістен алынып тасталды.

Фибергласс (fiberglass). Фибергласстың да уақыты өткен. Ол да керамика тәрізді өндірісте ракетканың тек қажетті жабдықтарын шығаруға ғана қолданылады. Ол ракетканың доғасына қосымша икемділік беру үшін пайдаланылады.

Графит (graphite). Бүгінгі таңдағы көптеген ракеткалар графитті қолдану арқылы жасалады. Бұл материал мықты әрі жеңіл. Соққыға мықты күш беріп, допты да жақсы сезеді.

Титан (titanium). Өзінің сипаттамасы жағынан графитке жақын. Көп жылдар титаннан жасалынған ракеткалар сәнге айналды. Алайда титан мен графиттің байланысы керемет сипаттама береді. Оның қосындысынан жасалған ракеткалар мықты әрі жеңіл болды. Осы екі материалдың қосындысынан жасалған ракеткаларды іздестіруге болады.

Гиперкарбон (hyper carbon). Бұл материалды шығарған АҚШ-тың NASA-сы және Wilson фирмасы. Нарықта белсенді жүріп келе жатқан материал түрі. Ол титанға қарағанда төрт есе қаттырақ, төрт есе мықтырақ және 65 %-ға жеңіл екен. Егер бұл рас болса, болашақта осы түрдегі ракеткалар көп қолданылмақ.

Ракетка тұтқасының көлемін таңдау

Сізге ракетка тұтқасының қолыңызға дәл келетінін анықтау өте қарапайым: ракетканы алақаныңызға қойыңыз, сосын оны қысыңыз,

одан соң қысып тұрған саусақтар мен алақан арасындағы ашық жерге екінші қолыңыздың сұқ саусағын қыстырыңыз. Егер ашық жерге осы сұқ саусағыңыз сыйып тұрса, онда осы тұтқа сізге лайық.

Ал енді тұтқаның ұзындығын анықтаудың екі жүйесі бар, олар: америкалық және еуропалық жүйелер. Америкалық жүйе бұл ұзындықты дюйммен анықтаса, еуропалықтар бұл ұзындықты дюймның сегіз бөлігімен есептейді екен.

Төмендегі кестеге қараңыз:

Еуропалық	Америкалық	Сантиметрде	Ұсынылған
1	4 1/8	10,5	Балаларға
2	4 ¼	10,8	Балаларға
3	4 3/8	11,1	Әйелдерге
4	4 ½	11,4	Ерлерге
5	4 5/8	11,7	Ерлерге
6	4 6/8	12,0	Ерлерге

Ракетка басының көлемін таңдау

Oversize және SuperOversize басты ракетка көбінесе артқы сызықта ойнауды ұнататындар немесе жұп ойыншылар үшін тура келеді. Өйткені оның қосымша ішекті беті допты жақсы бұрауға және кесуге мүмкіндік береді. Алайда, есте сақтау қажет, мұндай ракетканы пайдаланушылар дәл емес соққылар санын арттыруы мүмкін. Мұндай ракеткалар қуатты соққы беруге ие. Сонымен қоса бұл ракеткалар ішектерінің орталық секторы болады, соның арқасында онда доп жақсы сезіліп, соғу ыңғайлы да қуатты болады. Бұл ракеткамен соққы жасау үшін көбірек күш салуға тура келеді.

Midsize және Midplus басты ракеткалармен қарсыластың қуатты соққысына қарсы ұшқан күйде соғу және доп беру ыңғайлы. Олар допты жақсы бақылауды қамтамасыз етеді, бірақ онымен ойнау дәл әрі нақты болуы тиіс, олармен ұсақ кателіктер жасауға мүлде болмайды.

Егер сіз жақсырақ бақыланып, қуатты соққы беретін екі жақтама басты ракетканы қаласаңыз, онда Midplus басты ракетканы таңдағаныңыз абзал. Олар өзінің әмбебаптығымен кең танымалдылыққа ие болуда.

SuperOversize-дың алаңы 870 см² жетеді және тек жаттықтырушысы осындай түрге өтуге кеңес бергендер үшін тура келеді. Мұндай

үлкен ракеткалар допты өте нашар бақылайды, бірақ шебер колдарда, онымен артқы сызықтағы ойында, жұппен ойнауда керемет үлгі көрсетуге болады.

Төмендегі кестеге қараңыз:

Түрі	Ішекгі бетінің алаңы	
	Дюймда	Сантиметрде
Standard (ескі ағаш ракеткалар)	66	426
Midsized	70-89	452-574
Midplus	90-105	580-677
Oversize	110-115	710-742
SuperOversize	116-135	748-781

Енді осы айтылған ракеткалар доғасының ұлғайтылған қалыңдығы туралы қысқаша айтып өтсек.

1980 жылдардың соңында осындай модельдегі, мысалы Wilson Profil тәрізді қалың түрлері нағыз революция жасаған болатын. Көптеген фирмалар түрлі типтегі қалыңдықта ракеткалар жасады. Мәселен, Prince фирмасы доғаның жоғары жағын, ал Head фирмасы төменгі жағын кеңейтті, Classic Beam фирмасы болса бірдей екі жақты кеңдікте жасады. Өйткені доға неғұрлым қалың болса, соғұрлым соққы қуатты және ракетка қатты болды. Түрлі модельдегі ракеткаларда доғаның қалыңдықтары 18-ден 30 мм-ге дейінгі аралықта болады.

Жалпы ракеткалар салмағы туралы айтсақ. Графитті ракеткалардың пайда болуымен тұрақты тенденция қалыптастыру қарастырылуда, ал бір жағынан олардың салмағын одан да азайтуға тырысушылар бар. Қазіргі кезде ракетканың орташа салмағы 11,5 унцияны немесе 325 г-ды құрайды, бұл салмақтың өзі үнемі азайтылуда. Жаңа түрде шығарылып жатқан қазіргі кейбір ракеткалар салмағы 10 унцияға да жетпейді. Өйткені ракетка неғұрлым жеңіл болса, онымен сермеп соғу нақтырақ болады, бірақ ол шапшаң ұруды талап етеді.

Төмендегі кестеге қараңыз:

Маркировкасы	Салмағы	
	Унция	Грамм
USL, SL (өте жеңіл)	11,5	300-354
L (жеңіл)	12,5	354-368
LM (орташа жеңіл)	13	368-382
M (орташа)	13,5	382-396
T (ауыр)	14 – жоғары	396 – жоғары

Теннис доптары

Жалпы теннис жабдықтары бойынша ракеткадан басқа келесі маңызды жабдық ол теннис добы болып табылады. Теннис добы екі бөлек, бір-біріне жапсырылған резінке жартышарлардан тұрады. Доптың сырты нейлон қосылып, жүннен жасалған тығыз түктерден тұрады. Сырты әдетте сары-жасыл түске боялады. Халықаралық ережелер бойынша олардың салмағы мен көлеміне стандарттар қарастырылған: салмағы – 56,7-58,6 г, көлемі – 6,35-6,67 см болады. Негізінен, оны ұруға қанша күш кететіні және оның қаншалықты қызмет жасайтындығы допты таңдауға байланысты. Ендігі жерде сол түрлері туралы әңгімелейік.

Теннис доптары ішкі қысыммен немесе қысымсыз түрде болады. Ішкі қысымды доптар деп аталуының себебі оның жұмсақтығы мен тиіп ұшу күші сол ішкі қысымға байланысты. Бүгінде өндірілетін доптар дәл осылар, онымен ойнау ыңғайлы. Олардың тиіп ұшуы қысымы жоқ допқа қарағанда күштірек. Алайда олар қосымша ауасын тез жоғалтып, онымен бірге өзінің ойындық қасиетін де жоғалтады, сол үшін оны жиі ауыстыруға тура келеді. Сондықтан ауа қысымын тез жоғалтпас үшін мұндай доптарды пластикалық немесе металл қорапта, болмаса салқын жерде сақтайды.

Қысымы жоқ доптар жиі ұшырасады, бірақ олар аса танымалдыққа ие емес. Олардың резінкелік негізінің қабырғалары қысымы бар доптарға қарағанда қалың, сол үшін де олардың тиіп ұшуы мен жұмсақтығын құрылымы қамтамасыз етеді. Бірақ оның тиіп ұшуы төмен болғанымен, ол ұзақ сақталады және оны неғұрлым көбірек қолданса, соғұрлым оның тиіп ұшуы жақсара түседі.

Жылдамдық белгісі бойынша теннис доптары баяу, орташа және жоғары жылдамдықты деп бөлінеді:

- жылдам доптар қатты келеді және оларды ойында жылдамдықты ұлғайту үшін топырақ жабындыдағы корттарда пайдаланады;
- орташа доптар әмбебап болады және барлық типтегі корттарда кез келген ойыншы үшін жарайды;
- баяу доптар жаңа үйренушілер үшін өте тиімді.

Доптарды жүндес дәрежесіне қарай стандартты, экстра және шөпке арналған деп бөледі. Тығыз жүнді теннис доптарының маталы беттері резінкелі ядроны соққы кезінде сақтайды, ал түктер доптың ракетка бетімен және кортпен байланысын қамтамасыз етеді. Жақсы

байланысу үлкен тиіп ұшу мен жылдамдық күшін береді, сондай-ақ допты айналдыруды жеңілдетеді.

Доптардың бет қабығы оларға арналған корт типтеріне қарай түрлерге бөлінеді:

– стандартты бет қабықты доптар топырақты және жабық корттарда пайдалану үшін қарастырылған. Олардың бет жүні жұқа, яғни 2 мм. Қатты жабындыдағы корттарда пайдалануда тез тозады;

– экстра бет қабықты доптар шыдамды болғандықтан қатты жабындыдағы корттарда ойнауға арналған;

– шөпке арналған доптар шөпті корттарда түсін сақтап қалу үшін айрықша құрамды бояулары болады.

Ойыншының деңгейіне байланысты доптар турнирлік, спорттық және әуесқой түрлерге бөлінеді:

– турнирлік доп түрлері жоғары талаптарға сәйкес келеді, сондықтан турнирлерде пайдаланылып, кәсіпқойларға арналған;

– спорттық доп түрлері біріншіге қарағанда сәл төменгі қатаң талапқа жауап береді, бірақ кәсіпқой еместер оны байқамайды;

– әуесқой доп түрлері жаңа үйренуші ойыншыларға арналған.

Есте сақтау қажет, кейбір доптардың қаптамасында Championship деген жазу болады. Көп адамдар оны чемпионаттарда қолданады деп түсінеді. Бірақ олай емес, сол доптар нағыз жаттығу жасауға арналған.

Допты таңдаудағы екі қарапайым кеңес:

– беті қатты жерде тұрып, допты көздің деңгейіне дейін көтеріп тұрып тастау керек. Егер оның тиіп ұшуы белге дейін жетсе, онымен ойнау өте ыңғайлы болады;

– допты қолыңызға алып қысып көріңіз. Егер оны жартысына дейін қыса алсаңыз, онда ол доп ойнауға жарамсыз болады.

Теннис жабдықтарына байланысты ракетка мен доптан басқа киім және аяқ киім, бас киім, футболка және жейде, жалпы әйелдер киімдері, шұлық түрлері болады. Осы айтылғандардың ішінде оқырманға түсінікті болу үшін және ойында ең маңыздысы болып табылатын ракетка мен теннис добына біз кеңінен тоқталдық. Ал қалғандарын тенниске жаңа келушілер мен балалардың ата-аналарының еркіне қалдырдық.



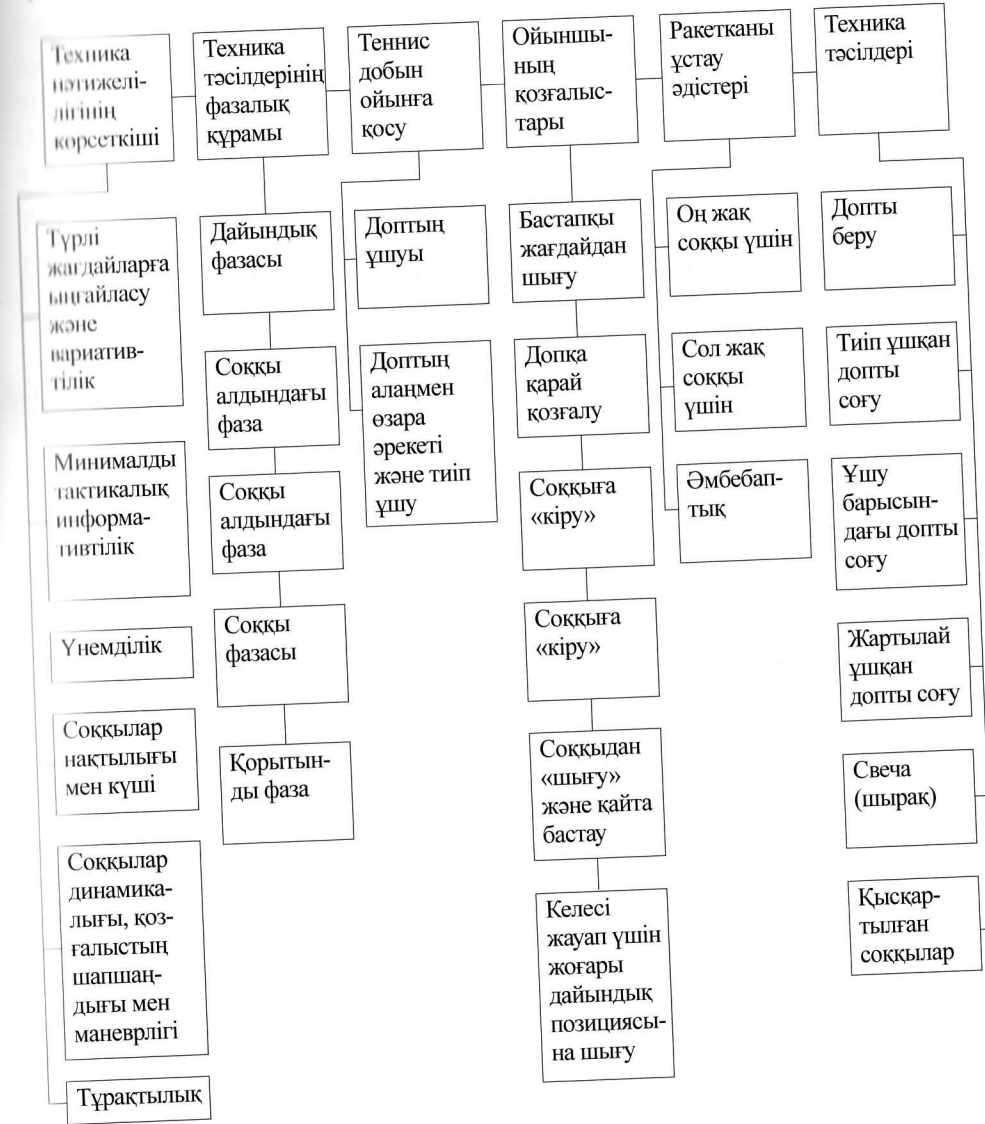
V
тарау

ТЕННИСШІ ТЕХНИКАСЫ



Теннисші техникасын соққылар мен қозғалыстар сияқты қимылдық іс-әрекеттердің ауқымды кешені құрайды. Жекелеген соққылар – техникалық тәсілдер қозғалыстардың рационалды жүйесін көрсетеді.

Алаңдағы қозғалыстар орындалған соққының құрамдас бөлігі немесе өзіндік мәні болуы мүмкін. Егер өзіндік мәні болған жағдайда, қарсылас жауапты әрекетке дайындалып жатқанда, соққыдан «шыққаннан» кейін алаңда жаңа, тактикалық тиімді позицияны иелену үшін оны жүзеге асырады.



1. ТЕХНИКА НӘТИЖЕЛІЛІГІНІҢ КӨРСЕТКІШТЕРІ

Вариативтілік және түрлі жағдайларға жылдам үйрену

Техника вариативтілігі спортшының бүкіл соққылар кешенін пайдалана алу және оларды пласировка, күш, доптың айналу ерекшеліктері, сондай-ақ дайындық және соққылық қозғалыстар бойынша әртүрлілендіру қабілеттілігінен көрініс табады. Техникалық тәсілдердің жан-жақтылығы түрлі жабындыдағы алаңдарда ойын шарттарына жылдам үйренуге жәрдемдеседі. Доптың «жылдам» және «баяу» алаңдардағы жылдамдығы, бағыты, ұшқан доптың биіктігі айтарлықтай ерекшеленеді. Нәтижесінде ойыншының соққы жасауға қажетті уақыты қысқарады. Бұл қозғалыстарды аздап ұлғайтуды талап етеді.

Теннисші техника тәсілдерін нақты және күшті соққыға жағдай жасай отырып, дененің барлық бөлігінің қатысуымен, мүмкіндігінше ең тиімді жағдайда орындауға тырысуы қажет. Алайда мұндай жағдайлар бола бермейді. Бірақ бұған қарамастан соққының тиімділігі мен күшін төмендетпеуге тырысу қажет. Сондықтан мұнда қол қимылының көмегімен ракетканы жылдам игере білу және ракетканы аз ғана алға шығарып, қысқаша құлашпен күшті соққы беру үлкен маңызға ие.

Осылайша, техника вариативтілігі мен түрлі, әсіресе күрделі жағдайларға жылдам үйрену қазіргі заманғы ойындағы техникалық тәсілдерді тиімді пайдаланудың алғышарттары болып табылады.



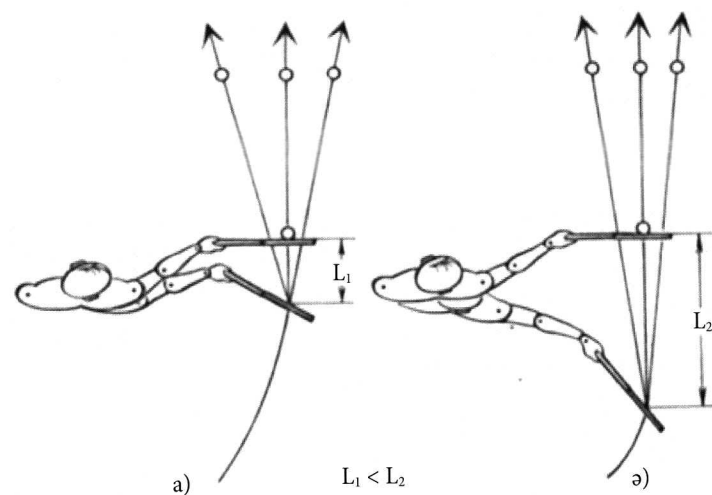
МИНИМАЛДЫ ТАКТИКАЛЫҚ ИНФОРМАТИВТІЛІК (АҚПАРАТТЫЛЫҚ)

Техника тиімділігі көбіне қарсыластың ойыншы қозғалысын көзбен қалай қабылдауына және олардың тактикалық ойларды болжай алу тұрғысында оған қаншалықты информативтілігіне байланысты болады. Тактикалық ойларды жасыруға және тосыннан әрекет етуге мүмкіндік беретін техника ғана жетілдірілген болып есептеледі. Сондықтан техника мен оны жетілдіруге оқыту ойыншының ойын жасыруға мүмкіндік бермейтін және нақты көрінбейтін информативті детальдары жоқ қозғалыстарды қалыптастыруды қарастырады.

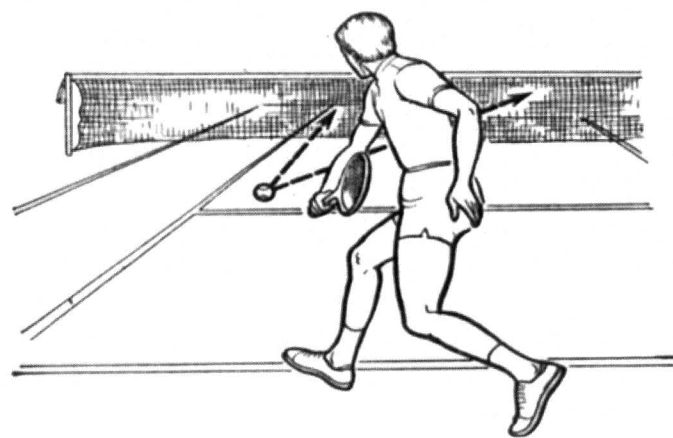
Техника тәсілдерінің вариативтілігі олардың тактикалық міндеттерінің жасырын әрекетімен сәйкес келуі тиіс. Мұнда соңғысының қатарына соққының бағыты мен күші, доптың айналу ерекшелігі, соққының тактикалық бағыттылығы жатады. Міне, осылар бірінші кезекте жасыруға жататындар. Осылайша, жетілген техника тек соққыны үдете алуды ғана емес, сондай-ақ өз ойларын алдын ала білдірмеуді қарастырады. Мәселен, допты беруді алып қарайық. Мұнда маңызды соққыны тек әртүрлілендіру ғана емес (жазық, қысқа, айналмалы түрде доп беру), сондай-ақ өз ниетін білдірместен әрбір осы соққы нұсқаларын дайындау қажет.

Жылдам қарқындағы ойын кезіндегі жауапты іс-әрекетке дайындық сәттілігі, көбінесе қарсыластың соққы бағытын ертерек болжау мүмкіндігіне байланысты. Соққыдан кейінгі доптың ұшу бағыты, бірінші кезекте, соққы қозғалысының соңғы бөлігінің бағытына байланысты болады. Сондықтан бұл қозғалыс неғұрлым белгілі бір соққыға бағытталса, соғұрлым қарсыласқа болжауды жүзеге асыру жеңіл болады (келесі сурет). Теннисшінің дене ахуалының ерекшеліктері және оның бастапқыда қолды ракеткамен бірге алға шығару қозғалыстары белгіленген соққы бағыттары туралы информативті мәліметтерді көрсетпеуі тиіс (келесі суретте көрсетілген).

Ойында кездейсоқтық факторларын кең түрде қолдана алатын мықты теннисшілердің техникаларын талдау олардың соңғы сәтте ғана допты бағыттайтын жаққа соққылық қозғалысты бағыттайтынын көрсетті. Мұнымен қоса көптеген спортшылар қарсыласты адастыратын арнайы тәсілдерді де қолданады.



Түрлі дәрежелі жасырын соққы қозғалысының нұсқалары



Ойыншының допты қайда бағыттауды қарсыластың білмейтін кезіндегі соққы қозғалысының сәті

Мәселен, қарсылас тор маңында болған кезде өткір қамтушы соққы жасау кезінде, теннисші өзінің допқа ыңғайласуы мен соққы қозғалысын бастауда алдымен қаптал сызығы бойымен тіке соққы дайындайды да, одан кейін жылдам бұл қозғалысты күтпеген қысқа соққы ретінде қолданады.

Қозғалыс ұзақтығының үнемділігі

Жылдам қарқында өтетін ойында қозғалыс ұзақтығын үнемдеу маңызды сипатқа ие. Ол уақыт жетіспеуі кезінде допты қайтаруға үлкен дайындықты қамтамасыз ететін, қысқа құлашты және соққылық қозғалыстарды техника тәсілдерін орындау мүмкіндігінде көрініс табады. Доптың тиіп ұшуы қарқынды болатын «жылдам» аландардағы ойында техника нәтижелілігінің бұл көрсеткіштерінің маңызы, әсіресе тор маңындағы іс-қимылдар мен күшті соққыны қабылдап алу кезінде арта түседі.

Соққылардың жоғары дәлдігі мен күші

Соққылардың жоғары дәлдігі нақты ойын жағдайының күшімен сәйкес келуі керек. Соққылар күші кең диапазонда өзгеріп отырады, яғни жоғары, орта және төмен күштегі соққылар қолданылады. Жоғары «бұзып өту» қабілеті бар соққыларды сериялы түрде орындау, қазіргі теннисте жоғары шеберлікке жетудің маңызды шарттарын құрайды.

Электромиографиялық әдіс көмегімен жүргізілген зерттеулер алдын ала белгіленген, сол техника тәсілінде жасалатын бұлшықет жұмыстарының арасындағы үлкен өзгешелікті анықтады. Электромиография қимыл мен қозғалыста әртүрлі бұлшықеттер қатысуының сатысын анықтау үшін бұлшықеттердің үйлесімділігін және белсенділіктің деңгейін зерттеу үшін қолданылады. Ол қозғалыс актісінің ішкі құрылымын зерттеуге мүмкіндік береді, соның арқасында спорттық техниканың жөнді және тиімді нұсқалары анықталады. Мысалы, шартты орынға дәл түсіру белгіленген күшті соққы, белгіленбей орындалған дәл сондай күшті соққыдан айтарлықтай ерекшеленеді. Техниканың осы және басқа да зерттеулері қозғалыстың олардың дәлдік талаптарына байланысты екенін көрсетеді. Теннисші жан-жақты күшті соққыларды игеруі тиіс, яғни бастан асыра соққы жасап, доп беру, түрлі нүктелерде тиіп ұшқан допты және ұшып келе жатқан допты соғу, т.б.

Соққылар динамикалығы, қозғалыстар шапшаңдығы және маневрлігі

Ойынның үдемелі қарқыны соққылардың жоғары динамикалығын, оларды шапшаң қозғалу арқылы орындау қабілеттілігін талап

етеді. Ресми жағдайда орнында тұрып соққы жасау әдеті теннисшіні сәтті әрекет ету мүмкіндігінен айырады. Алайда тек допқа деген шапшаң қозғалыс ғана емес, сондай-ақ бағыттардың жылдам ауысуында көрініс табатын маневрлік те маңызды. Теннисшінің көптеген қозғалыстары түрлі сипатқа ие. Ал маневрлік қозғалыстың бағытын өзгертуде ең аз уақыт жоғалтумен сипатталады.

Техника тұрақтылығы

Техника нәтижелілігінің барлық көрсеткіштері тұрақты сипатта болып, жоғары кедергіге тұрақтылығымен ерекшеленуі қажет. Жоғары психикалық қозу, кері психикалық ахуал, сыртқы тітіркендірушілер мен басқа да факторлар әсері мен теннисші техникасы сыр беруі мүмкін, бұл оның нәтижелілігін төмендетеді. Мәселен, жарыстың шиеленіскен сәттерінде кейбір ойыншылар соққыларының дәлдігі мен күші, доп пласировкасының өткірлігі төмендейді, соққылар вариативтілігі тарылып, тактикалық ойларды ашатын қозғалыстар пайда болады. Іс-қимылдарды басқаруда өрескел техникалық қателіктерге алып келетін тәртіп бұзушылықтар пайда болуы мүмкін.

Техника жоғары кедергіге тұрақтылығымен ерекшеленуі керек, бұл жоғары нәтижелілікке жетудегі маңызды шарттардың бірі болып табылады.



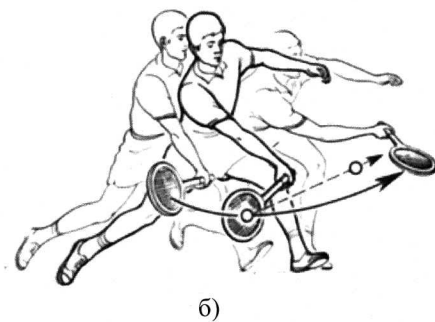
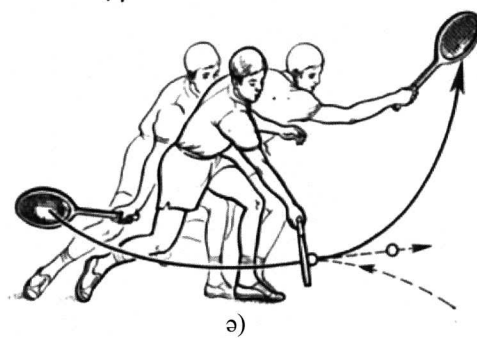
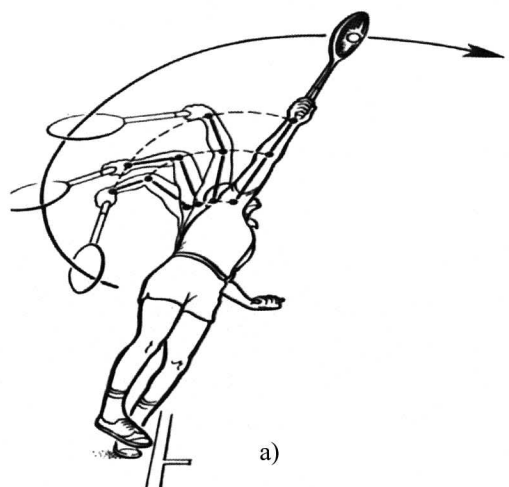
2. ТЕХНИКА ТӘСІЛДЕРІНІҢ ФАЗАЛЫҚ ҚҰРАМЫ

Техникалық тәсілдерді бір-бірімен байланысты және шешілетін міндеттер бойынша ықтималды түрде тәуелсіз төрт бөлікке (фазаларға) бөліп қарастыру қажет. Олар: дайындық (күлаш фазасы), соққы алдылық (ракетканы допқа жұмсау фазасы), соққылық және қорытынды (сурет).

Соққы фазалары			
Дайындық	Соққы алдылық	Соққылық	Қорытынды

Фазалар бойынша соққылар ерекшеліктерін талдай отырып, теннисші денесін теннис ракеткасының соңғы соққы звеносы мен қимыл звеносынан тұратын («теннисші-ракетка») кинематикалық байланыс ретінде қарастырған дұрыс. Әрбір техника тәсілдерін орындауда, оның алдына, әрбір фаза үшін «теннисші-ракетка» кинематикалық байланыстарының конфигурациясының тиімді өзгерістеріне қол жеткізу, байланыс бойымен жылдамдық және күш салуды реттеу, оның жекелеген звенолары қосылыстарының тиімді «қатандығы» сияқты міндеттер қойылады. Конфигурация дегенде байланыс звенолары кеністігіндегі өзара орналасу түсініледі.

Сокқы кезінде теннисшінің барлық денесі сокқылық қимылға қатысады. Бірақ ракетканың доппен байланысқа түсу сәтінде оның «сокқылық тетігін» құрайтын бөліктері шешуші рөл атқарады. Мысалы, бастан асыра сокқы бергенде бұл тетік ұлғаяды. Оны тік жалпақтықта қозғалатын ракеткамен бірге аяқ, дене және қол құрайды (келесі сурет, а, ә, б).



Сокқылық қозғалыстар нұсқалары

Оң жақ және сол жақ арқылы сокқы жасағанда мұндай тетік қысқа болады. Оны негізінен көлденең жазық түрде қозғалатын дененің жоғарғы жағы мен ракеткалы қол құрайды.

Жекелеген фазаларды қарастырмас бұрын, техника тәсілдері үлғаюының негізінде жатқан жалпы механикалық құбылыстар мен түсініктерге тоқталған жөн.

Әрбір тәсіл «теннисші-ракетка» кинематикалық байланысының сокқылық өзара әрекетін оңтайландыруға бағытталған, мұның нәтижесінде доп тактикалық ойларға сәйкес белгілі бір бағыт, жылдамдық пен айналуға ие болады. Мұндай өзара әрекет процесінде қозғалушы кинематикалық байланыс пен ұшып бара жатқан доп арасында энергия алмасулар жүреді. Бұл алмасуларға сокқылық әсерден ұшқан доп жылдамдықтарының бағыты мен кеңдігі тәуелді болады.

Сокқы кезінде кеңістік пен уақытқа сай теннисшінің бүкіл денесінің күрделі кірісуші және айналмалы қозғалыстары іске асады. Сондықтан «теннисші-ракетка» кинематикалық (дене қозғалысы) байланысының қолданылушы энергиясы: байланыстың кірісуші және айналмалы қозғалыстары энергиясы мен жекелеген звенолардың айналма қозғалысы энергиясының қосындысы түрінде көрініс табады.

Ракетканың ішектік бетінің доппен жанасуының қысқалығына қарамастан, дәл осы сәтте бұлшықет күшінің көмегімен сокқыны басқаруға жағдай туады (басқаша айтқанда, допқа тиісті бағыт, жылдамдық пен айналым беру). Ракетканың доппен өзара әрекеті неғұрлым ұзағырақ болса, соғұрлым бұл мүмкіндіктер кеңейе түседі.

Ракетканың ішектік бетіндегі импульс сокқы алдындағы фазадағы «теннисші-ракетка» кинематикалық байланыстың бүкіл бойымен күш салудың нақты, келісілген бөлінісімен жасалады, бұл өз кезегінде жылдамдықтың бүкіл звенолар бойымен бөлінуін қалыптастырады. Сондай-ақ тікелей сокқы сәтінде белгілі бір мөлшерде қозғалыс пен бүкіл байланыс бойында энергия қоры пайда болады.

Энергия қоры кинетикалық энергияның кинематикалық байланыстарға сокқы беру сәтінде жинақталатын және тура сокқы қозғалысында тікелей қатысатын оның звенолары қосындысының белгілі бір «қатандығын» жасау үшін қажетті потенциалды энергиядан қалыптасады. Шешілетін тактикалық міндеттерге қарай потенциалды энергия байланыс звенолары қосындысының тиімді «қатандығын» жасауда реттеуші қызмет атқарады, қорытындысында ұшқан доптың жылдамдығына айтарлықтай әсер етеді. Мысалы, допқа жоғары

жылдамдық беру міндеті қойылған кезде, ұшып тұрған күйде соққы жасағанда кинематикалық байланыстың соққы бөлігінде («білек-иық-саусақ-ракетка») арнайы үлкен «қатандық» пайда болады. Соққыны жұмсарту, жоғары емес жылдамдыққа және доптың қысқа ұшуына қол жеткізу қажет болған кезде, кинематикалық байланыстың осы бөлігінде звенолар қосындысының «қатандығын» төмендеткен және амортизацияның қажетті әсеріне қол жеткізген дұрыс.

Осылайша, соққыны толығырақ талдау үшін өзара байланыста энергия алмасу, «теннисші-ракетка» кинематикалық байланыс пен ұшудағы доп арасындағы қозғалыс көлемін алмасу және ракетканың доппен байланысқа түсуінде пайда болатын импульс алмасуы сияқты механикалық түсініктерді қарастырған жөн.

Дайындық фазасы

Бұл фаза бастапқы жағдайдағы қозғалыстан басталып, құлаштап ұру өткен кезде аяқталады. Жекелеген жағдайларда, мысалы, тор маңындағы өте шапшаң іс-әрекеттер кезінде бір соққының аяқталуы келесі соққыға дайындықпен қосылып кетеді.

Дайындық фазасында тиімді қашықтыққа құлаштап ұруды уақтылы орындау, дәл әрі нақты қуатты соққы қозғалысын жасау үшін ыңғайлы жағдайға көше отырып, соққы жасау орнын таңдау сияқты міндеттер қойылады.

Соққы қозғалысын жасау алдында, оған әрі қарай осы қозғалысқа жағдай жасайтын бұлшықеттерді алдын ала дайындау маңызды болып табылады. Ол бұлшықеттер қысқарған жағдайда қажетті қуат пен ракеткаға жоғарғы жылдамдық беруді қамтамасыз ету үшін дайындық фазасында мүмкіндігінше қатты созылуы керек.

Құлаштың ұзақтығы немесе қашықтығы бірінші кезекте ойыншының тәсілді дайындаудағы уақытына байланысты болады. Неғұрлым құлаш қысқа болса, соғұрлым соққы қозғалысының амплитудасы төмен әрі ракеткаға қажетті жылдамдық беру үшін көбірек күш жұмсау қажет болады. Құлаштап ұрудың қимыл-қозғалысына дененің тиісті бұрылуы көмектесуі керек. Бұл бұрылу әрі қарайғы ракеткамен соққы берудің тиімділігін анықтайтын болады.

Дайындық фазасы аяқталғаннан кейін теннисші иеленетін соңғы жағдайдың үлкен маңызы бар. Ол жылдам әрі дәл соққы қимылын жасау үшін дайын болуы тиіс.

Соққы алдындағы фаза

Бұл фаза құлаштау аяқталған соң басталып, ракетканың ішектің бөлігін доппен байланысқа түсу сәтіне дейін жалғасады. Оның міндеті – соққыны тиімді нүктеге дайындау, соққылық қозғалыс процесінде «теннисші-ракетка» кинематикалық байланысының конфигурациясын өзгертуді қамтамасыз ету және осы қозғалысқа жоғарғы жылдамдық, бағыт беру үшін күш пен жылдамдықты бөлу, сондай-ақ ракетканың қолмен және қолдың дене звеноларымен қосындысының тиімді «қатандығын» жасау.

Соққы алдындағы фазада соққылық өзара әрекет ету сәтінде «теннисші-ракетка» кинематикалық байланысында энергияның тиімді қорын және қозғалыс мөлшерін жинақтау үшін жағдайлар жасалады. Бұл міндеттерді шешу үшін, бірінші кезекте, теннисшінің бүкіл денесі мен оның жекелеген звеноларының кірісу мен айналу қозғалыстарын біріктіру үшін оларды үйлестіріп, жұмсалатын күштерді бөлу маңызды. Бұл олардың жылдамдығын көбейтіп, соңғы соққылық звеноға – ракеткаға тиімді жылдамдық беру мен жылдамдықты қосуға мүмкіндік береді.

Соққылық қозғалыстар сипаты бойынша әртүрлі. Оларды **сілтеу** және **тұйықталған** түрлерге бөледі (**аралас** түрі де бар).

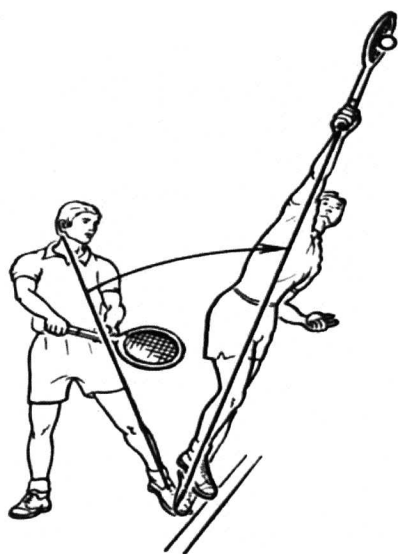
Сілтеу қозғалысы үлкен амплитудасымен, соңғы жоғарғы жылдамдығымен, динамикалық күшімен ерекшеленеді. Оларға бұлшықеттің қозғалыстық жұмысы тән. Оны техникалық тәсілдің дайындық фазасында бұлшықеттің қатты созылуы, соққы алдындағы фазадағы қатты қысқаруы, сондай-ақ орталықтан тараптарға (дене мен аяқ бұлшықетінен ракетка қозғалысын басқаратын білек пен қол бұлшықеттеріне) қарай жасалатын соққы қозғалысы кезінде күштің ретті, толқын тәрізді «жіктелуі» ерекшелендіріп тұрады. Бұл үшін сол бұлшықеттердің агонистер (бицепс) мен антогонистер (трицепс) ретінде іс-қимылдарға дайындығы жақсы болуы қажет. Мәселен, оң жақпен соққы жасап, доп беруде кеуде бұлшықеті антогонист қызметі бойынша созылады, ал соққылық қозғалыста қысқарып, агонист қызметін орындайды.

Сілтеу соққы қозғалыстары доп беруде, бастан асыра соққы беруде және техникалық тәсілдерді дайындауда, ойыншы жеткілікті уақытқа ие болатын көптеген соққыларда қолданылады.

Тұйықталған соққы қозғалыстары, бірінші кезекте, ұшып келе жатқан допты ұру мен доп беруде қолданылып, тұрақты күш жұм-

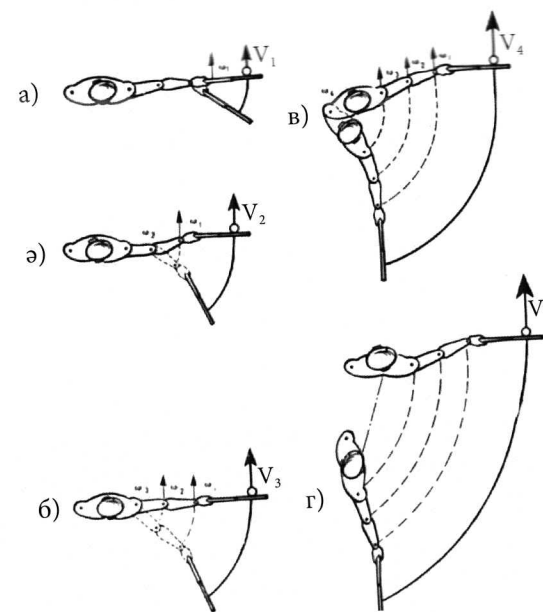
сауды кеңінен пайдалана отырып, аз амплитудамен және жылдамдықпен ерекшеленеді. Тұйықталған соққыларды орындау кезінде қол звеноларының «қатан» қосылысында қысқа құлаштан кейін қолды ракеткамен бірге алға шығарады.

Байланыстың кіріспе қозғалысының кинетикалық энергиясын пайдалану үшін алдымен допқа әрекет етудің мүмкіндіктері бойынша соққыны орындаған дұрыс. Тек сол кезде ғана теннисші соққыға дене массасын сала алады. Бұл ұсынымды доп беруде де пайдалануға болады. Техникалық доп беру бастапқы жағдайға қатысты ойыншының бүкіл денесінің қозғалысын алға шығарумен ерекшеленеді (сурет).



Оң жақтан және сол жақтан соққы бергенде «теннисші-ракетка» барлық кинематикалық байланыстың айналмалы қозғалысының кинетикалық энергиясы дененің қапталдық осінің айналасындағы бұрылыс көмегімен инерция сәтінің ұлғаюында максималды түрде пайдаланылады. Оң жақпен соққы жасауда ол сол жақ білек буыны аймағымен жоғарыдан төмен қарай өтеді. Доп беруде инерция сәтінің ұлғаюы дененің біртіндеп жоғары тартылып, алға жылжуымен көрініс табады. Бұл жағдайда соққы тетігі айтарлықтай созыла түседі. Кинетикалық энергияны ұлғайтуда кинематикалық байланыстың соққы тетігінің барлық звеноларында күш салуды кезекпен көбейту

маңызды болып табылады. Келесі суретте соққы қозғалысының түрлі нұсқалары көрсетілген.



Дененің түрлі звеноларының соққы қозғалысына қатысу көрінісі

Көріп отырғанымыздай, орнында тұрып соққы беруде «в» нұсқасы тиімдірек. Соққы қозғалысында теннисші денесінің барлық звенолары: дене, білек, иық пен саусақтар белсенді түрде қатысады. Алайда тоқтатпай ұруда қосымша одан да тиімді нұсқаны пайдалану мүмкіндігі туады, яғни «г» нұсқасындағы қозғалыстарды ойыншының допқа кірісу қозғалысына («г» нұсқасы) сәйкестендіру.

Соққы берудің «г» нұсқасында ракетканы допқа жеткізу аралығы ұзарып, ол күшті соққы беру үшін маңызды болып табылады. Бұл жағдайда дене звеноларының күш алу жолын ұлғайта отырып, соққылық қозғалысты жылдамдатуға болады.

Теннисші іс-қимыл жасайтын жағдай әртүрлі және өте тосын, өйткені оған барлық осы талаптарға толық жауап беретін сілтеу қозғалысын орындауға мүмкіндік бола бермейді. Бұл көбінесе ойыншының соққыны дайындауға уақытының аз кезінде ғана болады (мәселен, тор маңындағы ойын кезінде немесе өте күшті доп беруді қабылдаған кезде).

Қазіргі теннисте кішігірім құлаштаудан кейін және байланыстың барлық звенолары соққы қозғалысына толық қатыспайтын кезде, ракетканы қысқа ғана алға шығаруда ракеткаға жоғарғы жылдамдық беруді үйрену маңызды. Бұл үшін үлкен жылдамдық жасап, қысқа уақыт аралығында сол жылдамдықты өсіруге мүмкіндік беретін ауқымды бұлшықет күші қажет болады. Сондықтан да мұндай соққыларды жақсы арнайы дене дайындығы бар спортшылар ғана жасай алады.

Соққы алдындағы фазада қозғалысты басқарудың күрделі міндеттерінің бірі – соққының шынайы бағытын, ал кейде оның күшін де жасыру.

Соққы қозғалысын екі бөлікке бөлуге болады. Оның бірінші бөлігі нақты анықталған бағыт соққысына әлі бейімделмеген; екіншісі осы бағытқа толық сәйкес келеді. Өзінің ойындық ішкі ниетінді жасыру үшін әрбір жағдайда соққы қозғалысы мен оларда дамып жатқан ракетканы шығару шапшаңдығының осы бөліктері ұзақтығының тиімді сәйкестігін табу қажет.

Қозғалыстың бірінші бөлігінде ойыншының ішкі ойындық ниетін көрсететін информативті ерекшеліктер болмауы қажет. Мұнымен қоса, алғашқы мүмкіндікте-ақ, соққы қозғалысының басында қарсыласты өзінің шынайы ниетіне байланысты алдауға түсіру керек. Мысалы, ұшып келе жатқан допты соғу кезінде ойыншы өзінің допқа ыңғайласуында ракетканы алға шығарып, соққыны қапталдық сызық бойына дайындап жатқанын байқатады. Тек ракетка ұшып келген доптың қасына жақындаған сәтте ғана жылдам соққы қозғалысын өзгертіп, соққыны қарсы беттегі осы қапталдық сызыққа қарай береді.

Қозғалыстың екінші бөлігі қысқа болуы керек, ал оның старты соққы қозғалысының шапшаңдық сәтімен шамалап сәйкес келуі тиіс (қозғалыс неғұрлым жылдам болса, соғұрлым ойыншыға да оны болжау қиын болады).

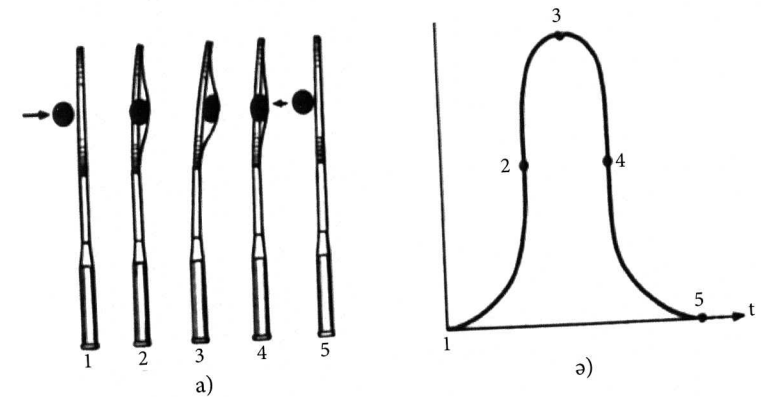


СОҚҚЫ ФАЗАСЫ

Бұл маңызды, бірақ өте қысқа фаза. Дәл осындай соққы жасалып, допка белгілі бір жылдамдық, бағыт пен айналым беріледі. Энергия және «теннисші-ракетка» кинематикалық байланыстары арасындағы қозғалыс мөлшерінде алмасу процесі жүреді.

Бұл фазадағы теннисшінің негізгі міндеті – тактикалық ойға сәйкес, доптың соғылуы мен оның тиімді ұшу траекториясын алдын ала анықтай отырып, доптың ұшуына қажетті бағыт, жылдамдық пен айналым беретін тиімді соққылық өзара іс-қимылды қамтамасыз ету.

Соққы беру сәтінде ракетка ішектері мен доптың серпімді деформациясы және ракетка доғасының майысу деформациясы болады. Нәтижеде ракетка мен доп біршама уақыт бірге араласып, теннисші допты нақты басқаруға мүмкіндік алады. Егер ұшып келген доп айналма тәсілмен келсе, онда интенсивті соққылық өзара іс-қимыл нәтижесіндегі күшті соққыдан кейін оның бұрыштық жылдамдығы толық тоқтатылып, ол тек кірісуші жылдамдыққа ие болады. Соққылық өзара іс-қимыл өз кезегінде деформацияланған және форманың қалпына келуі сияқты екі микрофазаға бөлінеді (келесі суретте көрсетілген).



Ракетканың доппен өзара іс-қимылға түсу микрофазалары және уақытқа байланысты допқа әсер етуші күштің тәуелділігі

Деформациялану микрофазасында доп жылдамдығы қозғалушы ракетканың басына қатынасы бойынша тоқтайды. Осы микрофазаның бас кезінде болған кинетикалық энергия ракетканың ішекті беті мен доғасы (обод) және доптың бірлескен серпімді деформациясының қуатты энергиясына өтеді. Күшті соққы кезінде жұмсақ деформация

аса жоғары болады, өйткені ішекті бетке батырылып, ракетка доғасы артқа қарай майысады. Бұл микрофазаның сипатты ерекшелігі ракетканың басына қатысты доптың жылдамдығын максималды көлемнен нөлге дейін төмендетті, сондай-ақ допқа әсер етуші күштерді нөлден оның максималды мәніне дейін ұлғайту болып табылады. Бірінші микрофаза соңында серпімді деформацияланған доп, ракетканың ішекті беті мен басы қатты тартылып тұрған рогатканы еске салады.

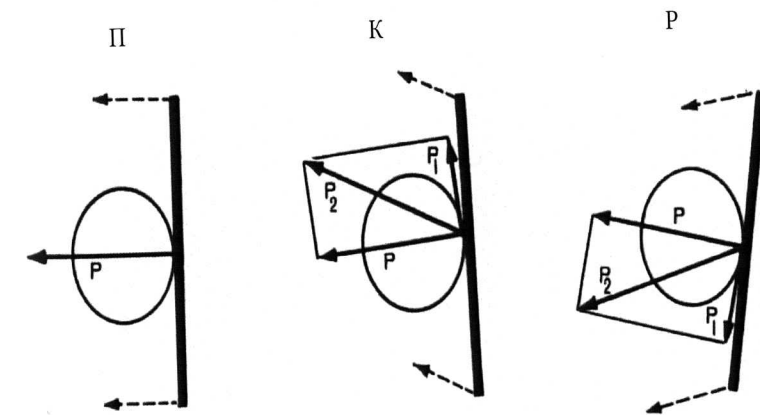
Қалпына келу микрофазасында бірлескен доптың серпімді деформациясы, ракетканың ішекті беті мен доғасының жинақталған қуатты энергиясы ұшқан доптың кинетикалық энергиясына айналады. Мұның барысында ракетка басына қатысты доп жылдамдығы микрофаза басында нөлден басталып, оның соңында ең максималды көлемге дейін ұлғаяды. Мұнымен бірге допқа әсер етуші күш максималды мәнінен нөлге дейін құлдырайды.

Екі микрофаза бойындағы ракетканың ішекті бетінің тарапынан допқа әсер етуші күш үлкен соққы импульсін жасайды. Сол соққы импульсі ішекті бетке де әсер етеді, оны теңестіру үшін ойыншы ракетка тұтқасына жауапты реактивті импульстік күшті салу қажет, ол ракетканы ұстау қатаңдығын реттеуге мүмкіндік береді. Бұл күш салулар үлкен көлемге жетуі мүмкін. Саусақ бұлшықеттері нашар дамыған теннисшілер өте жылдам ұшып келе жатқан допты ұру кезінде ракетка тұтқасының соңында пайда болатын реактивті импульске қарсы төтеп бере алмай жатады.

Нәтижесінде ракетка ыңғайына және соққылық өзара іс-қимылдарға деген бақылау нашарлайды. Екі микрофазада да соққылық өзара іс-қимылдардың нақты ерекшеліктері тұрғысында ракетканы жіті бақылау аса маңызды. Ол бірінші микрофазада соққы импульсіне қарсы әрекет етуді және екі микрофазада да доп ұшуының белгіленген бағыты бойынша допты алып жүруші ракетка басының қозғалыс жылдамдығын өсіруді көрсетеді. Мұндай нақты алып жүруші қозғалыстың болуы – теннисшінің жоғары техникасының негізгі көрсеткіштерінің бірі.

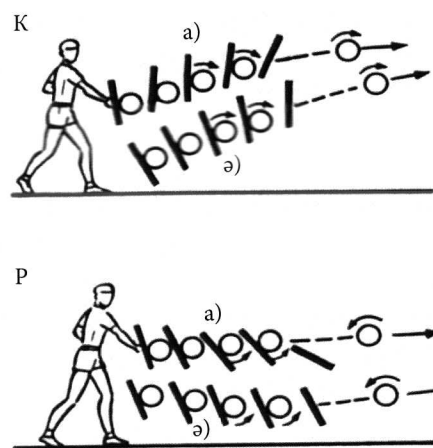
Осылайша, соққылық өзара іс-қимылдың негізгі заңдылықтарын назарда ұстау маңызды. Қазіргі техника ерекшеліктерінің бірі допқа жоғары кірістік жылдамдық беру ғана емес, сондай-ақ әртүрлі күрделі айналулар беру болып есептеледі. Ол ойынның жылдам қарқынына, доптың тиіп ұшуы мен ұшу траекториясының әртүрлі болуына,

көрсетілген нақты соққы жасауын қиындатуға мүмкіндік береді. Соққылық өзара іс-қимыл ерекшеліктеріне қарай соққылар жалпақ, айналма және кесілген түрде үшке бөлінеді. Жалпақ соққыда ішекті беттің бүгілу бұрышы соққылық өзара іс-қимыл сәтінде өзгермейді, ракетка басының бағыты доп ұшуының бастапқы бағытына сай келеді (сурет). Мұндай жағдайда ішекті бет пен доптың, доп ауырлық ортасымен жанасу нүктесін қосушы сызық, соққы бағытымен сәйкес келеді, соққы импульсінің векторы доптың ауырлық ортасы арқылы ішекті бетке перпендикулярлы түрде өтеді. Нәтижеде теннисші допқа үлкен кіріспе жылдамдық беру үшін допқа берілетін кинетикалық энергияны толық пайдалануға мүмкіндік алады.



Түрлі соққылар кезіндегі допқа әсер етуші соққылық импульстер: сәйкесінше, П – жалпақ, К – айналмалы, Р – кесілген

Соққылық өзара іс-қимылдар допқа айналмалылық берген кезде өзге сипатқа ие болады. Ракетка мен доп тарапынан берілетін реактивті соққылық импульс біршама бұрышқа айнаиды. Ол: ішекті бетке перпендикулярлы және ішекті беттің жалпақтығында бүтіндей жататын тиісті құраушы болып екіге бөлінеді. Тиісті құраушы, өз кезегінде, доптың ішекті бетке үйкелуі импульсінен және ішекті беттің серпімді қасиеттерінен туындайтын қосымша импульстен құрылады. Тиісті құраушы допқа айналым беру мүмкіндігін де анықтайды. Айналмалы және кесілген соққыларды ішекті беттің доппен әрекетіндегі бүгілудің тұрақты және өзгермелі бұрышымен орындауға болады (келесі сурет).



Түрлі соққылар кезінде ішекті беттің доппен байланысы сәтіндегі ракетка басының қалыптары

Осындай соққылар кезінде ішекті бет доппен тек өзінің орталық бөлігімен ғана емес, сондай-ақ жалпақ соққымен де өзара әрекет етеді. Олар айналмалы соққы кезінде алға-жоғары қарай немесе кесілген соққы кезінде артқа-төмен қарай өзгеріп, мұнымен бірге доптың кедір бетімен, оған айналма бере отырып, осы бағыттардың бірімен сырғып отырады. Ішекті бет пен доптың байланыс нүктесі, оның ауырлық ортасымен біріктіруші тіке бағыт ракетка басының орналасу бағытымен толық сәйкес келмейді. Бұл жағдайда допқа қосылатын соққы импульсін екі құрамға бөлуге болады, яғни олар: ішекті бетке перпендикулярлы түрде доптың ауырлық ортасымен өтетін кіріспелік (Р) және ішекті бетке тиетін орналасушылық (Р2). Нәтижеде кинетикалық энергияның бір бөлігі допқа кіріспе қозғалыс беруге жұмсалса, келесі бөлігі оған айналым беруге кетеді. Сондықтан айналма және кесілген соққы кезінде допқа бастапқы кіріспе жылдамдық беру үшін оған үлкен кинетикалық энергия беру қажет.

Соққылық өзара іс-қимылға: ұшып келе жатқан доптың жылдамдық, бағыт және айналымы; ракетка басы қозғалысының жылдамдығы мен бағыты, доппен кездесудегі оның бұрышы, соққылық өзара іс-қимыл процесіндегі бұл бұрыштың өзгерістері, ракетканың қол звеноларымен (саусақ, білек, иық) және қолдың денемен қосылу қатаңдығының дәрежесі сияқты факторлар айтарлықтай әсер етеді. Мұны теннисшінің өз қозғалыстарын басқаруда ескеруі маңызды болып табылады.

Соққылық өзара іс-қимыл сәтінде ракетканың кіріспе жылдамдығы мен доптың жылдамдығы ұлғая түседі. Мұнымен, ішекті бетпен байланысқа түскенге дейін үлкен жылдамдықта болған доп баяу шығарылған ракеткаға қатысты одан да қатты жылдамдықпен ұшуы мүмкін екенін түсіндіруге болады. Сондықтан доптың ұшу жылдамдығына қарай ракетканы шығару жылдамдығын да нақты реттеп отырған дұрыс.

Ішекті бет допқа жақындап, оны белгілі бір бұрышпен қайтарды. Егер соққы сәтінде ракетка қимылсыз, мықты бекітілген жағдайда болса, онда допты қайтару бұрышы жақындау бұрышына өте жақын болар еді. Аз жылдамдықта ракеткамен алға шығарып соғуда жақындау бұрышы қайтару бұрышына айтарлықтай әсер етеді. Мысалы, кейбір ойыншылар қысқа күшті соққыларға жауап ретінде қапталдық сызық бойымен жасалған әлсіз соққыларда қателіктер жіберіп жатады. Ойыншы мұнда тіке соққыға жауап ретінде тіке соққы қозғалысын жасап, жақындау бұрышының допты қайтару бұрышына әсерін ескере бермейді.

Әлсіз соққының бағытына ұшып келе жатқан доптың, әсіресе қапталдық интенсивті айналуы үлкен әсер етеді. Мұндай соққыны күшті кесілген доп беруді қабылдау кезінде пайдалану қателікке алып келеді, өйткені доп ішекті беттен сырғып, соққы дәл болмай шығады. Соққыны күшейту, әсіресе соққы қозғалысын жылдамдату доп пен ішекті беттің серпімді деформациясын ұлғайтып жібереді, бұл орындалған соққының дәлдігіне ұшып келе жатқан доп бағыты мен оның айналу әсерін төмендетіп жібереді. Сол үшін доп жылдамдығымен салыстырғанда ракетка жылдамдығы неғұрлым көп болса, соғұрлым соққы бағытына жақындау бұрышы мен доп айналуының әсері төмен болады. Сондықтан мұндай әсер ету үлкен болатын жағдайда соққыны күшейту аса қажет.

Зерттеулер бойынша теннисшілер өте жоғары дәлдікке ұшып келе жатқан доп бағыты мен соққы бағыты сәйкес келген жағдайда қол жеткізеді екен (яғни диагоналды соққыға диагоналды жауап, қаптал сызығы бойы соққысына осы сызық бойымен жауап беру). Сонымен қатар айналып келе жатқан допқа дәл соққы беру ішектің тайғанақтығы, соққылық өзара іс-қимыл сәтіне дейін доптың айналу бағытына байланысты доптың бетіне қарсы келген жағдайда ғана іске асады. Мұндай жағдай айналмалы допқа айналма соққы бергенде және кесіліп берілген допқа кесілген соққы бергенде болады. Осындай әсер

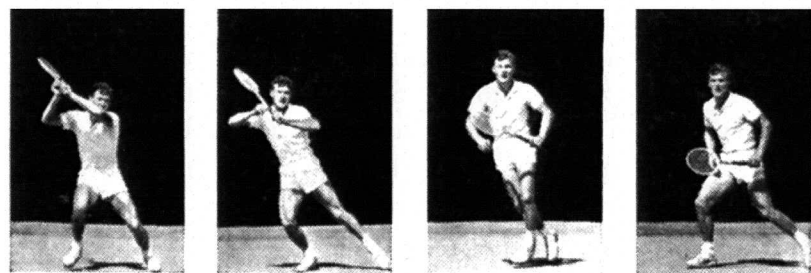
беретін маңызды фактор үйкелу импульсінің айтарлықтай өсуі болып табылады. Нәтижеде ішектік беттің доппен байланысу уақытын ұлғайту соққыны тікелей басқаруға мүмкіндік береді.

Соққының өзін сәтті жүзеге асыру үшін звеноларды біріктірудің тиімді қатандығын жасау маңызды, яғни саусақтың ракеткамен және білекпен, кейде қолдың бүкіл звеносымен. Аса қатандық әдетте соққы сәтінде болады, оның көмегімен соққылық өзара іс-қимыл реттеледі.

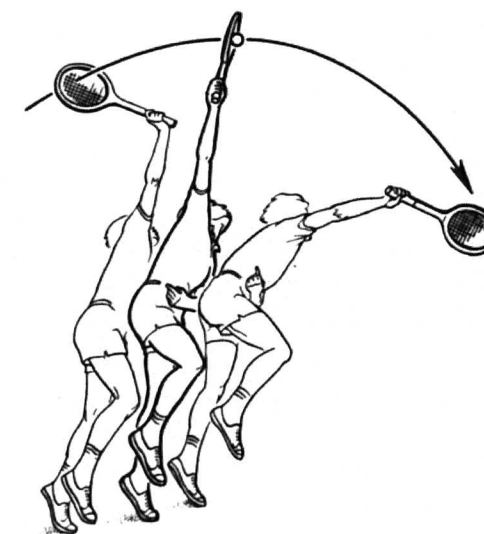
Қорытынды фаза

Теннисшінің қозғалысы қорытынды фазада көбіне инерциялық сипатқа ие болады. Соққылық қозғалыс біраз уақыт, ракетка мен доптың байланысы үзілгеннің өзінде, доптың ұшу бағытына жақын бағытта жалғасады. Қорытынды қозғалыстар бірінші кезекте әрі қарайғы тактикалық міндеттерді іске асыруға көмектесіп, келесі іс-қимылдарға жоғары дайындықты қамтамасыз етуі тиіс. Сондықтан олар келесі соққы дайындығымен араласып, соққыдан кейінгі теннисші қимылдайтын бағытқа байланысты болады. Егер ол қапталға қарай жылдам қозғала отырып, алаң бұрыштарының бірінде допты қайтарса, онда қорытынды соққы қозғалысымен қарсы тарапқа шапшаң қозғалуды қамтамасыз етуі тиіс, яғни ойыншы жаңа, тактикалық ыңғайлы позицияны иелену үшін артқы сызықтың ортасына шығады. Мұндай жағдайда қажетті бағытқа жылдам бастау үшін инерция бойынша қозғалыстары жалғасуымен байланысты дене қозғалысы жылдамдығын ертерек тоқтатқан дұрыс.

Төмендегі суретте оң жақпен соққы жасап, сол жақ соққыға шапшаң өту көрсетілген. Көрсетіліп тұрғандай, соққы аяқталғаннан кейін, ракеткамен бірге аяқтың, дене және қолдың қозғалыстары оның келесі соққы беретін жағына қарай бағытталған.



Көптеген жағдайларда, алдағы уақытта допты қайтару орнына қарай қозғалу үшін соққыны аяқтаған соң дененің қозғалыс жылдамдығын толығырақ пайдалану тиімді болып келеді. Мұны соққы қозғалысының бағыты ойыншының алаңдағы әрі қарайғы қозғалысының бағытына сәйкес келген жағдайда қолданған жөн. Бұған торға шығу үшін тиіп ұшқан допты соғуды немесе доп беруді пайдалану мысал бола алады. Мұндай соққылар кезінде қорытынды фазадағы қозғалыстар алға қарай бағытталуы тиіс (сурет).



Торға жылдам шығуға бағытталған доп берушінің қозғалысы



3. ДОПТЫҢ ҰШУЫ МЕН ТИІП ҰШУЫ ЖӘНЕ ОНЫҢ АЛАҢМЕН ӨЗАРА ӘРЕКЕТІ

Соккылық фазада қозғалыстарға қарай доп түрлі формадағы траектория бойымен қозғалады, алаңмен өзара әрекеттесіп, оның тиіп ұшуы белгілі бір формаға ие болады. Теннистің қазіргі техникасы, әрбір сокқының нәтижесі тәуелді болатын осындай факторлардың кеңеюіне негізделген. Түрлі сокқыларды игеріп, допты басқаруды үйрену үшін техниканың әрбір тәсілдері нақты қандай нәтижелерге алып келетінін ұғыну қажет.

Доптың ұшуы мен тиіп ұшуының траекториясы жазық, айналмалы және кесілген сокқылардан кейін айтарлықтай ерекшеленеді. Оларды тікесызықты және қисықсызықты деп бөліп қарастырады. Тікесызықты траекториялар күшті жалпақ сокқылар мен доп берулерге, бастан асыра соғу мен биік нүктедегі сокқыларға тән. Ал қисықсызықтылар алаңның артқы сызығындағы сокқыларға тиесілі. Траектория айналымын күшейте отырып, түрлі тактикалық міндеттерді шешуге болады. Мысалы, теннисші допты айналдыра соғуда жантайған траектория үстімен бағыттап отырып, қарсыласты допты сол жақ сокқымен биік нүктеден қабылдауға итермелейді (көптеген ойыншылар үшін қиын сокқылардың бірі).

Тік жазықта жантайған тікесызықты және қисықсызықты траекторияларды жалпақ деп атайды. Олар жалпақ сокқыларға да, допты айналдыра отырып соғуға да тән болып келеді.

Доптың қапталдық айналуында траекторияның көлденең жазықта қисаюы жүреді. Мұндай траекторияларды кеңістіктік деп атайды.

Траектория формасын анықтайтын себептерді білу үшін ұшқан допқа қандай күштер әсер ететінін қарастыру қажет.

Айналымсыз қозғалушы допқа екі күш әсер етеді, олар: ауырлық күші және аэродинамикалық қарсыласу күші. Мұның соңғысы, өз кезегінде, доптың ауамен үйкелу күші және бетпе-бет қарсыласу күші деп бөлінеді. Үйкелу күші доптың кедірлі бетінің жағдайына байланысты болады.

Айналмалы және кесілген доптардың ұшу траекторияларының ерекшеліктері артқы сызықта жиі қолданылатын, яғни допты тек айналдырып қана қоймай, сондай-ақ үлкен кіріспелі жылдамдыққа ие қылатын сокқыларға ғана тән. Жалпақ, айналмалы және кесілген сокқылардан кейінгі доптың ұшу траекториясының ерекшелікте-

рін салыстырып қарауға болады. Айта кетерлік жайт, айналым доптың ұшу ұзақтығына әсер етеді, яғни кесіліп соғылған доп ұзаққа, айналдырылған доп жақынға түседі.

Аралас айналым деп аталатын доптың ұшу траекториялары күрделі формаға ие болады. Алға қарай жантайған, ось маңымен допты айналдыра отырып беру мұндай айналдырудың үлгілік сипаты болып табылады. Бұл жағдайда доптың ұшу траекториясы тік және көлденең жазықта айтарлықтай иіле түседі.

Доп бетінің түгі неғұрлым көп әрі тығыз болса, соғұрлым үйкелу күші көп және доптың кез келген айналымының ұшу траекториясына әсері мәндірек болады. Түгі тозған доптың ұшу траекториясы түкті беті қалыпты доптың ұшу траекториясынан айтарлықтай ерекшеленеді.

Доптың ұшу траекториясының ерекшеліктері доптың алаңмен өзара әрекеті және оның тиіп ұшуына байланысты болады.

Доптың алаңмен өзара әрекеті және тиіп ұшу

Қарсыластың сокқысынан кейінгі доптың тиіп ұшуын болжау және оған уақтылы әрекет ету теннисшіні сокқыға дайындаудағы маңызды міндеттердің бірі болып табылады. Бұл міндеттер егер қарсылас әртүрлі айналым беруші сокқыларды қолданатын болса, қиындай түседі. Теннисшінің сокқы кезінде жылдамдығына, ұшу траекториясы мен айналымына қарай доптың тиіп ұшуын, оның алаңмен өзара әрекетін білмеуі қателіктерге алып келеді.

Мысал ретінде, қарсыластың айналмалы сокқысынан кейін күтілетін доптың тиіп ұшуын тор маңында ойыншының дұрыс емес бағалауын айтуға болады. Теннисші тордан қашықтай отырып, бұрала ұшқан доп жерге түсіп келе жатқанда алаңға тиіп биік ұшады, сосын оны қайтаруға бағытына қарай тиіп ұшады, ойыншы мұндай тосын әрі заңды тиіп ұшқан допқа уақтылы әрекет ете алмай қалады.

Доптың тиіп ұшу ерекшелігі оның алаң бетімен соккылық өзара әрекетіне байланысты. Ол соккылық, импульстік сипатқа ие болып, кей ретте доптың ішектік бетпен соккылық өзара әрекетін еске түсіреді.

Сонымен қатар доптың алаңмен өзара әрекетін екі микрофазаға бөлуге болады, яғни доптың деформациялануы және оның формасы-

ның қалпына келуі. Бірінші микрофазада доптың алаң бетінде тежелуі жүріп, оның кіріспелі жылдамдығы тоқтайды. Бұл микрофазаның аяқталу сәтінде деформацияланған доп максималды әлеуетті энергияға ие болып, ол екінші микрофазада тиіп ұшқан доптың кинематикалық энергиясына өтеді.

Допқа реактивті соққылық импульс әсер етеді. Ол келесідей екі құраушыдан тұрады: тігінен жоғары қарай алаң бетіне бағытталған итеру күшінің импульсі және доптың көлденең жылдамдығына қарсы бағытта әрекет етуші үйкелу күшінің импульсі.

Сәйкесінше, доптың бастапқы жылдамдығы тиіп ұшқаннан кейін тік және көлденең құраушыдан алаңның параллельді бетіне өтеді. Тік құраушы алаң мен доптың серпімді деформациясына байланысты болады, бірақ үйкелуге тәуелді емес. Ал жылдамдықтың көлденең құраушысы, керісінше үйкелу мен доптың айналуына тәуелді болады. Доптың алаңмен өзара әрекетіне және тиіп ұшуына әсер етуші негізгі фактор доптың жерге түсу сәтіндегі доп қимылының кинематикалық сипаты болып табылады, оларға: құлау бұрышы, кіріспе және бұрыштық жылдамдық, сондай-ақ серпімді және бұдырлы доп беттері жатады.

Алаңмен соққылық өзара әрекет сәтінде доп жылдамдығының кіріспе жылдамдығының, оның айналуы мен қозғалыс бағытының ойыншы үшін күтпеген күрделі өзгерістері орын алады.

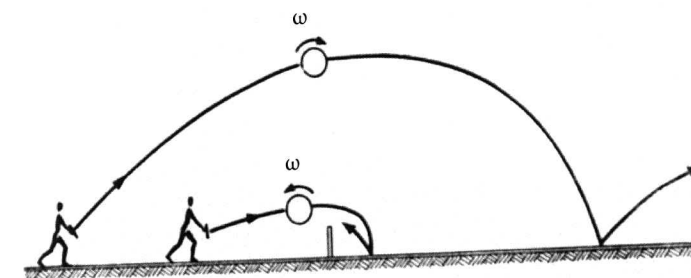
Айналмай түскен доп бірнеше үлкен бұрышпен тиіп ұшып, айналма соққыға тән кіріспелі айналымға ие болады. Тиіп ұшудың бұл ерекшеліктері доптың көлденең жылдамдығын бірден төмендетін үйкелу импульсінің әрекетімен байланысты.

Айналдырылып соғылған доп жалпағына қарағанда алаңға үлкен бұрышпен түседі, бірақ мұның барысында айналудың бұрынғы бағытын сақтай отырып, біршама аз бұрышпен тиіп ұшады. Алайда тиіп ұшу бұрышының азаюына қарамастан, ол басқа соққылардан кейінгіге қарағанда жоғары ұшып, жерге үлкен бұрышпен түседі.

Айналдырылған доптың алаңмен өзара әрекетінің маңызды ерекшеліктерінің бірі – оның кіріспелі жылдамдығының көлденең құраушысының бірденнен ұлғайып кетуі. Сондықтан қатты бұрап соғуды қолданушы қарсыласпен ойынға шыққанда, теннисші доптың өзіндік тиіп ұшуына өз уақытында дайын болуы тиіс.

Қатты бұралған доптың тиіп ұшуының спецификалық ерекшеліктерін тиімді пайдаланудың үлгісі ретінде «свеча» (шырақ) бұрап со-

ғуды айтуға болады (келесі сурет). Одан соң доп шапшаң әрі баяулата фонның артқы жағына қарай ұшады. Нәтижеде тордан артқа қарай жүргірген ойыншыға оны қайтару қиынға соғады, өйткені үйкелу импульсі кіріспелі жылдамдықтың көлденең құраушысына қарай бағытталған. Сондықтан доптың кіріспелі қозғалысының жылдамдығы ұлғайып, оны айналдыру жылдамдығы төмендейді. Кесілген соққыдағы доптың жерге түсу бұрышы, әдетте, бұрау және жалпақ соққыдағы доптың жерге түсу бұрышынан аз болады. Алайда кесілген доп жерге түсуге қарағанда, біршама үлкен бұрышпен тиіп ұшады.



Бұрап соғудан кейінгі доптың тосын бағыты және кесілген қысқа соққыдағы жоғарғы жылдамдықтағы доптың айналуы

Тиіп ұшудың бұл ерекшелігі үйкелудің үлкен импульсі есебінен көлденең жылдамдықтың бірденнен төмендеуімен түсіндіріледі. Тиіп ұшқаннан кейін кесілген соққыдағы доп бұрынғы айналуын сақтайды немесе құлау кезінде оның бұрыштық жылдамдығы аз болса және үйкелудің соққылық импульсі жоғары болса, бұралған соққыға айналады. Дегенмен кесілген доптың тиіп ұшуының жерге түсу бұрышы төмен болады.

Техникада кесілген соққылар маңызды орынға ие, олардың барысында жоғары бұрыштық және аздаған кіріспелік жылдамдықтар беріледі. «Қағу» арқылы қысқартылған соққы оған мысал бола алады. Мұндай соққыдан кейін үйкелу импульсі үлкен көлемге жетіп, қарсылас оны қабылдағанша доп тор арқылы қайта артқа тиіп ұшуы мүмкін.

Доп тік немесе өзіне жақын ось маңында қапталдық айналумен алаңға соққылық өзара әрекет жасағаннан кейін айналудың бұрынғы бағытын сақтайды, ал оның тиіп ұшу траекториясының иілуі ұшу траекториясының иілуіне сәйкес келеді.

Тік және көлденең жазықтағы ұшу траекториясына қисықтық беретін аралас айналуға доптың тиіп ұшуы күрделі сипатқа ие. Мұндай айналуға доптың тиіп ұшу ерекшеліктерін бұрап соғудың жиі қолданылатын нұсқасында көрсетуге болады. Доп айналу жағына қарай бірден иіле отырып қисая тиіп ұшады.

Доптың тиіп ұшуына алаңның жабындысы мәнді түрде әсер етеді. Қатты алаңдар (ағаш, бетон, цемент) доппен соққылық өзара әрекетке түскен сәтте деформацияланбайды, сондықтан тиіп ұшқан доптың жылдамдығына әсер етуші соққылық импульстің тік құраушысы, оның серпімді қасиеттерімен ғана анықталады. Бұл алаңдардағы үйкелістер аз болғандықтан, доп үлкен жылдамдықпен тиіп ұшады.

Пластикті, кеуекті (пористый) резіңкелі және шөпті жабындыдағы алаңдар серпімді қасиеттерге ие. Оларға тиіп ұшатын доп жылдамдығының тік құраушысы (қатты алаңдағы тиіп ұшуға қарағанда) өзгермейді. Ал жылдамдықтың көлденең құраушысы айтарлықтай өзгерістерге түседі, өйткені онда үйкеліс импульсінен бөлек, алаңның серпімді реакциясының импульсі де пайда болады. Қатты бұрап соғылған допка берілетін бұл импульс көлденең жылдамдықтың ұлғаюына, ал кесілген соққыда оның төмендеуіне алып келеді.

Үйкелудің үлкен соққылық импульсі доптың топырақтың алаңмен өзара әрекетке түсуінде пайда болады. Нәтижеде доп жылдамдығының кіріспелі және айналмалы тежелуі өте жылдам жүріп, оның тиіп ұшуы баяулайды.



4. ҚОЗҒАЛЫСТАР

Теннисші алаңда қозғалу кезінде келесі міндеттерді шешуі керек:

- аса тиімді бағытта допты уақтылы жүзеге асыру (соққы жасауға жағдай жасау, жылдам қарқында ойын жүргізу);
- ыңғайлы нүктеден соққы жасау үшін дене мен аяқтың қатысуы арқылы алғышарттарды дайындау (допка дейінгі ойыншы денесінің арақашықтығы мен биіктігі бойынша);
- соққыдан шапшаң әрі еркін «шығуды» және келесі әрекеттерге дайындалуға мүмкіндік беретін тиімді позицияны уақтылы иемденуді қамтамасыз ету.

Қозғалыстарды бес бөлікке бөледі:

- бастапқы қалыптан шығу старты;
- допка қарай қозғалу;
- соққыға «кіру» және тікелей соққы сәтіндегі аяқтың жұмысы;
- соққыдан «шығу» және стартты қайталау;
- жаңа позицияны иелену үшін қозғалу.

Бұл бөліктердің барлығы бір-бірімен тығыз байланысты, яғни әрбір келесі әрекет алдыңғысынан шығады және бірмезетте оған кері әсер етеді.

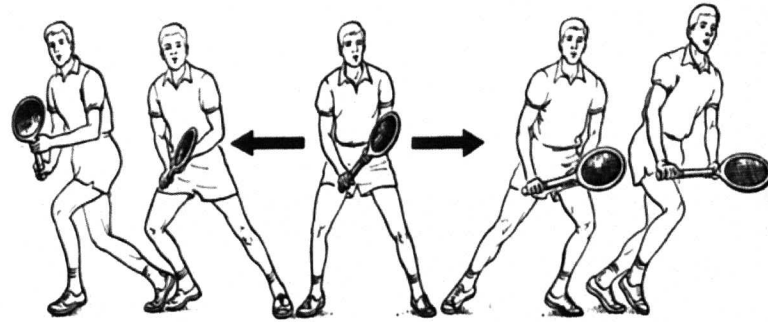
Бастапқы қалыптан шығу старты

Техника тәсілдерінің көпшілігінде допка қарай қозғалу белгілі бір бастапқы қалыптан басталады, яғни соққыға, жылдам жүгіруге, қарғып секіруге барынша дайындық қалыптары. Теннисші бәрінен бұрын өзін психологиялық тұрғыда кез келген бағыттағы старт шапшандығына дайындайды. Мұнымен қоса ол аяқтарымен жеңіл серіппелі қимылдар жасайды.

Бастапқы қалыпта ойыншы сәл алға қарай еңкейіп, тізелері бүгіліп, ракетканы белдің деңгейінде ұстап, сәл көтерілген баспен тор жаққа қарап тұрады; теннисші сол қолмен ракетканың мойнынан ұстайды. Осы сәтте аяқтар күшті әрі серпімді, яғни серіппе тәрізді жылдам туралануға дайын болады. Осындай қалыпта теннисші соққыдан «шыға» отырып, алаң үстімен қапталға қарай шапшаң қадам жасайды немесе ықтималды қозғалыссыз позицияны иеленіп тұрады.

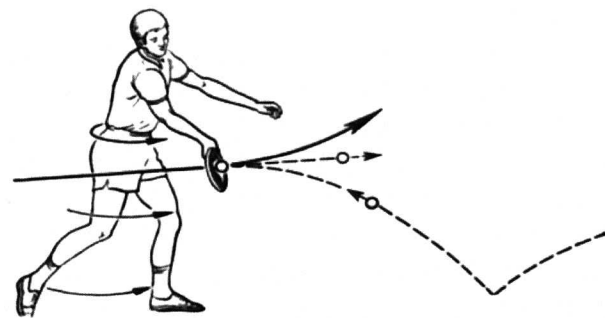
Егер стартты өте жылдам іске асыру қажет болған жағдайда, қозғалыстың алғашқы бастамасын белгілі бір бағытта одан бұрын

«разножка» (бір аяқпен) деп аталатын әрекет бастайды. Қарсылас допты соғайын деп тұрған сәтте старт бастаушы алдымен жұмыс түрде жоғары қарай көтеріліп, одан соң серіппелі түрде жерге түсіп, серпімді әрі жылдам итеру арқылы денені келесі қозғалыстарға қарай жібереді. Төменде допты беруді қабылдауды көрсеткен суретте осы қозғалыстардың ерекшеліктері айқын көрініс тапқан. «Разножка» теннисшінің шапшаң стартын жоғарылатып, бүкіл денені қозғалыстарға қарай жіберу үшін оны алаңнан жылдам итеріп жіберуге көмектеседі.



Оңға және солға қозғалу кезіндегі старт

Старт ерекшеліктері, оның бағыты мен теннисшінің тактикалық ниетіне байланысты болады. Көбінесе қозғалыстар қапталға, алғы немесе артқы қапталға қарай бағытталады. Бағыттарды таңдауда, алғашқы мүмкіндікпен, көтеріліп келе жатқан допқа сол күйінде қарсы соққы беруге дайындық жасауға бейімделген дұрыс. Мұны аяқтың алға қарай жүрісі бойынша жұмыс істеуі кезінде алға немесе алғы қапталға қарай қозғалыспен орындайды (сурет).



Аяқ пен дененің белсенді қатысуы кезінде соққылық қозғалысты орындау

Жылдам қарқынды ойында старт шапшаң, ал соққыға бастапқы дайындық еркін және уақтылы қозғалыстарға жәрдемдесуші түрде динамикалық болуы тиіс. Қарсыластың соққы бағыты анықталысымен, старт бастаушы бүкіл денесі арқылы қозғалыстар жаққа беріліп, серіппелі түрде итеріле отырып бұрылады да, допқа қарай қимылдайды. Мұның барысында оң жақ соққыда оң, сол жақ соққыда сол аяқпен қозғалыстар жағына қарай қуатты қысқа қадам жасайды.



ДОПҚА ҚАРАЙ ҚОЗҒАЛУ

Ойында техника тәсілдерін орындау қарқыны мен ерекшеліктері, көбінесе, допка қарай қозғалудың дұрыс бағытын таңдауға байланысты болады. Мәселен, түсіп келе жатқан доптың тиіп ұшуына соққы беруге бейімделген артқы тарап бағытының қозғалысы қарқындылықты төмендетіп, күшті әрі дәл соққы жасауды қиындатады.

Допқа қимыл жасауда мүмкіндіктер бойынша соққылар жасауға тырысу қажет. Бұл күшті әрі дәл соққы жасауды жеңілдетіп, ойын қарқынын ұлғайта отырып, жоғарғы нүктеден ертерек допты қайтаруға және торға еркін шығуға көмектеседі. Алаңда көлденең қозғалыстар жасауға тура келген кезде соңғы бір-екі қадамды тор бағытына қарай жасай отырып, соққының тікелей алдындағы допка жақындаудың қорытынды бөлігін «тұйықтауға» тырысу қажет.

Допқа қарай шығу, алаңда алға және бірмезетте қапталға қарай қозғалу артқы сызықта соққы жасауда да, тор маңындағы ойын кезінде де маңызды. Соққыға мұндай дайындық допты ертерек және биік нүктеден қабылдауға мүмкіндік береді. Нәтижесінде ұпай ұтуға жақсы жағдайлар жасалады.



СОҚҚЫҒА «КІРУ» ЖӘНЕ СОҚҚЫ СӘТІНДЕГІ АЯҚ ЖҰМЫСЫ

Аяқпен жұмыс істеудегі жауапты сәт теннисшінің допка жақындап, соққылық қимылды бастау кезінде туады. Допқа, ұтымды нүктеде оны уақтылы қайтаратындай түрде, күшті әрі дәл соққы жасаудың ыңғайлы жағдайында жақындау қажет. Денеден жеткілікті қашықтықта өзіңнен алғы қапталға қарай соққы беру нүктесі тиіп ұшқан әрі ұшудағы допты оң жақпен де, сол жақпен де соғу үшін ыңғайлы болады, теннисші денемен алға қарай белсенді бұрыла отырып, үлкен соққы тетігін жасап, техникалық тәсілді орындайды, мұнда оның қозғалыстары қысылмайды.

Ойында көптеген қателіктер допка уақытылы келмеуден туындайды. Нәтижеде соққыны тиімсіз нүктеде орындауға тура келеді, яғни доп ойыншыға жақын немесе артқы жағына алысқа түседі. Соққыны кідірту өте үлкен кемшілік болып табылады, оның барысында ойын қарқыны төмендеп, бірден соққы жасау мен торға шығу қиындай түседі.

Соққылық қимылдарды орындау сәтінде аяқтар дене мен ракеткалы қолдың алға қарай еркін, кіріспелі және айналмалы қозғалыстарына көмектесе отырып, соққы жүрісі бойынша қозғалады. Жоғарғы нүктеден кесілген соққы беруде алға және кішігірім жоғарыдан төмен қарай қозғалу аяқ жұмысына да, ракеткалы қолды алға шығаруға да тән болады. Бұрап соғуда бұл қозғалыс керісінше төменнен жоғары қарай бағытталады. Осылайша, соққылық қозғалыс сәтіндегі аяқтар қозғалысының бағыты ракетканы алға шығару бағытына жақын болуы тиіс.

Тікелей соққы кезінде аяқтар қалпының маңызы зор. Түрлі ұшудағы доп пен ракетканың жанасу сәтінде, яғни оң жақ соққыда сол аяқ, сол жақ соққыда оң аяқ алдыңғы жақта болуы керек. Торға жақын тұрған аяқты алдыңғы жаққа және қапталға қатаң түрде қоюға болмайды. Бұл жұмсақ әрі табиғи шынайы, ал кейде соққы бағытына жақын қадам болып есептеледі. Сонда ғана соққыға «кіру» еркін және теннисшінің алаңда қозғалуы табиғи шынайы жалғасу болып табылады.

Соққыдан «шығу» және стартты қайталау

Доп ракеткадан ұшқаннан кейін соққыаралық уақыт басталады. Ол уақыт қарсыластың жауап соққы орындауына және теннисшінің осы

соққыға тікелей жауап беруге дайындала бастауына дейін созылады. Соққыаралық уақытты пайдалана білу теннисшіге келесі соққыға жылдам дайындалып, соққыдан «шығу» кезіндегі стартты қайталауда жаңа тактикалық тиімді қалыпты иеленуге мүмкіндік береді.

Ойынның жылдам қарқыны спортшының соққыны тұрақты, жақсы бақыланатын қалыпта аяқтауын және алаңда еркін әрі ешқандай кедергісіз қозғалу мүмкіндігін иеленуін талап етеді. Сондықтан соққының соңы стартты қайталау жағдайына шығумен аяқталуы тиіс.

Осылайша, соққы кезіндегі бастапқы және соңғы жағдайлар дегеніміз – қозғалысқа жылдам өтуді қиындататын шиеленісті статикалық қалыптары жоқ, әрі қарайғы шапшаң іс-әрекеттерге деген жоғарғы дайындық ахуалы.

Қайталау старты алдында теннисші, алғашқы старттағы тәрізді, осындай ахуалды иеленеді. Соққының аяқталуына дейінгі қозғалыстар нақты ойындық жағдай мен теннисшінің тактикалық ниетіне байланысты болады. Егер торға шығатын шешім қабылданса, онда орындалған соққы бағытын, қарсыластың алаңдағы жағдайын және басқа факторларды есепке ала отырып, жылдам артқы сызық маңында тиімді позицияны иелену қажет. Торға шығуда соққыны аяқтаушы қозғалыстар ойыншыны алға қарай алаңдатуы тиіс.

ЖАҢА ПОЗИЦИЯНЫ ИЕЛЕНУДЕГІ ҚОЗҒАЛЫС

Стартты қайталағаннан кейінгі қозғалыс қарсыластың соққы сәтіне қарай, алаңның оң жақ және сол жақ бөліктерін жақсы қорғауға мүмкіндік беретін, жаңа позицияны иеленуді үлгеруге бағытталған. Теннисші жаңа позицияға әдеттегі жүгіріспен немесе қапталға қарай кеңейтілген қадамдармен қозғалады. Осылайша, қарсыластың жауап соққысына келесі іс-қимылдар бойынша дайын болу қажет: ұтымды позицияны иелену, бастапқы қалыпты қайталау, «разножканы» орындауды бастау. Осылармен алаңда қозғалудың толық кезеңі аяқталады.



5. РАКЕТКАНЫ ДҰРЫС ҰСТАУ ТӘСІЛДЕРІ

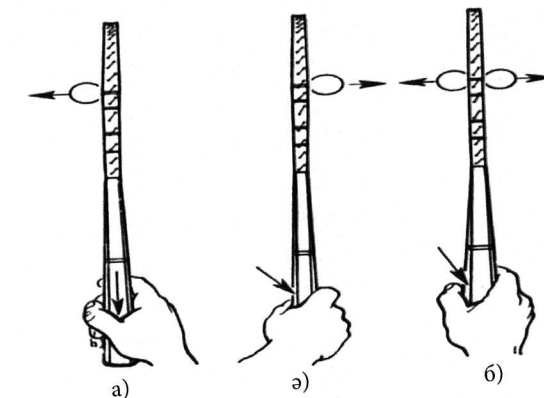
Ракетканы дұрыс ұстау – соққы ерекшеліктеріне әсер ететін, техниканың маңызды өзгешелігі. Ол ракетканы жылдам әрі дәл басқаруға, соққылық өзара әрекет сәтінде «ракетка-саусақ-білек» соққы тетігінің тиімді «қатандығын» қалыптастыруға мүмкіндік береді.

Ракетканы қысып дұрыс ұстау әдістері ракетка тұтқасының қырларында басбармақ және сұқ саусақтар әсерімен пайда болған бұрыш төбесінің ахуалымен айқындалады.

Ракетканы қысып дұрыс ұстаудың кез келген түрі еркін әрі шынайы болып, ол түрлі жоғарғы нүктелер мен доптың түрлі айналуында соққыларды жасау мүмкіндігін қамтамасыз етуі қажет. Бұл үшін саусақтарды ракетка тұтқасы бойымен сәл тартуы керек, яғни ойыншы әрбір саусағымен тұтқаның қырларын жақсы сезінуі тиіс. Саусақтары қатаң қысылған жұдырықтық қысып ұстау дұрыс техниканы игерудегі кемшіліктердің бірі болып табылады. Осы кемшілікке байланысты ракетаны дәл әрі шапшаң басқару қабілеттілігі төмендейді.

Тиіп ұшқан допты оң жақпен соғудағы дұрыстап қысып ұстау

Үлкен және сұқ саусақ әсерінен қалыптасқан бұрыш шыңы (немесе төбесі) ракетка тұтқасының орта қырының жоғарғы жағында болады (сурет, а). Мұндай қысып ұстауда саусақ оған жақсы сүйеніш болады. Бұл көбіне күшті соққыларды орындауда көмектеседі.



Ракетканы дұрыс ұстау түрлері

Тиіп ұшқан допты, доп беру мен бастан асыра оң жақпен соғудағы дұрыс ұстау

Мұндай ұстауда бас бармақ және сұқ саусақ әсерінен қалыптасқан бұрыш шыңы тұтқаның нақты қабырғасында, сол жақ жоғарғы және сол жақ қапталдық қырларда болады (124 беттегі сурет, ә). Оң жақ соққыға қарағанда, сол жақ соққыда үлкен саусақ тұтқаның сол жақ қапталдық бұрышы бойымен көбірек тартылады және соққы сәтінде оған жақсы сүйеніш қызметін атқарады. Доп беру мен бастан асыра соққы беруде мұндай қысып ұстауды пайдалану кезінде, бас бармақтың тұтқа бойымен орналасуында тартылуы аздау болады.

Ұшқан күйі соғудағы қысып дұрыс ұстау

Бұл соққыларды жоғарыда айтып өткен қысып дұрыс ұстауларды қолдана отырып орындауға болады. Алайда тор маңындағы қарқынды жылдамдықтағы ойында, әсіресе қос ойыншы да оның маңында болып, дайындалуға аз уақыт қалатын болса, онда теннисшіге қысып дұрыс ұстау түрін уақтылы ауыстыру қиынға соғады. Сол үшін кейде эмбебап – тұрақты қысып ұстауды пайдаланған дұрыс (124 беттегі сурет, б).

Қысып ұстау дұрыстығы бірінші кезекте тікелей соққы сәтінде бақыланады. Кейбір кезде теннисші ракетканы дұрыс ұстап тұрады, әрі қарай өзіне білдірмей, техника тәсілдерін орындауды қиындата отырып, қысып ұстау түрін өзгертеді.

Қарқынды ойында белгілі бір соққыға қатысты ракетканы қысып ұстауды жылдам өзгерте білу маңызды болып табылады. Мұны екі қол бірге орналасқан кезде, қарсыластың соққы бағыты анықталған сәтте жасау қажет.

Қысып ұстауды екі әдіспен өзгертуге болады. Бірінші кезекте, ракетка мойнынан ұстап тұрған сол қолмен шапшаң ракетканы айналдыру; екінші кезекте, сол қол керісінше ракетка қалпын бақылап, саусақ өз қалпын оңға немесе солға бұрайды.



6. ТЕХНИКА ТӘСІЛДЕРІ

Доп беру немесе допты ойынға қосу

Доп беру немесе допты ойынға қосу – шабуылдаудың басты техникалық тәсілі. Ол өзінің дәлдігімен және соққы күшімен, доп айналуының өзгеруімен, доп пласировкасының әртүрлілігі және өткірлігімен, динамикалығымен ерекшеленуі керек.

Қазіргі ойындарда жалпақ, кесілген және бұралған түрдегі түрлі доп берулер қолданылады. Әрбір доп беру үлгісінің белгілі бір ойын жағдайларында, белгілі бір қарсыласпен жарыстарда өзіне тән басымдығы болады. Қарсылас үшін күтпеген жерден доп беруді пайдалану өте маңызды.

Доп беру немесе допты ойынға қосу техникасының дамуында үш түрлі тенденция пайда болды.

Бірінші тенденция – бірінші және екінші допты ойынға қосудағы тактикалық бағыттылықты жақындату. Бұрынғы кезде бірінші және екінші доп берулер тактикалық бағыттылығы, нәтижелілігі және орындалу ерекшелігі бойынша әртүрлі соққылар түрінде болатын. Алғашқы кезекте, әдетте, күшті соққыны қолданатын, екіншісінде жұмсақ, нақты айқындалған белсенді бағыттылығы жоқ соққыны пайдаланды. Ендігі жерде екіншісі де шабуылдаушы соққыға айналып отыр.

Екінші тенденция – барлық дайындық фазасында бір-біріне ұқсас әрі тұрақты қозғалыстардың қалыптасуы, допқа күшті соққы беруді орындау. Ертеректе допты ойынға қосу үшін түрлі дайындық қозғалыстары ұсынылатын. Айналыра отырып допты ойынға қосуда соққы күші айтарлықтай төмендейтін. Қазіргі кезде допты лақтыруда өзіне тән стандартизация байқалады, яғни допты түрліше ойынға қосуда допты лақтырудың біркелкі биіктігін бекітуге тырысу қажет. Осындай өзгерістердің арқасында қозғалыстарда жоғары тұрақтылыққа қол жетеді, яғни допты ойынға қосуда қуатты шабуылдаушы соққыларға айналады, ойын тосын соққылармен айшықтана түседі, өйткені доп беруші дайындық қимылдарымен қарсыласқа өз ниеттерін білдірмеуге тырысады.

Үшінші тенденция – қатты доп беруге динамикалық оң беру. Бұрынғы кездерде де теннисшілер мықты доп беруді игерді. Алайда доп беруден кейін торға шығу міндеті қойылған кезде, соққы күші

айтарлықтай төмендеп қалды. Ендігі жерде ойыншылар торға қарай қуатты соққы жолдауды үйреніп алған.

Допты ойынға қосу қарсыластың жауап беруі және тұрақты жағдайда орындалатын жалғыз техника тәсілі болып табылмайды. Ол жоғарғы тұрақтылығымен ерекшеленіп, ойыншыға өткір түрде доп траекториясымен күшті әрі дәл соққы жасауға мүмкіндік береді. Техниканың бұл тәсілі теннисшіге күшті соққы беру үшін дене мен оның жекелеген звеноларының кіріспе және айналмалы қозғалыстарын біріктіруге жағдай жасайды. Доп беру кезінде «теннисші-ракетка» кинематикалық байланысы белсенді түрде жұмыс істейді. Бұл байланыс звеноларының күші мен жылдамдығының қосындысы жоғары болады. Қорытындысында ішектерді доппен байланысу сәтінде үлкен соққылық импульске қол жетеді. Соққылық қозғалыс кезінде доп беруші қолының звеноларын және қолды денемен біріктіру жоғарғы іс-қимылдарымен ерекшеленуі тиіс, бұл олардың қозғалысқа белсенді түрде қосылуы мен үлкен амплитуда жасауының маңызды шарты болып табылады.

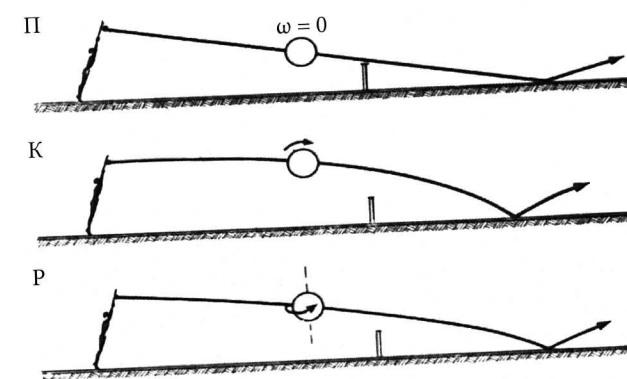
Доп беруді белгілі бір дәлденген, бастапқы қалыптан бастайды (сурет). Ойыншы торға сол жақ қапталымен тұрады, аяқтарының арасы орта қадам бойынша қойылған, дене салмағы тордан қашық тұрған аяққа салынады, ракетка ұшы алға қаратылып, дененің алдында тұрады. Дененің фронталды жалпақтығы мен аяқ саусақтарын біріктіруші ойдағы сызық доп беруші допты бағыттайтын доп беру алаңына қаратылған.



Доп берушінің бастапқы қалыпы

Бастапқы жағдай доп берудің барлық түрлері үшін біркелкі болуы керек, әйтпесе осы қалыптың ерекшеліктері бойынша қарсылас доп берушінің ниетін болжай алады.

Допты жалпақ түрде беру. Допты осы түрде бергенде оған жоғарғы жылдамдық беретін өте күшті соққы беріледі. Доп түзу сызықпен жылдам ұшып, алаңнан жоғары емес деңгейде тиіп ұшады (келесі сурет).



Түрлі доп берулердегі доптың ұшу траекториясы

Теннисшінің жалпақ түрде доп беруінде доп түсетін алаң айналдырып доп беруге қарағанда айтарлықтай қысқа болады. Сондықтан доп берудің бұл түрі тию дәлдігі бойынша қиындау болып келеді. Сол үшін де бірінші доп беруде жалпақ соққыны кеңінен қолданатын теннисшілер қателік жасаған жағдайда, екінші доп беру кезінде дәл түсіру үшін допка айналым береді.

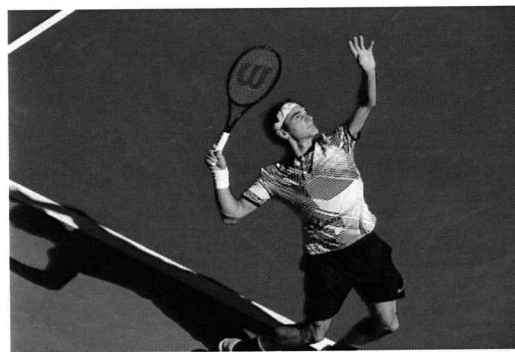
Дайындық фазасындағы қозғалыстар мынадан басталады, бастапқы қалыптан доп беруші аздап оңға қарай бұрылып, бірмезетте тербелуді бастайды, яғни еркін түрде ракеткалы қолды артқа қарай жоғарыға апарды. Мұнымен бірге бір сәтте сол қолды жоғары қарай қойып, допты лақтыру үшін сәл оңға қарай жылжиды. Дененің бұрылуы өзіндік бұрау түрімен бел және сан буыны аумағында үйлеседі. Бұл сәтте дененің алдыңғы және оң жақ бұлшықеттері қатты тартылады. Бұлшықеттердің жылдам әрі қатты қысқаруы әрі қарай үлкен жылдамдықта соққы қозғалыстарын жасауға мүмкіндік береді.

Теннисші тербелу басталысымен аздап алға шығып, біртіндеп серіппелі түрде бүгілген аяқтар көтеріледі. Дененің жоғарғы бөлігі

аздап артқа қарай тартылады. Бүкіл дененің жоғары және сәл алға жұмсақ қозғалуы допты лақтыруды дәл орындауға көмек береді. Осы кезде оң аяқ аздап алға қарай шығарылады. Соққы қозғалысын бастар алдында, доп берушінің дене салмағы аздап бүгілген және серіппелі түрде туырлануға дайын екі аяқтың ұштарына бөлінеді. Алаңға ұшымен тірелген оң аяқ динамикалық тепе-теңдіктің қалыпын сақтауға жәрдем береді.

Доп беруді сәтті орындау көбінесе допты уақтылы әрі дәл лақтыруға байланысты болады. Бастапқы қалыпына қарай допты түзу сызық бойымен жоғары және сол аяқ ұшынан соққы жасау деңгейіне дейін аздап алға қарай лақтырады. Допты лақтыру қол қимылының табиғи жалғасы болып, саусақтардың дәл бағыттаушы қозғалыстарымен аяқталуы керек. Доп саусақтардан қол жоғары көтерілген кезде бөлінеді. Мұндай жағдайда ол биік нүктеге дейін аз қашықтыққа ұшады, сондықтан дәл лақтыруға қол жеткізу жеңіл болады.

Дайындық фазасы аяқталғаннан кейін теннисші біртіндеп жоғарылайтын жылдамдықпен соққы қозғалысын жасау дайындығы халінде болады. Бұл хал бүкіл доп беруді бағалауда үлкен маңызға ие. Төмендегі суретте сәтті шыққан доп берудің осындай халін көреміз.



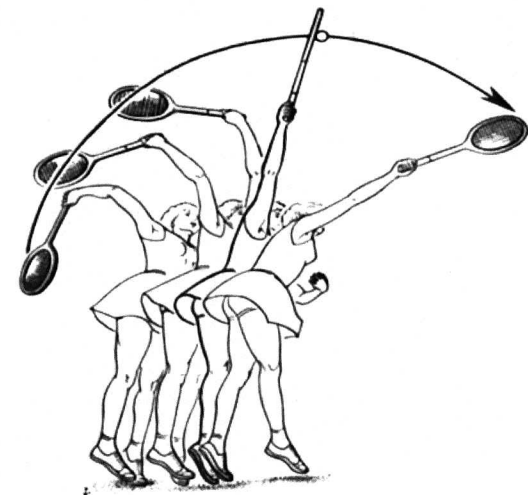
Соққылық қозғалысқа дайындық халі

Бұл халдің басты ерекшеліктері келесідей: доп беруші серіппелі түрде бүгілген аяқтардың ұшымен сәл көтеріле отырып, динамикалық тепе-теңдікті ұстап тұрады; бел мен сан буындарында бұрау анық байқалады, дененің жоғарғы бөлігі аздап артқа және оңға қарай жантайған, ракеткалы қол артқы жақта жоғары қарай кеткен, шынтақ жоғары деңгейде; иық пен дененің алдыңғы оң жақ және қапталдық

бөлігінің бұлшықеттері қатты тартылған, сол қол жоғары апарылып, допты тастаудың бағытын көрсетіп тұрғандай.

Соққылық қимылды дайындауда, тербелу кезінде иық пен арқадың бұлшықеттерін тырыстырмаудың маңызы зор. Бұл бұлшықеттерді шектеу, ракеткадағы қолды ауыстыру, иық қозғалысын басқаратын бұлшықеттерді созбау күшті соққы жасауда кедергі жасайтын ең басты қателік болып табылады.

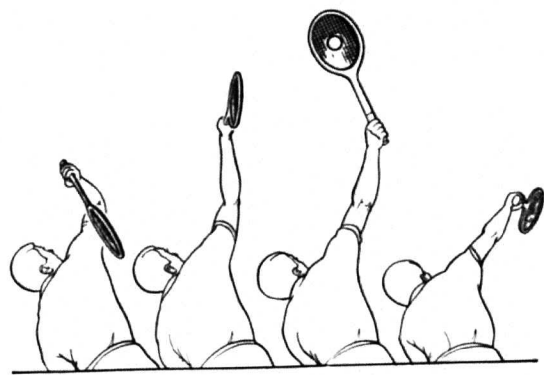
Соққы алдындағы фаза аяқтың серіппелі түрде туралануынан, денені соққы бағытына бұрудан, оң иықты жоғары-төмен алға шығару мен ракетканың бастапқы әрекеттерінен басталады. Күшті соққы беру үшін аяқтардың, дене мен ракеткалы қолдың бұлшықеттерінің күші бірге қосылады. Аяқ пен дене соққылық қозғалыстарға бастау беріп, ракеткалы қол оны аяқтайды. Доп берушінің аяғы мен денесі, иығы мен білегі, одан кейін саусақтары, осындай ретпен соққылық қозғалысқа жылдам қосылуы тиіс. Мұның барысында дене мен иықтың ірі және қуатты бұлшықеттерінен білек пен саусақтарға айтарлықтай күш беріледі. Төменгі нүктеде ракетканың басы төмен қаратылған. Бұл нүктеден ракетка арқылы біртіндеп артатын жылдамдықпен допты соғуға қарай алып шығады. Мұнымен бірге дене салмағын тіреп тұрған сол аяқтың ұшына жіберіп, аяқтар бүкіл денені алға қозғалу арқылы жоғары қарай қимылдатады. Дене мен иықтың қуатты бұлшықеттері қатты тартылып, жылдам қысқарады.



Жалпақ түрде доп беру кезіндегі соққылық қозғалыс

Ракетканы ұстап тұрған оң қолды допқа қарай артқа майысқан қалыпта шығарады, иық өзінің әрекетінде білек пен саусақты басып озады («тартылған садақ» жағдайы орын алады). Мысалы, суретте соккы қозғалысының басты ерекшеліктерін көруге болады.

Қол соккы бағытында шынтақ буынында жылдам тураланып, бірмезетте ішке қарай бұрылады. Бастапқыда артқа қарай тартылған саусақтар да шапшаң түрде туырланады. Қол мен білекті ішке қарай бұрмайынша, күшті соккы үшін қажетті шынтақтық буында еркін әрі жылдам туралауды жүзеге асыру мүмкін емес. Қолды бұғу, шынтақтық буын құрылымының ерекшеліктеріне байланысты болатын тежелу реакциясымен баяулайды. Сокқылық қозғалыс өзінің қорытынды доғасында таяз жүргізіліп, алға алысқа қарай дәлденеді (келесі суретте көрсетілген). Бұл қозғалыстар саусақтың қорытынды қозғалысында соккы бағытының түзу сызығы бойымен өткен сәтте жылдамдайды. Ракетканы допқа қарай, оның ішекті бетінен бөлінуінен кейін доп орналасқан тік жазықта шығарады.



Жалпак түрде доп беруде сокқылық қозғалыстар

Тікелей соккы фазасында доп берушінің денесі жоғары қарай тартылып, аздап алға қарай жантаяды. Ракеткалы қол, дене мен тіректі сол аяқ тіке сызыққа тартылып, бірыңғай соккы тетігін құрайды. Бұл сәтте саусақ тураланады. Ол білекті «қуып жетіп», доптың ұшу бағытында жылдам, қатаң қозғалыспен ракеткаға қосымша жылдамдық береді.

Қорытынды фазадағы доп берушінің негізгі міндеті – алаңның артқы сызығында келесі іс-қимылдарға дайындалу жағдайын иеле-

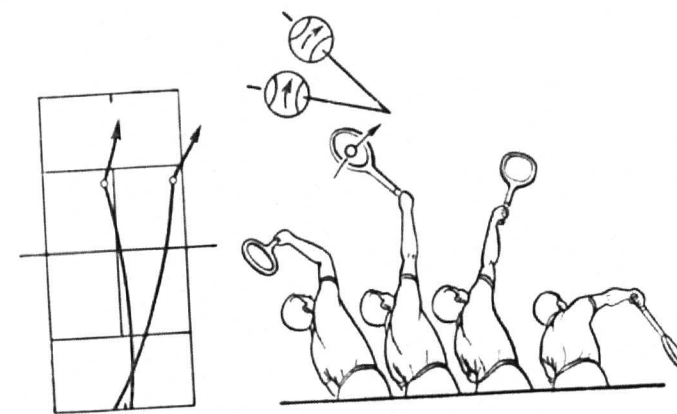
ну үшін, қозғалыстарды аяқтау немесе доп беру торға шығу үшін қолданылса, тікелей тәуелді болса, еркін әрі жылдам алға қарай жылжу болып табылады. Осылайша, доп берудің соңы доп берушінің әрі қарайғы ниетіне байланысты болады.

Егер доп берудің көмегімен торға шығу іске асса, онда ол өзіне тән стартқа айналады. Доп берушінің қорытынды қозғалыстары еркін әрі жылдам алға қарай қозғалумен астасып жатуы керек. Ракеткалы қолдың қозғалысы алға және денені соккы бағытына қарай қозғалту торға жылжу жылдамдығын ұлғайтуға мүмкіндік береді. Торға шығудағы доп беру кезінде аяқтың серіппелі жұмыс істеуі өте маңызды, ол алға қарай итеріліп, соккыны алаңға өзіндік секіру сәтінде аяқтауға мүмкіндік жасайды.

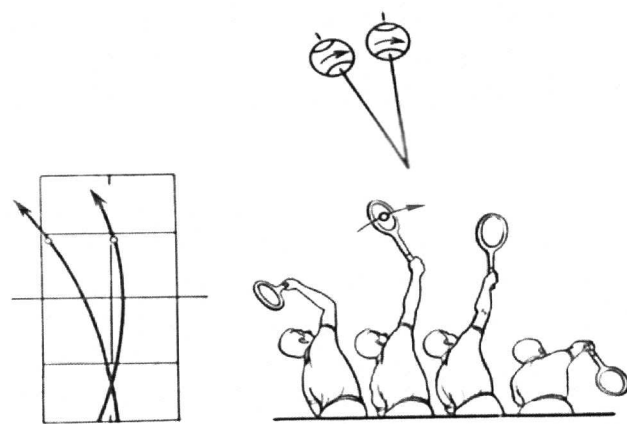
Егер доп беруші артқы сызықта қалуды шешсе, онда қозғалыстар біршама тежелген сипатқа ие болады. Сокқыдан кейінгі оң аяқпен қадам жасау жылжуды ұстап тұратын топыраққа аяқ ұшын серпімді түрде қоюмен аяқталады.

Кесілген және айналдыра бұрау түріндегі доп берулер. Бұл доп берулермен допқа: тік, көлденең және жантайған осьтер айналасындағы айналдырудың сан түрлері беріледі.

Тік және көлденең осьтер айналасында допты айналдыра отырып беру аралық осьтердің айналасындағы допты айналдырып беруге қарағанда сирек қолданылады. Сондықтан кесілген және бұралған доп берулердің кең тараған нұсқаларын, доптың тік айналу осінің ауытқу көлеміне қарай ажыратады (132, 133-беттегі суреттер).



Допты бұрап беру кезіндегі сокқылық қозғалыс



Кесілген түрде доп беру кезіндегі сокқылық қозғалыс

Кішігірім иілген (45 градусқа дейін) доп беру кесілген деп есептелсе, жоғары иілген (45 градус және жоғары) бұралған доп беру делінеді. Сол үшін де ойыншыны бақылай отырып, кейде оның қандай доп беру түрін қолданғанын анықтау қиынға соғады.

Қазіргі теннисте доп беру кезінде оған тек күшті айналу ғана емес, сондай-ақ үлкен жылдамдық беруге де тырысады. Ертеректе допты соғу жалпақ түрде доп беруге қарағанда жұмсартылған қозғалыстар арқылы орындалып, ол сырғымалы сипатқа ие болатын. Нәтижеде доптың үлкен айналымды жылдамдығы болғанымен, ол салыстырмалы түрде баяу ұшатын. Ал қазір допты тікелей емес аздап қиғаштата отырып, кесе соғу түрі кең таралған. Нәтижесінде допты айналдыра отырып беру күші жағынан жалпақ доп беруге жақындай түсті.

Допты қатты айналдыру доптың ұшу траекториясы мен тиіп ұшуына әсер етіп, оны түзу сызықтан айнытады. Тік ось айналасындағы сол жақтан оңға қарай қапталдық айналдыру доптың ұшуын көлденең жазыққа қарай қисайтады, яғни доп оны ойынға қосушыдан солға қарай оңға иілген траектория бойымен ұша отырып, қарсыластың оң жағындағы сокқының сол жақ төмен тұсына түседі.

Көлденең ось бойынша жоғарыдан төмен қарай айналдыру доптың ұшу траекториясын тік жазық бойында иілуіне әкеп соғып, ол жылдам түрде жоғары қарай ұшады.

Допты осьтер бойымен градусқа жақын айналдыру кейде айналдырудың аралас түрі деп аталады. Ол төменнен жоғары қарай қапталдық

және кіріспелік айналдырудың шегінде болып, доптың ұшу траекториясын тік және көлденең жазықтарда өзгеруіне алып келеді.

Доп берудің кез келген түрінде қозғалыстар сокқылық қозғалыстың аяқтаушы бөлігі басталған сәтке дейін бірдей болып келеді. Техникалық тәсілдің бұл бөлігі мен әрбір доп берудегі тікелей сокқының спецификалық ерекшеліктері болады. Алайда олардың әрқайсысы үшін сокқылық қозғалыстың айкастырылған қолмен орындалуы, оның жұқа алақайлы сипаты мен шынтақ тұсында өте жылдам туырлануы және доптың айналу бағытында саусақтың шапшаң қорығанды қозғалысымен жүруі маңызды болып саналады.

Допты айналдыра отырып беруде ішектің жалпақтығы допты біршама теріс қалыпта күтіп алады, яғни ракетка басының доп берушіден оң жақ қапталы аздап алға қарай шығады. Допқа жанамалата отырып кесе сокқы беру, ракетканы сокқы бағытында алға қарай өте жылдам қозғалтады және доп берушінің қандай айналдыру нұсқасын қолданғанына қарай, солдан оңға немесе оңнан солға және біршама жоғары қарай өзгертеді.

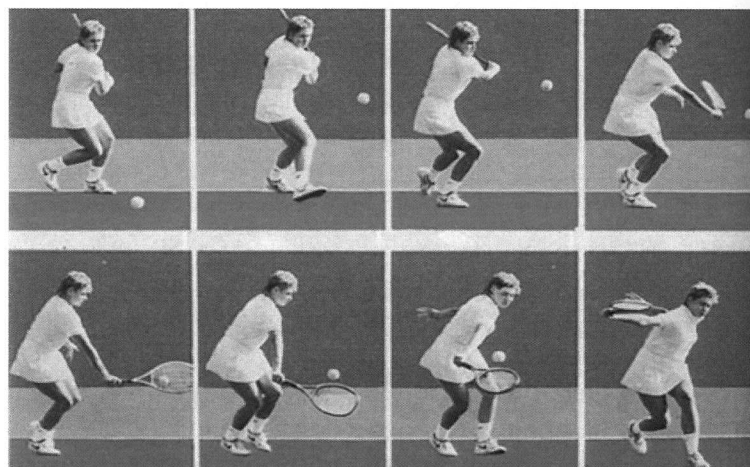
Доп беруді аздап осьтің иілуіне қарай айналдыру бүгінде кең таралған кесілген доп беру түріне тән болып келеді (кейде оны жалпақ кесілген деп атайды). Оның басымдығы сонда, теннисші допқа үлкен кіріспелі жылдамдық беріп, оны біршама жоғары қарай иілген траектория бойымен бағыттайды, мұның әсерінен доп берудің алаңға нақты түсу ықтималдылығы ұлғаяды.

Тік ось айналасында допты солдан оңға қарай айналдыра отырып кесіп соғу бірінші алаңға доп беруде көп қолданылады. Мұндай жағдайда сокқы қапталдық сызыққа қисайта отырып бағыттталып, доп қарсыластың оң жағынан ұшып өтеді.

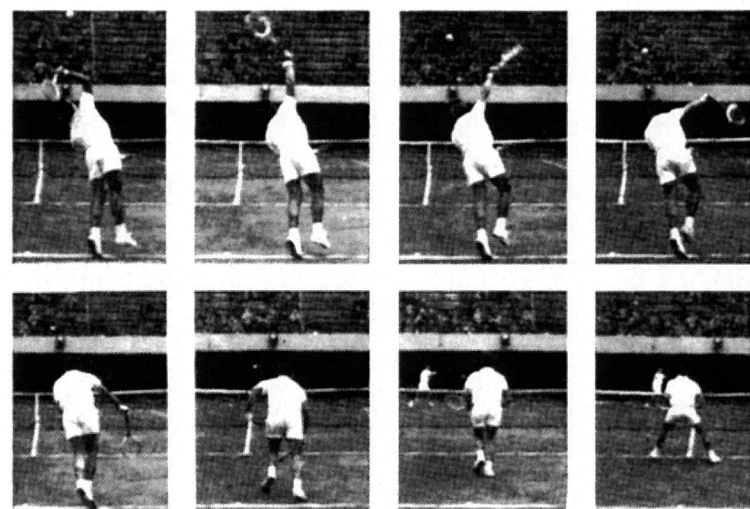
Айналдыра сокқы беруде доптың дәл түсу ықтималдылығы үлкен. Доп траекторияның қатты иілген үстімен қозғала отырып, төр үстімен үлкен кеңістікте ұшып өтеді. Оның алаңдағы түсу аумағы басқа доп беру түрлерінің алаңдарына қарағанда үлкенірек болады. Сол үшін де допты бұрай отырып беру әрекеттерді қайталауда жиі қолданылады.

Допты айналдыра отырып 45 градус шамасындағы ось айналасында төменнен жоғары қарай оңға беру допты бұрап берудің ең тиімді әрі кең таралған нұсқасы болып саналады. Осындай түрде жіберілген доп жоғары және оңға қарай иілген траектория бойымен ұшып, алаңға соғылып, доп берушіден оңға қарай жылдам әрі биік ұшады. Мұндай доп беруді әдетте қиын сокқы кезінде, яғни жоғарғы нүктеде сол жақ сокқыда дәлдейді.

Соңғы уақыттарда доптың жоғары түрде тиіп ұшудағы допты бұрап беру тиімділігі төмендей бастады. Бұл теннисшілердің биік доптарды оң жақтан да, сол жақтан да күшті әрі дәл қайтаруды үйренуімен түсіндіріледі. Сондықтан доптың қатты тиіп ұшуы оны жоғарғы нүктеде сол жақ сокқымен қайтару кезінде де қиындық тудыруды тоқтатты.



Сол жақпен кесілген сокқы беру



Кесілген сокқы бере отырып торға шығу

Сол қолмен ойнаушы қарсыластың допты түрлі айналдыру тәсілдері арқылы ойынға қосу үлкен қиындықтар тудырады. Мұндай ойыншы добының ұшу траекториясындағы осьті айнала ұшуы мен қанталдық иілу қалпы керісінше болып келеді, яғни барлығы керісінше, айналу осі солға емес оңға қарай жантаяды, траекториялар оңға қарай емес солға қарай иіледі және т.б.

Допты айналдыра отырып беру торға шығу үшін дайындық сокқысы ретінде кең қолданылады. Алдыңғы бетте көрсетілген суреттерде кесілген сокқыдан кейінгі ойыншының алға қарай жылжуы көрініс тапқан. Мұндай доп берудің аяқталуы торға қарай қозғалудың өзіндік бастамасын білдіреді.

Тиіп ұшқан допқа сокқы жасау

Алаңның артқы сызығында белсенді ойын жүргізу және торға шығуды дайындау мен тиімді қорғану, тиіп ұшқан допты соғудың үлкен кешенін меңгерген теннисшінің ғана қолынан келеді.

Қазіргі ойында тиіп ұшуда жалпақ, бұралған және кесілген сокқылар кең қолданылады. Олардың әрқайсысының алаң жабындысына, ойыншы ойынына және басқа да факторлардың ерекшеліктеріне қарай белгілі бір ойын жағдайларында өздерінің басымдықтары болады.

Жалпақ сокқылар. Жалпақ сокқылардың басымдықтары – доптың жылдам, төмен әрі түзусызықты ұшуы мен төмен шапшаң тиіп ұшуы. Бұл сокқы ойынға қарқынды жылдамдық беруге мүмкіндік жасайды. Алайда оның кейбір кемшіліктері де бар. Жалпақ сокқыны допты қабылдауда тек орта және жоғарғы нүктеде ғана пайдалануға болады. Төмен нүктеде күшті жалпақ сокқыларды қолдану қателікке алып келеді, яғни доп алаңның сыртына шығып кетеді. Мұнымен қоса жалпақ сокқымен артқы сызықтан күшті әрі қысқа жауап қайтару мүмкін емес, бұл қарсыластың торға шығу кезінде қорғануы үшін өте маңызды.

Дайындық фазасының бас кезінде қозғалыстар айқын динамикалық сипатта болуы керек. Доптың ұшу бағыты анықталған кезден бастап теннисші бүкіл денесімен және бірмезетте қозғалыс жағына қарай бұрыла отырып, допқа қарай әрекет жасайды.

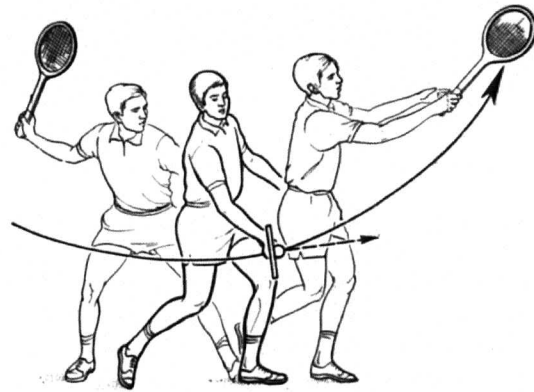
Егер допты бастапқы қалыптан қайтаратын болса, онда теннисші бірінші және екінші қадаммен ракеткалы қолды еркін түрде артқа жә-

не аздап жоғары жаққа тербеуді бастайды. Ал допты қисық қайтаруда алаңда үлкен арақашықтықты еңсеру қажет болса, тербелуді сәл кейіндеу бастайды. Ракетка, оның ішекті беті торға қаратылып, артқа қарай жібереді. Бұл соққыға жылдам дайындалуға мүмкіндік береді. Сол қолды алдымен тербелу жағына қозғалтып, ол арқылы дененің бұрылуына көмек береді.

Тербелудің аяқталу сәтінде дене мен иық бұлшықеттері тартылған күйде, соққы қозғалысында еркін қуатты қысқаруға дайын болады.

Соққының дайындық фазасының аяқталуына қарай теннисші жылдам соққы қозғалысын жасау үшін дайындық жағдайында болады, яғни ракетка артқа жіберіліп, дене бұрылған, спортшы соққы бағытына қарай қорытынды қадам жасауға дайын болады.

Соққы алдындағы фазада аяқ, дене мен ракеткалы қолдың қозғалысы допқа қарай бағытталады. Алғашқы мүмкіндікте соққыны тор бағыты бойынша қадаммен орындайды. Аяқ қозғалысы соққы барысына қарай жылдам соққы қозғалысын жүргізуге көмектеседі (сурет).



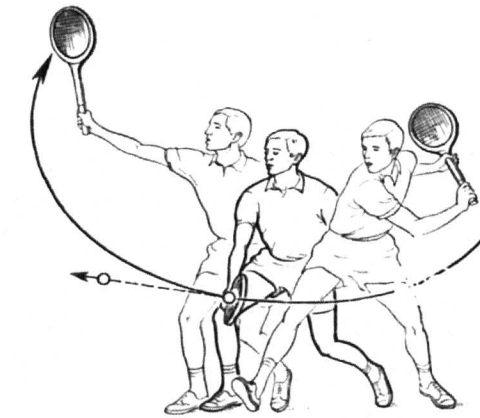
Оң жақ соққы қозғалысы

Дененің алға қарай еркін бұрылуымен ракетканы допқа шығарады. Нәтижеде дене, қол және ракетка үлкен соққы тетігін жасайды. Соққы фазасында теннисші ішекті бетпен байланыстағы допты соққыға белгіленген бағытқа алып барады.

Соққының қорытынды фазасындағы қозғалыстар алдыңғы қозғалыстардың табиғи жалғасы болып табылады. Алайда соққыны аяқтай отырып теннисші келесі іс-қимылдарға дайын болатын бастапқы қалыпқа жылдам қайтуы тиіс.

Доп ішектерге тиіп ұшып кеткеннен кейін ракеткалы қол алға жоғары қозғалысын біршама уақыт жалғастырады. Әрі қарай қолдар денеге жақындап, теннисші сол қолымен ракетканы жылдам ұстап қалады.

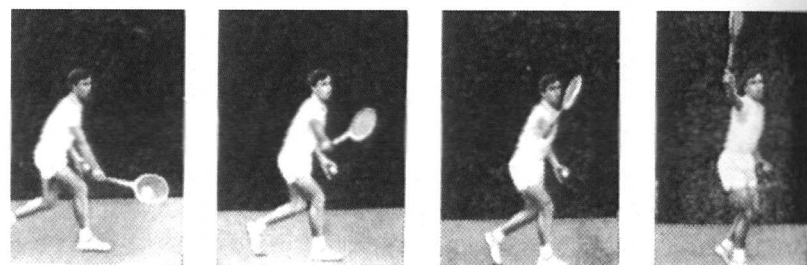
Сол жақ соққының спецификалық ерекшеліктері бар (келесі суреттер). Мұнда оң жақ соққы кезіндегіге қарағанда денені көбірек бұру қажет. Сондықтан соққылық қозғалысты бастар алдында теннисші көбіне торға арқамен келіп қалады. Тербелу қозғалысында екі қол да ұзақ уақыт қатысады. Теннисші ракетканы шығаруға және дененің бұрылуына жәрдемдесе отырып, сол қолымен ракетканың мойнынан ұстайды.



Сол жақ соққылық қозғалысы



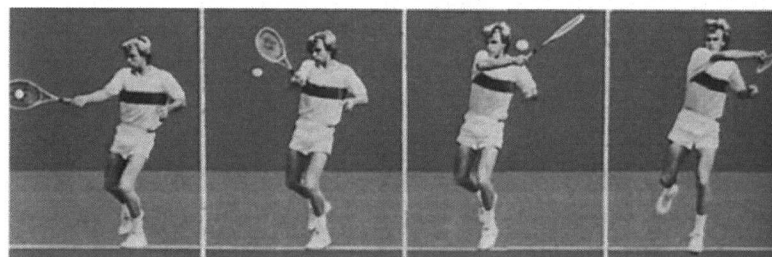
Соққы қозғалысы мен сол жақ соққыны аяқтағаннан кейінгі қалып



Сол жақпен жалпақ соққы беру

Бұралған соққылар. Қатты бұралған және аз ғана айналу қарқынында бұралған соққы түрлері болады. Бұралған соққылар ойынның жоғарғы дәлдігіне, доптың жоғары жылдамдықпен ұшуына, соққы ұзындығын жақсы реттеуге мүмкіндік береді. Техникасы бойынша бұралған соққыларды орындау жалпақ соққыға жақын келеді.

Қатты бұралған соққылар ракетканың доппен өзара әрекетінің ерекшеліктері бойынша жалпақ соққыдан айтарлықтай өзгешеленеді (сурет). Мұндай соққылардан кейін доп доға тәрізді анық айқын траектория бойымен ұшып, алаңға тиіп биік ұшады. Қатты бұралған соққыларды түрлі ойын жағдайларында, әсіресе тор маңында қарсыласты састыруда қолданады. Қысқа бұрап соғуда доп тор арқылы ұшып, жылдам төмендейді, сондықтан ойыншыға жоғары нүктеде оны ұшқан күйде ыңғайлы соғу қиынға түседі. Егер мұндай соққы қарсыласты састыра алмаса, онда оны белсенді соққы жасауға қиын болатын төменгі нүктеде ұшқан күйде ойын ойнауға тарту қажет.



Оң жақпен бұрап соғу

Қатты бұралған соққыны доптың жоғары траекториямен ұшуы кезінде торға шығу үшін де пайдаланады, өйткені доп ұшу кезінде ұзақ уақыт болып, ал жоғары әрі жылдам тиіп ұшу қарсыласты қысылтатын күйге түсіреді.

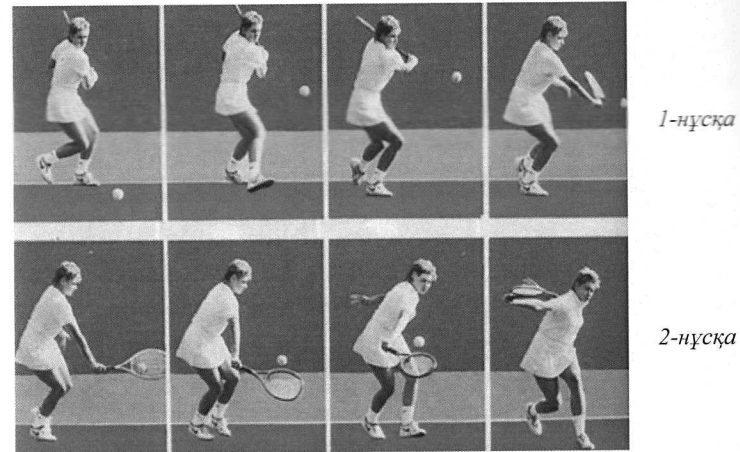
Бұралған түрде соғудың жалпақ түрдегі соққыларға қарағанда негізгі айырмашылығы ракетканың доппен тікелей өзара әрекеті кезінде, ракетканы допқа шығарудың аяқталу сәтіндегі қол қозғалысының ерекшеліктерімен анықталады. Ракетканың доппен өзара әрекеттерінің сипатына қарай бұрап соғудың екі нұсқасы болады. Бірінші нұсқада ракетканы допқа жалпақ соққыдағыдай жақындатады, бірақ соққы сәтінде ракетканың ішекті беті жантаю бұрышын біршама өзгертеді, яғни жоғарғы жағымен аздап алға жантайып, бірмезетте алға және жоғары қозғалады. Екінші нұсқада ракетка қозғалысы соққы алдында толығымен төменнен жоғары қарай дәлденген. Нәтижеде доп ракетканың ішектері арқылы оның доғасының жоғарғы жағынан төмен қарай сырғиды. Бірінші нұсқадағы соққыны, әдетте, допты кішігірім бұрау үшін, екінші нұсқаны қатты айналым беру үшін пайдаланады.

Кесілген түрде соққы беру (кесілген соққылар) өзінің төмен ұшу траекториясымен және төмен тиіп ұшуымен ерекшеленіп, қарсыласты төмен нүктеден допты қабылдауға мәжбүр етеді. Кесілген соққыны көбінесе допты сол жақпен қайтаруда, оның ізінше торға шығуда жиі қолданады. Мұндай соққыны алға қарай жылдам қозғалуда орындайды, оған күшті жауап қайтару соққысын беру көбіне доптың төмен тиюіне байланысты қиын болады.

Кесілген соққыларды қысқаша тербелістік серпугемен еркін орындайды. Сол үшін теннисшінің дайындық уақыты аз болған кезде оны жиі қолданады. Кесілген соққыны орындау кезінде соққылық қозғалыс алға қарай және бірмезетте жоғарыдан төмен қарай дәлденеді (141-беттегі сурет). Соққы доптың астына беріліп, соққы нүктесі оның ауырлық ортасынан төмен орналасады.

Ракетканың доппен өзара әрекеттерінің ерекшеліктеріне қарай кесілген соққылардың екі түрі болады, олар: кесу және тайғанаушы соққылар. Бірінші нұсқада соққы сәтінде ракетканың ішекті бетінің жантаю бұрышы өзгермейді немесе аз ғана өзгереді; екінші нұсқада керісінше, ішекті беттің жантаю бұрышы өзгеріп, онымен бірге ол доптың астына қарай тайғанайды.

Кесілген соққылардың нәтижелілігі көбінесе допқа қаншалықты күшті айналым берілгендігіне және оның кіріспе жылдамдығы қаншалық жоғары екендігіне байланысты. Мұндай үйлесім допқа төмен әрі жылдам ұшу мен тиіп ұшуға мүмкіндік береді. Тайғанаушы соққы осындай маңызды міндеттерді шешу үшін қолайлы жағдай жасайды.



Сол жақпен кесілген соққы беру

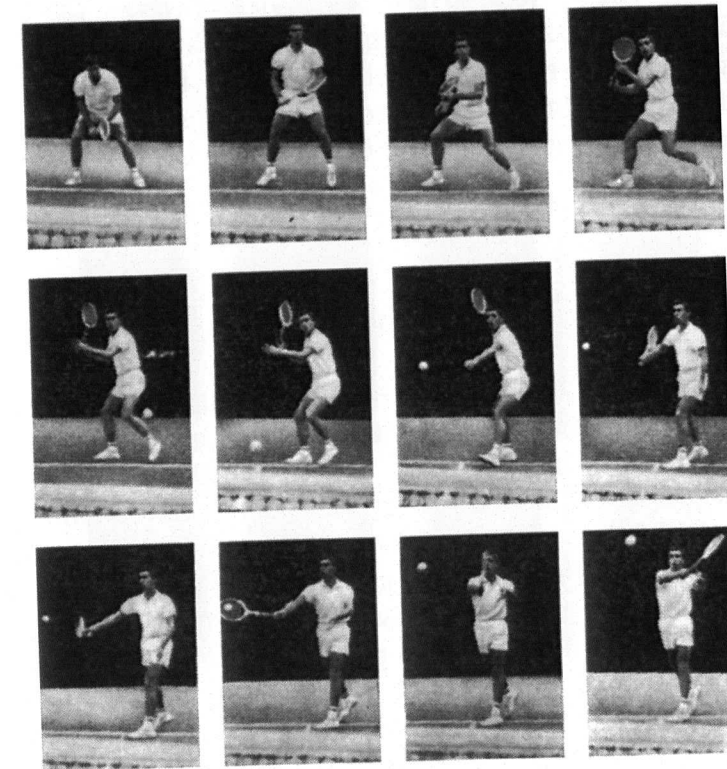
Допты ойынға қосу тәсілдері. Доп беруді қайтаратын соққылардың спецификалық ерекшеліктері бар және олар арнайы жетілдіруді талап етеді. Тиіп ұшуда әдеттегі соққыларды игеру доп беруді сәтті қабылдап алудың маңызды алғышарты болып табылады. Қазіргі теннисте доп беру тәсілдерінің талаптары айтарлықтай өсті. Бірінші кезекте өткір пласировка арқылы күшті доп беруді қайтара білудің маңызы артты, оларға: қисық және түзу доп берулер жатады. Мұндай доп берулерді ең артқы сызық маңында немесе одан бір қадам алдында қабылдаған дұрыс. Бұл қиын доптарға жету арақашықтығын жоғарылатып, жауап беру жылдамдығын арттырады. Алайда мұндай позицияда теннисшінің соққыға дайындалуға уақыты аз болады және доп беруші өте шапшаң әрекет жасауы керек. Әсіресе теннисшіге қарсыласы күшті соққыдан кейін торға шықса қиын болады. Соққыда болмашы кешігу, допқа қарай қозғалуда тежелу доп берушіге ұпай алуға мүмкіндік береді. Сондықтан допты беруді қабылдауда қапталға қарай қозғалуға және жылдам стартқа дайын болуы шарт.

Тербелу өте үнемді әрі шапшаң болуы керек және ол артқа онымен бірмезетте қозғалысқа қарай допқа жүзеге асырылуы тиіс. Доп беруді қабылдау кезінде жоғары қарай алдын ала жұмсақ итеретін және одан кейінгі қарсыластың соққы беру сәтінде қозғалыс жаққа қарай тартылуға және старт жасауға көмектесуші серіппелі түрде жерге түсу өте анық түрде көрініс табады. Доп беруді қабылдаушының қаншалықты уақыты аз болғанымен, ракеткаға жоғары жылдамдық беру үшін барлық мүмкіндіктерді пайдалана отырып, қозғалыста допқа соққы беруге тырысуы

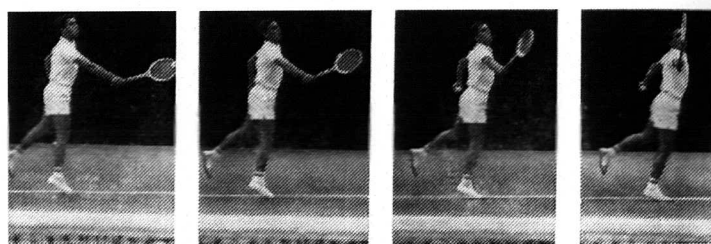
қажет. 142, 143-беттегі суреттерде доп беруді қабылдауда осы мүмкіндіктер жақсы пайдаланылған сәттер көрсетілген.



Доп беруді қабылдаушының бастапқы қалыпы

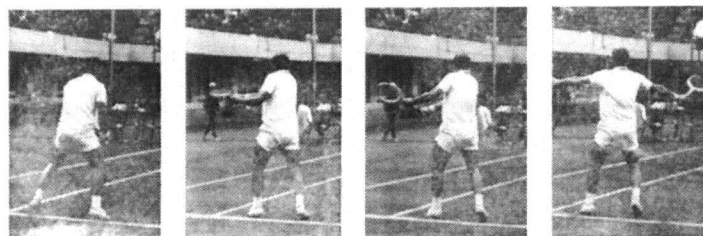


Доп беруді оң жақ соққымен қабылдау



Доп беруді сол жақ соққымен қабылдау

Күшті доп беруді қабылдауда көбінесе тұйықталған соққылар қолданылады (сурет). Олар өздерінің қысқа тербелісімен, дененің шектелген бұрылуымен және қысқа соққылық қозғалысымен ерекшеленеді.

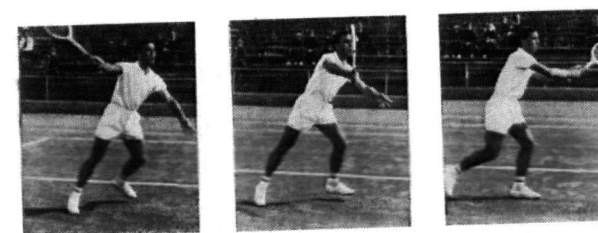


Доп беруді тұйықталған соққымен қабылдау

Ұшқан күйде соққылар беру

Ұшқан күйде соққылар беру – тор маңында шабуылдаудағы техниканың негізгі тәсілдері. Теннисші ол соққылардың өткір болуына және ұпай ұтуына тырысуы керек.

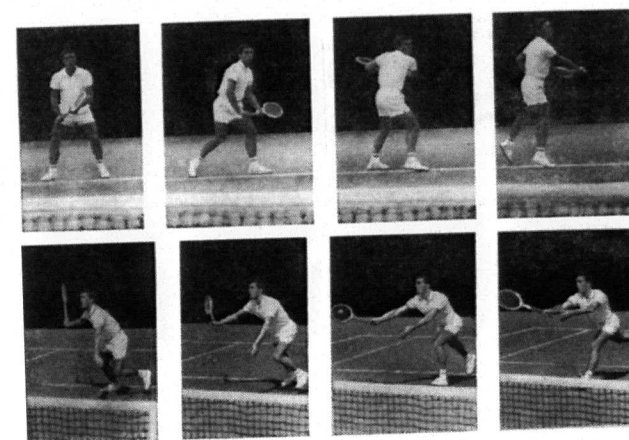
Артқы сызықта қорғанып тұрған теннисші ойыншыны тор маңында састыруға немесе доптың ұшу траекториясын төмендетуге, допты қиын төменгі нүктеден қайтаруға тырысады. Бұған жауап ретінде тор маңындағы ойыншы допты ертерек, мүмкіндігінше жоғарғы нүктеден қабылдауға тырысуы қажет. Доптың ұшу күйіндегі ойында кесілген және жалпақ соққыларды қолданады. Кесілген соққылар әмбебап болады. Олар арқылы кез келген нүктедегі допты қайтаруға болады. Жалпақ соққыларды тор деңгейінен жоғары деңгейдегі доптарды қабылдауда пайдаланады (келесі сурет).



Жоғары нүктеден ұшқан күйдегі допты соғу

Теннисші тор маңындағы ойын кезінде соққыға дайындалу үшін аз ғана уақытқа ие болады; ол допты ұшқан күйде оныншы немесе жүзінші үлесті секундта қайтаруы тиіс. Сондықтан қозғалыс үнемділігі, қысқа тербелісті соққыларды орындай білу ойында, әсіресе тор маңында үлкен маңызға ие болады. Кең түрдегі сермеу қозғалыстары артқы сызықтан берілетін көптеген соққыларға тән, ал ұшқан күйде соққы беруде сирек қолданады.

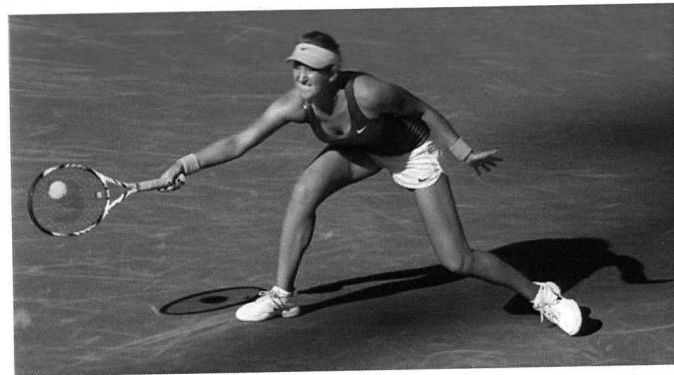
Ұшқан допқа қозғалу мүмкіндігі туған кезде, оған қиылыса қарсы шығып, денені алға қозғалта отырып және соққы барысы бойынша қозғалыспен тор бағытында өзіндік тартылу сәтінде соққы жасайды, бұл өзінен алда және қапталда жоғарғы нүктеден допты қабылдауға мүмкіндік беретін негізгі шарттар болып табылады. Осы талаптарға жауап беретін соққылар суретте көрсетілген.



Орташа нүктеде ұшқан күйде соққы беру

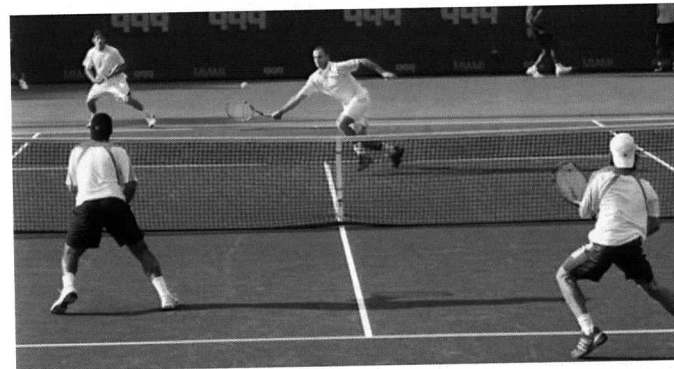
Ұшқан күйде соққы беру ойыны кезінде алаңда жылдам әрі дұрыс қозғалудың маңызы жоғары. Кез келген нүктеде допты қайтаруда аяқ

соққы бағытында қозғалады. Мұның барысында соққы нүктесі неғұрлым төмен болса, тартылу соғұрлым терең әрі анық болады (сурет).



Төменгі нүктеде ұшқан күйде соғу

Соққыдан жылдам «шығу» және жаңа позиция иеленудің ойыншы үшін, әсіресе тор маңында өте маңызды, өйткені оның иелігінде келесі соққыға дайындалу үшін аз уақыт қалады. Қорытындылаушы қозғалыстарда аяқтар жұмысындағы серіппелілік пен жұмсақтық соққыдан тез «шығуға» жәрдем береді (сурет).



Келесі соққыға дайындық жағдайына шығумен ұшқан күйде соғу (тордың арғы жағы)

Бастапқы қалыпта тор маңында теннисшінің аяқтары артқы жақтағы сызықтан соққы беруге карағанда тізесінен қаттырақ бүгілген. Бұл күштірек итеріліп, жылдам старт алуға мүмкіндік береді.

Алға шығу үшін дайындық соққысынан кейін ұшқан күйде бірінші соққыны беруді жауапты іс-қимылдарға жоғарғы дайындық жағдайындағы торға қарай қозғалуда жүзеге асырады. Қарсыласты айналдыру соққысының анықталған кезінде, тор маңындағы бүкіл денесімен тез алға қарай беріліп, оң жақтан соққы кезінде оң жакка, ал сол жақтан соққы кезінде сол жакка бұрылады. Сөйтіп, ұзатпастан өзінен алдыңғы қапталға қарай қайтару үшін допқа қарай шабады. Серпу қысқа болып, қапталға, ал кейде қапталға және бірмезетте алға бағытталуы керек. Осы қозғалыстың басында-ақ ракетканың басын көтеріп, соққыға дайындық жағдайына қояды. Саусақ пен білек мұндай сәтте және соққы кезінде «қатаң» болады.

Аса қиын, бірақ тор маңында ойыншы үшін қажетті техника тәсілдеріне төмен нүктеде соққылар беру жатады. Қазіргі айналдыру тиімділігінің артқандығы соншалық, көптеген теннисшілер күшті бұрап соғу арқылы допты еркін тордың арғы жағына түсіруге үйренген және осы арқылы тор маңындағы допты осы нүктеден алуға мәжбүр етеді.

Төмен нүктеде допты ұшқан күйде қабылдаудағы негізгі қиындық – допты өте дәл және тор төбесіне өте жақын бағыттау қажеттілігі. Тек сол кезде ғана қарсылас жоғарғы нүктеден ұшқан күйде қорытынды соққы жасау мүмкіндігінен айырылады. Бірінші кезекте, допты тордың төбесінен жоғары көтермей бере білу төмен нүктеде ұшқан күйде ойнаудағы шеберлікті көрсетеді. Мұндай кесілген соққыларды доптың астына дәлденген және оны алға әрі аздап жоғары тартатын қозғалыстар айқындайды.

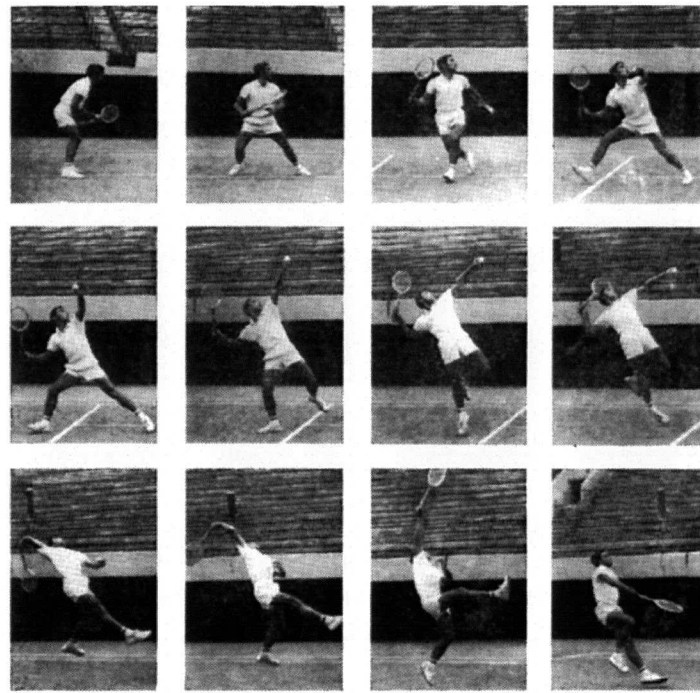
Тұйықталған соққылар кезінде ракетканы алға шығара отырып, қатаң түрде ұшып келе жатқан допқа қарсы қояды. Бұл соққыларды тек үлкен жылдамдықпен ұшып келе жатқан допты қабылдау үшін қолданады (баяу ұшып келе жатқан доп тұйықталған соққы кезінде ракеткадан алыс ұшпайды).

Қолжетімсіз доптарды қайтару үшін қарғу және секіру түріндегі соққылар қолданылады. Мұндай соққыларсыз тор маңындағы теннисшіге қарсы сәтті шабуыл жасау мүмкін емес. Олар оң жақтан соққы кезінде оң аяқпен, сол жақтан соққы кезінде сол аяқпен итеру түрінде орындалады. Мұның барысында итеруден кейін тор маңындағы ойыншы созылған қалыпта, ал оның ракеткасы соққы беруге дайын қалыпта болуы тиіс.

БАСТАН АСЫРА СОҒУ

Бастан асыра соғу – күшті соққыны жоғарғы нүктеде аяқтайтын шабуылдау техникасының негізгі тәсілдерінің бірі. Ол көбіне жалпақ соққыны еске түсіреді. Оны жылдам қозғалыстар кезінде алаңның түрлі жерлерінен жиі орындайды.

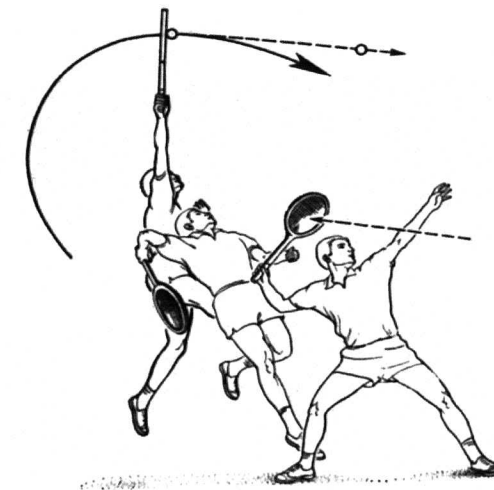
Бастан асыра соғуды ойыншы көбінесе қарсыластың күтпеген жерден әуелетілген допты артқы сызыққа жолдаған кезде, тор маңында шапшаң қозғалыспен орындайды. Мұндай жағдайларда алаңда жылдам әрі еркін қозғалу ерекше маңызға ие болады. Оны өзгеше әдіспен, яғни қапталмен немесе арқасымен алға қарап, қиылысқан кең қадаммен іске асырады. Көп жағдайда оған теннисші торға қарап, серіппелі түрде бүгілген аяқтарында тұрып, қарсыластың төмен соққымен немесе «свеча» түрінде жауап беретінін әлі білмейтін кезде, әдеттегі бастапқы қалыптан старт жасау бастама береді. Егер «свеча» жасау белгілі болса, ойыншы жылдам оңға бұрылып, оң аяқпен тордан қуатты қадам жасайды немесе қиылысқан қадамдармен артқа қашады (келесі сурет).



Секірудегі бастан асыра соғу

Қарсылас «свечаны» үш бағыттың бірінде орындай алады: тор маңында ойыншы үстімен, оның артқы сол жағына немесе артқы оң жағына. Стартты қозғалыстар «свечаның» бағытына байланысты. Доптың жоғары ұшу бағыты бойынша бірден артқы сызыққа қозғалу қажет. Бірінші қадам теннисшінің тордан алшақтау бағытына бағыттаушы болуы керек.

Бастан асыра соғуда серпу доп берудегіге қарағанда қысқа әрі үнемді болады. Бұрыла, денені артқа тарта отырып, ракетканы бастан біршама биікте артқа жоғары қарай (келесі сурет) алып барады (оның ішекті беті торға қаратылған). Мұның барысында дене мен иық бұлшықеттері қатты тартылып, олардың жылдам қысқаруы соққылық қозғалыста күшті соққы беруге көмектеседі.



Бастан асыра соғудағы соққылық қозғалыс

Әрі қарай ракетка жылдам және еркін түрде циклге «еніп», үдемелі жылдамдықпен допқа қарай шығарылады. Мұнда бірге байланысқан үш нақты келісілген қозғалыс жүзеге асады, олар: қолдың шынтақта жылдам туралануы, қолдың ішке қарай бұрылуы және саусақпен қорытынды шапшаң қимыл жасау.

Бастан асыра соғу беруді барлық денені алға қозғалта отырып орындаған дұрыс. Тәсілді тордан жылдам қозғалыспен іске асырған жағдайда, соққыны торға қайта қадам ретінде өндіруге тырысу қажет.

Сонымен қатар бастан асыра соғуды, яғни теннисші тордан қаша отырып, жоғары ұшқан допқа қиындықпен жететін күрделі ойын жағдайларында пайдаланады. Күшті қарсыластардың ойынында қарапайым қателік үшін допты сирек жоғары қарай бағыттайды. Тек күтпеген жерден тиімді жағдайда қолданылған «свеча» ғана сәттілік әкеледі. Күрделі жағдайларда допты қайтару үшін, артқы сызыққа бағытталған қиын допқа жету үшін қуатты секіріс қажет. Мұндай секіру біршама ерекше: ол жоғары және артқа қарай бағытталады және үнемі оң аяқпен итеріле отырып жүзеге асады. Осындай секірісте соққыны дененің жоғары тартылған қалпында «ауада жасалған қадам» сәтінде орындайды.

Секіру тордан қашу қозғалысының шынайы жалғасы болуы керек. Теннисшінің қай аяғы итеруші болғанына қарамастан, бастан асыра соғуды әрқашан оң аяқпен итере отырып орындайды. Секіретін алдында дене салмағын осы аяққа салып, оны тізеден серіппелі түрде бүгу қажет. Оны аяқтың ұшымен жылдам серіппелі қозғалыс жасағанда туралайды. Егер теннисші белсенді түрде аяқ ұшын тураламаса, онда ол қиын допты қайтару үшін биік секіріс жасай алмайды.

Бастан асыра соққы беруді ұшқан күйде ғана емес, сондай-ақ жоғары тиіп ұшқан доп бойынша да орындайды. Тор маңындағы теннисші өзінен жоғары ұшқан допты ұшқан күйде үнемі соға алмайды. Кейде ол артқы сызыққа жылдам жүгіріп, тиіп ұшқан допты қабылдауға мәжбүр болады. Ондай жағдайларда егер доп жоғары тиіп ұшса, онда әдеттегі оң жақ немесе сол жақ соққыны, ал бастан аса ұшқанда шабуылдаушы соққыны қолданған дұрыс.

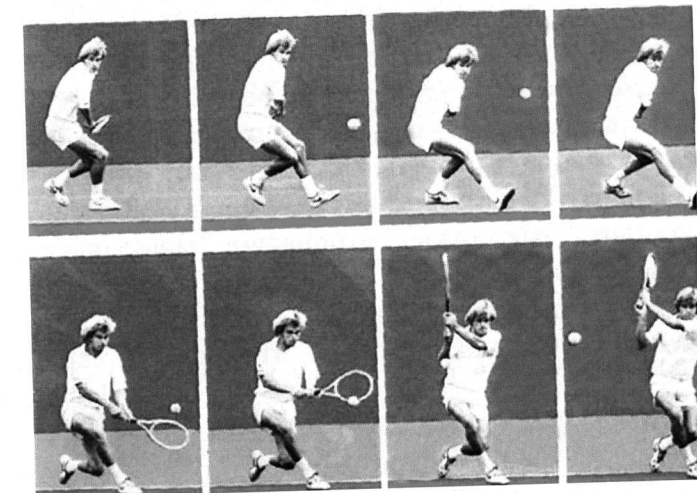
Тиіп ұшқан допты бастан асыра соғудың негізгі ерекшелігі дәл ұшқан күйдегі бастан асыра соғу тәрізді болады.



«СВЕЧА» (ШЫРАҚ)

«Свеча» деген сөздің аудармасы қазақшада «шырақ» болып табылады. Алайда теннис ойынының жалпыға ортақ болып кеткен терминологиясына сай, біз бұл кітапта «свеча» сөзін қолдануды жөн санадық. Теннисте «свеча» деп допты тор үстімен биікке жіберу соққысын атайды (сурет).

«Свеча» кезінде доптың ұшуы басқа соққы кезіндегілерге қарағанда ұзағырақ болады. Бұл оны қайтаруға дайындықты жеңілдетеді, бірақ соққының дәлдігін талап етеді. «Свечаға» жауап қайтаруда күшті бастан асыра соғу пайдаланылады, бұл шабуылдаудың басты құралдарының бірі. «Свечаны» теннисші тосыннан және өз қозғалыстарымен қолданған және допты жоғарыға бағыттау ниеті белгілі болмаған жағдайда ғана тиімді болады.



Сол жақтан «свеча» жасау

Бұл тәсілдің негізгі түрі – артқы сызықта жерге түсетін, доптың бұралған доға тәрізді ұшу траекториясының айналмалы ұзын «свечасы». Мұндай «свечаны» қарсылас тор маңында оның үстімен биікке бағытталған тосын допқа үлгере алмаған кезде қолданады.

Сонымен қатар бұл соққы траекториясының биіктігі мен ұзындығы нақты жағдайға сәйкес келуі тиіс. Егер «свеча» өте қысқа болса, онда қарсылас смэш арқылы ұпайды оңай алады, ал тым ұзын болса, артқа шегіне отырып, сол смэшпен оңай алынады.

«Свечаны» жалпақ соққымен, төмен немесе жоғары бұралған соққымен орындауға болады. Сондай-ақ ол өте қауіпті соққы, өйткені оның ниетінің барысын соңғы сәтке дейін жасыруға болады. Тек ракетканың допқа қарай қозғалысы кезінде ғана ол дайын болып, соққыны жасау алдында оның жалпақтығы ашылады.

«Свечаларды» үйрену үшін белгілі мамандар жасаған кішігірім жаттығулар кешені бар, оларды күнделікті тәжірибеде қолдануға болады:

– серіктес доп беру сызығында тұрады, сізден жұмсақ ұшқан допты қабылдап, алға шығады. Мұндағы сіздің міндетіңіз – допты оның үстінен «свечамен» жіберу, өйткені серіктесіңіз допты оң жақпен де, сол жақпен де қабылдайды;

– серіктес допты, сізге қапталдан қапталға жүгіру кезінде «свечаны» қаптал қозғалысымен жібертуге тырысады;

– алаңның артқы сызығынан 5 метр арақашықтықта сызық сызып, барлық «свечаны» осы сызықтар аралығында бағыттауға тырысыңыз;

– серіктесіңізге корттың түрлі бөлігіне бағыттай отырып қысқа, ұзын, биік немесе төмен доптарды жібереді. Жауап ретінде биіктігі мен дәлдігі бойынша тиімді «свеча» орындауға тырысыңыз;

– қапталдық көруді (жан-жақты байқауды) дамыту жаттығуы: егер серіктес допты ойынға қосқаннан кейін артқа шегінсе, оны сол жаққа қарай қапталдық соққымен ойнатуға тырысыңыз, ал егер ол алға қарай шықса, онда «свечаны» орындаңыз.

Мұнда айта кетерлік жайт, биік доп пен дәл бағытталған «свеча» – бұл екеуі екі түрлі соққы болып табылатынын есте ұстаңыз.

Төменнен бұрау арқылы «свеча» жасау.

Төменнен бұрау арқылы «свеча» жасау – шеберлер арсеналындағы сирек соққы. Ол әдетте, сол жақтан жасалады, ракетка доп астына кіріп, алып бару жоғарыдан аяқталады. Төменгі айналдыру күшті болмауы керек, болмаса доптың ұшу жылдамдығын оның ұшу фазасында төмендетіп жібереді. Доп ұшуының дұрыс емес траекториясы смэш жасауда қарсылас үшін үлкен мәселе тудырады.

Жоғарыдан бұрау арқылы «свеча» жасау.

Тәжірибелі теннисшілер топ-спинді «свечаны» жақсы меңгерген. Бұл соққы тәсілі үшін өте ауыр. Жылдам төмендей отырып, доп жылдам тиіп ұшады, торға жақын тұрған ойыншы оны ұруға үлгере алмайды. Бұл соққыны орындау техникасы жоғарыдан бұрау арқылы

берілетін соққыларға ұқсас, допқа жақсы ұшу ұзақтығы мен үлкен айналым жылдамдығын беру үшін соққыға көп күш салып, оны өте шапшаң орындау қажет, болмаса доп аутқа қарай кетеді.

Тактикалық түрде «свечалар» екі топқа бөлінеді;

– өте күшті жоғарыдан бұралған, артқы сызыққа өте жақын немесе корттың ойын бөлігіндегі «свечалар». Ойыншының соққыны дайындау үшін жеткілікті уақыты болады. Оның мақсаты – торға жақындап қалған алға қозғалып келе жатқан қарсылас үстінен допты асыра отырып ұпай алу. Мұндай жағдайда «свеча» онша жоғары болмайды. Бұл алдау ниетіндегі айналдыру іс-әрекетінің соққысы;

– мәжбүрлі соққылар. Оларды корт орталығына қайтуда уақыт ұту үшін немесе соққыға ыңғайсыз орында допқа кешіккен кезде жалғыз тәсіл ретінде қолданады. Оларды көбінесе допты қуып жете отырып, артқы сызықтан орындайды, олар жоғарыдан бұралған «свечаға» қарағанда әрқашанда биік болады. Бұлар негізінен жалпақ соққылар немесе төменнен бұрау арқылы соққылар. Биік «свечаларды» смэшті сенімсіз орындап жатқан қарсыласқа қарсы, әсіресе оның күнге қарсы ойнауы кезінде қолданған тиімді.

Секірудегі смэш (бастан асыра соғу)

Смэштің бұл айрықша түрі топ-спинді «свечаға» қарсы жалғыз әдіс болып саналады. Бұл спортшы қатаң цейтнотта болған кезде және артқа қайтуға уақыт пен мүмкіндік жоқ болға сәтте орындалады, сол үшін секіру мәжбүрлі түрде артқа қарай ұшуға ұқсайды (сурет).



Секірудегі смэш

Смэш – өте күрделі соққы түрі, сондықтан оны орындау үшін күш пен ептілік аса қажет.

Соққыға дайындалу орнында смэшке дайындалған тәрізді. Үзік қадамдармен қапталмен қимылдай отырып, аздап артқа шегіну керек. Ракетка бастан асырылып, сол қол допты көрсетіп тұрады. Соққы алдында оң аяққа итеріліп, секіруде соққы сәтінде аяқтар қайшыланып, сол аяқпен жерге түседі. Секіргенде дене артқа шалқаяды, сол кезде құлап кетпеу үшін аяқты қайшылау арқылы тепе-теңдік сақталады. Бұл соққыға дене салмағына тең күш салу мүмкін емес, сондықтан білекке үлкен күш түседі.

Соққыға дайындық әрқашан бірдей және уақтылы болуы тиіс: соққы алдында ракетка көбелек аулайтын тұзақ тәрізді болып, ракеткалы қолдың допқа қарсы қозғалысының жылдамдығы ұлғаяды. Серпу кезінде шынтақты денеге түсіруге болмайды, ол иық сызығында болуы тиіс.

Бұл соққының күрделілігі соққымен бірге қапталдық көру арқылы қарсылас жағдайын бақылау мен доптың ұшып келуі мен ұшып кетуіне қарауда көрініс табады. Мұнда ұшу траекториясында қарсыластың жауап қимылдарын жылдам бақылай отырып ұрса, онда жеңіс әкелетін смэш орындалмайды.

Қапталдық көруді дамыту жаттығуы. Серіктесіңіз корт орталығынан сізге «свеча» жолдады. Сіздің смэшпен жасайтын жауап соққының алдында ол солға немесе оңға қозғалады. Сіздің міндетіңіз – допты оған қарсы беттегі жартыға бағыттау.

Есте сақтайтын нәрсе – смэшпен соққы беруде, ең бастысы, соққы алдындағы ракеткалы қолдың қозғалысын үдету. Соққы күші емес, оның дәлдігі маңыздырақ. Бұл соққыны 50 реттен кем емес түрде шыдамдылықпен қайталаған жөн.

Сол жақ соққылық смэш

Сол жақ соққылық смэш жылдам әрі төмен «свечаға» жауап ретінде, артқа шегінуге және әдеттегі әдіспен соққы жасауға уақыт қалмаған кезде, сол жақ бөлікке бағыттала орындалады. Бұл – мәжбүрлі соққы.

Оны орындау кезінде сіз торға арқаңызбен тұрасыз, қол шынтақ буында, білек босатылған қалыпта, ракетка допқа қарсы жоғарғы

траекториямен қозғалып барады. Соққыдан соң қол төмен қарай иіле отырып, білекте бүгіледі. Бұл тиімділігі төмен өте қиын соққы.

Ұшқан күйдегі қысқартылған соққы

Бұл соққы, керісінше өте тиімді. Тәжірибелі спортшылар оны екі жақпен де жақсы орындай алады. Бірақ оны жиі қолданбау керек, өйткені:

– бұл соққы егер қарсылас үшін тосыннан болмаса, өзінің тиімділігін жоғалтады;

– ол нақты жағдайда нәтижелі болатын оң жақ жалпақ немесе бұрап соғуды қиындатады.

Жасырын түрде ұрып, серпу оң жақ немесе сол жақ соққысы кезіндегідей болуы керек, ал соққының бағыты бойынша әртүрлілік болмауы тиіс, ол бірденнен тордың арғы жағына жіберіледі, тиіп ұшуы неғұрлым төмен болса, қарсыласқа допты қабылдау соғұрлым қиын болады. Оған ракеткамен доптың ұшу жылдамдығын төмендету немесе төменнен бұрауды пайдалану арқылы қол жетеді.

Қысқартылған соққыны әрқашанда тек қысқа соққыдан кейін және оны оң жақ және сол жақ соққылармен араластыра отырып орындау қажет.

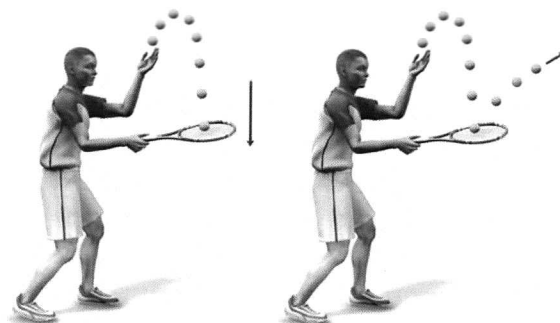
Жаттығу. Допты жоғары қарай тік лақтырып, одан соң оны тиіп ұшып кетпейтіндей етіп ракетка жалпақтығымен қағып алыңыз. Бұл бойынша, сіз ракетканың доппен жанасуы алдында, оның ұшу бағыты бойынша ракетканы төмен қарай түсіре отырып, допты тоқтатуға болатынына көзіңіз жетеді (келесі сурет). Шынайы соққы кезінде сіз ракеткамен доптың жылдамдығын тоқтатып қана қоймай, сондай-ақ оған білек пен саусақтың көмегімен төмен айналу бересіз.

Соққы неғұрлым торға жақын орындалса, соғұрлым доптың ұшу траекториясы қысқа, сондай-ақ ракетканың да допқа қарсы қозғалысы қысқа әрі нәзік болуы керек.

Техникалық тұрғыда соққы өте күрделі, яғни доп сол жақтан төмен айналымға, ал оң жақтан қапталдық айналымға ие болады. Ракетка қапталдық бұрау арқылы доп беру кезіндегідей допты орайды, әрине, қысқартылған соққы әлдеқайда баяу болады.

Мұндай соққы ракетканың қос қозғалысымен орындалады. Соққы алдында оның қозғалысы өте баяулайды немесе тоқтайды.

Доп ракеткаға тиген сәтте ол қайтадан оның астына барып төмені бұраумен тордан асырады, бұл оның қозғалысының екінші фазасын құрайды.



Жаттығуды орындау:
1 – дұрыс, 2 – дұрыс емес

Қысқартылған соққыны орындау кезінде, аяқ, дене және иық қалпы сол жақ және оң жақ жалпақ соққы кезіндегідей болады. Қысқартылған соққыны өңдеу кезінде теннис мамандары келесідей жаттығу қатары мен жиынтығын ұсынады:

1. Ракеткамен жоғары қарай лақтырылған доптың жылдамдығын тоқтатыңыз.
2. Допты төменге баяу лақтыра отырып, төменнен бұрау арқылы қысқа соққы орындауға тырысыңыз.
3. Осындай лақтырыстан кейін доп беру сызығында тұрып, 2 метр арақашықтықта алдын ала сызылған сызық пен тор арасына допты бағыттаңыз.
4. Доп беру сызығынан 1-2 метр арақашықтықта корт ішінде орналаса отырып, серіктесіңіздің ракеткамен жолдаған добын да солай бағыттаңыз.
5. Допқа қарсы қозғалуда да солай жасаңыз.
6. Қапталдық көру арқылы допты ойынға қосушы қарсыласты бақылаңыз, егер ол соққыдан кейін алға қарай шықса, жүрген күйде соққы жасаңыз, егер артқа қарай шегінсе, қысқа соққы беріңіз.
7. Допты ойынға қосқаннан кейін қарсыластың жүрген күйде немесе қысқа соққы беретінін болжап табыңыз, жүрген күйде соққы беретін болса артқа, қысқа соққы беретін болса, алға қарай қозғалыңыз.

Жалпы алғанда, қысқа соққы бергеннен кейін сізде қарсы шабуыл жасауға біршама мүмкіндігіңіз болады. Таңдау қарсыластың қалпына, доптың түсу орнына, корттағы жағдайға және ойыншылардың тактикалық және техникалық дайындығына байланысты болады.

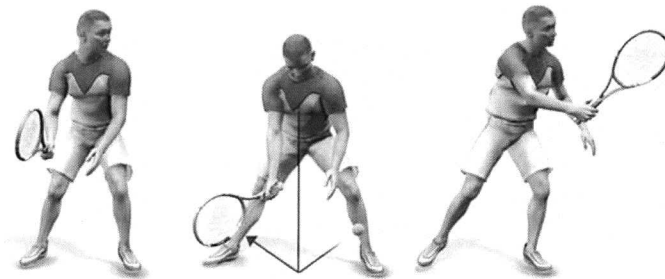
Қысқа соққыны сәтті орындағаннан кейін, доп беру мен артқы сызық арасындағы аймаққа шығыңыз. Есте сақтау қажет, сіздің қарсыласыңыз қысқа соққыға жауап бере алады, яғни ол: жауап ретінде қысқа соққы беруі; диагональ бойынша қысқа бұралған доп жолдауы; корттың қапталдық сызығы бойына ұзын доп жіберуі; сіз қысқа соққы бергеннен кейін біршама алға шығып кетсеңіз жоғары «свеча» беруі мүмкін.

Қысқа соққы баяу әрі төмен ұшқан допта орындалады. Соққыны денеден алыс арақашықтықта жасайды, доп ракеткаға әлі тимеген кезде оны білекті мықтай отырып ұстап тұрады. Егер ұшқан күйде тосын кесілген соққы беруге болатын жағдайда, жоғары ұшқан доп бойынша ешқашан қысқа соққы орындауға болмайды.



ЖАРТЫЛАЙ ҰШУДАҒЫ СОҚҚЫ

Бұл ұшқан күйдегі жартылай соққы, ол доптың тиіп ұшуынан кейін бірден орындалады (сурет).

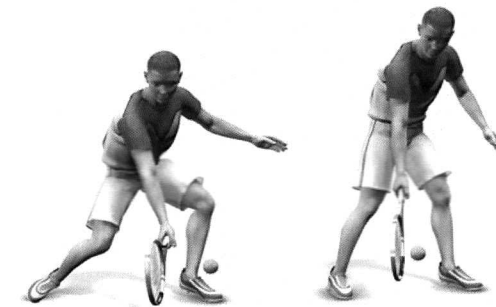


Жартылай ұшудағы соққы

Мұндай соққылар жиі қолданыла бермейді, өйткені оның бірқатар кемшіліктері бар:

- ол басқа соққыларға қарағанда сенімсіз орындалуы мүмкін;
- оның дәлдігі мен ұзақтығын бақылау өте қиын;
- оған дайындалуға, әдетте уақыт өте аз болады;
- соққыдан кейін доп баяу ұшады, өйткені оған дене салмағына тең күшті толық салуға болмайды;
- бұл мәжбүрлі соққы, оны қолдана білу қажет, өйткені оны алмастыратын басқа балама жоқ. Бұл соққының техникасы ұшқан күйде соққы беру мен доптың тиіп ұшуынан кейінгі соққы аралығында жатыр, өйткені ол осы екі соққының элементтерінен жасалады. Ұшқан күйде соққы беруде серпу қысқа болса, тиіп ұшқаннан кейінгі соққыда алып бару қысқа болады. Ол торға қатысты соққыны орындау орнына байланысты ұзарады, яғни тордан алыс болса, алып бару да соғұрлым ұзағырақ. Аяқтың тізеден айқын бүгілуі мен допты қалт жібермей бақылау – осы соққының тағы бір ерекшелігі.

Жартылай ұшудағы соққы өте төмен, өйткені ол тиіп ұшқаннан кейін бірден жасалады, сондықтан оны орындауда аяқты тізеден көбірек бүгіп, ракетканы көлденең қалыпта ұстау қажет (келесі сурет).



Жартылай ұшудағы соққы жасау:
1 – жақсы, 2 – нашар

Кейбір мамандар барлық соққыларды орындау кезінде допты оның ракеткамен жанасу сәтіне дейін бақылау жасау туралы кеңес береді, бірақ жартылай ұшудағы соққы кезінде, доптың жерге түсу сәтінде көзді одан тайдырып, доптың құлайтын жағына қарай өзгерту қажет. Жартылай ұшудағы соққы, әдетте жалпақ соққы болып келеді, бірақ кейде оны орындауда өте аз деңгейде төменгі немесе жоғарғы бұрау түрі пайдаланылады.





VI
тарау

**ОЙЫН
ТАҚТИҚАСЫ**



ОЙЫН ТАКТИКАСЫ

Барлық соққы түрлерін, жалпы теннис ойынының техникасы туралы ілімді меңгере отырып, оларды орындауды үйренгеннен кейін, ойынның тактикасы туралы, жалғыз және жұптық ойын тактикасы туралы сөз қозғалады.

Егер соққыларды игеруде әлі де болса кемшіліктер, ойында сенімсіздіктер болса және матч кезінде алаңда жеңіске жетелеуші заңды әрекеттерді жүргізуге әлі де дайын болмасаңыз, онда бұл мәселелерді қарастырудың аса қажеті жоқ. Өйткені «тактика» түсінігінің өзі ойынның осындай әдісін таңдау мен оның жеңіске алып барушы жекелеген компоненттерін орындау деген сөз. Тактиканы таңдау күрделі іс болғандықтан, оны жаттықтырушысыз іске асыру мүмкін емес. Дұрыс тактиканы таңдауда, күші мен шеберлігі жөнінен бірдей екі қарсыластың бірі әрдайым айтарлықтай басымдықпен жеңіп отырады. Демек, таңдалған ойын тактикасы қарсылас ойынының әлсіз тұстарын пайдалануға, оның күшті жақтарына сауатты түрде қарсы тұруға және ойын тәсілдерін қолдану тиімділігін екі есе арттыруға мүмкіндік жасайды.

Әрине, ойынның басқа да аспектілері бар, яғни жабынды түрі, таңдалған тактикаға жақын ойындар, қарсыласты нервоздық жағдайға жеткізе білу, оны тәуекелге баруға итермелеу, ашық корттарда табиғи жағдайды өзінің пайдасына асыра білу және т.б. Сондықтан осы тарауда мазмұндалғанның барлығы, тек жалпы кеңестер ғана, оларды тікелей қолдану кейбір жағдайларда қарама-қарсы әсер де беруі мүмкін. Бұл тек әліппесі ғана, ал ойынның барлық тактикалық тілін толық меңгеру және осындай базалық білімдерден бастау ала отырып жетілдіру мәселелері жеке өзіңе байланысты.

Жеке ойын тактикасы

Жеке ойында теннисші тек өзі мен өзінің күшіне ғана сене алады. Жаттықтырушы жәрдем ете алатын жер – ол ойынға дайындық процесінің кезі. Онда: ойынға ыңғайлану, тактиканы жасау, қосымша нұсқаларға бара отырып, оны өзгертуге дайын болу сияқты көптеген мәселелер қамтылады. Теннис ойынында тосын жағдайлар көп болады, сол үшін оларға әрқашан дайын болу қажет.

Ең алдымен өзінің қарсыласыңды білу қажет. Оның ойынының ерекшеліктерін матч барысында анықтаудан асқан нашар нәрсе жоқ. Өйткені оған бүкіл ойынның уақыты кетуі мүмкін, ал ол кезде қарсыласыңыз есепті ұлғайтып, гейм соңынан геймдерді ұтып жатады.

Қарсыластың ойын ерекшеліктерін бейнежазбадан көріп, жаттықтырушыдан алдын ала ақпар біле отырып сіз ойын жоспарын құрайсыз, яғни сызба бойынша іс-қимылдың кезектілігін анықтап, қарсылас өз тактикасын өзгерткен жағдайда қосымша нұсқалар дайындайсыз.

Дайындықты тексеру

Матч алдындағы кеш пен матч болатын күн ерекше уақыт болып есептеледі. Сіздің ағзаңыз серіппедегі сағат тәрізді уақыттың бұл кезеңінде матчқа, қарсыласқа, өз іс-қимылдарыңа қарай концентрацияланып тұрады. Бұл уақытта матч туралы терең ойға түсуге де, концентрацияны жоғалтып алмау үшін қатты еркінсуге де жол бермеу қажет. Матчқа 2-3 сағат қалғанда жеп-ішуге болмайды.

Кортқа шығар алдында ракетканы (ішектерінің тартылуын), аяқ киімді, киімді, сүлгіні, кепканы және т.б. тексеру керек. Матчқа толық берілуге ештеңе кедергі келтірмеуі тиіс. Ойындағы тактикалық жоспарды бірнеше рет қайталаудың қажеті жоқ, оны тек есте сақтап, матч алдындағы бой сергітуден кейін аздап қайталауға болады. Бой сергіту түбегейлі болуы тиіс. Ал қателіктермен жұмыс матчтан кейінге қалдырылады, бірақ сырттан жаттықтырушы тарапынан ойын барысында бақыланып отырғаны да дұрыс.

Жеке ойын принциптері

Ойынның жалпы принциптерін былайша түсіндіруге болады:

- соққылардың аз ғана жиынтығымен шектелмей, бүкіл корт бойынша ойнау;
- қарсыластың қателіктерін күту принципі бойынша ойында сәттілікке жету тек жаңа бастаушыларда ғана болады, онда да әрдайым емес;
- нашар меңгерген соққыларды ойында қолдануға болмайды;

- матч барысында қарсыластың әлсіз тұстарын іздеп, сол тұстарын ойынға қостыруға тырысу қажет;
- матч үзілістері кезінде өз қателіктерін талдау;
- ойын барысында қарсылас ойынының мықты тұстарын анықтап, олар көрініс табатын жерлерден алшақ болу;
- допты ойынға қосуда, соққыны қабылдау сәтінде және ойынның шешуші сәттерінде айрықша концентрацияда болу;
- концентрациялық ахуалды бүкіл матч бойында сақтау;
- қарсыластың қателіктер сериясын жібергенде немесе уақытша концентрация жоғалтқан кезде, қарсыласты бағаламаушылыққа жол бермеу;
- барлық назарды ойынға салу, көрермендердің айқайына, басқа да дауыстарға ешқандай реакция білдірмеу;
- тактикалық икемділік. Егер алынған тактика қате болса немесе қарсылас оған оңай қарсы тұрып жатса, оны қосымша нұсқаға ауыстыру немесе жаңасын ойлап табу керек.

Ендігі жерде ойынның маңызды сәттері мен эпизодтарын қарастырамыз.

Допты ойынға қосу. Доп беру немесе допты ойынға қосу – бұл әрқашанда мүмкіндік деген сөз, оны дайындап, дәл орындауға ешкім кедергі жасамайды. Төменде келтірілген әдістер сәтті түрде допты ойынға қосудың басты негіздемелері болып табылады:

- бұрышқа қарай берілген жауап соққы састырмас үшін орталыққа жақын тұру;
- асықпау, ереже бойынша соққы дайындауға жеткілікті уақыт беріледі;
- қарсылас үлкен қиындықпен қайтарып жатқан қапталға қарай соғу;
- доптың қайда ұшатынын болжатып, қарсыласты шатастыру үшін доп беру әдістерін өзгертіп отыру;
- доптың айналымы мен жылдамдығын да өзгерту;
- соққыны жасырын дайындау;
- доп беруде, әсіресе екіншісінде, дәлдік пен тереңдік басты фактор болып табылады;
- қапталдық және алыс сызықтарға бағытталған «миллиметрлік» соқыларды аса көп жасамау, олардың бірінде ұпай алынса, келесісінде ұпай жоғалту мүмкін;
- басты принцип: өзімнің көзім жететінді ғана жасаймын!

Ойынға қосылған допты қабылдау. Допты қабылдау – допты ойынға қосу тәрізді ойынның маңызды элементтерінің бірі. Тәжірибелі спортшылар ойынды майда бөліктерге бөле отырып, баяу болса да өзіне қажетті ұпайларды жинайды. Допты сәтті қабылдаудың басты ережелері:

- допты қабылдау кезінде оң жақтан да, сол жақтан да соққылар жасауға мүмкіндік беретін позицияны иелену;
- соққыны жақсы игеретін қаптал жақтан көп кеңістік қалдыруға болмайды, қарсылас бұрышқа күштірек және дәлірек соққы берсе, допқа үлгере алмау қауіпі бар;
- теннисті жаңа бастаушылардың артқы сызықта немесе оның алдында тұрғандары дұрыс. Бұл солға және оңға қарай артық жүгіруден сақтайды, доптың ұшу траекториясын қысқартып, допты жылдам қайтаруға мүмкіндік береді;
- есте ұстау қажет: егер қарсыластың реакциясына қарай уақытты қысқартуға тырысып, жылдам әрі қысқа соққылармен ойнайтын болса, онда сол қарсыластың да сондай жауап қайтаруына мүмкіндік туады, яғни қарсыласты шаршатамын деп өзі де шаршауы мүмкін;
- ортаға жақын позицияны таңдап алып, қарсыластың доп беру сызығының сыртынан беретін добын күту;
- допты қабылдар алдында қарсыластың допты қай жаққа қарай тастайтынын, денесін қалай жантайтатынын және оның аяқтарының орналасуының қандай екенін бақылау;
- допты қабылдаудың қиындығы туындағанда, ұпай ұтылып қалмас үшін оны қалайда қайтаруға тырысу;
- қарсыластың әлсіз жақтарын анықтап, допты сол жаққа қарай төмен және қысқа соққымен ұру. Одан кейін де ол торға шығып кететін болса, онда «свеча» жасауға керемет мүмкіндік туындайды.

Торға қарай шығу. Ойын кезінде артқы сызық немесе доп беру сызығында қалып қоюға болмайды. Торға шығуда сәттілікке ие болатын жағдай туындаса, ол сәтті мүлт жібермеу керек. Торға қарай шығу шарттары:

- өзіңнің доп беруіңнен кейін;
- доп беруді дәл қабылдағаннан кейін;
- қарсыластың қысқартылған добынан кейін;
- қарсылас смэш жасай алмайтын «свечадан» кейін.

Бұл тек негізгі нұсқалары ғана, ал ойын барысында олар одан да көп болады.

Торға қарай шыға отырып жасалатын соққылардың тағы бір қысқартылуы жағы бар. Мәселен, жаңа бастаушылардың көпшілігі, міне, осы соққы қорытындылаушы, оны қабылдау мүмкін емес деп санайды, сөйтіп корттың қапталына бағыттай отырып, оған бар күшін салады. Осындай соққылар жасалған бейнежазбаларда байқалады, яғни соққының барысына сенімді болған спортшы соңғы сәтте концентрациясын жоғалтып, допқа емес басқа бір жаққа қарап қалады. Мұндай жағдайда доп тек торға тиеді немесе аутқа қарай ұшады.

Кейде кейбір теннисшілер осындай доптың бірін қарамастан жолдап, ол кортқа түседі, бірақ қатты әрі дәл емес, нәтижесінде қарсылас оны артқа қайтарады, бірақ алысқа ойыншының артқы жағына түсіреді. Демек, бастаған істі соңына дейін жеткізу қажет, әйтпесе осындай келеңсіздіктен ұятты болу да қиын емес. Сол үшін қарсыластың қысқа добына нақты дайындық соққысымен жауап беріп, содан соң оны тор маңында аяқтау қажет.

Тор маңындағы ойын. Тор маңындағы ойында сізге жеңіс соққысын жасауға мүмкіндік туады. Оны жиі қолдану үшін келесідей қарапайым тактикалық ережені сақтау керек: кортқа жеңіс смэшін ұруға үлгеру үшін немесе қарсыластың «свечасынан» кейін допқа жету үшін бастапқы қалыпты тордан 2-3 метр арақашықтықта болу қажет.

Орталығына қатысты дәл арақашықтық пен қалыпты ойын барысында анықтауға болады, ол сіздің бойыңызға, қолыңыздың ұзындығына, шеберлікке байланысты.

Ұшқан күйде соққылар жасау. Бұл техникалық тұрғыда әрі тәуекелділік тұрғысында қиын болғанымен, оны артқы сызыққа немесе қарсылас әлсіз игеретін жаққа қарай бағыттай отырып, тордың жоғарғы жағына жақын орындау қажет. Мұндай соққыларды қабылдау мен оларға әрекет ету өте қиын. Ұшқан күйде соққы жасауда, ұпайды бірден ұтып алу үшін корттың ортасына бағыттаудың қажеті жоқ. Одан да асықпай, онша күшті емес, бірақ дәл ұрған дұрыс. Қайталау соққыларында олардың бағыттарын белсенді түрде кезектестіру керек, ал жекелеген жағдайларда сенімді түрде ұшқан күйде қысқартылған соққыларды қолдануға болады.

Смэш. Тор маңындағы ойындар, қарсылас үшін, егер қарсылас қайтарып жібермесе, қорытынды соққыға айналатын смэшпен аяқ-

талуы мүмкін. Жақсы орындалған смэш оның бұл міндетін қатты күрделендіріп жібереді. Қысқа «свечалар» бойынша смэшті жете алмас үшін қарсыластан біршама қашықтыққа ұрады, ал ұзын «свечалар» бойынша артқы сызықта, корттың бұрышына қарай соғады. Тиімді смэш үшін орын мен уақыт аса маңызды, әрі қарай ешқандай кеңестің қажеті жоқ, өйткені барлығын ойыншының өзі корттағы жағдайларға байланысты анықтайды.

Айналдыру соққылары. Әрбір ойыншы қарсыласты алдау-сыратуға, әдетте, соққылар әсер етпей жатқан кезде, қарсылас алдауға мүмкіндік беріп қойған кезде талпынады. Айналдыру соққысын қолдана отырып, тордың биіктігі төмен жермен корттың көлденеңінде, ұзын траектория бойында, алаң ортасында алдауға болады. Бұл қабылдауы қиын төмен түрде берілген доп болуы тиіс.

Корттың қапталдық сызығы бойымен айналдыру соққысын жасау қарсыласқа жауап қайтару үшін өте аз уақыт береді, бірақ орталығына қарағанда корттың шетіндегі тордың үсті биіктеу болады және доп та биік ұшады. Әрине, мұнда қарсыластың корттағы жағдайын, оның бұрылуын, тәсіл ерекшеліктерін ескеру қажет, сол үшін мұның барлығы жалпы ережелер болып саналады.

Корттың көлденеңінен айналдыра соққы жасауда торға жүгіріп шыққан жылдам әрі тәжірибелі ойыншылардан сақ болу қажет. Жекелеген жағдайларда, қарсылас ұшқан күйде жақсы ұратын болса, оның реакциясын ол торға жақын кезде сауатты түрде жіберілген «свечамен» тексеріп көруге болады. Ал егер сіз «кесілген свечаны» немесе топ-спинді жақсы меңгерген кезде, сізде айналдыру соққысын жасауда басымдықтар пайда болады.



ОЙЫНДЫ ДАМУ ТАКТИКАСЫ

Біраз уақыт өтіп, сіз өз қарсыласыңызды іс жүзінде зерттеп, өзіңіздің тактикаңызды қаншалықты сенімді немесе сенімсіз екенін тексеріп көрдіңіз. Ендігі жерде ойында басты шешім қабылдау уақыты туды, яғни ол дегеніміз сәттілікті бекітуді жалғастыру, қарсыластың ерекшеліктері туралы алынған ақпарат есебінен доп үшін күресті жалғастыру және корттағы жағдайға байланысты ойынды құтқару болып табылады.

Алдымен ойын туралы айтып өтейік. Онда тек белсенді, айла-өрекетті және есепті ойын ғана сізге сәттілік әкеледі. Егер сіз ұтып жатсаңыз ештеңені өзгертудің қажеті жоқ, тек ойынды соңына дейін жеткіссеңіз болғаны. Ал егер ойын таразы тәрізді екі тарапқа кезек-кезек өзгеріп жатса, онда әрбір доп үшін күресу, қарсыласты қателік жасаған сәтінде ұстау, допты ол қиын тұсқа қарай беру қажет.

Алайда ұтылып бара жатсаңыз, онда шұғыл өз ойыныңызды өзгертіңіз. Жағдайға қарай соққыны қысқарту немесе ұзарту керек, артқы сызықта қалып немесе торға бұрынғыдай тосыннан шықпаған дұрыс, допты айламен әрі дәл беріңіз, қарсыласты көбіне артқы сызықта ұстап тұруға тырысыңыз, ал ойын тәуекелді қажет етсе, онда керісінше, қысқа соққымен қарсыласты торға жиірек шығаруға тырысыңыз.

Мынадай жағдайлар да болады, яғни сізден ештеңе шықпай, ұтыс жағы ойламаған жерден қарсыласқа кетіп жатады, ондайда сәттілік тұстарды пайдалана қойған жөн. Өзіңізді жинақы ұстап, доп беруде үш-төрт дәл соғыңыз, оның үш-төрт соққысын сәтті қайтаруға тырысыңыз, екі-үш мәрте сәтті смэш немесе «свеча» беріңіз, сонда қарсыластың жүйкесі сыр бере бастап, қателіктерге бой алдырады. Осындай сәтті пайдаланып, әрбір доп үшін айқасып бақсаңыз есеп сіздің тарапыңызға қарай жылжи бастайды. Ең бастысы сенімділікті жоғалтпай, өз күшіңе сену қажет. Спортшының матчтағы сәтсіздік барысын сындыра алатын нағыз мінезі осындай болады.

Сәтсіздікке қарсы тұратын келесі бір жол – өз қателіктерінді үнемі бақылау. Егер қателік байқалса, оны жою қажет, сонда ғана қарсыласқа оңай ұпай түспейтін болады. Кейде барлық сәтсіздіктердің бастамасы – ол торға немесе аутқа кететін допты тым қатты, шамадан күшті соғуға тырысу, доп беруде ұпай жоғалту.

Қарсыластың ойындағы өмірін қиындатыңыз, допты оның алуының қиын жағына қарай жолдаңыз, егер қарсылас тор маңында жақсы

ойнайтын болса, соққыны қысқартып бермеңіз. Теннис – бұл ақылды ойын, ойыншыны баспен, бірақ доп және ракетка арқылы ұтатын шахмат деп атаса болады.

Ойында ұпайды әдістемелік тұрғыда сіз алып жатпасаңыз, онда ойынның ырғағын (ритмін) бұзыңыз.

Допты ойынға қосуда кідіртулер (пауза) жасап, допты асықпай алыңыз. Ал егер сіз ұтысқа қарай бара жатсаңыз, онда керісінше уақытты қуа түсіңіз, қарсыластың есін жидырмай, ойынды жылдам аяқтауға тырысыңыз.

Ашық кортта әрқашан ауа райы жағдайын есепке алыңыз. Қарсыластың ойынына ауа райы қаншалықты кері әсер етіп жатқанын бағдарлаңыз. Ыстық кезде доп жоғары, суық кезде төмен ұшады. Сондай-ақ ыстықта қысқа соққыларды аз, ал жоғары айналдырылған соққыларды көп қолданған дұрыс. Ал суық кезде керісінше, қысқа соққылар мен төменнен айналдыру соққыларын көп пайдалану қажет.

Жел бағытында доп ұзағырақ ұшады, сермеуді қысқартып, соққының барысын ұзартыңыз, допты айналдыру жиі, торға шығу көп болған абзал. Желге қарсы ойнау қиындау болады. Мұнда қарсыласты торға жібермеуге, қысқартылған соққыларды көбірек пайдалануға тырысқан жөн. Айналдырылған допты тиген кезде алған дұрыс, оған тиіп жоғары ұшуға мүмкіндік бермеу керек. Мұнда төменнен айналдырылған допты мүлдем пайдаланбаған жақсы.

Ал қапталдан соққан жел қос қарсыластың да ойындарын қиындатады, бірақ тордың маңында тұрғанға оның әсері аздау болатынын есте ұстаған жөн.

Кейбір ойыншылар күнге қарсы ойнағанды ұнатпаса, кейбірі жаңбырда ойнағанды ұнатпайды. Күнге қарсы ойнаушы қарсыласқа көбірек «свеча» берген дұрыс. Егер сіз өзіңіз күнге қарсы тұрып ойнап жатсаңыз, онда күн шағылысында көрінбес үшін допты жоғарырақ лақтырыңыз.

Кеш қарауыта бастаған кезде айналған допты көбірек қолданып, бірақ «свечадан» аулақ болған жөн. Ал корттың жабындысы тайғанақ болған шақта қарсыласты көбірек қозғалтуға тырысыңыз.

Жалпы алғанда, мұның барлығы сіздің қарсыласыңызға қарсы іс-қимылдарды таңдаудың жиынтығы болып есептеледі. Үлкен теннистің «шахматы» деген осы, оны дұрыс әрі өз орнымен пайдалана білу өзіңіздің әрі қарай еркіңіз бен шеберлігіңізге байланысты болады.

ЖҰПТЫҚ ОЙЫН ТАКТИКАСЫ

Жаңадан ойынға келгендер «бір адамға қарағанда, екі адам болып ойнаған жеңіл» деп ойлайды. Алайда жұптық ойынға алғаш кірген адам «мұндай ойынды жеке ойнаған екі есе қиын» екенін айтады және олар дұрыс айтады. Өйткені мұнда барлығы жұқа әрі дәл болып, ал берілуі ауырлау болады. Бір ғана серіктесіңіздің өзімен өзара түсінісу аспектісі – ойынның күрделі сәті. Сондай-ақ сізбен жұп болуға барлық спортшы сай келе бермейді. Мәселен, жұптық ойындағы жаңа ойыншыларды байқасаңыз, кейде олардың жүйкелері сыр бере отырып, бір-бірлерінің іс-қимылдарын үйлестіре алмай, айқайлаған дауыстарын естуге болады. Керек десе, жалғыз ойнаушы шебердің өзі жұптық ойында жақсы ойнай бермейді.

Жұптық ойында ойнаушылар кім корттың қай жартысында ойнайтынын, кім тактика мен қосымша нұсқаларды нұсқап отыратынын, доп беруде кім бірінші бастап, торға шығуда ымдаушы белгіні кім белгілейтінін және корттағы басқа да қозғалыстарды айқындайтынын және т.б. матч басталмай тұрып шешулері керек. Әсіресе ойыншылар арасында бірдей арақашықтықта ұшып келе жатқан допты алуға аса көңіл бөлулері тиіс. Көпшілік жағдайда, жұптық ойындарда осындай доптарға жүгіруде қос ойыншы бір-бірімен соқтығысып, ұпай жоғалтып жатады, сондықтан мұны да алдын ала белгілеп қойған жөн.

Енді жұптық ойынның негізгі ережелеріне көшеміз.



ЖҰПТЫҚ ОЙЫН ПРИНЦИПТЕРІ

Жұптық ойынды игеруді бастай отырып, жеке ойында білетініңіздің барлығын, әсіресе тактикалық мәселе жөніндегілерді мұқият еске түсіріңіз. Тактикалық арсеналыңыздан тек өзіңізге қажет еместілерді ғана алып тастау қажет. Ойынның барлық мәселесін, оның бүге-шүгесіне дейін серіктес ойыншымен алдын ала ойластырып қойғандарыңыз өте дұрыс болады.

Тәжірибелі ойыншылар мен жаттықтырушылар біледі: жұптық ойында серіктестер торға жақын шығулары керек, өйткені тек осылай ғана жұптық матчта жеңуге болады. Жұптық ойындағы басты нәрсе – ол доп диагональ бойынша ұшып, қарсыластардың алаңының төмен жағына түсетін бірінші соққыны жасау. Бұл соққыны ұшқан күйде немесе торға жақын смэш жасау арқылы орындауға болады. Мұндайды қайтару іс жүзінде мүмкін емес.

Жұптық ойында әрбір ойыншы доп беруден соң, кезегімен бірінің артынан соң бірін төрт түрлі функцияны орындайды.

Жұптық ойындағы допты ойынға қосушы. Жұптық ойындағы допты ойынға қосушы келесі ережелерді білуі тиіс.

- артқы сызықта жұптық ойынға арналған қапталдық сызық арасында және орталық белгідегі соққылық позицияны иелену;
- доптың корттан тыс ұшып кетуімен қапталдық сызыққа бағытталған қарсыластың тосын жауап соққысын қайтару мүмкін болмағанда, жалғыз ойындағыдай орталық белгіге жақын тұрмау;
- егер жаттықтырушы ұсынса, доп беруден кейін торға шығу, мұндай жағдайда бар күшті соққыға салудың қажеті болмайды, оны барынша дәл орындаған дұрыс;
- қарсылас нашар игеретін тұсқа доп беруді бағыттау, ал сіз ол соққыны айналдыра жақсы орындайтын болсаңыз, онда оны тиіп корттан тыс ұшатындай етіп орындаған дұрыс, сол кезде соққыны тіке қабылдаушыға бағыттауға болады;
- допты алғаш ойынға қосудан соң, қарсыластың күшті емес, бірақ дәл түрде, тор қасындағы сіздің серіктесіңізден асырып жіберуге немесе сіздің аяғыңызға қарай түсіруіне, болмаса айналдырылған түрде төмен түсіп корттан тыс ұшырып жіберуіне дайын болыңыз;

- торға тию немесе аутқа кету қауіпінен сақтану үшін әрқашан күші жағынан әлсіз болатын екінші доп беруден соң, қарсыластың доп қабылдаушы ойыншысы сізге немесе сіздің серіктесіңізге айналдырылған доп жолдауына немесе қапталдық сызық бойымен айналма доп жіберуіне дайын болған қажет;
- егер қарсылас сіздің бірінші соққыңызды ұшқан күйде ұрса, онда сізде қайтадан ұшқан күйде корттың артқы сызығының ортасына соққы жасауға тырысу керек, болмаса допты корттан тыс ұшып кетуіне амал жасаған дұрыс.

Жұптық ойындағы допты ойынға қосушының серіктесі. Жұптық ойындағы допты ойынға қосушының серіктесі келесі ережелерді білуі керек:

- корттың өз жақ жартысының ортасы бойынша сеткадан 2-2,5 м арақашықтықта тұру. Бұл доп беру қабылданғаннан кейін төмен ұшқан допқа оңай жетуге, сондай-ақ сіз торға мүлде жақын тұрмағандықтан қысқа «свечаны» қайтаруға көмектеседі;
- позицияны дұрыс таңдай отырып, қарсыласқа доп беруді дәл қабылдауға қиындық туғызу. Өз позицияңызды сіз, егер қабылдаушы доп беруді дұрыс емес қайтарған жағдайда, жеңіс соққысы үшін пайдалануыңыз қажет;
- ойында тек қабылдаушы қарсыласты бақылау керек, серіктеске қараудың қажеті жоқ;
- серіктестің допты бірінші ойынға қосуында қарсыластың тиімді және онша тиімді емес соққысына, оның ойынға бірден қосылуына немесе «соққыға секіруіне», сондай-ақ доп беруді қабылдаушы қарсылас «свеча» жасаған жағдайда тордан жылдам қайтуына дайын болған абзал. Серіктеспен алдын ала мұны кім қайтаратынын келісіп алу керек. Әдетте, мұны доп берушінің серіктесі жасайды, өйткені доп беруші бірден торға шығады;
- серіктестің бірінші доп беруінде-ақ белсенді түрде әрекет етіп, ойынға жиі қосылғаны дұрыс. Тор маңындағы пассивті ахуал қарсыластың допты жеңіл қабылдауына және оңай түрде күрделі де жоғары доп жолдауына мүмкіндік береді;
- қарсыластық допты қабылдауы кезінде қайтаруға қиын болатындай етіп, допты оның тіке өзіне немесе қарсыластардың арасына бағыттауға тырысқан жөн;

- серіктестің екінші доп беруі кезінде, қарсыластың допты сәтті соғуын және қаптал сызығы бойымен айналма соққы немесе «свеча» жасауын күткен дұрыс;
- қапталдық сызық бойымен орындалған екінші доп беруді қабылдау кезінде, допты ойыншыны қайтарған серіктес жаққа диагональ бойынша, мүмкіндігінше қарсыластардың арасына бағыттау қажет.

Қарсыластың ойынға қосқан добын қабылдаушы. Қарсыластың ойынға қосқан добын қабылдаушының ережелері:

- сіз қарсыластың доп беруін жақсы қабылдасаңыз, қарсыластың басымдығын төмендетесіз, ал нашар қабылдасаңыз, оған допты ұтуға мүмкіндік бересіз. Жұптық ойында доп беруді қабылдау одан да күрделі мәселе, өйткені сіздің доп беруді қабылдауыңызды корттың арғы жағында екі қарсылас күтіп тұрады. Мұнымен қоса тор маңында тұрған қарсылас ұшқан күйде жеңіс добын соғу үшін сіздің әлсіз жоғары добыңызды пайдалануға әрқашан дайын;
- жалғыз ойындағы ережені пайдалана отырып, сізге доп беруді қабылдауды іске асыратын орынды таңдау қажет. Бірақ мұның барысында есте ұстаңыз, артқы сызықтың артында тұрып берілген допты қайтарсаңыз, онда сіз қарсыласқа торға шығуға қосымша уақыт бересіз. Сондықтан жалғыз ойынға қарағанда жұптық ойында допты қабылдауда артқы сызықтың алдында тұрғаныңыз дұрыс болады;
- ойынға қосылған допты қабылдағаннан кейін доптың тор маңындағы қарсыласқа түсуіне жол бермеңіз. Бұл қарсыластың пайдасы үшін допты ұтып алумен аяқталады, сол үшін берілген допты соның тарапына диагональ бойынша және тор үстіне жақын беру керек. Бірақ мұны жасауда соққыға аса күш салудың қажеті жоқ, өйткені ондай кезде допты аутқа немесе торға жіберудің ықтималдығы жоғары болады. Жалпы айтқанда, ойынға қосылған допты қабылдаудың ең тиімді әдісі – доптың қарсыластың аяғына барып түсуі. Сонда ол допты жоғары қарай жөнелтіп, сізге керемет соққы жасаудың сәті түседі. Мұндай сәттерді тиімді, уақтылы пайдаланған жөн;
- қарсыластың аяғына қарай доп беруден басқа, допты алаңға тие отырып аутқа кететіндей немесе қарсыластың басынан асыра «свеча» бағыттау да тиімді тәсіл болып есептеледі;

- қарсыластың екінші доп беруі кезінде қарсыластың тор маңында тұрған серіктесіне бағытталған соққы немесе қапталдық сызық бойымен айналма соққы жасауға тырысқан дұрыс.

Ойыншының допты ойынға қосуын қабылдаушы серіктес.

Ойыншының допты ойынға қосуын қабылдаушы серіктес келесідей ережелерді есте ұстауы тиіс.

- бірінші кезекте есте ұстауы керек, ол үшін ең қауіпті болатын қарсылас тор маңында тұрғаны, оның соққысына допты ұшқан күйінде ұру үшін сіз тордан алшақ тұруыңыз шарт, ал ең дұрысы доп беру сызығының алдында;
- тор маңында тұрған қарсылас сіздің допты қабылдауыңыздан кейін ұшқан күйде соққы беруіне дайын болу керек, ол соққы ықтималды түрде тіке сізге немесе корттың ортасына артқы сызыққа бағытталады. Қандай жағдай болғанда да мұндай соққыны қайтару қиын, ол үшін алдын ала біліп, оған дайын болуыңыз шарт;
- жеңіс соққысын жасау үшін қарсыластың әлсіз берген соққысын сіздің серіктесіңіздің сәтті болатын доп қабылдауына пайдалану керек, оған да дайын болып, соққыға жинақы болып тұру шарт;
- алаңға тиіп корттың сыртына ұшатын доп беруді сіздің қабылдауыңыздан соң, қапталдық сызық бойымен берілетін айналма соққыны күту керек, сол үшін ең басты кезекте өзіңіздің корттағы сыртқы жағыңызды жабу қажет;
- сіздің серіктесіңіздің екінші доп беруді де сәтті қабылдайтынын күтуге болады. Қарсыластың ұшқан күйдегі әлсіз соққысын дұрыс қайтару үшін сіздің серіктесіңіз бен қос қарсыласыңыздың ойын деңгейіне қарай тәуекел етіп, бір-екі қадам алға торға қарай шығуға болады;
- қарсыластың ұшу күйіндегі бірінші соққысын секірген түрде ұстау кезінде, өз соққыңызды қарсыластың біреуіне немесе корттың ортасына қарай артқы сызыққа бағыттау керек.





VII
тарау

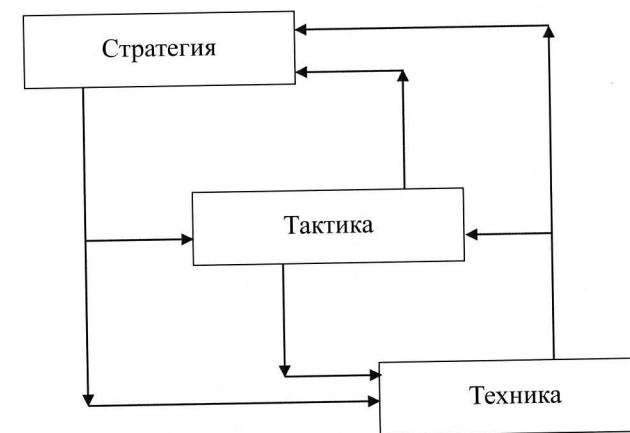
**ОЙЫНДЫ ДАМУДЫҢ
ҚҰРЫЛЫМЫ МЕН
ТЕНДЕНЦИЯЛАРЫ**



ОЙЫН ҚҰРЫЛЫМЫ

Теннистегі карама-қарсы тараптарды күрестік әрекеттің кез келген түрінде динамикалық жүйе ретінде қарастырған абзал. Мұндай жүйенің құрылымы спорттық тайталастың жалпы ерекшеліктерін көрсетеді.

Спорттық тайталас бүтін динамикалық жүйе ретінде стратегия, тактика және техника сияқты үш құрылымдық бірліктен тұрады. **Стратегия** – басты жарыстарда, қарсыласпен күш сынасуда жетістікке жету мақсаты бар нақты матчта, турнир түріндегі жарыстарда, сайыс кезеңдерінде спорттық тайталастың перспективті міндеттерін шешуге бағытталған кең масштабтағы іс-әрекеттер жүйесі. **Тактика** ұпай жинау процесінде тайталастың ағымдағы міндеттерін шешуге бағытталған шектелген масштабтың іс-әрекеттер жүйесін көрсетеді. Осылайша, стратегия мен тактика шешілетін міндеттердің түрлі масштабымен сипатталады. **Техника** келісілген қимылдық әрекеттер кешенін көрсетеді, олардың әрқайсысы қозғалыстың рационалды жүйесінен тұрады. Стратегия, тактика және техника тікелей және қайтарма байланыстарымен ерекшеленетін өзара тығыз байланыста болады.



Тікелей байланыс →
Қайтарма байланыс ←

Стратегия, тактика және техниканың өзара байланысы

Спорттық тайталас процесінде мақсаттылық пен жоспарлылық сипат беруде стратегия жетекші рөл атқарады. Ол басты қарсыласпен күрестің соңғы міндеттерін анықтап, шешуші жетістіктерге қол жеткізу жолдарын айқындайды. Стратегияның бағыттаушы қызметі стратегиялық міндеттерді шешуде бір табысқа жетуге мүмкіндік беруін талап етеді. Оған олардың іс-қимылдарын іске асыруға бағытталған стратегиялық және тактикалық міндеттердің өзара байланыстары арқылы қол жеткізуге болады.

Даму, перспективті жетілу процесінде стратегия, тактика мен техниканы қарастыруда қайтарма байланыстар күшейіп, кеңейеді. Олар көпшілік жағдайда бағдарлаушы сипатқа ие болады. Бұл, әсіресе, спорттық техниканың басқа құрылымдық бірліктері мен әсеріне байланысты. Техниканы жетілдіру, әдетте, стратегиялық және тактикалық мүмкіндіктерді кеңейтіп, жаңаруына алып келеді. Мұның барлығы отандық және әлемдік теннистің даму барысында көрініс табады. Мәселен, допты беру мен оған динамикалық өң беру шабуылдаушының ойын потенциалын күшейтуге алып келеді. Бұл кезінде белсенді доп беруден кейін жылдам шабуылдау деп аталатын жаңа шабуыл түрін тиімді пайдалануға мүмкіндік берді.

Техника қарсыласпен тікелей сайысу кезіндегі басты құрал болып табылады. Оны қозғалыстың биомеханикалық мақсаттылығы тұрғысынан да, стратегия-тактикалық нәтижелілік тұрғысынан да қарастыру қажет. Техника нәтижелілігінің басты көрсеткіштеріне: вариативтілік пен түрлі жағдайға жылдам үйрену, минималды тактикалық информативтілік, қозғалыс ұзақтығының үнемділігі, жоғары дәлдік пен соққы күші, соққы динамикасы, қозғалудың жылдамдығы мен маневрлігі, тұрақтылық жатады.

Басты объективті факторларға қарсылас, жарыс ортасы, күштердің арақатынасы (ракеткалар мен доптар), жарыстың күнтізбесі мен режимі жатады. Ал субъективті факторлар спортшы тұлғасының қасиеттерінен, спортшының күреске дайындығын сипаттайтын және оның барысы мен соңғы нәтижесіне айтарлықтай әсер ететін стратегия, тактика және техникаға қатысты мамандандырылған білімдер, шеберліктер мен дағдылардан тұрады.

Спорттық жетістіктің маңызды шарттарының бірі субъективті факторларды жан-жақты есепке алу негізіндегі объективті факторларды пайдалану болып табылады.

Тайталас міндеттері мен принциптері, тиімді шешім дайындап қабылдау, осы шешімдерді жарыстарда жүзеге асыру стратегия мен тактиканың басты құрылымдық элементтері болып табылады.

Стратегиялық және тактикалық масштабтарға сай жасалған тайталас міндеттері, сондай-ақ принциптер негізінде іске асырылатын дайындық, шешімдерді қабылдау мен жүзеге асыру стратегиясы және тактикасының бағыттаушы құрылымдық элементтері болып табылады.

Принциптер спорттық тайталасты жүргізудің негізгі қойылымдары мен басты идеяларын көрсетеді және стратегия-тактикалық шешімдерді қабылдау мен іске асыру тиімді дайындауға қарай бағыттайды. Олар спорттық қарсыластықтың заңдылықтарынан, оның барысы мен соңғы нәтижесін анықтайтын факторларды бағалаудан, жеңіс пен жеңіліс себептерін талдаудан туындайды.

Стратегиялық және тактикалық принциптердің бірыңғай кешені басты перспективалар, белсенділік, үйлесімділік, ыңғайлылық пен күтпеген жағдай принциптерін құрайды. Олардың барлығы бір-бірімен тығыз байланыста болып, тайталасты жүргізуге бағыттаушы әсер етеді. Белсенділік принципі шабуылдаушы ойынды кең пайдалануға, белсенді түрде қарсы шабуылдаушы сипаттағы қорғанысқа бейімдеп, батыл, шешімді, қуатты түрде әрекет етуге, бастаманы өз қолында берік ұстауға алып келеді.

Стратегия мен тактика принциптері спорттық тайталастың даму процесінің жетекші тенденцияларын көрсетеді және қазіргі дене тәрбиесі жүйесінің жалпы міндеттеріне сәйкес келеді. Сәттілікке қол жеткізу үшін спорттық тайталастың нақты ахуалына байланысты барлық принциптерді шебер қолдана білу тиіс.

Стратегиялық және тактикалық шешімдерді дайындау, қабылдау мен жүзеге асыру, нақты іс-қимылдарды таңдау міндеттер мен принциптерге байланысты. Бұл шешімдерді дайындау мен қабылдау қарсыласты бағалау мен жарыстық ортаны, күштер арақатынасы мен мүмкіндіктерді анықтауды, контрмодельдеу мен жоспарлауды көрсетеді. Шешімді қабылдау ойынды жүргізу тәсілдерінің белгілі бір түрлері, тәсілдері мен формаларының көмегімен жүзеге асады.

Жарыстағы іс-қимылдар ойындық және мінез-құлықтық болып бөлінеді. Ойындық іс-қимылдар спорттық техниканы пайдаланумен байланысты. Стратегиялық және тактикалық бағытына қарай іс-қимылдар үш түрге бөлінеді: шабуылдаушылық, қарсы шабуылдаушы-

лық (контратака) және қорғаныстық. Бұлардың әрқайсысының нақты жүзеге асыру тәсілдері мен формалары болады.

Спорттық-педагогикалық тәжірибеде жекелеген іс-қимыл тәсілінен басқа, ойынды жүргізу тәсілі деп аталатын кең ауқымды түсінік қалыптасқан. Олар жиынтығында ойынның негізгі стратегия-тактикалық бағыттылығын анықтайтын, іс-қимылдың белгілі бір түрлерін, тәсілдері мен формаларын басым түрде пайдаланумен сипатталады.

Екінші топты мінез-құлықтық іс-қимылдар құрайды. Көбіне матчтың барысы мен нәтижесіне спортшының мінез-құлқы, оның физикалық және психикалық ахуалының сыртқы көріністері, қарсыластың жекелеген әрекеттеріне деген реакциялар, белгілі бір әрекеттерді дайындаудың сыртқы көріністері, жалпы спортшының мінез-құлқы, ойы мен ниеті туралы жалпы ақпараттардың үлкен әсер ететінін айта кеткен жөн. Мәселен, егер спортшы өзінің шаршағанын немесе кері эмоциялық реакциясын жасыра алмаса, онда ол қарсыластың шұғыл пайдасына құнды ақпараттар беріп қояды. Ал кей жағдайда керісінше болады, яғни спортшы ойын сәтінде жалған түрде шаршағандық ахуалды байқатып, қарсыласын тиімсіз іс-қимылға алып келуі мүмкін.

Жеңіске деген ерік-жігерді, өз күшіне деген сенімділікті, үнемі белсенді әрекетке дайындықты көрсететін жақсы ойластырылып, нақты басқарылатын мінез-құлықты маңызды фактор деп қарастыру қажет, өйткені оның көмегімен қарсыласқа деген белсенді психологиялық әсер ету, яғни қысым жасау сияқты маңызды мәселелер шешіледі.

Сонымен, стратегия мен тактика спорттық тайталастың перспективті және ағымдағы мәселелері бойынша шешімдерді дайындау, қабылдау мен жүзеге асыруда, сондай-ақ белгілі бір жағдайларда ойынды жүргізу тәсілдерін және іс-қимылдардың тиімді түрлерін, тәсілдері мен формаларын таңдап, пайдалануда нақты көрініс табады.

Ойынды дамыту тенденциялары

Спорттық тайталас процесін дамытудың алдыңғы қатарлы тенденциялары бастапқы оқыту әдістемесінің, дайындық жүйесін жасаудың, стратегия, тактика және техниканы жетілдірудің темірқазығы

болуы тиіс. Мұндай тенденцияларды іске асыру жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізуге мүмкіндік жасап, теннисті дене тәрбиесін, интеллектуалдық, моральды-еріктік және денелік сапалар мен қасиеттерді дамытудың маңызды құралы ретінде пайдалануды кеңейтеді, ойынның көрініс тиімділігі мен тартымдылығын арттырады, теннисті насихаттауға мүмкіндік жасайды. Ал спорттық тайталас процесін дамыту тенденциясын зерттеу мен болжамдаудағы тоқырау осы бағыттағы спорттық-педагогикалық тәжірибеге мүлдем кері әсер етеді.

Спорттық тайталас процесін дамыту тенденциялары барлығынан бұрын стратегия, тактика мен техниканы, сайыстық жүктемені, сондай-ақ спорттық дайындықтың барлық бөлігіне тиесілі теннисші тұлғасының маңызды қасиеттері мен сапасы көріністерінің ерекшеліктерін қамтиды.

Спорттық тайталас арнайы материалдық-техникалық базаны пайдалану арқылы (түрлі қаптамасы бар алаңшалар, түрлі доптар, ракеткалар және т.б.) жарыстың белгілі бір күнтізбесі мен режимі жағдайында күшейе түседі. Мұндай объективті факторлар спорттық тайталас процесін дамыту тенденцияларына әсер етеді және олармен бірге қарастырылуы тиіс.

Осы мәселелер жөнінде сипаттаманы келесі мысалдан байқауға болады. Өткен жүзжылдықтың соңында әлемде серпімділігі жағынан әртүрлі пластикалық жабындысы бар алаңдар кең қанат жайды. Ол доптың жылдам соғылып ұшуын күшейтіп, соққы күшінің тиімділігін арттырды. Нәтижесінде спортшылар дайындығына деген талап күшейді. Доптың алаң ерекшелігіне сай ұшуы техника тәсілдері мен іс-қимылдар түрлеріне, тәсілдері мен формалары нәтижелеріне айтарлықтай әсер ететіндіктен, топырақтық, пластикалық, шөптік, ағаштық, асфальттық және бетондық жабындыдағы алаңдардағы жарыстарда қолданылатын стратегия, тактика мен техниканың ыңғайластырылған вариативтілігі деп аталатын ойынның әмбебаптығын көтеруді қажет етті.

Спорттық тайталас процесін дамытуды күрес тұрғысынан және онымен бірге қарама-қайшы тенденциялар бірлігі, іс-қимылдың түрлері, тәсілдері мен формаларының бағыттары бойынша әртүрлі қарсыластық тұрғысынан қарастырған дұрыс.

Мұнда шабуылдау, қарсы шабуылдау мен қорғаудың өзара байланыстарының, бағыттылығы бойынша қарама-қайшы іс-қимылдар

түрлерін жетілдіру перспективаларының маңызы зор. Қарсы шабуылдау мен қорғаныстың ерекшелігіне қарай, тайталастың нақты жағдайында шабуылдың тәсілдері мен формаларын таңдап, дамытуды талдау қажет. Осы көзқарасты қарсы шабуыл мен қорғаныста ұстану қажет, өйткені олар алда тұрған шабуылға қарай дамып, қолданылады.

Осы тұрғыда допты беру мен оны қабылдап алуды дамытудың маңызы зор. Допты беруді аса күшейту, торға шыққаннан кейін оның көп қолдануы қабылдаушы жақтың жауап соққысындағы уақытының көп қысқаруына алып келсе, екінші жағынан, қарсыласты торға жақындатпау үшін және ұшып келе жатқан допты жерге қондырмай қиын әрі төмен нүктеге ұруға мүмкіндік бермеу үшін жылдам әрі төмен соққы болуы тиіс. Қорытындысында қазіргі кезде, яғни тиіп ұшқан допты өте үнемді қимылмен және қысқа құлашпен орындау арқылы іске асатын блокты соққы кең қолданылуда.

Спорттық тайталас процесінің маңызды ерекшеліктерінің бірін жекелеген ұпайларды ойнату, ойындар, партиялар, матчтар, жарыстар мен сайыстық кезеңдер масштабтарындағы жарыстық жүктемелер сипаттамаларының өзгеруі құрайды. Бұл жүктемелер сайыстарды өткізу, стратегия, тактика мен техниканы дамытудың күнтізбесін жетілдіру мен режимін өзгертуге қарай айтарлықтай өзгереді. Жүктемелердің көлемі мен интенсивтілігі, физикалық және психикалық абыржу және т.б. төмендейді. Жарыстық жүктемелерді дамыту тенденциясы мен ерекшеліктерін есепке алу теннисті дамытудың әрбір кезеңіндегі дайындық жүйесін жетілдіру үшін және спорттық сайыстың түрлі кезеңдерінде тиімді тактика мен стратегияның таңдау үшін аса маңызды.

Спорттық тайталасты дамыту белгілі бір жүктемемен ойынға дайындаудың стратегиясы, тактикасы мен техникасы үшін маңызды болып табылатын қасиеттер мен сапаны жетілдірумен тығыз байланысты. Нақты стратегия, тактика мен техника тұлғаның қасиеттері мен сапасының белгілі бір кешенін дамытуды талап етеді. Осы қасиеттер мен сапалар стратегия мен техниканың әрі қарай жетілуіне әсер етеді. Мәселен, тор маңында іс-қимылдар тиімділігін қолдану мен көтеру көбінесе күрделі жағдайда ұшып келе жатқан сәтте соққы жасауды жетілдірумен, сондай-ақ физикалық және психологиялық дайындықты жақсартумен байланысты.

Отандық және шетелдік спорттық-педагогикалық тәжірибені зерттеу, әлемнің мықты теннисшілерін дайындау, теннисті дамыту

болжамының мәліметтері спорттық тайталас процесін дамытудың келесі тенденцияларын анықтауға мүмкіндік береді:

1. Стратегиялық және тактикалық ойлау, болжамдық қабілеттілік, интуиция сияқты арнайы интеллектуалдық сапалардың ауқымды кешенін, жетекші стратегия-тактикалық принциптер маңызын арттыру мен стратегия рөлінің жоғарылауы барысында спорттық тайталас процесіне шығармашылық, масштабтық, мақсаттық сипат беру.
2. Түрлі жабындыдағы алаңда өтетін ойындардың спецификалық жағдайларына байланысты стратегия, тактика мен техниканы өзгерту, ыңғайластырып жетілдіру.
3. Спортшы тұлғасының мықты жақтарын пайдалану негізінде стратегия, тактика мен техниканы жеке түрде дараландыру (индивидуализация).
4. Ойынды белсендендіріп, әмбебаптандыру, оған шабуылдаушы бағытта атлеттік өң беру, іс-қимыл түрлерінің бағыттары бойынша жан-жақтылықты кеңінен қолдану. Тордың артқы сызықтарын талдау; күш, шапшаңдық, ептілік, секірушілік, төзімділік сияқты негізгі физикалық қасиеттерді, сондай-ақ бастамашылық, шешушілік пен батылдық тәрізді еріктік қасиеттерді жоғары түрде дамыту.
5. Стратегиялық және тактикалық мақсатта тосындық факторды пайдалану масштабын кеңейту және маңызын өсіру, оның техниканы қою мен пайдалануға әсерін күшейту, әртүрлі ішкі ниетті күтпеген жерден жүзеге асырып, жылдам дайындалуға мүмкіндік беретін техника тәсілдерін бекітуге бейімдеу.
6. Рационалдық техника маңызын арттыру, жарыстарда, әсіресе күрделі, жылдам және тосындық түрде өзгертін ойын жағдайларында оның нәтижелілік көрсеткіштерін ұдайы өсіру, жан-жақты физикалық тәуелділікке деген техниканың тәуелділігін күшейту.
7. Ойынға қуатты сипат беру; күшті сериялы соққыларды пайдалану; барлық үш нүктеде (төменгі, орта, жоғарғы) және алаңның түрлі жерлерінде допты қайтаруда күшті соққыларды қолдану; іс-қимыл соққыларының барлық түрлеріне байланысты теннисші күшін дамытудың талаптарын арттыру.
8. Ойын қарқынын жылдамдату, соққыны жиі қолдану, ойында күрделі және тосын жағдайлардың «үлес салмағын» арттыру;

қозғалысты үнемдеу; тиімді шешімдерді жылдам қабылдау қабілеттілігі.

9. Соққылардың дәлдігін, тұрақтылығы мен вариативтілігін өсіру, доп ұшуының (пласировкасының) әртүрлілігі мен өткірлігі, допты түрліше айналдырып, әсіресе бұрала отырып берілген соққыны кеңінен пайдалану және ойынға комбинациялық сипат беріп, қателіктерді төмендету.
10. Ойынға барынша динамикалық сипат беру: алаңдағы қозғалыс жылдамдығын арттыру, маневрлікті жоғарылату; еркін қозғалыс барысында тосын соққыны, лақтыру мен секірудегі соққыларды кеңінен пайдалану, бұл қиын әрі өткір ұшудағы допқа жетуді айтарлықтай жоғарылатады.
11. Бүкіл ойын барысына белсенді өң беретін допты беру мен допты қабылдауда шабуылдаушы потенциалды өсіріп, маңызын арттыру; доп беруді шабуылдаудың басты құралына, ал допты қабылдауды қарсы шабуыл құралына айналдыру.
12. Спорттық тайталас өткірлігінің, сайыстық жүктеменің интенсивтілік, физикалық және психикалық шиеленісі көлемін ұлғайту, төзімділікті, психика тұрақтылығын, еріктік қасиеттерді дамыту талаптарын, сондай-ақ спортшының жеңіс жолындағы өзінің физикалық және психикалық мүмкіндіктерін ұзақ уақытқа жинақтау және үлкен жүктемеден кейін жылдам қалпына келу талаптарын айтарлықтай жоғарылату.



СӨЗ СОҢЫ

Жаттықтырушылар өсиеттері

Теннис ойынының жалпы шеберлері мен жана келушілеріне бірдей арналған заңдары немесе жалпы өсиеттері бар. Бұл өсиеттер теннисшінің бүкіл өмірінде қажет және 10 жасар үшін де, 70 жасар үшін де сенімді.

Бірінші өсиет – доп сіздің ракетқаңыздың ішектеріне тиіп, ұшып кеткенге дейін допка қарап тұру.

Екінші өсиет – соққы нүктесі сіздің алдыңызда болуы тиіс.

Үшінші өсиет – доп ұшып келе жатқан деңгейде соққы жасау. Соққы нық, дәл және бағытты болсын десеңіз, допты салғырт ұрмаңыз.

Төртінші өсиет – дененің ауырлық орталығын өзгерте отырып, дене салмағын соққыға салу. Бұл ракетканың допты алып баруын ұзартуының арқасында күш пен дәлдікті ұлғайтады.

Бесінші өсиет – соққы ырғағын, белгілі бір өзара іс-қимылды, барлық элементтердің кезектілігін сезіну. Барлық бұлшықеттердің автоматты жұмысы ойыншыны шектелуден сақтайды.



ТЕННИС ТЕРМИНДЕРІНІҢ ҚЫСҚАША СӨЗДІГІ

- «**Ace**» (эйс) – допты ойынға қосқаннан кейін қабылдаушы қайтара алмаған доп.
- «**AD court**» (эд корт) – допты ойынға қосудағы екінші немесе сол жақ шаршы алаңы.
- «**Alley**» (аллей) – жұп ойынына арналған корт бөлігі.
- «**Approach shot**» (апроуч шот) – ойыншының торға шығуына алып келетін дайындық шабуыл соққы.
- «**Backcourt**» (бэккорт) – артқы сызық пен допты ойынға қосу аралығындағы ойын аймағы.
- «**Backhand**» (бэкхэнд) – олақай үшін сол жақтан соққы, солақай үшін оң жақтан соққы.
- «**Backspin**» (бэкспин) – соққыдан кейінгі доптың кері немесе артқы айналысы.
- «**Backswing**» (бэксвинг) – серпу, яғни допты соғуға дейінгі ракетканың қозғалыс траекториясы.
- «**Ball toss**» (болл тосс) – допты ойынға қосу кезіндегі допты лақтыру.
- «**Baseline**» (бэйзлайн) – артқы сызық.
- «**Block volley**» (блокволей) – ракетканың алға қозғалуынсыз тырысқан білекпен допты жерге түсірмей соғу.
- «**Break point**» (брейк поинт) – допты қабылдаушы ойыншыға геймде жеңіс алып беретін ұпай.
- «**Closed face**» (клоусд фейс) – ракетка бетінің ұшып келе жатқан допқа сәл алға еңкейген қалыбы.
- «**Consolation**» (конселейшн) – ынталандыратын турнир.
- «**Contact point**» (контакт поинт) – ракетканың допты қарсы алатын соққы нүктесі.
- «**Continental**» (континенталь) – допты жерге түсірмей соғуда қолданылатын континенталды ұстаным.
- «**Court surface**» (корт сурфейс) – корт бетіне жабылатын материал.
- «**Deuce court**» (дьюс корт) – допты ойынға қосудағы бірінші немесе оң жақ шаршы алаңы.
- «**Double fault**» (дабл фолт) – допты ойынға қосудағы қайта жасалынған қателік.
- «**Doubles**» (даблс) – жұп ойыны.

- «**Down the line shot**» (даун-зе-лайн-шот) – сызық бойымен жасалынған соққы.
- «**Drills**» (дриллс) – кортта жаттығудың элементтері.
- «**Eastern grip**» – (истерн грип) қатты ыршыған допты соғуға арналған ұстаным.
- «**Face**» (фейс) – ракетканың соғатын беті.
- «**Fast courts**» (фаст кортс) – жабындысы доптың жылдам не төмен ыршуына мүмкіндік беретін жылдам корттар.
- «**Finish**» (финиш) – серпудің соңы, допты шығарып салу деп те аталады.
- «**Fitness**» (фитнес) – дене физикалық дайындығы.
- «**Flat backswing**» (флэт бэксвинг) – ракетканы артқа қарай соққы жасауға тура апару.
- «**Follow through**» (фоллоу сру) – соққыдан кейін ракеткамен допты шығарып салу.
- «**Foot Fault**» (фут фолт) – ойыншының доп беру сәтінде допты соғуға дейін аяғымен алаңға тиюі.
- «**Forcing shot**» (форсинг шот) – қарсыласты қорғанысқа көшуге мәжбүрлейтін шабуыл соққы.
- «**Forehand**» (форхэнд) – олақай үшін оң жақ соққы.
- «**Frame**» (фрайм) – ракеткамен алдау.
- «**Game**» (гейм) – есептеу бірлігі.
- «**Game point**» (гейм поинт) – допты берушіге геймде жеңіс әперетін ұпай.
- «**Grip**» (грип) – ракетканы ұстау, ракетка сабы.
- «**Grip change**» (грип чейндж) – түрлі соққыларда ракетканы ұстауды өзгерту.
- «**Grip size**» (грип сайз) – ракетка сабының айнала өлшемі.
- «**Ground stroke**» (граунд строк) – жерге соғылғаннан кейін допты ұру.
- «**Head**» (хэд) – ракетка басы.
- «**Hindrance**» (хиндренс) – кедергі – ойыншының әдейі қарсыласының соққы жасауына кедергі келтіруі.
- «**Hip rotation**» (хип ротейшн) – серпіліс кезіндегі жамбастың айналу қимылы.
- «**Lob**» (лоб) – қарсылас үстінен жоғары жіберілетін соққы.
- «**Loop backswing**» (луп бэксвинг) – ракетканың шеңберге ұқсас артқа қарай тым жоғары көтерілуі.
- «**Match**» (матч) – екі немесе төрт ойыншы арасындағы 2 немесе 5 сеттен тұратын ойын.

- «**Match point**» (матч поинт) – матчты аяқтайтын ұпай.
- «**Mid court**» (мидкорт) – корттың ортасы, допты ойынға қосу сызығының айналасындағы аймақ.
- «**Mixed**» (микст) – әрқайсысында бір ерден, бір әйелден болатын командалар арасындағы матч.
- «**Net**» (нэт) – тор, яғни корт құралы немесе доп бергеннен кейін ол тордың үстіңгі жағына тиіп, қарсы жақтың дұрыс шаршысына түсуі.
- «**Not up**» (нот ап) – кешігу – ойыншының доптың бірінші тиіп ұшуынан кейін үлгермеуі.
- «**Open face**» (оупен фейс) – ашық ракетка.
- «**Open stand**» (оупен станс) – ашық тұрыс-соққы алдындағы ойыншы қалыбы.
- «**Out**» (аут) – доптың корттан тыс жерге немесе оның тысындағы бір затқа түсуі.
- «**Overhand**» (оуверхэнд) – смэш немесе бас үстінен жасалынған соққы.
- «**Rally**» (ралли) – ойыншылар немесе командалар арасында соққылармен алмасу.
- «**Ready position**» (рэди позишн) – соққы жасауға дайындық қалып.
- «**Round robin**» (раунд робин) – шеңберлік жүйе бойынша өтетін турнир.
- «**Serve**» (сёрв) – допты ойынға қосу соққысы.
- «**Serve box**» (сёрв бокс) – допты ойынға қосу шаршысы.
- «**Serve line**» (сёрв лайн) – допты ойынға сызығы.
- «**Set**» (сет) – алты немесе жеті геймнен тұратын ойынның есептеуі.
- «**Singles**» (синглс) – жекелей ойын сыны.
- «**Speciality shots**» (спешиалити шотс) – негізгі саналатын барлық соққылар.
- «**Stop**» (стоп) – ойыншының кінәсынан емес кедергі болған кезде ойынды тоқтату.
- «**String**» (стринг) – ракетканың ішектері.
- «**Tactics**» (тактикс) – тактика.
- «**Tension**» (теншен) – ракетканың тартылуы.
- «**Throat**» (сроут) – ракетканың басы.
- «**Through**» (сру) – доптың тор арқылы ұшып өтуі.
- «**Tie-break**» – тай-брейк.
- «**Topsin**» (топспин) – доптың алдыңғы айналысы.

- «**Touch**» (тач) – тиіп кету – ұпайды ойнату аяқталғанға дейін доптың ойыншыға немесе оның киіміне тиюі немесе дұрыс емес соққы – ойыншының соққы кезінде допқа екі рет тиюі немесе торға тиіп кетуі, болмаса ұпайды ойнату аяқталған сәтте қарсыласының алаңының бір шетін басуы.
- «**Tournament**» (торнамент) – турнир.
- «**Two handed backhand**» (ту хэндед бэкхэнд) – сол жақтан екі қолмен жасалатын соққы.
- «**Vertical face**» (вертикал фейс) – түзу бұрышпен ракетканың соғатын беті.
- «**Volley**» (воллей) – допты жерге түсірмей соғу.
- «**Winner**» (виннер) – турнир жеңімпазы немесе ұпайды допты қарсыласына ракетканы тигізуге мүмкіндік бермей соғып жеңу.





ӘДЕБИЕТ

1. Қазақстан Республикасының Президенті Н. Назарбаевтың 2012 жылғы 14 желтоқсандағы «Қазақстан-2050» Стратегиясы қалыптасқан мемлекеттің жаңа саяси бағыты» атты Қазақстан халқына Жолдауы.
2. Досқараев Б. История физической культуры в Казахстане. – А., 2014.
3. Портнов Ю.М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх. – М., 1996.
4. Белл-Гейман С.П. Теннис: оку құралы. – М., 1977.
5. Зайцева Л.С. Основы тенниса. – М., 1980.
6. Иванова Т.С. Подготовка теннисиста. – М., 1998.
7. Хасанова Л. Теннис для начинающих. Книга тренера. – СПб., 2014.
8. Людвич В. Психологическая подготовка теннисистов. – Tennis.kz., 2011.
9. Метцлер П. Теннис: перевод с английского. – М., 1997.
10. Тимоти Гэллуэй У. Теннис: психология успешной игры: перевод с английского. – М., 2016.
11. Меринов А., Подоляк С., Елисеев С. Современный теннис: анализ мировых звезд и рекомендации по обучению детей. – СПб., 2014.
12. Листратов И. Мертвая зона: пособие по тактике. – М., 1999.
www.ktf.kz сайтының материалдары.
www.tennis-i.com сайтының материалдары.
www.wikipedia.org сайтының материалдары.
13. Кітапта теннис сарапшысы О. Аманжоловтың мұрағатынан алынған кейбір материалдар пайдаланылды.





МАЗМҰНЫ

АЛҒЫ СӨЗ.....	3
КІРІСПЕ	5
I тарау. ТЕННИСТІҢ ДАМУ ТАРИХЫ	9
Әлемдік теннистің дамуы	11
Отандық теннистің дамуы	17
Қазан төңкерісінен кейінгі теннистің дамуы	19
Қазақстан жеріндегі теннистің дамуы	19
Соңғы онжылдық белестері	26
II тарау. ТЕННИС ТУРАЛЫ БІРЕР СӨЗ.....	55
Теннистің қалыптасқан бастапқы заңдылықтары	57
Теннис және ата-ана	59
Ойынның сенің мінез-құлқыңа әсері	64
Үй жанынан кортты қалай жасауға болады?.....	66
III тарау. ЖАЛПЫ ТЕОРИЯ МЕН ТӘЖІРИБЕ	69
Корттардың жабынды түрлері	71
Ереже бойынша ойнау	73
Балалар мен жасөспірімдер мектебіне қабылдаудың жалпы қабылданған нормативтері	76
Жас теннисшілер ата-аналарымен өзара қарым-қатынас жасау	78
IV тарау. СПОРТТЫҚ ЖАБДЫҚТЫ ТАҢДАУ	81
Ыңғайлы ракетка – жақсы ойынның кепілі.....	83
Ракетканы дайындау материалдары.....	84
Ракетка тұтқасының көлемін таңдау.....	84
Ракетка басының көлемін таңдау	85
Теннис доптары.....	87
V тарау. ТЕННИСШІ ТЕХНИКАСЫ.....	89
1. Техника нәтижелілігінің көрсеткіштері.....	92
Вариативтілік және түрлі жағдайларға жылдам үйрену	92
Минималды тактикалық информативтілік (ақпараттылық)	93
Қозғалыс ұзақтылығының үнемділігі	95
Сокқылардың жоғары дәлдігі мен күші	95
Сокқылар динамикалығы, қозғалыстар шапшаңдығы және маневрлігі	95

Техника тұрақтылығы	96
2. Техника тәсілдерінің фазалық құрамы	97
Дайындық фазасы	100
Соққы алдындағы фаза	101
Соққы фазасы	105
Қорытынды фаза	110
3. Доптың ұшуы мен тиіп ұшуы және оның алаңмен өзара әрекеті	112
Доптың алаңмен өзара әрекеті және тиіп ұшуы	113
4. Қозғалыстар	117
Бастапқы қалыптан шығу старты	117
Допқа қарай қимылдау	120
Соққыға «кіру» және соққы сәтіндегі аяқ жұмысы	121
Соққыдан «шығу» және стартты қайталау	121
Жаңа позицияны иеленудегі қозғалыс	123
5. Ракетканы дұрыс ұстаудың тәсілдері	123
Тиіп ұшқан допты оң жақпен соғудағы дұрыс ұстау	123
Тиіп ұшқан допты, ойынға қосылған допты және бастан асыра оң жақпен соғудағы дұрыс ұстау	124
Ұшқан күйі соғудағы дұрыс ұстау	124
6. Техника тәсілдері	125
Допты ойынға қосу	125
Тиіп ұшқан допқа соққы жасау	135
Ұшқан күйде соққылар беру	142
Бастан асыра соғу	146
«Свеча» (шырақ)	149
Секірудегі смэш (бастан асыра соғу)	151
Сол жақ соққылық смэш	152
Ұшқан күйдегі қысқартылған соққы	153
Жартылай ұшуда соққы беру	156
VI тарау. ОЙЫН ТАКТИКАСЫ	161
Жеке ойын тактикасы	161
Дайындықты тексеру	162
Жеке ойын принциптері	162
Ойынды дамыту тактикасы	167

Жұптық ойын тактикасы	169
Жұптық ойын принциптері	170
VII тарау. ОЙЫНДЫ ДАМУДЫҢ ҚҰРЫЛЫМЫ МЕН ТЕНДЕНЦИЯЛАРЫ	175
Ойын құрылымы	177
Ойынды дамыту тенденциялары	180
СӨЗ СОҢЫ. ЖАТТЫҚТЫРУШЫЛАР ӨСИЕТТЕРІ	185
ТЕННИС ТЕРМИНДЕРІНІҢ ҚЫСҚАША СӨЗДІГІ	186
ӘДЕБИЕТ	191



Құрастырушы-авторлар туралы мәлімет:

*Досқараев Б.М. – педагогика ғылымдарының докторы,
профессор, ҚазКСР еңбек сіңірген жаттықтырушысы*

*Көшеров С.Н. – ҚР ұлттық жоғары санатты
жаттықтырушысы*

*Досқараев Д.Б. – ITF Level 2 Халықаралық дәрежедегі
жаттықтырушы*

*Алтынбек Е.Т. – Спорт ФЗИ ғылыми қызметкері,
ҚТФ спорт менеджері*

Ескерту

Құрметті оқырман!

*Сіздің қолыңыздағы «Теннис ойыны» атты кітап –
Қазақстанның Тәуелсіздік алғаннан бері тұңғыш рет қазақ тілінде
Қазақстан Теннис Федерациясының 10 жылдығына арнап
шығарылып отырған алғашқы салалық әдебиет.*

*Сол үшін де кітап мәтіні мен мазмұнында кеткен немесе
өздеріңіз байқаған қате-кемшіліктер болса алдын ала
кешірім өтінеміз. Әрине, мемлекеттік тілде шығарылатын кітап
мұнымен тоқтап қалмайды, міндетті түрде алдағы уақытта
осы кітаптың екінші бөлімін толықтыра отырып қосымша
жарыққа шығару жоспарда бар.*

*Сын-пікірлеріңіз бен қосар ұсыныстарыңыз болса
төменде көрсетілген электронды пошталарға жолдауға
болатынын қаперлеріңізге саламыз.*

*ertural@mail.ru
dbm_53@mail.ru*

Оқу басылымы

Досқараев Бауыржан Мелдебекұлы
Көшеров Серікғани Нағымстұлы
Досқараев Диас Бауыржанұлы
Алтынбек Ербол Тұрғанбекұлы

ТЕННИС ОЙЫНЫ

Оқу құралы

Редакторы *К. Сәбит*
Компьютерде беттеген *Ф. Қалиева*
Мұқабаны безендірген *Я. Горбунов*

ИБ №12821

Басуға 20.01.2020 жылы қол қойылды. Пішімі 70x100 $\frac{1}{12}$.
Көлемі 16,5 б.т. Офсетті қағаз. Сандық басылым. Тапсырыс №3034.

Таралымы 1000 дана. Бағасы келісімді.

Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университетінің

«Қазақ университеті» баспа үйі.

050040, Алматы қаласы, әл-Фараби даңғылы, 71.

«Қазақ университеті» баспа үйі баспаханасында басылды.



9 786010 440197