O’ZBEKSTAN RESPUBLİKASI JOQARG’I HA’M
ORTA ARNAWLI BİLİM MİNİSTİRLİGİ

BERDAQ ATINDAG’I KARAQALPAQ MA’MLEKETLİK UNİVERSİTETİ

PEDAGOGIKA FAKULTETI

“SPORT PA’NLERİ” kafedrası

Bakalavr (5141900)

Tennis ha’m onı oqıtıw metodikası pa’ni boyınsha lektsiyalar teksti

Du’zgen` **Turdımuratov J.A**

NO’KİS—2010

Kirisiw

Ko'p eller O'zbekstan Respublikasında da u'lken tennis sportı basqa da sport oyınları sıyaqlı ha'zirgi waqıtta ken' rawajlanbaqta. Sonın' menen bir qatar Qaraqalpaqstan Respublikasında da tenniske qızıg'ıwshılar ha'm shug'ıllanıwshılar da ku'nnen-ku'nge o'sip barmaqta. Sog'an baylanıslı tennisti dene ta'rbiyası qa'nigeligine pa'n sıpatında kirgiziw u'lken a'hmiyetke iye.

Dene ta'rbiyası protsessinde sheshiletug'ın tennistin' tiykarg'ı ma'selesi:

-shug'ıllanıwshılardın' densawlıg'ın bekkemlew, dene ku'shin ha'm jumıs islew qa'biletin asırıw;

-o'mirde kerek bolg'an ko'nlikpe uqıplılıqlardı joqarı sport texnikasına jetkiziw ha'm sonın' menen baylanıslı bolg'an bilimlerdi beriw;

-shug'ıllanıwshılardı ha'r qanday qıyınshılıqlardı jen'iwge u'yretiw ha'm ruwxıy jaqtan ta'rbiyalaw bolıp esaplanadı.

Tennis penen shug'ıllanıwshılardın' dene ku'shin rawajlandırıw menen birge, oyınshının' ha'reketlerinin' qıyın koordinatsiyasın, dene ku'shin, shıdamlılıqtı ha'm psixologiyalıq turaqlılıqtı talap etiwshi shınıg'ıwlardı sheberlik penen orınlawdı o'z ishine aladı, yag'nıy tennis ko'p ma'selelerdi sheshetug'ın, adamdı ha'r ta'repleme rawajlandıratug'ın sport tu'ri bolıp tabıladı.

Tennis-bul sporttın' u'lken fizikalıq intellektuallıq ku'shti talap etetug'ın, texnikalıq jaqtan awır atletikanın' bir tu'ri. Onda tabısqa erisiw ushın sa'tsizliklerge tu'n'ilmesten ko'p ha'm jigerli bolıw talap etiledi.

Ko'p eller O'zbekstan Respublikasında da u'lken tennis sportı basqa da sport oyınları sıyaqlı ha'zirgi waqıtta ken' rawajlanbaqta. Sonın' menen bir qatar Qaraqalpaqstan Respublikasında da tenniske qızıwshılar ha'm shug'ıllanıwshılar da ku'nnen-ku'nge o'sip barmaqta. Sog'an baylanıslı tennisti dene ta'rbiyası qa'nigeligine pa'n sıpatında kirgiziw u'lken a'hmiyetke iye.

Dene ta'rbiyası protsessinde sheshiletug'ın tennistin' tiykarg'ı ma'selesi:

-shug'ıllanıwshılardın' densawlıg'ın bekkemlew, dene ku'shin ha'm jumıs islew qa'biletin asırıw;

-o'mirde kerek bolg'an ko'nlikpe uqıplılıqlardı joqarı sport texnikasına jetkiziw ha'm sonın' menen baylanıslı bolg'an bilimlerdi beriw;

-shug'ıllanıwshılardı ha'r qanday qıyınshılıqlardı jen'iwge u'yretiw ha'm ruwxıy jaqtan ta'rbiyalaw bolıp esaplanadı.

Tennis penen shug'ıllanıwshılardın' dene ku'shin rawajlandırıw menen birge, oyınshının' ha'reketlerinin' qıyın koordinatsiyasın, dene ku'shin, shıdamlılıqtı ha'm psixologiyalıq turaqlılıqtı talap etiwshi shınıg'ıwlardı sheberlik penen orınlawdı o'z ishine aladı, yag'nıy tennis ko'p ma'selelelrdi sheshetug'ın, adamdı ha'r ta'repleme rawajlandıratug'ın sport tu'ri bolıp tabıladı.

Tennis-bul sporttın' u'lken fizikalıq intellektuallıq ku'shti talap etetug'ın, texnikalıq jaqtan awır atletikanın' bir tu'ri. Onda tabısqa erisiw ushın sa'tsizliklerge tu'n'ilmesten ko'p ha'm jigerli bolıw talap etiledi.

Tennis oyını ushın za'ru'rli tiykarg'ı sıpatlar-bul shıdamlılıq ha'm dıqqatlılıq. Sherikten ha'm tısqarı a'tiraptag'ının' ba'rine dıqqat awdarg'andı qoyıp, bir g'ana oyınnın' o'zine dıqqattı ja'mley biliw kerek. Tenniste ja'rdemshiler ko'p. Olardın' tiykarg'ısı-ja'mlengenlik. Eger siz basqa atlarg'a alan' bolsan'ız, onda tennis texnikasın ha'm taktikasının' qa'legen elementin u'yreniw ushın waqıttı 2 ese qısqartasız. Ja'lengenlik oyındı u'yreniw waqtında ju'da' kerek ha'm oyın waqtında tag'ıda a'dewir a'hmiyetli. Oqıwshı ko'birek ja'mlengen sayın, ol tennis texnikasın ha'm taktikasın sonshelli tezirek iyeleydi. Oqıwshı:

-toptı dıqqatlı baqlap barıw;

-toptı jaqsı alıwı;

-toptı jaqsı qaytarıwı;

-denenin' awırlıq orayının' jag'dayın qadag'alawı;

-toptı durıs qaytarıwı ha'm bag'darlawı tiyis.

Bul sha'rtlerdin' biri qoldan berip qoyılsa, so'zsiz qa'telik jiberiledi.

To'mendegi qaralatug'ın shınıg'ıwlar ha'm oyınlar tennis texnikasın ha'm taktikasın u'yreniwdin' aldın'g'ıları bolıp tabıladı. Olar shug'ıllanıwshılarg'a top ha'm raketka menen tanısıwdan qıyn texnika ha'm taktika usılların u'yreniwge o'tiwine ja'rdemlesedi. Olardın' ko'bisi jen'il ko'ringeni menen olarg'a nemquraydı qaramaw kerek.

Toparda trenerdin' top penen shınıg'ıwlar ha'm oyınlar o'tkeriwi sha'rt emes. Bular jeke mashqılar bolıwı mu'mkin, olarda oyın elementlerin, variantların ha'm u'lgi shınıg'ıwlardı jaqsı paydalanıw a'hmiyetli.

Tennistin' rawajlanıw tariyxınan qısqasha tu'sinik

Tennistin' kelip shıg'ıwı Angliyag'a tiyisli. Tiykarın salıwshı otstavkag'a shıqqan mayor Valter Klopton Vingfild (**Walter Clopton Wingfild**) (1833-1912) 1874-jılı 23-fevralda 685 patent nomerin alg'an «Tennis oyını ushın 6lgili kort» islep shıqtı.

Ol aldın shıg’arg’an (1873) «Sferistika yamasa laun-tennis» broshywrasında basqa ellerde tennis oyınınan Xalıq aralıq sport oyınına kirgizgen edi.

Top penen oyınlardın’ kelip shıg’ıwı 1874-jıllarg’a tuwra keledi, ja’nede ilgerilirek jılları toptı alaqanı menen urıp oynag’an, keyin ala qolqap kiyip urıp oynalg’an. Bul oyın aytılıwlarg’a qarag’anda «**jeu de paume»** XIV a’sirde «Albion tumanları» jag’alarına Shotlan korolligi Aleksandr III rıtsarları Frantsiya ta’repinen alıp kelingen. A’debiyat tilinde **«tenetz»** - co’zi XIV a’sirdin’ basında kelip shıqqan, al XV a’sirdin’ aqırında **«tennis»** so’zi so’zlikke kirip ketti. Birinshi torlı raketkalar XVI a’sirde kirip keldi. «Ushırasıw maydanı» forması menen razmerleri ko’p o’zgerislerge alıp keldi. Ha’zirgi waqıtta tennis kortı (**court**) to’rtm6yeshlik bolıp, ortasınan setka (**net**) o’tedi. İnglis tilinen kortlardın’ razmerleri bizlerge qolaysız, (fut penen metr aralıg’ı ha’r qıylı) korttın’ qorg’anlarının’ razmerleri 36-40m 4 18-20m qaptaldan em. Belgilew sızıqları 5sm

Bellesiwdin’ stsenariyi.

Ushırasıw stsenariyi mına qag’ıydalar menen o’tedi.

Ushırasıw basında shek taslanadı, (ko’birek tiyin qollanıladı) utqan 6shewdin’ birewin aladı, top oyıng’a kirgizip baslaw, yamasa onı alıw, yamasa korttın’ qa’legen ta’repin alıw, qarsılası qalg’anın aladı.

Oyınnın’ birinshi ochkosı geymde toptı uzatıp beriwden baslanadı. Toptı birinshi ha’m ekinshe maydanlarg’a asırıp beriw menen geym tamam bolg’ansha dawam etedi. Toptı uzatıp beriw korttın’ sızıg’ının’ shetine dioganal turıp aladı .

Toptı eki ret uzatıp beriwge imkaniyat beriledi. Eger birinshi ret top maydang’a tu’spese («net»-«**fault**»), top ekinshi ret alınadı, eger ondada qa’telesse («**doublt fault**») onda ol opaydı utıladı. Eger top (birinshi yaki ekinshi top uzatıwda setkag’a tiyip maydang’a tu’sse) onda top urıw qaytadan qaytalanadı. (setka Pervaya podacha-**«Net first service»** yamasa setka vtoraya podacha **–Net seconol service**).

Toptı alıwshı-top kortqa (maydagshag’a) tiyip tu’skennen keyin urıwı kerek. Qalg’an toplardı urıw toptın’ tiyip ushqanına qarap urıwı ha’m toptın’ qaytıwı menen urıwı mu’mkin. Oyınshı ochkonı qarsılasının’ maydanına jetkere almasa utıladı. («AUT»-«OUT») eger toptın’ ekinshi sekiriwine ura almasada utıladı. («Pozdno»- «**Pouble bounce**»). Top ta’replerdin’ sızıqlarına tiyse durıs dep esaplanadı. («Vernıy»-«**Ballin**»). Bul jerde skobkanın’ ishinde sudya terminologiyaları qollang’an.

U’lken sanlardın’ kelip shıg’ıwı

Tenniste esap u’sh basqıshtan turadı. Ochkolar, geymler, setler. En’ kishkenesi ochko bolıp (points) olar jıynalıp geym boladı, al en’ keyini setler bolıp esaplanadı. Ko’pshilik ushırasıwlar u’sh setten turadı, al erlerde arasında oyın bes setke deyin baradı. Geymdi utıw ushın to’rt ochko utıp alıw kerek. «15» (**fifteen**) «30» (**thirty**) «40» (**forty**), geym (**game**). Eger esap «40**:**40» (eger sol ochkog’a deyin barsa) onı «ten’be-ten’» («**deuce»**) dep ataladı. Onnan keyingi esap «ko’p» (**adbantage Olhovsky**) yamasa «az» (**adbantage Courier**) dep aytıladı. Oyın, eki ochko aldıg’a shıg’ıp ketpegenshe dawam etedi. Setti utıw ushın y geymdi utıw kerek, biraq 5**:5** esabında (**fifi all**) 7 geymdi utıw kerek boladı, eger 6**:**6 esabı bolsa 13shi sheshiwshi geym oynaladı. Onı «tay-breyk» (**tie-break**) dep ataydı. Tay-breykti utıp shıg’ıw ushın 7 ochko utıw kerek. (esap qa’dimgidey 1,2,3 h.t.b.). Eger 6**:**6 bolsa eki ochko utıp 8 ochko alıw kerek. Eger 7:7 bolsa onda 9 ochko alıw kerek. Matchtı utıw ushın (**Match**) eki setti utıw kerek. Eki set u’shewden. U’sh set besewden. (Geym, set ha’m match Akimov) turadı. Esap boyınsha ko’plegen qag’ıydalar bar. Geymde esap podacha beriwshi oyınshıg’a beriledi. Bir geymde birinshi podacha aladı, ekinshisinde basqası solay etip oyınnın’ matchtın’ keynine shekem gezeklesip baradı. Eki jaqtın’ almasıwı (taqlıq san) geymnen keyin almasıp baradı (birinshi, u’shinshi, besinshi h.t.b).

Tay breykte:

Top uzatıw bir oyınshıdan ekinshi oyınshıg’a o’tip baradı, birinshi, u’shinshi, besinshi ochkodan h.t.b. geymnin’ tawsılıwına deyin. Birinshi ochkonın’ oyını birinshi maydanshadan baslanadı, kim toptı uzatıwdan g’a’rezsiz, gezek penen bir maydanshadan eki maydanshada saqlanıp qaladı. Eki jaqtın’ o’zgeriwi y ochko alg’annan keyin belgilenedi.

RAKETKANI USLAW

Ha’zirgi waqıtta raketkanı uslawdın’ tiykarınan eki usılı bar. Birinshisi ba’rqulla turaqlı uslaw usılı. Bul uslaw usılın universal yamasa, sırt ellerde qabıl etilgenindey, kontinentallıq uslaw usılı dep ataydı. Ekinshi usıl on’nan ha’m soldan top qaytarg’anda ha’r qıylı uslaw usılları. Son’g’ı waqıtta ekinshi usıl birqansha ko’p qollanılmaqta. Uslaw usılların raketka sabının’ qırındag’ı u’lken barmaq penen suq barmaq payda etken mu’yeshtin’ jaylasıw jag’dayı boyınsha ayırıwg’a boladı.

On'nan urıp qaytarıw ushın raketkanı uslaw usılı

U'lken ha'm suq barmaqlar menen jasalg'an mu'yeshtin' shın'ı raketkanın' sabının' joqarg'ı orta qırında boladı. Raketkanı uslaw usılı erkin qol alısıwdı esletedi. U'lken ha'm suq barmaqlar birqansha alg'a sozılg'an.

Soldan urıp qaytarıw ushın raketkanı uslaw usılı

Usılay uslag'anda u'lken barmaq penen suq barmaq arasındag'ı mu'yeshtin' ushı joqarı sol ha'm sol qaptal qırlar arasındag'ı qabırg'ada boladı. U'lken barmaq raketka sabının' sol qaptal qırı boylap onın' menen sıbaylas alaqannın' massivli bo'legi menen birge bolıp, toptı urıp qaytarg'an waqıtta raketkanın' sabı ushın jaqsı tirek bolıp xızmet etedi.

To'beden asırıp bergende ha'm urg'anda

Raketkanı uslaw- Bastan asırıp bergende ha'm urg'anda u'lken barmaq sa'l sozılg'an jag'dayında soldan urıp qaytarıw ushın uslaw usılı qollanıladı. Ko'pshilik universal uslaw usılın qollanadı. Bul jag'dayda raketkanı uslawdın' eki usı usılı da maqul ha'm maqsetke muwapıq: birinshi on'nan urıp qaytanıw ushın jabıq uslaw usılı, ekinshisi "mush" usılı, bul usılda qol qattı tu'yiledi ha'm joqarı ko'teriledi. Bul uslaw usılı ko'p ku'sh talap etedi. Natuwrı uslaw usılların u'yreniwge a'detlenben'. Bul «keseldi» emlewdin' qıyın bolatug'ının umıtpan'.

MAYDANShADA OYINShININ' HA'REKETİ

Ha'zirgi atletikalıq oyında arman-berman ha'rekettin' tezligi ha'm da'lme-da'lligi u'lken a'hmiyetike iye. Tennisshi kortta arman-berman sonday etip ha'reket etiwi tiyis, ha'r bir urıp qaytarıwdan aldın ushıp kiyatırg'an toptı alıwg'a a'dewir qolaylı jag'dayda bolıwı kerek. Ha'zirgi tennistin' en' jaqsı, ku'shli wa'killerinin' ku'shli, iykemli ha'm shaqqan ayaqları bar. Olar en' qıyın toplardı erkin ha'm albıraqlamay aladı. Bunnan tısqarı, ha'r qanday urıp qaytarıwdın' tabıslı orınlanıwı topqa durıs jantasıw menen baylanıslı.

Avstraliyanın' tennis mektebi ayaq penen islewge birinshi da'rejeli a'hmiyet beredi, ol du'nyag'a ko'p ku'shli oyınshılardı berdi. Avstraliyalı trenenlerdin' aytıwınsha, maydanshada arman-berman tez ha'reket etip uzaq oynap ko'nligiw jas oyınshılar ushın tiykarg'ı shınıg'ıwlardın' biri bolıp tabıladı. Toptı baratırıp urıp qaytarıwdı, yag'nıy irkilmesten urıp qaytarıwdı u'yreniw kerek. Solay etip, maydanda arman-berman ha'reket, ayaqlardı isletiw to'mendegi talaplarg'a juwap beriwi lazım:

-topqa o'z waqtında, jag'day talap etkende ju'da' tez barıwdı ta'miyinlew;

-gewdeni alg'a taslap toptı da'l ha'm qattı urıp qaytarıwg'a mu'mkinshilik beretug'ın jag'dayda turıp ha'm ayaqtı jaqsı isletip maqul orınnan urıp qaytarıw ushın za'ru'rli jag'day du'ziw;

-toptı urıp qaytarıw jag'dayınan tez ha'm erkin shıg'ıw, so'ytip maydanshada jan'a pozitsiyanı-bunnan keyingi ha'reketlerge tayar pozitsiyanı o'z waqtında iyelew.

Bul talaplardın' ha'r birin qalayınsha iske asırıwg'a boladıW Qolaylılıq ushın maybanda arman-berma ha'reketti sha'rtli tu'rde to'rtke bo'lemiz: start, topqa barıw, toptı urıp qaytarıw, toptı urıp qaytarıw jag'dayınan shıg'ıw.

Baslang'ısh jag'daydan start

Ha'r qanday start belgili baslang'ısh jag'daydan baslanadı. Tennisshi baslang'ısh jag'dayda torg'a qarap, alg'a sa'l en'terilip dizesi bu'gilin'kirep turadı, raketkanı belinin' tusı da'rejesinde torg'a qaray uslap sol qolı menen raketkanın' moynınan uslap turadı.

Tennisshinin' baslang'an jag'dayı

1. Baslang'ısh jag'daydan tez ha'm erkin start alıwg'a tayar bol.
2. Ayaqlar iyilgish prujinalarday tez ha'reket etiwge tayar tur.
3. Dizenin' erkin ha'reket etiwin saqla, bul denenin' salmag'ın ha'reket ta'repine qaray tez o'zgertiw imkaniyatın beredi.

Jarısıwshının' raketkasına tiyip qaytqan toptın' ushıw bag'darı anıqlanıwı boyına gewde bir ha'reket etetug'ın ta'repke qaray en'teriledi. Tennisshi toptı urıp qaytaratug'ın ta'repke sa'l burılıp en'keyedi ha'm topqa erkin baradı. Ko'pshilik jag'daylarda toptı urıp qaytarg'annan son' bir ayaq ta'repke en'terilip, ol sa'l alg'a atlaydı.

Topqa barıw

Topqa barıw sa'l iyilgen ayaqlardın' ja'rdemi menen a'melge asırıladı. Toptan aldın ala sheginip turıp urıp qaytarıwg'a bolmaydı. Ba'rqulla baratırıp toptı urıp qaytarıwg'a ha'reket etiledi. Topqa qaray barıw gewdenin' ja'rdemi menen qattı urıp qaytarıwg'a a'dewir ja'rdemlesedi, torg'a erkin shıg'ıwg'a, toptı a'dewir joqarı orınnan erterek qaytarıwg'a, so'ytip kesesine yamasa artqa qaytın'qırap ha'reket etken bulardın' barlıg'ı qıyınlasadı. Topqa durıs barıw tennisshige top ushıp kiyatırg'anda da, jerge tiyip sekirgende de onı a'dewir joqarıdan erterek qabıl etip alıwına imkaniyat beredi.

Toptı tikkeley urıp qaytarıw waqtında ayaq penen islew

Toptı tikkeley qaytarg'anda ayaq penen islewdin' en' juwapkerli payıtı boladı. Toptı raketka menen urıp qaytarıw payıtında ayaq ten' islewi, o'z ha'reketi menen denenin' raketka uslag'an qoldın' erkin qozg'alıwına ja'rdemlesiwi tiyis.

Ayaqtın' islewi toptı urıp qaytarıwdı ta'kirarlag'anday bolıwı kerek. Ma'selen, joqarıdan kesip urg'anda alg'a qaray ha'reket ha'm usının' menen bir waqıtta sa'l joqarıdan to'men ha'reket ayaq penen islew ushın da, raketka uslag'an qoldı alg'a soziw ushın da ta'n, qayırıp urg'anda bul ha'reket alg'a ha'm sa'l to'mennen joqarı qaray boladı.

Urıp qaytarıwdın' barlıq usıllarında on' ha'm sol ayaq alda bolıwı, on'nan urıp qaytarg'anda sol ayaq, soldan urıp qaytarg'anda on' ayaq alda bolıwı kerek. Urıp qaytarıwdın' son'ında gewde on' ha'm sol ayaqqa awadı. Alda turg'an ayaq alg'a qaray ha'reketti irkip taslamawa, al urıp qaytarg'an payıtta jaqsı tirek bolıwı lazım.

Urıp qaytarıw jag'dayınan shıg'ıw jan'a pozitsiyanı iyelew ushın ha'reket

Top raketkadan ajıratılıwı boyınsha soqqı aralıq waqıt baslanadı. Onı jaqsı paydalanıw-kelesi soqqıg'a o'z waqtında tez tayarlıq ko'riw kepili bolıp tabıladı. Ol kelesi soqqıg'a tayarlıq ko'riwge irkinishsiz o'tiwi sha'rt. Eger tennisshi torg'a shıqpawg'a uyg'arsa, soqqını orınlaw bag'darın esapqa alıp, artqı liniyada qolaylı jan'a pozitsiyanı iyelewi za'ru'r. Torg'a shıqqanda juwmaqlawshı soqqını orınlaw torg'a shıqqan oyınshı alg'a qaray ha'reket etiwi, erkin ha'reket etiwi tiyis.

Kortta ha'reket etiw boyınsha jaylasıw ornı haqqında esletpe

1. Korttın' ortasındag'ı zonadan qash.

2. Birinshi mu'mkinshilik bolg'annan torg'a shıg'ıwg'a ha'reket isle.

3. Maydanshanın' artqı liniyasında oynag'anın'da maydanshadan tısta artqı liniyadan bir yarım metrlik qashıqlıqqa jaylasıw kerek.

4. Maydanshanın' mu'yeshlerinin' birinde qalıp qoyma, onın' orayına qayt.

5. Toptı qabıllawshı oyınshının' ha'm tor aldındag'ı oyınshının' en' jaqsı ornı jarısıwshı urıp qaytaratug'ın shetki eki toptın' ushıw liniyaları payda etken mu'yeshtin' bissektrisası boladı.

6. Topqa sonday etip bar, soqqıdan aldın ayaqlardın' jaylasıwı gewdenin' salmag'ın tordan uzaq turg'an ayaqtan jaqın turg'an ayaqqa o'tkeriwge imkaniyat beretug'ın bolsın.

7. Ayaqlardın' jaylasıw liniyası shama menen urıp qaytarıw bag'darına bag'darlang'an bolıwı tiyis.

8. Topqa ayaqlardı sa'l iyin'kirep jantasıladı.

9. Topqa qarsı bir qaptalg'ı shıq.

Toptı urıp qaytarıw

Ortasha pa't penen urıp qaytarıw da top aylanba ushadı. Tikkeley urıp qaytarg'an payıtta topqa ta'sir jasawshı ku'sh og'an tezlik beriw ushın a'dewir tolıq paydalanıladı.

Ortasha pa't penen urıp qaytarıwdın' ja'rdemi menen oyıng'a jedelli pa't beriwge boladı. Bul urıp qaytarıwdın' kemshilikleri-onda oyınshını aldaw qıyın boladı, tawlap urıp qaytarıwg'a qarag'anda sa'l turaqsız boladı.

On' qaptallap ortasha pa't penen qaytarıw texnikası

Tennisshi baslang'ısh jag'dayınan alg'a on'g'a kishkene qa'dem islep, gewdenin' salmag'ın on' ayaqa tu'siredi.

Baslang'ısh ha'reket (A,B,V) ha'm sekirgen toptı on'nan ortasha urıp qaytarg'anda sermew jag'dayı:

1. Gewden'di ha'reket etetug'ın ta'repke al ha'm on'g'a burılıp, topqa ha'reketti erkin basla.

2. Baslang'ısh jag'daydan tez start alıw-qızg'ın oyında toptı urıp qaytarıwg'a o'z waqtında tayarlıq ko'riw kepili.

3. B. Gewden'di bur ha'm usının' menen bir waqıttı sa'l iyilgen qolın' menen raketkanı joqarıraq o'zin'e al.

4. Bu'kireyme ha'm arqa bulshıq etin'di tarta berme, gewden'di erkin tut. Eger toptı urıp qaytarıwg'a shekem 2-3 qa'dem islewge bolatug'ın bolsa, onda on' ayaq penen qa'dem qoya turıp, raketkanın' basın beldin' tusına bir qaptalg'a arqag'a alıp u'lgeriw kerek. Kerilip urıp qaytarg'anda raketka pu'tkil denenin' erkin ha'reketi esabanan on' qaptalg'a alg'a o'tedi, sa'l iyilgen raketkalı qoldın' erkin ha'reketi ha'm denenin' erkin burılıwı esabınan on'g'a awmasadı. Kerilip urıp qaytarg'anda raketkanın' bası turaqlı jag'dayda boladı ha'm tarlı beti torg'a bet aladı. Bos sol qol kerlip pa't ala baslag'anda sa'l on'g'a alınıp, denenin' burılıwına ja'rdemlesedi.Kerilip pa't alıp bola kelgende on' qoldın', denenin' aldın'g'ı bo'leginin' ha'm beldin' on' jawırın tusının' bulshıq etleri sa'l tartılın'qırap, urıp qaytarg'anda qattı erkin tartılıwg'a tayar bolıp turadı.

Baslang'ısh ha'rekettin' (V)

1. Bir qaptallap serme.

2. Raketkanın' basının' jag'dayı sermagende tarlı beti turaqlı torg'a qaratılg'an boladı.

3. Raketkanı topqa aparıwdan aldın torg'a shep qaptallap turıp alıwın' tiyis.

4. Raketkanı bul jag'daydan artıq on'g'a artqa ala berme.

Ayaqlardın', denenin' ha'm raketka uslag'an qoldın' ha'reketleri qosılıp, topqa bag'darlanadı. Sol ayaq tor ta'repke bir atlanıp, top urıp qaytarıladı ha'm usı ayaqqa gewdenin' salmag'ı salınadı. Toptı urıp qaytarıp atırıp tennisshi ayag'ı menen ha'reket etip, gewdeni ha'm raketka uslag'an qolın alg'a taslaydı.

Raketkanı topqa aparg'anda gewde alg'a qaray erkin burıladı. Na'tiyjede gewde, qol ha'm raketka menen birge a'dewir u'lken soqqı quralın payda etedi. Bunda belgili izbe-izlik ku'sh salıwlar boladı` da'slep ayaqlar ha'm gewde isleydi, keyin jawırın, aqır ayag'ında iyin ha'm qol isleydi.

Sekirgen toptı on' qaptallap ortasha pa't penen urıp qaytarg'anda urıp qaytarıw jag'dayı.

1. Qol ushı sa'l artqa iyilgen bolıp, alg'a aparıladı.
2. Denenin' burılıw ko'sheri sol urımı arqalı joqarıdan to'men qaray o'tedi.
3. Dene alg'a qaray burılıp, qol ha'm raketka menen birge a'dewir u'lken soqqı quralın payda etedi.
4. Deneden jetkilikli qashıqlıqta toptı urıp qaytar, qısılıp ha'reket etiwden qash.
5. A'dewir u'lken soqqı quralı-dene, qol, raketka topqa ta'sir jasaydı.

Ortasha pa't penen urıp qaytarıwdın' ha'zirgi texnikası-urıp qaytarıw ushın raketkanın' basın topqa tikkeley aparıw (eger tennisshinin' aldınan baqlasan'). Urıp qaytarıw paytında qol sozılg'an yamasa sa'l iyilgen boladı, raketka qıslıqpay ha'reket etip, bir qaptallap aldag'ı toptı qaytarıw ushın gewdeden jetkilikli qashıqlıqta boladı. Topqa tiygende torlı beti en'keyiw mu'yeshin o'zgertpeydi, toptan tayıp ketpeydi, toptın' belgilengen ushıw bag'darına qatan' bag'darlanılg'an boladı.

Raketkanın' bası toptın' tiyine yamasa onın' orayı da'rejesine aparıladı. Topqa tiyip, ol onı alg'a iyterin'kireydi. Raketkanın' basının' tarlı betinen ol ushqannan keyin, raketkanı uslag'an qol az waqıt alg'a joqarı ha'm bunnan keyin solg'a ha'reket etedi. Tennisshi sol qolı menen raketkanın' moynın uslaydı.

Sol qaptallap ortasha pa't penen urıp qaytarıw texnikası

On'nan ha'm sol qaptallap ortasha pa't penen urıp qaytarıw texnikası olardı orınlawdın' tiykarg'ı printsipleri ko'z-qarasınan og'ada uqsas keledi. Sonıqtan sol qaptallap urıp qaytarıw o'zgesheliklerin ug'ıp alıw kerek. En' a'wele pa't penen kerilip urıp qaytarıw ha'rekertine itibar berin'. Ol eki qoldın' qatnasında ko'p waqıtta orınlanadı. Tennisshi sol qolı menen raketkanın' moynın uslaydı ha'm onı keyin qaytarıwg'a ja'rdemlesedi.

Sekirgen toptı sol qaptallap ha'm on' qaptallap ortasha pa't penen urıp qaytarıwdın' uqsaslıg'ı.

1. Urıp qaytarwdan aldın ayaqlardın' jaylasıwı jag'dayı denenin' salmag'ın alg'a qaray tordan uzaq turg'an ayaqtan og'an jaqın ayaqqa salıwg'a imkaniyat beretug'ınday bolıp topqa bar.
2. Ayaqlardın' liniyası alg'a-shama menen urıp qaytarıw bag'darına bag'darlanılg'an.

Sol qoldın' jigerli qatnasıwı on' qoldın' ko'birek bosasıwına imkaniyat beredi. Bunnan tısqarı, eki qol menen keriliw denenin' tez burılıwına ja'rdemlesedi. Sol qaptallap urıp qaytarg'anda dene on' qaptallap urıp qaytarg'annan a'dette birqansha ko'birek burıladı.

Sekirgen toptı sol qaptallap ortasha pa't penen urıp qaytarg'anda kerilip pa't alıw jag'dayı

1. Sermegende iynin'di a'dewir artqa al, al raketkanı topqa aparg'anda urıp qaytarıw bag'darında iynin' menen shaqqan ha'reket isle.

Raketkanı topqa aparg'anda iyilgen on' qoldın' shıg'anag'ı a'ste-aqırın du'ziwlenedi ha'm urıp qaytarıwg'a kelgende tolıq sozıladı yamasa sa'l iyilgen jag'dayda qaladı. Raketkanı topqa aparıw ha'm urıp qaytarıp bolıw pu'tkil qoldın' bir ha'reketi menen bolıp, dene burıladı ha'm urıp qaytarıp atırıp, ayaq isleydi.

Sekirgen toptı sol qaptallap urıp qaytarg'anda denenin' burılıwı

1. Raketkanı tikkeley topqa apar, o'z a'tirapın'da ko'zge ayqın taslanıtug'ın ha'reketten qash.
2. Dene, qol ha'm raketka a'dewir u'lken birikken «soqqı quralın» payda etedi.

Denenin' burılıw ko'sheri sol yarımı arqalı joqarıdan to'men qaray o'tedi.

Sol qaptallap urıp qaytarılg'anda denenin' salmag'ı sol ayaqtan on' ayaqqa tu'sedi.

Sekirgen toptı sol qaptallap urıp qaytarg'anda denenin' salmag'ın sol ayaqtan on' ayaqqa salıw.

1. Sol qaptallap qattı urıp qaytarıwg'a tayarlang'anda sermep bola kelgende sen torg'a arqan' menen derlik qarap turg'an bolıwın' tiyis.
2. Urıp qaytarıwdan aldın ayaqların'nın' jaylasıw jag'dayı denen'nin' salmag'ı alg'a qaray sol ayaqtan on' ayaqqa salıw imkaniyatın beretug'ınday bolıp: topqa bar.

Q a y ı r ı p u r ı p q a y t a r g' a n d a toptın' ushıw traektoriyası dog'a ta'rezli bolıp, top bir qansha tez to'menleydi. Qayırıp urıp qaytarılg'an top ortasha pa't penen yamasa kesip qaytarılg'ang'a qarag'anda joqarıraq sekiredi. Tennisshiler sa'l tawlap urıp qaytarıwdan jiyi-jiyi, al ku'shli tawlap urıp qaytarıwdan siyrek paydalanadı. Tawlap urıp qaytarıwdın' ja'rdeminde toptı oyında uslap turın' ha'm og'an tez pa't beriw an'sat.

Tawlap urıp qaytarıwdın' ortasha pa't penen urıp qaytarıwdan tiykarg'ı ayırmashılıg'ı topqa aparıwdın' juwmaqlawshı paytında ha'm top penen raketkanın' tikkeley o'z-ara baylanıslı ha'reketinde raketka uslag'an qoldın' ha'reketinin' o'zgeshelikleri.

K e s i p u r ı p q a y t a r g' a n d a top ushqan bag'ıtına qarama-qarsı ta'repke shır aylanıp qaytadı. Kesip urıp qaytarılg'an top jatıq traektoriya boyınsha to'men sekiredi. Usılayınsha urıp qaytarıwdın' jaqsı jag'ı-jarsıwshı toptı to'mennen alıwg'a ma'jbu'r boladı. Kesip urıp qaytarılg'an top on' qaptallag'annan go're ko'binese sol qaptallap qabıl alınadı.

Kesip urıp qaytarg'anda tennisshi raketkanı topqa alg'a ha'm usının' menen bir waqıtta joqarıdan sa'l to'men aparadı. Usınday ha'reket tarlar topqa tiygen payıtta da dawam etedi. Kesip urıp qaytarıw ba'rqulla raketkanın' basının' ashıq jag'dayında toptın' sa'l to'meninen orınlanadı, urıp qaytarıw ornı toptın' ortasınan to'menirek boladı.

Kesip urıp qaytarıwdın' eki variantı: «shawıp», «taydırıp» urıw (shet til terminologiyası boyınsha «chop» ha'm «slays») variantları boladı. Birinshisinde raketkanın' en'keyiw mu'yeshi o'zgermeydi, ekinshisinde o'zgeredi. Olardın' tiykarg'ı kemshiligi-top a'ste ushadı.

Sekirgen toptı urıp qaytarıwdı jetilistiriw ushın basqa usıllardag'ıday shınıg'ıwlardın' ken' toparın paydalanıw kerek.

1. Aynanın' aldında raketkasız ha'm raketkalı, awır raketka menen, sheriktin', esilgen rezinanın' ja'rdeminde toptı urıp qaytarıwdı islep ko'riw. Ortasha pa't penen, tawlap kesip urıp qaytarıw, sonday-aq ha'r qıylı orınnan: joqarıdan, ortadan, to'mennen urıp qaytarıw.
2. Ha'r qıylı nıshanalardı paydalanıp shınıg'ıw diywalının' aldında urıp qaytarıwdı orınlaw.
3. Ja'rdemshi maslamalardı (rezinalı rastyajkalarda aspa toptı, strejende aynalatug'ın toptı, konduktorda raketkanı shınıg'ıw diywalında ha'm maydanshada nıshanalardı, tennis zen'beregi ha'm basqalardı paydalanıp urıp qaytarıw).
4. Sherik taslap bergen toptı urıp qaytarıw. Top raketkasız qol menen taslanadı.
5. Bag'darın aldın ala kelisip alıp, sekirgen toptı urıp qaytarıw. Shınıg'ıwlarda ha'm jarıslarda toptı urıp qaytarıw.

Sekirgen toptı urıp qaytarıw boyınsha esletpe

1. Baslang'ısh jag'daydan tez ha'm erkin alıwg'a tayar bol.
2. Ayaqlar iyilgish prujinaday shaqqan ha'reketke ba'rqulla tayar.
3. Dizenin' erkin ha'reketin saqla. Bul denenin' salmag'ın ha'reket etiletug'ın ta'repke tez salıwg'a mu'mkinshilik beredi.
4. Denenin' salmag'ın ha'reket etiletug'ın ta'repke sal.
5. Baslang'ın jag'daydan tez start alıw-urıp qaytarıwg'a o'z waqtında tayarlıq ko'riw kepili.
6. Deneni burıw menen bir waqıtta sa'l iyilgen qolıq menen raketkanı arqag'a al.
7. Bu'kireyme ha'm jawırnın'nın' bulshıq etlerin tartıp tırsa berme, denen'di erkin tut.
8. Bir qaptallap sermep ha'reket isle.
9. Semegende raketkanın' bası turaqlı tarlı beti menen torg'a qaratılg'an.
10. Topqa raketkanı aparıwdan aldın sen bir qaptallap torg'a qarap turg'an bolıwın' kerek.
11. Qol alg'a aparılıp, ushı sa'l keyin qaytqan boladı.
12. Denenin' burılıw ko'sheri onın' sol yarımı arqalı joqarıdan to'men o'tedi.
13. Raketkanı topqa alıp barıw menen birge dene urıp qaytarıw bag'darına qaray burıladı.
14. Urıp qaytarıp atırg'anda ayaqlar jen'il isleydi, denenin' salmag'ı alda turg'an ayaqqa o'tedi.
15. Ayaqlardın', deneni ha'm raketka uslag'an qoldın' ha'reketlerin birge ja'mlestirip alg'a qaray bag'darla.
16. Toptı o'zin'e ju'da' jaqın jibere berme, aldın'a kelgen bir qaptallap urıp qaytar.
17. Raketkanın' tarlı betinde toptı ayqın ko'riwge ha'reket isle.
18. Raketkanı toptın' to'meniregine apar ha'm alg'a en'terilip turıp, sa'l joqarıraq toptı maydanshanın' diydilgen jerin'e bag'darla.
19. Deneden jetkilikli qashıqlıqta toptı urıp qaytar, qıslıg'ıp ha'reket etiwden qash.
20. Ha'r qıylı biyiklikte sekirgen toptı urıp qaytara biliw oyındı tabıslı juwmaqlaw kepili bolıp tabıladı.
21. Raektkanı tikkeley topqa apar, denenin' a'tirapındag'ı ko'zge ayqın taslanatug'ın ha'reketten qash.

S e k i r i p b a r ı p t o p t ı u r ı p q a y t a r ı w Tordın' aldında oynag'anda tiykarg'ı usıl bolıp tabıladı. Tennisshi sekirip barıp toptı u'sh jag'dayda, joqarı; orta ha'm to'mennen urıp qaytaradı. En' maqulı-joqarıdan urıp qaytarıw, a'dewir qıyını-to'mennen urıp qaytarıw. Sekirip toptı urıp qaytarg'anda a'stan kesip urıw qollanıladı, ortasha pa't penen urıp qaytarıw siyrek qollanadı ha'm tawlap urıp qaytarıw qollanbaydı derlik.

Sekirip barıp toptı urıp qaytarıw texnikası

Orta da'rejeden urıp qaytarıw basqalarınan ko'birek orınlanadı. Tennisshi torg'a jaqınıraq keledi ha'm jarısıwshıg'a qaray baratırg'an toptı dıqqatlı baqlaydı. Torg'a jaqınlag'anda onın' jag'dayı-og'ada shaqqan

juwap ha'reketlerge tayar turıwdan ibarat bolıwı kerek. Aldaw bag'darın bilgennen tennisshi burıladı ha'm alg'a en'teriledi, so'ytip, topqa shıg'ıp, o'zinen bir qaptal aldıraqta onı qaytarıwg'a ha'reket etedi. Sermew ha'reketi qısqa boladı ha'm artqı liniyadan urıp qaytarg'anda ko'p sermegenge qarag'anda bir qaptalg'a ha'm ha'tte alg'a en'teriledi. Seyrmey baslag'anda bası joqarı qaran'qırap raketkanı urıp qaytarıw ushın tayar bolıp turadı ha'm sa'l «ashıq jag'dayda» qaladı. Joqarıg'ı sheti arqag'a biraz en'keygen boladı.

Toptı sektrip to'mennen (A,G), joqarıdan (B) ha'm orta biyiklikten (V) urıp qaytarıw.

1. Texnikanın' a'dewir qıyın, biraq za'ru'rli usıllarının' biri toptı sekirip to'mennen urıp qaytarıw usılın jetik iyele.

2. Raketkanı sa'l to'mennen joqarıraq to'men kiyatırg'an topqa apar ha'm aldıg'a joqarıraq en'terilip, onı qag'ıp jiberin'kirep tordan ko'terin'kirep qaytar.

3. Ayaqtı jaqsı qoyıp alg'anda olar sa'l to'mennen joqarıraq urıp qaytarıwdan aldın aldaraq ha'm alg'a isleydi.

Kesip urg'anda tek alg'a ha'reket g'ana emes, al joqarıdan to'men ha'reket ayqın ko'rinedi, orta ha'm to'men da'rejeden urıp urıp qaytarg'anda joqarıdan to'men ha'reket az bayqaladı. Raketka parılg'an dene torg'a qaray burıladı ha'm urıp qaytarıw watında ayaq isleydi. Toptı sol qaptallap sekirip urıp qaytarıw iyin ha'm qol alg'a ha'reket etkende, qol ha'm shıg'anaq bu'gilgende orınlanadı. Toptı sol qaptallap urıp qaytarg'anda mu'mkin bolg'anınsha bir qaptalıraq, o'zin'nen uzag'ıraqtan orınlaw kerek. Urıp qaytarıw payıtında qol qattı bolıwı tiyis. Bul ushıp kiyatırg'an toptı urıp qaytarıwdın' bas usılı.

Toptı to'mennen sekirip urıp qaytarıw a'dewir qıyın bolıpesaplanadı. Toptı to'mennen sekirip urıp qaytarıp oynag'anda toptı joqarı ko'tere bermew kerek. To'mennen sekirip urıp qaytarg'anda tennisshinin' ha'reketi to'men bag'darlang'an boladı. Usılayınsha urıp qaytarıw ushın raketkanı topqa aparıp bolg'anda iyinnin' ha'm qoldın' jigerli, bag'darlawsha ha'reketi a'hmiyetli.

Orınlaw texnikası boyınsha a'dewir jen'il ha'm taktikalıq bag'darlang'anlıg'ı boyınsha a'dette en' jigerli soqqılar-bul toptı sekirip urıp qaytarıw. Ol qoldı erkin jazıp ha'reket islemew menen, denenin' qatnasıwında ha'm bilek ha'reketinin' tez tamamlanıwı menen orınlanadı.

4. Tordın' aldındı tabıslı oynaw ushın ha'r qıylı joqarı da'rejeden urıp qaytarıw usılların jetik iyelew za'ru'r.

5. Qattı uslap ha'm ayaqtı jaqsı qoyıp alıp, toptı barlıq da'rejede sekirip qaytar, urıp qaytarıw ornı to'men bolg'an sayın ayaqtı jaqsı qoyıp alıw kerek.

Tordın' aldında oyınshının' a'hmiyetli qurali-qıyın alınatug'ın toptı qaytarıw ushın alg'a taslanıp ha'm sekirip orınlanatug'ın urıp qaytarıwlar. Olarsız aldap ha'reket etip, toptı qıyın jag'dayda qaytarıwg'a ma'jbu'rleytug'ın tennisshige qarsı tordın' aldında tabıslı hu'jim jasaw mu'mkin emes.

Qıyın oyın jag'daylarda alg'a taslanıp toptı sekirtip urıp qaytarıw

1. Toptı to'men tu'sirme, og'an qarsı shıq ha'm uzag'ıraqtan urıp qaytarıwg'a ha'reket isle.

Toptı sekrip urıp qaytarıwdı u'yreniw ha'm jetilistiriw ushın to'mendegi shınıg'ıwlardı paydalanıw za'ru'r.

1. Awır ha'm qa'dimgi raketka menen, onısız aynanın' aldında shınıg'ıwlar islep u'yreniw.

2. Texnikanı u'yreniw ushın arnawlı maslamalardı (aspa toptı, spitsadag'ı ha'm rastyajkalardag'ı toptı, tennis zen'beregin, konduktordag'ı raketkanı, paxta toptı, jatıq shınıg'ıw diywalshasın, jen'il sintetikalıq toptı) paydalanıp shınıg'ıwlar islew.

3. Sherik taslag'an toptı urıp qaytarıp u'yreniw. Ha'rekettin' qısqa ha'm shaqqan bolıwı ushın sol qol on' qoldı joqarısınan qamtıp, onı bekkemleydi.

4. Maydanshada shınıg'ıwlar ha'm jarıslar waqtında u'yreniw maqsetinde toptın' bag'darın aldın ala kelisip shınıg'ıw.

Toptı sekirip urıp qaytarıw boyınsha esletpe

1. Toptın' tu'siwine jol qoyman', keselep shıg'ıwına jol qoyman' ha'm o'zin'nen uzag'raqtan urıp qaytarıwg'a ha'reket isle.

2. Raketkanı o'zin'nen a'dewir aldıraqta baslang'ısh jag'dayında usla.

3. Toptı sekirip urıp qaytarg'anda o'zin'nen aldıraqta ha'm sol bir qaptallap serme ha'm qatı usla.

4. Urıp qaytaratug'ın ta'repke burıl ha'm denenin' salmag'ın alg'a bir qa'dem qoyıp, alda turg'an ayaqqa sal.

5. Joqarıdan sa'l to'menirekten topqa reketkanı apar.

6. Topqa reketkanı aparg'anda bas ko'terin'kirek boladı.

7. Tordın' aldında tabıslı oynaw ushın ha'r qıylı da'rejeden urıp qaytarıw usılların jetik o'zlestiriw za'ru'r.

8. Toptı alg'a sekirip taslanıp ha'm sekirip urıp qaytara biliw-tordın' aldında jaqsı oynawdın' za'ru'rli sha'rtlerinin' biri.

9. Tordın' aldında oynag'anda toptı en' joqarı biyiklikten urıp qaytarıwg'a ha'reket isle.

10. Ushıp kiyatırg'an toptı urıp qaytarıp oynawdı toptı qa'dimgi qaqshıw sıyaqlı jay oyın dep qara.

B a s t a n a s ı r ı p u r ı p q a y t a r ı w

Tordın' aldında oynag'anda tennisshi on' qaptalınan ha'm sol qaptalınan aldamshı ha'reketlerdi, sonday-aq o'zinen asırıp berilgen toptı ku'tedi. Jarısıwshı tordın' aldında turg'an qarsılasının' to'besinen joqarı asırıp qaytaradı.

Bastan asırıp beriw-«svecha» usılına qarsı ha'reket, «hu'jim jasawshı awır artilleriya». A'dette, bul joqarı biyiklikten juwmaqlawshı ku'shli soqqı. Texnikası boyınsha ol ko'binese ortasha pa't penen urıp qaytarıwdı eski saladı. Bastan asrıp beriwdin' bul usıldan parqı sonnan ibarat, ol maydanshanın' ha'r qıylı orınlarınan ko'binese tez ha'reket waqtında, geyde qıyın jag'dayda sekirgende orınlanadı.

Bastan asırıp urıp qaytarıwdı orınlaw texnikası

Tennisshi «svecha» usılı qollanılg'anın bilse, da'rhal on'g'a burılıwı, tordan on' ayag'ı menen qa'dem qoyıp tez ha'm erkin tu'de keyin sheginiwi kerek.

Bastan asırıp urıp qaytarıw (SMESh)

A-baslang'ısh basqıshı; B-qıyın alınatug'ın topqa sekirip (baslang'ısh);

V-urıp qaytarıw fazası.

1. Tordan tez ha'm erkin kete biliw-aldamshı «svicha» usılına juwap retinde to'beden asırıp urıp qaytarıwdı orınlawdın' za'ru'rli sha'rti.
2. Sermegende raketkanın' bası turaqlı, tarlı beti torg'a qaratılg'an
3. Shıg'anaqtı arqag'a al.
4. Denenin' salmag'ın da'rhal on' ayaqqa sal ha'm torg'a bir qaptal menen burılıp, u'lken adım menen keyinge qayt.

Bastan asırıp qaytarg'anda top birge qarag'anda sermew qısqa, tez boladı. Usının' menen bir waqıtta deneni burıp, keyin sa'l on'g'a alın'qıraysan', raketka turaqlı jag'dayda bolıp, tarlı beti torg'a qaratıladı, keyinirek alınadı, to'beden a'dewir joqarı boladı.Bunda denenin' on' jag'ı ha'm jawırnı bulshıq etleri toptı uzatqandag'ıday qatı sozıladı.

5. Qıyın alınıtug'ın toptı bastan asırıp qaytarıwdı tabıslı orınlaw ushın artqa taslanıp, joqarı sekire biliw kerek.
6. Ko'terip taslaytug'ın gemnastikalıq mostiktey ayaqtın' tabanı menen pa't alıp artıraqqa joqarı sekir.
7. On' ayag'ın'dı ko'teriwden da'rhal alg'a tasla.

Bunan son' tez ha'm erkin «gu'rmek shen'ber» jag'dayına urıp qaytarıw ushın uzaqtan ku'shli, erkin pa't penen topqa aparıladı. Bunda ha'reketler birigip ketedi derlik: Shıg'anaq du'ziwlenedi, qol ishke iyiledi ha'm qol menen shalt ha'reket islenedi. Bul urıp qaytarıw usılları qamshı yamasa du'rre menen urıw usılın eske saladı.

8. Dene iyilgish prujinaday du'ziwlenip, urıp qaytarıwg'a jaqsı biyimlesedi.
9. Raketkanı topqa apar, shıg'anag'ın'dı tez ha'm erkin du'ziwle ha'm urıp qaytarıwdan aldın qol menen tez ha'reket isle.

Barlıq urıp qaytarıwlar sıyaqlı bastan asırıp urıp qaytarıwdı aldıg'a o'tin'kirep islew kerek. Ha'tte tordan tez shegingende de torg'a qaray tag'ı qa'dem qoyg'anda tikkeley urıp qaytarıw a'hmiyetli.

Bastan asırıp urıp qaytarıwdı jetilistiriw ushın to'mendegi shınıg'ıwlar qollanıladı:

1. Bir orında turıp, artqa qaytıp,raketkasız, raketka, gantel menen aynanın' aldında urıp qaytarıw.
2. Shınıg'ıw diywalshasının' aldında urıp qaytarıw.
3. Shapshıg'an toptı urıp qaytarıw.
4. Bir orında turıp top arqalı urıp qaytarıw.
5. Keyin qaytıp turıp urıp qaytarıw.

Bastan asırıp urıp qaytarıw boyınsha esletpe

1. Tordan erkin ha'm tez shegine biliw-aldamshı svecha usılına juwap retinde bastan asırıp qaytarıwdı tabıslı orınlaw sha'rti.
2. Denenin' salmag'ın torg'a qaptallap burılg'anon' ayaqqa sal, shaqqan ayaq basıp keyinge shegin.
3. Kerilip pa't alg'anda raketkanın' bası turaqlı tarlı beti menen torg'a qaratılg'an boladı.
4. Shıg'anaqtı artqa al.
5. Raketkanı topqa uzaqtan apar, qolın'dı ju'da' tez ha'm erkin du'zet.
6. Jaqsı u'yrenbegenge shekem urıp qaytarıw usıllarının' ba'rin islep ko're ber.

«Svecha»-o'zine dıqattı tarta bermeytug'ın usıl, biraq tiyisli oyın jag'dayında almastırıp bolmaytug'ın ha'm ju'da' na'tiyjeli usıl. İykemli ha'r qıylı ha'm aktiv qorg'aw to'men aldamshı usıllardın' ha'm }svecha} usılının' birikpesinen ibarat. Ha'zirgi tenniste ortasha pa'tli, kesip ha'a qayırıp urıp qaytarıw usılları qollanılıdı. Aldaw ushın tawlandırıp urıp qaytarıw na'tiyjeli, biraq a'dewir qıyın. «Svechada» urıp qaytarıw to'menen alınadı ha'm on' qaptallap, sol qaptallap urıp qaytarıwlarg'a qarag'anda raketkanın' bası joqarı qaratılg'an boladı.

T a w l a p u r ı p qaytarg’anda torg’a jaqın tu’sedi ha’m ju’da’ qısqa sekiredi. Jarısıwshı ta’repke qaray qanshelli sekirse, bul urfp qaytarıw sonshelli na’tiyjeli.

To’mennen qag’ıp jibergende top pu’tkilley basqasha` alg’a qarap emes, al keyingi torg’a qarap sekiredi. Tordın’ aldında barıp shapshıp to’men tu’sken toptı alıp u’lgere almaydı degen esap penen upay alıw ushın tez oynaw usılayınsha urfp qaytarıwdın’ taktikalıq bas wazıypası usınday. Geyde ol jarısıwshını torg’a bile tura a’keliw ushın qollanılıdı.

Qısqa soqqı-bul ju’da’ na’zik ha’m hiyleli hu’jim usılı, ol toptı shaqqan seziwdi, raketkanı jaqsı biylewdi talap etedi. Onı ku’tilmegen qollanıw-bas talap. Aldamshı tawlama «svechadag’ıday» ku’tilmew faktorına urıp qaytarıwg’a jasırın tayarlıq ko’riw ha’m qolayı oyın payıtın tan’law arqalı erisiledi.

Orınlaw texnikası boyınsha qısqa soqqı ko’binese a’piwayı keskin urıp qaytarıwg’a uqsas. Parqı sonnan ibarat, ol erkin menen a’melge asırıladı. Onı orınlawdın’ ekinshi usılı da bar. Raketka toptın’ aldınan tiyine tez aparıladı, onı qattı qag’ıp jiberip, ju’da’ qattı shırlandıradı. Na’tiyjede top uzaqqa emes, qısqa sekiredi. Sekirgen ha’m ushıp kiyatırg’an toptı urıp qaytarg’anda bul usıllar qollanıladı.

Tordın’ aldında oyında ushıp jeter-jetpes urıp qaytarıw usılları jiyi-jiyi qollanıladı. Bunday da top sekire baslag’anda en’ to’men biyiklikten qabıl etiledi. Tordan o’ter-o’tpes jolda jarısıwshını albıraqlatıw maqsetinde onı orınlaydı. Ol toptı jaqsı seziwdi talap etedi. Barınsha az ha’reket etiw ju’da’ az pa’t alıw, o’zin’nen uzaqtan urıp qaytarıw-bul onın’ en’ tiykarg’ı usılları. Jeter-jetpesten urıp qaytarıwdı shınıg’ıw diywalının’ aldında, jeke ha’m jup shınıg’ıwlarda, maydanshada torsız ha’m tor menen shınıg’ıwlarda tabıslı jetilistiriwge boladı.

TOP UZATIW (podacha)

Jarısıwshının’ urıp qaytarıwıga juwap bolıp tabılmaytug’ın birden-bir usıl. Top uzatıwshı maydanshada belgili pozitsiyanı aldın ala iyeleydi, toptı taslap jiberip, onı urıp jo’netedi. Jarısıwshı toptı jo’netip jiberiwge tikkeley ta’sir jasay palmaydı. Sonlıqtan toptı joqarı biyiklikte uzatıwg’a boladı.

Toptı ha’zirgi zamang’ı uzatıw-bul ku’shli, xarakteri boyınsha qamshı yamasa du’rre menen aldırg’andı emsletetug’ın keskin tezlikti urıp qaytarıw usılı. Toptı uzatıw fizikalıq jaqtan jaqsı tayarlıqtı talap etedi.

Ha’zirgi zamanago’y oyında toptı ha’r qıylı uzatıwlar-uzatıwdın’ ortasha, pa’tli, keskin ha’m tawlamalı usılları qollanıladı. Top uzatıwdın’ ha’r qıylı usıllarında raketkanın’ top penen o’z-ara baylanıslı ha’reketin, toptın’ ushıw ha’m sekiriw o’zgesheliklerin ayırıwg’a boladı. Top uzatıwdın’ ha’r bir usılı belgili oyın sharayatlarında o’z artıqmashlıqlarına iye. Ha’zirgi waqıtta top uzatıw texnikasın rawajlandırıwdın’ u’sh tendentsiyası bayqaldı: ku’shin ten’lestiriw ha’m birinshi ja’ne ekinshi top uzatıwdın’ taktikalıq bag’darlang’anlıg’ın jaqınlastırıw; top uzatıwdın’ barlıq usıllarına ha’reketlerdi turaqlı baylanıstırıwg’a umtılıw; toptı ku’shli uzatıwg’a pa’t beriw. Top uzatıwshı toptı qattı uzatıp torg’a shıg’ıwı tiyis.

Top uzatıwdı orınlaw texnikası

Top uzatıw belgili, a’dewir qolaylı baslang’ısh jag’daydan baslanadı. Bul jag’dayda top uzatıwshı maydanshanın’ artıq sızıg’ının’ sırtında top uzatadı. Torg’a qaptallap, ayaqlarının’ arasın iyninin’ eni qurlım ashıp, denenin’ salmag’ın tordan uzaq ayaqqa salıp turadı. Top uzatıwshı baslang’ısh jag’dayg’a asıqpay biyma’lel shıg’adı, bunnan keyin bir neshe zum nıshang’a alıp tınısh turadı, upay oynaw ushın psixologiyalıq jaqtan tayarlanadı.

Top uzatıwdan aldın tennisshinin’ baslang’ısh jag’dayı.

1. Denenin’ salmag’ın ku’ni burın alg’a salma.
2. Top uzatıwg’a asıqpa, tınısh ha’m anıq go’zle.

Baslang’ısh jag’day barlıq top uzatıwlar ushın bir qıylı.

Top ortasha, pa’tli uzatıw

Top uzatqanda oa’ınshının’ ha’reketlar kompleksi u’sh fazag’a: tayarlıq, jo’netiw ha’m tamamlaw fazalarına bo’linedi.

Baslang’ısh jag’daydan top uzatıwshı denesinin’ joqarg’ı bo’legin on’g’a buradı, raketkalı qolın artqa aparadı, on’ iyin tez ha’rekette boladı. Dene menen qosıla san da burılıp, o’zgeshe ha’reket isleydi. Bunda denenin’ aldın’g’ı jag’ının’ bulshıq etleri sozılg’ısh prujinaday qattı tartıladı. Kerilip pa’t alıw menen birge sol qol toptı taslaw ushın joqarı ha’m sa’l on’g’a o’tedi.

Top uzatıwdı qaytarıw ushın toptı joqarı ılaqtırıp sermew.

1. Qolın’ joqarıg’a sozıwlı turg’an ma’ha’lde toptı joqarı ılaqtır.
2. Denenin’ joqarıg’ı on’ jag’ın qaptalg’a barınsha bur, on’ iynin’di on’g’a al.
3. Denenin’ joqarg’ı sol jag’ın ha’m shep iynin’di turaqlı jag’dayda tut.

Sermep bola kelgende tennisshi sa’l alg’a en’teriledi ha’m iyilgen ayag’ında joqarı ko’terin’kireydi. Bunda denenin’ joqarg’ı jag’ı ha’m raketkalı qol artqa taslanın’qırag’anday boladı.

Urıw ha’reketinen aldın(A) ha’m shep qol menen toptı joqarı ılaqtırıwdan aldın (B) sermewdin’ juwmaqlawshı basqıshı.

1. Denenin’ joqarg’ı jag’ın on’g’a, artqa al.
2. Shıg’anaqtı to’men tu’sirme.

Usı waqıtta on’ qol alg’a sa’l sozıladı. Na’tiyjede top uzatıwdan aldın uzatıwshının’ dene salmag’ı iyilgen ha’m tikleniwge tayar eki ayaqtın’ ushına tu’sedi. Ushı menen maydanshag’a tirelgen on’ ayaq ten’ salmaqlıqtı saqlawg’a ja’rdemlesedi. Raketkalı on’ qol shıg’anaqtan iyilgen boladı, on’ shıg’anaq iyilgen sa’l to’men bolıp artqa a’dewir qaytarıladı.

Tayarlıq basqıshı sol qoldın’ ja’rdeminde toptı taslaw menen juwmaqlanadı. ha’m sol qoldın’ ko’teriliwinin’ ta’biyiy dawamı bolıwı tiyis ha’m barmaqlardın’ ha’reketi menen tamamlanadı.

3. Qoldın’ shıg’anaqtan bu’gip ha’m iynin’di joqarı alıp, raketkanı gu’rmek ta’rizli shen’berge tez ha’m erkin apar.

4. Shıg’anaqtın’ ha’reketi jaqsı maylang’an sharikli podshipniktey erkin bolıwı tiyis. Qol joqarı sozılg’anda top barmaqtan ajıratıladı.

Tayarlıq basqıshının’ aqırı ha’i uzatıw basqıshının’ baslaması tikkeley top uzatıwdın’ jag’dayı sıyaqlı pu’kil top uzatıw ushın qadag’alaw jag’dayı bolıp tabıladı.

Tayarlıq ma’ha’linin’ aqırı ha’m urıw ma’ha’linin’ baslaması-pu’tkil uzatıw ushın qadag’alaw jag’dayı

1. Qa’ddin’di erkin du’ze, denenin’ on’ jag’ının’ ha’m jawırın tusının’ bulshıq etleri qattı sozılsın, atap aytqanda usı ku’shli bulshıq etler aldın ala sozılıwdan keyin qısqarıp raketkalı qoldı urıw ushın tez alıp shıg’adı.

2. Sa’l joqarı ko’terilip, sa’l iyilgen serppeli ayaqlardı turaqlı jaqsı qadag’alanatug’ın jag’day da saqla.

Urıp uzatıw basqıshında uzatıwshının’ tiykarg’ı wazıypası toptı qattı ha’m anıq urıp uzatıwı tiyis. Urıw ma’ha’linde uzatıwshının’ tiykarg’ı wazıypası toptı ku’shli ha’m anın’ urıwdan ibarat. Urıw ma’ha’li ayaqlardı silkip tuwrılaw, deneni urıw bag’danına burıw, on’ iyindi alg’a joqarıg’a alıw ha’m raketkanı gu’rmek ta’rizli shen’berge alıp shıg’ıw payıtınan baslanadı.

Ayaqlardın’, denenin’ ha’m raketkalı qoldın’ ha’reketleri qosılıp ketedi. Ayaqlar ha’m dene urıw ha’reketine baslama beredi, al raketkalı qol onı juwmaqlaydı.

Ayaqlar ha’m dene, bunnan keyin iyin, bilek ha’m aqırında raketkalı qol-top uzatıwshının’ denesinin’ ha’r qıylı bo’limleri urıw ha’reketine usınday izbe-izlikte qosıladı.

Raketkanın’ «gu’rmek shen’berge» shıg’ıwı ha’m onı jasawı shama menen bir jazıqlıqta raketkanın’ topqa tikkeley shıg’arılıwı

1. «Gu’rmek shen’ber» ju’da’ tez ha’m erkin burılg’anda raketkag’a artta salbırag’anday imkaniyat ber.

2. Qol ha’m denenin’ joqarg’ı on’ jag’ı serppeli sarıjayday artqa sozılg’an ha’m bu’gilgen.

3. Jambas tusında ayaqlardın’ serppeli tuwrılanıwı ha’m aldın’g’ı joqarı qaratılg’an «qattı ku’sh salıp» urıw ha’reketine baslama beredi.

4. Joqarı tikeygen jag’dayda topqa raketkanı apar.

5. Raketkanı topqa uzaqtan apar ha’m urıwdan aldın shıg’anaqtın’ ha’reketin birden tezlet.

6. Shep iynin’di irk ha’m qıyalın’da onın’ menen su’yengendey bol. Bul denenin’ joqarg’ı on’ jag’ına ha’m iyinge aldıg’a joqarı o’tiwine imkaniyat beredi.

7. En’ joqarı biyiklikten toptı ur.

8. Artqa qaytqan qolın’dı shıg’anaqtan tez ha’m erkin du’ziwle.

9. Serppeli prujina saplı sho’kkishtin’ awır bası menen urg’anday etip toptı ur.

10. Ayaqlardın’ ha’reketin irkin’kire, deneni ha’m raketkalı qoldı urıwg’a qolayla.

11. Raektkanı topqa aparg’anda u’sh ha’reketti birge isle: qoldın’ shıg’anag’ın tez tuwrılaw, qoldı burıw ha’m alaqannın’ juwmaqlawshı sha’pik-ha’reketin qosıp isle.

12. Toptı ku’shli ha’m turaqlı anıq uzatıw ushın pu’tkil urıw ha’reketinin’ ken’, erkin ha’m uzınlıqqa bag’darlang’an bolıwı za’ru’r.

Denenin’ burılıwı payıtında raketkanın’ bası arqag’a tu’siriledi. Onın’ aqırında ol alg’a joqarı shıg’ıp, joqarı noqatta toptı ku’tip aladı. «Gu’rmek shen’berdin’» to’mengi noqatında raketkanın’ bası to’men qarag’an boladı. Denenin’ salmag’ı sol ayaqtın’ ushına o’tiwi menen ol joqarı aldıg’a alıp shıg’arıladı. Raketkanı uslap turg’an on’ qol artqa iyilgen jag’dayında topqa aparıladı, iyin o’z ha’reketinde bilekten ha’m qoldan shaqqanlıq etedi. Sol iyin sa’l to’men tu’siriledi, al bunnan keyin toqtatıladı. Urıwdan aldın ha’m urıw payıtında tennisshi shep iyni menen qıyalında su’yenip, denenin’ joqarıg’ı on’ jag’ına, on’ iyinge urıw bag’darına erkin awısıwına imkaniyat beredi.

Bir tik jazıqlıqta-urıw jazıqlıg’ında «gu’rmek shen’ber» jasaladı ha’m raketka topqa tikkeley aparıladı. Top uzatıwdın’ a’dewir a’hmiyetli payıtı-bul tikkeley urıw payıtı. Tennisshi pu’tkil denenin’ alg’a qaray o’zgeshe «en’teriliwi» ha’m joqarı qaray qattı tartılıwı jag’dayında topqa birden shırp ettirip uradı. Raketkalı qol, dene ha’m tirek ayaq o’zinin’ joqarı ushı menen alg’a en’keygen tuwrı sızıqtı quraydı.

Ayaqlar denenin’ ha’m raketaklı qoldı alg’a o’tkerip, tiykarg’ı ha’reketten sa’l qaladı. on’ iyin ha’m denenin’ pu’tkil joqarg’ı jag’ı urıw bag’darına o’tken payıtta toptı uradı, usı waqıtta to’men tu’sken shep iyin ha’m denenin’ pu’tkil joqarg’ı sol jag’ı irkilgen bolıp qaladı. Qol shaqqan ha’reket etedi. Urıw payıtına kelip, ol bilektin’ izine jetedi ha’m toptın’ belgilengen ushıw bag’darına o’zinin’ tez ha’m sha’pik ha’reketi menen raketkag’a qosımsha tezlik beredi.

Raketka topqa urılg'annan son' toptın' ushıw bag'darına o'tedi. Raketka menen qol alg'a sozıladı, qol ushı shaqqan islep shırlandırıw ha'reketine qatnasadı.

Top raketkanın' basınan ajıralg'annan son' urıwdı tamamlaw ma'ha'li baslanadı. Bul ma'ha'ldin' wazıypası-ha'reketti erkin tamamlawdan, ha'm maydanshanın' artqı sızıg'ı aldında bunnan bılayg'ı ha'reketlerge tayar jag'dayda tez turıp alıwdan yamasa kerisinshe, alg'a tez jılısıwdan ibarat, eger top uzatıw torg'a shıg'ıw raketkalı qol ha'm dene alg'a (sa'l on'g'a), bunnan keyin to'menge ha'reketi menen azg'ana waqıt onı uzatıw maydanına jiberedi. Top uzatıwshı bul waqıtta maydanshanın' artqı sızıg'ı arqalı on' ayag'ı menen bir qa'dem isleydi.

Top uzatıwdı tamamlaw tennisshinin' bunnan bılayg'ı oylag'anına baylanıslı. Eger top uzatıwdan keyin torg'a shıg'ılsa, onda juwaqlawshı ha'reketler alg'a qaray erkin ha'm tez jılısıw menen qosılıp ketedi. Raketkanı sol qolı menen alıp (o'zinen sol qaptallap) tennisshi tez taslanıwg'a tayar jag'dayında torg'a umıtıladı. Eger top uzatıwshı artqı sızıqta qalıwg'a uyg'arsa, ha'reketle birqansha irkilgen tu's aladı. On' ayaq penen alg'a qa'dem atlaw alg'a jılısıwdı irkiw ushın o'ksheni jerge tirew menen juwmaqlanadı.

Kesip urıp uzatqanda top joqarıdan to'men qaray, al tawlandırıp urg'anda kerisinshe, to'mennen joqarı qaray ha'm bir qansha on'g'a aynaladı. Tik yamasa solg'a sa'l jatıq ko'sherdin' do'gereginde toptı shır aylandırıp uzatıw k e s i p   u r ı w . Top uzatıw`

A-kesip urıp uzatıw, bunda top tik ko'sherdin' do'gereginde solg'a awıp aylanadı. B-toptı tawlandırıp urıp uzatıw, bunda top qıya yamasa on'g'a birqansha qıya ko'sherdin' do'gereginde shır aylanadı.

1. Top bir qaptallap qattı shır aylanıp on'g'a iyilgen traektoriya boyınsha ushadı ha'm on' qaptallap urıp qaytarıwına qolaylı bolıp qarsılasıwshıg'a sekirip ketedi.

2. Kesip urıp top uzatqanda top soldan on'g'a bir qaptallap ha'm sa'l joqarıraq shır aylanadı**;** qıya yamasa bir qansha on'g'a jatıq ko'sherdin' do'gereginde shırlandırıp aylandırıp uzatıw sh ı r l a n d ı r ı p   u r ı w dep ataladı.

3. Top on'g'a joqarı iyilgen traektoriya boyınsha qattı ha'r qıylı bolıp aylanıp ushadı ha'm sol qaptallap urıp qaytarıwına qolaylı bolıp qarsılasıwshıg'a qaray sekirip ketedi.

4. Shırlandırıp urıp uzatqanda top solg'a joqarı ha'r qıylı bolıp aylanadı (en'keyiw mu'yeshi 45 gradustan da ko'p).

Top uzatıwdı jetilistiriw ushın to'mendegi shınıg'ıwlar qollanıladı:

1. Aynanın' aldında raketkasız, raketkalı, awır raketka menen, rezina jguttın' ja'rdeminde top uzatıwdı u'yreniw.

2. Sol qol menen toptı bastan asırıp ılaqtırıp, nıshanag'a shen'berge tu'siriw (top uzatıwdı orınlamay).

3. Top uzatıp maydanshadag'ı yamasa shınıg'ıw diywalshasındag'ı nıshanag'a tu'siriw.

4. Maydanshada ha'r qıylı ku'sh penen urıp, ha'r qıylı taktikalıq bag'darda tor arqalı top uzatıw.

Atap o'tilgen shınıg'ıwlar ortasha, tawlandırıp ha'm kesip urıp uzatıw usıllarına tiyisli.

Top uzatıwdı orınlaw boyınsha esletpe

Tayarlıq payıtında:

1. Denenin' salmag'ın ku'n burınnan alg'a o'tkerme.

2. Top uzatıwg'a asıqpa, tınısh ha'm anıq go'zle.

3. Denenin' joqarı jag'ın bir ta'repke bur, on' iynin'di on'g'a artqa al.

4. Joqarı sozılıp turg'anda shep qolın'nan toptı jiber.

5. Qa'ddin'di erkin al, denenin' on' jag'ınınn' jawırın tusınınn'bulshıq etlerin serppeli prujinaday etip soz.

6. Sa'l joqarı ko'terilip, turaqlı jag'daydı saqla.

7. Denenin' joqarı jag'ın artqa on'g'a serppeli prujinaday alın'qıra.

8. On' qolın'nınn' shıg'anag'ın to'men tu'sirme.

Urıw paytınd:`

1. Qolın'dı shıg'anaqtan bu'k, usının' menen bir waqıtta iynin'di joqarı al, raketkanı gu'rmek shen'berge tez ha'm erkin apar.

2. Shıg'anaqtın' ha'reketi erkin bolıwı tiyis.

3. Gu'rmek shen'berdi ju'da' tez ha'm erkin jasag'anda raketkag'a artta bir dem salbırap qalıw imkaniyatın ber.

4. On' qol ha'm denenin' joqarı on' jag'ı serppeli prujinaday tartılıp, artqa bu'gilgen.

5. Ayaqlardın' sozılıp tuwrılanıwı ha'm jambas tusına qattı ku'sh salınıwı urıw ha'reketine baslama beredi.

6. Raketkanı topqa denenin' joqarı ko'terilgen jag'dayında apar.

7. Raketkanı topqa uzaqtan apar ha'm urıwdan aldın qoldın', ha'reketin birden tezlet.

8. Artqa tartılg'an qoldı shıg'anaqtan ju'da' tez ha'm erkin du'ziwle.

9. Serppeli prujina saplı sho'kkishtin' awır bası menen urg'anday etip ur.

10. Toptı en' joqarı biyiklikten urıp qaytar.

11. Raketkanı topqa aparg'anda u'sh ha'reketti birge isle` qoldı shıg'anaqtan tez du'zewle, qoldı ishke bur ha'm qol menen juwmaqlawshı shaqqan ha'reket isle.

Texnikalıq jaqtan tayarlawdın' a'hmiyeti

Rawajlang'an oyınshı intellektti talap etetug'ın aqıl jarısı shaxmattag'ıday tennistin' de tiykarın quraydı. Taktikalıq oylanıwdı rawajlandırıw, aqıl ha'm uqıp penen jen'ip u'yreniw za'ru'r. Ha'r bir top urıw «aqıllı shaxmat ju'risindey» bolıwı tiyis.

«Oylaw an'sat, ha'reket etiw qıyın, al oylag'anday etip ha'reket etiw du'nyada en' qıyını»-dep ko'rnekli nemets shayırı ha'm oyshılı Gete. Barqulla qıyın, biraq a'dewir na'tiyjeli jol menen barıw kerek.

Texnikalıq tayarlıq. Ha'zirgi zamang'ı a'lwan texnikanı o'zlestirmegen tennisshige tabıs tu'we na'tiyjeli taktika haqqında oylawdın' da keregi joq. Taktikalıq oylaw uqıbı jarısıwshının' a'zzi ta'replerin ha'm o'zinin' unamlı ta'replerin'di barınsha paydalanıwdan ibarat. Ol qalayda jetik texnikag'a su'yenedi. Raketkanı topqa aparg'anda u'sh ha'reketti birge isleU' qoldın' shıg'anag'ın tez tuwrılaw, qoldı ishke burıw ha'm alaqannın' juwmaqlawshı sha'pik-ha'reketin qosıp isle.

Hu'jim jasaw texnikası. **U**shıp kiyatırg'an toptı jerge tu'sirmesten urıp qaytarıp ochko alıw, oyın paytında en' effektlisi bolıp esaplanadı (volley).

Ushıp kiyatırg'an toptı urg'andag'ı raketkanı uslaw usılı - universal usılı bolıp tabıladı.

Raketkanın' uslawdın' universal usılınan basqa on'g'a ha'm shepke bolıwı mu'mkin, olar toptı on'nan ha'm soldan urg'anda qollanıladı.

On' jaqtan urıwdın' da'slepki halda turıwı: iyinler setkag'a 45 gradusqa qaraw kerek (turg'anda qaptal menen emes) denenin' awırlıg'ı on' ayaqqa, on' qolın' aldıg'a, (on' iyinin' arqag'a qarap o'tpeydi) shıg'anaq azg'ana bu'gilgen, raketkanın' bası ko'terilgen ha'm alaqannın' arıtlawda jaylasıp raketkanın' struna to'besi azg'ana ashılg'an jag'dayda setkag'a jen'il paralell kesip urıwı ushın tayar turıwı kerek. Urıwg'a deyin top raketkadan to'menirekte ha'm onın' traektoriyası raketkanın' moyınına (sa'l joqarıraq) sa'ykes keliwi kerek. Urıw tochkası denenin' aldında ha'm qaptalda bolıwı kerek. Raketkanın' orientatsiasın o'zgertpey erkin qozg'alıs penen toptın' u'stinen aldıg'a ha'm to'menge adım atlaw menen urıw kerek. Raketka alaqan ha'm iyin aldı ku'shli «blok» bolıp esaplanadı. Shep qol aldıraqta o'zgermegen halda bolıp, urg'annan keyin raketkanı uslap alıw kerek. Ushıp kiyatırg'an toptı shep jaqtan urg'anda dene setkag'a 90 gradusqa burıladı ha'm shep qol arqaraqta boladı, al qalg'an urıwlar on' jaqtan urg'andag'ıday (shep ta'repti on' ta'repke, on' ta'rep shep ta'repke) bolıp keledi. Ushıp kiyatırg'an toptı isenimlirek etip urıw ushın (jaqsı aldıg'a iyilgen halda) stenka aldında toptı oyınnan shıg'armay 20 ret urıp qaytalaw kerek yamasa o'zin'nen ku'shlirek qarsılasın' menen shınıg'ıw kerek. Setkanın' aldına shıg'ıw ushın ku'shli, nıshanlı urıp u'yreniw tiyis.

Baslang'ısh jag'daydan start

Ha'r qanday start belgili baslang'ısh jag'daydan baslanadı. Tennisshi baslang'ısh jag'dayda torg'a qarap, alg'a sa'l en'terilip dizesi bu'gilin'kirep turadı, raketkanı belinin' tusı da'rejesinde torg'a qaray uslap sol qolı menen raketkanın' moynınan uslap turadı.

Tennisshinin' baslang'an jag'dayı

1. Baslang'ısh jag'daydan tez ha'm erkin start alıwg'a tayar bolıw.
2. Ayaqlar iyilgish prujinalarday tez ha'reket etiwge tayar turıw.
3. Dizenin' erkin ha'reket etiwin saqla, bul denenin' salmag'ın ha'reket ta'repine qaray tez o'zgertiw imkaniyatın beredi.

Jarısıwshının' raketkasına tiyip qaytqan toptın' ushıw bag'darı anıqlanıwı boyına gewde bir ha'reket etetug'ın ta'repke qaray en'teriledi. Tennisshi toptı urıp qaytaratug'ın ta'repke sa'l burılıp en'keyedi ha'm topqa erkin baradı. Ko'pshilik jag'daylarda toptı urıp qaytarg'annan son' bir ayaq ta'repke en'terilip, ol sa'l alg'a atlaydı.

Topqa barıw. Topqa barıw sa'l iyilgen ayaqlardın' ja'rdemi menen a'melge asırıladı. Toptan aldın ala sheginip turıp urıp qaytarıwg'a bolmaydı. Ba'rqulla baratırıp toptı urıp qaytarıwg'a ha'reket etiledi. Topqa qaray barıw gewdenin' ja'rdemi menen qattı urıp qaytarıwg'a a'dewir ja'rdemlesedi, torg'a erkin shıg'ıwg'a, toptı a'dewir joqarı orınnan erterek qaytarıwg'a, so'ytip kesesine yamasa artqa qaytın'qırap ha'reket etken bulardın' barlıg'ı qıyınlasadı. Topqa durıs barıw tennisshige top ushıp kiyatırg'anda da, jerge tiyip sekirgende de onı a'dewir joqarıdan erterek qabıl etip alıwına imkaniyat beredi.

Toptı tikkeley urıp qaytarıw waqtında ayaq penen islew

Toptı tikkeley qaytarg'anda ayaq penen islewdin' en' juwapkerli payıtı boladı. Toptı raketka menen urıp qaytarıw payıtında ayaq ten' islewi, o'z ha'reketi menen denenin' raketka uslag'an qoldın' erkin qozg'alıwına ja'rdemlesiwi tiyis.

Ayaqtın' islewi toptı urıp qaytarıwdı ta'kirarlag'anday bolıwı kerek. Ma'selen, joqarıdan kesip urg'anda alg'a qaray ha'reket ha'm usının' menen bir waqıtta sa'l joqarıdan to'men ha'reket ayaq penen islew ushın da, raketka uslag'an qoldı alg'a sozıw ushın da ta'n, qayırıp urg'anda bul ha'reket alg'a ha'm sa'l to'mennen joqarı qaray boladı.

Urıp qaytarıwdın' barlıq usıllarında on' ha'm sol ayaq alda bolıwı, on'nan urıp qaytarg'anda sol ayaq, soldan urıp qaytarg'anda on' ayaq alda bolıwı kerek. Urıp qaytarıwdın' son'ında gewde on' ha'm sol ayaqqa awadı. Alda turg'an ayaq alg'a qaray ha'reketti irkip taslamawa, al urıp qaytarg'an payıtta jaqsı tirek bolıwı lazım.

Urıp qaytarıw jag'dayınan shıg'ıw jan'a pozitsiyanı yielew ushın ha'reket

Top raketkadan ajıratılıwı boyınsha soqqı aralıq waqıt baslanadı. Onı jaqsı paydalanıw-kelesi soqqıg'a o'z waqtında tez tayarlıq ko'riw kepili bolıp tabıladı. Ol kelesi soqqıg'a tayarlıq ko'riwge irkinishsiz o'tiwi sha'rt. Eger tennisshi torg'a shıqpawg'a uyg'arsa, soqqını orınlaw bag'darın esapqa alıp, artqı liniyada qolaylı jan'a pozitsiyanı iyelewi za'ru'r. Torg'a shıqqanda juwmaqlawshı soqqını orınlaw torg'a shıqqan oyınshı alg'a qaray ha'reket etiwi, erkin ha'reket etiwi tiyis.

Esap ju'rgiziwdin' a'hmiyeti ha'm ta'wekelshik

Oyında jas sportshı toptı ha'm geymdi ko'p utqanı menen ushırasıwdı uttırıp qoyadı. Sır sonnan ibarat, ol sheshiwshi a'hmiyetke iye emes upaylardı utadı. 15:0 esabında da, 30:40 esabında da ol ten' upay aladı. Onın' ushın barlıq upaylar ten'. Joqarı klass tennisshi a'dewir a'hmiyetli, sheshiwshi upaylardın' ha'm geymlerdin' qashan oylanatug'ının jaqsı biledi, so'ytip olardı utıw ushın barlıq ku'shti saladı, atap aytqanda, usınday upaylardı utsa, jarısta jen'istin' ta'miynlenetug'ının tu'sinedi.

Ha'r bir geymde u'shinshi upay og'ada a'hmiyetli. 30:0 esabında u'shinshi upaydı utıw 40:0 esabında alıp keledi, bul geymdi haqıyqat utıw imkaniyatın beredi. Kerisinshe, upaydı uttırıw (30:15) jarısıwshının' jag'dayın a'dewir jen'illestiredi. 30:15 esabında oynalatug'ın to'rtinshi upay geymde a'dewir a'hmiyetli, sheshiwshi upay bolıp tabıladı. q0:0 esabında siz upay utalmag'an bolsan'ız, onda bul ele onsha qorqınıshlı emes. Ha'zirshe geymnen haqıyqat ayrılıp qalıw qa'wpi joq. Kelesi upaydı uttırıp qoyag'oysan'ız, sizin' bar artıqmashlag'ın'ızdan hesh na'rse qalmaydı ha'm bunnan bılay bolatug'ını belgili boladı. Upaydı utıw sizge sezilerli artıqmashlıq beredi. Eger siz 15:30 esabında utılıp atırg'an bolsan'ız, al 15:40 esabı sizdi qıyın jag'dayg'a qoyadı. Demek, to'rtinshi upaydı qalay bolmasın utıw kerek, bunda qa'wip da'rejesin esapqa alıw a'hmiyetli.

Partiyada oyınlardın' a'hmiyeti to'rtinshi geymde baslap artadı. Besinshi, altınshı ha'm a'sirese jetinshi geym u'lken a'hmiyetke iye. 4:4, 5:3, 5:4, 5:u' esabında ha'm tag'ı basqa. 30:30 yamasa «ten'be-ten'» esabında upaylar a'sirese u'lken a'hmiyetike iye boladı.

Jay oyında 40:30 esabında ta'jiriybeli tennisshi ta'wekel etedi. Ol birinshi toptı qattı uzatıp, torg'a shıg'ıwı mu'mkin. Al juwaplı juwmaqlawshı geymde ol bunı islemeydi. Usınday esapta a'hmiyetli geymde ol birinshi toptı jarısıwshıg'a qattı urıp qaytara almaytug'ınday etip uzatadı. Toptı ku'shli ha'm turaqlı anıq uzatıw ushın pu'tkil urıw ha'reketin ken', erkin ha'm uzınlıqqa bag'darlang'an bolıwı za'ru'r. Top uzatıw:

A-kesip urıp uzatıw, bunda top tik ko'sherdin' do'gereginde solg'a awıp aylanadı. B-toptı tan'landırıp urıp uzatıw, bunda top qıya yamasa on'g'a birqansha qıya ko'sherdin' do'gereginde shır aylanadı.

1. Top bir qaptallap qattı shır aylanıp on'g'a iyilgen traektoriya boyınsha ushadı ha'm on' qaptallap urıp qaytarıwına qolaylı bolıp qarsılasıwshıg'a sekirip ketedi.

2. Kesip urıp top uzatqanda top soldan on'g'a bir qaptallap ha'm sa'l joqarıraq shır aylanadı**;** qıya yamasa bir qansha on'g'a jatıq ko'sherdin' do'gereginde shırlandırıp aylandırıp uzatıw sh ı r l a n d ı r ı p u r ı w dep ataladı.

3. Top on'g'a joqarı iyilgen traektoriya boyınsha qattı ha'r qıylı bolıp aylanıp ushadı ha'm sol qaptallap urıp qaytarıwına qolaylı bolıp qarsılasıwshıg'a qaray sekirip ketedi.

4. Shırlandırıp urıp uzatqanda top solg'a joqarı ha'r qıylı bolıp aylanadı (en'keyiw mu'yeshi 45 gradustan da ko'p).

Aldın ala boljap biliw uqıbı

Ayrıqsha itibar ha'm jarısıwshının' ha'reketlerin ku'n burınnan an'law uqıbı ku'shli tennisshige artqı liniyada da, tordın' aldında oyında jedelli pa't penen alıp barıwına imkaniyat beredi. Jarısıwshının' oyın tabıw uqıbı tennisshige urıp qaytarıwg'a tayarlıq ko'riwde u'lken artıqmashlıq beredi. Aldan ala boljap biliw uqıbı-en' a'hmiyetlisi bolıp tabıladı. Ko'rnekli tennisshiler joqarı tayarlıqlı oyınshılardan usı jag'ınan ayırıladı. Jarısıwshının' oyın an'law uqıbı A.Koshe (Frantsiya), M.Bueno (Braziliya), F.Perri (Ullı Britaniya), R.Gonzales (AQSh), F.Sedjmen, R.Leyvera, L.Xoada, K.Rozuola, M.Smit-Kort (Avstraliya) usag'an joqarı klass tennisshilerge ja'ha'n tennisinin' en' biyik shın'larına ko'retiliwine imkaniyat beredi.

Aldın ala boljap biliw uqıbı to'mendegilerden quraladı:

-jarısıwshı urıp qaytarg'anda toptın' ushıw bag'darın ha'm xarakterin anıqlaw;

-jarısıwshının' jaqsı ko'retug'ın usılların biliw;

-toptı urıp qaytarıw payıtında jarısıwshının' ha'reketlerin bahalaw;

-jarısıwshının' isleyjaq ha'reketlerine qaray pozitsiyanı o'zgertiw.

Urıp qaytarıw jag'dayınan shıg'ıw jan'a pozitsiyanı iyelew ushın ha'reket

Top raketkadan ajıratılıwı boyınsha soqqı aralıq waqıt baslanadı. Onı jaqsı paydalanıw-kelesi soqqıg'a o'z waqtında tez tayarlıq ko'riw kepili bolıp tabıladı. Ol kelesi soqqıg'a tayarlıq ko'riwge irkinishsiz o'tiwi sha'rt. Eger tennisshi torg'a shıqpawg'a uyg'arsa, soqqını orınlaw bag'darın esapqa alıp, artqı liniyada qolaylı jan'a pozitsiyanı iyelewi za'ru'r. Torg'a shıqqanda juwmaqlawshı soqqını orınlaw torg'a shıqqan oyınshı alg'a qaray ha'reket etiwi, erkin ha'reket etiwi tiyis.

Jeke oyın taktikası

Top uzatıwdı orınlaw texnikası Top uzatıw belgili, a'dewir qolaylı baslang'ısh jag'daydan baslanadı. Bul jag'dayda top uzatıwshı maydanshanın' artıq sızıg'ının' sırtında top uzatadı. Torg'a qaptallap, ayaqlarının' arasın iyninin' eni qurlım ashıp, denenin' salmag'ın tordan uzaq ayaqqa salıp turadı. Top uzatıwshı baslang'ısh jag'dayg'a asıqpay biyma'lel shıg'adı, bunnan keyin bir neshe zum nıshang'a alıp tınısh turadı, upay oynaw ushın psixologiyalıq jaqtan tayarlanadı.

Top uzatıwdan aldın tennisshinin' baslang'ısh jag'dayı.

1. Denenin' salmag'ın ku'ni burın alg'a salma.
2. Top uzatıwg'a asıqpa, tınısh ha'm anıq go'zle.

Baslang'ısh jag'day barlıq top uzatıwlar ushın bir qıylı.

Top ortasha, pa'tli uzatıw

Top uzatqanda oa'ınshının' ha'reketlar kompleksi u'sh fazag'a` tayarlıq, jo'netiw ha'm tamamlaw fazalarına bo'linedi.

Baslang'ısh jag'daydan top uzatıwshı denesinin' joqarg'ı bo'legin on'g'a buradı, raketkalı qolın artqa aparadı, on' iyin tez ha'rekette boladı. Dene menen qosıla san da burılıp, o'zgeshe ha'reket isleydi. Bunda denenin' aldın'g'ı jag'ının' bulshıq etleri sozılg'ısh prujinaday qattı tartıladı. Kerilip pa't alıw menen birge sol qol toptı taslaw ushın joqarı ha'm sa'l on'g'a o'tedi.

Top uzatıwdı qaytarıw ushın toptı joqarı ılaqtırıp sermew.

1. Qolın' joqarıg'a sozıwlı turg'an ma'ha'lde toptı joqarı ılaqtır.
2. Denenin' joqarıg'ı on' jag'ın qaptalg'a barınsha bur, on' iynin'di on'g'a al.
3. Denenin' joqarg'ı sol jag'ın ha'm shep iynin'di turaqlı jag'dayda tut.

Sermep bola kelgende tennisshi sa'l alg'a en'teriledi ha'm iyilgen ayag'ında joqarı ko'terin'kireydi. Bunda denenin' joqarg'ı jag'ı ha'm raketkalı qol artqa taslanın'qırag'anday boladı.

Urıw ha'reketinen aldın (A) ha'm shep qol menen toptı joqarı ılaqtırıwdan aldın (B) sermewdin' juwmaqlawshı basqıshı.

1. Denenin' joqarg'ı jag'ın on'g'a, artqa al.
2. Shıg'anaqtı to'men tu'sirme.

Usı waqıtta on' qol alg'a sa'l sozıladı. Na'tiyjede top uzatıwdan aldın uzatıwshının' dene salmag'ı iyilgen ha'm tikleniwge tayar eki ayaqtın' ushına tu'sedi. Ushı menen maydanshag'a tirelgen on' ayaq ten' salmaqlıqtı saqlawg'a ja'rdemlesedi. Raketkalı on' qol shıg'anaqtan iyilgen boladı, on' shıg'anaq iyilgen sa'l to'men bolıp artqa a'dewir qaytarıladı.

Tayarlıq basqıshı sol qoldın' ja'rdeminde toptı taslaw menen juwmaqlanadı. ha'm sol qoldın' ko'teriliwinin' ta'biyiy dawamı bolıwı tiyis ha'm barmaqlardın' ha'reketi menen tamamlanadı.

3. Qoldın' shıg'anaqtan bu'gip ha'm iynin'di joqarı alıp, raketkanı gu'rmek ta'rizli shen'berge tez ha'm erkin apar.
4. Shıg'anaqtın' ha'reketi jaqsı maylang'an sharikli podshipniktey erkin bolıwı tiyis. Qol joqarı sozılg'anda top barmaqtan ajıratıladı.

Tayarlıq basqıshının' aqırı ha'i uzatıw basqıshının' baslaması tikkeley top uzatıwdın' jag'dayı sıyaqlı pu'kil top uzatıw ushın qadag'alaw jag'dayı bolıp tabıladı.

Tayarlıq ma'ha'linin' aqırı ha'm urıw ma'ha'linin' baslaması-pu'tkil uzatıw ushın qadag'alaw jag'dayı

1. Qa'ddin'di erkin du'ze, denenin' on' jag'ının' ha'm jawırın tusının' bulshıq etleri qattı sozılsın, atap aytqanda usı ku'shli bulshıq etler aldın ala sozılıwdan keyin qısqarıp raketkalı qoldı urıw ushın tez alıp shıg'adı.
2. Sa'l joqarı ko'terilip, sa'l iyilgen serppeli ayaqlardı turaqlı jaqsı qadag'alanatug'ın jag'day da saqla.

Urıp uzatıw basqıshında uzatıwshının' tiykarg'ı wazıypası toptı qattı ha'm anıq urıp uzatıwı tiyis. Urıw ma'ha'linde uzatıwshının' tiykarg'ı wazıypası toptı ku'shli ha'm anın' urıwdan ibarat. Urıw ma'ha'li ayaqlardı silkip tuwrılaw, deneni urıw bag'danına burıw, on' iyindi alg'a joqarıg'a alıw ha'm raketkanı gu'rmek ta'rizli shen'berge alıp shıg'ıw payıtınan baslanadı.

Ayaqlardın', denenin' ha'm raketkalı qoldın' ha'reketleri qosılıp ketedi. Ayaqlar ha'm dene urıw ha'reketine baslama beredi, al raketkalı qol onı juwmaqlaydı.

Ayaqlar ha'm dene, bunnan keyin iyin, bilek ha'm aqırında raketkalı qol-top uzatıwshının' denesinin' ha'r qıylı bo'limleri urıw ha'reketine usınday izbe-izlikte qosıladı.

Raketkanın' «gu'rmek shen'berge» shıg'ıwı ha'm onı jasawı shama menen bir jazıqlıqta raketkanın' topqa tikkeley shıg'arılıwı

1. «Gu'rmek shen'ber» ju'da' tez ha'm erkin burılg'anda raketkag'a artta salbırag'anday imkaniyat ber.

2. Qol ha'm denenin' joqarg'ı on' jag'ı serppeli sarıjayday artqa sozılg'an ha'm bu'gilgen.

3. Jambas tusında ayaqlardın' serppeli tuwrılanıwı ha'm aldın'g'ı joqarı qaratılg'an «qattı ku'sh salıp» urıw ha'reketine baslama beredi.

4. Joqarı tikeygen jag'dayda topqa raketkanı apar.

5. Raketkanı topqa uzaqtan apar ha'm urıwdan aldın shıg'anaqtın' ha'reketin birden tezlet.

u'. Shep iynin'di irk ha'm qıyalın'da onın' menen su'yengendey bol. Bul denenin' joqarg'ı on' jag'ına ha'm iyinge aldıg'a joqarı o'tiwine imkaniyat beredi.

7. En' joqarı biyiklikten toptı ur.

h. Artqa qaytqan qolın'dı shıg'anaqtan tez ha'm erkin du'ziwle.

9. Serppeli prujina saplı sho'kkishtin' awır bası menen urg'anday etip toptı ur.

10. Ayaqlardın' ha'reketin irkin'kire, deneni ha'm raketkalı qoldı urıwg'a qolayla.

11. Raektkanı topqa aparg'anda u'sh ha'reketti birge isle` qoldın' shıg'anag'ın tez tuwrılaw, qoldı burıw ha'm alaqannın' juwmaqlawshı sha'pik-ha'reketin qosıp isle.

12. Toptı ku'shli ha'm turaqlı anıq uzatıw ushın pu'tkil urıw ha'reketinin' ken', erkin ha'm uzınlıqqa bag'darlang'an bolıwı za'ru'r.

Denenin' burılıwı payıtında raketkanın' bası arqag'a tu'siriledi. Onın' aqırında ol alg'a joqarı shıg'ıp, joqarı noqatta toptı ku'tip aladı. «Gu'rmek shen'berdin'» to'mengi noqatında raketkanın' bası to'men qarag'an boladı. Denenin' salmag'ı sol ayaqtın' ushına o'tiwi menen ol joqarı aldıg'a alıp shıg'arıladı. Raketkanı uslap turg'an on' qol artqa iyilgen jag'dayında topqa aparıladı, iyin o'z ha'reketinde bilekten ha'm qoldan shaqqanlıq etedi. Sol iyin sa'l to'men tu'siriledi, al bunnan keyin toqtatıladı. Urıwdan aldın ha'm urıw payıtında tennisshi shep iyni menen qıyalında su'yenip, denenin' joqarıg'ı on' jag'ına, on' iyinge urıw bag'darına erkin awısıwına imkaniyat beredi.

Bir tik jazıqlıqta-urıw jazıqlıg'ında «gu'rmek shen'ber» jasaladı ha'm raketka topqa tikkeley aparıladı. Top uzatıwdın' a'dewir a'hmiyetli payıtı-bul tikkeley urıw payıtı. Tennisshi pu'tkil denenin' alg'a qaray o'zgeshe «en'teriliwi» ha'm joqarı qaray qattı tartılıwı jag'dayında topqa birden shırp ettirip uradı. Raketkalı qol, dene ha'm tirek ayaq o'zinin' joqarı ushı menen alg'a en'keygen tuwrı sızıqtı quraydı.

Ayaqlar denenin' ha'm raketaklı qoldı alg'a o'tkerip, tiykarg'ı ha'reketten sa'l qaladı. on' iyin ha'm denenin' pu'tkil joqarg'ı jag'ı urıw bag'darına o'tken payıtta toptı uradı, usı waqıtta to'men tu'sken shep iyin ha'm denenin' pu'tkil joqarg'ı sol jag'ı irkilgen bolıp qaladı. Qol shaqqan ha'reket etedi. Urıw payıtına kelip, ol bilektin' izine jetedi ha'm toptın' belgilengen ushıw bag'darına o'zinin' tez ha'm sha'pik ha'reketi menen raketkag'a qosımsha tezlik beredi.

Raketka topqa urılg'annan son' toptın' ushıw bag'darına o'tedi. Raketka menen qol alg'a sozıladı, qol ushı shaqqan islep shırlandırıw ha'reketine qatnasadı.

Top raketkanın' basınan ajıralg'annan son' urıwdı tamamlaw ma'ha'li baslanadı. Bul ma'ha'ldin' wazıypası-ha'reketti erkin tamamlawdan, ha'm maydanshanın' artqı sızıg'ı aldında bunnan bılayg'ı ha'reketlerge tayar jag'dayda tez turıp alıwdan yamasa kerisinshe, alg'a tez jılısıwdan ibarat, eger top uzatıw torg'a shıg'ıw raketkalı qol ha'm dene alg'a (sa'l on'g'a), bunnan keyin to'menge ha'reketi menen azg'ana waqıt onı uzatıw maydanına jiberedi. Top uzatıwshı bul waqıtta maydanshanın' artqı sızıg'ı arqalı on' ayag'ı menen bir qa'dem isleydi.

Top uzatıwdı tamamlaw tennisshinin' bunnan bılayg'ı oylag'anına baylanıslı. Eger top uzatıwdan keyin torg'a shıg'ılsa, onda juwaqlawshı ha'reketler alg'a qaray erkin ha'm tez jılısıw menen qosılıp ketedi. Raketkanı sol qolı menen alıp (o'zinen sol qaptallap) tennisshi tez taslanıwg'a tayar jag'dayında torg'a umıtıladı. Eger top uzatıwshı artqı sızıqta qalıwg'a uyg'arsa, ha'reketle birqansha irkilgen tu's aladı. On' ayaq penen alg'a qa'dem atlaw alg'a jılısıwdı irkiw ushın o'ksheni jerge tirew menen juwmaqlanadı.

Kesip urıp uzatqanda top joqarıdan to'men qaray, al tawlandırıp urg'anda kerisinshe, to'mennen joqarı qaray ha'm bir qansha on'g'a aynaladı. Tik yamasa solg'a sa'l jatıq ko'sherdin' do'gereginde toptı shır aylandırıp uzatıw k e s i p u r ı w . Top uzatıw:

A-kesip urıp uzatıw, bunda top tik ko'sherdin' do'gereginde solg'a awıp aylanadı. B-toptı tawlandırıp urıp uzatıw, bunda top qıya yamasa on'g'a birqansha qıya ko'sherdin' do'gereginde shır aylanadı.

1. Top bir qaptallap qattı shır aylanıp on'g'a iyilgen traektoriya boyınsha ushadı ha'm on' qaptallap urıp qaytarıwına qolaylı bolıp qarsılasıwshıg'a sekirip ketedi.

2. Kesip urıp top uzatqanda top soldan on'g'a bir qaptallap ha'm sa'l joqarıraq shır aylanadı**;** qıya yamasa bir qansha on'g'a jatıq ko'sherdin' do'gereginde shırlandırıp aylandırıp uzatıw sh ı r l a n d ı r ı p u r ı w dep ataladı.

3. Top on'g'a joqarı iyilgen traektoriya boyınsha qattı ha'r qıylı bolıp aylanıp ushadı ha'm sol qaptallap urıp qaytarıwına qolaylı bolıp qarsılasıwshıg'a qaray sekirip ketedi.

4. Shırlandırıp urıp uzatqanda top solg'a joqarı ha'r qıylı bolıp aylanadı (en'keyiw mu'yeshi 45 gradustan da ko'p).

Top uzatıwdı jetilistiriw ushın to'mendegi shınıg'ıwlar qollanıladı:

1. Aynanın' aldında raketkasız, raketkalı, awır raketka menen, rezina jguttın' ja'rdeminde top uzatıwdı u'yreniw.

2. Sol qol menen toptı bastan asırıp ılaqtırıp, nıshanag'a shen'berge tu'siriw (top uzatıwdı orınlamay).

3. Top uzatıp maydanshadag'ı yamasa shınıg'ıw diywalshasındag'ı nıshanag'a tu'siriw.

4. Maydanshada ha'r qıylı ku'sh penen urıp, ha'r qıylı taktikalıq bag'darda tor arqalı top uzatıw.

Atap o'tilgen shınıg'ıwlar ortasha, tawlandırıp ha'm kesip urıp uzatıw usıllarına tiyisli.

Top uzatıwdı orınlaw boyınsha esletpe

Tayarlıq payıtında:

1. Denenin' salmag'ın ku'n burınnan alg'a o'tkerme.

2. Top uzatıwg'a asıqpa, tınısh ha'm anıq go'zle.

3. Denenin' joqarı jag'ın bir ta'repke bur, on' iynin'di on'g'a artqa al.

4. Joqarı sozılıp turg'anda shep qolın'nan toptı jiber.

5. Qa'ddin'di erkin al, denenin' on' jag'ının' jawırın tusının' bulshıq etlerin serppeli prujinaday etip soz.

6. Sa'l joqarı ko'terilip, turaqlı jag'daydı saqla.

7. Denenin' joqarı jag'ın artqa on'g'a serppeli prujinaday alın'qıra.

8. On' qolın'nınn' shıg'anag'ın to'men tu'sirme.

Urıw paytında:

1. Qolın'dı shıg'anaqtan bu'k, usının' menen bir waqıtta iynin'di joqarı al, raketkanı gu'rmek shen'berge tez ha'm erkin apar.

2. Shıg'anaqtın' ha'reketi erkin bolıwı tiyis.

3. Gu'rmek shen'berdi ju'da' tez ha'm erkin jasag'anda raketkag'a artta bir dem salbırap qalıw imkaniyatın ber.

4. On' qol ha'm denenin' joqarı on' jag'ı serppeli prujinaday tartılıp, artqa bu'gilgen.

5. Ayaqlardın' sozılıp tuwrılanıwı ha'm jambas tusına qattı ku'sh salınıwı urıw ha'reketine baslama beredi.

6. Raketkanı topqa denenin' joqarı ko'terilgen jag'dayında apar.

7. Raketkanı topqa uzaqtan apar ha'm urıwdan aldın qoldın', ha'reketin birden tezlet.

8. Artqa tartılg'an qoldı shıg'anaqtan ju'da' tez ha'm erkin du'ziwle.

9. Serppeli prujina saplı sho'kkishtin' awır bası menen urg'anday etip ur.

10. Toptı en' joqarı biyiklikten urıp qaytar.

11. Raketkanı topqa aparg'anda u'sh ha'reketti birge isle: qoldı shıg'anaqtan tez du'zewle, qoldı ishke bur ha'm qol menen juwmaqlawshı shaqqan ha'reket isle.

Top uzatıwshı oyınshının' taktikası.

Uzatqan o'z tobın'dı jaqsı paydalanıw, onnan keyin waqtında aldıg'a shıg'ıw ha'm tordın' aldında a'dewir paydalı pozitsiyanı tan'law, sonday-aq ha'r qıylı oyın jag'dayında ha'r qıylı urıp qaytarıw usılların paydalanıw-bular top uzatqanın'da tennisshinin' sha'rtli tu'rde sheshetug'ın taktikalıq wazıypaları.

Tennisshinin' tiykarg'ı taktikalıq usıllarının' biri-initsiativanı alıp qoyıw ha'm jarısıwshıg'a qolaysız oyın tan'ıw, yag'nıy onı qorg'anıwg'a ma'jbu'rlew. Top uzatıwdın' barlıq usılların: jatıq, tawlama ha'm kesip urıp qaytarıw usılların iyelew za'ru'r. Toptı taktikalıq jaqtan jaqsı uzatıw toptın' tezliginin' ushıw bag'darının', sonday-aq toptın' aylanıw da'rejesinin', turaqlı o'zgeriwi ha'm maydannın' belgilengen jerine da'l tu'siwi menen sıpatlanadı.

Sonday-aq toptın' birinshi maydang'a tu'siwi onı jaqsı uzatıwdın' kriteriyi bolıp tabıladı. Bul psixologiyalıq jaqtan bahalı, al toptı birinshi maydang'a uzatqanda toptı jarısıwshının' top uzatıw maydanının' sol mu'yeshine jollag'an a'dewir maqul boladı, o'ytkeni top jarısıwshıg'a soldan urıp qaytaratug'ın bolıp keledi, oyınshı pu'tkil maydanshanı ten' jawıp torg'a qa'wipsiz shıg'a aladı, top tordın' u'stinen ju'da' to'menlep ushıp o'tedi.

Top uzatıwdın' bul usılına jarısıwshının' beym bolıp qalmawı ushın geyde ku'tilmegende toptı mu'yeshke jollaw kerek. Ekinshi maydang'a top uzatqanda sol mu'yesh jaqsı boladı. Og'an toptı tawıp uzatıw na'tiyjeli boladı.

Top uzatıwdın' teren'ligi yamasa uzaqlıg'ı u'lken a'hmiyetke iye. Top uzatıw uzag'ıraq bolg'an sayın, tordın' aldında pozitsiyanı iyelew ushın waqıt sonshelli ko'birek boladı. Torg'a jarısıwshının' eki shetki itmallı juwapbı menen jasalg'an mu'yeshtin' bissiktrisası menen shıg'ıw kerek. Tordan 2, 5-3 metr qashıq pozitsiya tor aldındag'ı en' jaqsı pozitsiya boladı. Mu'mkinshiligi bolg'ansha sekirip barıp toptı birinshi urıp qaytarıwdan utıw kerek, biraq bug'an ba'rqulla erisile bermeydi. Sonlıqtan alg'a barıwdı dawam etip,

birinshi toptı qaptal sızıqlardın' birine yamasa korttın' mu'yeshlerinin' birine jollaw kerek. Sekirip barıp toptı urıp qaytarıw menen hu'jimdi juwmaqlawg'a boladı.

Artqı liniyada qalg'an oyınshının' wazıypaları atap o'tilgen punktlerdin' birinen ibarat:

-on'nan yamasa soldan sekirgen toptı urıp qaytarıp upay utıw;

-torg'a o'tiwge tayarlıq ko'riw ha'm o'tiw;

-sekirip barıp toptı urıp qaytarıw usılların jaqsı biletug'ın jarısıwshını artqı liniyadan jibermew;

-torg'a shıqqan jarısıwshını aldaw;

-sekirip barıp toptı urıp qaytarıwdı jaqsı bilmeytug'ın oyınshını torg'a bilqastan shaqırıw.

Toptı uzatıw ha'm asırıp beriw sırları

Yyrenshiklerge toptı astınan yamasa u'stinen uzatıp beriw ayıp emes. Maydannın' on' jag'ınan asırıp uzatıp bergen toptı, maydannın' shep jag'ına tu'siriwge ha'reket etiwi kerek.

Jorqarıdan asırıp uzatıp bergen top en' effektli bolıp tabıladı. Top asırıp uzatıp beriwde smesh a'melin qollang'anda ko'binese basqa a'meller menen bir-birine uqsas keledi. O'zin'izge tanıs bolg'an toptı asırıp beriw a'melin qollang'anda og'an o'zgeris ha'm qosımsha a'mel kirgizip barın':

top deneden 30-40 sm adıraqqa jiberiledi:

denenin' awırlıq orayı urıwdan aldın shep ayaqqa o'tkeriliwi kerek:

toptı asırıp bergende shep (on') ayaqtan serpilip eki ayaq qosılıp aldıg'a jıljıydı:

O'z ıqtiyarın'a tolıq isengennen keyin siz anıq bir top asırıp beriw qabiletine iye bolasız.

da'slepki halda turın', su'wretke qaran':

eki qolın'ızdı bara-bar joqarg'a ko'tergen halda toptı 1,5 metr joqarg'a deneden 30-40sm aldıg'a taslan':

korttın' ishine qaray 30-50 sm sekirip topqa umtılıp deneni aldıg'a taslan' ha'm toptı ku'shli basıp urıw kerek. Toptı jaqsı asırıp beriw ushın (a'sirese ekinshi imkaniyatta) toptı aylandıp jiberiw kerek. En' a'piwayı ha'm ken' qollanılatug'ın toptı asrıp beriw usılı «kesip» urıw:

denennin' on' jag'ına 10-20sm ha'm 10-15 sm aldıg'a taslaw:

top penen raketka tiygen waqıtta iyin setkag'a qaptallap turıw kerek:

on' qaptaldan toptı keisp urg'anda strunanın' beti setkanın' mu'yeshine ten' keliw kerek.

Maydanshada oyınshının' ha'reketi

Ha'zirgi atletikalıq oyında arman-berman ha'rekettin' tezligi ha'm da'lme-da'lligi u'lken a'hmiyetike iye. Tennisshi kortta arman-berman sonday etip ha'reket etiwi tiyis, ha'r bir urıp qaytarıwdan aldın ushıp kiyatırg'an toptı alıwg'a a'dewir qolaylı jag'dayda bolıwı kerek. Ha'zirgi tennistin' en' jaqsı, ku'shli wa'killerinin' ku'shli, iykemli ha'm shaqqan ayaqları bar. Olar en' qıyın toplardı erkin ha'm albıraqlamay aladı. Bunnan tısqarı, ha'r qanday urıp qaytarıwdın' tabıslı orınlanıwı topqa durıs jantasıw menen baylanıslı.

Avstraliyanın' tennis mektebi ayaq penen islewge birinshi da'rejeli a'hmiyet beredi, ol du'nyag'a ko'p ku'shli oyınshılardı berdi. Avstraliyalı trenenlerdin' aytıwınsha, maydanshada arman-berman tez ha'reket etip uzaq oynap ko'nligiw jas oyınshılar ushın tiykarg'ı shınıg'ıwlardın' biri bolıp tabıladı. Toptı baratırıp urıp qaytarıwdı, yag'nıy irkilmesten urıp qaytarıwdı u'yreniw kerek. Solay etip, maydanda arman-berman ha'reket, ayaqlardı isletiw to'mendegi talaplarg'a juwap beriwi lazım:

-topqa o'z waqtında, jag'day talap etkende ju'da' tez barıwdı ta'miyinlew;

-gewdeni alg'a taslap toptı da'l ha'm qattı urıp qaytarıwg'a mu'mkinshilik beretug'ın jag'dayda turıp ha'm ayaqtı jaqsı isletip maqul orınnan urıp qaytarıw ushın za'ru'rli jag'day du'ziw;

-toptı urıp qaytarıw jag'dayınan tez ha'm erkin shıg'ıw, so'ytip maydanshada jan'a pozitsiyanı-bunnan keyingi ha'reketlerge tayar pozitsiyanı o'z waqtında iyelew.

Bul talaplardın' ha'r birin qalayınsha iske asırıwg'a boladıW Qolaylılıq ushın maybanda arman-berma ha'reketti sha'rtli tu'rde to'rtke bo'lemiz: start, topqa barıw, toptı urıp qaytarıw, toptı urıp qaytarıw jag'dayınan shıg'ıw.

Kortta ha'reket etiw boyınsha jaylasıw ornı haqqında esletpe

- Korttın' ortasındag'ı zonadan qash.
- Birinshi mu'mkinshilik bolg'annan torg'a shıg'ıwg'a ha'reket isle.
- Maydanshanın' artqı liniyasında oynag'anın'da maydanshadan tısta artqı liniyadan bir yarım metrlik qashıqlıqqa jaylasıw kerek.
- Maydanshanın' mu'yeshlerinin' birinde qalıp qoyma, onın' orayına qayt.
- Toptı qabıllawshı oyınshının' ha'm tor aldındag'ı oyınshının' en' jaqsı ornı jarısıwshı urıp qaytaratug'ın shetki eki toptın' ushıw liniyaları payda etken mu'yeshtin' bissektrisası boladı.
- Topqa sonday etip bar, soqqıdan aldın ayaqlardın' jaylasıwı gewdenin' salmag'ın tordan uzaq turg'an ayaqtan jaqın turg'an ayaqqa o'tkeriwge imkaniyat beretug'ın bolsın.

- Ayaqlardın' jaylasıw liniyası shama menen urıp qaytarıw bag'darına bag'darlang'an bolıwı tiyis.
- Topqa ayaqlardı sa'l iyin'kirep jantasıladı.
- Topqa qarsı bir qaptalg'ı shıq.

Toptı urıp qaytarıw Ortasha pa't penen urıp qaytarıw da top aylanba ushadı. Tikkeley urıp qaytarg'an payıtta topqa ta'sir jasawshı ku'sh og'an tezlik beriw ushın a'dewir tolıq paydalanıladı**.**

Ortasha pa't penen urıp qaytarıwdın' ja'rdemi menen oyıng'a jedelli pa't beriwge boladı. Bul urıp qaytarıwdın' kemshilikleri-onda oyınshını aldaw qıyın boladı, tawlap urıp qaytarıwg'a qarag'anda sa'l turaqsız boladı.

Oyın paytında on' qaptallap ortasha pa't penen qaytarıw

Tennisshi baslang'ısh jag'dayınan alg'a on'g'a kishkene qa'dem islep, gewdenin' salmag'ın on' ayaqa tu'siredi.

Baslang'ısh ha'reket (A,B,V) ha'm sekirgen toptı on'nan ortasha urıp qaytarg'anda sermew jag'dayı

1. Gewden'di ha'reket etetug'ın ta'repke al ha'm on'g'a burılıp, topqa ha'reketti erkin basla.
2. Baslang'ısh jag'daydan tez start alıw-qızg'ın oyında toptı urıp qaytarıwg'a o'z waqtında tayarlıq ko'riw kepili.
3. Gewden'di bur ha'm usının' menen bir waqıttı sa'l iyilgen qolın' menen raketkanı joqarıraq o'zin'e al.
4. Bu'kireyme ha'm arqa bulshıq etin'di tarta berme, gewden'di erkin tut. Eger toptı urıp qaytarıwg'a shekem 2-3 qa'dem islewge bolatug'ın bolsa, onda on' ayaq penen qa'dem qoya turıp, raketkanın' basın beldin' tusına bir qaptalg'a arqag'a alıp u'lgeriw kerek. Kerilip urıp qaytarg'anda raketka pu'tkil denenin' erkin ha'reketi esabanan on' qaptalg'a alg'a o'tedi, sa'l iyilgen raketkalı qoldın' erkin ha'reketi ha'm denenin' erkin burılıwı esabınan on'g'a awmasadı. Kerilip urıp qaytarg'anda raketkanın' bası turaqlı jag'dayda boladı ha'm tarlı beti torg'a bet aladı. Bos sol qol kerlip pa't ala baslag'anda sa'l on'g'a alınıp, denenin' burılıwına ja'rdemlesedi. Kerilip pa't alıp bola kelgende on' qoldın', denenin' aldın'g'ı bo'leginin' ha'm beldin' on' jawırın tusının' bulshıq etleri sa'l tartılın'qırap, urıp qaytarg'anda qattı erkin tartılıwg'a tayar bolıp turadı.

Baslang'ısh ha'reket

1. Bir qaptallap serme.
2. Raketkanın' basının' jag'dayı sermagende tarlı beti turaqlı torg'a qaratılg'an boladı.
3. Raketkanı topqa aparıwdan aldın torg'a shep qaptallap turıp alıwın' tiyis.
4. Raketkanı bul jag'daydan artıq on'g'a artqa ala berme.

Ayaqlardın', denenin' ha'm raketka uslag'an qoldın' ha'reketleri qosılıp, topqa bag'darlanadı. Sol ayaq tor ta'repke bir atlanıp, top urıp qaytarıladı ha'm usı ayaqqa gewdenin' salmag'ı salınadı. Toptı urıp qaytarıp atırıp tennisshi ayag'ı menen ha'reket etip, gewdeni ha'm raketka uslag'an qolın alg'a taslaydı.

Raketkanı topqa aparg'anda gewde alg'a qaray erkin burıladı. Na'tiyjede gewde, qol ha'm raketka menen birge a'dewir u'lken soqqı quralın payda etedi. Bunda belgili izbe-izlik ku'sh salıwlar boladı: da'slep ayaqlar ha'm gewde isleydi, keyin jawırın, aqır ayag'ında iyin ha'm qol isleydi.

Sekirgen toptı on' qaptallap ortasha pa't penen urıp qaytarg'anda urıp qaytarıw jag'dayı.

1. Qol ushı sa'l artqa iyilgen bolıp, alg'a aparıladı.
2. Denenin' burılıw ko'sheri sol urımı arqalı joqarıdan to'men qaray o'tedi.
3. Dene alg'a qaray burılıp, qol ha'm raketka menen birge a'dewir u'lken soqqı quralın payda etedi.
4. Deneden jetkilikli qashıqlıqta toptı urıp qaytar, qısılıp ha'reket etiwden qash.
5. A'dewir u'lken soqqı quralı-dene, qol, raketka topqa ta'sir jasaydı.

Ortasha pa't penen urıp qaytarıwdın' ha'zirgi texnikası-urıp qaytarıw ushın raketkanın' basın topqa tikkeley aparıw (eger tennisshinin' aldınan baqlasan'). Urıp qaytarıw paytında qol sozılg'an yamasa sa'l iyilgen boladı, raketka qıslıqpay ha'reket etip, bir qaptallap aldag'ı toptı qaytarıw ushın gewdeden jetkilikli qashıqlıqta boladı. Topqa tiygende torlı beti en'keyiw mu'yeshin o'zgertpeydi, toptan tayıp ketpeydi, toptın' belgilengen ushıw bag'darına qatan' bag'darlanılg'an boladı.

Raketkanın' bası toptın' tiyine yamasa onın' orayı da'rejesine aparıladı. Topqa tiyip, ol onı alg'a iyterin'kireydi. Raketkanın' basının' tarlı betinen ol ushqannan keyin, raketkanı uslag'an qol az waqıt alg'a joqarı ha'm bunnan keyin solg'a ha'reket etedi. Tennisshi sol qolı menen raketkanın' moynın uslaydı.

Sol qaptallap ortasha pa't penen urıp qaytarıw. On'nan ha'm sol qaptallap ortasha pa't penen urıp qaytarıw texnikası olardı orınlawdın' tiykarg'ı printsipleri ko'z-qarasınan og'ada uqsas keledi. Sonıqtan sol qaptallap urıp qaytarıw o'zgesheliklerin ug'ıp alıw kerek. En' a'wele pa't penen kerilip urıp qaytarıw ha'rekertine itibar berin'. Ol eki qoldın' qatnasında ko'p waqıtta orınlanadı. Tennisshi sol qolı menen raketkanın' moynın uslaydı ha'm onı keyin qaytarıwg'a ja'rdemlesedi.

Sekirgen toptı sol qaptallap ha'm on' qaptallap ortasha pa't penen urıp qaytarıwdın' uqsaslıg'ı.

1. Urıp qaytarwdan aldın ayaqlardın' jaylasıwı jag'dayı denenin' salmag'ın alg'a qaray tordan uzaq turg'an ayaqtan og'an jaqın ayaqqa salıwg'a imkaniyat beretug'ınday bolıp topqa bar.

2. Ayaqlardın' liniyası alg'a-shama menen urıp qaytarıw bag'darına bag'darlanılg'an.

Sol qoldın' jigerli qatnasıwı on' qoldın' ko'birek bosasıwına imkaniyat beredi. Bunnan tısqarı, eki qol menen keriliw denenin' tez burılıwına ja'rdemlesedi. Sol qaptallap urıp qaytarg'anda dene on' qaptallap urıp qaytarg'annan a'dette birqansha ko'birek burıladı.

Sekirgen toptı sol qaptallap ortasha pa't penen urıp qaytarg'anda kerilip pa't alıw jag'dayı**:**

1. Sermegende iynin'di a'dewir artqa al, al raketkanı topqa aparg'anda urıp qaytarıw bag'darında iynin' menen shaqqan ha'reket isle.

2. Raketkanı topqa aparg'anda iyilgen on' qoldın' shıg'anag'ı a'ste-aqırın du'ziwlenedi ha'm urıp qaytarıwg'a kelgende tolıq sozıladı yamasa sa'l iyilgen jag'dayda qaladı. Raketkanı topqa aparıw ha'm urıp qaytarıp bolıw pu'tkil qoldın' bir ha'reketi menen bolıp, dene burıladı ha'm urıp qaytarıp atırıp, ayaq isleydi.

Sekirgen toptı sol qaptallap urıp qaytarg'anda denenin' burılıwı:

1. Raketkanı tikkeley topqa apar, o'z a'tirapın'da ko'zge ayqın taslanıtug'ın ha'reketten qash.

2. Dene, qol ha'm raketka a'dewir u'lken birikken «soqqı quralın» payda etedi.

Denenin' burılıw ko'sheri sol yarımı arqalı joqarıdan to'men qaray o'tedi. Sol qaptallap urıp qaytarılg'anda denenin' salmag'ı sol ayaqtan on' ayaqqa tu'sedi.

Sekirgen toptı sol qaptallap urıp qaytarg'anda denenin' salmag'ın sol ayaqtan on' ayaqqa salıw.

1. Sol qaptallap qattı urıp qaytarıwg'a tayarlang'anda sermep bola kelgende sen torg'a arqan' menen derlik qarap turg'an bolıwın' tiyis.

2. Urıp qaytarıwdan aldın ayaqların'nın' jaylasıw jag'dayı denen'nin' salmag'ı alg'a qaray sol ayaqtan on' ayaqqa salıw imkaniyatın beretug'ınday bolıp: topqa bar.

Q a y ı r ı p u r ı p q a y t a r g' a n d a toptın' ushıw traektoriyası dog'a ta'rezli bolıp, top bir qansha tez to'menleydi. Qayırıp urıp qaytarılg'an top ortasha pa't penen yamasa kesip qaytarılg'ang'a qarag'anda joqarıraq sekiredi. Tennisshiler sa'l tawlap urıp qaytarıwdan jiyi-jiyi, al ku'shli tawlap urıp qaytarıwdan siyrek paydalanadı. Tawlap urıp qaytarıwdın' ja'rdeminde toptı oyında uslap turın' ha'm og'an tez pa't beriw an'sat.

Tawlap urıp qaytarıwdın' ortasha pa't penen urıp qaytarıwdan tiykarg'ı ayırmashılıg'ı topqa aparıwdın' juwmaqlawshı paytında ha'm top penen raketkanın' tikkeley o'z-ara baylanıslı ha'reketinde raketka uslag'an qoldın' ha'reketinin' o'zgeshelikleri.

K e s i p u r ı p q a y t a r g' a n d a top ushqan bag'ıtına qarama-qarsı ta'repke shır aylanıp qaytadı. Kesip urıp qaytarılg'an top jatıq traektoriya boyınsha to'men sekiredi. Usılayınsha urıp qaytarıwdın' jaqsı jag'ı-jarsıwshı toptı to'mennen alıwg'a ma'jbu'r boladı. Kesip urıp qaytarılg'an top on' qaptallag'annan go're ko'binese sol qaptallap qabıl alınadı.

Kesip urıp qaytarg'anda tennisshi raketkanı topqa alg'a ha'm usının' menen bir waqıtta joqarıdan sa'l to'men aparadı. Usınday ha'reket tarlar topqa tiygen payıtta da dawam etedi. Kesip urıp qaytarıw ba'rqulla raketkanın' basının' ashıq jag'dayında toptın' sa'l to'meninen orınlanadı, urıp qaytarıw ornı toptın' ortasınan to'menirek boladı.

Kesip urıp qaytarıwdın' eki variantı: «Shawıp», «taydırıp» urıw (shet til terminologiyası boyınsha «chop» ha'm «slays») variantları boladı. Birinshisinde raketkanın' en'keyiw mu'yeshi o'zgermeydi, ekinshisinde o'zgeredi. Olardın' tiykarg'ı kemshiligi-top a'ste ushadı.

Sekirgen toptı urıp qaytarıwdı jetilistiriw ushın basqa usıllardag'ıday shınıg'ıwlardın' ken' toparın paydalanıw kerek

1. Aynanın' aldında raketkasız ha'm raketkalı, awır raketka menen, sheriktin', esilgen rezinanın' ja'rdeminde toptı urıp qaytarıwdı islep ko'riw. Ortasha pa't penen, tawlap kesip urıp qaytarıw, sonday-aq ha'r qıylı orınnan: joqarıdan, ortadan, to'mennen urıp qaytarıw.

2. Ha'r qıylı nıshanalardı paydalanıp shınıg'ıw diywalının' aldında urıp qaytarıwdı orınlaw.

3. Ja'rdemshi maslamalardı (rezinalı rastyajkalarda aspa toptı, strejende aynalatug'ın toptı, konduktorda raketkanı shınıg'ıw diywalında ha'm maydanshada nıshanalardı, tennis zen'beregi ha'm basqalardı paydalanıp urıp qaytarıw).

4. Sherik taslap bergen toptı urıp qaytarıw. Top raketkasız qol menen taslanadı.

5. Bag'darın aldın ala kelisip alıp, sekirgen toptı urıp qaytarıw. Shınıg'ıwlarda ha'm jarıslarda toptı urıp qaytarıw.

Sekirgen toptı urıp qaytarıw boyınsha esletpe

- Baslang'ısh jag'daydan tez ha'm erkin alıwg'a tayar bol.
- Ayaqlar iyilgish prujinaday shaqqan ha'reketke ba'rqulla tayar.
- Dizenin' erkin ha'reketin saqla. Bul denenin' salmag'ın ha'reket etiletug'ın ta'repke tez salıwg'a mu'mkinshilik beredi.

- Denenin’ salmag’ın ha’reket etiletug’ın ta’repke sal.
- Baslang’ın jag’daydan tez start alıw-urıp qaytarıwg’a o’z waqtında tayarlıq ko’riw kepili.
- Deneni burıw menen bir waqıtta sa’l iyilgen qolıq menen raketkanı arqag’a al.
- Bu’kireyme ha’m jawırnın’nın’ bulshıq etlerin tartıp tırsa berme, denen’di erkin tut.
- Bir qaptallap sermep ha’reket isle.
- Semegende raketkanın’ bası turaqlı tarlı beti menen torg’a qaratılg’an.
- Topqa raketkanı aparıwdan aldın sen bir qaptallap torg’a qarap turg’an bolıwın’ kerek.
- Qol alg’a aparılıp, ushı sa’l keyin qaytqan boladı.
- Denenin’ burılıw ko’sheri onın’ sol yarımı arqalı joqarıdan to’men o’tedi.
- Raketkanı topqa alıp barıw menen birge dene urıp qaytarıw bag’darına qaray burıladı.
- Urıp qaytarıp atırg’anda ayaqlar jen’il isleydi, denenin’ salmag’ı alda turg’an ayaqqa o’tedi.
- Ayaqlardın’, deneni ha’m raketka uslag’an qoldın’ ha’reketlerin birge ja’mlestirip alg’a qaray bag’darla.
- Toptı o’zin’e ju’da’ jaqın jibere berme, aldın’a kelgen bir qaptallap urıp qaytar.
- Raketkanın’ tarlı betinde toptı ayqın ko’riwge ha’reket isle.
- Raketkanı toptın’ to’meniregine apar ha’m alg’a en’terilip turıp, sa’l joqarıraq toptı maydanshanın’ diydilgen jerin’e bag’darla.
- Deneden jetkilikli qashıqlıqta toptı urıp qaytar, qıslıg’ıp ha’reket etiwden qash.
- Ha’r qıylı biyiklikte sekirgen toptı urıp qaytara biliw oyındı tabıslı juwmaqlaw kepili bolıp tabıladı.
- Raektkanı tikkeley topqa apar, denenin’ a’tirapındag’ı ko’zge ayqın taslanatug’ın ha’reketten mqash.

Sekirip barıp toptı urıp qaytarıw

Tordın’ aldında oynag’anda tiykarg’ı usıl bolıp tabıladı. Tennisshi sekirip barıp toptı u’sh jag’dayda, joqarı; orta ha’m to’mennen urıp qaytaradı. En’ maqulı-joqarıdan urıp qaytarıw, a’dewir qıyını-to’mennen urıp qaytarıw. Sekirip toptı urıp qaytarg’anda a’stan kesip urıw qollanıladı, ortasha pa’t penen urıp qaytarıw siyrek qollanadı ha’m tawlap urıp qaytarıw qollanbaydı derlik.

Orta da’rejeden urıp qaytarıw basqalarınan ko’birek orınlanadı. Tennisshi torg’a jaqınıraq keledi ha’m jarısıwshıg’a qaray baratırg’an toptı dıqqatlı baqlaydı. Torg’a jaqınlag’anda onın’ jag’dayı-og’ada shaqqan juwap ha’reketlerge tayar turıwdan ibarat bolıwı kerek. Aldaw bag’darın bilgennen tennisshi burıladı ha’m alg’a en’teriledi, so’ytip, topqa shıg’ıp, o’zinen bir qaptal aldıraqta onı qaytarıwg’a ha’reket etedi. Sermew ha’reketi qısqa boladı ha’m artqı liniyadan urıp qaytarg’anda ko’p sermegenge qarag’anda bir qaptalg’a ha’m ha’tte alg’a en’teriledi. Seyrmey baslag’anda bası joqarı qaran’qırap raketkanı urıp qaytarıw ushın tayar bolıp turadı ha’m sa’l «ashıq jag’dayda» qaladı. Joqarıg’ı sheti arqag’a biraz en’keygen boladı.

Toptı sektrip to’mennen (A,G), joqarıdan (B) ha’m orta biyiklikten (V) urıp qaytarıw.

1. Texnikanın’ a’dewir qıyın, biraq za’ru’rli usıllarının’ biri toptı sekirip to’mennen urıp qaytarıw usılın jetik iyele.

2. Raketkanı sa’l to’mennen joqarıraq to’men kiyatırg’an topqa apar ha’m aldıg’a joqarıraq en’terilip, onı qag’ıp jiberin’kirep tordan ko’terin’kirep qaytar.

3. Ayaqtı jaqsı qoyıp alg’anda olar sa’l to’mennen joqarıraq urıp qaytarıwdan aldın aldaraq ha’m alg’a isleydi.

Kesip urg’anda tek alg’a ha’reket g’ana emes, al joqarıdan to’men ha’reket ayqın ko’rinedi, orta ha’m to’men da’rejeden urıp urıp qaytarg’anda joqarıdan to’men ha’reket az bayqaladı. Raketka parılg’an dene torg’a qaray burıladı ha’m urıp qaytarıw watında ayaq isleydi. Toptı sol qaptallap sekirip urıp qaytarıw iyin ha’m qol alg’a ha’reket etkende, qol ha’m shıg’anaq bu’gilgende orınlanadı. Toptı sol qaptallap urıp qaytarg’anda mu’mkin bolg’anınsha bir qaptalıraq, o’zin’nen uzag’ıraqtan orınlaw kerek. Urıp qaytarıw payıtında qol qattı bolıwı tiyis. Bul ushıp kiyatırg’an toptı urıp qaytarıwdın’ bas usılı.

Toptı to’mennen sekirip urıp qaytarıw a’dewir qıyın bolıpesaplanadı. Toptı to’mennen sekirip urıp qaytarıp oynag’anda toptı joqarı ko’tere bermew kerek. To’mennen sekirip urıp qaytarg’anda tennisshinin’ ha’reketi to’men bag’darlang’an boladı. Usılayınsha urıp qaytarıw ushın raketkanı topqa aparıp bolg’anda iyinnin’ ha’m qoldın’ jigerli, bag’darlawsha ha’reketi a’hmiyetli.

Orınlaw texnikası boyınsha a’dewir jen’il ha’m taktikalıq bag’darlang’anlıg’ı boyınsha a’dette en’ jigerli soqqılar-bul toptı sekirip urıp qaytarıw. Ol qoldı erkin jazıp ha’reket islemew menen, denenin’ qatnasıwında ha’m bilek ha’reketinin’ tez tamamlanıwı menen orınlanadı.

4. Tordın’ aldındı tabıslı oynaw ushın ha’r qıylı joqarı da’rejeden urıp qaytarıw usılların jetik iyelew za’ru’r.

5. Qattı uslap ha’m ayaqtı jaqsı qoyıp alıp, toptı barlıq da’rejede sekirip qaytar, urıp qaytarıw ornı to’men bolg’an sayın ayaqtı jaqsı qoyıp alıw kerek.

Tordın’ aldında oyınshının’ a’hmiyetli quralı-qıyın alınatug’ın toptı qaytarıw ushın alg’a taslanıp ha’m sekirip orınlanatug’ın urıp qaytarıwlar. Olarsız aldap ha’reket etip, toptı qıyın jag’dayda qaytarıwg’a ma’jbu’rleytug’ın tennisshige qarsı tordın’ aldında tabıslı hu’jim jasaw mu’mkin emes.

Qıyın oyın jag’daylarda alg’a taslanıp toptı sekirtip urıp qaytarıw:

1. Toptı to’men tu’sirme, og’an qarsı shıq ha’m uzag’ıraqtan urıp qaytarıwg’a ha’reket isle.

Toptı sekrip urıp qaytarıwdı u’yreniw ha’m jetilistiriw ushın to’mendegi shınıg’ıwlardı paydalanıw za’ru’r:

1. Awır ha’m qa’dimgi raketka menen, onısız aynanın’ aldında shınıg’ıwlar islep u’yreniw.

2. Texnikanı u’yreniw ushın arnawlı maslamalardı (aspa toptı, spitsadag’ı ha’m rastyajkalardag’ı toptı, tennis zen’beregin, konduktordag’ı raketkanı, paxta toptı, jatıq shınıg’ıw diywalshasın, jen’il sintetikalıq toptı) paydalanıp shınıg’ıwlar islew.

3. Sherik taslag’an toptı urıp qaytarıp u’yreniw. Ha’rekettin’ qısqa ha’m shaqqan bolıwı ushın sol qol on’ qoldı joqarısınan qamtıp, onı bekkemleydi.

4. Maydanshada shınıg’ıwlar ha’m jarıslar waqtında u’yreniw maqsetinde toptın’ bag’darın aldın ala kelisip shınıg’ıw.

Toptı sekirip urıp qaytarıw boyınsha esletpe

- Toptın’ tu’siwine jol qoyman’, keselep shıg’ıwına jol qoyman’ ha’m o’zin’nen uzag’raqtan urıp qaytarıwg’a ha’reket isle.
- Raketkanı o’zin’nen a’dewir aldıraqta baslang’ısh jag’dayında usla.
- Toptı sekirip urıp qaytarg’anda o’zin’nen aldıraqta ha’m sol bir qaptallap serme ha’m qatı usla.
- Urıp qaytaratug’ın ta’repke burıl ha’m denenin’ salmag’ın alg’a bir qa’dem qoyıp, alda turg’an ayaqqa sal.
- Joqarıdan sa’l to’menirekten topqa reketkanı apar.
- Topqa reketkanı aparg’anda bas ko’terin’kirek boladı.
- Tordın’ aldında tabıslı oynaw ushın ha’r qıylı da’rejeden urıp qaytarıw usılların jetik o’zlestiriw za’ru’r.
- Toptı alg’a sekirip taslanıp ha’m sekirip urıp qaytara biliw-tordın’ aldında jaqsı oynawdın’ za’ru’rli sha’rtlerinin’ biri.
- Tordın’ aldında oynag’anda toptı en’ joqarı biyiklikten urıp qaytarıwg’a ha’reket isle.
- Ushıp kiyatırg’an toptı urıp qaytarıp oynawdı toptı qa’dimgi qaqshıw sıyaqlı jay oyın dep qara.

B a s t a n a s ı r ı p u r ı p q a y t a r ı w

Tordın’ aldında oynag’anda tennisshi on’ qaptalınan ha’m sol qaptalınan aldamshı ha’reketlerdi, sonday-aq o’zinen asırıp berilgen toptı ku’tedi. Jarısıwshı tordın’ aldında turg’an qarsılasının’ to’besinen joqarı asırıp qaytaradı.

Bastan asırıp beriw-«svecha» usılına qarsı ha’reket, «hu’jim jasawshı awır artilleriya». A’dette, bul joqarı biyiklikten juwmaqlawshı ku’shli soqqı. Texnikası boyınsha ol ko’binese ortasha pa’t penen urıp qaytarıwdı eski saladı. Bastan asrıp beriwdin’ bul usıldan parqı sonnan ibarat, ol maydanshanın’ ha’r qıylı orınlarınan ko’binese tez ha’reket waqtında, geyde qıyın jag’dayda sekirgende orınlanadı.

Bastan asırıp urıp qaytarıwdı orınlaw

Tennisshi «svecha» usılı qollanılg’anın bilse, da’rhal on’g’a burılıwı, tordan on’ ayag’ı menen qa’dem qoyıp tez ha’m erkin tu’de keyin sheginiwi kerek.

Oyın paytında bastan asırıp urıp 3aytarıw (SMESh)

A-baslang’ısh basqıshı; B-qıyın alınatug’ın topqa sekirip (baslang’ısh);

V-urıp qaytarıw fazası.

1. Tordan tez ha’m erkin kete biliw-aldamshı «svicha» usılına juwap retinde to’beden asırıp urıp qaytarıwdı orınlawdın’ za’ru’rli sha’rti.

2. Sermegende raketkanın’ bası turaqlı, tarlı beti torg’a qaratılg’an

3. Shıg’anaqtı arqag’a al.

4. Denenin’ salmag’ın da’rhal on’ ayaqqa sal ha’m torg’a bir qaptal menen burılıp, u’lken adım menen keyinge qayt.

Bastan asırıp qaytarg’anda top birge qarag’anda sermew qısqa, tez boladı. Usının’ menen bir waqıtta deneni burıp, keyin sa’l on’g’a alın’qıraysan’, raketka turaqlı jag’dayda bolıp, tarlı beti torg’a qaratıladı, keyinirek alınadı, to’beden a’dewir joqarı boladı.Bunda denenin’ on’ jag’ı ha’m jawırnı bulshıq etleri toptı uzatqandag’ıday qatı sozıladı.

5. Qıyın alınıtug'ın toptı bastan asırıp qaytarıwdı tabıslı orınlaw ushın artqa taslanıp, joqarı sekire biliw kerek.

6. Ko'terip taslaytug'ın gemnastikalıq mostiktey ayaqtın' tabanı menen pa't alıp artıraqqa joqarı sekir.

7. On' ayag'ın'dı ko'teriwden da'rhal alg'a tasla.

Bunan son' tez ha'm erkin «gu'rmek shen'ber» jag'dayına urıp qaytarıw ushın uzaqtan ku'shli, erkin pa't penen topqa aparıladı. Bunda ha'reketler birigip ketedi derlik: Shıg'anaq du'ziwlenedi, qol ishke iyiledi ha'm qol menen shalt ha'reket islenedi. Bul urıp qaytarıw usılları qamshı yamasa du'rre menen urıw usılın eske saladı.

8. Dene iyilgish prujinaday du'ziwlenip, urıp qaytarıwg'a jaqsı biyimlesedi.

9. Raketkanı topqa apar, shıg'anag'ın'dı tez ha'm erkin du'ziwle ha'm urıp qaytarıwdan aldın qol menen tez ha'reket isle.

Barlıq urıp qaytarıwlar sıyaqlı bastan asırıp urıp qaytarıwdı aldıg'a o'tin'kirep islew kerek. Ha'tte tordan tez shegingende de torg'a qaray tag'ı qa'dem qoyg'anda tikkeley urıp qaytarıw a'hmiyetli.

Bastan asırıp urıp qaytarıwdı jetilistiriw ushın to'mendegi shınıg'ıwlar qollanıladı:

1. Bir orında turıp, artqa qaytıp,raketkasız, raketka, gantel menen aynanın' aldında urıp qaytarıw.
2. Shınıg'ıw diywalshasının' aldında urıp qaytarıw.
3. Shapshıg'an toptı urıp qaytarıw.
4. Bir orında turıp top arqalı urıp qaytarıw.
5. Keyin qaytıp turıp urıp qaytarıw.

Bastan asırıp urıp qaytarıw boyınsha esletpe

- Tordan erkin ha'm tez shegine biliw-aldamshı svecha usılına juwap retinde bastan asırıp qaytarıwdı tabıslı orınlaw sha'rti.
- Denenin' salmag'ın torg'a qaptallap burılg'anon' ayaqqa sal, shaqqan ayaq basıp keyinge shegin.
- Kerilip pa't alg'anda raketkanın' bası turaqlı tarlı beti menen torg'a qaratılg'an boladı.
- Shıg'anaqtı artqa al.
- Raketkanı topqa uzaqtan apar, qolın'dı ju'da' tez ha'm erkin du'zet.
- Jaqsı u'yrenbegenge shekem urıp qaytarıw usıllarının' ba'rin islep ko're ber.

«Svecha» -o'zine dıqattı tarta bermeytug'ın usıl, biraq tiyisli oyın jag'dayında almastırıp bolmaytug'ın ha'm ju'da' na'tiyjeli usıl. İykemli ha'r qıylı ha'm aktiv qorg'aw to'men aldamshı usıllardın' ha'm «svecha» usılının' birikpesinen ibarat. Ha'zirgi tenniste ortasha pa'tli, kesip ha'a qayırıp urıp qaytarıw usılları qollanılıdı. Aldaw ushın tawlandırıp urıp qaytarıw na'tiyjeli, biraq a'dewir qıyın. «Svechada» urıp qaytarıw to'menen alınadı ha'm on' qaptallap, sol qaptallap urıp qaytarıwlarg'a qarag'anda raketkanın' bası joqarı qaratılg'an boladı.

Tawlap urıp qaytarg'anda torg'a jaqın tu'sedi ha'm ju'da' qısqa sekiredi. Jarısıwshı ta'repke qaray qanshelli sekirse, bul urfp qaytarıw sonshelli na'tiyjeli.

To'mennen qag'ıp jibergende top pu'tkilley basqasha: alg'a qarap emes, al keyingi torg'a qarap sekiredi. Tordın' aldında barıp shapshıp to'men tu'sken toptı alıp u'lgere almaydı degen esap penen upay alıw ushın tez oynaw usılayınsha urfp qaytarıwdın' taktikalıq bas wazıypası usınday. Geyde ol jarısıwshını torg'a bile tura a'keliw ushın qollanılıdı.

Qısqa soqqı-bul ju'da' na'zik ha'm hiyleli hu'jim usılı, ol toptı shaqqan seziwdi, raketkanı jaqsı biylewdi talap etedi. Onı ku'tilmegen qollanıw-bas talap. Aldamshı tawlama «svechadag'ıday» ku'tilmew faktorına urıp qaytarıwg'a jasırın tayarlıq ko'riw ha'm qolayı oyın payıtın tan'law arqalı erisiledi.

Orınlaw texnikası boyınsha qısqa soqqı ko'binese a'piwayı keskin urıp qaytarıwg'a uqsas. Parqı sonnan ibarat, ol erkin menen a'melge asırıladı. Onı orınlawdın' ekinshi usılı da bar. Raketka toptın' aldınan tiyine tez aparıladı, onı qattı qag'ıp jiberip, ju'da' qattı shırlandıradı. Na'tiyjede top uzaqqa emes, qısqa sekiredi. Sekirgen ha'm ushıp kiyatırg'an toptı urıp qaytarg'anda bul usıllar qollanıladı.

Tordın' aldında oyında ushıp jeter-jetpes urıp qaytarıw usılları jiyi-jiyi qollanıladı. Bunday da top sekire baslag'anda en' to'men biyiklikten qabıl etiledi. Tordan o'ter-o'tpes jolda jarısıwshını albıraqlatıw maqsetinde onı orınlaydı. Ol toptı jaqsı seziwdi talap etedi. Barınsha az ha'reket etiw ju'da' az pa't alıw, o'zin'nen uzaqtan urıp qaytarıw-bul onın' en' tiykarg'ı usılları. Jeter-jetpesten urıp qaytarıwdı shınıg'ıw diywalının' aldında, jeke ha'm jup shınıg'ıwlarda, maydanshada torsız ha'm tor menen shınıg'ıwlarda tabıslı jetilistiriwge boladı.

Uzatıp berilgen toptı qabıl etiwshi oyınshının' taktikası. Toptı jaqsı uzatıp beriw ha'm onda barlıq geymlerdi utıw jen'is ushın az. Bir qol utıw ushın jarısıwshının' uzatıp bergen tobın qabıllap, hesh bolmasa bir geymdi utıw za'ru'r.

Uzatqan toptı qabıllap, tikkeley artqı liniyada yamasa maydanshanın' bir-eki adım ishkerisinde turıw kerek. A'dewir durıs jaylasıw jarısıwshının' toptı uzatıp beriw ku'shine ha'm qabıllawshının' itibarlılıg'ına baylanıslı boladı.

Alg'a shıg'ın'qırag'an baslang'ısh pozitsiya qarsı hu'jim ushın to'mendegi artıqmashlıqlardı beredi:

-uzatıp berilgen topqa tez juwap beriwge imkaniyat beriw ha'm sekirip hu'jim jasap soqqı beriw ushın jarısıwshıg'a torg'a jaqın barıwına imkaniyat bermew;

-uzatıp berilgen toptı qabıl etiwden torg'a jaqın paydalı pozitsiyag'a erisiw imkaniyatın beredi;

-jarısıwshının' toptı birinshi ku'shli uzatıp beriwinen keyin onı qabıllag'anda son' artqı liniyada qalıw kerek, al toptı ekinshi uzatıp beriwinen keyin top uzatıw usılın jiyi-jiyi qollanıp, son'ınan torg'a shıg'ıwg'a boladı.

Jup oyın taktikası

En' kishkene komanda (juplıq)

Tenniste tek birge-bir g'ana emes (Siengles), al ekige-ekide oynaladı. Erler erlerge qarsı ha'm hayal-qızlar hayal-qızlarg'a qarsı. (doubles) oynalıp qoymay hayal-qızlar er ha'm er hayal-qızlar menen aralasıp ta oynaladı (Mixed doubles). Juplıq oyınnın' bir qansha o'zgeshelikleri bar. Koridor esabına korttın' eki jag'ı (1,37m) enlenedi. Top uzatıp beriw gezegi ha'r geymnen keyin ha'r juptın' birewine beriledi. (Sol matchtın' ishinde) qarsılasınan qarsılasına juplıqtın' ishinde podacha beriledi, oyınshılardın' turg'an ornı set dawamında o'zgermeydi. Settin' basında podachanı (toptı uzatıp beriw) kim alıwdı bir-biri menen sheship aladı.

Jup oyınshı oyını tez, qızıq oyın, onda eki sportshı ekewge qarsı oyınaydı. Onda bir-birewdin' ja'rdemin seziw u'lken a'hmiyetke iye. Jup oyınshını bir-biri tolıqtıratug'ınday etip tan'law kerek. Sa'l mu'mkinshilik bolsa, hu'jim jasaw ha'm torg'a jarısıwshıdan burın shıg'ıw-jup oyınlarda taktika tiykarı ha'm tabıs girewi. Sonlıqtan sekirip turıp top uzatıw ha'm urıp qaytarıw ayrıqsha u'lken a'hmiyetke iye. Sonday-aq bastan asırıp urıp qaytarıwdın' a'hmiyeti jup oyınshılar ko'terilip kiyatırg'an toptı irkilmesten urıp qaytarıp biliw za'ru'r.

Top uzatıwshı jup oyınshı taktikası

Oyınshılardın' jaqsı jaylasıwı to'mendegiden ibarat: birinshi maydang'a top uzatqanda top uzatıwshı artqı liniyanın' ortısına emes, on'g'a qaptal liniyag'a g' metr jılısadı, al ekinshi maydang'a top uzatqanda solg'a eki metr jılısadı. Onın' sherigi top uzatıp berilgen maydannın' shama menen ortasında, tordan 1,5-2,5 mertde boladı. Jup oyında uzatıw top uzatıwshı jup oyınshıg'a jeke oyınshıdan go're tag'ı a'dewir artıqmashlıq beredi. Jaqsı jup oyınshılar birinshi top uzatıp beriwlerdin' 80 protsentin derlik uzatıp beredi. Jarısıwshının' sol qolı tamam birinshi maydang'a top uzatıw paydalı, bunda to'mendegi artıqmashlıqlarg'a iye boladı:

-top jarısıwshının' sol qolı tamam tu'sedi, al usınday pozitsiyadan urıp qaytarıw ko'binese a'dewir to'men boladı;

-qabıllawshı toptı ju'da' qıysıq jollay almaydı;

-eger qabıllawshı svichanı top uzatıwshının' sherigi arqalı jollasa, onda og'an onı o'zinin' en' ku'shli on' ta'repinen urıp qaytarıw an'sat boladı.

Top uzatıwdan keyin artqı liniyada qalıw, bul jarısıwshılarg'a torg'a shıg'ıw ha'm upay imkaniyatın beriw demek. Sonlıqtan top uzatıwdan keyin sha'rtli tu'rde shıg'ıw kerek. Top uzatıwshının' sheriginin' tiykarg'ı wazıypası-maydanshanın' o'zine tiyisli yarımın jaqsı qorg'awdan ibarat. Birinshi imkaniyat bolıwdan ol qabıllawshının' qıysıq urıp qaytarg'an tobın alıwı tiyis.

Top uzatıwshı jup oyınshı sha'rtli signalizatsiyadan paydalanıwı mu'mkin. Eger top uzatıwdan aldın sheriktin' sol qolı arqag'a qaralıp tu'yilse-bul jarısıwshının' tobın oyın almaytug'ının an'latadı, eger alaqanı ashıq bolsa, alıwg'a baradı. İshara ha'r qıylı bolıwı mu'mkin.

Top uzatıwdan aldın sheriklerdin' qa'dimgi jaylasıwınan tısqarı avstraliyalı jaylasıw bar. Birinshi maydang'a top uzatqanda top uzatıwshının' sherigi tordın' aldına jaylasadı. Ol jarısıwshının' qıysıq juwap soqqılarınan maydanshanı qorg'awı sha'rt. Ekinshi maydang'a top uzatqanda da usı qag'ıydag'a a'mel etiledi.

Tordın' aldında sheriklerdin' a'dewir paydalı pozitsiyası o'z yarımında orta uzatıw liniyası menen maydanshanın' qaptal liniyası arasındag'ı jaylasıwı. Tor aldındag'ı oyınshılar sekirip turıp, sa'l sekirip turıp, «svechanı» ha'm bastan asırıp urıp qaytarıwdı qollanadı. Tordın' aldındag'ı oyın qurawg'a barqulla erisile bermeydi ha'm sheriklerge keyin sheginiwine tuwrı keledi. Bul jag'dayda artqı liniyada oynaytug'ın juplardın' tiykarg'ı wazıypası tordın' aldında hu'jim jasap soqqı beriw imkaniyatınan jarısıwshılardı ayırıwdan ha'm torg'a qayta shıg'ıw ushın olarg'a jag'day du'zbewden ibarat.

Uzatılg'an toptı qabıllawshı juplar taktikası

Qabıllawshı maydanshag'a artqı liniyadan bir yamasa eki adım qashıq jaylasadı. Onın' sherigi top uzatıw liniyası aldında ha'm qaptal liniyadan go're liniyag'a jaqın boladı.

Qabıllawshı juplar tiykarınan taktikalıq bir wazıypanı sheshiwi: jarısıwshının' top uzatıwshısın sekirip turıp birinshi top urıp uzatıwına jol qoymay, onı qorg'awg'a ma'jbu'rlewden ibarat. Bug'an uzatılg'an toptı

qabıllawshı alg'a qaray en'terilgen jag'dayı yamasa ko'terilip kiyatırg'an toptı urıp qaytarıw menen erisiledi. Oyın sheriginin' ha'reketleri ko'binese uzatıp berilgen toptı qabıllawshının' qabıllaw sapasına baylanıslı boladı. Eger uzatıp berilgen top ku'shli soqqı menen urıp qaytarıwshının' ayag'ına qaytarılsa, onda ol toptı alıwg'a ha'reket etiwi mu'mkin. Eger qabıllawshı sa'tsiz juwap qaytarsa, onda onın' sherigi tez izge qaytadı. Ha'zirgi waqıtta erler ha'm hayallar oyınının' taktikasında sezilerliktey parq joq.

Oyın taktikası boyınsha esletpe

- Ha'r qanday taktika jaqsı, ma'sele tek g'ana o'zin umıtqang'a shekem emes, al hu'jimde yamasa qorg'anıwda.
- Top oyında bolg'anda upay uttırılmaydı. Son'g'ı geymnin' son'g'ı settin' son'g'ı upayı oynalmag'ansha oyın tamamlanbaydı.
- Baslamanı o'z qolın'ızg'a alatug'ın jag'daylar du'zin'. Jarısıwshıg'a o'z erki-ıqrarın'ızdı tan'ın', jarısıwshını islegisi kelmeytug'ının islewge ma'jbu'rlen'.
- Ha'r bir ushırasıw sizdi birer na'rsege u'yretiwi sha'rt.
- Oyında o'zin'izdi maqul, unamlı ta'replerin'izdi, jarısıwshının' kemshiliklerin, quyashtın' jaylasıwın, samaldın' ku'shin ha'm bag'ıtın, korttın' jag'dayın ha'm basqalardı paydalanın'.
- Jarısıwshının' unamsız ha'm unamlı ta'replerin, olardın' jaqsı ko'retug'ın kombinatsiyaların u'yrenin' ha'm bul mag'lıwmatlardı anıqlan'.
- Jarısıwshının' sekirgen toptı urıp qaytaradı. Tawlama soqqılardan ko'birek paydalanın'.
- Jarısıwshın'ızdı «svichanı» jiyirek qollanıwg'a ma'jbu'rlen'.
- Ja'rdemi tiyetug'ın taktikanı o'zgertpen'.
- Oyınnın' pa'tin o'zgertip barın'.
- Con'g'ı upay ushın da gu'resin'. A'sirese geymde u'shinshi ha'm to'rtinshi upay ushın gu'resin'iz. Besinshiden baslap geymnin' a'hmiyeti artadı. Jetinshi geym a'dewir a'hmiyetlisi.
- Ta'wekelshilik haqlang'an bolıwı tiyis.
- Qag'ıydalardı buzban'.
- Jarıs waqtında ju'da' ko'p suw ishpen'.
- Alan' bolman', top-jaqqa qaraman', basqa oylarg'a barman'.
- Oyındı tamamlawg'a asıqpan'.
- Sherigin'izge ja'rdemlesin', al ol sag'an ja'rdemlesedi
- Eger siz sherigin'izge birer na'rse ma'sla'ha't etpekshi bolsan'ız onda onı ıqlaslı ha'm biyma'lel ber.
- Top uzatqanda sızıqtı baspan'-bul sırg'ıyalıq.
- Oyındı raketka menen oynaydı, al bas penen utadı.

Paydalang'an a'debiyatlar:

1 Belits-Geyman S.P. İskusstvo tennisa. M., Fizkultura i stort, 1995.
2. M.İ.Gaziev, A'.A.Aytniyazov. Tennis.
No'kis, «Qaraqalpaqstan», 1996.
3. Viktor Yanchuk, Vitaliy Yakovenko. «Bolshoy mir bolshogo tennisa». Prodkutsiya: El-OrLTD, İzrail, 1998.
4. Viktor Yanchuk. Temp i sila: udarı sxoda.
Jurnal «Tennis plyws» № 11/96 (52).
5. Gorbunov G.D. Uchites upravlyat soboy. L., Znanie, 1996.
6. Korbut E. Taktika tennisa-M., Fizkultura i sport, 1996. 112 s.