

75.577я73  
Т 34

# ТЕННИС

# ОЙЫНЫ



ОҚУ ҚҰРАЛЫ

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

---

ІС  
Т  
Ә  
І  
-

# ТЕННИС ОЙЫНЫ

*Оқу құралы*

Библиотека  
Казакской академии  
спорта и туризма  
№ 284045

Алматы  
«Қазак университеті»  
2020

ӘОЖ 796/799 (075)

КБЖ 75.5я73

Т 34

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

**Пікір жазғандар:**

педагогика ғылымдарының докторы, профессор **И.Ф. Андрущишин**  
педагогика ғылымдарының докторы, профессор **А.К. Кульназаров**

**Редакторлар алқасы:**

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

**Құрастырушы-авторлар:**

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

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

**ISBN 978-601-04-4019-7**

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

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

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

**ӘОЖ 796/799 (075)**

**КБЖ 75.5я73**

ISBN 978-601-04-4019-7

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

## МАЗМҰНЫ

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

Оқу басылымы

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

## ТЕННИС ОЙЫНЫ

Оқу құралы

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

### ИБ №12821

Басуға 20.01.2020 жылы қол қойылды. Пішімі 70x100  $\frac{1}{12}$ .  
Көлемі 16,5 б.т. Офсетті қағаз. Сандық басылым. Тапсырыс №3034.  
Таралымы 1000 дана. Бағасы келісімді.

Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университетінің  
«Қазақ университеті» баспа үйі.

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

«Қазақ университеті» баспа үйі баспаханасында басылды.



9 786010 440197