

**ЎЗБЕКСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ТУРИЗМ ҲАМ СПОРТ  
МИНИСТРЛИГИ**

**ДЕНЕ ТӘРБИЯСЫ ҲАМ СПОРТ БОЙЫНША ҚӘНИГЕЛЕРДИ  
ҚАЙТА ТАЯРЛАҰ ҲАМ ҚӘНИГЕЛИГИН АРТТЫРЫҰ  
ИНСТИТУТЫ**

**Атажанов Расул Турганбаевич**

# **БАДМИНТОН**

**Оқыў-методикалық қолланба**

**ТАШКЕНТ-2021**

УЎК 796.344(072)

КБК 75.565

А 89

Атажанов, Р.Т.

Бадминтон [Матн] : Оқуў-методикалық қолланба / Р.Т. Атажанов.-Ташкент: "Umid Design", 2021.-80 б.

*Оқуў-методикалық қолланба жоқары оқыў орны талабалары, улыўма орта билим бериў мектеплери оқытыўшылары, спорт мектеплери тренерлери, қәнигелигин арттырыў институты тыңлаўшылары ушын арналған. Қолланбада бадминтонның техникасы ҳәм тактикасын үйретиў, нормативлик талапларды үйрениў методлары, сондай-ақ, бадминтон ойын түриниң тарийхы ҳаққында кең түрде сөз етиледи.*

### **Пикир билдириўшилер:**

*Өзбекстан мәмлекетлик дене тәрбиясы  
ҳәм спорт университети Нөкис филиали  
директоры*

***т.и.к. Б.Ж.Мамбетов***

*Нөкис мәмлекетлик педагогикалық  
институты, дене тәрбиясы  
кафедрасы баслығы*

***п.и.ф.д. (PhD)  
Д.Е.Нурышов***

*Қолланба Дене тәрбиясы ҳәм спорт бойынша қәнигелерди қайта таярлаў ҳәм қәнигелигин арттырыў институтының Илмий-методикалық кеңесинде көрип шығылды ҳәм баспадан шығарыўға усыныс етилди (2020-жыл «25»-сентябрь «8»-санлы баянламасы.)*

## КИРИСИЎ

Мамлекетимиз ғарезсизликке ерискеннен соң миллий спорт түрлери менен бирге халықаралық ойынларды раўажландырыў хэм ғалабаластырыўға үлкен итибар қаратыла баслады. Бадминтонды мамлекетимизде және де раўажландырыў, халқымыз арасында ен жайдырыў, сондай-ақ, саламат турмыс тәризин үгит-нәсиятлаў мақсетинде 2011-жылы 26-август күни Өзбекстанда Бадминтон федерациясы шөлкемлестирилген еди. Сол жылдың сентябрь айында миллий федерациямыз Халықаралық Бадминтон Федерациясы хэм Азия Бадминтон Федерацияларына ағза болды. Федерация тек Ташкент қаласында ғана емес, ал республикамыз ўәлаятларында да бадминтонды раўажландырыў бойынша кең көлемли жумысларды алып барды.

Хәзирги ўақытта бадминтон спорт түрин Өзбекстан Республикасында кеңнен ен жайдырыў мақсетинде көплеген нәтийжели жумыслар әмелге асырылып атыр. Әсиресе, бул спорт түрин мамлекетлик көлемде раўажландырыў хэм халықты усы спорт түрине қызықтырып барыў мақсетинде хукиметимиз тәрәпинен көплеген хуқықый-норматив хуҷжетлердиң ислеп шығылғанлығы буның айқын мысалы болып табылады. Бизиң бүгинги жумысымыздағы ең тийкарғы хуҷжет Өзбекстан Республикасының 1992-жыл 14-январьда қабыл етилген «Дене тәрбия хэм спорт ҳаққында»ғы 513-ХІІ санлы Нызамы хэм Өзбекстан Республикасының «Дене тәрбия хэм спорт ҳаққында»ғы Нызамына өзгерис хэм қосымшалар киритиў ҳаққында»ғы 2015-жыл 4-сентябрьда қабыл етилген Нызамлары тийкарғы басшылыққа алынды.

Атап айтқанда,

2018-жыл 5-марттағы Өзбекстан Республикасы Президентиниң ПП-5368 санлы «Дене тәрбия хэм спорт тараўында мамлекетлик басқарыў системасын түп-тийкарынан жетилистириў ис илажлары ҳаққында»ғы Пәрманы ең тийкарғы хуҷжет сыпатында итибарға алынды.

2019-жыл 29-январьдағы Өзбекстан Республикасы Министрлер Кабинетиниң «Өзбекстанда саламат турмыс тәризин кең түрде үгит-нәсиятлаў хэм халықты физикалық тәрбия хэм ғалабалық спортқа қамтып алыў ҳаққында»ғы 65-санлы қарарында халық

арасында саламат турмыс тәризин кеңнен үгит-нәсиятлаў, оларды көбирек гимнастика хәм спорт ойынларына қызықтырып барыў баслы мақсет етип белгиленип қойылған. Бул қарар менен «Алпамыс-Баршынай» тест нормативлерин орынлаў, спортшылардың улыўма спорт таярлығын қадағалаў бойынша бағдарлар хәм критериялар белгиленип қойылған. Бул оқыў методикалық қолланбамызда да улыўма раўажландырыўшы шынығыўлар бағдарларын мине усы хўжжетке масластырылған халда ислеп шықтық.

Буннан басқа, 2020-жыл 9-январьдағы Өзбекстан Республикасы Дене тәрбия хәм спорт министрлигиниң «Өзбекстан Республикасы Дене тәрбия хәм спорт министрлиги системасындағы спорт мектеплери жумысын тәртипке салыў ҳаққында»ғы 20-санлы буйрығына тийкарланып көплеген бағдарларды ислеп шықтық. Әсиресе, топарларды дүзиў, спорт нормативлерин белгилеў, спортшыларды таңлап алыў, жас, жыныс өзгешеликleri хәм тағы басқаларды белгилеўде жоқарыдағы хўжжет ең тийкарғы тирек болды десек қәтелеспеймиз.

Бизиң ең тийкарғы хўжжетимиздиң бири, 2020-жыл 11-марттағы Өзбекстан Республикасы Министрлер Кабинетиниң «Өзбекстан Республикасында бадминтон спорт түрин раўажландырыў ис-илажлары ҳаққында»ғы 143-санлы қарары менен республикамызда бадминтон спорт түрин раўажландырыўдың тийкарғы бағдарлары белгиленилип берилди. Бул хўжжеттиң әхмийетли тәрәпи сонда, онда бадминтон спорт түри менен шуғылланыў бойынша тийисли тәртипте мәмлекетлик әхмийетке ийе бағдарламаның ислеп шығылыўы, шәрт-шараятлар жаратыў, усы спорт түриниң материаллық-техникалық базасын бекемлеў, бадминтон спорт түрине керекли болған әспаб-үскенелер менен тәмийинлеў бойынша тийисли талаплардың белгиленип қойылыўы бадминтоншылар ушын үлкен әхмийетке ийе болды, десек қәтелеспеген боламыз.

Бадминтон спорт түри менен шуғылланыў балалар саламатлығы ушын оғада пайдалы болып, ол дене ағзаларының

раўажланыўына жәрдем береді. Әсиресе, балалар хәм жас өспиримлердің бадминтон менен шуғылланыўы олардың епшил, шаққан, физикалық жақтан шыныққан болып өсип-өниўи ушын өз жәрдемін тийгизеді.

Халқымыз арасында бадминтонды еле де ен жайдырыўда, бул спорт түри менен мәмлекетимиздің шетки районларындағы жаслардың шуғылланыўы ушын шараятлар жаратыў, бадминтон бойынша жас қәнигелер менен тренер-оқытыўшылардың билимин жетилистириў, техникалық хәм тактикалық имканиятларын еле де жетилистириўге қаратылған усылларды өзлестириўде бул қолланба тийкарғы бағдар хәм методикалық қурал болып қалатуғынлығына исеним билдиреміз.

Бул методикалық қолланба жас қәнигелер, жаслар хәм жас өспиримлердің бадминтон бойынша билимлерин теориялық жақтан кеңейтиўге хәм беккемлеўге хызмет етеді.

Бадминтон спорт түри бойынша қарақалпақ тилинде дәслепки баспадан шығып атырған китап болғанлығы ушын сизиң пикир хәм усынысларыңызды үлкен миннетдаршылық пенен қабыллаймыз.

*Автор*

## I. БАДМИНТОННЫҢ КЕЛИП ШЫҒЫҰ ТАРИЙХЫ

Бадминтон – олимпиада спорт түрлері қатарынан орын алған ойын болып, бір яки екі адамнан жуплық түрде ойналады. Бадминтонды инсанның көп күші талап етилетуғын спорт түрлерінің бири сыпатында тән алынған. Ойындағы хәр бир ойыншының тийкарғы ұазыйпасы воланды қарсыласы тәрәпине воланды қайтарып ура алмайтуғын дәрежеде өткеріу болып табылады. Упай жазылыуы ушын волан майданшаға түсиу керек.

Халық аралық бадминтон федерациясы (инглис тилинде: *Badminton World Federation-BWF*) спорт түрінің тийкарғы халықаралық шөлкеми болып есапланады. Штаб квартирасы Куала-Лумпур қаласында жайласқан.

**Қытай:** Бадминтонға уқсас миллий ойынлардың бири қытайлылар тарийхында болған. Ол *«ти цзянь цзы»* деп аталады. Бирақ, қытайлылар воланға уқсаслығы жоқ топ пенен ойын алып барған. Ойынның тийкарғы мақсети топты хаўада көбирек услап турыу болған. Бул ойын бүгинги күни де Қытайда көпшилик тәрәпинен ойналады.



*(1-сүрет) (Қытайлылар пайдаланған воланлар)*

**Япония:** Японияда бадминтонға уқсас *«ойбане»* ойыны болған. Ойынның тийкарғы мақсети шабдалдың дәнәсин хаўаға көтеріу болған. Ракетка сыпатында ағаштан исленген тахталар хызмет еткен.

Бул еки ойынның да Азияда ойналғаны себепли замагөй бадминтонның Азияда раўажланыуына тийкар жаратқаны анық.

**Франция:** Ески дәуірлерде французлар бадминтонға уқсас *«же-де-пом»* ойынын ойнаған. Ойынның атамасы аўдарма исленгенде алма менен ойнау деген мәнини аңлатады. Бул ойынның ойналыуы теннис хәм бадминтонның келип шығыуына тийкар жаратты деп атап өтиуге болады.

Демек, атап өтилгенлерден бадминтон ойынының теннис ойынынан бұрын пайда болғанлығын көриўимиз мүмкин.

Бадминтон ең ески спорт түрлериниң бири есапланады. Ойын волан менен ойнаў тийкарында келип шыққан. Бул ойын әйемги Греция, Ҳиндистан, Япония, Қытай хәм Африканың бир қатар мәмлекетлеринде ойналған. Тарийхшылардың мағлыўматларына қарағанда бадминтон Ҳиндистанда пайда болған деп те атап өтеди. Ҳиндлерде ойын «пуна» деп аталған. Кейин ала болса англиялы теңизшилер ойынды Англияға алып келгеннен соң ойынның ғалабаласыўына себеп болады. Бадминтонды бүгингидей қағыйдалары, тәртиби менен байытқан англиялы Герцог Бофорт болды. 1873-жылы Герцог Бофорт Ҳиндистанға қылған сапарынан кейин өзиниң Бадминтон-хаус деген қала сыртындағы хәўлисине келип жайласады. Ол өзи менен «пуна» ойынын ойнайтуғын әнжамларды алып келеди. Бираз ўақыт өткеннен соң бул ойынға ағайин-туўысқанларын хәм этирапта жасайтуғын бай адамларды қызықтырады. Герцогтың Бадминтон атамасындағы дала хәўлиси бул ойынның раўажланыўына хәм «Бадминтон» спорт түриниң келип шығыўына тийкар салды.



(2-сүўрет)

1934-жылы халықаралық бадминтон федерациясы дүзилди. Оның қурамына Канада, Дания, Франция, Англия, Голландия, Ирландия, Жаңа Зеландия хәм Уэльс мәмлекетлери киреди.

1947-жылы Халықаралық бадминтон федерациясы бадминтон бойынша дүнья жүзилик чемпионатын шөлкемлестиреди (Томас кубоги). 1947-жылдан баслап еркеклер арасында өткерилип

киятырған ең үлкен жарыс *Томас кубог* деп аталады. Хаял-қызлар арасындағы бадминтон жарысы 1955-жылдан баслап *Убер* атамасы менен өткерилип келинбекте.

### Бадминтон олимпиада ойыныларында

Бадминтон 1972-1988-жыллары болып өткен олимпиада ойыныларында таныстырыушы ойынылар сыпатында ойналды. Ал, 1992-жылы Барселонада болып өткен олимпиада ойыныларынан баслап бадминтон рәсмий түрде олимпиада спорт түри сыпатында ойыныларға қабыл етилди. Ең дәслеп жеңимпазларға еки комплект медальлар, яғный төрт категорияда – ерлер, хаял-қызлар хәм жуплықта ажыратылған. 1996-жылы Атлантада болып өткен Олимпиада ойыныларынан баслап аралас категориядағы ойынылар да болып өтеди.

Айрықша атап өтиуимиз керек, бүгинги күни бул спорт түринен олимпиада ойынылары медальларын жеңип алыу бойынша Қытай алдыңғы орынды ийелеп келмекте. Мәселен, 2012-жылдағы олимпиада ойыныларында Қытайлылар бадминтон бойынша ойналатуғын медальлардың барлығын жеңип алады. Улыуа есап пенен бес алтын, еки гүмис медальды жеңип алыуға миясар болды.

Олимпиада ойыныларының ең есте қалатуғын ойыны Лондонда болып өткен олимпиада ойыныларында көзге тасланады. Онда қытайлы Лин Дан менен малайзиялы Ли Чонг Веем өз ара күш сынасты. Бул спортшылар көп жыллар дауамында бир-бири менен беллесип киятырған еди. 2012-жылы әумет қытайлы спортшы тәрәпинде болды. Ойынның есабы 19:19 болып турғанда Лин Дан өзиниң шебер екенлигин көрсетип Ли Чонгты воланды аутқа өткерип жиберийге мәжбүр етеди.

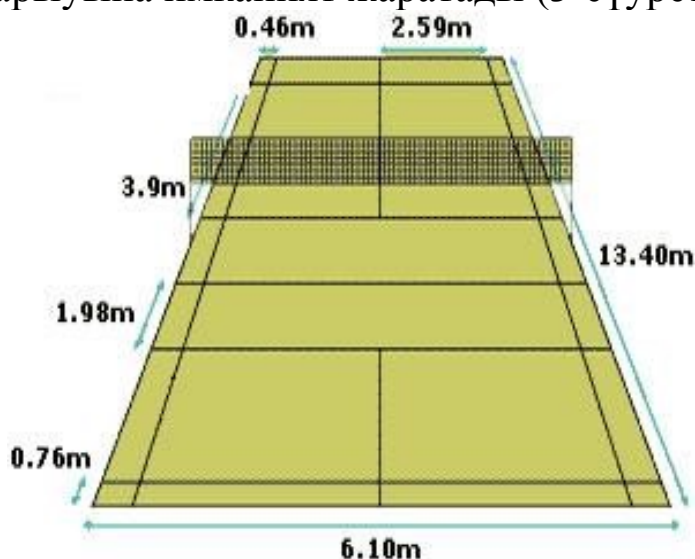
Лондонда болып өткен бадминтон ойыныларында қызықлы уақыялар жүз береді. Буннан тысқары Қытай хәм Индонезия, Кубла Корея бадминтоншыларынан соң Европа мәмлекетлери есапланған Дания, Уллы Британия, Германия, Голландияда да бадминтон жақсы рауажланған. Бул мәмлекеттиң спортшылары да бир қатар халықаралық турнирлер менен бирге олимпиада ойыныларында жеңимпазлықты қолға киритип келмекте.



## II. ОЙЫН ТЕХНИКАСЫ

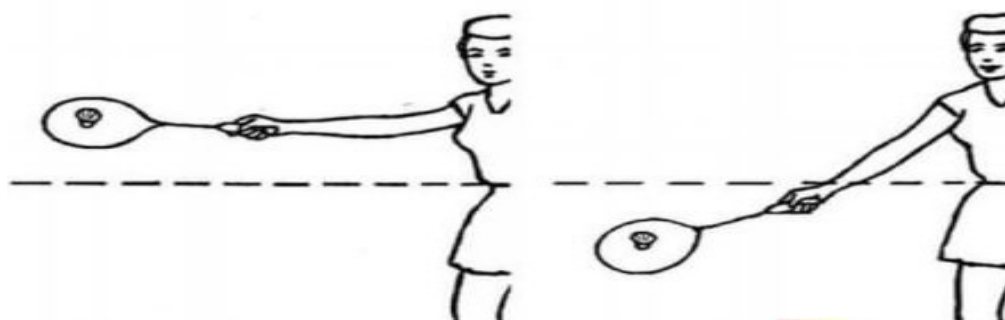
Бадминтон ойынының техникасы – бул хәр қыйлы усыллардан қуралған хәрәкетлер болып табылады. Бадминтоншының хәрәкетлери төрт түрли техникалық элементлерде жәмленген болады: тик турыў (бадминтоншының өзин услаўы); хәрәкет етиў (майданға хәрәкети); соққылар бериў хәм воланды узатыў.

Бадминтонда ракетканы хәр қыйлы усылда услап турыў мүмкин. Бадминтон ойнаўды үйрениўди енди баслап атырғанлар ушын универсал усыл усыныс етиледи. Бул усыл барлық соққыларды әмелге асырғанда физикалық күшти кем жумсаў яғный булшық етлерди қатты хәрәкетке келтирмей соққы бериўге үйретеди. Бадминтонда соққы бергенде қол бармақларының хәрәкети үлкен әҳмийетке ийе болып табылады. Ракетканы универсал тәризде услаў дегенде төмендегилер нәзерде тутылады: ойыншы ракетканы қол алысып сәлемлескендей етип услайды хәм бармақлары хәрәкет етип турады. Ойыншы майданның ортасында ортадағы сеткаға қарап турады, аяқлары азғана бүгиледи, денесиндеги салмақтың аўырлығы еки аяққа түседи. Оң қолы азғана қайрылады, жоқарыға көтериледи. Ойыншы майданда еркин болып турады, себеби қәлеген ўақытта майдан бойлап хәрәкет етиўи керек болады. Воланның ушқан тәрәпине қарап тез хәрәкет етиўи ушын ойыншы азғана ийилип, аяқтың ушында турады. Денесиниң барлық бөлеги тез хәрәкет еткенде өз нәтийжесин береди. Ойыншының бундай позицияда турыўы майдан бойлап үлкен хәм киши адым менен тез хәм еркин хәрәкет етиўине воланды тез қайтарыўына имканият жаратады (3-сүўрет)



Воланды узатыў бадминтонда упай утып алыўда үлкен әҳмийетке ийе. Тийкарғы узатыўлар үш түрли болады: қысқа, бийик-узақ аралыққа хәм тегис. Қысқа аралыққа узатылғанда волан алдыңғы сызыққа барып түсиўи керек. Воланның туўры ушыўы ойыншының майданда дурыс орын таңлаўы хәм бойын туўры тиклеп турыўына тиккелей байланыслы. Ойыншы орта сызықтың бойында бойын тиклеп турады, шеп аяғы алдында оң аяғы шеп аяғынан аз-маз кейинде турады, дизеси азғана бүгиледи. Қолы ракетка менен төменге түсип турады, шығанақ та азғана бүгилген болады. Волан узатылғанда алақан арқаға кетеди, ракетка полға параллель турады. Волан шеп қолдың бармақлары менен услап турылады. Кейин волан төменге түсириледі. Воланның төменге түсиўден оң қолы ракетка менен бирге төмен түседі. Сол ўақытта қолдың хәрекетин тоқтатпай төменге түсип баратырған воланға қарсы хәрекет исленеди. Соққы жүдә қатты болыўы керек себеби, волан қарсылас майданының алдыңғы сызығына барып түсиўи керек. Жоқарыдан узақлыққа узатыў әмелге асырылғанда да усы сызықтан баслап алынады. Таярлық басқышы қысқа подачаға уқсап кетеди. Ол соққының күшлилиги менен айырмашылыққа ийе болады. Жоқарыдан узақлыққа узатыўда ойыншының денеси беккем турыўы ушын аяқлары кең ашылады. Соққы исленген қол менен биргеликте денениң жоқары бөлеги де қосылып хәрекет етеди. Соққының тезлиги жоқары болыўы ушын воланға қапталдан соққы бериў керек болады.

**Тегис подача ислеў.** Бул ең нәтийжели усыллардың биринен болып есапланады. Ол воланды биринши мәртебе урғаннан баслап хужимге өтиўге имканият жаратып береді. Ойыншы ракетка менен қолын арқаға тартады хәм қолын жоқары көтерип тез соққы береді. Воланды уратуғын ең соңғы моментте қол алақанлары менен хәрекет етиледі. Волан тордан өткеннен соң төмен түсе баслайды. Соның ушын, соққының тезлигин есапқа алып хәрекет етиў керек болады. (4-сүўрет)



Жабық тәрәп пенен қысқа жеткерип беріу, тийкарғы тик турыу хәм денени шама менен 45 градусқа бурыу арқалы воланға соққы беретугын ўақытта қолдың пәнжеси төменге жибериледи, кейин әсте, өткир соққы менен волан сеткадан өткериледи. Бунда алақанның хәрекеті менен воланның кесилискени бирдей болыуы керек. Бирақ, соққы берилгеннен кейин волан жүдә жоқары көтерілип кетпеуі тийис, болмаса қарсылас ойыншы воланды қайтарыуы мүмкин.

**Ракетканың ашық тәрәпи менен әмелге асырылатугын қысқа соққы.** Бул соққыны әмелге асырыу бираз қыйын болады, оны әмелге асырыу ушын үлкен күш жумсалады. Бул ракетканың жабық тәрәпи менен әмелге асырылады, воланға алақанның хәрекеті менен жеңил соққы бериледи.

**Тегис соққы.** Ол шептен, оңнан хәм бас пенен әмелге асырылады. Волан полға параллель траекторияда бираз ушып барғаннан кейин, ең соңында төменге түседі. Бастан асырып соққы беріу тийкарғы тик турыу усылы менен әмелге асырылады. Ракетканы жоқары көтеріп алақан артқа жибериледи, ойыншы воланның жоқарыға көтерілген ракеткаға салыстырғанда 25-30 сантиметр төменге парашют киби төменге түскенде соққы бериледи. Бул ўақытта алақан менен алдыңға тез хәрекет етиледи хәм буның нәтийжесинде волан бастан 5-10 сантиметр түскенде соққы әмелге асырылады. Соққы пәнжениң бир хәрекеті менен орынланады. Қапталлап соққы беріуде ракетка менен силкиниу воланның төмен түсе баслағанында әмелге асырылады. Кейин ракетка менен алдыңға хәрекет етиледи, соның нәтийжесинде бул кескин соққы менен жуўмақланады. Бундай соққы әмелге асырғанда воланға қарап турыу лазым, себеби, тегис соққыны әмелге асырғанда волан тез ушады.

**Жоқары-узаққа берилетуғын соққы.** Ол төменнен, қапталдан, жоқарыдан әмелге асырылады. Бадминтоншы ушын бул соққы жүдә әхмийетли себеби, ол қарсылас ойыншының артқы сызыққа қарай хәрекет етиуине түртки болады. Соққы қолдың барлық бөлими, қатты силкиниудің жәрдемінде орынланады. Төменлеп киятырған воланға итибар қаратып турған ойыншы ракетка менен қолын артқа, оңға жибереди. Волан ойыншының көкирек алдына келгенде ракетка менен қол алдыңға силкинеди. Ракетка воланды денеден 5-10 сантиметр алдында қарсы алыуы керек болады. Соққы пәнжениң өткир хәрекеті менен

жуумақланады. Соққыдан соң ракетка инерция менен алдыңға-жоқарыға хәрекет етеди. Жоқары-узаққа соққысын шептен әмелге асырыу жүдә қыйын есапланады. Соққыны әмелге асырып атырған ойыншы сеткаға оң қапталы менен турады, шығанақтан қайырылған қол оңға-жоқарыға кетеди, пәнже өзи тәрепке жумылады. Шептен соққы бергенде дене жоқары тикке турады хәм аяғы азғана болса да бүгиледи.

**Смэш.** Бадминтондағы тийкарғы хұжим ислеуши соққы *смэш* (инглише жылдам дегенди аңлатады) деп аталып, ол жоқары көтерилген ракетканың жәрдемінде парашюттей төменлеп воланға соққы бериу болып табылады. Бул соққыны әмелге асырғанда ойыншы волан оның алдында турғандай позицияда турыуы лазым. Тийкарғы тик турыу халатынан қол арқаға-жоқары қарай (бастан асырып) кетеди, ойыншы белде қатты бүгип аяғының ушында турады. Волан менен ракетканың ушырасыу кесилиспесине жақынласқаннан соң дене бүгиледи хәм ракетка бастан асырылған жағдайда воланға соққы бериледи. Бунда қол шығанақта туурыланады хәм соққы пәнженің алға қарай төменге хәрекет етиу нәтийжесінде жуумақланады.

**Қысқартылған соққы.** Қарсыластың қәлеген соққысына жууап бериуши соққы сыпатында әмелге асырылады. Ол майданның барлық бөлимінде әмелге асырылыуы мүмкин. Бирақ нәтийжеси жүдә жоқары болып табылады. Қысқартылған соққы бастан асырып яки ийиннің тусында әмелге асырылып қоймастан, төменнен де орынланады.

Қысқартылған соққыны әмелге асырғанда бадминтоншы ракетка менен күшли силкинеди, ал волан менен кесискенде қолдың хәрекеті төменлейди, бирақ қатты соққы менен волан қарсыластың майданшасына өткериледи.

**Соққының күши.** Бадминтонда техникасы күшли бадминтоншы менен күш сынасқанда ойынның тәғдири күшли соққының есабынан шешиледи. Бундай соққыларды қайтарыуда ойыншыдан тез реакция талап етиледи. Бул соққылар смэш (үлкен теннисте де ушырасады) деп аталады. Күшли соққылардың нәтийжелилигин инабатқа алып оларды және де жетилистириуге итибар қаратыу лазым. Күшли смэшти әмелге асырыу ушын волан жүдә қолайлы позицияда болыуы керек. Ол позициялар шептен, оңнан болыуы да мүмкин, лекин 155 см ден төмен болмауы керек болады. Гейбир ойыншылар секирип турып та күшли соққыны

әмелге асырады, бірақ бундай соққылардың анықлығы төмен болады.

Соққының күшли болыуы аяқтың, денениң және пәнже менен ийиннің хәрекетине тиккелей байланысly. Бундай дәллик жуплык болып соққы бериудің нәтийжесинде келип шығады. Күшли соққы бериуге үйрениу ушын ийилиушеңлик, итибарлылык, соққыдан алдын денени бос услап турыу қәбилийетинің болыуы жәрдем береді.

Көпшилик жағдайларда упайды утып алыу ушын күшли соққыдан пайдаланылады. Күшли соққыны қайтарып атырғанда ракетка қатты қысып услап турылыуы керек. Күшли соққыны ракетканың күшли соққысы менен қайтарыу тәсили үйренилсе мақсетке мууапық болады хәм бул системалы шынығыулардың нәтийжесинде қәлиплесип барады.

**Соққының дәллиги.** Дәл соққы бериу үлкен әхмийетке ийе болады хәм ойыншының шебер техникаға ийе екенлигин билдиреди.

Волан майданшаның бос турған бөлимине жиберилсе жоқары нәтийжеге ерисиуге болады. Ойында қарсыластың хәрекеті хәм оның турған орнына байланысly майдандағы бос орынды тауып воланды жиберіу шеберлигине ийе болыу жүдә әхмийетли. Сондай-ақ, қапталдағы сызықтан 5-10 сантиметр қашықлықтан дәл хәм тез берилген соққы жақсы нәтийже береді.

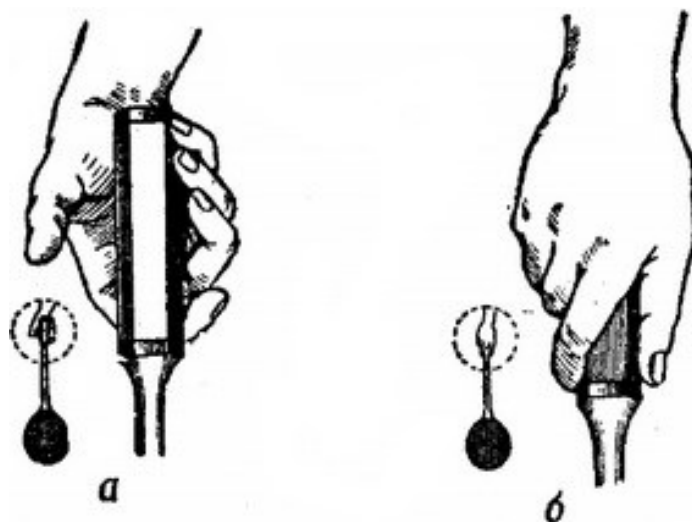
### III. ОЙЫННЫҢ ТЕМПИ

Ойынның темпи ойыншы менен қарсыластың воланға берген соққысы арасындағы ұақыт пенен өлшенеди. Бадминтон тез темпи менен айрырылып турады.

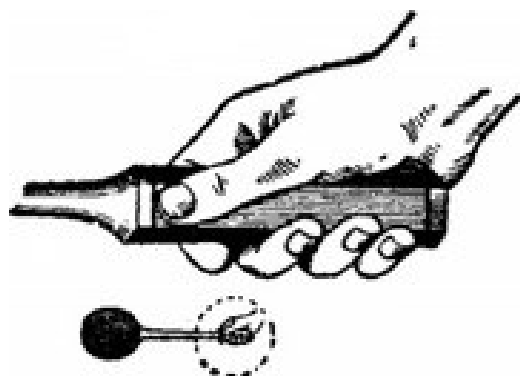
Ойын темпи тез болғанда ойыншы ракеткаға керекли болған актив позицияны таңлауға үлгере алмайды. Ойын ұақтын шеклеу, соққыны әмелге асырыу хәм дурыс жуумаққа келиуде ойыншыдан майданшаны дәл көриу хәм жағдайды жақсы бақалай алыу талап етиледи.

#### Ракетканы қалай услау керек?

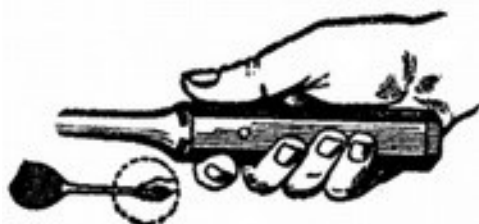
Бадминтонды ойнау ушын ең алды менен ракетканы услауды хәм подачаны әмелге асырыуды үйрениуи керек. Ракетканы дурыс услағанда услағыштың торлы тәрәпи көринип турыуы керек хәм алақан ойын ұақтында хәр қыйлы жағдайдан соққы бериуи ушын қолайлы болыуы керек. Бунда, үлкен бармақ тутқаға диагональ тәризде қапталдан шепте жайласады. Бас бармақ хәм көрсеткиш бармақтың ортасында V хәрибин билдиретуғын бослық пайда болады. Кишкене бармақ тутқаның мүйешине жайласады. Қалған бармақлар тутқада еркин жайласады (5-сүүрет).



Бул усыл «шөккиш» деп аталады. Ракетканың бул усылынан малайзиялы, индонезиялы спортшылар пайдаланады. Бундай соққы ислегенде үлкен бармақ тутқаның вертикаль узын бөлиминен усланады, ал көрсеткиш бармақ басқа бармақларға қарай хәрекет етеди (6-сүүрет).



Ракетканы еки усылда услағанда көрсеткиш хәм үлкен бармақта хәм пәнжениң барлығы оң тәрепке қарай орналасады (7-сүүрет).



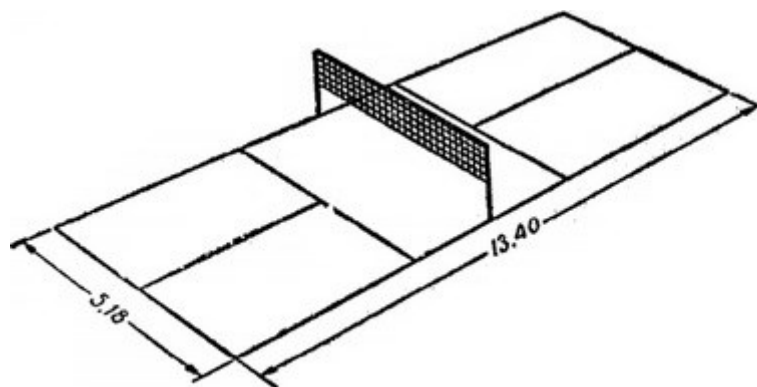
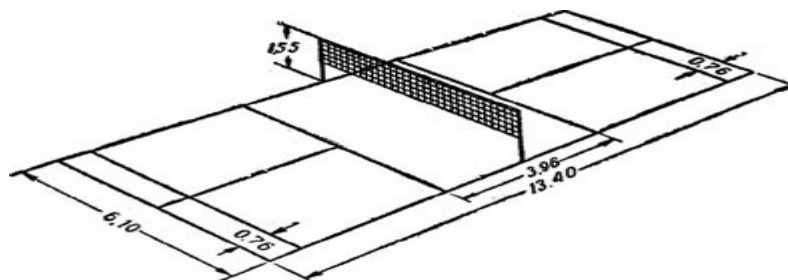
Соққы бериўдиң екинши усылында оңнан хәм бастан асырылып соққы берген қолайлы есапланады. Бирақ буның ушын алақан ийилгиш хәм күшли болыўы керек. Биринши усыл универсал болып табылады.

Соққы беретуғын ўақытта бармақлар ракетканың тутқасын қатты қысып услайды. Болмаса қатты соққы берген ўақытта ракетка ойыншының қолынан шығып кетиўи мүмкин.

Ракетканы дурыс услаўды ўиренип атырғанда илажы барынша булшық етлер соққы берген моментте қатайыўын тәминлеў керек. Мысал ушын, үлкен бармақ орамның мүйешинде жайласыўына жол қоймаў керек. Бундай жағдайда қатты соққы бериў жүдә қыйын болады.

#### IV. БАДМИНТОННЫҢ ТИЙКАРҒЫ ҚАҒЫЙДАЛАРЫ

**Корт хәм керекли үскенелер:** Жуплық ойындар ушын майданның диаметри 13,40x6,10 метр (00-сүүрет), ал жеккелик ойындар ушын майданның диаметри 13,40x5,18 метр есапланады (8-сүүрет).



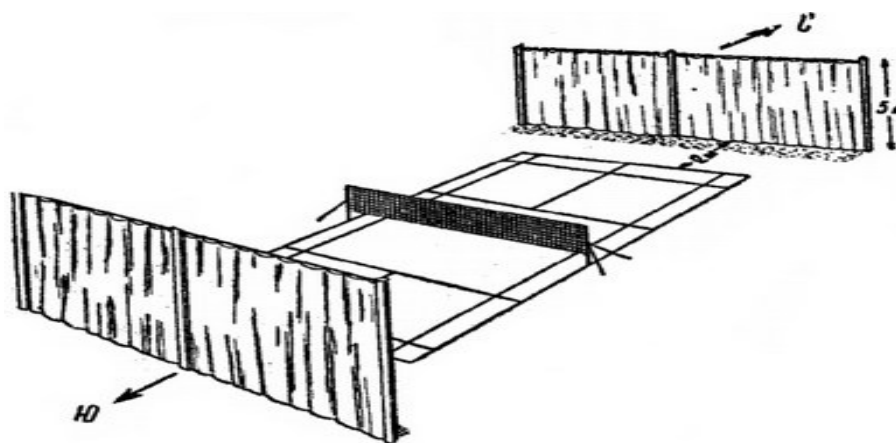
Ойын болып өтетуғын майданның бети тегис, ойық болмаўы, ойыншы ушын қәуип туўдыратуғын басқа да предметлер болмаўы тийис.

Бадминтонның майданы киши болғаннан соң, сол кишкене орынға бир неше майданшаларды жайластырыўға болады. Бундай жағдайларда майданлардың арасында 1 метрлик қашықлық болыўы керек.

Ашық жерде жайластырылған майдан илажы болғанынша самал болмайтуғын хәм майданшаның қысқа сызығынан 2-3 метр қашықлықтағы фонда болыўы лазым (9-сүүрет).

Фонды аңсат ислеўге болады, жерге бағана қағылады хәм екеўин байланыстырыў ушын сым байланыстырылады. Фонның төменги тәрәпинен топырақ пенен беккемлениди. Қара фонда ақ волан аңсат көзге тасланады хәм фон менен самалдың бағытына иркиниш жасалады.



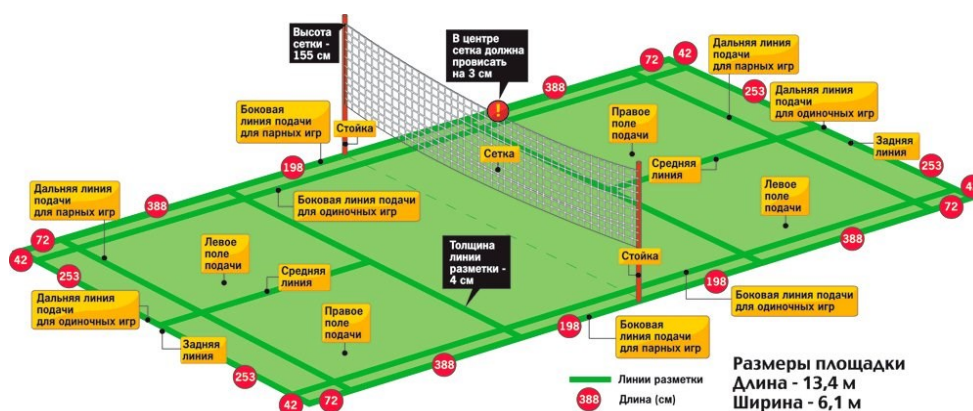


Майданша бос топырақта жайласса кесип турыўшы сызықлар ақ желим бояў менен боялады. Шөп майданларда кишкене ой қазылады хәм ой топырақ пенен көмилип беккем нығызланады. Корт туўры сызықлы болады хәм 40 миллиметрли бөлип турыўшы сызықларға ийе болады. Бөлип турыўшы сызықлар анық көринип турыўы хәм ақ, сары болыўы керек.

Майдандағы бағаналардың бойы 1,55 миллиметр хәм вертикал тәризде жайласады. Бағаналар қапталда жайласқан сызықларға орнатылады.

Майдандағы тор жиңишке қара рендеги, бирдей көлемдеги кордадан исленеди. Қаналарының арасы 15 – 20 миллиметр болыўы керек.

Тордың ени 760 миллиметр, узынлығы 6,1 метр болады. Тордың жоқарғы мүйеши 75 миллиметрли ақ лента менен оралады хәм оның ортасынан шнур өтип турады. Тор ушын қолланылатуғын шнур жүдә беккем болыўы керек. (10-сүүрет)



Тордың жоқарғы бөлими корттың бетинен 1,524 м хәм жуплық пенен ойындарда қапталдағы сызықлардан 1,55 м бийикликте болыўы керек.

## ВОЛАН

Волан тәбиййи яки синтетикалық материалдан исленеди. Материалдың қандай болыуына қарамастан пәрли тәбиййи воланның ушыу характеристикасын тәкирарлауы керек. (11-сүүрет)



Воланның басына 16 пәр бириктириледі. Пәрдің ұзынлығы 64 тен 70 миллиметр аралығында болыуы мүмкін. Пәрдің бас тәрәпинің диаметрі 25-28 миллиметр болыуы керек. Воланның ауырлығы 4,74-5,50 грамм болыуы лазым.

Тәбиййи пәр синтетикалық материал менен алмастырылыуы мүмкін. (12-сүүрет)



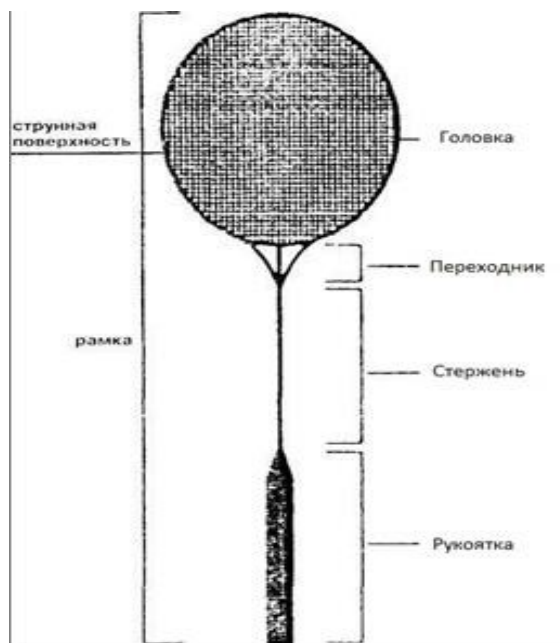
Воланның өлшеми хәм салмағы халықаралық талапларға жууап бериуи керек. Бирақ айырым жағдайларда воланның өлшеми яки салмағында 10% дәрежесинде өзгерис болыуы мүмкін.

Турнир болып өтетуғын мәмлекеттің атмосфералық хәм климат жағдайын байланыслы басқаша типтеги воланнан да пайдаланыуға болады.

## РАКЕТКА

Ракетканың тийкарғы бөлими: тутқасы, тарлы бөлими, бас бөлими, ауыспалы бөлими хәм рамка. Ракетканы таңлағанда итибарлы болыу керек. Бадминтон менен профессионал дәрежеде

шуғылланыўшылар өз ойнаў стилин таңлаўы керек, себеби ойын стили менен таңланатуғын ракетканың арасында үлкен байланыс бар. (13-сүүрет)



**Ракетканың салмағы.** Бадминтон ойнаўдың дәрежеси бойынша ракеткалар таңланады:

- Қызығыўшылар ҳәм базалық (90-94 грамм);
- Профессиональлық (85-89 грамм);
- Экстра-жеңил (75-79 грамм). (14-сүүрет)



**Тутқаның диаметри.** Хәр түрли болады: G2 (ең үлкени) ден баслап G5 ке шекем. Бул жерде көп нәрсе ойының стилине байланысly. Егер ол хұжимши болса – тутқа кең болады (қамтып алыў көлеми үлкен). Егер, дәллик ҳәм анықлыққа итибар қаратылатуғын болса онда жиңишке тутқаға итибар бериледи.

**Қаттылық хәм баланс.** Қатты ракеткалар – күшли хұжимлер ушын, ал техникалық ойындар ушын ийилиўшең ракеткалар сәйкес келеди.

**Тарларды керий.** Бул параметр ҳәр бир спортшы ушын жеке ҳалда әмелге асырылады.

Ракетканың рамкасы узынлығына 680 мм ҳәм еnine 280 мм болыўы шәрт.

### Бадминтон ушын спорт кийими

Ең биринши гезекте спорт кийими жүдә қолайлы болыўы керек. Футболка (тенниска) пахтадан яки заманагөй материаллардан болыўы шәрт. Қрассовкаларды арнаўлы орынлардан сатып алыў керек болады. Себеби, бундай қрассовкалар бадминтон ойыны ушын жүдә қолайлы болып келеди.

### Есаплаў системасы

Ойын үш геймнен ибарат болыўы мүмкин. Ойын 21 упайға шекем даўам етеди. Бунда упай:

- волан қарсылас майданына түскенде;
- қарсылас воланды майданшадан тысқарыға урып шығарып жибергенде;
- қарсылас қағыйданы бузғанда;
- қарсылас ортадағы торға ракеткасы яки геўдеси менен тийгенде яки воланды ойынға кирите алмағанда бериледи.

Есап 20-20 жеткен болса, ойын бир тәрептиң 2 очко үстинликке ерисемен дегенинше (30 очкоға шекем) даўам етеди. Биринши болып 30 очконы топлаған ойыншы жеңимпаз болады. (15-сүүрет)



Геймди утып алған ойыншы келеси геймде подачаны баслап береді.

### Тәреплердің алмасыуы

Ойыншылар майданда алмасып турады. Биринши гейм өз жуўмағына жеткенде алмасады. Егер үшінши гейм ойналса, бунда да ойыншылар орын алмасады.

### Подача

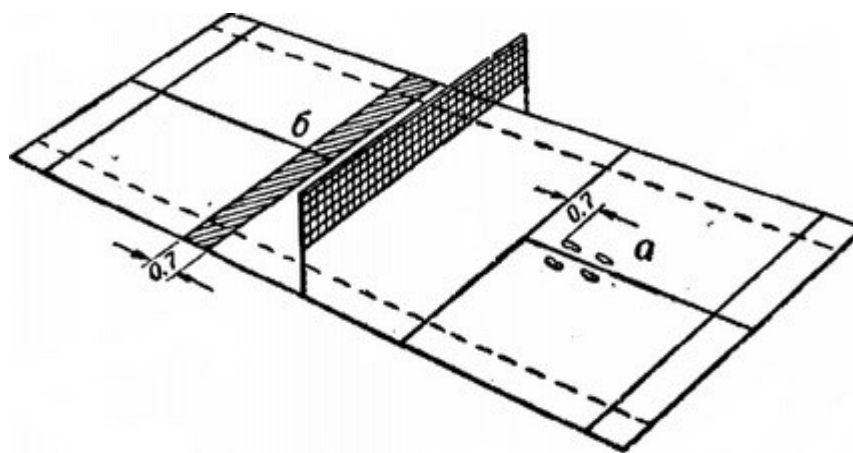
Еки тәреп те подачаны орынлағанда ўақытын созыуы мүмкин емес. Подача алып атырған хәм қабыл етип атырған тәреп подача алынатуғын майданнан шығып кетпеуи, сызықты баспауы керек. (16-сүүрет)



Дәслеп подача алыушының ракеткасы воланның басына тийиуи керек. Егер подача надурис болса подача алған тәрепке «*фол*» жазылады. Подача алыушы, подачаны қабыл етиуи тәреп таяр боламан дегенше подача алмауы керек.

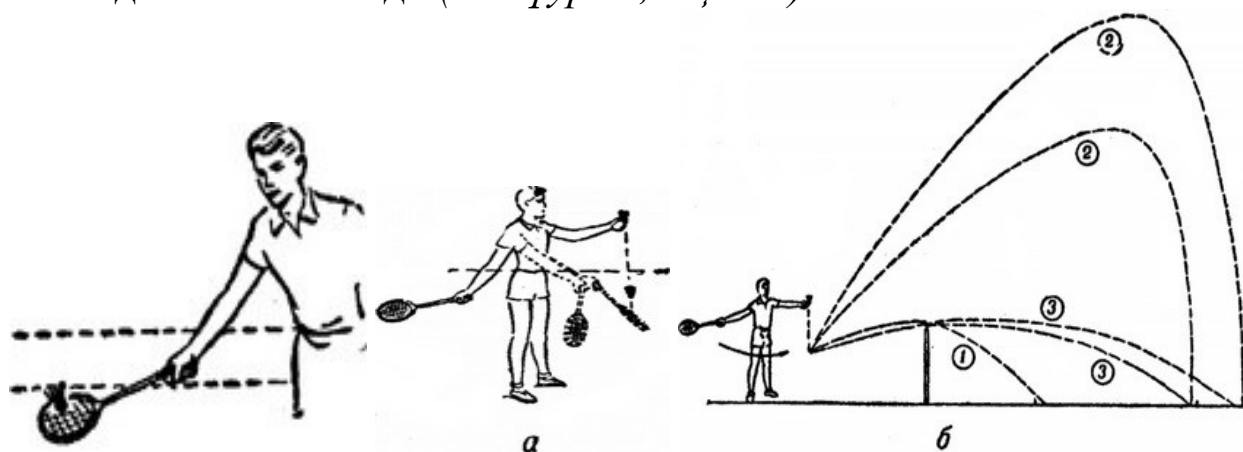
Подача алғанда ойыншы жүзи менен торға қарап турады (17-сүүретте: а-в жсеккелик ойында, б-жуплық ойында).

Биринши подача майданның оң тәрепиниң қәлеген жеринен әмелге асырылады.



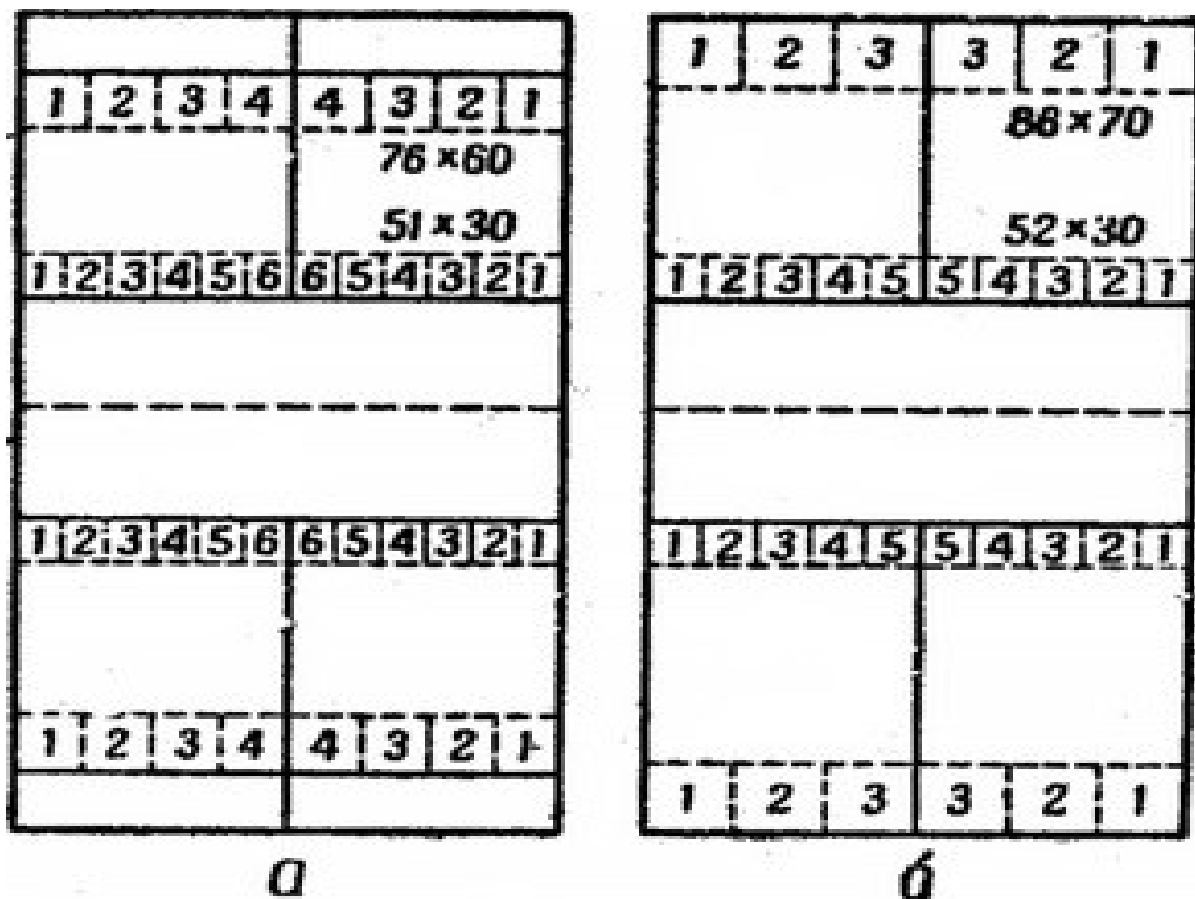
Подача ислегенде ракетка төменнен хәм қапталдан жоқары көтеріледі, волан соққы ўақтында белден жоқары көтерілмейди.

Ракетканың жоқары бөлими қолдан жоқары болмаўы керек (18-сүүрет). Бадминтондағы тийкарғы подача усылы оңнан исленеди. Гейде ойыншылар соққыны шепте береді. Волан шеп қолда, ракетка оң қолда болады. Шеп аяқ азғана болсада алдында турады. Ракетке алдын пәнже менен арқаға жибериледи, ал кейин тез алдынға силкинеди (18-сүүрет, а хәм б).



Ракетканы қулаш пенен артқа тартып подача ислеўге де болады. Ракетка силкинген жағдайда денениң артқы тәрәпинде болады, волан әсте ақырынлық пенен төмен түседі хәм соққы төменнен бериледи (алақан бирден қысылады). Бундай усыл жоқары-узаққа подачасын узатыўда пайдаланылады.

Шептен подача алғанда ойыншы торға бети менен қарап турады, шеп аяғын азғана бүгеди хәм денесин алдыңғы тәрәпке азғана ийеди. Қол ракетка менен арқада қалған аяққа қарап дизениң тусынан шепке жибериледи. Воланға соққы бирден хәм қысқа орынланады.

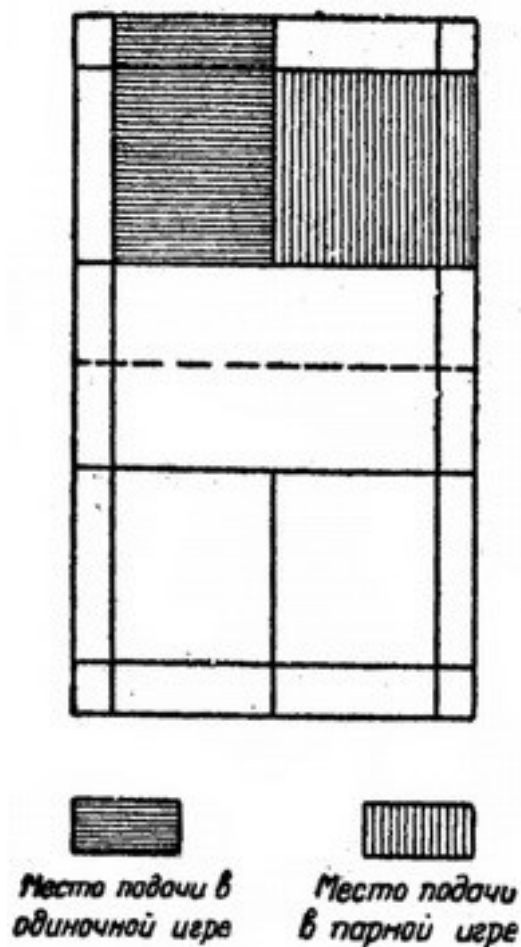


19-сүүретте жуплык ойында исленетуғын қысқа хәм узын подача исленгенде майданның сызығы (а) көрсетилген, (б) да жеккелик ойындағы жағдай көрсетилген. Бул подачалар көпшилик жағдайларда жуплык ойындарда әмелге асырылады.

Жоқары-узаққа исленетуғын подачада жеккелик ойындарда көп қолланылады. Бул подачаның дәллиги алдын ала сызық сызылған майданшада сынап көриледі.

Бүгинги күни оңнан исленетуғын тегис узын хәм тегис қысқа подача жуплык ойындарында да нәтийжели қолланылып келинбекте. Узын хәм тегис подача жүдә нәтийжели есапланады, себеби бул усылда қарсыластың жуўап соққысы анық көринеди.

Тегис соққыны әмелге асырғанда ойыншы алдыңғы сызықтан 1,5 – 2 метр қашықлықта турып ракетканы белдің тусына алып келип бирден соққы береді. Бул болса воланды қабыл етип атырған тәрепке қыйыншылық туўдырады. Бундай усылда волан төменнен де тез ушады. Бунда қарсылас ойыншы узын соққы күтип турып артқы сызыққа жақынлап турғанда подача алыўшы бирден тегис қысқа соққысы менен воланды қаптал сызықтың алдыңғы мүйешине жибереді. Бул алдаўшы подача есапланады.



20-сүүрет



а



б

21-сүүрет

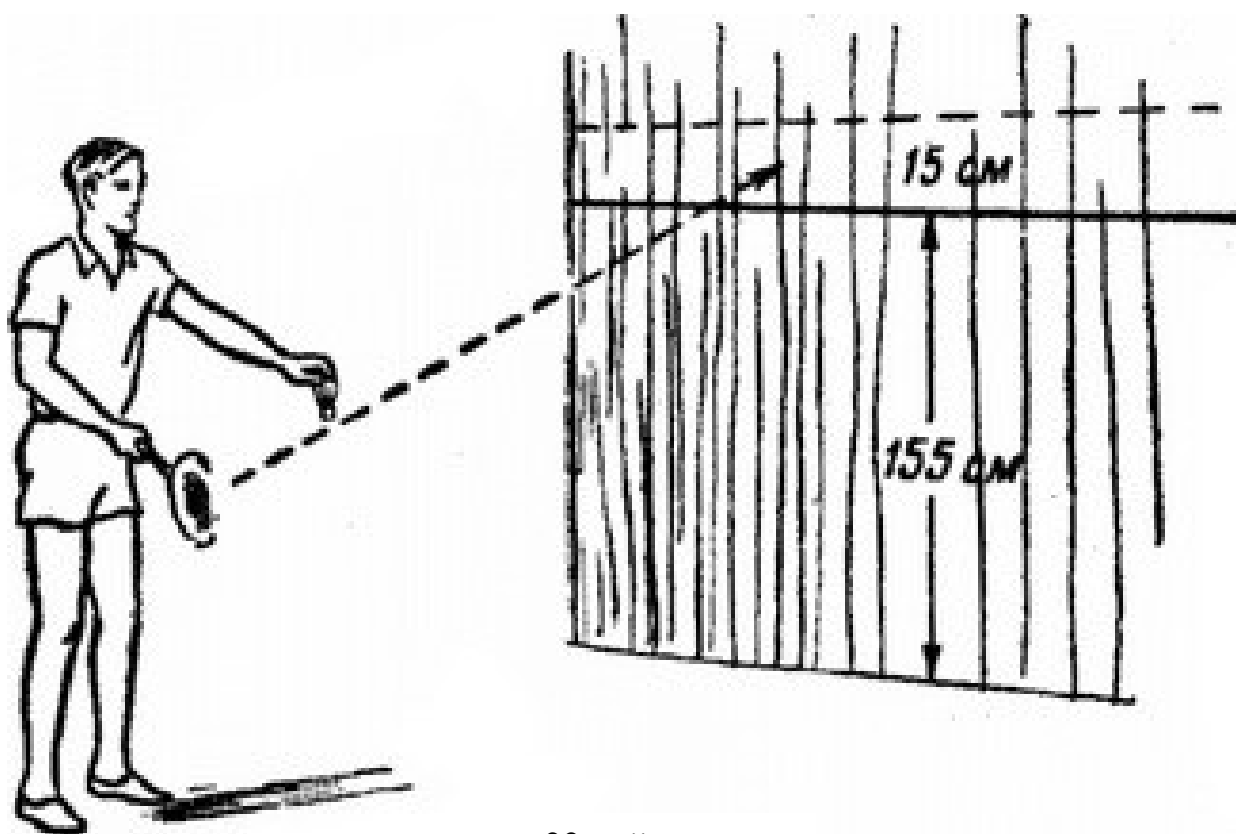
### Подача алғанда болатуғын тийкарғы кемшиликлер хәм оларды сапластырыў жоллары

1. Белден жоқары әмелге асырылатуғын соққыдан болатуғын кемшилик. Бундай кемшиликлер подача алғанда итибарсызлық, жақсы таярлыққа ийе болмағанлықтан келип шығады. Подача алыўшы волан менен ракетканың дәл ортасына тийгизип, кейин болса қолды артқа силкип, қолды волан менен жоқары көтерип, воланды жиберип оның басына ракетка менен күшли соққы береді.

2. Подача алғанда жол қойылатуғын кемшиликлер асығыслықтың себебинен де келип шығады. Подача алмастан алдын аяқлардың қандай жағдайда турғанлығын бақлаў хәм қарсыластың соққы қабыл етиўге таярлығын көзден өткерип дурыс подачаны таңлаў керек.



3. Қысқа подачада волан торға тийеди яки жоқары ушады хәм воланды қарсылас тез қайтарыуы мүмкин. Бундай кемшиликлер бадминтон менен танысып, дәслепки қәдемлерди қойып атырған спортшыларда болыуы мүмкин. Кемшиликлер қысқа подачаны бир неше мәртебе қайталағаннан соң сапластырылады. Бул подачаны илип алыу ушын тек ғана тор менен емес, ал дийуалдан 2,5 – 3 метр қашықлықта турып та әмелге асырыу мүмкин.



22-сүүрет

Рис. 28

## V. ЖУПЛЫҚ ОЙЫНЛАР

Жуплық ойындарда подача келеси подачаға таярлық сыпатында әмелге асырылады. Мысалы, анық жоқары-узаққа исленетуғын соққы қарсыластың ең узақ бөлимине жеткерип бериледи, бундай жағдайда воланды қайтарыў имканияты болмайды.

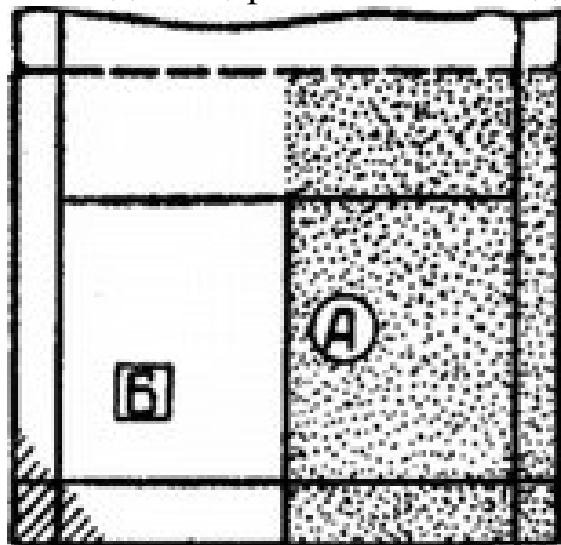
Жуплық ойындарда қысқа соққылар көп бериледи, бул соққы бериўши тәрепке жақсы имканият жаратады. Көпшилик жағдайларда жуплық ойындарда тегис подача исленеди. Ойыншы өз шериги қандай подача алатуғынын билиўи керек. Бул соққыны қайтарыў үлкен әҳмийетке ийе. Жуплық хаял-қызлар ойынында шериги өз орнында турып хәм азғана ийилип турады. Подача ислегенде берилген соққыны қайтарыў ушын тегисленип турып алады.

### Ойыншылардың өз ара байланысып хәрекет етиўи

Жуплық ойындарда өз ара байланыста хәрекет етиў жүдә әҳмийетке ийе болады. Биргеликте хәрекет етиўдің хәр қыйлы түрлери бар.

### Параллель бирге хәрекет етиў (иргелес ойнаў)

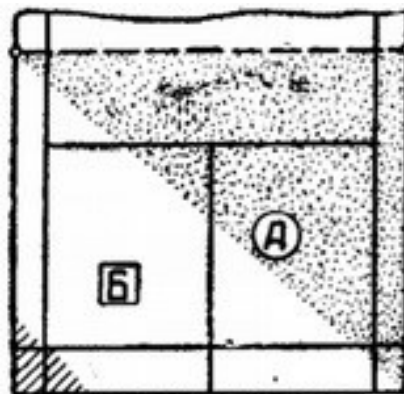
Бундай биргеликте хәрекет етиўде шериклер өзлериниң майданшасында хәрекет етеди. Гейде қарсылас воланды майданшаның ортасына жибереди. Бундай жағдайда еки ойыншы да бир-бирине кесент етип қалыўи мүмкин. Усы тәрепи менен бул ойын түриниң кемшилиги көзге тасланады. Воланды шепте турған ойыншы қайтарыўи керек. Себеби, шептен воланды қайтарыў аңсат болады. Бундай системада ойыншылар алдыңға артқа тез хәрекет етиўи талап етиледи. Сетканың алдында да, кейинги линияда да бирдей хәрекет етиўи керек болады.



23-сүүрет

### Диагональ тәризде бирге хәрәкәт етиү системасы

Бундай системада ойыншылар тек ғана өзлериниң майданында хәрәкәт етеди. Еки вариантың да өзиниң эззи тәрәплери бар. Волан майданның шептеги мүйешине түскенде оны қайтарыу жүдә қыйын болады. Бундай жағдайда А дағы ойыншы сетка алдында шебер туўры соққысы менен қысқа соққыларға жуўап береди. Ал Б дағы ойыншы шептен, ойнағанда анық хәм күшли соққы бере алыўы керек. Бул система жуплық ойындарда кем қолланылады. Егер А оñaқай болса, ал Б шебақай болса бул система нәтийже береди.

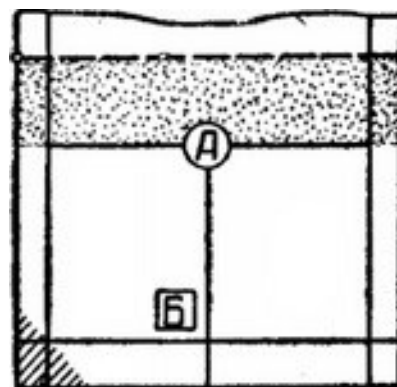


24-сүүрет

### Алдыңғы хәм артқы сызықта бирге хәрәкәт етиү

Алдында ойнайтуғын ойыншы хәр қыйлы соққыларды сетканың алдында тура алыўы керек болады.

Соның менен бирге қысқа соққыларға жуўап бериўи лазым. Ал, артқы сызықта турған ойыншы хәр қыйлы соққыларды қайтара алыўы керек. Артқы сызықта турған ойыншыға көп басым түседи, себеби ол майданның көп ғана бөлегинде хәрәкәт етиўине туўра келеди. Соның менен бирге майданшаның артқы бөлимине волан тез-тез келип түседи. Соның ушын да майданшаның артқы бөлимінде ер адам ойнағаны мақул болады.



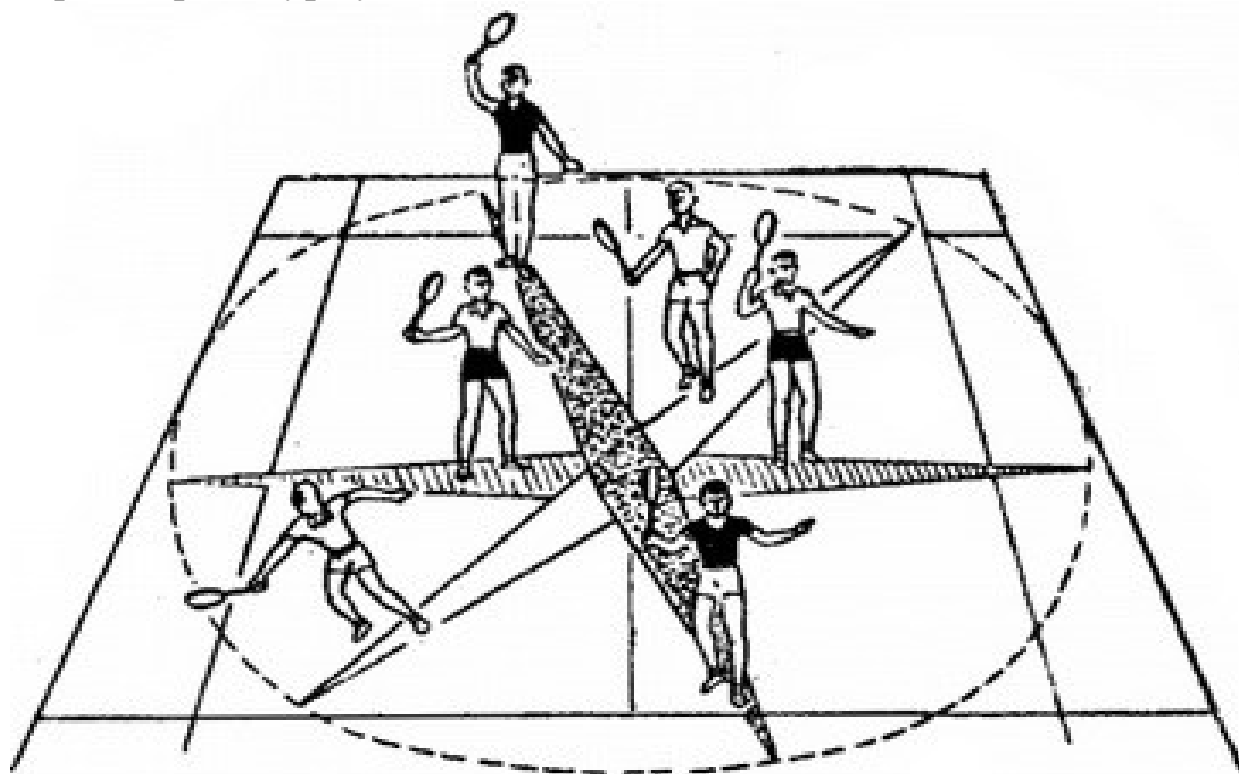
25-сүүрет

Бирге хәрәкәт еткенде ойыншы алдын ала келисип алады, бунда ким сеткаға көп жақын барады хәм басқа да мәселелер. Бундай системаның эззи тәрәплери майданның қаптал тәрәплери онша қорғалмайды. Ойыншылар бир-биринен 3 метр қашықлықта турыўы керек. Тез әмелге асырылатуғын ойында ойыншылардың тезлиги хәм тез ойлаўы үлкен әҳмийетке ийе болады.

### Циклли бирге ислесиў системасы

Бул системаның өзгешелиги ойыншылар майданшада өз орынларын тез өзгертип хәрәкәт етеди. Егер А дағы ойыншы воланды сетканың жанында қабыл етсе, Б дағы ойыншы

майданшаның артқы хәм қаптал тәрәплерин қорғайды. Ойыншылар бир-бирине 3 метрден жақынға келмеўи керек, хәр бир шерик бир-бирин қорғап турыўы талап етиледи.



26-сүүрет

### **Бадминтонның тийкарғы тактикасы хәм техникасы**

Бадминтондағы техника хәр қыйлы көринистеги соққылары менен айрықшаланып турады, олардың көпшилиги күтилмегенде ойыншының майдан бойлап хәрекет етиўи менен әмелге асырылады. Ойыншының хәрекетти менен әмелге асырылатуғын соққылар ойыншының барлық хәрекетлериниң бир тегислиги хәм воланның ушып келиўи менен тиккелей байланыслы болып табылады.

## VI. БАДМИНТОН СПОРТЫНДАҒЫ ЕҢ ҚЫЗЫҚЛЫ ФАКТЛЕР

- Бир ойынның өзінде воланға берілген соққылардың саны 19725 ти қурайды.

- Ең күшли, шебер спортшылар бир-бирине секундына 0,7 м тезликте соққы береді;

- Физикалық басымы жоқары спорт түрлери арасында бадминтон ең жоқары үшликтен орын алған;

- Олимпиада да бадминтон ойындарын 1,1 телетамашагөй итибар менен тамашалап барған;

- Сиднейде болып өткен олимпиада ойындарында 172 бадминтоншы қатнасқан хәм олар 8400 воланнан пайдаланған;

- Ерлер арасында өткерилетуғын жәхән чемпионатында тек ғана Малайзия, Индонезия хәм Қытай мәмлекетлериниң спортшылары чемпионлық ушын гүрес алып барды;

- Бадминтон ең әйемги спорт түрлериниң биринен есапланады, оның орташа жасы 3000 жылды қурайды;

- Егер, статистикалық мағлыұматларға қулақ түретуғын болсақ, дүнья жүзиниң 50 адамынан биреуи бадминтон менен шуғылланады;

- Бадминтон – спорт түрлери ишинде ең тез ойналатуғыны есапланады. Бадминтон бойынша болып өтететуғын ойындарда волан саатына 330 километр тезликте хәрекет етеди екен;

- Ушысарыұлардың биринде ойыншылар бир-бири менен бир ярым саат гүрескен, бул ушырасыұ бадминтон тарийхында ең көп ойналған ушырасыұ есапланады, волан ойында үзликсиз төрт саат ойналған;

- Дүньядағы ең узын волан 5 метрди қурайды. Ол еки тоннадан артық салмаққа ийе. Оны көриу ушын Канзас қаласындағы музейге барыу керек болады.

Ойын даұамында ойыншылар шама менен 9 километрлик жолды басып өтеди;

- Бадминтоншылардың пульсының соғыуы, ойын ўақтында минутына 200 соққыға шекем жетиуи мүмкин.

## **VII. БАДМИНТОН БОЙЫНША ОҚЫҰ БАҒДАРЛАМАСЫ**

### **Түсиндириу бөлими**

Бағдарлама тийкарынан физикалық хэм тактика-техникалық таярлық бойынша нормативлик талаптар, кейинги жыллары бадминтон бойынша спортшыларды таярлауда жоқары тәжирийбеге ийе қәнигелер тәрәпинен қолланылып киятырған методикалық хэм илимий исленбелер болып табылады. Бағдарлама бадминтоншыларды дәслепки таярлық топарында таярлау, шынығыуларда, өзин-өзи жетилистириу хэм жоқары шеберликти асырыу ушын арналған.

Бағдарламада оқыу-шынығыу жұмысларының хәр бир басқышында жобаластырыу хэм шөлкемлестириу, топарларды жас өзгешелиги бойынша қәлиплестириу, қатнасыушылардың арнаулы укыбы хэм психофизиологиялық хэм физикалық рауажланыу дәрежесине қарап анық методикалық көрсетпелер бериледи.

Бағдарлама тренерге оқыушылардың дәслепки таярланыу дәуиринен баслап жоқары спорт дәрежесине жетемен дегенше аралықтағы жұмысын бақлап барыу ушын жәрдем береди. Бағдарлама бадминтоншыларды дәслепки таярлау топарлары, шынығыу, спорт шеберлигин жетилистириу хэм жоқары спорт шеберлигине ерисиу дәуирин избе-излик пенен алып барыу ушын бағдарланған.

Тийкарғы мақсетлери – спорт резервин таярлау, яғный спортшыларды таярлау басқышларында хәр қыйлы анық мәселерди шешиу болып табылады, булар:

- шуғылланыушылардың физикалық рауажланыуы ушын көмеклесиу, олардың саламатлығын беккемлеу;
- ерки күшли, епшил, жоқары дәрежеде тәртиппи жас спортшыларды тәрбиялау;
- жеке инсанды қәлиплестириу хэм олардың турмысқа бейимлесиуйине көмеклесиу;
- инсанның өз ден саулығына саналы түрде қатнас жасауына жәрдемлесиу;
- жоқары квалификацияға ийе спортшыларды тәрбиялау;
- балалар менен ата-аналардың биргеликте дем алыуы ушын имканият жаратып бериу;

- спорт бағдарламасы тийкарында спорт таярлығын орынлап атырған балалардың, улыўма физикалық хәм арнаўлы таярлыққа ийе инсанлардың таярлық дәрежесин жетилистириў;

- бадминтон бойынша жоқары тәжирийбеге ийе төреши хәм инструкторларды таярлаў;

- максимал дәрежеде балалар хәм жас өспиримлерди спорт пенен избе-из шуғылланыўы ушын тартыў, олардың жеке раўажланыўын, әдеп-икрамлылық тәрбиясы хәм еркин жетилистирип барыў.

Оқыўшыларды таярлаў бойынша бағдарламадағы тийкарғы талаптарды орынлаў ушын төмендеги нормалар қойылады: улыўма хәм арнаўлы таярлық бойынша бақлаў нормативлерин орынлаў, шынығыў оқыў топарларында шынығыў алып барыў хәм жарыс өткерий бойынша теориялық хәм уқыпқа ийе болыў, спорт шеберлигин арттырыў топарларда жоқары спорт шеберлигин жетилистириў, хәр қыйлы дәрежедеги жарысларда нәтийжели қатнасыўын тәминлеў.

Бағдарлама мектепте бадминтон бойынша шынығыўларды алып барыў хәм шөлкемлестириў ушын мөлшерленген тийкарғы хужжет есапланады.

Бадминтон бойынша тийкарғы мағлыўматлар: ацикли қыйын-координацияға ийе спорт түрлерине киреди. Оның тийкарғы белгилери:

1. Хәрекет етиўдиң тезлиги
2. Таярлық басқышын қысқартыў арқалы техникалық усыллары тез орынлаў;
3. Тез ойлай алыў.

## VIII. НОРМАТИВ БӨЛИМ

### Техникалық элементлер классификациясы

**Услап турыў** – ракетканың ашық тәрәпи менен соққы бериўде ракетканы ушлап турыў (форхенд); ракетканың жабық тәрәпи менен соққы бергенде ракетканы ушлап турыў (бекхенд).

**Бойын тиклеп турыў** – жоқары, орташа, төмен, динамикалық.

**Өзгертиў** – орташа зонаға: қылышпазлық адымы менен, жуўырыў адымы менен, секириў арқалы адымлаў; арқа зонаға: кесилисиў адымы менен, жуўырыў адымы менен, қосымша адым менен, секириў адымы менен; орташа зонаға: хўжимге өтиў, хўжимге өтиў әмелин ислеў; секириў: бир яки еки аяқ пенен, тоқтап қалыў, адымлаў менен.

**Соққылаў** – сетка жанында соққы бериў: қайтарыў, соққыға бөгет қойыў, толық жер тислетиў, орнынан жылжыў, орта зонаға таслап бериў; орта зонада берилетуғын соққылар: смеш усылы, тегис соққы, тосып қойыўшы соққы; арқа зонада берилетуғын соққылар: қысқа, смеш, аралас смеш, кесип таслаў; топты жеткерип бериў: қысқа (ракетканың ашық хәм жабық тәрәпи менен соққы бериў), жоқары-узақ, тегис (ракетканың ашық хәм жабық тәрәпи менен соққы бериў).

Арқа зонада әмелге асырылатуғын блокка алыўшы соққылар, таяныш яки таянып турмаған ҳалда әмелге асырылады.

### Шынығыў процесин шөлкемлестириў

Оқыўшылардың басланғыш таярлық басқышын баҳалаў критериялары:

- шуғылланыўшылардың стабиль қурамы (контингент);
- шуғылланыўшылардың физикалық таярлығының жеке көрсеткишлериниң өсиў динамикасы;
- бадминтон техникасы тийкарларын үйрениў дәрежеси.

Шынығыўлар алып барыў этабына шыпакерлик – дене тәрбиясы диспансери бақлаўы нәтийжеси бойынша нұқсаны жоқ балалар тартылады, улыўма физикалық хәм арнаўлы таярлықтан, яғный бир жыл даўамында басланғыш таярлықтан өткен оқыўшылар қабыл етиледі.

Шынығыўлар басқышында баҳалаў критериялары (спорт кәнигелесиўи басқышында):



- саламатлық дәрежеси, спортшылардың физикалық таярлығы дәрежеси;

- жеке өзгешелигине байланысly шуғылланыўшылардың техника-тактикалық хэм арнаўлы физикалық дәрежесиниң өсиўи;

- усы спорт таярлығы бағдарламасында нәзерде тутылған шынығыўлар басымын өзлестириў дәрежеси;

- спорт жарысларында қатнасыўы нәтийжелери.

Жоқары спорт шеберлиги дәрежесине Өзбекстан сайланды командасының резерв қурамына яки тийкарғы қурамға кирген спортшылар менен жоқары жетискенликлерди қолға киргизген спортшылар киреди. Бул басқыштағы спортшылардың жасы шеклениўи мүмкин, спортшы жақсы нәтийже көрсеткен жағдайда усы спорт мектебиниң абыройы ушын жарысларға қатнасыўы мүмкин.

Спорт шеберлигиниң жоқары дәрежеси критериясы:

- Өзбекстан сайланды командасы яки резерв қурамына кириў талапларын орынлаўы;

- Өзбекстан сайланды командасы қурамында халықаралық хэм республикалық жарысларда стабиль тәризде қатнасып нәтийже көрсетиўи;

- Бул бағдарламада төрт басқыш атап өтиледи: басланғыш таярлық, шынығыў этабы, спорт шеберлигин жетилистириў хэм жоқары спорт шеберлиги басқышы.

Бул басқышларға балалар 8 жасынан қабыл етиледи, егер балалардың жазба усынысы (нызамлы қәўендерлери), тренерлердиң кеңеси, тренер хэм қосымша нормативлердиң нәтийжесине муўапық 7 жаста да қабылланыўы мүмкин. Максимал жас дәрежеси шекленбеген. Қәўендерлердиң усынысына бола жоқары спорт шеберлиги басқышына 17 жасқа толған жаслар қабыл етилиўи мүмкин.

Спорт таярлығын өтеген хэм спорт таярлығының минимал талабын нәтийжели орынлаған спортшы, усы бағдарлама тамам боламан дегенше жас өзгешелиги тийкарында оқыў орнынан шығарып жиберилмейди. Топарлар жас өзгешелиги хэм спорт таярлығы бойынша толықтырылып барылады. Көп жыллық таярлық бойынша хәр жылы оқыўшылар қатары оқыў жылы басланғаннан соң 30 күн ишинде оқыў орнының басшысының буйрығы тийкарында қабыл етиледи.

**Хәр таярлық басқышларында шынығыў алып топарларының толықтырылыўы хәм шынығыў алып барыў режимі:**

**1-кесте**

Таярлық басқышы	Оқыў жылы	Толықтырылыўы	Жасы	Қадағалаў нормативлериниң орынланыўы			Минимал разряд талаплары	Қосымша талаптар
				УФТ	АФТ	ТТТ		
Басланғыш таярлық	Биринши	10 адам	8 жас	+	-	-	-	1. Ата-анасының арзасы. 2. Шыпакердиң рухсаты.
	Екинши	8 адам	9 жас	+	+	+	-	1. Шыпакердиң рухсаты. 2. Басланғыш таярлық басқышында кемінде бир жыл таярланыў.
Оқыў-Шынығыў	Биринши	8 адам	11 жас	+	+	+	100% - 3-разряд	1. Шыпакердиң рухсаты. 2. Дәслепки таярлық басқышында кемінде бир жыл таярланыў.
	Екинши	8 адам	12 жас	+	+	+	50% - 3-разряд 50% - 2-разряд	1. Шыпакердиң рухсаты. 2. Оқыў-шынығыў басқышында бир жыл таярланыў.
	Үшинши	6 адам	13 жас	+	+	+	50% - 2 жас разряды 50% - 1 жас разряды	1. Шыпакердиң рухсаты. 2. Оқыў-шынығыў басқышында бир жыл таярланыў.

Бадминтон

Таярлық басқышы	Оқыу жылы	Толықтырылыуы	Жасы	Қадағалау нормативлериниң орынланыуы			Минимал разряд талаптары	Қосымша талаптар
				УФТ	АФТ	ТТТ		
	Үш жылдан коп	6 адам	14 жас	+	+	+	50% - 3-разряд 50% - 2-разряд	1. Шыпакердиң рухсаты. 2. Оқыу-шынығыу басқышында еки жыл таярланыу.
Спорт шеберлигин жетилистириу	Бир жылға шекем	5 адам	15 жас	+	+	+	100% - КМС	1. Шыпакердиң рухсаты. 2. Жеке жобаны орынлауы 3. Спорт нәтийжелериниң динамикасы
	Бир жылдан аслам	4 адам	16-17 жас	+	+	+		
Жоқары спорт шеберлиги	Барлық уақытта	3 адам	18-22 жас	+	+	+	100% - МС	1. Шыпакердиң рухсаты. 2. Жеке жобаны орынлауы 3. Спорт нәтийжелериниң динамикасы

Көп жыллық таярлық басқышын қәлиплестириўдеги тийкарғы методикалық талаплардың улыўма физикалық таярлық усылларының салыстырылыў хәм арнаўлы таярлық болып табылады. Басқышлы норматив хәм олардың параллел салыстырылыў төмендеги кестеде берилген.

2-кесте

№ п/п	Таярлық түрлери	Басланғыш таярлық басқышы, %		Оқыў-Шынығыў этабы, %			Спорт шеберлигин жетилистириў этабы, %			Жоқары спорт шеберлиги этабы, %
		1-ж	2-ж	1-2-ж	3-ж	4-ж	1-ж	2-ж	3-ж	Барлық басқышта
1	УФТ	33	32	21	18	18	15	14	12	12
2	АФТ	16	16	19	20	20	18	18	15	15
3	Техника-тактикалық таярлық	41	41	44	43	53	47	44	40	40
4	Интеграл таярлық	10	11	16	19	19	20	24	33	33

Спорт шеберлигин жетилистириў басқышында болыў ўақыты спорт таярлығы бағдарламасы тийкарында әмелге асырылады, лекин бес жылдан аспаўы керек.

Жарыслардың системасы биргеликтеги таярлық системасына кирген бир қатар рәсмий хәм рәсмий емес жарысларды өз ишине алады. Таярлық белгили бир басқышында әҳмийетли болған яғный жарыста жоқары нәтийжени көрсетиўи барлық системалардың бирлигине, барлық таярлық компонентлерине тәсирин тийгизеди. Буннан тысқары, басқа да жарысларда әҳмийетли болған таярлық ўазыйпасын атқарады, себеби, бадминтоншының жарыста қатнасыўы оның спецификалық физикалық уқыпшылығын жетилистириў, техникалық, тактикалық, психологиялық таярлығын арттырыўға хызмет етеди.

Нормативлердің орынланыўы жарыслардың барлық топарлары басқышларындағы нәтийжелери тренердің жумысшы ис режесинен орын алады (сабақ оқыў жобасы, баянламалар, шынығыўларды дизимге алыў журналы).

Спорт таярлығы түрлери бойынша бадминтон бойынша қадағалаў-таярлық нормативлери төмендегилерди өз ишине алады:

Физикалық хәм арнаўлы таярлық, қадағалаў-таярлық, техникалық таярлық бойынша қадағалаў-таярлық нормативи,

тактикалық таярлық бойынша қадағалау-таярлық нормативи, интеграл таярлық бойынша қадағалау-таярлық нормативи, спорт разрядларын орынлау бойынша қадағалау-таярлық нормативин өз ишине алады.

Оқыушылар басланғыш таярлық басқышында қадағалау-таярлық нормативин орынлаған жағдайда яғный 60% болғанда, ал шынығыулар этабы 80% болғанда кейинги басқышқа өткериледи. Спорт жарысларында 90% болғанда яғный разряд талаптарын орынлауы керек болады.

Егер белгили бир спорт таярлығы басқышында кейинги басқышқа өтиу нәтийжеси талапқа жууап бермесе кейинги басқышқа өткерилмейди.

Бағдарламада көрсетилген талаптарды орынламаған спортшыларға тап усы басқышта қайта өзлестириуге имканият бериледи. Олардың тренер-оқытыушылар қурамының шешими менен спортшы қайта өзлестиреди, брақ бул бир мәртебеден артық болмауы керек. Спорт таярлық өтеп атырған айрым спортшылар кейинги басқышқа өтиу ушын зәрүр болған жасқа толмаған жағдайда тренер-оқытыушылар қурамының усынысы яки шыпакердиң рухсаты менен уақытынан бурын кейинги басқышқа өткерилиуи мүмкин. Басқа спорт шөлкемлеринен өтиу, қайта тиклеу яки босатып жиберу тәртиби шөлкемниң ишки акти ямаса буйрығы менен әмелге асырылады.

### **Бир жыллық дәуирдиң дүзилиси**

Басланғыш таярлық топарындағы бир шынығыудың дауамлылығы еки академиялық сааттан аспауы керек, оқыушынығыу топарында үш академиялық саат, хәптесине төрт мәртелик шынығыулар болады, хәптесине 26 саат ямаса оннан да жоқары жүклем болғанда 4 академиялық саат, күнине еки мәртели шынығыуларда үш академиялық саат болады.

Бадминтон бойынша шынығыулар жүклемесиниң максимал көлеми кестеде көрсетилген.

Спорт таярлығы бөлімлері	Басланғыш таярлық басқышлары		Оқыу-шынығыу басқышы				Спорт шеберлигин жетилистириу басқышы			Жоқары спорт шеберлиги басқышы
	1-ж	2-ж	1-ж	2-ж	3-ж	3 жылдан коп	1-ж	2-ж	3-ж	Барлық басқышта
Бир жыл таярлық	1-ж	2-ж	1-ж	2-ж	3-ж	3 жылдан коп	1-ж	2-ж	3-ж	Барлық басқышта
Хәптеге ажыратылған саатлар	6	8	12	14	18	20	24	26	28	32
Хәптеге ажыратылған шынығыулар	3	4	4	5	6	6	6	6	6	6
Бир жыллық улыўма саатлар:	312	416	624	728	832	936	1248	1352	1456	1664
Бир жыллық улыўма шынығыулар	156	208	208	260	312	312	312	364	416	554-556

Шынығыўлар процесини 52 хәптеге мөлшерленген жыллық шынығыўлар жобасы тийкарында әмелге асырылады. Спорт таярлығын әмелге асырыўдың тийкарғы формалары төмендегише:

- топар хәм жеке шынығыў хәмде теориялық шынығыўлар;
- жеке жоба тийкарында жұмыс алып барыў;
- шынығыўлар жыйыны;
- спорт жарысларында қатнасыў;
- тренерлик хәм инструкторлық тәжирийбеси;
- саламатлығын тиклеў жұмыслары;
- тест өткерий хәм бақлап барыў.

Жеке жоба бойынша жұмыс алып барыў жоқары хәм спорт шеберлигин жетилистирийў басқышында әмелге асырылады.

Спортшыларды жыл даўамында спорт жарыслары хәм актив дем алысқа (қайта тиклениў) таярлап барыў ушын шынығыўлар жыйыны шөлкемлестириледи, олар шынығыўлар процесиниң тийкарғы бөлими есапланады.

Шынығыўлар басымын жеке, микроцикл, мезоцикл, макроциклларға бөлистирийў ушын тийкарғы принциплер: басымның системалы қолланылыўы, басымның избе-излилик пенен асырып барылыўы, басымның еркин түрде әмелге асырылыўы инабатқа алынады. Жоқары спорт шеберлиги басқышы шынығыўларын жобаластырғанда халықаралық хәм республикалық жарыслардың кестеси есапқа алынады.

## IX. МЕТОДИКАЛЫҚ БӨЛИМ

Бадминтон бойынша жас ойыншыларды таярлау бойынша шөлкемлестіріу-методикалық ұсыныстар:

Бадминтонда көп жыллық таярлық төмендегі методикалық жағдайлар тийкарында әмелге асырылады.

Олар:

1. Барлық жас топарлары үшін шөлкемлестіріу ұсыллары, бир-бириниң орнын басып туратуғын мәселелер хәм улыўмалық педагогикалық система.

2. Барлық жас топарларын жоқары спорт жетискенликлери үшін таярлаушы мақсетли бағдар.

3. Көп жыллық шынығыўлар даўамында спортшының хәр тәрәплеме таярлығын салыстырып барыу.

4. Улыўма хәм арнаўлы таярлықтың көлеминиң артып барыуы, олар арасындағы өзгешеликлер жылдан-жылға өсип барады, шынығыў басымы улыўма көлемине салыстырған арнаўлы таярлық көлеминиң өсип барыуы, усыған жараса улыўма таярлықтың ұсыллары да кемейип барады.

5. Алға илгерилеудиң көлеми де шынығыўлар жийилиги де жарыстардың басымы да көп жыллық таярлық даўамында артып барады. Хәр жылы өткен жылдағы усы дәўирге салыстырғанда шынығыўлар көлеми артып барады.

6. Шынығыў хәм жарыстардағы басымлар қатаң тәртипте әмелге асырылады, әсиресе, бул процесс балалар, жас өспиримлер, балалар хәм қызлар менен өткерилген шынығыўларда қолланылады. Егер, көп жыллық шынығыўлар хәм жарыстар даўамындағы басымлар жас өзгешелиги хәм жеке өзгешилигине тийкарланып әмелге асырылса өз нәтийжесин беретугыны анық болады.

Мектепте балаларды таярлаудың барлық басқышларына оқыу шынығыў жұмысын шөлкемлестіріудиң тийкарғы формалары сыпатында теориялық хәм практикалық шынығыўлар, шынығыў ойынлары, инструкторлық хәм төрешилик практикасы, спорт лагерлеринде алып барылатугын шынығыўлар, шынығыў жыйынлары, саўалландырыу хәм профилактикалық жұмыстар киреди. Жыллық жоба-кестеси 52 хәпте тийкарында әмелге асырылады.



Дәслепки таярлық топарында ойынлы шынығыўларды әмелге асырыў ушын 1 майданшаға мөлшерленген спорт залы керек болады, ал бир қатнасыўшы ушын 4 кв.метр, ал шынығыў топары – 4 қатнасыўшы ушын 1 майданша зәрүр болады, жоқары спорт шеберлигин арттырып атырған топар 2 қатнасыўшы ушын 1 майданша талап етиледі.

Жарыс өткерилетуғын орын жарыстың талапларына жуўап берген ҳалда жақтылы болыўы керек. Жақтылық спортшының көзине дәл түспеўи керек. Зал жақсы самаллап турыўы, күн ыссы болғанда кондиционер болыўы керек, лекин самалдың бағыты воланның ушыў бағытына тәсир етпеўи керек болады. Залдың едени ағаштан арнаўлы қапламаға ийе болыўы лазым.

Тренердің нәтийжели жұмыс алып барыўы ушын балалардың жас хәм жыныс өзгешелиги, олардың қызығыўшылығы инабатқа алыныўы лазым:

- 7-10 жаслы балалар ҳәр бир нәрсеге бирден қызығады, соның ушын бул жастағы балалар менен алып барылатуғын шынығыўлардың эмоциональлық дәрежеси жоқары болыўы керек, нәтийжеси дағазалатуғын хәрекетли ойынлар, жеңимпазлары анықланатуғын эстафеталар, ең жақсы спортшылар анықланатуғын волан хәм ракетка менен ойналатуғын ойынлар, бул жастағы балалар темпте орынланатуғын шынығыўларды орынлағанды унатады. Сол ушын тезлик, хәрекетлердің епшиллиги талап етиледі, тренер тәрәпинен баҳаланатуғын шынығыўлар орынланыўы әпиўайы хәм қысқа болыўы талап етиледі. Сол себептен бул жастағы балалар ушын шынығыўлары конкрет ўазыйпа көрсетилген үйге тапсырма болады, бул жастағы балаларда олардың тез хәрекет етиўине итибар қаратылады, ойын епшиллиги, ийилиўшеңлиги итибарға алынады.

- 11-13 жастағы балаларда жас өзгешелиги айрықша көзге тасланады, қызларда жынысый өзгешелик болады, сол себепли олардың хәрекетинде тез шаршаў, координациялық хәрекетлер де аўыр ислейди. Усы жастағы балалар менен жұмыс алып барыўда тренер физикалық басым хәм усылларды жеке ҳалда таңлап алыўы талап етиледі. Тезликти арттыратуғын шынығыўларды әмелге асырыўда машқалалар пайда болады;

- 14-17 жаслыларды көбирек исленип атырған шынығыўлардың нәтийжеси қызықтырады (саламатлығын беккемлейтуғын, денени жақсылайтуғын, булшық етлердің

салмағын арттыратуғын). Бул әсиресе қызларға тийисли болып есапланады. 15 жасқа келип күш хәм тезликті арттыратуғын шынығыўлардың көбирек болыўына ерисиў керек;

- 18 жаста тренер хеш қандай тосқынлықсыз спортшының хәр қыйлы физикалық қәсийетлерин раўажландыратуғын шынығыўларды қолланғаны мақул болады. Оның шеберлигин арттырыў ушын тәрбиялаў керек. Бул жаста баланың денеси өсиўин тоқтатады хәм хәр қыйлы басымды көтере алады.

Топар менен алып барылатуғын теориялық шынығыўлар сәўбет, көргизбели қураллар, жарыслардың видео үзиндилери көринисинде алып барылады.

Жеке гигиена, шыпакер бақлаўы, психологиялық таярлық хәм қайта тиклеўши усылларды арнаўлы қәнигелер алып барады (шыпакер, психолог, массажшы).

Киши жастағы оқыўшылар ушын теориялық материаллар қысқа сәўбетлер усылында, жоқары жас топарындағылар ушын тереңлестирілген яғный 40-50 минут даўам ететуғын сәўбет өзлерин қызықтырған сораў-жуўап тийкарында алып барылыўы мүмкин.

Спорт шеберлигин арттырыў хәм жоқары спорт шеберлиги топарлары ушын шынығыўлар, тренер менен биргеликте жеке халда алып барылады.

Топарлардағы әмелий шынығыўлар, спорт шеберлигин арттырыў хәм жоқары шеберлигин арттырыў топарларынан тысқары барлық топарларда алып барылады.

Мектепте жұмыс алып барыў ушын төмендеги хұжжетлерге ийе болыў керек: қосымша билим бойынша бағдарлама, спорт таярлығы бағдарламасы, жұмыс жобасы, оқыў материалын жыл бойынша бөлип алыў кестеси, сабақ кестеси хәм т.б..

Хәр бир тренер-оқытыўшы жұмыс жобасы, жарыслардың календарь кестеси хәм мектеп басшылығы тәрөпинен орнатылғын хұжжетлерге ийе болыўы менен бирге оқыў-шынығыў жұмысларын алып баратуғын журналға да ийе болыўы талап етиледі.

Таярлықтың барлық басқышында жоқары спорт жетискенликлерге ерисип барыўы ушын олар ишинен ең жақсыларын сайлап алатуғын таллаў алып барылады.

Хәр бир басқыш өзиниң мақсетине ийе болып есапланады.

## **Х. ДӘСЛЕПКИ ТАЯРЛЫҚ ТОПАРЫ**

### **Биринши оқыу жылы**

1. Медициналық жақтан нұқсаны жоқ балаларды қабыл етип алыу. Олар ишинен ең тәртипилери, жумысқа куштары, мақсетке умтылыушаңы, физикалық жақтан шыныққан, хәрекет координациясы анық, мотивацияға ийе, хәрекетли ойынлар хәм эстафета, шынығыуларда бириншиликке умтылатуғынлары таңлап алынады.

2. Хәр тәреплеме физикалық таярлықтың жәрдемінде саламатлығын беккемлеу, жас өзгешелигин есапқа алған халда басқа спорт түрлерінде қолланылатуғын усыл хәм методларды қолланып барыу.

3. Жоқары квалификацияға ийе спортшылар ушын тән болған физикалық епшиллин рауажландыруу – тезлиги, шыдамлылық, епшиллик, шынығыуларға қызығыуы, ерки.

4. Ойынның техникасын үйретиу – ракетканы услау, тик турыуы, ракетка хәм волан менен шынығыулар алып барыу, соққы хәм хәрекетлениу имитациясын ислеу.

5. Улыума, арнаулы физикалық таярлық соққы хәм имитациялар техникасы бойынша қадағалау нормативлерин орынлау.

### **Екинши оқыу жылы**

1. Саламатлығының тренер тәрөпинен терең бақланып барыуы нәтийжесінде келешекте жақсы нәтийже көрсетеди деген балаларды таңлап алыу. Хәрекет етиудиң жоқары психофизиологиялық көрсеткишинде өсиуи бар, бадминтон менен системалы түрде шуғылланып баратырған балаларды таңлап алыу.

2. Улыума дене тәрбиясы менен шуғылланыуда, бадминтонда қолланылатуғын усыл хәм методларды қолланған халда шуғылланып киятырған балаларды ден саулығын беккемлеп барыу.

3. Бадминтон ушын тән болған қәсийетлерди рауажландыруу – хәрекетлердиң шаққанлығы, шаққанлық, шаққанлық-күши басымға шыдамлы, секириушең, ийилиушең, соққыларды имитация ислей алыу шеберлигине ийе спортшыларды таңлап алыу.

4. Ойын техникасына үйретиу – тик турыу, орнын алмастыруу, соққыларды имитациялау, топты жеткерип берю, еки тәрөплеме ойын, техникасын үйрениу, есап бойынша ойнау.

5. Арнаўлы хэм улыўма, техникалық таярлық бойынша қадағалаў нормативлерин орынлаў.

## **XI. БАҒДАРЛАМАЛЫ МАТЕРИАЛ**

### **1. Теориялық таярлық**

- күн даўамында физикалық шынығыўларды орынлап барыў, адамның хәр тәрәплеме раўажланыўы, инсан денесиниң дем алыў, жүрек қан тамырлары, ҳәрәкетлениў аппараты системасына физикалық шынығыўлардың тәсири;

- үй шәраятында физикалық шынығыўлар менен шуғылланыў;  
- бадминтонның пайда болыўы хэм раўажланыў тарийхы, спорт үскенелери;

- шынығыўлар ўақтында оқыўшылардың өзлерин ушлап-тутыўы;

- үскенелерге қараў тәртиби, ракетканы оңлаў;

- спорт кийимлери хэм аяқ-кийим;

- спортшы ушын гигиена хэм режим;

- спорт кийимлери ушын гигиеналық тәртип;

- оқыўшылардың өз саламатлығын, физикалық таярлығын бақлай алыўы;

- техника элементлерин илип алыў бойынша әпиўайы шынығыўлар;

- шынығыўларды орынлағанда жол қойылатуғын әпиўайы кемшиликлер.

## **2. ӘМЕЛИЙ ТАЯРЛЫҚ**

### **2.1. Улыўма физикалық таярлық**

Улыўма физикалық таярлық қәнигелесиўдиң базалық шәраятты, саламатлықты беккемлеў ушын жүдә әҳмийетли есапланады. Балалардың жеке шеберлик хэм уқыплығын раўажландырыў ушын олардың шуғылланыўды ерте баслаўы әҳмийетли есалаанады.

Ийилиўшеңлик, епшиллик, ҳәрәкетлениў-координациялық уқыплығын раўажландырыў мақсетке муўапық болады. Буның ушын улыўма раўажландыратуғын ҳәрәкетлендириўши-координациялық шынығыўлар қолланылады, мысалы, ҳәрәкетли ойынлар, секириўши хэм жуўырыўшы шынығыўлар.

## **2.2. Арнаўлы физикалық таярлық**

Арнаўлы физикалық таярлықты беккемлеу ушын (тезлик, ойындағы шыдамлылық, тезликке ерисиу шеберлиги) яғный бул бадминтонда булшық ет, аяқ, қолдың хәрәкетшеңлигин тәминлеу ушын қолланылатуғын шынығыулар болып есапланады.

## **2.3. Техникалық таярлық**

Дәслепки топар ағзаларынан, ракетка хәм волан менен исленетуғын шынығыуларды әмелге асырғанда анықлықты талап етиу мақсетке мууапық болмайды.

Бул педагогикалық процессте тренер-оқытыушының тийкарғы принципи избе-излик хәм шынығыулардың бир-бирин толықтырып барыуы, әпиуайыдан қыйынға өтиуи есапланады.

Бул принциплерди орынлауда нәтийжелилериниң бири сыпатында төмендегилер есапланады:

- ракетканы услауды хәм ойыншының тик турыуын бир неше мәртебе қайталау;

- ракетка хәм волан менен шынығыу ислеу, воланды дийуалға урыу;

- волан менен хәр қыйлы хәрәкетлерди ислеу.

Ракетка хәм волан менен исленетуғын әпиуайы шынығыуларды орынлап болғаннан соң әпиуайы соққылардың техникасын, майданда хәрәкет етиудиң имитациясын орынлау талап етиледи (денени тууры услап турыу, аяқтың туурылығы, ракетка, ийин, дизе, алақанның тууры турыуы).

Дәслепки таярлық топарында жылдың жуумағында ракетка хәм волан менен физикалық таярлық хәм шынығыу ислеу бойынша тест-жарыс өткеру тастыйықланған бағдарлама контрол норматив тийкарында алып барылады. Дәслепки таярлық топарында 2-жыл оқып атырғанлар жарысларда қатнаса баслайды.

Психологиялық таярлық, тәрбия жумыслары, медициналық-биологиялық қадағалау хәм инструкторлық әмелият бойынша бағдарламалы талаптар тийисли болған бөлимлерде сөз етиледи.

## **2.4. Қадағалау-таярлығы**

Оқыушылардың таярлық сапасы барлық уақытта тренердиң бақлауында болады.

Төменде физикалық хәм техникалық таярлық бойынша қадағалау нормативлер оқыушылардың өзлестириуин бақлауға жәрдемин тийгизеди.

## ХII. ШЫНЫҒЫҰЛАР ТОПАРЫ

1. Бадминтонның техника хәм тактикасын жақсы өзлестире алатуғын, келешегі бар балаларды таңлап алыў. Бул басқышта балалардың физикалық дәрежесин күнделикли түрде арттырып баратуғынлары анықланады, ойын техникасы техникалық усыллардан пайдалана алатуғынлары хәм жоқары дәрежедеги спортшылар ушын тән болған психо-физиологиялық дәрежеси жоқары болған спортшылар қатары қәлиплесе баслайды;

2. Саламатлықты әсте-ақырынлық пенен беккемлеп барыў, олардың физикалық таярлығын хәр тәреплеме раўажланлырыў, усы басқыш ушын тән болған таярлық басқышының сапасын жақсылап барыў. Физикалық жақтан жетилисиўи бойынша қолланылатуғын кең көлемли усыллар: спорт ойынлары, басқа спорт түрлери, актив дем алыўдың хәр қыйлы түрлери, тәбийий факторлардан пайдаланыў – қуяш, хаўа ванналары, суў менен алып барылатуғын емлеўлер;

3. Бадминтон ушын арнаўлы болған физикалық дәрежени беккемлеп барыў (хәрекеттеги тезлик, ойын позициясын хәм халатын өзгертиў, ойындағы шыдамлылық), олардың дәрежесин бадминтонда қолланылатуғын арнаўлы усыллар менен жетилистирип барыў, мәселен, тренажёр хәм үскенелер, техника элементлерин имитациялаў, сонын менен бирге педагогикалық методлар;

4. Ойынның кең түрдеги техника-тактикалық усылларына үйретип барыў, топты хәр қыйлы жеткерип берий хәм қабыл етиў, соққылар, орнын алмасыў, оларды жарыс даўамында қолланыўға үйретип барыў;

5. Арнаўлы хәм улыўма таярлық бойынша бақлаўшы нормативлерди орынлап барыў, ойын бойынша имтиханлар, жарысларға төрешилик етиў хәм оқыў-шынығыўлар процесин шөлкемлестириўди бақлап барыў.

### Бағдарламалы материал

#### 1. Теориялық таярлық

- Бадминтонның раўажланыў тарийхы;
- Өзбекстанда бадминтон;
- Өзбекстан Бадминтон федерациясы;
- Бадминтонның тийкарғы техникасы;
- Воланды жеткерип берий техникасы;

- Подача алыў;

- Арнаўлы физикалық таярлық жетилистириў ушын үй шәраятында физикалық шынығыўлардан пайдаланыў, аяққа шынығыў ислеў, созыў, пресс, алақан;

- Спортшы ушын режим. Уйқы. Тәртипли аўқатланыў, аўқатлардың витаминге бай ҳәм колориялы болыўы. Кийим-кеншектің, денениң, аяқ-кийимниң жеке гигиенасы.

- Техника қәўипсизлиги қағыйдалары.

## **2. Практикалық таярлық**

2.1. Оқыўшының координациялық уқыпшылығын ҳәм физикалық дәрежесин раўажландырыў ҳәм саламатлығын бекемлеў, организминиң функциональлық имканиятларын арттырыў. Алдыңғы таярлық басқышындағы кең көлемли шынығыўлардың қолланылыўы. Жеңиллестирилген қағыйдалар тийкарында хәрекетли ҳәм спорт ойынларының түри көбейеди.

Басқа спорт түрлери менен шуғылланыў ушын улыўма физикалық таярлық мақсетлери қолланылады.

2.2. Арнаўлы физикалық таярлық. Спортшының бадминтонда жоқары спорт жетискенликлерге ерисиўи ушын арнаўлы физикалық дәрежесин раўажландырыў, яғный оқыў-шынығыўлар процесин интенсификациялаў. Хәрекетлерди ҳәм бир орыннан екинши орынға алмасыўды тезлестиретуғын имитациялық шынығыўларды қолланыў.

Таярлықтың алдыңғы басқышында қолланылған шынығыўларды қайталаў.

3. Техника-тактикалық таярлық. Алдыңғы басқыштағы материалды қайталаў: хәрекетлерди, соққыларды уқсатыў, шептен ҳәм оңнан берилетуғын соққыларды алмаслап турыў, есап ушын ойнаў. Көп валанка яғный барлық соққыларды тезлик пенен қайтарыўды жетилистириў. Оқыўшының психо-физикалық, өзгешеликлери, физикалық жетилисиў тийкарында ойын стилин индивидуальластырыў. Хәр қыйлы мәселелерди қолланған ҳалда есапқа ойын алып барыў.

Топарларда жарысыў. Квалификациялық турнирлерде қатнасыў. Оқыў-шынығыў топарының оқыўшылары оқыў жылында кеминде 4 турнирге қатнасыўы керек.

4. Таярлықты бақлап барыў. Техника-тактикалық таярлық бойынша контроль сынаўлар оқыў жылының ақырында бир

мәртебе өткериледи. Оқыўшылардың физикалық таярлығы дәрежесин баҳалаў ушын нормативлер усыныс етиледи.

### **ХШ. 3-4-ОҚЫҰ ЖЫЛЫНДАҒЫ ТОПАРЛАР УШЫН ШЫНЫҒЫҰЛАР**

1. Бадминтонда келешекте өзин көрсете алатуғын балаларды таңлап алыў.

2. Хәр тәрәплеме ден саулығын беккемлеп барыў, алдыңғы шынығыўларда қолланылған метод хәм усыллардан пайдаланған ҳалда физикалық таярлық дәрежесин хәр тәрәплеме жоқарылатып барыў.

3. Координациялық уқыбы, физикалық дәрежесин раўажландырыў: тезликке шыдамлылығы, соққыларды хәм орын алмасыўды тез әмелге асырыў, дәстүрий ойынлар ушын тән болған педагогикалық методлардың, үскенелер хәм тренажерлар, еликлеўши шынығыўлардың жәрдемінде ойынға шыдамлылығын арттырыў.

4. Ойынның техника-тактикалық усылларын терең жетилистирип барыў.

5. Ойын теориясын үйрениў. Жарыслардың қағыйдалары, шынығыўларын алып барыў методикасы, жарыста төрешилик етиў, тренерге жәрдемши ролинде жарысты өткерийди үйрениў.

6. Техника-тактикалық, улыўма хәм арнаўлы физикалық таярлық бойынша бақлап барыўшы нормативлерди орынлаў. Разряд нормативлерин орынлаў, тренер тәрәпинен жобаластырылған жарысларда жоқары нәтийжелерге ерисиў.

### **БАҒДАРЛАМАЛЫ МАТЕРИАЛ**

#### **1. Теориялық таярлық**

- Бүгинги күни Өзбекстанда физикалық мәденият хәм спортты раўажландырыў.

- мәмлекетимизде балалар спортын раўажландырыў жоллары.

- Бадминтон техникасы.

- соққыларды орынлаў техникасы ойынлардың видео-үзиндилерин көрип барыў.

- Үй жағдайында шынығыў ислеў: арнаўлы физикалық дәрежени раўажландырыўшы шынығыўлар.



- Техника қәуипсизлиги қағыйдалары.

Жеке гигиена. Күн дауамындағы тәртип-қағыйда. Уйқы. Аўқатланыў. Денени жоқары дәрежеде шынықтырыўшы усыллардың әҳмийети.

## **2. Әмелий таярлық**

### **2.1. Улыўма физикалық таярлық**

Улыўма раўажланыў ушын алдыңғы басқыштағы шынығыў хәм усыллар қолланылады.

Тез-күшке шыдамлылығы, ҳәрекет етиў тезлиги, ойындағы шыдамлылығына айрықша итибар қаратылады.

Спорт ойындары – баскетбол, футбол.

Аяқтың, денениң булшық етлерин раўажландырыў ушын техникалық үскенелер менен бирге тренажерлар кең түрде қолланылады.

### **2.2. Арнаўлы физикалық таярлық**

Дүнья спортшылары ушын тән болған арнаўлы физикалық қәсийети хәм қәбилетлерин раўажландырыў бойынша жумыслар даўам етеди.

Оқыў процесинде топар булшық етлерин шынықтырыўшы усыллар сыпатында еликлеўши шынығыўлар алып барылады.

Техникалық усыллар жәрдеминде организмнің функциональлық дәрежесин арттырып барыў: тренажерлар, педагогикалық методлар.

Алдыңғы басқышта қолланылған шынығыўларды қайталап барыў.

### **2.3. Техника-тактикалық таярлық**

Алдыңғы таярлық басқышындағы материалларды тәкирарлаў.

Хәрекет етиў тезлигин жетилистириў, барлық соққыларды орынлаў.

Майданшада соққыларды ислеў, подача хәм усыл үстинде ислеў.

Бирлик, жуп хәм аралас ойындардың комбинациялы шынығыўы.

Жуплық болып хәрекет етиўдин техника-тактикалық тәреплерин үйрениў.

Ойынның стильлик өзгешеликлерине байланысly жеке шынығыўлар.

Шынығыўлы ойынлар, жарысларда қатнасыў.

Психологиялық таярлық, тәрбия жұмыслары, медициналық-биологиялық бақлаўлар бойынша бағдарламада көрсетилген талаплар. Инструктор-төреши әмелиятында қайта тиклениўде атап өтилген материаллар берилген.

### **3. Таярлықты бақлап барыў**

Арнаўлы хәм улыўма физикалық таярлықта қадағалаў сынақлары 3-4 оқыў жылындағы топарларда оқыў жылында бир мәртебе алып барылады.

## **XIV. СПОРТ ШЕБЕРЛИГИН ЖЕТИЛИСТИРИҮ ТОПАРЫ**

1. Жоқары спорт нәтижелерине ересе алыу қабилетине ийе оқышыларды таңлап алыу.

2. Жарақат алыуы, физиологиялық көрсеткіші, тәртіпке бойсынбау әдеті бойынша ден-саулығында нұқсаны барларды анықлау. Шынығыу процесінің надурис алып барылуы, техника-тактикалық таярлықтағы кемшиліктер, жарысқа қатнасуы әмелияты кем болуы себебинен спорт көрсеткішлерінің төмен болуы.

3. Ден-саулығының беккемлениуі, хәр тәреплеме физикалық рауажландырылуы, жарақатланыудың алдын алыу, ишенлікті арттырушы медициналық-биологиялық хәм психологиялық усылларды, фармакологиялық дәри-дәрмақларды қолланыу.

4. Алдыңғы таярлық басқышындағы усыл хәм методларды қолланған халда техника-тактикалық усылларды жетилистириу, тренажер, спарринг-шериктерден пайдаланыу.

5. Қыйынластырылған халатта техникалық тәсиллерди шынықтыруы (кемейтиуші белбеулер, манжет, ракеткаларды қолланған халда).

6. Техникалық хәм таярлықтың арнаулы педагогикалық усылларын қолланған халда шынығыулар хәм жарыслардағы басымның жийилиги хәм көлемин арттыруы.

7. Арнаулы физикалық техника-тактикалық таярлық бойынша бақлау нормативлерин орынлау. Төреші категорияларын алыу. Инструкторлық практика бойынша имтиханлар. Спорт шебери нормативин тапсыруы.

## БАҒДАРЛАМАЛЫ МАТЕРИАЛ

### 1. Теориялық таярлық

- Шет елде физикалық мәденият ҳам спорттын шөлкемлестирилиўи (соның ишинде бадминтонды).

- Халықаралық спорт шөлкемлери, олардың дүньяның қәлеген жеринде спортты раўажландырыўдағы қатнасы.

- Өзбекстанлы спортшылардың бадминтон бойынша халықаралық жарысларда қатнасыўы.

- Өзбекстанда дене тәрбиясы-спорт жумысларын алып барыў ҳам шөлкемлестириў бойынша қәнигелерди таярлаў. Өзбекстанның спорт бойынша мәмлекетлик ҳам жәмийетлик шөлкемлери.

- Шынығыўларды алып барыўдың техника қәўипсизлиги мәселелери.

- Бадминтон бүгинги дәўирде. Ойынның тактика ҳам техникасы раўажланыўының заманагөй тенденциясы.

- Таярлықты жеке тәризде жобаластырыў. Техниканы хәр тәреплеме жетилистирип барыў.

- Жуп болып ойнаўдың тактика ҳам техникалық өзгешелиги. Ойын стили ҳам хәрекет етиў өзгешелигине қарап шерик таңлаў. Жуплықта баслаўшылықты өз мойнына алыў қәбилети. Аралас жуплықтағы тактика.

- Командалық ҳам жеке жарыслардың тактикасы ҳам стратегиясы. Енди болып өтетуғын ойындарды анализлеп барыў. Келешектеги ойындарға жоба дүзиў. Алдағы ойындарға жеке ҳалда таярланыў.

- Жеке гигиена. Күн даўамындағы тәртип-қағыйда. Уйқы. Аўқатланыў. Денени жоқары дәрежеде шынықтырыўшы усыллардың әҳмийети.

- Организмнің раўажланыўына жаман иллетлердиң кери тәсир етиўи.

- Жеке ҳам командалық ойындардың тактика ҳам стратегиясы. Келешекте болатуғын ойындарды анализлеў. Жобасын дүзиў. Келешекте болатуғын ойындарға жеке ҳалда таярланыў.

- Жеке гигиене. Уйқы. Организмде зат алмасыў процесси ҳаққында түсиник. Энергиялық кемтикти толықтырыў. Физикалық басым себепли колориялы ҳам витаминли затларды жеў.

- Организмнің раўажланыўына жаман әдетлердиң тәсир етиўи.

- Адам организмнің дүзилісі хәм ұазыйпасы хаққында мағлыұмат. Сүйек-булшық етлер системасының дүзилісі. Жүрек-қан тамыры системасы. Шынығыұлардың буларға тәсир етиұи. Орайлық нерв системасы хәм шынығыұлардың, оның қәлиплесийине тәсир етиұи.

- Психологиялық тәртиплестириұши шынығыұлар хәм аутоотренинг.

## **2. Әмелий таярлық**

### **2.1. Улыұма физикалық таярлық**

Физикалық мәденият методлары хәм кең көлемли усыллардан пайдаланған ҳалда ден саулықты беккемлеұ, организмди бир текли раұажландырып барыұ бойынша жұмысларды даұам еттириұ.

Булшық етлерди созатуғын хәм буұынларды раұажландыратуғын спорт түрлери менен мақсетли шуғылланыұ (баскетбол, теннис, футбол, жүзиұ, жеңил атлетика, акробатика).

### **2.2. Арнаұлы физикалық таярлық**

Белгили бир жаста жоқары нәтийжелерге ерисетуғын спортшылар ушын тән болған арнаұлы физикалық қәсийетлер хәм қәбилетти раұажландырыұ хәм жетилистириұ. Соның менен бирге тезлик хәм күште улыұма шыдамлылық, хәрекетлердиң тезлигин раұажландырыұ.

Буның ушын тренажерда исленетуғын кең көлемли шынығыұлар қолланылады.

Организмнің функциональлық имканиятлары хәм қәсийетлерин раұажландырыұ ушын аұырластыратуғын еликлеұши кең комплексли шынығыұлар қолланылады.

*Еслетне:* Белгили ұақыт ишинде исленген шынығыұлардың хәрекетли саны хәм орын алмасыұ хәрекетлери жазып барылады. Хәр бир қатнасыұшы ушын жеке ҳалда алдыңғы көрсеткишлери менен салыстырып барылады.

### **2.3. Техника-тактикалық таярлық**

Алдыңғы оқығанларды қайталап барыұ.

5-жылғы оқыұ шынығыұлары топарының норматив бойынша таярлығын көзден өткерий.

Жеке физикалық раұажланыұын есапқа алып жеке техника-тактикалық таярлығын алып барыұ, соның менен бирге

координациялық имканиятлары, психо-физиологиялық көрсеткіштері, спорт-техникалық шеберлігі дәрежесі де есепке алынады.

Таярлықтың жеке жобасы ісленеді.

Соққылардың дәллігі, бір тегісілігі хәм анықлығы бойынша жұмыстарды жетілістіріп барыў.

Майдандағы соққы, комбинация, топты жеткеріп беріў хәм оны қабыл етиўди жетілістіріў.

Жуплықта техника-тактикалық хәрекетлерди жетілістіріў.

Тренердің техника-тактикалық көрсетпеси бойынша шынығыўлы ойындар.

Хәр стильге ийе конкрет қарсыласларға ийе ойындардағы жуплық хәм жеке ойын алып барыў тактикасын іслеп шығыў.

Жарыстарда қатнасыў.

Психологиялық таярлық, тәрбия жұмыстары, медициналық-биологиялық бақлаў бойынша бағдарламалы талаптар. Қайта тиклениў хәм инструкторлы-төрешилик әмелияты зәрүрлі бөлімлерде атап өтилген.

#### **2.4. Таярлықты бақлап барыў**

Спорт шеберлігін жетілістіріў басқышында физикалық қәсіетлерін раўажландырыў хәм оқыўшылардың техника-тактикалық шеберлігін жетілістіріў жұмыстары алып барылады. Бул жақсы бақлаў жүргизиўди талап етеді.

## **XV. ЖОҚАРЫ СПОРТ ШЕБЕРЛИГИ ТОПАРЫ**

1. Жоқары спорт нәтижелігін қолға киргизиуі мүмкін болған ойыншыларды оқыушылар арасынан таңлап алыу.

2. Шуғылланыушылардың ден саулығын еле де беккемлеу, саламатлығын хәр тәрәплеме рауажландыруу, жарақат алыудың алдын алыу, организмнің искерлігін қайта тиклейтуғын комплекс метод хәм усылларды қолланыу.

3. Таярлықтың барлық түрлерін пайдаланған халда бурыннан бар болған ойынның техника-тактикалық усылларын шынығыу хәм жарыс дәуирінде қолланыу.

4. Оқыу-шынығыу процесін және де ажыратыу хәм ойыншылардың техника-тактикалық шеберлігі, физикалық таярлық дәрежесі, стилинің өзгешелігі, инсанның психофизиологиялық өзгешелігіне байланыслы еле де ажыратып көрсетиу.

5. Анық жарыс ушын спорт-техникалық таярлығы бойынша қадағалау нормативлерди орынлау. Жеке таярлық жобасында атап өтилгенлер бойынша нәтижеге ерисиу.

6. Жеке физикалық жағдайы, техника-тактикалық стили хәм жарысқа таярлығы бойынша жоқары спорт топарлары ушын жеке жобалар дүзиу.

### **БАҒДАРЛАМАЛЫ МАТЕРИАЛ**

#### **1. Теориялық таярлық**

- Спорттағы жетискенлік басқышындағы материалларды тәкирарлау.
- Өзбекстанлы спортшылардың республика хәм халықаралық көлемде өткерилген жарыслардағы нәтижелери.
- Қағыйдалардағы өзгерислер, тактика, техника, шынығыулар методикасындағы жаңалықлар хаққында мағлыұматлар.

#### **2. Практикалық таярлық**

##### **2.1. Улыұма физикалық таярлық**

Кең көлемдеги усыллар хәм басқа спорт түрлерінде қолланылып киятырған физикалық тәрбия методларын организмди бир қәлипте рауажландыруу хәм ден саулықты беккемлеу жұмысларында еле де дауам еттириу.

Физикалық қәсийет хәм уқыпты раўажландырыўшы хәм бадминтонды еле де раўажландыратуғын спорт ойыны түрлеринен пайдаланыў.

Тезлик қәсийетлерин хәм ойында шыдамлылықты, күшти еле де раўажландырыў хәм бир қәлипте ушлап турыў.

Алдыңғы таярлық басқышына салыстырғанда шынығыўлар пайытында улыўма физикалық таярлықтың көлеми хәм жийилигин көбейтиў.

## **2.2. Арнаўлы физикалық таярлық**

Жоқары спорт шеберлиги басқышында қолланылатуғын арнаўлы физикалық мүмкиншиликлерди раўажландыратуғын шынығыўларды жетилистириў.

- артықша шынығыў қуралларынан пайдаланбаған халда шынығыў өткерийў – соққыларды еликлеў хәм орын алмасыўды көрсетип бериў;

- еки, үш шерик пенен биргеликте майданда соққыларды ислеп көриў;

- көп воланлы шынығыў.

- еки, үш шерик пенен биргеликте ойын алып барыў.

## **2.3. Техника-тактикалық таярлық**

Оқыўшылар тәрәпинен дәслепки басқышта ерисилген техника-тактикалық шеберлик бойынша жеке жобаларды жетилистириў.

Таярлық басқышындағы әззи тәрәплердиң алдын алыў бойынша жумысларды алып барыў: техника, тактикалық кемшиликлер, хәр қыйлы ойын усылларын көбейтиў.

Еркти еле де жетилистирип барыў.

Заманагөй ойындар стратегиясы, спортшының хәрәкетине жоқары талап қойылған жағдайда ойын хәрәкетлерин еле де жетилистирип барыў.

Бадминтонда ойынның жаңа тактика-техникалық усылларын үйрениў арқалы тактикалық комбинацияларды еле де жетилистириў.

Қарсыластың күшли хәм хәлсиз тәрәплерин инабатқа алған халда яғный бир типтеги қарсылас пенен ойын алып барыў комбинациясын жетилистирип барыў.



Жууырып жүрген қарсылас пенен ойын алып барыу тактикасын модельлестиріу.

Анық бир қарсыласқа тренердің көрсетпеси менен қарсы турыу да биреу яки жуп болып ойнау.

Календарь жоба бойынша жарысларда қатнасып барыу.

#### **2.4. Таярлықтың бақланыуы**

Спорт шеберлиги таярлығының жоқары басқышында спортшының жоқары дәрежедеги жарысқа спортшының спорт-техникалық дәрежесин комплексли түрде бақалау яғный физикалық хәм арнаулы таярлығы үстинен бақлау жүргизіу.

Спортшының техника-тактикалық дәрежесин бақлаудың соңғы нормативи сыпатында алдын ала жобаластырылған жарысларда жоқары нәтийже көрсетиу болып табылады.

### **ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ТАЯРЛЫҚ**

Бадминтон – жоқары эмоциональ спорт түрлеринің бири. Бунда спортшыдан жоқары дыққат-итибарлы болыу менен бирге психикалық толқынланыу да талап етиледі.

Бадминтон спорт түрінде жоқары нәтийжени қолға киргизіу ушын қатар комплексли уқып хәм қәсийет талап етиледі. Олардың әхмийетлилері сыпатында: хәрекет етиу епшиллиги, булшық еттің сезимталлығы, дыққаттың жийилиги хәм көлеми, хәрекетли-координациялы уқып, эмоциональ шыдамлылық, шынығыулардың жоқары мотивациясы талап етиледі.

Психологиялық таярлықтың бағдарын еки топарға бөлиуге болады:

- психологиялық-педагогикалық сәубет, лекциялар, сайланды команда хәм күшли спортшылардың шынығыуларын жарысларды көриу, аутогенли шынығыу, өзін-өзи исендириу.

- практикалық шынығыулы хәм жарыслы ойынлар. Жоқары психологиялық көрсеткишти тренердің талабы бойынша көрсете алыу уқыбы, физикалық шаршау пайытында ойынды ушлап турыушы факторлар.

#### **Басланғыш таярлық басқышы**

Оқыушыларда бадминтон шынығыуларына деген қызыушылықты, спорт хәм дене тәрбиясы менен шуғылланыу

мәдениятын жетилистириў, дени саў инсан болыўға умтылыўы, шыдамлы, күшли болыўды қәлиплестириў.

Эстафета, хәрекетли ойынлар ракетка хәм волан менен ойнағанда психологиялық-педагогикалық бақлаў алып барыў.

Хәрекетли ойынлар ўақтында балалардың хәрекет етиў өзгешелигин бақлап барыў тренерден комплекс бақа берий кәнликпесин пайда етеди.

Тәртипли, хәрекетке шаққан, епшил, хәрекет координациясы жақсы, жаңа берилгенлерди тез илип алатуғын балаларды таңлап алыў. Тренер хәм алдыңғы дәрежедеги спортшылардың балалар менен сәўбет алып барыўы. Жарыслардың видеокөринислерин хәм күшли спортшылардың шынығыўларын көрип хәм бақлап барыў.

### **Оқыў-шынығыў басқышы**

Оқыўшыларда дене тәрбиясы хәм спорт, әсиресе, бадминтон менен қызығыўшылығын қәлиплестириў бойынша жумысларды еле де жетилистирип барыў.

Қатнасыўшыларда психологиялық методлар жәрдемінде тәсир етиў бағдарындағы жумысларды еле де жетилистирип барыў.

Бул басқыштағы тренердин ўазыйпасы:

- жарыс искерлиги ушын жол-жоба берий.
- хәрекетлердин дәллиги хәм шынығыўлар менен жарыслар ушын басымға шыдаўдың дәрежесин арттырып барыў (эмоциональлық кескинлик, қарсыластың тәсир етиўи, физикалық шаршаў, сыртқы факторлар, зал, свет, ышқыпазлар).

Бул мәселелерди әмелий жақтан шешиў ушын усы төмендеги методлар қолланылыўы мүмкин:

- күшти пәсейтиўши факторларға байланыслы жағдайларды пайда етиў;
- ўақыт жетиспеген жағдайда жеке шешим қабыл етиў;
- инсан, яғный жоқары дәрежели спортшылар ушын тән болған жеке өзгешеликлерди қәлиплестириў;
- бадминтонда ойыншының психикасын қәлиплестиретуғын педагогикалық методлардың қолланылыўы.

### **Спорт шеберлигин жетилистириў басқышы**

Жарысларда бағдарлама бойынша жумыслар, жарыслар менен шынығыўларда шыдамлылықты арттырыў хәм хәрекетлердин дәллигин жетилистириў бойынша әмелге асыралатуғын искерлик.

Көп ғана жарыстарда қатнасыў.

Шынығыўлардың кескинлиги.

Бул басқыштың ўазыйпалары.

- стрессли жағдайларды психологиялық-физиологиялық шыдамлылықтың жоқары дәрежесине жеткерийў.

- жарыстың ең жуўапкерли ўақытларында жаўынгерлик қәсийет көрсетиў;

- жоқары спорт нәтийжесине ерисиўге таяр турыў;

- эмоциональлық турақлылықты тәрбиялаў;

- стресс жағдайларында хәрекетлердиң дәллигин қәлиплестирийў;

- команда, мәмлекет, жәмәәт алдында жуўапкершилик хәм миннетти сезийў;

- спорт пенен шуғылланыўдың жоқары мотивациясын тәрбиялаў;

- өз хәрекетлерин бақлап барыў қәбилиетин қәлиплестирийў.

Бул мәселелерди практикалық шешиў ушын төмендеги методлар қолланылыўы мүмкин:

- өзин-өзи бақалаў;

- өзине-өзи ўазыйпа қойыў;

- исендире алыў;

- психотерапия хәм гипноз;

- видеомоторлы хәм аутогенли шынығыўлар;

- тренердиң тапсырмасы менен болатуғын жарыслы хәм шынығыўлы ойындар;

- ойын жағдайларын модельлестирийў;

- жақсы нәтийжеге ерискен спортшы хәм тренер менен сәўбетлесиў;

- ойындарды олардың анализи менен бирге көрип барыў.

### **Жоқары спорт шеберлиги басқышы**

Спортшылар спорт шеберлигиниң шыңына жеткенде психологиялық кескинликти басынан кеширеди: жарыстар көп екенлиги хәм стресс жағдайларынан шынығыўлар процесине өтиў спортшы ушын жоқары талапты қояды.

Жоқары спорт шеберлиги басқышында психологиялық таярлық ўазыйпалары төмендеги уқып хәм епшилликте талап етеди:

- стресслерге эмоциональлық шыдамлылық;

- жуўапкерли ўақытларда денениң барлық системаларын хәрекетке келтире алыў уқыбы;

- жарыс жағдайында тактикалық жобаны дәл орынлай алыў қәбиліyeti;

- улыўма жарыс яки белгили бир ойын даўамында хәрекетлердиң анықлығы;

- ойын даўамында техника-тактикалық хәрекетлердиң вариативлигине ерисе алыў уқыбы.

Бул мәселелерди шешиўде төмендеги методлар қолланылыўы мүмкин:

- жарыста өзин-өзи бақлаў алыўы;

- жарыста психологиялық хәрекетлерди анализлеў;

- аутоген хәм психобасқарыў шынығыўлары;

- жарыс искерлиги;

- жарыслардың өткеріў яки енди болатуғын жарысларды модельлестириў;

- тренердиң көрсетпесине қурылған шынығыўлар хәм жарыслар;

- шаршататуғын факторға ийе шынығыўлар хәм жарыс ойынлары;

- психо-педагогикалық методлар;

- жарысларды формасын көрип барыў.

## **XVI. МЕДИЦИНА-БИОЛОГИЯЛЫҚ БАҚЛАҰ**

### **1. Спортшының ден саулығын бақлап барыу.**

Бул жұмыс медицина тарауы қәнигеси тәрәпинен әмелге асырылады. Спортшылар жылына еки мәртебе терең медициналық бақлаудан өтеди, әдетте, таярлықтың соңғы басқышы хәм жарыслар дәуиринде, ал басқа жағдайларда шыпакердің көрсетпеси менен өтеди.

Терең медициналық бақлау өз ишине: анамнез, биологиялық жетилисиу хәм физикалық рауажланыу дәрежесин анықлаушы шыпакер көриги; электрокардиографиялық (ЭКГ) бақлау; қан хәм сидиктиң клиникалық анализи; қәнигели шыпакерлер, хирург, невропатолог, окулист, оториноларинголог, дерматолог, стоматолог, гинеколог (қызлар ушын) көригинен өтиу.

Керекли болған жағдайда, саламатлық көрсетпеси бойынша басқа қәнигелердің көриги де шөлкемлестириледи.

Тийкарғы медициналық топарға киретуғын жас өспиримлер менен балалар шынығыуларға қатнастырылады.

**2. Физикалық хәрекетшеңлиги хәм организмнің функциональлық жағдайы бойынша бақлау спортшының потенциал имканиятларын анықлау бойынша өткерилген комплексли бақлау дауамында өткериледи.** Бунда шыныққанлық дәрежеси, организмнің функциональлық имканиятларына орынланып атырған шынығыу хәм жарыслардағы басымлардың сәйкес келиуи анықланады.

Әмелиятта Летунов сынағы яғный дизени 20 мәрте бүгип отырып турыу кең қолланылады. Бул таярлық барлық басқышларда усыныс етиледи.

Физикалық искерликти бақлаудың кең түрдеги формасы сыпатында PWC тестин атап өтиуге болады.

### **ҚАЙТА ТИКЛЕУ УСЫЛЛАРЫ ХӘМ ИЛАЖЛАРЫ**

Спортшының алдыңғы спорт формасын тиклеу жүдә әхмийетли болып табылады.

Буның ушын кең көлемдеги қайта тиклеуши усыллар қолланылады. Олар спортшының жасы хәм квалификациясы, жеке өзгешелиги, таярлық басқышы негизинде қолланылады.

### **Басланғыш таярлық басқышы**

Жұмыс искерлигин тәбiiйий жол менен тиклеу: шынығыу күнлери менен дем алыс күнлерин алмастырып барыу, шынығыулардың жийилиги хәм көлемин эсте ақырынлық пенен көбейтип барыу (эпиуайыдан қурамалыға), шынығыуларды ойын формасында өткерийу.

Шынығыуларда ойын хәм дене шынықтырыуын рациональ түрде дем алыс пенен алмастырып барыу.

Шынығыулар уақтында хәрекетли ойын хәм эстафеталардың есабынан оның эмоциональлығын арттырыу.

Гигиеналық душ, жыллы ванна, психикасын беккемлейтуғын суу менен исленетуғын ис-хәрекетлер, таза хауада айланыу.

### **Оқыу-шынығыу басқышы**

Исшеңликти педагогикалық, гигиеналық, психологиялық медициналық-биологиялық усыллар жәрдемінде қайта тиклеу.

Қайта тиклеуши усыллар:

- педагогикалық қайта тиклеу хәм спорт жетискенликлерин жоқарылатыу шынығыуларды рациональ түрде алып барыу хәм оның спортшы организмнің функциональ жағдайын есапқа алған халда жийилиги хәм көлемин арттырып барыу;

- гигиеналық, күн дауамындағы режим, денени, аяқ-кийимди тексерип турыу, ауқатлардың калориялылығы хәм витаминлерге бай екенлиги, суу ишиу режимі, дене шынықтырыу;

- жарысларға таярланыу хәм қатнасыуы ушын ойыншының психологиялық халатын бир кәлипте услап туратуғын психологиялық усыллары.

Буның ушын төмендегилер қолланылады: аутогенли психологиялық тәртиплестирийуши шынығыулар; педагогикалық методлар, исендирийу, арнаулы дем алыуды кәлиплестиретуғын шынығыулар; ойыншылардың ойын, санасын шалғытатуғын сәубетлесийулер, бул басқыштағы жұмысларды алып барыу ушын психолог хызметинен пайдаланыу мүмкин;

- медициналық-биологиялық усыллар – витаминлестирийу физиотерапия (ионофорез, шыпакер бақлауындағы гальванизация), гидротерапия, массаждың барлық түри, пуулы монша хәм сауна.

## **Спорт шеберлигин жетилистириуи басқышы**

**Қайта тиклеуи усыллар:**

- педагогикалық – бир ойын түринен екіншисине өтиуі, жарыстарға таярлықтың микроцикліне байланысты шынығыулар басымының хәр қыйлы көлеми хәм хәр қыйлы жийилиги бойынша алмастырып турылады;

- гигиеналық – зәрүр болған қоршаған орталық, жеке гигиена, ден саулық ушын зыянлы болған әдетлерден ўаз кешіуі, күн даўамындағы режим;

- психологиялық – сәўбетлесіулер, исендириуі, арнаулы дем алыу шынығыулары, шалғытыушы факторлар, өзін-өзи исендириуі, өзине-өзи буйрық бериуі, аутоген шынығыу, психологиялық тәртиплестириуи шынығыулар;

- медициналық-биологиялық аўқаттың витаминлерге бай болыуы, жарыстарға қатнасыу хәм шынығыулардың басымы артқанда хәм қысқы-бәхәрги ўақытларда үлкен көлемдеги витаминлерди қабыл етиуі, физиотерапия, гидротерапия, барлық усыллар шыпакердин бақлауында алып барылады.

## **Жоқары спорт шеберлиги басқышы**

**Қайта тиклеуи усыллар:**

- педагогикалық – бир спорт түринен екіншисине өтиуі, басымларды еркин түрде алмастырып барыуі, жарыстан алдыңғы хәм жарыстан кейинги микроцикллардың жийилигин алмастырып барыуі, таярлық басқышында тәбийий факторлардан пайдаланыуі;

- гигиеналық – қолайлы болған тәбийий орталықты таңлау, жаман иллетлерден ўаз кешіуі (темеки шегіуі, алкоголь ишимлигин қабыл етиуі, токсикомания, наркотикалық өнимлерден пайдаланыуі), жеке гигиена, күн даўамындағы режим;

- психологиялық – сәўбетлесіулер, тренердин исендириуи, өзін-өзи қәлиплестириуи, өзине-өзи буйрық бериуі, аутогенли шынығыулар, психолагиялық басқарыушы шынығыулар;

- медициналық-биологиялық – аўқаттың витаминлерге бай болыуы, жарыстар қатнасыу хәм шынығыулардың басымы артқанда хәм қысқы-бәхәрги ўақытларда үлкен көлемдеги витаминлерди қабыл етиуі, физиотерапия, гидротерапия, барлық усыллар шыпакердин бақлауында алып барылады.

Балалардың қайта тиклениуінде фармокологиялық препаратлардың қабыл етилиуине жол қойылмайды. Олардан тек

ғана витаминлерди қабыл етиўге рухсат бериўге болады. Витаминли комплекслерди қабыл етиў ақылға муўапық болады (юникап, витрум, центрум, дуовит хәм т.б.).

Спорт тәжирийбесинде витаминли дәри-дәрмақлар әдетте жыл даўамында қабыл етиледи, әсиресе қыс-бәхәр айларында 20-30 күн даўамындағы курслар 1-2 хәпте дем алысы менен витаминлердиң түрлерин алмастырып қолланылады.



## **XVII. ИНСТРУКТОРЛЫ-ТӨРЕШИЛИК ТӘЖИРИЙБЕСИ**

Мектептің тийкарғы ұазыйпаларының бири – балаларды тренердің жәрдемшиси, инструкторлар етип таярлаў хәм төреши сыпатында ғалабалық спорт ойындарын шөлкемлестириў хәм алып барыўда сынап көриў.

Буның ушын биринши басқышта яғный бул мәселерди шешиў ушын ең дәслеп шынығыўлар топарынан баслап инструкторлы-төрешилик тәжирийбесин кейинги таярлық басқышында даўам еттириў мүмкин.

Бул таярлық басқышында шешилиўи лазым болған мәселелердің бири, спорт шеберлиги хәм тәжирийбесин избе-излилик пенен өзгертип барады.

### **Оқыў-шынығыў топарлар**

- киши топарларда оқыў сабағы шынығыўларын алып барыў шөлкемлестириў қәбилиетин қәлиплестириў;

- бадминтон терминлерин билип алыў хәм оларды шынығыў ұақытында қолланып барыў;

- шынығыўларды дүзиўдің тийкарғы методикасын билип алыў – денени қыздырып алыў, шынығыўдың тийкарғы хәм жуўмақлаўшы бөлимлери;

- шынығыўларды орынлаўды, ойында техникалық усылларды ислеўди бақлап барыў, кемшиликлерди аңлаў хәм оларды сапластырыў уқыбы;

- шынығыўлардың кестесин жеке ҳалда ислеп шығыў, өзин-өзи бақлаўдың күнделигин ислеп шығыў, шынығыўлар хәм жарыслардың басымын талықлаў;

- жарысларды өткерий хәм олардың тийкарғы қағыйдаларын үйренип барыў, жарыс баянламаларын жүргизип барыў, командалық, жеке хәм жуплықтағы жарысларға төрешилик етиў.

### **Спорт шеберлигин жетилистириў топары**

- дәслепки таярлық басқышында оқыў-шынығыўлар сабағын алып барыў;

- журналды жүритиў, оқыў сабағының конспектин ислеп шығыў;

- улыўма физикалық таярлық бойынша шынығыўлар алып барыў хәм де дене шынықтырыўын алып барыў;

- тренерге бадминтонның техникасын үйретиуде жәрдемлесіу, сабақтың белгили бир бөлими ушын комплекс шынығыу ұазыйпасын жеке ҳалда ислеп шығыу;
- техникалық усилларды жетилистириу ушын шынығыуларды таңлап алыу, техниканы жетилистириу ушын киши топар ағзалары менен жеке ҳалда жұмыс алып барыу;
- жоқарыда турып төрешилик етиу яки ойынның хаткери ұазыйпасын атқарыу;
- спорт инспекторы ҳәм спорт төрешилиги атағын алыу ушын қойылатуғын талапларды орынлау.

### **Жоқары спорт шеберлиги топарлары**

- шынығыу алып барыушы топарда сабақ алып барыу;
- таярлықтың қәлеген басқышы бойынша жеке конспект бойынша шынығыуды жеке ҳалда алып барыу;
- шынығыуларды алып барыу ҳәм мектепке оқыушыларды қабыл етиуде тренерге жәрдем беріу;
- киши топарда техника-тактикалық жобаны ислеп шығыу бойынша жеке жұмыс алып барыу;
- мектепте өткерилетуғын жарысларда бас төрешили яки бас хаткер сыпатында жұмыс алып барыу;
- биринши категориялы төрешили атағына қойылатуғын талапларды орынлау.

## XVIII. ТӘРБИЯ ЖУМЫСЛАРЫ

Көп жыллық тәрбия жұмыстарының ұазыйпасы:

- еркти тәрбиялау, қәлиплестириу – шаққанлық, мақсетке умтылыушаңлық, тәртипке бойысыныушаңлық, шешим қабыл етиуде шешиуши хәрекетлер, қыйын жағдайларда гүрес алып барыу, умтылыушаңлық, мақсетке ерисиу ушын табан тиреп хәрекет етиу;

- спорттағы мийнетсүйгишлик – жеке яки жәмәәт алдына қойылған тапсырманы орынлау ушын жарыс хәм шынығыулардағы үлкен хәм интенсив басымларды шеберлик пенен орынлап барыу;

- интеллектуал тәрбия – шынығыулардың теориясы хәм методикасы тарауындағы арнаулы билимлерди өзлестириу, анатомия, физиология, психология, гигиеналық талаптар хәм басқа спорт түрлерин үйренип барыу, спорт хәм мийнет пенен шуғылланыуда дөретиушилик қатнас жасауды үйрениу;

- берилген тапсырманы жууапкершилик пенен орынлау қәбилиетин тәрбиялау;

- мектептиң мүлкине итиятлық пенен қатнас жасауға тәрбиялау;

- спортшының өзин-өзи исендириуи – жеке инсан сыпатындағы қәлиплесиуин өзине сиңдирип барыу;

- мектепте балалар менен шынығыулар басқышының барлық бөлимлеринде тынымсыз жұмыстар алып барыу;

- ата-аналар менен биргеликте жұмыс алып барыу, улыума билим бериу мектеплери менен тығыз байланыс орнатыу;

- мәдений ғалабалық илажларды өткериу хәм шөлкемлестириу (тәбият қойнына биргеликте шығыу, театр, киноға, музейге биргеликте барыу хәм т.б.), спорт байрамынларында қатнасыу, бадминтон бойынша жарыстарды жәмәәт болып көрип барыу хәм анализ етиу, спорт әлемине белгили спортшылар менен ушырасыулар алып барыу.

### Мийнетке үйретиу

Шынығыулар алып барылатуғын орынларды таярлап барыуға нәўбетшилер дизимин ислеп шығыу, шынығыу өткерилетуғын имаратларды тазалап барыу.

Спорт үскенелери, техникалық қуралларды оңлап барыў. Жазғы спорт лагерьлериндеги бөлмелер менен бирге лагерь этирапын оңлаў, асханаға нәўбетшилерди бекитиў.

### **Әдеп-иқрамлылық тәрбиясы**

Мектептің бурынғы тәрбияшылары менен ушырасыў хәм сәўбетлесиўлер алып барыў. Питкериўшилер ушын питкериў кешесин шөлкемлестириў. Биргеликте шай ишиў хәм туўылған күнлерди белгилеп барыў. Мийнеттеги хәм спорттағы белгили адамлар менен ушырасып турыў. Оқыў-шынығыў процесинде мақсетлердиң бир болыўы керек екенлигин оқыўшыларға синдирип барыў. Улыўма мектепте өткерилетуғын илажларды өткериўде оқыўшыларды белсене қатнастырыў.

Спорт-саўалландырыў хәм шынығыў жыйынлары дәўиринде айрықша тәрбия жұмысларын алып барыў. Шынығыўлардан бос ўақытларында спортшылардың мазмунлы дем алыўын шөлкемлестириў.

Тәрбия жұмысының тийкарғы формалары төмендегилер есапланады:

- жәмийетлик жұмысларға оқыўшыларды системалы түрде тартып барыў;

- спорт шеберлигин жетилистириў топары тәрбияланыўшыларының индивидуаль жобасын биргеликте ислеп шығыў;

- спорт режимин хәм жүрыс-турыс нормаларына бойсынбаған спортшылардың ис-хәрекетлерин хәммениң алдында талқылап барыў;

- ата-аналар комитети, комиссия федерациясы менен биргеликте жұмыс алып барыў.

### **Тәрбиялық тәсир етиўдиң тийкарғы факторлары төмендегилер есапланады:**

- тренердиң өз мысалында жақсы сыпатларды көрсетип бериўи;

- муғаллим-тренердиң педагогикалық шеберлигин жетилистириў;

- спорт мектеби тренерлери жәмәэтин беккемлеў хәм қәлиплестириў, барлығын жәмәэтлик искерликке қатнастырыў;

Мектеп жәмәетиниң спорт хәм педагогикалық дәстүрлерин қәлиплестириў;

- үлкен жастағылардың киши жастағылар үстинен қәўендерликти өз қолына алыўы;

- әдеп-икрамлылық жақтан тәрбиялап барыў.

**Улыўма физикалық таярлық бойынша оқыўшыларды дәслепки таярлық басқышына қабыл етиў ушын бақлаў тести**

қ/т	Шынығыў түрлери	нәтийже хәм көлеми
1.	30 м ге жуўырыў (Жоқары старттан баслап)	секунд
2.	Орында турып узынлыққа секириў	сантиметр
3.	Алдыңға ийилиў (Бармақлар аяқтың табанында болады)	сантиметр
4.	Горизонтар халатта денени бүгиў	30 секунд ишинде ислениўи тийис болған хәрекет
5.	Полдан көтерилип турыў	ислеў көрсеткиши максимум
6.	Отырып турыў	30 секунд ишинде

**Еслетпе:** Жылдың ақырында көрсеткишлердиң өсиўи бақлап барылады.

**Улыўма физикалық таярлық хәм арнаўлы физикалық таярлық бойынша бақлаўшы-көшиўши нормативлер (ер балалар)**

к/т	Бақлаў нормативлери	Таярлық басқышлары									
		БТТ		ОШТ				СШЖ			ЖСШ
		Таярлық жыллары									
		1-ЖЫЛ	2-ЖЫЛ	1-ЖЫЛ	2-ЖЫЛ	3-ЖЫЛ	4-ЖЫЛ	1-ЖЫЛ	2-ЖЫЛ	3-ЖЫЛ	Барлық дәўир
1	Орыннан турып узынлыққа секириў (см)	165	175	195	205	217	225	230	236	250	260
2	30 м ге секириў (с)	6,0	5,5	5,1	5,0	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4	4,4
3	Аралық жуўырыў 6x5 м (с)	12,0	11,5	11,0	10,5	10,0	9,5	9,3	9,0	8,7	8,5
4	Воланды ылақтырыў (м)	5,0	5,5	6,5	7,3	8,0	8,5	8,8	9,0	9,5	10,0
5	Скамейка үстинен секириў (30 с, рет)	-	-	16	15,5	14,0	13,7	13,5	13,3	-	-
6	Қарындағы ийиримли булшық етлер ушын шынығыўлар (30 рет, с)	-	-	40	35	30	28	26	-	-	-
7	Гимнастикалық таяқты қолды арқаға қайырып айландырыў (см)	-	-	+15	+13	+11	+10	+10	-	-	-
8	400 метрге жуўырыў (мин)	-	-	1,20	1,16	1,13	1,11	1,05	-	-	-
9	Купер тести (12 мин., м)	-	-	-	-	2400	2550	2600	2700	3000	3250

**Еслетпе:** Кестеде минимал мүмкин болған талаплар келтирилген.

Егер оқыўшылар қадағалаў-бақлаўшы нормативлерди төмендеги көрсеткишлер бойынша орынласа кейинги басқышқа өткериледи. Дәслепки таярлық басқышында 60%, шынығыўлар басқышында 80% тен баслап, орташа таярлық басқышында 90% ти қураўы керек.

**Улыўма физикалық таярлық хәм арнаўлы физикалық таярлық бойынша бақлаўшы-көшиўши нормативлер (қызлар)**

қ/т	Бақлаў нормативлери	Таярлық басқышлары									
		БТТ		ОШТ				СШЖ			ЖСШ
		Таярлық жыллары									
		1-жыл	2-жыл	1-жыл	2-жыл	3-жыл	4-жыл	1-жыл	2-жыл	3-жыл	Барлық дәўир
1	Орыннан турып узынлыққа секириў (см)	155	165	185	195	200	205	210	212	216	222
2	30 м ге секириў (с)	6,3	6,0	5,5	5,3	5,1	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5
3	Аралыққ жуўырыў 6x5 м (с)	13,0	12,5	11,4	11,2	10,7	10,1	9,9	9,7	9,4	9,0
4	Воланды ылақтырыў (м)	5,0	5,5	6,2	7,0	7,5	8,0	8,3	8,5	9,0	9,5
5	Скамейка үстинен секириў (30 с, рет)	-	-	16,0	15,5	15,0	14,7	14,4	14,2	-	-
6	Қарындағы ийримли булшық етлер ушын шынығыўлар (30 рет, с)	-	-	44	39	33	30	28	-	-	-
7	Гимнастикалық таяқты қолды арқаға қайырып айландырыў (см)	-	-	+10	+7	+6	+3	+3	-	-	-
8	400 метрге жуўырыў (мин)	-	-	1,25	1,20	1,15	1,13	1,13	-	-	-
9	Купер тести (12 мин., м)	-	-	-	-	2250	2400	2500	2550	2700	2800

**Еслетпе:** Кестеде минимал мүмкин болған талаплар келтирилген.

Егер оқыўшылар қадағалаў-бақлаўшы нормативлерди төмендеги көрсеткишлер бойынша орынласа кейинги басқышқа өткериледи. Дәслепки таярлық басқышында 60%, шынығыўлар басқышында 80% тен баслап, орташа таярлық басқышында 90% ти қураўы керек.

**Тактикалық таярлық бойынша бақлаушы-көшіуші нормативлер  
(ер балалар, қызлар)**

қ/т	Бақлау нормативлери	Таярлық басқышлары									
		БТТ		ОШТ				США			ЖСШ
		Таярлық жыллары									
		1-жыл	2-жыл	1-жыл	2-жыл	3-жыл	4-жыл	1жыл	2-жыл	3-жыл	Улыўма дәўир
1	Қарсыластың оң артқы мүйеште турғанда соққы бериў	-	-	-	-	5	6	7	8	9	9
2	Қарсыластың шеп артқы мүйеште турғанда соққы бериў	-	-	-	-	5	6	7	8	9	9
3	Қарсыластың оң алдыңғы мүйеште турғанда соққы бериў	-	-	-	-	5	6	7	8	9	9
4	Қарсыластың шеп алдыңғы мүйеште турғанда соққы бериў	-	-	-	-	5	6	7	8	9	9
5	Оң артқы мүйештен нышанаға тийиў ушын даўыслы сестен кейин соққы бериў	-	-	-	-	4	5	6	7	8	9
6	Шеп артқы мүйештен нышанаға тийиў ушын даўыслы сестен кейин соққы бериў	-	-	-	-	4	5	6	7	8	9
7	Оң алдыңғы мүйештен нышанаға тийиў ушын даўыслы сестен кейин соққы бериў	-	-	-	-	4	5	6	7	8	9
8	Шеп алдыңғы мүйештен нышанаға тийиў ушын даўыслы сестен кейин соққы бериў	-	-	-	-	4	5	6	7	8	9

*Оқыўшылар бақлау-көшиўши нормативлерди төмендегидей формада ислесе кейинги басқышқа өткериледи – 80% тен баслап, орташа таярлық басқышында улыўма нормативлер көлеминен 90% болған жағдайда.*



## Интеграл таярлық басқышындағы бақлаушы-көшіуші нормативлер (ер балалар, қызлар)

к/т	Бақлау нормативлери	Таярлық басқышы									
		БТТ		ОШТ				США			ЖСШ
		Таярлық жыллары									
		1-жыл	2-жыл	1-жыл	2-жыл	3-жыл	4-жыл	1-жыл	2-жыл	3-жыл	Улыўма дәуир
<b>Арқа зонадан ислеген соққының нәтийжелилиги</b>											
1	Упай утып алыў % те	-	-	10	12	14	15	15	15	16	20
2	Қәтелер % пенен	-	-	20	18	16	14	12	10	8	6
3	Актив соққылар % те	-	-	15	16	20	22	23	24	28	30
<b>Орта зонадан исленген соққылардың нәтийжелилиги</b>											
4	Упай утып алыў % те	-	-	12	15	16	18	18	18	20	24
5	Қәтелер % пенен	-	-	30	28	24	22	20	18	16	14
6	Актив соққылар % те	-	-	10	12	15	18	20	22	24	26
<b>Орта зонадан исленген соққылардың нәтийжелилиги</b>											
7	Упай утып алыў % те	-	-	15	17	18	19	20	20	20	24
8	Қәтелер % пенен	-	-	30	26	24	22	18	16	12	10
9	Актив соққылар % те	-	-	10	14	18	20	22	24	26	32

**Еслетпе:** Кестеде минимал мүмкин болған талаптар келтирилген. Егер оқыушылар қадағалау-бақлаушы нормативлерди төмендеги көрсеткишлер бойынша орынласа кейинги басқышқа өткериледи. Дәслепки таярлық басқышында 60%, шынығыулар басқышында 80% тен баслап, орташа таярлық басқышында 90% ти қурауы керек.

**Спорт нормативин орынлау басқышындағы бақлаушы-көшіуші нормативлер**

Таярлық басқышы	Оқыу жылы	Оқыу дәуири	Разряд талаптарын орынлау (тастыйықлау)
Басланғыш таярлық	Биринши	2 жылға шекем	-
	Екинши		3 жас өспиримлер разрядын орынлау
Оқыу-шынығыулар	Биринши	4 жылға шекем	Тастыйықланыу – 3 жас өспиримлер разряды Орынланыуы – 2-жас өспиримлер разряды
	Екинши		Тастыйықланыуы – 2-жас өспиримлер разряды Орынланыуы – 1-жас өспиримлер разряды
	Ушинши		Тастыйықланыуы – 1-жас өспиримлер разряды Орынланыуы – 3 разряд
	Төртинши		Тастыйықланыуы – 2,3-разряд Орынланыуы – 1-разряд
Спорт шеберлигин жетилистириу	1 жылға шекем	5 жылға шекем	Орынланыуы - КМС
	Бир жылдан жоқары		Тастыйықланғаны - КМС Орынланыуы - МС
Жоқары спорт шеберлиги	Улыума дәуир	Шекленбеген	Орынланыуы МСМК

***Еслетпе:** разрядлар алыу ушын қолланылатузын бақлаушы көшіуші нормативлер рәсмий жарыслары нәтийжеси бадминтон бойынша талап етилген квалификация ҳәм нормалар толық түрде орынланғанында бериледи.*

### XIX. Оқыу-шынығыулар сабағы бойынша 52 саатлық оқыу жобасы

№	Таярлық түрлері	Таярлық этаптары										
		БТТ	БТТ		ОШТ				США		ЖСШ	
		Улыуымалық дәуір	Бир жылға шекем	Бир жылдан артық	Бир жылға шекем	2 жылға шекем	Үш жылға шекем	Үш жылдан артық	2 жылға шекем	Еки жылдан артық	Бир жылға шекем	Бир жылдан артық
1	Теориялық таярлық	10	10	24	24	24	36	36	48	48	72	96
2	Улыуума физикалық таярлық	90	87	130	110	130	110	124	120	130	136	140
3	Арнаулы физикалық таярлық	65	58	86	110	130	140	164	150	190	204	250
4	Техникалық таярлық	72	73	108	138	166	140	165	230	264	254	280
5	Тактикалық таярлық	26	29	43	86	98	140	165	215	264	280	380
6	Ойын таярлығы	26	29	43	55	66	82	82	175	200	210	250
7	Жарыслар	12	14	22	55	66	108	124	220	264	280	316
8	Бақлаушы-көшиуши нормативлер	8	8	8	12	12	12	12	18	24	24	24
9	Инструктор, төреші практикасы	-	-	-	6	8	12	12	16	16	16	16
10	Тәрбиялық илажлар	-	-	-	24	24	48	48	48	48	72	96
11	Медициналық бақлау	4	4	4	4	4	4	4	8	8	12	24
12	Барлығы болып	312	312	468	624	728	832	936	1248	1456	1560	1872

**Жыллық жоба – спорт жетіскенлиги топарында екі жыл оқып атырғанлардың 2 жыллық таярлық цикли жобасы**

<b>Таярлық түрлері</b>	<b>сентябрь</b>	<b>октябрь</b>	<b>ноябрь</b>	<b>декабрь</b>	<b>январь</b>	<b>февраль</b>	<b>март</b>	<b>апрель</b>	<b>май</b>	<b>июнь</b>	<b>июль</b>	<b>август</b>	<b>Барлығы болып</b>
Теориялық таярлық	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Улыўма физиказық таярлық	6	7	8	9	6	10	7	7	6	22	20	22	130
Арнаўлы физикалық таяр	12	13	10	13	10	14	9	11	8	33	29	28	190
Техникалық	24	24	24	24	24	24	24	24	24	16	16	16	264
Тактикалық	20	28	22	28	20	28	22	28	20	16	16	16	264
Ойын	14	22	14	22	14	22	14	22	20	12	12	12	200
Жарыс	30	14	30	14	30	14	30	16	30	16	16	24	264
Бақлаў таярлығы	4	-	4	-	4	-	4	-	4	-	4	-	24
Инструкторлық практика	-	4	-	-	4	-	-	4	-	-	4	-	16
Қайта тиклеўши илажлар	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Медициналық бақлаў	2	-	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-	8
Барлық саатлар	120	120	120	120	120	120	120	120	120	125	125	126	1456

## Пайдаланылган адабиятлар дизими

### I. Хуқықый-норматив хужжетлер

1. Ўзбекистон Республикаси «Жисмоний тарбия ва спорт ҳақида» Қонуни 1992-йил 14-январ
2. Ўзбекистон Республикаси «Жисмоний тарбия ва спорт ҳақида»ги Қонунига ўзгариш ва қўшимчалар киритиш ҳақидаги 2015-йил 4-сентябрда қабул қилинган Қонун
3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018-йил 5-мартдаги ПФ-5368 сон «Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Фармони
4. 2019-йил 29-январдаги Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг «Ўзбекистонда соғлом-турмуш-тарзини кенг турда тарғиб қилиш ва халқни жисмоний тарбия ва оммавий спортга жалб қилиш тўғрисида»ги 65 сон қарори
5. 2020-йил 9-январдаги Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг «Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги тизимидаги спорт мактаблари фаолиятини тартибга солиш тўғрисида»ги 20 сон буйруғи
6. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2020-йил 11-мартдаги «Ўзбекистон Республикасида бадминтон спорт турини ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги 143 сон қарори
7. Положение о Министерстве культуры и спорта Узбекистана.

### II. Адабиятлар

1. Галицкий А. Азбука бадминтона: учебное пособие / А.Галицкий, О.Марков. – М.: ФиС, 1987.
2. Горбунов Психопедагогика спорта. –М.: Советский спорт, 2006.
3. Помыткин Б.П. Книга тренера по бадминтону. М.: 2012.
4. Горячев А.П. Бадминтон. М. Изд. «Советский спорт». 2010.
5. Смирнов Ю.Н. Бадминтон (учебник) М. Изд. «Советский спорт». 2011.
6. Обучение бадминтону на этапе начальной подготовки в общеобразовательных учреждениях для обучающихся с различным уровнем физического здоровья: учебное пособие.

В.Г.Турманидзе, А.В.Турманидзе Омский государственный университет. 2013.

7. Лепешкин В. Бадминтон для всех. Изд. Феникс. М.: 2007.

8. Шербаков А.В. Бадминтон спортивная игра. М. Изд. «Советский спорт». 2010.

9. Бадминтон. Спортивная игра. А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. (учебно-методическое издание). - М.: ООО "Гражданский альянс", - 2009.

10. <http://badminton.ru>

11. <http://badminton-igra.ru>.

## МАЗМУНЫ

КИРИСИҰ	2
I. БАДМИНТОННЫҢ КЕЛИП ШЫҒЫҰ ТАРИЙХЫ	6
II. ОЙЫН ТЕХНИКАСЫ	9
III. ОЙЫННЫҢ ТЕМПИ	14
IV. БАДМИНТОННЫҢ ТИЙКАРҒЫ ҚАҒЫЙДАЛАРЫ	16
V. ЖУПЛЫҚ ОЙЫНЛАР	26
VI. БАДМИНТОН СПОРТЫНДАҒЫ ЕҢ ҚЫЗЫҚЛЫ ФАКТЛЕР	29
VII. БАДМИНТОН БОЙЫНША ОҚЫҰ БАҒДАРЛАМАСЫ	30
VIII. НОРМАТИВ БӨЛИМ	32
IX. МЕТОДИКАЛЫҚ БӨЛИМ	40
X. ДӘСЛЕПКИ ТАЯРЛЫҚ ТОПАРЫ	43
XI. БАҒДАРЛАМАЛЫ МАТЕРИАЛ	44
XII. ШЫНЫҒЫҰЛАР ТОПАРЫ	46
XIII. 3-4-ОҚЫҰ ЖЫЛЫНДАҒЫ ТОПАРЛАР УШЫН ШЫНЫҒЫҰЛАР	48
XIV. СПОРТ ШЕБЕРЛИГИН АРТТЫРЫҰ ТОПАРЫ	51
XV. ЖОҚАРЫ СПОРТ ШЕБЕРЛИГИ ТОПАРЫ	55
XVI. МЕДИЦИНА-БИОЛОГИЯЛЫҚ БАҚЛАҰ	61
XVII. ИНСТРУКТОРЛЫ-ТӨРЕШИЛИК ТӘЖИРИЙБЕСИ	65
XVIII. ТӘРБИЯ ЖУМЫСЛАРЫ	67
XIX. ОҚЫҰ-ШЫНЫҒЫҰЛАР САБАҒЫ БОЙЫНША 52 СААТЛЫҚ ОҚЫҰ ЖОБАСЫ	75

**Атажанов Расул Турганбаевич**

# **БАДМИНТОН**

**Оқыў-методикалық қолланба**

Басиўға 10. 04. 2021 рuxsat etildi

Pishimi 60 x84 1/16, « Times New Roman» garniturası, Ofset qaǵazı

Baspa tabog'i 5 p. I. Adadi 50 nusqa. Buyırtpa № 108

«UMID DESIGN» baspası

«UMID DESIGN» XK baspaxanasında basıp shıǵarıldı.

Ózbekistan Respublikası, Tashkent qalası

Navai ko'shesi 22-úy