

**ЎБЕКСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ**  
**ДЕНЕ ТӘРБИЯ ҲӘМ СПОРТ МИНИСТРЛИГИ**

**ДЕНЕ ТӘРБИЯ ҲӘМ СПОРТ БОЙЫНША ҚӘНИГЕЛЕРДИ ИЛМИЙ-  
МЕТОДИКАЛЫҚ ТӘМИЙНЛЕЎ ҚАЙТА ТАЯРЛАЎ ҲӘМ  
ҚӘНИГЕЛИГИН АРТТЫРЫЎ ОРАЙЫНЫҢ**

**БАДМИНТОН СПОРТ ТҮРИ БОЙЫНША**  
**(Оқыў-методикалық усыныс)**



**Toshkent-2022**

## АННОТАЦИЯ

Оқыў-методикалық усыныс улыўма орта билим бериў мектеплери, академиялық лицей ҳәм балалар ҳәм жас өспиримлер спорт мектеплериниң тренерлери, билимин жетилистириў орайы тыңлаўшылары ушын арналған. Оқыў-методикалық қолланбаны сабақлық ретинде пайдаланыў мүмкин. Китапта бадминтон бойынша спорт мектеплерине топарларға спортшыларды тартыў, қабыллаў ҳәм топардан топарға өткериўди норма талапларды үйрениў методлары, сондай ақ бадминтон ойын түри ҳаққында кең түрде сөз етиледи.

**Дүзиўши:** Атажанов Расул Турганбаевич Өзбекстан Республикасы Дене тәрбия ҳәм спорт министрлиги жанындағы Дене тәрбия ҳәм спорт бойынша қәнигелерди илимий-методикалық тәмийинлеў, қайта таярлаў ҳәм қәнигелигин арттырыў орайы Нөкис филиалы ассистент оқытыўшысы

**Пикир билдириўшилер:** Мамбетов Б.Ж. – Өзбекстан Республикасы Дене тәрбия спорт университети Нөкис филиали \_\_\_\_\_ кафедрасы доценти, т.и.к., доцент

Д.Нурышов - НМПИ Дене тәрбия кафедрасы оқытыўшысы PhD

Мазкур услубий қўлланма Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази Илмий-методик кенгаши йиғилишида кўриб чиқилиб чоп этишга рухсат этилган. (2020 йил 25 - сентябрь, 8 – сон)

## КИРИСИЎ

Мәмлекетимиз ғәрезсизликке ерискеннен соң миллий спорт түрлери менен бирге халық аралық ойынларды раўажландырыў хәм ғалабаластырыўға үлкен итибар қаратыла баслады. Бадминтонды мәмлекетимизде 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 федерация Халық аралық Бадминтон Федерациясы хәм Азия Бадминтон Федерацияларына ағза болды. Федерация тек Ташкент қаласында ғана емес, ал республикамыз ўәлаятларинда да бадминтонды раўажландырыў бойынша кең көлемли жумысларды алып барды.

Бадминтон спорт түри менен шуғылланыў балалар саламатлығы ушын оғада пайдалы болып, ол дене ағзаларының раўажланыўына жәрдем бередиди. Әсиресе, балалар хәм жас өспиримлердин бадминтон менен шуғылланыўы олардың епшил, шаққан, физикалық жақтан шыныққан болып өсип-өниўи ушын өз жәрдемин тийгизеди.

Халқымыз арасында бадминтонды еле де ен жайдырыўда, бул спорт түри менен мәмлекетимиздин шетте жайласқан районларындағы жаслардың шуғылланыўы ушын, бадминтон бойынша жас қәнигелер менен тренерлердин билимин жетилистириў, техникалық хәм тактикалық имканиятларын еле де жетилистириўге қаратылған усылларды өзлестириўде бул қолланба, тийкарғы бағдар хәм методикалық қурал болып қалатуғынлығына исенип қаламыз.

Бул методикалық усыныс жас қәнигелер менен жаслар хәм жас өспиримлердин бадминтон бойынша билимлерин теориялық жақтан кеңейтиўге хәм беккемлеўге хызмет етеди.

## **I. ДӘСЛЕПКИ ТАЯРЛЫҚ ТОПАРЫ**

### **Биринши оқыў жылы**

1. Медициналық жақтан нұқсаны жоқ балаларды қабыл етип алыў. Олар ишинен ең тәртипилери, жумысқа куштары, мақсетке умтылыўшаңы, физикалық жақтан шыныққан, ҳәрекет координациясы анық, мотивацияға ийе, ҳәрекетли ойынлар ҳәм эстафета, шынығыўларда бириншиликке умтылатуғынлары таңлап алынады.

2. Ҳәр тәрәплеме физикалық таярлықтың жәрдеминде саламатлығын бекемлеў, жас өзгешелигин есапқа алған ҳалда басқа спорт түрлеринде қолланылатуғын усыл ҳәм методларды қолланып барыў.

3. Жоқары квалификацияға ийе спортшылар ушын тән болған физикалық епшиллин раўажландырыў – тезлиги, шыдамлылық, епшиллик, шынығыўларға қызығыўшаңлық, ерки.

4. Ойынның техникасын үйретиў – ракетканы услаў, тик турыўы, ракетка ҳәм волан менен шынығыўлар, соққы ҳәм ҳәрекетлениўди имитация ислеў.

5. Улыўма, арнаўлы физикалық таярлық, соққы ҳәм имитациялар техникасы бойынша контрол нормативлерди орынлаў.

### **Екинши оқыў жылы**

1. Саламатлығының тренер тәрәпинен терең бақланып барыўы нәтийжесинде келешекте жақсы нәтийже көрсетеди деген балаларды таңлап алыў. Ҳәрекет етиўи жоқары психо-физиологиялық көрсеткишинде өсиў бар, бадминтон менен системалы түрде шуғылланып баратырған балаларды таңлап алыў.

2. Улыўма дене тәрбиясы менен шуғылланыў, бадминтонда қолланылатуғын усыл ҳәм методларды қолланған ҳалда шуғылланып киятырған балаларды ден саулығын бекемлеп барыў.

3. Бадминтон ушын тән болған қәсийетлерди раўажландырыў – ҳәрекетлердиң шаққанлығы, шаққанлық, шаққанлық-күшленген басымға

шыдамлы, секириўшеңлик, ийилиўшеңлик, соққыларды имитация ислей алыў шеберлиги.

4. Ойын техникасына үйретиў – тик турыў, орнын алмастырыў, соққыларды имитациялаў, топты жеткерип бериў, еки тәрәплеме ойын, техниканы үйрениў, есап бойынша ойнаў.

5. Арнаўлы хәм улыўма, техникалық таярлық бойынша контрол нормативлерди орынлаў.

## **II. ПРОГРАММАЛЫ МАТЕРИАЛ**

### **1. Теориялық таярлық**

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

- үй шәраятында физикалық шынығыўлар менен шуғылланыў;

- бадминтонның пайда болыўы хәм раўажланыў тарийхы, спорт үскенелери;

- шынығыўлар пайтында оқыўшылардың өзлерин ушлап-тутыўы;

- үскенлерге қараў тәртиби, ракетканы ремонтлаў;

- спорт кийимлери хәм аяқ-кийим;

- спортшы ушын гигиена хәм 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 шәраяты, саламатлықты беккемлеў ушын жүдә әҳмийетли есапланады. Балалардың жеке шеберлик хәм уқыпшылығын раўажландырыў ушын олардың шуғылланыўды ерте баслаўы әҳмийетли есаланады.

Ийилиўшеңлик, епшиллик, хәрекетлениў-координациялық уқыпшылығын раўажландырыў мақсетке муўапық келеди. Бул ушын улыўма раўажландыратуғын хәрекетлендириўши-координациялық шынығыўлар қолланылады, мысалы, хәрекетли ойынлар, секириўши хәм жуўырыўшы шынығыўлар.

## **2.2. Арнаўлы физикалық таярлық**

Арнаўлы физикалық таярлықты беккемлеў ушын (тезлик, ойындағы шыдамшылық, тезликке ерисиў шеберлиги) яғный бул бадминтонда булшық ет, аяқ, қолдың хәрекетшеңлигин тәминлеў ушын қолланылатуғын шынығыўлар.

## **2.3. Техникалық таярлық**

Дәслепки топары ағзаларынан анықлықты, ракетка хәм волан менен исленетуғын шынығыўларды әмелге асырғанда анықлықты талап етиў мақсетке муўапық келмейди.

Бул педагогикалық процессте тренер-муғаллимниң тийкарғы принципи избе-излик хәм шынығыўлардың бир-бирин толықтырып барыўы, әпиўайыдан қыйынға өтиўи есапланады.

Бул принциплерди орынлаўда нәтийжелилериниң бири сыпатында төмендегилер есапланады:

- ракетканы услаўды хәм ойыншының тик турыўын бир неше мәртебе қайталаў;
- ракетка хәм волан менен шынығыў ислеў, воланды дийўалға урыў;
- волан менен хәр қыйлы хәрекетлерди ислеў.

Ракетка хәм волан менен исленетуғын әпиўайы шынығыўларды орынлап болғаннан соң әпиўайы соққылардың техникасын, майданда хәрекет

етиўдиң имитациясын орынлаў талап етиледі (денени туўры ушлап турыў, аяқтың туўрылығы, ракетка, ийин, дize, алақанның туўры турыўы).

Дәслепки таярлық топарында жылдың жуўмағында ракетка ҳәм волаң менен физикалық таярлық ҳәм шынығыў ислеў бойынша тест-жарыс өткеріў тастыйықланған бағдарлама контрол норматив тийкарында алып барылады. Дәслепки таярлық топары 2-жыл оқып атырғанлар жарысларда қатнаса баслайды.

Психологиялық таярлық, тәрбия жұмыслары, медициналық-биологиялық контрол ҳәм инструкторлық практика бойынша бағдарламалы талаптар тийисли болған бөлимлерде сөз етиледі.

#### **2.4. Қадағалаў-таярлығы**

Оқыўшылардың таярлық сапасы барлық ўақытта тренердиң бақлаўында болады.

Төменде физикалық ҳәм техникалық таярлық бойынша контрол нормативлер оқыўшылардың өзлестириўин бақлаўға жәрдемін тийгизеді.

## **III. ОҚЫҰ ШЫНЫҒЫҰЛАР ТОПАРЫ**

1. Бадминтон техника хәм тактикасын жақсы өзлестире алатуғын, келешегі бар балаларды таңлап алыу. Бул басқышта балалардың физикалық дәрежесін күнделікли түрде арттырып баратуғынлары анықланады, ойын техникасы техникалық усыллардан пайдалана алатуғынлары хәм жоқары дәрежедегі спортшылар ушын тән болған психо-физиологиялық дәрежесі жоқары болған спортшылардың қатары қәлиплесе баслайды.

2. Саламатлықты әсте-ақырынлық беккемлеп барыу, олардың физикалық таярлығын хәр тәреплеме раўажланлырыу, усы басқыш ушын тән болған таярлық басқышының сапасын жақсылап барыу. Физикалық жақтан жетилисиуі бойынша қолланылатуғын кең көлемли усыллар: спорт ойынлары, басқа спорт түрлери, актив дем алыу хәр қыйлы түрлери, тәбийий факторлардан пайдаланыу – куяш, хаўа ванналары, суў менен алып барылатуғын емлеўлер.

3. Бадминтон ушын арнаўлы болған физикалық дәрежени беккемлеп барыу (хәрекеттегі тезлик, ойын позициясын хәм халатын өзгертиу, ойындағы шыдамлылық), олардың дәрежесін бадминтонда қолланылатуғын арнаўлы усыллар жетилистирип барыу, мәселен, тренажёр хәм үскенелер, техника элементлерин имитациялау, сонын менен бирге педагогикалық методлар.

4. Ойынның кең түрдегі техника-тактикалық усылларына үйретип барыу топты хәр қыйлы жеткерип бериу хәм қабыл етиу, соққылар, орнын алмасу, олардың жарыс даўамында қолланыуға үйретип барыу.

5. Арнаўлы хәм улыўма таярлық бойынша бақлаўшы нормативлерди орынлап барыу, ойын бойынша имтиханлар, жарысларға төрешилик етиу хәм оқыу-шынығыулар процесін шөлкемлестириуди бақлап барыу.

### **Бағдарламалы материал**

#### **1. Теориялық таярлық.**

- Бадминтонның раўажланыу тарийхы



- Өзбекстанда бадминтон
- Өзбекстан Бадминтон федерациясы
- Бадминтонның тийкарғы техникасы
- Воланды жеткерип бериў 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 уқыплылығын ҳәм физикалық дәрежесин раўажландырыў ҳәм саламатлығын беккемлеў, организминиң функциональлық имканиятларын арттырыў. Алдың таярлық басқышындағы кең көлемли шынығыўлардың қолланылыўы. Жеңиллестирилген қағыйдалар тийкарында ҳәрекетли 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.

Таярлық 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 волан яғный барлық соққыларды тезлик пенен қайтарыўды жетилистириў.

Оқыушының психо-физикалық, өзгешеліктері, физикалық жетілісіу тийкарында ойын стилин индивидуальластырыу. Хәр қыйлы мәселелерди қолланған халда есапқа ойын алып барыу.

Топарларда жарысыу. Квалификациялық турнирлерде қатнасыу. Оқыушынығыу топарының оқыушылары оқыу жылында кеминде 4 турнирге қатнасады.

4. Таярлықты бақлап барыу. Техника-тактикалық таярлық бойынша контроль сынаулар оқыу жылының ақырында бир мәртебе өткериледи. Оқыушылардың физикалық таярлығы дәрежесин бахалау ушын нормативлер усыныс етиледи.

#### **IV. 3-5-ОҚЫУ ЖЫЛЫНДАҒЫ ТОПАРЛАР УШЫН ШЫНЫҒЫУЛАР**

1. Бадминтонда келешекте өзин көрсете алатуғын балаларды таңлап алыу.

2. Хәр тәреплеме ден саулығын беккемлеп барыу, алдыңғы шынығыуларда қолланылған метод хәм усыллардан пайдаланған халда физикалық таярлық дәрежесин хәр тәреплеме жокарылатып барыу.

3. Координациялық уқыбы физикалық дәрежесин рауажландырыу: тезлікке шыдамлылығы, соққыларды хәм орын алмасыуды тез әмелге асырыуы, дәстүрий ойынлар ушын тән болған педагогикалық методлардың, үскенелер хәм тренажерлар, еликлеуши шынығыулардың жәрдемінде ойынға шыдамлылығын арттырыу.

4. Ойынның техника-тактикалық усылларын терең жетилистирип барыу.

5. Ойын теориясын үйрениу. Жарыслардың қағыйдалары, шынығыуларды алып барыу методикасы, жарыста төрешилик етиу, тренерге жәрдемши ролинде жарысты өткерийди үйрениу.

6. Техника-тактикалық, улыума хәм арнаулы физикалық таярлық бойынша бақлап барыушы нормативлерди орынлау. 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 ойынлардан видео-үзиндилерин көрип барыў.

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

- Техника қәуипсизлиги қағыйдалары.

Жеке гигиена. Күн даўамындағы тәртип-қағыйда. Уйқы. Аўқатланыў. Денени шынықтырыўшы усылларының әҳмийети.

### **2. Әмелий таярлық**

#### **2.1. Улыўма физикалық таярлық**

Улыўмалық раўажланыў ушын алдыңғы басқыштағы шынығыў хәм усыллар қолланылады.

Тез-күшке шыдамлылығы, хәрекет етиў тезилиги, ойындағы шыдамлылығына айрықша итибар қаратылады.

Спорт ойынлары – баскетбол, футбол.

Аяқтың, денениң булшық етлерин раўаландырыў 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 жұмыслар даўам етеди.

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

Техникалық усыллар жәрдемінде организмнің функциональлық дәржесин арттырып барыў: тренажерлар, педагогикалық методлар.

Алдыңғы басқышта қолланылған шынығыўларды қайталап барыў.

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

Алдыңғы таярлық басқышындағы материалларды тәкирарлаў.

Хәрекет етиў тезлигин жетилстириў барлық соққыларды орынлаў.

Майданшада соққыларды ислеў, подача хәм усыл үстинде ислеў.

Жеке, жуп хәм аралас ойынлардың комбинациялы шынығыўы.

Жуплық болып хәрекет етиўдің техника-тактикалық тәреплерин үйрениў.

Ойынның стильлик өзгешеликлерине байланыслы жеке шынығыўлар.

Шынығыўлы ойынлар, жарысларда қатнасыў.

Психологиялық таярлық, тәрбия жұмыслары, медициналық-биологиялық бақлаўлар бойынша бағдарламада көрсетилген талаптар. Инструктор-төреши практикасында қайта тиклениў атап өтилген материаллар берилген.

### **3. Таярлықты бақлап барыў**

Арнаўлы хәм улыўма физикалық таярлықта қадағалаў сынақлары 3-5 оқыў жылындағы топарларда оқыў жылында бир мәртебе алып барылады.

## **V. СПОРТ ШЕБЕРЛИГИН ЖЕТИЛИСТИРИҮ ТОПАРЫ**

1. Жоқары спорт нәтижелерине ересе алыў қабилетине ийе оқыўшыларды таңлап алыў.

2. Жарақат алыў, физиологиялық көрсеткиши, тәртипке бойсынбаў әдети бойынша ден саўлығында нуқсаны барларды анықлаў. Шынығыў процесиниң надурис алып барылыўы, техника-тактикалық таярлықтағы кемшиликлер, жарысқа қатнасыў әмелияты кем болыўы себебинен спорт көрсеткишлериниң төмен болыўы.

3. Ден саўлығының беккемлениўи, хәр тәрәплеме физикалық раўажландырыўы, жарақатланыўдың алдын алыў, ишендиликти арттырыўшы медициналық-биологиялық хәм психологиялық усылларды, фармакологиялық дәри-дәрмақларды қолланыў.

4. Алдыңғы таярлық басқышындағы усыл хәм методларды қолланған ҳалда техника-тактикалық усылларды жетилистириў, тренажер, спарринг-шериклерден пайдаланыў.

5. Қыйынластырылған ҳалатта техникалық тәсиллерди шынықтырыў (кемейтиўши белбеўлер, манжет, ракеткаларды қолланған ҳалда).

6. Техникалық усыл хәм таярлықтың арнаўлы педагогикалық қолланған ҳалда шынығыўлар хәм жарыслардағы басымның жийилиги хәм көлемин арттырыў.

7. Арнаўлы физикалық техника-тактикалық таярлық бойынша бақлаў нормативлерин орынлаў. Төреши категорияларын алыў. Инструкторлық практика бойынша имтиханлар. Спорт шебери нормативин тапсырыў.

### **БАҒДАРЛАМАЛЫ МАТЕРИАЛ**

#### **1. Теориялық таярлық.**

- Шет елде физикалық мәденият ҳәм спортты шөлкемлестириў (соның ишинде бадминтонды).

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

- Өзбекстанлы спортшылардың бадминтон бойынша халықаралық жарысларда қатнасыўы.

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

- Шынығыўларды алып барыўдың техника қәўипсизлиги мәселелери.

- Бадминтон бүгинги дәўирде. Ойынның тактика ҳәм техникасының раўажланыўының заманагөй тенденциясы.

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

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

- Командалық ҳәм жеке жарыслардың тактикасы ҳәм стратегиясы. Енди болып өтетуғын ойынларды анализлеп барыў. Келешек ойынларға жоба дүзиў. Келеси ойынларға жеке ҳалда таярланыў.

- Жеке гигиена. Күн даўамындағы тәртип-қағыйда. Уйқы. Аўқатланыў. Денени шынықтырыўшы усылларындың әҳмийети.

- Организмнің раўажланыўына жаман иллетлердин кери тәсир етиўи.

- Жеке ҳәм командалық ойынлардың тактика ҳәм стратегиясы. Келешекте болатуғын ойынларды анализлеў. Жобасын дүзиў. Келешекте болатуғын ойынларға жеке ҳалда таярланыў.

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

- Организмнің раўажланыўына жаман әдетлердин тәсир етиўи.

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

- Психологиялық тәртиплестириұши шынығыұлар хәм аутотренинг.

## **2. Әмелий таярлық**

### **2.1. Улыұма физикалық таярлық**

Физикалық мәденият методлары хәм кең көлемли усыллардан пайдаланған ҳалда ден саұлықты 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 күшке 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.

*Еслетпе:* Белгили ўақыт 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 барыу.

5-жылы оқыу шынығыулары топарының норматив бойынша таярлығын көзден өткеріу.

Жеке физикалық раўажланыуын есапқа алып жеке техника-тактикалық таярлығын алып барыу, соның менен бирге координациялық имканиятлары, психо-физиологиялық көрсеткишлери, спорт-техникалық шеберлиги дәрежеси де есапқа алынады.

Таярлықтың жеке жоба исленеди.

Соққылардың дәллиги, бир тегислиги хәм анықлығы бойынша жұмысларды жетилистирип барыу.

Майдандағы соққы, комбинация, топты жеткерип беріу хәм оны қабыл етиуди жетилистириу.

Жуплықта техника-тактикалық хәрекетлерди жетилистириу.

Тренердің техника-тактикалық көрсетпеси бойынша шынығыулы ойынлар.

Хәр стильге ийе конкрет қарсыластарға ийе ойынлардағы жуплық хәм жеке ойын алып барыу тактикасын ислеп шығыу.

Жарысларда қатнасыу.

Психологиялық таярлық, тәрбия жұмыслары, медициналық-биологиялық бақлау бойынша бағдарламалы талаптар. Қайта тиклениу хәм инструкторлы-төрешилик әмелияты зәрүр болған бөлимлерде атап өтилген.

### **2.4. Таярлықты бақлап барыу.**

Спорт шеберлигин жетилистириу басқышында физикалық қәсийетлерин раўажландырыу хәм оқыушылардың техника-тактикалық шеберлигин жетилистириу жұмыслары алып барылады. Бул жақсы бақлау жүргизиуди талап етеди.



## **VI. ЖОҒАРЫ СПОРТ ШЕБЕРЛИГИ ТОПАРЫ**

1. Жоғары спорт нәтижеліні қолға киргизиўи мүмкин болған ойыншыларды оқыўшылар арасынан таңлап алыў.

2. Шуғылланыўшылардың ден саулығын еле де беккемлеў, саламатлығын ҳәр тәрәплеме раўажландырыў, жарақат алыўдың алдын алыў, организмнің искерлигин қайта тиклейтуғын комплекс метод ҳәм усылларды қолланыў.

3. Таярлық барлық түрлерин пайдаланған ҳалда бурыннан бар болған ойынның техника-тактикалық усылларын шынығыў ҳәм жарыс дәўиринде қолланыў.

4. Оқыў-шынығыў процесиниң және де жеккелениў ҳәм ойыншылардың техника-тактикалық шеберлиги, физикалық таярлық дәрежеси, стилиниң өзгешелиги, инсанның психо-физиологиялық өзгешелигине байланыслы еле де жеккелениўи.

5. Анық жарыс ушын спорт-техникалық таярлығы бойынша қадағалаў нормативлерди орынлаў. Жеке таярлық жобасында атап өтилгенлер бойынша нәтижеге ерисиў.

6. Жеке физикалық жағдайы, техника-тактикалық стили ҳәм жарыска таярлығы бойынша жоғары спорт топарлары ушын жеке жобалар дүзиледи.

## **БАҒДАРЛАМАЛЫ МАТЕРИАЛ**

### **1. Теориялық таярлық**

- Спорт жетилисиўи басқышындағы материалларды тәкирарлаў.
- Өзбекстанлы спортшылардың республика ҳәм халықаралық көлемде өткерилген жарыслардағы нәтижелери.
- Қағыйдалардағы өзгерислер, тактика, техника, шынығыўлар методикасындағы жаңалықлар ҳаққында мағлыўматлар.

### **2. Практикалық таярлық**

#### **2.1. Улыўма физикалық таярлық**

Кең көлемдеги усыллары хәм басқа спорт түрлеринде қолланылып киятырған физикалық тәрбия методларын организмди бир қәлипте раўажландырыў хәм ден саўлықты беккемлеў жумысларында еле де даўам еттириў.

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

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

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

## **2.2. Арнаўлы физикалық таярлық**

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

- артықша шынығыў қуралларынан пайдаланбаған ҳалда шынығыў өткерий – соққыларды еликлеў хәм орын алмасыўды көрсетип бериў;

- артықша шынығыў қуралларынан пайдаланған ҳалда шынығыў өткерий – 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 эzzi тәрәплердиң алдын алыў бойынша жумысларды алып барыў: техника, тактика кемшиликлер, хәр ойын усылларын көбейтиў.

Еркти еле де жетилистирип барыў.

Заманагөй ойындар стратегиясы, спортшының хәрәкәтине жоқары талап қойылған жағдайда ойын хәрәкәтлерин 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 комбинациясына жетилистирип барыў.

Жуўырып жүрген қарсылас пенен ойын алып барыў тактикасын модельлестириў.

Анық бир қарсыласқа тренердиң көрсетпеси менен қарсы турыўда биреў яки жуп болып ойнаў.

Календарь жоба бойынша жарысларда қатнасып барыў.

#### **2.4. Таярлықтың бақланыўы.**

Спорт шеберлиги таярлығының жоқары басқышында спортшының жоқары дәрежедеги жарысқа спортшының спорт-техникалық дәрежесин комплексли түрде бақалаў яғный физикалық хәм арнаўлы таярлығы үстинен бақлаў жүргизиў.

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

### **ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ТАЯРЛЫҚ**

Бадминтон – жоқары эмоциональ спорт түрлериниң бири. Бунда спортшыдан жоқары дыққат-итибарлы болыў менен бирге психикалық толқынланыўды да талап етиледі.

Бадминтон спорт түринде жоқары нәтийжени қолға киргизиў ушын қатар комплекс уқып хәм қәсийет талап етиледі. Олардың әҳмийетлилері сыпатында: хәрәкәт етиў епшиллиги, булшық еттиң сезимталлығы, дыққаттың жийилиги хәм көлеми, хәрәкәтти-координациялы уқып,

эмоциональлық шыдамлылық, шынығыўлардың жоқары мотивациясы талап етиледі.

Психологиялық таярлықтың бағдарын еки топарға бөлиўге болады:

- психологиялық-педагогикалық сәўбет, лекциялар, сайланды команда хәм күшли спортшылардың шынығыўларын жарысларды көриў, аутогенли шынығыў, өзін-өзи исендириў.

- практикалық шынығыўлы хәм жарыслы ойынлар. Жоқары психологиялық көрсеткишти тренердиң талабы бойынша көрсете алыў уқыбы, физикалық шаршаў пайытында ойынды услап турыўшы факторлар.

### **Дәслепки таярлық басқышы**

Оқыўшыларда бадминтон шынығыўларына деген қызыўшылықты, спорт хәм физикалық мәденият пенен шуғылланыў мәдениятын қәлиплестириў, дени саў инсан болыўды қәлеўи, 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 тренерде комплекс баға бериў көнликпесин 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 фильмин 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.

Қатнасыушыларда психологиялық методлар жәрдеминде тәсир етиу бағдарындағы жұмыстарды еле де жетилистирип барыу.

Бул басқыштағы тренердин ұазыйпасы:

- жарыс искерлиги ушын жол-жоба бериу.
- ҳәрекетлердин дәллиги хәм шынығыулар менен жарыслар ушын басымға шыдаудың дәрежесин арттырып барыу (эмоциональлық кескинлик, карсыластың тәсир етиуи, физикалық шаршау, сыртқы факторлар, зал, свет, ышқыпазлар).

Бул мәселелерди практикалық шешиу усы төмендеги методлар қолланылыуы мүмкин:

- күшти пәсейтиуши факторларға байланыслы жағдайларды пайда етиу;
- ұақыт жетиспеген жағдайда жеке шешим қабыл етиу;
- инсан ушын яғный жоқары дәрежелі спортшылар ушын тән болған жеке өзгешеликлерди қәлиплестириу;
- бадминтонда ойыншының психикасын қәлиплестиретуғын педагогикалық методлардың қолланылыды.

### **Спорт шеберлигин жетилистириу басқышы**

Жарысларға бағдар бойынша жұмыстар, жарыслар менен шынығыуларда шыдамлылықты арттырыу хәм ҳәрекетлердин дәллигин жетилистириу бойынша жұмыстар.

Көп ғана жарысларда қатнасыу.

Шынығыулардың кескинлиги.

Бул басқыштың ұазыйпалары.

- стрессли жағдайларда психологиялық-физиологиялық шыдамлылықтың жоқары дәрежесине жеткериу.
- жарыстың ең жууапкерли моментлеринде жауынгерлик қәсийет көрсетиу;
- жоқары спорт нәтийжесине ерисиуге тақ турыу;
- эмоциональлық турақлылықты тәрбиялау;

- стресс жағдайларда хәрекетлердің дәллігін қәлиплестириў;
- команда, мәмлекет, жәмәәт алдында жуўапкершилиқ хәм миннетти сезиў;
- спорт пенен шуғылланыў жоқары мотивациясын тәрбиялаў;
- өз хәрекетлерин бақлап барыў қәбилетин қәлиплестириў.

Бул мәселелерди практикалық шешиў ушын төмендеги методлар қолланылыўы мүмкин:

- өзін-өзи бахалаў;
- өзине-өзи ўазыйпа қойыў;
- исендире алыў;
- психотерапия хәм гипноз;
- видеомоторлы хәм аутогенли шынығыўлар;
- тренердің тапсырмасы менен болатуғын жарыслы хәм шынығыўлы ойынлар;
- ойын жағдайларын модельлестириў;
- жақсы нәтийжеге ерискен спортшы хәм тренер менен сәўбетлесиў;
- ойынларды олардың анализи менен бирге көрип барыў.

### **Спорт шеберлиги басқышы**

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

Спорт шеберлигиниң жоқары басқышында психологиялық таярлық ўазыйпалары төмендеги уқып хәм епшилликте талап етеди:

- стресслерге эмоциональлық шыдамлылығы;
- жуўапкерли моментлерде денениң барлық системаларын хәрекетке келтире алыў уқыбы;
- жарыс жағдайында тактикалық жобаны дәл орынлаў алыў қәбилети;

- улыўма жарыс яки белгили бир ойын даўамында хәрәкетлердин анықлығы;

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

Бул мәселелерди шешиў төмендеги методлар қолланылыўы мүмкин:

- жарыста өз-өзи бақлаў алыўы;

- жарыс психологиялық хәрәкетлерди анализлеў;

- аутоген хәм психобасқарыў шынығыўлары;

- жарыс искерлиги;

- жарыслардың өткерилиў яки енди болатуғын жарысларды модельлестириў;

- тренердин көрсетпесине қурылған шынығыўлар хәм жарыслары;

- шаршататуғын факторға ийе шынығыўлы хәм жарыс ойынлары;

- психо-педагогикалық методлар;

- жарысларды көринисин көрип барыў.

## **VII. МЕДИЦИНАЛЫҚ-БИОЛОГИЯЛЫҚ БАҚЛАҰ**

### **1. Спортшының ден саулығын бақылап баруы.**

Бұл жұмыс медицина тарауы қәнигеси тәрәпинен әмелге асырылады. Спортшылар жылына еки мәртебе терең медициналық бақылаудан өтеди, әдетте, таярлық соңғы басқышы хәм жарыслар дәуиринде, басқа жағдайларда шыпакердің көрсетпеси менен өтеди.

Терең медициналық бақылау өз ишине: анамнез, биологиялық жетилисиу хәм физикалық рауажланыу дәрежесин анықлаушы шыпакер көриги; электрокардиографиялық (ЭКГ) бақылау; 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 шөлкемлестириледи.

Тийкарғы медициналық топарға киретуғын жас өспиримлер менен балалар шынығыуларға қатнастырылады.

2. Физикалық хәрекетшеңлиги хәм организмнің функциональлық жағдайы бойынша бақылау спортшының потенциал имканиятларын анықлау бойынша өткерилген комплексли бақылау 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. Бұл таярлық барлық басқышларда усыныс етиледи.

Физикалық искерликти бақылау 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.

### **Дәслепки таярлық басқышы**

Жумыс искерлигин тәбийий жол менен тиклеу: шынығыўлар күнлери менен дем алыс күнлерин алмастырып барыў, шынығыўлардың жийилиги хәм көлемин әсте ақырынлық пенен көбейтип барыў (әпиўайыдан курамалыға), шынығыўларды ойын формасында өткерий.

Шынығыўларда ойын хәм дене шынықтырыўын рациональ түрде дем алыс пенен алмастырып барыў.

Шынығыўлар ўақтында хәрекетли ойын хәм эстафеталардың есабынан эмоциональлығын арттырыў.

Гигиеналық душ, жыллы ванна, минез-кулқын беккемлейтуғын суў менен исленетуғын ис-хәрекетлер, таза ҳаўада айланып жүрий.

### **Шынығыў басқышы**

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

Қайта тиклеуши усыллар:

- педагогикалық қайта тиклеу хәм спорт жетискенликлерин жоқарылатыў шынығыўларды рациональ түрде алып барыў хәм оны спортшының организмнің функциональ жағдайын есапқа алған ҳалда жийилиги хәм көлемин арттырып барыў;

- гигиеналық, күн даўамындағы режим, денени, аяқ-кийимди тексерип турыў, аўқатлардың калориялылығы хәм витаминлерге бай екенлиги, суў ишиў режими, дене шынықтырыў;

- жарыстарға таярланыў хәм қатнасыўы ушын ойыншының психологиялық ҳалатын бир қәлипте услап туратуғын психологиялық усыллары.

Буның ушын төмендегилер қолланылады: аутогенли психологиялық тәртиплестириўши шынығыўлар; педагогикалық методлар, исендириў, арнаўлы дем алыўды қәлиплестиретуғын шынығыўлар; ойыншылардың ойын, санасын шалғытатуғын сәўбетлесиўлер, бул басқыштағы жұмыстарды алып барыў ушын психолог хызметинен пайдаланыў мүмкин;

- медициналық-биологиялық усыллар – витаминлестириў физиотерапия (ионофорез, шыпакер бақлаўындағы гальванизация), гидротерапия, массаждың барлық түри, пуўлы монша хәм сауна.

### **Спорт шеберлигин жетилистириўши басқыш**

Қайта тиклеўши усыллар:

- педагогикалық – бир ойын түринен екіншисине өтиў, жарыстарға таярлықтың микроциклне байланыслы шынығыўлар басымының хәр қыйлы көлеми хәм хәр қыйлы жийилиги бойынша алмастырып турылады;

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

- психологиялық – сәўбетлесиўлер, исендириў, арнаўлы дем алыў шынығыўлары, шалғытыўшы факторлар, өзін-өзи исендириў, өзине-өзи буйрық бериў, аутоген шынығыў, психологиялық тәртиплестириўши шынығыўлар;

- медициналық-биологиялық аўқаттың витаминлерге бай болыўы, жарыстар қатнасыў хәм шынығыўлардың басымы артқанда хәм қысқы-бәхәрги ўақытларда үлкен көлемдеги витаминлерди қабыл етиў, физиотерапия, гидротерапия, барлық усыллар шыпакердин бақлаўында алып барылады.

## **Жоқары спорт шеберлиги басқышы**

### **Қайта тиклеуіші усыллар:**

- педагогикалық – бир спорт түринен екіншисине өтиў, басымларды еркин түрде алмастырып барыў, жарыстан алдыңғы хәм жарыстан кейинги микроцикллардың жийилигин алмастырып барыў, таярлық басқышында тәбийий факторлардан пайдаланыў;

- гигиеналық – қолайлы болған тәбийий орталықты таңлаў, жаман иллетлерден ўаз кеший (темеки шегий, алкоголь ишимлигин қабыл етиў, токсикомания, наркотикалық өнимлерден пайдаланыў), жеке гигиена, күн даўамындағы режим;

- психологиялық – сәўбетлесийлер, тренердин исендирийи, өзин-өзи қәлиплестирийи, өзине-өзи буйрық бериў, аутогенли шынығыўлар, психолагиялық басқарыўшы шынығыўлар;

- медициналық-биологиялық – аўқаттың витаминлерге бай болыўы, жарыслар қатнасыў хәм шынығыўлардың басымы артқанда хәм қысқы-бәхәрги ўақытларда үлкен көлемдеги витаминлерди қабыл етиў, физиотерапия, гидротерапия, барлық усыллар шыпакердин бақлаўында алып барылады.

Балалардың қайта тиклениўинде фармакологиялық препаратлардың қабыл етилиўине жол қойылмайды. Олардан тек ғана витаминлерди қабыл етиўге руқсат бериўге болады. Витаминли комплекслерди қабыл етиўге ақылға уғрас келеди (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 витаминлердин түрлерин алмастырып қолланылады.



## **VIII. ИНСТРУКТОРЛЫ-ТӨРЕШИЛИК ТӘЖИРИЙБЕСИ**

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

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

Бул таярлық басқышында шешилиўи лазым болған мәселелердин бири, спорт шеберлиги хәм тәжирийбеси избе-излилик пенен өзгерип барады.

### **Шынығыўлы топарлар**

- киши топарларда оқыў сабағы шынығыўларын алып барыў шөлкемлестириў қәбилетин қәлиплестириў;
- бадминтон терминлерин билип алыў хәм оларды шынығыў уақытында қолланып барыў;
- шынығыўларды дүзиўдин тийкарғы методикасын билип алыў – денени қыздырып алыў, шынығыў 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 протоколларын жүргизип барыў, командалық, жеке хәм жуплықтағы жарысларға төрешилик етиў.

### **Спорт шеберлигин арттырыў топары**

- дәслепки таярлық басқышында оқыў-шынығыўлар сабағын алып барыў;
- журналды жүритий, оқыў сабағының конспектин ислеп шығыў;

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

- тренерге бадминтонның техникасын үйретиўде жәрдемлесий, сабақтың белгили бир бөлими ушын комплекс шынығыў ўазыйпасын жеке ҳалда ислеп шығыў;

- техникалық усылларды жетилистирий ушын шынығыўларды таңлап алыў, техниканы жетилистирий ушын киши топар ағзалары менен жеке ҳалда жумыс алып барыў;

- жоқары турып төрешилик етий яки ойынның хаткери ўазыйпасын атқарыў;

- спорт инспекторы хэм спорт төрешилиги атағын алыў ушын қойылатуғын талапларды орынлаў.

### **Жоқары спорт шеберлиги топарлары**

- шынығыў алып барыўшы топарда сабақ алып барыў;

- таярлықтың қәлеген басқышы бойынша жеке конспект бойынша шынығыўды жеке ҳалда алып барыў;

- шынығыўларды алып барыў хэм мектепке оқыўшыларды қабыл етийге тренерге жәрдем бериў;

- киши топарда техника-тактикалық жобаны ислеп шығыў бойынша жеке жумыс алып барыў;

- мектепте өткерилетуғын жарысларда бас төрешили яки бас хаткер сыпатында жумыс алып барыў;

- биринши категориялы төрешили атағына қойылатуғын талапларды орынлаў.

## **IX. 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 үшін табан тиреп хәрекет етиу;

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

- интеллектуальлық 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 дәретиушилик қатнас жасауды үйрениу;

- берилген тапсырманы жууапкершилик пенен орынлау қәбилетин тәрбиялау;

- мектептин мүлкине ықтыятлылық пенен қатнас жасауға тәрбиялау;

- спортшының өзин-өзи исендириу – 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 ғалабалақ 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**

Шынығыўлар алып барылатуғын орынларды таярлап барыўға нәўбетшилер дизимин ислеп шығыў, шынығыў өткерилетуғын имаратларды тазалап барыў.

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

### **Әдеп-икрамлылық тәрбия**

Мектептин бурынғы тәрбияшылары менен ушырасыў хәм сәўбетлесийлер 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 мақсетлердин бир болыўы керек екенлигин оқыўшыларға уқтырып барыў. Улыўма мектепте өткерилетуғын илажларды өткериўде оқыўшыларды белсене қатнастырыў.

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

Тәрбия жумысының тийкарғы формалары төмендегилер есапланады:

- жәмийетлик жумысларға 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 жумыс алып барыў.



**Тәрбиялық тәсир етиудің тийкарғы факторлары төмендегилер  
есапланады:**

- тренердің өз мысалында көрсетип бериуі;
- муғаллим-тренердің педагогикалық шеберлигин жетилистириуі;
- спорт мектеп тренерлери жәмәэтин беккемлеуі хәм кәлиплестириуі,  
барлығын жәмәэтлик искерлигине қатнастырыуі;

Мектеп жәмәэтинің спорт хәм педагогикалық дәстүрлерин  
кәлиплестириуі;

- үлкен жастағылардың киши жастағылар үстинен қәуендерликти өз  
қолына алыуі;
- әдеп-икрамлылық жақтан тәрбиялап барыуі.

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

<b>қ/т</b>	<b>Шынығыў түрлери</b>	<b>нәтийже хәм көлеми</b>
1.	30 м жуўырыў (Жоқары старттан баслап)	секунд
2.	Орында турып узынлыққа секириў	сантиметр
3.	Алдыңғы ийилиў (Бармақлар аяқтың ултанында болады)	сантиметр
4.	Горизонлар ҳалаттан денени бүгиў	30 секунд ишинде ислениўи тийис болған ҳәрекет
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 бойыншы бақлаўшы-көшиўши нормативлер (ер балалар)**

қ/т	Бақлаў нормалари	Таярлық басқышлары									
		БТ		ОШТ					СШЖ		ЖСШ
		Таярлық жыллары									
		1-жыл	2-жыл	1-жыл	2-жыл	3-жыл	4-жыл	5-жыл	1-жыл	2-5-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 бх5 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 талаптар келтирилген.

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

**Улыўма физикалық таярлық хэм арнаўлы физикалық таярлық бойыншы бақлаўшы-көшиўши нормалар  
(қызлар)**

к/т	Бақлаў нормалари	Таярлық басқышлары										
		БТ		ОШТ					СШЖ		ЖСШ	
		Таярлық жыллары										Барлық дәўир
		1-жыл	2-жыл	1-жыл	2-жыл	3-жыл	4-жыл	5-жыл	1-жыл	2-5-жыл		
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 үстiнен секирiу (30 с, рет)	-	-	16,0	15,5	15,0	14,7	14,4	14,2	-	-
6	Қарындағы ийрiмли булшық етлер ушын шынығыулар (30 рет, с)	-	-	44	39	33	30	28	-	-	-
7	Гимнастикалық таяқты қолды арқаға қайырып айландырыу (см)	-	-	+10	+7	+6	+3	+3	-	-	-
8	400 метрге жууырыу (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 талаптар келтирилген.

Егер оқыушылар контрол-бақлаушы нормаларди төмендеги көрсеткишлер бойынша орынласа кейиги басқышқа өткериледи. Дәслепки таярлық басқышында 60%, шынығыулар басқышында 80% тен баслап, орташа таярлық басқышында 90% ти қурауы керек.

**Тактикалық таярлық бойынша бақлаушы-көшиуши нормалар  
(ер балалар, қызлар)**

к/т	Бақлау нормалари	Таярлық басқышлары			
		БТ	ОШТ	СШЖ	ЖСШ
		Таярлық жыллары			

		1-ЖЫЛ	2-ЖЫЛ	1-ЖЫЛ	2-ЖЫЛ	3-ЖЫЛ	4-ЖЫЛ	5-ЖЫЛ	1-ЖЫЛ	2-5-ЖЫЛ	Улыўма дэўир
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 бақлаў-көшиўши нормаларди төмендегидей формада ислесе кейинги басқышқа өткериледи – 80% тен баслап,											

орташа таярлық басқышында улыўма нормалар көлеминен 90% болған жағдайда.

**Интеграл таярлық басқышындағы бақлаўшы-көшіўши нормалар (ер балалар, қызлар)**

к/т	Бақлаў нормалари	Таярлық басқышы										
		БТ		ОШТ					СШЖ		ЖСШ	
		Таярлық жыллары										Улыўма дәўир
		1-жыл	2-жыл	1-жыл	2-жыл	3-жыл	4-жыл	5-жыл	1-жыл	2-5-жыл		
<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 контрол-бақлаушы нормаларди төмендеги көрсеткишлер бойынша орынласа кейиги басқышқа өткериледи. Дәслепки таярлық басқышында 60%, шынығыулар басқышында 80% тен баслап, орташа таярлық басқышында 90% ти қурауы керек.



**Спорт нормасын орындау басқышындағы бақылаушы-көшіуші нормативлер**

<b>Таярлық басқышы</b>	<b>Оқыу жылы</b>	<b>Оқыу дәуірі</b>	<b>Разряд талаптарын орындау (тастыықлау)</b>
Басланғыш таярлық	Биринши	2 жылға шекем	-
	Екинши		3 жас өспиримлер разрядын орындау
Оқыу шынығыу топары	Биринши	5 жылға шекем	Тастыықланыу – 3 жас өспиримлер разряды Орынланыуы – 2-жас өспиримлер разряды
	Екинши		Тастыықланыуы – 2-жас өспиримлер разряды Орынланыуы – 1-жас өспиримлер разряды
	Ушинши		Тастыықланыуы – 1-жас өспиримлер разряды Орынланыуы – 3 разряд
	Төртинши		Тастыықланыуы – 3-разряд Орынланыуы – 2-разряд
	Бесинши		Тастыықланыуы – 2-разряд Орынланыуы – 1-разряд
Спорт шеберлигин жетилистириу	1 жылға шекем	5 жылға шекем	Орынланыуы - КМС
	Бир жылдан жоқары		Тастыықланғаны - КМС Орынланыуы - МС

Жоқары спорт шеберлиги	Улыўма дәўир	Шекленбеген	Орынланыўы МСМК
------------------------	--------------	-------------	-----------------

**Еслетпе:** разрядлар алыў ушын қолланылатуғын бақлаўшы көшиўши нормалар рәсмий жарыслары нәтийжеси бадминтон бойынша талап етилген квалификация ҳәм нормалар толық түрде орынланғанында бериледи.

**Х.Оқыу-шынығыулар сабағы бойынша 52 саатлық оқыу жобасы**

№	Таярлық түрлері	Таярлық этаптары										
		СО	БТ		ОШТ				СШЖ		ЖСШ	
		Улыўма дәуир	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	Улыўма физикалық таярлық	90	87	130	110	130	110	124	120	130	136	140
3	Арнаўлы 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	25	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	Бақлаўшы-көшиўши нормативлер	8	8	8	12	12	12	12	18	24	24	24
9	Инструктор, төреши практикасы	-	-	-	6	8	12	12	16	16	16	16
10	Тәрбиялық илажлар	-	-	-	24	24	48	48	48	48	72	96

№	Таярлық түрлері	Таярлық этаптары										
		СО	БТ		ОШТ				СШЖ		ЖСШ	
		Улыұма 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
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 жетіскенлігі топарында екі жыл оқып атырғанлардың 2 жыллық таярлық цикли  
жобасы**

<b>Таярлық түрлери</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 дизи

1. Ўзбекистон Республикасининг қонуни Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида ги 2015 йил 4 сентябрь, ЎРҚ-394-сон
2. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2020 йил 11 март 143 сон қарори
3. Галицкий А. Азбука бадминтона: учебное пособие / А.Галицкий, О.Марков. – М.: ФиС, 1987.
4. Горбунов Психопедагогика спорта. –М.: Советский спорт, 2006.

## Әдебиятлар

1. Помыткин Б.П. Книга тренера по бадминтону. М.: 2012.
2. Горячев А.П. Бадминтон. М. Изд. «Советский спорт». 2010.
3. Смирнов Ю.Н. Бадминтон (учебник) М. Изд. «Советский спорт». 2011.
4. 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.
5. Лепешкин В. Бадминтон для всех. Изд. Феникс. М.: 2007.
6. Щербаков А.В. Бадминтон спортивная игра. М. Изд. «Советский спорт». 2010.
7. Бадминтон. Спортивная игра. А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. (учебно-методическое издание). - М.: ООО "Гражданский альянс", - 2009.
8. <http://badminton.ru>
9. <http://badminton-igra.ru>.





## МАЗМУНЫ

<b>Кирисиў</b> .....	3
1. Дәслепки таярлық топары 1-оқыў жылы.....	4
2. Программалы материал.....	5
III. 1-2-Оқыў жылындағы шынығыўлар топары.....	7
IV. 3-5-Оқыў жылындағы топарлар ушын шынығыўлар.....	8
V. Спорт шеберлигин арттырыў топары.....	11
VI. Жоқары спорт шеберлиги топары.....	15
VII. Медика-биологиялық бақлаў.....	21
VIII. Инструкторлы-төрешилик тәжирийбеси.....	25
IV. Тәрбия жұмыслары.....	27
X. Оқыў-шынығыўлар сабағы бойынша 52 саатлық оқыў жобасы.....	35
Әдебиятлар.....	37

**Ўзбекистон Республикасы Дене тәрбия хэм спорт министрлиги  
жанындағы Дене тәрбия хэм спорт бойынша қәнигелерди илимий-  
методикалық тәмийинлеў, қайта таярлаў хэм қәнигелигин арттырыў  
орайы Нөкис филиалы оқытыўшысы Р.Атажанов тәрпинен  
«Бадминтон спорты бойынша спорт мектеплеринде топарларға  
спортшыларды тартыў, қабыллаў хэм топардан топарға өткерийди  
норма талапларды үйрениў методлары » бойынша таярланған  
методикалық усынысына  
ЭКСПЕРТ ЖУЎМАҒЫ**

Методикалық усыныс оқыў дәстүрлери хэм исши дәстүрлерге сәйкес халда ислеп шығылып, өз ишине заманагөй билимлерди камтып алады. Методикалық усыныс бадминтон спорт түри бойынша жаңа инновациялық билимлерди өз ишине алып хэм оларды әмелиятта қолланыў ушын имканиятлар жаратады.

Бул методикалық усыныс 10 баптан ибарат болып, I-Бапта “дәслепки таярлық топары, биринши оқыў жылы”. II-Бапта болса “Программалы материал”, III-Бапта “Оқыў шынығыўлар топары” темасы ҳаққында мағлыўматлар келтирип өтилген. IV. “3-5-Оқыў жылындағы топарлар ушын шынығыўлар” V.“Спорт шеберлигин жетилистириў топары” VI. “Жоқары спорт шеберлиги топары” VII.“Медициналық-биологиялық бақлаў” VIII.“Инструкторлы-төрешилик тәжирийбеси” IX. “Тәрбия жұмыслары” X.“Оқыў-шынығыўлар сабағы бойынша 52 саатлық оқыў жобасы”

Сондай-ақ, усыныста грамматикалық хэм арфографиялық жақтан кәте кемшиликлерге жол қойылмаған хәмде мазмун мәниси жағынан сөзликлердиң дурыс қолланылғанлығын билдиремен. Жәнеде усыныста топланған тәжирийбелер хәм қосымша әдебиятлардан кең пайдаланылған. Жасларды бул спорт түрине болған қызығыўшылығын арттырыў хәм селекция жұмысларын алып барыўда үлкен жәрдем береди.

Әжинияз атындағы **ИМПИ**  
Қарақалпақ тили хәм әдебияты  
факултети, ф.и.к доцент:



**А.Қ.Пирниязова**

Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги  
хузуридаги Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни  
илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш  
марказининг Нукус филиали ўқитувчиси Р.Атажанов томонидан ишлаб  
чиқилган “Бадминтон спорти бўйича спортчиларни гуруҳларга қабул  
қилиш ва гуруҳдан гуруҳга ўтказиш услубияти” бўйича тавсиясига

#### ЭКСПЕРТ ХУЛОСАСИ

Р.Атажанов томонидан “Бадминтон спорти бўйича спортчиларни гуруҳларга қабул қилиш ва гуруҳдан гуруҳга ўтказиш услубияти” бўйича тавсияси ишлаб чиқилган. Ушбу услубий тавсия ўқув дастурлари ва ишчи дастурларга асосланиб ишланган, ўз таркибига замонавий билимларни камраб олади. Услубий тавсия бадминтон спорт тури бўйича янги инновацион билимларни ўз таркибига камраб олиб ва уларни амалиётга қўллаш учун имконият яратади.

Бу услубий тавсия 10 бобдан иборат бўлиб, I.Боб. бошланғич гуруҳларга спортчиларни қабул қилиш тартиби, бошланғич гуруҳларга спортчиларни қабул қилиш тартибини ўргатиш ҳақида ёзилган. II.Бобда дастур бўйича машгулотлар ўтиш тартиби тўғрисида ёзилган. III.Бобда Ўқув машқ гуруҳлари ҳақида маълумотлар айтиб ўтилган. IV. Бобда 3-5-ўқув-машқ гуруҳи йилидаги гуруҳлар учун машқлар ҳақида. V. Спортда камолатга эришиш гуруҳи ҳақида, VI. Олий спорт маҳорати гуруҳи ҳақида. VII. Тиббий назорат ишлари. VIII. Йўриқчи ҳакамлик тажрийбаси. IX. Тарбия ишлари. X. Ўқув-машқ дастури бўйича 52 соатлик ўқув иш-режаси.

Жумладан, тавсияда тупланган тажрийбалар ва қўшимча адабиётлардан фойдаланилган. Ёшларни ушбу спорт турига бўлган кизиқишини орттиришга, селекция ва селекция ишларини олиб боришга катта ёрдам беради.

Эжинияз атындаги ИМПИ  
“Дене тарбия” кафедрасы  
Оқитиш ўқув методлари кафедраси



Д.Нурышов