R.D. Xalmuxamedov, V.N. Shin, S.S. Tajibayev

O'QUV-SPORT ISHLARINI TASHKIL QILISH, REJALASHTIRISH VA HISOBGA OLISH

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VA
SPORT ISHLARI VAZIRLIGI

O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

R.D. Xalmuxamedov, V.N. Shin, S.S. Tajibayev

O‘QUV-SPORT ISHLARINI TASHKIL QILISH, REJALASHTIRISH VA HISOBGA OLISH

Uslubiy tavsiyanoma

Toshkent – 2016

Mualliflar:

R.D. Xalmuxamedov – pedagogika fanlari doktori., professor

V.N. Shin – pedagogika fanlari nomzodi., professor

S.S. Tajibayev – "Boks, qilichbozlik va taekvondo nazariyasi va uslubiyati" kafedrasi katta o'qituvchisi.

Taqrizchilar:

Musayev B.B. – pedagogika fanlari nomzodi.

Turdiyev F.K. – Milliy olimpiya qo'mitasi vitse-prezidenti, pedagogika fanlari nomzodi., professor v.b.

Mazkur uslubiy tavsiyanomada taekvondo seksiyasi ishlarini tashkil qilish, sport taekvondosi seksiyalari ishlarini rejalashtirish, o'quv-pedagogik jarayonni tashkil qilish, o'quv rejasi, dastur, o'quv rejasi grafigi, ishchi reja, ommaviy sport tadbirlari taqvimi, mashg'ulotlar jadvali, dars konspekti hamda taekvondo sport seksiyasining ishlarini hisobga olish yuzasidan ma'lumotlar keltirilgan.

Uslubiy tavsiyanomaning taekvondo strategiyasi va taktikasi bo'limida nafas olish, kuchli psixika va emotsional jihatdan ishga qo'shilmaslik, taktikaning umumiy asoslari, texnik harakatlarning amalga oshirilishi taktikasi, jangni olib borish taktikasi, musobaqalarda qatnashish texnikasi, niqoblanish (*maqsadni yashirish*) va razvedka harakatlari to'liq ochib berilgan.

Ushbu uslubiy tavsiyanomani yozishdan maqsad murabbiylarni o'quv-mashg'ulotlar jarayonini haqiqiy mavjud shart-sharoitlarni hisobga olgan holda, ijodiy yondashuv asosida amalga oshirish, bunda tegishli tahlil qilish va tafakkurlashga undashdan iborat.

Uslubiy tavsiyanomaga O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti huzuridagi jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta'minlash, qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish markazi tinglovchilari, institutning o'qituvchilari, yakkakurash sport turlariga ixtisoslashgan bolalar va o'smirlar sport maktablarida faoliyat olib boruvchi murabbiylar uchun mo'ljallangan.

MUNDARIJA

Kirish......3

I. O'quv-sport ishlarini tashkil qilish, rejalashtrish va hisobga olish
1.1. Sport yo'nalishidagi taekvondo seksiyasi ishlarini tashkil qilish......4
1.2. Sport taekvondosi seksiyalari ishlarini rejalashtirish......6
1.3. O'quv-pedagogik jarayonni tashkil qilish......8
1.3.1. O'quv rejasi......11
1.3.2. Dastur......13
1.3.3. O'quv rejasi jadvali......13
1.3.4. Ishchi reja......15
1.3.5. Ommaviy-sport tadbirlari taqvimi......15
1.3.6. Mashg'ulotlar jadvali......16
2.3.7. Dars konspekti......16
1.3.8. Taekvondo sport seksiyasining ishlarini hisobga olish......17

II. Taekvondo strategiyasi va taktikasi......**21**
2.1. Nafas olish......22
2.2. Kuchli psixika va emotsional jihatdan ishga qo'shilmaslik......24
2.3. Taktikaning umumiy asoslari......25
2.3.1. Texnik harakatlarni amalga oshirish taktikasi......27
2.3.2. Jangni olib borish taktikasi......40
2.3.3. Musobaqalarda qatnashish texnikasi......53
2.3.4. Niqoblanish (*maqsadni yashirish*)......57
2.3.5. Razvedka......58

Foydalaniladigan adabiyotlar ro'yhati......**62**