Topni ikki qol temir tomonni qabullash hamda ajratib berish texnologiyasini o'rganish

Reja

I. Kirish. Topni tomonni qabullash texnikasi.
Tomonni qabullash mashg'ulotlari o'tkazish.

II Topni tomonni ajratib (uzatib) berish texnologiyasi
2.1 Ajratib berishdan maqsad topni hujumchiga qulay joylashishi
2.2 Topni boshlang'ich tezlanish amplitudasini hosil qilish.
2.3 Uzatish turlari (qisqa, o'rta, uzun)

III. O'qituvchi metodikasi. Bir nechta, takrorlash qoidalar hamda to'g'ri o'rgatish usullari

Xulosa

Foydalanilgan adabiyotlar

LIVEWORKSHEETS

Volleybol - dunyo jamoa bo'lib o'ynaladigan ommaviy sport turlarining biri. U 1895 yil AQSH da paydo bo'lgan. Ham qisqa vaqt ichida barcha qit'alarga tarqalib, Olimpiada o'yinlariga kiritilgan sport turiga aylandi. Volleybol dam olishning foydali turi bo'lib odamning chaqqonligini tez reaksiyasini, kuchi ham chidamliligini, tez reaksiyasini rivojlantiradi. Bunday-ap jamoaga bo'lib o'ynaganda birlik tuyg'usini paydo bo'lishini tarbiyalaydi.

Respublikamizda dengiz tarbiyalash ham sportni rivojlantirishga ulkan e'tibor qaratilmoqda. Har o'quv yilida ko'plab maktablarda volleybol musobaqalari, kollejlarda ham joylarda o'quv o'rinlarida keng qo'llaniladi. Shu uchun bu sport turini texnikasini o'rgatish metodikasi joylarda o'qituvchi o'qituvchi mashg'ulot bo'lib hisoblanadi. Volleybol o'yinini natijasi ko'proq to'p bilan to'g'ri kelishga bog'liq. To'pni

Elci qol menen tómennen qabıllaw hám asıp bewi ayırıw tiykarğı elementleri: Qarsılas komandanıń sawısın hám hújimin qabıllaw saparı keyingi hújim ete hareketler saparın belgileydi. Qabıllaw natıyjesiz bolsa, komanda hújim shólkemlestire almaydı. Sol sebepli bul texnikanı basqıshlap basqarıp dúris úyretiw úlken áhmiyetke iye. Maqseti: tapsırmanı elci qol menen tómennen qabıllaw hám asıp bewi texnologiyası hám úyretiw, onıń tiykarğı elementlerin hám úyretiw metodikasın analizlew.

Házirgi zaman tapsırmanı tómennen qabıllaw hám asıp bewi texnikasınıń mazmunın hám áhmiyetin asıp bermeydi.

Tiykarğı túrin qollanıw jaylasıwı hám qozğalıs texnikasın úyretiw úyretiw metodikası hám shınıqpalar sistemasın kórip shıqtıq.

Kóp ushırasatuğın qátelikler hám olardı dúzetiw jolların anıqlaw.

Tomchi qabrlanadi natyjelgi
dars tugaydi turuga boyleanish
Tugaydi' turistik talablar
Ayaplar 'uyin kitishni tez yamasa
bir oz kechiktiradi.
Bir ayap aymay aldinda turadi
Tizlar jeim bugiladi' orqaga deyish'
ayaptin aldingi bolagini turadi'
(ōsha jeim kōtariladi')
Dene aldinga qarab mayeasadi,
orqa tuzi taplanadi
Qollar tomen tushirilip, jeim bugil-
gen halda dene aldinda turadi
Kōz topga ham qarab oyinchiga
qaratiladi.
Bunday turis oyinchiga har qiyin
vaqtga tez qo'zgalishga imkoniyat beradi.
Topga tyin dasturni bir moment
aldinan qollar tizimga tayorlanadi'
Qollardi' bukilishdan ōz kōi tarqalgan
usuli.
Bir qol alapani ekinchisini ustini
qopladi' (yamasa bosmaplar bir-birini
ilashtiradi')

LIVEWORKSHEETS

Bas barmaqlar jaqaqp, bir sıxıpta turadi
Qollar tirsekte tolıq tuwrılanadı
Bilek bolgı tomenge qaratıladı
qolbasqıshlar (tilek) bir tegislik payda etedi
Iyınler aldınga jılısadı qollar dengeı jaqın ham tıze tıyınnan aldında boladı
Topta qolbasqıshlardıń ishki tegisligi menen tiydi Barmaqlar menen urıp qollandı bilim jamaqa qollandı
uyınen ıcoterıw qátesi esaplanadı
Topta qarsı qozgalıw ham topta tuyın momentı
Oyınshı taptıń ustınde bagdar ham tezligin aldınan anıqlap topta qarsı tez ham jeńil qademler menen qozgaladı. Qozgalıs ushın kobınese qosımsha qademler (qosıw qademi) qollanıladı. Topta tuyınan aldın oyınshı topta tıykarǵı turıqta keledi
Topta tuyın momentında

Qollar dem alduda turadi tizzadan tomon yanasa bel sohasida turadi.
Toptin kushne qarap ayaq, dene ham qollardin harakati uyushtiriladi.
Kushki berilgen topti qabillanda qollar az harakat etedi. toptin kushin „sondirin" uchun ayaqlar aymaz bugiladi.
Alnz topti qabillanda ayaqlardi tuzrilap ham qollardin jeñil harakati uyushtiriladi.
Kushki berilgen topti qabillanda qollar az harakat etedi. toptin kushin loqtirin uchun ayaqlar aymay bugiladi.
Tomenden qabillandin natyjeli orinlanui durus tiqiliq, durus qollardin turi paylanui ham topqa waqtinda qozgalisqa baylanisli. Bul elementlerdi basqarudin basqishta ilimdeu bilimi, texnikalik tayarliqtin tigilarin nayda etedi.

LIVEWORKSHEETS

Ashyo bermoqchi
Topshiriq tomonidan ashyo berish qabullangan topshiriq komandasini barcha ogohlantirish, ikkinchi tor joyidagi uzatuvchiga (svyaskaga) yaxshi ko'rinishga qo'yish jihozi orqali. Bu texnika foydalanish berish qabullaganda, ikkinchi kuyovni qo'yganda ham joyandan uzatish mumkin bo'lmagan joylardagi qo'llaniladi.

Ashyo bermoqchi foydalanish usuliga, topshiriq dala belgilangan nuqtaga, qo'yish, buyruqlar ham texnika jihozi. Top tayyorlanishga jihozda o'qish talab qilinadi. Ikki komanda kuyovni olishga alohida.

Topshiriq bajarishda qo'yish ampertuda ham kirish

Topshiriq bajarish ham ushbu texnika, bu usul faktorlarga bog'liq. Qo'llanish qiyalig'i topshiriq ushbu bajarish qo'llash texnologiyasi qiyalig'i

LIVEWORKSHEETS

belgiladi. Qollar qancha yoqari
koterilsa top shuncha yoqari uchadi.
Ayaq ham dem qo'shadi: top
kuchli tuykalgan ayaqlardan tuzilgan
ham demek jism ko'tarilishi osha-
gan bo'ladi.
Qol harakatini amplitudasi, qollar
mushak guruh ham jism harakat
qilmasa, uning yoqari ko'tarilmaydi.
Bashtti tashlash demak ham uning
tashqi barcha jismga qarshilik qiladi.
Uzatishni turlari: uzatish oralig'i
ham maqsadga qarab tomendagi
turlari ajratiladi.
Qisqa uzatish (2-4 metr) tor joyda
oyinlarga tez jitlarni uchun qollaniladi
Ayaq harakati oz qollar jism uzilgadi.
O'rta uzatish (4-6 metr) oyin maydonini
ortasidan uzatish uchun ayaqlardan
tuzilgan ham dem harakati miqdori
artiriladi.
Uzun uzatish (6 metr hamda ortiq kop)
maydonini teren joyidan yanasa

LIVEWORKSHEETS

Kuchli hujumga keyin. Ayoq ham dam tolib jimjitga tusedi, gollar toptan ishni bajarishga jiddi kotarildi.

Har bir turda musobaqa dalligi bajarildi ham bajarildi oyinlarga hujum komбинацияsiga boy bolib tarix. Topti tomonga asirib berish ik gabillandi davomi emas, al komandani hujumlik harakatini boshlandi gollardi qiyaligi ayoq ham dam harakatini oylesinki ham musobaqa ishga dam tashlab topib dal bajarilmadi taminlydi.

uyinchilar barqarorligi

Topti tomonga gabillab ham asirib berish texnikasini uyinni ajratyapdan qiyinchilikga qarab bajarish - bajarish olib boriladi.

Tuzilishi barqarorlar

1. Texnika nimani tanish. Muallim elementni atin, ahamiyatini ham qollanish joydaylarini tushuntiradi.

LIVEWORKSHEETS

Texnikasi' tolig' texnika hām āsten
korsetedi' kerek bolsa video yamasa
suret qollanladi'
2. Dasleplik' ushin oqıwshılar tıńlawǵa
tıńlaw. qollandı' payda bolıwı' hám
tiykarǵa tuwrı' hárketler tapsırıs
yamasa tapqırlıq' menen aste orınlaydı'
3. Tezlik' ushin hárketler jeńil
shınıǵıw arqalı' avtomatlasadı' qabiliyet-
ler duzetiledi'
4. Bekkemlew hám jetistirıw Texnika
oyınǵa jaqın jaǵdaylarda qorǵalıw
hám taktikalıq menen birge orınlanadı'
Dasleplik' shınıǵıwlar (topsız)
Tıńlawǵa' tezlik' qabiliyetin hám
taplaw.
Qollandı' birlestirıw tiykarları
Ayaq, dene hám. qollandı' ushin
hárekette āsten orınlaw
Top menen shınıǵıwlar
Qol menen jerge oynatıp taslap
bergen topta qabıllaw.

- Özinen jeuil taslap qollar menen kotenin (bir orindi tuup)
- Qabiğağa qarata topğa tuyip hain qaytpan tordi qabillaw
- Hup penen 3-4 mes analiptan bir-birine awup beriw
- Tog aydali birilgen jüuil toptı qabillap bilgilegen noqatpa jetkeriw
- Sonda qabillaw hāsh waqtında jetkeriw (komandalıp shığıw)

Qanamalastırıw urılları -analipti waqtın toptıń tezligin arttırıw qosımsha qanı dalalıqlıqtı maqset (obraz, belgi) qosıw.

Xār ushırasatuğın qatelikler hem olardı tüzetiw.

Qatelikler: Qollardı tuwrı turıp bilmew, topğa ushın ğoğan ıntı, oyap laıdı, bilmew, topğa qarı qoğdalmaw
Qollardı hesh qanday ıntı, barmaqlardıń durıs bilmeyin
sebepleri: Qollardı durıs tuwrılamaw

Qolloudi' avvi koteun, tyunqi' tuus buxlgan, Reaksiya noun itbor kenuigi' kuuti' qol teuen bevogi uxun qollavodi' tayorlaudi' jetkuuuh uxugi'
Duxtur uullari' qolloudi' duurlaop kuli' topti' qabloud jottigudi', qolloudi' tixe uxqunan yopavi' koteuuun shuugudi' Guxti' qaytabun ayaop junuuq itbor beud. qozgaly peuun buge qabllaud shuugudi', ayaop peuun kush buun shuugudi' qolloudi' birlestuun shuugud Qatelaudi' tuuvloun da mugallun tek bir qatelikka itbor qaoatyp, apuvayi koresttpe beuedi' hamu duus ouuloudi' qayta korsetedi'
Qouyuxuuk qagydalaui' shuugudan aldun japh' razmuka (uyuer buuer tixeler thanap buuap buyuor ouuloudi' Jalda Zuyan keltiretigun Jatlar bolmaui' jer suganbaytigun bolui' kerek

Oyinshilar arasında jetilekli' analiz saplanadi' bir-biri menen soplig'ından saplanadi'. Qalbasqılarda awrew sızıqlı shinjeler toptarladi'

Shinjeddi' aqırında jeńil shinjeler ham sonday emlenedi'. Smart kyimi' ham ayap kyimi qalayli' bolwi' kerek.

Oyiw process' basqashpa bosqish aqwaydan qwanaliqa shinjeddi qwanalastiriw usili' menen alip bariw' kerek. Qatelerdi' waqtında anıqlap tüzetiw ham qawipsizlik qağıydalarına amel qılıw texnikalıq sapalı' oyiwdi' tüpkilei' bolıp esaplanadi'

Xulosa

Topni ikki qol orasi tomonga qabullash hamda uzoq vaqt ushlab turish texnikasi voleybolda eng ahamiyatli texnikaviy elementlardan biri hisoblanadi. Oyinni natijasi ko'proq qabullash sifatiga bog'liq, sababi komandani hujum harakatlari qabullashdan boshlanadi. Izchil natijasizlik tomondan, jarimalarga keladi.

1. Oniq tushuntirish, turli qo'llardi turli joylashuv hamda to'pga vaqtida qo'shilish qabullashni tushuntirish ko'nikmalari
2. Topni uzoq vaqt davomida qo'llardan qo'yib, ayoq hamda barcha harakatlarini uyg'unli topish vaqtida hamda to'g'ri belgiladi.
3. O'qituvchi qo'shimchadan qo'shimchaga - boshqa olib borish.

H.O o'rinlarida sistemali o'qituvchi jarayonni o'tkazish dars tarbiyasi hamda sport komplekslarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

LIVEWORKSHEETS

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Москва. Физкультура и спорт.
2. Абдиллаев А. Хоккейдан II ўқитиш бўйича назарий ва амалиёт. Тошкент
3. Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта Москва Академия.
4. Фомин Е.В. Воронов А.В. волейбол Учебное пособие.
5. Беляев А.В. Волейбол. Совершенствование системы подготовки Москва.
6. Железняк Ю.Д. Кунянский В.А. Начин А.П. Юный волейболист Москва физкультура и спорта.
7. Ўзбекистон Республикаси II ўқитиш бўйича ва sport тўгараклар Низоми
8. Иванов А.В. волейбол Учебное пособие. Минск.
9. Интернет ресурслари (сайт лог китоб) тенен консультация.

LIVEWORKSHEETS