

FAN YUZASIDAN AMALIY MASHG`ULOTLAR II-SEMESTR

Amaliy mashg`ulot:

1. Aylanish va dumalashlar.

Darsni maqsadi: Aylanish va dumalash mashqlarini o`rgatish.

Dars o`tish joyi: sport zali

Kerakli anjom va uskunalari: gimnastika gilami,

1. Oyoq uchidan qadam, juftlama qadam, oldinga juftlama qadam o`zgarib, orqaga shuning o`zi aylanib; shu qadamlar birgalikda.

2. O`tirishlar: o`tirish, oyoqlarni kerib o`tirish; oyoqlarni bukib, bukilib burchak, shuning o`zi quchoklab o`tirish. Tovonda, bir tovonda gavda va qo`l harakat bilan turli holatlarda o`tirish; yarim shpagat (bir tomonlana, har tomonlama), shuning o`zi oldinga va orqaga egilish bilan.

3. Tayanishlar: cho`qqayib tayanib o`tirish, sonlarga yotib, orqaga tayanib yotish, yon bilan, tizzalarga tayanib bajariladigan mashqlarni o`rgatish.

4. Akrobatika mashqlari - oyoqlarni kerib turgan holatdan; qadam bosib o`zun umboloq oshish, bir nechta umboloq oshishlarni ketma-ket bajarish, orqaga umboloq oshish. Kuraklarda va boshda tik turish muvozanat saqlash mashqlari.

5. O`tilgan mashqlarni amaliy bajarish.

Kuraklarda oyoqlarni bukib turish

Bajarish texnikasi. Kuraklarda turish, g`ujanak holatida orqaga dumalab bajariladi. Kuraklarga va ensaga tayanish paytida qo`llarni belga qo`yib (katta barmoq oldinga), oyoqlar bukilgan, boldir vertikal holatda bo`ladi. Bu kuraklarda turish mashqini o`rgatish uchun yordamchi mashq hisoblanadi.



O`rgatish ketma-ketligi.

1. Tayanib o`tirishdan, oldinga va orqaga dumalash.
2. Orqadan tayanib o`tirishdan, oyoqlarni bukib orqaga dumalab, oyoqlarni bukib kuraklarda turish.
3. Tayanib o`tirishdan orqaga dumalab, oyoqlarni bukib kuraklarda turish.

Xatolar.

1. Dumalashni bosh va yelkani orqaga irg`itib bajarilsa.
2. Qo`llar belga vaqtida qo`yilmasa, tirsaklar keng ochilgan bo`lsa.
3. Tana vertikal holatni egallamasa.
4. Boldirlar vertikal holatdan chiqib ketsa va oyoq panjalari tortilmagan bo`lsa.

Ehtiyotlash va yordam. O`quvchining yonboshida turib bir qo`l bilan bel sohasidan, boshqasi bilan oyoqlardan ushlab yordam beriladi.

Kuraklarda oyoqlarni bukib turishdan, oldinga dumalab tayanib o`tirish

Bajarish texnikasi. Qo`llarni beldan olib, oldinga dumalashni boshlash bilan bir vaqtda g`ujanak holatini egallash. Dumalash yakunida yelkalarda oldinga kuchli harakatlanib tayanib o`tirish.

O`rgatish ketma-ketligi.

1. Tayanib o`tirishdan orqaga dumalash va oldinga dumalab g`ujanak holatida o`tirish.
2. Tayanib o`tirishdan orqaga g`ujanak holatida dumalash va oldinga dumalab tayanib o`tirish.
3. Tayanib o`tirishdan orqaga dumalab oyoqlarni bukib kuraklarda turish (ushlab turish) va oldinga dumalab g`ujanak holatida o`tirish.
4. Tayanib o`tirishdan orqaga dumalab oyoqlarni bukib kuraklarda turish (ushlab turish) va oldinga dumalab tayanib o`tirish.

Xatolar.

Oyoqlarni bukib kuraklarda turish elementini bajarishda, oldinga o`mbaloq oshishning ikkinchi yarmida xatolar uchrab turadi.

Ehtiyotlash va yordam. YOnboshda turib tayanib o`tirish holatiga o`tish vaqtida bel yoki yelkadan turtib yuborish.

Takomillashtirish va nazorat darsi uchun kombinatsiya.

Tayanib o`tirishdan, oldinga o`mbaloq oshib tayanib o`tirish – orqaga dumalab oyoqlarni bukib kuraklarda turish – oldinga dumalab tayanib o`tirish – yon tomonga o`mbaloq oshib, tayanib o`tirish va D.H.

Ikki, uchta oldinga o`mbaloq oshish

Bajarish texnikasi. Odatdagidan tezroq bajariladigan birinchi o`mbaloq oshishdan keyin, qo`llarni polga qo`yib, ushlanib qolmasdan ikkinchi va uchinchi o`mbaloq oshishni bajarish.

O`rgatish ketma-ketligi.

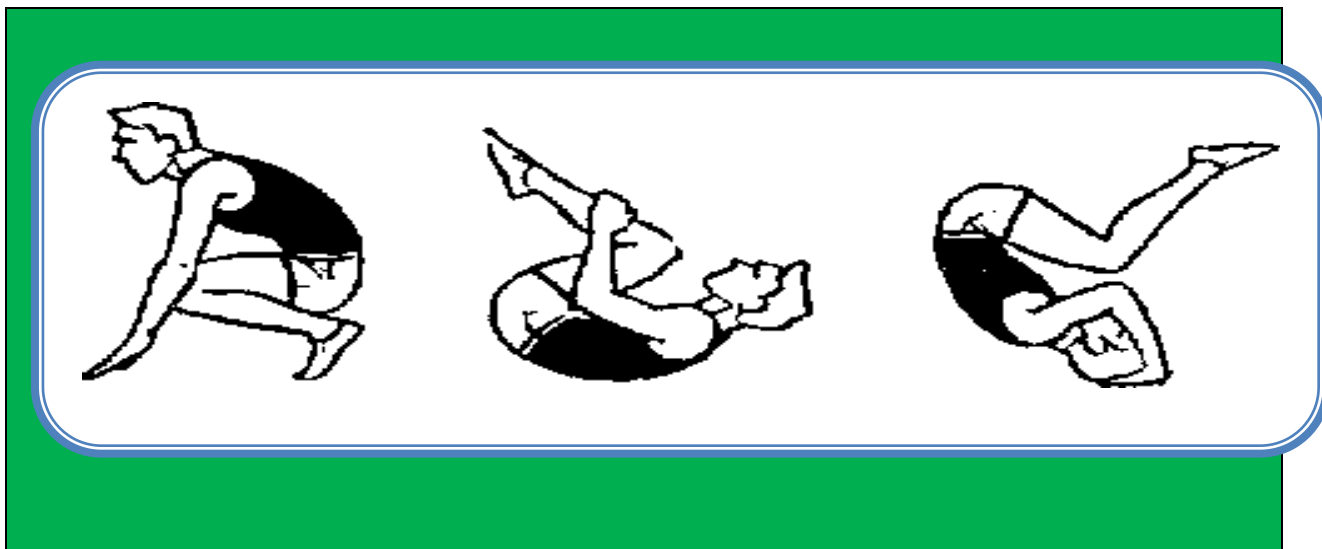
1. Tayanib o`tirishdan, oldinga o`mbaloq oshib, tayanib o`tirish.
2. Tayanib o`tirishdan oldinga o`mbaloq oshib, tayanib o`tirish va yuqoriga sakrash.
3. Tayanib o`tirishdan oldinga 2 ta o`mbaloq oshib tayanib o`tirish.

Xatolar.

1. O`mbaloq oshishlar orasida to`xtab qolish.
2. Oldinga o`mbaloq oshishga xos bo`lgan xatolar.

G`ujanak holatida orqaga dumalab, bosh orqasiga qo`llar bilan tayanish

Bajarish texnikasi. Bu mashq orqaga o`mbaloq oshishni birinchi qismini o`zlashtirish uchun yordamchi mashq hisoblanadi. Tayanib o`tirishdan g`ujanak bo`lish va orqaga dumalashni bajarish, dumalash yakunida tirsak va panjalarni parallel ushlab, boshning yoniga polga kaft bilan tayanish .



O`rganish ketma-ketligi.

1. Devordan yarim qadam oralig`ida orqaga egilib, tirsakdan bukilgan qo`llarni bosh yoniga qo`yish.

2. Chalqancha yotgan holatdan “ko`prik” bajarish uchun D.H. ni takrorlash. Oyoqlarni tizzadan, qo`llarni tirsakdan bukib kaftlarni boshning yoniga polga qo`yish.

3. Tayanib o`tirishdan g`ujanak holatida orqaga dumalab bosh orqasiga qo`llar bilan tayanib oldinga dumalash.

Xatolar.

1. Kaftlarni qo`yishda tirsaklar kengayib ketishi.

2. Tirsak va kaft parallel bo`lmasa.

3. Kaftlarni bir vaqtda qo`ymaslik.

Ehtiyotlash va yordam. Xatolar paydo bo`lganda bosh yonida turib, tirsakni parallel ushlab turiladi.

Takomillashtirish va nazorat darsi uchun kombinatsiya.

Tayanib o`tirishdan oldinga g`ujanak holatida ikki marta o`mbaloq oshib tayanib o`tirish – orqaga dumalab kuraklarda turish (ushlab turish) – oldinga dumalab yotish va “ko`prik” – yotish, qo`llar bosh orqasiga tayanib orqaga dumalash – oldinga dumalab tayanib o`tirish va A.T.

O`rgatish ketma-ketligi.

1. Oldinga o`mbaloq oshish.

2. Tayanib o`tirishdan, g`ujanak holatida orqaga dumalash, qo`llar bosh orqasiga tayangan.

3. Tayanib o`tirishdan, g`ujanak holatida orqaga dumalab tayanib o`tirish.

Xatolar.

1. Qo`llar aniq joylashmaganligi (mushtda, kaftning orqa tomonida, tirsak va kaftlarni parallel qo`yilmaganda).

2. Qo`llarni qo`yish vaqtida oyoqlarni yozish va boshdan aylanish.

3. Zich bo`lmagan g`ujanak holati.

4. Boshdan aylanish vaqtida tayanch yo`qligi va qo`llarni bukib-yozish.

5. Sekin aylanish.

Ehtiyotlash va yordam. Yonboshda turib, bir qo`lda yelkadan, ikkinchisida zaruriyat bo`lganda beldan turtib yuborish.

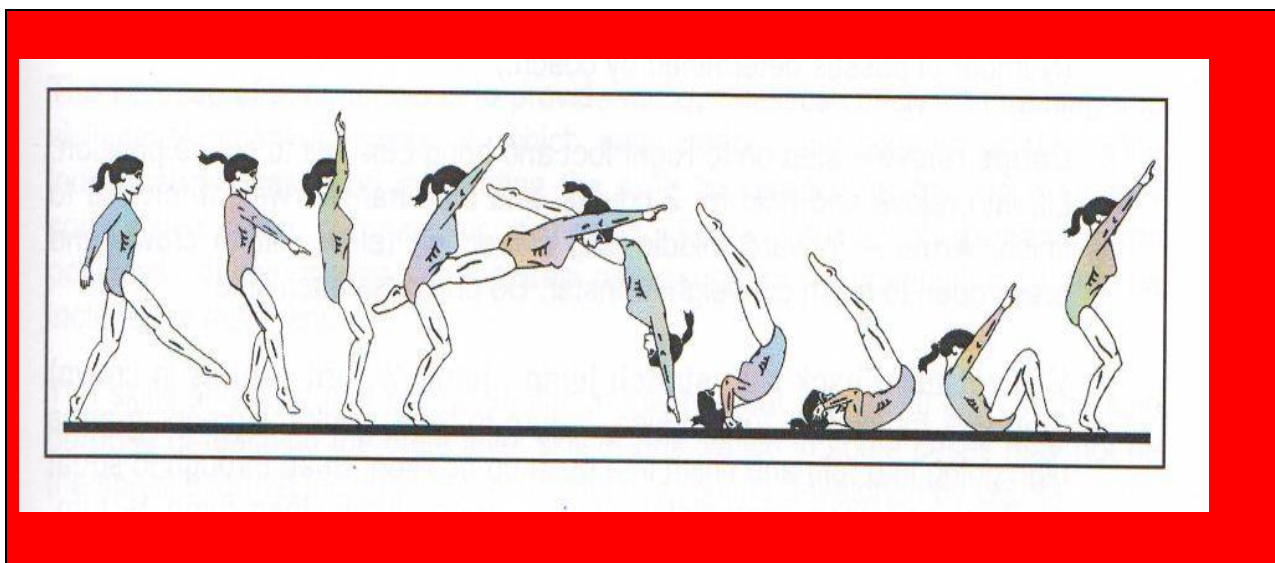
Orqaga o`mbaloq oshish va orqaga dumalab kuraklarda turish

Bu bog`lm ilgari o`rganilgan elementlardan iborat. SHuning uchun ularni alohida takrorlab, keyin bog`lash mumkin. Bajarish texnikasiga talab, straxovka va yordam o`sha-o`sha.

Takomillashtirish va nazorat darsi uchun majmua

Tayanib cho`qqayish xolatidan orqaga o`mbaloq oshish va orqaga dumalab kuraklarda turish – oldinga dumalab yotish va “ko`prik” – chalqancha yotish

holatiga tushib – o`tirish, qo`llar yonga – chapga tayanib burilib, tayanib cho`qqayish – yuqoriga kerilib sakrash va A.T.



1

Takomillashtirish va nazorat darsi uchun majmua.

1. Oldinga o`mbaloq oshib, o`ng oyoq, chap oyoq oldidan chalishtirib, orqaga burilib tayanib cho`qqayish – 2,5 b.
2. Orqaga o`mbaloq oshish – 3,0 b.
3. Orqaga dumalab kuraklarda turish – 3,0 b.
4. Oldinga dumalab tayanib cho`qqayish va A.T. – 1,5 b.