

Amaliy mashg'ulot:

2. Burilish bilan tik sakrashlarni o'rgatish.

Darsni maqsadi: Burilish bilan tik sakrashlar texnikasini o'rgatish.

Dars o'tish joyi: sport zali

Kerakli anjom va uskunalar: gimnastika matlari va snaryadlari.

90° ga burilib sakrash

Bajarish texnikasi. Tayanishdan bir oyoqda siltanib o'tib, oyoqlarni ochib tayanish. Tana to'g'rilangan, qo'llar to'g'ri, bosh tikka, oyoqlar keng ochilgan; bir oyoq oldinda, ikkinchisi orqada polga nisbatan bir xil burchak ostida. Qaysi oyoq oldindaligiga qarab, tayanish shunga xos nomlanadi. Masalan, o'ng oyoqni ochib tayanish, agar o'ng oyoq oldinda bo'lsa. Siltanib o'tib 90° ga burilib sakrab tushishni bajarish uchun, dastlab bir qo'lni burilish bilan bir vaqtda pastdan ushlash zarur. Atrofida burilish bajariladigan oyoqni tushirmaslik va bukmaslik kerak.

O'rgatish ketma-ketligi.

1. Past **TURNIK**da tayanishdan, siltanib o'tib o'ng (chap) tashqaridan oyoqlarni ochib tayanish – bir oyoq bilan siltanib o'tib o'ng (chap) oyoqlarni ochib tayanish – boshqasida siltanib o'tib 90° ga burilib sakrab tushish.

Xatolar.

1. Tayanishdan oldinga siltanib o'tishni bajarishning birinchi yarmida oyoqlarni bukish.

2. Oyoqlarni ochib tayanishda oyoqlar kam ochilgan, tana bukilgan, bosh tushib ketgan.

3. Sakrab tushish bajarilayotganda atrofida burilish bajariladigan oyoq tushib ketishi; siltanib o'tish bukilgan oyoqlarda amalga oshirilsa, tayanch oyoq bukilganda. Siltanib o'tishni bajarayotgan oyoqning qarama-qarshi tomonda yonbosh turib, ikki qo'l bilan qo'llarning tirsakdan yuqorisidan ushlanadi.

Extiyotlash va yordam. 1 m balandlikdagi xodadan oshib o'tishda yordam, siltanib o'tishni bajarayotgan oyoqning qarama-qarshi tomonda yonbosh turib, ikki qo'l bilan qo'llarning tirsakdan yuqorisidan ushlanadi.

Burilishlar – tik turish va yarim o'tirib, bir va ikki oyoqda tayanib o'tirish va tizzalarga tayanib o'tirish holatlarida oyoq uchida bajariladi; bu elementlarga

o'rganish poldan boshlanadi, keyin esa ko'tarilgan tayanchlarga o'tiladi. Burilishlar aniq bajarilishi uchun mo'ljallar belgilanadi, masalan: Xoda bo'ylab oldinga oyoqda siltanish. Boshning holati katta ahamiyatga ega: chapga (o'ngga) va orqaga burilishlarda bosh tana bilan to'g'ri holatni saqlab qoladi; 360° ga va undan ko'proq burilishlarda bosh tanadan biroz orqada qoladi, keyin tezda yelkani oshib o'tib buriladi. Qo'llar harakati burilishga va muvozanatni saqlashga imkon beradi. CHapga (o'ngga) va orqaga burilishlarda qo'llar yonda, yuqorida, belda bo'lishi mumkin, ancha murakkab burilishlarda esa ular aylanma harakatlanishga yordam beradi. Ikki oyoqda o'tirib burilishlarni, tik turishdan orqaga burilib o'tirish va aksincha; o'tirib orqaga burilish; turishdan orqaga burilib o'tirish va turish; shuning o'zi sakrash bilan bajarilishi mumkin. Bir oyoqda o'tirib burilishlar: o'ng oyoqqa o'zunasiga o'tirib, chap oyoq yon tomonga oyoq uchida, bir vaqtda o'ngga yoki orqaga burilish va shunday D.H.; o'ng oyoqda ko'ndalang o'tirishdan, chap oldinga yarim bukilib oyoq uchida, chap oyoqni pastga tushirib, orqaga siltanish, orqaga burilish huddi shunday dastlabki holat.

Sakrash texnikasi. Berilgan sakrashni bajarish texnikasi, ko'ndalang otdan oyoqlarni kerib sakrashni bajarish texnikasidan ozgina farq qiladi. Ammo, o'zun otdan oyoqlarni ochib sakrashni bajarish uchun tez yugurish, ko'prikdan oyoqlarda va asbobdan qo'llarda kuchli itarilish talab qilinadi. Agar oyoq panjalari yelka darajasidan yuqori ko'tarilsa, bu mashq yaxshi bajarilgan hisoblanadi.

Ayrim o'quvchilar uchun, o'zun otdan oshib o'tish biroz qiyinchilik tug'diradi: otning o'zoqdagi qismidan oshib o'ta olmaslikdan, qo'llarda itarilgandan so'ng otga tegib ketish yoki unga yiqilib tushishdan qo'rqadilar. Bunday ruhiy to'siqni yo'qotish maqsadida quyidagi vazifalarni qo'llash mumkin:

1. 1-2 qadamdan yugurib otga yoki sakrash stoliga sakrab chiqib oyoqlarni ochib tayanish (to'g'ri va tarang qo'llarga tayanib, o'tirmasdan oyoqlarni ochib turish). Biroz tayanchda ushlanib qolib, oyoqlarni ochib yumshoq o'tirishga o'tish.

2. Asta-sekin yugurish tezligini va o'zunligini oshirib, otning o'zoq qismidan 20-25 sm gacha masofaga etguncha, qo'llarni qo'yib, sakrab chiqib oyoqlarni ochib tayanish. O'quvchini yelka tagidan ikki tomonlarga ushlab yordam berish ham mumkin. O'quvchi oyoqlarini ochib tayanishni bajarishni o'rganib olgandan so'ng keyingi vazifa beriladi.

3. Otning oldi qismida o'tirishdan, so'ng yarim o'tiridan, otning o'zoq qismiga oyoqlarni ochib sakrab tushishni bajarish. Oldin qo'llar otning eng qirra qismiga qo'yib, asta-sekin qirradan 15-20 sm masofaga qo'llarda itarilishni o'rganish lozim. Bu mashqlarni ishonchli bajarishga o'rganilgandan keyin butunlay oyoqlarni ochib sakrashga o'tish mumkin.

Xatolar.

1. Nisbatan past siltanish (ko`prikdan ko`tarilgandan so`ng oyoqlar ot tanasidan yuqori ko`tarilmasa).

2. O`z ostiga qo`llarda itarilish (qo`llarda to`xtatuvchi itarilish o`rniga egiluvchi itarilish hosil bo`ladi).

3. Qo`llarda itarilgandan so`ng uchish paytida tananing tos-son bo`g`imlarida yoyilish yo`qligi.

4. Tos-son bo`g`imlarida yoyilish faqatgina yelkani ko`tarilishi hisobiga amalga oshirilishi, oyoqlar esa oldinga harakatlanishdan to`xtamasligi qo`nish paytida yelkalarni orqaga tushib ketishiga olib keladi.

5. Yaqin qo`nish (1,5 m kam bo`lmasligi kerak).

Extiyotlash va yordam. Qo`nish joyini yon tomonida turib, bir qo`l bilan tirsakdan balandroqdan, ikkinchisi bilan zaruriyat bo`lganda ko`krakdan ushlab yordam beriladi. To`liq o`rganilguncha o`qituvchining o`zi yordam berib turishi maqsadaga muvofiq.

Bajarish texnikasi. Bunday sakrashni amalga oshirish uchun ko`prik otning yaqin qismiga biroz burchak ostida (salkam parallel) yonboshiga qo`yiladi.

Qisqa masofadan yugurib kelib, o`ngga burchak sakrashni bajarishda o`ng oyoqda siltanib, o`ng qo`lda otning tanasiga tayanish va chap oyoqda ko`prikdan itariladi. Asbob ustida oyoqlarni birlashtirish va chap qo`l o`ng qo`lning yoniga qo`yiladi. SHundan keyin o`ng qo`lni qo`yib yuborib, chap qo`lga tayanishni davom ettirib otga chap yon bilan qo`nish. Chapga sakrashni amalga oshirish uchun hammasini aksincha bajariladi.

O`rgatish ketma-ketligi.

1. Gimnastika o`rindig`idan qdamlab oshib o`tish usulida sakrash.

2. Otning ustida o`ng songa o`tirib qo`llar bilan orqadan tayanish va oyoqlarda oldinga-o`ngga siltanib, asbobdan sakrab tushish, otga chap yon bilan qo`nish.

3. Oyoqlarni ochib otga ko`ndalang o`tirib, qo`llar bilan uning tanasiga tayanish va oyoqlarda siltanib o`ngga burchak sakrab tushish, otga chap yon bilan qo`nish.

4. Otga o`ng yon bilan ko`prikda turishdan o`ng oyoqda siltanib va chap oyoqda itarilib otning ustiga orqadan tayanib o`tirish, o`ng tomonga oyoqlarni tushirib sakrab tushish, otga chap yon bilan qo`nish.

5. Qisqa masofadan yugurib kelib, bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib o`ngga (chapga) burchak sakrash.