

## **Amaliy mashg`ulot:**

### **3. Murakkab sakrash texnikalarini o`rgatish.**

**Darsni maqsadi:** Murakkab sakrash texnikasini o`rgatish.

*Dars o`tish joyi:* sport zali

**Kerakli anjom va uskunalar:** gimnastika matlari va snaryadlari, kon.

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.

1. Poyalar oxiridan sakrab tayanish va qo`shpoya o`rtasigacha harakatlanish – 3,0 b.

2. Oyoqlarda oldinga siltanib, oyoqlarni ochib o`tirish – 2,0 b.

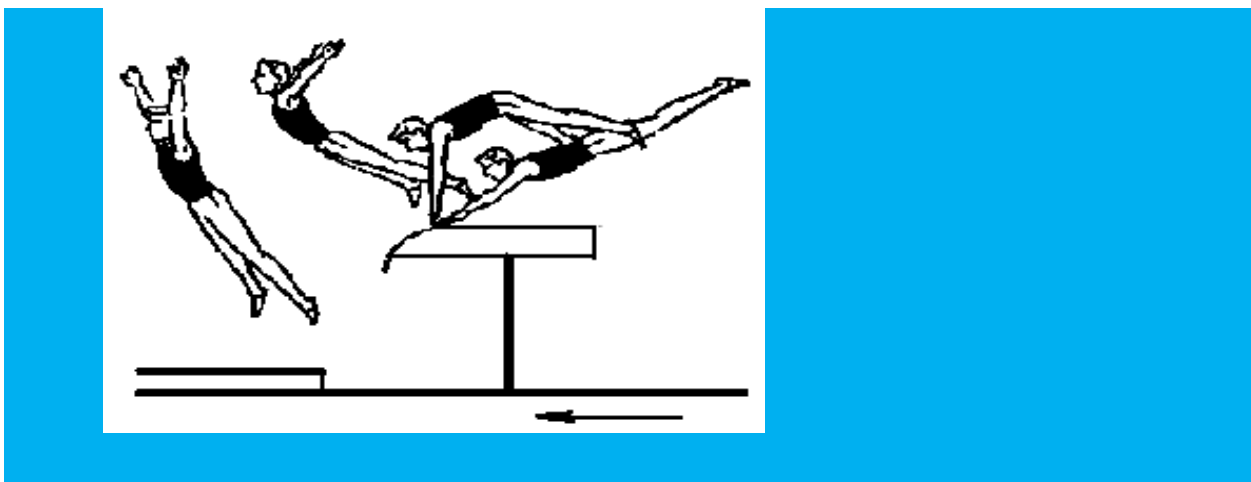
3. O`ngda siltanib o`tib, o`ng songa o`tirish, o`ng qo`l bilan ushlab chap qo`l bilan yon tomonga – 2,0 b.

4. O`ng oyoqdan oldinda chapda ushlab, o`ng qo`lda itarilib, o`ngga burilib orqaga sakrab tushish, qo`shpoyaga chap yon bilan qo`nish – 3,0 b.

### **Otdan yoki sakrash stolidan oyoqlarni kerib sakrash**

*Bajarish 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.



### *O'rgatish ketma-ketligi.*

Sakrashni o'zlashtirish uchun, ko'ndalang xaridan oyoqlarni ochib sakrashni o'rganish paytidagi hamma yordamchi mashqlarni qo'llash mumkin, keyin quyidagi mashqlarni takrorlash lozim.

1. Ko'ndalang xaridan oyoqlarni ochib sakrash, ko'prikdan xarigacha masofani asta-sekin ko'paytirib.

2. O'zun qo'yilgan xaridan oyoqlarni ochib sakrash.

3. Shuning o'zi, faqat ko'prikni xarida 1 m masofaga surib bajarish.

4. Shuning o'zi, faqat ko'prik va xari orasidan arqon tortish.

5. O'zun otdan oyoqlarni ochib sakrash.

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 tomonlama 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.

### **Yon tomondan yugurib kelib otgan bir oyoqda siltanib, ikkinchisida itarilib burchak sakrash**

*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.*

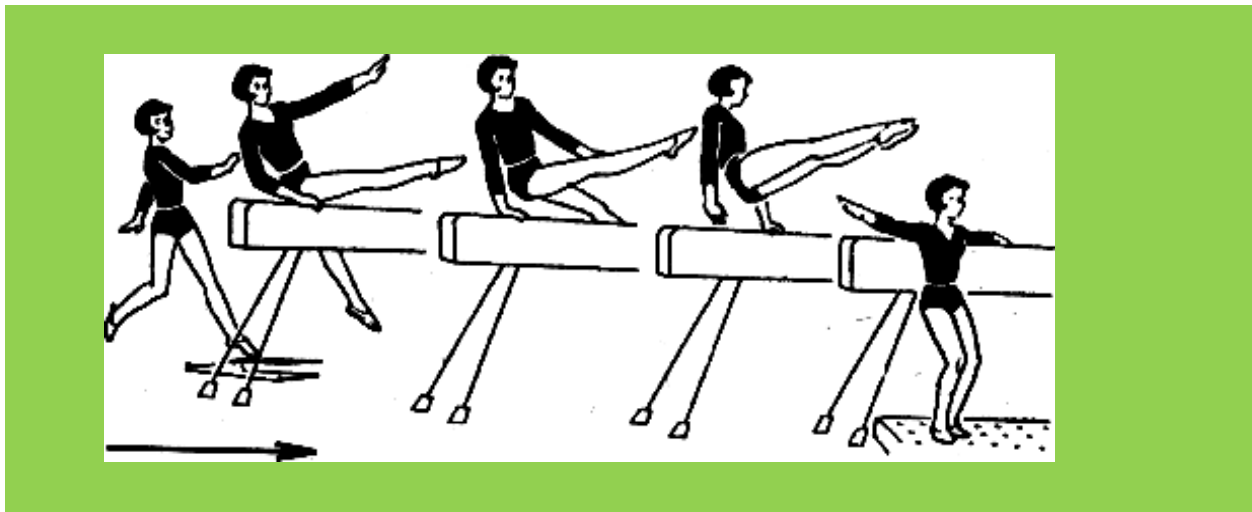
1. Gimnastika o`rindig`idan qdamlab oshib o`tish usulida sakrash.

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.



*Xatolar.*

1. Asbob ustida oyoqlar birlashmaydi.
2. Asbob ustidagi toshning juda past holati.
3. Qo'llar tayanchga parallel qo'yilmasa.

*Extiyotlash va yordam.* Qo'nish joyida asbobning yon tomonida turib, bir qo'lda yelka orqasidan, ikkinchisi bilan beldan ushlab yordam beriladi.