

Amaliy mashg'ulot:

5.Muvozanatni saqlash texnikasini o'rgatish.

Darsni maqsadi: Muvozanatni saqlash texnikasini o'rgatish.

Dars o'tish joyi: sport zali

Kerakli anjom va uskunalar: Turnik,snaryadlar,qo'shpoya,yakka cho'p,kon.

1.Dastakli otida - oldinga va orqaga bir oyoqni o'tkazishlar, oyoqlarni chalishtirish mashqlarini o'rgatish.

2. Yakkacho'pda - qo'llarni harakatlantirib yurish, oyoqlar uchida burilishlar, qadam va tayanch oyoqda sakrab (kerishib) qo'nish, muvozanat, chuqqaishlar. Oddiy yurish, oyoq uchida, oyoq uchidan xatlab yurish mashqlari.

Harakatlanish xodada bajariladigan barcha elementlarni bir butun kombinatsiyaga biriktiradi. Bularga turli xildagi yurishlar, yugurishlar, sakrashlar raqs qadamlari va bu elementlarning moslashuvi kiradi. Ular qo'l, bosh, tananing turli harakatlari bilan bajariladi. Oyoq panjasi o'rta chiziqqa qo'yilib, panjaxodaning qirrasini sezib turishi kerak.

Yurish va yugurish turlari: oyoq uchidan qadam qo'yish, oyoq uchida yurish, tayanch oyoqqa yarim o'tirish, tashlanish, erkin oyoqlarda (to'g'ri va bukilgan) oldinga, orqaga yoki yon tomonga harakatlanib yoki uni oxirgi yuqori holatda ushlab turish, juftlovchi va almashuvchi qadam; to'g'ri (bukilgan) oyoqlarni oldinga (orqaga) chiqarib oyoqdan oyoqqa kichik sakrashlar bilan, oyoq uchida kichik qadamda yugurish.

Xatlab xarakatlanish : to'g'ri (bukilgan) oyoqlarni navbatlashtirib oldinga, orqaga yon tomonga chiqarib, sakrashlar bilan qadam qo'yish.

Bir oyoqda turish holatida burilishlar oldinga yoki orqaga, bukilgan yoki to'g'ri oyoqlarda siltanib bajariladi. Aylanish yo'nalishiga qarab, (*tayanch oyoq tomonga*) va (*tayachn oyoqdan qarshi tomonga*) burilishlarga ajratiladi.



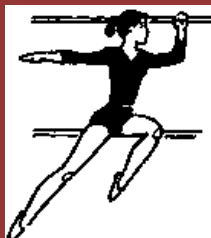
Yakkacho`pda chap oyoq va Yakkacho`pda o`tirib, qo`llar orqada qo`llarga tayanib turish, o`ng oyoq tayanib, oyoqlar oldinda yuqorida¹ orqaga

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.

B/p qo`shpoyada "Songa o`tirish"

Bajarish texnikasi. Oyoqlarni ochib osilib o`tirishdan bir oyoqda siltanib o`tib, songa o`tirish. Oyoqlar tashqarida joylashgan. Bir oyoq tizzadan bukilgan, sonning pastki qismining hammasi bilan poyaga tayanadi. Bukilgan oyoqning boldiri to`g`ri oyoq bilan parallel ravishda orqaga yo`naltirilgan, tana va bosh to`g`ri ushlanadi. Poyaga tayanishni ikkala qo`lda yoki bitta qo`lda, ikkinchisi yon tomonda bajarish mumkin.



Nazorat darsi uchun kombinatsiya.

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.

Orqaga tebranishdan keyin, vertikal holatni o'tayotib, tos-son bo'g'inidan keskin to'g'rilanish va shu bilan birga qo'llarni bosh orqasiga (xuddi oldinga tebranib sakrab tushishdagi kabi, biroq bir oz ilgariroq) o'zlash kerak. Turilgan holatda to'xtamasdan tos-son va yelka bo'g'inlaridan keskin bukilib, boldir o'rtasini turnikka olib kelinadi (barcha harakatlar bukilib osilish holatidan orqaga tebranish boshlanishidan oldin tugashi zarur). Orqaga tebranish boshlanishi bilan yelka bo'ynidan buqilishni davom ettirib, tos-son bo'g'inidan kerak. Bu harakatlar natijasida tos turnikka yaqinlashadi va o'q atrofida butun tana aylanishining burchak tezligi oshadi, shuning hisobiga u tayanish holatiga keladi.