

Amaliy mashg'ulot:

6.Sakrash texnikasini o'rgatish.

Darsni maqsadi: Sakrash texnikasini o'rgatish.

Dars o'tish joyi: sport zali

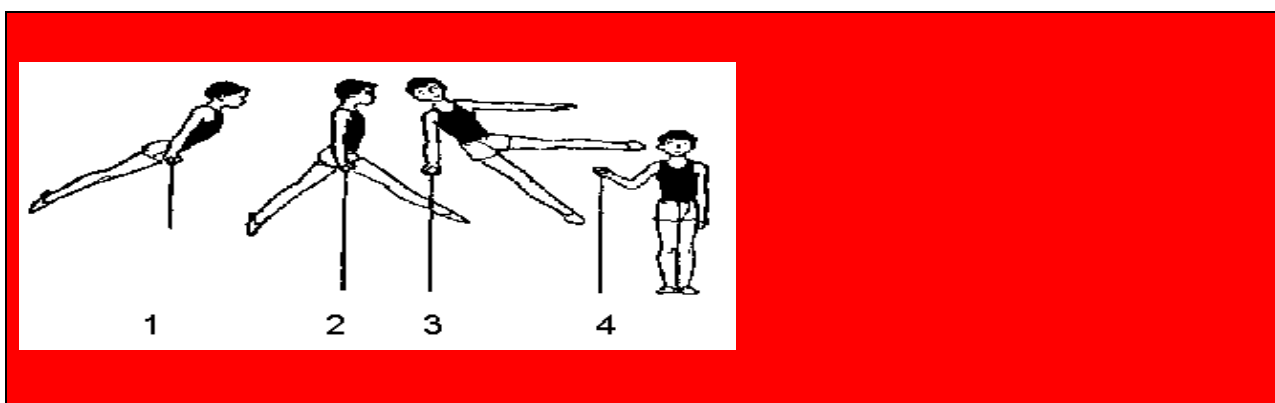
Kerakli anjom va uskunalar: Turnik,gimnastika snaryadlar,kon.

Xilma-xilligi va o'ziga xosligi jihatidan, sakrashlar o'quvchilarda katta qiziqish va ruhiy ko'tarinkilikni oshiradi. Turli to'siqlardan oson va tez sakrab o'tishni bilish, o'quvchilarni amaliy tayyorgarligi yaxshiligidan darak beradi. Bundan kelib chiqib shuni aytib o'tish kerakki, majmua dasturida amaliyot tavsifidagi mashqlar (yonbosh, burchak sakrash), hamda sport gimnastikasi "B" toifasi bo'yicha (oyoqlarni bukib, oyoqlarni ochib sakrashlar) malakaviy dasturlar kabi alohida qiziqishga ega bo'lgan, nisbatan murakkab bo'lmagan tayanib sakrashlar ko'rsatilgan. Tayanib sakrash texnikasini asosini o'rganish va tahlil qilishni engillashtirish uchun quyidagi fazalarga ajratiladi: yugurish, ko'prikkaga sakrash, oyoqlarda depsinish, qo'llarda itarilishigacha bo'lgan uchish, qo'llarda itarilish, qo'llarda itarilgandan so'nggi uchish va qo'nish. Tayanib sakrashga o'rgatish boshlanishida, tayanib sakrashlarni muvaffaqiyatli o'zlashtirib olish uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi va alohida ko'nikmalarni shakllantiruvchi dastlabki tayyorgarlikni mustahkamlash lozim.

Tayanib sakrashlarni o'zlashtirish uchun, avvalo mustahkam qo'nishga o'rgatish, keyin yugurish texnikasi, ko'prikkaga sakrash, ko'prikdan oyoqlarda depsinish, so'ng qo'llarda itarilishigacha uchish, oxirida qo'llarda itarilishni o'rgatish tavsiya qilinadi. Mana shu harakatlarni o'zlashtirib olingandan keyingina, alohida tayanib sakrashlarni o'rgatish mumkin.

Oyoqlarni ochib bir oyoqda tayanish va ikkinchisida siltanib o'tib 90° ga burilib sakrab tushish

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.



1. Dastakli otda - 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.

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.