

## **Amaliy mashg'ulot:**

### **7.Oddiy va tayanib sakrash (ot,eshak va h.k) mashqlari**

**Darsni maqsadi:** Oddiy va tayanib sakrash mashqlarini bajarishni o`rgatish.

*Dars o`tish joyi:* sport zali

*Kerakli anjom va uskunalar:* gimnastika matlari, snaryadlar

#### **Tayanib sakrashlar**

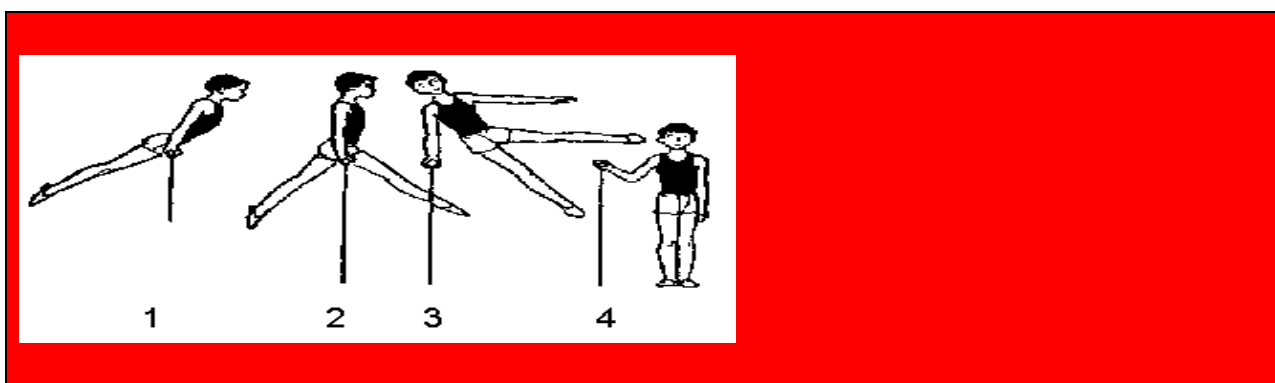
Sport gimnastikasida 200 dan ortiq tayanib sakrashlar mavjud. Ular qo`l va oyoq mushaklari kuchini rivojlantirishga yordam beradi, bog`lam va bo`g`imlarni mustahkamlaydi hamda sakrovchanlik va chaqqonlikni rivojlantiradi. SHug`ullanuvchilarda mashg`ulotlar mobaynida qat`iylik, jasurlik, maqsadga intilish kabi hislatlar tarbiyalanadi. Xilma-xilligi va o`ziga xosligi jihatidan, tayanib 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`prikchaga 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`prikka 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 ushlab 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.

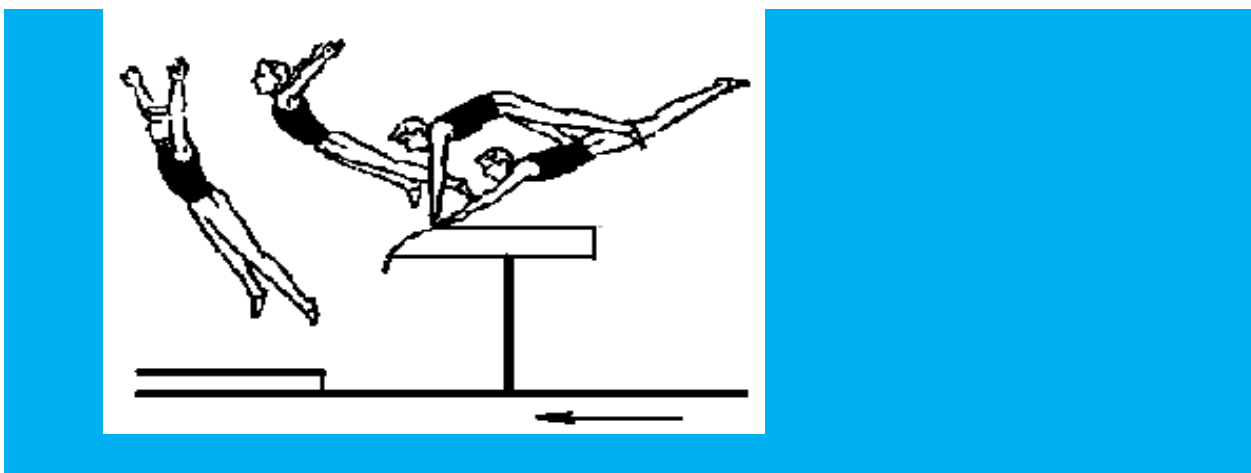
*Harakatlanish xodada* bajariladigan barcha elementlarni bir butun kombinatsiyaga biriktiradi. Bularga turli xildagi yurishlar, yugurishlar, sakrashlar raqs qadamlari va bu elementlarning moslashuvi kiradi. Ular qo`l, bosh, tananing turli harakatlari bilan bajariladi. Oyoq panjasi o`rta chiziqqa qo`yilib,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



#### *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 otdan 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.*

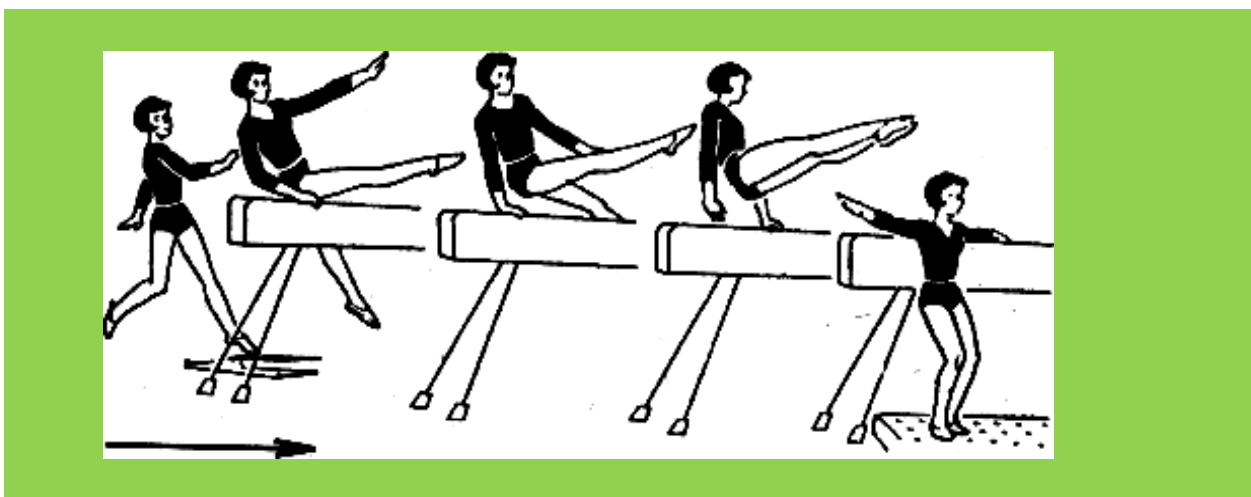
1. Gimnastika o'rindig'idan qdamlab oshib o'tish usulida sakrash.

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.