

GINNASTIK SAKRASHLAR MASHQLAR TEXNIKASINI O'ZLASHTIRILISHI

Abduraxmonov Fazliddin

Abirov Jo'rabek

Ilmiy rahbar: Ziyoyev Olim Toshpulatovich

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti, Jismoniy tarbiya va sport kafedrası

o'qituvchisi: ziyoyevolim07@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15364914>

Kirish

Gimnastik sakrashlar jismoniy tarbiya darslari va sport mashg'ulotlarining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Ushbu mashqlar o'quvchilarning mushaklar kuchi, muvofiqlashtirish, muvozanat va chidamliligini rivojlantirishga xizmat qiladi. Gimnastik sakrashlarning texnikasini to'g'ri o'zlashtirish nafaqat sport samaradorligini oshiradi, balki jarohatlanish xavfini kamaytiradi. Ushbu maqola umumta'lim maktablari o'quvchilari va jismoniy tarbiya o'qituvchilari uchun gimnastik sakrashlar texnikasini o'rgatishning amaliy usullarini ko'rib chiqadi.

Gimnastik sakrashlarning ahamiyati

Gimnastik sakrashlar o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini mustahkamlash bilan birga, ularning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi. Sakrash mashqlari oyoq mushaklarini kuchaytirish, tana muvozanatini rivojlantirish va harakatlarni muvofiqlashtirishda muhim rol o'ynaydi. Shu bilan birga, ushbu mashqlar o'quvchilarda intizom, diqqat va maqsadga erishish ko'nikmalarini shakllantiradi. Maktab yoshidagi bolalar uchun sakrash mashqlari jismoniy faollikni rag'batlantirish va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishning samarali usulidir.

Sakrash mashqlarining turlari

Gimnastik sakrashlar bir nechta asosiy turlarga bo'linadi:

1. **Oddiy sakrashlar:** O'rta masofaga yoki balandlikka sakrash (masalan, uzunlikka sakrash).
2. **Kombinatsion sakrashlar:** Bir nechta harakatlarni birlashtirish (masalan, aylanib sakrash).
3. **Murakkab sakrashlar:** Gimnastik jihozlarda (masalan, ot ustida sakrash) yoki maxsus sirtlarda bajariladigan mashqlar.
4. **Ritmik sakrashlar:** Musiqa yoki ritm bilan sinxronlashtirilgan sakrashlar.

Har bir tur o'ziga xos texnika va tayyorgarlikni talab qiladi. 5-8-sinf o'quvchilari uchun oddiy va kombinatsion sakrashlardan boshlash tavsiya etiladi.

Texnikani o'zlashtirish metodikasi

Gimnastik sakrashlar texnikasini o'zlashtirish quyidagi bosqichlardan iborat:

1. Tayyorgarlik mashqlari
 - **Isinish:** Mushaklarni isitish uchun 5-10 daqiqalik yengil yugurish, cho'zilish va kichik sakrashlar.
 - **Mushak kuchi mashqlari:** Oyoq mushaklarini mustahkamlash uchun squat, lunge va kalf mashqlari.
2. Texnikani o'rgatish
 - **To'g'ri holat:** Sakrashdan oldin tana to'g'ri, oyoqlar yengil bukilgan bo'lishi kerak.
 - **Turtinish:** Oyoq uchlari bilan kuchli turtinish va qo'llarni muvozanat uchun harakatlantirish.
 - **Havoda harakat:** Tana havoda muvozanatni saqlashi va sakrash maqsadiga mos harakat qilishi kerak.
 - **Qo'nish:** Oyoq uchlari bilan yumshoq qo'nish, tizzalarni biroz bukilgan holda.

3. Amaliy mashqlar

- **Sakrash chizig'i:** Belgilangan masofaga sakrash va to'g'ri qo'nishni mashq qilish.
- **Kichik to'siqlar:** 20-30 sm balandlikdagi to'siqlardan sakrash orqali muvozanatni rivojlantirish.
- **O'yin elementlari:** "Kim uzoqroq sakraydi?" yoki "Ritmli sakrash" kabi o'yinlar orqali qiziqishni oshirish.

4. Xavfsizlik qoidalar

- Sakrashlar silliq va xavfsiz sirtlarda bajarilishi kerak.
- O'quvchilarning jismoniy tayyorgarligiga mos mashqlar tanlanadi.
- O'qituvchi jarohatlanishning oldini olish uchun mashqlar jarayonini nazorat qiladi.

Xulosa

Gimnastik sakrashlar mashqlarini o'zlashtirish o'quvchilarning jismoniy va ruhiy rivojlanishiga katta hissa qo'shadi. Ushbu mashqlar to'g'ri texnika va metodik yondashuv bilan o'rgatilganda, o'quvchilar nafaqat jismoniy ko'nikmalarni egallaydi, balki intizom va jamoaviy ish ruhini ham o'rganadi. Jismoniy tarbiya o'qituvchilari ushbu mashqlarni darslarga kiritib, o'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qiladi. O'quvchilarning qiziqishini oshirish uchun o'yin elementlari va ijodiy yondashuvlardan foydalanish muhimdir.

References:

Используемая литература: Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimov, A. (2020). *Jismoniy tarbiya metodikasi*. Toshkent: O'zbekiston nashriyoti.
2. Xolmurodov, R. (2019). "Gimnastik mashqlarning ta'limiy ahamiyati". *O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport jurnali*, 45-50-betlar.
3. Smith, J. (2021). *Physical Education and Gymnastics Techniques*. Retrieved from www.sporteducation.org.
4. O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi. (2022). *Jismoniy tarbiya dasturi*.