

SPORT VA HARAKATLI O'YINLAR



**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS
TA'LIM VAZIRLIGI**

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI JISMONIY TARBIYA VA
SPORT DAVLAT QO'MITASI**

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

SPORT VA HARAKATLI O'YINLAR

(Milliy va harakatli o'yinlar)

Darslik

***Cho'lpon nomidagi nashriyot-matbaa ijodiy uyi
Toshkent — 2018***

UDK 796.2(075)
BBK 75.5/7ya7
C 85

Mualliflar:

**T.S. Usmanxodjayev, A.A. Pulatov,
S.S. Tajibayev, F.A. Pulatov**

Mas'ul muharrir:

Sh.A. Rahimova

Taqrizchilar:

B.O. Qodirov — *Xalqaro pedagogika fanlari Akademiyasining akademigi;*
R.D. Xalmuxamedov — *pedagogika fanlari doktori, professor.*

C 85 Sport va harakatli o'yinlar (milliy va harakatli o'yinlar) darslik
[Matn]: darslik /T. Usmanxodjayev [va boshq.]. Oliy va o'rta
maxsus ta'lim vazirligi. — T.: Cho'lpon nomidagi NMIU, 2018. —
328 b.
ISBN 978-9943-5379-2-7

Mazkur darslik «Milliy va harakatli o'yinlar» fani bo'yicha O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi tomonidan tasdiqlangan Namunaviy o'quv dasturi talablariga muvofiq tayyorlangan bo'lib, barcha ta'lim muassasalari o'quvchi-talabalari, jismoniy tarbiya va sport o'qituvchi-murabbiylari va malaka oshirish fakultetlari tinglovchilariga mo'ljallangan. Darslikda milliy xalq harakatli o'yinlarining yaratilishi tarixi, ularning tiklanishi va shakllanishiga doir etimologik hamda xronologik ma'lumotlar berilgan. Unda o'yinlarning nazariy asoslari, tasnifiy xususiyatlari, bolalarning yoshi, jinsi va tanlangan sport turlariga qarab tabaqalashtirilgan o'yinlar mohiyati, mazmuni, qoidalari hamda ularga o'rgatish masalalari yoritilgan.

**UDK 796.2(075)
BBK 75.5/7ya7**

ISBN 978-9943-5379-2-7

© T.S. Usmonxodxodjayev va boshq., 2018
© Cho'lpon nomidagi NMIU, 2018

SO‘Z BOSHI

Uzoq o‘tmish tarixiy taraqqiyotining mutlaq zanjiri bo‘lgan inson sivilizatsiyasining shunday ustunlari va tamal toshlari borki, ularda o‘tmish, hozirgi zamon va kelajakning bir-biri bilan uyg‘unligi, rivoji va davomiyligi saqlanib keladi, avloddan avlodlarga meros sifatida o‘tadi hamda qadriyatlar darajasiga yetadi.

Qadriyatlarda esa bir butun xalqning, millatning iymon-e‘tiqodi, or-nomusi, insof-diyonati mujassam etiladi. Shuning uchun ham tarixning ma‘lum bir bo‘lagida, ya‘ni davrida qadriyatlarni avaylash, asrash, rivojlantirish va keyingi avlodlarga meros sifatida qoldirish ushbu ishlar uchun mas‘ul shaxslar, qolaversa ziyolilar, tadqiqotchi-olimlar zimmalariga ulug‘ vazifalarni yuklaydi.

O‘zbekiston Respublikasida, ko‘pgina chet mamlakatlarda jismoniy tarbiya va sport masalalarida jahon pedagogikasining ayrim dolzarb yo‘nalishlarida nomlari hurmat bilan tilga olinadigan yirik olim, professor Tal‘at Usmanxodjayev bir qator shogirdlari bilan bu borada ancha samarali ishlarni amalga oshirdi. Bir necha monografiya, darsliklar, o‘quv-uslubiy qo‘llanmalar T. Usmanxodjayev muallifligida jamoatchilik qo‘liga yetib bordi.

Mana, pedagogika fanlari doktori, professor T.S. Usmanxodjayev, dotsent A.A. Pulatov, pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori, dotsent S.S. Tajibayev, o‘qituvchi F.A. Pulatovlar bilan hamkorlikda yaratgan «Milliy va harakatli o‘yinlar» darsligi. O‘zbekiston pedagogika fanining eng so‘nggi talablari, yutuqlari asosida yaratilgan bu kitob-manba hozirgi kunda birgina jismoniy tarbiya instituti emas, ushbu yo‘nalish mavjud bo‘lgan barcha oliy o‘quv yurtlari uchun mo‘jallangan.

O‘zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgan kundan boshlab jismoniy tarbiya, sportning milliy turlarini va harakatli o‘yinlarni rivojlantirish hamda takomillashtirishga e‘tibor kuchaydi.

Xususan, mamlakatimiz mustaqilligining dastlabgi yillarida qabul qilingan bir qator Qonun, Farmon hamda qarorlar ham buni yaqqol isbotlab turibdi. Masalan, O'zbekiston Resublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonunining qabul qilinishi (04.09.2015) mamlakatimiz ijtimoiy-siyosiy, madaniy-ma'rifiy hayotida muhim voqea bo'ldi. Bu Qonun yurtimizda jismoniy tarbiya va sport taraqqiyotining huquqiy asosini yaratdi. Bundan tashqari Vazirlar Mahkamasi tomonidan «Oliy va o'rta maxsus o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning asosiy yo'nalishlari to'g'risida»gi Qarori, «Sog'lom avlod uchun» ordenining ta'sis etilishi, «Milliy olimpiya qo'mitasining tuzilishi va faoliyatining mazmuni to'g'risida», «Milliy xalq o'yinlari va sport turlarining tiklanishi to'g'risida», «O'zbekiston Respublikasida futbolni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida», «O'zbekistonda futbolni rivojlantirishning tashkiliy asoslari va prinsiplarini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida» va shu kabi yana bir qator hayotbaxsh qarorlari millatimizning kelajagi yo'lida qilingan buyuk ishlarning mustahkam poydevoridir.

Bu tarixiy va ulkan ahamiyatga ega bo'lgan Qarorlar har birimizga quvvat, ilhom, yana ham aniqrog'i juda ulug' imkoniyatlar eshigini ochadi. Taqdim etilayotgan ushbu yangi darslik hozirgacha amalda qo'llanib kelingan shu yo'nalishdagi darsliklarga ijodiy va tanqidiy yondoshib, ularning eng yaxshi jihatlari, ilg'or maktab murabbiylarining va boshqa mutaxassislarning ish-tajribalarini e'tiborga olgan holda ishlab chiqilganligi alohida tahsinga loyiqdir.

O'zbek xalq milliy harakatli o'yinlarining maqsadi — yosh avlodni zabardast polvonlar va dovyurak ajdodlarimiz kabi tarbiyalash hamda ushbu xalq harakatli o'yinlarini o'zlashtirish tufayli ularni har tomonlama jismonan, ma'nan va ruhan rivojlantirish barobarida O'zbekiston tarixiga, madaniyatiga, an'analарimizga qiziqish va hurmat hissini oshirishdan iboratdir.

Kitobning o'ta muhim va foydali ahamiyati shundaki, mualliflar milliy va harakatli o'yinlar to'g'risida tarixiy manbalar hamda ulug' mutafakkir, donishmand allomalarning fikr-mulohazalarini, bobokalonlarimiz Amir Temur, Alisher Navoiy, Abu Ali ibn Sino, Umar Hayyom, Muhammad Zahiriddin

Boburdan boshlab, XIX–XX asr yozuvchi va shoiri Fitrat, Choʻlpon, Avloniy, Oybek va boshqa adiblarimiz xalq harakatli oʻyinlariga keng eʼtibor berganliklarini aniq misollar asosida tahlil qilib, ularning ahamiyatli tomonlarini ochib berganlar. Respublikamizning taniqli va zahmatkash olimlari tomonidan yaratilgan ushbu yangi darslikni Oʻzbekiston davlati oliy taʼlimi professor-oʻqituvchilari, magistrleri, bakalavr-talabalari qizgʻin kutib olishlari va undan amalda unumli foydalanishlariga katta umid bogʻlasa boʻladi.

*Xalqaro pedagogika jantari Akademiyasining
akademigi, pedagogika fanlari doktori, professor,
Oʻzbekiston Respublikasi Oliy taʼlim va xalq taʼlimi
aʼlochisi*

B.O. Qodirov

KIRISH

Mamlakatimiz o'z erkiga ega bo'lgandan so'ng, ijtimoiy hayotimizning turli jabhalarida, xususan, sport sohasida ham keskin o'zgarishlar sodir bo'la boshladi. Ayniqsa, yurtboshimiz sport sohasini rivojlantirishga alohida ahamiyat qaratdi. Bu bejiz emas, albatta.

Sport — sog'lom muhitni yaratishda, yosh avlodni har tomonlama jismonan va ma'nan kamol toptirishda hal qiluvchi kuchga ega. Sababi, biz hamon taraqqiyot sari ketayotgan ekanmiz, hali yo'limizda yechilishi kerak bo'lgan ta'limiy muammolar talaygina. Masalan, shu kunlarda hayot talabi va tarbiya uslublari o'rtasida qandaydir zaiflik, bo'shliq mavjud. Binobarin, mana shu bo'shliqni to'ldirish uchun xalqimizning bebaho an'analari, noyob qadriyatlaridan hisoblanmish xalq harakatli o'yinlari, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari muhim o'rin tutadi.

Xo'sh, xalq harakatli o'yinlarining maqsadi nima? Albatta, bu o'yinlar ermak uchun o'ynalmaydi. Chunki, bu zukko xalqimizning asrlar mobaynida jamlagan ma'naviy javohirlar majmuasidir. O'zbek elining donishmandligini qarangki, har bir o'yin, avvalo, sodda, qiziqarli tuzilgan bo'lib, uning mag'ziga xalqona ohang, milliylik, mehr-oqibat, jasorat, mardlik, vatanpavarlik, fidoiylik, insoniylik kabi tuyg'ular singdirilgandir. Ta'lim va tarbiyaning bunday uyg'unligi yetuk insonni tarbiyalash uchun dasturulamal vazifasini o'taydi.

Tarixga murojaat qiladigan bo'lsak, ibtidoiy jamoa davridayoq xalq harakatli o'yinlarining dastlabki namunalari paydo bo'la boshlagan. Bu haqda keyinroq alohida to'xtalamiz.

Fidoiy xalqimiz necha yuz yillar davomida har bir o'yinni qalb qo'ri bilan yaratdi, sayqalladi va mukammallashtirdi. Saralangan o'yin turlarini kelgusi avlodlar uchun ko'z qorachig'iday asrab-avaylab keldi.

Taraqqiyotning har qanday bosqichlarida ham katta avlod vakillari kenja avlod vakillari uchun yordam qo'llarini cho'zib, imkon qadar, o'z to'plagan bilim va tajribalarini sevimli mashg'ulotlariga bo'lgan munosabatlarini yoshlarga ham tinmay o'rgatib, tadriijiy bog'lanishni vujudga keltirdi.

Natijada, yoshlarda jismoniy tarbiyaga bo'lgan intilish kuchayib, bu hol odatiy bo'lib borgan. Agar xalq harakatli o'yinlarini sinchiklab o'rganadigan va ularning har birini ko'rib tanishadigan bo'lsak, nafaqat ko'zingiz quvnaydi, balki bu qalbingizga ma'naviy yetuklik, jismoniy barkamollik tuhfa etadi.

Demak, yoshlarni jismoniy tarbiyalash jarayonida xalq harakatli o'yinlaridan o'z o'rnida ko'proq foydalanilsa, o'yinlarning ta'sirchanligi ham oshadi. Buning mamlakatimiz va millatimizning dunyo miqyosidagi nufuzi yuksalishi uchun ahamiyati katta. Shunday qilib, xalq yaratgan harakatli o'yinlar mehnat, turmush tarzi, atrof-muhit tabiati, xalqning madaniy merosi, an'analari, urf-odatlar, umuminsoniy qadriyatlari bilan birikib, ajoyib mutanosiblikni hosil qiladi.

Yoshlarni jismoniy tarbiyalash jarayonida ayrim majburiy mashqlar o'rniga milliy xalq o'yinlari, raqslari, jismoniy mashqlari va milliy sport turlarini saralab olish, ularning hajmi, yo'nalishi va ta'sirchanligini belgilashda Alisher Navoiyning «Mahbub ul-qulub», «Farhod va Shirin», Umar Hayyomning «Navro'znoma», Ibn Sinoning «Al-Qonun», Kaykovusning «Qobusnoma», Mahmud Qoshg'ariyning «Devon-u lug'atit turk» asarlari ajoyib manba bo'lib xizmat qiladi.

O'zbek xalq o'yinlarini o'rganish, tadqiq qilish va uni yoshlarni tarbiyalash amaliyotiga joriy qilish, o'z qadriyatlarimiz, madaniyatimiz va ma'naviy boyliklarimizning yuksaklikka ko'tarilishida asosiy vositalardan biri hisoblanadi. Xalq yaratgan buyuk xazinani ehtiyoq qilib saqlashimiz, milliylik bo'yog'ini asrashimiz hamda uni kelajak avlod uchun bekamu-ko'st yetkazishimiz zimmamizdagi asosiy vazifadir.

Nima uchun uzoq o'tmishdan beri xalq harakatli o'yinlariga bunday beqiyos ahamiyat berib kelingan? Ularni ichki va tashqi mohiyati nimadan iborat? Nima uchun bugungi kunda ham

ta'lim-tarbiya muassasalarida, sport maktablarida va sog'lomlashtirish maskanlarida xalq harakatli o'yinlari fan sifatida o'quv-mashg'ulot reja-dasturlaridan joy olgan? degan o'rinli savollar tug'iladi. Gap shundaki, 1891-yilda ilk bor basketbolni ixtiro qilgan kollej o'qituvchisi amerikalik Djeym Neysmit, 1895-yilda birinchi bo'lib voleybolni yaratgan va kollej talabalari o'quv faoliyatiga joriy etgan Uilyam Morgan (AQSH)lar hamda mazkur yo'nalishda ilmiy izlanishlarni olib borayotgan ko'plab mutaxassis-olimlar tadqiqotlariga qaraganda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida doimo gimnastika, yugurish kabi standart mashqlar bilan shug'ullanish asab-nerv organlariga salbiy ta'sir ko'rsatar ekan, bir xillik xususiyatiga ega bunday standart (stereotip) mashqlar mushak to'qima va tolalarida tezroq toliqish alomatlarini yuzaga keltirar ekan.

Kuzatuvlar va tadqiqotlar asosida isbotlanganki, jismoniy tarbiya darslarida yoki bo'sh vaqtlarda harakatli o'yinlardan foydalanish inson organizmining funksional organlar faoliyatini boshqaruvchi markaziy nerv tizimiga har tomonlama ijobiy ta'sir etar ekan. Harakatli o'yinlar davomida bolalarni muayyan rollarga, obrazlarga (ovchi, mergan, topqir, ayiq polvon, tulkivoy va boshqa taqlidlar) kirib ketishi ularda izlash, ijodkorlik, topqirlik, zukkolik va boshqa shu kabi xislatlarga erishishga undovchi motivatsiyani yuzaga keltirib, nafaqat ushbu taqlid, balki harakatga bo'lgan ehtiyojni qondirish yo'llarini topishga chorlar ekan. Darhaqiqat, xalq harakatli o'yinlarining turlari va mazmuniy shakllari xilmaxil bo'lib, ular xotira, diqqat, idrok, ong, tafakkur, iroda kabi qobiliyatlar, talaffuz, nutq, intonatsiya kabi hislar. hamjihatlik, haqgo'ylik, vatanparvarlik, o'zaro yordam berish, odob-axloq, mardlik, botirlik, jasurlik kabi fazilatlarini shakllantiradi, tarbiyalaydi. Shuning uchun ham umumbashariy va milliy xalq harakatli o'yinlari inson salomatligi, uning dunyoqarashi, yosh avlodni jismonan va ma'nan barkamol shaxs sifatida tarbiyalashda ustuvor vosita ekanligi isbot talab qilmaydi.

Ta'lim-tarbiya muassasalari, sport maktablari va murabbiylari va sog'lomlashtirish maskanlari, o'quvchi-yoshlari, o'qituvchilari, murabbiylari, tashkilotchilari va mutasaddi rahbarlar ixtiyoriga

taqdim etilayotgan mazkur darslik shu soha mutaxassislari pedagogika fanlari doktori, professor, I darajali «Sog'lom avlod uchun» ordeni sohibi T.S. Usmanxodjayev, dotsent A.A. Pulatov va pedagogika fanlari nomzodi Sh.A. Pulatovlar tomonidan tayyorlangan. Darslikni ishlab chiqishda mualliflar o'z kuzatuvlari natijalari, avvaldan chop etilib kelingan «Harakatli o'yinlar» (1963); «Harakatli o'yinlar» (1968); 1–4-sinflar uchun harakatli o'yinlar (1973), «Harakatli o'yinlar» (1983), «1001 o'yin» (1990); «500 harakatli o'yinlar» (2002, 2014) va boshqa manbalar, xorijiy mutaxassislar tajribalari va yurtimizda mustaqillik davridan boshlab (1991–2005) xalq harakatli o'yinlari, sport turlari bo'yicha o'tkazilib kelinayotgan ilmiy-amaliy anjumanlar, shu tarzda «Alpomish» va «To'maris» o'yinlari festivaliga doir materiallardan foydalanishgan.

I BOB

MILLIY HARAKATLI O'YINLARINING VUJUDGA KELISHI VA RIVOJLANISH TARIXI

1.1. Milliy harakatli o'yinlarining rivojlanish xronologiyasi

O'zbek xalq harakatli o'yinlarining paydo bo'lishida va rivojlanishida shu kungacha saqlanib qolgan (yunon, rim, arab-fors mualliflarining qo'lyozmalari, turkiy bitiklar) qadimiy me'morchilik obidalari va amalga oshirilgan arxeologik qazilmalarning natijalari, shuningdek, xalq og'zaki ijodi namunalari (epos, doston, rivoyat, afsona, topishmoq, o'yin, raqs, musiqa va boshqalar) g'oyat muhim ahamiyat kasb etadi.

O'zbek xalq madaniyatining tarkibiy qismi hisoblangan o'zbek xalq harakatli o'yinlari jismoniy madaniyat, yosh avlodni tarbiyalash va sog'lom turmush tarzini shakllantirishda alohida o'rin tutadi. O'rganilgan ilmiy-uslubiy va maxsus manbalardagi ma'lumotlarga ko'ra, ajdodlarimizning madaniy taraqqiyoti, ijtimoiy-iqtisodiy, siyosiy va maishiy rivojlanishi bilan chambarchas bog'liq bo'lgan. Bu esa o'yinlarning xalqimiz madaniy turmush tarzi va jismoniy madaniyati bilan uyg'unlikda taraqqiy etib kelganligidan dalolat beradi. Lekin ajdodlarimiz o'yinlarining tarixiy taraqqiyotini turli ijtimoiy tuzum davrlaridagi madaniyati, ma'rifati, tarixiy voqealari hamda an'analaridan alohida ajratib o'rganib bo'lmaydi.

Ibtidoiy odamning e'tiqod va tasavvurlari olamni bila borish va idrok etish darajasi bilan bog'liq bo'lgan. Darhaqiqat, Z. Husaynovaning¹ yozishicha: «O'tmishda tabiat va tabiat hodisalarining o'zi bir jumboq bo'lganki, odamlar uning sirini bilmaganlar va yecha olmagaylar, ularga u sirli bir mo'jizadek bo'lib ko'ringan». Shaxs o'zini qurshab turgan tashqi obyektiv olamni taniy boshlagan bir paytda undagi narsa va hodisalarning qaysi

¹ Z. Husaynova. Topishmoqlar. O'zbek folklor ocherklari. Uch tomlik. 1-tom. — T., 1998. 100–101-betlar.

yo'l bilan yaratilishini anglash, bilish istagida solishtirish, qiyoslash va ba'zan qarama-qarshi qo'yish bilan o'rgana boshlangan.

Ular quyosh, oy, yulduzlar harakatining, chaqmoq chaqishi, bulut kelishi, shamol esishi, qor-yomg'ir kabilarning mohiyatini to'la anglab yetmaganlar va animistik tushunchalarga asoslanib, ularning hammasida jon bor deb tasavvur qilganlar. Chunki inson hali tabiat va uning sirlarini to'g'ri tushunib yeta olmagan, totemistik tushunchalar hukmron bo'lgan paytda Quyosh va Oyni otalik va onalik boshlang'ich — ota va ona deb tasavvur etgan.

O'zbek xalq dostonlarida G'irotd, Boychibor, Jiyronqush, Majnunko'k kabi ot obrazlarining nufuzli o'rin tutishi ot totemi naqadar kuchli bo'lganligidan dalolat beradi. Shunday qilib, tabiat va xayol haqida yuzaga kelgan ibtidoiy tushuncha va e'tiqodlar animistik hamda totemistik qarashlarni vujudga keltirgan.

Tarixiy manbalarga qaraganda, quyi paleolit davrida (taxminan 40–41 ming yil ilgari) yer yuzining shimoliy qismida totemga oid «ayiq bayramlari» ham bo'lgan. Totem-ayiqqa bag'ishlangan afsonalarda bu bayram haqida ba'zi ma'lumotlarni o'qish mumkin. «Ayiqlar bayrami»ning variantlari va elementlari Sibir xalqlarining ba'zilarida XX asr boshlarida ham saqlangan va bunday bayramlarda ayiq timsolidagi kishi bosh qahramon bo'lib, u ayiqning qiliqlarini bajarib raqsga tushib yurgan. O'rta Osiyoda esa «Ayiqlar bayrami» (pantomimik raqs sifatida) hozirgi davrgacha yetib kelgan. O'zbekiston hududida, shuningdek, Turkiya, Hindiston mamlakatlari hamda Kavkazorti respublikalarining ayrim shahar ko'chalarida ayiq o'ynatib yurgan odamni ko'rish mumkin. Ular odamlar gavjum joylarda kichik tomosha ko'rsatib yurishadi. Ehtimol, bu qadimiy ayiq o'yinidan bizgacha yetib kelgan totem hayvonlar o'yinining bir ko'rinishi ham bo'lishi mumkin.

O'yinlarning tabiiy-tarixiy taraqqiyoti mehnat jarayoni bilan bog'liq. O'yinning ilk boshlang'ich ko'rinishi ibtidoiy jamiyatda sinkretik (qorishiq) san'at qismi sanalib, insonning mehnat va kundalik faoliyatini ifodalagan. Ular qo'shiq, raqs, musiqa bilan ajralmas bo'lgan.

Ishlab chiqarish qurollarining takomillashuvi va tilning taraqqiyoti bilan o'yinlar fikrlash faoliyatining mustaqil turiga ajralgan

hamda o'z mazmuniga ko'ra boyib borgan, ularning harakatni talab qiladigan shakllari paydo bo'lgan.

O'yinlar faoliyatining mustaqil turi sifatida muayyan darajada hamma vaqt jamiyat hayot tarzini belgilagan desak, mubolag'a bo'lmaydi. Ko'pgina mamlakatlarning olimlari va pedagoglari o'yinlar mohiyatini, uning kelib chiqishi, taraqqiyoti va ahamiyatini o'rganmoqdalar. Shunga ko'ra o'yinlarning mohiyati va kelib chiqishini ifodalovchi turli hil nazariyalar, fikrlar va qarashlar mavjud.

Ijtimoiy muhit — bu zaruriy shart, negaki undan tashqarida insonning shakllanishi va rivojlanishi mumkin emas.

Inson o'z tabiatiga ko'ra ijtimoiy mavjudot hisoblanadi, faqat jamiyatdagina u o'zining tabiatini ochib beradi.

Insonning biologik sifati bevosita ijtimoiy muhit orqali namoyon bo'ladi va jamiyatdagi munosabatlarda o'z ifodasini topadi.

Biologik zamin insonning ma'naviy rivoji uchun kerak va ayni paytda, zarur. Shuning uchun ham jamiyat hayotida mehnat o'yindan ko'ra katta kuchga ega. deb yuritilgan.

Bolaning o'yin faoliyati mazmunining manbai, yuqorida qayd qilinganidek, uni o'rab turgan hayot sharoiti bilan bog'liq bo'lgan.

Demak, bolalar o'yinlarining tavsifi shunday, deb uqtiriladi. Insoniyat taraqqiyoti tarixida mehnat o'yinlari katta o'rin tutgan, ammo inson hayotida o'yin, uning kelajakdagi mehnat faoliyatidan oldin turadi. Masalan, boia o'ynab rivojlanadi, undagi shartli reflekslar birinchi va ikkinchi signallar tizimi, doimiy ravishda organizm atrof-muhit bilan o'zaro faoliyat va tarbiyaning hal qiluvchi ta'siri paytida tashkil etilgan pedagogik jarayon sifatida shakllanadi. Shaxsning shakllanish va rivojlanish jarayoni insonning ijtimoiy tajribasini o'zlashtirish jarayoni hamdir.

Tarbiya oldindan ma'lum maqsadga yo'naltirilgan bo'lib, bolaning ulg'ayishida muhim ahamiyat kasb etadi. Jamiyatdagi tajribani o'zlashtirishda hal qiluvchi holat bolaning o'ziga, uning faolligi, tashqi muhit bilan o'zaro munosabat doirasiga bog'liq. Shuning uchun o'yin — bu ijodiy faollikni improvizatsion (tayyor-garliksiz) holatida erkin namoyon qilishdir.

Qadimiy ajdodlarimizning yovvoyi hayvonlarni ovlashlari va ularni o'zlariga bo'ysundirishga intilishlari ov voqealarini ijod qilish hamda namoyish qilishga zarurat tug'dirgan. Mashhur olim D.U. Elkonin o'yinlarning kelib chiqishini o'rganib: «...ibtidoiy kishilar ov, urush voqealarini va boshqa jiddiy faoliyat turlarini o'yinlarda ifodalaganlar. Ovdagi muvaffaqiyatsizlikni o'ynash ularga yo'l qo'yilgan xatolarni hamda muvaffaqiyatsizlikning sabablarini aniqlashda yordam bergan», — deb xulosa chiqaradi.

O'zbek xalq o'yinlarining paydo bo'lishi bizning eramizgacha bo'lgan davrlarga, aniqrog'i ibtidoiy jamoa tuzumi davrlariga to'g'ri keladi. Buni tarixiy, arxeologik, etnografik, folklor va boshqa manbalar to'la-to'kis isbotlaydi. Qadimgi rim yozuvchisi Elianning guvohlik berishicha, ajdodlarimiz bo'lgan saklar qabilasida o'yin musobaqalari juda keng tarqalgan va ular xalqning sevimli odati sanalgan. Uning tasdiqlashicha, saklar qabilasining yigitlari ana shu o'yin-musobaqada o'zlari yenggan qizlarga uylanish huquqini olganlar.

Yunon tarixchisi Pomney Trog (eramizning I asrlari) qoldirgan ma'lumotlarga qaraganda, bir vaqtlar O'rta Osiyo hududida yashagan qadimgi qabilalar mushtlashishni yaxshi biladigan mohir jangchilar, ya'ni harbiy salohiyatga ega bo'lgan kishilar bo'lgani qayd qilinadi. O'zbek xalq o'yinlari jamiyat ehtiyoji tufayli bir necha yuz yillar muqaddam vujudga kelgan. O'yinlarning yuzaga kelish tarixi mamlakatimizdagi tarix, arxeologik, etnografik, folklor, pedagogika, falsafa fanlarining, sport, teatr, raqs va sirk san'atining rivojlanishi bilan chambarchas bog'liqdir.

O'zbek xalq o'yinlari mazmunan g'oyatda boy, shaklan xilma-xil bo'lib, muayyan ijtimoiy tarixiy tavsifga egadir.

R. Yo'ldosheva qayd qilganidek, «O'yinlar xalq tantanalari va tomoshalarining eng yaxshi an'analari o'zida jamladi, betakror o'ziga xosligi va xususiyatlari bilan milliy madaniyatni nihoyatda boyitdi, avlodlar vorisligining xalq an'analari o'zida mujas-samlashtirdi».

O'yinlarning ibtidoiy jamoa davrida mavjudligi tan olingan bo'lsa-da, biror xalq o'yinlarining paydo bo'lishi va uning taraqqiyoti masalalari hanuzgacha to'laqonli tadqiq qilinmagan.

Lekin shu kungacha mavjud bo'lgan manbalarga tayangan holda, xalq o'yinlarining ilk paydo bo'lishi haqida mantiqiy fikr yuritsa va ular to'g'risida muayyan tasavvur hosil qilsa bo'ladi.

Xalq o'yinlarining paydo bo'lishini aniqlashda O'rta Osiyo xalqlariga oid mehnat va ov qurollari, qadimiy inshootlarning qoldiqlari, qabrlar, tog'dagi konlar va g'orlar, qoyalarga ishlangan suratlar asosiy manba bo'lib xizmat qiladi.

Ba'zi manbalarda insoniyatning ilk vatani Sharqiy Afrika deb berilgan bo'lsa-da, arxeologiya fanining eng so'nggi ma'lumotlariga ko'ra ilk neolit davrining oxiridan boshlab O'rta Osiyoda ibtidoiy odamlar yashay boshlagan (Farg'ona vodiysidagi Seleng'ur manzilgohi). Ayrim arxeolog olimlar O'rta Osiyoga ibtidoiy odamlar Afrika qit'asidan Sharqiy Osiyo orqali kelgan degan fikrni bildirgan bo'lsalar (V.A. Ranov), boshqa bir guruh olimlar O'rta Osiyo ham insoniyat beshigi deb hisoblaydilar. O'zbekiston hududida eng qadimgi odamlar manzilgohi Farg'ona vodiysidagi Seleng'ur g'or makoni bo'lib, bu ilk paleolit davriga mansubdir¹. Mamlakatimiz janubidagi mo'tadil iqlim va atrof-muhit bu yerda juda qadimdan insonning yashashi hamda tirikchilik qilishi uchun qulay manzilgohlar bo'lganligini tasdiqlaydi. Surxondaryo viloyatidagi Boysuntog' va Ko'hitang tog'larida mavjud g'or va o'ngirlar ibtidoiy davr odamlari uchun makon vazifasini o'tagan. Viloyat hududidagi eng qadimgi makon — neandertal odamning manzilgohi — Boysun tog'idagi Teshiktosh g'ori bo'lib, o'rta tosh (muste) davriga oiddir.

Ibtidoiy odamlarning yovvoyi hayvonlarni xonakilashtirish jarayoni ham aynan ana shu davrda sodir bo'lgan. Machay g'oridan topilgan toshdan yasalgan mehnat qurollari, tayyorlanishi va shakllari bilan O'rta Osiyodagi boshqa mezolit davri manzilgohlarida topilgan qurollardan bir muncha farq qiladi.

O'rta tosh asr ibtidoiy odamlar tasavvurlari va e'tiqodlarida keskin o'zgarish yuz bergan davr hisoblanadi. Bu jarayonni O'rta Osiyoning eng qadimgi rang-tasvirlaridan bo'lmish Ko'hitangdagi Zarautsoy suratlarida kuzatish mumkin. Zarautsoyda tabiat hosil

¹ T. Annayev, Sh. Shaydullayev. Surxondaryo tarixidan lavhalar. — T., A. Qodiriy nomidagi «Xalq mcrosi» nashriyoti, 1997. 18–19-betlar.

qilgan ayyonga o'xshash joy qismida va g'or ichida 200 taga yaqin qizil bo'yoqlarda bitilgan suratlar saqlanib qolgan. Bu lavhalarda ov manzarasi, hayvonot olami va ibtidoiy davr odamlari tasviri o'z ifodasini topgan.

Ba'zi bir olimlarning (A.A. Formozov) ta'kidlashicha, bu lavhalarda sehrli ov marosimi aks ettirilgan. Ibtidoiy odamlar ovga chiqish oldidan yoki ovdan qaytgan chog'ida, Zarautkamar g'ori va uning atrofida ov bilan bog'liq turli xil xatti-harakatlarni ijro etganlar.

Shuningdek, Zarautkamar suratlari O'rta Osiyoning ilk rang-tasviri turkumidan bo'lib, qadimda bu o'lkada san'atning dastlabki namunalarining shakllanganidan dalolat beradi.

«Zarautsoy-98» xalqaro simpoziumi qatnashchilarining xulosasiga ko'ra, Zarautkamar ilk ibtidoiy maktablardan biri deb tan olingan. Chunki ajdodlarimiz qoldirgan qadimiy suratlar va yozuvlar bu haqda guvohlik beradi. Tarixiy ma'lumotlarga qaraganda, ibtidoiy odamlar hayotida ovchilik o'yinlari salmoqli o'rin tutgan. Ba'zi manbalarda o'yinlar ovdan oldin o'tkazilishi yozilgan bo'lsa, boshqalarida ovdan so'nggi o'yinlar haqida fikrlar bayon qilingan. Agar, bu ma'lumotlarni chuqurroq tahlil qiladigan bo'lsak, unda ovchilik o'yinlari ovdan oldin ham, undan keyin ham o'tkazilgan, deyish mumkin. Ovdan oldingi o'yinlar ov oldi mashqlari (ovga tayyorgarlikni tekshirish, ovga ruhiy va jismoniy shaylanish) vazifasini o'tagan hamda jiddiy o'ziga xos kichik marosim shaklida uyushtirilgan. Bu o'yin jarayonida ibtidoiy odamlar o'ljaga yaqinlashishni, so'ngra uni osongina qo'lga tushirishni o'rganishgan, buning uchun niqob kiyib, hayvon qiyofasiga kirishgan, uning yurish-turishlari, xatti-harakatlari mashq qilingan, ularning tovush chiqarishlari o'rganilgan. Aynan ana shunday o'yinlar jarayonida yoshlarni ham ov qilishga o'rgatishgan. Shu bois u o'ziga xos maktab vazifasini o'tab, bir tomondan, ovchilik mahoratini o'stirishga yordam bergan bo'lsa, ikkinchi tomondan, ularda taqlid qilish san'atini shakllantirgan va rivojlantirgan.

Ovdan so'nggi o'yinlar ov muvaffaqiyatli tugagandan keyin uyushtirilgan, deb taxmin qilish mumkin. Chunki ovdan o'lja bilan qaytish, ziyofat, xursandchilik qilishga, butun jamoaning

bayram qilishiga imkon yaratgan¹. Ovchilar bunday o'yinlar yordamida, kun bo'yi ov qilib, charchab qaytgach, kechqururlari o'z a'zoyi-badanlariga dam berish, bugungi taassurotlarni, kayfiyat va tuyg'ularni, ovdan mamnunliklarini, to'qchilikni, sho'hliklarini ifodalashgan. Keyinchalik bu jarayonlar, ya'ni har muvaffaqiyatli ovdan keyin o'yinlar ijro etish an'ana tusini olgan².

Mashhur qomusiy olim Mahmud Qoshg'ariyning «Devon-u lug'atit turk» asarida ov haqidagi qadimiy qo'shiq va termalarni uchratamiz. Devon sahifalarida ovchilik bilan bog'liq bo'lgan qo'shiqlar o'ziga xos o'rin olgan. Ularda ov qilishning dastlabki namunalari: it va qush yordamida, o'q-yoy bilan ov qilish tajribalari madh etilgan:

*Ov qushlarini ushlab,
Tulki, to'ng'iz tishlatib,
Itlarimiz ishlatib,
Hunar bilan gerdaydik.*

Mamlakatimiz hududlaridagi eng qadimgi davrlar haqida ko'plab ilmiy-tadqiqot ishlari olib borilgan bo'lib, ularning natijalari xalq o'yinlarining paydo bo'lish tarixi haqida ham ayrim xulosalar chiqarish imkonini beradi.

1. Ilk paleolit davri. Bundan taxminan 800 ming yil ilgari boshlanib, 100 ming yil avval tugagan. Bungacha iliq iqlim bo'lib, odamlar yer yuzining katta hududlariga tarqalgan

Bundan 140–150 ming yil avval (o'rta paleolit) — Muste davrida atrof-muhitni muzlik qoplay boshladi. Shunda odamlar yashash uchun tabiat bilan kurash boshladilar. Toshlardan qurollar yasash takomillashdi, yirik hayvonlar va baliq ovlash odamlarning kundalik ehtiyojiga aylandi. O't chiqarish vositalari kashf qilinib, yashash uchun g'or, yerto'la va boshqa turli xil boshpanalardan foydalana boshlandi. Mehnat qurollarining yangi turlari — qirg'ich, pichoq kabilar paydo bo'ldi. O'tkazilgan ilmiy-tadqiqot natijalari ko'rsatadiki, mamlakatimiz hududlarida odamlar ilk davrlarda

¹ Жигульский К. Праздник и культура. — М., 1995, с.33.

² М. Рахмонов. O'zbek teatri qadimiy zamonlardan XVII asrga qadar. — Т., 1975. 27 b.

hayvonlar va baliqlarni ov qilish uchun turli qurollardan foydalalanishgan. O'ljani poylash va qo'lga kiritish uchun turli xil murakkab harakatlarni (yugurish, sakrash, uloqtirish va h.k.) bajarishga to'g'ri kelgan. Bolalar ham ana shunday jarayonlarda faol qatnashganlar, hayotiy amaliy ko'nikma va malakalarni shu harakatlar asosida mustahkamlashgan. Natijada, xalq o'yinlarining unsurlari (yurish, yugurish, uloqtirish va boshqalar) vujudga kelgan.

2. Urug'chilik jamiyati. Hammaga ma'lumki, nayzani ushlash tartiblari. u bilan nishonni aniq mo'ljalga olish va uzoqqa uloqtirish unchalik qulay va oson emasdi. Undan tashqari, nayzani uloqtirish uchun yetarli darajada kuch, chaqqonlik, tezkorlik, chamalash, o'ljani aniq ko'zlay bilish va boshqa sifatlar ham zarur bo'lardi. Bundan ko'rinib turibdiki, natijaga erishish uchun maxsus tayyorgarlik mashqlari yoki harakatlarga o'rgatish zaruriyati paydo bo'lgan. Hayvonlarni birgalashib haydash, tutish yoki belgilangan joylardan (choh, o'ra, jarlik va h.k.) haydab o'tkazish, ba'zan, kezi kelganda, ularni quvib yetish osonlik bilan kechmagandi. Bularning hammasi uchun tayyorgarlik ishlari olib borilardi. Bu davrda jamoani boshqarish o'rmini Matriarxat — Ona urug'i yetakchilik qilgan jamiyat egallagan edi. Tabiiy ravishda jinslar o'rtasida mehnat taqsimoti kelib chiqqan. Ayollar tirikchilik uchun kerak bo'lgan noz-ne'matlarni saqlash, ovqat tayyorlash, oilani zarur yoqilg'i bilan ta'minlash, bolani parvarishlash va tarbiyaviy ishlarda faollik qilishgan. Erkaklar esa, asosan, ovchilik bilan shug'ullanganlar, mehnat qurollarini yasaganlar.

Urug'chilik jamoalarining paydo bo'lishi va taraqqiy etishi bilan asta-sekin madaniyat sohasida ham o'zgarishlar sodir bo'ldi. Jamoa yig'inlarida qo'shiqlar, o'yinlar va raqslar, xalq o'yinlari ijro etila boshlandi. Bevosita mehnat bilan bog'liq bo'lgan ko'pgina musobaqa o'yinlari mustaqil tarbiyaviy ahamiyat kasb etib, ulardan urug' jamoasining turli yoshdagi guruhlarini foydalana boshlaydi. Jismoniy mashqlarning musobaqa o'yinlari shaklida vujudga kelishi ibtidoiy jamiyat kishisini tarbiyalashda tubdan o'zgarish yasadi. Xalq o'yinlarining dastlabki namunalari insoniyatning ongi, tafakkuri, rivoji bilan bog'liq bo'lgan. Ularning paydo bo'lishida o'sha davr shart-sharoitlari, odamlarning ov va turmush tajribalari,

dunyoqarashi, urf-odat va marosimlari alohida ahamiyatga molik bo'lgan. Avvalo, oddiy og'zaki ijodning dastlabki namunalari paydo bo'lgan. Ular nihoyatda oddiy bo'lib, turli xildagi undov-xitoblar va voqealar bayonidan iborat bo'lgan. Ov jarayoni hamda tafakkurning rivojlanishi voqea va hodisalar talqinida oddiy bayondan obrazli tasvirlashga olib keldi. Eng qadimiy xalq o'yinlari namunalari yozuv yuzaga kelmasdan ancha ilgari paydo bo'lgan. Ilk xalq o'yinlari asl holda, to'laligicha bizga yetib kelmagan. Har bir o'yin turli xil ijtimoiy-iqtisodiy, siyosiy bosqichlarni bosib o'tganligi sababli, ularning shakl va mazmunida yangi-yangi usul va ko'rinishlar yuzaga kelgan hamda jamiyat manfaati yo'lida xizmat qilgan. Binobarin, xalq og'zaki ijodiyoti o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lgan so'z san'ati bo'lib, uning barcha namunalari jonli ijro jarayonlaridagina yashaydi, shu sababdan ayrim o'yinlarda so'z yetakchi bo'lsa, boshqalarida o'yinning ayrim unsurlari ustun turadi. O'yinlarda dovyuraklik, mardlik, jasorat, dadil harakat to'la ifodalanadi. Darhaqiqat, o'yinlarning paydo bo'lishida mehnat hal qiluvchi o'rin tutgan, odamlar yerda tez harakat qilishni orzu qilib, otga minishni o'rganganlar. daryo oqimidan ham tez suzish istagi paydo bo'lib, bu esa, eshkak va yelkanni kashf qilishga olib keldi; uzoqdan turib dushman va hayvonni daf qilishga intilish esa palahmon va kamonning yuzaga kelishiga sababchi bo'ldi. Ana shu tariqa mehnat jismoniy mashqlar va o'yinlarning yuzaga kelishini, ijtimoiy taraqqiyot tufayli mehnatning turli tarmoqlarga bo'linishi esa, o'z navbatida, turli o'yinlarning kelib chiqishiga sabab bo'ladi. Jamiyat taraqqiyoti o'zgargan sari, tabaqalanish vujudga kelib, xalq tushunchasining mohiyati ham o'zgardi, xalq ikki toifaga — xo'jayinlar va ularga mutelikka mahkum qilingan qullarga bo'lindi. Ijtimoiy-siyosiy munosabatlarning takomillashuvi, xalq estetik tafakkurining o'sishi va jismoniy mashqlarning mukammallashishi jarayonida, davrlar o'tishi bilan chavandozlik, qilichbozlik, nayzabozlik kabi alohida mashq turlari bo'yicha o'z mahoratlarini namoyish qila oladigan insonlar namoyon bo'la boshladi. O'yinda an'anaviylik o'ziga xos xususiyatlardan bo'lib, uning g'oyaviy-estetik mohiyatini belgilaydi. An'anaviylik xalq ijodining u yoki bu o'yin matnini og'izdan og'izga o'tish

jarayonida nisbatan barqarorligini anglatib qolmaydi, balki o'sha jarayonda dastlabki ijrochisiga xos xususiyatlarni, shakli, vositalar va metodlari o'zgarmagan holda saqlab qolganini ham anglatadi. An'ana — jamoa ijodkorligining mahsuli, shu bilan birga, o'yinlarni jamoa holda o'ynashni saqlab qolishning ham o'ziga xos shakli hisoblanadi. An'anaviylik ham o'zining ijtimoiy-tarixiy manbalariga ega. Chunonchi, o'yinning ilk namunalari ibtidoiy jamiyatda yaratilgan, ularda o'sha zamon kishilarining urf-odatlar va hayotga qarashlari aks etgan. Bu hol o'yinlarning shakli, syujeti, obrazlari va mavzularining muayyan barqarorlik kasb etishini ta'minlagan. Xalqning asrlar davomida shakllangan badiiy zavqi, estetik didi bor ekan, o'yin hamisha shu xalqona estetik tamoyilga amal qilib yashaydi. Bu o'yin uchun obyektiv qonuniyat. Ijtimoiy tafakkur taraqqiyoti xalq e'tiqodida yasashgan tub burilishlar asosida yangi o'yinlar vujudga keldi, ayrim o'yinlar e'tibordan qolib, unutilib ketdi. Shuningdek, an'anaviy o'yinlarda mavzular o'zgardi, yangi voqelik mazmuniga mos timsollar va qarashlar evaziga boyidi. Ayrim o'yinlar turkumida jiddiy o'zgarishlar sodir bo'ldi. Jumladan, keyingi davrlarda yaratilgan o'yinlarda garchi an'anaviy xalq o'yinlariga xos epchillikka, tayyor qoliplarga, mavzularga asosiy urg'u berilsa-da, biroq bular endi an'anaviy xalq o'yinlaridagidek g'ayri tabiiylik asosida emas, balki hayotiylikka, obyektivlikka asoslangan holda ifodalanadigan bo'ldi. An'anaviy xalq o'yinlarining ideal qahramonlari g'ayri tabiiy kuchlar madadkorligida harakat qilib, g'alaba qozonsa, yangi, zamonaviy o'yinlarning qahramonlari mavjud tarixiy shaxslar bo'lib, ular hozirgi voqelikka suyanib harakat qiladi va ko'zlangan maqsadga erishadi.

Variantlilikning muhim bir xususiyati versiyalarda mavjud bo'lishdir. Binobarin, versiya mohiyatan birmuncha keng hodisa bo'lib, u o'yinda ilgari surilgan g'oyaviy konsepsiya, shuningdek, o'yinning kompozitsiyasi va vositalari jihatidan bir-biridan keskin farq qiluvchi xalq milliy o'yinining bir syujet va bir yo'nalishdagi namunalaridan iborat. Chunonchi, «Dog'lash», «Oqsuyak», «Muzlatamiz» va boshqa o'yinlarning o'zbek, qozoq, qirg'iz hamda boshqa xalqlarga mansublari mavjud. Ma'lumki, bir o'yinning bir xalqning o'zida bir necha versiyasi bo'lishi mumkin. Masalan,

«Oq suyak», «Quloq cho'zma» va boshqa o'yinlar o'zbek xalqi orasida bir necha versiyada tarqalgan. Shunday qilib, variantlilik o'yinning xalqchilligini, ommabopligini hamda o'yinlarda kechayotgan o'zgarishlarning sabablarini aniqlashga, xalq o'yinlari ijodiyotida kechgan va kechayotgan jarayonlar asosida yotuvchi qonuniyatlarni ochish uchun boy manba bo'ladi. Chunonchi, xalq o'yinlarining eng qadimiy namunalari ba'zi tarixiy yodgorliklar, arxeologik qazilmalar, ilmiy asarlar va badiiy adabiyotlar orqaligina bizgacha yetib kelgan. Xalq jismoniy madaniyatining asosiy ko'rinishlari azaliy o'yinlar, jangnomalar, afsona va rivoyatlar, qahramonlik dostonlari, sanoqlar, raqslar va musiqalarda o'zining ifodasini topgan. Ajdodlarimiz qoldirgan moddiy va ma'naviy meros xalq o'yinlarining paydo bo'lish tarixi haqida shohidlik beradi. Xalq o'yinlarining paydo bo'lish tarixi jamiyat taraqqiyotining ilk bosqichlari bo'lgan uzoq moziyga borib taqaladi. Tarixiy, arxeologik va etnografik manbalarda ham xalq o'yinlarining kelib chiqishi hamda rivojlanishiga doir qiziqarli ma'lumotlarni uchratamiz. Mahmud Qoshg'ariyning «Devon-u lug'atit turk», Abu Ali ibn Sinoning «Tib qonunlari», Kaykovusning «Qobusnoma», Umar Xayyomning «Navro'znoma», Yusuf xos Hojibning «Qutadg'u bilig'», Husayn Voiz Koshifiyning «Futuvvatnomayi Sultoniy yoxud Javonmardlik tariqati», Alisher Navoiyning «Xamsa», «Lison-ut tayr», «Mahbub-ul qulub», Zayniddin Vosifiyning «Nodir voqealar», Amir Temurning «Temur tuzuklari», «Temurnoma», Zahiriddin Boburning «Boburnoma» va boshqalar, shuningdek, Oybekning «Navoiy» tarixiy romani, «Bolalik» qissasi, Pirimqul Qodirovning «Yulduzli tunlar», Mirmuhsinning «Temur Malik», Raddiy Fishning «Jaloliddin Rumiy» va shu kabi tarixiy-ilmiy-badiiy asarlarda xalq o'yinlarining paydo bo'lishi tarixi va rivoji to'g'risida qiziqarli ma'lumotlar berilgan.

Undan tashqari, xalq o'yinlarini izlash, tadqiq qilish va xalq orasida targ'ib qilishda shu sohaning olimlari T.S. Usmanxodjayev, F. Nasriddinov, G. Jahongirov, Abdurahim Abdurahmon Rahim o'g'li, M.M. Rahimov, X.A. Meliyevlar o'zlarining munosib ulushlarini qo'shganlar.

Xalq o'yinlari tasodifan paydo bo'lgan emas, qadimiy ajdodlarimiz ularni shu darajaga olib kelgunlaricha og'ir, mashaqqatli yo'lni bosib o'tganlar. Har bir davrda o'sib kelayotgan yosh avlodni jismonan barkamol qilib tarbiyalash tabiiy va ijtimoiy zaruriyat edi.

Demak, ajdodlarimizning ovchiligi asosida «ovchilik o'yinlari», chorvachilik asosida «ho'kiz, ot, ayiq, bo'ri, tulki va boshqa o'yinlari», dehqonchilik asosida — «mehnat o'yinlari» shakllandi. Paleolit davrining oxirlarida otish qurollari — nayza, keyinroq esa kamon, yoydan otish kashf etildi.

Grek tarixchisi Gerodot xorazmiylar bilan yonma-yon yashagan saklar qabilasidagi mohir merganlar haqida bunday deb yozgan: «Saklar dunyodagi merganlar orasida o'qni zoye ketkazmaydigan juda mohir merganlar sifatida shuhrat qozongan edi».

Rim yozuvchisi Kliment Aleksandriyskiy (eramizdan oldingi II asr) saklar qabilasining ayollari haqida bunday deb yozgan edi: «Sak ayollari ayyorlik bilan qochib keta turib, ot ustida xuddi erkaklarday orqaga burilib o'q uzar edilar».

Xalqimizning ajoyib dostoni bo'lgan «Alpomish» dostonida tiyrandozlik haqida so'z ketadi. Chunonchi, «Hakimbek yetti yoshga kirgan edi. Oltinbiy bobosidan qolgan o'n to'rt botmon birinchi bo'lgan parli yoyi bor edi. Ana shu yetti yashar bola — Hakimbek shul o'n to'rt botmon yoyni qo'liga ushlab ko'tarib tortdi, tortib qo'yib yubordi. Yoyning o'qi yashinday bo'lib ketdi. Asqar tog'ining katta cho'qqisini yulib o'tdi...» Dostonning asosiy qahramonlaridan biri bo'lgan Barchin erga tegish uchun to'rtta shart qo'ydi. Shartlarning ikkitasi o'q-yoy otish bilan bog'liq. Masalan, ikkinchi shart: ...yoy tortishsa, yoyi sinmay qolganga, men tegaman shul yoyandoz polvonga, — deydi.

Uchinchi shart:

*Ming qadamdan tanga pulni urganga,
Men tegaman shul qarchig'ay merganga.*

Mahmud Qoshg'ariyning «Devon-u lug'atit turk» asarida o'q-yoy bilan bog'liq bo'lgan «atim, atim er» — o'q otishga usta odam, «mergan» degan so'zlar uchraydi.

Zayniddin Vosifiyning hikoya qilishicha, «Navroʻz Ahmad kamondorlikda shu darajaga yetdiki, birorta pahlavon ham uningdek kamon tortolmasdi». Uning yoy oʻqi dushman koʻziga borib yetmay tinchimasdi; kamon tortgan vaqtida falak qavs chilla-xonasidan turib tahsinga ogʻiz ochardi. Oʻqi otilgan vaqtda burchaklardan «Ofarin» ovozi koʻtarilardi...

Zahiriddin Boburning ijodiy merosi «Boburnoma»da tiyrandozlikka doir voqealar berilgan: «...Oʻqni oʻrta chogʻliq otar edi, bisyor zarb mushtibor edi, aning mushtindin yiqilmagan y oʻqtur... Xasan Yaʼqubbek mardona kishi edi. Oʻqni yaxshi otar edi. . Yana bir Fariddin Husayn mirzo edi. Yoyni kuchluk tortib, oʻqi qirq botmon ekandur...»¹

«Yana Islim barlos edi... Oʻttuz-qirq botmon yoy kuch birla otib, taxtadin oʻtkazur edi. Qaboq maydonida maydon boshidan chopib, yoyni tushurib koʻrub, otib qaboqni urar edi. Yana zixgirn bir kari-bir yarim kari rishtaga bogʻlab, rishtaning yana bir uchini bir yigʻochga bogʻlab, evrulur edi. Evrulur holatda oʻqni otib, zixgurdin oʻtkarar edi. Mundoq gʻarib ishlari xeyli bor edi...»².

Bobur Mirzoning oʻzi ham chapdast tiyrandoz boʻlgan. Xalq yozuvchisi Pirimqul Qodirov «Yulduzli tunlar» romanida uning merganligini shunday tasvirlaydi: «Chorbogʻ ichida oʻn ikki yoshli Bobur Mirzo chavandozlik mashqlarini oʻtkazmoqda. U chorbogʻ chetidagi yalanglikdan boʻz otni choptirib chiqdi-yu, birdan jilovini qoʻyib yubordi. Kamonga chapdastlik bilan oʻq oʻrnatdi va chopib borayotgan ot ustidan nishonga otdi. Yoy oʻqi nishon yogʻochga «taq» etib urilgani baralla eshitildi»³.

Xolchayontepa va Bolaliktepadagi arxeologik qazilmalar paytida topilgan kamon oʻqlarining uchlari ajdodlarimizning azaldan tiyrandozlik bilan mashhur boʻlganliklariga dalildir.

¹ *Zayniddin Maxmud Vosifiy*. Badoyey-Vaqoye. — T., Adabiyot sanʼat nashriyoti, 1979. 69-b.

² *Zaxiriddin Muxammad Bobur*. «Boburnoma». — T., Yulduzcha, 1989, 10, 16, 150, 156-betlar.

³ *P. Qodirov. Saylanma*, 3 jildlik. 3-j. Yulduzli tunlar. Roman. — T., Adabiyot sanʼat nashriyoti, 1998. 28-6.

Xolchayontepadan topilgan ot va suvorilarning haykalchalari g'oyat katta ilmiy qimmatga ega. Xolchayon otlari yengil qurollangan suvorilar uchun mo'ljallangan bo'lib, suvorilar maxsus kiyimda yurishgan va o'q-yoy bilan qurollangan. Topilgan suvori haykalchalari shuni ko'rsatadiki, ular otda yelib borayotib, nishonga aniq urganlar.

Termiz yaqinidagi Ayritom, Xorazmdagi Tuproqqal'a va boshqa joylardan topilgan buyumlar, suyak, tosh, sopolga tushirilgan rasmlarda qadimgi madaniyat, kurash, chavandozlik, tiyrandozlik, ov jarayonlari aks ettirilgan.

Bu davrda yashagan xalqlar o'rtasida jangovarlikni oshirish, ov hududlarida osoyishtalikni ta'minlash va o'z vatanlarini himoya qilish, xalq farovonligini yuksaltirishga xizmat qiladigan diniy, madaniy marosimlar, rasm-rusumlar, to'ylar va xalq sayllaridagi kamondan o'q otish, qilichbozlik, qalqonbozlik, nayzabozlik, kurash, ot o'yinlari, sport turlari tantanali ravishda o'tkazilgan. Shuningdek, o'zbek xalq o'yinlari orasida chavandozlik sport turi muhim o'rin tutgan. O'rta Osiyo xalqlari o'rtasida chavandozlik bilan bog'liq bo'lgan o'yinlar va sport turlari musobaqa-bahslar doimiy ravishda o'tkazilib turgan, lekin ulardagi jismoniy mashqlarning asosiy yo'nalishi harbiy-amaliy tavsifga ega bo'lgan. Xalqimizni otsiz tasavvur qilish qiyin, shuningdek, ilk bolalik chog'idanoq ot minish bu yerda yashovchilar uchun odat tusiga kirgan.

Xalqimiz orasida ot bilan bog'liq «Ko'pkari-uloq», «Poyga», «Qiz quvmoq», «Ag'darish», «Ot ustida qilichbozlik», «Qovoq o'yini», «Chavgon» kabi xalq o'yinlari ko'plab o'tkazilgan.

Abulqosim Firdavsiy «Shohnoma» asarida «Uloq» so'zini ko'p ishlatgan. Al-Maqsudiy Qurbon hayiti haqida yozganda: «Bayram kuni jurjonliklar bilan bekrobodliklar o'rtasida tuya kallasini qo'lga kiritish uchun tortishuv bo'ladi», — deb qimmatli ma'lumot qoldirgan.

Mahmud Qoshg'ariy ham chavandozlik va tiyrandozlikka doir ko'plab misollar keltiradi: «o'q otishga usta odam — mergan», «ot poygasida va chavgon o'yinida maydon qirg'og'iga tortiladigan arqon», «chavgon o'yini maydonida chegarani belgilab chizilgan

chiziq», «chavandoz», «u otni chiviq bilan sekin urdi», «ot surdi», «ot terladi», «balandlatib otdi», «tegdi, tegib o'tib ketdi». «poyga», «ot poygasi», «u otda poyga qildi», «yo'rg'a ot», «odam o'qni kamonga to'g'riladi», «otlik otni qattiq choptirdi — yo'rtidi», «ot anjomlari: yugan, jabduq — egar ustiga qo'yiladigan yostiq yoki ko'rpacha».

Yozuvchi Oybek o'zining «Bolalik» qissasida xalq milliy sporti turlaridan bo'lgan «uloq o'yini»ni juda yaxshi bayon qiladi: «Uloq» xalqning qadimiy o'yini. Uni ilk bor ko'rgan Muso hang-mang bo'lib qoladi.

«...Qalin odamlar orasidan jonivor ot o'qday uchib ketdi. Bir ongina sarosimaga tushgan uloqchilar ko'pirgan, quturgan daryoday, duv etib orqadan quvib ketdi. Uloqchilar biridan biri uloqni olib qochadi, yana butun otliq duv quvadi...»

Surxondaryo hududida qadim-qadim zamonlarda ham xalq o'yinlarining muayyan tizimi mavjud bo'lgan. bu haqda shu yerda o'tkazilgan arxeologik va etnografik manbalar xabar beradi. Tarixdan ma'lumki, hisobsiz jang-u jadallar va yurishlarda ishtirok etuvchi baqtriya jangchilariga zo'r jismoniy tayyorgarlik, kuch, tezlik, chaqqonlik va chidamlilik juda ham zarur bo'lgan. Bunday jismoniy sifatlar ularda uzoq muddat davom etgan mashg'ulotlardan so'ng qaror topgan. Bu davrda ot sporti, kamondan otish, yugurish, sakrash, irg'itish, suvda suzish, ovchilik, shatranj, kurash va boshqa ko'pdan ko'p o'yin turlari yuksak darajada taraqqiy etgan. Surxondaryo viloyati hududida Nika ma'budasining paydo bo'lishi shundan guvohlik beradiki, demak bu yerda qadimgi yunon olimpiya o'yinlariga o'xshash sport musobaqalari o'tkazilgan¹.

Taniqli qadimshunos olim G.A. Pugachenkova shaxmat tarixi haqida shunday yozadi: «...fil suyagidan yasalgan, balandligi 2,2 va 2,0 santimetr bo'lgan ikkita shaxmat donasining topilishi katta kashfiyotdir. Ulardan biri fil, ikkinchisi esa ho'kiz timsolidir. Ularni eramizdan oldingi I—II asrga, ya'ni Kushon imperiyasi davriga mansub deyish mumkin. Dalvarzintepadan topilgan shaxmat

¹ J. Toshpulatov. Surxondaryoda jismoniy tarbiya va sport. Termiz, 1991. 9-b.

donachalari shaturang o'yinining shatranj shakliga oid bo'lishi kerak...».¹

Yusuf xos Hojib begona davlatga boradigan elchining o'ziga xos bo'lgan fazilatlari: bilimdonlik, chechanlik va tadbirkorligidir, — deydi: «Shaxmat va nard o'yinlari elchining fazilatini shu darajada aks ettirishi lozimki, toki xariflari undan ustun bo'lmasin. Chavgon o'yiniga mohir, yoy tortishga qodir, qushchilik, ovchilik sirlaridan xabardor bo'lish ham elchi fazilatlarini oshiradi»².

Erkin Vohidovning «Buyuk hayot tongi» dostonida shaxmat musobaqasi tasviri orqali qahramonlarning ruhiy holati ochib berilgan.

Unda «kisht», «rux», «shohga hujum» kabi milliy sport atamalari qahramonlarning hayotga munosabatlarini ham belgilab ko'rsatgan, ya'ni chiroyli so'z o'yinlari hosil qilingan. Har bir xalq millat va elat o'zining milliy, ma'naviy va madaniy merosini asrlar osha avaylab-asrab kelmoqda, shu asnoda xalqimizning qadimiy va navqiron milliy kurashi bunga dalil bo'la oladi.

Shuni e'tirof etish kerakki, milliy kurashimiz tarixi insoniyat taraqqiyotining uzoq o'tmishidan boshlanadi. Teshiktosh, Ayritom. Kuchuktepa, Dalvarzintepa, Afrosiyob va shunga o'xshash yirik arxeologik qazilma topildiqlari ichida sopol, chinni idishlar, devorga solingan suratlarda qadimgi kurashchilarning bellashuvlari aks ettirilgan. Bu bilan qadimgi ajdodlarimiz xo'jalikni boshqarish, qiyinchiliklarga barham berish, dushmanlarga qarshi mardonavor kurashish va ularning ustidan muvaffaqiyatli g'alaba qozonish bilangina emas, balki yosh avlodni hayotga sog'lom, baquvvat, jasur, epchil, kuchli, chidamli qilib tayyorlash hamda tarbiyalashga alohida e'tibor berganlar.

Ajdodlarimiz qoldirgan qadimiy qo'lyozmalar, dostonlar, ertaklar, rivoyatlar, topishmoqlar va qo'shiqlarda kurash haqidagi ko'plab atamalar uchraydi. Mahmud Qoshg'ariy milliy kurashimizning qoidalari, usullari haqida qator misollar keltiradi, masalan, «olishish, tortishish», «kurashdi», «kurash tushdi», «yengildi»,

¹ Пугаченкова Г.А., Тургунов Б.А. Древняя Бактрия. Исследования Далварзин Тепе. М., Наука, 1972. с. 37

² *Yusuf xos Hojib*. Qutadg'u bilig. — T., Yulduzcha, 1990. 59 b.

«tepdi», «u uni chalib yiqitdi», «yutdi», «ular ikkovi bir-birlari bilan bo'yin qayirishda bahslashdilar». «yengilmas, kurashchi, botir», «kurashchi, belbog', kamar», «qaytardi», «ko'tardi», «qayirdi», «tepishdi», «silkishdi», «sakrashdi», «u uning oyog'ini kurashda chaldi, qayirdi» va hokazolar.

Tibbiyot olamining sultoni, mashhur hakim Abu Ali ibn Sino «Tib qonunlari» kitobida kurashning ikki turini tavsiflab, ularning mohiyati va qo'llanish qoidalarini mufassal yozib qoldirgan. Uning ta'rificha, kurashning bir turida belidan ushlashga ruxsat berilib, oyoq ishlatmasdan kurashish bo'lsa, ikkinchisi esa qaysi joyidan ushlagan bo'lsa, shuni mahkam tutish va oyoqlar yordamida harakat qilishdir. Ammo kurashning ikkala turida ham qo'llar bilan oyoqdan olish qat'iyan man qilingan.

Hozirgi paytda bu xil musobaqalarni o'zbeklar kurash, tojiklar gushtingari, turkmanlar guresh, qozoq va qirg'izlar kures deb ataydilar. Navoiy, Bobur, Vosifiy davrlarida kushtigir iboralari bilan bir vaqtda «kurash» so'zi ham faol qo'llangan. Shuningdek, miyongir, miyongirlik (kurash, kurashish, olishish) va buqa (kurashchi, polvon) so'zlari ham o'z davrining mahsuli hisoblangan. «XVI asr Xorazm yodnomalari»da bir pahlavon uch yuz oltmish turli kurash ilmini bilur, deyiladi.

Xalqimizning sevimli dostoni «Alpomish»da kurash ko'p va manzaralar orqali tasvirlangan, shunday holatlardan biri Barchinoyning to'rtinchi sharti alplarni kurashda yengish shartini bajarayotgan Alpomishga qarata Barchin shunday deydi:

*Yiqolmasang bizga bergin navbatni,
Juda keldi Barchin urning g'ayrati,
Ushlaganda ko'kka otmay ne bo'pti?
Yiqolmasang, tura, navbat tilayin!*

Xusayn Voiz Koshifiy ham kurashning ikki turi haqida to'xtaladi: «...ikkini xil turi bor, deb aytgil, birinchisi — qabz, ya'ni bilak ushlash, ikkinchisi — istiror, ya'ni ixtiyorsiz holda olishish. Agar bularning har biri qaysi yurtlarda qo'llanadi, deb so'rasalar, aytgil, qo'l ushlab kurash tushish (qabz usuli) Xuroson va Iroq aholisiga xos, uni shahriyor ham deb ataydilar. Istiror usulida

kurash tushish (erkin kurash) Gilon, Shirvon va Ozarbayjonning ba'zi joylarida tarqalgan va uni daylamor ham deydilar». U kurash tushish san'at ekanligini e'tirof etib «...kurash tushish san'atning ilmiki, bu ilmning mashhur usullari juda ko'p, ular uch yuz tugun va bandler (usul va tadbirlardan iboratdir va ularning har biri tag'in bir necha usulga ajraladi. Yana ushbu usullarni daf etish (ya'ni, qarshi usullar) yo'llari ham bor. Agar bularning barchasi yig'ilsa, bir ming sakkiz yuz usul kelib chiqadi...»¹.

Respublikamiz pahlavonlari azaldan qo'shni davlat pahlavonlari bilan bellashib, xalqimizning sharafiga himoya qilganlar.

«Bundan ancha ilgari, 1895-yili mashhur nemis polvoni Rippel Toshkentga kelib, sirkda o'z kuchi, mahorati bilan hamma tomoshabinlarni qoyil qoldirgan. Og'irligi sakkiz yarim pud (136 kg) bo'lgan cho'yanni ikki qo'li bilan, 16 pudli cho'yanni kifti bilan ko'tarib, tomosha ko'rsatgan edi.

O'sha vaqtlari Toshkentning Beshyog'och daha, Chaqar mahallasida yashagan Ahmad polvon Tolibboy o'g'lining O'rta Osiyoda kurashib, yiqitmagan polvoni qolmagan edi. Mehmon Ahmad polvonning dovrug'ini eshitib qolib, u bilan kurashmoqqa jazm qilibdi... O'sha kuni, ya'ni 1895-yil 25-iyunda sirkka odam sig'may ketgan ekan. 28 yoshli Ahmad polvon egnida oq yaxtak, beliga belbog' bog'lab o'rta chiqadi... Bir ozdan so'ng ichkaridan mushaklarini o'ynatib, savlat to'kib, Rippel chiqib keladi. Uning belida tasma belbog' yarqirab turardi.

Ikki zabardast polvon o'rtada bel tutib aylana boshlaydi. Tomoshabinlarning dami ichida, yuragini hovuchlab, jim bo'lib qolishgan. Sirkda shunday sukunat hukm surardiki, pashsha uchsa bilinardi. Faqat onda-sonda polvonlarning «ih-ih» deb qo'ygan tovushlari eshilib qolar edi. Oradan bir necha daqiqa o'tar-o'tmas Ahmad polvonning «Yorab» degan nidosi eshilib qoladi. Shu dam yer larzaga kelib ketgandek bo'lib tuyuladi. Qarsak ustiga qarsak, Rippel yerda uzala tushib yotardi»².

¹ *Husayn Voiz Koshifiy. Futuvvatnomayi sultoniy yoxud javonmardlik tariqati.* — T., A. Qodiriy nomidagi «Xalq merosi» nashriyoti, 1994. 84-b.

² *H.X. Asuzor. «Belbog'li Turkiston kurashi».* — T., O'qituvchi, 1998, 7–8 betlar.

1.2. Sharq allomalari xalq o'yinlari haqida

O'zbek xalq o'yinlarining paydo bo'lishi va taraqqiyotini o'rganishda sharqning buyuk mutafakkirlari Abu Ali ibn Sino, Mahmud Qoshg'ariy, Kaykovus, Umar Xayyom, Amir Temur, Alisher Navoiy, Husayn Voiz Koshifiy, Zayniddin Mahmud Vosifiy va boshqa tabarruk zotlar qoldirgan moddiy va ma'naviy meroslarni tadqiq qilish, ularni jismoniy, madaniy nazariyasi hamda amaliyotga tatbiq etish o'z yechimini kutayotgan dolzarb muammodir.

Ushbu bobda taniqli allomalarimizning kelgusi avlodlar uchun fan va madaniyat sohasida ibrat bo'ladigan ma'rifiy saboqlari haqida muxtasar hikoya qilamiz.

MAHMUD QOSHG'ARIY

Ma'lumki, har bir xalqning ulug' farzandlari o'z xalqining urf-odatlarini, yashash tamoyillarini, tarixini puxta o'rganib, kelajak istiqbollarini ham ko'ra bilganlar.

O'zbek xalq o'yinlari tarixida birinchi marta milliy o'yin namunalarining bayon etilishi, ularning ta'rifi-tavsifi qomusiy allomalardan biri Mahmud Qoshg'ariy qalamiga mansubdir. U bundan 1000 yil burun, 6 yil mobaynida Turkistondan Termizgacha, Xazar va Orol sohillaridan Tangritog' etaklarigacha bo'lgan hududda yashagan turkman, o'g'iz, chigil, yag'mo, qirg'iz va boshqa turkiyzabon xalqlarning tarixi, o'lkalar jug'rofiyasi, urug', qabila, elatlarning til xususiyatlari, yozma va og'zaki adabiyoti, ko'chmanchi tuyakashlar, yilqichilar, cho'ponlar, o'troq dehqonlar, bog'bon va kosiblarning tirikchilik usullari, so'z talaffuzlari va turli so'z atamalarini teran o'rganib, «Devon-u lug'atit turk», ya'ni «Turkiy so'zlar devoni»ni tuzib chiqdi. O'z xalqi, vatanini sevgan, uning tili va madaniy-ma'naviy boyliklarini qadrlagan Mahmud Qoshg'ariy turli qabila-urug'larning bayramlari, tantanalari, urf-odatlari, rasm-rusumlari, kundalik mashg'ulotlari, qo'shiq va o'yinlari, diniy e'tiqodlari bilan astoydil qiziqib, bu benazir qadriyatlarning barchasini kelajak avlodlarga qimmatli meros sifatida yozib qoldirdi.

Devonda 150 ga yaqin xalq o'yinlari tilga olinib, shulardan 20 taga yaqin o'yin turiga batafsil ta'rif berilgan. Olim kattalar va bolalarning yosh jihatlariga nisbatan mos bo'lgan o'yin turlariga alohida to'xtalib, musobaqa turlarini bayon qiladi. U o'yinlarni diqqat bilan o'rganib, ham jismoniy, ham aqliy mashg'ulotlarga ajratgan. Shundan bilsa bo'ladiki, hozirgi zamonaviy sport o'yinlarining juda ko'pchiligi o'sha davrlardayoq, ya'ni XI asrda ham mavjud bo'lgan ekan.

Hozirgi paytda biz «Sport musobaqalari» deb ishlatib yurgan ibora Mahmud Qoshg'ariy devonida «bahs» atamasi bilan berilgan. Bunday «bahs»larning turlari ko'p bo'lganligi ham bayon qilingan. Masalan, merganlikda bahs qilmoq, o'q-yoy otib, qush va hayvonlarni ovlamoq, shuningdek, arqon, taxtali sopqonlarda tosh otmoq, balandga ilib qo'yilgan qovoqni mo'ljalga olib otmoq bahsi. Bu «Oltin qovoq» o'yini deb atalgan. Devonda bunday bahslarning qoida va shartlari, usullari, g'oliblarga beriladigan sovrinlar, zaruriy asbob-anjomlar, maxsus atamalar batafsil bayon etilgan.

Ma'lumki, chavgon — O'rta Osiyo xalqlarining juda qadimgi hamda sevimli ot sporti o'yinlaridan biri hisoblanadi.

Chim ustida xokkey o'yini qadimda yigitlar ot ustida uzun, uchi egri, yapaloq «klushka» bilan o'ynalgan o'yinning hozirgi ko'rinishidir. Mahmud Qoshg'ariy chavgon o'yinining o'ziga xos qoidalari, maydonning o'lchami va chegarasi ta'rifi, darvozalar, koptokning o'lchami, katta-kichikligi, nimadan tayyorlanishi va boshqa xususiyatlarini to'liq bayon qilib beradi. Shuning o'zi ham, chavgon o'yini yigitlarning balog'at yoshiga yetib, otda yurganda o'zini bemalol his qilib, tuta bilish, uning ustida chaqqonlik va bilak kuchi bilan xilma-xil harakatlar qilishga tayyorlaydigan milliy sport turi ekanligini ko'rsatib turibdi. Ayniqsa, chavgon o'yini el-yurt mudofaasida zaruriy jismoniy mashqlardan biri bo'lganligi uchun ham, o'yin g'olibiga beriladigan sovrinlarning darajasiga alohida to'xtalib o'tadi. Shuningdek, devonda o'sha davrda otda poyga chopish, quvlashish, tez yo'rtib yurish, tog'ga chiqish, pastlikka tushish kabi «bahs»lar bayoni ham keltirilgan.

Suvda o'tkaziladigan musobaqalar ham alohida diqqatga sazovordir. Suv mashqlaridan biri bo'lgan g'ovvoslik juda qadimiy

kasblardan biri bo'lib, devonda suv bahslarining ikki turi uchraydi: birinchisi — suvda cho'milish, sho'ng'ish, suvdan suzib o'tish, suv kechish, suvda quvlashmoq, suvga biron narsani, masalan, suvda cho'kmaydigan yog'och, biror ashyoni tashlamoq; ikkinchisi — ermak, ko'ngil ochish mashg'ulotlari ma'nosidagi o'yinlardir. Bular: suv yoki sut simirmoq, suv ustida yalpoq toshni kim o'zarga otmoq, ya'ni bahslashmoq. Hozirgi paytda bolalar buni «qaymoq» o'yini deb o'ynashadi. O'yinda toshning suvga necha marta tegib sakrab «qaymoq» hosil qilishini e'tiborga olinadi va kim ko'p «qaymoq» hosil qilsa, o'sha g'olib sanaladi.

Devonda bolalar o'yinlarining turi ko'p uchraydi. Ularning ba'zilar yo'l-yo'lakay sanab o'tilgan bo'lsa, ba'zi-bir o'yinlar tafsiloti bilan keltirilgan. Masalan: bolalarning qorong'ida kelib «kurgon» olishlari — «Ko'ragumi» deyilsa, bir to'daning ikkinchi to'dani chaqqonlik bilan asir olishlari «Bandol» deb atalgan. Shuningdek, «Jangli-mangli» degan o'yin turi ham bor. Oshiq o'yini, to'p o'yini, cho'pon bolalar o'yinlari, chillak o'yinlari, qizlarning arg'imchoq o'yinlari ham birma-bir sanab o'tilgan.

O'sha davrdagi ko'pgina o'yinlar bolalarning hozirgi davrdagi o'yinlarini eslatadi. Masalan, «O'tish-o'tish» deb atalgan o'yin «Kesak kuydi», «Darra soldi», «Musht ketdi» o'yinlariga o'xshab ketadi.

Amudaryo va Sirdaryo sohillarida. Orol etaklarida, shuningdek, yaqin joylardagi soylar, anhorlar, hovuzlar va ko'l bo'ylarida bolalarning «Muguz-muguz» nomli qadimiy o'yini o'ynalgan.

Devonda «Oqsuyak» o'yini misol tariqasida keltiriladi. Alisher Navoiy ham o'zining «Mahbub ul-qulub» asarida «Oqsuyak» o'yinining ta'rifini beradi. Mahmud Qoshg'ariy devoni XI asrda bitilgan bo'lsa, Alisher Navoiyning «Mahbub ul-qulub» asari XV asrda yozilgan. Hozirgi paytda ham bolalar «Oqsuyak» o'yinini xuddi o'sha qoida asosida o'ynaydilar.

«Oqsuyak» o'yini nafaqat O'rta Osiyoda, balki yer kurrasining ko'p joylarida keng tarqalgan. Bu o'yinni Yevropaning Skandinaviya mamlakatlari xalqlari etnografiyasiga oid adabiyotlarda o'qish mumkin. Hattoki, ushbu o'yin Avstraliyada ham uchraydi. Aslida,

xalq o'yinlari hech qachon chegara bilmaydi. Aksincha, o'yinlar xalqlar, elatlar orasidagi o'zaro do'stlik, qon-qardoshlik rishtalarini mustahkamlash uchun xizmat qiladi.

ABU ALI IBN SINO

Jamiyatimizda ma'naviy poklanish va sog'lom axloqiy muhitni shakllantirish uchun uzoq o'tmishimizni o'rganish, unut bo'layotgan bebaho merosimizni tiklash, ana shu tarixni yaratgan buyuk mutafakkirlarning ijodiy xazinasiga murojaat qilishimizga to'g'ri keladi. Ana shunday allomalardan biri — Abu Ali ibn Sino o'z davrining yetuk olimi sifatida mavjud fanlarning deyarli barchasi bilan to'liq shug'ullangan va ularga oid asarlar yaratgan qomusiy olimdir. Jahon ma'naviyat beshigini tebratgan Ibn Sino nafaqat mashhur shifokor, faylasuf, shoirgina bo'lib qolmasdan, balki xalq o'yinlariga doir g'oyatda rang-barang nodir meros qoldirgan. Alloma xalq o'yinlari haqida fikr yuritarkan, u bu borada zamondoshlaridan farq qilib, har bir masalani keng, chuqur mushohada qiladi va muammolarni kuchli mantiq, hayotiy omillar zaminida, zukko aqli yordamida yechib beradi. Aynan shuning uchun uning ma'naviy durdonalari oradan qancha-qancha yillar o'tsa ham, insoniyatga abadul-abad xizmat qiladi. Insonning ma'naviy yetuk, jismonan barkamol bo'lishi yo'lida butun umrini baxsh etgan olim o'z asarlarida xalq o'yinlarining, ayniqsa, badantarbiyaning kishi uchun naqadar katta ahamiyatga ega ekanligini ham nazariy, ham amaliy jihatdan isbotlab berdi.

Uning serqirra ijodiy faoliyatidagi ilmiy-nazariy va amaliy tavsiflari, ko'rsatmalari hamda maslahatlari ta'lim-tarbiya jarayonidagi pedagogik yo'nalishlarni aniqlashda, xalq o'yinlariga oid fikrlarini umumlashtirishda va ularni amaliyotga joriy qilishda nihoyatda qo'l keladi.

Ibn Sino inson organizmini sog'lomlashtirish va kasallikni davolash nuqtayi nazaridan qarab, xalq o'yinlaridan biri bo'lgan badantarbiyani beshta asosiy qismga ajratadi, jumladan: 1. Tez harakatlar. 2. Nozik va yengil harakatlar. 3. Kuehliroq harakatlar. 4. O'ta kuchli harakatlar. 5. Gavda uchun maxsus harakatlar.

U badantarbiyaning tez harakatlar turiga quyidagilarni kiritadi, ular, asosan, milliy xalq o'yinlari yoki ularning ayrim unsurlarini ifodalaydi, masalan:

- o'zaro tortishish;
- musht bilan turtishish;
- yoydan o'q otish;
- tez yurish;
- nayza otish;
- yuqoridagi bir narsaga irg'ib osilish;
- bir oyoqda sakrash;
- qilichbozlik;
- nayzabozlik;
- otda yurish;
- ikki qo'lni silkitish, bu vaqtda odam oyoq uchida turib, qo'llarini oldinga va orqaga cho'zib, tez harakat qiladi.

Olim o'yin turlari va unsurlarini shunchaki sanab o'tmasdan, balki xalq donishmandligi asosida o'zining kuchli bilimi bilan ularni boyitdi, inson kamoloti uchun qaysi tarzda foydali ekanligini tushuntiradi¹.

Ulug' hakim turli kasalliklarga chalingan bemorlarni turli o'yinlar vositasi bilan davolashga alohida e'tibor bergan. U isitmadan holsizlangan, ko'krak va qorin to'sig'i kasalligidan zaiflashgan kishilarga, asab tizimining charchashidan kelib chiqqan parishonxotirlik, ishtaha bo'g'ilishi kabi kasalliklardan qiynalayotganlarga o'yinlarning quyidagi nozik va yengil turlarini tavsiya qiladi:

- arg'imchoqlarda uchish;
- belanchaklarda tik holda, o'tirib yoki yotib uchish;
- qayiq yoki kemalarda sayr qilish.

Kuchliroq o'yinlardan esa:

- ot va tuyaga minish;
- kajava va aravalarga tushish.

Xalq o'yinlarini kuchli turiga maydonda qilinadigan quyidagi harakatlarni kiritadi:

¹ «Tib qonuni», — T., 92-bet.

— kishi maydonning u chetidan bu chetiga tez harakat bilan borib, orqasi bilan qaytadi va har safar yurish masofasini maydonning o'rtasida turib qolganiga qadar kamaytira boradi;

— kishining o'z soyasi bilan olishishi:

— chapak chalish;

— sakrash;

— nayza uchi bilan sanchish;

— katta va kichik kurralar bilan chavgon o'yini;

— koptoklarni o'ynash;

— kurash;

— tosh ko'tarish;

— quvlashish;

— chopayotgan otini jilovidan tortib to'xtatish.

Xalq o'yinlarining ajoyib bilimdoni bo'lgan Ibn Sino xalqimizning milliy sport turi bo'lgan milliy kurashimiz (Buxorocha va Farg'onacha) kurash turi haqida ham yetarlicha ma'lumot qoldirgan.

«Kurashning turlari ham bir nechadir», — deydi u. Ulardan biri ikki kurashuvchining har biri o'z raqibining belbog'idan ushlab o'ziga tortadi, shu bilan birga, kurashuvchi o'z raqibidan qutulishning chorasini qiladi. Ikkinchisi esa uni qo'yib yubormaslikka harakat qiladi.

Boshqa turi: ikki kurashuvchidan biri ikkala qo'li bilan ikkinchisini mahkam quchoqlab o'ziga tortadi va yerga ag'daradi, bu vaqtda birinchi kurashuvchining o'ng qo'li ostidan o'tkazishi kerak, kurashuvchilar goh gavdalarini tiklab, goh egiladilar.

Kurash turlariga yana ko'krak bilan zarbani qaytarish, ikkinchi bor kishining bo'ynidan ushlab pastga egish, bir-birovining oyoqlarini o'z oyoqlari bilan chalkashtirib, chalib yoki oyoqlari bilan ikkinchisining oyoqlarida turib qilinadigan va polvonlar ishlatadigan harakatlar ham kiradi.

Badantarbiyaning birinchi turi «Gavda uchun maxsus harakatlar» hisoblanib. ularning har birida ma'lum darajada o'yin unsurlari mavjud, ya'ni: 1. Qo'l va oyoq harakatlari. 2. Ko'krak va nafas a'zolarining harakatlari. 3. Butun tanaga oid harakatlardir.

KAYKOVUS

Kaykovusning «Qobusnoma» asari XI asrda yaratilgan bo'lib, u xalq orasida nihoyatda mashhur bo'lgan ajoyib axloqiy asar hisoblanadi. «Qobusnoma» mo'jaz rivoyatlar, ixcham latifalar, kichik-kichik hikoyatlardan iboratdir.

«Qobusnoma»ning «Hunarning afzalligi va qadri baland, oliy tabiatli bo'lish haqida», «Mazax qilmoq, shatranj va nard o'ynamoq odobi bayoni zikrida», «Shikorga chiqmoq zikrida», «Chavgon o'ynamoq zikrida», «Chaxorpoy (ot) sotib olmoqning zikrida», «Farzand parvarish qilmoq zikrida» degan boblarida xalq o'yinlariga tegishli bo'lgan ma'lumotlar berilgan.

Kaykovus bilim o'rganmoq uchun mehnat qilish, badanni dangasalik, ishyoqmaslikdan qutqarish uchun harakat zarurligini uqtiradi. «...Hunar o'rganmoqda mehnat qilmoq, badanni yalqovlik, ya'ni bekorchilikdin qutqarmoq foydalidir, nedinkim, bekorchilik badanning fasod va bemorligiga sabab bo'lur. Agar badanga ranj berib, uni o'zingga qahr bilan mute qilmasang, martabali bo'la olmassan. Nedinkim, badan kohillikni va rohatni do'st tutgoni jihatidan ham o'z ixtiyori bila senga farmonbardor bo'lmas. Ul sabab bila kim, badanda asli harakat yo'qdur.

Ul harakatni farmon bilan qilur, o'z murodi bila qilmas va to sen buyurmaguncha badanning hech ishga rag'bati bo'lmas. Bas, ey farzand, badanni o'zingga mute qil va uni qahr bila itoatga buyurgil.

Har kishi o'z badanin o'ziga mute qilsa, o'zgalarning badanini ham mute qila olur, chunki har kishi o'z badanin o'ziga farmonbardor qilsa, fozil va hunar o'rganmoq bila ikki jahonning salomat va sharofatin hosil qilur»¹.

U xalqimizning qadimiy o'yinlari hisoblangan shatranj va nard o'ynamoq odobin quyidagicha bayon qiladi. «...Xususan, nard va shatranj o'ynag'on vaqtda ikki kishining orasida nizo paydo bo'lur deb aytmagil. Nard va shatranj o'ynamoqni ko'p odat qilmagil. Agar o'ynasang, garov bog'lab o'ynamagilki, ul qimorbozlik bo'lur. Tanga qo'ymay o'ynamoq adabdandur. Agar o'ynamoqni yaxshi

¹ Kaykovus. «Qobusnoma». — T., O'qituvchi, 1973. 27-bet

bilsang ham qimorbozlikda mashhur bo'lg'on kishi bila o'ynamagil».

Kaykovus yoshlarga xilma-xil kasbni egallashni, turli xil hunar o'rganishni tavsiya qiladi, ya'ni o'sha paytda jismoniy tarbiya harbiy-amaliy tavsifga ega bo'lgani uchun harbiy kishiga harbiy ilmlarni — suvda suzishni, ot minishni, chavgon urishni, buyruq berishni o'rganishni tavsiya qiladi. O'sha davr taqozosiga ko'ra, bunday harbiy ilmlarni o'rganish zamonning talabi bo'lgan.

Kaykovus chavgon o'yinining tartibi, qoidalari haqida o'rinli maslahat beradi, «Ey farzand, agar tomosha uchun bir-ikki martaba chavgon o'ynasang ravodur va lekin ko'p otlig' bila chiqib olomon qilmagilkim, sakkiz otlig'idin ziyoda bo'lishga hojat yo'q. Sen maydonning bir boshida turgil, yana bir kishi maydonning oxirida tursun. Olti kishi maydonda to'p ursin, har vaqt to'p sening tarafingga kelsa, to'pni urgil va maydonning oxiriga surgil, ammo olomonning ichiga yetmagil, chavgon o'yinining yo'li shudir. Shu bilan birga, marraga yetkazishga muvaffaq bo'l...»

Ot tanlash va uni sotib olish xususida ham Kaykovus ajoyib pand-u nasihatlarni bayon qiladi: «Ey farzand, agar ot olmoq tilasang hushyor bo'l, to xato qilmagaysanki, ot bila odamning zoti birdek bo'lur... Donishlar debdurlarki, jahon odam bila barnodur va odamlar hayvonlar bila barnodur. Hayvonlar jumlasining yaxshirog'i otdur. Uni aziz tutmoq ham kadxudolikdur va ham muruvvatdandur. Masalda ayturlarki, otni va libosni yaxshi tutgil, toki ot va libos ham seni yaxshi tutgay.

Otning yaxshi va yomonin bilmoq odamlarning yaxshi va yomonin bilmakdin mushkuldur, nedinkim, odam so'zlaydur va uning qandayligin so'zining ma'nosidan bilsa bo'lur. Ot so'zlamas va uning davosi diydoridur. Avval otning diydoriga qaragil, diydoriga nazar etgan kishi xato qilmaydur, nedirkim, yaxshi otning surati yaxshi bo'lur va yomonning surati yomon bo'lur».

Otlar ma'lum fazilatlariga ega bo'lgandan keyin, albatta ularda tegishli kamchilik yoki ayblar ham bo'ladi. Kaykovusning bildirishicha har ayb, illatning bir oti bordur. Bunday otlarning alomat-lari yoki nuqsonlaridin: go'ngchilik, ammo ot, ya'ni shabko'r ot, kar ot, chap ot, shilpiq ko'zli. ahvol yoki g'ilay ot, arjal va ahil ot,

ya'ni oyog'i oq shum bo'lur, ko'k ot, murg'a ot, ya'ni ko'zi qaro ot, bura yoki qo'ng'ir ot, axvar ot. ya'ni ikki oyog'i qiyshiq. koyig' ot, ya'ni kokilining ustida tik mo'yi bo'lgan ot, makxu ot. ya'ni tuyog'i kichik ot ham shum bo'lur, uni axnaf ot ham derlar. Otning qo'l va oyog'i uzun bo'lsa yomon bo'lur, buningdek otni afrak derlar. Azal ot, ya'ni quyrug'i egri ot, it quyruqlik, afxaj ot, asbak ot, arun ot. Shams ot ko'p kishnovchi va tishlovchi bo'lur, zarrot ot tepag'on bo'lur, qarg'a ko'z ot ham yomon bo'lur. Shunday qilib, yigirma to'rt xil aybni batafsil bayon qilib beradi.

Kaykovusning ta'kidlashicha, «...toki ular menga otدا yurmoq, nayza urmoq, zavbin otmoq, chavgon urmoq, buyruq qilmoq ilmin o'rgatgaylar. Men ularning yonida yurib, bir oz fursatda ot ustida yurishning barcha ilmini o'rgandim va hunarlarini bildim. Undan so'ng Manzar sohib va Rayhon xodim meni otamning oldiga olib borib dedilar: «Ey amir, agar ruxsat bersangiz erta tongda sahroda farzandingiz amirzoda o'ynasa, siz uning barcha o'rgangan ishlarin ko'rsangiz». Amir: «Ko'p yaxshi bo'lur!», — dedi. Men ikkinchi kun harna bilg'on ilmim va hunarimni otamga namoyish qildim, otam hojib va xodimga yaxshi xil'atlar in'om qildi. Undan so'ng ularga dedi: «Farzandimga o'rgatg'on ishlaringizni barchasin yaxshi bilibdur, hunarlarning yaxshisin o'rgatmishsizlar, lekin yana bir zarur hunar qolibdur». Ular dedilar: «Ul na hunardur?». Otam dedi: «Bu o'rgatgon hunarlaringizni zarur vaqtda farzandim uchun boshqalar ham qila olur, lekin uning o'zi qiladurgon, uning uchun boshqalar qila olmayturgon hunar qolibdur». Amir: «Suvda yuzmakdurkim, bunday ishni farzandim uchun hamma odamlar qila olmas», — dedi.

Shundan keyin ikki malloxni, ya'ni ikki kemachini keltirib, meni ularga topshirdi. Ular menga yuzmak hunarini o'rgatdilar. Men xurram-noxurramlik bila ul ishga mashg'ul bo'ldim va yaxshi o'rgandim. Bir vaqt bir necha kishi bila kemaga kirib (o'tirib) Dajla daryosidin o'tar bo'ldik. Tog'gira otliq joyda girdob bor erdi va xavflig' joy erdi. Ustod kemachilar undin ko'p mashaqqatlar bila o'tar erdilar. Biz kema bila o'sha joyga yetushdik. Ammo kemachi usta ermas va kemani nechuk surarin bilmadi. Alqissa, yigirma yetti chog'liq kishi barcha birdan g'arq bo'ldik. Ammo

men va bir kishi, ya'ni mening g'ulomim, uni ziyrak Kaykovus der erdilar, suzib chiqdik. Bu voqeadin so'ng otamning mehri ko'nglumda behad ziyoda bo'ldi, sadaqalar berdim va ko'p duolar qildim. Men otamning boshiga ham shunday ish tushg'onin bilmas erdim. Shuning uchun menga yuzmak hunarini o'rgatg'on ekan» (82–83-betlar).

UMAR XAYYOM

G'iyosiddin Abdulfatx Umar ibn Ibrohim Xayyomiy Nishopuriy 1048–1132-yillarda yashab, ijod qilgan. U o'zidan keyingi avlodlarga juda boy she'riy va ilmiy meros qoldirib ketgan sharqning buyuk mutafakkirlaridan biridir. Umar Xayyomni ruboiynavis shoir sifatida butun dunyo biladi. Ammo u buyuk astronom, matematik, tarixchi-etnograf sifatida ham jahon madaniyati tarixida munosib mavqega ega. Uning «Navro'znoma» asari uzoq tariximizdan, Navro'z bayramining kelib chiqishi, shunga bog'liq ajdodlarimizning urf-odatları, rasm-rusumlari, an'analari va xalq o'yinlari haqida ham batafsil fikr yuritadi.

U Quyosh taqvimi (kalendari)ni ishlab chiqqan bo'lib, bu taqvim hozir ham qo'llanib kelinayotgan Grigoriy taqvimidan ko'ra mukammalroqdir. Shu taqvim bo'yicha qadimiy podshohlarning Navro'z kunini qanday belgilaganliklari va bayramni qay tarzda o'tkazganliklarini tarixiy dalillar bilan bayon qiladi. Hozirgi kunda o'tayotgan Navro'z bayrami bilan Umar Xayyom tasvirlayotgan davrdagi Navro'z bayrami orasida katta farq mavjud. Ilgari ham, hozirgi kunda ham bayramlarda xalq o'yinlari keng ko'lamda o'tkazilgan. U «Navro'z»da o'tkaziladigan xalq o'yinlaridan qilichbozlik, tiyrandozlik, chavandozlik kabi odatlar haqida qimmatli ma'lumotlar qoldirgan.

Umar Xayyom Navro'zning joriy qilinishi sababini quyidagicha izohlaydi: «...Oftobning ikki otlanishi mavjud, ulardan biri quyidagicha: Oftob har uch yuz oltmish besh kecha-kunduzning to'rtidan birida Hamal burjining birinchi daqiqasiga chiqib ketgan paytining o'zida yana qaytib keladi va har yili bu davr kamaya boradi.

Yoyning shaklini falak qismlaridan olganlar, chunki olimlar falak doirasining qismlarini, qavs, ya'ni yoy deganlar. Qavsning bir uchini ikkinchi uchi bilan birlashtiruvchi to'g'ri chiziq — vatar, ya'ni kerish deyiladi, falak doirasining markazidan chiqib, qavs kengligining o'rtasidan o'tadigan chiziqni saxm, ya'ni o'q deyilar. Bir tomondan, yoy odamga ham o'xshaydi, chunki unda tomirlar, asab torlari, suyak, teri va go'sht bor, kerish esa uning «joni», chunki o'q-yoyning «hayoti» unga bog'liq. Yulduz ilmiga suyanib tasdiqlashlaricha, yoy sohiblari, agar mergan bo'lsalar va kamon otishga ko'p vaqt ajratsalar, hech narsaga muhtoj bo'lmaydilar. Har bir kishining g'alabasi uchun lozim qurol o'q bo'lib, o'qchilar bir bo'lsa, qo'shin g'olib bo'ladi» (35-bet). Tibbiyot nuqtayi nazaridan qaraganda, o'q-yoyni bilish ko'p tomondan foydali: u bilan nafaqat jismoniy mashqlar qilish mumkin, balki ular asab tizimlarini ham kuchli qiladi, bo'g'inlarni yumshatib, ularni farmonbardor etadi, hofizani o'tkirlashtiradi, yurakni baquvvat etib, falajlik va qaltiroqlikdan saqlaydi.

ALISHER NAVOIY

O'zbek adabiy tilining asoschisi, tengi yo'q mutafakkir, g'azal mulkingning sultoni, atoqli davlat arbobi Alisher Navoiyning (1441–1501) bir qancha she'riy to'plamlari, dostonlari, nasriy asarlari va ilmiy risolalaridan iborat bo'lgan boy madaniy merosi hanuzgacha fan olamida quyoshday nur sochib, qalblarimizga ma'naviy yorug'lik, ma'rifiy oydinlik olib kirmoqda.

Diqqatga sazovor tomoni shundaki, uning «Xamsa», «Lison ut-tayr», «Mahbub ul-qulub» va boshqa qator asarlarida xalq o'yinlariga mehr bilan qarashi, ularga birma-bir ta'rif-tavsif berilishi, ularning qo'llanilishiga qarab, maxsus atamalar va iboralarining ishlatilishidir. Ayniqsa, uning kishi sog'lig'ini asrash va mustahkamlash uchun jismoniy madaniyat, badantarbiya, xalq o'yinlari nechog'liq zarur ekanligi haqida pand-u nasihatlarini tahsinga loyiq.

Milliy xalq o'yinlarining vujudga kelishi hamda taraqqiy etishi o'sha davrlarda kishilarning kuchli, chidamli, chaqqon va shijoatli

bo'lishi zamon talabi bo'lib kelgan. Milliy xalq o'yinlari asrlar o'tishi bilan murakkablashib, maxsus sport turiga aylangan. Qadim zamondan piyoda yurish, yugurish, tiyrandozlik, chavandozlik, qilichbozlik, kurash kabi milliy o'yinlar juda ko'pchilik podshohlarni, xususan, lashkarboshilar e'tiborini jalb etgan. Alisher Navoiyning ko'pgina lirik va epik asarlarida qator xalq o'yinlari va musobaqa turlari atamalarining tashbeh bo'lib kelishi yoki o'yin turlarining tavsifi, shu o'yin turi bilan bog'liq lavhalar, bahslashuvchilarning qiyofasi, siyrati aniq-tiniq bayon etilgan. Navoiy kuch sinashish bilan bog'liq bo'lgan o'yin turlariga «zo'ri» atamasini qo'llagan. Masalan, Farhod bolaligidan harbiy mashqlarning hammasi bilan qiziqqan va shug'ullangan. Farhod ma'naviy bilimlar «ulum»ni egallab, o'qib, o'rganib bo'lgandan so'ng dilovarlik san'atlarini yuqori darajada egallashga intilgan.

*Ulum avroqi chun bir-bir yopildi,
Dilovarlig' siloxi mayli qildi.*

Farhod nishonga aniq tekkizish, ya'ni tiyrandozlik, nayza-bozlik, qalqonbozlik kabi mashq turlarida hammani hayratga solgan. Navoiy undagi shiddatkorlik, kuchlilik, aniq mo'ljalga olish, harbiy qurol-aslahalarni ishlatishdagi tadbirkorlik va epchillik xususiyatlarini ajoyib mubolag'alar bilan ifodalagan:

*Olib qavsi kuzax chekmakka kullob,
Turub mashriq, etib mag'ribga partob.
Qora tun gar nishon aylab Suxoni,
Falakcha novakiga ul nishoni.
Debon turki falak otkonda zixlar,
Tavaxxum toridan ochib girixlar.
Qilichi zarbasi olinda har marz,
Shichof andoqki suvdin yer aro darz.
Qilib gar hamla Alburuz uzfa bir gurz,
Bo'lib gard-u chiqib gardunga Alburz...*

Lekin, Farhod shuncha katta quvvat «zo'ri beandaza»ga, mahoratga ega bo'la turib, bunday musobaqalarda o'zini g'oyat odobli va bosiq tutgan, kuchsizlar, yengilganlar oldida maqtanmagan.

Navoiy uning bu kamtarligini endi qo'liga kitob olib, alifbo «abjad» o'qiy boshlagan bolaning holatiga qiyoslagan:

*Xamul ilmi baland ovozi birla,
Bu yanglig' zo'ri beandaza birla
O'zin abjad ukur eldin tutub kam,
Dema donishki, zo'ri dast ila ham.*

Binobarin, Navoiy milliy jismoniy mashq turlarini targ'ib etish bilan birga, shug'ullanuvchilarning axloqiy tarbiyasiga ham katta e'tibor bergan. U «Saddi Iskandariy» dostonining bosh qahramoni yoshligida tinmay ot ustida yurib, yayov chopib mashqlar qilganini ta'kidlaydi:

*Gahi maqrah uzra silaxshur edi,
Yayoglikda gax varzishi zo'r edi.*

Qadim zamonlarda, jang boshlanmasdan oldin har ikki dushman qo'shinlarining raqib pahlavonlari yakkama-yakka olishardilar va aksari hollarda, jangning oqibati ana shu olishuvlarning natijalariga bog'liq bo'lardi. Dostonda ana shunday olishuvlarga ham ta'rif berilgan:

*Yurub xasm xaylining o'trusiga,
Munung ul ham andoqqi qarshusiga.
Bir-biriga maydonda chirmashtilar,
Base bir-biridan, oshtilar.
Bu yanglig' tukuz pahlavoni daler,
Ki har bir edi ish chog'i narra sher.
Bori Barbariyga asir o'ldilar,
Sinon zaxmidin dastgir o'ldilar.*

Navoiyning «Chobukikim, har taraf maydon aro aylar shitob...» deb boshlangan g'azalida xalqning azaliy «qovoq» o'yini ta'riflangan. Osmonga otilgan yoki baland joyga osib qo'yilgan qovoqni kamondan mo'ljalga olib, o'q uzganlar. Bu o'yin chamalash, masofadan turib aniq nishonga olish kabi xislatlarning tarbiyalanishiga yordam bergan. Kimning o'qi qovoqqa tegib, uni teshsa, yo unga sanchilsa, o'q uzgan yigit g'olib hisoblangan. G'azal mulking

sultoni bu g'azalida nishonga olish mahorati o'tkir yigitlarni maqtab, ularning merganligiga osmondagi quyosh ham qoyil qolib, o'zini o'sha qovoq o'rniga qo'yishga tayyor deydi:

*Nagohon otkaymu deb bir o'q qovoq shakli bila,
Bosh ustiga kelur maydonda har kun oftob.*

Alisher Navoiy asarlarida qadimiy milliy o'yin turlaridan biri shatranj eng ko'p tilga olinadi. Shoir o'zining «Lison ut-tayr» dostonida shatranj o'yini, uning qoidalari haqida ajoyib bir hikoya keltirgan: «Shatranj o'ynaguchi ikki ustod shatranj taxtasini ochib, ikki tomonga o'tiradi va o'rta shatranji kabir — katta shatranj donalarini to'kishdi. Har tarafdin bir shoh taxtaga terildi, ularning rosmi shohlarga o'xshash xizmatkorlari, lashkarlari bor edi. Har birining to'g'ri yuruvchi vaziri bo'lib, yana bittadan egri yuruvchi farzinlari ham bor edi.

...O'rtada ajoyib, qiziq o'yinlar namoyon bo'lmoqda, balki behad hiyla va tadbirlar ko'rsatilmoqda edi. Bunda pahlavonlar va qo'mondonlar ham bir-birlariga hujum qilishardi. Bu holat go'yo ikki qahramon shohning qo'shin tortib, bir-biriga qarshi urush olib borayotganiga o'xshash edi.

Buncha qo'shin va dabdaba, qal'a maydon va ot choptirib, javlon urishlar, chekinib qochishlar, ham o'ng qanotda, ham chap qanotda, ham qo'shinning ilg'or qismida ana shu xil g'avg'o-to'polonlar bilan jang bo'lmoqda edi.

...Shunchalik bunyodkorlik, maydon, o'zaro dushmanlik qilish va urush olib borishlar hamma-hammasi, agar o'yinchi donalarni yig'ishtirishga ahd qilsa va shatranj taxtasining bir chetini ko'tarsa, bularning barchasi o'rtadan ko'tarilib, yo'qqa chiqadi!» U butun insoniyatni o'ziga tortgan bu o'yindan xulosa chiqarib, bu taxtadagi dushmanlik bo'lib, tomonlar o'yin tamom bo'lgandan so'ng, o'z dushmanliklarini butunlay unutadilar, deydi:

*Asrning bir go'shasin bot, yo'qki, kech,
Tortibon buzgoch, bu majmu uldi hech.
Ne qolur ul ramz ila kindin asar,
Ne xamul tartib-u oyidin asar.*

Navoiyning o'zi ham shatranj o'yiniga juda qiziqqan va yaxshi o'ynagan.

Ulug' shoirning teran fikrlari, umumbashariy g'oyalarini o'rganish va ularni hayotga tatbiq qilish hamisha zarurat bo'lib kelgan. Shu ma'noda uning qalb durdonalari xalq jismoniy madaniyati sohasini boyitish uchun ham to'la-to'kis xizmat qilmoqda.

Shunday qilib, daho mutafakkir Ahsher Navoiy xalq jismoniy madaniyati turlarining benazir bilimdoni ekanligining guvohi bo'lamiz. Ayniqsa, uning badantarbiyani «ilmi badan» yoki «badan ilmi», yoxud «ko'ngil tarbiyasi», milliy sport turlarini ifodalash uchun «zo'ri», «dilovarlig'», «guy», «silaxshurlik» atamalarini qo'llashi jismoniy tarbiya fani uchun ochilgan yorqin bir sahifadir. Jumladan, u «shatranj», «tiyrandozlik», «chavandozlik», «nayzabozlik», «chavgon», «qovoq», «kurash», «qilichbozlik» kabi qadimiy xalq o'yinlarini o'zining lirik va epik asarlarida yuksak mahorat bilan tasvirlaydi.

HUSAYN VOIZ KOSHIFIY

Husayn Voiz Koshifiy XV asrda Hirotida yashagan Sharqning mashhur allomalaridan biridir. U axloq, tarix, tasavvuf, nujum, riyoziyot, fiqh sohalariga doir qirqdan ortiq asar yaratgan. Shular qatorida xalq o'yinlarining o'n beshga yaqin xili haqida mukammal ma'lumotlar qoldirgan.

Koshifiyning «Futuvvatnomayi sultoniyy yoxud javonmardlik tariqati» risolasi axloq va odob dasturi sifatida qo'ldan qo'lga o'tib, katta qiziqish ila o'qib kelinmoqda. Bu nodir risola bag'oyat muhim tarbiyaviy ahamiyatga ega bo'lib, futuvvat haqida mashhur pandnomalar, javonmardlarning rasm-u rusumi, odobi xususidagi fikrlardan iborat. XV asrda Hirotida yashagan atoqli tojik yozuvchisi Husayn Voiz Koshifiyning «Futuvvatnomayi sultoniyy» nomli risolasi, ilmning ko'p qoida-nizomlarini qamrab olgani, sodda va ravon tilda yozilgani bilan ajralib turadi.

U o'z zamonidagi tomosha ko'rsatuvchi pahlavonlar, kurash tushuvchilar, toshotarlar, nova tortuvchilar, hammollar, dorbozlar, kuchini namoyish quluvchilar (zurgarlar), tomosha ko'rsatuvchi

o'yin ahli (kosa o'ynovchilar, qo'g'irchoqbozlar va soqqabozlar), kabza ma'nosida va kabza turlari (qilich, qalqon, gurzi, urushi kamoni (yoyi), to'qmoq (yog'och bolg'a), pichoq, boltacha (qassoblik pichog'i) va bolta haqida batafsil to'xtaladi.

Husayn Koshifiy tomosha ko'rsatuvchi pahlavonlarni sakkiz toifaga ajratadi, ya'ni: kurash tushuvchilar, tosh o'ynovchilar, loy tashuvchilar («novandozlar»), zambil ko'taruvchilar, dorbozlar, gurzi ko'taruvchilar va zo'rlar. U kurash ommabop milliy sport turi bo'lib, barcha uchun manzurligini, bu ish bilan shug'ullanuvchi kishilar har qanday vaziyatda to'g'rilik va poklik, adolat qonuniyati bilan yashash kerakligini uqtiradi.

Uchinchi faslning birinchi qismida kurashning ma'nosi, kurashda asl mohiyat, ilm bilan qo'shilgan kuch qanaqa narsa, kurash tushish ilmi yoki amalmi, kurash ustalarining odobi, shogirdlar odobi, komil ustoz qaysi, kimni pahlavon deyish mumkin, kurashning qanday turlari bor, kurashchilarning tili nima, kurashchilarning oxirgi maqsadi, kurashning onasi qaysi, yiqilishga sabab nima va shu kabi qator masalalar yechimi o'z ifodasini topgan.

Koshifiy toshotarlar pok va taqvodor kishilardirlar, ularning vazifasi tosh bilan dushmanga aniq zarba yetkazishdir, deydi. Ularning odobi oltita, deb aytadi:

1) butun choralarni ishga solib, kuch va malaka to'plash va buni dushmanga qarshi sarflay bilish;

2) toshga qo'l tekkizishdan oldin o'tgan azizlar va pirlarni esga olish;

3) qo'lni toshga urgandan keyin jasorat va mardlik ko'rsatishga intilish;

4) majlis ahlidan madad va himmat tilash;

5) ko'z bilan tilni va qo'l bilan ko'ngilni ishlar va narsalardan saqlash;

6) ma'raka hunardan forig' bo'lgandan keyin takbir va salovat aytish.

Asarda dorbozlar tashqi ko'rinishidan o'yin-tomosha ahlidan bo'lsalar-da, ammo ishlarining asosi jur'at va quvvat bo'lganidan, ular ahli zo'r (pahlavonlar) jumlasiga kiritiladi. Dorbozlik ulug'

bir kasbdir va bu ishning ustalari pokiza axloqli va rostgo'y bo'lishlari kerak.

Kuchini namoyish qiluvchilar (zurgarlar) toifasi quyidagi hunarlarni ko'rsatadilar, ya'ni: 1) mardgirlik (odam ko'tarish); 2) tosh sindirish; 3) suyak sindirish; 4) dorbozlik; 5) tosh otish; 6) tegirmon toshini ko'tarish; 7) fil bilan olishish; 8) kamondan o'qni uzoqqa otish; 9) sakrash. Qayd qilingan barcha hunarlarning mohiyati nimadan iborat ekanligi ochib berilgan, jumladan, odam ko'tarishning ma'nosi haqiqatda nima, desalar, ko'targan kishini yiqitmaslik, ya'ni mardlik obro'yini yerga tushurmaslik, past ketmaslik.

Tosh sindirish bu — qattqlik va tosh yuraklik sifatlarini sindir-moq va ushbu sifatlarni barham etmoq demak. Suyak sindirishning ma'nosi, suyak haqiqatning mag'zi va ham pardasidir, ya'ni mardlik bilagi bilan xudparastlik pardasini ko'z oldidan ko'tarib, haqiqat mag'ziga ko'z tiksin demakdir.

Tegirmon toshini ko'tarishning ikki ma'nosi bor, binobarin, tegirmonning ustki toshi — doimo harakatda, bu esa tariqat talabida muttasil jadd-u jahd qilmoqni ifodalaydi. Ostki tosh qimirlamay turadi, bu esa chidam va sabot timsolidir. Demak, tegirmon toshini ko'targan odam shu sifatlarni o'zida muvofiqlashtiruvchi kishidir.

Fil ko'tarishning ma'nosi shundan iborat, fil ulug'vorlik belgisidir, fil ko'tarish esa dunyo ishlari falak azimati oldida arzimadir, degan ma'noga ishoradir.

Sakrashning ma'nosi shuki, nafs uy dushmanidir, undan sakrab, qutulib chiqish kerak, osoyishtalik, muvaffaqiyatga erishish nafs bilan jang qilish orqali qo'lga kiritiladi. Shuni e'tiqod bilan anglab yetish kerakki, zurgarlik (kuch-quvvatni namoyish etish)ning haqiqati nafs dushmanini poymol etishdir, bo'lmasa ko'p hayvonlar va parrandalarning quvvati odamzodnikidan ortiq. Shuning uchun kuch-quvvatga uchmaslik va nafs havosidan voz kechish kerak, shunda ma'rakalarning pahlavoni ayni vaqtda futuvvat pahlavoniga ham aylanadi. Shayx Sa'diy aytganlaridek:

*Mardlik panja zo'ri-yu yelka quvvati emas,
Agar nafsingni yenga bilsang, chin pahlavonsan.*

Husayn Koshifiy tomosha ko'rsatuvchi o'yin ahli uch toifadir, deydi, bular: kosa o'ynovchilar, qo'g'irchoqbozlar, soqqabozlar.

U tos (kosa, tovoq) o'ynash qayerdan olingan, deb so'rasalar, falakning aylanishidir, deydi. Tosh o'ynashning ma'nosida to'rt xil udum bor va ularning har biri muayyan ma'noga ega, ya'ni 1) jubba (to'n) kiyish; 2) aylanish; 3) anjomlarni ko'tarish, to'sni yashirish; 4) yana topib olish.

Qo'g'irchoqbozlar bayonida Koshifiy shunday deydi: sohibdil darveshlar qo'g'irchoq o'yinidan ko'p ramz-u ishoratlar uqib, dunyoning sir-sinoatini fahmlab, hiyla, haqiqatlarni kashf etibdilar. Shuni bilish lozimki, shakl-u shamoyil, surat olamida zuhur etiladigan narsalar hazil-mutoyiba bo'lsa-da, ammo mohiyat-mazmuniga ko'ra, ular jiddiy haqiqatlarni anglatadilar. Umar Xayyom aytganiday:

*Biz qo'g'irchoqlarmiz, falak qo'g'irchoqboz,
Haqiqat yuzidan bu demadim majoz.
Sahnada o'ynaymiz ikki-uch kun, so'ngra,
Fano sandig'iga tushamiz bir-bir boz.*

Soqqabozlar huqqabozlikni qayerdan o'rganganlar, deb so'rasalar, falakning aylanishidan deb aytgil. Zero, falak quyosh va oy soqqasini barcha yulduzlar bilan qo'shib, goh yashirin aylantirib o'ynaydi. Agar huqqabozlik nima deb so'rasalar, zamona aylanishiga e'tibor qilmaslik, chunki falak huqqasi har zamon umr soqqasini g'oyib etadi va har birimizdan yangi shakl-u naqshlar yasaydi. Olamning barcha ishini shundan qiyos etmoq va ibrat olmoq lozim. Ko'ringan narsalar aslida ko'ringanday emas, majoziy dunyoda hamma huqqaboz, barcha qo'g'irchoq yoki qo'g'irchoqbozlardir...

Voiz Koshifiy «tig'» (qilich) so'zining harflari ma'nosini shunday ta'riflaydi; «T» — tamanno (orzu)ni, «I» — yakdillik va hamjihatlikni anglatadi. Chunki parishon odam tig' ushlashga loyiq emas, balki, aksincha, u tig'ning yemi bo'lishi mumkin. «G'» — g'aflatga berilmaslik va urush ma'rakasida hushyor, chaqqon bo'lishni bildiradi.

U qilichni quyidagi xillarga ajratadi; 1) jaf o tig'i, uni mehnatkash xalq yuziga tortadilar; 2) safo tig'iki, uni o'limga mustahiq gunohkorlar boshiga tortiladi; 3) vaf o tig'i, u birodarlar madadiga yalang'ochlanadigan va ular boshidan zulmni daf etadigan tig'dir; 4) g'azo tig'i, bu tig'larning aslidir, zero shu tig' bilan dushmanlar tor-mor etiladi; 5) jazo tig'i, bu doim o'zi bilan olib yuradigan va dushman qasd qilganda jazosini beradigan tig'; 6) baho tig'i, bu zeb-ziynat uchun saqlanadigan va hech qachon ishlatilmaydigan tig'; 7) havo tig'i.

Havo tig'i mardlik sunnati bilan emas, balki hoy-u havas yuzasidan bog'langan tig'dir. Pir va ustozdan ta'lim-u duo olmay bunday qilich taqish noravodir.

Ushbu kabza egasida, asosan, sakkizta odob mujassam bo'lmog'i lozim: 1) avvalambor pok bo'lish; 2) nopok holda qilich dastasiga qo'l tekkizmaslik; 3) qilichni g'ilofidan sug'urganda va silkitganda ehtiyot bo'lish, chunki qilich bexosdan bironing yuziga tegib ketmasin; 4) qilichni avval o'z bo'yniga solsin, ya'ni o'z nafsini chopsin; 5) qilich dastasini o'psin, bu shu dastaga tekkan mardlar qo'lini o'pishga ishoratdir; 6) zarurat tug'ilmaguncha, qilichni qinidan chiqarmasin; 7) ustozlardan ta'lim olmay, qilich taqishni xayoliga ham keltirmasin; 8) qilichni yalang'och holda qoldirmasin va agar qini bo'lmasa, biror narsaga o'rab qo'ysin.

Qalqon sipohiylarning qal'asi va jangchilarning himoyachisidir, deydi Husayn Koshifiy. Qalqonning to'rtta turi ta'riflanadi, ya'ni: 1) xazr (to'sish) qalqoni; 2) qadr qalqoni; 3) sabr qalqoni; 4) hilm (halimlik) qalqoni. Xazr qalqoni ipakdan va ipdan to'qilgan qalqondir, uni o'q va qilich yarasidan saqlanish maqsadida olib yuradilar. Ammo qadr qalqoni osmon (kazo qadar) shaklida turgan qalqondir. Sabr qalqoni kishini maqsad sari eltuvchi qalqondir. Hilm qalqoni vositasida g'azab tig'ining zaxmini daf etish mumkin. Hilm odam g'azab olovi ofatidan omondadir. Qalqon tutishning odobi, asosan, beshta, jumladan: 1) e'tiqodli bo'lish; 2) qalqon kabzasini pok qo'l bilan ushlash; 3) qalqonni qo'lga olgach, uning dastasini o'pish; 4) yechib qo'yganda, ta'zim etib, toza joyga qo'yish.

Gurzi — jang maydonining mardlari va pahlavonlari qurolidir, deydi Voiz Koshifiy. Gurzi kabzasida beshta adab bor, jumladan: 1) avval shuki, uni pok qo'l bilan ko'tarish kerak; 2) gurzini ko'targanda, o'ziga ishonch bo'lsin; 3) gurzini avaylab asrasin, qadrlasin; 4) gurzi o'yin uchun ishlatilmasin; 5) gurziga qo'l urishdan oldin pir va ustozlarni xotirlab duo aytsin.

Koshifiyning ta'kidlashicha, kamon otish sharif ilmdandir. U kamon kabzasining o'n ikkita odobini ta'riflaydi, chunonchi: 1) pok bo'lish; 2) yoyni zolimlarning jabrini dafn etish niyati bilan qo'lga olish; 3) uzluksiz takbir aytib turish; 4) toat-ibodatni kanda qilmaslik; 5) o'z piri va ustozini xotirlash; 6) shast (kamon tarixini tutish uchun ishlatiladigan halqa)ni berkitib yurish; 7) kamonning har ikki nishonasi (teshigi)dan o'q ota bilish; 8) nishon shonasi (teshigi) dan o'q ota bilishi; 9) nishon turgan joyga yalang'och bormaslik; 10) agar o'qi xato ketsa xafa bo'lmaslik; 11) agar boshqa birov o'qni yaqinroq nishonga rekkizsa, unga hasad qilmaslik, aksincha, tabriklab maqtash; 12) o'z ishiga hayron bo'lmaslik va mag'rurlanmaslik. chunki har qanday mohir kishidan ham yana mohirroq kishilar chiqib qolishi ehtimoldan xoli emas.

Kamon kabzasini tutishning eng ko'p tarqalgan to'rt xili mavjud bo'lib, ular: 1) avval pichoq kabzasi; 2) ov kamoni kabzasi; 3) qarchig'ay changali, uni «xandon» ham deyдилar; 4) mudavvar (chambarak). Yoy tortishning ikki xili bor, binobarin: birinchisi mo'ylovsimon tortish; ikkinchisi surmakash (surma tortishga o'xshab) tortish.

«Kamon» so'zi harflarining o'ziga ishorali bo'lib, ular quyidagilarni anglatadi: «K» — karamga ishora, ya'ni kamon ushlagan odam mard va sahovatli bo'lishi kerak. «M» — marhamatga ishoradir, ya'ni o'z xodimlari, tobelariga rahm-shafqat ko'rsatmoq. «O» — e'tiqodga ishoradir, kamonchi pok niyatli va sof odam bo'lishi darkor. «N» — nasihatga ishoradir, ya'ni hamkasblari, shogirdlariga pand-u nasihat berish, o'z hunarini o'rgatishdan qizg'anmasin. Bu to'rt sifati bo'lmagan odam yoy ko'tarib yurishga loyiq emasdir.

AMIR TEMUR

Temurning shon-shuhrat qozonishining siri mohir sarkardaligi, odil va zukkolik bilan ish yuritishligi, donishmandligi bilan bir qatorda yoshlik paytidanoq kurash, chavandozlik, nayzabozlik, qalqonbozlik, tiyrandozlik, qilichbozlik, ov qilish ilmini mukammal egallaganligidir. Amir Temurning bolalikdanoq ko'plab harbiy-amaliy tavsifga ega bo'lgan xalq o'yinlarini o'ynaganidan dalolat beradi. Chunki bolalikda o'ynalgan o'yinlar, ularni hayotga, janglarga, uzoq safarlarga tayyorlashda o'ziga xos maktab vazifasini o'tagan.

«...Amir Temur o'n to'rt yoshga kelib erdi... Xon so'rdikim, turug' otliq kimdur?» Anda birov turib aytdi: «Bu To'rag'ay bahodir o'g'lidur. Amir Temur xonning nazarida yosh bola ko'rinub, buyurdikim: «To'rag'ay bahodirni o'g'li jangga bormasun». Anda Amir Temur o'q-yoyin olib, toblab yubordi. Otilib, ellik qadam yerga borib tushdi. Mirzo Sayfiddin anga taqlid qilib, ani o'rniga yuborilmadi. Andin keyin Sohibqiron dasturi Chig'atoy birla xonga kelib, tizin bukub, duo qildi. Aytdi: «Iltimos qilib sizdin xohlayurmen, davlat humoyuningizda ushbu kushin men birla talosh qilsalar». Anda uch kun talosh qildilar. Barchalari aqalli aning qo'lidan yarog'in tortib ololmadilar. Bu jur'atni Sohibqirondan ko'rub, ba'zilar eshurun zo'r qildilar, kuchlari yetmadi, tortib ololmadilar».

Nayzabozlik ham sof milliy sport turlariga kirganligini yuqorida ta'kidladik. Abu Ali ibn Sino nayzabozlikni, tez harakatlar, nayza uchi bilan sanchishni ravon va yengil mashqlar jumlasiga kiritgan. Nayzabozlik ot ustida bajariladigan mashq turi hisoblanadi. Amir Temur shiddatkor nayzaboz bo'lganligi «Temurnoma»da shunday yozilgan: «Filhol, Qilich Arslon aslaha-yarog'larini tokinub, nayzasini qo'lga olib, Amir ham musallix bo'lub otlarga minub, ikki tarafdin shovqin solib, birdan nayzabozlik qilib, Amirga nayza soldi. Amir chap berib, nayza solib erdi, orqasidin yana soldi... Hozir bo'l, deb, Amir otin yoliga yopushti, nayza borib toshga tegib, ikki korish botti, yana tortib olib, nayza soldi. Amir nayzani o'tkazub, qilich soldi, esiga tegib bog'idin uzildi...¹

¹ «Temurnoma». — T., Cho'lpon, 1990. 189-bet.

Har bir elat, urugʻ, millat oʻzining milliy, maʼnaviy va madaniy merosini asrlar osha eʼzozlab kelmoqda. Fikrimizning isboti sifatida xalqimizning qadimiy va navqiron milliy kurashi bunga misol boʻla oladi. Kurash — bu pahlavon yigitlarining kuch sinashishi, yelkama-yelka turib ushlashib, boʻyin va belni qaytarib, har xil usullarni ishlatib, raqibining yelkasini yerga tekkizishdir. Milliy kurashimiz yoshlarni hayotga sogʻlom, baquvvat, jasur, epchil, kuchli, chidamli qilib tayyorlash va tarbiyalashda asosiy vosita boʻlib xizmat qilgan.

Sohibqiron Amir Temur bahodir, jasur, qoʻrqmas, sheryurak pahlavon boʻlgan. Ammo u jismoniy kamchiligi — oyogʻining oqsoqligi va ikki barmogʻining yoʻqligiga qaramay, raqiblari bilan yakkama-yakka olishuvlarga chiqavergan. «Temurnoma»da Amir Temur va Qilich Arslon oʻrtasidagi kurash shunday bayon qilinadi: Amirni belidan tutib, ikkovlari yayovlik holda taloshka mukayyid boʻldilar. Lekin Amirni bir qoʻl-u, bir oyoqlari andak nokor erdi. Shundoq boʻlsa ham, kech vaqtigacha talosh qiladilar, Amirni holi ziklikka olib, iltijoda boʻldilar. Bu baytni aytdilar:

*Qolim oling, yo pirim, menda quvvat qolmadi,
Yoʻlga soling, yo pirim, menda gʻayrat qolmadi.*

Filhol, Naqshband pirimga ayon boʻlib, ikkovini borib qoʻltigʻidan olib, yer uzra otilar. Amir yiqildimi deb gumon qilsa, Qilich Arslonni koʻksi uzra oʻlturibdur».

Amir Temur davrida Muhammad ibn Akliy al-Xaymiy, Zeyn al-Yazdiy kabi shatranjchilar boʻlib, ularning allomasi fiqhchi, hadischi olim Allouddin at-Tabriziy edi. U Zeyn al-Yazdiyga ortiqcha bir piyoda qoʻyar va undan gʻolib chiqar edi, ibn Akliyga esa bitta ot qoʻyib, uning ustiga minib olardi, yaʼni yengardi. Temur sharq-u gʻarb iqlimlarigacha borib yetdi. Uning jang-u jadalida ishtirok etgan har bir sulton yutqazib, har bir shoh jangda ham, shaxmat oʻyinida ham undan yengilib, mot boʻldi.

Temur Alouddinga: «Goʻyo men saltanat siyosatida yagona boʻlganim kabi sen ham shaxmat olamida tengi yoʻqsan», der edi. Yana bizlardan, «yaʼni men va mavlono Ali Shayxdan har qaysimiz oʻz sanʼatida karomatlarga ega boʻlib, benazir kishilarmiz», derdi.

Shaxmat o'yini mansublari ilmida Ali Shayxning o'ziga xos sharhi bo'lib, u bilan o'yinda chuqur o'ylanmasdan turib, uning fikri haddiga yetishga hech bir kimsa qodir emasdi. Bir vaqtning o'zida u ikki raqib bilan g'oyibona o'ynar va hisobini olish natijasida o'z tomonida qanday donalar borligini bilardi. U va Amir Temur katta shatranj o'ynardilar».

Yuqoridagilardan ko'rinib turibdiki, Amir Temur buyuk jahongirligi bilan bir qatorda jismoniy salohiyatda benazir shaxs edi, u ta'kidlaganidek «o'z qudratimni saqlash uchun men bir qo'limga adolat shamini va ikkinchi qo'limga beg'arazlik shamini olib, bu ikki sham bilan umr bo'yi yo'limni yoritib yurdim». U tiyrandozlik, chavandozlik, nayzabozlik, qilichbozlik, merganlik, qo'l jangi, oyoq jangi va ko'pgina milliy sport turlarini egallagani uchun tinmay g'alaba qozongan.

Harbiy yurishlardan oldin jangchilarning jismoniy tayyorgarligiga alohida e'tibor berib, dushman qo'l. oyoqlarini qayirib sindirish, oyoq bilan tepish, mushtlashish, oyoq-qo'lini bir vaqtda ishlatish usullarini ko'rsatib, sipohlarga namuna bo'lgan. Shuningdek, maxsus tayoqlar. zanjirlar, gurzi-yu cho'qmorlar yordamida zarba berish, pichoq sanchish, bolta urish mahorati ularga janggohlarda juda qo'l kelgan.

Sohibqiron navkarlarining qanchalik jismoniy tayyorgarlikka ega ekanligini tarixiy manbalardan bilib olish mumkin. Sipohning yaroq-jabduqlari va anjom-jihozlar haqida, u: «Shunday buyruq berdimki, yurish vaqtida oddiy askarlardan har o'n sakkiz kishi o'zi bilan birga bir chodir olsin, har bir askar ikki yoy, bir kamon, bir sadoq o'qdon, bir qilich, arra, bigiz, bir qop, juvoldiz, bolta, o'nta igna va orqaga osiladigan charm xalta olsin. Bahodirlar har biri bitta oddiy temir sovut, dubulg'a, bir qilich olsin», — deydi. Endi ushbu aslaha va anjom-jihozlarni manzildan manzilga ko'tarib yurishning o'zi sipohdan qanchalik kuch, matonat, jismoniy tayyorgarlik talab qiladi.

Sharofiddin Ali Yazdiyning qayd etishicha, Amir Temurning o'ziga xos xususiyatlaridan biri — davlat, mamlakat, fuqaroga g'amxo'rlik edi. Uning qoidasi — «rosti-rasti» edi. Haqiqat — sihat-salomatlik, haqiqat — tartib, haqiqat — adolat demakdir, deb tu-

shuntirardi. U insonparvarlik va mardlikni Oллоh ham, xalq ham ulug'laydi, degan gapni ko'p takrorlar edi.

1.3. Milliy harakatli o'yinlarining tiklanishi va shakllanishi

Mustaqillik sharofati tufayli jismoniy tarbiya va sport sohasida keng istiqbollar ochilmoqda, bu ayniqsa xalq milliy o'yinlari va mashqlari, sport turlari bo'yicha o'tkaziladigan jismoniy tarbiya darslarida namoyon bo'lmoqda. Ularni doimiy va muntazam qo'llash yaxshi natija bermoqda, o'quvchilarni sog'lom, baquvvat, chaqqon, kuchli qilib tarbiyalashda muhim omil bo'lib xizmat qilib kelmoqda.

Ilgarilari keng omma ishtirok etgan Navro'z bayramlari, sayllar, to'ylarda xalq o'yinlari, jismoniy mashqlar, umuman milliy sport turlarisiz o'tkazilmagan. Afsuski, mamlakatda ular butunlay esdan chiqib, unutilayozdi, shuning uchun ularni izlash va tiklash o'z xalqini va millatini e'zozlagan har bir kishining burchi bo'lib qolmog'i kerak.

Jismoniy tarbiya nuqtayi nazaridan ularni o'rganish, tatbiq etish shu kunning va kelajak avlodni tarbiyalashda eng dolzarb muammolardan biriga aylanib bormoqda.

Ushbu jarayonda tariximizdan meros bo'lib qolgan o'zbek xalq harakatli o'yinlarini hayotga tatbiq etishga kengroq yo'l ochib berilishi, uni ommaviy tus oldirilishi, oilada, maktabgacha tarbiya muassasalarida, maktablarda, dam olish joylarida, har xil marosim va bayramlarda uni tashkillashtirishi o'sib kelayotgan yoshlar tarbiyasiga ijobiy ta'sir etishi muqarrardir.

Milliy xalq harakatli o'yinlari qadim-qadim zamonlardan boshlab xalq marosimlarida, rasm-rusumlarida va urf-odatlarida mustaqil bir soha sifatida musebaqalarda, bahslarda keng qo'llanilgan. Jismoniy tarbiya xalqning urf-odatlarida, udum va rasm-rusumlarida shakllanib, ming yillar davomida rivojlanib, takomillashib kelgan. Xalq milliy o'yinlari ming yillar davomida bizgacha yetib kelgan o'zbek milliy xalq o'yinlari «Otda chopish», «Qiz quvlash», «Uloq». «Kamonda o'q otish», «Chillak», «Oq

suyak», «Soqqa», «Besh tosh» kabi va boshqa o'yinlar orqali botirlik, epchillik, tezkorlik, muvozanatni saqlash sifatlarini rivojlantirishda hamda qaddi-qomatni shakllantirish, axloq-odob, ong, xotira, diqqat kabi hislatlarni sayqal toptirishda va albatta sog'liqni mustahkamlashda eng samarali vosita bo'lib kelgan.

So'nggi yillarda mustaqillik tufayli millatimiz qadriyatlari sifatida tanilgan o'zbek xalq milliy harakatli o'yinlarining mavqei va maqomi tamomila tiklandi, ular yana yoshlar tarbiyasidan o'rin oldi, turli milliy bayramlarimiz, tantanayu marosimlarimizda keng qo'llanila boshlandi. Ular ta'lim muassasalari o'quv rejalari tarkibiga fan sifatida kiritildi, ko'plab ilmiy-amaliy anjumanlar o'tkazila boshlandi. «To'maris va Alpomish o'yinlari» festivallari dasturlaridan joy oldi.

1998-yil 13–14 noyabr kunlari Termiz shahrida «Alpomish o'yinlari» birinchi Respublika festivali bo'lib o'tdi. Xalq milliy o'yinlari va tomoshalaridan jamlangan bu festival millatimiz g'ururi, oriyati, iftixori, nomusi hisoblanmish Alpomish siymosiga, boy milliy qadriyatlarimizga bo'lgan hurmat, e'tibor tantanasidir. Haqiqatdan ham, xalqimizning o'tmishi pahlavonlik va bahodirlik san'ati bilan singdirilgan. Chunki unda «Kurash», «Tortishmachoq», «Bo'ron», «Mindi», «Turon» yakkakurashi kabi musobaqalar bo'yicha bellashuvlar o'tkazilishi millatimiz salomatligi uchun muhim asos bo'ladi.

O'rta Osiyo xalqlarini bunday milliy harakatli o'yinlarsiz tasavvur qilish qiyin. Chunki xalq urf-odatlari, to'y-tomoshalari, o'yin-kulgusining bosh yordamchisidan biri ot hisoblangan. Otda yurib ov qilish, ot ustida turib kamon tortish, qilichbozlik, nayzabozlik qilish, ot ustida kurash tushish, ot poygasi, uloq va boshqa juda ko'p jismoniy mashq turlari bunga yorqin misol bo'la oladi. Og'zaki xalq ijodiyotidagi «Alpomish va Barchinoy», «Go'ro'g'li», «Qirqqiz», «Kuntug'mish» va boshqa dostonlarda ot asosiy qahramondan keyin ikkinchi o'rinda to'laqonli ta'rif etilgan. Masalan, ajoyib chavandoz, mohir mergan, kuchli pahlavon degan tushunchalar ot bilan bog'liq bo'lgan o'yinlarda ishlatilgan. Umar Xayyom otning qirq ikki zotini keltiradi va har qaysisiga alohida ta'rif beradi: «Charmar nihoyatda tez va ziyrak.

Siyohcharm — baxt keltiradi. Kumayit qiyinchiliklarga chidamli. Mabdech — baxt keltiradi, lekin tez emas».

Butun olamga mashhur bo'lgan Jizzaxning «Qorabayiri», Surxon-daryoning «Boychibari», «G'irkuki», «Ko'k kaptari», «Chambil bellari» deb atalgan zotdor otlari deyarli yo'q bo'lib ketgan. Qatag'on yillari otlarga juda katta soliq solindi, oqibatda ba'zi odamlar otini so'ydi, ba'zilar esa davlatga tekinga berdi.

Navro'z bilan bog'liq juda ko'p milliy o'yinlar mavjud bo'lgan: boychechak aytish, laylak keldi, ertayoz o'yinlari — qizlarning to'p toshi, sumalak pishirish, kelin tushdi va boshqalar.

Yuqorida qayd etilgan ayrim o'yinlar yo'qolib bormoqda, ularni biladigan va o'rganadiganlar soni kamayib ketmoqda. Shuning uchun Navro'z bilan bog'liq bo'lgan ko'pgina xalq o'yinlari, raqslar va milliy sport turlari o'z yechimini kutmoqda. Ularning yechimi bilan bog'liq bo'lgan muammolarni muvofiqlashtirish shu kunning dolzarb masalalaridan biridir. Yangilanish jarayonidan darak beruvchi mazkur bayram forscha «Navro'z» — «Yangi kun», ayrim hududlarda esa «Yilboshi» deb ataladi.

Shu sababli 1991, 1996-yilda Jizzaxning Forish tumanida, 1998-yilda Termizda bo'lib o'tgan «Xalq o'yinlari, milliy sport turlarini qaytadan tiklash va aholini jismoniy tarbiyalashda ulardan keng foydalanish usullari»ga bag'ishlangan Respublika ilmiy-amaliy anjumanlarida yuqorida qayd etilgan masalalar haqida batafsil va atroflicha muhokama qilingan, ma'lumotlar berilgan.

Ulug' alloma, mutafakkir, hakim Abu Ali ibn Sinoni mazkur o'yinlarni davolashdagi ahamiyati berilgan. 1996-yil Bangkokda (Tayland) milliy o'yinlar bo'yicha jahon festivali bo'lib o'tdi. Bu festivalda turli xil davlatlar o'z milliy o'yinlari bilan qatnashdi. O'zbek delegatsiyasi «Qal'a himoyasi», «Chillak», «Mindi», «Jami», «Lapta» o'yinlari bilan qatnashdi.

Milliy o'yinlarni tiklash va turmushga qaytarish milliy qadriyatlarimizni, ularni xalqimiz, ayniqsa yoshlarimiz hayotiga keng joriy etish davlatimiz jismoniy tarbiya tizimining muhim vazifalari turkumiga kiradi.

1.4. O'zbek xalq o'yinlarining tasnifi

Xalq milliy o'yinlari, jumladan o'zbek milliy o'yinlari barcha xalq-elatlar kashfiyotlari kabi (musiqqa, kulolchilik, gilam to'qish asboblari, ashula va raqs, ertak va h.k.) insoniyat tarixining turli ijtimoiy-iqtisodiy bosqichlarida taraqqiy etgan o'ziga xos etno va filootogenetik xususiyatlar asosida «ixtiro» qilingan va shakllanib kelgan.

Respublikamizning turli mintaqalarida xalq harakatli o'yinlari aholining turli yosh va qatlamlari o'rtasida azaldan rivojlanib kelgan bo'lsada, «oq» va «qizil» imperiyalar davrida ushbu o'yinlarning ommalashuvi nihoyatda chegaralangan edi.

O'zbekiston o'z mustaqilligiga erishgach xalq milliy harakatli o'yinlari millatimiz qadriyatlari sifatida qayta tiklana boshlandi va hozirgi kunda nafaqat xalqimizning eng sevimli mashg'ulotiga aylandi, balki barcha ta'lim muassasalari o'quv rejalariga to'laqonli fan sifatida kiritilgan. Ammo, shuni ham ta'kidlash zarurki, xalq milliy harakatli o'yinlarining ilmiy-uslubiy asoslari, ularning psixofunksional mohiyati, jismoniy sifatlar va sport mahoratini shakllantirishdagi ahamiyati hamda qiymati hali deyarli o'rganilmagan.

Ayni kunda yuqorida muhokama etilgan milliy harakatli o'yinlarning ochilmagan qirralari, ushbu yo'nalishga oid muammolarni o'rganish va hayotga tatbiq etish mamlakatimiz jismoniy tarbiya tizimidagi dolzarb masalalardan biridir.

O'zbek xalq o'yinlari xalqning o'ziga xos urf-odatlaridan, turmush sharoitidan, yashash iqlimi, tarixiy obidalar, atrof-muhit sharoitidan kelib chiqqan bo'lib, shularga yarasha jinsiga, yoshiga, salomatligiga ko'ra qo'llanilgan.

Lekin shu vaqtgacha aksariyat mutaxassislar o'zbek xalq o'yinlariga alohida tasnif (klassifikatsiya) va tavsif (xarakteristika) berishni ko'zda tutmaganlar yoki yetarli darajada ahamiyat bermaganlar.

Ta'kidlash joizki, agar shunday tasnif va tavsif berilsa, o'zbek xalq o'yinlari va umuman harakatli o'yinlar ancha yutuqqa ega bo'lar edi. Chunki har bir o'yinni tasnifini va tavsifini bilgan

holdagina undan foydalanish zaruriyati ham, joyi ham to'g'ri belgilanadi.

Ma'lumki, o'zbek xalq o'yinlari o'z ichiga harakat jihatdan har xil jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan o'yinlarni qamrab olgan.

Shu bois ularni yo'nalishlar bo'yicha ajrata bilish zarur deb topiladi. Demak, ularni tasniflash (klassifikatsiyalash) zarur o'rinni egallaydi.

Shu yo'sinda bizning fikrimizcha o'zbek xalq o'yinlarini quyidagicha tasniflashni maqsadga muvofiq bo'ladi deb o'ylaymiz.

O'zbek xalq harakatli o'yinlari

Hayotiy zarur harakat malakalarini shakllantiruvchi o'yinlar: osilish va osilib chiqish: «Maymunchalar», «Oq ayiqlar»; yurish, yugurish: «Quvlash-machiq», «Mokki»; o'tirish, turish: «Baqa», «Tovuq va tulkilar»; to'xtash, sakrash: «Qarmoqcha», «Do'ngdan — do'nga», «Qarichma-qarich», «Mokisimon sakrashlar».

Jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi o'yinlar: kuch: «Tor-tishmachoq»; tezkorlik: «Kun va tun»; epchillik: «To'p uchun kurash», «Lapta», «Qirq tosh»; chidamkorlik: «Quvib yet»; egiluvchanlik: «Ko'prik va mushuk», «Otib qochar».

Aqliy-ruhiy qobiliyatlarni rivojlantiruvchi o'yinlar: diqqat: «Taqiqlangan harakat»; xotira: «Daqiqa», «Eslab qol — bajar», «Pir etdi», «O'ylab top»; hissiyot: «To'xta»; tafakkur: «Shaxmat»; ayyorlik: «Vandan-zo'ri»; jasurlik: «Cho'nqa shuvoq».

Uy-ro'zg'or ishlariga xos harakat malakalarini shakllantiruvchi o'yinlar: «Supur-supur», «Qovun uzatish», «Besh tosh».

Kasbiy ko'nikma va malakalarni shakllantiruvchi o'yinlar: «Burgut va burgutchalar», «Otishma», «Insiz quyon».

Nutq va talaffuzni shakllantiruvchi o'yinlar: «Kim oladi», «Oq terakmi, ko'k terak», «Pahmoq kuchuk», «G'ozlar», «Oq quyonim».

Hisob-kitob va tadbirkorlik qobiliyatlarini shakllantiruvchi o'yinlar: «Besh tosh», «Lanka», «Qirq tosh», «Soqqa».

Yilning turli fasllarida qo'llaniladigan o'yinlar: «Varrak», «Yomg'ir yog'aloq», «Chillak», «Topishmachoq top», «Lanka», «Tez ayt», «Yong'oq», «Qubba-1», «Qubba-2», «Soqqa».

Kunduz va tunda o'tkaziladigan o'yinlar: «Oq suyak», «Cho'loq qarg'a», «Tun va kun».

Suvda o'tkaziladigan o'yinlar: «Suvda quvlashmachoq», «Tez suzish», «Suv ostida suzish», «Qurbaqa va laylak», «Cho'rtan baliq».

Turli yoshdagi bolalar va kattalar o'rtasida o'tkaziladigan o'yinlar: «Quvlashmachoq», «Bekinmachoq», «Bayroqcha uchun kurash», «Kun va tun», «Oq terakmi, ko'k terak», «Yong'oq o'yini».

O'g'il bolalar va qiz bolalar o'rtasida o'tkaziladigan o'yinlar: «Eshak mindi», «Besh tosh», «Sopalak», «Xo'rozlar jangi», «Arqon sakrash», «Mindi», «Xola-xola», «Ovqat pishirish», «Ovga chiqish», «Urush-urush», «Soqqa», «Quloq cho'zma», «Durra», «Chori-chambar».

Darsning tayyorgarlik qismida qo'llaniladigan o'yinlar: «Kosmonavtlar», «Tez o'z o'rniga», «Kun va tun».

Darsning asosiy qismida qo'llaniladigan o'yinlar: «Jami», «Otib qochar», «Qirq tosh».

Darsning yakuniy qismida qo'llaniladigan o'yinlar: «Kim keldi», «Kimni ovozi», «Durra soldi», «Daqiqa», «Momojon, yordam bering».

Sport turiga xos harakat malakalarini shakllantirishda qo'llaniladigan o'yinlar: «Qal'a himoyasi», «To'pni qaytar», «Uzatdingmi, o'tir», «Quvib yet», «Kun va tun», «O'ylab top», «G'ovvoslar».

Sog'lomlashtirish maskanlarida o'tkaziladigan o'yinlar: «Semir pufagim», «Besh tosh», «Keglini urib yiqit», «Insiz quyon».

Qo'shiqlar bilan ijro etiladigan o'yinlar: «Lapkar», «Tez aytish», «Guldurgup», «Oq terakmi, ko'k terak».

To'ylarda qo'llaniladigan o'yinlar: «Quloq cho'zma», «Oq suyak», «Xo'roz, it, qo'chqor urushtirish», «Kim oladiyo», «Xo'rozlar jangi».

Harbiy ko'nikma va malakalarni shakllantiruvchi o'yinlar: «Qorako'z bo'y-bo'y», «TIM». «Urush-urush», «Asir olish»,

«Nomer chaqirish», «Qo'riqchi va qaroqchi», «Otishma», «Ko'chma nishon», «Nishonga ur», «Ovchilar va o'rdaklar», «Qubba».

Xalq sayllari va marosimlarda o'tkaziladigan harakatli o'yinlar:
«O'lamon poyga», «Uloq», «Qiz quvlash», «Cho'nka shuvoq», «Cho'pon», «Olib qochar».

O'zbek xalq o'yinlarida kasalliklarni davolash uchun va o'rgatish jarayonida keng ko'lamda foydalanish mumkin. Kasallikni oldini olish uchun qo'llaniladigan o'yinlar bilan kasaldan chiqqan odamda qo'llaniladigan o'yinlar farqini bilish juda zarur. Chunki ularni jismoniy yuklanishi (nagruzkasi) bir-biridan ajralib turishi darkor. O'rgatish jarayonida esa ko'nikma va malakalarni shakllantirishga muvofiq o'yinlar tanlab beriladi.

Yuqoridagilarni nazarda tutib o'zbek xalq o'yinlarini quyidagi toifalarga ajratish mumkin:

1. Harakat sifatlarini rivojlantiruvchi o'yinlar.
2. Darsning ayrim qismlarida qo'llaniladigan o'yinlar.
3. Turli yoshdagi bolalar faoliyatida qo'llaniladigan o'yinlar.
4. Bolalar jinsiga qarab qo'llaniladigan o'yinlar.
5. Ruhiy hissiyotlarni rivojlantiruvchi o'yinlar.
6. Yorug' va qorong'i sharoitlarda qo'llaniladigan o'yinlar.
7. Hayotiy zarur malakalarni egallashda yordam beruvchi va takomillashtiruvchi o'yinlar.
8. Sport faoliyatida qo'llaniladigan o'yinlar.

Shu tavsiflarni ochib berish masalalarini keyingi sahifalarda ko'ramiz.

Alohida shuni ham ta'kidlash joizki, aksariyat xalq harakatli o'yinlari o'z mohiyati va mazmuni bilan mehnat va turli kasb ko'nikmalari, odob-axloq, ma'naviy-madaniy qadriyatlar, ong, xotira, diqqat, tafakkur, tasavvur, idrok kabi hislatlarni shakllantirishda muhim rol o'ynaydi.

Bunday o'yinlarni ilmiy asosda yanada shakllantirish va ta'lim muassasalari va dam olish-sog'lomlashtirish maskanlarida o'tkaziladigan mashg'ulotlar, turli bayram tantanalari, to'y-tomoshalar va sayllar kabi tadbirlarda ulardan keng foylanish milliy qadriyatlarimizni tiklash, sayqal topishiga turtki beradi, yosh avlod ma'

naviyati, kuch-qudrati, jismoniy va ruhiy imkoniyatlarini charxlaydi.

Ma'lumki, yurtimizda odil, demokratik davlat va fuqarolik jamiyati qurish sari shahdam qadam qo'yilayotgan hozirgi sharoitda erkin shaxs tarbiyasida «Sog'lom avlod» va «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi», «Barkamol avlod davlat dasturi», «Mustahkam oila», «Obod turmush», «Sog'lom bola» yili davlat dasturlarini amalga oshishi erkin, farovon va sog'lom turmush tarziga yangicha tafakkur bilan yondashish imkoniyatini berdi. Eng oddiy va ayni paytda eng murakkab masala — insonning sog'lom va farovon turmush tarzini ta'minlash ekanligi isbot talab qilmaydigan haqiqatga aylandi.

Jamiyat a'zolarining ma'naviy qiyofasini shakllantirish, g'ururini uyg'otish, iftixor tuyg'usini tarbiyalash milliy qadriyatlarga tayangan mafkuraga asoslanadi. Mustaqillik, yangilangan ruhiyat, ayniqsa o'sib kelayotgan yoshlar ongida dunyoga ilmiy asosda qarash imkoniyatini berdi. Axloqiy tarbiya negizida marosimlar, urf-odatlar va an'analarga yangicha munosabat tuyg'usi shakllandi. Bunday munosabatlarni shakllantirishda o'zbek xalq harakatli o'yinlarining o'ziga xos o'rnini bor.

Pedagogik va psixologik adabiyotlar tahlili hamda bizning kuzatuvlarimiz shu narsani ko'rsatadiki, mustabid davrda o'zbek xalq o'yinlariga e'tibor berilmagan. Bugun milliy istiqlol mafkurasi «Ozod va obod Vatan, erkin va farovon hayot barpo etish», degan bosh g'oyasini har bir insonning ongi-shuuriga singib borishi yoshlarda o'zbek xalq harakatli o'yinlariga yangicha yondashuvni, yangicha tafakkur tahlilini talab etmoqda.

Pedagogik va psixologik izlanishlar shu narsani ko'rsatmoqdaki, toki ta'lim-tarbiya jarayonida o'quvchilarga alohida tizim yaratilmas ekan, o'zbek xalq harakatli o'yinlarini tarbiyaviy samaradorligi, ma'naviy-axloqiy va estetik qiymati to'g'risida gap bo'lishi mumkin emas.

Shunday ekan, uzluksiz pedagogik ta'limni tashkil etish va rivojlantirishda ushbu muammoni ilmiy jihatdan to'liq o'z yechimiga ega bo'lishi kun tartibiga qo'yilgan dolzarb vazifaga aylanmog'i lozim.

O'zbek xalq harakatli o'yinlari — bolaning hamma jismoniy xususiyatlarini har tomonlama rivojlantirish, sog'lom hayot kechirishning afzalliklari, shart-sharoitlari, tashabbuskorligini oshirish. harakat faoliyatiga bo'lgan tabiiy intilishlarini shakllantirish vositasi bo'lib xizmat qiladi.

Harakatli o'yin odamlarga xos faoliyatning qiziqarli shakllaridan biridir. O'yin tushunchasi yosh bolaning shaqildok bilan bajaradigan oddiy harakatlaridan tortib, kattalarning o'zbek jang san'ati, kurash, ko'pkari va boshqa juda ko'p sport turlarida amalga oshiradigan jismoniy faoliyatlarni o'z ichiga oladi.

Harakatli o'yinlar muayyan maqsadga erishishga qaratilgan ma'lum qoidalarga amal qilinadigan ongli faoliyatdir. O'yinda, qandaydir moddiy boyliklar ishlab chiqarilmaydi. O'yinlar shaxs ruhiyatiga ta'sir etuvchi muhim ahamiyatga ega bo'lgan mujassamlashgan ta'lim-tarbiya jarayonidir. Bu jarayonning asosini tashkil etuvchi bolalarning harakat faoliyati jismoniy rivojlanishiga, harakat ko'nikmalari va jismoniy sifatlarning shakllanishiga, organizmning funksional faoliyatini oshirishga va hissiy quvnoqlik tuyg'ularini kuchaytirgan holda salomatlikni mustahkamlashga ijobiy ta'sir etadi.

Harakatli o'yinlar bolalarni «Hayotga tayyorlanish maktabi» bo'lib, ularni jismoniy, aqliy va ruhiy rivojlanishiga xizmat qiladi. O'yin bola ongi, tafakkurini o'stirib, xotira, diqqat, irodasini mustahkamlaydi, jismoniy, ruhiy, hissiy (emotsional) taraqqiy ettirishga xizmat qiladi.

Shuningdek, o'yin bolani katta hayotga tayyorlashda mashq vazifasini bajarib, kelajakda hayotda duch kelinadigan turli holatlarga ma'naviy tayyorlaydi. «Agar bola o'yinda halol o'ynasa, keyinchalik hayotda ham halol bo'ladi», yoki «Bolaning o'yindagi harakatiga qarab, uni qanday odam bo'lishini aytish mumkin», degan naqlar bekorga aytilmagan.

Qisqa qilib aytganda, o'yin bolalarda ijodiy faollik, tashabbuskorlik, tashkilotchilik va boshqa ko'nikmalarni rivojlantirishda muhim vosita hisoblanadi. O'yinlar tufayli bolalarda ularni o'rab turgan dunyoni tushunish va unga ta'sir qilish ehtiyoji shakllanadi. aqliy, axloqiy, irodaviy va jismoniy sifatlari shakllanadi, bir so'z

bilan aytganda, o'yin yordamida inson tarbiyalanadi, shaxs sifatida shakllanadi.

Harakatli o'yinlar nafaqat bolalar, balki katta yoshdagi kishilar hayotida ham muhim o'rin tutadi. Agar o'yinlar bolalarning ruhiy va jismoniy rivojlanishi, hayotga tayyorlanishi uchun kerak bo'ladigan bo'lsa, katta yoshdagilar uchun ular bo'sh vaqtlarini mazmunli va qiziqarli o'tkazish, hordiq chiqarish, sog'liqlarini mustahkamlash, chiniqishlari uchun hissa qo'shadi.

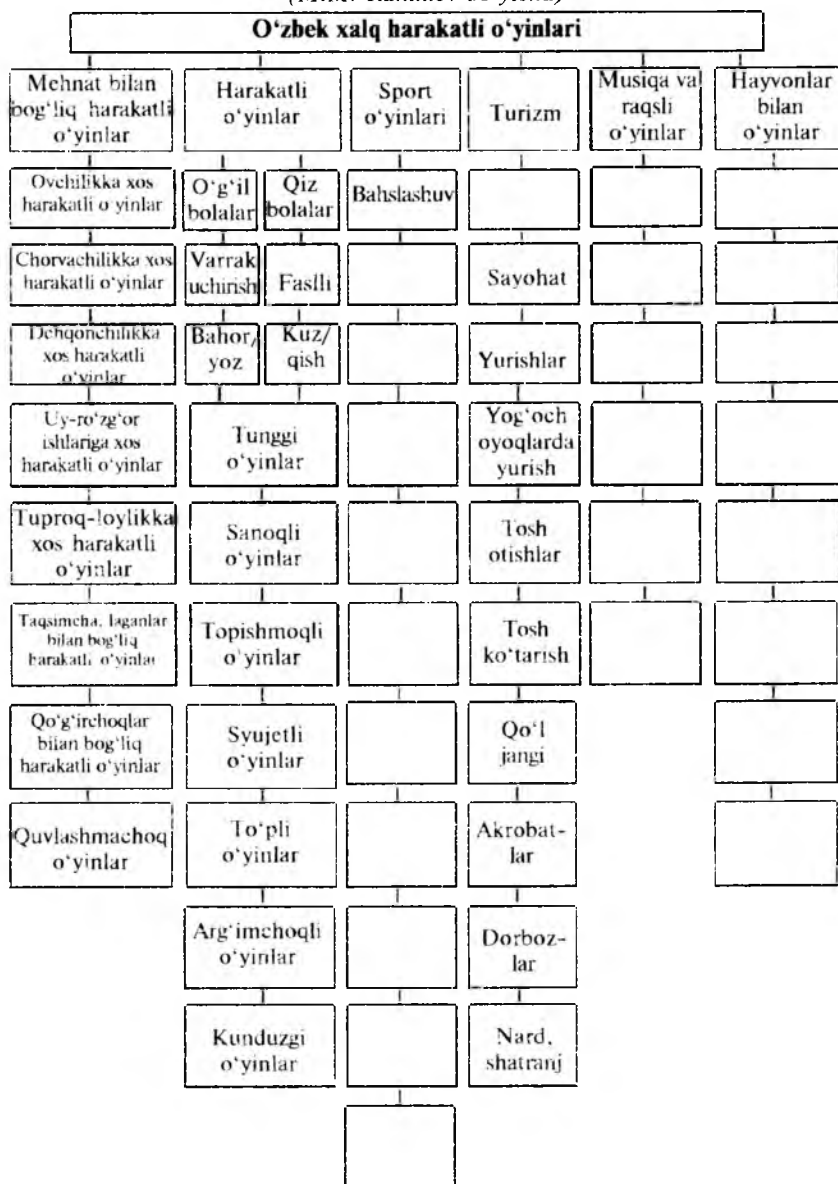
Harakatli o'yinlarning ustuvorligi va hammabopligi shundaki, ulardan yil davomida, turli shart-sharoitlarda va ishtirokchilar yoshiga qarab mazmunan o'zgartirilgan hamda tabaqalashtirilgan holda foydalanish mumkin. Ana shu xususiyatlarni e'tiborga olgan holda xalq harakatli o'yinlarni tarixiy-ijtimoiy nuqtayi nazaridan quyidagicha tasniflash mantiqiy to'g'ri bo'lishi mumkin deb belgilandi.

Ushbu tasniflanishi muvofiq moslashtirilgan mazkur harakatli o'yinlar, bir tomondan, bolalarni yil davomida sog'lomlashtirish imkoniyatini kengaytiradi, ikkinchi tomondan, ularda shu o'yinlar orqali jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish ehtiyojini hamda motivatsiyasini kuchaytiradi.

Nazorat savollari:

- 1. Umumxalq harakatli o'yinlari va milliy harakatlar mohiyati hamda ularning tarixiy va bugungi ahamiyatini ochib bering.*
- 2. O'zbekistonda milliy harakatli o'yinlar qachondan boshlab tiklana boshlandi, ularni shakllanishiga bag'ishlangan qanday tadbirlar qayerlarda o'tkazildi va ushbu jarayonlarga kim rahnomlik qildi?*
- 3. Xalq o'yinlari bayrami, To'maris o'yinlari festivali va Alpomish — Barchinoy o'yinlari haqida ma'lumotlar bering.*
- 4. Milliy harakatli o'yinlar qanday jismoniy sifatlar, sportga xos ko'nikmalar va milliy qadriyatlarni shakllantiradi?*

**Xalq harakatli o'yinlarini tarixiy-ijtimoiy nuqtayi nazaridan quyidagicha
tasniflash mantiqiy to'g'ri bo'lishi mumkin**
(M.M. Rahimov bo'yicha)



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. «Olimpiya shon-shuhrati muzeyini tashkil qilish to'g'risida»gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni. // Xalq so'zi. — 1996. — 19 avgust.
2. «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida». O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni. // Xalq so'zi. — 2002. — 25-oktabr.
3. «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonun // O'zbekistonning yangi qonunlari. № 23. — T.: Adolat, 2001. — B. 211–223.
4. O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida»gi Qonuni. 1997-yil 29-avgust.
5. *Nasriddinov F.N., Qosimov A.Sh.* O'zbek xalq milliy o'yinlari. 1 to'plam. — T., 1993. — 27 b.
6. *Сеүтхалилов Э.А.* Педагогические основы оздоровительной направленности учебно-воспитательного процесса в общеразвивательных школах Узбекистана: Автореф. дис... д-ра пед. наук. — T., 2000. — 60 с.
7. *Usmanxodjayev T.S. va boshqalar.* 1001 o'yin. — T.: Ibn-Sino, 1990. — 350 b.
8. *Usmanxodjayev T.S., va boshqalar.* Harakatli o'yinlar. — T.: O'qituvchi, 1992. — 80 b.
9. *Usmanxodjayev T.S., va boshqalar.* 500 mashq va harakatli o'yinlar. — T. 1999. — 60 b.
10. *Usmonxodjayev T.S. va boshqalar.* Bolalar va o'smirlar sporti asoslari. — T.: Zamon-Poligraf, 2014. — 189 b.
11. *Qurbonova M.A., Qosimova M.U.* Milliy va harakatli o'yinlar: O'quv-uslubiy qo'llanma. T., 2009. — 66 b.
12. *Шарипова Д.Д. и др.* Охрана здоровья школьников. — T.: Медицина, 1984. — 100с.
13. *Шарипова Д.Д.* Школьник и его здоровье. — T.: Медицина, 1987. — 160с.

2-BOB

XALQ HARAKATLI O'YINLARINING MOHIYATI VA TASNIFIY XUSUSIYATLARI

2.1. O'yinlarning tavsifi

«O'yin nima?» yoki «Siz o'yinning nimaligini bilasizmi?», «Qanday o'yinlar sizga yoqadi?». Darhaqiqat bunday savollar qanchalik ko'p va g'alati tuyulmasin, har bir inson «o'yin»ni o'zicha talqin qiladi.

Yuqoridagi qator savollarga javob topish uchun, avvalo, o'zbek tilida nashr qilingan lug'atlarga murojaat qilamiz. O'yin motiv natijasida emas, balki shu jarayonning o'zidan iborat faoliyat turi. Kishilik jamiyati tarixida o'yin sehirgarlik, diniy marosim va boshqalar bilan qo'shilib ketgan: sport, harbiy va boshqa mashqlar, san'at (ayniqsa, uning ijro shakllari) bilan uzviy bog'langan. Bolalar tarbiyasi, ta'limi ham rivojlanishda, ularni kelgusi hayotga psixologik jihatdan tayyorlash vositasi sifatida muhim ahamiyatga ega.

«U kim? Bu nima?» – o'yini haqida «Bolalar ensiklopediyasi»da quyidagicha ta'riflanadi: «Qachonlardir, o'tmishdoshlarimiz ov yoki jangga jo'nashdan oldin jangovor raqs va o'yinlar tashkil etishgan, nishonga olishda, chaqqonlik va kuch sinashda musobaqalar uyushtirishgan.

Bunday mashqlar ularga dushman ustidan g'alaba qozonishga ham yordam bergan.

Siz katta bo'lganingizda kim bo'lishingizdan qat'i nazar – shifokor yoki shofyormi, operator yoki konstruktormi, o'qituvchi yoki sinovchi-uchuvchimi, foydali, hushchaqchaq, qiziqarli o'yinlarga albatta, zarurat sezasiz», deb izoh berilgan.

«Ruscha-o'zbekcha lug'at»da «igra» – o'yin, o'ynash shaklida berilgan bo'lib, quyidagicha izohlangan: 1. O'yin o'ynash – bolalar o'yinlari; koptok o'yini; shaxmat o'yini. 2. Jilva – tovlanish, yaltirash. 3. Jimirlash – vijillash, chaynash, mavj. 4. Mashq – chalish, ijro (cholg'u asboblari). 5. Ijro etish – ijro, o'yin.

o'ynash (aktyorlar, aktrisalar haqida). 6. Pinhoniyl xatti-harakatlar — nihoyat, hiyla.

O'yin haqidagi yanada aniqroq ma'lumotni «O'zbek tilining izohli lug'ati»dan topamiz. «O'yin. 1. Ko'ngil ochish, dam olish maqsadida qilinadigan erkin harakat yoki mashg'ulot. Bolalar o'yini. Loy o'yini, ermak uchun loydan turli narsalar yasash. 2. Boshqalar bilan musobaqa qilish uchun ma'lum qoidalar asosida o'tkaziladigan mashg'ulot va shu kabilar».

Yuqoridagi manbalarda «o'yin» haqida qanchalik ta'rif, izoh berilmasin, «o'yin»ning ma'nan mohiyati to'laqlonli o'zining in'ikosini topgan emas, chunki o'yinga boshqa fan sohiblari o'z nuqtayi nazarlarini bildirishgan. Holbuki, «o'yin» jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari tomonidan o'z ta'rifini topgan.

O'yin — tarixiy, ijtimoiy, falsafiy tushunchalardan iborat bo'lib, turli xil harakatlardan iborat bo'lgan murakkab harakatli faoliyatdir. O'yin insonlarga xos faoliyatning muayyan shakllaridan biridir. «O'yin» tushunchasi go'dakning shiqildoq bilan bajariladigan oddiy harakatlaridan tortib, sport turida (basketbol, gimnastika, kurash va shu kabilar) amalga oshiriladigan jismoniy faoliyatlarni o'z ichiga oladi.

O'yin shartli qo'yilgan maqsadga erishishga qaratilgan faoliyatdir. O'yinda qandaydir moddiy boyliklar ishlab chiqilmaydi. O'yinning maqsadi o'zida. Chunki u shaxsning tarbiyasi va shakllanishiga umumiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bois, o'yin har doim pedagoglar, psixologlar, faylasuflar, san'atshunoslar, tibbiyot xodimlari va boshqalar diqqatini o'ziga tortib kelgan.

O'yin — tarixan tarkib topgan ijtimoiy hodisadir. Masalan, bolalar o'yinlari, stol ustidagi o'yinlar, jo'r bo'lib aytiladigan o'yinlar, harakatli o'yinlar, sport o'yinlari va hokazo. O'yin o'zini anglash, ko'ngil ochish, dam olish vositasi, jismoniy va umum-ijtimoiy tarbiya, sport vositasi bo'lishi mumkin.

O'yin madaniyat unsuri sifatida jamiyatdagi barcha madaniyatlar bilan birgalikda rivojlanadi, ular bolalar va o'smirlarni tarbiyalashning foydali vositasidir.

U hamma vaqt ma'lum maqsadga yo'naltirilgan va turli-tuman ko'rsatmalar hamda rang-barang mavzudagi faoliyatni ifodalaydi.

O'yin faoliyati, o'yin — mehnat bilan bolalik yoshidayoq umumiylikka egadir.

O'yin — juda hissiyotli faoliyat, shuning uchun u bolalar va yoshlarning tarbiyaviy ishlarida jiddiylikni talab etadi. Katta doiradagi xalq o'yinlari bolalar va o'smirlar orasida keng tarqalgan. Xalq o'yinlarining o'ziga xos xususiyati harakatning o'yin mazmunida yaqqol ajralib turishidadir (yugurishlar, sakrashlar, uloqtirishlar, tashlashlar va boshqalar). Bu harakat faoliyatlari ularning syujetlarida motivlashgan (mavzu, g'oyalar). Ular o'yin maqsadiga erishish yo'lida qo'yilgan turli xil qiyinchiliklar, to'siqlarni bartaraf etishga yo'naltirilgan.

Bolaning o'sishi va rivojlanishi bilan o'yinning mazmuni o'zgaradi, o'yin faoliyati dastlabki bosqichlarda oddiy bo'lsa, keyinchalik u bosqichma-bosqich boyib boradi va murakkablashadi.

Milliy kurashda «o'yin» atamasi polvonlarning bir-birlariga qo'l silkitib yoki sakrab, yengil harakat qilishlari ma'nosini anglatadi. «Polvonlar, o'ynab-o'ynab olinglar», deganda shu ma'no tushuniladi. «Nima uchun xalq o'yinlari yoki o'zbek xalq o'yinlari» deb ataladi? Buning uchun xalq so'zining lug'aviy ma'nosini topishimiz zarur.

Demak, yuqoridagi qomuslardan ma'lum bo'ldiki, xalq so'zining lug'aviy ma'nosini tilimizda el. elat, millat, aholi, xaloyiq, olomon, bir guruh kishilar ma'nolarini anglatadi va amalda qo'llaniladi, bu tilimizdagi rang-baranglikka xos xususiyatdir. Binobarin, «o'zbek xalqi» iborasi o'rni kelganda, o'zbek eli, o'zbek elati, o'zbek millati deyilishi mumkin, bu hech qanday til qonun-qoidalari va mantiqqa zid emas.

«Xalq» so'zi atama sifatida o'zining qat'i belgilangan ma'nomohiyatiga ega. Fikrimizning isboti uchun bir necha qiyosiy misollar keltiramiz. O'zbek xalqi yoki o'zbek xalq o'yinlari deganda, O'zbekistonda va boshqa mamlakatlar-u mintaqalarda yashovchi barcha o'zbeklarni yoki o'zbek xalq o'yinlarini tushunish kerak. O'zbekiston xalqi yoki O'zbekiston xalqlari o'yinlari deganda, faqat respublikamizda yashovchi barcha aholini yoki barcha xalqlar o'yinlarini tushunmoq kerak. Chunki ular orasida o'zbeklardan tashqari turli xalqlar, fuqaroligi yo'q yoki fuqarolikdan mahrum

etilgan kimsalar, muhojirlar, chet el fuqarolari va shu kabilar ham bo'lishi tabiiydir. Xullas, O'zbekiston xalqi deganda respublikada yashovchi yalpi aholi yoki o'zbek xalq o'yinlari deganda faqat o'zbek xalqiga tegishli bo'lgan o'yinlarni tushunmoq joizdir. Qadim vaqtlardan beri xalq hayotiy mazmunining siyosiy, iqtisodiy, madaniy, maishiy tomonlarini o'zida mujassamlashtirib kelgan narsa — bu o'zbek xalq o'yinlari va jismoniy mashqlar edi. Ilk zamonlarda ularning aksariyati mol boqish, yovvoyi hayvon, qush va baliqlarni ovlashga qaratilgandi. Tariximiz ohangraboligini hech qachon yo'qotmagan. Istiqloлга erishgunga qadar biz xalqimizning juda ko'p shonli an'analarini boy berdik, lekin an'anaviy xalq o'yinlari va milliy sport turlari batamom yo'qolib ketmadi. Uni xalq o'z farzandini e'zozlagani kabi avaylab, ishonch ko'zi ila saqlab keldi. Qanchalik taqiqlashlar, ta'qiblar bo'lmasin, ular kattalardan kichiklarga, avloddan avlodga o'tib kelaverdi. Ularni bir yoki bir necha kishi yaratgan emas, uni xalq yaratgan, shuning uchun ham yillar bo'roniga dosh berib, asrlar osha yashayveradi.

Xalqning har qanday o'yini mehnat, turmush tarzi va tevarakatrof bilan uzviy bog'langan. Bu ayniqsa, turli joylarda yashayotgan o'zbek xalqining o'yinlarida yaqqol ko'zga tashlanadi. Masalan, hamma joyda uzoqni chamalab mo'ljalga uloqtirish, tashlash, irg'itishlar mavjud, lekin tog'lik o'zbeklar nishonga yoki uzoqqa tosh, tekislikdagilar esa kesak, loy, tayoq uloqtiradilar («Qadama tayoq», «Aniq mo'ljalga», «Merganlar» va boshqa o'yinlar).

Xalq o'yinlari azaldan insonning turmush tarzida o'ziga xos o'rin tutib, bolalar va yoshlarga ta'lim-tarbiya berishning asosiy vositasi sanalgan. Jamiyat taraqqiyotining har bir davrida xalq o'yinlari belgilangan maqsad va vazifalari bilan shu jamiyat manfaatlari yo'lida xizmat qilgan. O'zbek xalq o'yinlari shu jamiyat manfaatlari yo'lida xizmat qilgan. O'zbek xalq o'yinlari shu qadar ko'p bo'lganki, bir qishloq o'yinlari ikkinchisidan, bir shahar o'yinlari boshqa o'yinlardan farq qilgan. Tarixiy manbalarga qaraganda, o'zbek xalqining milliy sport turlari va milliy o'yinlari kishilarni faol, sermahsul ishlashga tayyorlagan. Bunda milliy

o'zbek o'yinlarining umumiy miqdori. bilimdonlarning fikricha. 3—5 mingdan kam emas.

Bu o'yinlarning har biri xalqimizning orzu-istaklari, umidlari, quvonch-u tashvishlarini o'zida mujassamlashtirgan. Ular yillar davomida shakllanib, mukammal holga kelgan, ma'lum bir qoidalar asosida birlashtirilib, har xil turlarga ajratilgan. Xalq orasidagi o'yinlar doimiy va mavsumiy bo'lib, hatto shahar va qishloqlarga, kichik va kattalarga, kunduz va oqshomga xos xarakterga ega bo'lgan (U.Qoraboyev, 1991).

Ma'lumki, barcha o'ynaladigan o'yinlar bilan bir qatorda, turli kasb egalarining ham o'ziga xos o'yinlari bo'lgan. Ba'zi tadqiqotchilar fikricha «uloq» (ko'pkari) o'yini chorvadorlar orasida keng tarqalgan ekan. Chorvadorlar orasida «ko'pkari» (uloq), «junto'p», «chimto'p», «podachi» kabi o'yinlar o'ynalgan (ko'pgina sharq xalqlarida, jumladan, o'zbek chorvadorlari orasida keng tarqalgan «chovgan», «chimto'p» o'yini asosida hozirgi vaqtda butun dunyoda o'ynalayotgan «Chim ustida xokkey» sport turi vujudga kelgan).

O'yin jarayonida bolalar dunyoni anglabgina qolmay, balki turli vaziyatlarda mustaqil harakat qilishni o'rganadilar. O'yin bolalar harakatining faol ko'rinishlaridan biridir.

Harakatchan o'yinlar ko'pchilik va yakka o'yinlarga bo'linadi. Ko'pchilik ichida o'ynaladigan o'yinlar axloqiy ahamiyatga ega bo'ladi. Yakka harakatchan o'yinlarda bola sharoit va maqsadni o'zlashtirishi, muvofiq yo'lni o'zi tanlashi mumkin (A.K. Atayev, 1990).

O'yinlarda, asosan, sog'lom, o'z kuchiga, imkoniyatlariga ishongan bolalar ishtirok etishgan. O'yinlarda bolalarning yoshi, jismoniy tayyorgarliklari ko'p hollarda hisobga olinmagan. O'yin ishtirokchilari, asosan, bolalarning bo'y-bastiga muvofiq tanlangan. Chunki, bolalarning bo'yi va gavdasining tuzilishi katta ahamiyat kasb etgan.

Bolalar o'yinlarini harakatli o'yinlar va ma'naviy (so'z) o'yinlar tarzida ikki guruhga ajratish mumkin.

Harakatli o'yinlarda biror predmet (o'yinchoq) yoki so'z (qo'shiq) hal qiluvchi rol o'ynaydi, ular butun o'yin davomida boshqaruvchilik, vosita vazifasini bajaradi. «Chillak» o'yinida chillak

dasta va chillak, «Danak yashirish» o'yinida danak harakatni boshqaruvchi predmet hisoblanadi. «Oq terakmi, ko'k terak?», «Boy xotin», «Mehmonmisiz?» va boshqa talay o'yinlarda so'z (qo'shiq) harakatni boshqaruvchi vositaga aylangan.

G. Jaxongirov (1975) o'zbek bolalar milliy o'yinlarini tavsiflagan bo'lmasa-da, o'zbek bolalar folklori materiallari asosida o'yinlarda folklor unsurlarining o'rnini shartli ravishda vazifalarga qarab ajratdi: qo'l chaqqonligi o'yinlari, topishmachoq, taqlid, quvlash-machoq, koptok o'yinlari, chorvachilik, dehqonchilik. bog'dorchilik, arg'imchoq, suv o'yinlari, she'riy va maishiy xarakterdagi o'yinlar.

Hozirgi kunda o'yinlar ikki turga ajratiladi: harakatli o'yinlar va sport o'yinlari. Yugurishning har xil turlari, sakrash, uloqtirish va boshqa harakatlardan tashkil topgan o'yinlar harakatli o'yinlar deb ataladi.

Pedagogik amaliyotda harakatli o'yinlarning ikkita asosiy turi qo'llaniladi.

1. Ozod, ijodiy yoki erkin o'yinlarda, o'yin qatnashchilari o'zlari o'yin rejasini belgilaydilar va belgilangan maqsadni o'zlari amalga oshirishga harakat qiladilar. Go'daklarda, maktabgacha va kichik maktab yoshidagi bolalarda, ko'pincha, ular syujetli bo'ladi, rollar syujetga bog'liq holda taqsimlanadi, shuning uchun psixologlar ularni rolli deb ataydilar. Ular yakkalik va guruhli bo'lishi mumkin.

2. O'rnatilgan qoida asosida tashkillashtirilgan harakatli o'yinlar, rahbarlikni yoki bolalarning o'z sardorlari bo'lishini talab qiladi. Ular mazmuni va murakkablik darajasiga ko'ra juda rang-barang:

a) oddiy, jamoasiz harakatli o'yinlar, qaysiki har bir qatnashchi qoidaga rioya qilgan holda, o'zi uchun kurashadi. Barcha o'yin faoliyati boshqalar ustidan tezlik, kuch, chaqqonlik kabi sifatlar orqali shaxsiy ustunlikka erishishga yo'naltirilgan. Bu o'yinlarda shaxsiy tashabbus ko'rsatish ustunlik qiladi;

b) nisbatan murakkab, jamoaga o'tish harakatli o'yinlari, o'ynovchilar, birinchi navbatda, o'z qiziqishlarini himoya qiladigan, lekin ba'zan, shaxsiy xohishga ko'ra, o'rtoqlariga yordam beradi, ularga ko'maklashadi, o'yinda hujumchidan saqlanish — qutilishga

yordam beradi («dog'lash-qo'lni ber», «asir bilan qochib o'tish»). Ba'zan o'ynovchi maqsadga erishish uchun boshqa o'ynovchilar bilan vaqtincha hamkorlikka kirishi mumkin. Ayrim o'yinlarda bunday hamkorlik, hatto, qoidalarda nazarda tutilgan («Oq ayiq», «Bo'ri va qo'ylar»);

c) jamoali harakatli o'yinlarda o'ynovchilar alohida jamoa guruhlarni tashkil qiladi. Ular jamoalarning umumiy maqsadga erishishga yo'naltirilgan hamkorlikdagi faoliyatini ifodalaydi, barcha shaxsiy qiziqishlar o'z jamoasi qiziqishlariga bo'ysundirilgan. Har bir o'ynovchi faoliyati barcha jamoa muvaffaqiyati bilan bog'liq bo'ladi. Jamoali o'yinlarda o'z faoliyatini o'rtoqlari faoliyati bilan muvofiqlashtirish zarur. Ko'pincha, jamoali o'yinlarda faoliyatni muvofiqlashtirish va o'yinning umumiy rahbarligi uchun o'ynovchilar o'rtasidan jamoa sardorini ajratish zarurati paydo bo'ladi, ya'ni bo'ysunish barcha uchun majburiy hisoblangan.

Ayrim jamoali o'yinlar yarim sport tavsifiga ega: ular harakat texnikasini, o'yin usuli bo'yicha juda murakkab va belgilangan qoidalar bo'yicha o'tkaziladi. Ba'zi o'yinlarda rollarni ixtisoslashtirish talab qilinadi. Bunday o'yinlar ayrim manbalarda yarim sportli deb ataladi. Ta'lim-tarbiya jarayonida xalq o'yinlarini keng qo'llash, har xil pedagogik vazifalarni hal qilish uchun ish sharoitini hisobga olib, o'yinlarning ma'lum belgilari bo'yicha to'g'ri keladiganlarini maxsus saralash talab qilinadi. Xalq o'yinlarini tasniflash bo'yicha ham turli xil qarash, fikr, yondashishlar mavjud.

Professor V.G. Yakovlev alohida o'yin guruhlari birlashtirib, o'ynovchilarni o'yindagi o'zaro munosabatlari va o'zaro faoliyatlari tamoyillaridan kelib chiqib, jamoali harakatli o'yinlarni pedagogik tasniflashni tavsiya qiladi, ya'ni jamoali harakatli o'yinlarni ikkiga ajratadi:

1. Jamoalarni guruhlariga ajratmasdan.
2. Jamoalarni guruhlariga ajratish bilan.

Jamoalar guruhlariga ajratilmaydigan harakatli o'yinlar ikki (o'yinboshisiz va o'yinboshi bilan)ga ajratiladi. O'yinboshisiz o'ynaladigan o'yinlar: o'z o'rnini va jamoa faoliyatidagi umumiy tartib uchun kurashadi. O'yinboshi belgilangan o'yinlarda: a) o'yinboshiga qarshi yakka kurash; b) bu o'zaro qo'llab-quvv-

vatlash hamda o'zaro yordam paytida o'yinboshiga qarshi kurashishga ajratiladi.

Jamoalarni guruhlariga ajratib o'ynaladigan o'yinlar ham ikkiga ajratiladi, ya'ni: a) raqibga yaqinlashmasdan turib qatnashchilarning chiqishlari; b) raqibga yaqinlashib turgan holda qatnashchilarning chiqishlari. Ularning har biri mohiyatiga ko'ra yana ikkiga ajratiladi, lekin harakat faoliyati bir-biridan farq qilmaydi, jumladan: a) o'z jamoasi uchun yakka kurash; b) o'zaro qo'llab-quvvatlash va o'zaro yordam paytida o'z jamoasi uchun kurashish.

Jamoali harakatli o'yinlar chog'ida asosiy faoliyat turlari besh turga ajratilgan:

1. Taqlid, ijodiy, ritmik harakatlarni bajarish bilan bog'liq bo'lgan faoliyat.

2. Tezlik va chaqqonlik, qisqa yugurib o'tish bilan bog'liq bo'lgan faoliyat.

3. To'p, tayoq va boshqa buyumlar bilan chaqqon hamda tezkor faoliyat.

4. Sakrash, to'siqlarni oshib o'tish, kuch ishlatib, qarshilik ko'rsatish bilan bog'liq bo'lgan faoliyat.

5. Mo'ljalga olish, kuzatuvchanlik, eshitish bilan bog'liq bo'lgan, harakat malakalarini qo'llashni talab qiladigan faoliyat. Bunday tasniflash pedagogni bolalarda jamoa manfaatlarini tushunishlarni tarbiyalashga yo'naltiriladi.

O'yin materiallarini bunday taqsimlash alohida o'yinlar o'rta-sidagi metodik izchillikning o'rnatilishini yengillashtiradi va o'yin-ning mazmuni hamda shakli bo'yicha murakkablik darajasini belgilashga yordamlashadi. L.V. Bileyeva (2002), M.N. Jukov (2004), N.V. Lutkova, L.N. Minina (2010) lar harakatli o'yinlarni quyidagicha tasniflashgan:

1. Ular mazmunining murakkablik darajasi bo'yicha: eng oddiy-dan nisbatan murakkabga (yarim sportli).

2. Bolalarning yosh xususiyatlarini hisobga olish bo'yicha (7-9, 10-12, 13-15 yoshli bolalar uchun o'yinlar). Xuddi shu belgilardan umumta'lim maktablari uchun jismoniy tarbiya dasturida ham foydalanilgan (1-3, 4-8-sinflar uchun harakatli o'yinlar).

3. Ko'proq o'yin mazmunini tashkil qiladigan harakat turlari bo'yicha (URM bilan o'yinlar, yugurishli o'yinlar, balandlikka, yugurib kelib uzunlikka sakrash, harakatdagi va turg'un nishonga uloqtirish o'yinlari, to'pni ilib olish va otish o'yinlari).

4. O'yinda ko'proq namoyon bo'ladigan jismoniy sifatlar bo'yicha (kuch, egiluvchanlikni tarbiyalashga ko'proq ta'sir ko'rsatadigan o'yinlar).

Ko'pincha bu jismoniy sifatlar birgalikda namoyon bo'ladi. O'yinlarni harakat turlariga binoan va jismoniy sifatlarga ko'ra tasniflash jismoniy tarbiya bo'yicha mashg'ulotlarning barcha shakllarida foydalaniladi.

5. Sportning alohida turlariga tayyorlaydigan o'yinlar. Harakatli o'yinlardan texnikaning alohida usullari va taktikani jismoniy sifatlarni tarbiyalashda, u yoki bu sport turi uchun zarur bo'lganlarini mustahkamlash va takomillashtirish maqsadida foydalaniladi.

6. O'ynovchilar o'zaro munosabatlariga bog'liq holdagi o'yinlar: a) o'ynovchilarning bevosita «raqib» bilan chiqishlari; b) «raqib» bilan chegaralangan holda yaqinlashib o'yinlarga kirishish; c) «raqib» bilan kurashish o'yinlari.

Ayrim pedagoglar o'yinlarni o'ynovchilarning o'zaro munosabatlari tamoyili bo'yicha taqsimlab, ularni «oddiylarga» bo'ladilar, har biri boshqalarga munosabatsiz maqsadda bo'ladilar. «murakkablari» esa o'ynovchilarni guruhlariga bo'lish bilan jamoalar, partiya, har biri o'z jamoasi qiziqishlarini qo'llab-quvvatlaydi.

So'nggi o'n yilda xalq jismoniy tarbiya vositalarining nazariy, tashkiliy, metodik va amaliy jihatlari rivojiga ishlab chiqarish ta'sir ko'rsatdi.

«Karachayevo–cherkess» avtonom viloyati xalqining milliy xalq jismoniy tarbiya vositalari quyidagicha tasnif qilinadi.

1. Ishlab chiqarish malakalarini takomillashtirish uchun (ov, o't o'rish, pichan to'plash, qo'ylarni junini qayta ishlash, toqqa chiqish, tog' daryolaridan o'tish, tog'girlik, qor ustida yurish, og'irlikni ko'tarish va olib o'tish hamda boshqalar.

2. Harbiy-amaliy maqsadlar uchun (kurash, ot ustida kurash, piyodalarning ot ustidagilar bilan kurashi, ho'kiz bilan kurash, piyoda va otda qilichbozlik, qo'l jangi, kamonda va quroldan har

xil holatda otish, otda chopish va har xil masofaga poyga, tik aylanma tog'li joydan tushish, to'siqlardan oshib o'tish, jigitovka, voltijirovka, chavandozlarning jamoaviy o'yinlari «Qorachoy polosi», «Bayroq uchun kurash», yengil atletika va gimnastika mashqlari va h.k.).

3. Ko'ngil ochish uchun (bolalar o'yinlari, chim ustida xokkey, turli attraksionlar, silliq ustun va ho'kiz terisidan qilingan arqon bo'ylab tirmashib chiqish va boshqalar). Tabiiyki, jismoniy mashqlarni bunday ajratish ularni qat'i chegaralash imkonini bermaydi. Ularning ko'pchiligi birinchi, ikkinchi va uchinchi guruhlariga ham kiritilishi mumkin.

R.Yo'ldosheva (1992) o'zbek xalq o'yinlari, xalq ijodiy faoliyatining bir turidir, deydi. Ularni mehnatkash xalq yaratdi va keng xalq oilasi davom ettirdi. Hozirga qadar o'zbek xalqi o'zining tantanalarini katta xalq tomoshalari — sayllari bilan nishonlaydi. Ilgari sayllar diniy sanalar bilan bog'liq bo'lgan. Masalan, har yili ikkita katta bayram:

1. Ramazon hayiti.

2. Qurbon hayiti keng miqyosda bayram qilingan.

Shular qatorida:

1. Diniy bayramlar.

2. Bahorgi va kuzgi ommaviy tomoshalar, sayllar o'tkazish odat tusiga kirgan. Bundan tashqari:

1. Ot sporti o'yinlari.

2. Dehqonchilik o'yinlari.

3. Musiqali o'yinlar (karnay, surnay, nog'ora, childirma).

4. She'riy o'yinlar (she'r, sanoq, terma, qo'shiq).

5. Raqsli o'yinlar.

6. Dorboz o'yini.

7. Harbiy-amaliy o'yinlar.

8. Harbiy-sport o'yinlari.

9. Xodalarda yurish o'yini.

10. Chorvachilik o'yinlari.

11. Tayoq o'yini.

12. Hayvonlar bilan o'yinlar.

13. Qushlar bilan o'yinlar ham me'yorida o'ynalgan.

O'zbek xalq o'yinlari mazmuniga ko'ra quyidagicha tasniflanadi:

I – drammalashgan o'yinlar:

a) hayotiy (tarixiy-hayotiy, madaniy-hayotiy, kasbkorlik-hayotiy);

b) kulguli o'yinlar;

c) qo'shiq va raqs o'yinlari.

II – mazmunli-rolli o'yinlar:

a) mazmunli-harakatli;

b) sport o'yinlari;

III – ijodiy o'yinlar:

a) o'zbek xalq ertaklari va afsonalari asosida o'quvchilar tomonidan yaratilgan o'yinlar;

b) maqsadga muvofiq badiha o'yinlar, o'quvchilarning o'zlari yaratadigan, boshlanishi bir va oxiri har xil o'yinlar, natijasi ma'lum bo'lgan o'yinlar;

c) o'quvchilarning ijodiy qobiliyatlarini faollashtiradigan she'r to'qish, qo'shiq, raqs, imo-ishoralar, taqlid qilish va hokazo o'yinlar;

d) tasviriy ijodkorlikka, o'yinlar uchun kerakli narsalarni bajarishga doir o'yinlar.

S.A. Aslaxanov (1993) chechen va ingush xalq jismoniy tarbiya vositalarini pedagogik va tashkiliy belgilariga asosan tasniflagan:

1. Dars tipiga mos kelishligi o'rgatish darslarida yordamchi va tayyorgarlik; takomillashtirish darslarida asosiy; predmetli darslarida o'rganiladigan harakat faoliyati tuzilishi bo'yicha;

2. Harakat ko'nikmasi va malakasini shakllantirishga ko'proq ta'siri bo'yicha;

6. Darsni o'tkazish joyi bo'yicha.

«Bizning fikrimizcha, – deydi u, – xalq o'yinlari va jismoniy mashqlari, jismoniy tarbiyaning nazariy va uslubiy asosi holatlariga mos holda tizimlashtirishi, maktabgacha yoshdagi bolalar va maktab o'quvchilarini sog'lomlashtirish – badantarbiya va ommaviy-sport ishlarida munosib o'rin egallashi mumkin».

O'tkazilgan izlanishlarimiz natijasi – xalq o'yinlarini yozib olish, ilmiy ekspeditsiyalar, savol-javob va maxsus adabiyotlar

tahlili o'zbek xalqi naqadar katta ma'naviy boylikka ega ekanligini ko'rsatdi. Xalq o'yinlari shunchalik rang-barang, turli-tumanki, ular bamisoli hali o'z boyliklarini yashirib yotgan bir xazina, bu xazinaning kalitini izlash, topish zarur. Kalit esa xalq orasida, xalqning qalbidadir. Kalitni topish har kimga ham nasib qilavermaydi, lekin astoydil izlangan, tinimsiz harakat qilgan, har doim maqsadiga erishishga harakat qilgan odam bu kalitni topishga muvaffaq bo'ladi. O'zbek xalq o'yinlarini ijtimoiy-tarixiy kelib chiqishiga nisbatan shartli ravishda quyidagicha tasniflash mumkin:

1. Mehnat o'yinlari.
2. Milliy harakatli o'yinlar.
3. Milliy sport o'yinlari.
4. Sayohat.
5. Musiqa va raqsli o'yinlar.
6. Jonivorlar bilan o'tkaziladigan o'yinlar.

Yuqoridagi ajratilgan har bir guruh o'zining mazmuni, yo'nalishiga ko'ra yana guruhchalarga bo'linib ketadi. Masalan, mehnat o'yinlari ovchilik, chorvachilik, dehqonchilik, maishiy tasvirdagi o'yinlarga bo'linadi. Ma'lumki, insonni hayvonot dunyosidan ajratadigan narsa mehnat hisoblanadi, shuningdek, o'yinlar ham mehnat mahsulidir, shuning uchun ham biz birinchi guruhni mehnat o'yinlari deb atadik. Mehnat o'yinlari insonlarga ko'tarinki ruh, hushchaqchaqlik, yaxshi kayfiyat bag'ishlagan. Darvoqe, ajdodlarimizning ovchilik o'yinlari vujudga kelgan bo'lsa, chorvachilik asosida qushlar va hayvonlar o'yinlari, dehqonchilik asosida poliz va bog'dorchilik o'yinlari shakllangan. Har qanday o'yinning asosini harakat tashkil qilgani uchun xalq o'yinlarining katta bir qismi o'zbek xalq milliy harakatli o'yinlari deb ataladi. Alisher Navoiy ta'biri bilan aytganda, «harakat tiriklik mezonidir», harakat bu yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va hokazolar demakdir. O'zbek milliy harakatli o'yinlari o'g'il va qiz bolalar uchun alohida o'yinlar, varrak (o'g'il bolalar uchun), mavsumiy o'yinlar (bahor, yoz, kuz, qish), tungi va kunduzgi o'yinlar, topishmoqli, taqlidli, koptok, suv o'yinlari, quvlashmachoq, arg'imchoq bilan bajariladigan o'yinlarning katta bir silsilasini tashkil qiladi. O'zbek milliy harakatli o'yinlari o'g'il va qiz bolalar uchun

nisbiy ravishda ajratilgan bo'lsa-da, aslida o'smirlar, yoshlar va barkamol yoshdagi kishilar uchun ham moslashtirilgan.

O'zbek xalqining sevimli adibi Oybek o'zining qator asarlarida 30 ga yaqin milliy xalq o'yinlarini batafsil bayon etgan. Yoritilgan o'yinlar xalqning kundalik turmushini, ishini, yumushlarini, rasm-rusumlarini aks ettiradi. Shuning uchun Oybekning o'zi «...men ijodimni xalq taqdiri bilan bog'lashga harakat qildim, xalqqa foydali ish qilishga, uning orzu-umidlarini ifodalashga intildim, xalqning quvonchlari va qiyinchiliklariga hamdard bo'ldim», deydi. Binobarin, u haq gapni aytgan edi:

*Yosh o'rtoqlar bir zamon
Sizdek bir bola edim,
Laqabim — «Mitti polvon»,
Yumaloq, qora edim.
Sakradim tomdan tomga,
«Boyinchoq» it yonimda
Oshiq, chillak o'ynardik,
So'ng ko'chada shomgacha.
(«Eski va yangi bolalik»)*

Yosh Muso xalqning azaliy o'yini bo'lib kelgan «Oshiq» o'yinini juda mohirona o'ynagan. Bu uning chamalashni, mo'ljalni to'g'ri olish, chaqqonligidan, nishonga aniq urishidan dalolat beradi. aks holda «Esimda qolganlaridan» she'rida uni bunchalik ta'rif eta olmasdi:

*Oshiq o'ynar edik doim
Nonho'rakka kelgan zamon.
Bir to'p bola ...chang, to'polon,
Ko'chalarda yurar joyim.
Kirisharkan men o'yinga,
Yassi soqqam ish berar.
Kuragidan chiqmay sira
Oshiqlarni ho'p terar.*

(«Oybek asarlarida xalq milliy o'yinlarining yoritilishi» 52—53 betlar).

Oybek bahor paytlari varrak yasashga va uchirishga juda ishqiboz bo'lgan, yarim kechasi bo'lsa ham varrak uchirib undan maroqlangan: «Mahallada bolalar tomma-tom yurib, varraklar katta bahaybat quroqlar uchiradilar. Men ham odatdagidek, ashaddiy varrakchiman... Mabodo, qurog'im yirtilsa bormi, darhol hujraga kirib, yangisini yasashga kirishaman. Savag'ichni baq-qoldan olib kelaman, shirachni yalinib-yolvorib bobomdan olaman... Shamol turganda qorong'i kechalarning qoq yarmisida bo'lsa ham, chillakdagi ipning hammasini qo'yib, ustunga bog'layman va quroqning vag'illab uchganini zavq bilan eshitib o'tiraman» (*«Bolalik» qissasidan*).

Turoni zamin ikki daryo (Amudaryo va Sirdaryo) oralig'ida joylashganligi uchun suv o'yinlari azaldan bolalar o'rtasida katta qiziqish bilan o'ynalib kelingan. Payg'ambarimiz Muhammad sollallohu alayhi vasallam «O'g'illaringizni suzishga o'rgating», deb bejiz aytmaganlar. Mashhur «Devon-u lug'otit turk» asarida suv haqidagi «suv yuziga chiqish», «qalqish», «suv chuqurlashdi, ko'paydi», «kechdi, o'tdi», «suv», «dengiz, ariq, qirg'oq», «sakradi», «u suvda suzmoq istadi», «sakrashdi, irg'ishdi», «sho'ng'ishdi», «cho'mildi, sho'ng'idi», «to'liqlandi, mavjlandi», «qumdi», «suzdi», «suv yo'li» kabi suv bilan bog'liq iboralar uchraydi. Amudaryo. Sirdaryo, Zarafshon, Qashqadaryo, Surxondaryo bo'ylarida yashaganlarning «Chumurdi qochdi», «Olmā menda», «Topag'on» va boshqa o'yinlar sevimli mashg'uloti hisoblangan.

O'zbek xalq o'yinlari ichida milliy sport turlari yetakchi o'rinda turadi. Milliy sport turlariga — kurash, yurish, poyga, sakrash, suzish, chavgon, nard va shatranj, suyak yoki tosh sindirish, tosh yoki og'irlik ko'tarish; harbiy-amaliy sport turlariga — chavandozlik, tiyrandozlik, qilichbozlik, tayoqbozlik, mushtlashish, sapqon yoki palaxmondan otish kabilar kiradi. Binobarin, bolalar o'rtasida harbiy-amaliy tavsiyaga ega bo'lgan harakatli o'yinlar ham ko'plab o'ynalgan. Chavandozlik eng qadimiy sport turi hisoblanadi. U bilan bog'liq bo'lgan «Ko'pkari», «Poyga», «Ag'darish», «Ot ustida qilichbozlik», «Chavgon», «Qovoq», «Qiz quvmoq» kabi sport turlari ham xalqimiz orasida mavjud. Sportning qilichbozlik turida ham ajdodlarimiz juda mashhur bo'lishgan.

Ibtidoiy jamiyatda ham asosiy ov qurollaridan biri tayoq hisoblangan. Hozirgi paytda tayoq ishlatish san'ati faqatgina sharq yakkakurashi o'yinlarida qolgan.

Qadimdan xalqimiz to'g'ri, chiroyli odim tashlashga e'tibor bilan qaragan hamda yurish qoidalarini ham yaratganlar: «Yurganda kibr-havolik qilib yurmaslik. Atrofga alanglamaslik. Boshqalar ortidan kuzatmaslik. Keksalarni quvib o'tmaslik. Sheriklarini kuttirib qo'ymaslik» va boshqalar yurishning asosiy mezonini hisoblangan. Amir Muhammad dedilarki «...Yurishi va raftori shu qadarlik, Mashhaddan Xurosongacha, ya'ni Hirotgacha bo'lgan 60—65 farzanlik mashaqqatli yo'lni ikki kunda piyoda bosib o'tgan». Qadimda o'tkazilgan yurish musobaqalari asosida hozirgi sportdagi yurish turi paydo bo'lgan. Xalq afsonalari, eposlari va rivoyatlarida aytilishicha, balandlikdan balandlikka, uzunlikdan uzunlikka sakrash yoshlardagi chaqqonlik, epchillik, sakrovchanlik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirish vositasi bo'lgan. Jaloliddin Rumi yoshlikdagi bir voqeani shunday eslaydi: « ... Ey faqixbachcha, kel, bellashamiz, mard bo'lsang, anovi tomga sakra... Bolalar to'n labiga kelib, pastga qarashdi: o'rtada quyuq butalar o'sib yotar, ikki uyning orasidagi masofa, chamasi besh gazdan kam emasdi...» «Boysun nohiyasidagi Sayrob qishlog'ida istiqomat qiluvchi Turob polvonning aytishicha, qadim-qadimda Boysunda Nasimqul degan nomdor egarning tepasiga o'tkir pichoq bog'langan otning ustidan bemalol sakrab o'ta olgan. Xalq orasidagi rivoyatlardan yana birida aytilishicha, Nazarbek degan chapdast yigit qatorlashtirib qo'yilgan yetti eshakning ustidan sakrab o'tgan». Abu Ali ibn Sinoning badantarbiya tizimida ham «balanddagi biror buyumga sakrab osilib olish», «bir oyoqda sakrash» kabi mashqlar berilgan.

Suzish xalqimizning milliy sport turi sanaladi. «Devon-u lug'otit turk» asarida bolalar va kattalar o'rtasida o'tkazilgan bahslar haqida misollar keltirilgan. Binobarin, «suv kechishda», «sakradi», «sho'ng'idi», «suzdi», «choprushdi», deyilgan. Surxondaryoda jismoniy tarbiya va sport bilan o'tkazilgan musobaqalar tasvirlangan. Suvdan kechish, suvdan kechib o'tish musobaqasi, suzib o'tish bahsi ham berilgan! Balanddan sakrab uzoqqa tushish, suv tagida

uzoq vaqt sho'ng'ib yurish, sho'ng'ib uzoqdan chiqish musobaqasi. O'tmishda ajdodlarimiz o'ta chidamli, chiniquqan, baquvvat va serharakat bo'lishgan. Bobur Mirzo o'zi haqida shunday hikoya qiladi: «...Menga g'ulsga ehtiyoj edi. Bir ariq suvidakim, yoqalari qalin muz tungub edi, o'rtasi suvning tezligi jihatdan yah bog'lamaydur edi, bu suvga kirib g'usl qildim. O'n olti qatla suvga chumdum. Suvning sovuqligi heyli ta'sir qildi». Zayniddin Vosifiy xurosonlik suzuqchining mahorati haqida gapiradi: «... Suzishdagi qobiliyati shu darajadaki, bir kun Faridun Xusayn Mirzo Bog'i Zogonda uning ikki qo'lini ikki oyog'iga bog'lab qo'yishni buyurgan. Uni chupchak qilib hovuzga otganlar. Peshin nomozdan to nomozshomgacha u o'sha hovuzda shu ahvolda suzib yurgan».

Qadimda quolsiz jang qilish usullaridan biri mushtlashish, ya'ni qo'llar bilan mushtlashish musobaqasi o'tkazilib turilgan. Bobur o'z xotiralarida, mushtlashish musobaqalarini ham tilga oladi va bir joyda ushlik «urishqoqlar» birinchilikni olganlar. Uning yozishicha: uning zamondoshlari orasida bir zarb bilan otni qulata oladigan odamlar ham bo'lgan: «...Umarshayx Mirzoning bisyor zarb mushti bor edi, uning mushtidin yigit yiqilmog'on yo'qtur... Yana Sayfiy Buxoriy edi, mahkam zarb mushti bor ekan». R. Abdumalikov (1996) milliy sport turlari haqida shunday fikrni bildirgan: «...ko'pkari (uloq), poyga, ba'zi-bir qiziqarli harakatli o'yinlar «milliy sportimiz» deb baralla aytilmoqda. To'g'ri, o'yinlarning mazmuni, qoidasi va tarbiyaviy jihatlari har qanday sport turidan ustun turadi. Lekin ularga sport maqomi berilmagan-ku. Respublikamizda faqat «O'zbekcha kurash» (Farg'ona va Buxoro usullari)ni milliy sportimiz deymiz».¹ U oltmishinchi yillarda shunday deb atalish maqomiga ega bo'lgan edi. Ya'ni u yagona sport tasnifiga kiritilgan. Muallif fikrini davom etib: «Sport tasnifiga kirmagan turlarni sport deb atash mumkin emas», deb qat'i e'tiroz bildiradi. Sport tasnifi, asosan, keyingi yuz yilliklarda ishlab chiqildiki, ungacha har bir milliy sport turining yo'nalishi, mazmuni va xalq tomonidan ishlab chiqilgan umumiy qoidalari bor, sayl-tomoshalardagi bahslar, kurashlar xalq

¹ Boburnoma, 10-bet. 2. Badoye ul-vaqoye. № 4, 113–114-betlar.

tomonidan ishlab chiqilgan qoidalar asosida qadimdan o'tkazib kelingan. Demak, biz haqli ravishda yuqorida qayd qilingan xalq o'yinlarini faxr va g'urur ila «milliy sport turlarimiz» deb ayta olamiz.

Xalq o'yinlarining to'rtinchi bo'limini musiqaviy va raqsli o'yinlar tashkil qiladi, ya'ni: musiqaviy, raqsli, qo'shiqli, she'riy, sanoq termalari, kosa yoki tovoq o'ynatish, qoshiq o'ynatish, qo'g'irchoq o'ynatish, dorbozlik, masxarabozlik va qiziqchilik, askiyachi-qofiyachi. Jonivorlar bilan bog'liq o'yinlarni xalq o'yinlarining beshinchi bo'limiga kiritildi: ayiq, bedana, ilon, kaklik, xo'roz, kaptar, ho'kiz, qo'chqor. O'zbek xalq o'yinlarining oltinchi bo'limi qilib sayohatni kiritdik, chunki sayyohlik va sayohat haqida gap ketganda bir narsani alohida qayd qilmoq darkor, ya'ni Sharqning barcha mutafakkirlari va allomalari, mubolag'asiz aytish mumkinki, ular o'ziga xos sayyohlar hisoblanadilar. Sayohat, o'z navbatida, sayr, safar, sayohatga ajratiladi.

Biz yuqorida ayrim xalq o'yinlari haqida to'xtalidik, ularning ba'zi birlarining tarixi, mazmuni, qoidalari qisqacha izohlandi. Kelajakda xalq o'yinlarini yanada chuqurroq o'rganish, ilmiy-tadqiqot ishlarini keng miqyosda amalga oshirish zarur. Chunki asrlardan-asrlarga, nasllardan nasllarga o'tib kelayotgan xalq o'yinlarida xalqimizning hayot falsafasi, turmush tarzining qiyofasi va qonuniyatlari butun borligi bilan aks etgan. Qaysi asar, qaysi davr, qanday sharoit bo'lmasin, ota-bobolarimiz o'z zurriyotlarining barkamol inson bo'lib yetishishlari haqida g'amxo'rlik qilganlar.

Jismonan baquvvat, sog'lom, ruhan tetik, ma'naviy yuksak, bilim va hunar sohibi, axloqan pok farzandlargina avlodning haqiqiy davomchisi hisoblangan. Kelajagi buyuk davlatning egasi — sog'lom avlodni tarbiyalashda xalq o'yinlari o'ziga xos vosita va uslub sanaladi. Xalq o'yinlarini tasniflashdan maqsad shuki, ularni zamonaviy jismoniy mashqlar, sport o'yinlari bilan uyg'unlashtirish, maktabgacha tarbiya muassasalari, maktab, o'rta maxsus va oliy o'quv yurti jismoniy madaniyati dasturiga moslashtirish, kelajakda mukammal ilmiy, nazariy va amaliy bilimlar, harakat ko'nikmasi hamda malakalarining majmuasini ishlab chiqishdir.

Undan tashqari, xalq o'yinlarining sog'lomlashtirish, ta'lim va tarbiyaviy yo'nalishlarini belgilashdan iboratdir.

2.2. Mustaqillik davrida xalq harakatli o'yinlarining sayqal topishi

Mustaqil O'zbekistonning ravnaq topishi, taraqqiyoti yo'lida uni katta iqtisodiy va ijtimoiy to'siqlardan muvaffaqiyatli o'tishi va insoniy natijalarga erishishi yosh avlod, mehnatkash fuqarolarning nafaqat aql-idroki, balki ularning salomatligi, jismoniy barkamolligiga ham bevosita bog'liqdir. Shuni ham aytish kerakki, odamzotning salomatligi, serg'ayrat bo'lishi, jismoniy kamolotga erishishi nafaqat uni turmush tarzi, mehnat va uy-ro'zg'or faoliyati bilan ta'minlaydi, balki har bir xalqni o'z tarixiy, madaniy, ijtimoiy va iqtisodiy taraqqiyotiga xos bo'lgan mazkur xalq tomonidan kashf etilgan milliy harakatli o'yinlar, sayllar, urf-odatlar va sport turlari vositalari yordamida ham amalga oshiriladi.

So'nggi yillarda ommaviy axborot vositalari, ilmiy anjumanlarda muhokama qilinayotgan xalq harakatli o'yinlari mavzusiga oid masalalar o'z ichiga asosan mazkur harakatli o'yinlar mazmuni va qoidalarini takomillashtirishdagi o'rni haqidagi ma'lumotlarni olgan.

Ma'lumki, inson o'z hayotida, o'qish, mehnat, dam olish kabi mashg'ulotlar bilan band bo'ladi. Inson hayotining dastlabki davrlarida o'yin asosiy faoliyat hisoblanadi, undan so'ng esa o'yin kamayib, uning o'rnini o'qish va mehnat egallaydi.

Insoniyat taraqqiyoti va ijtimoiy hayotining turli davrlarida harakatli o'yinlar muhim o'rin tutgan. Harakatli o'yinlar yordamida insoniyat o'sgan, ulg'aygan, chiniqqan, jismonan baquvvat bo'lgan, aqlan, ruhan rivojlangan, ma'naviy kamol topgan. Xullas, harakatli o'yinlar odamzod taraqqiyotida katta ahamiyat kasb etgan. Buning sabablari quyidagicha:

Birinchidan, insonda harakatli o'yinga nisbatan tabiiy ehtiyoj bo'lib, u hayotdagi bo'shliqni to'ldirgan, inson tanidagi ortiqcha kuchni sarflashga, yetishmagan kuchni to'plashga yordam bergan.

Ikkinchidan, o'yinlar xalq tarixining ajralmas qismidir. Harakatli o'yinlarda insonning turmushi, mehnati, tajribasi, tashvishi, kurashi, yutuqlari o'z aksini topadi. O'yinlar orqali biz insoniyat tarixi, orzu-o'yi muammolari, niyatlarini o'rgansak bo'ladi.

Uchinchidan, harakatli o'yin inson madaniyatining eng qadimgi ko'rinishi, ko'pgina ma'naviy soha (raqs, tomosha-teatr, musiqa, sport, marosim kabi)larning chashmasi sifatida xizmat qilgan.

To'rtinchidan, harakatli o'yinlar avlod-ajdodlarimizning sog'lomlashtiruvchi vositasi hisoblangan. Ota-bobolarimiz xalq harakatli o'yinlari va musobaqalari yordamida aqlan raso, ruhan tetik, jismonan baquvvat bo'lib kelgan. Sog'lom avlodlarni shakllantirishda harakatli o'yinlar asosiy omilga aylangan.

Beshinchidan, harakatli o'yinlar eng samarali tarbiya vositasi. Bolalar harakatli va boshqa o'yinlar orqali hayotga tayyorgarlik ko'radi, turmushdagi qiyinchiliklarni yengishni mashq qiladi, ish va kurashda g'alaba qilishni o'rganadi.

Oltinchidan, harakatli o'yinlar ajdodlarimizning tajribasini o'zida uyg'unlashtiruvchi madaniy meros va zamondoshlarimizni, ayniqsa yosh avlodni aqliy, ruhiy va jismoniy barkamol bo'lishga xizmat qiluvchi bebaho manbadir.

Demak, harakatli o'yinlar — xalqning tabiiy va tarixiy ehtiyoji sifatida shakllangan, ajdodlar turmushi, mehnati, tajribasi, kurashi, yutuqlarini boshqa shaklda aks ettiradigan, inson madaniyatining eng ko'hna shakllari, ko'pgina ma'naviy sohalar chashmasi, sog'lom avlodni shakllantiruvchi tarbiya vositasi va zamondoshlarimizning jismoniy, ruhiy, aqliy rivojlanishiga xizmat qiluvchi muhim omildir.

Madaniy merosimizning uzviy va ajralmas qismi bo'lgan, avlod-ajdodlarimizga asrlar mobaynida ruh, jon va sog'liq ato etib kelgan xalq harakatli o'yinlarini tiklash va ulardan samarali foydalanish — milliy qiyofamiz, ma'naviyatimiz va qadriyatimizni yuksaltirish demakdir. Xalq harakatli o'yinlari yangi sog'lom avlodni shakllantirishda ham o'ta muhim o'rin tutgani uchun ularni biz ko'z qorachig'idek asrashimiz, e'zozlashimiz va ulardan oqilona foydalanishimiz zarur.

Ming afsuslar bo'lsinki, XX asrda, aniqrog'i, sho'rolar davridan boshlab xalq harakatli o'yinlari hayotdan siqib chiqarila boshlandi. Buning sabablari ko'p:

Birinchidan, xalq an'analari taqiqlash totalitar tuzumning yashirin milliy siyosati natijasi edi. Bu siyosatning asosiy maqsadi mamlakatda, ya'ni milliy ong, milliy an'analari, milliy til va madaniyatni yo'q qilish lozim bo'ldi. Bu siyosat natijasida etnik madaniyatning muhim qismi bo'lgan xalq harakatli o'yinlariga ham «eskilik sarqiti» sifatida kurash olib borildi. «Yuqorida berilgan ko'rsatmalarga asosan xalq harakatli o'yinlari namoyondalari ustidan kulindi. Ular eski hayotni qo'mso'vchi, ongsiz, taraqqiyotsiz deb ayblanganlar. Albatta, kim haq, kim nohaq ekanligiga tarix o'z bahosini berdi.

Ikkinchidan, qishloq hayoti shahar hayotiga yaqinlashdi, o'yingohlar va saylgohlar o'rniga paxta va boshqa ekinlar ekildi. Shahar o'yingohlari o'rnida baland-baland imoratlar qad rostladi. An'anaviy o'yingohlarning yo'qolishi nafaqat xalq o'yinlarining yo'qolib borishiga olib keldi, balki sport turlari bilan shug'ullanishlar ham faqat belgilangan joylarga xos bo'lgan edi.

XX asr o'rtalarida xalq harakatli o'yinlarini avloddan avlodga o'tish an'analari buzildi, ko'plab qadriyatlar nazardan unutildi. Minglab qadriyatlar harakatli o'yinlar ichida bir necha xalq o'yinlari va musobaqalari (kurash, uloq, qiz quvdi, ot poygasi) kabilar ma'lum ma'noda saqlanib qoldi, xolos.

Respublikamizda mustaqillikning boshlanishi arafasi — 1991-yili bahor fasli O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport qo'mitasining ilmiy-metodik kengashi tashabbusi tufayli O'zbekiston Respublikasi Ministrlar Sovetining ushbu «Xalq o'yinlari, milliy sport turlarini qaytadan tiklash va aholini jismoniy tarbiyalashda ulardan keng foydalanish usullariga bag'ishlangan jumhuriyat ilmiy-amaliy anjumanini» Jizzax viloyatining Forish tumanida o'tkazilish qarori qilindi.

Binobarin, Jizzax viloyatining Hokimiyati va ijroiyy qo'mitasi qarorlariga ko'ra Forish tumani rahbariyatga jiddiy masalani inobatga olish. ilk bor Jizzaxda xalq harakatli o'yinlarini tiklash va rivojlantirishga bag'ishlangan ilmiy anjumanni Abdulla Qodiriy

nomidagi Davlat pedagogika institutida o'tkazilishi, so'ng xalq harakatli o'yinlar bayramini Forish tumanining keng Qizil qir saylgohida o'tkazilishi tayinlandi.

21-aprel kuni Forish tumani markazi Yangiqishloq atrofidagi, aytganimizdek «Qizil qir»da xalq folklori va harakatli o'yinlari ko'z ko'rmagan, quloq eshitmagan katta sayri bo'lib o'tdi. Bu shodiyonaning ruhini ta'riflashga til ojiz, qalam ojizlik qiladi. Uni faqat o'z ko'zlari bilan ko'rganlar, quloqlari bilan eshitganlarning murodlari hosil bo'lgan.

Ushbu tarixiy sayl guvohi yoki ishtirokchisi bo'lgan o'n besh mingga yaqin forishliklar «o'zbek xalq o'yinlari» va «milliy sport turlari» muammolariga bag'ishlangan Respublika ilmiy-amaliy anjumani qatnashchilari hamda mehmonlari xotiralari bilan o'rtoqlashganda qayta-qayta bunga baholar berishlari mumkin. Bu kunga muarrixlar ko'p bor murojaat qilishlari tayin. Negaki, shu kun bebaho merosimizning ajralmas bir qismi bo'lgan xalq harakatli o'yinlarini tiklash uchun ilk qadam qo'yildi.

Yo'qolib ketish arafasida turgan ko'plab o'yinlarimizga benazir mo'ysafidlarimiz va muhtarama momolarimiz umr ato etdilar. Endi avlodlar ular o'rgatgan o'yinlarni ko'z qorachig'iday asrashlari zarur deb yozgan edi jurnalist Asror Mo'minov sport gazetasining 1991-yil 25-aprel sonidagi. «Ulkan daraxtning ildizlari baqquvat bo'ladi» degan maqolasida.

Shunday qilib, ilk bor Forishda bo'lib o'tgan «Xalq harakatli o'yinlari va milliy sport turlari bayrami»ga sobiq sovet mamlakatining turli joylaridan kelgan mutaxassis-olimlarga qayta tiklangan o'zbek xalq harakatli o'yinlarining 20–25 turlari va «Uloq»-«Ko'pkari», «Qiz quvmoq» milliy sport turlari namoyish etildi. 1996-yil esa II Respublika «Xalq o'yinlari» Olimpiyadasi ham Forishda bo'lib o'tdi. Anjumanlar 6 mayda qadimiy va navqiron Jizzax shahrida boshlanib, 7-may kuni go'zal va azaliy an'analarga boy Forish tumanida xalq harakatli o'yinlari va milliy sport turlari bayrami davom etdi.

Har ikki yilda o'tadigan xalq o'yinlari anjumani 1998-yil «Alpomish» dostoni yaratilganining ming yilligiga bag'ishlanib,

Termiz shahrida festival bo'lib o'tdi. Bu festival «Alpomish o'yinlari» deb nomlandi. U ajdodlarimiz tarixida muhim o'rin tutgan Alpomishdek xalq qahramonlarini shakllantirishda katta ahamiyatga ega bo'lgan «Nayza otib qochar», «Kamondan otish», «Beshtosh», «Yelkada kurash», «Mindi», «Kurash» kabi o'yinlar — musobaqalardan tashkil topdi.

1999-yil — «Ayollar yili»ga bag'ishlanib, Jizzaxda «To'maris» xotin-qizlar uchun harakatli va sport turlari bo'yicha O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport qo'mitasi rahbarligida festival o'tkazildi. Agar To'maris jang maydonida g'olib bo'lgan bo'lsa, bizning qizlarimiz sport maydonlarida g'olib bo'lishga intilishdi. «To'maris» festivali — o'zbek xotin-qizlarini sport sohasidagi turlari bo'yicha (yugurish, sakrash, uloqtirish va h.k.) «uyqusi»dan uyg'otdi, desak xato qilmagan bo'lamiz. Bu festival xalqimiz orasida To'marisdek mard, jasur, kuchli, go'zal qizlar borligini isbotlab berdi. «To'maris» o'yinlaridan xulosa qilib aytish kerakki, Sog'lom onadan sog'lom farzand, har tomonlama yetuk, salomat farzandlar bilangina esa kelajagi buyuk davlat qurishimiz barchamizga ma'lum haqiqatdir.

Farg'ona viloyatida ko'p o'tmasdan 2000-yilda bo'lib o'tgan «Alpomish o'yinlari» II festivali xalq o'yinlarining yana bir pog'onaga ko'tarilganidan dalolat berdi. Festival tarkibiga kirgan «Kurash», «Yelkada kurash», «Mindi», «Yoydan otish», «Olib qochar», «Bo'ron» kabi musobaqalar bo'yicha sportchilarning tajribasi kuchayganligi va bu o'yinlarga qiziqishni oshganligi ham ma'lum bo'ldi. Bunday festivallar 2002-yil Buxoroda, 2003-yil Andijonda, 2004-yil Namanganda, 2005-yil 4–10-may oyida Jizzax shahrida bo'lib o'tdi.

Bu yerda Respublika «Xalq o'yinlari» O'zbekona Olimpiyadasi o'tkazilib, unda Qoraqalpog'iston Respublikasi va Vatanimizning barcha viloyatlari vakillari qatnashdi hamda Toshkent shahridan 14 ta jamoa tomoshabinlarga o'z hududlarida doimiy amalda bo'lgan xalq o'yinlari va milliy sport turlarini namoyish etishdi.

Olimpiyada dasturida: ochilish marosimi, tiklangan xalq o'yinlarining namoyishi, ko'rgazmali chiqishlar, ko'rik tanlovlar.

Respublika viloyatlari g'oliblarining musobaqalari, g'oliblarni taqdirlash va hokazo tadbirlar o'z aksini topdi. Eng asosiysi, bu o'yinlarga xalqda katta ehtiyoj bor edi. Zero eng yaxshi xalq o'yinlari, oddiy, sodda, hamma o'ynay oladigan, qiziqarli, shu bilan birga kuchlilik, epchillik, mardlik, topqirlik, chidamlilik kabi qimmatli insoniy sifatlarni rivojlantirishga katta yordam beradi. Shu sababli xalq o'yinlarining tiklanishi zarur edi.

1996-yil Tayland poytaxti Bangkokda bo'lib o'tgan butun dunyo xalq o'yinlari festivalida O'zbekiston delegatsiyasining qatnashishi, o'zbek xalq o'yinlarining «jahon milliy o'yinlari» guldastasida o'zining munosib o'rin olishiga imkon yaratdi.

O'zbek xalqi hayotida kurash, uloq kabi xalqaro darajaga chiqadigan o'yinlar kam emas. Ularni chuqurroq o'rganishimiz va targ'ib qilishimiz zarur. Bu borada xalq o'yinlarining (ko'plab turlariga bag'ishlangan olimpiyada, festival, bayram)lar o'tkazish bilan bir qatorda, aniq bir turiga oid tuman, viloyat va respublika musobaqalarini o'tkazish lozim.

O'zbekistonda olimpiada festivalining ochilish tantanalarida viloyat hokimi hamda madaniyat va sport ishlari vazirligidan so'z olishib, festival doim o'tkazilsa. binobarin, «Boysun bahori» deganda Surxondaryo, «Sharq taronalari» deganda Samarqand yodga olinsa, endi xalq o'yinlari festivali deyilganda, xalqimiz Jizzaxni eslasalar degan taklifni bildirgan edi.

Aytish mumkinki, yurtimizda o'tkazilgan xalq o'yinlari, bayramlari o'zbek ma'naviy va jismoniy madaniyati tarixida yangi va o'chmas sahifa bo'lib qoldi. Ilk bor Forishda o'tkazilgan «Xalq o'yinlari bayrami»da yongan «mash'al» respublikamizning ko'plab joylaridagi azaliy o'yin-tomosha an'analarni tiklashga imkoniyat yaratdi.

2.3. Xalq o'yinlarini jismoniy tarbiya va sport amaliyotida qo'llash imkoniyatlari

Ma'lumki, yosh bolalarni sport bilan muntazam shug'ullantirishga jalb qilish tanlov asosida olib boriladi. Tanlov dasturining talablari bolani bo'yi, og'irligi, gavdasining tuzilishi — qomati kabi

belgilarni aniqlash va ularga baho berishdan iborat. Bundan tashqari, tanlov, psixologik va jismoniy qobiliyatlarni baholovchi sinov vositalari yordamida qilinadi. Mazkur sinov natijalari u yoki bu sport turiga mos kelsa, bola shu sport turi bilan shug'ullanishga qabul qilinishi maqsadga muvofiq deb topiladi. Bu masalaga to'g'ri yondashish demakdir.

Sport to'garaklariga tanlov o'tkazish va qabul qilishda xalq o'yinlari yoki ularni mazmunan shakllangan tarkibiy elementlaridan foydalanish mumkinmi? degan savol tug'iladi.

— Ha, — deb javob bersak yanglishmagan bo'lamiz. Buni quyidagi misolda ko'rish mumkin. Bolani sport malakasiga o'rgatishda, mazkur malakani texnik nuqtayi nazardan klassik namunasi, ya'ni nusxasi namoyish etiladi. Bolalardan ana shu nusxani o'xshatib bajarish talab qilinadi.

Lekin bunday talab texnik mahoratni ko'chirma shaklida takomillashishiga olib kelishi mumkin, jumladan o'ziga xos shaxsiy texnik mahorat shakllanmasligi ehtimoldan holi emas. Shu o'rinda: «Texnika» o'zi nima, u qanday ma'noni bildiradi? degan savol tug'iladi.

Bu savolning javobi talqin qilinayotgan masalaga to'g'ri yondoshishga yordam beradi deb o'ylaymiz.

«Texnika» atamasi aslida yunoncha (texnus) so'zidan olingan bo'lib, o'zbek tilida «san'at» ma'nosini anglatadi. Miloddan avval 776-yildan boshlab har 4 yilda Olimp tog'ida yunonlar xudosi Zevs sharafiga o'tkazilgan umumyunon bayrami musobaqalarida ishtirokchilar 2 g'ildirakli aravada tez yurish, mushtlashish, beshkurash sport turlari bo'yicha o'z san'atlarini namoyish etishgan. Demak, sport ham o'ziga xos qoidalari asosida bajariladigan san'atdir.

Sport malakalari faqat muntazam ravishda, maqsadga muvofiq takomillashtirilib borilsagina san'atga aylanadi. Mashg'ulotlarda harakat malakalariga yangi texnik uslublarni kashf etish shaxsiy texnik mahoratning oshishiga olib keladi, g'alaba sari yetaklaydi. Texnik tomondan yangi harakat uslublari ko'proq vaziyatli o'yinlarda sportchi yoki o'qituvchi-ustozlar tomonidan kashf etiladi. Masalan: voleybolda yaponcha usulda to'pni o'yinga

kiritish yoki yapon voleybolchisi Morita kashf etgan, hujumda qo'llaniladigan harakat finti; yengil atletikada: «Fosberi-flop» o'zining balandlikka sakrash usulini kashf etib, uni butun jahonga tanitdi.

Demak, mashg'ulotlarda bo'lajak sportchilardan bajariladigan bir yoki bir necha harakat texnikasi nusxasini ijro etishni talab qilmasdan ma'lum darajada ijodiy harakat erkinligini yaratadigan imkoniyat, vaziyat tug'dirish kerak.

Shuni aytish joizki, ijodiy harakat erkinligi ayniqsa xalq o'yinlarida, jumladan milliy sport turlarida, harakatli o'yinlar jarayonida o'z aksini topadi.

Bunday o'yinlar o'z mazmuni va o'yin harakatlarini bajarish shartiga qarab bo'lajak sportchiga zarur bo'lgan, ya'ni vaziyatga munosib malakalarni rivojlantirishga yoki harakatni yangi uslublarini kashf etishga imkon tug'dirib beradi. Jismoniy sifatlarni, maxsus texnik malakalarni takomillashtirishda qo'llaniladigan jismoniy mashqlar ko'pincha bolalar organizmiga keskinroq va «chuqurroq» ta'sir qilishi mumkin, natijada charchash holati tezroq vujudga keladi.

Bu borada xalq o'yinlari va umuman harakatli o'yinlar bolalarni charchashdan chalg'ituvchi tarbiyaviy va ijtimoiy mazmunga ega bo'lgani uchun organizmga ancha yengilroq ta'sir etadi. Shunday ekan, bu o'yinlar tanlab olgan sport turiga xos maxsus malakalarni takomillashtirishda juda qo'l keladi.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda esa, ayniqsa yosh bolalarda o'zbek xalq o'yinlarini ahamiyati cheklangan. Chunki standart mazmunli jismoniy mashqlarni qayta-qayta bajarish bola organizmida tezda toliqish holatlarini vujudga keltiradi. Bu holat bola ruhiyatiga ta'sir etishi natijasida ro'yobga keladi.

Milliy harakatli o'yinlarni mashg'ulotlar davomida qo'llash bolalarda katta qiziqish uyg'otadi, ularning kayfiyati va boshqa ruhiy sifatlarga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Ushbu holatlar esa organizmda charchash asoratlarining ertaroq vujudga kelishiga yo'l qo'ymaydi, zo'riqish holatlarini oldini oladi.

Nazorat savollari:

- 1. Milliy harakatli o'yinlarning mohiyati, mazmuni va ahamiyatiga doir tushunchalar hering.*
- 2. Jismoniy va ruhiy sifatlar hamda sportga xos harakat ko'nikmalarni shakllantirishda harakatli o'yinlarning roli nimalardan iborat?*
- 3. Har xil sport turlariga xos harakatli o'yinlar bo'yicha misollar keltiring, ulardan feytdalanish afzalliklarini tushuntiring.*
- 4. Harakatli o'yinlar va sport o'yinlari nimalar bilan farqlanadi?*

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. «O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining Qarori. // Xalq so'zi. — 1999. — 27-may.
2. «Ta'lim-tarbiyava kadrlar tayorlash tizimini tubdan isloh qilish, barkamol avlodni voyaga yetkazish to'g'risida»gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni. // Xalq so'zi. — 1997. — 10-oktabr.
3. Былеева Л. В., Коротков И. М. Подвижные игры. — М.: ФиС, 1982. — 222 с.
4. Былеева Л. В. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры. — М.: Спорт Академ Пресс, 2002. — 279 с.
5. Qurbanova M.A. 500 mashq va harakatli o'yinlar. II qism. — T., 1999. — 60 b.
6. Qurbanova M.A. Использование народных подвижных игр при отборе и тренировке юных волейболистов на этапе начальной подготовки.: Автореф. дис... канд. пед. наук. — T., 2006. — 23 с.
7. Сейтхалилов Э.А. Педагогические основы оздоровительной направленности учебно-воспитательного процесса в общеразвивательных школах Узбекистана: Автореф. дис... д-ра пед. наук. — T., 2000. — 60 с.
8. Usmanxodjayev T.S. va boshq. 1001 o'yin. — T.: Iba-Sino, 1990.— 350 b.
9. Usmanxodjayev T.S. va boshq. 500 mashq va harakatli o'yinlar. — T. 1999. — 60 b.
10. Usmanxodjayev T.S., va boshq. Bolalar va o'smirlar sporti asoslari. — T.: Zamon-Poligraf, 2014. — 189 b.
11. Шарипова Д.Д. и др. Охрана здоровья школьников. — Т.: Медицина, 1984. —100 с.
12. Шарипова Д.Д. Школьник и его здоровье. — Т.: Медицина, 1987. — 160 с.

III BOB

TURLI YOSHDAGI O'QUVCHILAR BILAN HARAKATLI O'YINLARNI O'TKAZISH

3.1. O'qituvchi – harakatli o'yinlar tashkilotchisi va boshqaruvchisi

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazishda quyidagilarni nazarda tutishi lozim:

1. O'quvchilarning jismoniy barkamolligiga, salomatligining yaxshilanishiga, chiniqishiga, tana a'zolari va umumiy ish qobiliyatining o'sishiga yordam berish.

2. O'quvchilarda har xil sharoitlarda erkin harakat qila olish imkonini beradigan bilimlar va kerakli harakat malakalarini hosil qilish.

3. O'quvchilarda hayotiy faoliyatda yordam beradigan aqliy va irodaviy sifatlarni tarkib toptirish.

4. O'quvchilarni turli o'yinlar va jismoniy mashqlarga qiziqtirish, kundalik jarayonlar tartibiga rioya qilishga odatlantirish.

5. O'quvchilarda harakatli o'yinlarni mustaqil holda tashkil etish va o'tkazish uchun zarur bilim va malakalar hosil qilish.

Harakatli o'yinlarni o'tkazishda o'qituvchining tashkilotchi va tarbiyachi sifatidagi vazifalari juda keng va mas'uliyatlidir.

O'yinlar avvalo to'g'ri tanlanishi, shug'ullanuvchi bolalar yoshi, jinsi va jismoniy imkoniyatlariga mos bo'lishi darkor. O'yinni to'g'ri tanlash va maqsadga muvofiq ravishda o'tkazish juda muhim ahamiyatga ega.

Ammo o'yin hamma vaqt ham tarbiyaviy vazifalarni hal qilavermaydi. Tarbiya sohasida yaxshi natijaga erishish uchun harakatli o'yinlar tarbiyaviy ruhda tashkil qilinishi va o'tkazilishi kerak. O'yin rahbari bolalar jamoasini yaxshi bilishi, har bir o'yinning mazmuni va qoidalari bilan batafsil tanishishi, yuksak pedagogik mahoratga ega bo'lishi lozim. Shundagina u harakatli o'yinlardan ko'zlangan ta'limga va tarbiyaviy maqsadlarga erisha oladi.

Bolalar o'yin davomida o'z fe'l-atvori va shaxsiy xususiyatlarini namoyish qiladilar. Bundan esa o'qituvchi ularning turli odatlarini, salbiy va ijobiy qiziqishlarini bilib olishi, tegishli tadbirlarni belgilashi, o'yinni muayyan yo'nalishga solib, ularda sofdillik, mardlik, rostgo'ylik, hamjihatlik, o'zaro hamkorlik, hurmat-izzat kabi hislatlarni shakllantirishi lozim. Shu bilan birga u bolalarga o'yin qoidalarini buzmaganda ijodiy tashabbus ko'rsatishda har jihatdan yordam berishi kerak.

O'qituvchi o'yinlarni o'tkazish jarayonida pedagogikaning didaktik prinsiplaridan foydalanishi va doimo ularni amalga oshirishga erishishi lozim. O'qituvchi o'quvchilarga har bir o'yinning mazmuni, vazifasi va qoidalarini tushuntirib beradi. Bu esa ularga o'yinga ongli munosabatda bo'lish, uni to'g'ri o'rganib olish, o'z xatolari va yutuqlarini to'g'ri tushunish va o'z harakatlarini o'rtoqlarining harakatlariga qiyoslab tahlil qilish imkonini beradi. O'quvchining o'yin mashqlarini o'rganishda o'qituvchiga ko'r-ko'rona taqlid qilaverishi ham maqsadga muvofiq emas. O'qituvchi o'rgatadigan va o'quvchilar ongli ravishda bajaradigan harakatlar bolalarda tashkilotchilik ko'nikmalarini tarbiyalashda yordam berishi kerak. Bunga o'yinni o'tkazish uchun o'quvchilardan hakamlar va ularning yordamchilarini tayyorlash yo'li bilan erishiladi. O'qituvchi bolalar bilan o'tkaziladigan o'yinlar bir oz muayyan qiyinchiliklarni yengish bilan bog'liq bo'lishiga, o'yin jarayonida bajariladigan har bir vazifa amalga oshishiga erishishi va to'siqlar qanday zabt etilishiga ko'ra murakkablashtirib borilishi zarur. Bu ish bolalarni mehnatsevarlikka o'rgatadi, ulardagi iroda kuchini o'rtirib boradi.

O'qituvchi o'yinni o'tkazishga tayyorgarlik ko'rishda uning aniq vazifalarini belgilab chiqadi, bu vazifalar bolalarning yoshiga mos, ya'ni ular bajara oladigan bo'lishi kerak.

O'yinni tashkil qilish va o'tkazishda o'quvchilarni iloji boricha tashabbus ko'rsatib, faol qatnashishga rag'batlantirish juda muhimdir.

Bolalar ijodiy faollik ko'rsatib o'ynasalar, o'yinlar ularda tashkilotchilik malakasini o'stiradi. Ko'zlangan maqsadga erishish uchun o'rtog'iga yordam berish, o'z holicha yoki o'rtog'lari bilan

darhol bir qarorga kelish — ijodiy tashabbuskorlik hisoblanadi. Agar bolalar o'yinni ilgari o'zlashtirgan bo'lsalar, o'yin paytida ularning faolligi yanada ortishi mumkin.

O'yin paytida bolalarning faollik ko'rsatishi o'qituvchining ana shu o'yinni o'tkazishga qanday tayyorlanishiga ham bog'liq bo'ladi. O'qituvchining o'zi o'yinni aniq va yaqqol tasavvur qilishi, o'yin paytida o'ynovchilarning o'zaro munosabatlarini yaxshi tushunishi lozim.

O'yin rahbari keyinchalik bolalar o'yinni qanday o'zlashtirishlariga qarab, ularga sardorlik, hakamlik qilish ishlarini topshirishi va bolalar o'yinga uyushqoqlik bilan qatnashadigan bo'lganlaridan so'ng, ular orasidan o'ziga yordamchilar tayinlashi kerak. Shunda ham bolalar o'yinini rahbarning o'zi kuzatib turmog'i lozim. O'yinni obrazli qilib tushuntirish, eng muhim omillardan sanaladi. Bu ish ayniqsa, mazmunli o'yinlarni so'zlab berishda g'oyat zarur bo'lib, o'yin qatnashchilari o'z rollarini to'g'ri bajarishlarida yordam beradi.

O'quvchilar o'yin mazmunini puxta o'zlashtirishlari uchun rahbar og'zaki tushuntirishni amalda ko'rsatish bilan, ya'ni o'yinning ayrim harakatlarini bajarib ko'rsatish bilan olib borishi lozim. O'yin qoidalarini tushuntirishda, harakatlarni ifodalab berishda, ko'rgazmali qurollardan foydalanishda uning aniq vazifalarini doimo nazarda tutishi zarur.

O'yinlarni rejalashtirishda ularning mazmuni va o'zaro bog'liqligini ham unutmaslik muayyan yoshdagi o'quvchilarni jismoniy tarbiyalash vazifalariga muvofiqligini hisobga olishi kerak. Masalan, yangi bilim va malakalar mavjud bilim va malakalarga bog'lab berishi lozim.

Aytaylik, mashg'ulotlarda to'pni uzatish, ilib olish, o'ynatib olib yurish va savatga tashlashning asosiy qoidalari o'rganilgan bo'lsin. Mana shunga oid bilim va malakalarni mustahkamlash uchun «To'p onaboshiga» o'yinini yoki uch variantli «To'p o'yinlari»ni tavsiya etish mumkin. Shuningdek bunda qatnashuvchilarning o'sish va jismoniy tayyorgarlik darajasiga mos o'yinlarni tanlash va o'tkazish lozim. Har bir o'yinning o'ziga xos xususiyatlari va qiyinchiliklari bo'ladi. Shuning uchun o'yinni

tanlashda undagi qiyinchiliklarni o'quvchilar bir oz kuch sarflab yenga olishlarini nazarda tutish kerak.

To'siq yoki qiyinchiliklarni yengishga, ya'ni yetarli darajada kuch sarflashga majbur qilmaydigan o'yin bolalarda hech qanday qiziqish o'yg'otmaydi. Lekin kuch talab qiladigan o'yin bolalarning qo'lidan keladigan bo'lishi ham kerak. Shundagina u bolalarda o'z kuchlariga bo'lgan ishonchni hosil qiladi va ularga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Juda yengil yoki haddan tashqari og'ir o'yinlar ham qiziqarli o'tmaydi.

O'qituvchi o'yinlarni osondan qiyinga, oddiydan murakkabga tamoyili bo'yicha belgilashi lozim. Tashkil qilinishi sodda va jamoalarga bo'linmay o'ynaladigan o'yinlar oddiy o'yinlar hisoblanadi. Bunday o'yinlarning qoidolari juda oson bo'ladi.

Teng tarkibli jamoalarga bo'linib o'ynaladigan o'yinlar bir oz murakkab va eng murakkab o'yinlarga kiradi. Bunday o'yinlarning qoidolari qiyinroq va murakkabroq ham bo'ladi. O'qituvchi tanish o'yinlardan notanish o'yinlarga o'tishni ham nazarda tutishi kerak. Bu tadbir bolalarni o'yinga qiziqtirishda yordam beradi. Yangi o'rganiladigan o'yinlardagi harakatlarning tanish o'yinlardagi harakatlarga o'xshashi va ularga hali bolalar uchun noma'lum qoidalar va harakatlar kiritilishi maqsadga muvofiqdir. Masalan, o'quvchilar «Epchil bolalar» o'yinini biladilar, endi ularga «Ikki ayoz» o'yinini o'rgatish mumkin va bu ish ancha oson bo'ladi. Chunki mana shu ikkala o'yinning qoidolari o'xshash, faqat ikkinchi o'yin murakkabroqdir.

Shu tariqa o'rganiladigan o'yinlar asta-sekin murakkablashib borsa bolalarda yangi harakat ko'nikmalari hosil bo'lib boradi va ilgari o'rganilgan harakatlar takomillashib boradi. O'quvchilar harakat ko'nikmalarini, shuningdek ilgari olgan bilimlarini puxta o'zlashtirishiga erishmoq uchun o'yinlarni muntazam ravishda takrorlab borishi zarur. Ammo bu bir xil o'yinlarni takrorlayverish lozim, degan gap emas, balki mazmuni har xil o'yinlarniig ma'lum bir qismini takrorlab turish, o'quvchilarning o'yinlarni puxta o'zlashtirishlariga erishish, ularning bilim va malakasini uzluksiz tekshirib borish, demakdir. Bu ish o'yin qatnashchilarining kamchiliklarini va yo'l qo'yan xatolarini aniqlashda, o'z vaqtida

tuzatishda yordam beradi. Bolalarning o'yinlarni puxta o'zlashtirishi ularga bu o'yinlardan bolalar oromgohi va boshqa joylarda mustaqil ravishda foydalanish imkonini ham beradi.

3.2. Jismoniy tarbiya darslarida qo'llaniladigan harakatli o'yinlar

3.2.1. I–IV-sinf o'quvchilariga mos harakatli o'yinlar

O'qituvchi har bir dars uchun bolalar organizmiga har tarf-lama ijobiy ta'sir etuvchi turli harakatli o'yinlarni tanlashi va ularni o'tkazishda har xil usullardan foydalanib borishi lozim.

Darsda, shuningdek turli o'yinlarni o'tkazish jarayonida o'rganiladigan materiallarning metodik jihatdan izchilligiga alohida e'tibor berish muhim ahamiyatga ega. Chunki bu izchillik, birinchidan, darsning ta'limiy va tarbiyaviy vazifalarini to'g'ri hal qilish, ikkinchidan, dars materiallarini to'liq o'tishga erishish, uchin-chidan, butun dars davomida har bir mashqni muayyan me'yorda amalga oshirish imkonini beradi.

Darsning boshida yoki o'rtaida zo'r e'tibor berishni va o'zaro muvofiq murakkab harakatlar qilishni taqozo etadigan o'yin hamda mashqlar o'tkazilsa, dars oxirida o'quvchilarning charchagan tana a'zolarini birmuncha tinch holatga keltiradigan o'yin va mashqlarni o'tkazish kerak. Masalan, dars boshida bolalarning diqqatini jalb qilish uchun «O'ylab top», «Hamma o'z joyiga», «Man qilingan harakat» singari o'yinlar o'tkazilsa, darsning asosiy qismida «Quvnoq bolalar», «Qoch bolam, kalxat keldi» kabi serharakat o'yinlarni o'tkazish tavsiya etiladi.

O'rta yoshdagi o'quvchilar bilan darsning asosiy qismida «Cho'pon», «Qo'y va bo'ri», «Oq tosh», «Oq ayiqlar» va boshqa o'yinlarni o'tkazish, darsning yakunlovchi qismida esa kam harakatli «Pat», «Pr-r-r.» (qush uchishini ifodalovchi tovush) singari o'yinlarni o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

Agar butun dars faqat o'yinlardan iborat bo'lsa, serharakat o'yinlarni kam harakatli o'yinlar bilan, bir xil yo'sindagi o'yinlarni ikkinchi xil o'yinlar bilan navbatlashtirib o'tkazish kerak.

Agar o'qituvchi bir sport turi texnikasining ayrim qismini o'yin orqali bolalarga o'rgatishni o'z oldiga maqsad qilib qo'ysa, avval o'yinning mazmuni va yo'nalishini puxta o'ylab olishi zarur.

Masalan, «To'pni oldirma» yoki «To'p ilish» o'yinlari yordamida bolalarga to'p uzatish va ilib olish harakatlarini o'rgatish belgilangan bo'lsa, bu ishni faqat mazkur o'yinlar orqali amalga oshirib bo'lmaydi. Chunki o'ynayotganlarning asosiy e'tibori to'pni tez uzatish va ilib olish bilan band bo'lib, o'yin texnikasi elementlarini bajarish e'tibordan chetda qoladi. Agar bu ish tegishli metodik ko'rsatmalarga amal qilib va ba'zi bir o'zgarishlar kiritib o'tkaziladigan o'yinlar yordamida bajarilsa, maqsadga erishish mumkin.

O'ynovchilarni ortiq charchatib qo'ymaslik uchun hayajonli va ermak o'yinlarni ko'p o'tkazavermay, ularni bolalarning jismoniy tayyorgarlik darajasi va organizm imkoniyatini hisobga olgan holda boshqa xildagi o'yin va mashqlar bilan qo'shib olib borish kerak.

Hushyor o'qituvchi ayrim bolalarning charchash belgilarini (rangi o'chishini, harakatlari sustligi va o'yinni davom ettirish istagi yo'qligini) darhol sezib oladi.

Jismoniy tarbiya darsining muhim xususiyatlaridan biri vaqtdan unumli foydalanishdir. Bu tadbir darsni unumli o'tkazish imkonini beradi. O'qituvchi o'quvchilarni darsda faol qatnashtirish uchun barcha imkoniyatlardan foydalanishi, shuningdek, hamma o'quvchilarga beriladigan topshiriqlar bir me'yorda bo'lishiga erishishi lozim. Bunga esa har bir o'yin va har bir ishtirokchi uchun vaqtni aniq taqsimlash yo'li bilan erishish mumkin. Agar o'ynovchilar soni juda ko'p bo'lsa, bir necha guruh yoki jamoa tuzish, topshiriqni bajarish uchun belgilanadigan vaqtni qisqartirish lozim.

O'yin paytida uning qoidalarini buzgan o'quvchilarni o'yindan chiqarib yuborish emas, balki, ularga jarima ochkolari berish orqali «jazolash» maqsadga muvofiqdir.

O'yin bo'linib qolishiga yo'l qo'ymaslik uchun unga yaxshi tayyorgarlik ko'rish, o'yin o'tkaziladigan joyni va kerakli asbob-uskunalarni oldindan taxt qilib qo'yish lozim.

O'qituvchi maktabning imkoniyatlari va o'quvchilarning tayyorgarlik darajasini hisobga olib, o'quv dasturida tavsiya etilgan o'yinlarni o'zgartirishi va ularga qo'shimchalar kiritishi mumkin.

Harakatli o'yinlarni o'quv yilining choraklari bo'yicha rejalashtirishda ob-havo sharoitlarini hisobga olish kerak. Masalan, O'zbekistonda dekabr, yanvar, fevral oylaridan boshqa paytlarda mashg'ulotlarni ochiq havoda o'tkazish mumkin. Biroq ob-havo yaxshi vaqtga mo'ljallangan «Chillak», «Oq tosh», «Qoziq», «Tegizsang — minasan», «Bayroq uchun kurash» singari o'yinlar rejalashtirilganida ehtiyot uchun ularning o'rniga bino ichkarisida o'tkazsa bo'ladigan o'yinlarni ham belgilab qo'yish kerak.

Har bir chorak oxirida o'tkaziladigan nazorat mashg'ulotlari uchun turli jismoniy mashqlardan iborat o'yinlarni rejalashtirish lozim. Bunday o'yinlar o'quvchilarning tayyorgarligini, egallagan malakalarini, harakatlarining tezligi va o'zaro muvofiqligini sinab ko'rishda yordam beradi. O'yin vaziyatida tez fikr yuritishni o'stirish maqsadi bilan o'yinning ayrim usullarini o'rgatishda sharoitga muvofiq holda o'yinga «raqib» o'yinchini kiritish ham mumkin. Bolalar uchun harakatli o'yinlarning ahamiyati ularda muayyan jismoniy sifatlarni hosil qilish va ularni takomillashtirish bilan cheklanmaydi.

Harakatli o'yinlar bolalarda intizomlilik, jamoada o'zini tuta bilish va uning sharafi, obro'si uchun kurashish, o'rtoqlariga beg'araz yordam berish kabi fazilatlarni ham shakllantiradi.

I–IV sinf o'quvchilarida uyushqoqlik bilan bir maromda yurish ko'nikmalarni hosil qilish uchun xorovodli (doira bo'lib aylanib raqsga tushiladigan, ashula aytiladigan) o'yinlarni, musiqa jo'rligida o'ynaladigan o'yinlarni, shuningdek, aytilayotgan she'r matniga mos harakatlar bajariladigan o'yinlarni tanlash lozim. Shu maqsadda «Musiqa jo'rligida yurish», «Karusel», «O'ylab top», «Kimning ovozi» singari ommaviy o'yinlardan, shuningdek, «O'razan-burazan», «Pat», «Pr-r-r...», «Oq terakmi — ko'k terak» kabi milliy o'yinlardan foydalanish mumkin. Bu o'yinlar juda oddiy va oson bo'lib, ulardan jismoniy tarbiya darslarida, xususan darsning boshi va oxirida samarali foydalanib kelinayotir.

Turli harakatlarni bajarishda ijodiy tafakkur va mustaqillikni o'stirishga bevosita yordam beradigan «Pr-r-r...», «Pat», «Kim keldi» singari mazmunli o'yinlarni tanlash va o'tkazish ham muhimdir.

Agar darsda bir nechta o'yin o'tkazilsa, ular turli yo'sinda bo'lishi, ularga har hil mashqlar va harakatlar kiritilishi lozim. O'quvchilar bir darsning aniq vazifasini nazarda tutib, ana shu vazifani amalga oshirishda yordam beradigan o'yinlarni tanlashi kerak.

I–IV-sinf o'quvchilariga mos harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya darsining asosi hisoblanadi. Shuning uchun maktab dasturida o'yinlar boshqa materiallarga nisbatan ko'proq o'rin oladi. Buning sababi shuki, dasturga kiritilgan har xil jismoniy mashqlarni bolalar turli o'yinlar vositasida osonroq idrok qiladilar va o'zlashtiradilar. Masalan, ularga yugurib kelib uzunlikka sakrash ko'nikmasini o'rgatish bo'yicha alohida mashg'ulot o'tkazilsa, o'qituvchi qo'ygan vazifa amalga oshmay qolishi mumkin. Chunki mashqni tushuntirish, amalda ko'rsatish, bajarish va qanday bajarilganini aniqlash, xatolarni tuzatish va hokazolar bolalar uchun zerikarli bo'ladi. Agar bu ishda «Bo'ri zovur ichida» o'yinidan foydalanilsa, maqsadga osongina erishiladi.

Harakatli o'yinlarni asosan darsning asosiy va yakunlovchi qismida o'tkazish tavsiya etiladi, chunki dasturda darsning kirish qismida saf mashqlarini o'tkazish belgilangan.

O'yinlarda yugurish, sakrash, uloqtirish yoki irg'itish kabi harakatlar bajarilishiga alohida e'tibor berish lozim. Bu yoshdagi bolalar bilan asosan oddiy va o'rtacha murakkablikdagi o'yinlar o'tkaziladi.

Agar bolalar yetarli darajada tayyorlangan bo'lsa, yanada murakkabroq, ya'ni jamoalarga bo'linib ijro etiladigan o'yinlarni ham o'tkazish mumkin. Bolalar bu o'yinlarda «Bir kishi hamma uchun, hamma bir kishi uchun» prinsipi bo'yicha birgalikda harakat qilishni o'rganadilar. Bu hol butun jamoaning, jamoadagi barcha ishtirokchilarning mas'uliyatini orttiradi.

Jamoali o'yinlar yetarli darajada chaqqonlik, hozirjavoblik, farosatlilik va jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi va ayni vaqtda bu xususiyatlarni takomillashtiradi.

Jismoniy tarbiya darslari ko'pincha turli o'yinlardan iborat bo'ladi va ularga gimnastika hamda sport o'yinlarining asosiy turlari – basketbol, voleybol va hokazolar ham kiritiladi.

O'qituvchi harakatli o'yinlar yordamida jismoniy mashg'ulotlarni qiziqarli o'tkazishi mumkin va bunday o'yinlar o'quvchilarda turli harakat ko'nikmalarni hosil qiladi.

Agar o'qituvchi o'z oldiga o'quvchilarda sportning biror turi bo'yicha harakat ko'nikmalarini hosil qilish vazifasini qo'ysa, ayrim darslar shu vazifani bajarishda yordam beradigan o'yinlardan iborat bo'lishi lozim. Shuni ham nazarda tutish kerakki, o'yin darslarini o'tkazish o'quvchilardan ayrim o'yin harakatlari ko'nikmalariga ega bo'lishni talab qiladi.

O'yin darslarini har o'quv choragining oxirgi o'n kunliklarida o'tkazish maqsadga muvofiqroqdir. Chunki shunda o'qituvchiga bolalar qanday harakat ko'nikmalarini egallaganini aniqlash imkonini beradi.

Harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya darslarida hosil qilingan harakat ko'nikmalarini takomillashtirish va mustahkamlash uchun xizmat qiladi. Darsning asosiy qismi muayyan vazifani amalga oshirishga, masalan, basketbol o'yinining asosiy elementlarini o'rgatishga doir o'yin materiallaridan iborat bo'lsa, uning kirish qismida «to'plar poygasi» singari harakatli o'yinlardan foydalanish mumkin. Bunday hollarda darsning asosiy qismiga «Ovchilar va o'rdaklar», «Otishma» o'yinlari kiritiladi.

O'yinlardan foydalanishda faqat ularning elementlari qanchalik tez bajarilganini emas, balki bajarilish sifatini ham alohida hisobga olish zarur.

3.2.2. V–VII-sinf o'quvchilariga xos o'yinlar

O'rta maktab yoshidagi o'quvchilar bilan o'tkaziladigan darslarda harakatli o'yinlar jismoniy tarbiyaning boshqa vositalariga o'rin bera boshlaydi. Ammo ana shu yoshdagi bolalarga mos har xil harakatli o'yinlar ham uyushtirib turiladi.

O'qituvchi harakatli o'yinlarni o'tkazishda V–VII-sinf o'quvchilarining yosh xususiyatlari, ularning organizmi tezroq o'sishi bilan ifodalanishini unutmazligi va shuning uchun darslarda o'tkaziladigan mashg'ulotlar vaqtida uyushtiriladigan o'yinlarni asta-sekin murakkablashtirib, maqsadga muvofiqlashtirib borishi lozim.

O'yin jarayonida mazkur yoshdagi o'quvchilar haddan tashqari og'ir jismoniy harakat qilmasligi va o'qituvchi ularning har biriga tegishli munosabatda bo'lishi zarur. V–VII sinflarda foydalani-ladigan harakatli o'yinlar miqdori ancha kam bo'lib, ularning materiallari hajmi ta'lim-tarbiyaviy vazifalardan kelib chiqadi.

Mazkur sinflarda o'tkaziladigan harakatli o'yinlar tashkiliy jihatdan ham, harakatlarning mazmuni jihatidan ham birmuncha murakkabroq bo'ladi. Bunda sport elementlarini o'z ichiga olgan o'yinlarga, shuningdek, sport o'yinlariga kengroq o'rin beriladi.

V–VII-sinflarda harakatli o'yinlarni darsning ikkinchi va uchinchi qismlarida o'tkazish tavsiya etiladi. Darsning asosiy qismida o'quvchilarni bironta murakkab sport o'yinini o'rganishga tayyorlash uchun darsning tayyorgarlik qismiga ba'zi o'yinlarni kiritish mumkin.

Harakatli o'yinlardan ko'zda tutiladigan asosiy maqsad o'quv-chilarni sport o'yinlariga tayyorlashdir. Bunday o'yinda muayyan sport o'yiniga xos harakat texnikasi va taktikasining elementlari takomillashtiriladi.

Ishlab chiqilgan dasturga asosan harakatli o'yinlardan foyda-laniladigan darslar chorak oxirida, ta'tillar oldidan me'yoriy talablar bo'yicha baho qo'yilganidan keyin o'tkaziladi. Darsning puxtaroq bo'lishiga erishish, shuningdek, egallangan ko'nik-malarni mustahkamlash va o'quvchilarga beriladigan yuklamani oshirish maqsadida o'yinlardan darsning asosiy qismi so'ngida foydalanish mumkin.

3.2.3. VIII–IX-sinf o'quvchilariga xos o'yinlar

O'quv dasturlarining talablari yuqori sinf o'quvchilari oldiga muayyan maqsad va vazifalarni qo'yadi. VIII–IX-sinf o'quvchilari ijtimoiy va ishlab chiqarishga xos o'yinlar bilan shug'ullanadilar. Bu esa harakatga o'yinlar uchun ajratilgan vaqtdan unumli foyda-lanish va uni tejashni talab qiladi.

Bunday sharoitda harakatli o'yinlarni jismoniy tarbiya dars-larida va jismoniy tarbiya bo'yicha o'tkaziladigan boshqa mashg'u-lotlarda yetakchi o'rin olishi tabiiydir.

Katta maktab yoshidagi o'quvchilar faoliyatida harakatli o'yinlar salmoqli o'rin tutadi. Chunki ular asosan sportning har xil turlari texnikasi va taktikasining asosiy elementlari kiritilgan o'yinlar bilan shug'ullanadilar.

Garchi harakatli o'yinlar mashg'ulotlarga kiritilsa ham, bunda sportning har xil turlari bo'yicha o'rttirilgan harakat ko'nikmalarini takomillashtirish va mustahkamlash nazarda tutiladi. Demak, o'qituvchi o'yinni o'tkazish jarayonida o'yin harakatlarining bajari-lishini alohida e'tibor bilan kuzatishi lozim.

Mazkur yoshdagi o'quvchilar uchun tuzilgan maktab dasturida gimnastika va sportning boshqa turlariga kattagina o'rin berilgan. O'z-o'zidan ayonki, darsga kiritiladigan o'yinlar harakatlarning u yoki bu elementlarini o'zlashtirishga yordam beradigan mashq-lardan iborat bo'lishi kerak.

Agar darsning asosiy qismiga sport o'yinlaridan birortasi kiritilgan bo'lsa, uning kirish qismida shu sport turining taktikasiga mos keladigan harakatli o'yinlarni o'tkazish juda foydalidir.

Darsning yakunlovchi qismida o'tkaziladigan harakatli o'yin-larniig vazifasi yaxshi dam olish va kayfiyatni yaxshilash uchun mushaklarga zo'r berishni kamaytirish, nafas olish organlari va qon aylanishini birmuncha tinchlantirishdan iboratdir. «O'ylab top», «Man qilingan harakat» singari o'yinlar, diqqatni sinash uchun o'tkaziladigan darsning yakunlovchi qismidagi vazifalarni amalga oshirishda yordam beradi.

Nazorat savollari:

- 1. Maktabgacha va turli ta'lim muassasalarida va darsdan tashqari vaqtlarda o'tkaziladigan harakatli o'yinlarning o'ziga xos xususiyatlari haqida tushunchalar bering. Misollar keltiring.*
- 2. Darsning tayyorgarlik qismida qo'llaniladigan o'yinlar va ularning xususiyatlari nimalardan iborat?*
- 3. Darsning asosiy qismida qo'llaniladigan o'yinlar mohiyati haqida tushunchalar bering. Misollar keltiring.*
- 4. Darsning yakuniy qismida qanday harakatli o'yinlardan foydalanish mumkin, ularning maqsadi nimalarga qaratiladi?*
- 5. Darsdan tashqari o'tkaziladigan va bayramlarda tashkil etiludigan harakatli o'yinlar qanday xususiyatlari bilan farqlanadi?*

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Баурр О.П. Организация и методика проведения подвижных игр // Подвижные игры: организация и методика проведения. — М., 2004. С. 9–28.
2. Беляев А.В. Тренировочный эффект игровых упражнений волейболистов: /Метод. рекомендации. — М., 1988. — 19 с.
3. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. — М.: ФиС, 1982. — 222 с.
4. Былеева Л.В. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры. — М.: СпортАкадем Пресс, 2002. — 279 с.
5. Былеева Л.В. Подвижные игры: Практический материал: Учеб. пособие. — М.: ТВТ Дивизион, 2005. — 277 с.
6. Геллер Е.М. Игры на переменах для школьников 4–6 классов. — М.: ФиС, 1985. — 48 с.
7. Геллер Е.М. Игры на переменах для школьников 7–8 классов. — М.: ФиС, 1985. — 48 с.
8. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для студентов пед. вузов. 2-е изд., стереотип. — М.: Академия, 2004. — 160 с.
9. В.В. Kipchakov, T.S. Usmanxodjayev, I.I. Burnashyev, X.A. Meliyev. 500 harakatli o'yinlar: Ushubiy qo'llanma. — T. 2010. — 248 b.
10. Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет. — М.: ФиС, 2000. — 304 с.
11. Курбанова М.А. Использование народных подвижных игр при отборе и тренировке юных волейболистов на этапе начальной подготовки.: Автореф. дис... канд. мед. наук. — Т., 2006. — 23 с.
12. Лепешкин В.А. Подвижные игры для детей: Пособие для учителя физкультуры. — М.: Школьная Пресса, 2004. — 59 с.
13. Мамытов А., Наралиев А.М. Подвижные и национальные игры: Программа для студентов Кыргызского государственного института физической культуры. — Бишкек, 1998. — 8 с.

14. *R. Rasulov, M. Qalandarov*. Boshlang'ich sinflarda harakatli o'yinlar: O'quv qo'llanma. — T., 2006 — 95 b.

15. *Сейтхалилов Э.А.* Педагогические основы оздоровительной направленности учебно-воспитательного процесса в общеразвивательных школах Узбекистана: Автореф. дис... д-ра пед. наук. — Т., 2000. — 60 с.

16. *Qurbonova M.A., Qosimova M.U.* Milliy va harakatli o'yinlar: O'quv-uslubiy qo'llanma. T., 2009. — 66 b.

IV BOB

O'YIN RAHBARIGA QO'YILADIGAN TALABLAR

4.1. O'qituvchining o'yinga tayyorlanishi

O'yinni tanlash. Yaxshi tanlangan o'yin ta'lim va tarbiya muvaffaqiyatining muhim shartidir. O'qituvchi o'yinni o'tkazishga tayyorlanishda o'yinga qatnashuvchilarning tarkibini, yosh xususiyatlarini, shuningdek, jismoniy tayyorgarligini hisobga olib, darsning asosiy vazifalarini belgilashi zarur. Ba'zan yaxshi o'yin tanlansa-da, lekin u yomon o'tishi mumkin. Bunday hollar tanlangan o'yin ishtirokchilarining qiziqishi va havaslariga mos kelmasligi natijasida ro'y beradi va tarbiyaviy vazifalar amalga oshmaydi.

O'qituvchi o'yinni tanlashda mashg'ulot qanday shaklda o'tkazilishini (dars tarzida o'tkazilsa, o'yin uning birinchi, ikkinchi yoki yakunlovchi qismida o'tkaziladi) bilishi kerak. O'yin o'tkaziladigan joy (sport zali yoki maydoncha, koridor va h.k.). ob-havo va harorat hisobga olinishi kerak. Agar o'yin qishda o'tkaziladigan bo'lsa, o'quvchilarni faollashtiradigan va jismoniy yuklarni bir tekisda taqsimlaydigan serharakatli o'yinlar tanlanishi kerak.

4.1.1. O'yinni o'tkazish shart-sharoitlari

1. Avvalo kerakli asbob-uskunalar, masalan, arqondan, jundan, lentadan, rezinadan yasalgan koptokchalar (rezina koptokchalar yuqori haroratda tarangligini yo'qotmasligi uchun salqin joyda saqlanadi), voleybol va basketbol to'plari, irg'itish uchun uzunligi 1 m tayoqlar, arqon, belbog'lar, bayroqchalar, taxtachalar, bolg'a, aptechka va boshqalar, ko'z og'rig'i kasalidan saqlanish uchun har bir o'quvchining ko'z boylagichi bo'lishi kerak.

2. O'yin o'tkaziladigan maydoncha, yaylov tekis bo'lishi, tikan, toshlar, shisha siniqlari va boshqa keraksiz narsalardan tozalanib, toza tutilishi lozim.

3. Mashg'ulot o'tkazilayotgan paytda maydonchada begona kishilar bo'lmasligi kerak. Chunki ular bolalarning xayolini bo'ladi va ularni o'yindan chalg'itib, ortiqcha harakatlar bo'lishiga majbur etadi.

4. Maydonchani asbob-uskunalar bilan ta'minlash, bundan tashqari u yerdagi tabiiy buyum va narsalardan ham foydalanish zarur.

5. O'yinlarni o'tkazishda quyidagi gigiyena qoidalariga rioya qilinishi lozim:

a) o'yin paytida kiyiladigan kiyim harakatlarni qiyinlashtirmaydigan, yengil bo'lishi kerak;

b) yozda o'yindan so'ng yuvinish joyi bo'lish, o'yin boshlanishidan oldin maydonchaga suv sepilishi lozim.

6. O'yinlar suvda o'tkazilsa, o'ynovchilar shamollab qolmasligi uchun ularning suvda bo'ladigan vaqti chegaralanishi kerak.

4.1.2. Yordamchilar tayinlash

O'qituvchi asbob-uskunalarni tarqatish va o'rgatish, o'yin qoidalarining bajarilishini kuzatish va natijalarni hisobga olib borish uchun o'ziga yordamchilar tanlab olishi mumkin. Yordamchi – o'yinning bo'lajak tashkilotchisidir. Yordamchi o'yin ishtirokchilariga xolisona munosabatda bo'lishi kerak. Keng joylarda o'ynaladigan o'yinlarni o'tkazishda shu o'yinlar bo'yicha tajriba oltirgan o'quvchilarning o'qituvchiga yordamchi bo'lishi maqsadga muvofiqdir. Sog'ligi yaxshi bo'lmagan va jismoniy tarbiya darsidan ozod etiladigan o'quvchilarni o'yinda kuchi yetgancha qatnash-tirish uchun ham yordamchi qilib tayinlash mumkin. Ba'zan intizomsizroq yoki haddan tashqari faol bolalarning xulqini yaxshilash maqsadida ularni ham o'qituvchiga yordamchi qilib olish mumkin.

O'yinni bolalar charchashini kutmasdan, harakatlar ularga qanchalik ta'sir etayotganiga qarab yakunlash lozim. O'yinning qancha vaqt davom etishi ishtirokchilarning soni va yoshiga, o'yinning mazmuni va sur'atiga, texnik uskunalarining (asboblarning) miqdori, ob-havo sharoiti va hokazolarga bog'liq bo'ladi.

O'ynovchilarning jo'shqin holatlariga qarab o'yinni tartibga solish va boshqarish, uning maqsadi, qoidalari va ahamiyatini bilish kerak. O'quvchilarning o'yin qoidalariga rioya qilishi doimo o'qituvchining diqqat markazida bo'lishi lozim. Chunki o'yin qoidalariga rioya qilish katta tarbiyaviy ahamiyatga molikdir. O'qituvchi odilona hakamlik namunasini ko'rsatishi, o'ynovchilarning xatolarini shoshilmasdan va mulohazakorlik bilan qayd qilib borishi va har bir o'yinchini umumiy qoidalariga bo'ysunishiga majbur qilishi kerak.

O'yinda ayniqsa, guruhli o'yinlarda, sharoitni barcha ishtirokchilar uchun bir xil bo'lishini sezgirlik bilan kuzatib borish zarur. Har bir bolaga o'yindagi bosh rolda o'z o'quvi va bilimlarini aniqlash imkonini berish maqsadida onaboshilarning almashinuvini belgilab qo'yish tavsiya etiladi. O'yin muvaffaqiyatli o'tishining eng muhim sharti – intizom va unga qat'iy amal qilinishi bilan bog'liqdir.

4.1.3. O'yinga rahbarlik qilish

O'yinni o'rganish va o'yin paytida bolalar o'zlarini qanday tutishlari ko'proq rahbarga bog'liqdir. O'yin shartli ishora (buyurish, xushtak yoki qarsak chalish, qo'l yoki bayroqchani silkitish) bilan boshlanadi. O'qituvchi barcha ishtirokchilar o'yin mazmunini tushunib olganiga va qulayroq joyga joylashib olganiga qanoat hosil qilganidan keyin o'yinni boshlaydi. Shartli chegaralar oldindan belgilab qo'yilishi, o'yin uchun zarur anjomlar o'yin qoidalariga muvofiq bo'lib berilgan va joy-joyiga qo'yilgan bo'lishi lozim. Rahbar o'yin boshlanishi bilanoq uning borishini va o'ynovchilarning harakatlarini diqqat bilan kuzatadi hamda boshqarib boradi.

Bundan tashqari o'yin davomida ayrim qoida va usullarni qo'shimcha ravishda tushuntiradi. Tuzatish, tanbeh va mulohazalarni o'yinning borishiga xalaqit bermaydigan yoki uni to'xtatib qo'ymaydigan yo'sinda aytish lozim. Agar o'yinchilarning ko'pchiligi bir xil xatoga yo'l qo'yayotgan bo'lsa, tegishli yo'l-yo'riq berish yoki o'yin qoidalari qanday bajarilishini ko'rsatish uchun o'yinni

to'xtatish mumkin. Lekin uni baqirish yoki keskin ishora bilan to'xtatish yaramaydi. Katta maktab yoshidagi bolalarni «Diqqat!» degan shartli ishora yoki hushtak chalish bilan to'xtashga o'rgatish lozim.

O'qituvchi bolalarni o'yin qoidalarini ongli va aniq bajarishga odatlantirishi kerak. Bu odat ularni intizomga o'rgatishda katta ahamiyatga ega bo'lib, bolalarda o'z burchini sezish va o'z xatti-harakatlari uchun javobgarlik hissini tarbiyalash, o'zini tuta bilish va matonatlilikni o'stirishda yordam beradi.

O'qituvchining vazifasi — o'quvchilardan o'yin qoidalarini aniq bajarishni talab qilishdir. Ammo u bolalar o'yinni yomon o'zlash-tirayotgani uchun ularni o'yindan chetlashtirmasligi darkor.

O'ynovchilar yo'l qo'yadigan xatolar va qo'polliklarning oldini olishga alohida ahamiyat bilan qarash lozim. Qo'pollik qilgan o'yinchini albatta jazolash kerak. Bunday hollarda ba'zi ta'sir ko'rsatish choralarini qo'llash, ya'ni vaqtincha o'yindan chiqarib yuborish, jarima ochkolari berish mumkin.

O'yinga rahbarlik qilishda o'quvchilarni faqat erishiladigan natijalarga qiziqtirish bilan cheklanmaslik, balki ularda o'yin jarayonining o'zidan zavq-shavq hosil qilishga, lazzatlanish hissini vujudga keltirishga ham jiddiy e'tibor berish lozim.

Ayniqsa, uncha faollik ko'rsatmaydigan o'yinchilarning tashabbusini qo'llab-quvvatlash, rag'batlantirish va bu bilan ularda o'z kuchlariga ishonch hosil qilish tavsiya etiladi.

O'ynovchilar o'rtaida o'rtoqlarcha, to'g'ri munosabat o'rnatishga harakat qilish, g'oliblarning kekkayib ketishlari va yutqazganlarning o'yindan sovishlariga yo'l qo'ymaslik kerak.

A.S. Makarenkoning o'g'il yoki qiz bolani o'zining shaxsiy muvaffaqiyati bilangina emas, balki xususan o'z jamoasi yoki tashkilotining muvaffaqiyatlari bilan ham faxrlanish ruhida tarbiyalash zarurligi haqida aytgan gaplarini hech qachon unutmaslik kerak. Shuningdek, bolalarda har qanday maqtanchoqlikni bartaraf etish, raqib kuchiga hurmat-e'tiborni tarbiyalash, ularga uyushqoqlik, mashq qilish va jamoada intizom bo'lishining ahamiyatini tushuntirish zarur. Nihoyat, bolalarning o'z muvaffaqiyatlari va mag'lubiyatlariga jiddiy munosabatda bo'lishiga erishish kerak.

O'quvchilar o'yinni yaxshilab o'zlashtirib olishlari uchun uni bir necha marta qaytarish, bunda ular o'yindan qanchalik mamnun bo'lsalar, uni shunchalik puxta eslab qolishlarini unutmash kerak.

4.1.4. O'yindagi intizomlilik

O'yindagi intizomlilik o'quvchi o'yinning barcha tartib-qoidalarini, o'z zimmasiga yuklangan hamma vazifalarni ongli va vijdonan bajarishini bildiradi. Bunday o'yinchi maqsadga erishish uchun o'z jamoasi bilan birgalikda harakat qiladi. Ongli intizom o'yinni yaxshiroq o'zlashtirishga, o'yinchilar kayfiyatining yaxshilanishiga yordam beradi. Buning natijasida mashg'ulotlar qiziqarli va samarali o'tadi.

O'quvchilarni o'yinda o'z xatti-harakatlariga tanqidiy munosabatda bo'lish, bir-birlariga beg'araz yordam berish ruhida tarbiyalash bilan ana shunday intizomga erishish mumkin. Ba'zan o'qituvchi o'yinni mantiqan to'g'ri va aniq tushuntirib bera olmagan sababli, o'yin intizomi buziladi. O'quvchilar o'yin mazmunini yetarli darajada anglab olmagan, tushunmagan uchun ham qoidalarini buzadilar, o'zaro bahslashadilar. O'yinda har xil xatoliklarga yo'l qo'yadilar va bir-birlariga qo'pollik qiladilar. Rahbar bu xatolarni o'quvchilarga yana bir marta o'yinni tushuntirish bilan osongina tuzatishi mumkin.

Bolalarning o'yin paytidagi intizomi o'yinga to'g'ri rahbarlik qilishga ham bog'liq bo'ladi. Shuning uchun intizom buzilganda o'qituvchi buning sababini birinchi galda o'yinga rahbarlik qilishda yo'l qo'yilgan xatolardan qidirishi lozim.

4.1.5. Hakamlik qilish

Har bir o'yin obyektiv va odilona hakamlikni talab qiladi. Agar belgilangan qoidalarning bajarilishini diqqat bilan jiddiy kuza-tilmasa, o'yin o'zining ta'lim-tarbiyaviy qimmatini yo'qotadi. Hakamlikni ko'pincha o'yin rahbarining o'zi bajaradi. Ammo bu ishni o'ynovchilardan birortasi (bolalarning o'zlari saylagan yoki

ituvchi tayinlagan o'quvchi) bajargani ma'qulroq. Bu tadbir alarda tashkilotchilik malakalarini tarbiyalashda yordam beradi. U o'yinda bolalardan birortasi hakamlik qilsa, rahbar o'zining mulohazalarini o'ynovchilarga hakamlik vazifasini bajarayotgan o'quvchi orqali aytadi.

Rahbar — hakam o'yinning borishini diqqat bilan kuzatishi imkoni boricha har bir o'yinchini nazorat qilib turishi lozim. U shundagina o'yinning natijasiga obyektiv baho berish mumkin. Shuni unutmaslik kerakki, xolis turmagan hakamga o'ynovlar ishonmay, u bilan hisoblashmay qo'yadilar. Bunday hakamning obro'si qolmaydi.

Rahbar — hakam jamoalarning kuchi va ulardagi o'yinchilarning i teng bo'lishini, shuningdek, ishtirokchilar uchun bir xil sharoit yaratilishini, ya'ni ular o'ynaladigan joy, asbob-uskunalar va hqalar bilan bir xil ta'minlanishini hisobga olishi lozim.

Hakam o'yinda qo'polliklarga yo'l qo'ymasligi, o'yin usulining to'g'ri bajarilishini kuzatib turishi, o'yindagi harakatlarni omillashtirishga va chaqqonlikni orttirishga e'tibor berishi kerak. Hakam o'yin jarayonida tarbiyachi rolini ham bajarishi, bolalarga gusida zarur bo'ladigan xislatlar va malakalarni shakllantirishida mustahkamlashi kerak.

4.1.6. O'yin harakatlarini me'yorlash

O'yinda bajariladigan harakatlarni to'g'ri me'yorlash o'qituvning muhim vazifasidir. O'yinni o'tkazishga kirishishdan oldin nadigan ishning rejasi va o'ynovchilarning kayfiyatini hisobga olish lozim.

Agar o'yin jismoniy yoki aqliy kuch sarflangan darslardan zorat ishini yozish yoki shu kabi boshqa mashg'ulotlardan) in o'tkaziladigan bo'lsa, o'ynovchilar kamroq yoki o'rtacha ldatga ega o'yinlarni tanlashi kerak.

Mashg'ulot paytida o'yinlarning tezligi — umumiy harakatning tezligini hisobga olib, ularni o'zaro navbatlashtirib turish lozim. shuningdek, hamma ishtirokchilar bir vaqtda yuguradigan o'yindan in to'p irg'itiladigan o'yinni o'tkazish foydalidir.

O'yin sur'atini pasaytirish, ya'ni o'yindagi harakat tezligini kamaytirish o'yindagi harakatlarni muayyan me'yorda olib borish o'yinni boshqarish usullaridan biri hisoblanadi. O'yinda bolalar jismoniy mashqlarni bajarishda qattiq hayajonlanib ketadilar. Shuning uchun o'qituvchi ularning kayfiyatiga qarab ish tutmasligi: o'quvchilarning yosh xususiyatlarini, tayyorgarligi va salomatligini ham hisobga olishi shart.

O'qituvchi onaboshilarning holati va harakatlarini alohida kuzatib borishi, shifokorning har bir o'quvchi haqidagi ma'lumotlarini ham unutmasligi lozim. Qilinadigan harakatlarning muayyan me'yori o'yin o'tkaziladigan sharoitlarni hisobga olib, uni o'tkazish metodikasi bilan belgilanadi.

4.1.7. O'yin natijalarini yakunlash

O'yinni besabab cho'zib yuborish mumkin emasligi kabi uni belgilangan vaqtdan oldin tamomlash maqsadga muvofiq bo'lmaydi. Rahbar o'yinni bolalar bir necha marta takrorlagach yoki o'yin boshlanganidan ma'lum vaqt o'tgachgina to'xtatishi mumkin.

O'yin natijalarini yakunlash katta tarbiyaviy ahamiyatga ega. O'qituvchi o'yin tugagach ayrim o'quvchilarning harakatlarini va umuman o'tkazilgan o'yinni baholab, uning natijalarini yakunlaydi. Bunda yaxshi o'ynagan va o'yin qoidalariga rioya qilgan bolalarni alohida ta'kidlash zarur.

O'yinni tahlil qilish uning qoidalarini yaxshiroq o'zlashtirishga va o'yin jarayonidagi kelishmovchiliklarni bartaraf qilishga yordam beradi, shuningdek, o'qituvchiga bolalar o'yinni qanday o'zlashtirganini, ularga nimalar ma'qul bo'lganini va kelgusidagi ishlarni aniqlash imkonini beradi.

Harakatli o'yinlar uchun kundalik ish daftarchasi tutish foydalidir. O'qituvchi bu daftarchaga o'yinlarni kuzatishda o'yinchilar haqidagi ma'lumotlarni yozib boradi va shu yozuvlar orqali ularning xatolari va muvaffaqiyatlarini tahlil qiladi. Bu ish o'yinlarga o'rgatish metodikasini yaxshilash va uni sharoitlarga qarab o'zgartirish imkonini beradi.

4.2. Darsdan tashqari vaqtda o'tkaziladigan harakatli o'yinlar

4.2.1. Tanaffus vaqtlarida o'tkaziladigan o'yinlar

Tanaffus vaqtlarida o'yinlar o'tkazish tarbiyaviy va gigiyenik jihatdan katta ahamiyatga ega.

O'quvchilar yozda maktab maydonchasida, qishda esa sport zali va koridorlarda o'ynashni yaxshi ko'radilar. Tanaffus vaqtlarida ko'pincha boshlang'ich sinf o'quvchilarining o'zlari har xil o'yinlarni o'tkazadilar. Ana shunday paytlarda yetakchilar yoki yuqori sinf o'quvchilari ularga yordam berishlari kerak.

Agar o'tkaziladigan o'yin bolalarga tanish bo'lsa, tanaffus paytida yanada qiziqarliroq o'tadi. Lekin bu o'yinlarning mazmuni va qoidalari juda murakkab bo'lmasligi bilan birga turli yoshdagi o'quvchilarning qo'lidan keladigan bo'lishi kerak. O'quvchilar o'yin jaryonida o'zlarini erkin tutishlari, ortiqcha kuch sarflamasliklari va hayajonlanmasliklari lozim. Masalan, kichik maktab yoshidagi o'quvchilarga «Pat», «Pr-r-r...», «Mushuk va sichqon», «Bo'sh joy» singari o'yinlar, V–VII va VIII–IX sinf o'quvchilariga esa «Aylanma darra», «Tegizsang — minasan» kabi o'yinlar juda mosdir.

Tanaffuslardagi o'yinlarni dars boshlanishiga 2–3 daqiqa qolganda tamomlash kerak. Ana shunda o'quv mashg'uloti boshlanishidan oldin bolalarning diqqati bir yerga to'planadi.

4.2.2. Maktab kechalari va bayramlarda o'tkaziladigan o'yinlar

Maktab sport kechalari va bayramlari o'quvchilarda sog'lom va quvnoqlik kayfiyatini yaratishning eng ta'sirli omilidir. Maktabdagi bunday tadbirlarga kiritiladigan o'yinlar faol dam olish vositasigina emas, balki maktab jamoasining jismoniy tarbiya sohasidagi barcha ishlarini yakunlovchi ko'rsatkichi hamdir.

Bundan tashqari, turli o'yinlar va sportchilarning chiqishlari o'quvchilarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga yanada ko'proq qiziqtiradi.

Kecha va bayramlarni samarali o'tkazishga puxta tayyorlanish – o'yin o'tkaziladigan joyini, asbob-uskunalar va turli anjomlarni tayyorlab qo'yish lozim.

Bunday marosimlarda ko'proq o'quvchilar ishtirok etishini ham hisobga olish kerak. Shuning uchun «Oq terakmi, ko'k terak», «Pat», «Pr-r-r...», «Aylanma darra», «Musika jo'rligida yurish» singari ommaviy o'yinlarni musiqa sadolari ostida o'tkazish, ya'ni musiqa yordamida o'yinni yanada jonlantirish va ta'sirchanroq qilishga erishish lozim. «Lentani tort», «O'rtağa tort», «Kim kuchli va chaqqon» kabi o'yinlar orqali yuqori sinf o'quvchilarining yakkama-yakka bellashuvlarini epchillik va tez yugurish bo'yicha musobaqalarini uyushtirish mumkin.

4.2.3. Maktab to'garaklarida o'tkaziladigan o'yinlar

Harakatli o'yinlar, estafeta o'yinlari maktab sport to'garaklarida yetakchi o'rin olishi kerak.

Harakatli o'yinlar basketbol, voleybol, futbol, qo'l to'pi va boshqa to'garaklarda ko'proq qo'llanadi. Gimnastika, yengil atletika, suzish va boshqa sport turlariga ixtisoslashgan to'garaklarda o'ziga xos harakatli o'yinlar o'tkaziladi.

To'garaklarda har xil o'yinlardan muntazam ravishda o'rinli foydalanish o'quvchilarning jismoniy barkamolligiga, ulardan malakalarning takomillashuviga katta yordam beradi. O'quvchilarda zaruriy harakat ko'nikmalarini rivojlantirish uchun jismoniy tarbiya darslarida ilgari o'rganilgan o'yinlarni o'zgartirilgan qoidalar asosida yangi variantlarda o'tish lozim.

To'garaklarda harakatli o'yinlardan keng foydalanishda bolalarning yosh xususiyatlari, shuningdek, mahalliy va mavsumiy sharoitlarni aniq hisobga olish kerak. Uncha tayyorgarlik ko'rmagan kichik maktab yoshidagi o'quvchilarga juda ko'p va xilma-xil o'yinlar o'rgatiladi.

Yaxshiroq tayyorgarlik ko'rgan guruhlarda o'yinlar kamroq o'tkaziladi. O'zbekistonda bahor, yoz va kuz paytlarida, ayniqsa, basketbol, voleybol, qo'l to'pi, tennis va yengil atletika to'garaklari

ishlab turishi, bunday vaqtlarda «Chillak», «Qoziq», «Kamalak», «Oq tosh» singari milliy va rus xalq o'yinlaridan foydalanish lozim.

O'quvchilar ko'pincha o'yinga berilib ketib, uni o'zgartiradilar, eski qoidalarni o'zgartirib, yangilarini o'ylab chiqaradilar, maqsadga erishish yo'lini qiyinlashtiradilar va shu tariqa yangi o'yinni vujudga keltiradilar. Ana shuning uchun o'yinlarni o'quvchilar istagiga qarab yangi variantlarda va o'zgartirilgan qoidalar asosida qo'llash muhim ahamiyat kasb etadi.

Nazorat savollari:

- 1. Sport to'garaklariga tanlov o'tkazish va qabul qilishda harakatli o'yinlardan foydalanish qanday afzalliklar bilan izohlanadi?*
- 2. Sport turlariga xos texnik-taktik ko'nikmalarni shakllantirishda harakatli o'yinlardan foydalanish qanday ustunliklarga ega?*
- 3. Kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlarini shakllantiruvchi harakatli o'yinlar bo'yicha misollar keltiring.*
- 4. Diqqat va xotirani shakllantiruvchi harakatli o'yinlar bo'yicha misollar keltiring, ularning xususiyatlarini izohlab bering.*
- 5. Jismoniy va ruhiy qobiliyatni tiklovchi o'yinlar mohiyatini ochib bering.*

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Баурр О.П. Организация и методика проведения подвижных игр // Подвижные игры: организация и методика проведения. — М., 2004, С. 9–28.
2. Беляев А.В. Тренировочный эффект игровых упражнений волейболистов: / Метод.рекомендации. — М., 1988. — 19 с.
3. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. — М.: ФиС, 1982. — 222с.
4. Былеева Л.В. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры. — М.: СпортАкадем Пресс, 2002. — 279 с.
5. Былеева Л.В. Подвижные игры: Практический материал: Учеб. пособие. — М.: ТВТ Дивизион, 2005. — 277 с.
6. Геллер Е.М. Игры на переменах для школьников 4–6 классов. — М.: ФиС, 1985. — 48 с.
7. Геллер Е.М. Игры на переменах для школьников 7–8 классов. — М.: ФиС, 1985. — 48 с.
8. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для студентов пед. вузов. 2-е изд., стереотип. — М.: Академия, 2004. — 160 с.
9. Kipchakov B.B., Usmanxodjayev T.S., Burnashyev I.I., Meliyev X.A. 500 harakatli o'yinlar: Ushlubiy qo'llanma. — Т. 2010. — 248 b.
10. Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет. — М.: ФиС, 2000. — 304 с.
11. Курбанова М.А. Использование народных подвижных игр при отборе и тренировке юных волейболистов на этапе начальной подготовки.: Автореф. дис.... канд. пед. наук. — Т., 2006. — 23 с.
12. Лепешкин В.А. Подвижные игры для детей: Пособие для учителя физкультуры — М.: Школьная Пресса, 2004. -- 59 с.
13. Мамытов А., Наралиев А.М. Подвижные и национальные игры: Программа для студентов Кыргызского государственного института физической культуры. — Бишкек. 1998. — 8с.

14. *Nasriddinov F.N., Qosimov A. Sh.* O'zbek xalq milliy o'yinlari. I to'plam. — T., 1993. — 27 b.

15. *Rasulov R., Qalandarov M.* Boshlang'ich sinflarda harakatli o'yinlar: O'quv qo'llanma. — T., 2006 — 95 b.

16. *Se'itxалилов Э.А.* Педагогические основы оздоровительной направленности учебно-воспитательного процесса в общеразвивательных школах Узбекистана: Автореф. дис... д-ра пед. наук. — T., 2000. — 60 с.

17. *Qurbonova M.A., Qosimova M.U.* Milliy va harakatli o'yinlar: O'quv-uslubiy qo'llanma. T., 2009. — 66 b.

V BOB

SPORT TURLARIGA XOS HARAKATLI O'YINLAR

5.1. Futbol

5.1.1. Futbolchilar estafetasi

O'yinning tavsifi. O'ynovchilar bab-baravar ikki-uch jamoaga bo'linadilar. Jamoalar 1–2 m oraliqda bittadan bo'lib qatorga saflanadilar. Qatorlar bir-biriga parallel holda turadi. Qatorlar oldidan bitta uzun chiziq o'tkaziladi. O'ynovchilar yugurishni shu chiziqdan boshlaydilar. Har bir jamoa ro'parasiga bir metr uzoqlikda beshtadan g'o'lacha terib qo'yiladi. Oldinda birinchi bo'lib turgan o'yinchilarga bittadan futbol to'pi beriladi. Ular to'pni tepib-tepib g'o'lachalar orasidan olib o'tadilar va yana tepib-tepib g'o'lachalar yonidan o'z jamoalariga qaytib keladilar. O'yinchilarning hammasi ana shu mashqni bajaradilar.

To'pni tepib, g'o'lachalar atrofidan aylantirib olib yurishning sifatinigina emas, balki yugurish tezligi ham hisobga olinadi. Bunda o'yinchilarning hammasi to'pni g'o'lachalar orasidan olib yurishni oldin tugatgan va shu bilan birga kamroq xatoga yo'l qo'ygan jamoa g'alaba qozonadi.

O'yinning qoidalari. 1. To'pni tepib har bir g'o'lachani — birini o'ng tomondan, ikkinchisini chap tomondan aylanib o'tishi kerak. 2. Atrofidan aylanib o'tilmasdan, qoldirib ketilgan har qanday g'o'lacha o'ynovchi tomonidan yiqitilgan hisoblanadi. 3. Yiqitilgan g'o'lacha o'z joyiga (rahbarning ko'rsatmasi bo'yicha) qo'yiladi.

Eslatma. Xokkey estafetasi bu o'yinning bir turi hisoblanadi. Bunda o'yinchilar lattadan yasalgan kichik to'pni (yoki xokkey to'pini) tayoqcha bilan surib dumalatib, g'o'lachalar oralig'idan olib o'tadilar.

O'yinning o'ziga xos harakatlari to'pni tepib-tepib tez yugurishdir.

5.1.2. To'pni uzatish va tepish

O'yinga tayyorlanish. O'yin maydonchada yoki zalda o'tkaziladi. O'yin uchun 2–3 ta futbol to'pi bo'lishi kerak. To'plarning soniga qarab o'ynovchilar ikki yoki uch jamoaga bo'linadilar. Jamoalar bir-biridan 1,5–2 metr oraliqda parallel qatorlarga saflanadilar. Qatorlar boshida turgan o'yinchilar oldidan start chizig'i va undan 15–20 metr nariga finish chizig'i o'tkaziladi.

O'yinchilar oyoqlarini kerib turadilar. Kolonna boshida turgan o'yinchilar oldiga (start chizig'i ustiga) bittadan to'p qo'yiladi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchi «Diqqat!» deb ko'rsatma bergandan keyin qatorlar oldida turgan o'yinchilar engashib, to'pni oladilar. «Marsh!» ko'rsatmasi berilgach, to'pni oyoqlari orasidan o'zlaridan keyingi o'yinchilarga uzatadilar. Shu tartibda uzatilgan to'p qatorlar oxiriga yetib borgandan keyin, eng orqadagi o'yinchilar to'pni asta-sekin tepib, finish chizig'iga olib boradilar va bu yerda to'pni qo'lga olib, bir oz yuqoriga irg'itadilar va pastga tushayotgan to'pni oyoqlari bilan tepib, qatorlar oldida turgan sheriklariga uzatadilar. O'yin shu tartibda o'yinni boshlab bergan (to'pni birinchi bo'lib orqaga uzatgan) o'yinchilarga navbat kelib, ular ham to'pni tepib finish chizig'iga olib borgunlaricha davom ettiriladi. Estafetani oldin tamomlagan va kamroq xato qilgan komanda o'yinda yutgan hisoblanadi.

O'yinning qoidalari. 1. Har bir o'yinchi to'pni to'g'ri qabul qilib olishi va to'g'ri uzatishi lozim. 2. To'pni oyoqning ichki yoni bilan tepish kerak (oyoq uchi bilan tepilsa, to'p uzoqqa ketib qoladi). 3. To'pni oyoqlar orasidan dumalatmay, qo'lma-qo'l uzatiladi. 4. Agar finishdan tepilgan to'p start chizig'iga yetmasa yoki yon tomonga tushsa, qatorlar boshida turgan o'yinchilar yugurib borib olishlari va o'z joylariga qaytib kelib, navbat kutib turgan o'yinchilarga uzatishlari lozim. 5. To'pni finishdan tepgan o'yinchilar o'z qatorlarining oldiga kelib turishlari kerak. 6. To'p oyoqlar tagidan uzatilganda qo'lma-qo'l qilib emas, balki dumalatib yuborilsa, to'pni tepib-tepib yugurishda oyoq uchi bilan tepilsa, xato qilgan hisoblanadi.

Metodik ko'rsatmalar. Agar o'ynovchilar ikki qatorga bo'linib o'ynasalar, to'pni chap tomonda bordi-yu uch qatorga bo'linib o'ynasalar, qatorlar oralig'i kengaytirilib, to'pni o'ng tomondan olib ketiladi.

Bu o'yin, ayniqsa o'g'il bolalar uchun juda qiziqarli o'tadi, chunki unda futbolning ba'zi elementlari (to'pni olib yurish, finishdan tepib yuborish) bor. O'yin umumiy harakatchanlikni, hushyorlikni o'stiradi.

5.1.3. Doiradan to'p tepish

O'yinga tayyorlanish. O'yin maydonchada yoki derazalariga temir panjara tutilgan zolda o'tkaziladi. O'yin uchun basketbol yoki futbol to'pi bo'lishi kerak. O'yinchilar 2–2,5 metr oralig'ida aylana hosil qilib saflanadilar. O'ynovchilarning oyoqlari uchidan aylana chizig'i o'tkaziladi. O'yinchilardan biri onaboshi qilib tayinlanadi va u doira o'rtasida to'pni yerga qo'yib turadi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchi signal bergandan keyin onaboshi to'pni tepib, aylanadan tashqariga chiqarib yuborish uchun harakat qiladi. Saflanib turgan o'yinchilar to'pni o'rtaga qaytarib, tashqariga chiqarib yubormaslikka intiladilar. Agar to'p tashqariga chiqib ketsa, bunda to'pni o'ng tomonidan o'tkazib yuborgan o'yinchi aybdor hisoblanadi va u onaboshi bo'ladi. Onaboshi esa uning o'rniga o'tib safga turadi. O'yin 5–10 ta onaboshi almashgach to'xtatiladi. To'pni boshqalarga qaraganda tashqariga tezroq dumalatib chiqargan onaboshi g'olib hisoblanadi.

O'yinning qoidalari. 1. To'pni qattiq tepish va o'ynovchilarning tizzasidan oshirish mumkin emas. 2. To'p oyoq uchi bilan emas, balki oyoqning yoni bilan tepilishi kerak. Davradagi o'yinchilarning to'pni qo'l bilan ushlashga haqqi yo'q, to'p faqat oyoq bilan tepilishi lozim. 3. O'ynovchilar aylana chizig'idan ichkariga o'tmasliklari kerak. 4. Agar to'p o'yinchilarning ustidan oshib tashqariga chiqsa, uni onaboshining o'zi yugurib borib olib kelishi va o'z joyiga berib, o'yinni yana boshlab yuborishi lozim.

O'yinning ikkinchi varianti. Aylana hosil qilib turgan o'ynovchilar «bir, ikki» deb sanab, ikkita jamoaga bo'linadi. Har bir

jamo'a o'ziga onaboshi saylaydi. Avval bir jamoa onaboshisi o'rta-ga tushadi va o'yin xuddi oldingi o'yin singari o'tkaziladi, qaysi jamoa a'zosi to'pni tashqariga chiqarib yuborsa, o'sha jamoaga jarima ochkosi beriladi. O'yin bir jamoaning jarima ochkolari 5—8 yoki 10 taga yetguncha davom ettiriladi.

Metodik ko'rsatmalar. Agar o'ynovchilar ko'p bo'lsa, ikki dav-raga bo'linishlari mumkin. Birinchi variantdagi o'yin qoidalari va texnikasi yaxshi o'zlashtirilgandan keyingina ikkinchi variantni qo'llash kerak. Bu o'yin o'g'il bolalar uchun mo'ljallangan.

5.1.4. To'pni tepib oshirish

O'yinga tayyorlanish. O'yin ko'ndalang chiziq bilan ikkiga bo'lingan maydonchada o'tkaziladi. O'yinda futbol to'pidan foyda-laniladi. Hamma o'yinchilar ikki jamoaga bo'linadilar va maydon-chaning ikki tomoniga o'zlari istagan tartibda joylashadilar.

O'yinning tavsifi. To'pni qaysi jamoa a'zosi o'yinga tushirishi chek tashlash bilan aniqlanadi. To'pni o'yinga tushiradigan o'yinchi uni maydonchanning o'rtasiga qo'yadi va oyoq bilan qattiq tepib, qarshi jamoaning orqa chizig'idan oshirib yuborishga harakat qiladi. Qarshi jamoa o'yinchilari esa to'pni oyoq yoki gavda bilan to'sib qolishga va to'xtatmasdan qarshi jamoa tomonga tepib yubo-rishga tirishadilar. O'yin to'p biron jamoaning orqa chizig'idan o'tib ketgunicha yoki maydonchanning biron qismida loaqal bir zum bo'lsa ham to'xtab qolgunicha davom etadi.

To'pni o'z chizig'idan o'tkazib yuborgan jamoa qarshi ko-mandaga ikki ochko yutqazgan hisoblanadi. To'pning o'z to-monida to'xtab qolishiga yo'l qo'ygan jamoa bir ochko yutqazadi. Jamoalardan biri 10 yoki 12 ochko to'plaganidan keyin jamoalar o'rin almashadilar va o'yin davom etadi. Ikkinchi marta ham 10 yoki 12 ochko to'plagan jamoa g'olib hisoblanadi. Bordi-yu, ikkala jamoa ikki galda ham baravar yutuqqa ega bo'lsa, qaysi jamoaning g'olib chiqqanligi o'yinni uchinchi marta o'tkazish bilan aniqlanadi.

O'yinning qoidalari. 1. To'pni dastlab qaysi jamoa o'yinchisi tepishi chek tashlab aniqlanadi, ammo keyin har gal to'pni yut-

qazgan komanda tepadi. 2. To'pni faqat oyoq bilan tepish mumkin. Uni ilib olish yoki qo'l bilan irg'itib yuborish taqiqlanadi. 3. O'yinchilar doimo o'z maydonchalarida turishlari lozim. O'rta chiziqdan, shuningdek, yon va orqa tomondagi chiziqlardan o'tish mutlaqo mumkin emas. 4. Agar to'p orqa chiziqdagi o'yinchilarning ham ustidan oshib ketsa, bu to'p hisobga olinmaydi va maydoncha o'rtasidan yana o'yinga kiritiladi.

Bu o'yin o'g'il bolalar uchun mo'ljallangan.

5.1.5. Hujum

O'yinda 10–20, hatto 30 nafar o'quvchi qatnashishi mumkin. O'yin sport zalida, maydonchada yoki o'tloq joyda o'tkazadi. O'yinni o'tkazish uchun asbob-uskunalar kerak bo'lmaydi.

O'yinga tayyorlanish. O'ynovchilar soni va kuchi jihatidan o'zaro teng ikki jamoaga bo'linadilar va o'z jamoalariga biror nom qo'yadilar. Masalan, jamoalardan biri «Kuchlilar», ikkinchisi «Chaqqonlar» yoki biri «Qizillar» va boshqasi «Ko'klar» nomini olishi mumkin. O'ynovchilar zal yoki maydonning qarama-qarshi tomonlarida turadilar. Chek tashlangandan keyin jamoalardan birining o'yinchilari aylana hosil qilib yoki qo'l ushlab juft-juft yoki uchtadan bo'lib turishlari mumkin. Ikkinchi jamoa esa ma'lum masofada hujumga o'tish uchun tayyor bo'lib turadi.

O'yinning tavsifi. O'yin rahbari «Qizillar» jamoasi «Hujumga!» deb komanda berishi bilan shu jamoa o'yinchilari tez yoki asta-sekin, hammalari birgalikda yoki yakka-yakka holda va yoki juft-juft bo'lib hujumga o'tadilar. Ular kuch ishlatib yoki chalg'itib, tez harakatlar bilan zanjirni uzib, «postlarni» yengib o'tishga harakat qiladilar. O'yinchilarning hammasi yoki yarmidan ko'pi to'siqlardan o'ta olgan jamoa yutgan hisoblanadi.

O'yinning qoidalari. 1. To'siqlarni kuch ishlatib va chalg'ituvchi harakatlar bilan yengib o'tish mumkin. 2. Turtish, siltash, o'yinchining orqasiga minish, sakrash, oyoq chalish va boshqa qo'pol harakatlar qilishga yo'l qo'yilmaydi.

O'yinning ta'lim-tarbiyaviy ahamiyati. Bu o'yin o'quvchilarda jamoa oldidagi mas'uliyatni sezish, o'zaro o'rtoqlarcha munosabat hissini tarbiyalashda yordam beradi.

«Hujum» o'yinini o'rta va katta maktab yoshidagi o'quvchilar uchun tavsiya qilish mumkin.

5.1.6. To'pni boshda olib yurish

O'yinga tayyorlanish. O'yinchilar ikki jamoaga bo'linib, bir kishilik qatorlarga saflanib turadilar. O'zaro parallel holda turgan qatorlar boshidagi birinchi o'yinchilar qo'lida to'ldirma to'p bo'ladi va ular tizzalarini yerga (polga) qo'yib turadilar. Start chizig'idan boshlab qarshi tomonga uzunligi 8–10 metr chiziqlar tortiladi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining signali bilan o'yinchilar to'pni boshlariga qo'yib, chiziqning chap tomonidan tizzalari bilan tez yurib ketadilar va chiziqning oxiridan aylanib, uning o'ng tomonidan orqaga qaytadilar. To'pni navbatdagi o'yinchiga berib, o'z qatorlarining oxiriga borib turadilar. Birinchi bo'lib yetib kelgan o'yinchi bir ochko oladi. Ko'p ochko to'plagan jamoa g'olib hisoblanadi. To'pni qo'l bilan turtib olib yurish mumkin emas.

5.1.7. Futbol elementlari estafetasi

O'yinga tayyorlanish. O'ynovchilar 2–4 ta jamoaga bo'linib, har bir jamoa bir qatorga saflanib, zalning yoki maydonchanning bir tomonida, start chizig'ining orqasida yonma-yon turadilar.

Maydonchanning yoki zalning qarama-qarshi tomonida har bir jamoa qarshisiga g'o'lacha yoki to'ldirilgan to'p qo'yilgan bo'ladi.

Qatorda birinchi turgan o'yinchilar to'pni start chizig'i ustiga qo'yib turadilar.

O'yinning tavsifi. O'qituvchi signal bergach, o'yinchilar oyoqlari bilan to'pni surib, ustunchaning yoki to'ldirma to'pning o'ng tomonidan aylanib o'tib, yana orqaga qaytib keladilar va to'pni keyingi o'yinchiga uzatib, o'zlari qatorning oxiriga borib turadilar. Hamma ana shu harakatni takrorlaydi. Vazifani eng oldin bajargan jamoa yutgan hisoblanadi.

O'yinning qoidalari. 1. Chiziqdan to'pni qabul qilib olmasdan oldin chiqish mumkin emas. 2. Ustunchani aylanib o'tayotganda ag'darib yuborgan o'yinchi uni joyiga qo'yib, to'pni surishni davom ettirishi kerak.

O'yinning varianti. To'pni surib yurish paytida yo'lga bir nechta to'siqlarni (to'plar, g'o'lachalar, bulavalar va hokazolar) qo'yish mumkin.

5.1.8. Jonglyorlar

O'yin mazmuni. O'yinchilar galma-galdan voleybol yoki futbol to'pini bosh ustida irtig'itib, bosh va gavdani orqaga engashtirib, belni egib, orqa va bo'yin muskullarini tarang qiladilar. Ular gavdani oldinga keskin harakat qildirib, bosh bilan to'pning o'rtasiga uradilar. Shu paytgacha yarim bukilgan tizzalar, to'pni bosh bilan urish vaqtida to'g'rilanadi. To'p yerga tushishi bilan o'yinchi mashqni tamomlagan bo'ladi. Har bir o'yinchiga uchtdan imkoniyat beriladi. Uchta imkoniyatdan to'pni ko'proq urgan o'yinchi g'olib hisoblanadi.

5.1.9. Ikki to'pni uzatish

O'yin mazmuni. O'yinda o'yinchilar juft-juft bo'lib qatnashadilar. Ular 4 metr kenglikdagi «koridor»ning qarama-qarshi tomonida bir-biridan 5–7 metr oraliqda joylashadilar. «Koridor» arqoncha yoki bayroqchalar bilan belgilanadi. Har bir juftlikdagi ikkala o'yinchida bittadan to'p bo'ladi. Rahbarning signali bo'yicha ular bir vaqtning o'zida bir-birlariga to'pni yo'naltiradilar, keyin dumalab kelayotgan to'pni tepib orqaga qaytaradilar. Agar to'p bir-biriga tegsa yoki ulardan biri koridordan tashqariga chiqib ketsa, unda juftlik musobaqani tugatgan bo'ladi. Boshqalarga nisbatan ko'proq mashqlarni xatosiz bajargan jamoa o'yinda g'olib chiqqan hisoblanadi. O'yin qatnashchilarining jismoniy tayyorligiga qarab o'yinning shartini soddalashtirish: «koridor»ning chegarasini kengaytirish, to'pni oldin to'xtatib, so'ngra uzatish shartini qo'yish mumkin.

5.1.10. Ustunchalarni aylanib o'tish

O'yin mazmuni. Umumiy start chizig'ida bir necha jamoa kolonnalarda saf tortib turadi. Har bir jamoaning oldida start chizig'idan 6 metr nariga birinchi ustuncha o'rnatiladi, keyin 2—3 metr oraliqda 5 ta ustuncha o'rnatiladi. Rahbari signalidan keyin jamoalarning birinchi turgan o'yinchilari to'pni oldinga surib, ustunchalarni aylanib o'tadi va xuddi shu usul bilan orqaga qaytib finish-start chizig'iga kelib, to'pni ikkinchi o'yinchilarga uzatadilar va hokazo. Estafetada eng yaxshi natija ko'rsatgan jamoa g'olib hisoblanadi.

5.1.11. Epchil darvozabon

O'yin mazmuni. 3—4 kishidan iborat bir necha jamoa galma-galdan musobaqlashadi. O'yinni boshlaydigan jamoa bir kishidan saflanib turadi. Oldinda 5 metr oraliqda uzunasiga ikkita to'shak qo'yilgan bo'ladi. To'shakdan 3 metr masofada rahbar turadi. Rahbarning signalidan keyin o'ynovchilar galma-galdan rahbar otgan to'pni oldinga dumbaloq oshib o'rnidan turib, ilib olishi kerak.

Agar o'yinchi to'pni ilib olsa, jamoasiga bir ochko keltiradi. Jamoaning har bir o'yinchisi mashqni uch marta bajarganidan keyin o'yin tugaydi. Raqib ham shunday harakat qiladi. Ko'p ochko to'plagan jamoa o'yinda yutgan hisoblanadi.

5.1.12. Bosh bilan nishonga

O'yin mazmuni. Bir necha jamoa galma-galdan musobaqalashadi. O'yinni boshlovchilar bir qatorga saflanib turadilar. 10 metr naridagi devorda yoki yog'och shchitda diametri 1 metr nishon belgilanadi.

Nishondan 5 metr berida tepish chizig'i va tepish nuqtasining yon tomonida 3 metr masofada qo'lida to'p bilan onaboshi turadi. Rahbarning signalidan keyin birinchi nomerli o'yinchi yugura boshlaydi, onaboshi o'nga to'pni tashlaydi. O'yinchi sakrab uni

boshi bilan urib, nishonga yo'naltiradi. Qaytgan to'pni ilib olib, onaboshining o'rniga turadi, onaboshi esa yugurib borib qator oxiriga turadi. Bu vaqtda jamoaning ikkinchi o'yinchisi yugurib ketadi va hokazo. Har bir o'yinchi to'pni boshi bilan uch martadan urgandan keyin jamoa musobaqani tugatadi. Xuddi shuni boshqa jamoalar ham qaytaradi. Ko'proq nishonga tegizgan jamoa o'yinda g'olib hisoblanadi.

5.1.13. To'pni qaytarib, o'tirish

O'yin mazmuni. Musobaqalashuvchi jamoalar umumiy start chizig'ida bir qatordan saflanib turadilar. Jamoalar ro'parasida start chizig'idan 2 metr narida qo'llarida to'p ushlagan holda onaboshilar turadilar. Rahbarning signalidan keyin ular o'z jamoalaridagi birinchi nomerli o'yinchilarga to'pni tashlaydilar, ular to'pni boshlari bilan urib, orqaga — onaboshiga qaytaradilar va tezda o'tiradilar.

Onaboshilar to'pni ilib olib, ikkinchi nomerli o'yinchilarga tashlaydi va ular ham to'pni onaboshilariga qaytaradilar va hokazo. Onaboshilardan biri oxirgi o'yinchidan to'pni qabul qilib olib, qo'lini yuqoriga ko'targach, musobaqa to'xtatiladi. G'alaba qilgan jamoaga bir ochko, ikkinchi o'ringa — 2 ochko, uchinchi o'ringa — 3 ochko beriladi.

O'yin bir necha marta qaytariladi. Kam ochko to'plagan jamoa o'yinda g'olib hisoblanadi.

5.1.14. To'siq osha kvadratga tushirish

O'yin mazmuni. Ustunchalar orasiga 1 metr balandlikda arqoncha tortiladi. Arqonchaning bir tomoniga 6 metr masofada yerda 2x2 metrli kvadrat, boshqa tomoniga esa 8–10 metr masofada tepish chizig'i belgilanadi. O'yin qatnashchilari yugurib kelib harakatsiz to'pni goh o'ng, goh chap oyoq bilan galma-galdan tepib, kvadratga tushirishga harakat qiladilar. Agar to'p arqoncha ustidan oshib o'tsa, kvadratga tushgan hisoblanadi. To'pni kvadratga ko'p marta tushirgan o'yinchi g'olib hisoblanadi.

5.1.15. Zarb bilan tepish

O'yin mazmuni. Maydonchada tepish chizig'i tortiladi, so'ngra 10 metr kenglikdagi yo'lakcha belgilanadi. O'ynovchilar to'pni galma-galdan o'ng va chap oyoqda uch martadan tepib, iloji boricha uzoqroqqa tushirishga harakat qiladilar. Agar to'p yo'lak ichiga tushsa, hisobga olinadi. To'pni hammadan uzoqroqqa tushirgan o'yinchi g'olib hisoblanadi.

5.2. Voleybol

5.2.1. Voleybolchilar estafetasi

O'yinning tavsifi. O'yin ishtirokchilari o'zaro teng ikki jamoaga bo'linadilar. Ikkala jamoa o'yinchilari ikkitadan bo'lib, oralaridan bir oz joy qoldirib o'zaro parallel ikki qatorga saflanadilar. Oldinda turganlarning oyoqlari uchi oldidan chiziq o'tkaziladi. Bu chiziqdan 10—15 qadam narida unga parallel qilib ikkinchi chiziq tortiladi.

Qatorlar boshida turgan har qaysi juft o'yinchining biriga bittadan to'p beriladi.

Oldinda turgan har qaysi juft o'yinchilar rahbar signal berishi bilan oldinga qarab yugurib, yo'lda to'pni kaftlari bilan yuqoriga urib bir-birlariga qaytaradilar. Ular ikkinchi chiziqqacha yugurib borib, yana shu yo'ldan o'z qatorlariga qaytadilar, to'pni so'nggi marta urib navbatdagi juft o'yinchilarga uzatib, o'z qatorlarining oxiriga borib turadilar. Navbatdagi o'yinchilar, uchib kelgan to'pni ilib olmasdan, kaftlari bilan urib bir-birlariga qaytarib oldinga yugurib ketadilar. O'yin har bir jamoaning hamma juft o'yinchilari shu tarzda to'pni urib-urib bir-birlariga qaytarib yugurib bo'lgunlaricha davom ettiriladi. Navbat yana birinchi juft o'yinchilarga kelganda ulardan biri to'pni qo'lga olib yuqoriga ko'taradi va shu bilan jamoa yugurishni tamomlaganligini bildiradi. Yugurishni birinchi bo'lib tamomlagan jamoa g'alaba qozonadi.

O'yinning qoidalari. 1. Agar har juft o'yinchilardan birontasi to'pni yerga tushirib yuborsa, uning o'zi to'pni yerdan olishi va

shu joyning o'zida uni urib uzatishni davom ettirishi kerak. 2. Navbatdagi juft o'yinchilar o'zlariga to'p berilgunicha chiziqni bosib oldinga o'tmasliklari lozim. 3. Navbatdagi juft o'yinchi to'pni urib uzatib, yugurib ketganidan so'ng butun qator bir qadam oldinga suriladi, yugurib ketgan juft orqasida turgan o'yinchilar esa yugurish boshlanadigan chiziqda borib turadilar.

Eslatma. Yugurib kelayotgan o'yinchilar o'z qatoriga yaqin kelganda yugurib ketadigan navbatdagi juft o'yinchilarga yo'l berish uchun orqaga tislanib, bir-biridan uzoqlashishi kerakligini o'quvchilarga tayinlab qo'yish lozim. Bu o'yinni VII sinfdan boshlab o'tkazish tavsiya qilinadi.

5.2.2. Voleybolchilar estafetasi

O'yinga tayyorlanish. O'ynovchilar 6—8 ta jamoaga bo'linadilar (to'plar soniga qarab). Jamoalar maydonchanning bir tomonidagi chiziqning orqasida turadilar. Qatorlarda birinchi turgan o'yinchilar bittadan voleybol to'pini oladilar.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining signalidan keyin o'yinchilar to'pni boshlari ustidan oshirib-oshirib maydonchanning qarama-qarshi tomoniga yura boshlaydilar. Belgilangan chiziqdan o'tgach, to'pni ushlab olib orqaga yugurib qaytib kelib, uni ikkinchi o'yinchiga uzatadilar, o'zlari qatorlar oxiriga borib turadilar. O'yin shu zaylda davom etadi. Mana shu vazifani xatosiz va tez bajargan jamoa o'yinda g'olib hisoblanadi.

O'yinning varianti. O'ynovchilar 2—3 ta jamoaga bo'linadilar. Har bir jamoa ikki kishilik qatorga saflanib, maydonchanning bir tomonidagi chiziq orqasida turadilar. Hap bir qatorning oldida turgan ikkita o'yinchining biri voleybol to'pini oladi. O'qituvchining signalidan so'ng har bir jamoaning birinchi juft o'yinchilari to'pni bir-birlariga uzatib, 10—15 metrgacha olib boradilar, so'ngra shu usul bilan orqaga qaytib kelib, to'pni keyingi juft o'yinchilariga berib, o'zlari qatorning oxiriga borib turadilar. Hamma o'yinchilar ham birinchi juft o'yinchilarning harakatini takrorlaydilar.

Kam xato qilib, o'yinni tez tugatgan jamoa yutgan hisoblanadi.

5.2.3. To'pni yerga tushirma

O'yinga tayyorlanish. Hamma o'ynovchilar o'zaro teng 2—3 jamoaga bo'linadilar va har bir jamoa alohida davraga to'planadi. Davradagilar, bir-birlaridan bir qadam oraliqda turadilar. Har bir jamoaga bittadan voleybol to'pi beriladi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchi signal berishi bilan davradagilar to'pni pastdan kafti bilan urib, bir-birlariga har xil yo'nalishlarda uzatadilar va uni imkoni boricha uzoqroq vaqt davomida yerga tushirmasdan qo'ldan-qo'lga o'tkazib turishga harakat qiladilar. O'yin 5—8 daqiqa davom etadi. Belgilangan vaqt ichida kamroq jarima ochkosi olgan jamoa g'olib hisoblanadi.

O'yinning qoidalari. 1. To'pni irg'itib uzatish, ilib olish yoki qo'lda bir oz bo'lsa ham ushlab olish, yerga tushirish mumkin emas. 2. Bir o'yinchining o'zi to'pni bir yo'la ikki yoki undan ko'proq marta urishi ham mumkin emas. Bu qoidalarni buzgan jamoaga jarima ochkolari beriladi. 3. Qaysi jamoa o'yinchilari to'pni davradan chiqarib yuborsa, uni o'sha jamoa o'yinchilarining o'zi iloji boricha tez olib kelib o'yinga tushirishlari lozim. To'pni davra chegarasidan chiqarib yuborgan jamoaga jarima ochkosi beriladi. 4. O'yin vaqtida turgan joydan siljish, pastga engashish, balandroqdan uchib o'tayotgan to'pni urib qaytarish uchun sakrash yoki pastdan kelayotgan to'pni urib yuborish uchun oldinga odim tashlash mumkin.

Metodik ko'rsatmalar. O'yinda to'pning to'g'ri uzatilishiga, harakatlarning o'zaro mosligiga e'tibor berish kerak. O'yinning qoidalari yaxshi o'zlashtirilgandan keyin o'yinni birmuncha murakkablashtirish mumkin. Masalan, to'pni faqat barmoqlar bilan uzatish va o'rtacha balandlikdan uzatish mumkin.

5.2.4. To'pni qaytarish

O'yinga tayyorlanish. O'ynovchilar 1-2 metr oraliqda aylana hosil qilib turadilar. O'yinchilardan biri onaboshi qilib tayinlanadi va u doiraning o'rtasida turadi. O'yin uchun voleybol to'pi bo'lishi kerak.

O'yinning tavsifi. Onaboshi to'pni urib, aylana bo'ylab turgan o'yinchilarga navbatma-navbat uzatadi. O'yinchilar esa to'pni unga urib qaytarib turadilar. Onaboshi markazdan mumkin qadar uzoqroq turishga harakat qilishi lozim. Agar onaboshi xatolikka yo'l qo'ysa, uning o'rniga boshqa o'yinchi o'tadi.

O'yinning qoidalari. 1. Davra olib turgan o'yinchilar to'pni urib qaytarish uchun istalgan tomonga bir qadam tashlashlari mumkin. 2. Agar onaboshi to'pni safda turgan o'yinchi urib qaytara olmaydigan qilib uzatsa, xato qilgan hisoblanadi.

Metodik ko'rsatmalar. Agar o'ynovchilar ko'payib ketsa, ularni ikki davraga bo'lish va o'yinni alohida-alohida davralarda o'tkazish mumkin. Bu o'yinni yuqoridan kelayotgan to'pni barmoqlar bilan ilish va qaytarib uzatish yo'li bilan murakkablashtirish mumkin.

Bu o'yin o'quvchilarni voleybol o'yiniga tayyorlaydi.

5.2.5. Aylanachalardan sakrash

O'yinning tavsifi. O'ynovchilar bab-baravar uchta jamoaga bo'linadilar. Har bir jamoa bir-biridan 1–2 metr oraliqda qatorga saflanadi, qatorlar o'zaro parallel holda turadilar. Qatorlar boshida turganlarning oyoqlari oldidan chiziqli o'tkaziladi.

Har bir jamoa ro'parasiga — yerga to'rttadan arqoncha shaxmat tartibida kichik-kichik (diametri 40–50 sm li) aylana qilib qo'yiladi. Old chiziqdan birinchi aylanagacha, shuningdek, aylanachalarning oralig'idagi masofa bir yarim-ikki qadam bo'ladi.

O'yin rahbarning signali bilan boshlanadi. Oldinda turgan o'yinchilar birinchi aylanachadan boshlab oxirgi aylanagacha ketma-ket sakraydilar (bir oyoqlab yoki ikki oyoqlab sakraladi, bunda oyoqlarni almashtirib sakrashga ruxsat etiladi). Eng uzoqdagi aylanachaga yetganlaridan keyin ular aylanachalar yonidan yugurib, orqaga qaytib kelib, qo'llarining kaftini navbatdagi o'yinchilar kaftiga tegizadilar va o'z jamoasining orqasiga borib turadilar. Navbatdagi o'yinchilar ham oldingi o'yinchilarning harakatlarini qaytaradilar. Hamma o'yinchilar aylanachalardan sakrab bo'lganlaridan so'ng o'yin tugaydi. Sakrashni boshqalarga qaraganda

tezroq, yaxshiroq bajargan va tamomlagan (kamroq jarima ochkolari olgan) jamoa g'alaba qozonadi.

O'yinning qoidalari: 1. O'yinchisi sakraganda aylanacha «chi-zig'i» — arqonchani bosib olgan yoki sakrab aylanacha tashqarisiga tushgan jamoaga bitta jarima ochkosi beriladi. Biror jamoa o'yinni tugatgandan keyin kechiktirilgan har bir soniya uchun ham orqada qolgan jamoalarga bittadan jarima ochkosi beriladi. 2. Navbatdagi o'yinchi sakray boshlagandan so'ng uning orqasida turgan o'yinchilar bir qadam oldinga suriladilar va birinchi bo'lib qolgan o'yinchilar sakrash boshlanadigan chiziq oldiga kelib turadilar. 3. Jamoada tartib raqami bo'yicha oxirgi bo'lgan o'yinchi yugurib kelib, kaftini o'yinni boshlab bergan birinchi o'yinchining kaftiga tegizadi, o'yinni boshlab bergan o'yinchi esa qo'lini baland ko'tarib, o'zining jamoasi sakrashni tugatganligini bildiradi.

Eslatma. Sakraladigan joy hammaga yaxshi ko'rinib turishi uchun o'yinchilarni doirachalarning ikki tomoniga saf torttirish mumkin, ana shunda navbatdagi o'yinchilar sakrashni boshlash uchun chiziq yoniga oldinroq kelib navbat kutib turadi, yugurib qaytib kelgan o'yinchi esa qatorda o'zi uchun qoldirilgan bo'sh joyga borib turadi. Rahbar sakrashni kuzatish maqsadida har bir jamoa uchun o'ziga bittadan yordamchi ajratadi.

Bu o'yinning turli variantlarini tanlab, jamoalar oldidagi uchastkaga aylanachalar emas, balki ko'ndalang chiziqlar o'tkazish bilan uni 4 ta ayrim-ayrim bo'laklarga bo'lish mumkin. Bu bo'laklarning eni birinchisidan to oxirigacha kengayib boradi (yaqindagi, ya'ni birinchi bo'lakning eni bir yarim qadam, eng keyingisiniki, ya'ni uzoqdagasiniki esa 3 qadam bo'ladi). O'ynovchilar birin-ketin hamma bo'laklardan hatlab o'tadilar. Orqaga qaytib yugurishda bo'laklardan sakralmaydi.

O'yinning o'ziga xos harakatlari bir joydan ikkinchi joyga bir oyoqlab va ikki oyoqlab hatlab o'tishdir. O'quvchilar oldiga sakrab belgilangan joyga tushish va tez sakrash vazifalarini qo'yish bilan hatlab o'tish mashqlari murakkablashtiriladi. Aylanachalarning shaxmat tartibida joylashtirilishi o'ynovchilarni birin-ketin bajari-ladigan sakrashlarning yo'nalishini o'zgartirishga majbur etadi. Aylanachalarda, burilishlarda turganda o'yinchilar qo'shimcha

ravishda sakrab-sakrab, gavda va qo'llarni harakatlantirib, o'z tanasining inersiyasini yengish, o'z harakatlarini o'zaro muvofiqlashtirish va birlashtirishga yordam beradigan bir qancha qo'shimcha mashqlarni ham bajaradilar.

5.2.6. Qarama-qarshi sakrab yugurish estafetasi

O'yinga tayyorlanish. O'ynovchilar 2–3 jamoaga bo'linadilar va har bir jamoa ham o'z navbatida yana teng ikki guruhga bo'linadi. Guruhlar oralig'i xuddi yugurish estafetasidagi singari 15–20 metr bo'ladi va ular bir-birlariga qarab turadilar. O'yinning shartlari ham yugurish estafetasidagi kabidir. Jamoalarning guruhlari orasiga to'siqlar qo'yiladi va o'yinchilar shu to'siqlardan sakrab yugurib o'tadi. To'siqlar quyidagicha bo'lishi lozim: 1) yerga orasi 1–1,2 metr qilib chizilgan ikkita ko'ndalang chiziq; 2) gimnastika skameykasi (skameykani qo'l bilan ushlab, undan sakrab o'tiladi); 3) arqoncha (ikkita o'quvchi arqonni pastroq ushlab turadi, o'ynovchilar undan sakrab o'tadilar; 4) osma to'p (o'ynovchilar yugurib ketayotganlarida unga turtinib o'tishlari kerak) va hokazo. Bu o'yinda to'siqlardan o'tib yuguriladi. Oldin yugurib bo'lgan va to'siqdan o'tishda xato qilmagan yoki kamroq xatoga yo'l qo'yan jamoa yutgan hisoblanadi.

O'yinning qoidalari. 1. Har bir o'yinchi hamma to'siqlardan o'tishi lozim. 2. Agar u to'siqqa qoqilsa yoki undan noto'g'ri oshsa, orqaga qaytishi va to'siqdan qaytadan o'tishi shart. Xatoga yo'l qo'yan o'yinchi to'siqdan to'g'ri o'tgandan keyingina navbatdagi o'yinchini chaqirish uchun yugurishda davom etadi.

5.2.7. To'pni hoshdan oshirib uzatish

O'yinga tayyorlanish. O'yinchilar ikki guruhga bo'linadilar va oralaridan 2–3 qadam joy qoldirib ikki qatorga saflanadilar. Qatorlar boshida turgan o'ynovchilarda voleybol yoki basketbol to'pi bo'ladi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchi «Tayyorlan!», «Diqqat!». «Marsh!» ko'rsatmalarini bergandan keyin qatorlar boshidagi ishtirokchilar to'pni boshlaridan oshirib orqalarida turgan navbatdagi o'ynovchiga

uzatadilar. To'p qator oxirida turgan o'ynovchiga yetib borguncha uzatiladi. Qator oxirida turgan o'yinchi to'pni olishi bilan o'ng tomondan qatorning oldiga yuguradi va birinchi bo'lib turib to'pni boshidan oshirib orqasida turgan o'ynovchiga uzatadi. O'yin hamma ishtirokchilar to'pni olib, oshirib bo'lgunicha davom ettiriladi. Uni boshlab bergan o'yinchi qator oxirida qolib, to'pni olganidan keyin qator oldiga yugurib keladi va to'pni yuqoriga ko'taradi. O'yinni oldin tamomlagan jamoa yutgan hisoblanadi.

O'yinning qoidalari. 1. O'yin vaqtida to'pni yerga tushirgan o'quvchi uni yerdan o'zi olishi va o'z joyiga turib, to'pni boshidan oshirib uzatishi lozim. 2. To'pni faqat o'zidan keyinda turgan o'ynovchigagina uzatish kerak. Agar o'ynovchi bu qoidani buzsa, jamoaga jarima ochkosi beriladi.

Metodik ko'rsatmalar. O'yinni to'g'ri yakunlash va g'olib chiqqan komandani to'g'ri aniqlash uchun o'qituvchi o'yinning bori-shini diqqat bilan kuzatishi lozim. Jamoalar tarkibida 12–15 kishidan ortiq o'ynovchi bo'lmasligi kerak, aks holda o'ynovchilar o'z navbatlari kelishini uzoq kutishga majbur bo'ladilar, bu esa ularning o'yinga qiziqishlarini susaytiradi.

5.2.8. Qo'shaloq to'p

O'yinga tayyorlanish. O'yin maydonchada o'tkaziladi. O'yinni o'tkazish uchun arqon va ikkita voleybol to'pi bo'lishi kerak. O'ynovchilar o'zaro teng ikki jamoaga bo'linib, maydonchani ikki tomoniga xohlaganlaricha joylashib turadilar.

O'yinning tavsifi. O'qituvchi signal berishi bilan birinchi jamoa o'yinchilari to'pni qo'l bilan urib ikkinchi jamoaga uzatadilar. Hamma o'ynovchilar ham to'pni qarshi tomonga oshirib yuborishga va ikkala to'pning bir vaqtda raqiblari tomonidan bo'lishiga erishish uchun intiladilar. O'yinning natijasi ochko bilan hisoblanadi. O'yin jamoalardan birida 10 ta jarima ochkosi to'plagunicha davom ettiriladi. Agar: a) jamoa uzatgan to'p qarshi jamoa o'ynovchilarining birontasiga tegmasdan maydoncha chizig'idan tashqariga tushsa; b) ikkala to'p ham bir vaqtning o'zida shu jamoa tomoniga o'tib qolsa; c) uzatilgan to'p arqonga tegsa yoki uning

tagidan o'tib ketsa; d) uchib kelayotgan to'pni qo'l bilan urib yuborilmay, ilib olib uzatilsa, xato qilingan hisoblanadi va har bir xato uchun jamoaga bittadan jarima ochkosi beriladi.

O'yinning qoidalari. 1. O'yin boshlanishida va ikkala to'p ham bir tomonda bo'lib qolgan hollarda to'p markazdan urib uzatiladi. 2. Agar to'pning biri borib ikkinchisiga tegsa, o'yin to'xtatiladi va signal bo'yicha boshqatdan boshlanadi. 3. O'ynovchilar o'z joylarida turishlari, bir joyga to'planmasliklari, lekin bir joyda to'xtab qolmasliklari ham kerak.

Metodik ko'rsatmalar. O'ynovchilar ahyon-ahyonda joy almashtirib turishlari mumkin. Shunda arqon yonidagilar orqaga va orqadagilar arqon yoniga o'tadilar. O'ynovchilar to'pni galmagal uzatishlari kerak.

Bu qoidalar yaxshi o'zlashtirilgandan keyin o'yinni murakkablashtirish (to'pni uzatib bermasdan, barmoq uchlari bilan urib yuborish) mumkin.

5.2.9. Uch variantli to'p

1-variant. Bu o'yinda nechta o'quvchi qatnashishi oldindan belgilab qo'yilmaydi. Unda ikkitadan 20-30 tagacha o'yinchi qatnashishi mumkin. O'yinning bu varianti faqat qiz bolalarga mosdir.

O'yin uchun voleybol to'pi yoki oddiy rezina to'p kerak.

O'yinning tavsifi. O'yinni yakkama-yakka yoki jamoalarga bo'linib o'ynash mumkin. O'ynovchilardan biri to'pni zarb bilan yerga uradi va to'p havodaligi vaqtida o'zi bir aylanib, oldingi turgan holatiga qaytadi. O'ynovchi yana shu harakatni takrorlaydi. O'yin shu tartibda davom ettirilaveradi.

O'ynovchi to'pni ura olmay qolsa yoki noto'g'ri urib yuborsa (to'p boshqa tomonga sapchib ketsa), muvozanatini yo'qotsa, o'yin to'xtatiladi.

O'yinning qoidasi. To'pni eng ko'p marta urib sapchitgan o'yinchi g'olib hisoblanadi.

Metodik ko'rsatmalar. Bu o'yin kichik va o'rta maktab yoshidagi qizlar uchun tavsiya qilinadi.

Bu o'yin chaqqonlik. muvozanatni saqlay olish kabi muhim sifatlarni tarbiyalaydi. shuningdek, to'pni boshqara olish malakalarini mustahkamlaydi.

2-variant. O'yinni o'tkazish tartibi va o'ynovchilarning soni birinchi variantdagidek bo'ladi.

O'yinning tavsifi. O'ynovchi devordan 1–1,5 metr oraliqda turib to'pni devorga uradi. Devorga tekkan to'p sapchib qaytgunicha qarsak urishi va to'pni ilib olishi kerak. Bunda harakatning bir necha elementlarini: bir aylanib olish, cho'qqayib o'tirish va hokazolarni qo'llash mumkin. Bu o'yin ham kichik va o'rta maktab yoshidagi o'quvchilar uchun tavsiya qilinadi.

3-variant. O'ynovchilar teng ikki jamoaga bo'linib, 5–6 qadam oraliqda bir-birlariga yuzma-yuz bo'lib qator turadilar. O'yinda to'pning to'g'ri uzatilishi va ilib olinishi e'tiborga olinadi. Agar o'yinchi to'pni noto'g'ri uzatsa yoki noto'g'ri ilib olsa, unga jarima ochkosi beriladi, jarima ochkolarini kam olgan komanda yutgan hisoblanadi.

Bu o'yin o'rta va katta maktab yoshidagi o'quvchilar uchun tavsiya qilinadi.

5.2.10. Qarmoqcha

O'yinga tayyorlanish. O'yin uchun uzun arqon kerak. Arqonning bir uchiga yarmigacha qum solingan xaltacha bog'lab qo'yiladi. Hamma o'ynovchilar aylana hosil qilib turadilar (*1-rasm*).

O'yinning tavsifi. Onaboshi davra o'rtasida turib, uchiga xaltacha bog'langan arqonchani aylantiradi. O'ynovchilar hushyor bo'lishlari va arqoncha uchiga bog'langan xaltacha oyoqlariga tegmasligi uchun arqoncha aylantirilayotgan paytda sakrab-sakrab turishlari kerak. Oyog'iga xaltacha tekkan (qarmoqqa ilingan) o'yinchi davra o'rtasiga chiqadi va onaboshi bo'ladi, ya'ni arqonchani aylantiradi.

Metodik ko'rsatmalar. O'yinni boshlashdan oldin kimki arqonchaga uch marta qoqilsa, doira o'rtasiga chiqadi, deb tushuntirish kerak. O'ynovchilarni ikki jamoaga bo'lish mumkin. Bunda ikkala jamoaning o'yinchilari arqonchaga necha martadan qoqilganini

hisoblab borib, o'yin oxirida qaysi jamoa g'olib chiqqanini aniqlash lozim. Bu o'yinni 3–5 daqiqa davom ettirish mumkin.



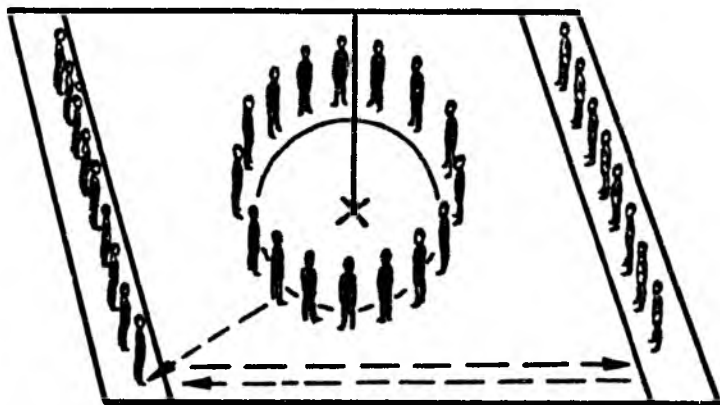
1-rasm.

5.2.11. Chopib o'tuvchini himoyalash

O'yinga tayyorlanish. O'yinda ikkita – otuvchilar va himoyachilar jamoalari qatnashadi (*2-rasm*).

Otuvchilar jamoasi teng ikki guruhga bo'linib, chiziq orqasida tizilib turadilar. Maydonchanning o'rtasida diametri 1,5 metrli aylana chiziladi. Uning o'rtasiga balandligi 2,5 metrli yog'och ustun o'rnatilgan bo'ladi. Yog'och ustun atrofidagi aylana chizig'idan chiqmasdan himoyachilar safga turib, tartib bilan sanaydilar. Birinchi nomerlilar chiziq orqasida turgan otuvchilar jamoasi safining oxiridan joy oladilar.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining signalidan keyin otuvchilar jamoasi to'pni goh chap, goh o'ng tomonga otib, yog'och ustunga tegizishga harakat qiladilar.



2-rasm.

Himoyachilar esa to'pni ustunga tegizmaslikka, uni urib qaytarishga harakat qiladilar. Bundan tashqari, ular galma-galdan u yoq-bu yoqqa yugurib o'tadilar.

O'yin boshlanishiga signal berilgach, birinchi himoyachi yugurib o'tadi. U birinchi chiziqdan ikkinchi chiziqda, so'ng orqasiga yugurib qaytib keladi. Endi ikkinchi himoyachi yuguradi. Birinchi himoyachi aylanaga borib, ustunni qo'riqlaydi.

Shunday ketma-ket yugurib o'tishlar otuvchilar jamoasi to'pni ustunga tegizgunicha davom etadi. Ustunga to'p tekkandan keyin o'yin vaqtincha to'xtatilib, himoyachilar necha marotaba yugurib o'tganligi hisoblanadi. Shundan keyin jamoalar o'z o'rinlarini almashtadilar; ko'proq yugurib o'tgan jamoa g'olib hisoblanadi.

O'yinning qoidalari. 1. Otuvchilar to'pni navbat bilan chiziqni orqasidan otishi shart. 2 To'pni olayotgan paytda chiziqni bosish mumkin. 3. Himoyachilarning ustun turgan joyga kirishiga ruxsat etilmaydi.

5.2.12. Voleybolchilarning to'p uzatishi (1)

O'yinga tayyorlanish. O'quvchilar 4–5 ta jamoaga bo'linadi. Har bir jamoa aylana hosil qilib turadi, uning o'yinchilari tartib bilan sanaydilar (3-rasm).

Har bir jamoaning birinchi nomerli o'yinchilari voleybol to'pini olib, aylana o'rtasida turadilar. Har bir jamoaga bittadan hakam biriktirib qo'yiladi, ular ochkolarni hisoblaydilar.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining signalidan keyin har bir jamoaning o'yinchilari to'pni bir-birlariga yuqoridan xohlagan tomonlariga, ko'p marotaba uzatishga harakat qiladilar. Hakamlar esa ovozini chiqarib hisoblaydilar. Agarda xatoga yo'l qo'yilsa (bir o'yinchi to'pni ikki marta, bir qo'l bilan yoki ikki qo'llab yerga ursas), ikkinchi nomerli o'yinchi o'rtaga chiqadi va o'yin boshidan boshlanadi, hisoblash oldingi hisobdan davom ettiriladi. Yana xatoga yo'l qo'yilsa, o'rtaga uchinchi nomerli o'yinchi chiqadi va hokazo.



3-rasm.

Jamoalardagi hamma o'yinchilar o'rtaga chiqib bo'lganlaridan keyin o'yin tamom bo'ladi. Kim to'pni ko'p oshirgan bo'lsa, o'sha jamoa g'olib hisoblanadi.

O'yinning qoidolari. 1. To'pni yerga tushirish mumkin emas.
2. To'pni ikki marta bir qo'llab, ikki qo'llab pastdan urish man etiladi.

5.2.13. Voleybolchilarning to'p uzatishi (2)

O'yinga tayyorlanish. Maydonchanning o'rtasidan oralig'i 2–5 metrli ikkita parallel chiziq o'tkaziladi. O'quvchilar teng uch-to'rt jamoaga bo'linadilar. Har bir jamoa o'z navbatida yana ikkiga bo'linadi va chiziqlarning orqasida bir qator bo'lib, maydonchanning o'rtasiga qarab turadilar. Har bir jamoaga bittadan voleybol to'pi beriladi (4-rasm).



4-rasm.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining signalidan keyin qo'lida to'p ushlagan birinchi nomerli o'yinchilar uni qarama-qarshi tomonda turgan birinchi o'yinchilarga uzatadilar, o'zlari esa o'ng tomondan o'z qatorlarining oxiriga borib turadilar. Ikkinchi tomondagi birin-

chi o'yinchilar to'pni orqaga qaytarib o'z qatorining oxiriga borib turadi. Xuddi shuning o'zini keyingi hamma o'yinchilar ham bajaradilar.

Qaysi jamoa ko'rsatilgan tartibda to'pni havoda ko'proq ushlab tursa, o'sha jamoa yutgan hisoblanadi.

O'yinning qoidalari. 1. To'pni ikki qo'l bilan yuqoridan uzatish shart. 2. Pastdan uzatish man qilinadi. 3. To'pni tushirib yuborgan joydan o'sha o'yinchining o'zi uzatishi kerak.

O'yinning variantlari. 1. To'p uzatgan o'yinchi, o'ng tomondan yugurib borib qarama-qarshi qatorning oxiriga borib turadi. 2. O'yinda har bir ishtirokchi ikki martadan yugurib o'tadi va o'yin hamma o'yinchilar oldingi joylariga qaytib kelgunlaricha davom etadi.

5.2.14. To'rtburchakdan to'p otish

O'yinga tayyorlanish. Maydonchada o'lchamlari 8x4 metrdan 20x10 metrgacha to'g'ri to'rtburchak chiziladi. Tomonlarining nisbati 2:1 teng bo'lishi shart. Maydonchani o'rtasidan bo'linib, ikkita kvadrat hosil qilinadi. O'yin voleybol maydonchasida o'tkazilsa, yana ham yaxshi.

O'ynovchilar teng ikki jamoaga bo'linadilar. Har bir jamoa o'z onaboshisini saylaydi, so'ng chek tashlab kim birinchi bo'lib o'yinni boshlashi aniqlanadi.

Jamoalarning o'yinchilari o'zlarining kvadratlarida erkin joylashadilar, onaboshilar esa kvadrat tashqarisida turadilar. O'yinni boshlaydigan onaboshiga to'p beriladi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining signalidan keyin onaboshi o'z jamoasidagi o'yinchilarga to'pni otadi, ular to'pni ilib olib, raqib tomondagi o'yinchilardan birortasiga tegizishga harakat qiladilar. Buning uchun to'pni ilib olgach, bir necha marta bir-birlariga yoki onaboshiga uzatib, to'satdan, raqib o'yinchilarga qarab otadilar.

Ikkinchi jamoaning o'yinchilari esa to'pga chap berib, uni yerga tushmasidan ilib, to'pni bir-birlariga yoki onaboshiga oshirib, raqib jamoasining o'yinchilariga otishga intiladilar.

To'p tekkan o'yinchi o'z kvadratidan chiqib, raqiblar tomondagi kvadratning bir chetida turadi. Agar bir tomondagi kvadratda birorta ham o'yinchi qolmasa, kvadrat ichiga onaboshining o'zi tushishi shart.

U ham to'p bilan urilsa, o'yinning birinchi qismi tamom bo'ladi. Jamoalar o'rin almashib, o'yinni davom ettiradilar. O'yin voleybol singari 2–3 yoki 3–5 partiyadan iborat bo'ladi.

O'yinning qoidalari. 1. O'yinchilar chiziqni bosishlari mumkin emas. Agar u to'pni otish paytida chiziqni bossa, tekkan hisoblanmaydi. To'pdan qochayotgan paytda yoki aldanchi harakat qilishda chiziqdan o'tilsa, to'p tekkan hisoblanadi. 2. To'pdan qochib turib, uni ilib olish mumkin. Bunday vaqtda to'p tekkan hisoblanmaydi. 3. To'p to'ppa-to'g'ri borib tegsa, hisoblanadi. Yerdan yoki boshqa o'yinchidan sakrab borib tegsa, hisoblanmaydi.

Metodik ko'rsatmalar. O'yinda butun voleybol o'yinni usullarini yoki to'p uzatish usullarini, masalan, ko'krakdan ikki qo'llab, pastdan ikki qo'llab uzatishni qo'llash mumkin. O'yinga boshqa qoidalarni kiritish mumkin emas.

5.3. Basketbol

5.3.1. Har kim o'z bayroqchasiga

O'yinning tavsifi. O'ynovchilar 3–4 guruhga bo'linadi. Har bir guruh aylana hosil qilib tiziladi. Har qaysi aylana markazida bittadan o'yinchi qo'lini yuqoriga ko'tarib bayroqcha ushlab turadi. Rahbarning birinchi signal ishorasi (qarsak chalishi) bilan bayroqcha ushlagan o'yinchilardan boshqa hamma bolalar maydoncha bo'ylab tarqala boshlaydilar. Ikkinchi ishora bilan har tarafga qochgan o'yinchilar yugurishdan to'xtab, cho'qqayib o'tiradilar va ko'zlarini berkitadilar. Bayroqcha ushlagan o'ynovchilar esa rahbarning ko'rsatmasi bilan boshqa joyga o'tadilar, ya'ni joylarini almashtiradilar. Rahbar «Hamma o'z bayroqchasiga!» – deydi va o'yinchilar ko'zlarini ochadilar va birinchi bo'lib aylanaga saflanish uchun o'z bayroqchalari tomon yuguradilar. Bu ishni oxirida bajargan guruh yutqazadi.

O'yinning qoidalari. 1. O'yinchi bayroqchani bir qo'lidan ikkinchisiga olishi mumkin. 2. Ko'zni batamom berkitish lozim. 3. O'quvchilar bir-biri bilan qo'l ushlab tekis va tinch tursagina aylanaga tizilgan hisoblanadilar.

O'yinning o'ziga xos harakatlari qisqa-qisqa yugurishdir.

5.3.2. Bo'ri zovur ichida

O'yinning tavsifi. Maydonchanning o'rtasida ko'ndalangiga 1,5–2 qadam oraliqda parallel chiziqlar o'tkaziladi. Bu shartli ravishda zovur bo'ladi. Zovurning ikki yonidan 10–15 m nariga uy chegarasini bildiradigan yana ikkita parallel chiziq o'tkaziladi. Onaboshi qilib tayinlangan o'yinchi, ya'ni bo'ri zovurda turadi. Qolgan o'yinchilari, ya'ni echkilar yon chiziqlardan birining orqasidagi «uy»ga joylashadilar.

O'qituvchining ishorasi bilan echkilar oldinga yuguradilar, yo'l-da zovur ustidan sakrab o'tib, maydonchanning qarshi tomonidagi chiziq orqasiga borib turadilar. Bo'ri zovurdan chiqmasdan, sakrab o'tayotgan echkilarni ushlab (ularga qo'l tegizishga) harakat qiladi.

Bo'riining qo'li tekkan o'yinchi tutilgan joyda to'xtab qoladi. Zovurdan omon-eson sakrab o'tgan echkilar qarama-qarshi tomondagi chiziqqa qarab yuguradilar. Rahbar ushlangan o'yinchilarni aniqlab oladi va ularga o'yinda yana qatnashishga ruxsat beradi. Echkilar zovurdan uch marta sakrab o'tganlaridan keyin yangi bo'ri tayinlanadi.

Echkilar zovurdan uch marta sakrab o'tishida ularning ko'progi tuta olgan bo'ri hamda biron marta ham qo'lga tushmagan yoki boshqa o'yinchilarga qaraganda kamroq tutilgan echkilar yutgan hisoblanadi.

O'yinning qoidalari. 1. O'yinchi sakrayotib zovurning ikkinchi tomonini bir oyog'i bilan bosgan bo'lsa ham onaboshi unga qo'l tegizmasligi kerak. 2. Orqada qolgan o'yinchi rahbarning shoshmasdan «bir, ikki, uch» deyishidan kechikmay zovurdan sakrab o'tishi kerak, aks holda tutilgan hisoblanadi. 3. Zovurdan sakrab o'tmagan o'yinchi ham yutqazgan bo'ladi.

Eslatma. O'yinchilar soni ko'p bo'lsa (yoki bolalar o'yin bilan birinchi marta tanishtirilayotganda), ularning hammasini baravar emas, balki ikki yoki uch guruhga bo'lib navbati bilan yugurtirish mumkin.

O'yinning ikkinchi varianti asosan quyidagicha o'tkaziladi. Yugurib o'tuvchilar tomonida, zovurdan 4–5 qadam narida rahbar tayinlangan o'yinchilar yerdan 50–60 sm baland qilib (o'yinchilarning tayyorgarligiga qarab) arqonchani tortib turadilar. Echkilar yugurib kelib arqonchadan sakrab o'tadilar, keyin, zovurdan hatlaydilar. Arqonchani tortib turuvchi bolalar har safar yugurib o'tib bo'lgach, navbatdagi yugurib o'tish boshlanadigan tomonga o'tib turadilar.

O'yinning o'ziga xos harakatlari chap berib va uzunlikka sakrab qisqa-qisqa yugurishlardan iboratdir.

5.3.3. To'p tashlashish

O'yinning tavsifi. O'ynovchilar guruhlarga bo'linib, uch yoki to'rtta davra hosil qiladilar. Har bir davradagilar o'z oralarida yozilgan qo'l sig'adigan joy qoldiradilar. O'yinchilar oyoqlarning uchi oldidan aylana chizilib, unda onaboshi voleybol yoki to'ldirma to'pni ushlab turadi. U rahbarning ishorasi bilan o'z atrofida-gilarga, ya'ni o'yinchilarga to'pni navbat bilan irg'itadi va ular qaytargan to'pni ilib ola boshlaydi. Onaboshi davradagi oxirgi o'yinchi qaytargan to'pni ilib olganidan keyin uni baland ko'taradi. Bu bilan u to'p tashlashish tugaganligini bildiradi.

O'yinning qoidalari. 1. To'p tashlashish paytida onaboshi o'zining doirachasidan chiqmasligi, davra bo'ylab turgan o'yinchilar esa aylana chizig'ini bosmasliklari kerak. 2. To'pni ilib olish va qaytarishda davrada turgan barcha o'yinchilar navbat bilan qatnashishlari lozim. 3. To'pni tushirib yuborgan o'yinchi uni borib olishi va o'yinda belgilangan tartib bo'yicha davradagi o'rtog'iga irg'itib tashlashi kerak.

Eslatma. Ishtirokchilar o'yinni yaxshilab o'zlashtirib olgan-laridan keyin to'p tashlashni yaxshi va tez bajarish bo'yicha davralararo musobaqa o'tkazish mumkin. Bunda to'pni yerga kam-

roq tushirgan yoki to'p tashlashishni boshqalarga qaraganda tezroq tamomlagan davra o'yinchilari yutib chiqadi.

To'pni turli shakldagi yengil narsalar, masalan, estafeta tayoqchalari, archa bujuri, qipiq yoki qum to'ldirilgan xaltacha va hokazolar bilan almashtirish mumkin.

O'yinning o'ziga xos harakatlari to'p yoki boshqa narsalarni irg'itish va ilib olishdir.

5.3.4. To'pni oldirma

O'yin maydonchada, zalda yoki yo'lakda o'tkaziladi. O'yin uchun basketbol yoki voleybol to'pi kerak.

O'yinga tayyorlanish. Hamma o'yinchilar bir metrdan oraliqda tizilib aylana hosil qiladilar. 3—4 ta onaboshi tayinlanadi va ular o'rtaga tushadilar. O'ynovchilar oyoqlari oldiga chiziq o'tkazish mumkin. O'ynovchilarga to'p beriladi.

O'yinning tavsifi. O'ynovchilar to'pni onaboshilar qo'lini tegiza olmaydigan ilib bir-birlariga irg'itib yoki yerdan dumalatib uzatadilar. Onaboshilar o'rtada yugurib yurib, uchib borayotgan, yerda dumalab ketayotgan yoki o'ynovchilardan birontasining qo'lida turgan to'pga qo'l tegizishiga harakat qiladilar. Agar onaboshilardan birontasi to'pga qo'l tegiza olsa, yutgan hisoblanadi va yutqazgan o'yinchi uning o'rniga onaboshi bo'ladi. Onaboshi o'rtaga tushgan o'yinchining o'rniga turadi.

O'yinning qoidalari. 1. To'pni uloqtirib va yerdan dumalatib uzatish mumkin. 2. Agar to'p doiradan tashqariga chiqib ketsa, o'ynovchilar uni iloji boricha tezroq borib olishlari va o'z joylariga qaytib kelib, o'yinni davom ettirishlari kerak. 3. Onaboshi o'ynovchilar qo'lidagi, havodagi yoki yerdagi to'pni, shuningdek, doiradan tashqariga chiqqan to'pni ushlash huquqiga ega.

O'yinning ta'lim-tarbiyaviy ahamiyati. Bu o'yin o'quvchilarda to'pni uloqtirish va ilib olish malakalarini takomillashtiradi hamda ularni basketbol va qo'l to'pi o'yinlariga tayyorlaydigan mashqlardan biri hisoblanadi.

Ana shu o'yin jarayonida o'quvchilarda ziyraklik, diqqat, merganlik xislatlari rivojlanadi.

Raqib bilan to'qnashish paytida to'pni uloqtirish va ilib olish bu o'yindagi asosiy harakatlardir.

Metodik ko'rsatmalar. «To'pni oldirma» o'yini o'quvchilarni basketbol va qo'l to'pi o'yiniga tayyorlashga yordam beradi. U to'pni o'ynashning maxsus usullarini bilishni talab qilmaydi, lekin o'yinchilarda raqib bilan to'qnashganda to'pni egallash malakalarini takomillashtiradi. Shu munosabat bilan o'ynovchilarning diqqatini o'yindagi barcha vaziyatlarga, onaboshilarni kuzatish va ularning harakatlarini hisobga olib, to'p o'ynashga jalb etish zarur. Shuningdek, ularga o'rtoqlari bilan kelishib, birgalikda harakat qilishni va to'pni bir-biriga aniq uzatishni o'rgatish lozim.

O'quvchilar to'p o'ynashni ancha yaxshi o'rganib olganlaridan (to'pni kamroq tushirib yuboradigan va aniq uzatadigan bo'lganlaridan) keyin bu o'yin qoidalarini murakkablashtirish tavsiya etiladi. Masalan, to'pni qo'ldan tushirib yuborishni man qilish yoki to'pni onaboshilarning yuqoriga ko'tarilgan qo'llari tepasidan oshirib uloqtirishni o'yin qoidalariga kiritish mumkin.

O'yinni yana quyidagicha murakkablashtirsa bo'ladi. O'ynovchilar doira bo'ylab yurish yoki yugurib bir-birlariga to'p uzatadilar. Bunda qo'lida to'p ushlagan o'yinchi ko'pi bilan ikki qadam bosib turib, uni o'z o'rtoqlaridan biriga uloqtirib yuborishi kerak. To'pni qo'lida ushlab ikki qadamdan ortiq yurgan o'yinchi qoidani buzgan hisoblanadi va onaboshi bo'ladi.

O'yinning bu variantidan yuqori sinf o'quvchilari bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda foydalaniladi va u o'quvchilarni basketbol o'yiniga tayyorlaydigan variant hisoblanadi.

«To'pni oldirma» o'yinini o'quvchilarga III sinfdan boshlab o'rgatish tavsiya etiladi, chunki bu yoshdagi o'quvchilar uchun to'pni irg'itish va ilib olish texnikasini egallash uncha qiyin bo'lmaydi.

5.3.5. To'xtatib urish

O'yinning tavsifi. O'ynovchilar aylana bo'lib saflanib, voleybol to'pini doirada yurgan onaboshining ushlashiga yo'l qo'ymay, turli yo'nalishda bir-birlariga uzatib turadilar. Onaboshi to'pni

urib, yerga tushirishga harakat qiladi. To'p yerga tushishi bilan o'yinchilarning hammasi har tomonga qochadi, onaboshi to'pni yerdan olib «To'xta!» – deydi. Shu so'z aytilgach hech kim joyidan qimirlamasligi kerak.

Onaboshi to'pni o'zi istagan o'yinchiga otadi. To'p kimga tegsa, o'sha onaboshi bo'ladi va o'yin takrorlanadi, agar to'p hech kimga tegmagan bo'lsa, onaboshining o'zi yana onaboshi bo'ladi. Bir marta ham onaboshi bo'lmagan (yoki boshqalarga qaraganda kamroq onaboshi bo'lgan) o'yinchilar g'olib chiqqan hisoblanadi.

O'yinning natijalarini aniqlashda birinchi onaboshining roli hisobga olinmaydi.

O'yinning qoidalari. 1. To'p yerga tushishi bilan qochgan o'yinchilar joylaridan qo'zg'almay, to'pga chap berishlari mumkin. 2. To'p uchib kelib tegsagina hisobga olinadi.

Eslatma. Bu o'yin o'tkaziladigan maydonchani chegaralab qo'ymasa ham bo'laveradi. Onaboshilar yaqinda turgan o'yinchilarga to'pni qattiq zarb bilan otmasligini oldindan tayinlab qo'yish lozim.

O'yinning o'ziga xos harakatlari: voleybol to'pini irg'itish va ilib olish, to'pni nishonga va eng uzoqqa (onaboshilar uchun) otishdan, qisqa-qisqa tez yugurish va gavdaning holatini tez-tez o'zgartirishdan iboratdir.

5.3.6. Basketbolchilar musobaqasi

O'yinga tayyorlanish. O'yin maydonchada yoki gimnastika zalida o'tkaziladi, uni o'tkazishda ikkita basketbol yoki voleybol to'pidan foydalaniladi. O'ynovchilar ikki komandaga bo'linib, bir-biridan 3 metr oraliqda parallel qatorlarga saflanadilar. Qatorlar boshida turgan o'yinchilarning oyoq uchlaridan start chizig'i o'tkaziladi. Qatorlar oldidan taxminan 18–20 metr nariga savat o'rnatilgan basketbol taxtasi yoki biron narsaga birkutilgan halqa qo'yiladi. Savat bilan start chizig'i o'rtasiga (har bir qator oldiga) 2–3 ta g'o'lacha qo'yilgan bo'ladi. Qatorlar oldida turgan o'yinchilarga bittadan to'p beriladi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchi «Tayyorlan!», «Marsh!» — deb ko'rsatma berishi bilan qatorlar boshida turgan o'yinchilar to'pni bir qo'llab yerga urib-urib oldinga yuguradilar. Ular o'z g'o'lachalarini aylanib o'tib, savat yoki halqa yaqiniga keladilar, to'pni savat yoki halqa ichiga tashlab, yana ilib oladilar. Keyin to'pni yerga qattiq uradilar va bunda to'p yerdan ko'tarilib, ikkinchi o'yinchiga, ya'ni o'z jamoasida navbat kutib turgan sherigiga uchib borishi kerak. Navbatdagi o'yinchi ham to'pni ilib olishi bilan oq uni yerga urib-urib oldinga yugurib ketadi va birinchi o'yinchining harakatlarini takrorlaydi. Yugurishni tamomlagan o'yinchilar qator oxiriga o'tib turadilar. To'p bilan yugurishni (hamma harakatlarni bajargan holda) oldin tamomlagan jamoa g'olib hisoblanadi.

O'yinning qoidalari. 1. To'pni qo'ldan chiqarib yuborgan o'yinchi uni olib kelishi va shu joydan yugurishni davom ettirishi lozim. 2. To'pni olib ketayotgan o'yinchi g'o'lachani qulatib yuborsa, uni joyiga turg'azib, o'yinni davom ettiradi va shundan keyingina to'pni olib ketishi kerak. 3. Navbat kutib turgan o'yinchilar to'pni qabul qilib olayotganlarida start chizig'idan o'tmasliklari lozim. 4. O'yinning natijasini hisoblashda to'p savatga tushgan-tushmaganligi nazarda tutiladi.

Metodik ko'rsatmalar. Bu estafetani murakkablashtirish ham mumkin. Masalan, har bir jamoa o'yinchilari qatorda ikkitadan bo'lib turadilar. Signal berilishi bilan qator boshida turgan ikki o'yinchi baravar yugura boshlaydi. Ular to'pni bir-biriga uzatib boradilar, taxtaga yaqinlashganda to'pni savat yoki halqaga tashlaydilar va ilib olgan to'plarni navbatdagi o'yinchilarga irg'itadilar.

5.3.7. Kartoshka ekish

O'yinga tayyorlanish. O'ynovchilar o'zaro teng 2 yoki 3 jamoaga bo'linib, bir-biriga parallel qatorlarga saflanadilar. O'yin uchun 5 tadan kartoshka solingan 2—3 xalta bo'lishi kerak. Qatorlardan 20—30 metr nariga ketma-ket 5 tadan doirachalar chiziladi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchi «Diqqat», «Marsh!» — deb komanda berishi bilan qator boshida turgan o'yinchilar o'z doira-

chalariga yuguradilar, kartoshkalarni doirachalar ichida qoldirib, yugurganlaricha qaytib keladilar va xaltachalarini navbatdagi o'ynovchilarga beradilar. Bu o'ynovchilar ham yugurib borib, kartoshkalarni xaltachalarga soladilar va yana o'z qatorlariga qaytib keladilar va hokazo. Hamma o'ynovchilari oldinroq yugurib bo'lgan komanda yutgan hisoblanadi.

O'yinning qoidalari. 1. Kartoshkalarni faqat doirachalar ichiga qo'yish kerak. Agar biron kartoshka doiracha ichidan tashqariga dumalab chiqsa, o'ynovchi qaytib kelib, uni doirachaga qo'yishi va shundan keyingina yugurishni davom ettirishi lozim. 2. Sherikdan xaltani qabul qilib olgandan keyingina yugurib ketish mumkin. 3. Yugurib qaytib kelgan o'ynovchi qatorning oxiriga borib turadi.

Metodik ko'rsatma. Hamma o'ynovchilar yugurishda qatnashishlari lozim. Xato qilgan o'yinchiga jarima ochkosi berish mumkin.

5.3.8. Halqaga irg'itish

Bu o'yinda 20–30 nafar o'yinchi qatnashishi mumkin. O'yin yaylovda yoki voleybol ustuni o'rnatilgan sport maydonchasida o'tkaziladi.

O'yinning tavsifi. Halqa daraxtga, voleybol ustuniga yoki bo'yi 3–4 metrli maxsus yasalgan blokka o'rnatiladi. Halqa bilan irg'itish oralig'i 10–15 metr bo'lishi mumkin. Irg'itish uchun tennis kop-tog'i yoki kattaligi va og'irligi o'shanday lattadan yasalgan koptok bo'lishi mumkin.

O'yinni jamoalarga bo'linib yoki bo'linmasdan o'tkazsa ham bo'ladi.

Jamoalarga bo'linganda o'yinni qaysi jamoa boshlashi chek tashlash yo'li bilan aniqlanadi.

Har bir o'ynovchi irg'itish chizig'iga keladi va koptokni irg'itib halqaga tashlaydi.

O'yinning qoidalari. Halqaga tushirilgan har bir koptok uchun bir ochko beriladi. Agar o'ynovchilar juda ko'payib ketsa, halqalar sonini ham ko'paytirish mumkin.

Eng ko'p ochko to'plagan o'yinchi yoki jamoa g'olib hisoblanadi.

Metodik ko'rsatmalar. Bu o'yin o'rta va katta maktab yoshidagi o'quvchilar uchun tavsiya qilinadi. O'yin mo'ljal olish qobiliyatini o'stiradi va hamda irg'itish malakalarini hosil qilishga yordam beradi. Shuningdek, o'ynovchilarda jamoa oldidagi mas'uliyatni sezish hissini tarbiyalaydi.

5.3.9. Basketbol taxtasiga (shchit) to'p otish

O'yinga tayyorlanish. O'ynovchilar teng ikki jamoaga bo'linalar. Basketbol maydonchasining bir tomonidagi basketbol taxtasi oldiga o'g'il bolalar uchun 12 metr, qiz bolalar uchun 10 metr masofada to'pni otiladigan ikkita chiziq tortiladi.

Har bir jamoaning birinchi nomerli o'yinchilari voleybol to'pini olib, aylana o'rtasida turadilar. Har bir jamoaga bittadan hakam birlashtirib qo'yiladi, ular ochkolarni hisoblaydilar.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining signalidan keyin har bir jamoaning o'yinchilari to'pni bir-birlariga yuqoridan xohlagan tomonlariga, ko'p marotaba uzatishga harakat qiladilar. Hakamlar esa ovozin chiqarib hisoblaydilar. Agarda xatoga yo'l qo'yilsa, (bir o'yinchi to'pni ikki marta, bir qo'l bilan yoki ikki qo'llab yerga ursa), ikkinchi nomerli uchinchi o'rta chiqadi va o'yin boshidan boshlanadi, hisoblash oldingi hisobdan davom ettiriladi. Yana xatoga yo'l qo'yilsa, o'rta uchinchi nomerli o'yinchi chiqadi va hokazo.

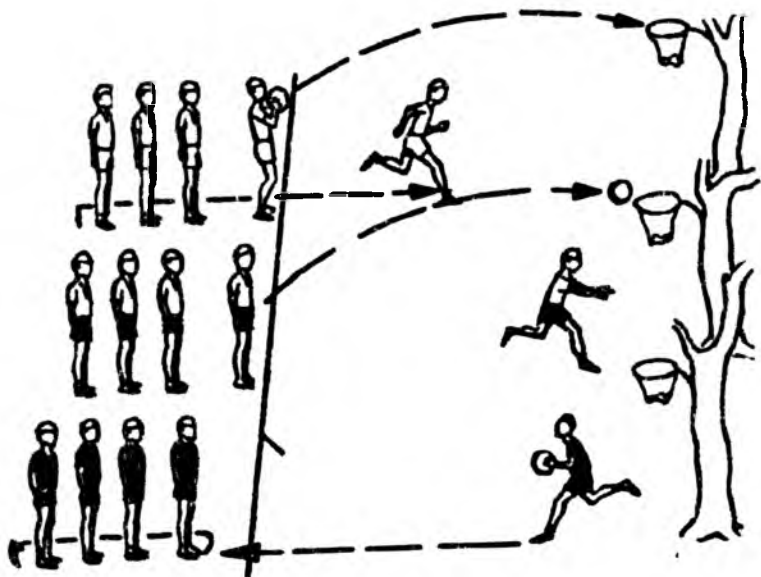
O'yinning tavsifi. O'qituvchining signalidan keyin har qaysi jamoaning bittadan o'yinchisi (o'g'il yoki qiz bola) otish chizig'iga keladi. Ular uchradan to'ldirma to'p, basketbol to'pi yoki tennis to'pini olib basketbol taxtasiga otib, undagi kvadratga tegizishga harakat qiladilar.

Kvadratning o'rtasiga tekkan to'p uchun 2 va taxtaga tekkan to'p uchun 1 ochko beriladi. Keyingi o'yinchilar ham to'plarni yig'ib olib, otish chizig'iga keladilar va shu ishni bajaradilar. Eng ko'p ochko to'plagan jamoa g'olib hisoblanadi.

5.3.10. To'pni savatga yoki yashikka tushirish

O'yinga tayyorlanish. O'ynovchilar bittadan bo'lib 3–4 qatorga saflanadilar. Qatorlar soni qancha bo'lsa, ulardan 3–4 metr naridagi ustunlar yoki daraxtlarga shuncha savat (diametri 50 sm) yoki yashik o'rnatiladi. Qatorlarda birinchi bo'lib turganlarning oyoqlari uchidan chiziq o'tkaziladi va ularga bittadan to'p beriladi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchi signal berishi bilan qatorlar boshida turganlar to'plarini uloqtirib savatga tushirishga harakat qiladilar. Keyin to'pni olib kelib navbatdagi o'ynovchilarga beradilar va o'zlari qatorlar oxiriga borib turadilar. Savatga ko'proq to'p tushirgan jamoa g'olib hisoblanadi (5-rasm).



5-rasm.

Savatga to'pni 3–4 metr naridan turib irg'itib tushirishni yaxshi o'rganilgandan keyin bu masofani uzaytirish kerak. Savat yoki yashik bo'lmasa, uning o'rniga chambaraklardan foydalanish mumkin.

5.3.11. To'pni yugurib olib yurish

O'yinga tayyorlanish. O'ynovchilar teng ikki jamoaga bo'linib, o'zaro parallel ikkita qatorga saflanadilar. Qatorlar ro'parasiga 10–15 metr masofada ikkita bayroqcha o'rnatiladi. Qatorning boshida turgan o'yinchilarda futbol yoki basketbol to'pi bo'ladi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining signalidan keyin birinchi o'yinchi to'pni yerga urib-urib, bayroqchani atrofidan aylanib orqaga qaytib kelib, to'pni ikkinchi o'yinchiga beradi, ikkinchi o'yinchi uchinchisiga va hokazo.

Qaysi jamoa ana shu vazifani tez, xatosiz bajarsa, o'sha jamoa g'olib hisoblanadi.

5.3.12. To'p uchun kurash

O'yinga tayyorlanish. O'quvchilar kuchlari teng ikki jamoaga bo'linadilar. Jamoalarni bir-biridan ajratish uchun ikki xil rangli kiyim bo'lishi kerak.

Har bir jamoaning onaboshilari saylanadi, ular chek tashlashib qaysi jamoa o'yinni boshlashini aniqlaydilar.

O'yinni boshlaydigan jamoa basketbol to'pini oladi. O'yin qatnashchilari butun maydon bo'ylab ikkitadan bo'lib joylashadilar, ya'ni har bir o'yinchining yonida qarshi jamoaning o'yinchisi bo'ladi, ular butun o'yin davomida bir-birini «ushlashi» kerak.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining signalidan keyin to'pni olgan jamoa o'yinchilari oldindan kelishilgan usulda to'pni bir-birlariga oshira boshlaydilar.

Har bir oshirilgan (5–10 marta) to'p uchun jamoaga bir ochko beriladi. Ochko olingandan keyin, o'yinni yutqazgan jamoa boshlash huquqiga ega bo'ladi. Ko'p ochko to'plagan jamoa yutgan hisoblanadi.

O'yinning qoidalari. 1. O'yinda basketbol o'yini qoidalarini qo'llash mumkin. 2. O'yin boshlanishida to'pni olib yurish mumkin emas.

5.3.13. To'pni olib yurish va savatga tashlash

O'yinga tayyorlanish. O'ynovchilar teng 4 ta jamoaga bo'linadilar. Har bir jamoa bir qator saflanib ko'rsatilgan joyda turadilar. Qatorlardagi birinchi o'yinchilar bittadan basketbol to'pini oladilar (6-rasm).



6-rasm.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining signalidan keyin ular to'pni yerga urib-urib shchit tomon borib, savatchaga tashlaydilar (to'p savatchaga tushmasa, tushguncha tashlash kerak), ilib olib orqaga qaytib yerga urib, chiziqdan ikkinchi nomerli o'yinchiga uzatadilar. U ham shu harakatni takrorlaydi. Musobaqani birinchi bo'lib tugatgan jamoa g'olib hisoblanadi.

Keyin jamoalar to'plarni chiziqqa qo'yib joylarini aylana bo'ylab almashadilar (soat strelkasiga qarshi), shu usulda maydonning to'rtta nuqtasini aylanib chiqadilar. Har doim jamoa-

larga olgan o'rinlariga qarab ochkolar beriladi. O'yinning oxirida 4 ta nuqtadan eng kam ochko to'plagan jamoa yutgan hisoblanadi.

O'yinning varianti. Agar o'quvchilarning soni ko'p bo'lmasa, masalan, 12 nafardan oshmasa, ularni ikki jamoaga bo'lish mumkin va har bir jamoa bir qatorga saflanib, o'zi tomonidagi old chiziqda turadi.

Har bir o'yinchini oldiga to'pni qarama-qarshi tomondagi shchitga, so'ngra o'z tomondagi shchitga olib kelib tashlash va tushgandan so'ng uni o'zining jamoasidagi keyingi o'yinchiga uzatish vazifasi qo'yiladi.

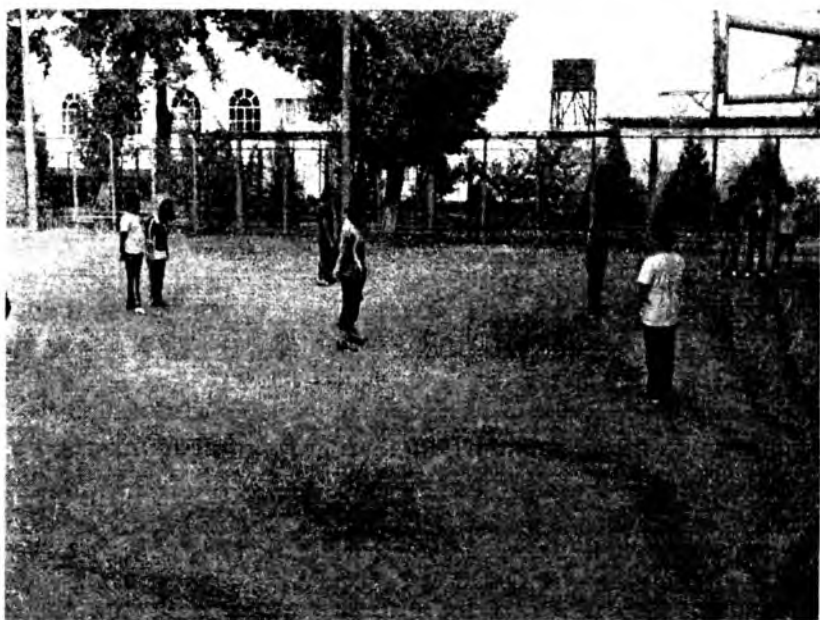
5.3.14. To'p ushlovchiga

O'yinga tayyorlanish. Zalning yoki maydonchanning qarama-qarshi burchaklariga uchburchak va 1–1,5 metr kenglikda yo'llar chiziladi. O'yinda ikkita jamoa qatnashadi, ularda albatta bir-biridan ajratiladigan belgi bo'lishi shart. Har bir onaboshi bittadan to'p ushlovchi va ikkitadan himoyachilarni tayinlaydi. To'p ushlovchilar raqib himoyachilarining oldida yo'lak ichida yoki zonada turadilar. Qolgan o'ynovchilar esa ikkitadan bo'lib butun maydon bo'ylab tarqaladilar (7-rasm).

O'yinning tavsifi. O'yin basketbolga o'xshab maydon markazidan boshlanadi. O'qituvchi to'pni ikki jamoaning ikkita o'yinchisi o'rtasiga yuqoriga otib o'yinga kiritadi. O'yinchilar yuqoriga sakrab to'pni o'z jamoasidagi o'yinchilarga oshirishga harakat qiladilar.

O'yinchilar to'pni bir-birlariga oshirib, o'zlarining to'p ushlovchilariga yaqinlashib borib, to'pni ularga uzatadilar. Himoyachilar o'z navbatida bularga qarshilik ko'rsatib, to'pni ushlab olib, o'zining o'yinchilariga uzatadilar. Har bir to'p ushlovchilar ushlagan to'pi uchun jamoaga bir ochko beriladi. Har bir olingan ochkodan keyin, yutqazgan jamoa himoyachilari to'pni otib o'yinga kiritadilar.

Ma'lum bir vaqt ichida, ya'ni 8–10 daqiqa davomida ko'p ochko to'plagan jamoa yutgan hisoblanadi.



7-rasm.

O'yinning qoidalari. O'yinda basketbol o'yin qoidalarini qo'llash mumkin. To'pni ushlovchilar va himoyachilar to'pni ilib olgandan so'ng zonadagi chiziqni bosishi man etiladi.

5.3.15. Qatorlar bo'ylab to'plar poygasi

O'yin maydonchada, zalda yoki koridorda o'tkaziladi. Uni o'tkazish uchun basketbol yoki voleybol to'plari (jamoalar soniga qarab) kerak bo'ladi. Bunda to'ldirma to'plar, bayroqchalar yoki tayoqchalardan foydalanish ham mumkin.

O'yinga tayyorlanish. O'yinchilar bab-baravar ikki jamoaga bo'linadilar. Jamoalar bir-biriga yuzma-yuz turib ikki qatorga saflanadilar. Qatorlarda birinchi bo'lib turgan o'yinchilarning qo'llarida bittadan to'p bo'ladi.

O'yinning tavsifi. Qatorda birinchi bo'lib turgan o'yinchilar rahbarning «Diqqat, marsh!» deb signal berishi bilan to'plarni

o'z qo'shnilariga va ular ham o'z navbatida to'pni o'zidan keyingi o'yinchilarga uzatadilar. To'plar shu tariqa qator oxirigacha uzatib boriladi. Qator oxirida turgan o'yinchilar to'pni olishlari bilan qator oldiga qarab yuguradilar va qator oldiga turib olib, to'pni o'z qo'shnilariga uzata boshlaydilar va hokazo. To'p poygasini boshlagan o'yinchilar qatorning oxiriga kelib qolganlaridan so'ng to'pni olishlari bilan qator oldiga qarab yuguradilar va o'z jamoalarining oldiga turib olib, to'p ushlagan qo'llarini yuqoriga ko'taradilar. To'p poygasini oldin tugatgan, ya'ni o'yinchilarning hammasi poygani boshlovchi rolini bajargan va poyga boshlanishida birinchi bo'lib turgan o'yinchisi o'z joyiga oldin kelib ulgurgan jamoa g'alaba qozonadi.

O'yinning qoidalari. 1. To'p faqat o'z qo'shnisiga uzatiladi. Uni bir necha o'yinchidan oshirib uzatishga ruxsat etilmaydi. Bu qoidani buzgan jamoaga jarima ochkosi beriladi. 2. Agar o'yinchilardan birontasi to'pni tushirib yuborsa, uni o'sha o'yinchining o'zi borib olishi va o'z joyiga qaytib kelib, to'p uzatishni davom ettirishi kerak. 3. Har gal oxirgi o'yinchi qatorning old tomoniga yugurib o'tib, birinchi bo'lib turib olganidan keyin jamoaning hamma o'yinchilari yarim qadam orqaga suriladilar. 4. O'yinni boshqa jamoaga qaraganda oldin tugatgan va jarima ochkosi olmagan jamoa yutadi.

5.4. Tennis

5.4.1. Chillak

O'yin o'tloq joyda yoki sport maydonchasida o'tkaziladi. O'yin uchun uzunligi 8–100 sm, diametri 2–2,5 sm, bir uchi yassilangan tayoq (dasta) va uzunligi 20 sm tayoqcha — chillak kerak bo'ladi.

O'yinda 2 tadan 10 tagacha o'quvchi qatnashishi mumkin. O'yinni yakka-yakka o'ynasa ham guruhlariga bo'linib o'ynasa ham bo'ladi.

O'yinning tavsifi. Oldingi chiziqdan 2 m nariga dasta qo'yiladi. O'yinlar chillakni yerda yotgan ana shu dastaning ustiga irg'itadilar. Chillakni birinchi bo'lib dastiga tegizgan o'yinchi o'yinni boshlash

huquqiga ega bo'ladi. Buning uchun o'yinchi chillakni dastaning uchiga qo'yib turib yengilgina ko'tarib tashlashi va chillak qayta tushib, dastaga tegishi va yana sapchib ko'tarilib, qaytib dasta ustiga tushishi kerak.

O'yinchi shu tartibda necha ochko to'plasa, u shuncha marta dasta bilan chillakni urib, uni to'g'riga otadi. Agar har bir otganda chillak 20–30 metr nariga borib tushsa, 3–4 ochko bo'yicha otilganda 90–100 metr masofaga yetkazilishi mumkin.

Yutqazgan o'yinchi yoki raqib guruh o'yinchisi ana shu masofaning hammasini yugurib o'tishi kerak. Bunda u nafas olmay yugurishi lozim. Chopib ketayotganida nafas olsa, o'sha joyda yana dasta bilan chillakni sakratib urib qaytadan chopib o'tiladigan masofa belgilanadi.

O'yinning qoidalari. 1. Dasta bilan chillakni silkitib tashlaganda chillak dastaga 3 martadan kam tegmasligi kerak. 2. Chillak yerda yotgan dastaga tashlanayotganda ishtirokchilar o'yinni boshlash chizig'ini bosib turmasligi kerak. 3. O'yinchi belgilangan masofani chopib o'tishdan bosh tortsa, u ashula aytib yoki o'ynab berishi, she'r o'qishi ham mumkin.

Metodik ko'rsatmalar. Nafas olish borasida tushunmovchilik chiqmasligi uchun yugurayotgan o'yinchi qo'ng'izning «zuvla-shiga» o'xshash ovoz chiqarib borishi lozim.

5.4.2. Polizga kirgan quyonlar

O'yinning tavsifi. Ikkita aylana chiziladi. Ulardan biri ikkinchisining ichiga chizilgan bo'ladi. Tashqi aylananing diametri 7–9 m, ichki aylanani esa 3–4 m bo'ladi. Bitta o'yinchi onaboshidan boshqa hamma bolalar quyon bo'lib, katta aylanadan tashqarida turadilar.

Onaboshi (qorovul) ingichka rezinaga bog'langan qog'oz koptokchani ushlab kichik doiraning o'rtasida turadi. Kichik doira poliz bo'ladi. Quyonlar ikki oyoqlab sakrab, goh polizga tushadilar, goh katta doiraning tashqarisiga chiqadilar.

Qorovul poliz ichida va aylana chizig'i bilan chegaralangan maydonda yugurib yuradi. U har gal o'ziga qaytib keladigan rezinali

koptok bilan quyonlarni «otish»ga harakat qiladi. Quyonlar har tarafga sakrab-sakrab chap berib qochadilar va tez-tez polizga tushishga intiladilar. Qorovulning koptogi tekkan quyon otilgan hisoblanadi. Otilgan quyon katta doiradan chiqishi va «o'q tekkan» joyni 5–6 marta shoshmasdan silashi kerak. Quyonni otgan qorovul boshqa o'yinchilar qatoriga kiradi va uning o'miga otilgan quyon o'tadi.

Rahbar polizga ko'proq tushib, qorovulning «o'qi» kamroq tekkan yoki sira ham «o'q» yemagan quyonlarni aniqlaydi. Bunday bolalar eng chaqqon o'yinchilar hisoblanadi.

O'yinning qoidalari. 1. Quyon bo'lib qatnashayotgan o'yinchilarga bir oyoqda yugurish va sakrash man etiladi. 2. Onaboshi (qorovul) o'yinchilarga poliz va katta aylana ichidagina koptokni tegizishi mumkin.

Eslatma. O'yinni 30 minutcha davom ettirish va bir necha marta takrorlash, har safar takrorlashdan oldin bolalar bir oz dam olishi ma'qul.

O'yinning o'ziga xos harakatlari oldinga, orqaga sakrash va bunda chaqqonlik bilan chap berishdir.

5.4.3. Ovchilar

O'yinga tayyorlanish. O'yinni olib borish uchun 2–3 onaboshi, ya'ni ovchilar tayinlanadi. Ovchilarda bittadan koptok bo'ladi. Qolgan o'ynovchilar – «tulkilar» maydonchada yugurib yuradilar.

O'yinning tavsifi. O'qituvchi signal berishi bilan tulkilar o'z joylarida to'xtab qoladilar va ovchilar ham joylaridan qimirlamasdan koptokni otib tulkilarning birontasiga tegizishga harakat qiladilar. Har bir o'yinchiga tekkan har bir koptok uchun bittadan jarima ochkosi beriladi. Koptokni urish natijasi hisoblab chiqilgandan keyin yangi ovchilar tayinlanadi va o'yin takrorlanadi. Koptok tegmagan yoki boshqalarga qaraganda kamroq tekkan o'yinchilar eng chaqqon o'yinchilar hisoblanadi.

O'yinning qoidalari. 1. Tulkilardan qaysi biri uchib kelayotgan koptokni ushlab qolsa, to'p o'sha o'yinchiga tekkan hisoblanadi.

2. Tulkilar o'zlariga to'pni tegdirmaslik uchun har xil harakatlar qilishlari mumkin.
3. Koptok bilan faqat oyoqqa urish mumkin.
4. O'ynovchilar o'yinni yaxshi o'rganib olganlaridan keyin ovchilar koptokni chap qo'li bilan irg'itishlari kerak.

5.4.4. Kim chaqqonroq?

O'yinda 20–30 nafar o'quvchi qatnashadi. O'yinni maydonchada, hovlida yoki sport zalida o'tkazish mumkin.

O'yinning tavsifi. Hamma o'ynovchilar teng ikki jamoaga bo'linib, 20–30 metr oraliqda bir-birlariga yuzma-yuz turadilar. Har bir jamoaning o'ng qanotida turgan o'yinchilar bir oyoqlarini (o'ng yoki chap) tizzadan bukib, ro'molcha yoki kamar bilan bog'laydilar. Shundan keyin «Marsh!» degan signal beriladi. O'ynovchilar bir oyoqda sakrab-sakrab qarshi jamoagacha boradilar va u yerda ro'molchani yechib, o'z jamoalari oldiga yugurib qaytib keladilar. Ro'molcha yoki kamarni navbatdagi o'yinchiga beradilar. Hamma o'yinchilar mana shu harakatni takrorlaydilar. Eng oxirgi o'yinchi ham oldingi o'yinchilarning harakatlarini bajarib, ro'molcha yoki kamarni o'yin rahbariga beradi. Ro'molcha yoki kamarni o'yin rahbariga birinchi bo'lib olib bergan jamoa yutgan hisoblanadi.

O'yinning qoidalari. 1. Faqat bir oyoqda sakrab boriladi. 2. Qarshi jamoaga yetib borgandan keyingina ro'mol yoki kamar yechiladi. 3. Oyoqni bog'lab bo'lgandan keyingina sakrab yurib ketiladi. 4. O'yinchilar tartib saqlagan holda bir-birlariga yordam berishlari mumkin.

Metodik ko'rsatmalar. Bu o'yin musobaqa o'yinidir. O'yinni V–VIII sinf o'quvchilari uchun tavsiya qilish mumkin. O'yindagi harakatlar yugurish va sakrashga asoslangani uchun o'ynovchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini e'tiborga olish, ikki jamoa o'rtasidagi masofani ham shunga qarab belgilash kerak. O'yinda ikki jamoa o'rtasidagi musobaqa yaqqol ko'rinib turishi lozim.

O'yinda g'alaba qozonish uchun o'ynovchilar oyoqlarini tez bog'lashni va yechishni yaxshi bilib olgan bo'lishlari zarur.

5.4.5. Kengurular

O'yinda 20–30 o'quvchi qatnashadi. O'yin maydonchada yoki zalda o'tkaziladi. O'yinni o'tkazish uchun futbol, basketbol yoki voleybol to'p bo'lishi kerak.

O'yinga tayyorlanish. O'ynovchilar soniga qarab 2–3 yoki undan ortiq komanda tuzish mumkin. Jamoalarga bo'lingan o'ynovchilar maydonchani start chizig'i orqasida qatorlarga saflanib turadilar.

Har bir jamoaga bittadan yoki ikkitadan to'p beriladi. Qatorda birinchi va ikkinchi bo'lib turgan o'yinchilar to'pni olib, uni tiz-zalari orasiga qistirib oldinga yugurishga tayyorlanadilar (*8-rasm*).



8-rasm.

O'yinning tavsifi. O'yin rahbari signal berishi bilan jamoalardagi tizzalariga to'p qistirgan o'yinchilar sakrab-sakrab belgilangan joy-gacha boradilar. Shundan keyin to'pni olib, uni yerga urib-urib o'z jamoalariga qaytib keladilar. To'pni navbatdagi o'yinchilarga

berib, o'zlari qatorning oxiriga o'tib turadilar. To'pni olgan o'yinchilar ham birinchi o'yinchilar qilgan harakatlarni bajaradilar.

Mana shu harakatlarni birinchi bo'lib tamomlagan jamoa yutgan hisoblanadi.

O'yinning qoidalari. Sakrab-sakrab yurishda tizzalari orasidagi to'pni tushirib yuborgan o'yinchining jamoasiga bitta jarima ochkosi beriladi. 2. Tizzalari orasiga qistirilgan to'pni qo'l bilan ushlab borish yoki qaytib kelayotganda to'pni dumalatish mumkin emas.

Metodik ko'rsatma. Musobaqa tarzidagi bu o'yin III–IV sinf o'quvchilari uchun eng qiziqarli o'yinlardan biridir.

O'yinning ta'lim-tarbiyaviy ahamiyati. Bu o'yin o'quvchilarda jamoachilik, o'z harakatlari uchun mas'uliyatni sezish hissini tarbiyalashga, sakrash, tezkorlik, atrofdagi sharoitni yaxshi anglab ish ko'rish, to'pni olib yurish malakalarini o'stirishga yordam beradi.

5.4.6. Yoy va o'q

O'yinni sport zalida, maydonchada, o'tloq joyda yoki yalanglikda o'tkazish mumkin. Bu o'yin uchun yasama yoy o'qi va yoy, nishonli faner taxtalar kerak.

O'yinda 12 kishigacha qatnashish mumkin. Har bir o'yinchida 5 ta dan o'q bo'lishi kerak.

O'yinning tavsifi. Otish chizig'idan 20 metr nariga nishonli fanerlar o'rnatiladi yoki osib qo'yiladi. O'yin rahbari signal berishi bilan o'yinchilar chiziqqa keladilar va o'qlarni nishonlarga otadilar. Nishonlar 3 xil radiusli bo'ladi:

- a) markaziy radius — 10 ochko;
- b) o'rta radius — 6 ochko;
- c) katta radius — 0 ochko.

Keyin ochkolar hisoblab chiqiladi. Ko'p ochko to'plagan o'yinchi yoki jamoa (agar o'yin jamoalar o'rtasida o'tkazilsa) g'olib hisoblanadi.

O'yinning qoidasi. O'ynovchi ikki holatda, ya'ni tik turib va tiz cho'kib turib otish kerak.

5.4.7. Nishonga urish

O'ynovchilar ikki jamoaga bo'linadilar. Har bir jamoada 6 nafar o'g'il bola va 4 nafar qiz bola qatnashadilar. Ular nishondan 8–10 metr nariga saflanib turadilar, o'yinchilarda ikkitadan tennis koptogi bo'ladi.

O'qituvchining signalidan keyin o'ynovchilar «otish» chizig'iga chiqadilar (qizlar 8 metr, o'g'il bolalar esa 10 metr masofaga) va ikki marta nishonga otishni bajaradilar (har bir jamoa uchun 5 tadan nishon bo'lishi kerak).

Qaysi jamoaning o'yinchilari nishonga ko'p tegizsa, o'sha jamoa yutgan bo'ladi.

5.4.8. Raketka ustida koptokni olib yurish

O'yinga tayyorlanish. O'ynovchilar ikki jamoaga bo'linib, o'zaro parallel ikkita qatorga saflanadilar. Qatorlar oldidan start chizig'i o'tkaziladi. Bu chiziqdan 12–15 metr nariga to'p qo'yiladi. Birinchi turgan o'yinchilarning qo'llarida raketka va bittadan stol tennisi koptogi bo'ladi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining signalidan keyin birinchi o'yinchilar raketka bilan koptokni urib-urib marragacha borib va orqaga qaytib, raketka va koptokni keyingi o'yinchilarga beradilar, ikkinchi o'yinchilar esa uchinchilariga va hokazo. Bu ishni xatoga yo'l qo'ymasdan, tez, aniq bajargan jamoa yutgan hisoblanadi. Agar o'yinchi raketka ustidan to'pni tushirib yuborsa, uni ko'tarib olib, tushirgan joyidan o'yinni davom ettiradi.

5.5. Qo'l to'pi

5.5.1. Qal'ani himoyalash

O'yin maydonchada yoki zalda o'tkaziladi. Uni o'tkazish uchun uchta gimnastika tayoqchasi va bitta voleybol to'pi kerak bo'ladi.

Agar o'ynovchilar soni 30 nafardan oshib ketsa, asbob-uskunalar miqdori ikki baravar ko'paytirilishi lozim (9-rasm).



9-rasm.

O'yinga tayyorlanish. Hamma o'ynovchilar oralarida bir quloqdan masofa qoldirib, aylana hosil qilib turadilar. Ularning oldidan yerga aylana chiziladi. Uning markaziga har birining uzunligi bir metrdan va yuqori uchlari birlashtirib bog'lab qo'yilgan uchta tayoqdan iborat qal'a qo'yiladi. Bitta o'yinchi qal'ani himoya qilish uchun doira o'rtasiga tushadi. Aylana hosil qilib turganlarning qo'lida voleybol (yoki gandbol) to'pi bo'ladi.

O'yinning tavsifi. O'ynovchilar rahbar signal bergan zahoti qal'ani to'p bilan ura boshlaydilar. Himoyachi qal'ani o'z gavdasi bilan berkitib, hamma to'pni qo'l va oyoqlari bilan urib qaytarib, hujumga qarshilik ko'rsatadi. Qal'ani qulata olgan o'yinchi himoyachining o'rniga tushadi, himoyachi esa qatorga kelib turadi. O'yin belgilangan vaqt davomida o'tkaziladi. O'yin oxirida boshqalarga qaraganda qal'ani uzoqroq vaqt davomida qo'riqlay olgan eng yaxshi himoyachilar, shuningdek, eng yaxshi mergan va ziyrak o'yinchilar g'olib deb topiladi.

O'yinning qoidalar. 1. O'ynovchilarning chiziqdan oldinga o'tishlari mumkin emas. 2. Himoyachiga qal'ani qo'l bilan ushlab turish huquqi berilmaydi. 3. Agar qal'a to'p bilan urib qulatilsa-yu, yiqilmasa, himoyachi uni qo'riqlashni davom ettiraveradi. 4. Agar qal'ani himoyachining o'zi qulatib yuborsa, o'sha paytdan boshlab u himoyachi bo'la olmaydi, uning o'rniga xuddi shu vaqtda qo'lida to'p ushlab turgan o'yinchi tushadi.

O'yinning «Bulavalar himoyasi» varianti. Doira o'rtasiga uch oyoqli qal'a o'rniga beshta bulava: to'rttasi har bir tomoni bir qadamdan bo'lgan kvadrat to'rtburchakning burchaklariga va bittasi shu to'rtburchakning o'rtasiga o'rnatiladi.

Bu o'yinda himoyachi bulavalarni qo'riqlashga harakat qiladi, hamma o'yinchilar esa aylana chizig'idan ichkariga o'tmasdan, bulavalarni to'p bilan urib qulatilishga intiladilar.

Himoyachi qulagan bulavani turg'azib qo'yish (agar u eng oxirida qulagan bo'lmasa) huquqiga ega bo'ladi. Barcha bulavalar qulatib bo'lingandan keyin onaboshi almashtiriladi. Uning o'rniga oxirgi bulavani qulatgan o'yinchi tushadi.

O'yinning boshqa qoidalar xuddi «Qal'ani himoyalash» o'yini qoidalarining o'zidir.

O'yinning ta'lim-tarbiyaviy ahamiyati. Bu o'yinda to'pni nishonga uloqtirish, bir-biriga irg'itish va ilib olish malakalari takomillashadi. U to'pni bir-biriga uzatish paytidagi harakatlarni bir-biriga moslashtirishni, tez harakat qilishni va chaqqonlikni talab qiladi. Shuningdek, himoyachilar mard bo'lishi va tevarakatrofdagi vaziyatni anglab harakat qila olishlari kerak.

O'yinda bajariladigan harakatlarning asosiy turlari — qo'riqlanadigan qo'zg'almas nishonga to'p uloqtirish, bir-biriga to'p irg'itish va ilib olishdir.

Metodik ko'rsatmalar. O'ynovchilar ko'p bo'lsa, o'yinni bir vaqtning o'zida ikki davrada o'tkazish kerak. O'yinchilar e'tiborini to'pni uzatish vaqtidagi harakatlarni o'zaro muvofiqlashtirishga va nishon ochiq qolgan paytdagina qal'aga to'pni tegizish osonligiga jalb etish lozim.

Rahbar barcha o'ynovchilarning o'yinda faol qatnashishlarini, to'p hamma o'yinchilar o'rtasida uzatilib borishini kuzatib turish

lozim. Agar himoyachi qal'a yoki bulavalarni uzoq vaqt davomida qo'riqlab turishga muvaffaq bo'lsa, uning xizmati taqdirlanadi va uni boshqa o'yinchi bilan almashtiriladi. Shunda boshqa o'yinchilarga ham himoyachi bo'lish imkoniyati beriladi.

«Bulavalar himoyasi» o'yini «Qal'ani himoyalash»ga qaraganda murakkabroq o'yindir. Chunki unda himoyachiga qulatilgan bulavalarni tiklab qo'yish imkoni beriladi va bu bilan o'yin maqsadi murakkablashadi.

«Qal'ani himoyalash» o'yinini III sinfdan, «Bulavalar himoyasi» o'yinini esa V va VI sinfdan boshlab o'tkazish tavsiya etiladi.

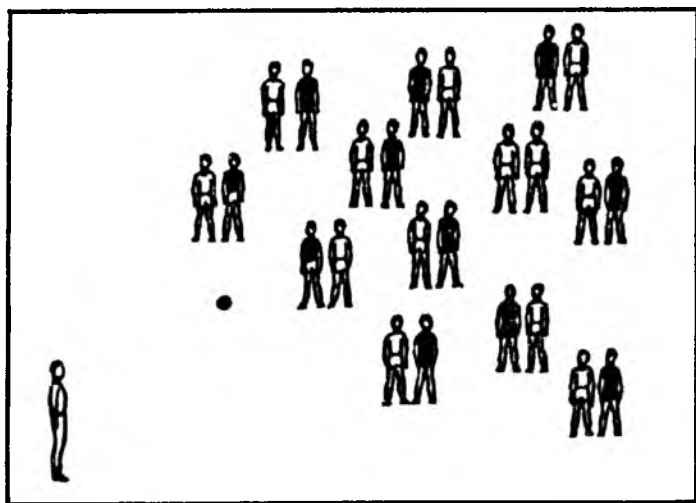
5.5.2. To'p uchun kurash

O'yin maydonchada yoki zalda o'tkaziladi. O'yinni o'tkazish uchun bitta basketbol yoki voleybol to'pi bo'lishi kerak.

O'yinga tayyorlanish. Barcha o'ynovchilar bab-baravar ikkita jamoaga bo'linadilar. O'yin o'tkaziladigan maydoncha to'rt tomondan chegaralab qo'yiladi. Har bir jamoa uchun alohida onaboshilar saylanadi. Ular maydonchani o'rtasiga kelib turadilar, qolgan barcha o'yinchilar maydoncha bo'ylab tarqoq holda joylashadilar. Bunda ular juft-juft bo'lib (bir o'yinchi bitta jamoadan, ikkinchi o'yinchi boshqa jamoadan) turishlari kerak (*10-rasm*).

O'yinning tavsifi. O'yin rahbari to'pni onaboshilar o'rtasiga tashlaydi. Ular to'pni ilib olishga va o'z o'yinchilaridan biriga irg'itishga harakat qiladilar.

To'pni qo'lga kiritgan onaboshi uni o'z jamoasida qoldirishga tirishadi. Shu maqsadda jamoa o'yinchilari to'pni bir-birlariga uzatib turadilar. Boshqa jamoaning o'yinchilari to'pni urib yuborish, raqiblardan uni tortib olish va o'z o'yinchilariga uzatishga intiladilar. Demak, ikki jamoa o'rtasida to'p uchun kurash boradi. O'yinda jamoalar oldiga o'z o'yinchilari o'rtasida qatorasiga 10 marta to'p uzatish vazifasi qo'yiladi. Qaysi jamoa bu vazifani bajarsa, u bir ochko yutadi. Shundan keyin o'yin yana maydon o'rtasidan boshlanadi, ya'ni o'yin rahbari to'pni onaboshilar o'rtasiga tashlaydi. Agar to'p bir jamoa o'yinchilari orasida uzatilib



10-rasm.

turganda, ikkinchi jamoa o'yinchilari uni ushlab olsalar, birinchi jamoa erishgan to'p uzatishlar soni bekor qilinadi va bu jamoa yana to'pni qo'lga kiritganda to'p uzatish hisobi yangidan boshlanadi.

O'yin 10–15 daqiqa davom etadi. Ko'proq ochko to'plagan jamoa yutgan hisoblanadi.

O'yinning qoidalari. 1. To'pni qo'ldan yulib olish yaramaydi, uni faqat urib yuborish va ilib olish mumkin. 2. Agar to'p maydonchadan chetga chiqib ketsa, uni o'sha joydan raqib jamoaning o'yinchisi o'yirga tashlaydi. 3. Agar to'pni birdaniga ikki o'yinchi ushlab qolsa, unda hakam hushtak chalib o'yinni to'xtatadi va to'pni talashib qolganlar o'rtasiga tashlaydi. Ularning har biri to'pni o'z o'yinchilaridan biriga urib oshirishga intiladi. 4. To'pni qo'lda ushlab maydonchada yugurib yurish mumkin emas. Uni yerga urib-urib olib yurish kerak. Agar o'yinchi to'pni qo'lda ushlab 2 qadamdan ortiq yugursa, hakam o'yinni to'xtatadi va to'pni xuddi shu joydan raqib jamoaning o'yinchisi o'yinga tashlaydi. 5. Agar to'pni uzatish vaqtida raqib tomon to'pni qo'lga kiritish maqsadida qo'pollik qilsa (to'pni qo'ldan yulib olsa, qasddan

turtib yuborsa), hakam o'yinni to'xtatadi, to'pni to'p uzatayotgan jamoaga beradi va uzatish hisobi davom etaveradi.

O'yinning ta'lim-tarbiyaviy ahamiyati. Bu o'yin aslida basketbolga yoki qo'l to'pi o'yiniga tayyorgarlik mashqidir. Bu o'yin basketbol va qo'l to'pi o'yini uchun zarur malakalarni, ya'ni to'pni olib yura bilish malakalarini hosil qilish va mustahkamlashga yordam beradi.

Bundan tashqari, «to'p uchun kurash» o'yini basketbol va qo'l to'pi o'yinlari uchun zarur taktik usullarni takomillashtirishga ham yordam beradi. O'yindagi asosiy harakatlar — basketbol va qo'l to'pi o'yinlaridagi to'pni savatga tushirish va darvozaga kiritishdan boshqa hamma elementlaridan iboratdir.

Metodik ko'rsatmalar. Har qaysi jamoa a'zolari bir-biridan farq qilishi kerak. Buning uchun jamoalardan birining o'yinchilari qo'lga bog'ich bog'lash, boshqalariga bir xil rangli mayka kiyg'izish mumkin.

Tegishli qoidalarni (to'pni qo'lda ushlab 2–3 qadamdan ortiq yurmaslik, 3–4 soniyadan ortiq to'xtab qolmaslik, to'pni faqat bir qo'lda yerga urib-urib olib borish kabi) kiritib, bu o'yindan to'pni olib yura bilish malakasini yanada takomillashtirish uchun foydalanish mumkin.

O'yin yuqori sinf o'quvchilari (V sinfdan boshlab) uchun tavsiya qilinadi. Kerakli narsalar bo'lmaganligi yoki o'quvchilar ko'pligi tufayli basketbol o'ynashga imkon bo'lmasa, «To'p uchun kurash» o'yinini qo'llash mumkin. Chunki bu o'yinda 20 dan ortiq o'yinchi qatnasha oladi.

5.5.3. G'ozlar — oqqushlar

O'yinga tayyorlanish. Maydonchanning ikki qarama-qarshi tomonlarining birida g'ozlar uchun uy, ikkinchi tomonida bo'ri uchun in ajratiladi (oraliq 15–20 metr). O'ynovchilardan biri bo'ri va qolganlari g'ozlar bo'ladi.

O'qituvchi «G'ozlar — oqqushlar!» deyishi bilan hamma o'ynovchilar maydonchaga yugurib chiqadilar. O'qituvchi: «G'ozlar — oqqushlar, uyga qayting, bo'ri tog' tagida turibdi!» — deydi,

o'ynovchilar baravariga: «Bo'ri u yerda nima qilayapti?» — deb so'raydilar. O'qituvchi: «G'ozlarning patini yulayapti!» — deb javob beradi. «Qanaqa g'ozlarning patini?» — deb so'rashadi o'ynovchilar. O'qituvchi: «Oppoqqina g'ozlarning. Tezroq uyga qochinglar!» — deydi. O'qituvchining shu so'zlaridan keyin hamma g'ozlar uyga qarab qochadilar, bo'ri esa inidan yugurib chiqib, ularni quviay boshlaydi. O'yin ikki-uch marta takrorlangandan keyin yangi onaboshi, ya'ni bo'ri tayinlanadi.

O'yinning qoidalari. 1. O'qituvchi «Tezroq uyga qochinglar!» deganidan keyingina uyga qochish mumkin. 2. Uydan maydonga hamma yugurib chiqishi kerak.

Metodik ko'rsatmalar. O'qituvchi tutilganlarni sanab borishi va ularning o'yinga yana ishtirok qilishiga ruxsat berishi mumkin, lekin o'yin tamom bo'lgandan so'ng bo'ringa qo'lga tushgan va sira ham qo'lga tushmaganlarni ko'rsatib o'tishi lozim.

5.5.4. Taqiqlangan harakatlar

O'yinga tayyorlanish. O'ynovchilar aylana hosil qilib turadilar. Onaboshi doira o'rtasida turadi.

O'yinning tavsifi. O'ynovchilar bilan onaboshining barcha harakatlarini takrorlash, ammo taqiqlangan harakatlar qilmaslik haqida oldindan kelishib olinadi. Keyin onaboshi har xil harakatlar qila boshlaydi, o'ynovchilar uning harakatlarini takrorlaydilar. Shunda onaboshi qo'qqisdan biror taqiqlangan harakat qilib qo'yadi.

Ana shu harakatni takrorlagan o'yinchiga jarima ochkosi beriladi yoki uni doira o'rtasiga tushirib onaboshining rolini bajarishga majbur qiladi. Jarima ochkosi olgan o'quvchi o'ynab yoki qo'shiq aytib berishi, topishmoqni topishi, bir oyoqda aylana bo'ylab hakkalab yurishi ham mumkin. Shundan keyin o'yin yana davom ettiriladi.

Metodik ko'rsatmalar. O'yinni musiqa jo'rligida o'tkazish yana ham yaxshi. Uni o'tkazishda o'quvchilarni hushyorlikka o'rgatish uchun harakat qilinadi.

5.5.5. To'p bilan to'pni urish

O'yinga tayyorlanish. Bu o'yin maydonchada yoki katta zalda o'tkaziladi. O'ynovchilar ikki jamoaga bo'linadilar va har qaysi jamoa o'ziga onaboshi saylaydi. Maydoncha o'rtasidan chiziq o'tkazilib, ikki qismga bo'linadi.

Maydonchaning qaysi qismida qaysi jamoaning o'ynashi chek tashlab belgilanadi. Maydonchaning yon (ensiz) tomonlariga 2 tadan to'ldirma to'p qo'yiladi. To'ldirma to'plardan 3—3,5 metr nariga yarim doiralar chiziladi. Bular jamoalarning «shaharlari» bo'ladi. O'yinni o'tkazish uchun bitta basketbol yoki voleybol to'pi kerak.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining birinchi signali bo'yicha jamoalar o'rta chiziqning ikki tomonida bir-birlariga yuzma-yuz turgan holda saflanadilar. Onaboshilar ham chiziqning o'rtasiga kelib yuzma-yuz turadilar. O'qituvchi onaboshilar o'rtasiga kelib turib, ikkinchi signalni berishi bilan bir vaqtda to'pni osmonga irg'itadi. Har ikkala onaboshiga qaytib tushayotgan to'pni o'z jamoasi tomonga urib yuborish huquqi beriladi. Har bir o'yinchi qo'lga to'p tushishi bilan uni darhol o'z jamoasi tomoniga uzatadi va to'pni qo'lga kiritgan jamoa o'yinchilari uni bir-birlariga uzatib, qarshi jamoa shahariga yaqinlashishga va qulay fursatdan foydalanib, to'p bilan to'pni urib tegizishga harakat qiladilar. Agar to'p urib tegizilsa, jamoaga bir ochko beriladi. O'yin jamoalaridan biri qarshi jamoaning to'pini 2—3 marta urib tegizguncha davom ettiriladi.

O'yinning qoidalari. 1. Markaziy chiziqdan o'tish mumkin, ammo shahar ichiga kirish mumkin emas. Shahar ichiga kirib urib tegizilgan to'p hisobga olinmaydi va buning uchun ochko berilmaydi. Bunday qoida buzilgan hollarda to'p o'yinni davom ettirish uchun qarshi jamoaga olib beriladi. 2. To'pni boshqalarga oshirmasdan yoki o'ynatmasdan qo'lda olib yugurish yoki uni 3 soniyadan ortiq qo'lda ushlab turish mumkin emas. 3. Qarshi jamoa o'yinchisidan uchib kelayotgan to'pni ilib olish mumkin, lekin qo'ldan yulib olish yoki o'yinchini itarib yuborishga yo'l qo'yilmaydi. 4. Qarshi jamoaga ochko berishga majbur bo'lgan

jamoaning o'yinchisi urib tushirilgan to'ldirma to'pni olib, o'z joyiga qo'yadi va to'p markazdan osmonga uloqtirib yuboriladi.

Metodik ko'rsatmalar. O'yinchilar soni ko'payib ketsa, ularni uch jamoaga bo'lish kerak. Bunda har gal ikkita jamoa o'ynab, bittasi dam olib turadi. Bu ikkala jamoa uchrashuvi tugagach, uchrashgan jamoalardan biri dam olib turadi va navbat kutib turgan jamoa o'yinga tushadi. O'yin uchchala jamoa bir-biri bilan uchrashib bo'lgunicha davom ettiriladi. Har bir uchrashuv 2–3 daqiqa davom etadi. Bu o'yinni shahar chizig'i bilan to'ldirma to'p oralig'ini 4 metrgacha uzaytirib birmuncha murakkablashtirish mumkin. Ammo shuni ham aytish kerakki, jamoalarda o'yinchilar haddan tashqari ko'payib ketsa, o'yin uncha qiziqarli o'tmaydi.

Bu o'yinning ahamiyati shundaki, u o'quvchilarni chaqqonlikka, to'pni to'g'ri irg'itish va ilib olishga o'rgatadi. Bolalar bu o'yinni o'rganish bilan basketbol o'ynashga tayyorgarlik ko'radilar.

5.5.6. Bayroqcha uchun kurash

O'yinga tayyorlanish. Bu o'yin uzunligi 40–60 va eni 20–30 metr maydonchada o'tkaziladi. O'ynovchilar teng ikki jamoaga bo'linadilar. Maydoncha ko'ndalang chiziq bilan baravar ikki qismga bo'linadi. Maydonchaning ikkala qismiga (maydoncha chetidan 2 metr ichkarilikka) «uya»lar chiziladi. Har bir jamoa o'z uyasining chizig'i orqasiga maydonchaning eni bo'ylab 10 tadan bayroqcha o'rnatadi (bayroqchalar bir tekisda o'rnatilishi kerak). Jamoalar o'z maydonlarida o'zlari istagan tartibda joylashadilar.

O'yinning tavsifi. O'qituvchi yoki o'quvchilar orasidan tayinlangan hakam signal berishi bilan har qaysi jamoa ikkinchi jamoaning mumkin qadar ko'proq bayroqchalarini o'z tomoniga olib qochishga kirishadi. Lekin bu ishni bajarish oson emas. Chunki har bir jamoa o'yinchilari bayroqchani olib qochmoqchi bo'lib o'z tomonlariga o'tgan qarshi jamoa o'yinchilarini ushlab olishlari mumkin. O'yin 15 daqiqa davom etadi. Bordi-yu, bir jamoa o'yinchilari ikkinchi jamoaning hamma bayroqchalarini belgilangan vaqt tamom bo'lmay o'z tomoniga olib o'tsa, o'yin oldinroq tugashi ham mumkin.

Qarshi jamoa bayroqchalarining ko'pini o'z tomoniga olib o'tgan yoki belgilangan vaqt tamom bo'lmasdan qarshi jamoaning qo'lga tushirilgan o'yinchilaridan o'z bayroqchalarini qaytarib olishga ulgurgan jamoa o'yinda yutgan hisoblanadi.

O'yinning qoidalari. 1. Bir jamoa o'yinchisi ikkinchi jamoaning o'yinchisiga qo'l tegizsa, o'sha o'yinchi ushlangan, qo'lga tushgan hisoblanadi. 2. Qo'lga tushgan o'yinchi o'sha joyda qimirlamay turadi, uni o'z jamoasining o'yinchilaridan biri qutqarib olishi mumkin. O'z sherigini qutqarish uchun unga qo'l tegizish kifoya. 3. Har bir o'yinchi faqat bitta bayroqchani olib qochishi mumkin. 4. Bayroqchani olib qochayotgan o'yinchi qo'lga tushib qolish xavfi tug'ilib qolsa, bayroqchani o'z sheriklaridan biriga uzatib yuborishi mumkin. 5. Agar bayroqchani olib qochayotgan o'yinchi qo'lga tushsa, uni qo'lga tushirgan o'yinchilar bayroqchani undan tortib oladilar-da, o'z joyiga olib borib qo'yadilar. Ushlangan o'yinchi esa o'z sheriklaridan birontasi uni qutqarib olguncha o'z joyida qimirlamay turadi. 6. O'yin vaqtida maydonchadan tashqariga chiqish mumkin emas. 7. Qoidani buzgan o'yinchi o'yindan chiqariladi.

5.5.7. To'p uzatish

O'yinga tayyorlanish. O'ynovchilar 4 ta jamoaga bo'linib, o'zaro parallel bo'lib, to'rt qatorga tizilib, qo'llarini yonlariga uzatgan va oyoqlarini yonga kergan holda start chizig'ida turadilar. Birinchi bo'lib turgan o'yinchilarda basketbol yoki voleybol to'pi bo'ladi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining signalidan keyin o'yinchilar to'pni boshidan oshirib uzata boshlaydilar, to'p oxirgi o'yinchiga bergandan keyin o'yinchilar oyoqlarini juftlamasdan sakrab orqaga aylanib, to'pni boshdan oshirib uzatadilar.

To'p birinchi uzatgan o'yinchiga borgach, shu harakat yana takrorlanadi.

Shundan so'ng to'pni oyoqlar orasidan, keyin o'ng va chap tomondan uzatadilar. Shu to'rt usul bilan to'p uzatishni xatosiz birinchi bo'lib tugatgan jamoa g'olib hisoblanadi.

5.5.8. Qo'l to'pi musobaqasi

O'yinga tayyorlanish. O'ynovchilar 3–4 ta jamoaga bo'linib, bir qatordan saflanib, chiziqli orqasida yonma-yon turadilar. Maydonchani bir tomonidagi start chizig'idan 10–15 metr oraliqda parallel chiziqli o'tkaziladi, shu chiziqli har bir jamoaning qarshisiga diametri 1–1,5 metrli aylanalar chiziladi. Bu aylanalarda har bir komandaning bittadan onaboshilari turadi, qatorlar oldida turgan birinchi o'yinchilar bittadan to'p oladilar.

O'yinga tavsifi. O'qituvchining signalidan keyin ular to'pni belgilangan chiziqli yerga urib-urib olib borib, bir qo'llab onaboshiga uzatadilar va oldinga yugurib borib, aylanadan joy oladilar. Keyin to'pni olib, o'zlarining jamoalarigacha olib beradilar va navbatdagi o'yinchilarga uzatib, o'zlari qatorning oxiriga borib turadilar va hamma o'yinchilar ana shu ishini bajaradilar.

O'yin qatorda birinchi turgan o'yinchilar yana o'z joylariga kelib turganlaridan keyin tugaydi.

Berilgan vazifani tez va aniq bajargan jamoa yutgan hisoblanadi.

5.6. Og'ir atletika

5.6.1. To'rt tomonga to'p irg'itish

O'yinga tayyorlanish. O'ynovchilar 4 jamoaga bo'linadilar. Har bir jamoa o'zi uchun onaboshi tayinlab, kvadrat chizig'i orqasida turadi. Kvadratning o'rtasida diametri 2–3 metrli aylana chiziladi. To'rtala onaboshi ana shu aylana ichida turadi. Onaboshilarga bittadan voleybol to'pi yoki to'ldirma to'p beriladi.

O'yinga tavsifi. O'qituvchi signal berishi bilan onaboshilar qo'llaridagi to'pni bir qatorga saqlangan o'z jamoalarining boshidagi o'yinchiga uzatadilar. Bu o'yinchilar to'pni ilib olib, yana qaytarib onaboshiga irg'itadilar. Shundan keyin onaboshilar to'pni o'z jamoalarida ikkinchi bo'lib turgan o'ynovchilarga uzatadilar va hokazo. Qator oxiridagi o'ynovchi to'pni olishi bilanoq yugurib borib onaboshi bo'lib turadi. Ilgarigi onaboshi esa o'z qatorining oldiga kelib turadi. Bunda qatordagilar chap tomonga bir qadam

suriladilar. Hamma o'ynovchilar navbatma-navbat onaboshi bo'lib turishlari lozim. Dastlabki onaboshi yana qaytib doiraga kelgach, o'yin tugaydi. O'yinni oldin tamomlagan jamoa yutgan hisoblanadi.

O'yinning qoidalar. 1. Qatorning chap qanotidagi o'ynovchi to'pni ilib olganidan keyingana doiraga yuguradi. 2. Qatordagi o'ynovchilar chiziqdan o'tmasliklari lozim. 3. Agar onaboshi yoki qatorda turgan o'ynovchi to'pni ushlab ololmasa, to'p qaytadan uzatiladi.

5.6.2. Arqon talashish

O'yinga tayyorlanish. Maydonchanning qarama-qarshi tomonlariga o'zaro parallel ikki chiziq o'tkaziladi. Hamma o'ynovchilar kuch jihatdan baravar ikki jamoaga bo'linadilar va chiziqlar orqasiga o'tib turadilar. Ikki chiziq oralig'iga — maydonchanning o'rtasiga sertugun qilib o'ralgan arqon qo'yiladi. Arqonning qoq o'rtasiga rangli latta bog'lab qo'yilgan bo'ladi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchi signal berishi bilan ikkala jamoa o'yinchilari yugurib kelib, arqon tugunlarini yechadilar va uni o'z tomonlariga tortadilar. Belgilangan 45 soniya mobaynida arqonning ko'proq qismini o'z chizig'idan o'tkazgan jamoa g'olib hisoblanadi.

O'yinning qoidalar. 1. Faqat signal berilgandan keyingina chiziqdan o'tib, arqon tomonga yugurish mumkin. 2. Har bir jamoa arqonni talashayotgan vaqtda uning rangli lattagacha bo'lgan bir qismidan, ya'ni arqonning yarmidan ushlashi mumkin. 3. Arqon faqat qo'l bilan tortiladi. 4. Oyoqni tirash uchun yerni yumshatish, chuqurchalar o'yish, qo'llar bilan yerga tayanish, arqonni oyoqlar orasiga qistirish, yerga o'tirish yoki yotish mumkin emas. Shu qoidalarni buzib, arqonni o'z tomoniga tortib o'tkazgan jamoaning yutug'i hisobga olinmaydi.

Metodik ko'rsatmalar. Bu o'yinda o'quvchilarning kuch va chaqqonligini oshirishga, birdamlik bilan harakat qila olishlariga erishish lozim. Uni o'g'il bolalar bilan ham, qiz bolalar bilan ham (alohida-alohida) o'tkazish mumkin.

5.6.3. Topib minish

O'yin o'tloq joyda o'tkaziladi, o'ynovchilarning soniga teng tennis yoki rezina koptoklar kerak bo'ladi.

O'yinning tavsifi. O'ynovchilar 6—8 kishidan bo'lib ikki guruhga bo'linadilar. Chek tashlash yo'li bilan jamoalardan biri tennis yoki rezina koptoklarni oladi. O'yin rahbari signal berishi bilan koptoksiz jamoa o'yinchilari orqalariga burilib, maydondan chetga qarab turadilar.

Shu vaqtda ikkinchi jamoa o'yinchilari o'tloq joyga tarqalib, o'z koptoklarini yashiradilar. O'yin rahbari ikkinchi signal bergach, koptoksiz jamoa o'yinchilari yashirilgan koptoklarni qidira boshlaydilar. Koptokni yashirgan o'yinchilar: «Tezroq qidiringlar», «Shoshilinglar!» va hokazo degan so'zlarni aytib, o'z raqiblarini shoshiltirishlari mumkin.

Koptokni topib olgan o'yinchi o'sha koptokni qaysi o'yinchi yashirgan bo'lsa, o'yin boshlangan joygacha o'sha o'yinchining ustiga minib boradi. Koptokni topa olmagan o'yinchi o'yin boshlangan joyga piyoda boradi.

Shundan keyin koptokni topib olgan o'yinchi yashiradi. O'yin rahbar yurishi to'xtaguncha davom etadi.

O'yinning qoidalari. 1. Birinchi jamoaning hamma o'yinchilari o'z koptoklarini o'tloqqa yashirib bo'lgunicha ikkinchi jamoa o'yinchilari o'tloq tomonga burilib qarashlari mumkin emas. O'yin rahbari signal berganidan keyingina qaray oladilar. 2. Koptokni chegarasi oldindan belgilangan joygagina yashirish mumkin. 3. Koptokni cho'ntakka va kiyimning boshqa joylariga yashirishga ruxsat etilmaydi.

Metodik ko'rsatmalar. Bu o'yinni o'rta va katta maktab yoshidagi o'quvchilar bilan adirlik joylarda, bolalar dam olish orom-gohlarida, maktab hududining o'tloq joylarida o'tkazish mumkin.

O'yin vaqtida sho'xlik va qo'pollik qilishga aslo yo'l qo'ymaslik kerak. Jamoalar to'plagan ochkolar soniga qarab g'oliblarni aniqlash mumkin.

Bu o'yinda ziyraklik, kuzatuvchanlik, kuchlilik, chaqqonlik va jamoachilik singari muhim xislatlar tarbiyalanadi.

5.6.4. Tortishmachoq

O'yinni sport maydonchasida, zalda yoki o'tloq joyda o'tkazish mumkin.

O'yinning tavsifi. Yerga kattaligi 6x10 metrli to'g'ri to'rtburchak chiziladi. O'ynovchilar ikki jamoaga bo'linadilar. Ulardan birining o'yinchilari — «qurbaqalar» shaharda, ya'ni to'rtburchak ichida, ikkinchi jamoa o'yinchilari to'rtburchak tashqarisida turadilar. Hamma o'yinchilar cho'qqayib o'tiradilar. O'yin rahbari signal berishi bilan ichkaridagi «qurbaqalar» cho'qqayib o'tirgan holda qo'llari bilan quloqlarini ushlab «vaq-vaq-vaq» deb qichqirib, qarshi jamoa tomoniga sakrab-sakrab yurib ketadilar. Ular qarshi jamoa o'yinchilariga yaqinlashgach, ikki jamoa o'yinchilari o'rtasida bir-birini o'z tomoniga tortib o'tkazish uchun kurash boshlanadi. O'yin u yoki bu tomonga, ya'ni shahar ichiga yoki tashqarisiga tortib o'tkazilgan o'yinchilar soniga qarab yakunlanadi.

O'yinning qoidalari. 1. O'yin rahbari signal berishi bilan qarshi jamoa tomonga cho'qqayib o'tirgan holdagina sakrab-sakrab kelish mumkin. 2. O'yinchilar o'z tomoniga tortishda bir-biriga yordam berishi mumkin. 3. Bir-birini tortish vaqtida o'rindan turish mumkin emas. O'yin jamoalarning biri ikkinchi jamoa o'yinchilarining ko'pchiligini o'z tomoniga tortib o'tkazgach, to'xtatiladi.

Metodik ko'rsatmalar. Bu o'yin V–VIII sinf o'quvchilari uchun tavsiya qilinadi. O'yindagi asosiy harakat cho'qqayib o'tirgan holda sakrab-sakrab yurishdir. O'yinda qarshilik ko'rsatish, kurashish paytlari ham bo'lishi kerak. O'yinda muvaffaqiyat qozonish o'quvchilarning o'z harakatlarini moslashtirishlariga bog'liq bo'ladi.

O'zi asirga tushmay, asir olishga erishish uchun yaxshi o'ylab, chaqqon harakat qilish kerak. O'yin, ayniqsa «baqa»lardan ko'proq kuch sarflashni talab qiladi. Bu o'yinni ochiq havoda, o'tloq joyda o'tkazish lozim.

5.6.5. O'ylab top

O'ynovchilar soni cheklab qo'yilmaydi. Ular qancha ko'p bo'lsa, shuncha yaxshi bo'ladi. O'yin sport maydonchasida, o'tloq joyda yoki dalada o'tkaziladi.

O'yinning tavsifi. O'yinni boshlashdan oldin ikkita onaboshi saylanadi. Qolgan o'yinchilar bab-baravar ikkita jamoaga bo'linadilar. Jamoa o'yinchilari bir-birlaridan 40—50 qadam oraliqda, onaboshilar esa maydon o'rtasida turadilar. Har bir jamoa o'yinchilari orasidan bittadan javob beruvchi tayinlanadi. Shundan keyin onaboshilar biron sonni o'ylaydilar va navbatma-navbat bu sonni topishni o'yinchilardan so'raydilar. O'ylangan sonni qaysi jamoa o'yinchisi topsa, o'sha jamoaning onaboshisi baland ovoz bilan «Marsh!» — deydi. Ana shu jamoa o'yinchilari qarshi jamoaning oldiga yugurib keladilar va uning o'yinchilari ularni o'z joylarigacha opichib olib borib qo'yadilar.

Jamoa onaboshilari yana boshqa sonni o'ylaydilar va o'yin shu tarzda davom etadi.

O'yinning qoidasi. Onaboshilar o'ylagan sonlarini o'z jamoalari o'yinchilariga aytib berishlari mumkin emas.

Metodik ko'rsatma. Hamma o'ynovchilar o'yin qoidalarga qat'i rioya qilsalar, o'yin juda qiziqarli o'tadi.

Bu o'yin o'rta maktab yoshidagi o'quvchilar uchun tavsiya etiladi.

5.6.6. Ushlasang — minasan

O'yinning tavsifi. O'ynovchilar qo'l ushlab aylana hosil qilib turadilar. O'rta ikki o'yinchi chiqarilib, ularning ko'zlari ro'molcha bilan bog'lanadi va biriga ikkita kichkina tosh yoki po'lat soqqa beriladi. O'yin rahbarning signali bilan qo'lida hech narsa yo'q o'yinchi ikkinchi o'yinchining ismini aytib chaqiradi. U javob o'rniga toshlarni (soqqalarni) bir-biriga urib taqillatadi. Chaqirgan o'yinchi toshlar ovozi kelayotgan tomonga yurib, raqibni tutib olishga harakat qiladi. Agar tutib olsa, unga minib olib davrani aylanib chiqadi. Shundan keyin aylana o'rtasidagi o'yinchilar o'z

rollarini almashtiradilar va o'yin davom ettiriladi. Ikkinchi o'yinchi ham qo'lga tushgandan keyin davraga o'yin rahbari tayinlagan navbatdagi bir juft o'yinchi chiqadi.

O'yinning qoidasi. O'ynovchilar ko'zlari bog'langan o'yinchilarning aylanadan chiqib ketishlariga yo'l qo'ymaydilar.

Metodik ko'rsatmalar. O'yinni o'rta va katta maktab yoshidagi o'quvchi bolalar bilan o'tkazish tavsiya qilinadi.

Bu o'yinning «Ko'z bog'lash» o'yinidan farqi — ushlangan o'yinchi o'z raqibini orqasiga opichib davra ichida aylantirishdir. O'yinni sport zalida ham, har xil maydoncha, o'tloq va boshqa joylarda ham o'tkazish mumkin. O'quvchilar zerikkan zahoti o'yinni to'xtatish kerak.

5.6.7. Uzoqqa otish

O'yinga tayyorlanish. O'quvchilar teng 5—8 ta jamoaga bo'linadilar. Har bir jamoa bir qatorga saflanib, start chizig'ining orqasida turadilar (*11-rasm*).

Jamoalarning birinchi bo'lib turgan o'yinchilari bittadan (og'irligi 1—1,5 kg) to'ldirma to'p oladilar.

O'yinning tavsifi. O'qituvchi signal berishi bilan birinchi o'yinchilar start chizig'ida turib to'pni kelishib olingan usulda (ikki qo'llab pastdan, boshlari ustidan oshirib, o'ng yoki chap qo'l bilan) iloji boricha uzoqroq otadilar.

Ikkinchi nomerli o'yinchilar esa to'plarni tushgan joyidan otadilar. O'yin shu zayilda davom etadi. Umumiy hisobda to'pni eng uzoqqa otgan jamoa g'olib hisoblanadi.

O'yinning qoidalari. 1. O'yinni keng, ochiq maydonda o'tkazish ma'qul. 2. Har bir jamoaga bittadan hakam bo'lishi va u to'pining tushgan joyini aniqlashi kerak. 3. O'yinda hamma usuldan foydalanish mumkin.

O'yinning variantlari. Jamoalardan 5—3 metr masofada diametri 1 metrli aylana chiziladi. Har bir o'yinchining vazifasi to'pni aylana ichiga tushirish yoki tegizishdir. So'ngra u to'pni keyingi o'yinchilarga keltirib berishi kerak. Birinchi bo'lib tugatgan jamoa yutgan hisoblanadi.



11-rasm.

Agar o'yinchi to'pni aylana ichiga tushira olmasa, to'pni olib kelib boshqatdan otadi.

5.7. Yengil atletika

5.7.1. Kim oldin

O'yinning tavsifi. O'ynovchilar orasidan ikki yoki uch kishi ajratiladi, ularning har biri bittadan chambarakni olib, uni yerga tik holatda qo'yib ushlab turadilar. Chambarak orqasidan arqon tortib qo'yiladi. O'yinchilar ikki-uch guruhga bo'linib, har bir guruh o'z chambaragi qarshisida bir qator bo'lib tizilib turadi.

O'qituvchining ishorasi bilan qatorlar boshida turgan o'ynovchilar (ikki yoki uch kishi) yugurib borib, chambarakdan o'tadi; qaysi bola chambarakning orqa tomoniga tortib qo'yilgan arqonga boshqalardan ilgari yetib borsa, o'sha yutgan hisoblanadi. Hamma bolalar chambarakdan o'tib bo'lganlaridan keyin o'yin tugaydi.

Metodik ko'rsatmalar. Ishtirokchilar o'yinni bilib olganlaridan keyin bu o'yinni musobaqa tarzida o'tkazish kerak.

5.7.2. Yo'lda tutish

O'yinning tavsifi. Maydoncha o'rtasidan ko'ndalangiga chiziq o'tkazilib, ikkiga bo'linadi. O'ynovchilar teng ikki jamoaga bo'linib, o'tkazilgan chiziqning ikki tomonidan bir-birlariga yuzma-yuz tizilib turadilar.

O'qituvchining birinchi ishorasidan so'ng jamoalardan biri ikkinchisiga qarab keladi. To'qnashuvga 5—6 qadam qolganda o'qituvchi to'satdan ikkinchi ishorani qiladi. Yurib kelayotgan jamoadagi o'yinchilar bu ishoradan keyin tez orqaga qarab qochadilar, ikkinchi jamoaning o'yinchilari esa ularni quvlab yetib, tutishlari kerak. Tutilgan o'yinchilar o'sha joylarining o'zida to'xtab qoladilar. O'qituvchi tutilganlarni sanab chiqadi va ular yana o'z joylariga borib turadilar. Tutgan o'ynovchilar ham o'z jamoalariga qo'shiladilar. So'ngra jamoalar rollarini almashtiradilar. O'yin bir necha marta takrorlangandan keyin o'qituvchi yakun yasaydi. Kamroq a'zolari tutilgan jamoa yutgan hisoblanadi.

O'yinning qoidalari. 1. Yurib ketayotgan o'ynovchilar orqaga burilib ishora qilgunicha baravar yurib borishlari lozim. 2. Quvlovchi jamoaning o'yinchilari ishoradan oldin chiziqdan o'tmasliklari kerak. 3. Maydoncha chizig'idan tashqariga chiqqan o'ynovchi tutilgan hisoblanadi.

5.7.3. Tez yugurish

O'yinning tavsifi. O'ynovchilar qo'l ushlab, aylana hosil qiladilar va qo'llarini pastga tushirib, erkin turadilar. Onaboshi davrani tashqaridan aylanib o'tayotib, qo'lini o'yinchilardan birining yelkasiga tegizadi va istalgan tomonga qarab (davra bo'ylab) qochadi. Onaboshining qo'li tekkan o'yinchi ham davra bo'ylab (ammo qarama-qarshi tomonga) yuguradi. Ulardan qaysi biri davrani tezroq aylanib chiqsa va birinchi bo'lib bo'sh o'ringa turib qolsa, u qo'lini baland ko'taradi va «Men tezroq yugurdim!» deydi.

Shundan keyin davrada tizilib turgan o'yinchilar yugurgan o'yinchilarning nomlarini aytib shunday deydilar:

Karim Botirdan o'tdi

Va marraga tez yetdi.

Ikkinchi bo'lib kelgan o'yinchi yutqazgan hisoblanadi va onaboshi bo'ladi.

O'yinning qoidalari. 1. Yugurib aylanayotgan paytda davrada o'tirganlarga tegish mumkin emas. 2. Yuguruvchilar bir-biriga duch kelgan vaqtda faqat o'ng tomondan o'tishlari kerak.

Eslatma. O'quvchilar bu o'yinni yaxshi bilib olganlaridan keyin uni bir vaqtning o'zida ikkita yoki undan ortiq davralarda rahbarning umumiy nazorati ostida o'tkazish ham mumkin. O'yinning bu variantini o'tkazishda o'ynovchilar ko'proq yugurish imkoniyatiga ega bo'ladilar.

O'yinning o'ziga xos harakatlari davra bo'ylab qarama-qarshi kim o'zarga yugurish.

5.7.4. To'siqlardan oshib o'tish

O'yin maydonchada, zalda yoki yo'lakda o'tkaziladi. Uni o'tkazishda ikkita gimnastika skameykasi, ikkita to'siq (baryer) va gimnastika devorchalaridan foydalaniladi.

O'yinga tayyorlanish. O'ynovchilar soni va kuchi jihatdan teng ikkita jamoaga bo'linadilar va o'zaro parallel ikki qatorga turadilar. Qatorlar o'rtasidagi oraliq 3—4 m bo'lishi kerak. Jamoalar oldiga bir xil uzoqlikda skameyka, skameykalaridan 3—4 m nariga ikkita «baryer», ulardan 3—4 m nariga gimnastika devorchasi qo'yiladi.

O'yinning tavsifi. Jamoalar boshida turgan o'ynovchilar rahbarning signali bilan skameykalar ustidan yurib o'tib, «baryerdan» sakrab o'tadilar va gimnastika devorchalarigacha yugurib borib, o'rnatilgan balandlikdan oshib tushadilar, orqa tomonga yugurib qaytib, «baryerning» tagidan emaklab o'tadilar, o'z jamoalarining oldiga yugurib boradilar, jamoa boshida turgan o'yinchining kaftiga kaftlarini tegizib, o'z qatorlarining oxiriga borib turadilar. O'yin hamma o'yinchilar to'siqdan oshib o'tib, yugurishda qatnashib bo'lgunicha ana shu tarzda davom etadi.

O'yinni boshlagan ishtirokchi yana o'z jamoasining oldida turib olganida o'yin tugaydi. Jamoaning oxiridagi o'yinchisi o'z jamoasi oldiga yugurib kelgandan so'ng uning a'zolariga qarab «Rostlan!» deydi. Xuddi shu damgacha bo'lgan ishni oldin tugatgan va xatolarga yo'l qo'ymagan jamoa g'olib chiqqan hisoblanadi.

O'yinning qoidalari. O'yinni rahbar signal berishi bilangina boshlash mumkin. Agar boshlovchilardan qaysi biri o'yin boshlanishidan oldin yugursa, yutqazadi. 2. Navbat kutib turgan o'yinchilar boshlang'ich chiziqdan o'tib ketmasliklari lozim. 3. Har bir o'yinchi qoidalariga muvofiq belgilangan to'siqlardan oshib o'tishi kerak. 4. Jamoaga har bir xato uchun jarima ochkosi beriladi. 5. Jarima ochkosi olgan jamoa yutqazgan hisoblanadi.

O'yinning tarbiyaviy ahamiyati. Bu o'yin ishtirokchilardan uyg'unlikni, chaqqonlik va jur'atlilikni talab qiladi va unda qo'llanadigan to'siqlar harakatchanlikni takomillashtirish imkonini beradi. O'yinda jamoachilik tuyg'usi o'sadi, chunki har bir o'yinchi o'z jamoasining manfaatlarini himoya qilish uchun durustroq natijaga erishishga harakat qiladi. To'siqlardan oshib o'tish bilan bog'liq bo'lgan yugurish bu o'yindagi harakatning eng yaxshi ko'rinishidir.

Metodik ko'rsatmalar. O'yinchilarni jamoalarga bo'lish paytida har bir jamoa a'zolari sonining teng bo'lishinigina emas, balki o'yinchilarning to'siqlardan oshib o'tish bo'yicha tayyorgarligini ham hisobga olish lozim. Masalan, agar o'yinchi tayanib sakrash malakasiga ega bo'lmasa, u haqiqiy o'yinchi bo'la olmaydi va yetarli malakasi bo'lmaganligi sababli u o'yin qoidalarini buzadi. Topshiriqni bajarishning sifatini kuzatib borish zarur. Har bir to'siqdan oshib o'tish usuli qat'i ravishda belgilab qo'yilgan bo'lishi lozim. Jamoa o'z a'zolari yo'l qo'yan har bir xato uchun jarima ochkosi olishi kerak.

«Baryerdan» sakrash vaqtida shikastlanishning oldini olish uchun o'yinda qatnashayotgan o'quvchilardan ikkitasini «baryerining» oldiga qo'yib qo'yish lozim.

Bu o'yin o'quvchilardan anchagina malakaga ega bo'lishni va o'z harakatlarini yaxshigina uyg'unlashtirishni talab qiladi. Shuning

uchun bu o'yinni VI–VII sinflardan boshlab o'tkazish tavsiya etiladi.

5.7.5. Arqoncha bilan tutish

O'yinning tavsifi. Bu o'yin ham xuddi oddiy quvlashmachoq o'yinidek o'ynaladi. Farq shundaki, onaboshi o'ynovchilarga qo'l tegizmaydi, lekin qochayotganlarga yaqinlashib, ularning oyoqlari ostida uchiga xaltacha bog'langan arqonchani aylantiradi. Arqonchaga yoki xaltachaga oyog'i tekkan o'yinchi onaboshining qo'li-dan «qarmoq»ni oladi va o'yinni boshqarishga kirishadi. Ilgarigi onaboshi esa boshqa o'yinchilar qatorida o'ynay boshlaydi. Bir marta ham onaboshi bo'lmagan (yoki boshqalarga qaraganda kamroq onaboshilik qilgan) o'yinchilar g'olib chiqqan hisoblanadi. O'yin natijalarini yakunlashda birinchi onaboshilik hisobga olinmaydi (*12-rasm*).



12-rasm.

O'yinning qoidalar. 1. Onaboshi arqonchani goh bir tomonga, goh boshqa tomonga aylantirishi mumkin, ammo xaltacha yerga sirpanib yurishi yoki yerdan 10–15 sm dan ortiq ko'tarilmasligi lozim. 2. Onaboshi bir joydan boshqa joyga yugurib o'tayotgan paytida arqonchani aylantirmasdan, sudrab tortib borishi mumkin. 3. Xaltachani oyog'i bilan bosib olgan o'yinchi ilgari necha marta onaboshi bo'lgan bo'lsa ham ularning hammasidan ozod bo'ladi.

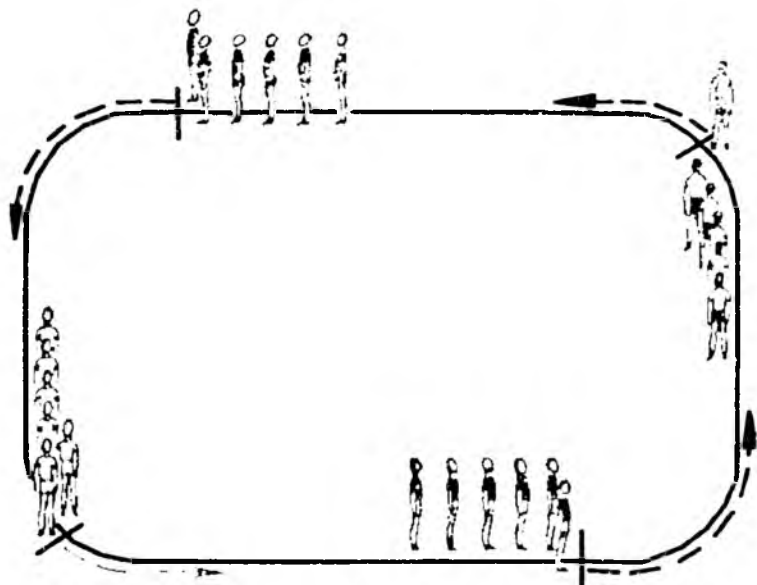
Eslama. O'ynovchilarga xaltachani bosib olish uchun noo'rin harakatlar qilish mumkin emasligini oldindan aytib qo'yish lozim. Xaltachani bosib olish oldin onaboshi rolini bajarganlar uchungina foydalidir. Shuni unutmaslik kerakki, xaltachani bosaman deb arqonchaga tegib ketish ham mumkin.

O'yinning o'ziga xos harakatlari — arqoncha ustidan sakrab-sakrab yugurishdir.

5.7.6. Katta aylanma estafeta

O'yinning tavsifi. Maydoncha atrofmi aylanib chiqadigan yugurish yo'lkasining burilish joylari bayroqchalar bilan belgilab qo'yiladi. Maydoncha markaziga finish bayrog'i o'rnatiladi. O'ynovchilar bab-baravar to'rtta jamoaga bo'linadilar. Har bir jamoa yo'lkaning burilish joylarida bir qator bo'lib saflanib turadilar. Qatorlarda birinchi bo'lib turgan o'ynovchilar yo'lkaga chiqib, startga tayyorlanadilar. Rahbarning signaliga binoan ular oldinga qarab yuguradilar va maydonchani to'liq aylanib chiqqan (yo'lkaning umumiy uzunligi 40–80 m bo'ladi) estafeta tayoqchalarini ikkinchi o'yinchilarga beradilar va o'yin shu tarzda davom etadi. Jamoaning oxirgi o'yinchisi yugurish yo'lkasi bo'ylab maydonchani aylanib chiqib, o'z jamoasining bayroqchasi atrofidan aylanib o'tishi va markazga o'rnatilgan finish bayrog'i oldiga yugurib borib, uning dastasiga estafeta tayoqchasi bilan urishi lozim. Bu ishni birinchi bo'lib bajargan jamoa g'alaba qozonadi (13-rasm).

O'yinning qoidalar. 1. Navbatdagi o'yinchi estafeta tayoqchasini qabul qilib olgandan keyingina oldiga qarab yuguradi. 2. Buri-



13-rasm.

lishlardan bayroqchalarni aylanib o'tmasdan, yo'lni qisqartirib yugurish mumkin emas.

Eslatma. O'ynovchilarni jamoalarga bo'lish quyidagicha o'tkaziladi. O'yinchilar bo'ylariga qarab bir qatorga saflanadilar va «Birinchi, ikkinchi, uchinchi, to'rtinchi» — deb sanashib chiqadilar. Hap qaysi nomerlilar bittadan jamoani tashkil qiladi.

O'yinning o'ziga xos harakatlari yuqori start holatidan aylana bo'ylab juda tez yugurish, estafeta tayoqchasini chaqqonlik bilan olish va uzatish.

5.7.7. Sakrab oshish estafetasi

O'yinning tavsifi. O'ynovchilar teng ikki-uch jamoaga bo'linadilar. Jamoalar 1—2 metr oraliqda bir qatorga saflanadilar. Qatorlar bir-biriga parallel holda turadilar. Qatorlarda birinchi bo'lib turganlarning oyoqlari uchi oldidan chiziq o'tkaziladi. Bu yugurishni boshlash chizig'i bo'ladi.

Har bir jamoa ro'parasiga yugurishni boshlash chizig'idan 8–10 qadam nariga bittadan to'rtburchak chiziladi. Bu to'rtburchaklarga har bir qatorning birinchi raqamli (qator boshida turgan) o'yinchilari kelib turadilar. Rahbar signal berishi bilan qatorlarda turgan navbatdagi o'yinchilar tomon yuguradilar va to'rtburchakda engashib turgan o'z o'yinchilari ustidan qo'llariga tayanib, oyoqlarini kerib sakrab oshib o'tadilar va o'zlari ana shu to'rtburchak ichida engashib turib qoladilar. Ustlaridan boshqa o'ynovchilar sakrab o'tgan o'yinchilar o'z qatorlariga yugurib qaytib keladilar hamda qo'llarining kaftini navbatdagi o'yinchilar kaftiga tegizib, o'z jamoalarining (qatorlarining) oxiriga borib turadilar.

Hamma o'ynovchilar sakrab bo'lganlaridan keyin o'yin tugaydi. Estafetani boshqa jamoalardan oldin tugatgan jamoa g'alaba qozonadi.

O'yinning qoidalari. 1. Ustidan boshqa o'ynovchilar sakraydigan o'yinchi sakraydiganlarga orqa o'girib, bir oyog'ini oldinga qo'yib, tizzasini bir oz bukib, gavdasini oldinga engashtirib, boshini pastga egib («bekitib») yarim bukilgan qo'llari bilan oldinga qo'yilgan oyog'ining tizzasiga tayanib turishi kerak. 2. U o'z ustidan sakragan o'yinchining oyog'i yerga tegmasdan oldin to'rtburchakdan chiqib ketishi mumkin emas. 3. Navbat kutib turgan o'yinchi kelayotgan o'yinchi kelib uning kaftiga qo'l tegizgandan keyingina boshlang'ich chiziqdan o'tib, yugurib ketishi mumkin.

Eslatma. Bu o'yinni kim tez bajarish sharti bilan o'ynashdan oldin sakrash texnikasining sifatini hisobga olib (qaysi jamoa sakrashni oldin tamomlashiga e'tibor bermay), bir necha marta takrorlash kerak. To'rtburchakdagi o'yinchilarning talab etilgan holatda, chunonchi boshlarini pasaytirib — «bekitib» turishlarini doim kuzatib borish lozim. O'yinni yoshi kattaroq, yaxshi tayyorgarlik ko'rgan o'quvchilar bilan o'tkazishda to'rtburchaklarda turadigan o'ynovchilarga gavdani oldinga unchalik engashtirmasdan yoki oyoqlarini kerib, oldinga qo'yilgan oyoq tizzasiga qo'llari bilan tayanib deyarli tikka turishni taklif etish mumkin. Qatorlar boshida bo'yi pastroq o'yinchilar tursa, yana ham yaxshiroq bo'ladi.

O'yinning o'ziga xos harakatlari, yugurib kelib, oyoqlarni ke-
rib, qo'llarga tayanib sakrashlar.

5.7.8. Balandlikka sakrab yugurish

O'ynovchilarning joylashuvi xuddi to'g'riga yugurish muso-
baqasidagi kabi bo'ladi. Bu o'yinni o'tkazishning farqi shuki, o'yin
rahbari tomonidan tayinlangan ikki o'ynovchi yuguriladigan ma-
sofa o'rtasida arqoncha tortib (uncha baland ko'tarmay) turadi.
Har bir o'yinchi bu arqoncha ustidan ikki marta oldinga yugu-
rayotganida va orqaga qaytayotganida sakrab o'tishi kerak.

O'yinchilari arqondan sakrashda kam xatoga yo'l qo'ygan va
yugurishni oldin tamomlagan jamoa birinchi o'rinni egallaydi.
Qolgan jamoalar erishgan natijalariga qarab keyingi o'rinlarni
oladilar.

O'yinning qoidalari. 1. Arqonchaga oyog'i tekkan o'yinchi
orqaga qaytishi va xohlagan joyidan yugurib kelib, arqoncha ustidan
yana sakrab o'tishi kerak. Shundan keyin u yugurishni davom
ettirishi mumkin.

O'yinning boshqa qoidalari to'g'riga yugurish musobaqasining
qoidalari bilan bir xildir.

Eslatma. Balandlikka sakrab yugurish musobaqasining o'ziga
xos turlaridan biri «Arg'amchi bilan sakrash» o'yinidir.

Bu o'yin quyidagicha bo'ladi.

O'yinchilar bittadan bo'lib qatorlarga saflanadilar. Qatorlar
orasi kamida 2 metr bo'ladi. Har bir qatorning boshida turgan
o'yinchilarga bittadan sakrab o'ynaladigan kalta arqoncha beriladi.

Qatorlar boshida turgan o'yinchilar signal berilishi bilan
arg'amchining bir uchini o'zlaridan keyinda turgan o'yinchilarga
berib, ikkinchi uchini o'zlari ushlab, aylantiradilar va qatorda
turgan barcha o'yinchilarning oyoqlari tagidan o'tkazadilar. Qa-
torda turganlar arg'amchi ustidan sakraydilar. Ularning hammasi
sakrab bo'lgandan keyin qatorlar boshida turgan o'yinchilar qator-
lar oxirida qoladilar, ularning ketida turgan o'yinchilar esa ol-
dinga yuguradilar va arg'amchining bo'sh uchini o'zlaridan keyinda
turgan o'yinchilarga beradilar, arg'amchi yana aylantiriladi va

qatorlarda turganlar uning ustidan sakraydilar. Shundan keyin qatorlar boshida ikkinchi bo'lib turgan o'yinchilar qator oxiriga o'tib qoladilar, qatorlar boshida uchinchi bo'lib turgan o'yinchilar esa oldinga yugurib borib, arg'amchining bo'sh uchini o'zlaridan keyin turgan o'yinchilarga beradilar va hokazo.

O'yin hamma o'ynovchilar navbatma-navbat arg'amchidan sakraganlari holda qator bo'ylab yugurib chiqqunlarigacha davom ettiriladi. O'yinni boshlashdan oldin qatorlar boshida birinchi bo'lib turgan o'yinchilar yana qatorlar boshiga kelib, arg'amchini o'z qo'llariga olganlaridan keyin o'yin tugaydi. O'yinni birinchi bo'lib tugatgan qator g'olib chiqqan hisoblanadi.

O'yinning qoidalari. 1. Arqoncha ustidan sakragandan keyin har bir o'yinchi bir qadam oldinga suriladi. 2. Arqonchani aylantirayotgan o'yinchilar sakrayotganlar qoqilmasligi va yiqilmasligi uchun sakrayotgan o'yinchining oyog'i arqonchaga tekkanda arqonchani to'xtatishlari yoki pasaytirishlari va boshqa ishlar qilishlari kerak.

Eslatma. Shuni nazarda tutish lozimki, o'yin bir marta o'ynalganda har bir o'yinchi qatorda necha kishi turgan bo'lsa, shuncha marta arqoncha ustidan sakraydi. Shuning uchun o'yinni 2–3 martadan ortiq takrorlash tavsiya qilinmaydi.

Bolalarga arqonchani juda past, yerga tegadigan qilib aylantirish hamda arqoncha ustidan ohistagina, oyoq uchlarida sakrash kerakligini oldindan tayinlab qo'yish kerak.

O'yinning o'ziga xos harakatlari — qimirlab turgan to'siqdan sakrab o'tishdir.

5.7.9. Tulkilarni topish

O'yinga tayyorlanish. Bu o'yin daraxtzorda o'tkazilishi kerak. Onaboshi o'yin o'tkaziladigan joyni oldindan tanlab qo'yishi, bunda tulkilar yashirina oladigan joylarning ko'proq bo'lishiga e'tibor berishi kerak.

O'yinni o'tkazishda 1–2 ta xaltachaga solingan rangdor qog'oz parchalari yoki poxol bo'lishi lozim. O'yinda ko'pi bilan 12–20 nafar o'quvchi qatnashadi.

O'yinning tavsifi. Chaqqonroq yuguradigan o'yinchilardan 1–2 nafari tulki qilib tayinlanadi. Tulkichalar xaltachalarni olib, ulardagi qog'oz parchalari (yoki poxol)ni yo'llariga sepa-sepa 1–1,5 km gacha yugurib ketadilar. Qolgan o'yinchilar ovchi bo'ladilar. Tulkilar jo'nagandan keyin 10–15 daqiqa o'tgach ovchilar ularning ketidan yo'lga tushadilar va ularni qidirib topishga harakat qiladilar. Agar ovchilar tayinlangan vaqt (30 daqiqa yoki 1 soat) ichida to'lkilarni topsalar — yutgan, topa olmasalar esa yuqazgan hisoblanadilar.

Metodik ko'rsatmalar. O'ynaladigan yerda pana joylar qanchalik ko'p, qanchalik xilma-xil bo'lsa, o'yin ham shunchalik maroqli o'tadi. Tulkilar har 10–15 qadamdan keyin iz qoldirishlari kerak. Bu o'yin darsdan tashqari vaqtda o'tkaziladi.

5.7.10. Tegizsang — minasan

O'yinda qancha o'quvchi qatnashishi oldindan belgilab qo'yilmaydi. O'yin maydonchada yoki zalda o'tkaziladi. O'yin uchun to'ldirma to'plar, yadro kerak.

O'yinga tayyorlanish. O'ynovchilar juft-juft bo'lib, soni va kuchi jihatidan baravar guruhchalarga bo'linadilar. Har bir o'yinchiga bittadan to'ldirma to'p beriladi. Agar o'yin maydonchada o'tkazilsa, to'p o'rniga yadrodan foydalanish mumkin.

O'yinning tavsifi. Har bir juft o'yinchi ikkitadan to'ldirma to'pni olib, maydoncha yoki yalanglikning bir tomonida turadi. O'yin o'ynovchilardan birining to'pni yoki yadroni oldinga uloqtirishi bilan boshlanadi.

Bir o'yinchi to'p yoki yadroni uloqtirgandan keyin ikkinchi o'yinchi ham xuddi shunday qiladi, lekin u o'z yadrosi yoki to'pini nishonga, ya'ni birinchi o'yinchi uloqtirgan to'p yoki yadroga tegizishni mo'ljallab uloqtiradi.

Agar ikkinchi o'yinchi nishonga tegiza olmasa, uning to'pi yoki yadrosi yumalab ketsa, birinchi o'yinchini to'p dumalab borib to'xtagan joygacha orqasiga mindirib, ko'tarib olib boriish kerak. Shundan keyin g'alaba qilgan o'yinchi o'sha joyning o'zidan o'yinni qaytadan boshlaydi.

O'ynovchilar to'p yoki yadroni 3—4 martadan uloqtirgunicha o'yin davom etadi. O'yinni o'ynovchilarning biri ikkinchisidan ustunligi ma'lum bo'lgandan keyin to'xtatish mumkin.

O'yinning qoidalari. 1. To'p yoki yadroni xohlagan usul bilan uloqtirish mumkin. 2. Ikkinchi o'yinchining to'pi birinchi o'yinchining to'piga tegsa, lekin dumalab ketmasa ham birinchi o'yinchi uni opichlab o'sha to'p tekkan joygacha olib borishi kerak. Qaytadan uloqtirish huquqi ikkinchi o'yinchiga beriladi. 3. O'yinni boshlashdan va har safar davom ettirishdan oldin to'p uloqtiriladigan chiziq o'tkazish kerak. U chiziqni bosish taqiqlanadi. 4. O'ynovchilar baravar imkoniyatga ega bo'lishini ta'minlash uchun bir xil to'plardan foydalanish lozim.

O'yinning ta'lim-tarbiyaviy ahamiyati. Bu o'yin o'ynovchilarda o'rtoqlik hissinini, mo'ljallash qobiliyatini o'stirishga hamda yadro uloqtirish malakalarini hosil qilishga, ularning harakatlarini uyg'unlashtirishga yordam beradi.

Metodik ko'rsatmalar. Bu o'yinni jamoalarga bo'linib o'tkazish va g'oliblarni to'plangan ochkolarga qarab aniqlash lozim.

«Tegizsang — minasan» o'yinini o'rta va katta maktab yoshidagi o'quvchilar bilan jismoniy tarbiya darslarida va sinfdan tashqari mashg'ulotlarda o'tkazish tavsiya qilinadi.

5.7.11. Xaltachalarni otish

O'yinga tayyorlanish. O'yinchilar ikki jamoaga bo'linadilar. Ularning har qaysisida yuguruvchilar va otuvchilar bo'ladi. Otuvchilarga ikki xil rangli qum solingan xaltachalar beriladi. Yuguruvchilar oldinda, otuvchilar (1,5—2 metr) orqada turadilar.

O'yinning tavsifi. Rahbarning signalidan so'ng otuvchilar xaltachalarini iloji boricha uzoqroqqa otishga harakat qiladilar. Yuguruvchilar esa rangiga qarab o'z jamoasiga tegishli xaltachalarning birini olib, start chizig'iga tezroq qaytib kelishlari kerak.

Qaysi jamoaning yuguruvchilari xaltachalar bilan start chizig'iga oldin yetib kelsa, shu jamoaga 1 ochko beriladi. Shundan so'ng yuguruvchilar va otuvchilar o'rin almashadilar. O'yin 8 marta qaytariladi. Ko'proq ochko to'plagan jamoa g'olib hisoblanadi.

O'yinning qoidalari. 1. Start chizig'iga qaytgan o'yinchilar o'z joylariga turishlari lozim. 2. Raqib jamoaning xaltachalarini olish man etiladi.

5.7.12. Tartibi bilan yugurish

O'yinga tayyorlanish. O'ynovchilar ikki jamoaga bo'linadilar, ya'ni tartib bilan sanaydilar va o'z nomerlarini esda saqlab qoladilar. Keyin bir qatorga saflanib, start chizig'i oldida unga orqalarini o'girib cho'qqayib o'tiradilar. Start chizig'idan qarama-qarshi tomonda ikkita aylana chizib qo'yiladi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining signalidan keyin, ya'ni u bir nomerni aytib chaqirgandan so'ng ikkala jamoadagi ana shu nomerli o'yinchilar o'rinlaridan turib yuguradilar. Ular aylanani bir aylanib, o'z joylariga borib turadilar. Birinchi bo'lib kelgan o'yinchiga 1 ochko beriladi. Shu tarzda boshqa nomerlar ham chaqiriladi. Ko'p ochko to'plagan jamoa yutgan hisoblanadi.

5.7.13. Yulduzsimon estafeta

O'yinga tayyorlanish. 4–5 jamoa diametri 10–12 metrli aylananing radiuslari bo'ylab bir qator bo'lib tashqi tomonga qarab yoki bir qator bo'lib soat strelkasiga qarshi tomonga qarab saflanib turadilar (14-rasm).

O'yinning tavsifi. O'qituvchining signalidan keyin jamoalarning birinchi bo'lib turgan o'yinchilari aylana bo'ylab yugurib, estafeta tayyoqchasini navbatdagi o'yinchilarga uzatib, qatorlarining chap tomoniga borib turadilar, yugurish shu tarzda davom etadi. Jamoalarning oxirgi o'yinchilari ketma-ket o'z joylariga kelib turishiga ko'ra yutgan jamoa va yutqazgan jamoalarning o'rinlari aniqlanadi.

O'yinning variantlari: 1. O'yin qatnashchilari yugurishni to'pni yerga urib borish bilan bajarishi mumkin. 2. O'yin qatnashchilari oldindan kelishib olingan usulda – kalta arg'amchi ustidan sakrab o'tib yugurishi mumkin. 3. O'yinchilar 1–2 ta to'ldirma to'pni yoki koptokni ko'tarib olib yugurishi va ularni keyingi o'yinchiga uzatishi mumkin.



14-rasm.

5.7.14. To'siqlar osha yugurish

O'yinga tayyorlanish. Jamoalar start chizig'ining orqasida saf tortib turadilar. Marragacha ko'ndalangiga 3–4 ta uzun rezina ip tortiladi. Rezina iplar oralig'i 4–5 metrdan bo'ladi.

O'yinning tavsifi. Signal berilgandan keyin o'yinchilar ketma-ket marragacha ana shu to'siqlardan hatlab yuguradilar. To'siqlar balandligini o'yinchilarning yoshi va jismoniy tayyorgarligiga qarab past va baland qilish mumkin. Yugurishni birinchi bo'lib tugatgan, kam xatoga yo'l qo'ygan jamoa yutgan hisoblanadi.

5.7.15. Uzoqqa sakrash

O'yinga tayyorlanish. O'ynovchilar teng ikki jamoaga bo'linalilar. Har bir jamoa 8–10 kishidan iborat bo'ladi. Jamoalar saflanib bir-birlariga yuzma-yuz turadilar, ularning o'rtasida ikkita sakrash yo'lakchasi bo'ladi.

O'yinning tavsifi. Signal berilishi bilan birinchi nomerlilar start chizig'idan, turgan joyidan ikki oyoqda deysinib uzunlikka sakraydilar. Yerga tushgan joy tomondan belgilanadi. Xuddi shu joydan esa ikkinchi nomerli o'yinchilar sakrashni davom ettiradilar, so'ng- ra uchinchi nomerlilar va hokazo. Jami sakrashlar yig'indisiga qarab qaysi jamoa yutgani aniqlanadi.

5.7.16. Komandali yugurish

O'yinga tayyorlanish. O'ynovchilar 3–5 ta jamoaga bo'linadilar. Jamoalar zalning yoki maydonchanning bir tomonida yoki chiziqning orqa tomonida bir qatordan saflanib turadilar.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining signalidan keyin har bir jamoaning o'yinchilari birgalikda maydonchanning boshqa tomonidagi chiziqqa yugurib borib, chiziq orqasida bir qatorga saflanib turadilar. Boshqa jamoalarga nisbatan vazifani tez va aniq bajargan jamoa yutgan hisoblanadi.

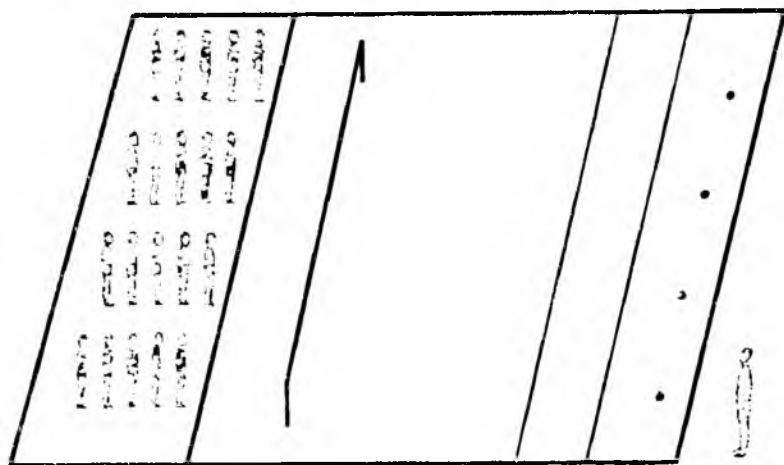
O'yinning variantlari. 1. Har bir jamoa oldiga qo'yilgan to'siqlarni, masalan, ustuncha, to'ldirma to'p, g'o'lacha va hokazolarni aylanib o'tadi. 2. O'ynovchilar bir yoki ikki oyoqlab sakrab harakat qiladilar. 3. O'ynovchilar har xil to'siqlardan oshib o'tishlari mumkin.

5.7.17. Yotiq va tik to'siqlardan oshib yugurish

O'yinga tayyorlanish. O'ynovchilar 3–5 ta jamoaga bo'linadilar. Jamoalar maydonchanning bir tomonidagi chiziq orqasida bir qatordan 3–4 metr oraliqda saflanib turadilar. Maydonchanning eniga ustunchalar qo'yilib, ularga 60 sm balandlikda rezina yoki arqoncha tortiladi. Arqonchadan 5–8 metr narida kengligi 100–150 sm «chuqur» chiziladi yoki ajratiladi. Maydonchanning qaramaqarshi tomonidagi devorchadan 2 metr berida har bir jamoaning ro'parasiga to'ldirma to'plar qo'yiladi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining signalidan so'ng har bir jamoaning birinchi bo'lib turgan o'yinchilari estafeta tayoqchasini oldindan ushlab yugura boshlaydilar, ular oldin arqon yoki rezina

ustidan, so'ng chuqurchaning ustidan sakrab o'tib, to'ldirma to'p atrofidan o'ng tomon bilan aylanib, yana chuqurcha va arqon ustidan oshib, o'z jamoalariga qaytib keladilar. Start chizig'i orqasida turgan o'z jamoasining navbatdagi o'yinchilariga tayoqchani berib, o'zlari qatorning oxiriga borib turadilar. Qolgan hamma o'yinchilar ham shu harakatni takrorlaydi. Qaysi jamoa vazifani xatosiz yoki kam xatoga yo'l qo'ygan holda birinchi bo'lib tugatsa, o'sha jamoa yutgan hisoblanadi (15-rasm).



15-rasm.

5.8. Kurash turlariga xos harakatli o'yinlar

5.8.1. Oq terakmi, ko'k terak

O'yin ko'kalamzorda, sport maydonchasida yoki sport zalida o'tkaziladi. O'yinchilar soni cheklanmaydi.

O'yinning tavsifi. Barcha o'yinchilar baravar ikki komandaga bo'linadilar. Har bir komanda o'z kapitanini saylaydi. Har bir komandaning o'yinchilari bir-birlari bilan mahkam qo'l ushlashib turadilar. Bir komanda o'yinchilari baravariga «Oq terakmi, ko'k terak, bizdan sizga kim kerak?» – deb so'raydi. Ikkinchi komanda a'zolari «Sizdan bizga (qarshi komanda o'yinchilaridan birining

ismini aytib) kerak! — deydi. Ismi aytilgan o'yinchi yugurib kelib qarshi komanda qatnashchilari osilib turgan «zanjir»ni uzishga harakat qiladi. Agar zanjirni uza olsa, shu komanda o'yinchilaridan birini o'z komandasiga olib ketadi, uza olmasa, o'zi shu komandada qoladi. Shundan keyin o'yin komandalar roli almashinib davom etaveradi.

O'yinning qoidalari. 1. Zanjirni faqat chaqirilgan o'yinchi kelib uzishi kerak. 2. Zanjirni uza olmasa, ikkinchi marta uzishga ruxsat etilmaydi. 3. Zanjir hosil qilishda ro'molcha, arqon va hokazolardan foydalanish mumkin emas. 4. Chaqirilgan o'yinchi to'satdan bir otilib zanjirni uzib o'tib ketishi uchun qarshi komanda o'yinchilarining diqqatnii chalg'itadigan harakatlar qilishi mumkin.

Metodik ko'rsatmalar. Bu o'yin komandalar o'yini jumlasiga kiradi. Uni kichik va o'rta maktab yoshidagi o'quvchilar uchun tavsiya etiladi. Bu o'yinda diqqat, mardlik, qat'iyatlilik, birgalikda harakat qilish kabi sifatlar tarbiyalanadi. O'yinda muvaffaqiyat qozonish uchun tez yugurish, zanjirni keskin uzish va shuningdek, o'yinchilar diqqatini chalg'itadigan harakatlar qilishni bilish muhim rol o'ynaydi. O'yinda jarohatlanmaslik choralari ko'rish kerak. O'yinchilar zerikib qolsalar, o'yinni darhol to'xtatish zarur.

5.8.2. Xo'rozlar jangi

O'yin maydonchada, zalda yoki koridorda o'tkaziladi.

O'yinga tayyorlanish. Yerga diametri 2 metrli aylana chiziladi. Hamma o'yinchilar 2 ta komandaga bo'linadilar va doira yonida bir-birlariga yuzma-yuz ikki qator bo'lib turadilar (16-rasm).

Har bir komandada bittadan onaboshi tayinlanadi.

O'yinning tavsifi. Onaboshilar o'z komandalaridan bittadan o'yinchini ajratadi va ular aylana ichiga kirib qo'llarini orqaga qilib bir oyoqlab turadilar. Signal berilishi bilan bir-birlarini yelkalari va gavdalari bilan turtib, itarib aylanadan chiqarishga harakat qiladilar. O'z raqibini tashqariga chiqara olgan o'yinchi g'olib hisoblanadi va o'z komandasi uchun bir ochko yutgan bo'ladi. Shundan keyin doira o'rtasiga onaboshilar lozim toptan navbatdagi «xo'rozlar» jufti kiradi. O'yin hamma bolalar xo'roz rolini



16-rasm.

bajarib bo'lgunicha davom ettiriladi. O'yinchilari ko'p ochko to'p-lagan komanda yutgan hisoblanadi.

O'yinning qoidalari. 1. Agar o'yinchi aylana ichida ikkinchi oyog'ini ham yerga qo'ysa yutqazgan hisoblanadi. 2. Agar bir-birini turtish paytida ikkala o'yinchi ham doiradan chiqib ketsa, hech kim yutgan hisoblanmaydi va navbatdagi juft xo'rozlar jangi boshlanadi. 3. Xo'rozlar har gal signal berilgandan keyingina jangga kirishadilar. 4. Jang vaqtida qo'llarni ham pastga tushirish mumkin emas.

O'yinning ta'lim-tarbiyaviy ahamiyati. Bu o'yin o'quvchilar kuchining o'sishiga, ularning chaqqon va farosatli bo'lishlariga yordam beradi. O'yinda o'zining va o'rtoqlarining kuchiga haqqoniy baho berish qobiliyati, shuningdek, maqsadga erishish uchun matonatlilik xislati tarbiyalanadi.

O'yinchilar bu o'yinda o'z komandalarining sharafiga himoya qiladilar. Bu esa ularda o'z jamoasi oldidagi mas'uliyat hissini, o'z komandasidagi o'yinchilar kuchini to'g'ri taqsimlay olish iqtidorini tarbiyalashga yordam beradi.

Qarshilik ko'rsatish, kurashish bu o'yindagi asosiy harakatlardir. Mana shu harakatlar dam olish bilan almashinib turadi.

Har bir o'yinchi 1–2 marta o'yinda qatnashadi va qolgan vaqtda o'yinning qanday borishini kuzatib turadi.

Metodik ko'rsatmalar. Bu o'yinni komandalarga bo'lmagan ham o'tkazish mumkin, bunda o'yinchilar o'z xohishlari bilan musobaqalashish uchun o'rtaga chiqadilar. G'olib chiqqan o'yinchi maydonda qoladi va o'zi bilan jang qilishni istagan yangi o'yinchi bilan bellashadi. O'yin shu tariqa davom etaveradi. O'yin oxirida ko'p marta g'olib chiqqan o'yinchilar aniqlanadi. O'yinlovchilar ko'p bo'lsa, to'rtta komanda tuzib o'yinni ikkita doirada o'tkazish mumkin. O'yinchilarning olishuvida to'g'ri usullar qo'llanishini rahbar kuzatib borishi zarur. Ba'zan o'yinchilar raqiblarini qo'l bilan turtadilar. Bunga aslo yo'l qo'yimaslik kerak.

«Jang» qiluvchilarning kuchi taxminan teng bo'lishiga ham e'tibor berish lozim.

5.8.3. Tortib chiziqdan o'tkazish

O'yinning tavsifi. O'yinlovchilar teng ikki komandaga bo'lindilar. Ikkala komandaga ham bo'yi va vazni jihatidan taxminan teng bo'lgan o'yinchilar kiritiladi. Maydon yoki zal o'rtasidan chiziq o'tkaziladi. Komandalar chiziqning ikki tomonidan bir-birlariga yuzma-yuz saf tortib turadilar. Bo'yi va vazni jihati teng o'yinchilar bir-birining qarshisiga joylashtirilishi kerak. Har bir komandadan 4–5 qadam narida ochkolarni hisoblab boruvchilar turadi (17-rasm).

O'yin rahbarning signali bilan boshlanadi. Hap bir komanda boshqa komanda o'yinchilaridan ko'prog'ini chiziqdan o'z tomoniga tortib o'tkazishga harakat qiladi. Tortib o'tkazilgan o'yinchi o'zini tortib o'tkazgan komandaning hisobchisi oldiga kelib, kaftini uning kaftiga tegizishi shart. Shundan keyingina u chiziqdan qaytib o'tishi va yana o'z komandasida o'ynash huquqiga ega bo'ladi. Hisobchilar tortib o'tkazilgan o'yinchilarni sanab boradilar. Har bir tortib o'tkazilgan o'yinchi uchun komanda bitta ochko oladi. O'yinda ko'prog' ochko to'plagan komanda yutgan hisoblanadi.

O'yinning qoidalari. 1. O'yinchini faqat qo'lidan ushlab tortish mumkin. 2. Bittadan, juftlab, biryo'la bir qancha o'yinchini tortib



17-rasm.

o'tkazish ham mumkin. 3. Ikkala oyog'i chiziqdan o'tkazilgan o'yinchigina tortib o'tkazilgan hisoblanadi. 4. O'yinchilarning kiyimidan, oyog'idan ushlab tortish taqiqlanadi.

Eslatma. Bu o'yinni tanaffussiz bir daqiqagacha davom ettirish mumkin. Shuncha vaqt o'tgandan keyin qisqa tanaffus beriladi va o'yin yana bir marta takrorlanadi. Tirmog'i o'sgan bolalar o'yiniga qatnashtirilmaydi.

O'yinning o'ziga xos harakatlari — qo'l bilan ushlab tortish.

5.8.4. Aylana ichiga kiritish

O'yinning tavsifi. O'ynovchilar sakkiz kishidan bo'lib, 4—5 komandaga bo'linadilar. Yerga har birining diametri 1—1,5 metrli 4 ta aylana chiziladi. Har bir aylana atrofida to'rt komandaning ikkitadan vakili, ya'ni 8 o'yinchi bir-biri bilan qo'l ushlab turadi. Hap bir davra uchun bittadan hisobchi (ochkolarni sinovchi) tayinlanadi. O'yin rahbarning signali bilan boshlanadi. O'yinchilar aylana bo'ylab, chap yoki o'ng (oldindan belgilangan) tomonga

siljib yurib, qo'llarini qo'yib yubormasdan bir-birlarini tortish. qisish bilan yonlaridagi o'yinchilarni aylana ichiga kiritishga yoki bir oyog'i bilan bo'lsa ham qadam qo'ydirishga urinadilar. Aylana ichiga qadam qo'ygan o'yinchi 1 ochko yutqazadi. Aylana atrofida aylanib yurganda qo'llarini qo'yib yuborganlar ham bittadan ochko yutqazgan hisoblanadilar. Sodir bo'lgan har bir xatodan keyin o'yin qisqa vaqt to'xtatiladi, aylanaga qadam qo'ygan o'yinchilarga tashqariga chiqish uchun, qo'llarini ajratib yuborgan o'yinchilarga esa yana qo'l o'shlashib olish uchun imkon beriladi. O'yinchilari boshqa komanda o'yinchilariga qaraganda kamroq jarima ochkosi olgan komanda yutgan hisoblanadi.

O'yinning qoidalari. 1. O'yindagi har bir tanaffusdan so'ng aylana atrofida siljib yurishning yo'nalishi (o'ng yoki chapga) o'zgartiriladi. 2. O'yinda qo'pollik qilish (qasddan turtib yuborish, oyoqdan chalish va hokazolar) ta'qiqlanadi.

O'yinning o'ziga xos harakatlari — qo'l ushlashib «raqib» kuchiga qarshilik ko'rsatib yurish.

5.8.5. Doiradan va doiraga tortish

O'yinga tayyorlanish. Yerga yoki polga diametri 6—8 metr aylana chiziladi. Hamma o'ynovchilar ikki komandaga bo'linib, ular-dan bittasi aylana ichiga, ikkinchisi uning atrofiga joylashadilar (o'yinchilar juft-juft bo'lib, bir-birlariga yuzma-yuz bo'lib sa'llanadilar).

O'yinning tavsifi. «Boshlang!» — komandasi berilishi bilan ichkaridagilar tashqaridagilarni va tashqaridagilar ichkaridagilarni o'z davralariga tortib olishga va qarshi komanda davrasiga tushib qolgan o'z sheriklarini qutqarishga harakat qiladilar.

O'yinning qoidasi. 1. O'yinchilar bir-birining qo'lidan ushlagan holda tortishishlari mumkin. 2. Oyoqlarni tirash uchun chuqurchalar qo'yish yoki bironta narsadan foydalanish mumkin emas. Bu qoidalarni buzgan o'yinchilarga ham jarima ochkosi beriladi. 3. O'yin bir marta tez «olishish» tariqasida o'tkaziladi, keyin o'yinchilar bir oz dam oladilar. Signal berilgandan keyin yangi olishish boshlanadi.

5.8.6. Yuklar bilan yugurish

O'yinga tayyorlanish. O'ynovchilar ikki komandaga bo'linib, ikki qatorga saflanadilar (komandalarda o'g'il va qiz bolalar soni teng bo'lishi kerak). Har bir komandaning ro'parasiga 2—2,5 metr narida 4—5 ta g'o'lacha, bulava va to'plar qo'yiladi. Har bir komandaning birinchi o'yinchilarida 1—1,5 kg og'irlikdagi ryukzak yoki xaltacha bo'ladi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining signalidan keyin birinchi bo'lib turgan o'yinchilar g'o'lachalar yoki to'plar orasidan yugurib o'tib, orqa tomonga ham shu usulda qaytib kelib, ryukzak yoki xaltachani ikkinchi o'yinchiga beradilar va qatorning oxiriga borib turadilar. Ana shu harakatni hamma o'yinchilar takrorlaydi. Bu ishni birinchi bo'lib tugatgan komanda g'olib hisoblanadi.

O'yinning boshqa variantlarida ryukzak o'rniga ikki yoki uch oyoqli velosipedni haydab yoki basketbol to'pini yerga urib yugurish ham mumkin.

5.8.7. Kim kuchli

O'yinga tayyorlanish. O'quvchilar ikkitadan bo'lib maydonchanning o'rtasida yuzma-yuz turadilar. Ikkala juftlikda ham kuchlari bir-biriga teng o'yinchilar bo'lishi kerak.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining signalidan keyin musobaqa qatnashchilari o'zaro har xil mashqlar, masalan, 1) raqibni yelka, orqa, qo'llar bilan turtish; 2) raqibni qo'lidan ushlab tortish, qo'lni har xil usullar bilan ushlash; 3) cho'qqayib o'tirgan raqibni o'rnidan turishiga qo'ymaslik uchun yelkasidan bosish bo'yicha musobaqalashadilar; 4) yotgan raqibini o'girib belini yerga tegizish; 5) parter holatidan raqibini kuragidan yerga tegizishga harakat qilish.

4—5-musobaqalarni o'tkazishda albatta gimnastika to'shaklaridan foydalanish kerak. Ochiq maydonchada esa yumshoq joyni tanlash mumkin.

5.8.8. Qurshovdan chiqib ketish

O'yinga tayyorlanish. O'quvchilar teng ikki komandaga bo'linadilar. Birinchi komandaning o'yinchilari qo'llarini ushlashib aylana hosil qiladilar. Ikkinchi komandaning o'yinchilari esa uning o'rtasidan joy oladilar.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining signalidan keyin doiraning o'rtasida turgan komandaning o'yinchilari qurshovdan chiqib ketishga harakat qiladilar. Birinchi komandaning o'yinchilari esa ularga qarshilik ko'rsatadilar. O'yin ma'lum vaqtgacha davom etadi. Shundan keyin komandalar joy almashadilar. O'yinda raqib komandaning ko'proq o'yinchilarini qurshovda ushlab turgan komanda yutgan hisoblanadi.

O'yinning qoidasi. 1. O'yinchilarning qo'llarini uzib (urib) chiqib ketish mumkin emas. 2. Qo'llar ustidan sakrab o'tish man etiladi. 3. Qo'llar tagidan emaklab o'tish mumkin.

O'yin ochiq maydonchada, yumshoq tuproqli joyda tashkil qilinsa, qurshovdan xohlagan usulda chiqib ketishga ruxsat etiladi.

5.9. Boks

5.9.1. Oyoqqa ehtiyot bo'li!

O'tkazish joyi: sport maydonchasi, sport zali yoki ring.

Mazmuni: Qatnashchilar juftliklarga bo'linadi. Taxminan vazni, sport toifasi, yoshi teng bo'lgan sportchilar o'zaro baxs olib boradilar. O'yinchilar o'zaro qo'llarini yelkalariga tashlaydilar. O'yinchilarning vazifasi qanday bo'lsin raqibining oyoq panjalariga chaqqonlik bilan oyoqlarini ko'proq tekki-zishlari kerak.

Qoidasi: raqibining oyoqlarini o'z oyog'iga tekkizishga yo'l bermaydi, qo'llarni yelkadan tushirmaslik shart.

G'olibni aniqlash: kim raqibining oyoq panjalariga ko'proq oyog'ini tekkizgan bo'lsa, u g'olib sanaladi.

O'yinning variantlari:

— sportchilar jangovar holatda bir-birlarining oyoq panjalarini bosishga harakat qilishadi. Asosan o'yinni boks sportida shu usulda tashkillashtirish maqsadga muvofiq.

— oyoqlarni harakatga keltirganda chap yoki o'ng tomonni ishga solish mumkin;

— o'yin paytida ikkala oyoqni ham harakatga keltirish mumkin.

O'yinning davom etish vaqti: 90–120 soniya.

Shiddati: O'yin vaqtida shug'ullanuvchilarning YuQT bir daqiqada o'rtacha $160 \pm 14,4$ martaga etkazish tavsiya etiladi.

Takrorlanishlar soni: 2–4 marta shug'ullanuvchilarning jismaniy tayyorgarlik holatlariga qarab davom ettiriladi.

Dam olish vaqti: 50–60 soniya.

5.9.2. Arqonga tegib ketma

O'tkazish joyi: ring.

Mazmuni: Ringga 3–4 juftlik chiqadi. Ularning qo'lida qo'lqo' bo'ladi. O'yin boshlanishiga signal berilgandan so'ng, juftlik o'yinchilar ring bo'ylab aylana boshlaydilar va bir-birlari bilan boks tushadilar. Arqonga tananing biron-bir qismi bilan tegib ketishga ruxsat berilmaydi. Juftsiz qolgan o'yinchi istagan o'yinchiga hujum qilishi mumkin.

Buning uchun guruhli bellashuv qatnashchilari ham o'yindan chiqarib yuboriladi.

Qoidalar:

— arqonga tegib ketgan o'yinchi trener ko'rsatmasiga binoan ringdan chiqib ketadi;

— arqondan itarilish va arqondan hujum qilish man qilinadi.

G'olibni aniqlash: arqonga tanasining biror qismi bilan tegmagan o'yinchi g'olib sanaladi.

O'yinning variantlari:

Ring bo'lmagan sharoitlarda 6x6 m.li maydonchalar chizib, chiziqni bosishni taqiqlab o'yinni tashkillashtirish mumkin.

O'yinning davom etish vaqti: 90–120 soniya.

Shiddati: O'yin vaqtida shug'ullanuvchilarning YuQT bir daqiqada o'rtacha $160 \pm 16,2$ martaga yetkazish tavsiya etiladi.

Takrorlanish soni: 2–3 marta shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarlik holatlariga qarab davom ettiriladi.

Dam olish vaqti: 50–60 soniya.

5.9.3. Ringda quvlashmashoq

O'tkazish joyi: ringda.

Mazmuni: Qatnashchilar ikkita komandaga bo'linadilar (taxminan bir xil vazn toifasiga qarab) va ring orqasida ikki qatorda saf tortadilar. Rahbar ringga bir yoki ikkita juftlikni chaqiradi va o'yinni boshlashga buyruq beradi. Juftliklar ring bo'ylab erkin manyovr olib boradilar, juftlikdagi bir o'yinchi boshqasining yelkasiga tegishga harakat qiladi.

O'yindan so'ng tegizishlar soni hisoblanadi va yangi juftliklar chaqiriladi.

Qoidasi: Yuzga tegish raqib foydasiga bir ball hisobiga jarima solinadi.

G'olibni aniqlash: kim ko'p raqibining yelkasiga qo'lini tekkazgan bo'lsa va o'zini yelkasiga raqibini qo'lini tekkazishiga yo'l qo'ymagan bo'lsa u g'olib sanaladi.

O'yinning variantlari:

– o'yinchilar juft bo'lib turgan holda bir-birlarining, elaklariga qo'llarini qo'yadilar. Har birining vazifasi sherigiga oyog'ini tegizish va imkon qadar uzoqroq vaqt davomida sherigining oyoq tegizishiga yo'l qo'ymaslik. Bunda qo'llarni chiqarib yubormaslikka ruxsat berilmaydi.

– o'yinni ringda va sport zalida ham o'tkazish mumkin.

O'yinning davom etish vaqti: 90–120 soniya.

Shiddati: O'yin vaqtida shug'ullanuvchilarning YuQT bir daqiqada o'rtacha $164 \pm 15,8$ martaga yetkazish tavsiya etiladi.

Takrorlanish soni: 2–4 marta shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarlik holatlariga qarab davom ettiriladi.

Dam olish vaqti: 50–60 soniya.

5.9.4. «PYATNASHKA»

O'tkazish joyi: sport zal, ring yoki dayan.

Mazmuni: Taxminan vazni, sport toifasi, yoshi teng bo'lgan sportchilar bir-birlari bilan baxslashadilar. Trenerning buyrug'idan so'ng, sportchilar qo'llarining kaft qismi bilan raqibining gavda hamda oyog'ining son qismlariga yengil to'g'ridan, yondan, pastdan zarbalar bilan tegishga harakat qiladilar.

Qoidasi: Raqibining yuz qismiga zarba berish mumkin emas.

G'olibni aniqlash: Kim ko'p raqibining himoyasiz qolgan ochiq joyiga qo'lining kaft qismi bilan zarba bersa, u g'olib sanaladi.

O'yinning variantlari:

- ikki kishi bir kishiga qarshi bahs olib borishi ham mumkin;
- shartli jang sifatida ham o'tkazish mumkin.

O'yinning davom etish vaqti: 90–120 soniya.

Shiddati: O'yin vaqtida shug'ullanuvchilarning YuQT bir daqiqada o'rtacha $162 \pm 17,2$ marta yetkazish tavsiya etiladi.

Takrorlanishlar soni: 2–3 marta shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarlik holatlariga qarab davom ettiriladi.

Dam olish vaqti: 50–60 soniya.

5.9.5. Aravachalar musobaqasi

O'tkazish joyi: sport zalda yoki yo'lakda.

Mazmuni: jismoniy va funksional tayyorgarligi bir xil bo'lgan o'yinchilar ikki jamoaga bo'linadilar. O'yinchilar polga yotgan holda qo'llariga tayanib start chizig'ida turadilar, oyoqlarini yelka kengligida yozadi. Vazifa – belgilangan joygacha qo'lda yurib belgilangan masofaga borib qaytish.

Qoidasi: O'yinchilarning tirsaklarida turishlariga va qoringa yotib olishlariga ruxsat berilmaydi.

G'olibni aniqlash: Belgilangan masofani birinchi bo'lib bosib o'tgan o'yinchilar g'olib sanaladi.

O'yinning variantlari:

- o'yinchilar raqiblarini tizzasidan ham ushlab yurishlari mumkin.

O'yinning davom etish vaqti: 12–14 soniya.

Shiddati: O'yin vaqtida shug'ullanuvchilarning YuQT bir daqiqada o'rtacha $180 \pm 10,2$ marta yetkazish tavsiya etiladi.

Takrorlanishlar soni: 2–3 marta shug'ullanuvchilarning jismaniy tayyorgarlik holatlariga qarab davom ettiriladi.

Dam olish vaqti: 45–60 soniya.

5.9.6. Panja urish

O'tkazish joyi: sport maydonchasi, sport zali.

Mazmuni: O'yinchilar bir-birlariga qarama-qarshi turadilar. oyoq panjalari bir-biriga yaqin bo'ladi. Qatnashchilar kaftlari bilan bir-birlariga qarshilik qilib, raqibning muvozanatini yo'qotishga intiladilar.

O'yinchilardan qaysi biri kaftlar harakati paytida oyog'i o'rtini o'zgartirsa, yutqazgan hisoblanadi. O'yin qaytadan boshlanadi.

G'olibni aniqlash: kim ko'p raqibining muvozanatini yo'qotgan bo'lsa, u g'olib sanaladi.

Qoidasi: o'yin vaqtida raqibning tana qismiga turtish mumkin emas.

O'yinning variantlari:

– o'yinni tik turgan yoki o'tirgan holda ham o'ynash mumkin.

– polga yarim o'tirgan holatda bahslashishga ruxsat beriladi.

O'yinning davom etish vaqti: 20–25 soniya.

Shiddati: O'yin vaqtida shug'ullanuvchilarning YuQT bir daqiqada o'rtacha $176 \pm 14,2$ marta yetkazish tavsiya etiladi.

Takrorlanishlar soni: 2–3 marta shug'ullanuvchilarning jismaniy tayyorgarlik holatlariga qarab davom ettiriladi.

Dam olish vaqti: 45–60 soniya.

5.9.7. Tarvuzni otish estafetasi

O'tkazish joyi: sport zali yoki sport maydonchasida.

Mazmuni: Bokschilar teng ikki guruhga bo'linadi. Guruhlar bir qator bo'lib saf tortib turadilar, o'yinchilar orasidagi masofa

2–2.5 qadam bo'ladi. Guruhning o'ng tomoniga 8–12 ta to'ldirma to'p qo'yib qo'yiladi.

Trener signal berishi bilan birinchi o'yinchilar chap tomondan to'pni olib, ikkinchi o'yinchilarga, ular uchinchi o'yinchilarga va hokazo uzatadilar. Oxirgi o'yinchi to'pni olib ko'rsatilgan joyga yaxshilab joylashtiradilar.

G'olibni aniqlash: Estafetani birinchi bo'lib tugatgan guruh g'olib hisoblanadi.

Qoidasi: to'ldirma to'pni kuch bilan otish mumkin emas.

O'yinning variantlari: bokschilar belgilangan masofada bir birlariga qarab turadilar, trenerning signalidan so'ng bir-birlariga qarab to'ldirma to'pni otishni boshlaydi. To'ldirma to'pni otishda bokschilar musobaqa vaqtida bajaradigan zarba harakatlarini bajarishsalar maqsadga muvofiq bo'ladi.

Shiddati: O'yin vaqtida shug'ullanuvchilarning YuQT bir daqiqada o'rtacha $182 \pm 10,2$ marta yetkazish tavsiya etiladi.

O'yinning davom etish vaqti: 30–45 soniya.

Takrorlanish soni: 2–3 marta shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarlik holatlariga qarab davom ettiriladi.

Dam olish vaqti: 55–70 soniya.

5.9.8. Bir daqiqada yuzta zarba

O'tkazish joyi: sport zalida.

Mazmuni: O'yin qatnashchilaridan biri tanlov boshlanishi oldidan qo'lqo' kiyadi, u trener ko'rsatmasiga binoan snaryad oldiga chiqadi va buyruq bo'yicha 30 soniya davomida o'ng va chap qo'llarida galma-galdan imkon qadar katta tezlik bilan zarba bera boshlaydi. Ikkinchi buyruq bilan hujum to'xtatiladi. Rahbar bir daqiqa ichida nechta zarba amalga oshirilganligini e'lon qiladi. Shundan so'ng ikkinchi va h.k. o'yinchilar o'zlarining tezlik sifatlarini namoyish qiladilar. Taekvondochilar oyoqda zarba bajaradi.

Qoidasi: qo'lga zarba berish vaqtida oyoq harakatlari ham to'g'ri bajarilishi shart.

G'olibni aniqlash: ko'p zarba bergan o'yinchi g'olib deb topiladi.

Shiddati: O'yin vaqtida shug'ullanuvchilarning YuQT bir daqiqada o'rtacha 186 ± 11 martaga yetkazish tavsiya etiladi.

Takrorlanish soni: 3–4 martagacha shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarlik holatlariga qarab davom ettiriladi.

Dam olish vaqti: 50–60 soniya.

5.9.9. Xo'rozlar jangi

O'tkazish joyi: O'yin maydonchada, zalda yoki yo'lakchada o'tkaziladi.

Mazmuni: Yerga kattaligi 2 metrli aylana chiziladi. Hamma o'yinchilar 2 ta guruhga bo'linadilar va doira yonida yuzma-yuz, ikki qator bo'lib turadilar. Har bir guruhga bittadan onaboshi tayinlanadi.

Onaboshilar o'z guruhlaridan bittadan o'yinchi ajratadilar va ular aylana ichiga kirib, qo'llarini orqaga qilib, bir oyoqlab turadilar. O'yinchilar ishora berilishi bilan bir-birlarini yelka va gavdalari bilan turtib, itarib aylanadan chiqarishga harakat qiladi. Shundan keyin doiraga onaboshilar ko'rsatgan navbatdagi «Xo'roz»lar juft tushadilar. O'yin hamma bolalar «Xo'roz» rolini bajarib bo'lgunlarigacha davom ettiriladi.

O'yin qoidalari:

1. O'yinchi aylana ichida ikkinchi oyog'ini yerga qo'yib yuborishi mumkin emas.

2. Agar bir-birini turtish paytida ikkala o'yinchi ham doiradan chiqib ketsa, hech kim g'olib hisoblanmaydi, balki navbatdagi «Xo'roz»lar jangi boshlanadi.

3. «Xo'roz»lar har gal ishoradan keyingina jangga kirishadilar.

4. Jang vaqtida qo'llarini pastga tushirish mumkin emas.

G'olibni aniqlash: O'z raqibini tashqariga chiqara olgan o'yinchi g'olib hisoblanadi va o'z guruhiga bir ball keltirgan bo'ladi. Ko'p ball to'plagan guruh g'olib hisoblanadi.

Qoidalari: — o'yinchilarning olishuvida to'g'ri usullar qo'llanilishini rahbar kuzatib borishi zarur. — «jang» qiluvchilarning kuchi taxminan teng bo'lishiga ham e'tibor berish lozim — ba'zan o'yinchilar raqiblarini qo'l bilan turtadilar. Bunga aslo yo'l qo'yilmaslik kerak.

O'yinning variantlari: Bu o'yinni guruhlarga bo'linmasdan ham o'tkazish mumkin. Bunda o'yinchilar o'z xohishlari bilan musobaqalashish uchun o'rtaga chiqadilar. G'olib chiqqan o'yinchi maydonda qoladi va o'zi bilan jang qilishni istagan yangi o'yinchi bilan bellashadi. O'yin shu tariqa davom etaveradi. O'yin oxirida ko'p marta g'olib chiqqan o'yinchilar aniqlanadi.

O'yinning davom etish vaqti: 90–120 soniya.

Shiddati: O'yin vaqtida shug'ullanuvchilarning YuQT bir daqiqada o'rtacha 147 ± 19 martaga yetkazish tavsiya etiladi.

Takrorlanish soni: 2–3 marta shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarlik holatlariga qarab davom ettiriladi.

Dam olish vaqti: 60–70 soniya.

5.10. Qilichbozlik

5.10.1. Kim mergan

O'yinning tavsifi. O'ynovchilar bir qatorga saf tortadilar va «bir, ikki» deb o'z nomerlarini navbat bilan aytadilar. Birinchi nomerlilar bir komanda va ikkinchi nomerlilar ikkinchi komandaga bo'linib, bir birlariga qarama-qarshi tomonda saflanadilar. Agar o'ynovchilar bir safga tizilganda maydonga sig'masalar, ikki qatorga turadilar. Bunda har bir saf bittadan komandani tashkil etadi.

O'yinchilar oyoqlarining uchi oldidan chiziq o'tkaziladi. Koptok o'sha chiziq o'tkazilgan yerdan otiladi.

Komandalardan birining har bir o'yinchisiga bittadan koptok beriladi. Qator ro'parasiga koptok otiladigan chiziqdan 6 m nariga shu chiziqqa parallel qilib har xil rangga bo'yalgan 10 ta g'o'lacha bir-ikki qadamdan oraliqda terib qo'yiladi. G'o'lachalarning 5 tasi bir rangga, 5 tasi ikkinchi rangga bo'yalgan bo'lib, ular oralatib qo'yiladi. Har bir komandaga ma'lum rangdagi g'o'lachalar belgilanadi.

O'yin rahbarining ishorasiga binoan komandalar navbatmanavbat koptoklarni bir vaqtning o'zida, ya'ni komandadagi hamma o'yinchilar birdaniga g'o'lachalarga qarab otadilar. Yiqilgan

g'olachalar bir qadam nariga surib qo'yiladi. O'yin davomida o'z nishonlarini uzoqqa sura olgan komanda (nishonlarning hammasi umuman necha qadam surilgani hisobga olinadi) yutgan hisoblanadi.

O'yinning qoidalari. 1. Koptok otilgandan so'ng yiqilgan g'olachalar yangi joyga olib qo'yiladi. 2. Otilgan koptoklar yiqitilgan g'olachalar yangi joylarga olib qo'yilganidan keyin boshqa komandaning o'yinchilari yig'iladilar.

Eslatma. Yiqitilgan g'olachalarni olib joy-joyiga qo'yish uchun bitta o'yinchi tayinlanadi. Koptokni tik turgan, cho'kkalagan, yotgan holatda olish mumkin.

O'yinning ikkinchi varianti. Komandalar bir-biriga qarama-qarshi tomonda saf tortib turadilar. O'rtadagi chiziqlarga bir xil rangli g'olachalar terib qo'yiladi. Yiqilgan g'olachalar uni yiqitgan komanda tomoniga bir qadam surib qo'yiladi. Ko'proq g'olachani o'z tomoniga yaqinlashtira olgan komanda yutadi.

O'yinning o'ziga xos harakati — nishonlarga kichik koptoklarni otish.

5.10.2. Kim chaqqonroq

O'yinda 20–30 nafar o'quvchi qatnashadi. O'yinni maydonchada, hovlida yoki sport zalida o'tkazish mumkin.

O'yinning tavsifi. Hamma o'ynovchilar teng ikki komandaga bo'linib, 20–30 metr oraliqda bir-birlariga yuzma-yuz turadilar. Hap bir komandaning o'ng qanotida turgan o'yinchilar bir oyoqlarini (o'ng yoki chap) tizzadan bukib, ro'molcha yoki kamar bilan bog'laydilar. Shundan keyin «Marsh!» — degan komanda beriladi. O'ynovchilar bir oyoqda sakrab-sakrab qarshi komandagacha boradilar va u yerda ro'molchani yechib, o'z komandalari oldiga yugurib qaytib keladilar. Ro'molcha yoki kamarni navbatdagi o'yinchiga beradilar. Hamma o'yinchilar mana shu harakatni takrorlaydilar. Eng oxirgi o'yinchi ham oldingi o'yinchilarning harakatlarini bajarib, ro'molcha yoki kamarni o'yin rahbariga beradi. Ro'molcha yoki kamarni o'yin rahbariga birinchi bo'lib olib borgan komanda yutgan hisoblanadi.

O'yinning qoidalar. 1. Faqat bir oyoqda sakrab boriladi. 2. Qarshi komandaga yetib borgandan keyingina ro'mol yoki kamar yechiladi. 3. Oyoqni bog'lab bo'lgandan keyingina sakrab yurib ketiladi. 4. O'yinchilar tartib saqlagan holda bir-birlariga yordam berishlari mumkin.

Metodik ko'rsatmalar. Bu o'yin harakat musobaqa o'yinidir. O'yinni V–VIII sinf o'quvchilari uchun tavsiya qilish mumkin. O'yindagi harakatlar yugurish va sakrashga asoslangani uchun o'ynovchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini e'tiborga olish, ikki komanda o'rtasidagi masofani ham shunga qarab belgilash kerak. O'yinda ikki komanda o'rtasidagi musobaqa yaqqol ko'rinib turishi lozim.

O'yinda g'alaba qozonish uchun o'ynovchilar oyoqlarini tez bog'lash va yechishni yaxshi bilib olgan bo'lishlari zarur.

5.11.Taekvondo WTF

5.11.1. Tizzani bukib o'tirish

O'tkazish joyi: sport (to'shagi) yoki dayan.

Mazmuni: Ishtirokchilar juft-juft bo'lib bo'linishadi va bir-birlariga qarama-qarshi turishadi. Trenerning buyrug'iga binoan birinchi raqamdagilar 10 martadan «oyoqlarda zarba berish bilan o'tirib-turishadi» — ishtirokchi tizzasini bukib o'tiradi, turadi va oyog'i bilan aytilgan zarbani amalga oshiradi, keyin mashqni takrorlaydi. Ikkinchi raqamdagilar bajarilishning to'g'riligini nazorat qilishadi va bajarilgan mashqlarning sonini sanashadi.

Qoidasi: Noto'g'ri bajarilgan mashqlar hisobga olinmaydi.

G'olibni aniqlash: Vazifani tezroq bajargan sportchi g'olib bo'ladi.

Boshqacha usullar: *Oyoqlar bilan «lapa»larga zarba berish mumkin.

O'yinning davom etish vaqti: 90–120 soniyagacha

Takrorlanishlar soni: 2–3 marta shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarlik holatlariga qarab davom ettiriladi.

Dam olish vaqti: 50–60 soniya.

5.11.2. Soʻzni yoz

Oʻtkazish joyi: sport (toʻshagi) yoki dayan.

Mazmuni: Ishtirokchilar xuddi «tantalali marsh»dagi kabi saf tortishadi. Trener topshiriq beradi: oldinga harakatlanish bilan havoda oyoq bilan soʻz yozing (masalan, taekvondo), yaʼni bir qadam oldinga, chap oyoq havoda harf yozadi, keyin yana bir qadam — oʻng oyoq havoda harf yozadi. Harflarni boʻyingiz baravar yozishga urining.

Qoidasi: Notoʻgʻri bajarilgan mashqlar hisobga olinmaydi.

Gʻolibni aniqlash: Trener, topshiriqni eng yaxshi bajargan sportchini qayd qiladi.

Shiddati: Oʻyin vaqtida shugʻullanuvchilarning YuQS bir daqiqada 140—160 zarba atrofida boʻladi.

Oʻyin davom etish vaqti: 90—120 soniyagacha

Takrorlanisblar soni: 2—3 marta shugʻullanuvchilarning jismoniy tayyorgarlik holatlariga qarab davom ettiriladi.

Dam olish vaqti: 50—60 soniya.

5.11.3. Poʻlat press

Oʻtkazish joyi: sport zali yoki dayan.

Mazmuni: Ishtirokchilar juftliklarga boʻlinishadi. Birinchi raqamdagi tizzalarini bukib oʻtiradi; ikkinchi raqamdagi — uning qarshisida 2 metr masofada turadi. Ikkinchi raqamdagi ishtirokchining qoʻlida ichi toʻldirilgan toʻp. Trenerning boʻyrugʻiga binoan, toʻpni birinchi raqamdagi ishtirokchiga uloqtiradi. Birinchi raqamdagi ishtirokchi toʻpni ushlab olib, chalqancha yotadi, soʻng-ra turadi va toʻpni qaytarib uloqtiradi. Toʻp, shu tarzda bir marta uloqtiriladi (ikkinchi raqamdagi amalga oshirilgan uloqtirishlarni hisoblaydi). Mashqlarni barcha ishtirokchilar bajarishganidan keyin, oʻrin almashishadi.

Qoidasi: Notoʻgʻri bajarilgan harakat hisobga olinmaydi.

Gʻolibni aniqlash: Vazifani tezroq bajargan gʻolib hisoblanadi.

Shiddati: Oʻyin vaqtida shugʻullanuvchilarning YuQS bir daqiqada 140—160 zarba atrofida boʻladi.

O'yinning davom etish vaqti: 90–120 soniyagacha.

Takrorlanishlar soni: 2–3 marta shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarlik holatlariga qarab davom ettiriladi.

Dam olish vaqti: 50–60 soniya.

5.11.4. Tezkor zarba

O'tkazish joyi: sport maydonchasi, sport zali yoki dayan.

Mazmuni: Ishtirokchilar juft-juft bo'lib bo'linishadi va bir-birining qarshisida «zarba distantsiyasida» turishadi. Birining qo'lida «lapa», ikkinchisi tayyorgarlik turish holatni egallaydi. Trener topshiriq beradi: tezkor va texnik jihatdan to'g'ri bo'lgan ma'lum bir zarba bilan lapaga tekkizing. Komandaga binoan birinchi sportchi lapani zarba ostiga chiqaradi, lekin uni 2 sekund davomida ushlab turadi. Ikkinchisi shu vaqt ichida lapaga belgilangan zarbani texnika bo'yicha to'g'ri berishi kerak.

Qoidasi: Lapani ushlab turgan sportchi, to'g'ri tekkan zarbalarni hisoblaydi.

G'olibni aniqlash: Mashqni to'g'ri va ko'p marta bajargan sportchi g'olib hisoblanadi.

Shiddati: O'yin jarayonining eng qizigan vaqtida shug'ullanuvchilarning YuQS bir daqiqada 140–160 zarba atrofida bo'ladi.

O'yinning davom etish vaqti: 90–120 soniyagacha

Takrorlanishlar soni: 2–3 marta shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarlik holatlariga qarab davom ettiriladi.

Dam olish vaqti: 50–60 soniya.

5.11.5. Hisobla

O'tkazish joyi: sport maydonchasi, sport zali yoki dayan.

Mazmuni: Ishtirokchilar 1- va 2-ga sanab, bir-birlariga qarama-qarshi sherengaga saf tortishadi. Rahbarning signali bo'yicha 1-raqamdagilar mashqni vaqtga bajara boshlashadi, 2-raqamdagilar esa, bajarilgan mashqlarning sonini hisoblashadi. Xatolar bilan bajarilgan mashqlar hisobga olinmaydi. Vaqt tugashi bilan o'yinchilar joylarini almashadilar.

Qoidasi: Noto'g'ri bajarilgan mashqlar hisobga olinmaydi.

G'olibni aniqlash: Mashqni to'g'ri va ko'p marta bajargan sportchi g'olib hisoblanadi.

Boshqacha usullar: *Oyoqlar bilan «lapa»larga zarba berish mumkin.

Shiddati: O'yin jarayonining eng qizigan vaqtida shug'ullanuvchilarning YuQS bir daqiqada 140–160 zarba atrofida bo'ladi.

O'yinning davom etish vaqti: 90–120 soniyagacha

Takrorlanishlar soni: 2–3 marta shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarlik holatlariga qarab davom ettiriladi.

Dam olish vaqti: 50–60 soniya.

5.11.6. Tezkorlik

O'tkazish joyi: sport maydonchasi, sport zali yoki dayan.

Mazmuni: Ishtirokchilar juft-juft bo'lib bo'linishadi va bir-birining qarshisida «zarba masofasida» turishadi. Birining qo'lida «lapa», ikkinchisi tayyorgarlik turish holatni egallaydi. Trener topshiriq beradi: tezkor va texnik jihatdan to'g'ri bo'lgan ma'lum bir zarba bilan lapaga tekkizing («tollyo chxagi» (yondan zarba), «ep chxagi», «tvit chxagi»). Trenerning signali bo'yicha 2-raqamdagi mashqni bajarishni boshlaydi, 1-raqamdagi esa to'g'ri bajarilgan mashqlarni hisoblaydi.

G'olibni aniqlash: Mashqni to'g'ri va ko'p marta bajargan sportchi g'olib hisoblanadi.

Shiddati: O'yin vaqtida shug'ullanuvchilarning YuQS bir daqiqada 140–160 zarba atrofida bo'ladi.

O'yinning davom etish vaqti: 90–120 soniyagacha.

Takrorlanishlar soni: 2–3 marta shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarlik holatlariga qarab davom ettiriladi.

Dam olish vaqti: 50–60 soniya.

5.11.7. Yelka — tizza

O'tkazish joyi: sport maydonchasi, sport zali yoki dayan.

Mazmuni: Ishtirokchilar juft-juft bo'lib bo'linishadi va bir-birining qarshisida turishadi. Birinchi raqamdagilarning dastlabki

turish holati — oyoqlar yelka kengligida (yoki «ap sogi» (oldingi stoyka) jangavor holat), qo'llar ko'krak oldida bukilgan. Trenerning buyrug'iga binoan tizzalarini yelkasiga qadar ko'tarishadi. Ikkinchi raqamdagilar sherigining oyoqlarini ko'tarishlar sonini hisoblaydi.

Qoidasi: Vazifa ma'lum vaqt ichida bajariladi. Keyin, vazifani ikkinchi raqamdagilar bajaradi.

G'olibni aniqlash: Vazifani ko'p marta bajargan sportchilar g'olib hisoblanadi.

Shiddati: O'yin vaqtida shug'ullanuvchilarning YuQS bir daqiqada 140–160 zarba atrofida bo'ladi.

O'yinning davom etish vaqti: 90–120 soniyagacha

Takrorlanishlar soni: 2–3 marta shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarlik holatlariga qarab davom ettiriladi.

Dam olish vaqti: 50–60 soniya.

5.11.8. Keskin

O'tkazish joyi: sport maydonchasi, sport zali yoki dayan.

Mazmuni: Ishtirokchilar juft-juft bo'lib bo'linishadi va zalning devori bo'ylab joylashishadi. Birinchi raqamdagilar qo'llari bilan devorni ushlab, tizzasida bukilgan oyog'ini bel darajasiga qadar ko'taradi (tizzani «a' chagi» zarbasini berish uchun oldinga chiqaradi). Trenerning buyrug'iga binoan, ular oyog'ini tizza bo'g'imida tez bukib-rostlaydilar (tizzalarini tushirmagan holda). Ikkinchi raqamdagilar takrorlashlar sonini hisoblashadi. Vazifa ma'lum vaqt ichida bajariladi, bir necha marta chap va o'ng oyoqlarda.

G'olibni aniqlash: Vazifani eng ko'p marta bajargan o'yinchi g'olib hisoblanadi.

Boshqacha usullar: Vazifani oyoqni «tollyo chagi» (yondan zarba), «yo' chagi», «tvit chagi» zarbalari uchun oldinga chiqargan holda bajarish mumkin.

Shiddati: O'yin vaqtida shug'ullanuvchilarning YuQS bir daqiqada 140–160 zarba atrofida bo'ladi.

O'yinning davom etish vaqti: 90–120 soniyagacha

Takrorlanishlar soni: 2–3 marta shug‘ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarlik holatlariga qarab davom ettiriladi.

Dam olish vaqti: 50–60 soniya.

5.11.9. Oyog‘ini bos

O‘tkazish joyi: sport maydonchasi, sport zali yoki dayan.

Mazmuni: Ishtirokchilar juft-juft bo‘lib bo‘linishadi va bir-birining qarshisida juftlikda turishadi. Trener topshiriq beradi: jangovar turish holatida (masalan, «ap sögi» (jangovar holat)) harakatlanib, oldinga qarab borayotgan, orqasi bilan xuddi shu turish holatida harakatlanayotgan o‘zining sherigining oyog‘ini bosishga urinadi. Zalning qarama-qarshi tomoniga yetib borgandan keyin, sheriklar rollarini almashtirishadi.

G‘olibni aniqlash: Sherigining oyog‘ini ko‘p bosib ulgiran sportchi g‘olib hisoblanadi.

Boshqacha usullar: *Qo‘li bilan sherigining yelkasiga tekkizish topshirig‘i beriladi.

Shiddati: O‘yin jarayonining eng qizigan vaqtida shug‘ullanuvchilarning YuQS bir daqiqada 140–160 zarba atrofida bo‘ladi.

O‘yinining davom etish vaqti: 90–120 soniyagacha

Takrorlanishlar soni: 2–3 marta shug‘ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarlik holatlariga qarab davom ettiriladi.

Dam olish vaqti: 50–60 soniya.

5.11.10. Tushirib yuborma

O‘tkazish joyi: sport maydonchasi, sport zali yoki dayan.

Mazmuni: Ishtirokchilar bir nechta jamoalarga bo‘linishadi. Jamoalar start chizig‘ida bittadan kolonnaga saf tortishadi. Har bir o‘yinchining qo‘lida qo‘cha bo‘ladi (kattaligi taxminan 10x10 sm; vazni 200 gramm).

Trenerning buyrug‘iga binoan birinchi raqamdagilar berilgan jangovar turish holatida harakatlanadi (zarbalar berish va blok qo‘yish ham mumkin). Vazifa bajarilganda qo‘cha boshga qo‘yiladi. O‘yinchilarning vazifasi — barcha masofani o‘tish, bunda qo‘chani

tushirib yubormaslik kerak. Qo'chani tushirib yuborgan, o'z yo'lini boshqatdan boshlaydi. Jamoaning birinchi raqamdagi o'yinchisi finish chizig'iga yetib kelganda, ikkinchi raqamdagi startni boshlaydi.

G'olibni aniqlash: Vazifani birinchi yakunlagan jamoa g'olib hisoblanadi.

Shiddati: O'yin jarayonining eng qizigan vaqtida shug'ullanuvchilarning YuQS bir daqiqada 160 ± 6 zarba atrofida bo'ladi.

O'yinning davom etish vaqti: 90–120 soniyagacha

Takrorlanishlar soni: 2–3 marta shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarlik holatlariga qarab davom ettiriladi.

Dam olish vaqti: 50–60 soniya.

5.11.11. Muvozanat

O'tkazish joyi: sport maydonchasi, sport zali yoki dayan.

Mazmuni: O'yinchilar zalda saf tortishadi. Har bir o'yinchining qo'lida qo'cha bo'ladi (kattaligi taxminan 10×10 sm: vazni 200 garamm). Vazifa bajarilganda qo'cha boshga qo'yiladi. Ishtirokchilar, berilgan jangovar turish holatida turib, sanoq ostida trenerning komandalarini bajaradi (oyoqlar, qo'llar bilan har xil zarbalar berish, bloklar qo'yish).

Qoidasi: Qo'chani tushirib yuborgan o'yinchi jarima ochkosi oladi.

G'olibni aniqlash: Jarima ochkosi bo'lmagan o'yinchi g'olib hisoblanadi.

Boshqacha usullar: *Trenerning buyrug'i bo'yicha, ishtirokchilar 'umse texnika majmuasini bajarishadi. Qo'chani tushirib yuborgan o'yinchi 'umse majmuasini boshidan boshlaydi. 'umse majmuasini birinchi urinishdayoq bajargan g'olib hisoblanadi.

Shiddati: O'yin vaqtida shug'ullanuvchilarning YuQS bir daqiqada 140–160 zarba atrofida bo'ladi.

O'yinning davom etish vaqti: 90–120 soniyagacha

Takrorlanishlar soni: 2–3 marta shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarlik holatlariga qarab davom ettiriladi.

Dam olish vaqti: 50–60 soniya.

5.11.12. Chigirtka

O'tkazish joyi: sport maydonchasi, sport zali yoki dayan.

Mazmuni: o'yinchilar teng ikki jamoaga bo'linishadi. Ikkala jamoaning o'yinchilari tortilgan arqon qarshisiga bittadan kolon-naga saf tortishadi (arqonning balandligini o'zgartirish mumkin). Trenerning buyrug'iga binoan birinchi raqamdagilar arqon ustidan xilma-xil sakrashlarni bajarib, oldinga harakatlanishadi. Birinchi raqamdagi arqonning uchiga yetib kelgandan keyin, vazifani ikkinchi raqamdagi bajarishni boshlaydi va shu tarzda qolganlar ham, toki vazifani oxirgi raqamdagi bajarguniga qadar.

Qoidasi: Tortilgan arqonga tegib ketgan o'yincha orqaga qaytadi.

G'olibni aniqlash: Vazifani birinchi yakunlagan jamoa g'olib hisoblanadi.

Shiddati: O'yin vaqtida shug'ullanuvchilarning YuQS bir daqi-qada 140–160 zarba atrofida bo'ladi.

O'yinning davom etish vaqti: 90–120 soniyagacha.

Takrorlanishlar soni: 2–3 marta shug'ullanuvchilarning jis-moniy tayyorgarlik holatlariga qarab davom ettiriladi.

Dam olish vaqti: 50–60 soniya.

5.11.13. Jar yoqasida

O'tkazish joyi: sport maydonchasi, sport zali yoki dayan.

Mazmuni: Ishtirokchilar (gimnastik skameyka yordamida baja-riladi) bir nechta jamoalarga bo'linishadi. Har bir jamoa o'zining gimnastik skameykasi — «jar ustidagi ko'pri» oldida bittadan kolonnaga saf tortishadi. Trenerning buyrug'iga binoan, har bir jamoadagi birinchi raqamdagilar gimnastik skameyka ustida oldin-dan belgilangan texnik harakatlarni (bloklar, ma'lum bir turish holatida qo'llar yoki oyoqlar bilan zarbalar berish) bajarish bilan harakatlana boshlashadi. Ishtirokchi vazifani texnikasi bo'yicha to'g'ri bajarish va muvozanatni yo'qotmagan holda, «jar ustidan o'tib olish». Birinchi raqamdagilar harakatlanishni yakunlashlari bilan, vazifani ikkinchi raqamdagilar bajara boshlaydilar va h.k.

Qoidasi: Muvozanatni yo'qotgan yoki texnik harakatni noto'g'ri bajargan o'yinchi jarima ochkosi oladi va vazifani boshqatdan boshlaydi.

G'olibni aniqlash: Kam jarima ochkolari to'plagan jamoa g'olib hisoblanadi.

Shiddati: O'yin vaqtida shug'ullanuvchilarning YuQS bir daqiqada 140–160 zarba atrofida bo'ladi.

O'yinning davom etish vaqti: 90–120 soniyagacha

Takrorlanishlar soni: 2–3 marta shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarlik holatlariga qarab davom ettiriladi.

Dam olish vaqti: 50–60 soniya.

5.11.14. Qarqara

O'tkazish joyi: sport zali yoki dayan.

Mazmuni: O'yinchilar zal bo'ylab tarqalishadi. Dastlabki turish holati — bir oyoqda turib, ikkinchi oyoqning tizzasi oldinga bel darajasigacha ko'tariladi.

Trenerning buyrug'iga binoan, sportchilar uchta — «a' chagi» (to'g'ridan zarba), «tollg'yo chagi» (yondan zarba) va «tvit chagi» (aylanib) zarbalarni oyoqni pastga tushirmasdan bajaradilar. Uchta zarbani bajarganidan keyin, o'yinchilar oyoqlarini almash-tirishadi.

Qoidasi: Oyog'ini polga qo'ygan yoki zarbani noto'g'ri bajargan o'yinchi jarima ochkosi oladi.

G'olibni aniqlash: Kam jarima ochkolari to'plagan sportchi g'olib hisoblanadi.

Boshqacha usullar: *Xuddi shu holatdan turib, oyoq bilan yakka zarbalar ham berish mumkin.

Shiddati: O'yin vaqtida shug'ullanuvchilarning YuQS bir daqiqada 140–160 zarba atrofida bo'ladi.

O'yinning davom etish vaqti: 90–120 soniyagacha.

Takrorlanishlar soni: 2–3 marta shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarlik holatlariga qarab davom ettiriladi.

Dam olish vaqti: 50–60 soniya.

5.11.15. Mittilar

O'tkazish joyi: sport maydonchasi, sport zali yoki dayan.

Mazmuni: Ishtirokchilar «ap sogi» jangovar turish holatida turadilar va oyoq uchlariga o'tiradilar. Trener topshiriq beradi — oldinga harakatlanishlarni «ap sogi» jangovar turish holatida bajarimiz, oyoqlar tizzalarda rostlanmaydi. Tovonlarning holati va tizzalarning yo'nalganligi, ularni turishidagi holatiga mos kelishi kerak.

Qoidasi: Oyog'ini rostlagan yoki yiqilib tushgan sportchi jarima ochkosi oladi.

G'olibni aniqlash: Kam jarima ochkolari to'plagan sportchi g'olib hisoblanadi.

Boshqacha usullar: *Xuddi shu vazifani oyoqlar bilan, qo'llar bilan zarbalar berish bilan, bloklar bilan va orqasi bilan harakatlanishlar bilan berish mumkin.

Shiddati: O'yin vaqtida shug'ullanuvchilarning YuQS bir daqiqada 140—160 zarba atrofida bo'ladi.

O'yinning davom etish vaqti: 90—120 soniyagacha.

Takrorlanishlar soni: 2—3 marta shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarlik holatlariga qarab davom ettiriladi.

Dam olish vaqti: 50—60 soniya.

5.11.16. Tizzalarda turish

O'tkazish joyi: sport maydonchasi, sport zali yoki dayan.

Mazmuni: Sportchilar zal bo'ylab tizzalarida turishadi, qo'llar ko'krak oldida bukilgan. Trenerning buyrug'iga binoan ishtirokchilar tizzalarida turgan holatda «a' chagi» (to'g'ridan zarba) zarbasini bajarishadi. Oyoqni chiqarishni to'g'ri bajarilishiga e'tibor qaratish kerak. Zarbani noto'g'ri bajargan yoki yiqilgan sportchi jarima ochkosi oladi.

G'olibni aniqlash: Kam jarima ochkolari to'plagan sportchi g'olib hisoblanadi.

Boshqacha usullar: *Xuddi shu holatda turib, «tulio chagi», «yo' chagi» zarbalarini yon tomonlarga va oldinga qarab, «miro chagi» va «tvit chagi» zarbalarini orqaga qarab berish mumkin.

Shiddati: O'yin vaqtida shug'ullanuvchilarning YuQS bir daqiqada 140–160 zarba atrofida bo'ladi.

O'yinning davom etish vaqti: 90–120 soniyagacha.

Takrorlanishlar soni: 2–3 marta shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarlik holatlariga qarab davom ettiriladi.

Dam olish vaqti: 50–60 soniya.

5.11.17. Sanoq ortidan ulgurish

O'tkazish joyi: sport maydonchasi, sport zali yoki dayan.

Mazmuni: O'yinchilar zalda saf tortishadi. Trenerning sanog'i bo'yicha, ular joyida turib sakrashadi («ap sogi» jangovar turish holatida bajarish mumkin). O'qituvchi sanoq sur'atini davriy o'zgartiradi. O'yinchilar sanoq ortidan ulgurishlari kerak. Trener xatoga yo'l qo'rganlarni aytadi.

G'olibni aniqlash: Sanoqdan ortda qolgan yutqizadi.

Boshqacha usullar: *Xuddi shu topshiriqni oyoqlarni almash-tirish bilan har xil jangovar turish holatlarida va oyoqlar bilan «step»da zarba berish yoki zarba bermasdan, qo'llar bilan zarba berish va bloklar bilan bajarish mumkin.

Shiddati: O'yin jarayonining eng qizigan vaqtida shug'ullanuvchilarning YuQS bir daqiqada 140–160 zarba atrofida bo'ladi.

O'yinning davom etish vaqti: 90–120 soniyagacha.

Takrorlanishlar soni: 2–3 marta shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarlik holatlariga qarab davom ettiriladi.

Dam olish vaqti: 50–60 soniya.

5.11.18. Quvnoq zanjircha

O'tkazish joyi: sport maydonchasi, sport zali yoki dayan.

Mazmuni: Ishtirokchilar bir nechta jamoalarga (4–5 kishidan) bo'linishadi. Har bir jamoa start chizig'i oldida bittadan kolonnaga saf tortishadi. Trenerning buyrug'iga binoan 1-raqamdagi ishtirokchilar belgilangan usulda finishgacha bo'lgan masofani bosib o'tishadi va orqaga qaytishadi. O'z jamoalarining oldiga yetib borgan 1-raqamdagilar 2-raqamdagilarni qo'llaridan ushlab olishadi

va birgalikda masofani yana bosib o'tishadi. Jamoaning barcha a'zolari masofani bosib o'tishganidan keyin «zanjircha» sekin-asta kamayadi (avvaliga 1-raqamdagilar zanjirdan uzilishadi, keyin 2-raqamdagilar va h.k.).

Agarda, ishtirokchilar topshiriqni bajarish paytida qo'llarini qo'yib yuborishsa, jamoa jarima ochko oladi. Topshiriqni birinchi bo'lib bajargan va jarima ochko olmagan jamoa g'olib hisoblanadi.

Shiddati: O'yin jarayonining eng qizigan vaqtida shug'ullanuvchilarning YuQS bir daqiqada 140–160 zarba atrofida bo'ladi.

O'yinning davom etish vaqti: 90–120 soniyagacha.

Takrorlanishlar soni: 2–3 marta shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarlik holatlariga qarab davom ettiriladi.

Dam olish vaqti: 50–60 soniya.

5.11.19. Oyoq bilan lapaga tekkizish

O'tkazish joyi: sport maydonchasi, sport zali yoki dayan.

Mazmuni: ishtirokchilar juftliklarga bo'linishadi; 1-raqamdagilar lapani ushlab turishadi, 2-raqamdagilar ularning qarshisida taxminan 1 metr masofada turishadi.

1-topshiriq: «lapa» 2-raqamdagilarning ko'kraklari darajasida ushlanadi, ular Trenerning sanog'i ostida oyoqlari bilan 10 ta to'g'ri siltashlarni bajaradilar, bunda albatta, oyog'i bilan lapaga tekkizishlari kerak (lapani ushlab turgan tekkizishlar sonini sanaydi);

2-topshiriq: xuddi shuning o'zi, lekin «lapa» bosh darajasida ushlanadi;

3-topshiriq: xuddi shuning o'zi, lekin «lapa» boshdan 10–15 sm balandda ushlanadi.

Qoidasi: Topshiriq bajarilganidan keyin o'yinchilar joylarini almashtirishadi.

G'olibni aniqlash: Lapaga eng ko'p marta tekkizganlar g'olib hisoblanadi.

Shiddati: O'yin vaqtida shug'ullanuvchilarning YuQS bir daqiqada 140–160 zarba atrofida bo'ladi.

O'yinning davom etish vaqti: 90–120 soniyagacha.

Takrorlanishlar soni: 2–3 marta shug‘ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarlik holatlariga qarab davom ettiriladi.

Dam olish vaqti: 50–60 soniya.

5.11.20. Oyog‘ingni lapa ustidan siltab o‘tkaz

O‘tkazish joyi: sport maydonchasi, sport zali yoki dayan.

Mazmuni: ishtirokchilar juftliklarga bo‘linishadi; 1-raqamdagilar lapani ushlab turishadi, 2-raqamdagilar ularning qarshisida taxminan 1 metr masofada turishadi. Ishtirokchilar oyoqlari bilan 10 marta ichkari tomonga va 10 marta tashqi tomonga siltashlarni bajaradi, oyog‘ini lapaning ustida o‘tkazgan holda (lapani ushlab turgan tekkizishlar sonini sanaydi).

1-topshiriq: «lapa»ni bel darajasida ushlash;

2-topshiriq: «lapa»ni ko‘krak darajasida ushlash;

3-topshiriq: «lapa»ni bosh darajasida ushlash.

G‘olibni aniqlash: Oyog‘i bilan lapaga eng kam tekkizgan g‘olib hisoblanadi.

Shiddati: O‘yin vaqtida shug‘ullanuvchilarning YuQS bir daqiqada 140–160 zarba atrofida bo‘ladi.

O‘yinining davom etish vaqti: 90–120 soniyagacha.

Takrorlanishlar soni: 2–3 marta shug‘ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarlik holatlariga qarab davom ettiriladi.

Dam olish vaqti: 50–60 soniya.

5.11.21. Qiyin nishon

O‘tkazish joyi: sport maydonchasi, sport zali yoki dayan.

Mazmuni: Ishtirokchilar juftliklarga bo‘linishadi. Biri tizzalarda o‘tirish holatida o‘tiradi, oyoqlar ochilgan (oyoqlar iloji boricha keng qo‘yiladi), ikkinchi sportchi uning qarshisiga o‘tiradi, bunda tovonlarini uning tizzalariga tayanchga qo‘yadi va lapani o‘z ko‘kragi darajasida ushlaydi. Birinchi sportchi, trenerning buyrug‘iga binoan, lapaga tegishga yoki «momtxonh chirqqi» zarbasini bajarishga intiladi.

G'olibni aniqlash: Lapaga ko'p marta yetishgan sportchi g'olib hisoblanadi.

Shiddati: O'yin vaqtida shug'ullanuvchilarning YuQS bir daqiqada 140–160 zarba atrofida bo'ladi.

O'yinning davom etish vaqti: 90–120 soniyagacha

Takrorlanishlar soni: 2–3 marta shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarlik holatlariga qarab davom ettiriladi.

Dam olish vaqti: 50–60 soniya.

5.1.22. Van Dam

O'tkazish joyi: sport maydonchasi, sport zali yoki dayan.

Mazmuni: Sportchilar zal bo'ylab tarqalishadi va uzunasiga (yoki ko'ndalangiga) shpagatga o'tirishadi, qo'llar belga qo'yiladi. Trenerning sanog'i ostida ishtirokchilar qo'llari bilan zarbalar (blokklar) bajarishadi, muvozanat saqlanadi.

G'olibni aniqlash: polni biron marta ushlamagan sportchi g'olib hisoblanadi.

Shiddati: O'yin vaqtida shug'ullanuvchilarning YuQS bir daqiqada 140–160 zarba atrofida bo'ladi.

O'yinning davom etish vaqti: 90–120 soniyagacha.

Takrorlanishlar soni: 2–3 marta shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarlik holatlariga qarab davom ettiriladi.

Dam olish vaqti: 50–60 soniya.

5.12. Suv sport turlari

5.12.1. Signalga muvofiq harakatlar

O'yinga tayyorlanish. Hamma o'ynovchilar oralaridan bir metrcha masofa qoldirib, bir qatorga saflanib turadilar. O'qituvchi ularga o'yin boshlanishidan oldin qanday signallar berilishini va bu signallar berilgandan keyin qanday harakatlar qilish kerakligini tushuntirib beradi. Masalan, bir marta qarsak chalinganda harakatni davom ettirish, ikki marta qarsak chalingandan sekin yugura boshlash kerak va hokazo.

O'yinning tavsifi. O'quvchilar o'qituvchining turli tartibda bera-digan shartli signallariga muvofiq harakat qiladilar. Harakatni bajarmagan yoki noto'g'ri bajargan o'ynovchilarga jarima ochkosi beriladi. Kamroq xato qilganlar yutgan hisoblanadi.

O'yinning qoidasi. Yurish va yugurishda o'ynovchilar belgi-langan masofani va saf tekisligini buzmasliklari lozim.

Metodik ko'rsatmalar. O'ynovchilar bir qatorli safdagina emas, aylana bo'ylab ham harakat qilishlari mumkin. Qatorda yurishda ahyon-ahyon yo'nalishni o'zgartirib turish kerak. O'yinda tovushii (qarsak urish, childirma chalish va hokazo) bilan bir qatorda, ko'zga ko'rinadigan signallardan (bayroqchani turli tomonga siljitish, sekin yoki tezroq siltash va shu kabilardan) ham foydalanish lozim.

5.12.2. Koptok talashish

O'yinchilar soni cheklanmaydi. O'yin sport m' donchasida yoki zalda o'tkaziladi. O'yinni o'tkazish uchun koptok (tennis koptogi, oddiy rezina koptok) kerak.

O'yinning tavsifi. Chek tashlash yo'li bilan o'ynovchilar orasidan ikkita onaboshi saylanadi. Qolgan o'yinchilar esa ikki komandaga bo'linadilar va maydon chizig'ining orqasiga saflanadilar. Chek tashlanib qaysi komanda koptokni birinchi bo'lib otishi aniqlanadi. Koptokni komandaning xohlagan o'yinchisi otishi mumkin. Koptok maydon o'rtasiga otiladi. Koptok otilishi bilanoq ikkala komanda o'yinchilari koptokni birinchi bo'lib tutib olish va imkon boricha tezroq o'z onaboshilariga keltirib berish uchun maydonga yugurib ketadilar.

O'yinning qoidalari. 1. Koptokni o'yinchilar bir-birlariga uza-tayotganlarida urib yuborish, qo'ldan yulib tortib olish, koptokni olib yugurib ketayotgan o'yinchini qurshab olish mumkin. 2. Koptokni o'yinchilar bir-biriga irg'itishi mumkin. 3. O'ynov-chilar bir-birlariga yordam berishlari mumkin. 4. Koptokni onaboshiga irg'itib uzatish mumkin emas. 5. Oyoqni chalib, tutish mumkin emas. 6. Belgilangan vaqt ichida to'plangan ochkolar soniga qarab o'yinni yakunlash mumkin.

Metodik ko'rsatmalar. Bu o'yin komandalarga bo'linib o'ynaladi va hamma o'ynovchilarning musobaqa sharoitida birdaniga harakat qilishlari bilan xarakterlanadi. Tez yugurish, koptokni irg'itib uzatish va ilib olish, harakat vaqtida vaziyatni yaxshi anglab ish tutish o'yinning mazmunini tashkil qiladi. Koptokni mo'ljallab otish, sherigiga o'z vaqtida yordam bera olish va hokazolar o'yinning eng muhim jihatidir. Bu o'yinni III sinfdan yuqori sinf o'quvchilariga tavsiya etish mumkin. O'ynovchilardan chaqqonlik, birgalashib harakat qilish, dadillik, qat'iylik va tez yugurish talab qilinadi. Bu musobaqa turidagi o'yindir. O'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasiga qarab o'yinni bir oz murakkablashtirish ham mumkin.

5.12.3. Arqon uzildi

O'yinning tavsifi. O'ynovchilar ikki komandaga bo'linadilar. Maydoncha yoki zalning o'rttasidan ko'ndalangiga chiziq o'tkaziladi. Komandalar chiziqning ikki tomoniga bir qator bo'lib saflanib, uzun arqonni ushlab turadilar. O'yin rahbari (o'qituvchi) signal berishi bilan ikkala komanda o'ynovchilari arqonni o'z tomonlariga torta boshlaydilar.

Agar bir komanda qarshi komanda o'yinchilaridan bittasini o'z tomoniga torta olsa ham yutqazgan komanda qatorining oxirida turgan o'yinchi yutgan komanda tomoniga o'tib, qatorning oxiriga borib turadi. O'yin bir komandaning hamma yoki ko'pchilik o'yinchilari ikkinchi komandaga o'tkazilgunicha davom ettiriladi. Shundan keyin chek tashlash yo'li bilan o'quvchilarni yangidan ikki komandaga bo'lib o'yinni davom ettirilardi:

O'yinning qoidasi. 1. Bir komandaning 2–3 o'yinchisi qarshi komandaga ortib o'tkazilganidan keyin ham o'yinni to'xtatish mumkin. Chunki kuchlar teng emasligi sababli bir komandaning g'olib chiqishi o'z-o'zidan ayon bo'lib qoladi.

Metodik ko'rsatmalar. O'yinchilarni ikki komandaga bo'lishda ularning yosh xususiyatlari va jismoniy tayyorgarligini ham e'tiborga olish lozim. O'ynovchilarning sho'xlik qilishiga yo'l qo'y-maslik kerak. Bu o'yin o'quvchilarda jamoachilik hissini tarbiya-

laydi va ularning jismoniy chiniqishiga yordam beradi. Bu o'yin o'rta va katta maktab yoshidagi o'quvchilarga tavsiya qilinadi.

5.12.4. Chambaraklarga joylashish

O'yinga tayyorlanish. O'ynovchilar bir-biriga qarama-qarshi ikkita safga tizilib turadilar. Saflar orasidagi masofa 10–15 metr bo'ladi. Saflar o'rtasiga chambaraklar bir qator qilib terib qo'yiladi.

Ularning soni o'quvchilar sonidan 2 marta kam bo'lishi kerak. Onaboshi saflarning yon tomonida (o'rtada) turib, har xil mashqlarni aytib boshlaydi, ularni hamma o'yinchilar bajaradilar. Masalan, «cho'qqayib o'tirish», «turish», «orqaga burilish», «qo'llar belda, yelkada, yuqorida» va hokazo.

O'yinning tavsifi. Onaboshining to'satdan bergan signalidan keyin hamma o'ynovchilar chambaraklar tomon yugurib, tezroq ularning ichiga turib olishga harakat qiladilar.

Chambarakning ichida faqat bir kishi turishi mumkin. Ikkala komandaning chambaraklar ichidan joy olgan o'yinchilari hisobga olinadi. Chambaraklar ichida ko'proq o'yinchisi turgan komanda yutgan hisoblanadi. O'yin yana davom ettiriladi.

5.12.5. To'ldirma to'pni uzatish

O'yinga tayyorlanish. O'ynovchilar 2–3 ta komandaga bo'linib, kengroq oraliqda bir qatordan saflanib turadilar. Hamma o'ynovchilar oyoqlarini yon tomonga kerib turadilar.

O'yinning tavsifi. Har bir qatorda birinchi bo'lib turgan o'yinchilarning qo'llarida to'ldirma to'p bo'ladi va o'qituvchi signal bergach, ular to'plarni boshlaridan oshirib orqalaridagi ikkinchi o'yinchiga uzatadilar.

Ikkinchi o'yinchi to'pni olib, oldinga engashib, uni oyoqlari orasidan uchinchi o'yinchiga uzatadilar va hokazo.

Qatorlar oxirida turgan o'yinchilar to'pni olgach, o'z komandalarning chap tomonidan yugurib kelib, qator oldiga birinchi bo'lib turadilar va to'pni boshlaridan oshirib uzatadilar. Ular oldinga

qarab yugurayotganda boshqa o'yinchilar bir qadam yoki bir o'rin orqaga suriladilar. O'yin oldingidek yana takrorlanadi.

O'yinni boshlagan ishtirokchi qator oxiriga yetgandan so'ng to'pni oladi va o'ng tomondan yugurib kelib qatorga birinchi bo'lib turadi va to'pni yuqoriga ko'taradi. To'p uzatishni boshqalardan tezroq bajargan komanda g'olib hisoblanadi.

5.13. Juftlikda jamoali o'yinlarga xos harakatli o'yinlar

5.13.1. Oq ayiqlar ovi

O'yin maydonchada yoki zalda o'tkaziladi.

O'yinning tavsifi. Maydonchani bir tomonidan kichikroq joy atrofiga chiziq tortib ajratiladi. Bu — katta muz parchasi, maydonchani qolgan yerlari dengiz bo'ladi. Maydonchadagi dengizni chiziq bilan chegaralab qo'yish zarur. O'yinchilardan biri onaboshi — oq ayiq qilib tayinlanadi. Qolgan o'yinchilar ayiqchalar bo'ladi. Ayiq katta muz parchasi tomon yo'l oladi. Ayiqchalar esa butun maydoncha bo'ylab istagan yerga joylashadilar.

Ayiq «Ovga chiqyapman!» — deb bo'kirib, muz parchasidan dengizga qarab yuguradi va ayiqchalarni tuta boshlaydi. Biron ayiqchani tutishi bilan uni muz parchasiga olib kelib qo'yadi. Keyin ikkinchi ayiqchani ushlaydi. Ikki o'yinchi ushlangach, ular ham qo'l ushlab, qolgan o'yinchilarni tuta boshlaydilar va biror o'yinchini quvib yetgan paytlarida qo'llarini shunday birlashtiradilarki, ushlangan o'yinchi ularning qo'llari orasida qoladi. Shundan keyin ular: «Ayiq, yordamga!» — deb baqiradilar. Ayiq yugurib keladi va qo'lini tutilgan o'yinchiga tekkizadi, ya'ni uni ushlaydi. Ushlangan o'yinchi muz parchasiga kelib turadi. Muz parchasi ustidagi ushlangan o'yinchilar ikki bo'lgach, ular ham qo'l ushlab dengizda ayiqchalarni tuta boshlaydilar. Bunday juft o'yinchilar har gal bironta o'yinchini o'rab olsalar, «Ayiq, yordamga!» — deb baqiradilar. Ayiq yugurib keladi va tutqunni ushlaydi. O'yin hamma ayiqchalar ushlanguncha davom etadi. Eng oxirida ushlangan o'yinchi eng chaqqon o'yinchi hisoblanadi va keyingi o'yinda oq ayiq bo'ladi.

O'yinning qoidalari. 1. Juft ayiqchalar o'yinchilarni faqat qo'l-lari bilan o'rab olib tutadilar. 2. Tutish paytida o'yinchilarni tort-qilash taqiqlanadi. 3. Maydoncha chegarasidan qochib chiqqan o'yinchi tutilgan hisoblanadi va muz parchasiga borib turadi. 4. Juft ayiqchalar o'rab olgan o'yinchi ayiq kelib unga qo'l tekkiz-gunga qadar qurshovdan sirg'alib chiqishi va qochishi mumkin. 5. Ayiq birinchi juft ayiqchani tutib olganidan keyin o'zi ayiq-chalarni quvlab yurmasdan, o'rab olinganlarnigina tutadi.

O'yinning ikkinchi varianti. «Juftlab tutish». Bitta tutuvchi tayinlanadi. Qolgan o'yinchilarning hammasi undan qochadi. Tutuvchi qochayotganlardan birini tutadi va u bilan juft bo'lib oladi. Ular o'yinchilarni qurshab olib, tuta boshlaydilar. Tutilgan ikki o'yinchi yangi juftni tashkil etadi va qochayotganlarni «Oq ayiqlar»dagi singari yordamga chaqirmasdan, mustaqil ravishda tutadi. Bunda ham o'yin hamma tutilgunicha davom etadi.

O'yinning ta'lim-tarbiyaviy ahamiyati. O'yin o'quvchilarga tez va chaqqon harakat qilishni o'rgatadi. O'yin jarayonida o'quv-chilarda kuzatuvchanlik, vaziyatni tezda anglab harakat qila bilish va qat'iyatlilikni rivojlantiradi. O'yin qatnashchilardan o'z harakat-lariga muvofiqlashtirishni talab qiladi.

O'yinning o'ziga xos harakati asosan yo'nalishini o'zgartirib yurish va yugurishdan iboratdir.

Metodik ko'rsatmalar. Bu o'yin juda serharakat va hayajonlidir. Har qaysi juft ayiqcha tutilganidan keyin esa qisqa dam olish bilan hayajonlanishni pasaytirishi mumkin. Masalan, har gal yangi ayiqcha tutilishi bilan dengizdagi hamma juft ayiqlar rahbarning ishorasi bilan muz parchasiga qaytib keladilar va yana ishora bilan uyushgan holda ov qilish uchun dengizga tushadilar. Shunda hali tutilmagan ayiqchalar birmuncha dam olishiga imkon yaratadi va ovni yaxshiroq uyushtirishga yordam beradi. O'yinning bu varianti endigina o'ynayotgan quyi (III–IV) sinflarning o'quv-chilari uchun qo'llanadi.

Bu o'yin sermazmun bo'lmasa ham, uni III va undan yuqori sinf o'quvchilari bilan o'tkazish tavsiya etiladi. Chunki bu o'yin-ning «Juftlab tutish» varianti o'tkaziladi. Ular uchun o'yinning bu variantini birmuncha murakkablashtirish, masalan, o'yinga

har bir juft ayiq tutilgan o'yinchini muz parchasiga olib kelishi qoidasini kiritish mumkin. Bu qoidani faqat o'yin yaxshi uyushtirilgan hamda o'g'il va qiz bolalar bilan alohida-alohida o'tkazilgan-dagina joriy qilish mumkin.

5.13.2. Tovonbaliqlar va cho'rtan

O'yin maydonchada yoki sport zalida o'tkaziladi.

O'yinga tayyorlanish. Maydonchani qarama-qarshi tomonlariga tovonbaliqlarning ikkita uyi chiziladi. Uylar orasidagi masofa taxminan 20–30 qadam bo'lishi kerak. Eng chaqqon va ildam o'yinchilardan bittasi cho'rtanbaliq qilib tayinlanadi. Qolgan o'yinchilarning hammasi tovonbaliqlar bo'ladi. Tovonbaliqlar o'z uylaridan bittasida turadilar, cho'rtan esa maydonchani — daryoning o'rtasida turadi.

O'yinning tavsifi. Cho'rtan «Bir, ikki, uch» — degandan keyin hamma tovonbaliqlar maydonning qarama-qarshi tomonidagi uylariga «suzib» — yugurib o'tadilar. Shunda cho'rtan ularni tutadi. Kim tutilsa, maydonchada, daryo o'rtasida qoladi. Shundan keyin cho'rtan yana «Bir, ikki, uch» — deydi, tovonbaliqlar qarama-qarshi tomondagi uyga «suzib» — yugurib o'tadilar. O'yin shu tariqa davom etaveradi.

Bir necha o'yinchi tutilgandan keyin zanjir bo'lib oladilar, ya'ni maydoncha o'rtasida bir qatorga saflanib, bir-birlari bilan qo'l ushlashib, darvoza hosil qilib turadilar. Bu o'yindagi bunday saflanish «to'r» deyiladi. To'r tortilganidan keyin tovonbaliqlar to'r orasidan (qo'llar tagidan) yugurib o'tadilar. Cho'rtan esa zanjir orqasida turib, yugurib o'tayotgan tovonbaliqlarni tutadi.

Tutilganlar qo'l ushlashib turgan o'yinchilarga qo'shiladilar. To'r katta bo'lib ketganidan keyin ushlangan doira — «savat» hosil qilib turadilar. Endi tutilmagan tovonbaliqlar savat oraliqlaridan yugurib o'tadilar, cho'rtan esa savat orqasida turib olib, ularni tutadi. Tovonbaliqlar juda oz qolgandan keyin tutilgan o'yinchilar bir-birlariga yuzma-yuz turganlari holda ikki qatorga tizilib, yo'lak hosil qiladilar. Cho'rtan yo'lak tugagan joydan ikki qadam

narida turib olib, tovonbaliqlarni tutadi. Hamma tovonbaliqlar tutilgandan keyin o'yin tugaydi.

Oxirida tutilgan tovonbaliq navbatdagi o'yinda cho'rtan bo'ladi.

O'yinning qoidalari. 1. Cho'rtan «Bir, ikki, uch!» — deb bo'lmasdan oldin hech kim uydan yugurib chiqa olmaydi, aks holda tutilgan hisoblanadi. 2. Agar tovonbaliqlar ha deganda uydan chiqavermasalar, cho'rtan yana bir marta baland ovoz bilan uchgacha sanaydi. Shunda tovonbaliqlar uydan yugurib chiqishlari kerak, aks holda tutilgan hisoblanadilar. 3. Tutilgan o'yinchilar to'r, savat va yo'lak hosil qilib turadilar, ammo tovonbaliqlarni tutish huquqiga ega bo'lmaydilar. 4. Hamma tovonbaliqlar yugurib o'tish vaqtida to'r, savat va yo'lak orqali o'tishlari lozim, bunday qilmagan o'yinchilar tutilgan hisoblanadi. 5. Savat hosil qilib turgan o'yinchilar cho'rtanni tutib olishlari mumkin. Buning uchun ular zanjir qilib olgan qo'llarini cho'rtan ustidan oshirib o'tkazib, uni savat ichiga olib kirishlari kerak. Cho'rtanni yo'lakda ham tutish mumkin. Buning uchun cho'rtan yo'lak ichiga kirib kelganda, uni darrov qurshab olish, ya'ni yo'lakning kirish va chiqish joylarida turgan tovonbaliqlar qo'l ushlashib olishlari kerak. Agar cho'rtan savat yoki yo'lakka tushib qolsa, tutilgan hamma tovonbaliqlar ozod qilinadi va yangi cho'rtan tayinlanadi, ilgari cho'rtan esa tovonbaliq bo'lib qoladi.

O'yinning ta'lim-tarbiyaviy ahamiyati. Bu o'yin orqali o'quvchilar jamoada uyushqoqlik bilan harakat qilishni o'rganadilar. Chunki bu o'yin maqsadga erishish uchun birgalikda harakat qilishni taqozo etadi.

O'yin mustaqillik, tashabbuskorlik, qat'iyatlik va hushyorlik kabi sifatlarni shakllantiradi. O'yinda birgalashib harakat qilish o'rtoqchilik tuyg'usini tarbiyalashga yordam beradi.

O'yindagi harakatlar o'quvchilarda tezlik va epcillik singari xislatlarni o'stirishga yordam beradi.

Metodik ko'rsatmalar. O'quvchilar oddiy, qisqa-qisqa yugurishlardan iborat o'yinlarni, masalan «Quvnoq bolalar», «Ikki ayoq» o'yinlarini o'rganib olganlaridan keyingina ular bilan «Tovonbaliqlar va cho'rtanbaliq» o'yinini o'tkazish kerak.

Bu o'yin III–IV sinf o'quvchilari uchun tavsiya etiladi. Bu yoshdagi o'quvchilar harakat usullarini bilib olgan bo'ladilar: xavf-xatarli bo'lsa ham, cho'rtanni aldab, savatga kirishga, cho'rtan yoniga birorta tovonbaliqni yuborish bilan uning diqqatini chalg'itib, boshqa tovonbaliqlarni qutqarib qolishga harakat qiladilar. O'yinchilar yo'lakdan chiqiladigan joydan (yo'lakdan yugurib o'tish juda xavfli va maroqli bo'ladi) cho'rtanning diqqatini chalg'itish uchun zo'r mardlik va farosatlilik ko'rsatishlari kerak.

Rahbar bolalarning diqqat-e'tiborini o'yinni jonlatiradigan va tarbiyaviy jihatdan yanada qimmatliroq qiladigan mana shu hamma usullarga qaratishi va bu bilan ularga o'yin jarayonini durustroq o'zlashtirib olishlarida yordam berishi kerak. Bu o'yinni, yuqorida aytilganidek, III–IV sinf o'quvchilari bilan o'tkazish lozim. Yuqoriroq sinflarda esa uni yanada murakkabroq varianti «Yoyma to'r» o'yinni bilan almashtiriladi.

O'yinning o'ziga xos harakatlari yo'nalishini o'zgartirib va o'zgina dam olib yugurishdir.

5.13.3. Doiradan surib chiqarish

O'yinning tavsifi. O'ynovchilar bab-baravar ikki komandaga bo'linadilar. Komandalar bir-birlariga yuzma-yuz saflanib turadilar. Komandalar o'rtasida yerga diametri 1,5–2 metrli 6–8 ta aylana chiziladi. Aylanalarning har biriga ikkala komandaning bittadan vakili (bo'yi balandroq o'yinchilardan boshlab) tushiriladi. Aylanalar ichidagi o'yinchilarga bittadan gimnastika tayoqchasi beriladi. Ikkala o'yinchi tayoqchani bir uchini o'yin shartiga qarab o'ng yoki chap tirsagi bilan qisib mahkam ushlab turadi. Har bir aylana yonida bittadan hakam turadi. O'ynovchilar signal berilishi bilan tayoqchani qisib, bir-birlarini doiradan itarib chiqarishga harakat qiladilar. Aylana ichidan raqibini surib chiqargan o'yinchining komandasiga bitta ochko beriladi. Aylanadan chiqarib yuborilgan o'yinchi yana qaytib kirishi mumkin. Birinchi juftlarning o'yini barcha aylanalarda maxsus signal bilan baravar to'xtatiladi. Keyin navbatdagi juft o'yinchilar tushadilar va o'yin shu

tarzda davom ettirilaveradi. Yutuq ochkolarini ko'proq to'plagan komanda g'alaba qozonadi.

O'yinning qoidalari. 1. Qarshilik ko'rsatish paytida tayoqchani tirsak tagidan boshqa joyga olish mumkin emas. 2. Qattiq itarib yuborishga va turtishga yo'l qo'yilmaydi.

Eslatma. Har bir juft o'yinchi 60 soniyadan 90 soniyagacha olishadi.

Variantlar: 1) raqibning yelkasiga qo'lni tirab uni aylanadan itarib chiqarish; 2) bir-biriga o'ng (chap) yoni bilan turib, yelkaga yelkani tirab doiradan itarib chiqarish.

O'yinning o'ziga xos harakatlari epchillik bilan bir-birini turgan joyidan itarib yuborish.

5.13.4. Oq tosh

O'yinda 10 dan 40 nafargacha o'quvchi qatnashishi mumkin. O'yin katta yalanglikda, sport maydonchasida yoki zalda o'tkaziladi. O'yinni o'tkazish uchun oddiy oq tosh kerak.

O'yinga tayyorlanish. O'ynovchilar ikki komandaga bo'linadilar. Har bir komandaga onaboshi tayinlanadi. O'yin boshlanishidan oldin o'yin rahbari yoki o'yinda qatnashayotgan o'z o'quvchilardan biri oq toshni belgilangan joyga yashiradi.

O'yinning tavsifi. Rahbar signal berishi bilan o'quvchilar toshni qidirish uchun oldindan belgilangan maydonga tarqalib ketadilar. Toshni topgan o'yinchi uni qarshi komanda o'yinchilariga sezdirmasdan o'zi yoki sheriklari bilan qo'ldan qo'lga uzatib, o'yin rahbariga olib kelib berishi kerak.

Agar qarshi komanda o'yinchilari tosh topilganini sezib qolsalar, uni qo'lga tushirishga urinadilar. Toshni olib borayotgan o'yinchiga qarshi komanda o'yinchisi qo'lini tegizib qolsa, tosh o'sha o'yinchiga beriladi va u ham toshni sheriklari orasida qo'lma-qo'l uzatib o'yin rahbariga yetkazish uchun harakat qiladi.

Komandalardan biri toshni o'yin rahbariga olib kelib berganidan keyin o'yin to'xtaydi. Toshni rahbarga keltirib bergan komanda g'olib hisoblanadi.

O'yinning qoidalari. 1. O'yin boshlanishidan oldin ona-boshilar o'z o'yinchilarini juft-juft yoki yakka-yakka qilib qidiruv maydoniga joylashtirishlari kerak. 2. Oq tosh topilganidan keyin uni yashirish mumkin emas, ya'ni toshni faqat maydon ichida olib yurishga ruxsat etiladi. 3. Qo'lga tushgan, ya'ni qarshi komanda o'yinchisining qo'li tekkan o'yinchi o'sha o'yinchiga toshni berishi va o'zi qo'lga tushgan joyida to'xtab olishi kerak. Uni o'z komandasining o'yinchilaridan birontasi qutqarishi mumkin. 4. Oq toshni faqat o'yin maydoniga yashirish mumkin.

O'yinning ta'lim-tarbiyaviy ahamiyati. Bu o'yin o'quvchilarda jamoa oldidagi mas'uliyatni sezish hamda o'zaro o'rtoqlarcha munosabatda bo'lish hissinı tarbiyalashga yordam beradi. Shuningdek, o'yinda eng zarur jismoniy va axloqiy-irodaviy xislatlar takomillashib boradi.

Metodik ko'rsatmalar. Oq toshni qarshi komanda o'yinchilari osonlik bilan topa olmaydigan qilib yashirish kerak.

O'yin yalangalikda, maydonchada juda qiziqarli o'tadi. Ayniqsa, bayramlarda bu o'yindan muvaffaqiyatli foydalanish mumkin.

5.13.5. O'rmon — botqoq — dengiz

O'yinga tayyorlanish. Maydonchani qarama-qarshi tomonlarida ikki komanda o'yinchilari bir-biriga yuzma-yuz saflanib turadilar. Ular tartib bilan sanab chiqadilar va o'z nomerlarini esda saqlab qoladilar. Komandalar o'rtasidagi maydonchaga qator qilib har xil rangdagi uchta chambarak qo'yiladi. Ko'k chambarak — o'rmon, sariq chambarak — botqoqlik, havorang chambarak — dengiz bo'ladi.

O'yinning tavsifi. Tarbiyachi o'yinchilardan birining nomerini aytib, unga biror nomni qo'shib, masalan: «Beshinchi — akula!» deb chaqiradi. Ikkala komandaning beshinchi nomerli o'yinchilari ko'k chambarakdan joy olishi kerak. Birinchi bo'lib chambarakka kelib turgan o'yinchi o'zining komandasiga bir ochko keltiradi. So'ng boshqa nomerli o'yinchilar chaqiriladi. Masalan: «Uchinchi — o'rdak!» Uchinchi nomerlar (botqoqni bildiruvchi) chambarakka

qarab yuguradilar va hokazo. Eng ko'p ochko to'plagan komanda yutgan hisoblanadi.

Nazorat savollari:

- 1. Futbolchilarga xos jismoniy sifatlar yoki texnik sifatlarni shakllantirishga mo'ljallangan harakatli o'yinlardan misol keltiring, ularning mazmunini ochib bering.*
- 2. Voleybolchilarga xos jismoniy sifatlar yoki texnik sifatlarni shakllantirishga mo'ljallangan harakatli o'yinlardan misol keltiring, ularning mazmunini ochib bering.*
- 3. Basketbolchilarga xos jismoniy sifatlar yoki texnik sifatlarni shakllantirishga mo'ljallangan harakatli o'yinlardan misol keltiring, ularning mazmunini ochib bering.*
- 4. Tennischilarga xos jismoniy sifatlar yoki texnik sifatlarni shakllantirishga mo'ljallangan harakatli o'yinlardan misol keltiring, ularning mazmunini ochib bering.*
- 5. Gandbolchilarga xos jismoniy sifatlar yoki texnik sifatlarni shakllantirishga mo'ljallangan harakatli o'yinlardan misol keltiring, ularning mazmunini ochib bering.*
- 6. Og'ir atletikachilarga xos jismoniy sifatlar yoki texnik sifatlarni shakllantirishga mo'ljallangan harakatli o'yinlardan misol keltiring, ularning mazmunini ochib bering.*
- 7. Kurashchilarga xos jismoniy sifatlar yoki texnik sifatlarni shakllantirishga mo'ljallangan harakatli o'yinlardan misol keltiring, ularning mazmunini ochib bering.*
- 8. Bokschilarga xos jismoniy sifatlar yoki texnik sifatlarni shakllantirishga mo'ljallangan harakatli o'yinlardan misol keltiring, ularning mazmunini ochib bering.*
- 9. Suzuvchilarga xos jismoniy sifatlar yoki texnik sifatlarni shakllantirishga mo'ljallangan harakatli o'yinlardan misol keltiring, ularning mazmunini ochib bering.*

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. *Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А.* Спортивные игры. — Т.: Ибн Сино, 1991. — 160 с.
2. *Беляев А.В.* Тренировочный эффект игровых упражнений волейболистов: / Метод. рекомендации. — М., 1988. — 19 с.
3. *Былеева Л.В.* Подвижные игры: Практический материал: Учеб. пособие. — М.: ТВТ Дивизион, 2005. — 277 с.
4. *Геллер Е.М.* Игры на переменах для школьников 4–6 классов. — М.: ФиС, 1985. — 48 с.
5. *Геллер Е.М.* Игры на переменах для школьников 7–8 классов. — М.: ФиС, 1985. — 48 с.
6. *Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н.* Волейбол в школе: Пособие для учителя. — М.: Просвещение, 1989. — 128 с.
7. *Жуков М.Н.* Подвижные игры: Учебник для студентов пед. вузов. 2-е изд., стереотип. — М.: Академия, 2004. — 160 с.
8. *Касимов А.* Подвижные игры. — Т., Укитувчи, 1983 — 79с.
9. *Керимов Ф.А., Юсупов Н.* Подвижные игры для кураша — Т.: Абу Али ибн Сино, 2003. — 72 с.
10. *В.В. Kipchakov, T.S. Usmonxodjayev, I.I. Burnashev, X.A. Meliyev.* 500 harakatli o'yinlar: Uslubiy qo'llanma. — Т. 2010. — 248 б.
11. *Кузин В.В., Полиевский С.А.* 500 игр и эстафет. — М.: ФиС, 2000. — 304 с.
12. *Курбанова М.А.* Использование народных подвижных игр при отборе и тренировке юных волейболистов на этапе начальной подготовки.: Автореф. дис... канд. пед. наук. — Т., 2006. — 23 с.
13. *Лепешкин В.А.* Подвижные игры для детей: Пособие для учителя физкультуры. — М.: Школьная Пресса, 2004. — 59 с.
14. *Лисица А.И.* Игры: Агтракционы в школе. — Т.: Укитувчи, 1991. — 87 с.

15. *Мамытов А., Наралиев А.М.* Подвижные и национальные игры: Программа для студентов Кыргызского государственного института физической культуры. — Бишкек, 1998. — 8 с.

16. *Ularining tasnifi va tasnifi: O'quv qo'llanma.* — T. 1996. — 98 b.

17. *Rasulov R., Qalandarov M.* Boshlang'ich sinflarda harakatli o'yinlar: O'quv qo'llanma. — T., 2006 — 95 b.

18. *Сайгин М.И.* Игры на воде как средство подготовки квалифицированных пловцов, //Теория и практика физической культуры. — Москва, 1986. — №3. — С.55.

19. *Сейтхалилов Э.А.* Педагогические основы оздоровительной направленности учебно-воспитательного процесса в общеразвивательных школах Узбекистана: Автореф. дис. д-ра пед. наук. — Т., 2000. — 60 с.

20. *Шарипова Д.Д. и др.* Охрана здоровья школьников. — Т.: Медицина, 1984. — 100 с.

21. *Шарипова Д.Д.* Школьник и его здоровье. — Т.: Медицина, 1987. — 160 с.

VI BOB

HARAKATLI O'YINLAR VA ULARNING MAZMUNI

6.1. Qopqon

O'yinning tavsifi. O'ynovchilar ikki guruhga bo'linadilar. Bir guruhdagilar aylana bo'lib saflanadi va qopqon bo'ladi. Ikkinchi guruhdagi bolalar sichqonlar bo'lib aylanadan tashqarida turadilar. Qopqondagi guruh bolalari qo'l ushlashib quyidagi so'zlarni aytib aylana bo'ylab yuradilar: «Voy qurg'urlar bu sichqonlar jonga tegdi u bekorlar nima ko'rsa — shuni yeydi, hamma yoqni ship-shiydon qiladi. Shoshmang, sizlar badnafs zotlar qo'lga tushmayin qolmassiz, uyangizga qo'ydik qopqon, hammangizni tez ushlarmiz».

Ular so'nggi satrdagi so'zlarni aytib turgan joylarida to'xtaydilar va qo'llarini ushlagan holda yuqoriga ko'taradilar. Shu payt sichqonlar qopqon orasidan yugurib o'ta boshlaydilar. Rahbarning «Qopqon yopildi!» ishorasi bilan aylana hosil qilib turgan o'quvchilar cho'qqayib o'tiradilar va qo'llarini pastga tushuradilar. Bu holat qopqon yopilganini bildiradi.

Shunda aylana ichidan chiqolmay qolgan sichqonlar tutilgan hisoblanadi. O'yin hamma sichqonlar qopqonga tushgunicha davom etadi. So'ngra ikkala guruhdagilar o'rin almashadilar va o'yinni takrorlaydilar.

O'yinning qoidalari. 1. Qo'llarni faqat «Qopqon yopildi!» ishorasidan keyin tushirish mumkin.

Pedagogik ahamiyati. O'yin bolalarda jamoa bo'lib tashkiliy ravishda harakat qilishni tarbiyalaydi. Tashkiliy ravishda bir vaqtda va signal bo'yicha she'rni aytishga va o'yinboshiga bo'ysunishni talab qiladi, o'yin epchil va tez harakatlarni tarbiyalashga yordam beradi.

Metodik ko'rsatmalar. O'qituvchi «Qopqon yopildi!» ishorasini o'z vaqtida berishi uchun sichqonlarning qopqon orasidan qanday yugurib o'tishganini diqqat bilan kuzatib turishi, shuningdek.

qopqon orasidan yugurib o'tishga yuragi betlamayotgan sich-qonlarga dalda berishi lozim. O'yinni qiziqroq o'tkazish uchun aytiladigan so'zlarni o'qituvchilarga oldinroq yaxshilab yodlatish lozim.

6.2. Cho'nqa shuvoq

O'yinga tayyorlash. O'yinni o'tkazish uchun sport maydoni hamda sport zalida ishtirokchilarning soniga qarab bitta yoki ikkita 2 metr kenglikda doira hosil qilinadi, uning markaziga 60 sm uzunlikdagi yog'och qoziq o'rnatiladi.

Qoziqning tepa qismiga bo'shroq holda tushib-chiqib ketmaydigan qilib 1 metr arqonchaga bog'lanadi, undan 5 sm pastroqqa esa bir tutam oddiy o't bog'lanadi, qoziq yog'och esa tikkasiga yerga yoki polni biror tirqishiga o'rnatiladi. Uning tepa qismiga bog'langan arqoncha bo'sh tomonining uchini boshlovchi ushlab turadi.

O'yinning tavsifi. Qoziq atrofida arqonchani ushlab olib boshlovchi o't-shuvoqni yulib olmoqchi bo'lgan hujumchilardan himoya qiladi va ularni qo'li yoki oyog'i bilan himoya qilib haydaydi, ya'ni shuvoqdan yulib olishga yo'l qo'ymaydi. O'yinda boshlovchidan tashqari yana 2—3 kishi hujumchi vazifasini o'taydi. Qaysi o'yinchi ko'proq o't shuvoqni yulib olsa, o'sha g'olib chiqadi. O't shuvoqni yulib olishga yo'l qo'ymagan boshlovchi ham g'olib chiqishi mumkin.

O'yinning qoidalari. 1. Hujumchi o'yinchilarga himoyachining qo'li yoki oyog' panjasi tegsa, u o'yindan chiqdi deb hisoblanadi va o'rniga boshqa o'yinchi tushishi mumkin. 2. O'yinni jamoa tuzib o'tkazsa ham bo'ladi.

Pedagogik ahamiyati. O'yinda tez harakat qilish, yugurish, epchillik, sezgirlik malakalarini mustahkamlaydi va rivojlantiradi. O'yinda bolalarni sezgirligini, masofani to'g'ri belgilash, diqqat-e'tiborini, harakatni o'zaro mosligini rivojlantiradi. O'yinni o'ziga xos harakatlari o't-shuvoqni tez yulib olish va yugurish.

6.3. Yelkada kurashish

O'yinga tayyorlash. O'yinning oddiy kurashdan farqi — kurashning o'zi faqat tepada, ya'ni ikkinchi qavatda bo'ladi. O'spirinlar yuqori sinf o'quvchilari sherikma-sherik bo'lishib, kimdir o'z vazniga qarab tepaga, yelkaga chiqib olishi shart.

Tepa yelkada kurash o'tkazilishi uchun sport zali yoki maysazor bo'lishi kerak. Ishtirokchilar kelishib olgandan so'ng belgilangan o'yinchilar jamoalarga bo'linadilar, sport zaliga mat — to'shak solingan joyga har qaysi jamoadan 2x2 bo'lib chiqishadi.

O'yinning tavsifi. O'rtada turgan hakam hushtak chalishi bilan tepa kurashchilar kurashadilar. Qaysi birlari birinchi bo'lib to'shakka raqibni ag'darib tushirsa, ular yutgan hisoblanadi va jamoasiga ochko keltiradilar. G'olib jamoa ko'p marta yiqitgan sheriklar hisoblanadi.

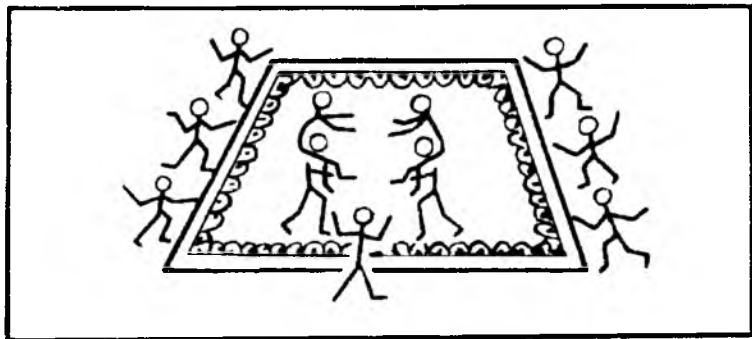
O'yinning qoidalari. Yelka kurashda faqat tepadagilar olishadilar, pastda ishtirok etayotgan o'yinchining vazifasi tepa o'yinchining tizzalaridan quchoqlab olib, mahkam ushlab, kurashga ko'maklashish, xolos.

Pedagogik ahamiyat. O'yin kurash uchun zarur bo'lgan malakalarni mustahkamlaydi va takomillashtiradi. Shuningdek, bu o'yin ziyraklikni, epchillikni, harakat tezligini, kuchni rivojlantiradi. O'yinning o'ziga xos harakati qarshilik ko'rsatish va kurashish.

6.4. Bo'ron

O'yinga tayyorlanish. O'yin keng maysazor maydonda, sport zalida yoki sport maydonida o'tkazilsa ham bo'ladi. Bolalar ikki jamoaga ajratilib, maydon yoki zalning bir tomoniga saflanib turadilar. «Bo'ron» o'yiniga 300–500 gramm keladigan belbog'ga tugilgan, bir uchi qo'l bilan ushlashga qulay tuguncha bo'lishi lozim. Maydonning bir chekkasiga 1,5 m chaması doira chiziladi.

O'yinning tavsifi. O'yin hakamning tugunchani kamida 30 m masofaga uloqtirishi bilan boshlanadi. Jamoa a'zolari yugurishib tugunchani olishadi. So'ngra bir-birlariga uzatishib, doira-marraga



olib kelib tashlashi kerak. O'yinda tugunchani birinchi bo'lib mar-
raga tashlagan jamoa g'olib bo'ladi.

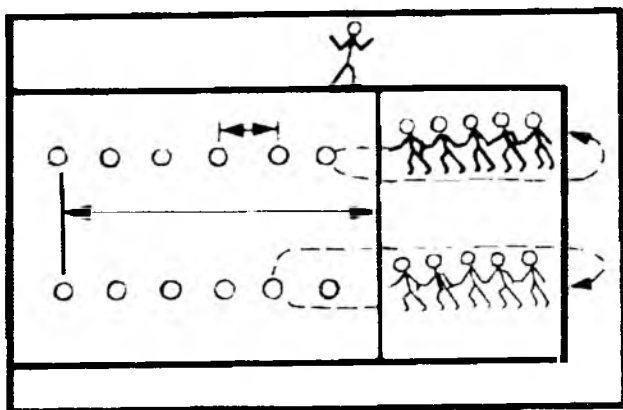
O'yinning qoidalar. Bu o'yin AQSH sport turi — regbiga o'xshab ketganligi uchun o'yinchilar tugunchani bir oz ishlatib tortib olishlari mumkin. Turtish, siltash, chalish, kiyimidan ush-lash man etiladi.

Pedagogik ahamiyat. Bu o'yin aniq harakatni, chaqqonlikni, uzoqqa otishni, uloqtirishni, kuchni rivojlantirishga yordam beradi. O'yin harakatning o'zaro mosligini rivojlantiradi. O'yinning o'ziga xos harakati — uloqtirish.

6.5. Qirq tosh

O'yinga tayyorlash. O'yin maysazorda, sport zalida yoki may-
donchada o'tkaziladi. Start chizig'idan boshlab uzunasiga har
bir bolani hisobga olib (6—6, 10—10, 20—20 va h.k.) bir metrdan
aniq parallel chiziqlar belgilanadi. Har bir bola tosh o'rniga
bittadan lattadan tikilgan koptokchani qo'lga ushlab tayyorlanib
turadi.

O'yinning tavsifi. Hakam yoki o'qituvchining hushtagiga binoan
har bir bola belgilangan har bir metrga yugurib borib toshni yoki
koptokni qo'yib, o'z joyiga qaytib olib keladi. Oxirgi o'yinchi
toshini olib borib qaytgandan so'ng yana biri o'z toshini yugurib
borib qaytib olib keladi. Qaysi jamoa birinchi bo'lib o'z koptok-
chalarini terib olib kelsa, o'sha jamoa g'olib deb hisoblanadi.



O'yinning qoidalari. Chiziqdan chiqish, koptokchani boshqa o'yinchilarga uzatish, oldindan start chizig'idan chiqish man etiladi.

Pedagogik ahamiyat. O'yin tezkorlik reaksiyasi, aniq mo'ljalga olish, harakatlarning o'ziga mosligini, tez fikrlashni o'rgatadi. Chunki, o'yin jamoali bo'lganligi uchun jismoniy his qilishni rivojlantiradi. O'yinning o'ziga xos harakati koptokni doiraga aniq qo'yish va olib kelish.

6.6. «Cho'pon» yoki «Podachi»

O'yinga tayyorlash. O'yin sport maydonida yoki zalda o'tkazilishi mumkin. O'yinni boshlash oldidan to'pni otish joyi belgilanadi -- chiziladi. To'pni otish chizig'idan 25–30 metr uzoqlikda marra belgilanadi. Ikki jamoa ishtirokchilari otish joyida qolish uchun qur'a tashlaydilar. Otish joyida qolgan o'yinchilarga qarshi jamoa maydonga chiqib joylashadi, ulardan bir o'yinchi koptok tashlab beradi.

O'yinning tavsifi. Otish joyidan o'yinchi koptokni uzoqqa urishi lozim, agar koptok uzoqroqqa ketsa, tezda yugurib chiqib marraga borib, joyiga qarab kelishi kerak. Koptok uzoqqa ketsa, o'yinchi doira — uy ichiga qarab dam olib turadi. Himoyachilar urilgan koptokni tepadan yoki yerdan ilib olsa, marraga yugurgan o'yin-

chini uradi, koptok tegsa, himoyachilar otish chizig'iga yuguradilar. Koptok tekkan o'yinchi darhol koptokni tutib olib, himoyachilardan biriga otadi.

Bu holda ular ham otish chizig'iga yuguradilar, ya'ni yana joy almashadilar. Shunday qilib, o'yinchilar qaysi bir jamoadan bo'lmasin, ketma-ket koptokni tegdirmasdan o'yinni muvaffaqiyatli tugatsa, o'sha jamoa g'olib chiqadi.

O'yin qoidalari. Koptokni maydonga to'g'ri tashlash talab etiladi. O'yinda imkoniyat boricha tennis koptogini ishlatish lozim, agar bo'lmasa, rezina yoki matodan qilingan koptok ishlatiladi.

Pedagogik ahamiyat. O'yin voleybol o'yiniga tayyorlashdan biri bo'lib, bu voleybol o'yini uchun xos bo'lgan to'pni egallash malakasini rivojlantiradi.

O'yin aniq harakatni, chaqqonlikni, aniq nishonga urishni, kelishilgan holatda harakat qilishni rivojlantirishga yordam beradi.

6.7. Arqon talashish

O'yinga tayyorlanish. Maydonchanning qarama-qarshi tomonlariga o'zaro parallel ikki chiziq o'tkaziladi. Hamma o'ynovchilar kuch jihatdan baravar ikki jamoaga bo'linadilar va chiziqlar orqasiga o'tib turadilar. Ikki chiziq oralig'iga — maydonchanning o'rtasiga sertugun qilib o'ralgan arqon qo'yiladi. Arqonning qoq o'rtasiga rangli latta bog'lab qo'yilgan bo'ladi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchi signal berishi bilan ikkala jamoa o'yinchilari yugurib kelib, arqon tugunlarini yechadilar va uni o'z tomonlariga tortadilar. Belgilangan 45 sekund-1 daqiqa mobaynida arqonning ko'proq qismini o'z chizig'idan o'tkazgan jamoa g'olib hisoblanadi.

O'yinning qoidalari. 1. Faqat signal berilgandan keyingina chiziqdan o'tib, arqon tomonga yugurish mumkin. 2. Har bir jamoa arqonni talashayotgan vaqtda uning rangli lattagacha bo'lgan bir qismidan, ya'ni arqonning yarmidan ushlashi mumkin. 3. Arqon faqat qo'l bilan tortiladi. 4. Oyoqni tirash uchun yerni yumshatish, chuqurchalar o'yish, qo'llar bilan yerga tayanish, arqonni oyoqlar orasiga qistirish, yerga o'tirish yoki yotish mumkin emas. Shu

qoidalarini buzib, arqonni o'z tomoniga tortib o'tqazgan jamoaning yutug'i hisobga olinmaydi.

Pedagogik ahamiyati. Bu o'yin bolalarda tez harakat qilishni, tezlik, chaqqonlikni, sabr-toqat bilan harakat qilishni tarbiyalaydi. O'yin ko'proq jamoa bo'lib harakat qilish, chidamlilik malakalarini oshirishga yordam beradi.

Metodik ko'rsatmalar. Bu o'yinda o'quvchilarning kuch va chaqqonligini oshirishga, birdamlik bilan harakat qila olishlariga erishish lozim. Uni o'g'il bolalar bilan ham, qiz bolalar bilan ham (alohida-alohida) o'tkazish mumkin.

6.8. Nina, ip va tuguncha

O'yinga tayyorlanish. O'ynovchilar qo'l ushlashib, aylana hosil qilib turadilar. Uchta o'ynovchi aylanadan tashqarida ketma-ket turadi. Bularning oldingisi «ninacha», ikkinchichi «ip» va uchinchisi «tuguncha» bo'ladi.

O'yinning tavsifi. Nina har tomonga yugurib yuradi. Ip bilan tuguncha ham uning ketidan ergashib yurishadi. Agar ip chigallashib (boshqa tomonga ketib) qolsa yoki uni tuguncha ushlasa, o'yin qaytadan boshlanadi va yangi nina, ip hamda tuguncha tayinlanadi.

O'yinning qoidalari. O'ynovchilar qo'llarini ko'tarib, nina, ip va tugunchaga yo'l ochib turishlari lozim.

Pedagogik ahamiyati. O'yin bolalarda intizomni, diqqatni, sezgirlikni rivojlantirishga yordam beradi.

Metodik ko'rsatmalar. Eng epchil va ziyrak o'quvchilar nina qilib tayinlanishi kerak. Nina, ip va tuguncha qilib tayinlangan o'quvchilar uzoq vaqtgacha xato qilmay yugurib yuraversalar, boshqa o'yinchilarni ham o'yinda faol qatnashtirish maqsadida ularni almashtirish mumkin.

6.9. Chavandoz

O'yinga tayyorlanish. Har bir sinfdan 10–12 o'yinchidan guruh tuziladi. Guruhlar uchun 7–9 m kattalikda to'rtburchaklar

chiziladi. Imkoniyat bo'lsa voleybol maydonchasidan ham foydalanish mumkin. Har bir guruh o'z navbatida ikkitadan jamoaga bo'linadi. Ular o'zlariga nom qo'yishadi. Faraz qilaylik «Lochin» va «Zafar» jamoalari. «Lochin» jamoasi o'yinchilari to'rtburchakning o'ng va chap tomonidan chiziqli tashqarisida, to'rtburchak ichkarisiga qaragan holda yonma-yon saflanadilar. Qur'a tashlash usuli bilan «Zafar» o'yinchilari to'rtburchak ichiga tushadilar va ularning vazifasi erkin harakat qilib yurishdan iborat.

O'yin tavsifi. O'qituvchining ishorasi bilan «Lochin» jamoasining o'yinchisi bir oyog'ini tizzadan, chap qo'lini esa tirsakdan bukib orqaga qo'yib, to'rtburchak ichiga kiradi. Uning vazifasi bir oyoqda sakrab yurib, uning qo'li bilan «Zafar» o'yinchilarini ushlashdir, ya'ni kafti-panjasi bilan begona o'yinchining biror joyiga tegsa bas. Shu vaqtning o'zidayoq «Zafar»ning o'yinchisi to'rtburchakdan chiqib, belgilangan joyga borib turadi. «Lochin» jamoasining o'yinchisi esa navbatidagi o'yinchini ushlashi 15–20 sekundgacha davom etadi.

Buning uchun «Lochin» jamoasining qolgan o'yinchilari bir xil maqomda 1 dan 20 gacha ovoz chiqarib sanaydilar. Shu vaqt ichida «Zafar»ning necha o'yinchisi ushlanganligi hisoblanib chiqiladi. Keyingi safar «Zafar» jamoasi to'rtburchakdan tashqariga chiqadi.

Pedagogik ahamiyat. O'yin sezgirlikni, chaqqonlikni va kuchni rivojlantirishga yordam beradi. Shuningdek, o'yinda maqsadga erishish uchun intilishni, o'zining va o'rtog'larining kuchini ijobiy baholash qobiliyatini rivojlantiradi. O'yinni o'ziga xos harakati bir oyoqda yugurish, qarshilik ko'rsatish va kurashishdir. O'yin dam olish bilan almashib olib boriladi.

6.10. Izvoshchilar

O'yinga tayyorlanish. Bu o'yin maydonchada yoki zalda o'tkaziladi. O'yin bo'ladigan joy chiziqlar yoki qandaydir buyumlar bilan chegaralab qo'yiladi. O'ynovchilar to'rt kishidan bo'lib guruhlarga bo'linadilar.

Har bir guruhda bir «izvoshchi» bo'ladi. Hamma «ot»lar maydonchaning bir tomoniga, ya'ni «otxona»ga to'planadilar. Izvoshchilar boshqa tomonda turadilar.

O'yinning tavsifi. O'qituvchi izvoshchilarni otxonaga yuboradi. Ular otlarni uchta-uchtadan izvosh aravaga «qo'shadilar» va ketma-ket bo'lib aylana bo'ylab turadilar. O'qituvchi «Otlar, marsh!» — deb signal bergandan keyin hamma uch otli izvoshlar bir maromda yurib aylana boshlaydilar. «Izvoshlar, tarqal!» — deb signal berilishi bilan uchlik otlar har tomonga, izvoshchilar esa maydonchada oldindan belgilab qo'yilgan joyga yuguradilar. «Izvoshchilar, otlar qo'shilsin!» — degan signal berilgandan keyin izvoshchilar o'z otlarini ushlash va otxonaga olib kelish uchun harakat qiladilar. O'z otlarini eng oldin ushlagan izvoshchilar chaqqon izvoshchi hisoblanadilar. Eng oxirida qo'lga tushgan otlar eng yaxshi otlar qatoriga kiradi.

O'yinning qoidalari. 1. Izvoshchilar otlarni o'qituvchi signal bergandan keyingina ushlashi lozim, aks holda, otlar ushlangan hisoblanmaydi.

Pedagogik ahamiyati. O'yinda bolalarda tezkorlik harakat reaksiyasini, tez yugurishni rivojlantiradi. O'ynovchilar birgalashib harakat qilishga o'rganadilar. O'yin o'zini dadil his qilishni, jasurlikni, o'zini tuta bilish malakalarini rivojlantirishga yordam beradi. O'yinning o'ziga xosligi harakatli tez yugurish.

6.11. «Juftmi-toq» o'yini

O'yinga tayyorlanish. O'yin bolalarda chamalash, mo'ljalga olish, topqirlik va dadillik kabi fazilatlarini tarbiyalaydi. Qur'a tashlash bilan o'ynovchilar ikki guruhga ajratiladi, ular istagancha danak, yong'oq, pista to'plashlari mumkin.

O'yin tavsifi. O'yinga olingan guruh o'ynovchilari qo'llariga danak yashiradilar. «Juftmi-toq» deyishadi. Ikkinchi guruh o'ynovchilari, o'ylab, «juft» yoki «toq» deb atashlari kerak. Agar ular narsaning juft yoki toqligini topgudek bo'lsa, danakni to'liq to'laydi yoki beradi.

O'yin qoidasi. 1. Guruhdagi har bir o'ynovchi o'z raqibining qarshisida 1 m masofada turadi. 2. Guruhdagilar bir boshdan navbat bilan «Juft-toq» deb aytiladi, so'ngra yakka g'oliblar aniqlanadi. 3. Danakni har bir o'ynovchi alohida-alohida ham yashirishi mumkin. 4. Qo'llarni ushlab ko'rish man etiladi. O'yin 2-sinf o'quvchilariga mo'ljallangan.

O'yinning pedagogik ahamiyati. O'yin bolalarda chamlash, aniq mo'ljalga olish, topqirlik va did-farosatni tarbiyalaydi. O'yinda epchillik, tezkorlik, chidamlilik, kuchni rivojlantirishga yordam beradi.

O'yinning o'ziga xosligi harakati — yurishdir.

6.12. «Chillak» o'yini

O'yinga tayyorlanish. O'yin o'tloq joyda yoki sport maydonchasida o'tkaziladi. O'yin uchun uzunligi 80–100 sm, diametri 2–2,5 sm, bir uchi yassilangan tayoq (dasta) va uzunligi 20 sm tayoqcha — chillak kerak bo'ladi.

O'yinda 2 tadan 10 tagacha o'quvchi qatnashishi mumkin. O'yinni yakkama-yakka o'ynasa ham, guruhlariga bo'linib o'ynasa ham bo'ladi.

O'yinning tavsifi. Oldingi chiziqdan 2 m nariga dasta qo'yiladi. O'yinlar chillakni yerda yotgan ana shu dastaning ustiga irg'itadilar. Chillakni birinchi bo'lib dastaga tegizgan o'yinchi o'yinni boshlash huquqiga ega bo'ladi. Buning uchun o'yinchi chillakni dastaning uchiga qo'yib turib, yengilgina ko'tarib tashlashi va chillak qayta tushib, dastaga tegishi va yana sapchib ko'tarilib, qaytib dasta ustiga tushishi kerak. Chillak dastgohi bir tekkani uchun bittadan ochko beriladi.

O'yinchi shu tartibda necha ochko to'plasa, u shuncha marta dasta bilan chillakni urib, uni to'g'riga otadi. Agar har bir otganda chillak 20–30 metr nariga borib tushsa, 3–4 ochko bo'yicha otulganda 90–100 metr masofaga yetkazilishi mumkin.

Yutqazgan o'yinchi yoki raqib guruh o'yinchisi ana shu masofaning hammasini yugurib o'tishi kerak. Bunda u nafas olmay yugurishi lozim. Chopib ketayotganida nafas olsa, o'sha joyda

yana dasta bilan chillakni sakratib urib. qaytadan chopib o'tiladigan masofa belgilanadi.

O'yinning qoidasi. 1. Dasta bilan chillakni silkitib tashlaganda chillak dastaga 3 martadan kam tegmasligi kerak. 2. Chillakni yerda yotgan dastaga tashlanayotganda ishtirokchilar o'yinni boshlash chizig'ini bosib turmasligi kerak. 3. O'yinchi belgilangan masofani chopib o'tishdan bosh tortsa, u ashula aytib yoki o'ynab berishi, she'r o'qishi ham mumkin.

Metodik ko'rsatmalar. Nafas olish yuzasidan tushunmovchilik chiqmasligi uchun yugurayotgan o'yinchi qo'ng'izga o'xshagan ovoz chiqarib borishi lozim.

Pedagogik ahamiyati. O'yin birgalikda harakat qilish, epchillik, tezkorlik, chidamlilik sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

6.13. «Durra» o'yini

O'yinga tayyorlanish. O'yinni boshlang'ich sinf o'quvchilari o'ynaydilar. O'yinchilar doira hosil qilib cho'qqayib o'tiradilar. Bir o'yinchi (boshlovchi) durrani qo'lga o'ragan holda ushlab turadi.

O'yin tavsifi. O'qituvchi signal berishi bilan o'yinchilar boshlarini tizzaga qo'yib ko'zlarini yumadilar. Shunda durrachi o'yinchi qo'lidagi durra bilan doira chetida aylanib yurib, bildirmasdan birorta o'yinchining orqa tomoniga qo'yadi va yurishni davom ettiradi. O'yinchilar darrov orqalariga qaraydilar, orqasiga durra qo'yilgan o'quvchi durrani oladi va boshlovchini doira cheti bo'ylab quva boshlaydi.

Boshlovchi doirani aylanib kelib quvayotgan o'quv-chining joyiga o'tirib olishi kerak. Agar boshlovchi o'tirishga ulgurmasdan quvayotgan o'yinchi durrasi bilan boshlovchini ursa, boshlovchi durrali o'yinchini quvadi.

U ham o'zini joyiga o'tirib olishga harakat qiladi. O'tirib olmasa, o'zi boshlovchi bo'lib qoladi. O'yin qaytadan boshlanadi. O'yin vaqti belgilanmaydi. O'yinni 3–6 daqiqagacha davom ettirish mumkin.

O'yin qoidalar. 1. O'rinsiz qolgan o'yinchi onaboshi bo'ladi. 2. Durra tutgan o'yinchi onaboshini ushlab olsa o'rinlarini almashadi.

Pedagogik ahamiyati. O'yin barcha o'yinchilarning diqqat-e'tiborini, sezgirlikni, topqirligini, harakat malakalarini tarbiyalaydi. Shu bilan birga chaqqonlik, tezlik, chidamlilikni tarbiyalaydi. O'yinning o'ziga xos harakatlari yugurish hisoblanadi.

6.14. «Chertki» o'yini

O'yinga tayyorlanish. O'yin bolalarning sezgirlik, diqqat qilish qobiliyatlarini rivojlantiradi. O'ynovchilar chek tashlab ikki jamoaga bo'linadi. Jamoalar bir-birlariga qarama-qarshi 8–10 m masofada turadilar. Har jamoaning o'yinboshisi o'z jamoasidagi o'ynovchilarni qushlar, hayvonlar, o'simliklar va mevalar nomi bilan ataydilar. Qora rangdagi ro'molcha tayyorlab qo'yiladi.

O'yin tavsifi. O'yin boshlash huquqini olgan o'yinboshi raqib o'ynovchilardan birining boshini yoki qo'lini ro'mol bilan bog'laydi va o'z o'yinchilaridan birini yangi nom bilan chaqiradi. U bildirmasdan kelib ro'molni bir necha marta chertadi, o'zi joyiga borib turadi. O'yinboshi bog'langan ro'molni yechib oladi, u chertgan o'ynovchini qidira boshlaydi. Agar chertgan o'yinchini topsa, o'z komandasiga olib qaytadi, topolmasa, shu jamoada qoladi. O'yin jamoada 1–2 ta o'ynovchi qolguncha davom etadi. So'ngra o'yinboshilar o'rin almashadilar.

O'yin qoidalar. 1. Ro'mol boshni siqmaydigan qilib bog'lanishi lozim. 2. Agar ro'mol qora bo'lmasa, ko'p qatlash kerak. 3. Har ikkala jamoa o'ynovchilarning yangi nomlari sir saqlanishi kerak. 4. Chertayotgan o'ynovchi orqasidan sekin chertishi darkor.

Pedagogik ahamiyati. O'yin yoshlarda diqqat-e'tiborni, sezgirlik qobiliyatlarini tarbiyalaydi. O'yin chidamlilik, echlilik, tezkorlik, aniq mo'ljal olish natijalarini rivojlantirishga yordam beradi. O'yinni o'ziga xos harakati sekin bildirmasdan yurishdir.

6.15. «Qidirib top» o'yini

O'yinga tayyorlanish. O'yin sport maydonchasida, dam olish bog'larida o'tkaziladi. O'yinda to'rtta o'quvchi onaboshi qilib saylanadi.

O'yin tavsifi. O'qituvchi signal bergandan so'ng to'rtta o'quvchi o'yinboshi bo'lib, o'girilib yoki bolalarga orqasini o'girib ko'zlarini yumib turgan holda quyidagi so'zni aytadi.

*Oyog'ing tagida osh taxta,
Ko'zingga qumu, paxta.*

Shu so'zni aytib bo'lganlaridan so'ng orqalariga qaramaydilar, qolgan o'yinchilar esa har tomonga tarqalib yashirinib oladilar.

Yashirinib olganlaridan so'ng ular turli joylarga, chuqurlarga, butalarga, daraxtlar, predmetlar orasiga yashirinishlari mumkin. Shundan so'ng o'yinboshilar yashiringan o'yinchilarni maydon o'rtasiga olib keladilar.

Agarda yashiringan o'yinchilarning bitta yoki ikkitasini topolsalar, unda o'yinboshilar o'rtaga chiqib, «Biz yengildik» — deb aytdilar, maydon o'rtasiga olib keladilar.

O'yin qoidalari. 1. Ro'mol boshni siqmaydigan qilib bog'lanishi lozim. 2. Agar ro'mol adras bo'lmasa, ko'p qatlamlilik bo'lishi shart. 3. Har ikkala tomonda o'ynovchilarning yangi nomlari sir saqlanishi kerak. 4. Chertayotgan o'ynovchi og'ritmasdan sekin chertishi darkor.

Pedagogik ahamiyati. O'yin bolalarda diqqat-e'tiborni, sezgirlik qobiliyatlarini tarbiyalaydi. O'yin chidamlilik, epcillik, tezkorlik, aniq mo'ljal olish ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. O'yinning o'ziga xos harakati sekin bildirmasdan yurishdir.

6.16. «Urilib qochdi» o'yini

O'yinga tayyorlanish. O'yin yoshlarda chaqqonlikni, tezkorlik, oyoq va qo'llarni birday ishlatishga o'rgatadi. O'yin uchun bir dona ko'rpacha, 10 m li arqon tayyorlanadi. Guruh yoki jamoaga

bo'linib o'ynasa bo'ladi. O'ynovchilarning hammasida ro'moldan qilingan durra bo'lishi lozim.

O'yin tavsifi. Bir kishi maysa yoki chimzor ichiga yotadi, uning ustiga ko'rpa yopilib, qo'lga 10 m li arqon ushlatib qo'yiladi. Arqonni bir uchi qo'riqllovchining o'zida bo'ladi. Qo'riqllovchida (ham hakam yoki o'yinboshi vazifasini bajaradi) ham durra bo'ladi. Jamoalar navbat bilan yotgan o'ynovchini durra bilan urishga yoki oyoq bilan tepishga harakat qiladi. Qo'riqllovchi ularni yaqinlashtirmaslikka harakat qiladi, durra bilan uradi yoki oyog'i bilan tepadi. U kimni durra bilan ursa yoki oyog'i bilan tepsa o'ynovchi ko'rpa ostiga yotqiziladi.

Shuning uchun o'ynovchilar yotgan o'ynovchini urib, birdan qochishlari, tutqich bermasliklari va belgilangan chegaradan chiqib ketishlari kerak. Jamoa a'zolaridan biri qo'lga tushsa, jamoalar joylarini almashadilar.

O'yin qoidolari. 1. Ko'rpa ostidagi yerga qarab yotadi. 2. Qo'riqchi ham, ko'rpa ostidagi o'yinchi ham arqonni qo'yib yubormasliklari kerak. 3. Yerdagi yotgan u yoki bu yoqqa siljimaydi. 4. Qo'riqchi faqat o'zining chegarasida urishi va tepishi mumkin. 5. O'yinchilarga zarb bilan urish va tepishga ruxsat berilmaydi.

O'yinning pedagogik ahamiyati. O'yin bolalarni birday ahil bo'lib harakat qilishga, chaqqonlikka, tezkorlik bilan harakat qilishga o'rgatadi. O'yinning o'ziga xos harakati aniq urish va yugurish hisoblanadi.

6.17. «Bekinmachoq» o'yini

O'yinga tayyorlanish. O'yin bolalarda kuzatuvchanlik, sezgirlik va topqirlik sifatlarini tarbiyalaydi. Bu o'yin uchun butazor yoki uylar bo'lishi kerak. Marrada qoladigan o'ynovchi shunday aniqlanadi. Bir to'da bolalar baravariga: bekinmachoq oshga pichoq, kim oyni ko'rdi? — deya jar solib qo'llarini baland ko'taradilar. Kim ko'tarishdan orqada qolsa, o'sha bola marrada qoladi.

O'yin tavsifi. O'yinni boshlash navbati aniqlangandan keyin, qolgan bolalar yashirinishga ketadilar. Qolgan o'ynovchi yerga yotadi yoki yuzini devorga qilib turib baqiradi: Bo'ldimi? Bo'ldimi?

— deydi va sanay boshlaydi. Bir, ikki, uch, to‘rt, besh, olti, yetti, ketdim. Bo‘lsa ham bo‘ldi — bola ko‘zini ochadi, tevarak atrofini sinchiklab kuzatadi va bolalarni esa topish uchun tomonni mo‘ljallab qidira boshlaydi.

Birinchi bo‘lib topganning ismini aytadi: Ana, ana, Umidjonni topdim. Yoki berkingan bolalarni topsa: Bekinma, qoch, yuzingni och, to‘xta, topdim va hokazo.

O‘yin qoidalari. 1. Yetti deb sanaguncha o‘ynovchilar yashirinib bo‘lishlari shart. 2. Yashiringan bolani topsa, u tutilgan hisoblanib marraga olib kelinadi. 3. Qolgan o‘yinchilar bildirmasdan marraga kelishlari mumkin. 4. Hamma o‘ynovchi yig‘ilib bo‘lguncha o‘yin davom etadi, so‘ngra yangi tutuvchi aniqlanib o‘yin boshlanadi.

O‘yinning pedagogik ahamiyati. O‘yin bolalarda sezgirlik, diqqat, kuzatuvchilik va topqirlik hislatlarini tarbiyalaydi. O‘yin chaqqonlik, kuch, tezkorlik, chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi. O‘yinning o‘ziga xos harakati yugurishdir.

6.18. «Ko‘rpa yopindi» o‘yini

O‘yinga tayyorlanish. Bu o‘yin yoshlarni jasurlik, chaqqonlik va qo‘rqmaslikka o‘rgatadi. O‘yinda har bir jamoadan besh kishi qatnashadi. O‘ynovchilar qur’a tashlash bilan himoyada yoki hujumda o‘ynaydilar.

Himoyachilardan to‘rt kishi ustiga ko‘rpa yopinib, yerda buklangan holda yotadi, ularning har birida ikki metr bo‘lgan arqon, arqonning ikkinchi uchi chaqqon va ephil himoyachi qo‘lida bo‘ladi. O‘rtada turgan himoyachining ikkinchi qo‘lida bir metr arqon yoki durra bo‘ladi. Hujumchilar hujumga tayyor bo‘lib turadi.

O‘yin tavsifi. Hakamning ko‘rsatmasi bilan o‘yin boshlanadi. Hujumchilar ko‘rpa yopingan o‘yinchilarni urishga harakat qiladilar. Himoyachi esa o‘z sheriklarini hujumchilardan saqlash maqsadida qo‘lidagi arqon bilan ularni urishga, tepishga harakat qiladi. Lekin ikkinchi qo‘lidagi arqonlarni qo‘ymasdan harakat qiladi.

O'yin qoidolari. 1. Hakam o'yinni kuzatib boradi va kimga zarba tegsa o'yinni to'xtatib o'ynovchini chiqarib yuboradi, keyin o'yinni davom ettiradi. 2. Hujumchining himoyachiga durrasi, oyog'i yoki qo'li tegsa u o'yindan chiqqan hisoblanadi. 3. Himoyadagilar ko'rpani ustilariga yopib ko'proq boshlarini himoya qilishlari kerak. 4. Hujumchilar ham tepish, urish huquqiga ega. 5. Qaysi jamoa himoyachilari qattiq zarb berishga erishsa, shu jamoa g'olib bo'ladi.

O'yinning pedagogik ahamiyati. O'yin bolalarda botirlik, jasurlik, chaqqonlik, qo'rqmaslikni tarbiyalashga yordam beradi. O'yin chaqqonlik, tezkorlikni rivojlantiradi. O'yinning xos harakati yugurish, tezlikning aniqligidir.

6.19. «Lanka» o'yini

O'yinga tayyorlanish. Qo'y yoki echki terisidan qirqib olib, tagiga og'irroq narsa yoki qo'rg'oshin yopishtirib, lanka yasash mumkin.

O'yin tavsifi. O'yinchilar juft-juft bo'lib yoki guruh-guruh bo'lib o'ynashlari mumkin. 5–10 ta oddiy tepishdan so'ngra 5–10 sach, 5–10 lurdan boshlanishi kerak.

Bular hammasini tushirmasdan bajarib bo'lgandan keyin keyingi o'yin boshlanadi. Agarda o'yinchi qo'yilgan vazifani oxirigacha yetkaza olmasa, o'yinni navbatdagi o'yinchi boshlashi mumkin. Berilgan vazifalarni to'liq va aniq bajargan o'yinchilar g'olib chiqadi.

Bu o'yin epchillik, chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilik, sakrovchanlik sifatlarini tarbiyalashga yordam beradi.

O'yin qoidolari. 1. Har bir harakat ketma-ketlikda bajariladi. 2. O'yinda dam olib yoki ilib olish bilan bajarish man etiladi. 3. Yutqazgan o'yinchilar esa she'r yoki ashula aytib berishlari, raqsga tushishlari mumkin.

O'yinning pedagogik ahamiyati. O'yin bolalarda jasurlik, botirlikni, koordinatsion harakatlanishni tarbiyalaydi. O'yin sakrovchanlik, chaqqonlik va chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi.

6.20. «Danak yashirish» o'yini

O'yinga tayyorlanish. O'yin bolalar bilan ayni o'rik pishgan vaqtda aylanib, ularni avvaylab-asrash, tashlab yubormasdan, uni yig'ish kabi odatlarni shakllantiradi. Bu o'yinni just-just yoki guruhlarga bo'linib o'ynasa ham bo'ladi. O'yinni birinchi bo'lib kim boshlashini aniqlash uchun o'yinchilardan biri qo'lga bir danakni yashiradi, uni topgan o'yinchi boshlaydi.

O'yin tavsifi. O'yin galini olgan o'yinchi qo'lga siqqancha danak oladi va deydi: Chanta-chanta, danaklarim nechta? O'y-novchilardan har kim o'z chamasini aytadi. Keyin danak yashir-gan bola qo'lini ochadi va hamma danakni oladi, kam aytgan ham, ortiq aytgan ham farqini danak bilan to'laydi.

O'yin qoidalari. 1. Kim danak sonini to'g'ri topgan bo'lsa, o'yin galini ham oladi. 2. Danak yashirilgan kaft atroflicha ko'rsa-tiladi va ushlab ko'rishga ruxsat qilinadi. 3. Danaklar miqdoriga qarab ikkala kaftni alohida yoki birlashtirilgan holda ham foyda-lanish mumkin. 4. Eng ko'p danak yutgan o'yinchi g'olib hisob-lanadi.

O'yinning pedagogik ahamiyati. O'yin bolalarda diqqat-e'tiborni, topqirlikni tarbiyalaydi. O'yin chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilikni rivojlantiradi.

6.21. «Oq terakmi, ko'k terak»

O'yin tavsifi. Barcha o'yinchilar baravar ikki jamoaga bo'li-nadilar. Har bir jamoa o'z kapitanini saylaydi. Har bir jamoaning o'yinchilari bir-birlari bilan mahkam qo'l ushlab turadilar. Bir jamoa o'yinchilari baravariga «Oq terakmi, ko'k terak, bizdan sizga kim kerak?» — deb so'raydi. Ikkinchi jamoa a'zolari «Sizdan bizga (qarshi jamoa o'yinchilaridan birining ismini aytib) kerak! — deydi. Ismi aytilgan o'yinchi yugurib kelib qarshi jamoa qat-nashchilari osilib turgan «zanjir»ni uzishga harakat qiladi. Agar zanjirni uza olsa, shu jamoa o'yinchilaridan birini o'z jamoasiga olib ketadi, uza olmasa, o'zi shu jamoada qoladi. Shundan keyin o'yin jamoalar roli almashinib davom etaveradi.

O'yin qoidalar. 1. Zanjirni faqat chaqirilgan o'yinchi kelib uzishi kerak. 2. Zanjirni uza olmasa, ikkinchi marta uzishga ruxsat etilmaydi. 3. Zanjir hosil qilishda ro'molcha, arqon va hokazolardan foydalanish mumkin emas. 4. Chaqirilgan o'yinchi to'satdan bir otilib zanjirni uzib o'tib ketish uchun qarshi jamoa o'yinchilarining diqqatni chalg'itadigan harakatlar qilishi mumkin.

O'yinning pedagogik ahamiyati. O'yin tez yugurishni, diqqatni, sezgirlikni rivojlantirishga yordam beradi. O'yin bolalarni ahil bo'lib harakat qilishga, tezda to'g'ri yo'nalishni olishga o'rgatadi. O'yinning o'ziga xos harakati tez yugurish va zanjirni uzish.

6.22. «Darra» o'yini

O'yinga tayyorlanish. O'yin bolalarda hushyorlik va tezkorlikni tarbiyalaydi. Diametri 15–20 metrli doira chiziladi. Uning ichiga 2–3 m bo'lgan yana bitta doira chiziladi. Qur'a tashlab, o'yin boshlanishi aniqlanadi. Doiraning o'rtasida o'yinboshi joylashadi. Uning qo'lida eshilgan arqon (ip yoki ro'mol). O'ynovchilar katta doira bo'ylab joylashadilar.

O'yin tavsifi. O'yinboshi doiraning o'rtasida tizzasiga boshini qo'yib uxlaydi. Bitta yoki bir nechta o'ynovchi uni turtib uyqudan uyg'otadi. U tezda joyidan turib, darra bilan o'ynovchilarni bog'lashi kerak. O'ynovchilar o'yinboshiga bog'latmasdan katta doiradan chiqib ketishlari lozim. O'yinboshi o'ynovchini uni kichik doiraga o'tqazib qo'yadi. Endi o'ynovchilar bog'langan o'ynovchini qutqarishga harakat qiladilar. O'yinboshi esa uni qo'riqlaydi, u birona o'yinchini bog'lasa, uni ham birinchi dog'langanning yoniga o'tkaziladi. O'yin bitta ham bog'lanmagan o'yinchi qolmaguncha davom etadi.

O'yin qoidalar. 1. O'yinboshi darrani siltab qattiq urib bog'lamasligi kerak. 2. O'yinboshining katta doiraga kirishi man qilinadi. 3. Bog'langanlar tinch, qo'zg'almasdan o'tirishlari shart.

O'yinning pedagogik ahamiyati. O'yin bolalarda hushyorlik, sezgirlik, tezkorlik malakalarini tarbiyalaydi. O'yin kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik sifatlarini tarbiyalashga yordam beradi.

O'yinning o'ziga xos harakati tez yugurishdir.

6.23. «Chavandoz» yoki «Kichik uloq»

O'yinga tayyorlanish. O'yinning bu turi ko'kalamzor maydonda yoki sport zalida o'tkaziladi. O'yinda faqat o'g'il bolalar ishtirok etishlari mumkin. Ular soniga, jismoniy baquvvatligiga qarab kamida to'rt kishidan tashkil topgan ikki jamoaga bo'linadi. Maydonning bir chetiga 1,5 m doira chiziladi. Bu doira marra deb atalib, «uloqni» tashlash uchun belgilanadi. O'yin uchun oddiy qo'y yoki echki terisidan bo'yiga 40 sm, eniga 15–20 sm bo'lgan bolishcha «uloq» tikiladi. Teri topilmagan holatda matodan yoki eski ko'rpachadan yasasa ham bo'ladi.

O'yin tavsifi. O'yin boshlashdan oldin jamoalar maydon chetida saflanib turadilar, hakam yoki o'qituvchining hushtagi chalinishi bilan «uloq» maydon o'rtasiga tashlanadi. O'yinchilar kelishib, bir-birlarining orqasiga opichib olishadi va maydonga qarab «uloq»ni olish uchun yuguradilar. Haqiqiy kurash-tortishuv maydonda bo'lib, qaysi bir «chavandoz» birinchi bo'lib «uloq»ni marraga, ya'ni doirachaga olib kelib tashlasa, o'sha jamoa g'olib deb hisoblanadi. O'yin davom etadi, bu gal ham o'yin hakamning boshlashiga binoan ko'rsatilgan tartibda o'tadi. O'yin tugallangandan so'ng o'yinchilar ichida ildam, chaqqon va kuchli «chavandoz»lar aniqlanib, g'oliblar rag'batlantiruvchi mukofotlar bilan taqdirlanishi lozim.

O'yinning pedagogik ahamiyati. O'yin o'ynovchilarda sezgirlikni, tez harakat qilishni, tezkorlikni, chaqqonlikni, kuchni tarbiyalashga yordam beradi. Shuningdek, o'yin harakatning o'zaro mosligini, har bir o'yin qatnashchisi jamoa oldiga qo'ygan vazifani bajarish hissiyotini rivojlantiradi. O'yinda o'ziga xos harakat tez yugurish va uloqni tezda olishdir.

6.24. «Karvon» o'yini

O'yinga tayyorlanish. O'yin bolalarning og'zaki nutqi, topqirligi, diqqati, tezkorligi va chaqqonlik sifatlarini tarbiyalaydi. O'yin shartiga ko'ra o'yinboshi, ya'ni «karvonboshi» hamda «qaroqchi» belgilanadi. Diametri 15 m bo'lgan doira chiziladi.

O'yin tavsifi. O'ynovchilar bir qatorga turib, oldinga turganning belidan qo'l bilan ushlaydilar. Ular doira bo'ylab keng qadamlar bilan yugurib, tuya kabi harakatlanishi kerak. O'ynovchilardan biri doiraning bir chetida joylashib oladi, ya'ni u yo'ldan o'tayotgan karvonni talab, «qaroqchilik» qiladi.

— Qaroqchi so'raydi: — Karvon qayoqqa boryapti?

— «Hindistonga», ey hurmatli zot, — deb javob beradi karvonboshi.

— Sizlar, do'stlar uchun nima olib kelasizlar? — deydi qaroqchi.

— Buyuring, oliy hazratlari — deydi karvonboshi.

Qaroqchi 5—8 ta buyumning nomini aytadi.

Karvon olg'a qarab ketaveradi. Doira bo'ylab aylanib kelgan karvon yana qaroqchining oldidan o'tadi. Qaroqchi karvonboshidan so'raydi. Sen menga nima olib kelishing kerak edi? Qaroqchi qanday buyurtma bergan bo'lsa, karvonboshi hammasini takrorlashi kerak. Agar biror narsani esidan chiqargan bo'lsa, qaroqchi butun karvonni asirga oladi va navbat bilan biron narsa olib kelishiga majburlaydi.

Mabodo karvonboshi hech narsani esidan chiqarmasdan takrorlasa undan qarovchi so'raydi: «Qani mening buyumlarim?» Karvonboshi o'yinchilardan birini ko'rsatib «Navbatdagi sandiqda» — deydi. Ko'rsatilgan o'ynovchi esa «Amudaryoni kechib o'tayotganimizda sizning buyurtmangizni yo'qotdik» deyishi bilan karvon tarqalib qochadi. Qaroqchi ulardan birini tutishi kerak.

O'yin qoidasi. 1. Har bir buyurtma ravon, chiroyli talaffuz etilishi lozim. 2. Qaroqchi o'ynovchilarni doiradan chiqquncha ushlashi mumkin. 3. O'ynovchilar doira ichidan tez chiqib qaroqchiga tutqich bermasalar karvon qutqarilgan hisoblanadi.

O'yinning pedagogik ahamiyati. O'yin bolalarda topqirlik, nutqi ravon bo'lishi, diqqat-e'tiborini tarbiyalashga yordam beradi. O'yin chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilik, kuchni rivojlantiradi.

O'yinning o'ziga xos harakati tez yugurish, chap berishdir.

6.25. «Tapur-to'pir qaldirg'och»

O'yinga tayyorlanish. O'yin bolalarda sezgirlik, idrok qilish, eshitish qobiliyatlarini rivojlantiradi. Bo'yi 8 metrli, eni 6 metrli to'rtburchak chiziladi. Qora rangdagi ro'mol tayyorlanadi. O'yinboshi va o'yinni birinchi bo'lib boshlovchi chek tashlash yo'li bilan belgilanadi. O'ynovchilar shu to'rtburchak ichida joylashadilar.

O'yin tavsifi. O'yinboshi bolani bog'lar ekan, deydi:

— Oyoqning tagida taxta, qarasang ko'zingga qum paxta.

O'ynovchining peshonasiga chertilayotganda o'yinboshi shunday deydi:

— Oq ekan, sho'r ekan, oppog'i shu ekan, chert peshonasiga so'ngra borib joyingga tur!

Ko'zi bog'langan o'ynovchi chertib ketganni qidirayotganda, bolalar baravar qo'llarini (yerga, taxtaga, tizzasiga) urgan holda xo'r bo'lib aytadilar:

— Tapur-to'pir qaldirg'och, tanlanganingni olib qoch!

— Bu yoqqa kel, kelaqol, angushlang menda.

— Dovdiraysan har qachon,

— Chertgan kimdir bilmaysan,

— Ajab bo'pti, xo'p bo'pti.

— Ko'zingni och, kim chertdi?

— Topolmading sen. shu yerda qolgin.

— Tapir-to'pir qaldirg'och,

— Eshigingni tezroq och.

— Mehmonni kutib ol! — deb turadilar. U ko'zi bog'langan holda atrofdagilarni tutishga harakat qiladi. Bolalar esa «Men bundaman» so'zlarini aytadilar. qo'llari bilan turtib ketadilar. Yoki: u bolalarning oldiga kelib, o'tdimi? Duk-duk! — deb o'ynovchilarni ushlashga harakat qiladi.

Ushlangan bolalarning ko'zi bog'lanadi, endi ular joy almashtadilar.

O'yin qoidalari. 1. Chertilgandan so'ng, yuqoridagi so'zlar aytilishi shart. 2. So'zlar aytilib tugashi bilan o'ynovchilar ko'zi bog'langan qo'llari bilan tutishga haqlidirlar. 3. Ko'zi bog'lan-

ganning qo'li tegishi bilan o'ynovchi tutilgan hisoblanib, ular joy almashadilar. 4. To'rtburchak ichidagi o'ynovchilar doimo harakatda bo'lib, undan chiqib ketish man qilinadi. O'yin 2–4-sinf o'quvchilarida zo'r qiziqish uyg'otadi.

O'yinning pedagogik ahamiyati. O'yin bolalarda sezgirlik, idrok qilish, eshitish va qabul qilish, chidamkorlik, kuch, tezkorlik, qayishqoqlikni rivojlantirishga yordam beradi. O'yinning o'ziga xos harakati sekin va aniq yurishdir.

6.26. «Chaqqonlar va merganlar» o'yini

O'yinga tayyorgarlik. O'yin voleybol yoki basketbol maydonchasida o'tkaziladi. O'ynovchilar teng ikki jamoaga bo'linib, 16 metr masofada bir-biriga yuzma-yuz turadilar. Ulardan 2 diametri doira chiziladi. Har bir jamoadan bittadan eng chaqqon o'yinchilar tanlab, ular doira markaziga turadilar. Jamoalarda bittadan to'p bo'ladi.

O'yin tavsifi. O'qituvchining signalidan so'ng ikkala jamoaning o'yinchilari — doira o'rtasida turgan o'yinchilar chap berib, o'ziga tekkizmaslikka harakat qiladilar. Shu tekkan o'yinchi, ya'ni urgan o'yinchi bilan joy almashadilar va o'yin yana davom etadi. Merganlar 1 ball bilan taqdirlanadi. Ko'proq ochko to'plagan jamoa g'olib hisoblanadi.

O'yin qoidalari. 1. Oraliq masofa o'qituvchi tomonidan o'zgartirilishi mumkin. 2. Koptokni tik turgan, cho'kkalagan holatda otish mumkin. 3. Koptok tekkandan so'ng o'yinchilar joylarini almashadilar.

O'yinning pedagogik ahamiyati. O'yin epcillik, chaqqonlik, tezkorlik, sezgirlik, jasurlik, chidamlilikni tarbiyalashga yordam beradi. O'yinning o'ziga xos harakati yugurish, chap berish, aniq nishonga otishdir.

6.27. «Aniq nishonga tushirish»

O'yinga tayyorgarlik. O'yinchilar teng 2–3 jamoaga bo'linadi. Jamoa qatnashchilari bitta qatordan bo'lib, avtomobil pokrish-

kalaridan yig'ilgan minora oldida 3–4 m masofada belgilab qo'yilgan joyda qator bo'lib turadilar.

O'yin tavsifi. O'yinchilarni yoshi va jismoniy tayyorgarligiga bog'liq ravishda avtomobil pokrishkasi bilan ular orasidagi masofa 2–5 m gacha bo'lishi mumkin. Har bir o'yinchini qo'lida bittadan kichik to'p bo'ladi (voleybol to'pi yoki qum to'ldirilgan haltacha).

O'qituvchining buyrug'i bilan o'yinchilar navbatma-navbat to'pni minoraning ichiga tashlaydilar. Vazifani aniq bajargan o'yinchi, chetga chiqib turadi, to'pni minoraga tushira olmagan o'yinchi esa to'pni olib, o'zini qatoriga qayta tashlash uchun borib turadi. Hammadan oldin minorani ichiga to'pni tashlagan jamoa o'yinchilari o'yinda g'olib chiqadi.

O'yinning pedagogik ahamiyati. O'yin koptokni otish va ilib olish malakalarini mustahkamlaydi va takomillashtiradi.

O'yin bolalar diqqatini, merganligini rivojlantiradi. Kuch, chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilikni takomillashtiradi.

6.28. «Quyonglar polizda» o'yini

O'yinga tayyorgarlik. Polda yoki yerda avtomobil pokrishkalaridan doira hosil qilinadi. Doirani diametri 4–5 m bo'ladi. Hamma o'ynovchilar – «quyonglar» doira tashqarisida turadilar. o'yinboshi – «qorovul» polizda, doira ichida turadi.

O'yin tavsifi. O'qituvchining signalidan keyin quyonglar pokrishkani ustidan sakrab-sakrab polizga tushadilar va orqaga qaytib chiqadilar. Qorovul, doira ichida turib, iloji boricha ko'proq quyongni ushlashga harakat qiladi. Bir necha daqiqadan keyin o'yin to'xtatiladi. Qo'lga tushganlar, qo'llaringizni yuqoriga ko'taringlar deb aytadi. O'qituvchi ularni sinab chiqadi va yaxshi o'ynagan o'yinchilardan yangi onaboshi saylanadi. O'yin qaytadan davom etadi.

O'yinning pedagogik ahamiyati. O'yin diqqat, jasoratni, zehn o'tkirligini tarbiyalashga yordam beradi. O'yinda tezlik va epchillikni, kuch, chidamlilikni, sakrovchanlikni rivojlantiradi. O'yindagi asosiy harakat chap berib yugurish hisoblanadi.

6.29. «Insiz quyon» o'yini

O'yinga tayyorgarlik. Har bir o'yinchi — «quyon»ning qo'lida bittadan basketbol to'pi bo'ladi. Zalni yoki maydonchani bir tomonidan quyonchalarni sonidan 2—3 ta kam bo'lgan avtomobil pokrishkalari (uy) qo'yib chiqiladi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining signali bo'yicha zalni yoki maydonchani ikkinchi yarmida barcha o'yin qatnashchilari topshiriq bo'yicha to'pni olib yurishni bajaradilar:

O'yin qoidalari. 1. To'pni turgan joyda olib yurish (navbat bilan o'ng va chap qo'lida bajariladi). 2. Turgan joyda yerga urilib qaytgan to'pni balandligini o'zgartirib olib yurish (cho'q-qayib o'tirgan holatda). 3. To'pni doira bo'ylab olib yugurish, bunda o'yinchi turgan joyda aylanishni bajaradi. 4. O'yinchi to'pni bitta nuqtada aylana bo'ylab harakat qilib olib yurish. 5. To'p yo'nalishini o'zgartirib, ustunchalarni aylanib o'tish bilan olib yurish.

O'qituvchi o'yinchilar birorta vazifani bajarish vaqtida hushtak chalishi bilan «quyon»lar to'pni olib yurish bilan inni egallaydilar yoki turib olishlari kerak. Kimda-kim inda tura olmasa yoki ota olmasa, u jarima ochko oladi. To'pni olib yurish qoidasini buzgan (ikki qo'l bilan olib yursa, yugurib ketsa) o'yinchilarga ham jarima ochko beriladi. O'qituvchining buyrug'i bilan quyonchalar yana polizda o'ynashga qaytadilar (vazifa bo'yicha to'pni olib yurishni bajaradi).

O'yin bir necha marta takrorlanadi. Eng kam ochko olgan o'yinchilar o'yinda g'olib chiqqan bo'ladi. Bu o'yinda o'yinchi koptoksiz ham o'ynashi mumkin, ya'ni maydonchada har xil umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish bilan o'ynash mumkin.

O'yinning pedagogik ahamiyati. O'yin diqqatni, jasoratni, zehnni tarbiyalashga yordam beradi. Kuchni, tezkorlikni, chidamlilikni, koordinatsion harakatni rivojlantiradi. O'yinning asosiy harakati — to'pni olib yurish va yo'nalishni o'zgartirib yurish.

6.30. «Arqon tortish» o'yini

O'yinga tayyorgarlik. Har bir jamoaning orqasida to'p osib qo'yiladi. O'yinchilar teng ikki jamoaga bo'linadi. Arqon polga qo'yilgan.

O'yin tavsifi. O'qituvchining buyrug'idan keyin arqonni olib, o'z tomonlariga tortib, osib qo'yilgan to'p boshlariga tegishga harakat qiladi. Vazifani birinchi bo'lib bajargan jamoa yutgan hisoblanadi.

6.31. «Echki bolalar»

O'yin tavsifi. O'yinda 8–10 ta o'yinchi qatnashadi. Ulardan biri ona echki bo'ladi. Echki bolalari qo'l ushlab aylana shaklida turadilar. Ona echki o'rtada ovqat pishiradi. 1 ta echki bolasi kelib ovqat pishdimi? – deb so'raydi. Onasi yo'q, birpas o'ynab tur deydi. Birozdan so'ng 2-chi echki bolasi keladi. Onasi pishdi, bor idishlarni yuvib kel, deydi. Shunda bola echki idishlarni sindirib qo'yadi. Idishlar sindi deb hamma bolalar baqiradi. Ona echki bolalarni quvib ketadi. Qaysi birini ushlab olsa, o'sha ona echki bo'ladi. O'yin qaytadan boshlanadi.

O'yinning pedagogik ahamiyati. O'yin bolalarda diqqat, sezgirlik malakalarini tarbiyalaydi, chaqqonlik, tezlik, chidamlilik, koorditatsiya harakatlarini rivojlantiradi. O'yinning asosiy harakati yugurish hisoblanadi.

6.32. «Jambil»

O'yinning tavsifi. Bu o'yinda o'quvchilar 2 guruhga bo'linadi. O'yinchilar asosan har ikki guruhda 5–6 tadan bo'ladi. 1-guruh o'yinchilari berilgan uzoqlikdan to'pni katakchalar ichiga tashlangan toshchalarga otishadi. Katakchalar ichidagi toshlar 4 ta bo'ladi.

Agar to'p dumalatilganda katak ichidagi toshga tegib toshlar yiqilsa, 2-guruh o'yinchilardan bir o'yinchi jambil atrofini to'p bilan qo'riqlaydi.

Agar birinchi guruh o'yinchilari toshlarni kataklarga qo'yish uchun yaqinlashganda, qo'riqllovchi uni to'p bilan ursa, u o'yinchi o'yindan chiqadi.

Agar shu guruh toshlarni kataklarga aniq qo'yib chiqsa, bu guruh yutadi. Agar qo'yaolmasa, ular yutqazadi. O'yindan keyin 2-guruh asosiy o'yinda o'ynaydi. O'yin shu tarzda davom etadi.

O'yinning pedagogik ahamiyati. O'yin nishonga uloqtirish malakasini, to'pni otish va mustaqil harakat qilishni rivojlantiradi. O'yinning asosiy harakati koptokchalar ichidagi toshlarni aniq nishonga olish hisoblanadi.

6.33. «To'ptosh» o'yini

O'yinning tavsifi. Bu o'yinda 3 tadan ortiq bolalar (7--10 tagacha) qatnashadilar. Ular avval har xil kattalikdagi toshlarni to'p-lab, ularni ustma-ust qo'yadilar, eng ustiga 1 ta kichkina tosh qo'yib qo'yadilar va o'zlariga ham bittadan yapaloq tosh oladilar. Yerga aylana chizib, o'rtasiga boyagi terim toshlarni qo'yib, o'zlari 5--6 m uzoqlikda turadilar.

U yerni to'g'ri chizib qo'yadilar va navbat bilan toshlarni uloqtirib, haligi toshlarni tarqatishga harakat qiladilar. O'yin davomida bolalar toshlarni uloqtirganda, to'p tosh tarqalib, eng ustidagi kichkina tosh qancha uzoqlikka ketsa, oyoq bilan o'lchab u shuncha ko'p ochko oladi. Omadi yurishmaganlar esa o'yindan chiqib tomoshabin bo'ladilar. G'olib chiqqan bola tag'in o'yinni boshlaydi. Bolalar zerikkanlaricha o'ynashlari mumkin.

O'yinning pedagogik ahamiyati. O'yin bolalarni ustma-ust qo'yilgan toshlarni aniq mo'ljalga olish, sezgirlikni tarbiyalaydi. O'yin o'yinchilarni shaxsiy qiziqishini va o'rtoqlarining kuchini ijobiy baholashni tarbiyalashga yordam beradi.

O'yinni o'ziga xos harakati nishonga yapaloq toshni aniq uloqtirish hisoblanadi.

6.34. «Oshiq» o'yini

O'yinga tayyorlanish. Bu o'yin sport zali yoki maydonchada o'tkazilishi mumkin. O'yin boshlanishidan oldin dastro'molchaga bironta tennis ko'ptogidan kattaroq — oshiq tosh va hokazo narsani tugib, uni maydonga uloqtirishdan oldin o'ynovchilarga ataladigan sovrin e'lon qilinadi.

O'yinning tavsifi. Boshlovchi maydon yoki zalning bir chekasida saflanib turgan o'yinchilarga tugunchani ko'rsatib uloqtiradi. O'yin ishtirokchilari otilgan narsani qanday bo'lmasin, boshlovchining qo'liga o'z qo'li bilan olib kelib berishi shart. O'yin qatnashchilari narsani olib kelayotgan o'yinchidan tortib olishga harakat qiladi.

O'yinning pedagogik ahamiyati. Bu o'yin bolalar diqqat-e'tiborini, sezgirlik va uloqtirish malakalarini tarbiyalaydi. O'yin bolalarni to'g'ri koordinatsiyasi, harakat tezligi va aniq nishonga uloqtirishni rivojlantiradi. O'yinning o'ziga xos harakati — yapaloq toshni nishonga otish.

6.35. «Bo'sh o'rin» o'yini

Boshqaruvchi o'yinchidan boshqa hamma o'yinchilar bir-biridan bir qadam oraliqda aylana hosil qilib turadilar. Boshqaruvchi aylana atrofida yura turib o'yinchilardan birini asta turtadi va bu tomonga qarab yuguradi. Qo'l tekkan o'yinchi esa qarama-qarshi tomonga yugurib, tezroq o'z o'rnini, ya'ni bo'sh turgan joyni egallab olishga harakat qiladi.

Aylana atrofiga yugurib kelib, bo'sh joyni birinchi egallab olgan o'yinchi o'sha yerda turib qoladi. Yetib kela olmagan o'yinchi boshqaruvchi bo'lib qoladi. O'yin yana davom ettiriladi. Yugurish musobaqasini oyoqda sakrash bilan ham almashtirish mumkin.

6.36. «Ikki ayoz» o'yini

Maydonchani hamma tomonlari chegarasidan 3—4 qadam ichkarida ana shu tomonlarga parallel qilib bittadan chiziq o'tkaziladi. Atrofi chiziqlar bilan ajratilgan joy «uy» bo'ladi. Onaboshi

qilib tayinlangan ikkita boladan boshqa hamma o'yinchilar chiziq-lardan birining orqasiga — uyga joylashadi. Onaboshilar maydon-chaning o'rtasida turadi.

Rahbarning ko'rsatmasiga binoan onaboshilar baland ovoz bilan:

*Og'a-ini navqiron,
Ikki ayoz qahramon.
Men qizil burun — ayoz,
Men ko'm-ko'k burun ayoz.
Bormi jur'at etuvchi,
Yo'l-safarga chiquvchi*

deydilar.

Bolalar bir ovozdan:

*Do'qni pisand qilmaymiz,
Sovuqdan hech qo'rqmaymiz! —*

deb javob beradilar. Shundan keyin bolalar maydonchanning qarshi tomoniga yugurib o'tadilar.

Onaboshilar — ayozlar yugurib o'tayotganlarni quvib yetib, ularga qo'l tegizadilar. Ayozlarning qo'li tekkan o'yinchilar qattiq sovuqda qotib qolgan singari to'xtab qoladilar. Qolganlari chiziq orqasidagi uyga to'planadilar. Rahbar ushlangan o'yinchilarni aniqlab boradi.

Undan keyin o'yinchilar xuddi shu tartibda maydonchanning bir tomonidan ikkinchi tomoniga bir necha marta yugurib o'tadilar. Ammo ular har safar yugurib o'tishlarida o'zlarining ushlangan o'rtoqlariga qo'l tegizib, ularni qutqarib boradilar. Qutqarilgan o'yinchilar qolgan bolalar bilan birga orqasiga qochadilar.

Bir oz vaqt o'tgach, boshqa ikkita ayoz tayinlanadi. Yugurib o'tayotganlardan ko'pchiligini to'xtata olgan onaboshilar g'olib chiqqan hisoblanadilar. Ayozlar bir marta ham ushlay olmagan yoki boshqalariga nisbatan kamroq ushlangan o'yinchilar yutqazgan hisoblanadilar.

O'yin qoidalari. 1. Yugurib o'tish paytida bir-birini turtish man etiladi. 2. Uydan yugurib chiqqan o'yinchilar orqaga qay-

tishlari mumkin. 3. Onaboshilar — ayozlar chiziq orqasida turgan o'yinchilarga qo'l tegiza olmaydilar.

Eslatma. O'ynovchilar birgalashib aytiladigan so'zlarni o'yin boshlanishidan oldin o'rganib olishlari kerak.

O'yinning o'ziga xos harakatlari chap berib yugurishdir.

6.37. «Mergan» o'yini

O'quvchilar ikki jamoaga bo'linib, yuzlari bir-biriga qaragan holda safga turadilar. O'rta har bir jamoadan 6—8 m narida bulava qo'yilgan bo'ladi. Signal berilishi bilan har qaysi qatordagi bolalar galma-galdan to'pni bulavaga otib, uni yiqitishga harakat qiladilar. Qaysi jamoa bulavani ko'proq urib tushirgan bo'lsa, o'sha jamoa g'olib hisoblanadi.

6.38. «Kes-kes»

Bu o'yin boshlang'ich sinf o'quvchilariga mo'ljallangan. Kengligi 4 qadamdan iborat doira chiziladi. Boshlovchi uchun chaqqon o'quvchi tanlanadi. Boshlovchi doira ichida turadi. Qolgan o'quvchilar doira tashqarisida turadilar. O'qituvchi «boshla» deyi-shi bilan o'yinchilar doirani kesib o'ta boshlaydilar.

O'yinchilar har tomonga «kes», «kes» deb yugurib o'tadilar. Boshlovchi o'yinchilarga qo'l tekkizadi. Qo'l tekkan o'yinchi o'yindan chiqib turadi. O'yin 2—3 daqiqa davom etadi. O'qituvchi o'yinni to'xtatib, nechta o'quvchi «o'ldirilganligini» aniqlaydi.

6.39. «Qo'riqchi»

O'yin uchun 8 m kenglikda doira chiziladi. Latta yoki jundan dumaloq shaklda qo'lga sig'adigan kichik koptokcha tikiladi. Uncha katta bo'lmagan sakkizta yassi tosh tanlanadi, tosh bo'lmasa keglidan foydalansa ham bo'ladi. Yassi toshlar doira o'rtasiga (to'rttadan) tashlab qo'yiladi. O'yinda ishtirok etuvchi qizlar doira ichida ashula aytib aylanib yuradilar.

Qo'riqchi matni:

*Omon yor aylasangchi-yo, omon yor,
Beling-ni boylasangchi-yo, omon yor.
Dadang ishdan kelsachi-yo, omon yor,
Ko'k choyni damlasangchi-yo, omon yor.*

Ashula tugaganda doira ichidagilar chiqib ketishlari kerak. Ikki o'quvchi toshlarni terib, ikki yerga tezlik bilan tikishga harakat qiladilar. Toshni tikkan o'quvchi tezlik bilan doiradan chiqib ketadi. Doira ichida qolgan o'yinchi toshlarni tikadi va himoya qilishga qoladi. Doira tashqarisida qolgan o'yinchilar toshni kichik koptokcha bilan urib yiqitishga harakat qiladilar. Doira tashqarisida turgan o'yinchilar toshni tez-tez vaqt ichida yiqitsalar yutgan hisoblanadi. Yutqazgan o'yinchi ashula aytib yoki o'yinga tushib beradi. Doira ichidagi toshlarning hammasi urib yiqitilsa, o'yin yana boshqatdan boshlanadi.

6.40. «Podachi» o'yini

Bu o'yin uchun 4 qadam kattalikda doira chiziladi va u ohak bilan belgilanadi. Doira 3 ta o'yinchi qo'lidan chim xokkeyi tayog'iga o'xshatib yasalgan tayog' bilan turadi. Doira tashqarisida ham hujumchilar uch joyida joylashadilar. Yog'ochdan yasalgan (balandligi 5–6 sm) nishon doira markaziga 10–15 santimetr oraliqda aylana shaklida qo'yilgan bo'ladi.

O'yin doira tashqarisidan 1 metr uzoqlikda hujumchilar tomonidan kichik to'pni bir-birisiga tez oshirishadi, qulay fursatni topib, doira ichidagi himoyachilarni chalg'itib o'rtasidagi nishonlarni birin-ketin urib yiqitishga kirishadi.

O'yin vaqtida himoyachilarning doira ichidan chiqib ketishi man etiladi. Himoyadagi o'yinchilarning tayog'i hujumchilarga tegib ketsa, himoyachi doira chizig'idan tashqariga chiqsa ham jarima belgilanadi.

O'yin vaqtida hujumdagi o'yinchilarning tayog'i yuqori ko'tarilsa, o'yin boshlanadi deb hisoblanadi, himoyachilar doira chizig'iga koptokni qo'yib, zarb bilan tashqariga, uzoqroqqa urib

chiqaradi. Xavfli harakat ko'p vaqt ichida takrorlanib tursa, o'yinchilar bir necha daqiqaga o'yindan chiqariladi. O'yin paytida jamoalarning qaysi biri nishonni tez vaqt ichida koptok bilan urib yiqitsa, shu jamoa g'olib hisoblanadi. O'yinchilarning roziligi bilan o'rinlarini almashtirib, o'yinni davom ettirish mumkin. O'yin rivoji uchun o'yin qoidasiga o'zgarishlar kiritilishi mumkin.

O'yin o'quvchilarga moslashtiriladi. O'yin sport zalida ham o'tkazilishi mumkin.

6.41. «Podsho va Vazir» o'yini

Bunda 4 ta kichik qog'ozga podsho, vazir, askar, o'g'ri deb yoziladi. Ular buklab yerga sochib yuboriladi. Uni 4 ta o'yinchi oladi. Kimga nima tushsa, sezdirmay o'zi o'qiydi. Podsho yozuvi tushgan o'yinchi vazir o'g'rini topsin deb buyruq qiladi. Vazir o'g'rini topsa, askar o'g'riga jazo beradi. Agar topmasa o'g'ri oladigan jazoni vazir oladi. Shu tariqa o'yin davom etadi.

6.42. «Do'ppi yashirar» o'yini

O'yinchilar 2 guruhga bo'linib, har bir guruhda 4–5 tadan o'yinchi qatnashadi. Guruhlar 1,5–2 metr masofada bir-birlariga qarama-qarshi o'tirishadi. Ikkalasida ham bittadan do'ppi bo'lib, avval, qaysi guruh o'yinni boshlashi qur'a tashlab aniqlanadi. O'yinchilardan biri 2-guruhga ko'rsatmay do'ppini yashiradi. Bo'ladi, deyilgandan so'ng hamma qo'lini qovishtirib o'tiradi. 2-guruh o'yinchilaridan birortasi do'ppini kim yashirganligini ko'rsatadi. Agar to'g'ri topsa, guruhga 1 ochko beriladi. Topa olmasa, o'sha guruh yutqazgan hisoblanadi. Bu o'yin navbatma-navbat davom ettiriladi va oxirida yutuqlar jamlanib, g'olib guruh aniqlanadi.

6.43. «Buta soldi» o'yini

Bu o'yin qizlar o'rtasida o'ynaladi. Qizlar aylana bo'lib o'tirishadi. Ulardan biri qo'lga ro'mol olib, aylana orqasidan aylanib o'tadi. Aylana turib, bittasining orqasiga sezdirmay tashlab

o'tib ketadi. Agar yana qaytib kelguncha sezmasa, uni ro'moli bilan uradi. Agarda sezib qolsa, ro'molni olib (qizlarni) aylantirib uning o'zini quvadi. Yetib olsa uradi. Yeta olmasa uning o'rniga kelib o'tiradi. Ro'molni olgan o'yinchi o'yinni davom ettiradi.

6.44. «Besh tosh» o'yini (qizlar uchun)

Besh tosh oq 4 toshdan yasalgan bo'lib, yumaloq shaklda bo'ladi. O'yin quyidagicha bo'ladi.

1. Beshta toshni yerga tashlaymiz va bittadan toshni qo'limizga olib, qolgan toshlarni yerdan ilib olamiz.

2. Yana toshlarni yerga tashlaymiz, bu gal yerdan 1 ta olib, qolganlarni ikkitalab yerdan ilib olamiz.

3. Yana toshlarni yerga tashlab, ulardan birini olamiz va qolganlarini uchtalab ilib olamiz.

4. Bitta toshni tepaga otib, tepadagi toshni ilib olib, bu tosh bilan yerdagilarni qo'shib birga ilib olamiz.

5. Toshlarni yerga tashlaymiz. 1 ta toshni qo'lga olib, yerdagi yana 1 ta toshni ilib olamiz, uchinchi toshni ilib olayotganimizda 1 ta toshni narigi qo'limizga o'tkazamiz, yerda qolgan yana 2 toshni ham shu tahlitda ilib olib, toshlarning hammasini chap qo'limizga olamiz.

6. Toshlarni yerga tashlaymiz. 1 ta toshni qo'limizga olib, yana bitta toshni oldingi olgan toshimizni osmonga otib ilib olamiz, 3 tasini ilib olayotganda qo'limizdagi 1 ta toshni tushirib yuboramiz.

7. 4-o'yinni yana qaytaramiz.

8. Toshlarni yerga tashlab ikkita barmog'imizni (chap qo'lda) dumaloq shaklida qilamizda, bitta toshni ilib, qolgan to'rtta dumaloqqa kiritamiz hammasini kiritib bo'lgach, dumaloqqa kirgan toshlarni ilib olamiz.

Beshta toshni o'ng kaftimizga qo'yib, toshlarni yuqoriga otamiz va o'ng qo'limizni ustiga toshlarni tushiramiz. Nechta tosh tushsa, shuncha yutuq (ochko) hisoblanadi.

Nazorat savollari:

1. Jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi qanday obrazli o'yinlar mazmunini bilasiz?
2. Sport turiga xos qanday harakatli ko'nikmalarni shakllantiruvchi obrazli o'yinlar mazmunini bilasiz?
3. Topqirlikni shakllantiruvchi qanday obrazli o'yinlar mazmunini bilasiz?
4. Obrazli harakatli o'yinlar qanday afzalliklardan iborat?
5. Hamjihatlikni shakllantiruvchi qanday obrazli o'yinlar mazmunini bilasiz?
6. Jamoali obrazli o'yinlarga misol keltiring, ularni mazmunini ochib bering.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. «O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni zyanda rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining Qarori //Xalq so'zi. — 1999. — 27-may.
2. «Ta'lim-tarbiya va kadrlar tayyorlash timini tubdan isloh qilish, barkamol avlodni voyaga yetkazish to'g'risida»gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni. //Xalq so'zi. — 1997. — 10 -oktabr.
3. *Беляев А.В.* Тренировочный эффект игровых упражнений волейболистов: /Метод. рекомендации. — М., 1988. — 19 с.
4. *Былеева Л.В.* Подвижные игры: Практический материал: Учеб. пособие. — М.: ТВТ Дивизион, 2005. — 277 с.
5. *Геллер Е.М.* Игры на переменах для школьников 4–6 классов. — М.: ФиС, 1985. — 48 с.
6. *Геллер Е.М.* Игры на переменах для школьников 7–8 классов. — М.: ФиС, 1985. — 48 с.
7. *Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н.* Волейбол в школе: Пособие для учителя. — М.: Просвещение, 1989. — 128 с.
8. *Жуков М.Н.* Подвижные игры: Учебник для студентов пед. вузов. 2-е изд., стереотип. — М.: Академия, 2004. — 160 с.
9. *Касимов А.* Подвижные игры. — Т., Укитувчи, 1983. — 79 с.
10. *Керимов Ф.А., Юсупов Н.* Подвижные игры для кураша. — Т.: Абу Али ибн Сино, 2003. — 72 с.
11. *Kipchakov B.B., Usmonxodjayev T.S., Burnashev I.I., Meliyev X.A.* 500 harakatli o'yinlar: Uslubiy qo'llanma. — T. 2010. — 248 b.
12. *Кузин В.В., Полиевский С.А.* 500 игр и эстафет. — М.: ФиС, 2000. — 304 с.
13. *Курбанова М.А.* Использование народных подвижных игр при отборе и тренировке юных волейболистов на этапе начальной подготовки.: Автореф. дис... канд. пед. наук. — Т., 2006. — 23 с.
14. *Лепешкин В.А.* Подвижные игры для детей: Пособие для учителя физкультуры. — М.: Школьная Пресса, 2004. — 59 с.

15. *Лисица А.И.* Игры: Агтракционы в школе. — Т.: Укитувчи, 1991. — 87 с.
16. *Луткова Н.В., Мишина Л.Н.* Подвижные игры как средство решения педагогических задач в различных звеньях физического воспитания: Учебно-методическое пособие / — СПб.: СПбГАФК, 2003. — 83 с.
17. *Мамытов А., Наралиев А.М.* Подвижные и национальные игры: Программа для студентов Кыргызского государственного института физической культуры. — Бишкек, 1998. — 8 с.
18. *Nasriddinov F.N, Qosimov A.Sh.* O'zbek xalq o'yinlari. I to'plam. — T., 1993. — 27 b.
19. *Расулев А.Т.* Народные подвижные игры. — Т.: 1994. -71с.
20. *Rasuliyev A.T., Po'latov A.A., Qosimova M.U.* O'zbek xalq o'yinlari ularning tasnifi: O'quv-qo'llanma. — T. 1996. 98 b.
21. *Rasuliyev A.T., Qalandarov M.* Boshlang'ich sinflarda harakatli o'yinlar: O'quv-qo'llanma. — T., 2006 — 95 b.
22. *Сайгин М.И.* Игры на воде как средство подготовки квалифицированных пловцов, //Теория и практика физической культуры. — Москва, 1986. — №3. — С.55.
23. *Сейтхалилов Э.А.* Педагогические основы оздоровительной направленности учебно-воспитательного процесса в общеразвивательных школах Узбекистана: Автореф. дис... д ра пед. наук. — Т., 2000. — 60 с.
24. *Usmonxodjaev T.S., va boshqalar.* 1001 O'yin. — T.: Ibn-Sino, 1990. — 350 b.
25. *Usmonxodjaev T.S., va boshqalar.* Harakatli o'yinlar. — T.: O'qituvchi, 1992. — 80 b.
26. *Usmonxodjaev T.S., va boshqalar.* 500 mashq va harakatli o'yinlar. — T. 1999. — 60с.
27. *Usmonxodjaev T.S., va boshqalar.* Bolalar va o'smirlar sporti asoslari. — T.: Zamon-Poligraf, 2014. — 189 b.
28. *Qurbonova M.A.* 500 mashq va harakatli o'yinlar. II qism. T., 1999. — 60 b.
29. *Qurbonova M.A., Qosimova M.U.* Milliy va harakatli o'yinlar: O'quv-uslubiy qo'llanma. — T., 2009. — 66 b.

VII BOB

HARAKATLI O'YINLARGA O'RGATISH USLUBIYATI

7.1. Harakatli o'yinlarga dastlabki o'rgatishning psixopedagogik ahamiyati

Bolalarni harakatli o'yinlarga dastlabki o'rgatish, ularda ushbu o'yinlarning mohiyati, sog'liqni mustahkamlovchi va hayotiy zarur harakat ko'nikmalarini shakllantiruvchi qiymati haqida ilk tasavvurni hosil qilish o'ta muhim fundamental ahamiyat kasb etadi.

Harakatli o'yinlar mazmuni, shart-sharoitlari, tartib-qoidalari, ushbu o'yinlarda ijro etiladigan rollar, obrazlar va psixofunksional topshiriqlar bolalarga qanchalik keng va chuqur singdirilsagina ularda qiziqish hamda motivatsion ehtiyoj yuzaga keladi. Binobarin, har bir harakatli o'yin o'zining hajmi, shiddati (yuklama jihatidan) va murakkabligi jihatidan bolalarning yoshi, jinsi, ruhiy va jismoniy imkoniyatlariga qarab qo'llanilishi ularda ana shu yuzaga keladigan qiziqish va motivatsion ehtiyojni yanada kuchaytiradi.

Mazkur jarayonning samarali amalga oshishi ustuvor jihatdan muayyan harakatli o'yinlarga o'rgatish uslublari va prinsiplari bilan belgilanadi.

Dastlabki o'rgatish jarayonini rejalashtirish va tashkil qilishda bolaning ontogenetik hamda biopsixologik xususiyatlari e'tiborga olinishi zarur. Boshqacha qilib aytganda, dastlabki o'rgatish jarayonida o'tkaziladigan o'yinlar yuklamalari shug'ullanuvchi bolalarning jismoniy va funksional imkoniyatlariga qarab me'yorlanishi va qo'llanilishi lozim.

Ma'lumki, o'yinlarning (yuklamasi) hajmi va shiddati inson salomatligi, uning jismoniy va funksional shakllanishida muhim ahamiyatga egadir. Lekin barcha o'yin turlari, jumladan sport to'garaklarida ijro etiladigan jismoniy va texnik-taktik mashqlar hajmi hamda shiddati shug'ullanuvchining funksional imkoniyatlariga mos kelishi yoki yuqori bo'lishi lozim. Chunki biologiya

fanida azaldan o'z isbotini topgan qonuniyatlarga ko'ra, ontogenetik taraqqiyotning muayyan bosqichlarida bajariladigan kundalik jismoniy yuklamaning (nagruzka) yalpi ta'sir «kuchi» organizmning funksional imkoniyatlaridan doimo yuqori bo'lsa, shu organizmda (organlar, mushaklar, tomirlar, hujayralar, to'qimalar, yurak, o'pka, taloq, jigar va h.k.) zo'riqish yoki tez toliqish alomat-lari paydo bo'ladi.

Bunday salbiy «izlar» odamning, ayniqsa bolaning odatiy funksional faoliyatini izdan chiqaradi, kayfiyatini tushiradi, uyquni buzadi, piravordida ish qobiliyatini susaytiradi va uni to'liq tiklanishiga to'sqinlik qiladi. Agar shunday yuklamalar ustunligi bola faoliyatida surunkali qaytarilib tursa, organizmning nafaqat normal o'sishiga ta'sir etishi mumkin, balki ushbu yuklamalar ustunligi turli funksional «obyekt»larda lokal yoki global patologik asoratlarni paydo bo'lishiga olib kelishi ehtimoldan holi emas. Aksincha, kundalik yoki yalpi mashg'ulot yuklamalari hajmi va shiddati funksional imkoniyatdan past bo'lsa, jismoniy sifatning shakllanishi susayadi, ish qobiliyati kuchaymaydi. Shunday ekan, kundalik yoki yalpi yuklamalar, shu jumladan jismoniy tarbiya darslari va trenirovka mashg'ulotlarida qo'llaniladigan o'yin yuklamalarni bolalarning yoshi, jinsi, jismoniy va funksional imkoniyatlariga qarab «to'liqinsimon» prinsipda oshira borish darkor. Demak, bolalarga oid o'yinlarni tashkil qilishda pedagogik va tibbiy nazoratga asoslanish sog'lom, barkamol avlodni tarbiyalash jarayonining ajralmas qismidir.

Shunday ekan, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha o'tkaziladigan o'yinlar mazmunini maqsadli rejalashtirish va boshqarish har bir mutaxassis (o'qituvchi, murabbiy, tashkilotchi, uslubchi, yo'riqchi) va rahbar shaxsga katta mas'uliyat yuklashi, ular jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik va sport masalalariga oid bilimlarni o'zlashtirishlari, muvofiq kasbiy-pedagogik malaka va ko'nikmalarni puxta egallashlari zarurligi isbot talab qilmaydi.

Jismoniy tayyorgarlik va uning salohiyatini ifoda etuvchi kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik kabi sifatlar ilmiy obyekt sifatida azaldan ko'pdan ko'p tadqiqotchi olimlar

diqqatini jalb qilib kelgan. Ularning tadqiqotlarida jismoniy sifatlarning mohiyati, mazmuni, ularni jismoniy tarbiya va sport hamda boshqa jarayonlardagi ahamiyati va rivojlantirish muammolari atroflicha yoritilgan.

Ushbu muammolarni turli yoshdagi o'quvchi yoshlar va bolalar sporti misolida o'rganishga qaratilgan tadqiqotlar natijalari ham talaygina ilmiy nashrlarda o'z ifodasini topgan.

Ta'kidlash joizki, jismoniy tarbiya va sport turlari nazariyasi va uslubiyati bo'yicha nashr etilgan darslik hamda qo'llanmalarda jismoniy tayyorgarlik tushunchasi — bu muayyan kasbiy faoliyat yoki sport turida ma'lum jarayon samaradorligini belgilab berish darajasida shakllangan tayyorgarlik — ish qobiliyati, harakat sifatlari, malakalari va ko'nikmalarining integral ifodasini anglatadi.

Sport amaliyotida (kasbiy amaliyotda ham) jismoniy tayyorgarlik, odatda, ikki bir-biriga chambarchas bog'liq bo'lgan — umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik turlariga bo'linadi.

Hayot davomida inson sog'lig'i, uning aqliy va jismoniy faolligi, ko'p yillik sport trenirovkasi davomida sport mahoratining shakllana borishi ustuvor jihatdan shu ikki tayyorgarlik turlari mazmuni va darajasi bilan belgilanadi.

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida qo'yiladigan asosiy maqsad — sog'liqni mustahkamlash hamda yuqori sport natijalariga erishish, avvalambor, yoshlikdan boshlab umumiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish muhimligiga e'tibor qaratadi. Aksariyat olimlarning ta'kidlashicha, muayyan sport turi bo'yicha muntazam o'tkazib boriladigan hamda hajm, shiddat va mazmun jihatdan to'g'ri tashkil qilingan mashg'ulotlar bolalar va o'smirlar organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatar ekan. Lekin, umumiy jismoniy tayyorgarlikka asoslangan va tor doirada ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlar salbiy oqibatlarga olib kelishi kuzatilgan. Binobarin, dastlabki o'rgatish bosqichida jismoniy va texnik-taktik mashqlar nisbatini to'g'ri rejalashtirish bolalar sog'lig'i va ularning harakat mahoratini samarali shakllantirish imkoniyatini yaratadi.

O'rgatish jarayoni — bu pedagogik jarayon bo'lib, trener-o'qituvchidan katta mahorat, kasbiy tayyorgarlikni talab qiladi. Lekin shunday bo'lsada, harakatni (o'yin malakasini) ijro etish texni-

kasiga o'rgatish boshqa ahamiyatli sabablarga ham bog'liqdir: bolaning faolligi, mashg'ulotlarning soni, sifati, davom etish muddati, yordamchi texnik uskunalar, mashg'ulot o'tkaziladigan joyning shart-sharoitlari, bolaning qiziqishi, harakat «boyli»gi, tajribasi va hokazo.

Shuni ham aytish zarurki, harakat ko'nikmalarini o'zlashtirish muddati bolaning oilaviy sharoitiga, uning ijtimoiy va iqtisodiy imkoniyatiga hamda ruhiy holatiga ham bog'liqdir.

Yuqorida keltirilgan ma'lumot va o'rgatish jarayonida e'tiborga olinadigan omillar ma'lum uslubiy tartibda asoslangan rejalashtiruv hujjatlaridan joy olishi kerak. Bundan tashqari bolaning ichki «sirli» imkoniyatlarini hamda mavjud omillarni aniqlash turli harakatli o'yinlar yordamida amalga oshirilishi zarur.

Dastlabki o'rgatish jarayoni bir necha bosqichlarda amalga oshiriladi va bu bosqichlarning har biri o'ziga xos uslub va prinsiplarni o'z ichiga oladi.

7.2. O'rgatish bosqichlari va uslublari

Birinchi bosqich — o'rganiladigan o'yin mazmuni bilan tanishish. Bunda, aytib berish, ko'rsatish va tushuntirish uslublari qo'llaniladi.

O'qituvchi shaxsan ko'rsatish bilan birga ko'rgazmali qurollardan foydalanadi: kinofilm, tasviriy film, sxema, maydon maketi va hokazo.

Namoyishni tushuntirishlar bilan qo'shib olib borish kerak. O'qituvchilarning dastlabki urinishlari ularda birlamchi harakat sezgisini shakllantiradi.

Ikkinchi bosqich — o'yinni soddalashtirilgan (oddiylashtirilgan) holatda o'rganish. Mazkur bosqichda muvaffaqiyat ko'p holatlarda yondoshtiruvchi o'yinlarning to'g'ri tanlanganligiga bog'liq. Ular o'zining tuzilishi shakliga ko'ra o'rganilayotgan o'yin mazmuniga yaqin va o'quvchilar bajara oladigan bo'lishi kerak. Murakkab tuzilishga ega bo'lgan o'yin, uni tashkil qiluvchi asosiy zvenolarga ajratib o'rgatiladi. Bu bosqichda boshqarish uslublariidan foydalaniladi (buyurish, ko'rsatma berish, ko'rish va eshitish, ko'rib

ilg'ash, texnik vositalar va hokazo) hamda ko'rgazmali harakat (o'qituvchining bevosita yordami, yordamchi jihozlarni qo'llash), axborot (o'yin mazmuni, maqsadi, shart-sharoitlari, qoidalari) kabi uslublar alohida ahamiyatga ega bo'ladi.

Uchinchi bosqich: o'yinni murakkablashtirilgan sharoitda o'rgatish.

Bunda quyidagilar qo'llaniladi: takroriy usul, o'yinni murakkab sharoitlarda bajartirish, baholash uslubi. Takrorlash uslubi bu bosqichda eng asosiydir. Ko'p marotaba takrorlashgina o'yinni shakllantiradi. O'yinni charchaganda ham takrorlash bolalarda iroda va chidamkorlik xislatlarini shakllantiradi.

To'rtinchi bosqich – o'yin mazmunini mukammal o'zlashtirish imkoniyatini ko'zda tutadi.

O'yinlarga o'rgatish jarayonida turli uslublar va vositalardan foydalanish muayyan tartibda qo'llaniladigan pedagogik prinsiplar asosida amalga oshiriladi.

Ushbu prinsiplar quyidagilardan iborat: ilmiylik, onglik va faollik, muntazamlik va uzviy bog'liqlik, mutanosiblik va muvofiqlik, mukammallik va uzluksizlik, «yengildan og'iriga», «o'tilgandan o'tilmaganiga», «oddiydan murakkabga». Mazkur pedagogik prinsiplarni qo'llash tartibi, xususiyatlari va uslubiy ko'rsatmalar 1 va 2-jadvallarda aks ettirilgan.

1-jadval

O'rgatish bosqichlari va ularning nomi	O'rgatish uslublari	O'rgatish vositalari
1-bosqich: O'rgatilayotgan o'yin haqida tushuncha hosil qilish	Tushuntirish – tahlil qilish, ko'rsatish – izoh berish	So'z, suhbat, muloqot, munozara, rasmlar, andozalar, videofilmlar
2-bosqich: Malakalarga oddiy sharoitda o'rgatish (yakka tartibda, qo'shimcha vazifalarsiz)	Qismlarga bo'lib, element va fazalarga bo'lib o'rgatish, o'yinni to'liq holda o'rgatish, xatolarni tuzatish, rag'batlantirish, qaytarish	Tayyorlov-yondoshti- ruvchi, yo'naltiruvchi, turdosh, taqlidiy va asosiy o'yinlar

3-bosqich: O'yinlarga murakkablashtirilgan sharoitda o'rgatish (vaziyatli vazifalar berish)	O'yinni to'liq holda o'rgatish, tezlik va aniqlikni kuchaytirib o'rgatish, turli yo'nalishdagi harakatlardan so'ng ijro etish, reproduktiv qaytarish asosida o'rgatish, o'zaro tahlil va baholash asosida o'rgatish	1-2 bosqichlardagi barcha vositalar, trenajyor va texnik vositalar
4-bosqich: O'rgatishni davom ettirish, takomillashtirish va mukammallashtirish	Barcha uslublar	Barcha vositalar va jamoa o'yinlari

2-jadval

O'rgatish jarayonida qo'llaniladigan umumiy va maxsus pedagogik prinsiplar

T/r	O'rgatish prinsiplari	Prinsiplarni qo'llash xususiyatlari va uslubiy ko'rsatmalar
1	Ilmiylik	O'yinlarga o'rgatishda bolalar yoshi, jinsi, jismoniy va psixofunksional imkoniyatlar e'tiborga olinadi, me'yorlanadi
2	Onglilik va faollik	O'rgatilayotgan harakatli o'yinlar ongli tasavvur etilishi zarur, o'rgatishda bolalar faolligi ta'minlanishi lozim
3	Muntazamlilik va uzviy bog'liqlik	Bosqichma-bosqich o'zlashtiruv, takomillashuv va mukammallashuv ta'minlanadi
4	Mutanosiblik va muvofiqlik	O'yinlar murakkablik va yuklama salohiyati (hajmi, shiddati, yo'nalishi, takrorlanishi va muddati) jihatlaridan shug'ullanuvchi imkoniyatiga mos bo'lishi dardor
5	Mukammallik	Mazmun jihatidan to'g'ri o'zlashtirilgan o'yinlar takomillashuv asosida turg'un va barqaror darajaga ko'tariladi
6	Uzluksizlik	O'yinlarga o'rgatish va takomillashtirish jarayoni murakkablashib borishi dardor, uzilishlarga yo'l qo'yish salbiy natijalarga olib keladi

7	«Yengilidan og'iriga»	O'zlashtirishga loyiq harakatli o'yinlar progressiv yo'nalishda, lekin asta-sekin kuchaytirib borilishi kerak
8	«O'tilganidan o'tilmaganiga»	Shug'ullanuvchi o'zlashtirgan (unga tanish bo'lgan) o'yinlardan yangi o'yinlarga o'tish o'rgatish samaradorligini oshiradi
9	«Oddiydan murakkabga»	Eng oddiy o'yinlardan sekin-asta murakkab o'yinlarga o'tish bolalar qiziqishini so'ndirmaydi

O'rgatish bosqichlari, uslublari va vositalari

7.3. Harakatli o'yinlar fanini o'zlashtirish, o'yinlarga o'rgatishda qo'llaniladigan na'munaviy texnologik xaritalar

Fanni o'qitishda va o'yinlarga o'rgatish jarayonida qo'llaniladigan texnologik xaritalarining maqsadi — fanga oid mavzularni yanada chuqurroq o'zlashtirish, mashg'ulotlarda muhokama etiladigan masalalar mohiyati haqida aniq tasavvur hosil qilishga qaratilgan.

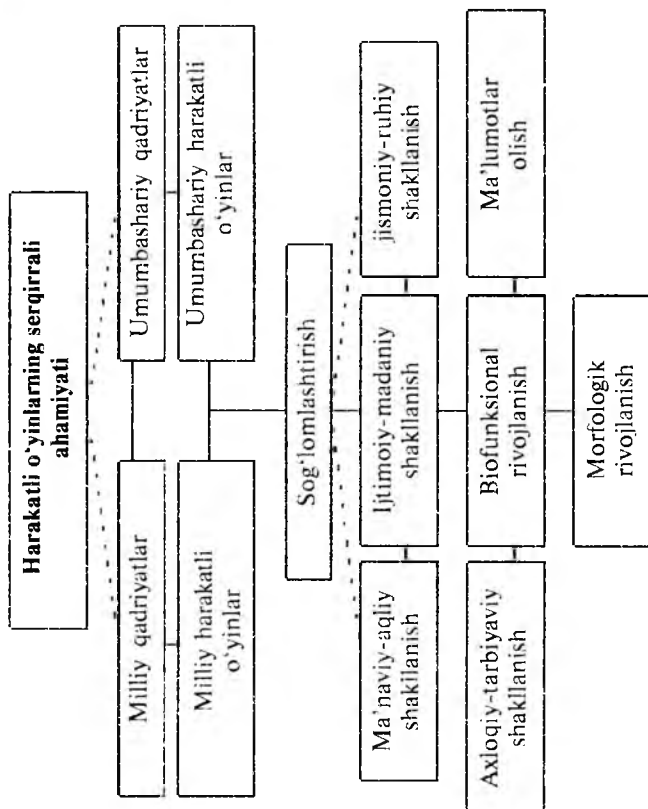
Fanni o'qitishdan maqsad — xalq harakatli o'yinlarining nazariy va amaliy asoslarini o'zlashtirishdan iborat.

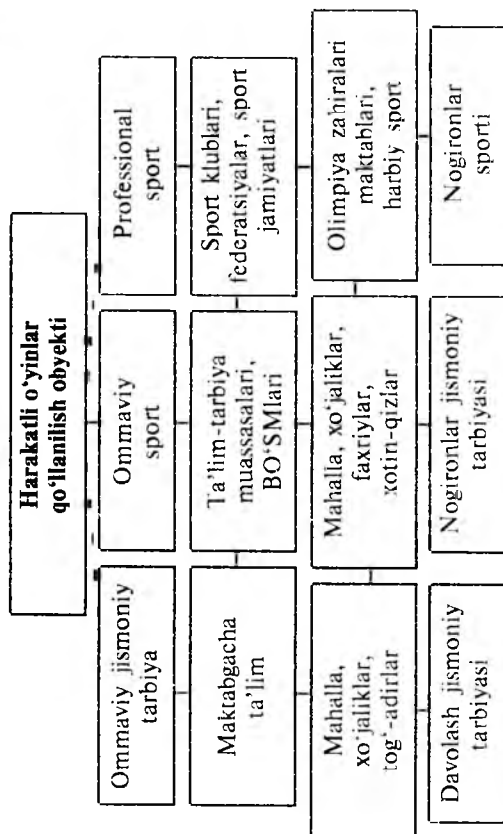
Ta'lim texnologiyalarining vazifalari — talabalarda kasbiy-pedagogik malaka va ko'nikmalarni hosil qilish hamda shakllantirishga mo'ljallangan.

Ma'ruzaning texnologik xaritasi

Bosqichlar, vaqt	Faoliyati	
	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich Tashkiliy (5 daq.)	1.1. E'lon qiladi: mashg'ulot mavzusi, maqsadi, vazifalari, rejasi, muhokama qilinadigan masalalar va foydalanadigan adabiyotlar	1.1. Tinglaydi va yozib oladi
2-bosqich Savollar qo'yish,	2.1. Asosiy savollarni e'lon qiladi: 1. Umumbashariy va milliy harakatli o'yinlarning mohiyati nimalar bilan izohlanadi?	2.1. Tinglaydi, aniqlashtiruvchi savollar beradi.

mohiyatini tushuntirish va yo'llanmalar berish (20 daq.)	2. O'tmishda harakatli o'yinlar vujudga kelishi va shakllanishi qanday kechgan? 3. Mustaqillik davrida milliy harakatli o'yinlarga qanday e'tibor berilyapti? 4. Harakatli o'yinlar sog'lomlashtirish, inson tarbiyasi, uni ma'naviy, madaniy va aqliy shakllanishida qanday rol o'ynaydi? 5. Harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya va sportda qanday ahamiyatga ega?	2.2. Yozib boradi. 2.3. Savollar mohiyatini tasavvur qiladi. 2.4. O'z javoblari jamlaydi. 2.5. O'z fikri va mulohazalarini izhor qiladi.
3-bosqich Savollar bo'yicha mavzu mohiyatini yoritish (45 daq.)	3.1. Savollarga real vaziyatlar asosida tushunchalar beradi. 3.2. Umumbashariy va milliy harakatli o'yinlar farqini ochib beradi, ularni o'zaro bog'liqligini asoslaydi. 3.3. O'tmishda qo'llanilib kelingan, shakllanib borgan va bugungi kunda sayqal topayotgan o'yinlar ahamiyatiga izohlar beradi. 3.4. O'yinlarni sog'lomlashtirish, aqliy va jismoniy-tarbiya, ma'naviyat va madaniyatdagi rolini tahlil qilib beradi (1-ilova). 3.5. O'yinlarning jismoniy tarbiya va sportdagi ahamiyatini ochib beradi (2-ilova). 3.6. Vaziyatli savollar berib boradi va talabalar fikrini o'rganadi, ularga qo'shimcha qiladi va rag'batlantiradi.	3.1. Tinglaydi, yozib boradi. 3.2. O'yinlar mohiyati va bog'liqligi haqida fikr yuritadi. 3.3. O'zaro muhokama qiladi. 3.4. Javoblarga taqriz beradi. 3.5. Ilovalar va ularning izohlarini yozib oladi. 3.6. Qo'shimchalar qiladi.
4-bosqich xotima, umumlashtirish, xulosa (10 daq.)	4.1. Har bir savol bo'yicha javob xulosalarini e'tirof etadi va umumiy natijaga baho beradi. 4.2. Mavzu savollari bo'yicha bilimni mustahkamlash uchun tavsiya etilgan adabiyotlar asosida mustaqil ish vazifalarini beradi. 4.3. Navbatdagi dars mavzusini eslatib o'tadi.	4.1. Tinglaydi va yozib oladi. 4.2. Mashg'ulot natijasi bo'yicha o'z fikrini bildiradi. 4.3. Vazifalarni yozib oladi.





Mavzu	Harakatli o'yinlarning mohiyati va tasnifiy xususiyatlari

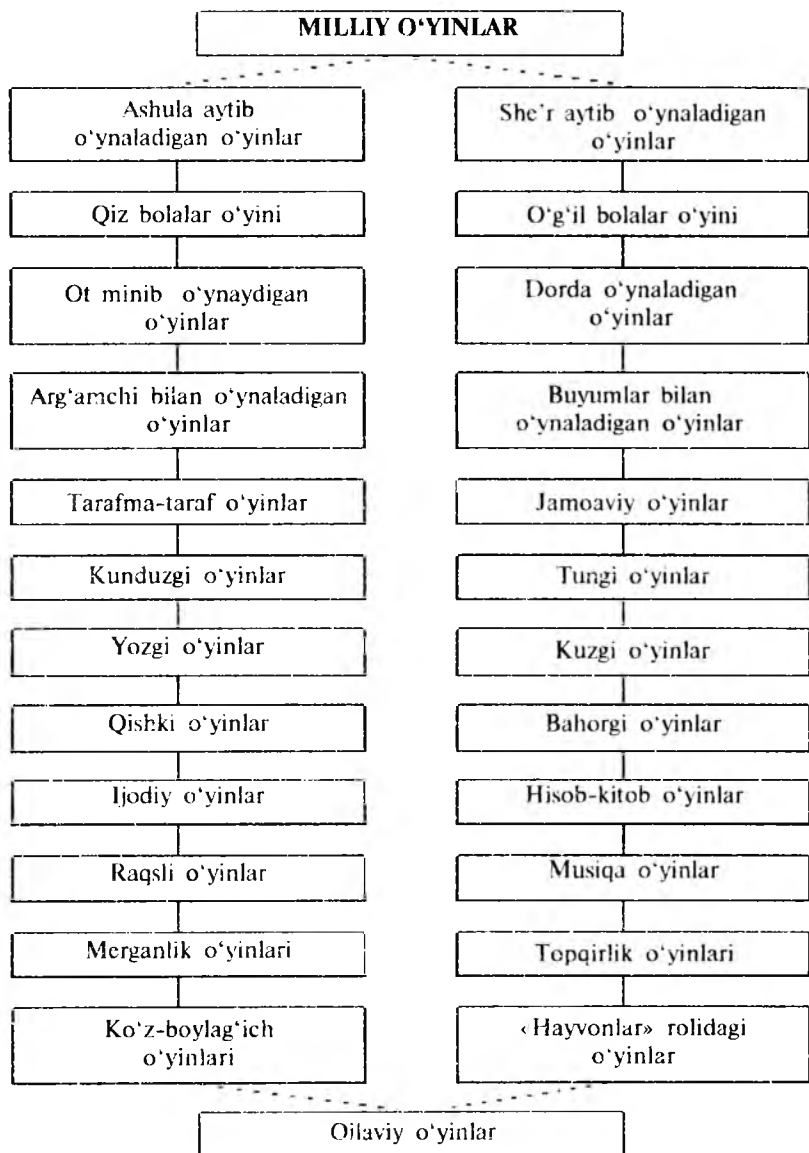
O'qitish texnologiyasi

Talabalar soni: 85–90 kishi		Vaqt: 2 soat
Mashg'ulot shakli	Qo'shma guruhlarda ochiq muloqat	
Mashg'ulot rejasi	1. Mashg'ulotning maqsadi va vazifalari. 2. Milliy harakatli o'yinlarning pedagogik va psixologik mohiyati. 3. Turli yosh guruhlariga mo'ljallangan milliy harakatli o'yinlar xususiyatlari. 4. Milliy harakatli o'yinlarni jismoniy sifatleri va harakat ko'nikmalarini shakllantirishda qo'llash imkoniyatlari. 5. Harakatli o'yinlarning sport o'yinlaridan farqi.	
Mashg'ulotning maqsadi: talabalarni milliy harakatli o'yinlarning mohiyati, qoidalari, ularni jismoniy sifatlar va harakat ko'nikmalarini shakllantirishda qo'llash imkoniyatlariq o'rgatish		
O'qituvchi vazifalari: – mashg'ulot maqsadi va vazifalari bilan tanishtirish; – harakatli o'yinlarning mohiyati va umumiy qoidalarini yoritish; – jismoniy sifatlar va sport unsurlari ko'nikmalarini shakllantirishda harakatli o'yinlardan foydalanish imkoniyatlarini ochib berish; – harakatli o'yinlarni sport o'yinlaridan farqini tushuntirish.	Talabalarning vazifalari: – mavzuning mohiyati, mashg'ulot maqsadi va vazifalarini tushunish; – harakatli o'yinlarning umumiy qoidalari haqida tasavvur hosil qilish; – turli yosh guruhlariga mansub harakatli o'yinlar xususiyatlarini o'zlashtirish; – JTS ko'nikmalarini shakllantirishda harakatli o'yinlardan foydalanish imkoniyatlarini bilish; – harakatli o'yinlarining sport o'yinlaridan farqini bilish.	
O'qitish uslubiari va texnologiyasi	Muammoli tushuntirish, muloqat, munozara, muhokama, ekspress-intervyu, vaziyatli savol	
O'qitish vositalari	Jadvallar, blok-andozalar, rasmlar, video-filmlar	
O'qitish shakllari	Frontal-ommaviy, ixtisoslik bo'yicha guruhlariga bo'lib o'qitish, guruhlariga aylanma tartibda savol-javob shaklida o'qitish	
O'qitish sharoitlari	Ko'rgazmali qo'llanmalar va texnik vositalar bilan jihozlangan xona	

Ma'ruzaning texnologik xaritasi

Bosqichlar, vaqt	Faoliyati	
	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich Tashkiliy (5 daq.)	1.1. E'lon qiladi: mashg'ulot mavzusi, maqsadi, vazifalari, rejasini, muhokama qilinadigan masalalar va foydalanadigan adabiyotlar	1.1. Tinglaydi va yozib oladi
2-bosqich Savollar qo'yish, mohiyatini tushuntirish va yo'llanmalar berish (20 daq.)	2.1. Asosiy savollarni e'lon qiladi: 1. Mavzu mohiyati haqida qanday tushunchaga egasiz? 2. Harakatli o'yinlarning mohiyati, xususiyatlari va umumiy qoidalari haqida qanday tushunchalarga egasiz? 3. Turli yosh guruhlariga mo'ljallangan harakatli o'yinlar xususiyatlari nimalardan iborat? 4. Jismoniy sifatlar va sport unsurlari ko'nikmalarini shakllantirishda harakatli o'yinlardan foydalanish imkoniyatlari nimalar bilan ifodalanadi? 5. Harakatli o'yinlar sport o'yinlaridan nimalar bilan farq qiladi?	2.1. Tinglaydi, aniqlashtiruvchi savollar beradi. 2.2. Yozib boradi. 2.3. Savollar mohiyatini tasavvur qiladi. 2.4. O'z javoblarini jamlaydi 2.5. O'z fikri va mulohazalarini izhor qiladi.
3-bosqich Savollar bo'yicha mavzu mohiyatini yoritish (45 daq.)	3.1. Savollarga real vaziyatlar asosida tushunchalar beradi. 3.2. Milliy harakatli o'yinlar mohiyatini ochib beradi, ularning umumiy xususiyatlari va qoidalari haqida tushunchalar beradi. 3.3. Harakatli o'yinlarning hammabopligi va turli yosh guruhlariga mansub o'yinlar haqida tasavvur hosil qiladi (ilova). 3.4. Jismoniy sifatlar va sport ko'nikmalarini shakllantirishda harakatli o'yinlardan foydalanish imkoniyatlarini yoritib beradi. 3.5. Harakatli o'yinlarning sport o'yinlaridan farqini aniqlaydi.	3.1. Tinglaydi, yozib boradi. 3.2. O'yinlar mohiyati va bog'liqligi haqida fikr yuritadi. 3.3. O'zaro muhokama qiladi. 3.4. Javoblarga taqriz beradi. 3.5. Ilovalar va ularning izohlarini yozib oladi. 3.6. Qo'shimchalar qiladi.
4-bosqich Xotima, umumlash- tirish, xulosa (10 daq.)	4.1. Har bir savol bo'yicha javob xulosalarini e'tirof etadi va umumiy natijaga baho beradi. 4.2. Mavzu savollari bo'yicha bilimni mustahkamlash uchun tavsiya etilgan adabiyotlar asosida mustaqil ish vazifalarini beradi.	4.1. Tinglaydi va yozib oladi. 4.2. Mashg'ulot natijasi bo'yicha o'z fikrini bildiradi.

Milliy harakatli o'yinlar tasnifi

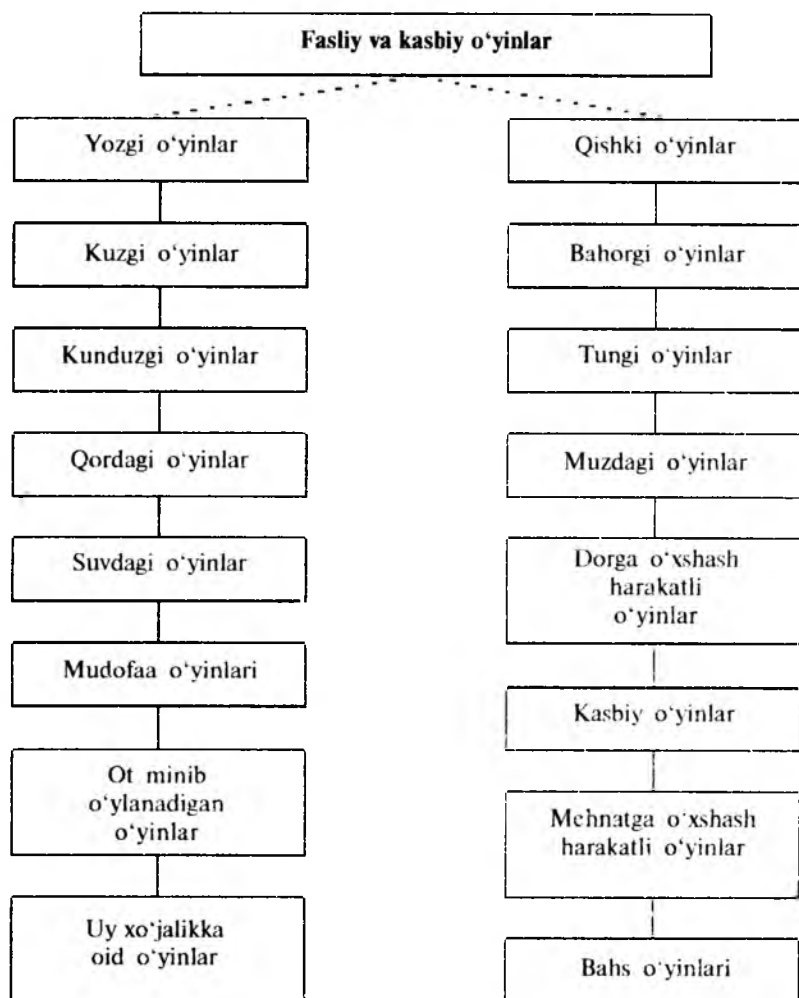


Ma'ruzada o'qitish texnologiyasi

Talabalar soni: 85–90 kishi		Vaqt: 2 soat
Mashg'ulot shakli	Qo'shma guruhlarda ochiq muloqat	
Mashg'ulot rejasi	1. Mashg'ulotning maqsadi va vazifalari. 2. Maktab hududida tashkil etiladigan harakatli o'yinlar. 3. Darsda tashkil qilinadigan harakatli o'yinlar. 4. Darsdan tashqari vaqtlarda tashkil etiladigan harakatli o'yinlar. 5. Xalq harakatli o'yinlar tasnifi.	
Mashg'ulotning maqsadi: talabalarni maktabda, darsda va darsdan tashqari vaqtda tashkil etiladigan o'yinlar mazmuni va qoidalari bilan tanishtirish		
O'qituvchining vazifalari: – mashg'ulot maqsadi, vazifalari va mohiyatini tushuntirish; – maktabda, darsda va darsdan tashqari vaqtlarda o'tkaziladigan harakatli o'yinlar mohiyati va qoidalari haqida bilim berish; – o'yinlarning tarixiy-madaniy ahamiyatini ochib berish; – xalq harakatli o'yinlariga yakun yasash.		Talabalarning vazifalari: – mashg'ulotning maqsadi, vazifalarini anglab olish; – maktabda, darsda va darsdan tashqari vaqtlarda o'tkaziladigan harakatli o'yinlar mohiyati va qoidalarini o'zlashtirish; – harakatli o'yinlarning tasnifini, uning mohiyatini tushunish; – ilovalarda aks ettirilgan blok-andozalarni yozib olish.
O'qitish uslublari va texnologiyasi		Muammoli tushuntirish, muloqat, munozara, muhokama, ekspress-intervyu, vaziyatli savol
O'qitish vositalari		Jadvallar, blok-andozalar, rasmlar, video-filmlar
O'qitish shakllari		Frontal-ommiy, ixtisoslik bo'yicha guruhlariga bo'lib o'qitish, guruhlariga aylanma tartibda savol-javob shaklida o'qitish
O'qitish sharoitlari		Ko'rgazmali qo'llanmalar va texnik vositalar bilan jihozlangan xona



Harakatli o'yinlar



HARAKATLI O'YINLAR BO'YICHA AMALIY MASHG'ULOTLARNI O'TKAZISH TEXNOLOGIYASI VA NAMUNAVIY TEXNOLOGIK XARITALAR

Amaliy mashg'ulot o'tkazish texnologiyasi

Mavzu: Turli xil harakat malakalariga ega bo'lgan o'yin mazmuni va qoidasi bilan amaliy tanishish.

Vaqt: 2 soat	Talabalar soni: 25–30 nafar
O'quv mashg'ulot shakli	Mashg'ulot o'tkazish tartibi.
Amaliy mashg'ulotning rejası:	– Mashg'ulotning maqsadi va vazifalari. – Milliy harakatli o'yinlarning sog'lomlashtirish, ma'naviy va ma'rifiy ahamiyati. – Milliy o'yinlarning etnogenetik ahamiyati. – Jismoniy tarbiya va sport tizimida milliy o'yinlarning o'rni. – «otib qochar» o'yin mazmuni va qoidasi bilan amaliy tanishish. – «Quvlashmachoq, qo'lingni ber» o'yin mazmuni bilan amaliy tanishish. – «Qal'a himoyasi» o'yin mazmuni bilan amaliy tanishish. – «Chavandozlar» o'yin mazmuni bilan amaliy tanishish. – «Mushuk va sichqon» o'yin mazmuni bilan tanishish. – Joriy nazorat qabul qilish.
O'quv-mashg'ulotning maqsadi: Turli xil harakat malakalariga ega bo'lgan o'yinlar mazmuni va qoidasini o'rganish.	
Pedagogik vazifalar:	O'quv faoliyatining natijalari:
– mashg'ulot maqsadi, vazifalari va mohiyatini tushuntirish; – milliy o'yinlarning ma'naviy, jismoniy va sog'lomlashtirishdagi ahamiyatini yoritish; – o'yinlarning tarixi; – madaniy ahamiyatini ochib berish; – jismoniy tarbiya va sportda milliy harakatli o'yinlarning o'rni haqida tushunchalar berish.	Talaba: – berilgan o'yinlarni to'g'ri bajarishga harakat qiladi; – mashg'ulotda qo'llanilgan o'yinlarni esda saqlab qolishga va to'g'ri bajarishga harakat qiladi; – ko'nikma va malaka hosil qiladi; – joriy nazoratni tez va aniq bajarishga harakat qiladi.

– o'rganilayotgan o'yin orqali qanday ko'nikma malakalar shakllanadi yoki takomillashtiriladi; – o'rganilayotgan harakatli o'yin bola organizmning qaysi qismiga ko'proq ta'sir etishini aniqlash; – o'rganilayotgan o'yin tufayli ko'proq qanday jismoniy va ruhiy, irodaviy sifatlarning rivojlanishini aniqlash.	
O'qitish uslubi va texnikasi	Mashqlarni oddiydan -- murakkabga o'rgatish uslubidan foydalanish, ko'rsatish, takrorlash uslubi, xatolarni o'z vaqtida tuzatish.
O'qitish shakli	Jamoa, guruhli, yakka tartibda ishlash
O'qitish vositalari	Dars va mashg'ulot konspekti, voleybol to'plari (2 ta), xushtak, sekundomer, kegli (10 ta). bo'r.
O'qitish shart sharoiti	Keng tekis va toza maydon (barcha talablarga javob beradigan).

Amaliy mashg'ulotining texnologik xaritasi

Bosqichlar vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich kirish (20 daqiqa)	1.1. Saflantirish, salomlashishi, talabalarni mashg'ulotning maqsadi va vazifalari bilan tanishtiradi. 1.2. «Quvlashmachoq qo'lingni ber» o'yin mazmuni bilan amaliy tanishish. 1.3. O'yin variantlari bilan tanishish.	Eshitadilar va mashqlarni bajaradilar. O'yindagi vazifalarni to'g'ri va aniq bajarishlari kerak.
2-bosqich asosiy (50 daqiqa)	2.1. «Urrib chiqarish» o'yin mazmuni va qoidasi bilan amaliy tanishish. O'yin variantlari bilan tanishish. 2.2. «Qal'a himoyasi» o'yin mazmuni bilan amaliy tanishish. O'yin variantlari bilan tanishish. 2.3. «Cheharada» o'yin mazmuni bilan amaliy tanishish. O'yin variantlari bilan tanishish.	Tinglaydilar o'yindagi vazifalarni to'g'ri va aniq bajarishlari kerak. Yutqazgan jamoa qo'shimcha mashq bajaradi.
3-bosqich yakuniy (10 daqiqa)	3.1. «Mushuk va sichqon» o'yin mazmuni bilan tanishish. O'yin variantlari bilan tanishish. 3.2. Darsga xulosa qilinadi. 3.3. Uyga vazifa beriladi va faol o'quvchilar rag'batlantiriladi.	Diqqat bilan eshitadilar va bajaradilar. Uyga berilgan vazifalarni yozib olishadi

Mavzu: Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya darsida qo'llaniladigan o'yinlar mazmuni va qoidasi bilan amaliy tanishish.

Vaqt 2 soat	Talabalar soni 25–30 nafar
O'quv mashg'ulot shakli	Mashg'ulot o'tkazish tartibi
Amaliy mashg'ulotning rejasi:	Mashg'ulotning maqsadi va vazifalari: – milliy harakatli o'yinlarning sog'lomlashtirish, ma'naviy va ma'rifiy ahamiyati; – milliy o'yinlarning etnogenetik ahamiyati; – jismoniy tarbiya va sport tizimida milliy o'yinlarning o'rni; – «Oq terakmi-ko'k terak» o'yin mazmuni va qoidasi bilan amaliy tanishish; – «Ovchilar va o'rdaklar» o'yin mazmuni bilan amaliy tanishish; – «Qarmoqcha» o'yin mazmuni bilan amaliy tanishish; – «Insiz quyon» o'yin mazmuni bilan amaliy tanishish; – «Momojon, yordam bering» o'yin mazmuni bilan tanishish; – joriy nazorat qabul qilish.
O'quv-mashg'ulotning maqsadi: Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya darsida qo'llaniladigan o'yinlar mazmuni va qoidasi bilan amaliy tanishish.	
Pedagogik vazifalar:	O'quv faoliyatining natijalari:
– mashg'ulotning maqsadi, vazifalari va mohiyatini tushuntirish; – milliy o'yinlarning ma'naviy, jismoniy va sog'lomlashtirishdagi ahamiyatini yoritish; – o'yinlarning tarixiy – madaniy ahamiyatini ochib berish; – JTSda milliy harakatli o'yinlarning o'rni haqida tushunchalar berish;	Talaba: – berilgan o'yinlarni to'g'ri bajarishga harakat qiladi; – mashg'ulotda qo'llanilgan o'yinlarni esda saqlab qolishga va to'g'ri bajarishga harakat qiladi; – ko'nikma va malaka hosil qiladi; – joriy nazoratni tez va aniq bajarishga harakat qiladi

– o'rganilayotgan o'yin orqali qanday ko'nikma malakalar o'rgatiladi yoki takomillashtiriladi; – o'rganilayotgan o'yin bolaning qaysi sistemasiga, organizmning qaysi qismigi yoki qaysi mushaklariga ko'proq ta'sir etishini aniqlash; – o'rganilayotgan o'yin orqali ko'proq qanday jismoniy sifatlarning rivojlanishi, ruhiy va irodaviy sifatlarning tarbiyalanishini aniqlash.	
O'qitish uslubi va texnikasi	Mashqlarni oddiydan – murakkabga o'rgatish uslubidan foydalanish, ko'rsatish, takrorlash uslubi, xatolarni o'z vaqtida tuzatish.
O'qitish shakli	Jamoa, guruhli, yakka tartibda ishlash
O'qitish vositalari	Dars va mashg'ulot konspekti, voleybol to'plari, xushtak, sekundomer, kegli, sakrag'ich, bo'r.
O'qitish shart-sharoiti	Keng tekis va toza maydon (barcha talablarga javob beradigan)

Amaliy mashg'ulotning texnologik xaritasi

Bosqichlar vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich kirish (20 daqiqa)	1.1. Saflantirish, salomlashishi, talabalarni mashg'ulotning maqsadi va vazifalari bilan tanishtiradi. 1.2. «Oq terakmi-ko'k terak» o'yin mazmuni bilan amaliy tanishish. 1.3. O'yin variantlari bilan tanishish.	Eshitadilar va mashqlarni bajaradi. O'yindagi vazifalarni to'g'ri va aniq bajarishlari kerak
2-bosqich asosiy (50 daqiqa)	2.1. «Ovchilar va o'rdaklar» o'yin mazmuni va qoidasi bilan amaliy tanishish. O'yin variantlari bilan tanishish. 2.2. «Qarmoqcha» o'yin mazmuni bilan amaliy tanishish. O'yin variantlari bilan tanishish. 2.3. «Insiz quyon» o'yin mazmuni bilan amaliy tanishish. O'yin variantlari bilan tanishish	Tinglaydilar o'yindagi vazifalarni to'g'ri va aniq bajarishlari kerak. Yutqazgan jamoa qo'shimcha mashq bajaradi.
3-bosqich yakuniy (10 daqiqa)	3.1. «Momojon, yordam bering» o'yin mazmuni bilan tanishish. O'yin variantlari bilan tanishish. 3.2. Darsga xulosa qilinadi. 3.3. Uyga vazifa beriladi va faol o'quvchilar rag'batlantiriladi.	Diqqat bilan eshitadilar va bajaradilar. Uyga berilgan vazifalarni yozib olishadi

Mavzu: Bolalarni sport turiga va tanlangan sport turiga tanlashda qo'llaniladigan o'yinlar bilan tanishtirish va o'tkazish.

Vaqt: 2 soat	Talabalar soni 25–30 nafar
O'quv mashg'ulot shakli	Mashg'ulot o'tkazish tartibi.
Amaliy mashg'ulotning rejas:	– Mashg'ulotning maqsadi va vazifalari. – Harakatli o'yinlarning sog'lomlashtirish, ma'naviy va ma'rifiy ahamiyati. – Sport to'garaklariga tanlov o'tkazishda tanlangan sport turi xususiyatiga mos harakatli o'yinlardan foydalanish ahamiyati. – Harakat qobiliyatlarini aniqlashda o'yinlarning o'rni. – Tanlovda harakatli o'yinlardan foydalanish afzalliklari. – Jismoniy tarbiya va sport tizimida o'yinlarning o'rni. – «Beshliklar hujumi» o'yin mazmuni va qoidasi bilan amaliy tanishish. – «Mushuk va ko'pri» o'yin mazmuni bilan amaliy tanishish. – «Quvib yet» o'yin mazmuni bilan amaliy tanishish. – «Otlq chavondozlar» o'yin mazmuni bilan amaliy tanishish. – «Kim keldi» o'yin mazmuni bilan tanishish. – Joriy nazorat qabul qilish.
O'quv-mashg'ulotning maqsadi: talabalarni mashg'ulot jarayonida sport turlarini texnik-taktik tayyorgarligi uchun harakatli o'yinlardan foydalanish afzalliklari haqidagi bilimlar bilan qurollantirish.	
Pedagogik vazifalar:	O'quv faoliyatining natijalari:
– Mashg'ulot maqsadi, vazifalari va mohiyatini tushuntirish; – tanlangan sport turi xususiyatiga mos harakatli o'yinlar haqida tushunchalar berish; – sport turlarida harakatli o'yinlardan foydalanish afzalliklarini yoritish; – JTSda harakatli o'yinlarning o'rni haqida tushunchalar berish;	Talaba: – berilgan o'yinlarni to'g'ri bajarishga harakat qiladi. – tanlangan sport turiga xos harakatli o'yinlarni anglab olish va yozish; – tanlangan sport turida harakatli o'yinlardan foydalanish afzalliklarini bilish;

– o'rganilayotgan o'yin orqali qanday ko'nikma malakalar o'rgatiladi yoki takomillashtiriladi; – o'rganilayotgan o'yin bolaning qaysi sistemasiga, organizmning qaysi qismiga yoki qaysi mushaklariga ko'proq ta'sir etishini aniqlash; – o'rganilayotgan o'yin orqali ko'proq qanday jismoniy sifatlarning rivojlanishi, ruhiy va irodaviy sifatlarning tarbiyalanishini aniqlash.	– mashg'ulotda qo'llanilgan o'yinlarni esda saqlab qolishga va to'g'ri bajarishga harakat qiladi; – ko'nikma va malaka hosil qiladi; – joriy nazoratni tez va aniq bajarishga harakat qiladi.
O'qitish uslubi va texnikasi	Mashqlarni oddiydan – murakkabga o'rgatish uslubidan foydalanish, ko'rsatish, takrorlash uslubi, xatolarni o'z vaqtida tuzatish
O'qitish shakli	Jamoa, guruhli, yakka tartibda ishlash
O'qitish vositalari	Dars va o'yin konspekti, xushtak, sekondomer, bo'r, basketbol to'pi, fishka.
O'qitish shart-sharoiti	Keng tekis va toza maydon (barcha talablarga javob beradigan)

Amaliy mashg'ulotining texnologik xaritasi

Bosqichlar vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich kirish (20 daqiqa)	1.1. Saflantirish, salomlashish, talabalarni mashg'ulotning maqsadi va vazifalari bilan tanishtiradi. 1.2. «Beshlik hujumi» o'yin mazmuni bilan amaliy tanishish. 1.3. O'yin variantlari bilan tanishish.	Eshitadilar va mashqlarni bajaradilar. O'yindagi vazifalarni to'g'ri va aniq bajarishlari kerak.
2-bosqich asosiy (50 daqiqa)	2.1. «Mushuk va ko'priq» o'yin mazmuni va qoidasi bilan amaliy tanishish. O'yin variantlari bilan tanishish. 2.2. «Quvib yet» o'yin mazmuni bilan amaliy tanishish. O'yin variantlari bilan tanishish. 2.3. «Otliq chavondozlar» o'yin mazmuni bilan amaliy tanishish. O'yin variantlari bilan tanishish. 2.4. Vazifa bo'yicha mashg'ulot jarayonida umumiy va maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirishda qo'llaniladigan o'yinlarni o'tkazish	Tinglaydilar. O'yindagi vazifalarni to'g'ri va aniq bajarishlari kerak. Yutqazgan jamoa qo'shimcha mashq bajaradi. Nazorat me'yorini topshiradilar
3-bosqich yakuniy (10 daqiqa)	3.1. «Bo'sh o'rin» o'yin mazmuni bilan tanishish. O'yin variantlari bilan tanishish. 3.2. Darsga xulosa qilinadi. 3.3. Nazorat me'yori natijalarini e'lon qiladi. 3.4. Uyga vazifa beriladi va faol o'quvchilar rag'batlantiriladi.	Diqqat bilan eshitadilar va bajaradilar. Uyga berilgan vazifalarni yozib olishadi

Mavzu: Turli yoshdagi o'quvchilar uchun mo'ljallangan darsdan tashqari vaqtda qo'llaniladigan o'yinlarni o'tkazish.

Vaqti 2 soat		Talabalar soni 25–30 nafar
O'quv mashg'ulot shakli	Mashg'ulot o'tkazish tartibi.	
Amaliy-mashg'ulotning rejası:	– Mashg'ulotning maqsadi va vazifalari. – Harakatli o'yinlarning sog'lomlashtirish, ma'naviy va ma'rifiy ahamiyati. – Sport to'garaklariga tanlov o'tkazishda tanlangan sport turi xususiyatiga mos harakatli o'yinlardan foydalanish ahamiyati. – Harakat qobiliyatlarini aniqlashda o'yinlarning o'rni. – Tanlovda harakatli o'yinlardan foydalanish afzalliklari. – Jismoniy tarbiya va sport tizimida o'yinlarning o'rni. – «Uzatdingmi o'tir» o'yin mazmuni va qoidasi bilan amaliy tanishish. – «TIM» o'yin mazmuni bilan amaliy tanishish. – «Mindi» o'yin mazmuni bilan amaliy tanishish. – «Otib qochar» o'yin mazmuni bilan amaliy tanishish. – «Bo'sh o'rin» o'yin mazmuni bilan tanishish. – Joriy nazorat qabul qilish.	
O'quv-mashg'ulotning maqsadi: talabalarni mashg'ulot jarayonida umumiy va maxsus jismoniy sifatlarning rivojlanishi, sport turlarini texnik-taktik tayyorgarligi uchun harakatli o'yinlardan foydalanish afzalliklari haqidagi bilimlar bilan qurollantirish.		
Pedagogik vazifalar:	O'quv faoliyatining natijalari:	
– mashg'ulotning maqsadi, vazifalari va mohiyatini tushuntirish; – tanlangan sport turi xususiyatiga mos harakatli o'yinlar haqida tushunchalar berish; – sport turlarida harakatli o'yinlardan foydalanish afzallikligini yoritish; – JTSda harakatli o'yinlarning o'rni haqida tushunchalar berish;	Talaba: – berilgan o'yinlarni to'g'ri bajarishga harakat qiladi; – tanlangan sport turiga xos harakatli o'yinlarni anglab olish va yozish; – tanlangan sport turida harakatli o'yinlardan foydalanish afzalliklarini bilish; – mashg'ulotda qo'llanilgan o'yinlarni esda saqlab qolishga va to'g'ri bajarishga harakat qiladi;	

– o'rganilayotgan o'yin orqali qanday ko'nikmamalakalar o'rgatiladi yoki takomillashtiriladi; – o'rganilayotgan o'yin bolaning qaysi sistemasiga, organizmning qaysi qismigi yoki qaysi mushaklariga ko'proq ta'sir etishini aniqlash; – o'rganilayotgan o'yin orqali ko'proq qanday jismoniy sifatlarning rivojlanishi, ruhiy va irodaviy sifatlarning tarbiyalanishini aniqlash	– ko'nikma va malaka hosil qiladi; – joriy nazoratni tez va aniq bajarishga harakat qiladi.
O'qitish uslubi va texnikasi	Mashqlarni oddiydan – murakkabga o'rgatish uslubidan foydalanish, ko'rsatish, takrorlash uslubi, xatolarni o'z vaqtida tuzatish.
O'qitish shakli	Jamoa, guruhli, yakka tartibda ishlash
O'qitish vositalari	Dars va o'yin konspekti, xushtak, sekundomer, bo'r, basketbol to'pi, fishka.
O'qitish shart-sharoiti	Keng tekis va toza maydon (barcha talablarga javob beradigan)

Amaliy mashg'ulotining texnologik xaritasi

Bosqichlar	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich kirish (20 daqiqa)	1.1. Saflantirish, salomlashish, talabalarni mashg'ulotning maqsadi va vazifalari bilan tanishtiradi. 1.2. «Uzatdingmi – o'tir» o'yin mazmuni bilan amaliy tanishish. 1.3. O'yin variantlari bilan tanishish.	Eshitadilar va mashqlarni bajaradilar. O'yindagi vazifalarni to'g'ri va aniq bajarishlari kerak
2-bosqich asosiy (50 daqiqa)	2.1. «TIM» o'yin mazmuni va qoidasi bilan amaliy tanishish. O'yin variantlari bilan tanishish. 2.2. «Mindi» o'yin mazmuni bilan amaliy tanishish. O'yin variantlari bilan tanishish. 2.3. «Otib qochar» o'yin mazmuni bilan amaliy tanishish. O'yin variantlari bilan tanishish. 2.4. Vazifa bo'yicha trenirovka jarayonida umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish, sport turlarini texnik-taktik tayyorgarlik uchun qo'llaniladigan o'yinlarni o'tkazish.	Tinglaydilar. O'yindagi vazifalarni to'g'ri va aniq bajarishlari kerak. Yutqazgan jamoa qo'shimcha mashq bajaradi. Nazorat me'yoriini topshiradilar
3-bosqich yakuniy (10 daqiqa)	3.1. «Bo'sh o'rin» o'yin mazmuni bilan tanishish. O'yin variantlari bilan tanishish. 3.2. Darsga xulosa qilinadi. 3.3. Nazorat me'yori natijalarini e'lon qiladi. 3.4. Uyga vazifa beriladi va faol o'quvchilar rag'batlantiriladi	Diqqat bilan eshitadilar va bajaradilar. Uyga berilgan vazifalarni yozib olishadi

7.3.1. Harakatli o'yinlar bo'yicha seminar mashg'ulotlarini o'tkazish texnologiyasi va namunaviy texnologik xaritalar

Seminar mashg'uloti	Milliy harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish

Seminarni o'tkazish texnologiyasi

Talabalar soni: 30–35 kishi	Vaqt: 2 soat
Mashgʻulot shakli	Soʻrov-muloqot-muhokama
Seminar rejasi	1. Mashgʻulotning maqsad va vazifalari. 2. Maktabgacha yoshdagi bolalarga xos oʻyinlar xususiyati. 3. Maktab oʻquvchilariga xos oʻyinlar xususiyatlari. 4. KHKlari va ALlari oʻquvchilariga xos oʻyinlar xususiyatlari. 5. Katta yoshdagi aholi oʻrtasida qoʻllaniladigan oʻyin xususiyatlari.
Mashgʻuloning maqsadi. Taʼlim muassasalari oʻquvchilariga mos oʻyinlarni savol-javob asosida muhokama qilish	
Oʻqituvchi vazifalari: – seminar mashgʻulotini muloqot va muhokama shaklida oʻtkazish; – guruhni kichik guruhlarga boʻlib, intervyu tariqasida savol-javoblar uyushtirish; – berilgan javoblarni talabalar taqrizi asosida baholash; – muloqot va muhokama davomida soʻz erkinligini yaratish; – berilgan javoblar mohiyatini toʻldirish va xulosa berish	Talabalar vazifalari: – oʻzining javoblari va axborotlarini bayon qilishda reja yoki qisqa tezislardan foydalanish; – sherigi bergan javoblarni toʻldirish va taqriz berish; – javoblarga yoki oʻqituvchining yondoshuviga eʼtiroz bildirish va uni asoslash; – javob-axborot bergan sheriklariga baho berish; – savol-javoblar boʻyicha izohlar berish, yangi fikrlar bildirish va shaxsiy xulosalar qilish; – seminar mashgʻulotining sifatiga baho berish.

Mashg'ulotni o'tkazish uslubi va texnologiyasi	Ekspress-intervyu, axborot berish, tanqid, o'z-o'zini baholash, to'g'ri javoblarni aniqlash va taqriz berish.
Seminarni o'tkazish vositalari	Test savollari variantlari, tarixiy jadvallar.
Mashg'ulot o'tkazish shakli	Seminar «yuzma-yuz». «mini guruhlar aqliy jangi».

Seminarning texnologik xaritasi

Bosqichlar, vaqt	Faoliyat	
	O'qituvchi	Talabalar
1 bosqich yo'naltiruvchi (5 daqiqa)	1.1. Mavzu maqsadi va vazifalari, seminar shakli va texnologik tartibini e'lon qilish.	1.1. Tinglab, yozib borish
2-bosqich talabalar diqqatini jalb qiladi va fikrlashga chorlaydi (20 daqiqa)	2.1. Asosiy savollarni e'lon qilish va ularning mohiyatini tushuntirish. 1. Mashg'ulotning maqsad va vazifalari. 2. Maktabgacha yoshdagi bolalarga xos o'yinlar xususiyati. 3. Maktab o'quvchilariga xos o'yinlar xususiyatlari. 4. KHKlari va ALLari o'quvchilariga xos o'yinlar xususiyatlari. 5. Katta yoshdagi aholi o'rtasida qo'llaniladigan o'yin xususiyatlari.	2.1. Tinglab, yozib borish. 2.2. Savollar mohiyatini aniqlashtirish. 2.3. Savollar haqida fikr yuritish va ularni yozib borish.
3-bosqich Savol-javoblar va muloqot- muhokama jarayoni (45 daqiqa)	3.1. Talaba javobi yoki axborotini bo'lasdan tinglash. 3.2. Talabalarni javoblarga nisbatan tanqidiy fikr bilirishga undash. 3.3. Talabalarni kichik guruhlariga bo'lib, ularning umumlashgan xulosalarini tinglash va ularni o'zaro muhokamaga chorlash. 3.4. Kichik guruhlarini javoblarga nisbatan javob berishga undash. 3.5. Noto'g'ri javoblarni rad etmasdan, ularni to'g'rilash va to'ldirish. 3.6. Yangi fikrlarni qo'llab-quvvatlash.	3.1. Javob-axborotlarni tinglash. 3.2. Zaruriyatga qarab yozib borish. 3.3. Javoblarga qo'shimcha qilish va to'ldirish. 3.4. Kichik guruhlar javoblariga taqriz berish. 3.5. Har bir talaba berilgan javob va axborotlarni baholashda ishtirok etish.
4-bosqich yakuniy (10 daqiqa)	4.1. Asosiy savollarni qaytarish va berilgan javoblardagi kamchiliklarga e'tibor qaratish. Ijobiy fikrlarni rag'batlantirish. 4.2. Javoblar mohiyatini chuqurroq ochish va xulosalar qilish hamda baholar e'lon qilish. 4.3. Mavzu masalalarini yanada chuqurroq o'zlashtirish bo'yicha uy vazifalari berish.	4.1. O'z javoblarini mukammallashtirish. 4.2. O'qituvchi qo'shimchalarini yozish. 4.3. Uy vazifalarini yozib olish.

**Harakatli o'yinlar faniga doir bilimlarni mustaqil o'zlashtirishga
mo'jallangan namunaviy test savollari**

1. Milliy xalq harakatli o'yinlarini tiklanishiga qachon va qayerda asos solindi?

- A) 1991-yilda Forishda o'tkazilgan Respublika «Xalq o'yinlari olimpiadasida»;
B) 1999-yilda Jizzaxda o'tkazilgan «To'maris o'yinlari festivalida»;
C) 2000-yilda Farg'onada bo'lib o'tgan «Alpomish o'yinlarida»;
D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

2. O'yinlarga dastlabki o'rgatishda dars shiddati qanday bo'ladi?

- A) o'rtacha;
B) yuqori;
C) maksimal;
D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

3. O'yinlarni samarali o'tkazish nimaga bog'liq?

- A) dars bayonnomasiga;
B) o'yin mazmuniga;
C) bolalar faolligiga;
D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

4. Dars uchun o'yinlarni to'g'ri tanlash nimaga bog'liq?

- A) o'quvchilarning yoshiga;
B) o'quvchilarning qobiliyatiga;
C) o'quvchilarning soniga;
D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

5. «Ovchilar va o'rdaklar» o'yini qanday anjom yordamida o'tkaziladi?

- A) voleybol to'pi yordamida;
B) yengil to'ldirma to'p yordamida;
C) arg'amchi yordamida;
D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

6. «Quvlashmachoq» o'yini qanday anjom bilan o'tkaziladi?

- A) ro'molcha bilan;
- B) arg'amchi bilan;
- C) arqoncha bilan;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

7. «Qarmoqcha» o'yinida «qarmoqni» aylantiradigan boshlovchi qayerda joylashadi?

- A) doira o'rtasida;
- B) ishtirokchilar orqasida;
- C) ishtirokchilar oldida;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

8. «Kim urdi» o'yini qanday sifatni rivojlantiradi?

- A) kuchni;
- B) diqqatni;
- C) muvozanat saqlashni;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

9. Xalq rasm-rusumlari, udumlari va an'analari qanday harakatli o'yinlarda namoyish etiladi?

- A) jamoali o'yinlarda;
- B) estafetali o'yinlarda;
- C) juftlik o'yinlarida;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

10. Harakatli o'yinlarning sport turlari kabi alohida o'z Federatsiyasi mavjudmi?

- A) mavjud;
- B) Milliy Federatsiyasi mavjud;
- C) Xalqaro Federatsiyasi mavjud;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

11. Qachon va qayerda birinchi Respublika «Alpomish o'yinlari» festivali o'tkazildi?

- A) Termizda, 1995-yil Nukusda;
- B) 1996-yil Gulistonda;
- C) 1997-yil Qo'qonda;

D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

12. Qachon va qaycrda birinchi Respublika «To'maris o'yinlari» festivali o'tkazildi?

- A) 1996-yil Toshkentda;
- B) 1994-yil Navoiyda;
- C) 1998-yil Xivada;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

13. «Uloq» o'yini odatda qanday marosimlarda o'tkaziladi?

- A) Xotin-qizlar bayramida;
- B) kasb bayramida;
- C) «Mustaqillik kuni» bayramida;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

14. «Kimni ovozi» o'yini qanday xislatni shakllantiradi?

- A) diqqatni;
- B) ongni;
- C) irodani;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

15. Juftlikda «Tortishmachoq» o'yini qanday sifatni rivojlantiradi?

- A) chaqqonlikni;
- B) irodani;
- C) portlovchi kuchni;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

16. Harakatli o'yinlarga hakamlik qilish uchun hakamni toifasi bo'lishi shartmi?

- A) shart;
- B) shart, agar o'yin murakkab bo'lsa;
- C) shart, agar o'yin vaqtida tomoshabinlar bo'lsa;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

17. Harakatli o'yinlarda ishtirok etish uchun maxsus taktik tayyorgarlik bo'lishi kerakmi?

- A. kerak;
- B. kerak, agar o'yin musobaqa shaklida o'tkazilsa;

- C. kerak, agar o'yinda sportchilar ishtirok etsa;
- D. to'g'ri javob: A, B yoki C.

18. Harakatli o'yinlar sport musobaqalari taqvim rejasiga kiradimi?

- A) kiradi;
- B) kiradi, agar rahbarlar shuni xohlasa;
- C) kiradi, agar Federatsiya ruxsat bersa;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

19. Harakatli o'yinlar bo'yicha musobaqalar o'tkazishni an'anaga aylantirish mumkinmi?

- A) mumkin emas;
- B) mumkin, agar mablag' bo'lsa;
- C) mumkin, agar yuqori tashkilotlar ruxsat bersa;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

20. Harakatli o'yinlarda qo'llaniladigan to'plar muayyan og'irlikda bo'lishi shartmi?

- A) shart;
- B) bolaning yoshiga qarash shart;
- C) bolaning jinsiga qarash shart;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

21. «Arqon tortish» qanday jismoniy sifatni rivojlantiradi?

- A) chaqqonlikni;
- B) chidamkorlikni;
- C) tezkorlikni;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

22. «Oqsoq qarg'a» o'yini qanday sifatni rivojlantiradi?

- A) oyoq kuchini;
- B) kuch chidamkorligini;
- C) chaqqonlikni;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

23. «To'p kapitanga» o'yinidan qanday maqsadda foydalaniladi?

- A) hujum harakatlarini shakllantirish;
- B) himoya harakatlarini shakllantirish;

- C) harakat ko'nikmalarini shakllantirish;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

24. «Gurub, rostlan!» o'yini qanday xislatni rivojlantiradi?

- A) ongni;
- B) idrokni;
- C) irodani;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

25. «Kun va tun» o'yini qanday sifatni rivojlantiradi?

- A) chaqqonlikni;
- B) tezkor kuchni;
- C) chidamkorlikni;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

26. «To'pni uzat, o'tir» o'yini qaysi sport turida qo'llanilishi foydaliroq?

- A) futbolda;
- B) gandbolda;
- C) tennisda;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

27. «Taqiqlangan harakat» o'yini qaysi sifatni shakllantiradi?

- A) ong va tasavvurni;
- B) idrok va irodani;
- C) tasavvur va idrokni;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

28. «Qulayotgan tayoq» o'yini qanday sifatni rivojlantiradi?

- A) epchillikni;
- B) sakrovchanlikni;
- C) chidamkorlikni;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

29. «Ko'prik va mushuk» o'yini qanday sifatni rivojlantiradi?

- A) chaqqonlikni;
- B) tezkor kuchni;
- C) maxsus chidamkorlikni;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

30. «Cheharda» o'yinini qaysi sport turida qo'llash foydaliroq?

- A) kurashda;
- B) yengil atletikada;
- C) futbolda;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

31. «Chehardali estafeta» o'yini qaysi sifatni rivojlantiradi?

- A) tezkorlik va kuch.
- B) chaqqonlik va chidamkorlik.
- C) tezkor kuch.
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

32. «Doiraga tort» o'yinini qaysi sport turida qo'llash foydaliroq?

- A) boksda;
- B) basketbolda;
- C) taekvandoda;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

33. Harakatti o'yinlar darsining tayyorgarlik qismi qanday vazifani hal qilishi lozim?

- A) o'quvchilarni jismoniy tayyorlash;
- B) o'quvchilarni ruhiy tayyorlash;
- C) qo'llaniladigan o'yinlarni tushuntirish;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

34. Darsni asosiy qismida shikastlanishlar oldini olish nimaga bog'liq?

- A) o'yin mashqlarini to'g'ri bajarishga;
- B) mashqlarni to'g'ri tushuntirishga;
- C) dars bayonnomasini to'g'ri tuzilishiga;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

35. Darsni tayyorgarlik va asosiy qismlari bir-biriga bog'liqmi?

- A) bog'liq emas;
- B) bog'liq, agar darsda yangi o'yinlar qo'llaniladigan bo'lsa;
- C) bog'liq, agar darsda tanish o'yinlar qo'llaniladigan bo'lsa;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

36. Darsning yakuniy qismining so'ngida o'quvchilarga qanday topshiriq beriladi?

- A) keyingi darsga tayyorgarlik ko'rish vazifasi beriladi;

- B) keyingi dars bo'yicha mustaqil ish yozish vazifasi beriladi;
- C) keyingi darsga qanday sport formada kelish vazifasi beriladi;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

37. O'tgan darsdan qolgan bilim qoldig'i qachon va qanday aniqlanadi?

- A) darsda o'quvchilarni harakatini tahlil qilish yo'li bilan;
- B) dars yakunida savol-javob natijalarini tahlil qilish yo'li bilan;
- C) dars yakunida mustaqil ishni tekshirish yo'li bilan;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

38. Darsni yakuniy qismida ish qobiliyatini tiklash va uy vazifasi berishdan tashqari o'qituvchi yana nima haqida gapiradi?

- A) davomatga baho beradi;
- B) o'zlashtirishni baholaydi;
- C) intizomni kuchaytirishga ko'rsatma beradi;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

39. Dars bayonnomasi qanday hujjatga asosan tuziladi?

- A) o'quv rejasiga asosan;
- B) o'quv dasturiga asosan;
- C) istiqbol rejasiga asosan;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

40. Darslarning ish rejasi qanday hujjatga asosan tuziladi?

- A) darslarning o'quv grafigiga asosan;
- B) yillik ish rejasiga asosan;
- C) yillik o'quv dasturiga asosan;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

41. Dars bayonnomasida ko'rsatilgan mashqlar hajmi va shiddati dars vaqtida o'zgartirilishi mumkinmi?

- A) mumkin emas;
- B) mumkin, agar o'quvchilar shuni talab qilsa;
- C) mumkin, agar shuni direktor muovini aytsa;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

42. Qanday o'yinlar nutq va talaffuzni shakllantiradi?

- A) hayvonlar obrazida bajariladigan o'yinlar;

- B) qo'l mehnatini taqlid qilib bajariladigan o'yinlar;
- C) topishmoqli o'yinlar;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

43. «Arqon tortish» o'yini qo'llarni qaysi kuchini rivojlantiradi?

- A) qo'llarni yozuvchi mushaklar kuchini;
- B) qo'llarni statik kuchini;
- C) qo'llarni dinamik kuchini;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

44. «Qarmoqcha» o'yini sakrovchanlikning qaysi turini rivojlantiradi?

- A) sakrash chidamkorligini;
- B) gorizontal sakrovchanlikni;
- C) diagonal sakrovchanlikni;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

45. «Xo'rozlar jangi» o'yini oyoq kuchidan tashqari yana qanday kuchni rivojlantiradi?

- A) absolyut kuchni;
- B) nisbiy kuchni;
- C) dinamik kuchni;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

46. «Parashyutchilar» o'yini qanday ko'nikmani shakllantiradi?

- A) oyoqni debsinish ko'nikmasini;
- B) oyoqlarni bukish ko'nikmasini;
- C) sakrash ko'nikmasini;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

47. Boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun darsni tayyorlov qismida qo'llaniladigan qanday o'yinlarni bilasiz?

- A) «Hujum», «Insiz quyon»;
- B) «Kun va tun», «Chavandoz-otliqlar»;
- C) «Sinf, to'g'irlan», «Taqiqlangan harakat»;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

48. Misol tariqasida keltirilgan qanday o'yinlar, taqlidiy o'yinlar jumlasiga kiradi?

- A) filga min, oq ayiqlar;

- B) juft tutish, cho'loq qarg'a;
- C) bo'ri zovur ichida, uchinchi ortiqcha;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

49. Kichik maktab yoshidagilar uchun qanday milliy va harakatli o'yinlarni bilasiz?

- A) taqiqlangan harakat. qarmoqcha;
- B) poyezdlar estafetasi, arqon tortish;
- C) oyoq bosish, 40 tosh;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

50. Harakatli o'yinlarda ishtirokchilar tarkibi qat'iy chegaralanadimi?

- A) qat'iy chegaralanadi;
- B) ishtirokchilar ko'p bo'lsa chegaralanadi;
- C) ishtirokchilar kam bo'lsa chegaralanadi;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

51. «Taqiqlangan harakat» o'yini qanday sifatni shakllantiradi?

- A) tezkorlikni;
- B) ongini;
- C) chaqqonlikni;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

52. «Otishma» o'yini qanday sifatni rivojlantiradi?

- A) tezkorlik va aniqlikni;
- B) tezkor kuch va aniqlikni;
- C) diqqat va aniqlikni;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

53. «Sultonchalar jangi» o'yinini qaysi sport turida qo'llash foydaliroq?

- A) boksda;
- B) kurashda;
- C) taekvondoda;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

54. «Oqsoq bo'ri va qo'ylar» o'yini qanday sifatni rivojlantiradi?

- A) kuch va tezkorlik;
- B) chaqqonlik va tezkorlik;

- C) tezkor kuch va chidamkorlik;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

55. «Svetofor» o'yini qanday sifatni rivojlantiradi?

- A) chaqqonlikni va tezkorlikni;
- B) tezkor kuchni va chidamkorlikni;
- C) ongini va chaqqonlikni;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

56. «Kim urdi» o'yini qanday sifatni rivojlantiradi?

- A) tezkor kuchni;
- B) statik kuchni;
- C) tezkorlikni;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

57. Harakatli o'yinlar qoidalarini o'zgartirish mumkinmi?

- A) mumkin emas;
- B) qoidalariga qat'iy rioya qilish kerak;
- C) mumkin, agar qoidalar tasdiqlanmagan bo'lsa;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

58. O'yin mazmunini o'zgartirish mumkinmi?

- A) mumkin emas;
- B) mumkin, agar o'yin mazmuni talabga javob bermasa;
- C) mumkin, agar bolalarga yoqmasa;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

59. «Raqam chaqirish» o'yini qanday sifatni shakllantiradi?

- A) diqqatni;
- B) ongini;
- C) xotirani;
- D. to'g'ri javob: A, B yoki C.

60. «Bo'sh joy» o'yini qanday sifatni rivojlantiradi?

- A) chaqqonlikni;
- B) diqqatni;
- C) harakatchanlikni;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

61. «To'xta» o'yini qanday sifatni rivojlantiradi?

- A) diqqatni;
- B) irodani;
- C) chaqqonlikni;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

62. «Dorboz» o'yini qanday sifatni rivojlantiradi?

- A) «dorda» yurish texnikasini;
- B) «dorda» yurish taktikasini;
- C) irodani;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

63. Qanday o'yinlarda emotsional motivatsiya kuchayadi?

- A) estafetali o'yinlarda;
- B) juftli o'yinlarda;
- C) jamoa o'yinlarda;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

64. «Ko'prik va mushuk» o'yinida qanday sifat shakllanadi?

- A) chaqqonlik;
- B) tezkorlik;
- C) mushaklar tonusi;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

65. Harakatli o'yinlarni o'tkazishda xavfsizlikni ta'minlash kimga yuklanadi?

- A) tashkilot rahbariga;
- B) tibbiyot xodimiga;
- C) ishtirokchilarga;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

66. O'yinning sifatiga kim javobgar?

- A) tashkilot rahbari;
- B) hakam;
- C) ishtirokchilar;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

67. O'yin shartlari va qoidalarini kim o'zgartirishga haqli?

- A) tashkilot rahbari;

- B) hakam;
- C. ishtirokchilar.
- D. to'g'ri javob: A, B yoki C.

68. Qo'llanadigan o'yinni tanlash nimaga bog'liq?

- A) bolalarning chaqqonligi va mahoratiga;
- B) bolalarning kayfiyati va ruhiy holatiga;
- C) bolalarning istak-xohishiga;
- D) to'g'ri javob. A, B yoki C.

69. Harakatli o'yinlar darsida qo'yiladigan vazifalar qaysi hujjatda qayd etiladi?

- A) dars jadvalida;
- B) o'quv dasturida;
- C) o'quv rejasida;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

70. Dars o'tish joyi qaysi hujjatda qayd etiladi?

- A) dars jadvalida;
- B) o'quv dasturida;
- C) o'quv rejasida;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

71. Foydalaniladigan jihozlar qaysi hujjatda qayd etiladi?

- A) dars jadvalida;
- B) o'quv dasturida;
- C) o'quv rejasida;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

72. Harakatli o'yinlarda maxsus sport kiyimlarida ishtirok etish shartmi?

- A) shart;
- B) shart emas;
- C) o'yin turlarining;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

73. «Qisqichbaqalar poygasi» qanday sifatni rivojlantiradi?

- A) chaqqonlikni;
- B) chidamkorlikni;
- C) harakatchanlikni;

D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

74. «Uchinchisi ortiqcha» o'yini qanday sifatni rivojlantiradi?

- A) sakrovchanlik va tezkor kuchni;
- B) chidamkorlik va egiluvchanlikni;
- C) dinamik kuchni va harakatchanlikni;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

75. «Yangi joyga» o'yini qanday sifatni rivojlantiradi?

- A) chaqqonlikni;
- B) harakatchanlikni;
- C) tezkor kuchni;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

76. «Tirik darvoza» o'yini qanday xislatlarni shakllantiradi?

- A) kuchni va aniqlikni;
- B) tezkorlikni va chaqqonlikni;
- C) harakatchanlikni va egiluvchanlikni;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

77. «Oq suyak» o'yini qanday o'yinlar tarkibiga kiradi?

- A) jamoali o'yinlar;
- B) juftli o'yinlar;
- C) obrazli o'yinlar;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

78. O'yin mazmunini tushuntirishda qaysi prinsipga asoslaniladi?

- A) faollik prinsipiga;
- B) ko'rgazmali prinsipiga;
- C) mutanosiblik prinsipiga;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

79. Harakatli o'yinlarga qaysi prinsip asosida o'rgatish o'zlashtirishni tezlashtiradi?

- A) mukammallik;
- B) faollik;
- C) muntazamlilik;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

80. Harakatli o'yinlar davomida yuz beradigan kamchiliklar qachon va qanday uslub yordamida bartaraf etiladi?

- A) o'yin yakunida jazolash uslubi yordamida;
- B) o'yin oralig'ida takrorlash uslubi yordamida;
- C) o'yin tugaganidan so'ng tahlil uslubi yordamida;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

81. Muvozanat saqlash qobiliyatini shakllantiruvchi eng keng tarqalgan o'yinning nomi...?

- A) «Sinf, rostlan»;
- B) «To'xta»;
- C) «Xo'rozlar jangi»;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

82. «Ovchilar va o'rdaklar» o'yini qanday harakat ko'nikmasini shakllantiradi?

- A) harakat tezligi va harakatchanlikni;
- B) harakat koordinatsiyasi va tezligini;
- C) harakat texnikasi va taktikasi;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

83. «Ovchilar va o'rdaklar» o'yinida ovchilar nima qiladi?

- A) o'rdaklarni ushlab olishga intiladi;
- B) o'rdaklarga yetib olishga intiladi;
- C) o'rdaklar diqqatini jalb qilishga intiladi;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

84. «Ovchilar va o'rdaklar» o'yinida o'rdaklar nima qiladi?

- A) ovchilarga o'zini ushlatmaslikka intiladi;
- B) ovchilardan qochib ulgurishga intiladi;
- C) ovchilar diqqatini chalg'itishga intiladi;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

85. Sport to'garagiga tanlashda harakatli o'yinlar qanday rol o'ynaydi?

- A) bolalarning harakat imkoniyatini ochib beradi;
- B) bolalar harakatchanligini aniqlashga yordam beradi;
- C) bolalarning harakat faolligini aniqlashga yordam beradi;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

86. Harakatli o'yinlar sport o'yinlari uchun qanday vosita hisoblanadi?

- A) tayyorlovchi vosita;
- B) o'rgatuvchi vosita;
- C) mashqlantiruvchi vosita;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

87. Harakatli o'yinlar uchun qat'iy chegaralangan sport maydoni bo'lishi shartmi?

- A) shart emas;
- B) shart;
- C) maydon rahbarining ixtiyoriga qarab tanlanadi;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

88. Harakatli o'yinlarda ishtirokchilar tarkibi qat'iy chegaralanadimi?

- A) chegaralanadi;
- B) chegaralanmaydi;
- C) o'yin xususiyatiga qarab qat'iy chegaralanadi;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

89. «Oq suyak» o'yini sutkaning qaysi vaqtida o'tkaziladi?

- A) ertalab;
- B) kunning birinchi yarmida;
- C) kun botganda;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

90. Harakatli o'yinlarga dastlabki o'rgatish jarayoni necha bosqichdan iborat?

- A) uchta;
- B) ikkita;
- C) beshta;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

91. Harakatli o'yinlarga dastlabki o'rgatishning birinchi bosqichi qanday nomlanadi?

- A) o'zlashtirish;
- B) ko'nikma hosil qilish;
- C) o'rganish;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

92. Harakatli o'yinlarga dastlabki o'rgatish qanday uslublar qo'llaniladi?

- A) sinab ko'rish va xatolarni tuzatish uslublari;
- B) qismlarga bo'lib o'rgatish uslublari;
- C) to'liq o'rgatish uslublari;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

93. Darsda qo'llaniladigan yuklamalarni miqdorlashda nimaga asoslanish kerak?

- A) o'quvchilar faolligiga;
- B) mashqlar murakkabligiga;
- C) o'quvchilar mahoratiga;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

94. Og'ir atletika sport turida qanday harakatli o'yinlar qo'llash mumkin?

- A) kim urdi, cheharda;
- B) xo'rozlar jangi, oqsoq qarg'a;
- C) ko'prik va mushuk, qarmoqcha;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

95. «Ko'prik va mushuk» o'yini bu jamoaviy o'yinmi?

- A) jamoaviy o'yinmas;
- B) 3 kishi o'ynaydi;
- C) 4 kishi o'ynaydi;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

96. Harakatli o'yinlar qoidalari nimaga qarab o'zgartirilishi mumkin?

- A) bolalarning mahorati, qobiliyatiga qarab.
- B) bolalarning iltimosiga qarab;
- C) tomoshabinlarning talabiga qarab;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

97. «To'p iluvchiga» o'yinini qaysi sport turida qo'llash foydali?

- A) voleybolida;
- B) futbolda;
- C) tennisda;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

98. Harakatli o'yinlar darsining yakuniy qismida chidamkorlikni rivojlantiruvchi o'yinlar qo'llash mumkinmi?

- A) mumkin;

- B) mumkin, agar bolalar talab qilsa;
- C) o'qituvchini xohishiga bog'liq;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

99. Darsning yakuniy qismida «Quvlastimachiq» o'yinini qo'llash mumkinmi?

- A) mumkin;
- B) mumkin, agar o'quvchilar buni talab qilsa;
- C) mumkin, agar o'qituvchi xohlasa;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

100. Agar harakatli o'yinlar darsidan keyin arifmetika darsi bo'lsa, dars yakunida qanday o'yinlar qo'llash kerak?

- A) harakat faolligini oshiruvchi;
- B) tezkorlikni kuchaytiruvchi;
- C) chaqqonlikni oshiruvchi;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

101. Darsni tayyorlov qismida kuchni rivojlantiruvchi o'yinlar qo'llash mumkinmi?

- A) mumkin;
- B) mumkin, agar o'quvchilar iltimos qilishsa;
- C) mumkin, buni o'qituvchi xohlasa;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

102. Darsda qo'llaniladigan o'yinlar qoidalarini qaysi vaqtda tushuntiriladi?

- A) darsni tayyorgarlik qismida;
- B) darsning asosiy qismini boshida;
- C) darsdan avval;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

103. Mazmunida sport elementlari mavjud bo'lgan qanday o'yinlarni bilasiz?

- A) «Qarg'a va chumchuq», «To'pga tez yugurish»;
- B) «Qal'a himoyasi», «Harakatdagi mo'ljal»;
- C) «O'zing o'yla», «To'p uchun kurash»;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

104. Kuch sifati rivojlantirishda qanday milliy va harakatli o'yinlardan foydalanish mumkin?

- A) «4 to'p maydonda», «Quvnoq chavandozlar»;

- B) «O'rtog'ingni himoya qil», «Kim kuchli»;
- C) «Filga min». «Oq ayiqlar», «Bayroq uchun kurash»;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

105. O'quvchilarga o'yin mohiyatini tushuntirish va ularni faolligini oshirish uchun qanday prinsip qo'llaniladi?

- A) muntazamlik;
- B) ko'rgazmali;
- C) mutanosiblik;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

106. Harakatli o'yinlarda maxsus taktik tizimlar qo'llaniladimi?

- A) qo'llaniladi;
- B) jamoali o'yinlarda qo'llaniladi;
- C) agar o'yinlar bo'yicha musobaqa o'tkazilsa qo'llaniladi;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

107. Jamoali harakatli o'yinlarda o'yinchi almashtirish qoidasi mavjud bo'ladimi?

- A) mavjud;
- B) agar o'yin musobaqa shaklida o'tkazilsa mavjud bo'ladi;
- C) agar o'yin musobaqasi bolalar o'rtasida o'tkazilsa;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

108. Nima uchun darsni tayyorlov qismida kuchni rivojlantiruvchi o'yinlarni qo'llash mumkin emas?

- A) darsga bo'lgan qiziqishni tushirmaslik uchun;
- B) o'quvchilarni charchatib qo'ymaslik uchun;
- C) o'quvchilarning diqqati buzilmasligi uchun.
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

109. Nima uchun darsning yakuniy qismida shiddatli o'yinlarni qo'llash mumkin emas?

- A) emotsional faollik kuchayishi uchun;
- B) harakat faolligi ortishi uchun;
- C) ruhiy faollik yuksakligi uchun;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

110. Dars bayonnomasining oxirgi ustuni qanday nom bilan belgilanadi?

- A) tavsiyalar mazmuni;
- B) ko'rsatmalar mazmuni;
- C) mashqlar andozasi va izohi;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

111. O'yinlar haqida chuqur tasavvurga ega bo'lish va ulardan nusxa ko'chirish uchun qanday prinsip qo'llaniladi?

- A) muntazamlik;
- B) mukammallik;
- C) mutanosiblik;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

112. Darsning uzviyligi va materialning munosibligini ta'minlash uchun qanday prinsip qo'llaniladi?

- A) mukammallik;
- B) ko'rgazmali;
- C) mutanosiblik;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

113. O'zlashtirilgan o'yin ko'nikmalarini mustaqamlash uchun qanday prinsip qo'llaniladi?

- A) muntazamlik;
- B) mutanosiblik;
- C) takrorlov;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

114. Dars yuklamalarini zararsiz o'zlashtirishni ta'minlash uchun qanday prinsip qo'llaniladi?

- A) muntazamlik;
- B) mukammallik;
- C) miqdorlash;
- D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

115. Jamoali barakatli o'yinlarda rasmiy tanaffuslar o'rin oladimi?

- A) oladi;
- B) oladi, agar o'yin musobaqa shaklida o'tsa;
- C) oladi, agar jamoalar shuni talab qilsa;

D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

116. Harakatli o'yinlarga tayyorgarlik ko'rish oldidan taktik reja tuziladimi?

A) tuziladi;

B) tuziladi, agar o'yinlar musobaqa shaklida o'tsa;

C) tuziladi, agar o'yinlarni nufuzi yuqori bo'lsa;

D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

117. O'qituvchi harakatli o'yin texnikasini hisobga oladimi?

A) oladi;

B) oladi, agar o'yin musobaqa shaklida o'tadigan bo'lsa;

C) oladi, agar ishtirokchilar shuni talab qilsa;

D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

118. O'yinlarga o'rgatishda onglik prinsipi nima uchun qo'llaniladi?

A) o'yinni tez o'zgartirish uchun;

B) o'yin elementlarini mukammallashtirish uchun;

C) o'yin mahoratini shakllantirish uchun;

D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

119. O'yinlarga o'rgatishda mutanosiblik prinsipi nima uchun qo'llaniladi?

A) yuklamalarni bolalar qobiliyatiga qarab qo'llanilishi uchun;

B) yuklamalarni bolalar soniga qarab qo'llanilishi uchun;

C) yuklamalarni bolalar taklifiga binoan qo'llash uchun;

D) to'g'ri javob: A, B yoki C.

120. O'yinlarga o'rgatishda ko'rgazmali prinsip nima uchun qo'llaniladi?

A) o'yinni boshqa o'yinga solishtirish uchun;

B) o'yin haqidagi tasavvurni kuchaytirish va nusxa ko'chirish uchun;

C) eslab qolish qobiliyatini shakllantirish uchun;

D) o'yin mazmunini o'zgartirish uchun.

GLOSSARIY

Milliy xalq harakatli o'yinlari — asosan obrazli o'yinlar tarkibiga mansub bo'lib, ularning mazmunida xalq milliy an'analari, rasm-rusumlari, milliy qadriyatlar, udumlar va hokazolar namoyish etiladi hamda o'zlashtiriladi.

Umumxalq harakatli o'yinlari — ushbu yo'nalishga doir o'yinlar mazmunida turli xalq va elatlar hayot tarixida shakllanib kelgan o'ziga xos milliy qadriyatlar, an'analar, urf-odatlar, rasm-rusumlar aks ettiriladi.

Harakatli o'yinlar — qisqa ma'noda tabiiy, hayotiy zarur harakat ko'nikmalari va malakalari, turli taqlidiy-o'xshatma harakatlardan iborat bo'lib, jismoniy, ruhiy va sportga xos xislat hamda sifatlarni shakllantirishga xizmat qiladi?

Harakatli o'yinlar — keng ma'noda insonning dunyoqarashi, ong, xotira, diqqat, idrok, tafakkur, iroda kabi psixofiziologik hislarni shakllantiradi. Jasurlik, matonat, qahramonlik, o'zaro yordam, hurmat va izzat, odob-axloq, madaniyat, birdamlik, hamkorlik, hamjihatlik, xalqparvarlik, tabiat va ekologik muhitni e'zozlash kabi milliy va umumbashariy qadriyatlar sayqal toptirishga xizmat qiladi.

O'yin — ongli faoliyat bo'lib, musobaqa tariqasida o'tkaziladigan vaziyat harakatlardan tashkil topadi va turli vazifalar, yechimlar, topishmoqlar, jumboqlarni hal etishga qaratiladi.

Harakatli o'yinlar — yakka, juft, guruh va jamoa shaklida amalga oshiriladi. Harakatli o'yinlar so'zsiz, qo'shiq, she'r, lapar, raqs kabi san'at elementlari asosida ham o'tkaziladi. Bunday o'yinlar bolalarda nutq madaniyati, talaffuz, xalq ijodi va san'atiga xos qobiliyatlarni «charxlaydi».

O'yin rahbari — o'yinni tashkil qiluvchi, o'yin mazmuni, maqsadi, vazifalari, sharti va qoidalari bilan tanishtiruvchi hamda ushbu jarayonni boshqaruvchi shaxs.

Boshlovchi — o'yinning boshi va ayrim qismlarini e'lon qiluvchi, o'yinchilarning harakat tartibini eslatib turuvchi — rahbar tomonidan tayinlanuvchi bir yoki bir necha ishtirokchilarni anglatadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Бауэр О.П. Организация и методика проведения подвижных игр / Подвижные игры: организация и методика проведения. — М., 2004, С .9-28.
2. Белчев А.В. Тренировочный эффект игровых упражнений волейболистов: / Метод.рекомендации. — М., 1988. — 19 с.
3. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. — М.: ФиС, 1982. — 222 с.
4. Былеева Л.В. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры. — М.: СпортАкадем Пресс, 2002. — 279 с.
5. Былеева Л.В. Подвижные игры: Практический материал: Учеб. пособие. — М.: ТВТ Дивизион, 2005. — 277 с.
6. Геллер Е.М. Игры на переменах для школьников 4-6 классов. — М.: ФиС, 1985. — 48 с.
7. Геллер Е.М. Игры на переменах для школьников 7-8 классов. — М.: ФиС, 1985. — 48 с.
8. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе: Пособие для учителя. — М.: Просвещение, 1989. — 128 с.
9. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для студентов пед. вузов. 2-е изд., стереотип. — М.: Академия, 2004. — 160 с.
10. Курбанова М.А. Использование народных подвижных игр при отборе и тренировке юных волейболистов на этапе начальной подготовки: Автореф. дис.... канд. пед. наук. — Т., 2006. — 23 с.
11. Луткова Н.В., Мишина Л.Н. Подвижные игры как средство решения педагогических задач в различных звеньях физического воспитания: Учебно-методическое пособие / — СПб.: СПбГАФК, 2003. — 83 с.
12. Мамытов А., Наралиев А.М. Подвижные и национальные игры: Программа для студентов Кыргызского государственного института физической культуры. — Бишкек, 1998. — 8с.

13. Nasriddinov F.N., Qosimov A.Sh. O'zbek xalq milliy o'yinlari. 1 to'plam. — T., 1993. — 27 b.

14. Rasulyev A.T., Po'latov A.A., Qosimova M.U. O'zbek xalq o'yinlari ularning tasnifi: O'quv qo'llanma. — T. 1996.— 98 c.

15. *Rasulov R, Qalandarov M.* Boshlang'ich sinfda harakatli o'yinlar: O'quv qo'llanma. — T., 2006 — 95 b.

16. *Сайгин М.И.* Игры на воде как средство подготовки квалифицированных пловцов, //Теория и практика физической культуры. — Москва, 1986. — № 3. — С. 55.

17. *Usmonxodjaev T.S. va boshqalar.* 1001 o'yin. — T.: Ibn-Sino, 1990. — 350 b.

18. *Usmonxodjaev T.S. va boshqalar.* Harakatli o'yinlar. — T.: O'qituvchi, 1992. — 80 b.

19. *Usmonxodjaev T.S. va boshqalar.* 500 mashq va harakatli o'yinlar. — T. 1999. — 60 b.

20. *Usmonxodjaev T.S. va boshqalar.* Bolalar va o'smirlar sporti asoslari. — T.: Zamon-Poligraf, 2014. — 189 b.

MUNDARIJA

Soʻz boshi.....	3
Kirish.....	6

I bob. Milliy harakatli oʻyinlarining vujudga kelishi va rivojlanish tarixi

1.1. Milliy harakatli oʻyinlarining rivojlanish xronologiyasi.....	10
1.2. Sharq allomalari xalq oʻyinlari haqida.....	28
1.3. Milliy harakatli oʻyinlarining tiklanishi va shakllanishi.....	51
1.4. Oʻzbek xalq oʻyinlarining tasnifi.....	54

II bob. Xalq harakatli oʻyinlarining mohiyati va tasnifiy xususiyatlari

2.1. Oʻyinlarning tavsifi.....	63
2.2. Mustaqillik davrida xalq harakatli oʻyinlarining sayqal topishi.....	80
2.3. Xalq oʻyinlarini jismoniy tarbiya va sport amaliyotida qoʻllash imkoniyatlari.....	85

III bob. Turli yoshdagi oʻquvchilar bilan harakatli oʻyinlarni oʻtkazish

3.1. Oʻqituvchi — harakatli oʻyinlar tashkilotchisi va boshqaruvchisi.....	90
3.2. Jismoniy tarbiya darslarida qoʻllaniladigan harakatli oʻyinlar.....	94
3.2.1. I—IV-sinf oʻquvchilariga mos harakatli oʻyinlar.....	94
3.2.2. V—VII-sinf oʻquvchilariga xos oʻyinlar.....	98
3.2.3. VII—IX-sinf oʻquvchilariga xos oʻyinlar.....	99

IV bob. Oʻyin rahbariga qoʻyiladigan talahlar

4.1. Oʻqituvchining oʻyinga tayyorlanishi.....	103
4.1.1. Oʻyinni oʻtkazish shart-sharoitlari.....	103
4.1.2. Yordamchilar tayinlash.....	104

4.1.3. O'yinga rahbarlik qilish	105
4.1.4. O'yindagi intizomlilik.....	107
4.1.5. Hakamlik qilish	107
4.1.6. O'yin harakatlarini me'yorlash.....	108
4.1.7. O'yin natijalarini yakunlash.....	109
4.2. Darsdan tashqari vaqtda o'tkaziladigan harakatli o'yinlar.....	110
4.2.1. Tanaffus vaqtlarida o'tkaziladigan o'yinlar.....	110
4.2.2. Maktab kechalari va bayramlarda o'tkaziladigan o'yinlar.....	110
4.2.3. Maktab to'garaklarida o'tkaziladigan o'yinlar	111

V bob. Sport turlariga xos harakatli o'yinlar

5.1. Futbol.....	115
5.1.1. Futbolchilar estafetasi.....	115
5.1.2. To'pni uzatish va tepish	116
5.1.3. Dairadan to'p tepish.....	117
5.1.4. To'pni tepib oshirish.....	118
5.1.5. Hujum.....	119
5.1.6. To'pni boshda olib yurish.....	120
5.1.7. Futbol elementlari estafetasi.....	120
5.1.8. Jonglyorlar	121
5.1.9. Ikki to'pni uzatish.....	121
5.1.10. Ustunchalarni aylanib o'tish.....	122
5.1.11. Epchil darvozabon.....	122
5.1.12. Bosh bilan nishonga.....	122
5.1.13. To'pni qaytarib, o'tirish.....	123
5.1.14. To'siq osha kvadratga tushirish.....	123
5.1.15. Zarb bilan tepish.....	124
5.2. Voleybol	124
5.2.1. Voleybolchilar estafetasi	124
5.2.2. Voleybolchilar estafetasi.....	125
5.2.3. To'pni yerga tushirma.....	126
5.2.4. To'pni qaytarish.....	126
5.2.5. Aylanachalardan sakrash	127
5.2.6. Qarama-qarshi sakrab yugurish estafetasi.....	129
5.2.7. To'pni boshdan oshirib uzatish	129
5.2.8. Qo'shaloq to'p.....	130
5.2.9. Uch variantli to'p.....	131

5.2.10. Qarmoqcha.....	132
5.2.11. Chopib o'tuvchini himoyalash	133
5.2.12. Voleybolchilarning to'p uzatishi (1).....	134
5.2.13. Voleybolchilarning to'p uzatishi (2).....	136
5.2.14. To'rtburchakdan to'p otish.....	137
5.3. Basketbol	138
5.3.1. Har kim o'z bayroqchasiga.....	138
5.3.2. Bo'ri zovur ichida.....	139
5.3.3. To'p tashlashish.....	140
5.3.4. To'pni oldirma.....	141
5.3.5. To'xtatib urish.....	142
5.3.6. Basketbolchilar musobaqasi.....	143
5.3.7. Kartoshka ekish.....	144
5.3.8. Halqaga iring'itish	145
5.3.9. Basketbol taxtasiga (shchit) to'p otish.....	146
5.3.10. To'pni savatka yoki yashikka tushirish.....	147
5.3.11. To'pni yugurib olib yurish.....	148
5.3.12. To'p uchun kurash.....	148
5.3.13. To'pni olib yurish va savatga tashlash.....	149
5.3.14. To'p ushlovchiga.....	150
5.3.15. Qatorlar bo'ylab to'plar poygasi.....	151
5.4. Tennis.....	152
5.4.1. Chillak.....	152
5.4.2. Polizga kirgan quyonlar	153
5.4.3. Ovchilar.....	154
5.4.4. Kim chaqqonroq?.....	155
5.4.5. Kengurular.....	156
5.4.6. Yoy va o'q.....	157
5.4.7. Nishonga urish.....	158
5.4.8. Raketka ustida koptokni olib yurish.....	158
5.5. Qo'l to'pi.....	158
5.5.1. Qal'ani himoyalash.....	158
5.5.2. To'p uchun kurash.....	161
5.5.3. G'ozlar — oqqushlar.....	163
5.5.4. Taqiqlangan harakatlar.....	164
5.5.5. To'p bilan to'pni urish.....	165
5.5.6. Bayroqcha uchun kurash.....	166
5.5.7. To'p uzatish.....	167

5.5.8. Qo'l to'pi musobaqasi.....	168
5.6. Og'ir atletika.....	168
5.6.1. To'rt tomonga to'p ing'itish.....	168
5.6.2. Arqon talashish.....	169
5.6.3. Topib minish.....	170
5.6.4. Tortishmachoq.....	171
5.6.5. O'ylab top.....	172
5.6.6. Ushlasang – minasan.....	172
5.6.7. Uzoqqa otish.....	173
5.7. Yengil atletika.....	174
5.7.1. Kim oldin.....	174
5.7.2. Yo'lda tutish.....	175
5.7.3. Tez yugurish.....	175
5.7.4. To'siqlardan oshib o'tish.....	176
5.7.5. Arqoncha bilan tutish.....	178
5.7.6. Katta aylanma estafeta.....	179
5.7.7. Sakrab oshish estafetasi.....	180
5.7.8. Balandlikka sakrab yugurish.....	182
5.7.9. Tulkilarni topish.....	183
5.7.10. Tegizsang – minasan.....	184
5.7.11. Xaltachalarni otish.....	185
5.7.12. Tartib bilan yugurish.....	186
5.7.13. Yulduzsimon estafeta.....	186
5.7.14. To'siqlar osha yugurish.....	187
5.7.15. Uzoqqa sakrash.....	187
5.7.16. Komandali yugurish.....	188
5.7.17. Yotiq va tik to'siqlardan oshib yugurish.....	188
5.8. Kurash turlariga xos harakatli o'yinlar.....	189
5.8.1. Oq terakmi, ko'k terak.....	189
5.8.2. Xo'rozlar jangi.....	190
5.8.3. Tortib chiziqdan o'tkazish.....	192
5.8.4. Aylana ichiga kiritish.....	193
5.8.5. Doiradan va doiraga tortish.....	194
5.8.6. Yuklar bilan yugurish.....	195
5.8.7. Kim kuchli.....	195
5.8.8. Qurshovdan chiqib ketish.....	196
5.9. Boks.....	196
5.9.1. Oyoqqa ehtiyot bo'li.....	196

5.9.2. Arqonga tegib ketma.....	197
5.9.3. Ringda quvlashmachoq.....	198
5.9.4. Pyatnashka.....	199
5.9.5. Aravachalar musobaqasi	199
5.9.6. Panja urish.....	200
5.9.7. Tarvuzni otish estafetasi.....	200
5.9.8. Bir daqiqa yuzta zarba.....	201
5.9.9. Xo‘rozlar jangi.....	202
5.10. Qilichbozlik.....	203
5.10.1. Kim mergan.....	203
5.10.2. Kim chaqqonroq.....	204
5.11. Taekvondo WTF 204.....	205
5.11.1. Tizzani bukib o‘tirish.....	205
5.11.2. So‘zni yoz.....	206
5.11.3. Po‘lat press.....	206
5.11.4. Tezkor zarba.....	207
5.11.5. Hisobla.....	207
5.11.6. Tezkorlik	208
5.11.7. Yelka – tizza.....	208
5.11.8. Kcskin.....	209
5.11.9. Oyog‘ini bos.....	210
5.11.10. Tushirib yuborma.....	210
5.11.11. Muvozanat.....	211
5.11.12. Chigirtka.....	212
5.11.13. Jar yoqasida.....	212
5.11.14. Qarqara	213
5.11.15. Mittilar	214
5.11.16. Tizzalarda turish.....	214
5.11.17. Sanoq ortidan ulgurish.....	215
5.11.18. Quvnoq zanjircha.....	215
5.11.19. Oyoq bilan lapaga tekkizish	216
5.11.20. Oyog‘ingni lapa ustidan siltab o‘tkaz.....	217
5.11.21. Qiyin nishon.....	217
5.11.22. Van Dam.....	218
5.12. Suv sporti turlari	218
5.12.1. Signalga muvofiq harakatlar.....	218
5.12.2. Koptok talashish.....	219
5.12.3. Arqon uzildi.....	220

5.12.4. Chambaraklarga joylashish.....	221
5.12.5. To'ldirma to'pni uzatish.....	221
5.13. Juftlikda jamoali o'yinlarga xos harakatli o'yinlar.....	222
5.13.1. Oq ayiqqlar ovi.....	222
5.13.2. Tovonbaliqlar va cho'rtan.....	224
5.13.3. Doiradan surib chiqarish.....	226
5.13.4. Oq tosh.....	227
5.13.5. O'rmon – botqoq – dengiz.....	228

VI bob. Harakatli o'yinlar va ularning mazmuni

6.1. Qopqon.....	232
6.2. Cho'nqa shuvoq.....	233
6.3. Yelkada kurashish.....	234
6.4. Bo'ron.....	234
6.5. Qirq tosh.....	235
6.6. «Cho'pon» yoki «Podachi».....	236
6.7. Arqon talashish.....	237
6.8. Nina, ip va tuguncha.....	238
6.9. Chavandoz.....	238
6.10. Izvoshchilar.....	239
6.11. «Juftmi-toq» o'yini.....	240
6.12. «Chillak» o'yini.....	241
6.13. «Durra» o'yini.....	242
6.14. «Chertki» o'yini.....	243
6.15. «Qidirib top» o'yini.....	244
6.16. «Urib qochdi» o'yini.....	245
6.17. «Bekinmachoq» o'yini.....	245
6.18. «Ko'rpa yopindi» o'yini.....	246
6.19. «Lanka» o'yini.....	247
6.20. «Danak yashirish» o'yini.....	248
6.21. «Oq terakmi, ko'k terak».....	248
6.22. «Darra» o'yini.....	249
6.23. «Chavandoz» yoki «Kichik uloq».....	250
6.24. «Karvon» o'yini.....	250
6.25. «Tapur-to'pir qalding'och».....	252
6.26. «Chaqqonlar va merganlar» o'yini.....	253
6.27. «Aniq nishonga tushirish».....	253

6.28. «Quyvonlar polizda» o'yini.....	254
6.29. «Insiz quyvon» o'yini.....	255
6.30. «Arqon tortish» o'yini.....	256
6.31. «Echki bolalar».....	256
6.32. «Jambil».....	256
6.33. «To'ptosh» o'yini.....	257
6.34. «Oshiq» o'yini.....	258
6.35. «Bo'sh o'rin» o'yini.....	258
6.36. «Ikki ayoz» o'yini.....	258
6.37. «Mergan» o'yini.....	260
6.38. «Kes-kes».....	260
6.39. «Qo'riqchi».....	260
6.40. «Podachi» o'yini.....	261
6.41. «Podsho va Vazir» o'yini.....	262
6.42. «Do'ppi yashirar» o'yini.....	262
6.43. «Buta soldi» o'yini.....	262
6.44. «Besh tosh» o'yini (qizlar uchun).....	263

VII bob. Harakatli o'yinlarga o'rgatish uslubi

7.1. Harakatli o'yinlarga dastlabki o'rgatishning psixopedagogik ahamiyati.....	267
7.2. O'rgatish bosqichlari va uslublari.....	270
7.3. Harakatli o'yinlar fanini o'zlashtirish, o'yinlarga o'rgatishda qo'llaniladigan namunaviy texnologik xaritalar.....	273
Harakatli o'yinlar bo'yicha amaliy mashg'ulotlarni o'tkazish texnologiyasi va namunaviy texnologik xaritalar.....	283
7.3.1. Harakatli o'yinlar bo'yicha seminar mashg'ulotlarini o'tkazish texnologiyasi va namuviy texnologik xaritalar.....	295
Harakatli o'yinlar faniga doir bilimlarni mustaqil o'zlashtirishga mo'ljallangan namunaviy test savollari.....	298
Glossariy	318

**Tal'at Saidovich USMANXODJAYEV,
Azad Artikovich PULATOV,
Soyib Samijonovich TAJIBAYEV,
Farhod Azadovich PULATOV**

SPORT VA HARAKATLI O'YINLAR

(Milliy va harakatli o'yinlar)

Darslik

*Muharrir Saidmurod Xolbekov
Badiiy muharrir Maftuna Vaxxobova
Texnik muharrir Yelena Tolochko
Musahhih Saidmurod Xolbekov
Sahifalovchi Gulchehra Azizova*

Litsenziya raqami AI № 163. 09.11.2009. Bosishga 2018-yil 5-sentyabrda ruxsat etildi. Bichimi 60×84¹/₁₆. Ofset qog'ozi. Tayms TAD garniturası. Shartli bosma tabog'i 19,06. Nashr tabog'i 11,43. Shartnoma № 89—2018. Adadi 300 nusxada. Buyurtma № 41.

O'zbekiston Matbuot va axborot agentligining Cho'lpon nomidagi nashriyot-matbaa ijodiy uyi tezkor matbaa bo'limida chop etildi. 100011, Toshkent, Navoiy ko'chasi, 30.

Telefon: (371) 244-10-45. Faks: (371) 244-58-55.



***Cho'lpon nomidagi
nashriyot-matbaa ijodiy uyi***

ISBN 978-9943-5379-2-7



9 789943 537927