

M.X. TOSHEV

MILLIY VA HARAKATLI O'YINLAR



BUXORO – 2020

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI
JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI
FAKULTETLARARO JISMONIY MADANIYAT VA SPORT
KAFEDRASI**

M.X. TOSHEV

MILLIY VA HARAKATLI O'YINLAR

Uslubiy qo'llanma

5210200- Psixologiya (sport) ta'lim yo'nalishi talabalari uchun mo'ljallangan

BUXORO – 2020

Mazkur uslubiy qo'llanma O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2019 – yil “4” oktyabrdagi 892 –sonli buyrug'I bilan tasdiqlangan Milliy va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi fan dasturi asosida tayyorlangan.

Taqrizchilar:

BuxDU Jismoniy madaniyat fakulteti “Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport” kafedrası professori, p.f.d., **B.B. Ma'murov**

BuxDU Jismoniy madaniyat fakulteti “Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport” kafedrası dotsenti, p.f.f.d. (PhD), **M.J.Abdullayev**

Muallif:

BuxDU Jismoniy madaniyat fakulteti “Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport” kafedrası o'qituvchisi

Toshev M.X.

Ushbu uslubiy qo'llanma Buxoro davlat universiteti o'quv - metodik kengashining 2020 - yil 8- maydagi № 6-sonli yig'ilishida ko'rib chiqilgan va nashrga tavsiya etilgan.

KIRISH

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning tashabbusi hamda davlatimiz rahnamoligida jismoniy tarbiya va sportga katta e’tibor qaratilib kelinmoqda. Jumladan, 2017 yil 3 iyun, Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3031-son, 2018 yil 5 martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5368-sonli farmon va qarorlarida yurtimiz aholisining sog‘ligini mustahkamlash jismoniy tayyorgarligini oshirish, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga oid masalalarga e’tibor qaratilgan.

Jismoniy tarbiya orqali talabalarni sog‘ligini mustahkamlash, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish vatan himoyasiga va mehnatga bo‘lgan layoqatini kamol toptirishda milliy va harakatli o‘yinlarning o‘rni kattadir. Turli xildagi milliy va harakatli o‘yinlar yoshlarni har tomonlama etuk, sog‘lom bo‘lib tarbiya topishida va jismoniy sifatlarini rivojlanishida muhim ahamiyatga egadir.

Jismoniy tarbiya va sportga ixtisoslashgan ta’lim muassasalarida o‘tkaziladigan milliy va harakatli o‘yinlarga doir mashg‘ulotlarda talabalarni tezkorlik, kuch, chidamlilik sifatlarini rivojlanganlik darajasini oshirish darslardan olayotgan yuklamalarni organizmga bo‘lgan ta’sirini o‘rganish, mashqlarning samaradorligini ta’minlash tahlil jarayoniga yangi pedogogik texnologiyalarni ishlab chiqish vazifalari bugungi kunning dolzarb muammolaridan bo‘lib hisoblanadi.

Albatta bugungi kunda yosh avlodni milliy o'yinlarga qiziqtirish, bayram tadbirlarda bu o'yinlarni o'tkazish milliy o'yinlar 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, 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'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'analarimizga qiziqish va hurmat hissini oshirishdan iboratdir. Milliy o'yinlarimizdan: uch ming yillik tarixga yega “Kurash”, “Uloq Ko'pkari” “Chillak”, “Besh tosh”, “Nishonga urish” kabi milliy o'yinlar bilan birgalikda yoshlarning jismoniy sifatlarini rivojlantiruvchi turli xildagi harakatli o'yinlar ham hozirgi kunda barcha sport turlariga bolalarni qiziqtirishda dasturil amal bo'lmoqda. Shuningdek, ushbu milliy va harakatli o'yinlar sog'lom avlodni shakllanishida ular orasida sog'lom turmush tarzini targ'ib etishda katta yordam berib kelmoqda.

Milliy va harakatli o'yinlarini o'rgatish metodikasini takomillashtirish bo'yicha juda ko'plab yetakchi olimlar faoliyat yuritishgan, hamda o'quv adabiyotlarni yaratishgan. Ulardan T.S.Usmonxodjaev, V.A.Fel', L.P.Fateeva, L.V.Volkov, F.Kerimov, N.Yusupov, N.V.Lutkova, L.N.Mishina, S.S.Tajiboyev, M.A.Qurbonova, SH.X.Isroilov, A.A.Po'latovlar shular jumlasidandir. Hozirgi texnika zamonasida elektron darsliklarga va yangi talqindagi darsliklarga bo'lgan ehtiyoj kun sayin ortib bormoqda.

Muallif o'quv-uslubiy qo'llanmaning tayyorlashda bundan oldin nashr etilgan adabiyotlarning mualliflariga va ushbu kitobning foydalanilgan adabiyotlar ro'yxatida ismi sharifi ko'rsatilgan kasbdoshlariga o'z minnatdorlchiligini bildiradi.

1-Modul. Milliy va harakatli o'yinlar faniga kirish

1.1. Milliy va harakatli o'yinlar fanining maqsadi va vazifasi

Fanni o'qitishdan maqsad – milliy va harakatli o'yinlarning nazariy va amaliy asoslarini o'zlashtirishdan iborat.

Fanning o'qitish vazifalari-talablarda milliy va harakatli o'yinlar vositasida harakatlarga o'rgatish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, mashg'ulot o'tgazishda foydalanish, musobaqalarni tashkillashtirishga oid kasbiy – pedagogik malaka va ko'nikmalarni hosil qilish hamda shakllantirishga qaratilgan.

Fan bo'yicha talabalarning bilim, ko'nikma va malakalariga quyidagi talablar qo'yiladi.

-Jismoniy sifatlari, texnik - taktik usullar, ularning fazalari, elementlari va qismlari haqida tasavvurga ega bo'lish.

- Texnik - taktik usullari nazariy asoslarni o'zlashtirish haqida *tasavvurga ega bo'lishi kerak.*

-Milliy va harakatli o'yinlarning rivojlanish tarixini; dastlabki harakatlarga o'rgatish vosita, uslub va tamoyillariga ega bo'lishi kerak.

-O'yin texnikasi va taktikasiga oid harakat ko'nikmalariga; milliy va harakatli o'yinlarni o'rgatishda tasavvurga ega bo'lishi, vosita va uslublarni tanlay bilish va ularni me'yorlash *ko'nikmasiga ega bo'lishi kerak;*

-Talaba bajarilayotgan milliy va harakatli o'yinlarni tashkil qilish; musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish; dars bayonnomasini tuzish; ta'lim muassasalarida milliy va harakatli o'yin mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishga oid kasbiy pedagogik *malakalariga ega bo'lishi kerak.*

1.2. Milliy va harakatli o'yinlar fanining boshqa fanlar bilan o'zaro bog'liqligi.

“Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi”, “Gimnastika va uni o'qitish metodikasi”, “Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi”, “Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi”, “Suzish va uni o'qitish metodikasi”, “Jismoniy tarbiya gigienasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari”, “Jismoniy madaniyatni o'qitish texnologiyalari va loyihalashtirish”

1.3. Milliy va harakatli o'yinlarning kelib chiqish tarixi

O'zbek xalq o'yinlarining paydo bo'lishi bizning eramizgacha bo'lgan davrlarga, aniqrog'i ibtidoiy jamoa tuzimi 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'lumot-larga 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'yinlarning ibtidoiy jamoa davrida mavjudligi tan olingan bo'lsada, 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 mansubdir.¹ 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.

1.4. Sharq allomalarining xalq o'yiniari haqidagi qarashlari

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.

Sport va harakatli o'yinlar darslik 13-14 bet

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

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 yuritar ekan, u bu borada zamondoshlaridan farq qilib, har bir masalani keng, chuqur mushohada qiladi va muammolarni kuchli mantiq, hayotiy omillar zamirida, 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 tavsiyalari, 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. Kuchliroq 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 boyitadi, inson kamoloti uchun qaysi tarzda foydali ekanligini tushuntiradi.²

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 parisonxotirlik, 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.

² „Tib qonuni“, T., 92-bet.

Kuchliroq o‘yinlardan esa:

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

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

— 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 otni 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-birining oyoqlarini

o‘z oyoqlari bilan chalkashtirib, chalib yoki oyoqlari bilan ikkinchisining oyoqlarida turib qilinadigan va polvonlar ishlatadigan harakatlar ham kiradi.³

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 olish a‘zolarining harakatlari. 3. Butun tanaga oid harakatlardir.

ALISHER NAVOIY

O‘zbek adabiy tilining asoschisi, tengi yo‘q mutafakkir, g‘azal mulkining 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, ularing qo‘llanilishiga qarab, maxsus atamalar va iboralarning 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

³ „Tib qonunlari“, 93-bet

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, nayzabozlik, qalqon-bozlik kabi mashq turlarida hammani hayratga solgan. Navoiy undagi shiddat-korlik, 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, aliifbo „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 maqrab 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 andoqki 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 mulkining 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 „Lisonut-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‘rtaga 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.

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'lidir. 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 humoyunningizda ushbu qo'shin 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...⁴

Har bir elat, urug', millat o'zining milliy, ma'naviy va madaniy merosini asrlar osha e'zozlab kelmoqda. Fikrimizning isboti sifatida xalqimizning qadimiy va navqiron milliy kurashi bunga misol bo'la oladi. Kurash – bu pahlavon yigitlarining kuch sinashishi, yelkama-yelka turib ushlab, bo'yin va belni qaytarib, har xil usullarni ishlatib, raqibining yelkasini yerga tekkizishdir. Milliy kurashimiz yoshlarni hayotga sog'lom, baquvvat, jasur, epchil, kuchli, chidamli qilib tayyorlash va tarbiyalashda asosiy vosita bo'lib xizmat qilgan.

Sohibqiron Amir Temur bahodir, jasur, qo'rqmas, sheryurak pahlavon bo'lgan. Ammo u jismoniy kamchiligi – oyog'ining oqsoqligi va ikki barmo-g'ining yo'qligiga qaramay, raqiblari bilan yakkama-yakka olishuvlarga chiqavergan. „Temuroma“da Amir Temur va Qilich Arslon o'rtasidagi kurash shunday bayon qilinadi: Amirni belidan tutib, ikkovlari yayovlik holda taloshka mukayyid bo'ldilar. Lekin Amirni bir qo'l-u, bir oyoqlari andak nokor erdi. Shundoq bo'lsa ham, kech vaqtigacha talosh qiladilar, Amirni holi ziklikka olib, iltijoda bo'ldilar. Bu baytni aytdilar:

*Qolim oling, yo pirim, menda quvvat qolmadi,
Yo'lga soling, yo pirim, menda g'ayrat qolmadi.*

⁴ „Temurnoma“. T., Cho'lpon, 1990. 189-bet.

Filhol, Naqshband pirimga ayon bo‘lib, ikkirovini borib qo‘ltig‘idan olib, yer uzra otilar. Amir yiqildimi deb gumon qilsa, Qilich Arslonni ko‘ksi uzra o‘lturibdur“.

Amir Temur davrida Muhammad ibn Akiyl al-Xaymiy, Zeyn al-Yazdiy kabi shatranjchilar bo‘lib, ularning allomasi fiqhchi, hadischi olim Allouddin at-Tabriziy edi. U Zeyn al-Yazdiyga ortiqcha bir piyoda qo‘yar va undan g‘olib chiqar edi, ibn Akliyga esa bitta ot qo‘yib, uning ustiga minib olardi, ya‘ni yengardi. Temur sharq-u g‘arb iqlimlarigacha borib yetdi. Uning jang-u jadalida ishtirok etgan har bir sulton yutqazib, har bir shoh jangda ham, shaxmat o‘yinida ham undan yengilib, mot bo‘ldi.

Temur Alouddinga: „Go‘yo men saltanat siyosatida yagona bo‘lganim kabi sen ham shaxmat olamida tengi yo‘qsan“, der edi. Yana bizlardan, „ya‘ni men va mavlono Ali Shayxdan har qaysimiz o‘z san‘atida karomatlarga ega bo‘lib, 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 va fuqaroga g‘amxo‘rlik edi. Uning qoidasi – „rosti-rasti“ edi. Haqiqat – sihat-salomatlik, haqiqat – tartib, haqiqat – adolat demakdir, deb tushuntirardi. U insonparvarlik va mardlikni Olloh ham, xalq ham ulug‘laydi, degan gapni ko‘p takrorlar edi.

Tayanch so‘zlar:

Kurash, chavandozlik, nayzabozlik, qalqonbozlik, tiyrandozlik, qilichbozlik ,yoy, bir kamon, bir sad–oq o‘qdon, bir qilich, arra, bigiz, bir qop, juvoldiz, bolta, o‘nta igna

O‘z-o‘zini nazorat qilish 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 rahnamolik 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?

Foydalanilgan adabiyotlar

O'zbekiston Respublikasining “Ta'lim to'g'risida”gi Qonuni. 1997 yil 29 avgust.

6. Nasriddinov F.N., Qosimov A.SH. O'zbek xalq milliy o'yinlari. 1 to'plam. -T.,. 1993. - 27s.

7. Usmonxodjaev T.S., Xo'jaev F. 1001 o'yin. - T.: Ibn-Sino, 1990.-350s.

8. Usmonxo'jaev T.S., Xo'jaev F. Harakatli o'yinlar. - T.: O'qituvchi, 1992. -80 s.

9. Usmonxodjaev T.S., Qosimova M.U. 500 mashq va harakatli o'yinlar. - T. 1999. - 60s.

10. Usmonxodjaev T.S., Abdullaev SH.A., Soliev A.O., Abdumalikova E.N. Bolalar va o'smirlar sporti asoslari. - T.: Zamon-Poligraf, 2014. – 189b.

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

Usmonxodjaev T.S., Xo'jaev F. 1001 o'yin. - T.: Ibn-Sino, 1990.- 350s.

2-Modul. Maktabda jismoniy tarbiya va sport darslarida turli yoshdagi bolalarga qo'llaniladigan harakatli o'yinlar

2.1. I-IV sinf o'quvchilariga mos harakatli o'yinlar

O'qituvchi har bir dars uchun bolalar organizmiga har taraflama 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, uchinchidan, butun dars davomida har bir mashqni muayyan me'yorda amalga oshirish imkonini beradi.

Darsning boshida yoki o'rtasida 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, kalhat 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'la-digan 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'nikmalarini hosil qilish uchun (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, "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 xil 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 darsniig 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.

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 unutmasligi 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 foydalaniladigan 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'quvchilarni 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 foydalaniladigan 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'nikmalarni

mustahkamlash va o'quvchilarga beriladigan yuklamani oshirish maqsadida o'yinlardan darsning asosiy qismi so'ngida foydalanish mumkin.

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 foydalanish va uni tejashni talab qiladi.

Bunday sharoitda harakatli o'yinlarni jismoniy tarbiya darslarida va jismoniy tarbiya bo'yicha o'tkaziladigan boshqa mashg'ulotlarda 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 orttirilgan harakat ko'nikmalarini takomillashtirish va mustahkamlash nazarda tutiladi. Demak, o'qituvchi o'yinni o'tkazish jarayonida o'yin harakatlarining bajarilishini 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 mashqlardan 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'yinlarni 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.

Tayanch so'zlar:

"O'ylab top", "Hamma o'z joyiga", "Man qilingan harakat", "O'razan-burazan", "Pat", "Pr-r-r...", "Oq terakmi – ko'k terak"

O'z-o'zini nazorat qilish savollari

1. Yosh bolalarda sportga xos harakat ko'nikmalarni shakllantirishda harakatli o'yinlarning roli nimalardan iborat?

2. Har xil sport turlariga xos harakatli o'yinlar bo'yicha misollar keltiring, ulardan foydalanish afzalliklarini tushuntiring.

3. Harakatli o'yinlar va sport o'yinlari nimalar bilan farqlanadi?

4. Maktabgacha va turli ta'lim muassasalarida va darsdan tashqari vaqtlarda o'tkaziladigan harakatli o'yinlarning o'ziga xos xususiyatlari haqida tushunchalar bering. Misollar keltiring.

5. Sport turlariga xos texnik-taktik ko'nikmalarni shakllantirishda harakatli o'yinlardan foydalanish qanday ustunliklarga ega?

6. Kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlarini shakllantiruvchi harakatli o'yinlar bo'yicha misollar keltiring.

7. Diqqat va xotirani shakllantiruvchi harakatli o'yinlar bo'yicha misollar keltiring, ularning xususiyatlarini izohlab bering.

8. Jismoniy va ruhiy qobiliyatni tiklovchi o'yinlar mohiyatini ochib bering.

Usmonxodjaev T.S., Qosimova M.U. 500 mashq va harakatli o'yinlar. - T. 1999. - 60s.

1. Bauer O.P. Organizatsiya i metodika provedeniya podvijnix igr // Podvijnie igri:

organizatsiya i metodika provedeniya. – M., 2004, S.9-28.

2. Bileeva L.V. Podvijnie igri. Prakticheskiy material: Uchebnoe posobie dlya studentov

vuzov i ssuzov fizicheskoy kul'turi. – M.: SportAkadem Press, 2002. – 279 s.

3. Bileeva L.V. Podvijnie igri: Prakticheskiy material: Ucheb. posobie. – M.: TVT

Divizion, 2005. – 277 s.

4. Jukov M.N. Podvijnie igri: Uchebnik dlya studentov ped. vuzov. 2-ye izd., stereotip.

– M.: Akademiya, 2004. – 160 s.

5. Kipchakov B.B., Usmanxadjaev T.S., Burnashev I.I., Meliev X.A. 500 xarakatli

o'yinlar: Uslubiy qo'llanma. - T. 2010. – 248 b.

6. Rasulov R., Qalandarov M. Boshlang'ich sinflarda harakatli o'yinlar: O'quv qo'llanma. –

T., 2006 – 95 b.

1. Ayrapet'yants L.R., Godik M.A. Sportivnie igri. - T.: Ibn Sino, 1991. – 160 s.

2. Kasimov A. Podvijnie igri. – T., Ukituvchi, 1983. - 79s.

3-Modul. Amaliy mashg'ulotlarni tashkil etish uchun tavsiya etilgan harakatli va milliy o'yinlar.

3.1. Harakat ko'nikmalarini shakllantiruvchi o'yinlar mazmuni va qoidalari.

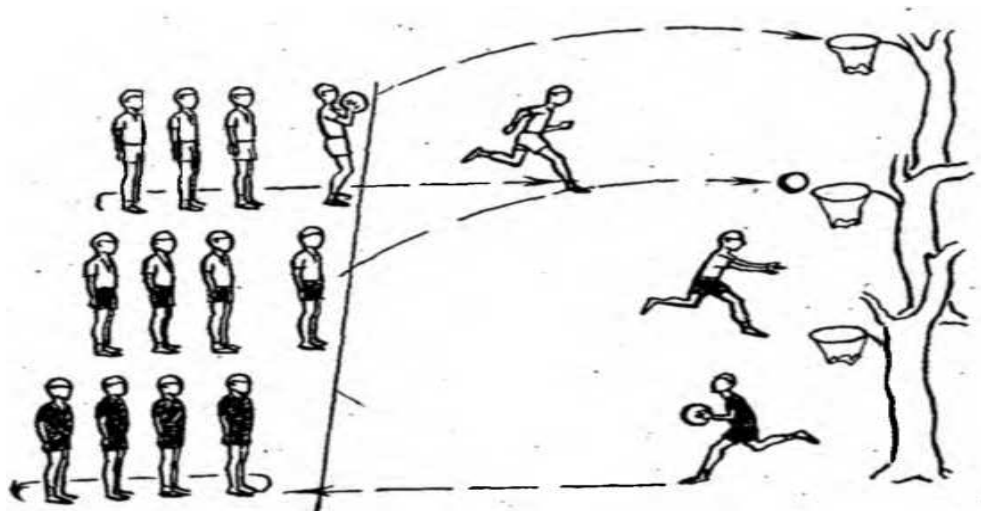
Harakat ko'nikmalari. Kishida harakat tajribasi va bilimlari to'planib, jismoniy jihatdan zarur darajada rivoj topgach, kishida biror bir harakat vazifasi hal qilish imkoniyati yaratiladi. Biror harakat faoliyatida (uy ishida, yakkama-yakka kurashishda va x.k.). Qatnashishni amalga oshirish uchun ilgari hosil qilgan ko'nikmalar va malakalardan jismoniy va ma'naviy sifatlarda ijodiy foydalana oladi.

Ko'nikma - mashq qilish natijasida yuzaga kelgan hatti – harakatlarning aftamatlashgan usuli. Harakat ko'nikmalariga jismoniy mehnat va sport kiradi.

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).



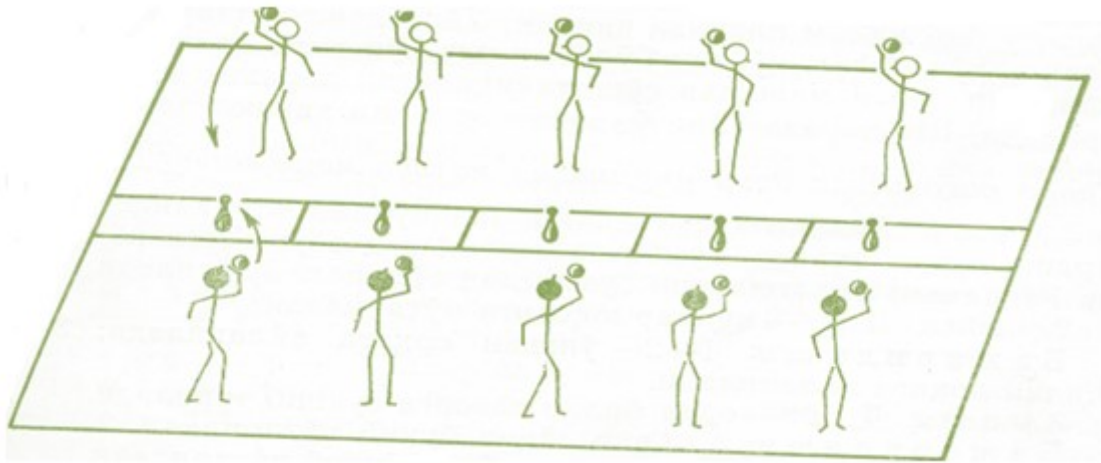
5-rasm.

Bu o'yin har bir o'yinchilarning harakat ko'nikmalarini shakllanivchi elementlarni tashkil qiladi, bularga misol sport o'yinlaridan “basketbol” bunda: to'pni ushlash, to'pni ushlab irg'itish, halqani mo'ljalga olish, chizilgan chiziqlarni inobatga olish ko'nikmalarini shakllantiradi.

«MERGAN» O'YINI

O'yinning tavsifi. O'quvchilar ikki komandaga bo'linib, yuzlari bir-biriga qaragan holda safga turadilar. O'rtaga har bir komandadan 6-8 m narida bulava qo'yilgan bo'ladi. Signal berilishi bilan har qaysi qatordagi bolalar galma-galdan to'pni bulavaga otib uni urib yiqitishga harakat qiladilar. Qaysi komanda bulavani ko'proq urib tushirgan bo'lsa, o'sha komanda g'olib hisoblanadi.

Yuzlari bir – birlariga qarab turgan o'quvchilar bir chiziqda to'p qo'llarida yuqoriga ko'tarilgan holda kuchli oyoq orqaga qo'yib bir nuqtani ko'zlab ya'ni bulavani urishlari kerak bo'ladi. Bu o'yinda signalga quloq solish ko'nikmasini bir nuqtani ko'zlash, to'p otish harakat ko'nikmasini shakllantiradi.



3.2. Kuchni rivojlantiruvchi harakatni o'yinlar va qoidalari.

Sportchining kuchi – mushak zo'riqishlari orqali tashqi qarshilikni yengish yoki unga qarshi turish qobiliyatidir. Mushak kuchi ma'lum darajada harakat tezligini belgilaydi, hamda chidamlilik va chaqqonlikning vujudga kelishini ta'minlaydi.

Kuchni rivojlantiruvchi harakatni o'yinlar: “Tortishmachoq”; “Aravachalar musobaqasi”, “Doiradan surib chiqarish”

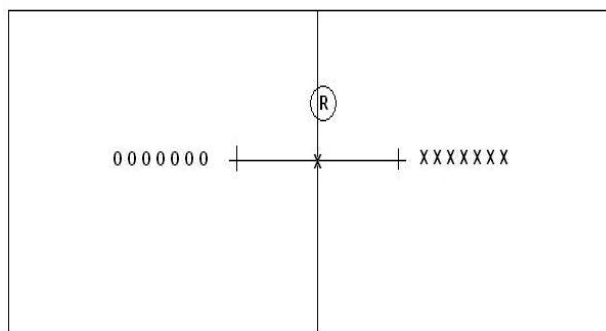
“Arqon tortish”

O'yinchilar aniq ikki jamoaga bo'linadi. Jamoalar o'rtasidan o'rta chiziq chiziladi. O'qituvchining signali bo'yicha har ikki jamoa bir vaqtda tortishni boshlaydi. Qaysi jamoa ilgari chiziqdan qarshi komandani tortib o'tsa shu jamoa o'yinda yutib chiqadi.

O'yinni shu tarzda 3-4 marotaba qaytarish mumkin (2-rasm). Bu o'yin orqali o'quvchilarni kuchi rivojlanadi.

Tortishmachoq o'yinida talabalarning arqon tortgan vaqtidagi kuchi: asosan qo'lini oldinga qo'yib barmoqlari bilan arqonni ushlagan holda arqonni o'ng – chap tomoniga o'tib oladi va kuchli oyoqni oldinga qo'yib tanani orqaga tashlab bir jamoada nechta talaba ishtirok etsa hammasi baravariga oldingi oyog'iga tayangan holda qo'l va oyoq muskullariga kuchini teng taqsimlab arqonni tortadi bu

“Milliy va harakatli o‘yin” talabalarning qo‘l va oyoq muskullarini mustaxkamlanib, o‘ziga bo‘lgan ishonchi ortadi.



- X — birinchi jamoa o‘yinчилari
- 0 — ikkinchi jamoa o‘yinчилari
- x— — arqon
- Ⓡ — rahbar

“Doiradan surib chiqarish”

O‘tkazish joyi: sport maydonchasi, sport zali **yoki dayan.**

Mazmuni: O‘yinчилar teng ikki komandaga bo‘linadilar. Komandalar bir-biriga yuzma-yuz saflanib turadilar. Komandalar o‘rtasida yerga diametri 1,5-2 metrli 6-8 ta aylana chiziladi. Aylanalarning harbiriga ikkala komandaning bittadan vakili (bo‘yi balandroq o‘yinчилardan boshlab) tushuriladi. Aylanalar ichidagi o‘yinчилarga bittadan gimnastika tayoqchasi beriladi. Ikkala o‘yinчи tayyoqchani bir uchini shartiga qarab o‘ng yoki chap tirsagi bilan mahkam qisib mahkam ushlab turadi, har bir aylana yonida bittadan hakam turadi. O‘yinчилar signal berishi bilan tayoqchani qisib, bir-birlarini doiradan itarib chiqarishga harakat qiladilar. Aylana ichidan raqibini surib chiqargan o‘yinчинing komandasiga bitta achko beriladi. Aylanadan chiqarib yuborilgan o‘yinчи yana qaytib kirishi mumkin. Birinchi juftlarning o‘yini barcha aylanalarda maxsus signal bilan baravar to‘htatiladi. Keyin navbatdagi juft o‘yinчилar tushadilar va o‘yin shu tarzda ettirilaveradi.

Qoidasi: - Qarshilik ko‘rsatish paytida tayoqchani tirsak tagidan boshqa joyga olish mumkin emas. Qattiq itarib yuborishga va turtishga yo‘l qo‘yilmaydi.

O'yinning variantlari:

- Raqibning yelkasiga qo'l tirab uni aylanadan itarib chiqarish;
- Bir biriga o'ng (chap) yoni bilan turib, yelkaga yelkani tirab itarib chiqarish.
- O'yinning o'ziga xos harakatlari epchillik bilan bir-birini turgan joydan itarib yuborish.

G'olibni aniqlash: Yutuq achkolarini ko'proq to'plagan komanda g'alaba qozonadi.

“Aravachalar musobaqasi”

O'tkazish joyi: sport zali yoki sport maydonchasida.

Mazmuni: O'yinchilardan biri yotgan holda qo'llarga tayanadi va oyoqlarini yelka kengligida yozadi. Sherigi uning oyoqlaridan ushlaydi, bunday birikish “aravacha”, deb ataladi. Vazifa – raqibining mos qo'lga (bosish) tegish. Birinchi bo'lib muvozanatni yo'qotgan o'yinchi yutqazgan hisoblanadi. O'yin belgilangan vaqt ichida takroran davom etadi.

G'olibni aniqlash: Ma'lum bir vaqt ichida ko'proq raqibining qo'lga qo'l tekkizgan o'yinchi g'olib sanaladi.

Qoidasi: O'yinchilarning tirsaklarida turishlariga va qoringa yotib olishlariga mumkin emas.

O'yinning variantlari: o'yinchi o'zining “aravachalarini” tizzasi-dan ushlab turadi.

3.3. Tezkorlikni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlar mazmuni va qoidalari.

Tezkorlik – odamning faoliyat (aqliy, mehnat sport va boshqa) eng qisqa vaqt ichida bajarish qobiliyatidir. Tezlik deganda inson harakatining bevosita va asosan tezlik xususiyatlarini hamda harakat reaksiyasining vaqtini belgilovchi funksional xususiyatlari majmuasi tushuniladi.

Tezlik-kuch sifatini rivojlantirishda qo'llaniladigan harakatli

o'yinlari: “Chaqqon oyoqlar jamoasi”, “Estafeta o’yinlar”, “To'ldirma to'plar bilan yugurish”, “Kim bir oyoqda tez yuguradi”

“CHAQQON OYOQLAR JAMOASI”

O'tkazish joyi: sport maydonchasi, sport zali yoki **dayan**.

Mazmuni: O'yinchilar teng to'rt jamoaga bo'linib, bir – biriga paralel to'rtta bir qatorli safga tiziladilar. Qatorlar oldidan umumiy chiziq chiziladi. Undan 2 m narida start chizig'i bo'ladi. 10 - 15 m nariga – har bir jamoaning to'g'risiga bayroqchalar qo'yiladi. Trener signalidan keyin birinchi turgan o'yinchilar start chizig'iga chiqib, bayroqcha tomonga yugurib borib, bayroqcha atrofidan aylanib, orqaga qaytadilar va qatorning oxiriga borib turadilar. So'ng ikkinchi o'yinchilar chiqadilar va hokazo.

Qoidasi: Bayroqchani aylanib o'tish shart. Jamoadoshi kelib safga turgandan so'ng bayroqcha tomonga yugurish shart.

G'olibni aniqlash: O'yinda kam xatoga yo'l qo'ygan, ko'p ochko to'plagan jamoa g'olib bo'ladi.

“Kim bir oyoqda tez yuguradi”

O'tkazish joyi: O'yin maydonchada, zalda yoki yo'lakchada.

Mazmuni: O'yinchilar teng ikki jamoaga bo'linadilar va bir qatordan start chizig'i orqasida saf tortib turadilar. Har bir jamoa qarshisiga 5-6 (17x17=34) metr masofada to'ldirma to'p qo'yiladi. Trenerning signalidan keyin, jamoalarning birinchi turgan o'yinchi-lari bir oyoqda (chap yoki o'ng oyoqda) to'ldirma to'pchaga tezlik bilan borib, uning o'ng tomonidan aylanib o'tadilar va orqaga qaytib kelib, ikkinchi o'yinchi-larning qo'llariga qo'llarini tekkizib, qatorning oxiriga borib turadilar. Ikkinchi o'yinchilar ham shu harakatlarni takrorlaydilar.

Qoidasi: bir oyoqda yugurayotgan vaqtda ikkala oyoqda yugurish mumkin emas.

O'yinning variantlari: juft oyoqda sakrab yugurishi mumkin.

G'olibni aniqlash: Berilgan vazifani birinchi bo'lib bajargan jamoa yutgan hisoblanadi.

“TO'LDIRMA TO'PLAR BILAN YUGURISH”

O'tkazish joyi: O'yin maydonchada, zalda yoki yo'lakchada.

Mazmuni: Maydonchani o'rtasidan 4-6 metr oraliqda ikkita paralel chiziq o'tkaziladi.

O'yinchilar 4-5 jamoaga bo'linadilar. Har bir jamoa yana teng ikki guruhga bo'linadi. Bo'lingan har bir jamoa chiziqlar orqasida bir qator saflanib, maydonchani o'rtasiga qarab turadilar. Maydonchani bir tomonida turgan qatordagi birinchi o'yinchilarda ikkitadan to'ldirma to'p bo'ladi. Trenerning signalidan keyin ular qo'llarida to'p bilan qarama qarshi tomondagi qatorga yugurib borib, undagi birinchi o'yinchilarga to'plarini beradilar va o'sha qatorni oxiriga borib turadilar. To'pni olgan o'yinchilar ham qarama-qarshi tomondagi qatorning ikkinchi bo'lib turgan o'yinchilarga to'pni berib, o'sha qatorning ohiriga borib turadilar.

G'olibni aniqlash: Birinchi bo'lib bu ishni bajargan jamoa g'olib hisoblanadi.

Qoidalar:

1. To'pni tushirib yubormaslik kerak.
2. Chiziqdan chiqib ketish mumkin emas.
3. Oradagi masofa uzoqroq bo'lishi kerak.

O'yinning variantlari: bir oyoqda yugurib bajarish mumkin.

3.4. Chaqqonlikni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlar mazmuni va qoidalar.

Chaqqonlik - sportchini turli yo'nalishidagi harakatlarni eng qisqa vaqt ichida bajarish qobiliyatidir.

Chaqqonlikni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlar:
“Mokkisimon yugurish musobaqasi” “chaqqon oyoqlar jamoasi”

“MOKKISIMON YUGURISH MUSOBAQASI”

O'tkazish joyi: O'yin tekislik yoki asfaltlangan 40x30 m keladigan joyda, sport zalida o'tkaziladi.

Mazmuni: Maydonchani bir tomonida start chizig'i chizilgan bo'lib, chiziq orasida o'yinchilar bir qatordan saf tortib turadilar. Start chizig'idan har 10 metr masofada har bir o'yinchi qarshisida ustunchalar, bayroqchalar, kenlilar, to'ldirma to'p va boshqalar bo'ladi. Trener signalidan so'ng o'yinchilar birinchi ustunchani aylanib o'tib, start chizig'iga qaytib keladilar, so'ngra – ikkinchi, uchinchi va to'rtinchi ustunchani aylanib o'tib, finishga yoki start chizig'i orqasiga kelib turadilar.

Qoidalar: - qo'yilgan ustunchalar, bayroqchalar, keglilar, to'ldirma to'plarni aylanmasdan o'tib, yugurib borish mumkin emas; - o'yin vaqtida boshqa o'yinchilarga xalaqit berish mumkin emas.

G'olibni aniqlash: O'yinni birinchi bo'lib tugatgan o'yinchi g'olib hisoblanadi.

O'yinning variantlari: - (misol tariqasida) o'yin o'tkazish joyida birinchi harakat 8 m, ikkinchi harakat 16 m, uchinchi harakat 24 m. masofalarda moki usulida musobaqalashish mumkin. Biz asosan o'z tadqiqot ishimizda ushbu usuldan foydalandik. Ushbu usulda o'yinni tashkillashtirishdan asosiy maqsad mashg'ulot zichligini taxminlashdan iborat. O'yinni o'ynash vaqtida o'yinchilarning barchalari bir vaqtda harakatda bo'ladilar.

“CHAQQON OYOQLAR JAMOASI”

O'tkazish joyi: sport maydonchasi, sport zali yoki dayan.

Mazmuni: O'yinchilar teng to'rt jamoaga bo'linib, bir – biriga paralel to'rtta bir qatorli safga tiziladilar. Qatorlar oldidan umumiy chiziq chiziladi. Undan 2 m narida start chizig'i bo'ladi. 10 - 15 m nariga – har bir jamoaning to'g'risiga bayroqchalar qo'yiladi. Trener signalidan keyin birinchi turgan o'yinchilar start chizig'iga chiqib, bayroqcha tomonga yugurib borib, bayroqcha atrofidan aylanib, orqaga qaytadilar va qatorning oxiriga borib turadilar. So'ng ikkinchi

o'yinchilar chiqadilar va hokazo.

Qoidasi: Bayroqchani aylanib o'tish shart. Jamoadoshi kelib safga turgandan so'ng bayroqcha tomonga yugurish shart.

G'olibni aniqlash: O'yinda kam xatoga yo'l qo'ygan, ko'p ochko to'plagan jamoa g'olib bo'ladi.

“ARG'IMCHI BILAN SAKRASH”

O'tkazish joyi: sport zali yoki sport maydonchasi.

Mazmuni: Ikki guruh o'yinchilar bir qator bo'lib saflanadilar. Ular oldidan start chizig'i o'tkaziladi. Uning yonida esa kalta arg'imchi ushlagan birinchi nomerli o'yinchilar turishadi. Rahbarning ishorasi bilan birinchi nomerli o'yinchilar arg'imchi bilan oldinga sakrab-sakrab yuradilar, start chizig'idan 15-20 metr narida turgan ustunni aylanib o'tib, orqaga qaydadilar. Arg'amchining bir uchini ikkinchi raqamli o'yinchiga beradilar, ikovlon qatorning ikki tomonidan yurib, arg'imchini o'yinchilar oyog'i tagidan o'tkazadilar. O'yinchilar undan hatlaydilar, so'ng birinchi raqamli o'yinchilar qatorning oxiriga borib turadilar, ikkinchi nomerli o'yinchilar esa arg'amchida sakrab ustunga qarab yuguradilar, uni aylanib o'tib, arg'imchini uchinchi nomerli o'yinchi bilan bolalarning oyog'i ostidan o'tkazadilar va hokazo.

G'olibni aniqlash: O'yinni oldin tugallagan guruh g'olib chiqadi.

O'yin qoidalari:

1. Arg'amchini o'yinchilarning oyoqlari ostidan o'tka-zayotganda bir tekis olib yurish kerak.

2. O'yinchilar vazifani bajarayotganda uni to'liq bajarishlari, yaxni ustunni aylanib o'tishlari shart.

O'yinning variantlari: Arg'imchida sakrash vaqtida boshqacha traekroriyada bajarishlari ham mumkin.

3.5. Chidamlilikni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlar mazmuni va qoidalari.

Chidamlilik – odam organizmining charchashiga qarshi tura olish qobiliyati yoki uzoq vaqt davomidamasamarasini pasaytirmagan holda harakat faoliyatini bajarish qobiliyanidir.

Chidamlilik sifatini rivojlantirishda qo'llaniladigan harakatli o'yinlar: “Arg'imchi bilan sakrash”,

“ARG'IMCHI BILAN SAKRASH”

O'tkazish joyi: sport zali yoki sport maydonchasi.

Mazmuni: Ikki guruh o'yinchilar bir qator bo'lib saflanadilar. Ular oldidan start chizig'i o'tkaziladi. Uning yonida esa kalta arg'imchi ushlagan birinchi raqamli o'yinchilar turishadi. Rahbarning ishorasi bilan birinchi raqamli o'yinchilar arg'imchi bilan oldinga sakrab-sakrab yuradilar. Start chizig'idan 15-20 metr uzoqlikda turgan ustunni aylanib o'tib, orqaga qaytadilar. Arg'amchining bir uchini ikkinchi raqamli o'yinchiga beradilar, ikovlon qatorning ikki tomonidan yurib, arg'imchini o'yinchilar oyog'i tagidan o'tkazadilar. O'yinchilar undan xatlaydilar, so'ng birinchi raqamli o'yinchilar qatorning oxiriga borib turadilar, ikkinchi raqamli o'yinchilar esa arg'amchida sakrab ustunga qarab yuguradilar, uni aylanib o'tib, arg'imchini uchinchi raqamli o'yinchi bilan bolalarning oyog'i ostidan o'tkazadilar va hokazo.

G'olibni aniqlash: O'yinni oldin tugallagan guruh g'olib chiqadi.

O'yin qoidalari:

1. Arg'amchini o'yinchilarning oyoqlari ostidan o'tka-zayotganda bir tekis olib yurish kerak.

2. O'yinchilar vazifani bajarayotganda uni to'liq bajarishlari, yaxni ustunni aylanib o'tishlari shart.

O'yinning variantlari: Arg'imchida sakrash vaqtida boshqacha traekroriyada bajarishlari ham mumkin.

3.6. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlar mazmuni va qoidalari.

Egiluvchanlik – bo'g'implarning katta **amplitudagi** va maksimal darajada keng diapazondagi turli - tuman harakatlarni bajarishga imkon beradigan harakatchanligidir. Egiluvchanlik tushunchasi elastiklik, mushaklarning tarangligi hamda mushaklarning bo'shashish qobiliyatini o'z ichiga oladi.

Egiluvchanlik sifatini rivojlantirishda qo'llaniladigan harakatli o'yinlari: “Ko'prik va mushuk”, “Jonli ko'prikchalar”, “Oldinga va orqaga umbaloq oshish”, “Tayoq orqaga”.

“Ko'prik va mushuk”

O'tkaziladigan joyi: sport zali.

Mazmuni: Ikkita jamoa o'yinchilari bir kishilik qatorda start chizig'ida turadilar. Start chizig'idan besh va o'n qadam narida diamerti 1 metrli 2 ta doira chiziladi. Signal berilishi bilan birinchi turgan o'yinchilar oldinga yugurib borib, birinchi doirada engashib, qo'lini yerga tirab ko'prik hosil qiladilar, so'ngra ikkinchi turgan o'yinchi oldinga qarab yuguradilar. Ular ko'prik tagidan emaklab o'tib, keyingi doiraga yugurib borib, oldinga engashib tayanib turgan holda belini bukib mushikka o'xshab turadilar. Shundan so'ng birinchi turgan o'yinchi keyingi doiraga yugurib boradi va raqibi (sherigi)ning – ko'prikning tagidan emaklab o'tadi. Shundan keyin ikkala o'yinchi qo'llarini ushlab, o'zlarining jamoalari tomon yuguradilar. Start chizig'idan o'tish bilan keyingi ikkita o'yinchi oldinga yugurib ketadilar, yugurib kelganlar esa qator oxiriga borib turadilar va hokazo. Birinchi turgan o'yinchilar o'z joylariga turgandan so'ng o'yin yana davom etiriladi, lekin bolalar o'rinlarini almashadilar. Har bir juft bola vazifani ikki marta bajarganidan keyin o'yin tugaydi.

Qoidalari: Ko'prik yoki mushuk holatida yurayotgan paytda turib ketish, marraga yetmasdan ortga qaytish mumkin emas.

G'olibni aniqlash: Qaysi jamoa o'yinni birinchi bo'lib tugatsa, o'sha jamoa g'olib hisoblanadi.

O'yinning variantlari: Start chizig'i oldidan har bir ishtirokchi avval ko'prik, so'ngra mushukka o'xshab marraga borishlari mumkin.

“Jonli ko'prikchalar”

O'tkaziladigan joyi: Sport zal.

Mazmuni: o'yinchilar teng uch guruhga bo'linadilar va bir qatorga saflanib, gilamning yoki to'shakning bir chekasida turadilar. Rahbarning ishorasidan keyin birinchi bo'lib turgan o'yinchilar oldinga umbaloq oshib gimnastik “Ko'prik” holatida turadilar. Ulardan keyin guruhning qolgan hamma o'yinchilari ham shu vazifani bajaradilar. Keyin barcha o'yinchilar ko'prik holatida oldindan belgilab qo'yilgan chiziqqa qadar yura boshlaydilar. Chiziqqa yetgandan keyin, hamma o'yinchilar dastlabki holatga qaytadilar.

Qoidalari:

1. “Ko'prik” holatida uzoq yurish mumkin emas.
2. Bu o'yinda o'yinchilar ba'zan bir-birlariga yordam berishlari mumkin.

G'olibni aniqlash: Vazifani tez va kam xato bilan bajargan guruh g'olib hisoblanadi. O'yinning variantlari: start chizig'idan 10 metr masofaga fishka qo'yilib start chiziq va fishka oralig'iga 4 ta obruchli to'siq qo'yilib o'yinchilar shu to'siqlar orasida o'tib borib ko'prik bo'lib qaytishlari mumkin.

“Oldinga va orqaga umbaloq oshish”

O'tkazish joyi: sport zalida yoki sport maydonchasi

Mazmuni: O'yinchilar teng ikki guruhga bo'linadilar. 8-10 m. masofa nariga gimnastik to'shak 3 qator uzunasiga ikki guruh o'yinchilari to'g'risiga to'shaladi. Trenerning bo'yrug'idan so'ng, har ikkala guruh o'yinchilaridan birinchi o'rinda turgani gimnastik to'shak oldiga borib oldinga va orqaga 3 martada umbaloq oshishni bajarib oldiga yurib ketadi. Ushbu harakat bajarilib bo'lganidan so'ng ikkinchi

o'yinchi yuqoridagi harakatni takror bajaradi, shu tariqa o'yin davom etadi. Murabbiy o'yinchilar oldinga va orqaga umbaloq oshish vaqtida harakatlarni to'g'ri va xatoliklarsiz bajarishlarini, harakatlarni bajarishni tezlik ortib ketmasligini nazorat qilib borishi lozim. G'olibni aniqlash: qaysi guruh o'yinchilari birinchi bo'lib o'yinni tamomlasa g'olib sanaladi.

O'yin qoidalari: oldinga va orqaga umbaloq oshish harakatini bir o'yinchi bajarayotgan vaqtida ikkinchi o'yinchi o'yinni boshlashiga ruhsat berilmaydi.

“TAYOQ ORQAGA”

O'tkazish joyi: Sport zalda, yoki sport maydonchasi

Mazmuni: O'yinchilar teng ikki guruhga bo'linishadi va 2 qatorga ketma-ket bo'lib saf tortishadi. Har bir guruh oldiga 1 tadan estafeta tayoqchasi qo'yiladi. Boshlovchining ishorasidan so'ng birinchida turgan o'yinchi yerdan tayoqchani olib orqasidagi sherigiga o'ng tarafdin uzatadi, ikkinchi o'yinchi tayoqchani xuddi shu usulda orqasidagi sherigiga uzatadi. Tayoqcha oxiridagi o'yinchiga yetib borgandan so'ng u tayoqchani chap tarafdin oldinga uzatadi. O'yin tayoqcha birinchi o'yinchiga yetib kelgunga qadar davom etadi.

G'olibni aniqlash: Tayoqchani birinchi bo'lib oldindagi o'yinchiga texnik xatolarsiz yetkazgan jamoa g'olib hisoblanadi.

O'yin qoidalari: Orqaga burilgan vaqtda oyoqlar joyidan siljimasligi shart.

O'yinning variantlari:

- o'yin juft-juft bo'lib olib borilishi mumkin.
- tayoqchani bosh ustidan uzatib oyoqlar orisidan qabul qilish mumkin.

3.7. Turli xildagi sport turlariga doir harakatli o'yinlar va ularning qoidalari.

3.7.1. Futbol sport turiga oid harakatli o'yinlar.

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'rsat-masi 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 qilingan 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.

Doiradan to'p tepish

O'yinga tayyorlanish. O'yin maydonchada yoki derazalariga temir panjara tutilgan zalda o'tkaziladi. O'yin uchun basketbol yoki futbol to'pi bo'lishi kerak. O'yinchilar 2-2,5 metr oraliqlarda aylana hosil qilib saflanadilar. O'yinchilarning 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 almashingach 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 haqi 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 borib, o'yinni yana boshlab yuborishi lozim.

O'yinning ikkinchi varianti. Aylana hosil qilib turgan o'ynovchilar "bir, ikki" deb sanab, ikkita jamoaga bo'linadi. Hap bir jamoa o'ziga onaboshi saylaydi. Avval bir jamoa onaboshisi o'rtaga 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 davraga 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.

To'pni tepib oshirish

O'yinga tayyorlanish. O'yin ko'ndalang chiziq bilan ikkiga bo'lingan maydonchada o'tkaziladi. O'yinda futbol to'pidan foydalaniladi. Hamma o'yinchilar ikki jamoaga bo'linadilar va maydonchani 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 maydonchani 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 yuborishga tirishadilar. O'yin to'p biron jamoaning orqa chizig'idan o'tib ketgunicha yoki maydonchani biron qismida loqal bir zum bo'lsa ham to'xtab qolgunicha davom etadi.

To'pni o'z chizig'idan o'tkazib yuborgan jamoa qarshi komandaga ikki ochko yutqazgan hisoblanadi. To'pning o'z tomonida 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 yutqazgan 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.

Futbol elementlari estafetasi

O'yinga tayyorlanish. O'yinchilar 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.

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 nuqtasiniig 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. Hap 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.

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 raqamli o'yinchilarga to'pni tashlaydilar, ular to'pni boshlari bilan urib, orqaga – onaboshiga qaytaradilar va tezda o'tiradilar. Onaboshilar to'pni ilib olib, ikkinchi raqamli 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.

3.7.2. Voleybol sport turiga oid harakatli o'yinlar

Voleybolchilar estafetasi

O'yinga tayyorlanish. O'yinchilar 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'yinchilar 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.

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.

To'pni qaytarish

O'yinga tayyorlanish. O'yinchilar 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'yinchi-larga 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.

Qarama-qarshi sakrab yugurish estafetasi

O'yinga tayyorlanish. O'yinchilar 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 (ikki 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'ygan 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'ygan o'yinchi to'siqdan to'g'ri o'tgandan keyingina navbatdagi o'yinchini chaqirish uchun yugurishda davom etadi.

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'yinchilardan biri to'pni zarb bilan yerga uradi va to'p havodalik vaqtida o'zi bir aylanib, oldingi turgan holatiga qaytadi. O'yinchi 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'yinchi 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'yinchilar 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.

Voleybolchilarning to'p uzatishi

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.

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 birinchi 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'yin-chining 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.

3.7.3. Basketbol sport turiga oid harakatli o'yinlar

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'lda zovur ustidan sakrab o'tib, maydonchaning qarshi tomonidagi chiziq orqasiga borib turadilar. Bo'ri zovurdan chiqmasdan, sakrab o'tayotgan echkilarni ushlashga (ularga qo'l tegizishga) harakat qiladi. Bo'ri 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'prog'ini 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.

To'p tashlashish

O'yinning tavsifi. O'yinchilar guruhlariga 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 atrofidagilarga, 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 olganlaridan keyin to'p tashlashni yaxshi va tez bajarish bo'yicha davralararo musobaqa o'tkazish mumkin. Bunda to'pni yerga kamroq tushirgan yoki to'p tashlashishni boshqa-larga 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.

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 oralikda tizilib aylana hosil qiladilar. 3-4 ta onaboshi tayinlanadi va ular

o'rtaga tushadilar. O'yinchilar oyoqlari oldiga chiziq o'tkazish mumkin. O'ynovchilarga to'p beriladi.

O'yinning tavsifi. O'yinchilar to'pni onaboshilar qo'lini tegiza olmay-digan 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 ushlab 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 ziyoraklik, 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'yinchilarning 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.

Kartoshka ekish

O'yinga tayyorlanish. O'yinchilar 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 doirachalariga 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'yinchilar yugurishda qatnashishlari lozim. Xato qilgan o'yinchiga jarima achkosi berish mumkin.

Basketbol taxtasiga (shchit) to'p otish

O'yinga tayyorlanish. O'yinchilar teng ikki jamoaga bo'linadilar. 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 biriktirib qo'yiladi, ular achkolarni hisoblaydilar.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining signalidan keyin har bir jamoaning o'yinchilari to'pni bir-birlariga yuqoridan xoxlagan 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 ursa), ikkinchi nomerli uchinchi 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.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining signalidan keyin har qaysi jamoaning bittadan o'yinchisi (o'g'il yoki qiz bola) otish chizig'iga keladi. Ular uchtadan 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.

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 qoidalar. 1. O'yinda basketbol o'yini qoidalarini qo'llash mumkin. 2. O'yin boshlanishida to'pni olib yurish mumkin emas.

3.7.4. Qo'l to'pi sport turiga oid harakatli o'yinlar

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.

O'yinga tayyorlanish. Hamma o'ynovchilar oralarida bir qulochdan 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'yinchilar 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 qoidalari. 1. O'yinchilarning 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 qulatishga 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 qoidalari 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 tevarak-atrofdagi vaziyatni anglab harakat qila olishlari kerak.

O'yinda bajariladigan harakatlarning asosiy turlari – qo'riqlanadngan qo'zg'almas nishonga to'p uloqtirish, bir-biriga to'p irg'itish va ilib olishdir.

Metodik ko'rsatmalar. O'yinchilar 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.

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 quvlay 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'rining qo'liga tushgan va sira ham qo'lga tushmaganlarni ko'rsatib o'tishi lozim.

Taqiqlangan harakatlar

O'yinga tayyorlanish. O'yinchilar aylana hosil qilib turadilar. Onaboshi doira o'rtasida turadi.

O'yinning tavsifi. O'yinchilar 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 muzika jo'rligida o'tkazish yana ham yaxshi. Uni o'tkazishda o'quvchilarni hushyorlikka o'rgatish uchun harakat qilinadi.

To'p uzatish

O'yinga tayyorlanish. O'yinchilar 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 borgandan 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.

Qo'l to'pi musobaqasi

O'yinga tayyorlanish. O'yinchilar 3-4 ta jamoaga bo'linib, bir qatordan saflanib, chiziq orqasida yonma-yon turadilar. Maydonchaning bir tomonidagi start chizig'idan 10-15 metr oraliqda parallel chiziq o'tkaziladi, shu chiziqda 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'yinning tavsifi. O'qituvchining signalidan keyin ular to'pni belgilangan chiziqqacha 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 ishni 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.

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.

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'yinchilar 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, skameykalardan 3-4 m uzoqlikda ikkita "baryer", ulardan 3-4 m uzoqlikda gimnastika devorchasi qo'yiladi.

O'yinning tavsifi. Jamoalar boshida turgan o'ynovchilar rahbarning signali bilan skameykalardan 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 "Smirno!" 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 qoidalarga 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 harakat-chanlikni 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'iy ravishda belgilab qo'yilgan bo'lishi lozim. Jamoa o'z a'zolari yo'l qo'ygan har bir xato uchun jarima ochkosi olishi kerak.

“Baryerdan” sakrash vaqtida shikastlanishning oldini olish uchun o'yinda qatnashayotgan o'quvchilardan ikkitasini “baryerning” 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.

Katta aylanma estafeta

O'yinning tavsifi. Maydoncha atrofini 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.

O'yinning qoidalari. 1. Navbatdagi o'yinchi estafeta tayoqchasini qabul qilib olgandan keyingina oldiga qarab yuguradi. 2. Burilishlardan bayroq-chalarni aylanib o'tmasdan, yo'lni qisqartirib yugurish mumkin emas.

Eslatma. O'yinчилarni 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 raqamlilar 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.

Sakrab oshish estafetasi

O'yinning tavsifi. O'yinchilar teng ikki-uch jamoaga bo'linadilar. Jamoalar 1-2 metr oraliqda bir qatorga saflanadilar. Qatorlar bir-biriga qarama-qarshi 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'yinchilar sakrab bo'lganlaridan keyin o'yin tugaydi. Estafetani boshqa jamoalardan oldin tugatgan jamoa g'alaba qozonadi. *O'yinning qoidalari.* 1. Ustidan boshqa o'yinchilar 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 kelayottan 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'yinchilarga gavdani oldinga unchalik engashtirmasdan yoki oyoqlarini kerib, oldinga qo'yiilgan 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 kerib, qo'llarga tayanib sakrashlar.

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 yutqazgan 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.

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.

Tartib bilan yugurish

O'yinga tayyorlanish. O'yinchilar ikki jamoaga bo'linadilar, ya'ni tartib bilan sanaydilar va o'z raqamlarini 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 raqamni aytib chaqirgandan so'ng ikkala jamoadagi ana shu raqamli o'yinchilar o'rinlaridan turib yuguradilar. Ular aylananani bir aylanib, o'z joylariga borib turadilar. Birinchi bo'lib kelgan o'yinchiga 1 ochko beriladi. Shu tarzda boshqa raqamlar ham chaqiriladi. Ko'p ochko to'plagan jamoa yutgan hisoblanadi.

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.

Uzoqqa sakrash

O'yinga tayyorlanish. O'yinchilar teng ikki jamoaga bo'linadilar. Har bir jamoa 8-10 kishidan iborat bo'ladi. Jamoalar saflanib birbirlariga yuzma-yuz turadilar, ularning o'rtasida ikkita sakrash yo'lakchasi bo'ladi.

O'yinning tavsifi. Signal berilishi bilan birinchi raqamlilar start chizig'idan, turgan joyidan ikki oyoqda depsinib uzunlikka sakraydilar. Yerga tushgan joy tovondan belgilanadi. Xuddi shu joydan esa ikkinchi raqamli o'yinchilar sakrashni davom ettiradilar, so'ngra uchinchi raqamlilar va hokazo. Jami sakrashlar yig'indisiga qarab qaysi jamoa yutgani aniqlanadi.

Tayanch so'zlar: Qo'l to'pi "baryer", estafeta, G'ozlar

O'z-o'zini nazorat qilish savollari

1. Futbolchilarning jismoniy sifatlar va texnik – taktik harakatlarini shakllantirishga mo'ljallangan harakatli o'yinlarga misol keltiring.

2. Voleybolchilarning jismoniy sifatlar va texnik – taktik harakatlarini shakllantirishga mo'ljallangan harakatli o'yinlarga misol keltiring.

3. Basketbolchilarning jismoniy sifatlar va texnik – taktik harakatlarini shakllantirishga mo'ljallangan harakatli o'yinlarga misol keltiring.

4. Gandbolchilarning jismoniy sifatlari va texnik – taktik harakatlarini shakllantirishga mo'ljallangan harakatli o'yinlarga misol keltiring.

5. Yengil atletikachilarning jismoniy sifatlari va texnik – taktik harakatlarini shakllantirishga mo'ljallangan harakatli o'yinlarga misol keltiring.

Foydalanilgan adabiyotlar:

O'zbekiston Respublikasining “Ta'lim to'g'risida”gi Qonuni. 1997 yil 29 avgust.

6. Nasriddinov F.N., Qosimov A.SH. O'zbek xalq milliy o'yinlari. 1 to'plam. -T., 1993. - 27s.

7. Usmonxodjaev T.S., Xo'jaev F. 1001 o'yin. - T.: Ibn-Sino, 1990.-350s.

8. Usmonxo'jaev T.S., Xo'jaev F. Harakatli o'yinlar. - T.: O'qituvchi, 1992. -80 s.

9. Usmonxodjaev T.S., Qosimova M.U. 500 mashq va harakatli o'yinlar. - T. 1999. - 60s.

10. Usmonxodjaev T.S., Abdullaev SH.A., Soliev A.O., Abdumalikova E.N. Bolalar va o'smirlar sporti asoslari. - T.: Zamon-Poligraf, 2014. – 189b.

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

2. Bileeva L.V., Korotkov I.M. Podvijnie igri. – M.: FiS, 1982. – 222s.

3. Bileeva L.V. Podvijnie igri. Prakticheskiy material: Uchebnoe posobie dlya studentov

vuzov i ssuzov fizicheskoy kul'turi. – M.: SportAkadem Press, 2002. – 279 s.

4. Qurbonova M.A. 500 mashq va harakatli o'yinlar. II qism. T., 1999. -60 b.

5. Usmonxodjaev T.S., Xo'jaev F. 1001 o'yin. - T.: Ibn-Sino, 1990.-350s.

6. Usmonxodjaev T.S., Qosimova M.U. 500 mashq va harakatli o'yinlar. - T. 1999. - 60s.

1. Bauer O.P. Organizatsiya i metodika provedeniya podvijnix igr // Podvijnie igri:

organizatsiya i metodika provedeniya. – M., 2004, S.9-28.

2. Bileeva L.V. Podvijnie igri. Prakticheskiy material: Uchebnoe posobie dlya studentov

vuzov i ssuzov fizicheskoy kul'turi. – M.: SportAkadem Press, 2002. – 279 s.

3. Bileeva L.V. Podvijnie igri: Prakticheskiy material: Ucheb. posobie. – M.: TVT

Divizion, 2005. – 277 s.

4. Jukov M.N. Podvijnie igri: Uchebnik dlya studentov ped. vuzov. 2-ye izd., stereotip.

– M.: Akademiya, 2004. – 160 s.

5. Kipchakov B.B., Usmanxadjaev T.S., Burnashev I.I., Meliev X.A. 500 xarakatli

o'yinlar: Uslubiy qo'llanma. - T. 2010. – 248 b.

6. Rasulov R., Qalandarov M. Boshlang'ich sinflarda harakatli o'yinlar: O'quv qo'llanma. –

T., 2006 – 95 b.

1. Ayrapet'yants L.R., Godik M.A. Sportivnie igri. - T.: Ibn Sino, 1991. – 160 s.

2. Kasimov A. Podvijnie igri. – T., Ukituvchi, 1983. - 79s.

3. Kerimov F.A., Yusupov N. Podvijnie igri dlya kurasha. – T.: Abu Ali ibn Sino,

2003. - 72 s.

1. Rasulev A.T. Narodnie podvijnie igri. - T.: 1994.-71s.

2. Rasulev A.T., Pulatov A.A., Qosimova M.U. O'zbek xalq o'yinlari ularning tasnifi va

tavsifi: O'quv qo'llanma. - T. 1996.-98s.

MUNDARIJA

Kirish		
1-Modul. Milliy va harakatli o'yinlar faniga kirish		
1.1.	Milliy va harakatli o'yinlar fanining maqsadi va vazifasi	
1.2.	Milliy va harakatli o'yinlar fanining boshqa fanlar bilan o'zaro bog'liqligi	
1.3.	Milliy va harakatli o'yinlarning kelib chiqish tarixi	
1.4.	Sharq allomalari xalq o'yini haqidagi qarashlari	
2-Modul. Maktabda jismoniy tarbiya va sport darslarida turli yoshdagi bolalarga qo'llaniladigan harakatli o'yinlar		
2.1.	I-IV sinf o'quvchilariga mos harakatli o'yinlar	
2.2.	V-VII sinf o'quvchilariga xos o'yinlar	
2.3.	VIII-IX sinf o'quvchilariga xos o'yinlar	
3-Modul. Amaliy mashg'ulotlarni tashkil etish uchun tavsiya etilgan harakatli va milliy o'yinlar.		
3.1.	Harakat ko'nikmalarini shakllantiruvchi o'yinlar mazmuni va qoidalari.	
3.2.	Kuchni rivojlantiruvchi harakatni o'yinlar va qoidalari.	
3.3.	Tezkorlikni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlar mazmuni va qoidalari.	
3.4.	Chaqqonlikni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlar mazmuni va qoidalari.	
3.5.	Chidamlilikni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlar mazmuni va qoidalari.	
3.6.	Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlar mazmuni va qoidalari.	
3.7.	Turli xildagi sport turlariga doir harakatli o'yinlar va ularning qoidalari.	
3.7.1.	Futbol sport turiga oid harakatli o'yinlar	
3.7.2.	Voleybol sport turiga oid harakatli o'yinlar	
3.7.3.	Basketbol sport turiga oid harakatli o'yinlar	
3.7.4.	Qo'l to'pi sport turiga oid harakatli o'yinlar	
3.7.5.	Yengil atletika sport turiga oid harakatli o'yinlar	
Foydalanilgan adabiyotlar		