

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

**ALISHER NAVOIY NOMIDAGI SAMARQAND DAVLAT
UNIVERSITETI**

JISMONIY MADANIYAT FA'KULTETI

REFERAT

MAVZU: Sport harakatli o'yinlar

**BAJARDI: Uktamov Suxrob
TEKSHIRDI: K.J.Norboeyv**

SAMARQAND-2015

SPORT HARAKATLI O'YINLAR

REJA:

1 CHAVANDOZ

2 P O D S H O V A V A Z I R O ' Y I N I

3. O T I B K O C H A R

Kirish: Uyinning tavsifi. Uynovchilar bab – baravar ikki – uch kamandaga bulinadilar. Kamandalar 1 – 2 m oralikda bittadan bulib katorda saflanadilar. Kator bir – biriga parallel xolda turadi. Katorlar oldidan bita uzun chizik utkaziladi. Uynovchilar yugurishni shu chizikdan boshlaydilar. Xar bir kamanda ruparasiga bir metr uzoklikda beshtadan gulacha terib kuyiladi. Oldinda birinchi bolib turgan uyinchilarga bittadan futbol tupi beriladi. Ular tupni tepib – tepib gulachalar orasidan olib utadilar va yana tepib – tepib gulachalar yonidan uz komandalariga kaytib keladilar. Uyinchilarning xammasi anna shu ishni bajaradilar.

Tupni tepib gulachalar atrofidan aylantirib olib yurishning sifatinigina emas, balki yugurish tezligini xam xisobga olinadi. Bunda uyinchilarning xammasi tupni gulachalar orasidan olib yurishni oldin tugatgan va shu bilan birga kamrok xatoga yul kuygan komanda galaba kozonadi.

Uyinning koidalari. 1. Tupni tepib xar bir gulachani birini ung tomondan, ikkinchisini chap tomondan aylanib utish kerak. 2. Atrofidan aylanib utilmasdan, koldirib ketilgan xar kanday gulacha uynovchi tomonidan iykitilgan xisoblanadi. 3. yikitilgan gulaga uz joyiga (raxbarning kursatmasi buigi) kulinadi.

Pedagogik axamiyati futbol elementlari bilan utkaziladigan estafetalar futbol uyini uchun zarur bolgan malakani mustax kamlyash va takomlyashtirishga yordam beradi. Shuning dek bu uynida xarakat tezligini, chakkonlikni, ziyraklikni rivojlantiradi. Ular jamoi, urtoklik xissiyotini tarbiyalashga yordam beradi.

Uyinning uziga xos xarakatlari tupni tepib – tepib tez yugurish va tupni olib yurishdir.

Metodik kursatmalar. Futbol estafetasi bu uyinning bir turi xisoblanadi. Bunda uyinchilar rezina tupni yoshlar bilan surib dumalatib, gulagalar oraligidan olib otadilar.

Uyinga tayyorlanish. Uynovchilar 3-4 ta komandaga bulinib, bir katoran saflanib, chizik orasida yonmayon turadilar. Maydonchaning bir tomonidagi start chizigidan 10-15 metr oralikda parallel chizik utkaziladi, shu chizikda xar bir komandaning karshisiga diametri 1-1,5 metrli aylanmalar chiziladi. Bu aylanalarda xar bir komandaning bittadan ona boshilari turadi, katorlar oldida turgan birinchi uyinchilar bittadan tup oladilar.

Uyinning tavsifi. Ukituvchining signalidan keyin ular tupni belgilangan chizikkacha yerga urib – urib olib borib, bir kullab ona boshiga uzatadilar va oldinga yugurib borib, aylanadan joy oladilar. Keyin tupni olib, uzlarining komandalarigacha olib boradilar va navbatdagi uyinchilarga uzatib, uzlari katorning oxiriga borib turadilar va xamma uyinchilar anna shu ishni bajaradilar.

Uyin katorda birinchi turgan uyinchilar yana uz joylariga kelib turganlaridan keyin tugaydi.

Berilgan vazifani tez va anik bajargan komanda yutgan xisoblanadi.

Ko'rpa yopindi.

Bu o'yin o'quvchilarni botirlikka va qo'rqmaslikka yo'llaydi. O'yinga xar komandadan 5-6 o'quvchi qatnashadi.

O'yinchilar ikki komandaga bo'linadi. Himoyachilar va hujumchilar aniqlanadi. Himoyaga turgan o'quvchining qo'lida 1-1.5 metr uzunlikda bo'sh qilib to'qilgan arqon bo'ladi. Qolgan ximoyachilar chopon yopinib bir-birlariga yaqin turishlari kerak. Chopon yopinganlar qimirlamaydilar. Hujumchilar ko'rpa yopinganlarni qo'li bilan urib ketishga xarakat qiladilar. Ximoyachi qo'lida arqon bilan xujumchilarni urib chopon yoping'ichlarini ximoya qiladi. Ximoyachi 2-3 daqiqa o'z o'yinchilarini ximoya qilib tura bilsa yutgan xisoblanadi. Ximoyachi qo'lida arqon bilan o'z o'yinchisini xar tomondan ximoya qiladi. Chopon yopinganlarning ustidan sakrab o'tish xam mumkin.

Olib qochar

O'yin uchun 13 ta rangli toshlar yig'iladi. Kengligi 3 qadamli doira chiziladi. Rangli toshlar doira o'rtasiga tashlab qo'yiladi. Boshlovchi aniqlanib, u doira ichidagi toshlarni olib qochmaslikka yo'l qo'ymaydi.

Doira tashqarisida turgan o'yinchilar doira ichidagi toshlarni olib qochadilar. Boshlovchi o'yinchilarga qo'l tekkizadi. Qo'l tekkan o'yinchi o'lgan hisoblanadi. O'yin davomida kim ko'p tosh yig'sa, shu o'yinchi yutgan xisoblanadi. Yutgan o'yinchi keyingi o'yinga boshlovchi bo'ladi. boshlovchi kam tosh oldirsa, bu xam yutuq xisoblanadi. O'yin boshlovchi sinf o'quvchilariga va bog'cha bolalariga mo'ljallangan.

ChAVANDOZ

Har bir o'zbek farzandi ot minishi va otga minib chopishni bilishi kerak.

Chavandozlar o'yiniga turli yoshdagi o'quvchilar qatnashishi mumkin. O'yin ishtirokchilari 2-3 komandaga bo'linadi.

Kuchli, baquvvat o'quvchi ot vazifasini, yengil o'quvchi esa chavandoz vazifasini bajaradi.

Chavandoz otni minib oladi va o'yinga tayyor holda turadilar.

O'qituvchi qo'lida "Uloq" bo'sh teri yoki lattadantayyorlangan narsani o'zidan 10-15 metr uzoqqa otib yuboradi. Chavandozlar terini olib o'qituvchiga olib kelishi kerak. Chavandozlar o'yin davomida bir-birlarini itarib yubormasliklari kerak.

"Chavandozlar" o'yini sport bayramlarida o'tkazilsa bo'ladi.

DURRA O'YINI

O'yinni boshlang'ich sinf o'quvchilari o'ynaydilar. O'yinchilar doira hosil qilib cho'nqayib o'tiradilar. Bir o'yinchi (boshlovchi) qo'lga durrani o'ralgan holda ushlab turadi. Komanda berilishi bilan o'yinchilar boshlarini tizzaga qo'yib, ko'zlarini yumadilar. Shunda durrali o'yinchi qo'lidagi durrani doira chetida aylanib yurib, bildirmasdan birorta o'quvchining orqa tomoniga qo'yadi va yugura boshlaydi.

O'yinchilar darrov orqalariga qaraydilar, durra qo'yilgan o'quvchi darxol durrani oladi va boshlovchini doira cheti bo'ylab quva boshlaydi. Boshlovchi doira bo'ylab aylanib qochib quvayotgan o'quvchining o'rniga tez o'tirishi kerak. Agar

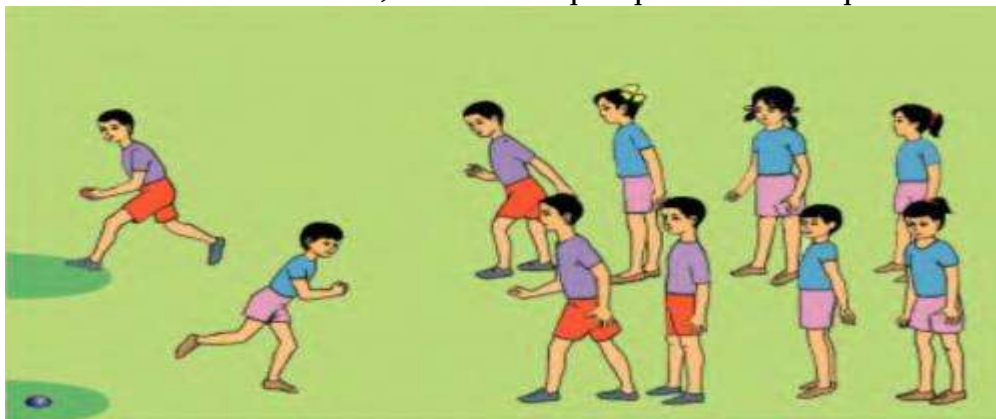
boshlovchi o'tirishga ulgurmay quvayotgan o'yinchi durrasi bilan boshlovchini ursa, boshlovchi durrali o'yinchini quvadi. U xam o'zining joyiga o'tirib olishga xarakat qiladi.

SOQQA O'YINI

O'yinda 2 ta yoki 3 ta o'yinchi qatnashishi mumkin. Har bir o'yinchi 1kg yuk og'irligidagi toshni olib turadilar. Bir o'yinchi soqqani (tosh) o'zidan uzoqqa dumatlab tashlaydi. Ikkinchi o'yinchi qo'lidagi soqqa bilan tashlangan soqqani mo'ljalga olib, tekkizadi.

O'yinda marra belgilanadi. Misol uchun o'yinchi 7 hisobigacha sherigining soqqasiga tekkizmasa, u o'qinchining eng yaxshi soqqasini sherigiga beradi. Yoki uni o'zi tanlab oladi. O'yinchi soqqa turgan joydan o'tmasligi ikkinchi o'yinchining soqqasini mo'ljalga olishi kerak. Soqqani soqqaga tekkizsa, o'yinchi soqqani tekkizgan o'yinchiga yana tashlab beradi.

O'yinchining shartlaridan biri yutgan o'quvchi, yutilgan o'yinchiga shart qo'yadi. Masalan: it bo'lib vovillab berish, xo'rozdek qichqirish va boshqalar.



YeLKADA KURASH

O'yin tekis mayda bilan qoplangan yerda o'tkaziladi. Chavandoz otiga nisbatan yengil bo'lishi kerak.

Chavandozlar bir-birlarini yerga yiqitdilar. Yiqilmagan chavandoz g'alabaga erishadi. O'quvchilar bir-birlarini yelkasiga chiqib kurashadi. Sakkiz qadamli doiraichida o'yin olib boriladi. Chiziqdan chiqqan xam yutilgan xisoblanadi.

O'yinni yuqori sinf o'quvchilari o'ynaydi.

MINDI O'YINI

O'yinda ikki komanda qatnashadi. Har komandada 5-7 o'yinchi bo'ladi. Qo'lga tosh yashirib topiladi. Toshni topolmagan o'yinchilar qator bo'lib engashib turadilar. Boshni iloji boricha pastroq tutib bir-birini qo'yib yubormasliklari kerak. Toshni topgan o'yinchilar yugurib kelib engashib turgan o'yinchilarning ustiga minadilar. Hamma o'yinchi minishi shart. Mina olmasa, minib yiqilsa yoki ko'tara olmay yiqilsalar yutqazgan xisoblanadi. A'zolarning xammasi minib yiqilmasa g'olib bo'ladi.

TEPISH

O'yinda bir nechta o'yinchi qatnashadi. Har bir o'quvchi mustaqil xarakatlanadi. O'quvchilar navbatma-navbat qo'li bilan yerga tiralib 10-20 marta tez aylanib 10 metr uzoqlikda turgan o'quvchini borib tepadi. To'g'ri yurib borib tepsa g'olib hisoblanadi. Qolgan o'yinchilar shu zaylda davom ettiradilar. Tepishga kelayotgan o'yinchidan o'zini ximoya qilish mumkin.

TAQIYa TEPAR

Bu o'yin o'quvchilardan juda katta epchillik va maxorat talab qiladi. Bir yo'la necha xarakatlarni bajarishga to'g'ri keladi. O'yin ochiq joylarda, sport zalida o'tkazilishi mumkin. O'yin yakkama-yakka, bir-birini boshidagi bosh kiyimini qo'l bilan xam tushirishlari mumkin. Tepishning turli aldamchi xarakatlari qilinadi. Tushirilgan bosh kiyim o'zlaridagi o'yin qoidasiga muvofiq uzoqqa tepiladi. Boshdagi tushgan bosh kiyimni o'yinchi teptirishga yo'l qo'ymaydi. O'yinni extiyot bo'lib o'ynaydilar.

OQ SUYak O'YINI

Bu o'yin o'g'il bolalar bilan birgalikda oy yorug'ida o'tkaziladi. O'yin qoidasi "quloq cho'zma" o'yiniga o'xshash bo'ladi. O'yin asosan tunda o'ynaladi boshlovchi suyakni, biror narsaga o'rab uzoqqa otadi. O'yin ishtirokchilari suyakni izlab topadi. Topgan o'yinchi suyakni, boshqalarga bildirmay boshlovchiga olib kelishga xarakat qiladi. Lekin shu vaqtda bilgan o'yinchi undan suyakni olib olishga xarakat qiladi.

Bu o'yinda xar bir suyak uchun sovrin beriladi.

Oq suyak o'yinini to'ylarda, sayllarda, xosil bayramida o'ynaladi.

OTISHMA O'YINI

Bu o'yinda o'quvchilar mo'ljalga olish, kichik to'plarni ilish va to'p zarbidan o'zini himoya qilish harakatlarini bajaradilar. O'yin sport zalida xam o'tkazilishi mumkin. O'yinchilar ikki komandaga bo'linadilar. O'yin uchun 15-16 metr oraliqda parallel chiziq chiziladi. Chiziqlarning uzunligi o'quvchilar soniga qarab uzun yoki qisqa bo'lishi mumkin. O'yinda boshlovchi komanda aniqlanib, qarshi tomonda turgan komanda o'yinchilariga shunday koptokni otishlari kerakki, ular kelayotgan koptokni ilib olishlari kerak yoki zarbidan saqlanishi lozim. Koptok tekkan o'yinchi safdan chiqib ketadi. Koptokni ilmoqchi bo'lgan o'yinchi 1-2 qadam oldinga chiqib koptokni ilishi mumkin. Koptokni otayotgan o'yinchi mo'ljalga urish vaqtida chiziqdan otishi shart. Qaysi komandada o'yinchilar oz qolsa yutqazgan hisoblanadi. Komandalar navbatma-navbat otishadi.

ChAQQONLAR VA MERGANLAR

Bu o'yin sport o'yinlari maydonidan foydalaniladi. O'yinchilar ikki komandaga bo'linib 16 metr oralig'ida bir-biriga qarab turishadi. O'rta 2 qadam kengligida aylana chiziladi. Har komandada bittadan eng chaqqon o'quvchilar tanlanib aylana ichiga turiladi. Ikki tomondagi o'quvchilar to'p bilan aylana ichidagi o'yinchilarni uradilar. To'pga tekkan o'yinchi o'sha o'yinchining o'rniga kirib o'yin davom ettiriladi. Umuman ikkovi o'rin almashadi. Merganlar va chaqqonlar taqdirlanadi. Oraliq masofa o'qituvchi tomonidan o'zgartirilishi mumkin.



ChIRGIZAK

Bu o'yinda ikki yoki undan ortiq o'quvchi ishtirok etadi. Har bir o'yinchi yalpoq tosh tanlaydi. Toshning massasi 300 grammdan 1 kilogrammgacha bo'ladi. Undan tashqari bir dona yong'oqdan katta dumaloq tosh olinadi va 526 metr masofaga tikiladi. O'quvchilar birma-bir tikilgan toshlarni qo'lidagi yalpoq toshlar bilan mo'ljallab tashlaydi. Kimning toshi dumaloq toshga tegib dumalatib yuborsa oyog'i bilan 1-2-3-4 deb xisoblab sanaydi. Hyech kimning toshi dumaloq toshga tegmasa tashlgan yalpoq toshlarning qay biri yaqin bo'lsa, shu o'yinchi boshlab beradi. U o'yinda qatnashgan boshqa o'yinchilarning xamasini toshini birma-bir 1-2-3-4-5 deb urib chiqib dumaloq toshni kuch bilan uzoqqa uradi va uzoqdagi toshni odimlab sanab yana sheriklarining toshini urib davom ettirishga kirishadi. Bironta toshga tegmay qolsa o'yin boshidan kimning toshi yaqin bo'lsa, shular birin ketin bajarib boradi. O'yinda bolalar extiyot bo'lishlari shart. O'yinda marra belgilanadi.

ChIRKASH

Ikki qadamli kenglikda doira chiziladi. O'yinga ikki komanda ishtirok etadi. Qur'a tashlash yo'li bilan "himoyachi" va "xujumchi" komandalari aniqlanadi. Doira chetida ximoyachilar aylanib turishadi, hujumchilar esa ulardan 2-3 metr tashqarida aylana shaklida turadilar. Himoyachilar xujumchilarni doira tashqarisiga quvib qo'l tekkizib "o'ldirishga" xarakat qiladilar. Ximoyachilarning orqa tomonidan boshqa xujumchilar yugurib o'tib ketsa, himoyachi o'zi o'ladi. Hujumchilar doira ichiga kirsa yutuq hisoblanadi. O'yin davomida bir marta bo'lsa xam o'yinchilar o'rin almashadilar.

KISSA KELAR

Bu o'yin qo'l to'pi maydoniga o'xshash maydonda o'tkaziladi. O'yinchilar ikki komandaga bo'linib, maydonning turli joylariga joylashadilar. O'yinda o'yinchilar qarama-qarshi tomoni orqa chizig'iga o'tishga harakat qiladi. O'tish vaqtida ushlab olgan o'yinchini yerga bosib turiladi. O'yinchini komandadoshi kuch ishlatib

Dulki uyini

Bu uyinlar pishikchilik oylarida uynalib kelingan. Bolalar nishonni anik muljalga olishni urgangan. Bu uyin bolalarni eng sevimli uyini bulib xisoblanadi. Uyinni boshlashdan oldin kiyarok joydan chukurcha uyiladi. Ogzi katta bulmay oraliklarini uyinchilarning uzlari belgilashadi. Oralik 4-5 metr bulishi kerak. Bu uyin uchun yongok, sharik va toshchalardan xamda danaklardan foydalanish mumkin.ikkala komanda uyinchilari belgilangan chiziikka turishib chukurchani muljalga oluvchi juftmi-tokmi deb suraydi. Juft deb javob bersa, suragan uyinchi yongoklarni chukurchaga tashlaydi. Agar tok tushsa suragan uyinchi chukurchadagi yongokka bittani kushib beradi. Uyin shu zaylda almashib uynaladi. Uyin koidasi: tashlanayotganda chuzilmaydi. Uyin koidasi: oyoklarni kutarib tashlamaydi.

Tepki uyini

Xalkimiz tuy va sayilarda, kurash tushush, kupkari chopish xar xil xalk uyinlari uynab kelganlar, bu uyinlar uzok tarixga yega bulib, afsuski bizgacha judaoz kismi yetib kelgan.

Tepki uyini uchun 8 kadam tezlikdadoira chizladi . uyinchlar yakama-yaka yooki gurux-gurux bulib yani Kamanda bulib uteaziladi . Uyinchlar doyra ichda tepadilar . Uyinga chidamagan uyinch, doyra ichdan chikibketadi va uyengilgan xisaplanadi ,bunga pryom ishlatish vaktida chikib ketgan kirmaydi , uyinda oyaktan ushlab kolib ogdarib tashlashyooki burab yiktish, chizikdan chikarib yuborish mumkin.uyinda takiklangan xarakatlangan ..yuzga koringa ..pastiga tepish mumkun yemas .uyini xakam boshkaradi

O T I B K O Ch A R

Bu uyinda butun sinif ukuvchlari katnashsa buladi .otish joyi – chizigi chizladi .chizikda oldingi joyda 2kadam kenglikda doyra belgilanadi . Bu doira tutni uruvchi kamanda uyinchlarning ximoya uyi buladi .Tupni otish va urish Chizgdan 25-30 metir uzoklikdan mara belgilanadi. Iki kamanda ishtrakchlari otish joyda kolish uchin kua tashlaydilar . otish joyda kolgan uyinchlarga karshi kamandani bir uyinchisi kaptok tashlab beradi .uyinchi koptokni uzoka urishi lozim , agar koptok uzoka ketsa .mara chizigiga borib joyga kaytishi shart .Kaptok uzokga ketmasa uyinchi doyra –uy ichiga kirib dam olib turadi .Ximoyachilar urilgan kaptokni yerdan ilib olib marraga urmokchi bulgan

uyinchini uradi . koptok tegsa , ximoyachilar otish chizigiga yuugradilar koptok tekkan uyinchi dorchol ushlab ximoyochilarni uradi va otish chizigiga yugradilar .Ximoyachi koptokni ilib olsa koptokni yoyerga katik uradi va otish chizigiga xama yuugradilar yaani urinlarni almashtadilar . tupni yerga urib urin almashtirmokchi bklgan kamandani ular xam yana urishlari mumkin .

PODACHi UYINI

Bu uyin uchin 4 kadam katalikda doira chiziladi.axak Bilan belgilanadi .Doira3 ta uyinchi kulidan chim xokkeyi toyoogiga uxshatib yaasalgan toyok Bilan turadi. Doyra tashkarisda xam xujumchilar 3 joyda joylashadilar doyraning urtasidayoogashdan bita nishan tayarlanadi . balandligi 5-6 sm va doyraning markazida turgazi b kuyladi. Nishonlarning oraligi 10-15 sm aylana shaklida terib koyiladi .Oyin doira tashkarisidan 1-metr uzoklikda xujumsnilar tomonidan kichik topni birisi-birisiga tez

Oshirishadi kulay fursatni topib doira ichidagi ximoyachilarni cholgiti b urtasidagi nishonlarni birin –ketin urib yiktishga kirishadi.

Takiklovchi xarakatlar \ uyindan doirada n ximoyachilar chikib ketmaydi.ximayadagi uyinchilarning toyoogi xujumchlarningsh tegib ketsa ,ximoyachi doyra sizigdantashkariga chiksa xam jarimabelgilanadi .

Uyin vaktida xujimdagi uyinchilarning toyagi yuukari kutarilsa , uyin boshlandi xisoblonadi .ximoyachlar doyra chizigiga koptokni kuyib zarb Bilan tashkariga uzokroka urib chikaradi Xafl i xarakat kup vakt ichida takrarlanib tursa sonok sondan uyindan chikib turadi .Uyin paytida kamandalarning kaysi biri nishoni tez vakt ichda koptok Bilan urib yikitsa, shu kamanda golib xisoblanadi . Uyinchilarning rozilig Bilan urinlarin almashtirib ,uyini dovam yetirish mumkin .Uyin ravnaki uchin uyi n koydasiga uzgarishlar kiritilgan .

Uyin ukuvchilarga moslashtriladi .Uyin sport zalida xam uynash mumkin .Uyin koydalarni urganish ishlari olib borilmokda.

K I R K T O Sh U Y I N I

Bu uyini tarixi uzoklarga borib takaladi .Utmishda xam uzok mosofolarga yuugurish baxsi bulib turgan yekan .Shulardan biri \kirik tosh \ uyini dir .Kirk kadam ulchanib xar bir kadamiga tosh kuyilib chikladi .Ikala kamanda yuuguruvchlar i kirkinchi toshni olib kelgandan keyin boshka yuguruvchlar xam shunday Birma –bir olib kel ishi kerak .

Kodimda shuncha yulni bir kishi yuugirib xama toshlarni yigib chikanlar .uzok mosofaga yugirishda uyinchilarni yoshi xisopga olinishi lozim . Xaar ikki kamandada z tadan yoki 4 tadan uyinchi katnashishi mumkun . ikita paralal kelib 40 kadamlar ulchanib chizik chiziladi va chizik buylab toshlar kuyib chikladi .Kamanda uyinchilari musoboka sifatida yuugiradilar.

Ch U N K A Sh U V O K U Y I N I

Bu oyinda 50sm uzunligidagi dora ortasiga kozik maxkamlab orntiladi.doira 3kadam kenglikda chiziladi.kozik atrofiga muvok boglanadi.kozikning yukor kismiga bir yarimmetr uzunlikda uzulmydigan ip.xalkasimon kilib boglanadi.ip uchini yesa boshlovchi umdab oladi va shuvokdan yulib olmokchi bolgan uyinchidarni tepish bilan ximoya kiladi. ya'ni shuvokni olishga yul bermaydi.kays uyinchi kop shuvok sindirib olsa.usha uyinchi golib xisoblanadi. uyinga boshdovchidan tashkari' 4-5kishi ishtirok yetishi mumkin.

Shuvok tupidan sindirishga yul kuymagan boshlovchi xam golib bulishi mumkin. boshlovchi koli bidan ximoya kilishi mumkin.uyin sport zalida xam utkazilishi mumkin.bulib doira chizilib biron narsaga maxkamlanib 4-5ta koptok koyiladi.uyinni davom yettirish mumkin kisimlarga tepish mumkin yemas.uyin xakamlar tarafidan kuzatib turiladi.

Ye Sh A K M I N D I

Bu uyinda 2ta gurux ishtirok yetadi . xar bir gurixdagi uyinchilar soni 3-4 tadan oshmaslig kerak. Kur'a tashlab kim oldin yengashib turishi aniklab olinadi. 1 – gurux uyinchilari bir-biriga belidan ishlab yengashkanda xolata turishadi 2 gurux uyinchilari ularning ustiga sakrab chiqadi. agar bir gurux uyinchilarni 2- gurux uyinchilarni kutara olmay kolishsa yaan oldingiday yengashib turishadi moboda ular malim belgilangan vakitgacha kutarib turishsa , 2- gurix uyinchilari yengashib turishni navbatni oladi.

Kaysi gurix uyinchilari kup marta yengashib turishsa, ular yuutkazgai xisaplanadi

T U Q Q I Z T O Sh U Y I N I

Bu uyinda fakat kizlar ishtirok yetadi. 9 ta kichik yumolok tosh tanlab olinadi. ularning kuliga kaftiga olib yuukariga otiladi. sungra toshlar kulining ustki kismiga olinadi.

Agar toshlardan birror tasi tushib ketsa kulni ustiga toshlarni xavoga otib , yerdagi toshlar Bilan birgalikda ilib olinadi . ilib olinaytganda toshlarning birortasi tushib ketsa, keyingi uyinchi uyinini boshlaydi .agar uyinchilar xama toshni ilib olsa, usha uyinchi golib xisaplanadi.uyin shu zalda davam yetadi.

P O T Sh O va V A Z I R U Y I N

Bunda 4ta kichiki kogazga potsho vazir Askar ugiri deb yooziladi . buklab yerga sohib yuboriladi . uni 4ta uyinchi oladi . kimga nima tushsa , sezdirmay uzi ukiydi .\potsho \ yoozuvi tushgan uyinchi \vazir ugirini \topsin deb buyrik kiladi . vazi ugrini topsa Askar ugirisga jozo beradi . agar topmasa ugri olodigan jazani vazir oladi . shu tarika uyin dovom yetadi .

Tirkak o'yini

Bu uyin kundizgi kun uynalanadi .uyinda istagan bolo kat nashishi mumkin . keyin koydasi kuydagicha kata aylana chizilib ichiga 40 tacha kichkina yumolok toshlar kotor kilib kuyiladi .ma'lum masafani turib uni \yalpok\ yasi shakildagi tosh Bilan uriladi aylanadan neshta tosh urib chikarilsa , sonab yoozib kuyiladi . bunda yaka –yaka bulib uynaladi . Kim aylanadan kup tosh chikarib yuborsa ,usha yuutgan xisablanadi . uyinda vakt xisabga olinadi .

D U P P I Ya Sh I R A R U Y I N I .

Uyinchilar 2 guruxga bolinib , xar bir guruxda 4-5 tadan oyinchi katnashadi . Guruxlar 1,5 -2 metr masofada bir –birlariga karama –karshi otirishadi . Ikkala guruxda xam bittadan duppi bulib , avval , kaysi gurux uyinni boshlashi kura tashlab aniklanadi. Uyinchilardan biri 2guruxga kursatmay duppini yashiradi.buldi deyilgandan song xama kulini kovishtirib utiradi. 2gurux uyinchilaridan birortasi doppini Kim yashirganligini kursatadi. Agar tugri topsa,guruxga 1achka beriladi. Topolmasa usha gurux yutkazgan xsoblanadi.bu oyin navbatma-navbat davom yettiriladi va oxirida yutiklar jamlanib golib gurux aniklanadi.

«buta soldi» uyini.

Bu uyin kizlar urtasida uynaladi. Kizlar aylana bulib, utirishadi.ulardan biri koliga rumol olib, orkasidan aylanib utadi.aylana turib, bittasining orkasiga sezdirmay tashlab utib ketadi. Agar Yana kaytib kelguncha szmasa,uni romoli Bilan uradi. Moboda sezib kolsa,romolni olib (kizlarni)aylantirib uning uzini kuvadi.yetib olsa uradi. Yetolmasa uning urniga kelib utiradi.rumolni olgan uyini uyinni davom yettiradi.

«ZUVLATAR» uyini.

Bu uyinda xam 2gurux katnashadi. Uyinchilar soni 5tadan 10tagacha bulishi mumkin. Yugirish boshlanadigan joyga tugri chizik chiziladi.xar bir guruxdan bittadan uyinchi olinadi.Ular chukur nafas olib,zuvlab yuguradi. Nafas yetmay kolganda tuxtaydi. Kaysi gurux uyinchisi uzok masofaga yugurgan bolsa, golib xisoblanadi. Uyin shu zayilda davom yetadi . kaysi gurix yutkazgan bullsa golib gurixni belgilangan mosofaga opichib boradi .

”XUROZ – XUROZ ” UYINI

Bu uyin asosan bayramlarda, tuylarda uynaladi.Uyin koidasi kuyidagicha: 1,5-2m.li aylana chizilib,2 guruxdan bittadan uyinchi chikib,ap kuli bilan ushlaydi va sakrab bir-birini tugri kelgan yekasi bilan turtadi.Kaysi biri rakibini aylanadan

sikib chikarsa,usha golib xisoblanadi.Uyin guruxda-gi uyinchilar tamom bulguncha davom etadi.natijasi yigilib, kaysi gurux golibligi aniklanadi.

” INOVUSH” UYINI

Bu uyin tekis maydonchada uynaladi.Urtadan 15-20 sm li chukurcha kaziladi.Undan 1,5-2 m.masofada aylana (buyicha) shak-lida bolalar saflanadi va ular xam nechta bulsa, xar biriga bit-tadan kichikrok chukurcha kaziladi. Xar bir bola 1m. uzunlikdagi chup ushlab turadi. Bir uyinchi chupon kilib tayinlanadi. Chupon uyinchi kichkina suyak tupchani yoki biror dumolok narsani bolalar urtasidagi chukurchaga tushurishi lozim. U tushurishiga urinayotganda bolalar unga karshilik kursatishadi. Urta tupcha tushgandan keyin inovish buladi, ya’ni bolalar tezlikda ung, chapga burilib, bir-birining iniga chup sukib kolishi kerak. Aga rusha vaktida chupon uyinchi biron bir uyinchining iniga chupini tikib olsa,inini oldirgan bola chupon buladi va uyin davom ettiriladi.

SOPONKUL UYINI

Bu uyinda 10-15 ta bola katnashadi. Ular aylana bulib utiradilar. Ularni biri onaboshi buladi. Ularda bita taxlangan chopon bulib. Aylana buyicha kulma –kul uzatilar ono boshi yesa doyra bulib yuugirib chopan uzatilayoatganda ushlashi kerak ushlab olsa uzatayatgan bola ayibdor buladi . Kim kup ayibdor bulsa , yuutkazgan buladi . Ayibdorni kuzatuvchi aniklaydi .

OLAMAN PAYGA UYINI

Bu uyinda 3 juft uyinchi katnashib uyin maydaniga chizilgan chizikdan 10-15 m uzokda turadi .uktuvchini ishorosi Bilan uyinboshi rumolchani chizikka tashlaydi. Ular ya’ni ”chvondoz-lar”rumolchani olib ukituvchiga berish uchun kurashadilar. Uyin davomida ular “vazifa”larini almashinadilar.

U L O K U Y I N I.

Bu uyin asli otida uynaladi lekin bolalar xam uynashadi mumkin . Uynavchilar bir parcha yechki terisini yuopishtirilgan koptokni oglish uchin kurashadilar . Diyametiri 12-15 m li aylana chizilib ,uyinchilar xar bir gurix 3 yoki 5 tadan bulinadi va davra tashkarisda utiradi .Uktuvchi koptokni davra urtasiga kuygach, bir inchi 3 yoki boshlik gurux davraga kirib tupni olib chikib berishga intiladi va xar beshlik yoki 3 gurixdan 1tasi golib buladi .keyin goliblar musobokasi boshlanadi . anna shu musobokada yutgan uyinchi golib xisoblanadi .

D O R V O Z U Y I N I

Bu uyinda xalkancha uyinchi katnashadi . ularni uktuvchi boshkaradi .ularga boshga sigmaydigan Kartan (kogos) kolpok beradi .xar bir uyinchi shuni maydanda kiyib chizilgan uzunligi .6-10m li yeni 70 sm .li yulakchadan yuurib utishi kerak . agar shu xolatni biror uyinchi xotosiz bajarsa , u golib demakdir .

O K S O K K O R G A

Bu uyinda bolalar 10-15 tadan 2 gurixga bulinadi va xar bir gurix . uyinchilari uzlaridan 16-18m uzokdagi chizikdan navbatma –navbat bir oyogini toasma Bilan boglangan aylanib gurixi oldiga keladi . oxirgi uyinchi oyogidagi tosmanni maradan aylanib kelgan . uktuvchiga topshiradi . shu xolatni kay bir gurix oldin bajarsa ,u gurix golib bulgan buladi .

Xulosa qilib aytganda O'yinchilarga galma – galdan voleybol yoki futbol tupini bosh ustida irgitib, bosh va gavdani orkaga engashtirib, belni egib, orka va buyin muskullarini tarang kiladilar. Ular gavdani oldinga keskin xarakat kildirib, bosh bilan tupning urtasiga uradilar. Shu paytgacha yarim bukilgan tizzalar, tupni bosh bilan urish vaktida tugrilanadi. Tup yerga tushishi bilan, uyinchi mashkni tomonlagan buladi. Xar bir uyinchiga uchmadan imkoniyat beriladi. Uchta imkoniyatdan tupni kuprok urgan uyinchi golib xisoblanadi.

Pedagogik axamiyati. Bu uyinchida koordinasiyani, muvozzakat saklanishi, anik, engilikni tezkorlik reaksiyasini tarbiyalashga yordam beradi. Xar bir uyinchi topshirilgan vazifani jamo oldida bajarishga javobgarlikni xis kilishga urgatadi. Futbol uyini uchun tupni boshda uynash texnikasini egillashga urganadi

Uyinda uyinchilar juft – juft bulib katnashadilar. Ular 4 metr kenglikdagi koridorning karama – Karshi tomonida bir – biridan 5-7 metr oralikda joylashadilar. Koridorni arkoncha yoki bayrokchalar bilan belgilanadi. Xar bir juftlikdagi ikala uyinchida bittadan tup buladi. Raxbarning signali buyicha ular bir vaktning uzida bir – birlariga tupni yunaltiradilar, keyin dumalab kelayotgan tupni tepib orkaga kaytaradilar. Agar tup bir – biriga tegsa yoki ulardan biribkolidordan tashkariga chikib ketsa, undanjuftlik musobakani tugatgan buladi. Boshkalarga nisbatan kuprok mashklarni xatosiz bajargan komanda uyinda golib chikkan xisoblanadi. Uyin katnashchilarining jismoniy tayyorgarligiga karab, uyinni shartini soddalashtirish: koridorni chegarasini kengaytirish, tupni oldin tuxtatib, sungra uzatish shartini kuyish mumkin.

Pedagogik axamiyati. Uyin tupga oyek bilan zarba berish malakasini rivojlantiradi, bu futbol uynash uchun tup bilan shilash texnikasini egallashga yordam beradi. Uyin oyek kuchini rivojlantirishga yordam beradi, dikkatni fikirlarni, anik va tez xarakat kilishga urgatadi.