

95

M-50

# MILLIY VA HARAKATLI O'YINLAR



45  
M-50



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

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VA  
SPORT ISHLARI VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY  
TARBIYA INSTITUTI

## MILLIY VA HARAKATLI O'YINLAR

*O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim  
vazirligining Muvofiqlashtiruvchi kengashi tomonidan  
darslik sifatida tavsiya etilgan*

TOSHKENT  
«IQTISOD-MOLIYA»  
2015

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI  
TOSHKENT VILOYATI CHIRCHIQ  
DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI  
AXBOROT RESURS MARKAZI

UO'K: 372.363(075)

KBK: 75.5(50')

M50

*Mualliflar:* T.S. Usmanxodjayev, Sh.X. Isroilov,  
A.A. Pulatov, Sh.A. Pulatov

*Taqrizchilar:* F.A. Kerimov — p.f.d., prof.;  
M.A. Kurbanova — p.f.n.

M50 **Milliy va harakatli o'yinlar.** Darslik. / T.S. Usmanxodjayev  
va boshq.; O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus  
ta'lim vazirligi. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti.  
T.: «Iqtisod-Moliya», 2015. 268 bet.

Darslik mazkur fan bo'yicha tasdiqlangan Namunaviy o'quv  
dasturi talablari asosida yozilgan bo'lib, oliy o'quv yurtlari talabalari,  
akademik litsey va kasb-hunar kollejlari o'quvchilari, pedagog kadr-  
lar malakasini oshirish va qayta tayyorlash tarmoq markazi ting-  
lovchilari uchun mo'ljallangan.

UO'K: 372.363(075)

KBK: 75.5ya73

ISBN 978-9943-13-549-9

© «IQTISOD-MOLIYA», 2015

© T.S. Usmanxodjayev va boshq., 2015



---

**XAYRLI QADAM**  
**yoxud davr da'vatiga munosib javob**  
**(So'zboshi o'rnida)**

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

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

O'zbekiston Respublikasida, ko'pgina chet mamlakatlarda jismoniy tarbiya va sport masalalarida jahon pedagogikasining ayrim dolzarb yo'nalishlarida nomlari hurmat bilan tilga olinadigan yirik olim, professor Tal'at Usmanxodjaev bir qator shogirdlari bilan bu borada ancha samarali ishlar qilib qo'ydi. Ayniqsa, Mustaqillik yillarida olimning g'ayratiga-g'ayrat qo'shildi. O'tgan yillar suronlari ta'siriga qaramay bir necha monografiya, darsliklar, o'quv-uslubiy qo'llanmalar T.Usmanxodjaev muallifligida jamoatchilik qo'lga yetib borganligi kishini quvontiradi, yosh va izlanuvchan olimlarning bu otaxon professorimizga havaslarini keltiradi.

Mana, pedagogika fanlari doktori T.S. Usmanxodjaevning shogirdlari dotsent Sh.X. Isroilov, dotsent A.A. Pulatov va pedagogika fanlari nomzodi Sh.A. Pulatovlar bilan hamkorlikda yaratgan "Milliy va harakatli o'yinlar" darsligi. Darslik bo'lganda ham, yap-yangi. O'zbekiston pedagogika fanining eng so'nggi talablari, yutuqlari asosida yaratilgan bu kitob-manba hozirgi kunda birgina jismoniy tarbiya instituti emas, ushbu yo'nalish mavjud bo'lgan barcha oliy o'quv yurtlari uchun suv va havodek zarur edi, kerak edi.

Respublikamiz Prezidenti I.A. Karimov ta'kidlaganidek, "Xalqimizning madaniy qadriyatlari, ma'naviy merosi ming yillar mobaynida Sharq xalqlari uchun qudratli ma'naviyat manbai bo'lib



xizmat qilgan. Uzoq vaqt davom etgan qattiq mafkuraviy tazyiqqa qaramay O'zbekiston xalqi avloddan-avlodga o'tib kelgan o'z tarixiy va madaniy qadriyatlarini hamda o'ziga xos an'analarini saqlab qolishga muvaffaq bo'ldi".

O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgan kundan boshlab jismoniy tarbiya va sportning milliy xususiyatlarini rivojlantirish hamda takomillashtirishga e'tibor kuchaydi. Milliy an'analarimiz, boy milliy merosimizni qadrlagan Yurtboshimiz yuqorida aytgan so'zlari bo'yicha ma'rifat va madaniyatni rivojlantirish bilan bir vaqtda yosh avlodning jismoniy tarbiyasiga, sport ishlarini yanada yuksaltirishga juda katta g'amxo'rlik qilmoqdalar.

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

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

O'zbek xalq milliy harakatli o'yinlarining maqsadi — yosh avlodni zabardast polvonlar va dovyurak ajdodlarimiz kabi tarbiyalash hamda ushbu xalq harakatli o'yinlarini o'zlashtirish tufayli ularni har tomonlama jismonan, ma'nan va ruhan

ivoqlantirish barobarida O'zbekiston tarixiga, madaniyatiga, in'onalarimizga qiziqish va hurmat hissini oshirishdan iboratdir.

Darslikning yangiligi, dolzarbligi shundan iboratki, u bu borada hatlabki qadamlardan hisoblanib, O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti mutaxassislari, ko'p yillik tajribaga ega olimlarning ijodiy mahsulidir. Uning o'ta muhim tomoni — bakalavr va magistrlar uchun ajdodlarimizdan meros — an'ana sifatida saqlanib qolgan milliy xalq o'yinlarining ilmiy va amaliy tomonlarini o'zlashtirib, darslik yaratilganligidir.

Kitobning yanada foydali tomoni shundaki, mualliflar milliy va xalqaro harakatli o'yinlar to'g'risida tarixiy manbalar hamda ulug' mutafakkir, donishmand allomalarning fikr-mulohazalarini, bobokalonlarimiz Alisher Navoiy, Abu Ali ibn Sino, Umar Xayyom, Amir Temur, Zahiriddin Muhammad Boburdan boshlab, XIX-XX asr yozuvchi va shoirlari A.Fitrat, Cho'lpon, A.Avloniy, Oybek va boshqa adiblarimiz xalq harakatli o'yinlariga keng e'tibor berganliklarini aniq misollar asosida tahlil qilib, ularning ahamiyatli tomonlarini ochib berganlar. Respublikamizning taniqli va zahmatkash olimlari tomonidan yaratilgan ushbu yangi darslikni O'zbekiston davlati oliy ta'limi professor-o'qituvchilari, magistrleri, bakalavr-talabalari qizg'in kutib olishlari va undan amalda unumli foydalanishlariga katta umid bog'lasa bo'ladi.

*Xalqaro pedagogika fanlari Akademiyasining akademigi,  
pedagogika fanlari doktori, professor, O'zbekiston Respublikasi  
Oliy ta'lim va xalq ta'limi a'lochisi B.O. Qodirov*

## KIRISH

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

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

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

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

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

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

Natijada, yoshlarda jismoniy tarbiyaga bo'lgan intilish kuchayib, bu hol odatiy bo'lib borgan. Agar xalq harakatli o'yinlarini sinchik-



lah o'rganadigan va ularning har birini ko'rib tanishadigan bo'lsak, natijat ko'zingiz quvniydi, balki bu qalbingizga ma'naviy yetuklik, jismoniy barkamollik tuhfa etadi.

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

Yoshlarni jismoniy tarbiyalash jarayonida ayrim majburiy mashqlar o'rniga milliy xalq o'yinlari, raqslari, jismoniy mashqlari va milliy sport turlarini saralab olish, ularning hajmi, yo'nalishi va ta'sirchanligini belgilashda Alisher Navoiyning "Mabubul-qulub", "Tarhod va Shirin", Umar Hayyomning "Navro'znoma", Ibn Sinoning "Al-Qonun", Kaykovusning "Qobusnoma", Mahmud Koshg'ariyning "Devonul lug'atit turk" asarlari ajoyib manba bo'lib sirat qiladi.

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

Nima uchun uzoq o'tmishdan beri xalq harakatli o'yinlariga bunday beqiyos ahamiyat berib kelingan? Ularni ichki va tashqi mohiyati nimadan iborat? Nima uchun bugungi kunda ham ta'lim-tarbiya muassasalarida, sport maktablarida va sog'lomlashtirish maskanlarida xalq harakatli o'yinlari fan sifatida o'quv-mashg'ulot reja-dasturlaridan joy olgan? degan o'rinli savollar tug'iladi. Gap shundaki, 1891-yilda ilk bor basketbolni ixtiro qilgan kollej o'qituvchisi amerikalik Djeyms Neysmit, 1895-yilda birinchi bo'lib voleybolni yaratgan va kollej talabalari o'quv faoliyatiga joriy etgan Uilyam Morgan (AQSh)lar hamda mazkur yo'nalishda ilmiy izlanishlarni olib borayotgan ko'plab mutaxassis-olimlar tadqiqotlariga qaraganda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida doimo gimnastika, yugurish kabi standart mashqlar bilan shug'ullanish asab-nerv organlariga salbiy ta'sir ko'rsatar ekan, bir xillik xususiyatiga ega

bunday standart (stereotip) mashqlar mushak to'qima va tolalarni tezroq toliqish alomatlarini yuzaga keltirar ekan.

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

Ta'lim-tarbiya muassasalari, sport maktablari va murabbiylari va sog'lomlashtirish maskanlari, o'quvchi-yoshlari, o'qituvchilari, murabbiylari, tashkilotchilari va mutasaddi rahbarlar ixtiyoriga taqdim etilayotgan mazkur darslik shu soha mutaxassislari pedagogika fanlari doktori, professor, I darajali "Sog'lom avlod uchun" ordeni sohibi T.S. Usmanxodjaev, pedagogika fanlari nomzodi, dotsent Sh.X. Isroilov, dotsent A.A. Pulatov va pedagogika fanlari nomzodi Sh.A. Pulatovlar tomonidan tayyorlangan. Darslikni ishlab chiqishda mualliflar o'z kuzatuvlari natijalari, avvaldan chop etilib kelingan "Harakatli o'yinlar" (1963); Harakatli o'yinlar (1968); 1-4 sinflar uchun harakatli o'yinlar (1973), "Harakatli o'yinlar" (1983), "1001 o'yin" (1990); "500 harakatli o'yinlar" (2002, 2014) va boshqa manbalar, xorijiy mutaxassislar tajribalari va yurtimizda mustaqillik davridan boshlab (1991-2005) xalq harakatli o'yinlari, sport turlari bo'yicha o'tkazilib kelinayotgan ilmiy-amaliy anjumanlar, shu tarzda "Alpomish" va "To'maris" o'yinlari festivaliga doir materiallardan foydalanishga.

Albatta, hech qanday darslik bekami-ko'st bo'lmaydi, binobarin o'qish va foydalanish jarayonida uchragan kamchiliklarni bildirgan o'quvchilar mualliflar tashakkuriga loyiqdir. Mavjud kamchiliklarni qabul qilish va ularni e'tiborga olish mualliflarning sharaflari burchi.

## 1-bob. MILLIY HARAKATLI O'YINLARINING VUJUDGA KELISHI VA RIVOJLANISH TARIXI

### 1.1. Xalq harakatli o'yinlarining rivojlanish xronologiyasi

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

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

Ibtidoiy odamning e'tiqod va tasavvurlari olamni bila borish va blok etish darajasi bilan bog'liq bo'lgan. Darhaqiqat, Z.Husaynova-ni<sup>1</sup> yozishicha: "O'tmishda tabiat va tabiat hodisalarining o'zi bir jumboq bo'lganki, odamlar uning sirini bilmaganlar va yecha olmaganlar, ularga u sirli bir mo'jizadek bo'lib ko'ringan". Shaxs o'zini qurshab turgan tashqi obyektiv olamni taniy boshlagan bir paytda undagi narsa va hodisalarning qaysi yo'l bilan yaratilishini anglash, bilish istagida solishtirish, qiyoslash va ba'zan qarama-qarshi qo'yish bilan o'rgana boshlagan.

Ular quyosh, oy, yulduzlar harakatining, chaqmoq chaqishi, bulut kelishi, shamol esishi, qor-yomg'ir kabilarning mohiyatini to'la anglab yetmaganlar va animistik tushunchalarga asoslanib,

<sup>1</sup>Хусайнова З. Топишмоқлар. Ўзбек фольклор очерклари. Уч томлик. 1-том. –Т, 1998. 100-101-бетлар.



ularning hammasida jon bor deb tasavvur qilganlar. Chunki hali tabiat va uning sirlarini to'g'ri tushunib yeta olmagan. Totemistik tushunchalar hukmron bo'lgan paytda Quyosh va O'talik va onalik boshlang'ich — ota va ona deb tasavvur etgan.

O'zbek xalq dostonlarida G'iro't, Boychibor, Jiyrong, Majnunko'k kabi ot obrazlarining nufuzli o'rin tutishi ot totemi naqadar kuchli bo'lganligidan dalolat beradi. Shunday qilib, tabiat va xayol haqida yuzaga kelgan ibtidoiy tushuncha va e'tiqod animistik hamda totemistik qarashlarni vujudga keltirgan.

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

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

Ishtab chiqarish qurollarining takomillashuvi va tilning taraqqiyoti bilan o'ynlar fikrlash faoliyatining mustaqil turiga ajralgan hamda o'z mazmuniga ko'ra boyib borgan, ularning harakatni talab qiladigan shakllari paydo bo'lgan.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

o'yin-musobaqada o'zlari yenggan qizlarga uylanish huquq olganlar.

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

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

R.Yo'ldosheva qayd qilganidek, "O'yinlar xalq tantanalari tomoshalarining eng yaxshi an'analarini o'zida jamladi, betakror o'ziga xosligi va xususiyatlari bilan milliy madaniyatni nihoyatga boyitdi, avlodlar vorisligining xalq an'analarini o'zida mujassamlashtirdi".

O'yinlarning ibtidoiy jamoa davrida mavjudligi tan olinmagan bo'lsada, biror xalq o'yinlarining paydo bo'lishi va uning taraqqiyoti masalalari hanuzgacha to'laqonli tadqiq qilinmagan. Lekin shunga qaramay, kungacha mavjud bo'lgan manbalarga tayangan holda, xalq o'yinlarining ilk paydo bo'lishi haqida mantiqiy fikr yuritisa va ularda 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.<sup>2</sup> Mamlakatimiz janubidagi mo'tadil iqlim va atrof-muhit bu yerda juda qadimdan

<sup>2</sup>Аннаев Т., Шайдуллаев Ш., Сурхондарё тарихидан лавҳалар. Т., А.Қодирий номидаги "Халк мероси" нашриёти, 1997. 18-19-бетлар.



qilishni o'zlashtirish hamda tirikchilik qilishi uchun qulay sharoitlarni berishini tasdiqlaydi. Surxondaryo viloyatidagi Zarautsoy va Ko'hitang tog'larida mavjud g'or va o'ngirlar ibtidoiy odamlar uchun ma'noni vazifasini o'tagan. Viloyat hududidagi qadimgi ma'kon — neandertal odamning manzilgohi — Boysun tog'ida Tashkent g'ori bo'lib, o'rta tosh (muste) davriga oiddir.

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

O'rta tosh asr ibtidoiy odamlar tasavvurlari va e'tiqdlarida o'zgarish yuz bergan davr hisoblanadi. Bu jarayonni O'rta Osiyoning eng qadimgi rang-tasvirlaridan bo'lmish Ko'hitangdagi Zarautsoy suratlarida kuzatish mumkin. Zarautsoyda tabiat hosil qilgan arvoniga o'xshash joy qismida va g'or ichida 200 taga yaqin qadimgi hayvonlarda bitilgan suratlar saqlanib qolgan. Bu lavhalarda ov marosimi, hayvonot olami va ibtidoiy davr odamlari tasviri o'z ifodasini topgan.

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

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

"Zarautsoy-98" xalqaro simpoziumi qatnashchilarining fikriga ko'ra, Zarautkamar ilk ibtidoiy maktablardan biri deb tan olingan. Chunki ajdodlarimiz qoldirgan qadimiy suratlar va yozuvlar bu haqda guvohlik beradi. Tarixiy ma'lumotlarga qaraganda, ibtidoiy odamlar hayotida ovchilik o'yinlari salmoqli o'rin tutgan. Ita'zi manbalarda o'yinlar ovdan oldin o'tkazilishi yozilgan bo'lsa, boshqalarida ovdan so'nggi o'yinlar haqida fikrlar bayon qilingan. Agar, bu ma'lumotlarni chuqurroq tahlil qiladigan bo'lsak, unda ovchilik o'yinlari ovdan oldin ham, undan keyin ham o'tkazilgan, deyish mumkin. Ovdan oldingi o'yinlar ov oldi mashqlari (ovga tayyorgarlikni tekshirish, ovga ruhiy va jismoniy shaylanish) vazifasini o'tagan hamda jiddiy o'ziga xos kichik marosim shaklida uyushtirilgan. Bu o'yin jarayonida ibtidoiy odamlar o'ljaga yaqinlashishni, so'ngra uni osongina qo'lga tushirishni o'rganishgan,

buning uchun niqob kiyib, hayvon qiyofasiga kirishgan, yurish-turishlari, xatti-harakatlari mashq qilingan, ularning chiqarishlari o'rganilgan. Aynan ana shunday o'yinlar jamoalari yoshlarni ham ov qilishga o'rgatishgan. Shu bois u o'ziga maktab vazifasini o'tab, bir tomondan, ovchilik mahorati o'tirishga yordam bergan bo'lsa, ikkinchi tomondan, ularda ov qilish san'atini shakllantirgan va rivojlantirgan.

Ovdan so'nggi o'yinlar ov muvaffaqiyatli tugagandan keyin uyushtirilgan, deb taxmin qilish mumkin. Chunki ovdan o'tib qaytish, ziyofat, xursandchilik qilishga, butun jamoaning baxt-qilishiga imkon yaratgan.<sup>3</sup> Ovchilar bunday o'yinlar yordamida bo'yi ov qilib, charchab qaytgach, kechqurunlari o'z o'g'li badanlariga dam berish, bugungi taassurotlarni, kayfiyatni tuyg'ularni, ovdan mamnunliklarini, to'qchilikni, sho'hlilikni ifodalashgan. Keyinichalik bu jarayonlar, ya'ni har muvaffaqiyatli ovdan keyin o'yinlar ijro etish an'ana tusini olgan.<sup>4</sup>

Mashhur qomusiy olim Mahmud Koshg'ariyning "Devon uluhatit turk" asarida ov haqidagi qadimiy qo'shiq va termalari uchramiz. Devon sahifalarida ovchilik bilan bog'liq bo'lgan qo'shiqlar o'ziga xos o'rin olgan. Ularda ov qilishning dastlabki namunalari: it va qush yordamida, o'q-yoy bilan ov qilish tajribasi madh etilgan:

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

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

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

Bundan 140-150 ming yil avval (o'rta paleolit) — Mustaqil davrida atrof-muhitni muzlik qoplay boshladi. Shunda odamlar yashash uchun tabiat bilan kurash boshladilar. Toshlardan qurol yasash takomillashdi, yirik hayvonlar va baliq ovlash odamlarni kundalik ehtiyojiga aylandi. O't chiqarish vositalari kashf qilindi.

<sup>3</sup>Жигульский К. Праздник и культура. М., 1995, с.33.

<sup>4</sup>Рахмонов М. Ўзбек театри қадимий замонлардан XVII асрга қадар. Т., 1975. 27 б.

... uchun g'ov, yerto'la va boshqa turli xil boshpanalardan foydalanib boshlandi. Mahorat qurollarining yangi turlari — qirg'ich, to'palar paydo bo'ldi. O'tkazilgan ilmiy-tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, mamlakatimiz hududlarida odamlar ilk davrlarda o'zlarini va boshqalarni ov qilish uchun turli qurollardan foydalanibgan. O'ljani poylash va qo'lga kiritish uchun turli xil usullar harakatlarni (yugurish, sakrash, uloqtirish va h.k.) ishlatib borgan kelgan. Bolalar ham ana shunday jarayonlarda faol ishtirok etgan bo'lsa kerak. Inqilabiy amaliy ko'nikma va malakalarni shu davrlar asosida mustahkamlashgan. Natijada, xalq o'yinlarining ko'pchiliklari (sakrash, uloqtirish va boshqalar) vujudga kelgan.

Ushbu xalq jamoalarining paydo bo'lishi va taraqqiy etishi bilan ularning madaniyat sohasida ham o'zgarishlar sodir bo'ldi. Jamoa a'zolari o'qishlar, o'yinlar va raqslar, xalq o'yinlari ijro etila boshlandi. Bevosita mehnat bilan bog'liq bo'lgan ko'pgina musobaqa o'yinlari mustaqil tarbiyaviy ahamiyat kasb etib, ulardan jamoa a'zolarining turli yoshdagi guruhlari foydalana boshlaydi. Jamoaviy mashqlarning musobaqa o'yinlari shaklida vujudga kelishi xalq madaniyat kishisini tarbiyalashda tubdan o'zgarish yasadi. Xalq o'yinlarining dastlabki namunalari insoniyatning ongi, tafakkuri, fikri bilan bog'liq bo'lgan. Ularning paydo bo'lishida o'sha davr sharoitlari, odamlarning ov va turmush tajribalari, baxtdorlik, urf-odat va marosimlari alohida ahamiyatga molik



bo'lgan. Avvalo, oddiy og'zaki ijodning dastlabki namunalari bo'lgan. Ular nihoyatda oddiy bo'lib, turli xildagi undov-xitoh voqealar bayonidan iborat bo'lgan. Ov jarayoni hamda talaklar rivojlanishi voqea va hodisalar talqinida oddiy bayondan tasvirlashga olib keldi. Eng qadimiy xalq o'yinlari namunalari yuzaga kelmasdan ancha ilgari paydo bo'lgan. Ilk xalq o'yinlarida holda, to'raligicha bizga yetib kelmagan. Har bir o'yin turli ijtimoiy-iqtisodiy, siyosiy bosqichlarni bosib o'tganligi saqlanib ularning shakli va mazmunida yangi-yangi usul va ko'rinishlar yuzaga kelgan hamda jamiyat manfaati yo'lida xizmat qilgan. Binobarin, xalq og'zaki ijodiyoti o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lgan so'z san'ati bo'lib, uning barcha namunalari jonli jarayonlaridagina yashaydi, shu sababdan ayrim o'yinlarda yetakchi bo'lsa, boshqalarida o'yinning ayrim unsurlari ustun tutiladi. O'yinlarda dovyuraklik, mardlik, jasorat, dadil harakat va ifodalanadi. Darhaqiqat, o'yinlarning paydo bo'lishida mehnat qiluvchi o'rin tutgan, odamlar yerda tez harakat qilishni orzu qilish otga minishni o'rganganlar, daryo oqimidan ham tez suzishni o'rganib paydo bo'lib, bu esa, eshkak va yelkanni kashf qilishga olib kelgan uzoqdan turib dushman va hayvonni daf qilishga intilishining palaxmon va kamonning yuzaga kelishiga sababchi bo'ldi. Ana shu tariqa mehnat jismoniy mashqlar va o'yinlarning yuzaga kelishi ijtimoiy taraqqiyot tufayli mehnatning turli tarmoqlarga bo'linishi esa, o'z navbatida, turli o'yinlarning kelib chiqishiga sabab bo'ldi. Jamiyat taraqqiyoti o'zgargan sari, tabaqalanish vujudga kelib, xalq tushunchasining mohiyati ham o'zgardi, xalq ikki toifaga bo'linib, xo'jayinlar va ularga mutelikka mahkum qilingan qullarga bo'linib. Ijtimoiy-siyosiy munosabatlarning takomillashuvi, xalq estetik tafakkurining o'sishi va jismoniy mashqlarning mukammallashishi jarayonida, davrlar o'tishi bilan chavandozlik, qilichbozlik, nayzabozlik kabi alohida mashq turlari bo'yicha o'z mahoratlarini namoyish qila oladigan insonlar namoyon bo'la boshlashdi. O'yinlar an'anaviylik o'ziga xos xususiyatlardan bo'lib, uning g'oyaviy-estetik mohiyatini belgilaydi. An'anaviylik xalq ijodining u yoki bu o'yinlar matnini og'izdan-og'izga o'tish jarayonida nisbatan barqarorligini anglatib qolmaydi, balki o'sha jarayonda dastlabki ijrochisiga xos xususiyatlarni, shakli, vositalar va metodlari o'zgarmagan holda saqlab qolganini ham anglatadi. An'ana — jamoa ijodkorligining mahsuli, shu bilan birga, o'yinlarni jamoa holda o'ynashni saqlash qolishning ham o'ziga xos shakli hisoblanadi. An'anaviylik ham o'zining ijtimoiy-tarixiy manbalariga ega. Chunonchi, o'yinning ilk

...shu zamonaviy jamiyatda yaratilgan, ularda o'sha zamon  
...ing ifodalari va hayotga qarashlari aks etgan. Bu hol  
...shakli, syuzeti, obrazlari va mavzularining muayyan  
...kabi mahalliy ta'minlagan. Xalqning asrlar davomida  
...ing badiiy ayoqi, estetik didi bor ekan, o'yin hamisha shu  
...ing badiiy tamoyilga amal qilib yashaydi. Bu o'yin uchun  
...ing qonuniyati. Ijtimoiy tafakkur taraqqiyoti xalq e'tiqodida  
...ing badiiy tamoyil asosida yangi o'yinlar vujudga keldi, ayrim  
...ing o'zidan qolib, unutilib ketdi. Shuningdek, an'anaviy  
...ing mavzular o'zgardi, yangi voqelik mazmuniga mos  
...ing va qarashlar o'ziga boyidi. Ayrim o'yinlar turkumida  
...ing o'zgarishlar sodir bo'ldi. Jumladan, keyingi davrlarda yara-  
...ing o'yinlarda garchi an'anaviy xalq o'yinlariga xos epchillikka,  
...ing qat'iyatiga, mavzularga asosiy urg'u berilsa-da, biroq bular  
...ing an'anaviy xalq o'yinlaridagidek g'ayritabiiylik asosida emas,  
...ing hayotlilikka, obyektivlikka asoslangan holda ifodalanadigan  
...ing bo'ldi. An'anaviy xalq o'yinlarining ideal qahramonlari g'ayri-tabiiy  
...ing madadkorligida harakat qilib, g'alaba qozonsa, yangi,  
...ing an'anaviy o'yinlarning qahramonlari mavjud tarixiy shaxslar bo'lib,  
...ing hozirgi voqelikka suyanib harakat qiladi va ko'zlangan  
...ing erishadi.

Variantlilikning muhim bir xususiyati versiyalarda mavjud  
...ing. Binobarin, versiya mohiyatan birmuncha keng hodisa  
...ing, u o'yinda ilgari surilgan g'oyaviy konsepsiya, shunindek,  
...ing kompozitsiyasi va vositalari jihatidan bir-biridan keskin farq  
...ing xalq milliy o'yinining bir syuzet va bir yo'nalishdagi  
...ing namunalari iborat. Chunonchi, "Dog'lash", "Oqsuyak",  
...ing "Muzlatamiz" va boshqa o'yinlarning o'zbek, qozoq, qirg'iz hamda  
...ing xalqlarga mansublari mavjud. Ma'lumki, bir o'yinni bir  
...ing o'zida bir necha versiyasi bo'lishi mumkin. Masalan, "Oq  
...ing", "Quloq cho'zma" va boshqa o'yinlar o'zbek xalqi orasida bir  
...ing necha versiyada tarqalgan. Shunday qilib, variantlilik o'yinning  
...ing xalqchilligini, ommabopligini hamda o'yinlar kechayotgan  
...ing o'zgarishlarning sabablarini aniqlashga, xalq o'yinlari ijodiyotida  
...ing kechgan va kechayotgan jarayonlar asosida yotuvchi qonuniyatlarni  
...ing o'chish uchun boy manba bo'ladi. Chunonchi, xalq o'yinlarining eng  
...ing qadimiy namunalari ba'zi tarixiy yodgorliklar, arxeologik qazilmalar,  
...ing ilmiy asarlar va badiiy adabiyotlar orqaligina bizgacha yetib kelgan.  
...ing Xalq jismoniy madaniyatining asosiy ko'rinishlari azaliy o'yinlar,  
...ing jangnomalar, afsona va rivoyatlar, qahramonlik dostonlari, sanoqlar,  
...ing raqslar va musiqalarda o'zining ifodasini topgan.

qoldingan moddiy va ma'naviy meros xalq o'yinlarining paydo bo'lishi tarixi haqida shohidlik beradi. Xalq o'yinlarining paydo bo'lishi jamiyat taraqqiyotining ilk bosqichlari bo'lgan uzoq muddat davom etgan taqaladi. Tarixiy, arxeologik va etnografik manbalarda xalq o'yinlarining kelib chiqishi hamda rivojlanishiga doir qimmatli ma'lumotlarni uchratamiz. Mahmud Koshg'ariyning "Devonu Majlis", Abu Ali ibn Sinoning "Tib qonunlari", Kaykubadning "Qobusnoma", Umar Xayyomning "Navro'znoma", Yulduz Hujibning "Qutadg'u bilig'", Husayn Voiz Koshfiyning "Fitnatul mayi Sultoniyyoxud Javonmardlik tariqati", Alisher Navoiyning "Xamsa", "Lisonut-tayr", "Mahbub ul-qulub", Zayniddin Navoiyning "Nodir voqealar", Amir Temurning "Temur tuzuklari", "Tuzuknoma", Zahiriddin Boburning "Boburnoma" va boshqalar, shuningdek, Oybekning "Alisher Navoiy" tarixiy romani, "Bolalik" qahramoni Pirimqul Qodirovning "Yulduzli tunlar", Mirmuhsinning "Til va Malak", Raddiy Fishning "Jaloliddin Rumiyy" va shu kabi tarixiy-ilmiiy-badiiy asarlarda xalq o'yinlarining paydo bo'lishi tarixi va rivojlanish to'g'risida qiziqarli ma'lumotlar berilgan.

Undan tashqari, xalq o'yinlarini izlash, tadqiq qilish va ularni o'qitish orasida targ'ib qilishda shu sohaning olimlari T.S. Usmanxodjaev, F.Nasriddinov, G.Jahongirov, Abdurahim Abdurahmon Raximov, R. o'g'li, M.M. Raximov, X.A. Meliyev o'zlarining munosib ulushlarini qo'shganlar.

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

Demak, ajdodlarimizning ovchiligi asosida "ovchilik o'yinlari", chorva-chilik asosida "ho'kiz, ot, ayiq, bo'ri, tulki va boshqalar o'yinlari", dehqonchilik asosida — "mehnat o'yinlari" shakllandi. Paleolit davrining oxirlarida otish qurollari — nayza, keyinroq o'q kamon, yoydan otish kashf etildi.

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

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



Alpomishning qiyosli dostoni bo'lgan "Alpomish" dostonida ham shu usulda ko'zga tashlanadi. Chunonchi, "Hakimbek yetti yoshga yetganida, otinidan qolgan o'n to'rt botmon birinchidan yoy o'qi bo'lib bor edi. Ana shu yetti yashar bola — Hakimbek yoy o'qi botmon yoyni qo'lga ushlab ko'tarib tortdi, tortib ketib ketdi. Yuyning o'qi yashinday bo'lib ketdi. Asqar tog'ining o'qi qo'ng'ay yulib o'tdi..." Dostonning asosiy qahramonlaridan bo'lgan Harchin erga tegish uchun to'rtta shart qo'ydi. Birinchisi jibitini o'q-yoy otish bilan bog'liq. Masalan, ikkinchi shart — yoy tortilgan, yoyi sinmay qolganga, — men tegaman shul qo'ng'ay pahlavonga, deydi. Uchinchi shart:

*Meng qadamdan tanga pulni urganga,*

*Men tegaman shul qarchig'ay merganga.*

Mahmud Keshig'ariyning "Devonu lug'atit turk" asarida o'q-yoy bilan bog'liq bo'lgan "atim, atim er" — o'q otishga usta odam, "atim" — o'q otish uchraydi.

Zahiriddin Vosifiyning hikoya qilishicha, "Navro'z Axmad kamonchilikda shu darajaga yetdiki, birorta pahlavon ham uningdek kamon tortalmadi". Uning yoy o'qi dushman ko'ziga borib yetmay tushib ketadi, kamon tortgan vaqtda falak qavs chillaxonasidan turib bahonga og'iz ochardi. O'qi otilgan vaqtda burchaklardan "Ofarin" — o'q o'tarlardi...<sup>5</sup>

Zahiriddin Boburning ijodiy merosi "Boburnoma"da tirandozlikka doir voqealar berilgan: "...O'qni o'rta chog'liq otar edi, bisyor o'qni mushtibor edi, aning mushtindin yiqilmagan yo'qtur... Xasan qabulqab mardona kishi edi. O'qni yaxshi otar edi... Yana bir Fariddin Husayn mirzo edi. Yoyni kuchluk tortib, o'qi qirq botmon o'tkandur..."

"Yana Islim barlos edi... O'ttuz-qirq botmon yoy kuch birla otib, taxtadin o'tkazur edi. Qaboq maydonida maydon boshidan chiqib, yoyni tushurib ko'rub, otib qaboqni urar edi. Yana zixgirni bir kari-bir yarim kari rishtaga bog'lab, rishtaning yana bir uchini bir yig'ochga bog'lab, evrulur edi. Evrulur holatda o'qni otib, zixgurdin o'tkarar edi. Mundoq g'arib ishlari xeyli bor edi..."<sup>6</sup>

Bobur Mirzoning o'zi ham chapdast tirandoz bo'lgan. Xalq yozuvchisi Pirimqul Qodirovning "Yulduzli tunlar" romanida uning meronligini shunday tasvirlaydi: "Chorbog' ichida o'n ikki yoshli Bobur Mirzo chavandozlik mashqlarini o'tkazmoqda. U chorbog' chetidagi yalanglikdan bo'z otni choptirib chiqdi-yu, birdan jilovini

<sup>5</sup> Zahiriddin Махмуд Восифий, Бадоеъ ул вакоеъ. Т., Адабиёт ва санъат нашриёти, 1979. 69-б.

<sup>6</sup> Zahiriddin Мухаммад Бобур, "Бобурнома". Т., Юлдузча, 1989, 10, 16, 150, 156-бетлар

qo'yib yubordi. Kamonga chapdastlik bilan o'q o'rnatdi va cho'chib borayotgan ot ustidan nishonga otdi. Yoy o'qi nishon yog'och "taq" etib urilgani baralla eshitildi".<sup>7</sup>

Xolchayontepa va Bolaliktepadagi arxeologik qazilmalar payti topilgan kamon o'qlarining uchlari ajdodlarimizning azaliy tirandozlik bilan mashhur bo'lganliklariga dalildir.

Xolchayontepadan topilgan ot va suvorilarning haykalchalari g'oyat katta ilmiy qimmatga ega. Xolchayon otlari yengil qurollangan suvorilar uchun mo'ljallangan bo'lib, suvorilar maxsus kiyim yurishgan va o'q-yoy bilan qurollangan. Topilgan suvori haykalchalari shuni ko'rsatadiki, ular otda yelib borayotib, nishonga aylanib turganlar. Termiz yaqinidagi Ayritom, Xorazmdagi Tuproqqal va boshqa joylardan topilgan buyumlar, suyak, tosh, sopolga tushirilgan rasmlarda qadimgi madaniyat, kurash, chavandozlik, tirandozlik, jarayonlari aks ettirilgan.

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

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

Abulqosim Firdavsiy "Shohnoma" asarida "Uloq" so'zini ko'rsatishlatgan. Al-Maqsudiy Qurbon hayiti haqida yozganda: "Bayram kuni jurjonliklar bilan bekrobodliklar o'rtasida tuya kallasini qo'lg'a kiritish uchun tortishuv bo'ladi", deb qimmatli ma'lumot qoldirgan.

Mahmud Koshg'ariy ham chavandozlik va tirandozlikka doir ko'plab misollar keltiradi: "o'q otishga usta odam — mergan", "ot poygasida va chavgon o'yinida maydon qirg'og'iga tortiladigan

<sup>7</sup>П.Кодиров, Сайланма, 3 жилдлик. 3-ж. Юлдузли тушлар. Роман. Т., Адабиёт ва санъат нашриёти, 1998. 28-б.

...shavqon o'yini maydonida chegarani belgilab chizilgan  
...shavandoz", "u otni chiviq bilan sekin urdi", "ot surdi",  
...otladi", "balandlatib otdi", "tegdi, tegib o'tib ketdi", "poyga",  
...jangi", "u otda poyga qildi", "yo'rg'a ot", "odam o'qni  
...otiladi", "otlik otni qattiq choptirdi — yo'rti", "ot  
...yugan, jabduq — egar ustiga qo'yiladigan yostiq yoki  
...acha".

Qashqadaryo Respublikasining mashhur yozuvchisi Oybek  
...ning "Bolalik" qissasida xalq milliy sporti turlaridan bo'lgan  
...o'yini"ni juda yaxshi bayon qiladi: "Uloq" xalqning qadimiy  
... . Uni ilk bor ko'rgan Muso hang-mang bo'lib qoladi.

... Dalin odamlar orasidan jonivor ot o'qday uchib ketdi. Bir  
... qarosimaga tushgan uloqchilar ko'pirgan, quturgan daryoday,  
... orqadan quvib ketdi. Uloqchilar biridan biri uloqni olib  
... , yana butun otlik duv quvadi..."

Qashqadaryo hududida qadim-qadim zamonlarda ham xalq  
... tularining muayyan tizimi mavjud bo'lgan, bu haqda shu yerda  
... tilgan arxeologik va etnografik manbalar habar beradi.  
... dan ma'lumki, hisobsiz jang-u jadallar va yurishlarda ishtirok  
... lishi baqtriya jangchilariga zo'r jismoniy tayyorgarlik, kuch,  
... , chaqqonlik va chidamlilik juda ham zarur bo'lgan. Bunday  
... moniy afatlar ularda uzoq muddat davom etgan mashg'ulotlardan  
... ni qaror topgan. Bu davrda ot sporti, kamondan otish, yugurish,  
... rish, igr'itish, suvda suzish, ovchilik, shatranj, kurash va boshqa  
... dan ko'p o'yin turlari yuksak darajada taraqqiy etgan.  
... shqadaryo viloyati hududida Nika ma'budasining paydo bo'lishi  
... undan guvohlik beradiki, demak bu yerda qadimgi yunon  
... olimpiya o'yinlariga o'xshash sport musobaqalari o'tkazilgan.<sup>8</sup>

Taniqli qadimshunos olim G.A. Pugachenkova shaxmat tarixi  
... da shunday yozadi: "...fil suyagidan yasalgan, balandligi 2,2 va  
... 3,0 santimetr bo'lgan ikkita shaxmat donasining topilishi katta  
... fityotdir. Ulardan biri fil, ikkinchisi esa ho'kiz timsolidir. Ularni  
... ramizdan oldingi I-II asrga, ya'ni Kushon imperiyasi davriga  
... mansub deyish mumkin. Dalvarzintepadan topilgan shaxmat  
... donachalari shaturang o'yinining shatranj shakliga oid bo'lish  
... kerak..."<sup>9</sup>

Yusuf xos Hojib begona davlatga boradigan elchining o'ziga xos  
bo'lgan fazilatlarini: bilimdonlik, chechanlik va tadbirkorligidir, deydi:

<sup>8</sup>Топпулатов Ж. Сурхондарёда жисмоний тарбия ва спорт. Термиз, 1991. 9-б.

<sup>9</sup>Пугаченкова Г.А., Тургунов Б.А. Древняя Бактрия. Исследования Далварзин Тепе". М., Наука, 1972. с. 37



“Shaxmat va nard o‘yinlari elchining fazilatini shu darajada ko‘rsatib berish lozimki, toki xariflari undan ustun bo‘lmasin. O‘yiniga mohir, yoy tortishga qodir, qushchilik, ovchilik va xabardor bo‘lish ham elchi fazilatlarini oshiradi”.<sup>10</sup>

Erkin Vohidovning “Buyuk hayot tongi” dostonida musobaqasi tasviri orqali qahramonlarning ruhiy holati berilgan.

Unda “kisht”, “rux”, “shohga hujum” kabi milliy sport turlari qahramonlarning hayotga munosabatlarini ham belgilab bergan, ya’ni chiroyli so‘z o‘yinlari hosil qilingan. Har bir xalq va elat o‘zining milliy, ma’naviy va madaniy merosini asrlar davomida avaylab-asrab kelmoqda, shu asnoda xalqimizning qadimgi navqiron milliy kurashi bunga dalil bo‘la oladi.

Shuni e’tirof etish kerakki, milliy kurashimiz tarixi mamlakat taraqqiyotining uzoq o‘tmishidan boshlanadi. Teshiktosh, Avlon, Kuchuktepa, Dalvarzintepa, Afrosiyob va shunga o‘xshash arxeologik qazilma topildiqlari ichida sopol, chinni idishlar, dasturxon solingan suratlarda qadimgi kurashchilarning bellashuvlari aks ettirilgan. Bu bitta qadimgi ajdodlarimiz xo‘jalikni boshqarish, qiyinchiliklarga barham berish, dushmanlarga qarshi mardona kurashish va ularning ustidan muvaffaqiyatli g‘alaba qozonishning belangina emas, balki yosh avlodni hayotga sog‘lom, baquvvat, jigarli, epchil, kuchli, chidamli qilib tayyorlash hamda tarbiyalashning alohida e’tibor berganlar.

Ajdodlarimiz qoldirgan qadimiy qo‘lyozmalar, dostonlar, ertaklar, rivoyatlar, topishmoqlar va qo‘shiqlarda kurash haqidagi ko‘plab asarlar uchraydi. Mahmud Koshg‘ariy milliy kurashimizning qoidalar va usullari haqida qator misollar keltiradi, masalan, “olishish, tortishish”, “kurashdi”, “kurash tushdi”, “yengildi”, “tepd”, “u uni chalib yigirdi”, “yutdi”, “ular ikkovi bir-birlari bilan bo‘yin qayirishda bahslashdilar”, “yengilmas, kurashchi, botir”, “kurashchi, belbog‘, kamar”, “qaytardi”, “ko‘tardi”, “qayirdi”, “tepishdi”, “silkishdi”, “sakraashdi”, “u uning oyog‘ini kurashda chaldi, qayirdi” va hokazolar.

Tibbiyot olamini sultoni mashhur hakim Abu Ali ibn Sino “Tibb qonunlari” kitobida kurashning ikki turini tavsiflab, ularning mohiyati va qo‘llanish qoidalarini mufassal yozib qoldirgan. Uning ta’rificha, kurashning bir turida belidan ushlashga ruxsat berilib, oyoq ishlatmasdan kurashish bo‘lsa, ikkinchisi esa qaysi joyidan ushlagan bo‘lsa, shuni mahkam tutish va oyoqlar yordamida harakat

<sup>10</sup>Юсуф хос Хожиб. Кутадгу билиг. Т., Юлдузча, 1990. 59 б.

...kurashning ikkala turida ham qo'llar bilan oyoqdan  
...qilgan.

...pudli ham xil musobaqalarni o'zbeklar kurash, tojiklar  
...kurash, qozoq va qirg'izlar kures deb  
...Vosifiy davrlarida kushtigir iboralari bilan  
...kurash" to'g'ri ham faol qo'llangan. Shuningdek,  
...kurash (kurash, kurashish, olishish) va buqa  
...kurash) so'zlari ham o'z davrining mahsuli hisoblangan.  
...yodnomalari"da bir pahlavon uch yuz oltmish  
...kurash imini bilur, deyiladi.

Kurashning sevimli dostoni "Alpomish"da kurash manzaralar  
...shunday holatlardan biri Barchinoyning  
...kurash sharti alplarni kurashda yengish shartini bajarayotgan  
...Barchin shunday deydi:

*Yqolmasang bizga bergin navbatni,  
Juda keldi Barchi yorning g'ayrati,  
Ushlaganda ko'kka otmay ne bo'pti?  
Yqolmasang, to'ra, navbat tilayin!*

Xusayn Voiz Koshifiy ham kurashning ikki turi haqida  
...ikki xil turi bor, deb aytgil, birinchisi — qabz, ya'ni  
...ushlab, ikkinchisi — istiror, ya'ni ixtiyorsiz holda olishish.  
...ularning har biri qaysi yurtlarda qo'llanadi, deb so'rasalar,  
...qabz, qo'l ushlab kurash tushish (qabz usuli) Xuroson va Iroq  
...xos, uni shahriyoar ham deb ataydilar. Iztiror usulida  
...kurash tushish (erkin kurash) Gilon, Shirvon va Ozarbayjonning  
...joylarida tarqalgan va uni daylamor ham deydilar". U kurash  
...tushish san'at ekanligini e'tirof etib ...kurash tushish san'atning  
...bu ilmning mashhur usullari juda ko'p, ular uch yuz tugun  
...bandlar (usul va tadbirlardan iboratdir va ularning har biri tag'in  
...necha usulga ajraladi. Yana ushbu usullarni daf etish (ya'ni,  
...usullar) yo'llapi ham bor. Agar bularning barchasi yig'ilsa, bir  
...sakkiz yuz usul kelib chiqadi..."<sup>11</sup>

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

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

<sup>11</sup>Xusayn Voiz Кошифий. Футувватномайи султоний ёхуд жавонмардлик тарикати. Т.,  
А. Компарий помидаги "Халк мероси" нашриёти, 1994, 84-б.

O'sha vaqtlari Toshkentning Beshyog'och daha, Chirchik mahallasida yashagan Ahmad polvon Tolibboy o'g'lining Osiyoda kurashib, yiqitmagan polvoni qolmagan edi. Melik Ahmad polvonning dovrug'ini eshitib qolib, u bilan kurashning jazm qilibdi... O'sha kuni, ya'ni 1895-yil 25-iyunda sirkka o'sha sig'may ketgan ekan.

28 yoshli Ahmad polvon egnida oq yaxtak, beliga belbog' bog'lab o'rtaga chiqadi... Bir ozdan so'ng ichkaridan mushaklar o'ynatib, savlat to'kib, Rippel chiqib keladi. Uning belida ta'lim belbog' yarqirab turardi.

Ikki zabardast polvon o'rtada bel tutib aylana boshlaydi. Tomoshabinlarning dami ichida, yuragini hovuchlab, jim bo'lib qolishgan. Sirkda shunday sukunat hukm surardiki, pashsha uchi bilinardi. Faqat onda-sonda polvonlarning "ih-ih" deb qo'yilgan tovushlari eshutilib qolar edi. Oradan bir necha daqiqa o'tar-o'tib Ahmad polvonning "Yorab" degan nidosi eshutilib qoladi. Shu daqiqada yer larzaga kelib ketgandek bo'lib tuyuladi. Qarsak ustiga qarsak Rippel yerda uzala tushib yotardi".<sup>12</sup>

## 1.2. Sharq allomalari xalq o'yini haqida

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

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

### MAHMUD QOSHG'ARIY

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

O'zbek xalq o'yinlari tarixida birinchi marta milliy o'yin namunalari bayon etilishi, ularning ta'rifi-tavsifi qomusiyligi allomalardan biri Mahmud Qoshg'ariy qalamiga mansubdir. U

<sup>12</sup>Н.Х.Азизов. "Белбогли Туркистон кураши". Тошкент, Ўқитувчи, 1998, 7-8 бетлар



1980 yil buri, 6 yil mobaynida Turkistondan Termizgacha, qirg'iz va turk mahullaridan Tangritog' etaklarigacha bo'lgan hududda bo'lgan turkman, o'g'iz, chigil, yag'mo, qirg'iz va boshqa xalqlarning tarixi, o'lkalar jug'rofiyasi, urug', qabila, qabilalarning il xususiyatlari, yozma va og'zaki adabiyoti, qabilalarning tuyakashlar, yilqichilar, cho'ponlar, o'troq dehqonlar, qabilalarning turkchilik usullari, so'z talaffuzlari va turli qabilalarni teran o'rganib, „Devon-u-lug'atit turk“, ya'ni turk bo'lgan devoni“ni tuzib chiqdi. O'z xalqi, vatanini sevgan, o'z tili va madaniy-ma'naviy boyliklarini qadrlagan Mahmud Qoshg'ariy turli qabila-urug'larning bayramlari, tantanalari, urf-odatlar, qabilalarning kundalik mashg'ulotlari, qo'shiq va qabilalarning diniy o'tiqodlari bilan astoydil qiziqib, bu benazir qabilalarning barchasini kelajak avlodlarga qimmatli meros sifatida qoldirdi.

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

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

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

Chim ustida xokkey o'yini qadimda yigitlar ot ustida uzun, uchi qari, yapaloq „klushka“ bilan o'ynalgan o'yinning hozirgi ko'rinishidir. Mahmud Qoshg'ariy chavgon o'yinining o'ziga xos qoidalari, maydonning o'lchami va chegarasi ta'rifi, darvozalar, loptokning o'lchami, katta-kichikligi, nimadan tayyorlanishi va boshqa xususiyatlarini to'liq bayon qilib beradi. Shuning o'zi ham, chavgon o'yini yigitlarning balog'at yoshiga yetib, otda yurganda

o'zini bermalol his qilib, tuta bilish, uning ustida chaqqonlik va kuch bilan xilma-xil harakatlar qilishga tayyorlaydigan milliy turi ekanligini ko'rsatib turibdi. Ayniqsa, chavgon o'yini mudofaasida zaruriy jismoniy mashqlardan biri bo'lganligi ham, o'yin g'olibiga beriladigan sovrinlarning darajasiga aloqador to'xtalib o'tadi. Shuningdek, devonda o'sha davrda otda chopish, quvlashish, tez yo'rtib yurish, toqqa chiqish, past tushish kabi „bahs“lar bayoni ham keltirilgan.

Suvda o'tkaziladigan musobaqalar ham alohida diqqat sazovordir. Suv mashqlaridan biri bo'lgan g'ovvoslik juda qadimgi kasblardan biri bo'lib, devonda suv bahslarining ikki turi uchraydi. Birinchisi — suvda cho'milish, sho'ng'ish, suvdan suzib o'tish, kechish, suvda quvlashmoq, suvga biron narsani, masalan, cho'kmaydigan yog'och, biror ashyoni tashlamoq; ikkinchisi — suvda ermak, ko'ngil ochish mashg'ulotlari ma'nosidagi o'yinlardir. Bu suv yoki sut simirmoq, suv ustida yalpoq toshni kim o'zarga o'tirib, ya'ni bahslashmoq. Hozirgi paytda bolalar buni „qaymoq“ o'yini deb o'ynashadi. O'yinda toshning suvga necha marta tegib salib o'tirilishi „qaymoq“ hosil qilishini e'tiborga olinadi va kim ko'p „qaymoq“ hosil qilsa, o'sha g'olib sanaladi.

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

O'sha davrdagi ko'pgina o'yinlar bolalarning hozirgi davrida ham o'yinlarini eslatadi. Masalan, „O'tish-o'tish“ deb atalgan o'yin „Ket-ket“, „Kuydi“, „Darra soldi“, „Musht ketdi“ o'yinlariga o'xshab ketadi.

Amudaryo va Sirdaryo sohillarida, Orol etaklarida, shuningdek, yaqin joylardagi soylar, anhorlar, hovuzlar va ko'l bo'ylari bolalarning „Muguzmuguz“ nomli qadimiy o'yini o'ynalgan.

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

"Qayiq" o'yini nafaqat O'rta Osiyoda, balki yer kurrasining barcha qismlarida keng tarqalgan. Bu o'yinni Yevropaning Skandinaviya yarimorasida xalqlari etnografiyasiga oid adabiyotlarda o'qish mumkin. Hatto, ushbu o'yin Avstraliyada ham uchraydi. Aslida, bu o'yinlari hech qachon chegara bilmaydi. Aksincha, o'yinlar xalqlar o'zaro orasidagi o'zaro do'stlik, qon-qardoshlik rishtalarini mustahkamlash uchun xizmat qiladi.

### ABU ALI IBN SINO

Fanniyatimizda ma'naviy poklanish va sog'lom axloqiy muhitni yaratish uchun uzoq o'tmishimizni o'rganish, unut bo'layotgan barcha merosimizni tiklash, ana shu tarixni yaratgan buyuk avloddoshlarning ijodiy xazinasiga murojaat qilishimizga to'g'ri keladi. Ana shunday allomalardan biri — Abu Ali ibn Sino o'z davriga yetuk olimi sifatida mavjud fanlarning deyarli barchasi bilan to'liq shug'ullangan va ularga oid asarlar yaratgan qomusiy shaxs. Jahon ma'naviyat beshigini tebratgan Ibn Sino nafaqat mashhur shifokor, faylasuf, shoirgina bo'lib qolmasdan, balki xalq o'yinlarga doir g'oyatda rang-barang nodir meros qoldirgan. Alloma xalq o'yinlari haqida fikr yuritar ekan, u bu borada jamoatdoshlaridan farq qilib, har bir masalani keng, chuqur muhurobada qiladi va muammolarni kuchli mantiq, hayotiy omillar zaminida, zukko aqli yordamida yechib beradi. Aynan shuning uchun uning ma'naviy durdonalari oradan qancha-qancha yillar o'tsa ham, insoniyatga abadul-abad xizmat qiladi. Insonning ma'naviy yetuk, jismonan barkamol bo'lishi yo'lida butun umrini baxsh etgan olim o'z asarlarida xalq o'yinlarining, ayniqsa, hadantarihiyaning 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 hadantarihiyani beshta asosiy qismga ajratadi, jumladan: 1. Tez harakatlar. 2. Nozik va yengil harakatlar. 3. Kuchliroq harakatlar. 4. O'rta kuchli harakatlar. 5. Gavda uchun maxsus harakatlar.



U badantarihiyaning tez harakatlar turiga quyidagilarni ko'rsatadi. Ular, asosan, milliy xalq o'yinlari yoki ularning ayrim unsurlari bilan ifodalaydi, masalan:

- o'zaro tortishish;
- musht bilan turtishish;
- yoydan o'q otish;
- tez yurish;
- nayza otish;
- yuqoridagi bir narsaga iring'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 ularga boyitdi, inson kamoloti uchun qaysi tarzda foydali ekanligini tushuntiradi.<sup>13</sup>

Ulug' hakim turli kasalliklarga chalingan bemorlarni turli o'yin vositasi bilan davolashga alohida e'tibor bergan. U isitmadagi kishilarga, ko'krak va qorin to'sig'i kasalligidan zaiflashgan kishilarga, asab tizimining charchashidan kelib chiqqan parishod, xotirlik, ishtaha bo'g'ilishi kabi kasalliklardan qiyna-layotganlarga o'yinlarning quyidagi nozik va yengil turlarini tavsiya qiladi:

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

Kuchliroq o'yinlardan esa:

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

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

— 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;

<sup>13</sup> „Tib qonuni“, T., 92-bet.

qo'li bilan sanchish;  
tutqich bilan kurash bilan chavgon o'yini;  
kurash o'ynash;  
kurash;  
kurash;  
kurash;

kurashni o'z jilovidan tortib to'xtatish.

Kurash o'yinlarining ajoyib bilimdoni bo'lgan Ibn Sino kurashning milliy sport turi bo'lgan milliy kurashimiz (Buxorocha kurashi) kurash turi haqida ham yetarlicha ma'lumot beradi.

Kurashning turlari ham bir nechadir“, — deydi u. Ulardan biri kurashuvchining har biri o'z raqibining belbog'idan ushlab qutulish, shu bilan birga, kurashuvchi o'z raqibidan qutulish uchun kurash qiladi. Ikkinchisi esa uni qo'yib yubormaslikka harakat qiladi.

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

Kurash turlariga yana ko'krak bilan zarbani qaytarish, ikkinchi kurashuvchining bo'yidan ushlab pastga egish, bir-birovining oyoqlari o'z oyoqlari bilan chalkashtirib, chalib yoki oyoqlari bilan ikkinchisining oyoqlarida turib qilinadigan va polvonlar qiladigan harakatlar ham kiradi.<sup>14</sup>

Kurash turlarining 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 harakatlarining harakatlari. 3. Butun tanaga oid harakatlardir.

### KAYKOVUS

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

„Qobusnoma“ning „Hunarning afzalligi va qadri baland, oliy tabiatli bo'lish haqida“, „Mazax qilmoq, shatranj va nard o'ynamoq haqida“ bayoni zikrida“, „Shikorga chiqmoq zikrida“, „Chavgon o'ynamoq zikrida“, „Chaxorpoy (ot) sotib olmoqning zikrida“,

<sup>14</sup> „Tab qonunlari“, 93-bet

„Farzand parvarish qilmoq zikrida“ degan boblarida xalq o‘yinlarining tegishli bo‘lgan ma’lumotlar berilgan.

Kaykovus bilim o‘rganmoq uchun mehnat qilish, kasb-dangasalik, ishyoqmaslikdan qutqarish uchun harakat qilishni tavsiya qiltiradi. „...Hunar o‘rganmoqda mehnat qilmoq, badanni yaxshilash, ya’ni bekorchilikdin qutqarmoq foydalidir, nedinkim, bekorlik badanning fasod va bemorligiga sabab bo‘lur. Agar badanni bekor berib, uni o‘zingga qahr bilan mute qilmasang, martabani olmassan. Nedinkim, badan kohillikni va rohatni do‘st tomonidan jihatidan ham o‘z ixtiyori bila senga farmonbardor bo‘lur. Sabab bila kim, badanda asli harakat yo‘qdur.

U harakatni farmon bilan qilur, o‘z murodi bila qilmas. Sen buyurmaguncha badanning hech ishga rag‘bati bo‘lmas. Bu farzand, badanni o‘zingga mute qil va uni qahr bila itoatga buyur.

Har kishi o‘z badanin o‘ziga mute qilsa, o‘zgalarning badani ham mute qila olur, chunki har kishi o‘z badanin o‘ziga farmonbardor qilsa, fozil va hunar o‘rganmoq bila ikki jahonning salohiyati va sharofatin hosil qilur“.<sup>15</sup>

U xalqimizning qadimiy o‘yinlari hisoblangan shatranj va o‘ynamoq odobin quyidagicha bayon qiladi. „...Xususan, nard shatranj o‘ynag‘on vaqtda ikki kishining orasida nizo paydo bo‘lmas deb aytmagil. Nard va shatranj o‘ynamoqni ko‘p odat qilmagil. O‘ynasang, garov bog‘lab o‘ynamagilki, ul qimorbozlik bo‘lur. To‘p qo‘ymay o‘ynamoq adabdandur. Agar o‘ynamoqni yaxshi bila ham qimorbozlikda mashhur bo‘lg‘on kishi bila o‘ynamagil“.

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

Kaykovus chavgon o‘yining tartibi, qoidalari haqida o‘z maslahat beradi, „Ey farzand, agar tomosha uchun bir-ikki martaba chavgon o‘ynasang ravodur va lekin ko‘p otlig‘ bila chiqib olonm qilmagilkim, sakkiz otlig‘idin ziyoda bo‘lishga hojat yo‘q. Sen maydonning bir boshida turgil, yana bir kishi maydonning oxiriga tursun. Olti kishi maydonda to‘p ursin, har vaqt to‘p senga tarafingga kelsa, to‘pni urgil va maydonning oxiriga surgil, ammo

<sup>15</sup>Kaykovus. „Qobusnoma“. T., O‘qituvchi, 1973. 27-bet



...otning bilma yelmagil, chavgon o'yinining yo'li shudir. Shu  
...otning otamga yetkazishga muvaffaq bo'l..."

...otning otini sotib olish xususida ham Kaykovus ajoyib  
...otning otamni bayon qiladi: „Ey farzand, agar ot olmoq  
...otning otini, to xato qilmagaysanki, ot bila odamning zoti  
...otning otamni debdurlarki, jahon odam bila barnodur va  
...otning otamni bila barnodur. Hayvonlar jumlasining yaxshirog'i  
...otning otini otmog ham kadxudolikdur va ham muruvvat-  
...otning otamni aytnilarki, otni va libosni yaxshi tutgil, toki ot va  
...otning otini yaxshi tutgay.

...otning otamni va yomonin bilmoq odamlarning yaxshi va  
...otning otamni bilmoq ham mushkuldur, nedinkim, odam so'zlaydur va  
...otning otamni so'zining ma'nosidan bilsa bo'lur. Ot so'zlamas  
...otning otamni diydoridur. Avval otning diydoriga qaragil,  
...otning otamni kishi xato qilmaydur, nedirkim, yaxshi otning  
...otning otamni bo'lur va yomonning surati yomon bo'lur“.

...otning otamni fazilatlarga ega bo'lgandan keyin, albatta ularda  
...otning otamni yoki ayblar ham bo'ladi. Kaykovusning  
...otning otamni har ayb, illatning bir oti bordur. Bunday otlarning  
...otning otamni yoki nuqsonlaridin: go'ngchilik, ammo ot, ya'ni shabko'r  
...otning otamni, chap ot, shilpiq ko'zli, ahvol yoki g'ilay ot, arjal va ahil  
...otning otamni ot, ko'k ot, murg'a ot, ya'ni ko'zi qaro  
...otning otamni qo'ng'ir ot, axvar ot, ya'ni ikki oyog'i qiyshiq, koyig'  
...otning otamni otning ustida tik mo'yi bo'lgan ot, makxu ot, ya'ni  
...otning otamni ot ham shum bo'lur, uni axnaf ot ham derlar. Otning  
...otning otamni ot, ya'ni quyrug'i uzun bo'lsa yomon bo'lur, buningdek otni afraq  
...otning otamni ot, ya'ni ot, it quyrulik, afox ot, asbak  
...otning otamni ot, Shams ot ko'p kishnovchi va tishlovchi bo'lur, zarrot ot  
...otning otamni bo'lur, qarg'a ko'z ot ham yomon bo'lur. Shunday qilib,  
...otning otamni xil aybni batafsil bayon qilib beradi.

Kaykovusning ta'kidlashicha, „...toki ular menga otda yurmoq,  
...otning otamni, zavbin otmoq, chavgon urmoq, buyruq qilmoq ilmin  
...otning otamni. Men ularning yonida yurib, bir oz fursatda ot ustida  
...otning otamni barcha ilmini o'rgandim va hunarlarini bildim. Undan  
...otning otamni Manzar sohib va Rayhon xodim meni otamning oldiga olib  
...otning otamni dedilar: „Ey amir, agar ruxsat bersangiz erta tongda sahroda  
...otning otamni amirzoda o'ynasa, siz uning barcha o'rgangan ishlarin  
...otning otamni“. Amir: „Ko'p yaxshi bo'lur!“, — dedi. Men ikkinchi kun  
...otning otamni bilg'on ilmim va hunarimni otamga namoyish qildim, otam  
...otning otamni va xodimga yaxshi xil'atlar in'om qildi. Undan so'ng ularga  
...otning otamni dedi: „Farzandimga o'rgatg'on ishlaringizni barchasin yaxshi

bilibdur, hunarlarning yaxshisin o'rgatmishsizlar, lekin zarur hunar qolibdur". Ular dedilar: „Ul na hunardur“ dedi: „Bu o'rgatgon hunarlaringizni zarur vaqtida farzandlaringiz boshqalar ham qila olur, lekin uning o'zi qiladurgon, uning boshqalar qila olmayturgon hunar qolibdur“. Ammo yuzmakdurkim, bunday ishni farzandim uchun hamma odatlari olmas“,— dedi.

Shundan keyin ikki malloxni, ya'ni ikki kemachini meni ularga topshirdi. Ular menga yuzmak hunarini o'rgatdilar. Men xurram-noxurramlik bila ul ishga mashg'ul bo'ldim va o'rgandim. Bir vaqt bir necha kishi bila kemaga kirib (o'tin) daryosidin o'tar bo'ldik. Tog'gira otliq joyda girdob bor edi, xavfli joy erdi. Ustod kemachilar undin ko'p mashaqqat o'tar erdilar. Biz kema bila o'sha joyga yetushdik. Ammo usta ermas va kemani nechuk surarin bilmadi. Alqissa, yigirma chog'liq kishi barcha birdan g'arq bo'ldik. Ammo men va bir necha kishi qoldik. Bu voqeadin so'ng otamning mehri ko'nglumda tashvish ziyoda bo'ldi, sadaqalar berdim va ko'p duolar qildim otamning boshiga ham shunday ish tushg'onin bilmas. Shuning uchun menga yuzmak hunarini o'rgatg'on ekan“ (31 betlar).

### UMAR XAYYOM

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

U Quyosh taqvimi (kalendari)ni ishlab chiqqan bo'lib, bu taqvim hozir ham qo'llanib kelinayotgan Grigoriy taqvimidan ko'ra mukammalroqdir. Shu taqvim bo'yicha qadimiy podshohlarning Navro'z kunini qanday belgilaganliklari va bayramni qay tarzda o'tkazganliklarini tarixiy dalillar bilan bayon qiladi. Hozirgi kunda o'tayotgan Navro'z bayrami bilan Umar Xayyom tasvirlayotgan davrdagi Navro'z bayrami orasida katta farq mavjud. Ilgari ham

...ham bayramlarda xalq o'yinlari keng ko'lamda  
...da o'tkaziladigan xalq o'yinlaridan  
...chavandozlik kabi odatlar haqida

...ning joriy qilinishi sababini quyidagicha  
...ikki o'tlanishi mavjud, ulardan biri  
...har uch yuz oltmish besh kecha-kunduzning  
...Hama birlining birinchi daqiqasiga chiqib ketgan  
...yana qaytib keladi va har yili bu davr kamaya

...qismlaridan olganlar, chunki olimlar  
...qavs, ya'ni yoy deganlar. Qavsning bir  
...birlashtiruvchi to'g'ri chiziq — vatar,  
...falak deyiladi, falak doirasining markazidan chiqib, qavs  
...o'tadigan chiziqni saxm, ya'ni o'q deyilar.  
...yoy odamga ham o'xshaydi, chunki unda tomirlar,  
...ter va go'sht bor, kerish esa uning „joni“,  
...„hayoti“ unga bog'liq. Yulduz ilmiga suyanib  
...agar mergan bo'lsalar va kamon  
...hech narsaga muhtoj bo'lmaydilar. Har  
...lozim qurol o'q bo'lib, o'qchilar bir  
...bo'lib bo'ladi“ (35-bet). Tibbiyot nuqtayi nazaridan  
...bilish ko'p tomondan foydali: u bilan nafaqat  
...qilish mumkin, balki ular asab tizimlarini ham  
...bo'g'inlarni yumshatib, ularni farmonbardor etadi,  
...o'tkirlashtiradi, yurakni baquvvat etib, falajlik va  
...saqlaydi.

### ALISHER NAVOIY

O'zbek adabiy tilining asoschisi, tengi yo'q mutafakkir, g'azal  
...sultoni, atoqli davlat arbobi Alisher Navoiyning (1441-  
...) bir qancha she'riy to'plamlari, dostonlari, nasriy asarlari va  
...iborat bo'lgan boy madaniy merosi hanuzgacha  
...nur sochib, qalblarimizga ma'naviy  
...o'ldirmoqda.

Diqqatga sazovor tomoni shundaki, uning „Xamsa“, „Lison ut-  
...“ va boshqa qator asarlarida xalq  
...ularga birma-bir ta'rif-tavsif berilishi,  
...qarab, maxsus atamalar va iboralarning  
...Ayniqsa, uning kishi sog'lig'ini asrash va  
...ustahkamlash uchun jismoniy madaniyat, badantarbiya, xalq



o'yin-lari nechog'liq zarur ekanligi haqida pand u  
tahsinga loyiq.

Milliy xalq o'yinlarining vujudga kelishi hamda taraqqiyo-  
t o'sha davrlarda kishilarning kuchli, chidamli, chaqqon va  
bo'lishi zamon talabi bo'lib kelgan. Milliy xalq o'yinlari  
o'tishi bilan murakkablashib, maxsus sport turiga aylangan  
zamondan piyoda yurish, yugurish, tirandozlik, chav  
qilichbozlik, kurash kabi milliy o'yinlar juda ko'p  
podshohlarni, xususan, lashkarboshilar e'tiborini jalb etgan.  
Navoiyning ko'pgina lirik va epik asarlarida qator xalq o'yin-  
musobaqa turlari atamalarining tashbeh bo'lib kelishi yoki  
turlarining tavsifi, shu o'yin turi bilan bog'liq bo'lgan  
bahslashuvchilarning qiyofasi, siyrati aniq-tiniq bayon  
Navoiy kuch sinashish bilan bog'liq bo'lgan o'yin turlariga  
atamasini qo'llagan. Masalan, Farhod bolaligidan  
mashqlarning hammasi bilan qiziqqan va shug'ullangan.  
Ma'naviy bilimlar „ulum“ni egallab, o'qib, o'rganib bo'lgan  
so'ng dilovarlik san'atlarini yuqori darajada egallashga intilgan.

*Ulum avroqi chun bir-bir yopildi,*

*Dilovarlig' siloxi mayli qildi.*

Farhod nishonga aniq tekkizish, ya'ni tiyrandozlik, nayza-  
qalqonbozlik kabi mashq turlarida hammani hayratga solgan.  
Navoiy undagi shiddatkorlik, kuchlilik, aniq mo'ljalga olish, bi-  
qurol-aslahalarni ishlatishdagi tadbirkorlik va epik  
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“  
mahoratga ega bo'la turib, bunday musobaqalarda o'zini g'oyat  
odoblil va bosiq tutgan, kuchsizlar, yengilganlar oldidagi  
maqtanmagan. Navoiy uning bu kamtarligini endi qo'lga kitob olib  
aliifbo „abjad“ o'qiy boshlagan bolaning holatiga qiyoslagan:

...dang baliq sari birla,  
 ...dang baliq sari birla  
 ...dang baliq sari birla  
 ...dang baliq sari birla

... qadriyatlarining axloqiy tarbiyasiga ham katta hissa qo'shgan. "Qadriyatlar" dostonining bosh qahramoni qadriyatlar yulida yurib, yayov chopib mashqlar qilganini

*...shu maqomda uzoq silaxshur edi,  
...shu maqomda uzoq varqishi zo'r edi.*

...hollarda, jang boshlanmasdan oldin har ikki pahlavanning raqib pahlavonlari yakkama-yakka ra aksari hollarda, jangning oqibati ana shu natijalarga bog'liq bo'lardi. Dostonda ana shunday tani tan berilgan:

... ham xaylining o' 'trusiga,  
 ... ham andoqki qarshusiga.  
 ... maydonda chirmashtilar,  
 ... bir-biridan, oshtilar.  
 ... tukuz pahlavoni daler,  
 ... bir edi ish chog'i narra sher.  
 ... Barbaryga asir o'ldilar,  
 ... taxmidin dastgir o'ldilar.

ning „Chobukikim, har taraf maydon aro aylar shitob...“  
 angan g'azalida xalqning azaliy „qovoq“ o'yini  
 Osmonga otilgan yoki baland joyga osib qo'yilgan  
 amondan mo'ljalga olib, o'q uzganlar. Bu o'yin  
 masofadan turib aniq nishonga olish kabi xislatlarning  
 niga yordam bergan. Kimning o'qi qovoqqa tegib, uni  
 niga sanchilsa, o'q uzgan yigit g'olib hisoblangan. G'azal  
 sultoni bu g'azalida nishonga olish mahorati o'tkir  
 taqtab, ularning merganligiga osmondagi quyosh ham  
 o'zini o'sha qovoq o'niga qo'yishga tayyor deydi:

lagohon otkaymu deb bir o'q qovoq shakli bila,  
osh ustiga kelur maydonda har kun oftob.

Navoiy asarlarida qadimiy milliy o'yin turlaridan biri g ko'p tilga olinadi. Shoir o'zining „Lisonut-tayr“ shatranj o'yini, uning qoidalar haqida ajoyib bir hikoya Shatranj o'ynaguchi ikki ustod shatranj taxtasini ochib, ga o'tiradi va o'rtaga shatranji kabir – katta shatranj

donalarini to'kishdi. Har tarafdin bir shoh taxtaga tonda  
rosmana shohlarga o'xshash xizmatkorlari, lashkarlari ham  
birining to'g'ri yuruvchi vaziri bo'lib, yana bittadan o'g'ir  
farzinlari ham bor edi.

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

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

...Shunchalik bunyodkorlik, maydon, o'zaro dushmanlik  
va urush olib borishlar hamma-hammasi, agar o'yinchi dushman  
yig'ishtirishga ahd qilsa va shatranj taxtasining bir chetini ko'rsatib  
bularning barchasi o'rtadan ko'tarilib, yo'qqa chiqadi!" U  
insoniyatni o'ziga tortgan bu o'yindan xulosa chiqarib, bu  
dushmanlik bo'lib, tomonlar o'yin tamom bo'lgandan so'ng  
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  
o'ynagan.

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

Shunday qilib, daho mutafakkir Ahsher Navoiy xalq jismoniy  
madaniyati turlarining benazir bilimdoni ekanligining guvohi bo'ldi.  
Ayniqsa, uning badantarbiyani „ilmi badan“ yoki „badan ilmi“, yoki  
„ko'ngil tarbiyasi“, milliy sport turlarini ifodalash uchun „zo'r  
„diloqarlig“, „guy“, „silaxshurlik“ atamalarini qo'llashi jismoniy  
tarbiya fani uchun ochilgan yorqin bir sahifadir. Jumladan,  
„shatranj“, „tiyrandozlik“, „chavandozlik“, „nayzabozlik“, „ch  
gon“, „qovoq“, „kurash“, „qilichbozlik“ kabi qadimiy xalq o'yinlari  
o'zining lirik va epik asarlarida yuksak mahorat bilan tasvirlaydi.



## II-SAVR VAHJ KOSHIFIY

14-asrning 1- yarigi XV asrda Hirotida yashagan Sharqning mashhur olimi, tarix, tasavvuf, nujum, astronomiya haqida bir qancha ertiq asar yaratgan. Shular orasida "Futuvvatnomayi sultoniy" o'n besiga yaqin xili haqida mukammal asar mavjud.

"Futuvvatnomayi sultoniy" yoxud javonmardlik qoidasi va odobi dasturi sifatida qo'ldan-qo'lga o'tib, 14-asrning 1- yarigi davrida yozilgan. Bu nodir risola bag'oyat muhim ma'nosi bilan bog'liq bo'lib, futuvvat haqida mashhur olimlar, pahlavonlarning rasm-u rusumi, odobi xususidagi qoidalar XV asrda Hirotida yashagan atoqli tojik yozuvchisi Koshifiyning "Futuvvatnomayi sultoniy" nomli asarida kuchi qat'iy nizomlarini qamrab olgani, sodda va tushunarli bilan ajralib turadi.

Asardagi tomosha ko'rsatuvchi pahlavonlar, kurash ustalar, toshotlarlar, nova tortuvchilar, hammollar, dorbozlar, kurashchilarning quluvchilar (zurgarlar), tomosha ko'rsatuvchi quluvchilar, tosh o'ynovchilar, qo'g'irchoqbozlar va soqqabozlar), kurashda va kabza turlari (qilich, qalqon, gurzi, urushi qalqoni, to'qmoq (yog'och bolg'a), pichoq, boltacha (qalqon) va bolta haqida batafsil to'xtaladi.

Asarda Koshifiy tomosha ko'rsatuvchi pahlavonlarni sakkiz guruhga ajratadi, ya'ni kurash tushuvchilar, tosh o'ynovchilar, loy o'ynovchilar ("novandozlar"), zambil ko'taruvchilar, dorbozlar, kurashchilarning quluvchilari va zo'rlar. U kurash ommabop milliy sport turi bo'lgan kurash uchun manzurligini, bu ish bilan shug'ullanuvchi odamlar har qanday vaziyatda to'g'rilik va poklik, adolat qonuniyati bilan kurash beradligini uqtiradi.

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

Koshifiy toshotlarlar pok va taqvodor kishilardirlar, ularning kurashda tosh bilan dushmanga aniq zarba yetkazishdir, deydi. Kurashning odobi oltita, deb aytadi:

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

2) toshga qo'l tekkizishdan oldin o'tgan azizlar va pirlar bilan olish;

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

4) majlis ahlidan madad va himmat tilash;

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

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

Asarda dorbozlar tashqi ko'rinishidan o'yin-tomosha bilan bo'lsalar-da, ammo ishlarining asosi jur'at va quvvat bo'lgan. Ular ahli zo'r (pahlavonlar) jumlasiga kiritiladi. Dorbozlik ulkan kasbdir va bu ishning ustalari pokiza axloqli va rostgo'y bo'lishi kerak.

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

Tosh sindirish bu — qattiqlik va tosh yuraklik sifatini sindirmoq va ushbu sifatlarni barham etmoq demak. Tosh sindirishning ma'nosi, suyak haqiqatning mag'zi va ham pardasi, ya'ni mardlik bilagi bilan xudparastlik pardasini ko'z oldi ko'tarib, haqiqat mag'ziga ko'z tiksini demakdir.

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

Fil ko'tarishning ma'nosi shundan iborat, fil ulug'vor belgisidir, fil ko'tarish esa dunyo ishlari falak azimati oldi arzimasdir, degan ma'noga ishoradir.

Sakrashning ma'nosi shuki, nafs uy dushmanidir, undan sakrab qutulib chiqish kerak, osoyishtalik, muvaffaqiyatga erishish bilan jang qilish orqali qo'lga kiritiladi. Shuni e'tiqod bilan angaytirish kerakki, zurgarlik (kuch-quvvatni namoyish etish)ni

...nafs shahmanini poymol etishdir, bo'lmasa ko'p hayvonlar  
...adabning quvvati odamzodnikidan ortiq. Shuning uchun  
...nga uchmaslik va nafs havosidan voz kechish kerak,  
...atadabning pahlavoni ayni vaqtda futuvvat pahlavoniga  
...atadi. Shayx Sa'diy aytganlaridek:

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

...ayn Koshifiy tomosha ko'rsatuvchi o'yin ahli uch toifadir,  
...lar to'a o'ynovchilar, qo'g'irchoqbozlar, soqqabozlar.  
...to'a (tana, tovoq) o'ynash qayerdan olingan, deb so'rasalar,  
...aylanishidandir, deydi. Tosh o'ynashning ma'nosida to'rt  
...bu va ularning har biri muayyan ma'noga ega, ya'ni 1)  
...ni qiyish; 2) aylanish; 3) anjomlarni ko'tarish, to'sni  
...ti yana topib olish.

...irchoqbozlar bayonida Koshifiy shunday deydi: sohibdil  
...lar qo'g'irchoq o'yinidan ko'p ramz-u ishoratlar uqib,  
...ning sir-siroatini fahmlab, hiyla, haqiqatlarni kashf etibdilar.  
...idish lozimki, shakl-u shamoyil, surat olamida zuhur  
...narsalar hazil-mutoyiba bo'lsa-da, ammo mohiyat-  
...nga ko'ra, ular jiddiy haqiqatlarni anglatadilar. Umar  
...aytganiday:

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

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

...Votz Koshifiy „tig“ (qilich) so'zining harflari ma'nosini  
...nday ta'riflaydi; „T“— tamanno (orzu)ni, „I“— yakkilik va  
...idatlikni anglatadi. Chunki parishon odam tig' ushlashga loyiq  
...balki, aksincha, u tig'ning yemi bo'lishi mumkin. „G“—  
...ataga berilmaslik va urush ma'rakasida hushyor, chaqqon  
...ishni bildiradi.



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

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

Ushbu kabza egasida, asosan, sakkizta odob mumkin bo'lmog'i lozim: 1) avvalambor pok bo'lish; 2) nopok holda bo'lish; 3) qilichni g'ilofidan sug'urganda dastasiga qo'l tekkizmaslik; 4) qilichni g'ilofidan silkitganda ehtiyot bo'lish, chunki qilich bexosdan bironing yoniga tegib ketmasin; 5) qilichni avval o'z bo'yniga solsin, ya'ni nafsini chopsin; 6) qilich dastasini o'psin, bu shu dastaga to'q mardlar qo'lini o'pishga ishoratdir; 7) zarurat tug'ilmaguncha qilichni qinidan chiqarmasin; 8) ustozlardan ta'lim olmay, qilich taqishni xayoliga ham keltirmasin; 9) qilichni yalang'och holatda qoldirmasin va agar qini bo'lmasa, biror narsaga o'rab qo'ysin.

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

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

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

Kamon kabzasini tutishning eng ko'p tarqalgan to'rt xili mavjud bo'ladi, ular: 1) ayval pichoq kabzasi; 2) ov kamoni kabzasi; 3) yalang'ay changali, uni „xandon“ ham deyдилar; 4) mudavvar kabzasi (bandard). Yoy tortishning ikki xili bor, binobarin: birinchisi yalang'ay tortish; ikkinchisi surmakash (surma tortishga o'xshash tortish).

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

## AMIR TEMUR

Temurning shon-shuhrat qozonishining siri mohir sarkardaligi, qat'iyat va zukkolik bilan ish yuritishligi, donishmandligi bilan bir qatorda yoshlik paytidanoq kurash, chavandozlik, nayzabozlik, qilichbozlik, tiyrandozlik, qilichbozlik, ov qilish ilmini mukammal o'zlashtirganligidir. 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, amallarga, uzoq safarlarga tayyorlashda o'ziga xos maktab vazifasini o'ynagan.

Amir Temur o'n to'rt yoshga kelib erdi... Xon so'rdikim, „Bu to'rag'ay o'tliq kimdur?“ Anda birov turib aytdi: „Bu To'rag'ay bahodir bo'ladi“. Amir Temur xonning nazarida yosh bola ko'rinub,

buyurdikim: „To'rag'ay bahodirni o'g'li jangga bormasun! Amir Temur o'q-yoyin olib, toblab yubordi. Otilib, elib yerga borib tushdi. Mirzo Sayfiddin anga taqlid qilib, amir yuborilmadi. Andin keyin Sohibqiron dasturi Chig'atoy birla kelib, tizin bukub, duo qildi. Aytdi: „Iltimos qilib xohlayurmen, davlat humoyuningizda ushbu kushin men birla qilsalar“. Anda uch kun talosh qildilar. Barchalari aqall qo'ldan yarog'in tortib ololmadilar. Bu jur'atni Sohibqiron ko'rub, ba'zilar eshurun zo'r qildilar, kuchlari yetmadi, ololmadilar“.

Nayzabozlik ham sof milliy sport turlariga kirganligini yoki ta'kidladik. Abu Ali ibn Sino nayzabozlikni, tez harakatlarni, uchi bilan sanchishni ravon va yengil mashqlar jumlasiga kiritdi. Nayzabozlik ot ustida bajariladigan mashq turi hisoblanadi. Amir Temur shiddatkor nayzaboz bo'lganligi „Temurnoma“da shunday yozilgan: „Filhol, Qilich Arslon aslaha-yarog'larini to'ldi nayzasini qo'liga olib, Amir ham musallix bo'lub otlarga minub, tarafdin shovqin solib, birdan nayzabozlik qilib, Amirga nayza berib, Amir chap berib, nayza solib erdi, orqasidin yana soldi... Hozir deb, Amir otin yoliga yopushti, nayza borib toshga tegib, ikki kum botti, yana tortib olib, nayza soldi. Amir nayzani o'tkazub, qo'ldan soldi, esiga tegib bog'idin uzildi...<sup>16</sup>

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, yelka yelka turib ushlashib, bo'yin va belni qaytarib, har xil usullar bilan ishlatib, raqibining yelkasini yerga tekkizishdir. Milliy kurash 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, sheryonli pahlavon bo'lgan. Ammo u jismoniy kamchiligi – oyog'ining oqsoqligi va ikki barmog'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 mukayy bo'ldilar. Lekin Amirni bir qo'l-u, bir oyoqlari andak nokor etdi. Shundoq bo'lsa ham, kech vaqtigacha talosh qiladilar, Amirni hozir ziklikka olib, iltijoda bo'ldilar. Bu baytni aytdilar:

<sup>16</sup> „Temurnoma“. T., Cho'lpon, 1990. 189-bet.



*Qalim oling, yo pirim, menda quvvat qolmadi,  
Yo'g'o soling, yo pirim, menda g'ayrat qolmadi.*

Temur Naqshband pirimga ayon bo'lib, ikkiovini borib olib, yerni uzra o'ttilar. Amir yiqildimi deb gumon qilsa, ko'ngilini ko'ksi uzra o'tturibdur“.

Amir Temur davrida Muhammad ibn Akiyl al-Xaymiy, Zeyn al-Idin kabi shatranjchilar bo'lib, ularning allomasi fiqhchi, shayx olim Allouddin at-Tabriziy edi. U Zeyn al-Yazdiyga o'ziga bir piroda qo'yar va undan g'olib chiqar edi, ibn Akliygga o'ziga bir qo'yib, uning ustiga minib olardi, ya'ni yengardi. Temur o'ziga g'olib qolimlarigacha borib yetdi. Uning jang-u jadalida yengib olgan har bir sulton yutqazib, har bir shoh jangda ham, o'z ustiga o'yinda ham undan yengilib, mot bo'ldi.

Temur Alouddinga: „Go'yo men saltanat siyosatida yagona shaxsman, lekin sen ham shaxmat olamida tengi yo'qsan“, der edi. Unga javoban: „ya'ni men va mavlono Ali Shayxdan har qaysimiz o'z ustida karomatlarga ega bo'lib, benazir kishilarmiz“, derdi. Temur o'zini mansublari ilmida Ali Shayxning o'ziga xos sharhi bilan, u bilan o'yinda chuqur o'ylanmasdan turib, uning fikri ustiga yetishga hech bir kimsa qodir emasdi. Bir vaqtning o'zida u Ali naqsh bilan g'oyibona o'ynar va hisobini olish natijasida o'z ustida qanday donalar borligini bilardi. U va Amir Temur katta shatranj o'ynardilar“.

Yuporidagilardan ko'rinib turibdiki, Amir Temur buyuk shatranjchilik bilan bir qatorda jismoniy salohiyatda benazir shaxs edi, shatranjchilikdek „o'z qudratimni saqlash uchun men bir qo'limga shatranj shamini va ikkinchi qo'limga beg'arazlik shamini olib, bu ikki sham bilan unmr bo'yi yo'limni yoritib yurdim“. U tiyrandozlik, shatrandozlik, 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 qo'yib sindirish, oyoq bilan tepish, mushtlashish, oyoq-qo'lini bir qatorda ishlatish usullarini ko'rsatib, sipohlarga namuna bo'lgan. Shundaydek, maxsus tayoqlar, zanjirlar, gurzi-yu cho'qmorlar yordamida zarba berish, pichoq sanchish, bolta urish mahorati shatranj jangohlarda juda qo'l kelgan.

Shatranj qiron navkarlarining qanchalik jismoniy tayyorgarlikka ega ekanligini tarixiy manbalardan bilib olish mumkin. Sipohning

yaroq-jabduqlari va anjom-jihozlar haqida, u: „Shunday boʻlsa, berdimki, yurish vaqtida oddiy askarlardan har oʻn sakkiz kishi bilan birga bir chodir olsun, har bir askar ikki yoy, bir kamond, sadoq oʻqdon, bir qilich, arra, bigiz, bir qop, juvoldiz, bolta, oʻgʻiz va orqaga osiladigan charm xalta olsun. Bahodirlar har biri toʻrt oddiy temir sovut, dubulgʻa, bir qilich olsun“, deydi. Endi u aslaha va anjom-jihozlarni manzildan manzilga koʻtarib yurish oʻzi sipohdan qanchalik kuch, matonat, jismoniy tayyorgarlik talab qiladi.

Sharofiddin Ali Yazdiyning qayd etishicha, Amir Temur oʻziga xos xususiyatlaridan biri — davlat, mamlakat, fuqaroga gʻamxoʻrlilik edi. Uning qoidasi — „rosti-rasti“ edi. Haqiqat — sihat-salamatlik, haqiqat — tartib, haqiqat — adolat demakdir, deb tushunardi. U insonparvarlik va mardlikni Oллоh ham, xalq ham ulugʻlay degan gapni koʻp takrorlar edi.

### 1.3. Milliy harakatli oʻyinlarining tiklanishi va shakllanishi

Mustaqillik sharofati tufayli jismoniy tarbiya va sport sohasi keng istiqbollar ochilmoqda, bu, ayniqsa, xalq milliy oʻyinlari mashqlari, sport turlari boʻyicha oʻtkaziladigan jismoniy tarbiya darslarida namoyon boʻlmoqda. Ularni doimiy va muntazam qilish, qoʻllash yaxshi natija bermoqda, oʻquvchilarni sogʻlom, baquvchi, chaqqon, kuchli qilib tarbiyalashda muhim omil boʻlib xizmat qilmoqda. Ilgarilari keng omma ishtirok etgan Navroʻz bayrami sayllar, toʻylarda xalq oʻyinlari, jismoniy mashqlar, umuman milliy sport turlarisiz oʻtkazilmagan. Afsuski, mamlakatda ular butunlay esdan chiqib, unutilayozdi, shuning uchun ularni izlash va tiklash oʻz xalqini va millatini eʼzozlagan har bir kishining burchi boʻlib qolmogʻi kerak. Jismoniy tarbiya nuqtai nazaridan ularni oʻrganib, tatbiq etish shu kunning va kelajak avlodni tarbiyalashda eʼtibordolzarb muammolardan biriga aylanib bormoqda.

Ushbu jarayonda tariximizdan meros boʻlib qolgan oʻzbek xalq harakatli oʻyinlarini hayotga tatbiq etishga kengroq yoʻl ochilishi, uni ommaviy tus oldirilishi, oilada, maktabgacha tarbiya muassasalarida, maktablarda, dam olish joylarida, har xil marosim va bayramlarda uni tashkillashtirishi oʻsib kelayotgan yoshlarning tarbiyasiga ijobiy taʼsir etishi muqarrardir. Milliy xalq harakatli oʻyinlari qadim-qadim zamonlardan boshlab xalq marosimlarida, rasm-rusumlarida va urf-odatlarida mustaqil bir soha sifatida musobaqalarda, bahslarda keng qoʻllanilgan. Jismoniy tarbiya

ning urf-odatlarida, udum va rasm-rusumlarida shakllanib, ming yillar davomida rivojlanib, takomillashib kelgan. Xalq milliy o'yinlari "Otda chopish", "Qiz quvlash", "Uloq", "Kamonda chopish", "Chillak", "Oq suyak", "Soqqqa", "Besh tosh" kabi va boshqa o'yinlar orqali botirlik, epchillik, tezkorlik, muvozanatni saqlash afatlarini rivojlantirishda hamda qaddi-qomatni o'rnatish, axloq-odob, ong, xotira, diqqat kabi xislatlarni sayqal berishda va, albatta, sog'liqni mustahkamlashda eng samarali usul bo'lib kelgan.

So'nggi yillarda mustaqillik tufayli millatimiz qadriyatlari to'g'risida tanilgan o'zbek xalq milliy harakatli o'yinlarining mavqei va ahamiyati tamomila tiklandi, ular yana yoshlar tarbiyasidan o'rin o'ldi. Turli milliy bayramlarimiz, tantanayu marosimlarimizda keng qo'llanila boshlandi. Ular ta'lim muassasalari o'quv rejaları tarkibiga kiritildi, ko'plab ilmiy-amaliy anjumanlar o'tkazila boshlandi. "To'maris va Alpomish o'yinlari" festivallari o'zlaridan joy oldi.

1998 - yil 13-14 noyabr kunlari Termiz shahrida "Alpomish o'yinlari" birinchi Respublika festivali bo'lib o'tdi. Xalq milliy o'yinlari va tomoshalaridan jamlangan bu festival millatimiz g'ururi, tarixi, ildiyori, nomusi hisoblanmish Alpomish siymosiga, boy milliy bayramlarimizga bo'lgan hurmat, e'tibor tantanasidir. Haqiqatdan ham xalqimizning o'tmishi pahlavonlik va bahodirlik san'ati bilan bog'langan. Chunki unda "Kurash", "Tortishmachoq", "Bo'ron", "Chillak", "Turon" yakkakurashi kabi musobaqalar bo'yicha bellashuv- yaroqat o'tkazilishi millatimiz salomatligi uchun muhim asos bo'ladi.

O'tda Osiyo xalqlarini bunday milliy harakatli o'yinlarsiz hayotini davlat qilish qiyin. Chunki xalq urf-odatlari, to'y-tomoshalari, bayramlarining bosh yordamchisidan biri ot hisoblangan. Otda ot otib ov qilish, ot ustida turib kamon tortish, qilichbozlik, musobaqalik qilish, ot ustida kurash tushish, ot poygasi, uloq va boshqa juda ko'p jismoniy mashq turlari bunga yorqin misol bo'la oladi. Oq'zaki xalq ijodiyotidagi "Alpomish va Barchinoy", "Bo'ron", "Qirqqiz", "Kuntug'mish" va boshqa dostonlarda ot hayoti qahramondan keyin ikkinchi o'rinda to'laqonli ta'rif etilgan. Ot asalan, ajoyib chavandoz, mohir mergan, kuchli pahlavon degan xarakter bilan bog'liq bo'lgan o'yinlarda ishlatilgan. Umar to'g'ri otning qirq ikki zotini keltiradi va har qaysisiga alohida nom beradi: "Charmar nihoyatda tez va ziyrak. Siyoxcharm — baxt



keltiradi. Kumayit qiyinchiliklarga chidamli. Mabdech keltiradi, lekin tez emas”.

Butun olamga mashhur bo'lgan Jizzaxning “Qorabul” Surxondaryoning “Boychibari”, “G'irko'ki”, “Ko'k katta” “Chambil bellari” deb atalgan zotdor otlari deyarli yo'qolgan. Qatag'on yillari otlarga juda katta soliq solindi, otlar ba'zi odamlar otini so'ydi, ba'zilar esa davlatga tekinga berdi.

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

Yuqorida qayd etilgan ayrim o'yinlar yo'qolib bormoqda, biladigan va o'rganadiganlar soni kamayib ketmoqda. Shu uchun Navro'z bilan bog'liq bo'lgan ko'pgina xalq o'yinlari, o'z va milliy sport turlari o'z yechimini kutmoqda. Ularning yo'qolishi bilan bog'liq bo'lgan muammolarni muvofiqlashtirish shu kunda dolzarb masalalaridan biridir. Yangilanish jarayonidan foydalanib beruvchi mazkur bayram forscha “Navro'z” — “Yangi kun”, arab hududlarida esa “Yilboshi” deb ataladi.

Shu sababli 1991, 1996-yilda Jizzaxning Forish tumanida, 1997-yilda Termizda bo'lib o'tgan “Xalq o'yinlari, milliy sport turlari qaytadan tiklash va aholini jismoniy tarbiyalashda ulardan foydalanish usullari”ga bag'ishlangan Respublika ilmiy-amaliy anjumanlarida yuqorida qayd etilgan masalalar haqida batafsil atroflicha muhokama qilingan, ma'lumotlar berilgan.

Ulug'alloma, mutafakkir, hakim Abu Ali ibn Sinoni milliy o'yinlarni davolashdagi ahamiyati berilgan. 1996-yil Bangladesh (Tayland) milliy o'yinlar bo'yicha jahon festivali bo'lib o'tgan festivalda turli xil davlatlar o'z milliy o'yinlari bilan qatnashdi. O'zbek delegatsiyasi “Qal'a himoyasi”, “Chillak”, “Ming Jami”, “Lapta” o'yinlari bilan qatnashdi. Milliy o'yinlarni tiklash va turmushga qaytarish milliy qadriyatlarimizni, ularni xalqimiz ayniqsa, yoshlarimiz hayotiga keng joriy etish davlatimiz jismoniy tarbiya tizimining muhim vazifalari turkumiga kiradi.

#### 1.4. O'zbek xalq o'yinlarining tasnifi

Xalq milliy o'yinlari, jumladan, o'zbek milliy o'yinlari bilan xalq-elatlar kashfiyotlari kabi (musiqa, kulolchilik, gilam to'qish asboblari, ashula va raqs, ertak va h.k.) insoniyat tarixining turli ijtimoiy-iqtisodiy bosqichlarida taraqqiy etgan o'ziga xos etno

genetik xususiyatlar asosida "ixtiro" qilingan va shakllanib

Respublikamizning turli mintaqalarida xalq harakatli o'yinlari turli turli yosh va qatlamlari o'rtasida azaldan rivojlanib kelgan bo'lsa, "oq" va "qizil" imperiyalar davrida ushbu o'yinlarning kelib chiqishi nihoyatda chegaralangan edi.

O'zbekiston o'z mustaqilligiga erishgach xalq milliy harakatli o'yinlar millatimiz qadriyatlarini sifatida qayta tiklana boshlandi va bu kunda nafaqat xalqimizning eng sevimli mashg'ulotiga aylandi, chunki ta'lim muassasalari o'quv rejalariga to'laqonli fan sifatida ham. Ammo, shuni ham ta'kidlash zarurki, xalq milliy harakatli o'yinlarining ilmiy-uslubiy asoslari, ularning psixofunksional mohiyati, o'yin usullari va sport mahoratini shakllantirishdagi ahamiyati haqiqiy hali deyarli o'rganilmagan.

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

O'zbek xalq o'yinlari xalqning o'ziga xos urf-odatlaridan, o'yin sharoitidan, yashash iqlimi, tarixiy obidalar, atrof-muhitidan kelib chiqqan bo'lib, shularga yarasha jinsiga, yoshiga, qatliga ko'ra qo'llanilgan. Lekin shu vaqtgacha aksariyat muassasalar o'zbek xalq o'yinlariga alohida tasnif (klassifikatsiya) berishni ko'zda tutmaganlar yoki yetarli ehtiyoj ahamiyat bermaganlar.

Ta'kidlash joizki, agar shunday tasnif va tavsif berilsa, o'zbek xalq o'yinlari va umuman harakatli o'yinlar ancha yutuqqa ega bo'ladi. Chunki har bir o'yinni tasnifini va tavsifini bilgan holda undan foydalanish zaruriyati ham, joyi ham to'g'ri bo'ladi.

Ma'lumki, o'zbek xalq o'yinlari o'z ichiga harakat jihatidan harakatli o'yinlar sifatini rivojlantirishga yo'naltirilgan o'yinlarni o'z ichiga olgan.

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

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

## O'zbek xalq harakatli o'yinlari

*Hayotiy zarur harakat malakalarini shakllantiruvchi o'yinlar:* osilish va osilib chiqish: "Maymunchalar", "Oq ayiqlar"; yugurish: "Quvlashmachoq", "Mokki"; o'tirish, turish: "To'p", "Tovuq va tulkilar"; to'xtash, sakrash: "Qarmoqcha", "Do'ngacha", "Qarichma-qarich", "Mokisimon sakrashlar".

*Jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi o'yinlar:* kuch: "To'p", "Maymunchoq"; tezkorlik: "Kun va tun"; epchillik: "To'p uchun kun", "Lapta", "Qirq tosh"; chidamkorlik: "Quvib yet"; egiluvchanlik: "Ko'prik va mushuk", "Otib qochar".

*Aqliy-ruhiy qobiliyatlarni rivojlantiruvchi o'yinlar:* diqqat: "Taqiqlangan harakat"; xotira: "Daqiqa", "Eslab qol — baxt", "Pirr etdi", "O'ylab top"; hissiyot: "To'xta"; tafakkur: "Shaxmat", "Ayyorlik: "Vandan-zo'ri"; jasurlik: "Cho'nqa shuvoq".

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

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

*Nutq va talaffuzni shakllantiruvchi o'yinlar:* "Kim oladi", "Terakmi, ko'k terak", "Pahmoq kuchuk", "G'ozlar", "Quyonim".

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

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

*Kunduz va tunda o'tkaziladigan o'yinlar:* "Oq suyak", "Cho'ha", "qarg'a", "Tun va kun".

*Suvda o'tkaziladigan o'yinlar:* "Suvda quvlashmachoq", "Terakmi", "suzish", "Suv ostida suzish", "Qurbaqa va laylak", "Cho'rtqa", "baliq".

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

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

*Darsning tayyorgarlik qismida qo'llaniladigan o'yinlar:* "Kosmonavtlar", "Tez o'z o'miga", "Kun va tun".



*Harakatning muhim qismida qo'llaniladigan o'yinlar:* "Jami", "O'tib", "Uch qo'l", "Uch tosh".

*Harakatning vakumiy qismida qo'llaniladigan o'yinlar:* "Kim keldi", "Kim o'vdi", "Durra soldi", "Daqiqa", "Momojon, yordam".

*Harakatning xos harakat malakalarini shakllantirishda qo'llaniladigan o'yinlar:* "Qal'a himoyasi", "To'pni qaytar", "Uzatdingmi, qaytib yet", "Kun va tun", "O'ylab top", "G'ovvoslar".

*Harakatning o'zlashtirish maskanlarida o'tkaziladigan o'yinlar:* "Semir", "Besh tosh", "Keglini urib yiqit", "Insiz quyon".

*Harakatning bilan ijro etiladigan o'yinlar:* "Lapkar", "Tez", "Chidalgup", "Oq terakmi, ko'k terak".

*Harakatning qo'llaniladigan o'yinlar:* "Quloq cho'zma", "Oq suyak", "Kim o'chqor urushtirish", "Kim oladiyo", "Xo'rozlar jangi".

*Harakatning ko'nikma va malakalarni shakllantiruvchi o'yinlar:* "Bo'y bo'y", "TIM", "Urush-urush", "Asir olish", "Nomer", "Qo'riqchi va qaroqchi", "Otishma", "Ko'chma nishon", "Ovchilar va o'rdaklar", "Qubba".

*Harakatning xalq o'yinlarida o'tkaziladigan harakatli o'yinlar:* "Homon poyga", "Uloq", "Qiz quvlash", "Cho'nka shuvoq", "Olib qochar".

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

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

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

Shu tavsiflarni ochib berish masalalarini keyingi sahifalarda ko'ramiz.

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

Bunday o'yinlarni ilmiy asosda yanada shakllantirish va muassasalari va dam olish-sog'lomlashtirish maskanlarida o'tkaziladigan mashg'ulotlar, turli bayram tantanalari, to'y-tomoshalar, sayllar kabi tadbirlarda ulardan keng foylanish milliy qadriyatlarini tiklash, sayqal topishiga turtki beradi, yosh avlod ma'naviyatini qudrati, jismoniy va ruhiy imkoniyatlarini charxlaydi.

Ma'lumki, yurtimizda odil, demokratik davlat va jamoiyati qurish sari shahdam qadam qo'yilayotgan hozirgi davrda erkin shaxs tarbiyasida "Sog'lom avlod" va "Kadrlar tarbiyasi" milliy dasturi, "Barkamol avlod davlat dasturi", "Mustaqillik oila", "Obod turmush", "Sog'lom bola" yili davlat dasturlari amalga oshishi erkin, farovon va sog'lom turmush tarziga yoshlarni tafakkur bilan yondashish imkoniyatini berdi. Eng oddiy va paytda eng murakkab masala — insonning sog'lom va barqaror turmush tarzini ta'minlash ekanligi isbot talab qilmaidi, haqiqatga aylandi.

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

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

Pedagogik va psixologik izlanishlar shu narsani ko'rsatmoqda: toki ta'lim-tarbiya jarayonida o'quvchilarga alohida tizim yaratilmagan ekan, o'zbek xalq harakatli o'yinlarini tarbiyaviy samaradorligi ma'naviy-axloqiy va estetik qiymati to'g'risida gap bo'lishi mumkin emas. Shunday ekan, uzluksiz pedagogik ta'limni tashkil etish

...shunda aqlli muammoni ilmiy jihatdan to'liq o'z  
...kun tartibiga qo'yilgan dolzarb vazifaga  
...qiladi.

...shunda Yurthoshimizning 2013-yil 7-dekabrda O'zbekiston  
...tanantasi marosimining 21 yilligiga bag'ishlangan tantanali  
...marosimida qayd etilgan quyidagi so'zlariga urg'u  
...muvofiqdir: "...Sog'lom bolani voyaga yetkazishda  
...va sportning o'rni va ta'sirini yanada kuchaytirish  
...Ma'lumki, milliy harakatli o'yinlar ta'lim-tarbiya, axloq-  
...milliy madaniyat va ma'naviyat hamda milliy g'ururni  
...shunda muhim vosita ekanligi isbotga muhtoj emas.

...harakatli o'yinlari — bolaning hamma jismoniy  
...harakatlarini har tomonlama rivojlantirish, sog'lom hayot  
...afzalliklari, shart-sharoitlari, tashabbuskorligini  
...harakat faoliyatiga bo'lgan tabiiy intilishlarini shakllantirish  
...xizmat qiladi.

...harakatli o'yin odamlarga xos faoliyatning qiziqarli shakllaridan  
...o'yin tushunchasi yosh bolaning shaqildoq bilan bajaradigan  
...harakatlardan tortib, kattalarning o'zbek jang san'ati, kurash,  
...va boshqa juda ko'p sport turlarida amalga oshiradigan  
...faoliyatlarni o'z ichiga oladi.

...harakatli o'yinlar muayyan maqsadga erishishga qaratilgan  
...amal qilinadigan ongli faoliyatdir. O'yinda,  
...moddiy boyliklar ishlab chiqarilmaydi. O'yinlar shaxs  
...ta'sir etuvchi muhim ahamiyatga ega bo'lgan  
...ta'lim-tarbiya jarayonidir. Bu jarayonning asosini  
...bolalarning harakat faoliyati jismoniy rivojlanishiga,  
...va jismoniy sifatlarning shakllanishiga,  
...funktional faoliyatini oshirishga va hissiy quvnoqlik  
...kuchaytirgan holda salomatlikni mustahkamlashga ijobiy  
...qiladi.

...harakatli o'yinlar bolalami "Hayotga tayyorlanish maktabi"  
...ularni jismoniy, aqliy va ruhiy rivojlanishiga xizmat qiladi.  
...bola ongi, tafakkurini o'stirib, xotira, diqqat, irodasini  
...mustahkamlaydi, jismoniy, ruhiy, hissiy (emotsional) taraqqiy  
...xizmat qiladi. Shuningdek, o'yin bolani katta hayotga  
...mashq vazifasini bajarib, kelajakda hayotda duch

Умаров И.А. Амалга оширилаётган ислохотларимизни янада чуқур-лаштириш ва  
...кураш — ёруғ келажакимизнинг асосий омилidir. // ЎЗР  
...21 йиллигига бағишланган тантанали маросимдаги маъруза, 2013 йил  
...Т. "Ўзбекистон", 2013. - 43 б.



kelinadigan turli holatlarga ma'naviy tayyorlaydi. "Agar bola o'ynashda halol o'ynasa, keyinchalik hayotda ham halol bo'ladi", "Bolaning o'yindagi harakatiga qarab, uni qanday odam bo'lishi aytish mumkin", degan naqlar bekorga aytilmagan. Qisqasiga aytganda, o'yin bolalarda ijodiy faollik, tashabbuskorlik, tashkilotchi va boshqa ko'nikmalarni rivojlantirishda muhim vosita hisoblanadi. O'yinlar tufayli bolalarda ularni o'rab turgan dunyoni tushunish, unga ta'sir qilish ehtiyoji shakllanadi, aqliy, axloqiy, irodaviy va jismoniy sifatleri shakllanadi, bir so'z bilan aytganda, o'yin yordamida inson tarbiyalanadi, shaxs sifatida shakllanadi.

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

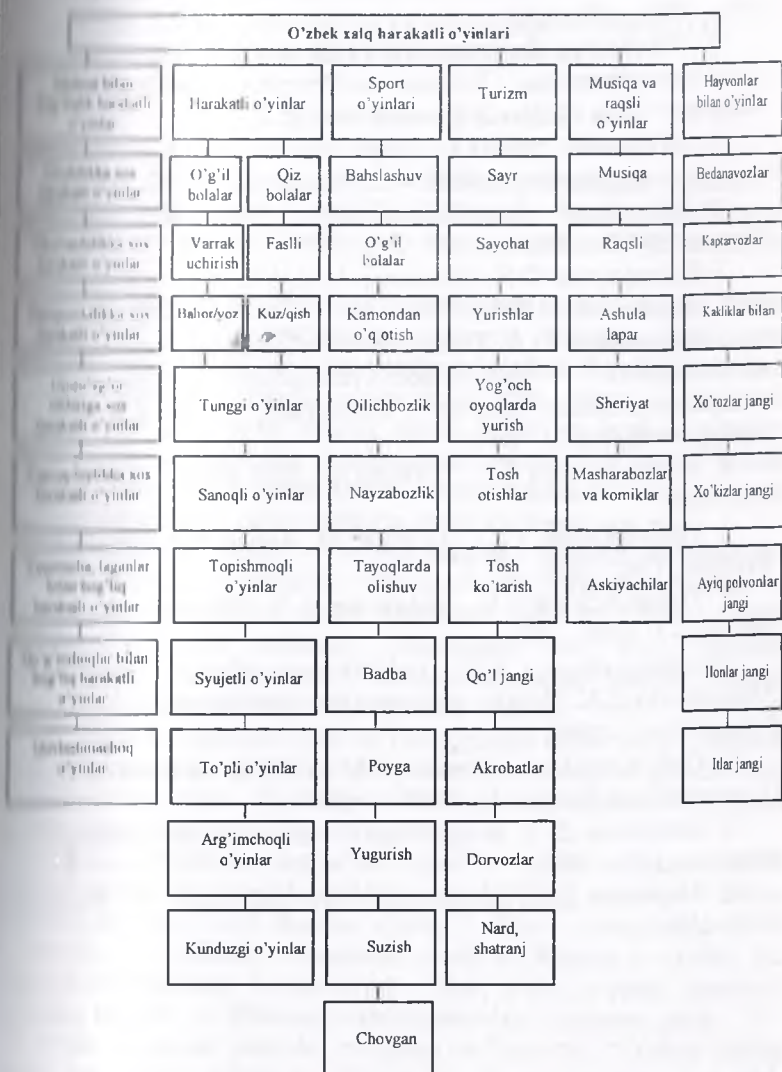
Harakatli o'yinlarning ustuvorligi va hammabopligi shunda, ular yil davomida, turli shart-sharoitlarda va ishtirokchilarning yoshiga qarab mazmunan o'zgartirilgan hamda tabaqalashtirilgan holda foydalanish mumkin. Ana shu xususiyatlarni e'tiborga olib, o'yin holda xalq harakatli o'yinlarni tarixiy-ijtimoiy nuqtai nazarida quyidagicha tasniflash mantiqiy to'g'ri bo'lishi mumkin deb belgilandi.

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

### **Nazorat savollari**

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

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



### Foydalanilgan adabiyotlar

1. “Олимпия шон-шуҳрати музейини ташкил қилиш тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикаси Президентининг Фармони сўзи. – 1996. - 19 август.
2. “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамоатчилигини тузиш тўғрисида”. Ўзбекистон Республикаси Президентининг Фармони // Халқ сўзи. – 2002. – 25 октябр.
3. «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонун// Ўзбекистоннинг янги қонунлари. №23. - Т.: Адолат, 2001. - Б. 211-223.
4. Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги Қонуни. 1997 йил 29 август.
5. Насриддинов Ф.Н., Қосимов А.Ш. Ўзбек халқ миллий ўйинлари. I җўмла. -Т.,. 1993. - 27с.
6. Сейтхалилов Э.А. Педагогические основы оздоровительной направленности учебно-воспитательного процесса общеразвивательных школах Узбекистана: Автореф. дис. ... пед. наук. – Т., 2000. – 60 с.
7. Усмонходжаев Т.С., Хўжаев Ф. 1001 ўйин. - Т.: Ибн Сино, 1990.-350с.
8. Усмонхўжаев Т.С., Хўжаев Ф. Ҳаракатли ўйинлар. - Т.: Ўқитувчи, 1992. -80 с.
9. Усмонходжаев Т.С., Қосимова М.У. 500 машқ ва ҳаракатли ўйинлар. - Т. 1999. - 60с.
10. Usmonxodjaev T.S., Abdullayev Sh.A., Soliev A.A., Abdumalikova E.N. Bolalar va o'smirlar sporti asoslari. - T.: Zamir Poligraf, 2014. – 189b.
11. Qurbonova M.A., Qosimova M.U. Milliy va harakatli o'yinlar. O'quv-uslubiy qo'llanma. T., 2009. – 66 b.
12. Шарипова Д.Д. и др. Охрана здоровья школьников. - Т.: Медицина, 1984.-100с.
13. Шарипова Д.Д. Школьник и его здоровье. - Т.: Медицина, 1987. - 160с.



## HAB, XALQ HARAKATLI O'YINLARINING MOHIYATI VA TASNIFIY XUSUSIYATLARI

### 2.1. O'yinlarning tavsifi

"O'yin nima?" yoki "Siz o'yinning nimaligini bilasizmi?", "Bunday o'yinlar sizga yoqadi?". Darhaqiqat bunday savollar qanchalik ko'p va g'alati tuyulmasin, har bir inson "o'yin"ni o'zicha tushunib oladi.

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

"U kim? Bu nima?" — o'yini haqida "Bolalar ensiklopediyasi"da quyidagicha ta'riflanadi: "Qachonlardir, o'tmishdoshlarimiz ov yoki jangga jo'nashdan oldin jangovor raqs va o'yinlar tashkil topib, nishonga olishda, chaqqonlik va kuch sinashda mashq-qalar uyushtirishgan. Bunday mashqlar ularga dushman ustidan g'alaba qozonishga ham yordam bergan.

Siz katta bo'lganizda kim bo'lishingizdan qat'i nazar — shifokor yoki haydovchini, operator yoki konstruktormi, o'qituvchi yoki muayyidchi-uchuvchimi, foydali, hushchaqchaq, qiziqarli o'yinlarga aloqada, zarurat sezasiz", deb izoh berilgan.

"Ruscha-o'zbekcha lug'at"da "igra" — o'yin, o'ynash shaklida kiritilgan bo'lib, quyidagicha izohlangan: 1. O'yin o'ynash — bolalar o'yinlari; koptok o'yini; shaxmat o'yini. 2. Jilva — tovlanish, yaltirash. 3. Jimirlash — vijillash, chaynash, mavj. 4. Mashq — chalish, ijro (cholg'u asboblari). 5. Ijro etish — ijro, o'yin, o'ynash (aktyorlar, aktrissalar haqida). 6. Pinhoni xatti-harakatlar — nihoyat, hiyla.

O'yin haqidagi yanada aniqroq ma'lumotni "O'zbek tilining to'liq lug'ati"dan topamiz. "O'yin. 1. Ko'ngil ochish, dam olish maqsadida qilinadigan erkin harakat yoki mashg'ulot. Bolalar o'yini. 2. O'y o'yini, ermak uchun loydan turli narsalar yasash. 2. Boshqalar

bilan musobaqa qilish uchun ma'lum qoidalar asosida o'tkaziladigan mashg'ulot va shu kabilar".

Yuqoridagi manbalarda "o'yin" haqida qanchalik ta'rif berilmasin, "o'yin"ning ma'nan mohiyati to'laqonli o'zini in'ikosini topgan emas, chunki o'yinga boshqa fan sohiblari o'nuqlai nazarlarini bildirishgan. Holbuki, "o'yin" jismoniy tarbiya sport mutaxassislari tomonidan o'z ta'rifini topgan.

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

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

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

O'yin madaniyat unsuri sifatida jamiyatdagi barcha madaniyatlar bilan birgalikda rivojlanadi, ular bolalar va o'smirlar tarbiyalashning foydali vositasidir. U hamma vaqt ma'lum maqsadga yo'naltirilgan va turli-tuman ko'rsatmalar hamda rang-barang mavzudagi faoliyatni ifodalaydi. O'yin faoliyati, o'yin — mehribonlik bilan bolalik yoshidayoq umumiylikka egadir.

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

bolaning o'sishi va rivojlanishi bilan o'yinning mazmuni bog'lanadi, o'yin faoliyati dastlabki bosqichlarda oddiy bo'lsa, o'qimchalik u bosqichma-bosqich boyib boradi va murakkablashadi.

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

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

"Xalq" so'zi atamasi sifatida o'zining qat'iy belgilangan ma'no-faoliyatiga ega. Fikrimizning isboti uchun bir necha qiyosiy misollar keltiramiz. O'zbek xalqi yoki o'zbek xalq o'yinlari deganda, O'zbekistonda va boshqa mamlakatlar-u mintaqalarda yashovchi barcha o'zbeklarni yoki o'zbek xalq o'yinlarini tushunish kerak. O'zbekiston xalqi yoki O'zbekiston xalqlari o'yinlari deganda, faqat respublikamizda yashovchi barcha aholini yoki barcha xalqlar o'yinlarini tushunmoq kerak. Chunki ular orasida o'zbeklardan boshqari turli xalqlar, fuqaroligi yo'q yoki fuqarolikdan mahrum bo'lgan kimsalar, muhojirlar, chet el fuqarolari va shu kabilar ham bo'lishi tabiiydir. Xullas, O'zbekiston xalqi deganda respublikada yashovchi yalpi aholi yoki o'zbek xalq o'yinlari deganda faqat o'zbek xalqiga tegishli bo'lgan o'yinlarni tushunmoq joizdir. Qadim zamonlardan beri xalq hayotiy mazmunining siyosiy, iqtisodiy, madaniy, maishiy tomonlarini o'zida mujassamlashtirib kelgan narsa - bu o'zbek xalq o'yinlari va jismoniy mashqlar edi. Ilk zamonlarda ularning aksariyati mol boqish, yovvoyi hayvon, qush va baliqlarni ovlashga qaratilgandi. Tariximiz ohangraboligini hech qachon yo'qotmagan. Istiqloлга erishgunga qadar biz xalqimizning juda ko'p shonli an'analarini boy berdik, lekin an'anaviy xalq o'yinlari va milliy sport turlari batamom yo'qolib ketmadi. Uni xalq o'z tarzandini e'zozlagani kabi avaylab, ishonch ko'zi ila saqlab keldi. O'qimchalik taqiqlashlar, ta'qiblar bo'lmasin, ular kattalardan kichiklarga, avloddan avlodga o'tib kelaverdi. Ularni bir yoki bir necha kishi yaratgan emas, uni xalq yaratgan, shuning uchun ham yillar bo'roniga dosh berib, asrlar osha yashayveradi.



Xalqning har qanday o'yini mehnat, turmush tarzi va o'zaro munosabatlar atrof bilan uzviy bog'langan. Bu ayniqsa, turli joylarda yashovchi o'zbek xalqining o'yinlarida yaqqol ko'zga tashlanadi. Ma'lumki, har qanday joyda uzoqni chamalab mo'ljalga uloqtirish, tayoq uloqtirish, yirg'itishlar mavjud, lekin tog'lik o'zbeklar nishonga yoki tosh, tekislikdagilar esa kesak, loy, tayoq uloqtiradilar ("O'zbek tayoq", "Aniq mo'ljalga", "Merganlar" va boshqa o'yinlar).

Xalq o'yinlari azaldan insonning turmush tarzida o'z ifodasi bo'lib, o'rin tutib, bolalar va yoshlarga ta'lim-tarbiya berishning vositasi sanalgan. Jamiyat taraqqiyotining har bir davrida o'yinlari belgilangan maqsad va vazifalari bilan shu maqsadga erishishda foydali xizmat qilgan. O'zbek xalq o'yinlari shu maqsadga ko'p bo'lganki, bir qishloq o'yinlari ikkinchisidan, bir shahar o'yinlari boshqa o'yinlardan farq qilgan. Tarixiy manbalardan qaraganda, o'zbek xalqining milliy sport turlari va milliy o'yinlar kishilarni faol, sermahsul ishlashga tayyorlagan. Bunda milliy o'yinlarining umumiy miqdori, bilimdonlarning fikricha, mingdan kam emas.

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

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

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

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

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

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

Harakatli o'yinlarda biror predmet (o'yinchoq) yoki so'z (so'z) hal qiluvchi rol o'ynaydi, ular butun o'yin davomida boshqaruvchilik, vosita vazifasini bajaradi. "Chillak" o'yinida chillak bo'lgan chillak, "Danak yashirish" o'yinida danak harakatni boshqaruvchi predmet hisoblanadi. "Oq terakmi, ko'k terak?", "Boy qanday?", "Mehmonmisiz?" va boshqa talay o'yinlarda so'z (qo'shiq) boshqaruvchi boshqaruvchi vositaga aylangan.

U. Jaxongirov (1975) o'zbek bolalar milliy o'yinlarini tavsiflagan holatda, o'zbek bolalar folklori materiallari asosida o'yinlarda bolalar unurlarining o'rnini shartli ravishda vazifalarga qarab ajratdi: qo'ldan chiqqonligi o'yinlari, topishmachoq, taqlid, quvlashmachoq, taqlid o'yinlari, chorvachilik, dehqon-chilik, bog'dorchilik, o'yinchoq, suv o'yinlari, she'riy va maishiy xarakterdagi o'yinlar.

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

Pedagogik amaliyotda harakatli o'yinlarning ikkita asosiy turi ajratiladi.

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

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

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

b) nisbatan murakkab, jamoaga o'tish harakatli o'yinlar o'ynovchilar, birinchi navbatda, o'z qiziqishlarini himoya qiladilar, lekin ba'zan, shaxsiy xohishga ko'ra, o'rtoqlariga yordam beradiganlarga ko'maklashadi, o'yinda hujumchidan saqlanish — qutulish uchun yordam beradi ("dog'lash-qo'lni ber", "asir bilan qochib o'tish"). Ba'zan o'ynovchi maqsadga erishish uchun boshqa o'ynovchilar bilan vaqtincha hamkorlikka kirishi mumkin. Ayrim o'yinlarda bunday hamkorlik, hatto, qoidalarda nazarda tutilgan ("Oq ayiq", "Bo'ri va qo'ylar");

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

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

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

1. Jamoalarni guruhlariga ajratmasdan.

2. Jamoalarni guruhlariga ajratish bilan.

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



jamoalarni guruhlarga ajratib o'ynaladigan o'yinlar ham ikkiga bo'linadi, ya'ni: a) raqibga yaqinlashmasdan turib qatnashchilarning harakatlari; b) raqibga yaqinlashib turgan holda qatnashchilarning harakatlari. Uslabning har biri mohiyatiga ko'ra yana ikkiga ajratiladi, ya'ni harakat faoliyati bir-biridan farq qilmaydi, jumladan: a) o'z jamoasi uchun yakka kurash; b) o'zaro qo'llab-quvvatlash va o'zaro jamoa paytida o'z jamoasi uchun kurashish.

Harakatli o'yinlar chog'ida asosiy faoliyat turlari beshga bo'linadi:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ayrim pedagoglar o'yinlarni o'ynovchilarning o'zaro munosabatlari tamoyili bo'yicha taqsimlab, ularni "oddiy" va "murakkab" bo'ladilar, har biri boshqalarga munosabatsiz maqsadda bo'ladilar. "murakkablari" esa o'ynovchilarni guruhlariga bo'lish bilan jamoalar partiyasi, har biri o'z jamoasi qiziqishlarini qo'llab-quvvatlaydi.

So'ngi o'n yilda xalq jismoniy tarbiya vositalarining nazariyasi tashkiliy, metodik va amaliy jihatlarini rivojiga ishlab chiqarish ta'lim ko'rsatdi.

"Karachaevo-cherkess" avtonom viloyati xalqining milliy xalq jismoniy tarbiya vositalari quyidagicha tasnif qilinadi.

1. Ishlab chiqarish malakalarini takomillashtirish uchun (ov, o'q o'rish, pichan to'plash, qo'ylarni junini qayta ishlash, toqqa chiqish, tog' daryolaridan o'tish, tog'girlik, qor ustida yurish, og'irlik bilan ko'tarish va olib o'tish hamda boshqalar.

2. Harbiy-amaliy maqsadlar uchun (kurash, ot ustida kurash, piyodalarning ot ustidagilar bilan kurashi, ho'kiz bilan kurash, piyoda va otda qilichbozlik, qo'l jangi, kamonda va quroldan har xil holatda otish, otda chopish va har xil masofaga poyga, tik aylanma tog' joydan tushish, to'siqlardan oshib o'tish, jigrovka, voltjirovka, chavandozlarning jamoaviy o'yinlari "Qorachoy polosi", "Bayroq uchun kurash", yengil atletika va gimnastika mashqlari va h.k.).

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

R.Yo'ldosheva (1992) o'zbek xalq o'yinlari, xalq ijodiy faoliyatining bir turidir, deydi. Ularni mehnatkash xalq yaratdi va

Uning salq ommasi davom ettirdi. Hozirga qadar o'zbek xalqi o'zining tantanalarini katta xalq tomoshalari — sayllari bilan o'tkazib borgan. Ilgari sayllar diniy sanalar bilan bog'liq bo'lgan. Masalan, har yili ikkita katta bayram:

1. Ramazon hayiti.

2. Qurbon hayiti keng miqyosda bayram qilingan.

Shular qatorida:

1. Diniy bayramlar.

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

1. Ot sporti o'yinlari.

2. Dehqonchilik o'yinlari.

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

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

5. Raqsli o'yinlar.

6. Dorboz o'yini.

7. Harbiy-amaliy o'yinlar.

8. Harbiy-sport o'yinlari.

9. Xodalarda yurish o'yini.

10. Chorvachilik o'yinlari.

11. Tayoq o'yini.

12. Hayvonlar bilan o'yinlar.

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

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

I — drammalashgan o'yinlar:

a) hayotiy (tarixiy-hayotiy, madaniy-hayotiy, kasb-korlik-hayotiy);

b) kulgili o'yinlar;

c) qo'shiq va raqs o'yinlari.

II — mazmunli-rolli o'yinlar:

a) mazmunli-harakatli;

b) sport o'yinlari;

III — ijodiy o'yinlar:

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

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

c) o'quvchilarning ijodiy qobiliyatlarini faollashtiradigan she'r to'plash, qo'shiq, raqs, imo-ishoralar, taqlid qilish va hokazolar o'yinlar.



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

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

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

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

3. Darsni o'tkazish joyi bo'yicha.

"Bizning fikrimizcha, — deydi u, — xalq o'yinlari va jismoniy mashqlari, jismoniy tarbiyaning nazariy va uslubiy asosi holatini mos holda tizimlashtirishi, maktabgacha yoshdagi bolalar va maktab o'quvchilarini sog'lomlashtirish — badantarbiya va ommaviy sport ishlari munosib o'rin egallashi mumkin".

O'tkazilgan izlanishlarimiz natijasi — xalq o'yinlarini yanada o'rnatish, ilmiy ekspeditsiyalar, savol-javob va maxsus adabiyotlar tahlili o'zbek xalqi naqadar katta ma'naviy boylikka ega ekanligini ko'rsatdi. Xalq o'yinlari shunchalik rang-barang, turli-tumanki, o'z barmisoli hali o'z boyliklarini yashirib yotgan bir xazina, bu xazinaning kalitini izlash, topish zarur. Kalit esa xalq orasida xalqning qalbidadir. Kalitni topish har kimga ham namoyish qilavermaydi, lekin astoydil izlangan, tinimsiz harakat qilgan, bu doim maqsadiga erishishga harakat qilgan odam bu kalitni topishga muvaffaq bo'ladi. O'zbek xalq o'yinlarini ijtimoiy-tarixiy kateqorizatsiya chiqishiga nisbatan shartli ravishda quyidagicha tasniflash mumkin.

1. Mehnat o'yinlari.

2. Milliy harakatli o'yinlar.

3. Milliy sport o'yinlari.

4. Sayohat.

5. Musiqa va raqsli o'yinlar.

6. Jonivorlar bilan o'tkaziladigan o'yinlar.

Yuqoridagi ajratilgan har bir guruh o'zining mazmuni va ma'no yo'nalishiga ko'ra yana guruhchalarga bo'linib ketadi. Masalan, mehnat o'yinlari ovchilik, chorvachilik, dehqonchilik, mashina-tasvirdagi o'yinlarga bo'linadi. Ma'lumki, insonni hayvoniy dunyosidan ajratadigan narsa mehnat hisoblanadi, shuningdek, o'yinlar ham mehnat mahsulidir, shuning uchun ham biz barcha guruhni mehnat o'yinlari deb atadik. Mehnat o'yinlari insonlarni ko'tarinki ruh, hushchaqchaqlik, yaxshi kayfiyat bag'ishlaydi. Darvoqe, ajdodlarimizning ovchilik o'yinlari vujudga kelgan bo'lsa,

dehqonchilik asosida qushlar va hayvonlar o'yinlari, dehqonchilik asosida poliz va bog'dorchilik o'yinlari shakllangan. Har qanday xalqning asosini harakat tashkil qilgani uchun xalq o'yinlarining katta qismi O'zbek xalq milliy harakatli o'yinlari deb ataladi. Alisher Navoiy ta'бири bilan aytganda, "harakat tiriklik mezonidir", harakat bu o'ynash, yugurish, sakrash, uloqtirish va hokazolar demakdir. O'zbek xalq harakatli o'yinlari o'g'il va qiz bolalar uchun alohida o'yinlar, o'g'il va qiz bolalar uchun), mavsumiy o'yinlar (bahor, yoz, kuz, qish, tongi va kunduzgi o'yinlar, topishmoqli, taqlidli, koptok, suv o'yinlari, qaylashmachoq, arg'im-choq bilan bajariladigan o'yinlarning barchasi silsilasini tashkil qiladi. O'zbek milliy harakatli o'yinlari o'g'il va qiz bolalar uchun nisbiy ravishda ajratilgan bo'lsa-da, aslida yoshlar, yoshlar va barkamol yoshdagi kishilar uchun ham ajratilgan.

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

*Yosh o'rtoqlar bir zamon  
Sizdek bir bola edim,  
Laqabim — "Mitti polvon",  
Yumaloq, qora edim.*

*Sakradim tomdan-tomga,  
"Boyinchoq" it yonimda  
Oshiq, chillak o'ynardik,  
So'ng ko'chada shomgacha. ("eski va yangi bolalik")*

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

*Oshiq o'ynar edik doyim  
Nonho'rakka kelgan zamon.  
Bir to'p bola ...chang, to'polon,  
Ko'chalarda yurar joyim.*

*Kirisharkan men o'yinga,  
Yassi soqqam ish berar.  
Kuragidan chiqmay sira  
Oshiq'larni ho'p terar.*

(“Oybek asarlarida xalq milliy o'yinlarning yoritilishi” betlar).

Oybek bahor paytlari varrak yasashga va uchirishga ishqiboz bo'lgan, yarim kechasi bo'lsa ham varrak uchirishga maroqlangan: “Mahallada bolalar tomma-tom yurib, varrak bahaybat quroqlar uchiradilar. Men ham odatdagidek, varrak varrakchiman... Mabodo, qurog'im yirtilsa bormi, darhol kirib, yangisini yasashga kirishaman. Savag'ichni baqqoldan kelaman, shirachni yalinib-yolvorib bobomdan olaman... Shu turganda qorong'i kechalarning qoq yarmisida bo'lsa, chillaqdagi ipning hammasini qo'yib, ustunga bog'layman, quroqning vag'illab uchganini zavq bilan eshitib o'tiraman” (“*Bolalik*” qissasidan).

Turoni zamin ikki daryo (Amudaryo va Sirdaryo) oraliq joylashganligi uchun suv o'yinlari azaldan bolalar o'rtasida qiziqish bilan o'ynalib kelingan. Payg'ambarimiz Muhammad sollalloxu alayhi vasallam “O'g'illaringizni suzishga o'rgatib, bejiz aytmaganlar. Mashhur “Devon-u lug'otit turk” asarida haqidagi “suv yuziga chiqish”, “qalqish”, “suv chuqurlik ko'paydi”, “kechdi, o'tdi”, “suv”, “dengiz, ariq, qirg'oq”, “sakrash”, “u suvda suzmoq istadi”, “sakrashdi, irg'ishdi”, “sho'ng'idi”, “cho'mildi, sho'ng'idi”, “to'ldillandi, mavjlandi”, “qumdi”, “suv yo'li” kabi suv bilan bog'liq iboralar uchraydi. Amudaryo, Sirdaryo, Zarafshon, Qashqadaryo, Surxondaryo bo'yida yashaganlarning “Chumurdi qochdi”, “Olma menda”, “Topag'on boshqa o'yinlar sevimli mashg'uloti hisoblangan.

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



...shakllarimiz juda mashhur bo'lishgan. Ibtidoiy jamiyatda ham ... qurollaridan biri tayoq hisoblangan. Hozirgi paytda tayoq ... an'ni faqatgina sharq yakkakurashi o'yinlarida qolgan.

...dan xalqimiz to'g'ri, chiroyli odim tashlashga e'tibor ... qaratgan hamda yurish qoidalarini ham yaratganlar: "Yurganda ... qilish qilib yurmaslik. Atrofga alanglamaslik. Boshqalar ... kuzatmaslik. Keksalarni quvib o'tmaslik. Sheriklarini kuttirib ... va boshqalar yurishning asosiy mezonini hisoblangan. ... Muhammad dedilarki "...Yurishi va raftori shu qadarlik, ...dan Xurosongacha, ya'ni Hirotgacha bo'lgan 60-65 ... mashqaqatli yo'lni ikki kunda piyoda bosib o'tgan". ... o'tkazilgan yurish musobaqalari asosida hozirgi sportdagi ... paydo bo'lgan. Xalq afsonalari, eposlari va rivoyatlarida ... balandlikdan balandlikka, uzunlikdan uzunlikka sakrash ... chaqqonlik, epchillik, sakrovchanlik kabi jismoniy ... rivojlantirish vositasi bo'lgan. Jaloliddin Rumiy yoshlik ... bir voqeani shunday eslaydi: " ... Ey faqixbachcha, kel, ...miz, mard bo'lsang, anovi tomga sakra... Bolalar tom labiga ... pastga qarashdi: o'rtada quyuq butalar o'sib yotar, ikki uyning ... masofa, chamasi besh gazdan kam emasdi..." "Boysun ...dagi Sayrob qishlog'ida istiqomat qiluvchi Turob ...ning aytishicha, qadim-qadimda Boysunda Nasimqul degan ... egarning tepasiga o'tkir pichoq bog'langan otning ustidan ... sakrab o'ta olgan. Xalq orasidagi rivoyatlardan yana birida ...chicha, Nazarbek degan chapdast yigit qatorlashtirib qo'yilgan ... shakning ustidan sakrab o'tgan". Abu Ali ibn Sinoning ...arbiya tizimida ham "balanddagi biror buyumga sakrab osilib ...", "bir oyoqda sakrash" kabi mashqlar berilgan.

...xalqimizning milliy sport turi sanaladi. Devon-u lug'otit ... asarida bolalar va kattalar o'rtasida o'tkazilgan bahslar haqida ... keltirilgan. Binobarin, "suv kechishda", "sakradi", "sho'ng'idi", "suzdi", "choprushdi", deyilgan. Surxondaryoda ... tarbiya va sport bilan o'tkazilgan musobaqalar tasvirlangan. ...dan kechish, suvdan kechib o'tish musobaqasi, suzib o'tish bahsi ... berilgan! Balanddan sakrab uzoqqa tushish, suv tagida uzoq ... sho'ng'ib yurish, sho'ng'ib uzoqdan chiqish musobaqasi. ...shda ajdodlarimiz o'ta chidamli, chiniqqan, baquvvat va ...at bo'lishgan. Bobur Mirzo o'zi haqida shunday hikoya ...di "...Menga g'ulsga ehtiyoj edi. Bir ariq suvidakim, yoqalari ... muz tungub edi, o'rtasi suvning tezligi jihatdan yah ...lamaydur edi, bu suvga kirib g'uls qildim. O'n olti qatla suvga

chumdum. Suvning sovuqligi heyli ta'sir qildi". Zayniddin Vasiy xurosonlik suzuuvchining mahorati haqida gapiradi: "... Suzuuvchining qobiliyati shu darajadagi, bir kun Faridun Xusayn Mirzo bo'lgan. Zogonda uning ikki qo'lini ikki oyog'iga bog'lab qo'yib buyurgan. Uni chupchak qilib hovuzga otganlar. Peshin nomoziga to nomozshomgacha u o'sha hovuzda shu ahvolda suzib yurgan".

Qadimda qurolsiz jang qilish usullaridan biri mushtlashish bo'lgan. Qo'llar bilan mushtlashish musobaqasi o'tkazilib turilgan. Bobur xotiralarida, mushtlashish musobaqalarini ham tilga oladi va ular joyda ushlik "urishqoqlar" birinchilikni olganlar. Uning yozishlarida uning zamondoshlari orasida bir zarb bilan otni qulata oladigan odamlar ham bo'lgan: "...Umarshayx Mirzoning bisyor zarb mahorati bor edi, uning mushtidin yigit yiqilmog'on yo'qtur... Yana Sayyid Buxoriy edi, mahkam zarb mushti bor ekan". R.Abdumalik (1996) milliy sport turlari haqida shunday fikrni bildirgan: "...ko'pkari (uloq), poyga, ba'zi-bir qiziqarli harakatli o'yinlar "milliy sportimiz" deb baralla aytilmoqda. To'g'ri, o'yinlarning mazmuni, qoidasi va tarbiyaviy jihatlar har qanday sport turidan ustun turadi. Lekin ularga sport maqomi berilmagan. Respublikamizda faqat "O'zbekcha kurash" (Farg'ona va Buxoro usullari)ni milliy sportimiz deymiz".<sup>18</sup> U oltmishinchi yillarda shunday deb atalish maqomiga ega bo'lgan edi. Ya'ni u yangi sport tasnifiga kiritilgan. Muallif fikrini davom etib: "Sport tasnifi kirmagan turlarni sport deb atash mumkin emas", deb qat'iy e'tiroz bildiradi. Sport tasnifi, asosan, keyingi yuz yilliklarda ishlab chiqildiki, ungacha har bir milliy sport turining yo'nalishi, mazmuni va xalq tomonidan ishlab chiqilgan umumiy qoidalar bor, sayyid tomoshalardagi bahslar, kurashlar xalq tomonidan ishlab chiqilgan qoidalar asosida qadimdan o'tkazib kelingan. Demak, biz haqiqiy ravishda yuqorida qayd qilingan xalq o'yinlarini faxr va g'urur bilan "milliy sport turlarimiz" deb ayta olamiz.

Xalq o'yinlarining to'rtinchi bo'limini musiqaviy va raqsli o'yinlar tashkil qiladi, ya'ni: musiqaviy, raqsli, qo'shiqli, she'riy, san'at termalari, kosa yoki tovoq o'ynatish, qoshiq o'ynatish, qo'g'irchoq o'ynatish, dorbozlik, masharabozlik va qiziqchilik, askiyachi-qofiyachi. Jonivorlar bilan bog'liq o'yinlarni xalq o'yinlarining beshinchi bo'limiga kiritildi: ayiq, bedana, ilon, kaklik, xo'roz, kapta, ho'kiz, qo'chqor. O'zbek xalq o'yinlarining oltinchi bo'limi qilib sayohatni kiritdik, chunki sayyohlik va sayohat haqida gap ketganda

<sup>18</sup> Бобурнома, 10-бет. 2. Бадойе ул-вакойе. № 4, 113-114-бетлар.

...ni alohida qayd qilmoq darkor, ya'ni Sharqning barcha xalqlari va allomalari, mubolag'asiz aytish mumkinki, ular sayohat va sayyohlar hisoblanadilar. Sayohat, o'z navbatida, sayr, sayohatga ajratiladi. Biz yuqorida ayrim xalq o'yinlari haqida aytdik, ularning ba'zi birlarining tarixi, mazmuni, qoidalari tahlil qilindi. Kelajakda xalq o'yinlarini yanada chuqurroq o'rganib, ilmiy-tadqiqot ishlarini keng miqyosda amalga oshirish kerak. Chunki asrlardan-asrlarga, nasllardan-nasllarga o'tib kelayotgan xalq o'yinlarida xalqimizning hayot falsafasi, turmush tarzining mohirlik va qonuniyatlari butun borligi bilan aks etgan. Qaysi asar, qaysi davr, qanday sharoit bo'lmasin, ota-bobolarimiz o'z davrlarining barkamol inson bo'lib yetishishlari haqida g'amho'rlik bilan fikrlashgan. Jismonan baquvvat, sog'lom, ruhan tetik, ma'naviy yuksak, bilim va hunar sohibi, axloqan pok farzandlarga avlodning haqiqiy yetukligi hisoblangan. Kelajagi buyuk davlatning egasi — sog'lom inson tarbiyalashda xalq o'yinlari o'ziga xos vosita va uslub sanaladi. Xalq o'yinlarini tasniflashdan maqsad shuki, ularni zamonaviy jismoniy mashqlar, sport o'yinlari bilan uyg'unlashtirish, maktabgacha maktab muassasalari, maktab, o'rta maxsus va oliy o'quv yurti jismoniy madaniyati dasturiga moslashtirish, kelajakda mukammal inson nazariy va amaliy bilimlar, harakat ko'nikmasi hamda sportlarning majmuasini ishlab chiqishdir. Undan tashqari, xalq o'yinlarining sog'lomlashtirish, ta'lim va tarbiyaviy yo'nalishlarini belgilashdan iboratdir.

## **2.2. Mustaqillik davrida xalq harakatli o'yinlarining sayqal topishi**

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

So'nggi yillarda ommaviy axborot vositalari, ilmiy anjumanlarla muhokama qilinayotgan xalq harakatli o'yinlari mavzusiga oid



masalalar o'z ichiga asosan mazkur harakatli o'yinlar mazkur qoidalarini takomillashtirishdagi o'rni haqidagi ma'lumotlarni beradi. Ma'lumki, inson o'z hayotida, o'qish, mehnat, dam olish va mashg'ulotlar bilan band bo'ladi. Inson hayotining dastlabki davrlarida o'yin asosiy faoliyat hisoblanadi, undan so'ngi davrlarda kamayib, uning o'rnini o'qish va mehnat egallaydi.

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

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

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

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

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

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

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

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

Madaniy merosimizning uzviy va ajralmas qismi bo'lgan, avlodlarga bizdan qolgan asrlar mobaynida ruh, jon va sog'liq ato etib kelgan harakatli o'yinlarini tiklash va ulardan samarali foydalanish — bu qiyofamiz, ma'naviyatimiz va qadriyatimizni yuksaltirish uchun zarur. Xalq harakatli o'yinlari yangi sog'lom avlodni tarbiyalashda ham o'ta muhim o'rin tutgani uchun ularni biz ko'zda tutib, ularni o'qitish, asrashimiz, e'zozlashimiz va ulardan oqilona foydalanishimiz zarur.

Shog' afsuslar bo'lsinki, XX asrda, aniqrog'i, sho'rolar davridan  
 kish qalq harakatli o'yinlari hayotdan siqib chiqarila boshlandi.  
 ular sabablari ko'p:

Burchidan, xalq an'analarini taqiqlash totalitar tuzumning bina milliy siyosati natijasi edi. Bu siyosatning asosiy maqsadi jihatida, ya'ni milliy ong, milliy an'analar, milliy til va jamiyatni yo'q qilish lozim bo'ldi. Bu siyosat natijasida etnik jamiyatning muhim qismi bo'lgan xalq harakatli o'yinlariga ham "tili sarqiti" sifatida kurash olib borildi. "Yuqorida berilgan asoslarga asosan xalq harakatli o'yinlari namoyondalari ustidan bosh. Ular eski hayotni qo'msovchi, ongsiz, taraqqiyotsiz deb bina-ular. Albatta, kim haq, kim nohaq ekanligiga tarix o'z javobi berdi.

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

XX asr o'rtalarida xalq harakatli o'yinlarini avlodidan-avlodga o'tkazib berish an'analari buzildi, ko'plab qadriyatlar nazardan unutildi. Qadimgi qadriyatlar harakatli o'yinlar ichida bir necha xalq o'yinlari o'z mahabbatqalari (kurash, uluq, qiz quvdi, ot poygasi) kabilar o'z mahabbatqalari noda saqlanib qoldi, xolos.

Respublikamizda mustaqillikning boshlanishi arafasi – 1991 yili 12-avgust kuni O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport kengashining ilmiy-metodik kengashi tashabbusi tufayli O‘zbekiston Respublikasi Ministrlar Sovetining ushbu “Xalq o‘yinlari, milliy sport turlarini qaytadan tiklash va aholini jismoniy tarbiyalashda keng foydalanish usullariga bag‘ishlangan jumhuriyat ilmiy-metodik anjumanini” Jizzax viloyatining Forish tumanida o‘tkazishga qaror qilindi.

Binobarin, Jizzax viloyatining Xokimiyati va ijroiylar qoʻmitasi qarorlariga koʻra Forish tumani rahbariyatga jiddiy mas'uliyat inobatga olish, ilk bor Jizzaxda xalq harakatli o'yinlarini tiklatish va rivojlantirishga bag'ishlangan ilmiy anjumanni Abdulla Qodiriy nomidagi Davlat pedagogika institutida o'tkazilishi, so'ngra xalq harakatli o'yinlar bayramini Forish tumanining keng Qo'riqlar saylgohida o'tkazilishi tayinlandi.

21 aprel kuni Forish tumani markazi Yangiqishloq atrofidagi aytganimizdek "Qizil qir"da xalq folklori va harakatli o'yinlari ko'rmagan, quloq eshitmagan katta sayli bo'lib o'tdi. U shodiyonaning ruhini ta'riflashga til ojiz, qalam ojizlik qiladi. U faqat o'z ko'zlari bilan ko'rganlar, quloqlari bilan eshitganlar haqida murodlari hosil bo'lgan.

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

Yo'qolib ketish arafasida turgan ko'plab o'yinlarimizga bema'ni mo'ysafidlarimiz va muhtarama momolarimiz umr ato etdilar. Ular avlodlar ular o'rgatgan o'yinlarni ko'z qorachig'idan asrashlari zarur deb yozgan edi jurnalist Asror Mo'minov sport gazetasining 1991-yil 25-aprel sonida. "Ulkan daraxtning ildizlari baqquvat bo'lmadi" degan katta maqolaning mavzusidir.

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

Har ikki yilda o'tadigan xalq o'yinlari anjumani 1998-yil "Alpomish" dostoni yaratilganining ming yilligiga bag'ishlanib Termiz shahrida festival bo'lib o'tdi. Bu festival "Alpomish o'yinlari" deb nomlandi. U ajdodlarimiz tarixida muhim o'rinni egalladi.



Alpomishdek xalq qahramonlarini shakllantirishda katta o'rinda bo'lgan "Nayza otib qochar", "Kamondan otish", "Kurash", "Yelkada kurash", "Mindi", "Kurash" kabi o'yinlar — musobaqalardan tashkil topdi.

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

Farg'ona viloyatida ko'p o'tmasdan 2000-yilda bo'lib o'tgan "Alpomish o'yinlari" II festivali xalq o'yinlarining yana bir pog'onasiga ko'tarilganidan dalolat berdi. Festival tarkibiga kirgan "Kurash", "Yelkada kurash", "Mindi", "Yoydan otish", "Olib qochar", "Bo'ron" kabi musobaqalar bo'yicha sportchilarning tajribasi oshganligi va bu o'yinlarga qiziqishni oshganligi ham ma'lum bo'ladi. Hunday festivallar 2002-yil Buxoroda, 2003-yil Andijonda, 2004-yil Namanganda, 2005-yil 4-10-may oyida Jizzax shahrida bo'lib o'tdi. Bu yerda Respublika "Xalq o'yinlari" O'zbekona Olimpiyadasi o'tkazilib, unda Qoraqalpog'iston respublikasi va vatanimizning barcha viloyatlari vakillari qatnashdi hamda Toshkent shahridan 14 ta jamoa tomoshabinlarga o'z hududlarida doimiy asosda bo'lgan xalq o'yinlari va milliy sport turlarini namoyish etdilar.

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

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

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

O'zbekistonda olimpiada festivalining ochilish tantanalari viloyat hokimi hamda madaniyat va sport ishlari vazirligidan tashqari o'z o'rinini topib olishib, festival doim o'tkazilsa, binobarin, "Boysun bahar" deganda Surxondaryo, "Sharq taronalari" deganda Samarqand yodga olinsa, endi xalq o'yinlari festivali deyilganda, xalqimizning Jizzaxni eslasalar degan taklifni bildirgan edi.

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

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

Ma'lumki, yosh bolalarni sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb qilish tanlov asosida olib boriladi. Tanlov dasturining talablari bolani bo'yi, og'irligi, gavdasining tuzilishi — qomati kabi belgilarni aniqlash va ularga baho berishdan iborat. Bunda tashqari, tanlov, psixologik va jismoniy qobiliyatlarni baholovchi sinov vositalari yordamida qilinadi. Mazkur sinov natijalari u yoki bu sport turiga mos kelsa, bola shu sport turi bilan shug'ullanishga qabul qilinishi maqsadga muvofiq deb topiladi. Bu masalaga to'g'ri yondashish demakdir.

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

- Ha, — deb javob bersak yangilishmagan bo'lamiz. Buni quyidagi misolda ko'rish mumkin. Bolani sport malakasiga o'rgatishda, malakani texnik nuqtai nazardan klassik namunasi, ya'ni namunasi

namoyish etiladi. Bolalardan ana shu nusxani o'xshatib bajarish talab qilinadi. Lekin bunday talab texnik mahoratni ko'chirma shaklida takomillashtirishiga olib kelishi mumkin, jumladan o'ziga xos shaxsiy texnik mahorat shakllanmasligi ehtimoldan holi emas. Shu o'rinda: "Texnika" o'zi nima, u qanday ma'noni bildiradi? degan savol qilinadi. Bu savolning javobi talqin qilinayotgan masalaga to'g'ri javoblashiga yordam beradi deb o'ylaymiz.

"Texnika" atamasi aslida yunoncha (texnus) so'zidan olingan bo'lib, o'zbek tilida "san'at" ma'nosini anglatadi. Miloddan avval 7-8 yildan boshlab har 4 yilda Olimp tog'ida yunonlar xudosi Zevs sharafiga o'tkazilgan umumyunon bayrami musobaqalarida ishtirokchilar 2 g'ildirakli aravada tez yurish, mushtlashish, beshkurash sport turlari bo'yicha o'z san'atlarini namoyish etishgan. Demak, sport turlari o'ziga xos qoidalari asosida bajariladigan san'atdir.

Sport malakalari faqat muntazam ravishda, maqsadga muvofiq takomillashtirilib borilsagina san'atga aylanadi. Mashg'ulotlarda harakat malakalariga yangi texnik uslublarni kashf etish shaxsiy texnik mahoratni oshishiga olib keladi, g'alaba sari yetaklaydi. Texnik tomondan yangi harakat uslublari ko'proq vaziyatli sportlarda sportchi yoki o'qituvchi-ustozlar tomonidan kashf etiladi. Masalan voleybolda yaponcha usulda to'pni o'yinga kiritish yoki yapon voleybolchisi Morita kashf etgan, hujumda qo'llaniladigan harakat flinti; yengil atletikada: "Fosberi-flop" o'zining balandlikka o'tish usulini kashf etib, uni butun jahonga tanitdi. Demak, mashg'ulotlarda bo'lajak sportchilardan bajariladigan bir yoki bir nechta harakat texnikasi nusxasini ijro etishni talab qilmasdan ma'lum darajada ijodiy harakat erkinligini yaratadigan imkoniyat, harakat tug'dirish kerak.

Shuni aytish joizki, ijodiy harakat erkinligi, ayniqsa, xalq o'yinlarida, jumladan, milliy sport turlarida, harakatli o'yinlar jarayonida ko'z aksini topadi. Bunday o'yinlar o'z mazmuni va o'yin harakatlari bajarish shartiga qarab bo'lajak sportchiga zarur bo'lgan, o'z vaziyatga munosib malakalarni rivojlantirishga yoki harakatni o'z uslublari kashf etishga imkon tug'dirib beradi. Jismoniy harakatlarni, maxsus texnik malakalarni takomillashtirishda qo'llaniladigan jismoniy mashqlar, ko'pincha, bolalar organizmiga keskinroq ta'sir "chuqurroq" ta'sir qilishi mumkin, natijada charchash holati tezroq yujudga keladi.

Bu borada xalq o'yinlari va umuman harakatli o'yinlar bolalarni charchashdan chalg'ituvchi tarbiyaviy va ijtimoiy mazmunga ega bo'lgani uchun organizmga ancha yengilroq ta'sir etadi. Shunday



ekan, bu o'yinlar tanlab olgan sport turiga xos maxsus malakani takomillashtirishda juda qo'l keladi.

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

Milliy harakatli o'yinlarni mashg'ulotlar davomida qo'llash bolalarda katta qiziqish uyg'otadi, ularning kayfiyati va boshqa sifatlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ushbu holatlar esa organizmni charchash asoratlarini ertaroq vujudga kelishiga yo'l qo'yishni zo'riqlash holatlarini oldini oladi.

### Nazorat savollari

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

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг Қарори. // Халқ сўзи. — 1999. 10 май.
2. “Таълим-тарбия ва кадрлар тайёрлаш тизимини тубдан янги қилиш, баркамол авлодни вояга етказиш тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикаси Президентининг Фармони. // Халқ сўзи. — 1997. 10 октябр.
3. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — 222с.
4. Былеева Л.В. Подвижные игры. Практический материал. Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры. — М.: СпортАкадем Пресс, 2002. — 279 с.

1. Qurbonova M.A. 500 mashq va harakatli o'yinlar. II qism. T., 2014.
2. Qurbonova M.A., Использование народных подвижных игр в обучении и тренировке юных волейболистов на этапе начальной школы. Автореф. дис.... канд. пед. наук. – Т., 2006. – 23 с.
3. Габдулалов Э.А. Педагогические основы оздоровительной деятельности учебно-воспитательного процесса в начальных школах Узбекистана: Автореф. дис.... д-ра пед. наук. – Т., 2000. – 60 с.
4. Усмоиходжаев Т.С., Хужаев Ф. 1001 уйин. - Т.: Ибн-Сино, 1999.
5. Усмоиходжаев Т.С., Қосимова М.У. 500 машқ ва ҳаракатли о'yinlar. - Т., 1999. - 60с.
6. UsmoiKhodjaev T.S., Abdullaev Sh.A., Soliev A.O., Abdullakova E.N. Bolalar va o'smirlar sporti asoslari. - T.: Zamon, 2014. - 189b.
7. Шарипова Д.Д. и др. Охрана здоровья школьников. - Т.: Медицина, 1984.-100с.
8. Шарипова Д.Д. Школьник и его здоровье. - Т.: Медицина, 1984.-100с.

### **III bob. TURLI YOSHLI O'QUVCHILAR BILAN HARAKATLI O'YINLARNI O'TKAZISH**

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

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

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

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

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

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

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

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

O'yinlar avvalo to'g'ri tanlanishi, shug'ullanuvchi bolalar yosh, jinsi va jismoniy imkoniyatlariga mos bo'lishi darkor. O'yinni to'g'ri tanlash va maqsadga muvofiq ravishda o'tkazish juda muhim ahamiyatga ega. Ammo o'yin hamma vaqt ham tarbiyaviy vazifalarni hal qilavermaydi. Tarbiya sohasida yaxshi natijaga erishish uchun harakatli o'yinlar tarbiyaviy ruhda tashkil qilinishi va o'tkazilishi kerak. O'yin rahbari bolalar jamoasini yaxshi bilishi, har bir o'yinning mazmuni va qoidalari bilan batafsil tanishishi, yuksak pedagogik mahoratga ega bo'lishi lozim. Shundagina u harakatli o'yinlardan ko'zlangan ta'limga va tarbiyaviy maqsadlarga erisha oladi.

Bolalar o'yin davomida o'z fe'l-atvori va shaxsiy xususiyatlarini namoyish qiladilar. Bundan esa o'qituvchi ularning turli odatlarini, salbiy va ijobiy qiziqishlarini bilib olishi, tegishli tadbirlarni belgilashi, o'yinni muayyan yo'nalishga solib, ularda sofdillik, mardlik, rostgo'ylik, hamjihatlik, o'zaro hamkorlik, hurmat-izzat



ish hislatlarni shakllantirishi lozim. Shu bilan birga u bolalarga o'yin qoidalarini buzmagani holda ijodiy tashabbus ko'rsatishda har qanday yordam berishi kerak.

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

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

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

Bolalar ijodiy faollik ko'rsatib o'ynasalar, o'yinlar ularda tashkilotchilik malakasini o'stiradi. Ko'zlangan maqsadga erishish uchun o'rtoq'iga yordam berish, o'z holicha yoki o'rtoqlari bilan darhol bir qarorga kelish — ijodiy tashabbuskorlik hisoblanadi. Agar bolalar o'yinni ilgari o'zlashtirgan bo'lsalar, o'yin paytida ularning faolligi yanada ortishi mumkin.

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

O'yin rahbari keyinchalik bolalar o'yinni qanday o'zlashtirishlariga qarab, ularga sardorlik, hakamlilik qilish ishlarini topshirishi va bolalar o'yinga uyushqoqlik bilan qatnashadigan bo'lganlaridan so'ng,

ular orasidan o'ziga yordamchilar tayinlashi kerak. Shunda bolalar o'yinini rahbarning o'zi kuzatib turmog'i lozim. O'yin obrazli qilib tushuntirish, eng muhim omillardan sanaladi. Bu ayniqsa, mazmunli o'yinlarni so'zlab berishda g'oyat zarur bo'ladi. O'yin qatnashchilari o'z rollarini to'g'ri bajarishlarida yordam beradi.

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

O'yinlarni rejalashtirishda ularning mazmuni va o'yin bog'liqligini ham unutmashlik muayyan yoshdagi o'quvchilarning jismoniy tarbiyalash vazifalariga muvofiqligini hisobga olishi kerak. Masalan, yangi bilim va malakalar mavjud bilim va malakalarni bog'lab berishi lozim. Aytaylik, mashg'ulotlarda to'pni uzatish, o'lib olish, o'ynatib olib yurish va savatga tashlashning asosiy qoidalarini o'rganilgan bo'lsin. Mana shunga oid bilim va malakalarni mustahkamlash uchun "To'p onaboshiga" o'yinini yoki uch variantli "To'p o'yinlari"ni tavsiya etish mumkin. Shuningdek bunda qatnashuvchilarning o'sish va jismoniy tayyorgarlik darajasiga mos o'yinlarni tanlash va o'tkazish lozim. Har bir o'yinning o'ziga xos xususiyatlari va qiyinchiliklari bo'ladi. Shuning uchun o'yin tanlashda undagi qiyinchiliklarni o'quvchilar bir oz kuch sarflash yenga olishlarini nazarda tutish kerak.

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

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

Teng tarkibli jamoalarga bo'linib o'ynaladigan o'yinlar bir oz murakkab va eng murakkab o'yinlarga kiradi. Bunday o'yinlarning qoidalari qiyinroq va murakkabroq ham bo'ladi. O'qituvchi tanish o'yinlardan notanish o'yinlarga o'tishni ham nazarda tutishi kerak. Bu tadbir bolalarni o'yinga qiziqitirishda yordam beradi. Yangi



o'rganiladigan o'yinlardagi harakatlarning tanish o'yinlardagi harakatlarga o'xshashi va ularga hali bolalar uchun noma'lum harakatlar va harakatlar kiritilishi maqsadga muvofiqdir. Masalan, o'quvchilar "Epchil bolalar" o'yinini biladilar, endi ularga "Ikki o'yin" o'yinini o'rgatish mumkin va bu ish ancha oson bo'ladi. Ammo mana shu ikkala o'yinning qoidalari o'xshash, faqat ikkinchi o'yin murakkabroqdir.

Bu tariqa o'rganiladigan o'yinlar asta-sekin murakkablashib bolalarda yangi harakat ko'nikmalari hosil bo'lib boradi va o'rganilgan harakatlar takomillashib boradi. O'quvchilar o'z ko'nikmalarini, shuningdek, ilgari olgan bilimlarini puxta o'zlashtirishiga erishmoq uchun o'yinlarni muntazam ravishda o'ynatib borishi zarur. Ammo bu bir xil o'yinlarni takrorlayverish degan gap emas, balki mazmuni har xil o'yinlarniig ma'lum ko'lamini takrorlab turish, o'quvchilarning o'yinlarni puxta o'zlashtirishlariga erishish, ularning bilim va malakasini uzluksiz o'zlashtirib borish, demakdir. Bu ish o'yin qatnashchilarining faolliklarini va yo'l qo'ygan xatolarini aniqlashda, o'z vaqtida yordam beradi. Bolalarning o'yinlarni puxta o'zlashtirishi uchun bu o'yinlardan bolalar oromgohi va boshqa joylarda mustaqil o'ynashda foydalanish imkonini ham beradi.

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

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

O'qituvchi har bir dars uchun bolalar organizmiga har taraflama jismoniy ta'sir etuvchi turli harakatli o'yinlarni tanlashi va ularni o'ynatishda 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 o'rinda 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 harakatlari birmuncha tinch holatga keltiradigan o'yin va mashqlarni



o'tkazish kerak. Masalan, dars boshida bolalarning diqqatini qaratish uchun "O'ylab top", "Hamma o'z joyiga", "Man qanday harakat" singari o'yinlar o'tkazilsa, darsning asosiy qismini "Quvnoq bolalar", "Qoch bolam, kalhat keldi" kabi serbata o'yinlarni o'tkazish tavsiya etiladi.

O'rta yoshdagi o'quvchilar bilan darsning asosiy qismini "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'yinlar o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

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

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

Masalan, "To'pni oldirma" yoki "To'p ilish" o'yinlar 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 texnika elementlarini bajarish e'tibordan chetda qoladi. Agar bu ish tegishli metodik ko'rsatmalarga amal qilib va ba'zi-bir o'zgarishlar bilan o'tkaziladigan o'yinlar yordamida bajarilsa, maqsadga erishish mumkin.

O'ynovchilarni ortiq charchatib qo'ymaslik uchun hayajonli o'yinlar o'rniga 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 istagini yo'qligini) darhol sezib oladi.

Jismoniy tarbiya darsining muhim xususiyatlaridan biri vaqtning unumli foydalanishidir. 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

ish, topshiriqni bajarish uchun belgilanadigan vaqtni qisqartirish

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

O'yin bo'linib qolishiga yo'l qo'ymaslik uchun unga yaxshi tayyorgarlik ko'rish, o'yin o'tkaziladigan joyni va kerakli asboblarni 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 o'tkazishda ob-havo sharoitlarini hisobga olish kerak. Masalan, dekabr, yanvar, fevral oylaridan boshqa paytlarda o'yinlarni ochiq havoda o'tkazish mumkin. Biroq ob-havo sharoiti vaqtga mo'ljallangan "Chillak", "Oq tosh", "Qoziq", "Kuzsang-minasan", "Bayroq uchun kurash" singari o'yinlar rejalashtirilganida ehtiyot uchun ularning o'rniga bino ichkarisida o'tkazish bo'ladigan o'yinlarni ham belgilab qo'yish kerak.

Har bir chorak oxirida o'tkaziladigan nazorat mashg'ulotlari bilan turli jismoniy mashqlardan iborat o'yinlarni rejalashtirish lozim. Bunday o'yinlar o'quvchilarning tayyorgarligini, egallagan bilimlarini, harakatlarining tezligi va o'zaro muvofiqligini sinab ko'rishda yordam beradi. O'yin vaziyatida tez fikr yuritishni o'stirish uchun o'yinning ayrim usullarini o'rgatishda sharoitga muvofiq holda o'yinga "raqib" o'yinchini kiritish ham mumkin. O'yinlar uchun harakatli o'yinlarning ahamiyati ularda muayyan jismoniy sifatlarni hosil qilish va ularni takomillashtirish bilan bog'liqlanmaydi. Harakatli o'yinlar bolalarda intizomlilik jamoada yurishni tuta bilish va uning sharafi, obro'si uchun kurashish, o'yinlarga beg'araz yordam berish kabi fazilatlarni ham shakllantiradi.

I-IV sinf o'quvchilarida uyushqoqlik bilan bir maromda yurish o'yinlari hosil qilish uchun xorovodli (doira bo'lib aylanib o'tish) tushiladigan, ashula aytiladigan) o'yinlarni, musiqa jo'rligida o'tkaziladigan 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 so'zi" singari ommaviy o'yinlardan, shuningdek, "O'razan-razan", "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 bosh va oxirida samarali foydalanib kelinayotir.

Turli harakatlarni bajarishda ijodiy tafakkur va mustaqillik o'stirishga bevosita yordam beradigan "Pr-r-r...", "Pat", "K-k-k-keldi" singari mazmunli o'yinlarni tanlash va o'tkazish ham muhimdir.

Agar darsda bir nechta o'yin o'tkazilsa, ular turli yo'l bilan bo'lishi, ularga har hil mashqlar va harakatlar kiritilishi kerak. O'quvchilar bir darsning aniq vazifasini nazarda tutib, ana shu vazifani amalga oshirishda yordam beradigan o'yinlarni tanlash 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'yingan vazifa amalga oshmay qolishi mumkin. Chunki mashqlar tushuntirish, amalda ko'rsatish, bajarish va qanday bajarilganini aniqlash, xatolarni tuzatish va hokazolar bolalar uchun zenit bo'ladi. Agar bu ishda "Bo'ri zovur ichida" o'yinidan foydalanilgan, 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 iring'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 qisqartirib o'tkazishi mumkin va bunday o'yinlar o'quvchilarda harakat ko'nikmalarini hosil qiladi.

Agar o'qituvchi o'z oldiga o'quvchilarda sportning biror turi uchun harakat ko'nikmalarini hosil qilish vazifasini qo'ysa, ayrim hollarda shu vazifani bajarishda yordam beradigan o'yinlardan iborat bo'lishi lozim. Shuni ham nazarda tutish kerakki, o'yin darslarini o'tatish 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'tatish maqsadga muvofiqroqdir. Chunki shunda o'qituvchiga o'tatish qanday harakat ko'nikmalarini egallaganini aniqlash osonroq beradi.

Harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya darslarida hosil qilingan harakat ko'nikmalarini takomillashtirish va mustahkamlash uchun ishlatiladi. Darsning asosiy qismi muayyan vazifani amalga oshirishga, masalan, basketbol o'yinining asosiy elementlarini o'qitishga 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 yulduzlar", "Otishma" o'yinlari kiritiladi.

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

### **3.2.2. V-VII sinf o'quvchilariga xos o'yinlar**

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

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

O'yin jarayonida mazkur yoshdagi o'quvchilar haddan tashqari qiziqib 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 ta'lim jihatidan ham, harakatlarning mazmuni jihatidan ham birinchi 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 uchinchi qismlarida o'tkazish tavsiya etiladi. Darsning uchinchi qismida o'quvchilarni bironta murakkab sport o'yinini o'rganishga tayyorlash uchun darsning tayyorgarlik qismiga ba'zi o'yinlar kiritish mumkin.

Harakatli o'yinlardan ko'zda tutiladigan asosiy muayyan sport o'yinlariga tayyorlashdir. Bunday o'yinlar muayyan sport o'yiniga xos harakat texnikasi va taktikasi elementlari takomillashtiriladi.

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

### **3.2.3. VIII-IX sinf o'quvchilariga xos o'yinlar**

O'quv dasturlarining talablari yuqori sinf o'quvchilari oldida muayyan maqsad va vazifalarni qo'yadi. VIII-IX sinf o'quvchilari ijtimoiy va ishlab chiqarishga xos o'yinlar bilan shug'ullanadilar. Bu esa harakatli 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 boshqarilgan 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 o'rnatilgan harakat ko'nikmalarini takomillashtirish va mustahkamlash nazarda tutiladi. Demak, o'qituvchi o'yinni o'tkazish jarayonida o'yin harakatlarini bajarilishini alohida e'tibor bilan kuzatishi lozim.

Mazkur yoshdagi o'quvchilar uchun tuzilgan maktab dasturida gimnastika va sportning boshqa turlariga kattagina o'rin berilgan. Uzoq yildan 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 mashaklarga zo'r berishni kamaytirish, nafas olish organlari va qon aylanishini birmuncha tinchlantirishdan iboratdir. "O'ylab top", "Man qilingan harakat" singari o'yinlar, diqqatni sinash uchun o'tkaziladigan darsning yakunlovchi qismidagi vazifalarni amalga oshirishda yordam beradi.

### **Nazorat savollari**

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

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Бауэр О.П. Организация и методика проведения подвижных игр // Подвижные игры: организация и методика проведения. – М., 2004, С.9-28.
2. Беляев А.В. Тренировочный эффект игровых упражнений волейболистов: / Метод. рекомендации. – М., 1988. – 19с.
3. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. – М.: ФиС, 1982. – 222с.



4. Былеева Л.В. Подвижные игры. Практический материал. Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры. – М.: СпортАкадем Пресс, 2002. – 279 с.
5. Былеева Л.В. Подвижные игры: Практический материал. Учеб. пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2005. – 277 с.
6. Геллер Е.М. Игры на переменах для школьников 4-8 классов. – М.: ФиС, 1985. – 48 с.
7. Геллер Е.М. Игры на переменах для школьников 9-11 классов. – М.: ФиС, 1985. – 48 с.
8. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для студентов вузов. 2-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2004. – 160 с.
9. Кипчаков Б.Б., Усманхаджаев Т.С., Бурнашев И.И., Мамытов Х.А. 500 ҳаракатли ўйинлар: Услубий қўлланма. - Т. 2010. – 248 б.
10. Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет. – М.: ФиС, 2000. – 304 с.
11. Курбанова М.А., Использование народных подвижных игр при отборе и тренировке юных волейболистов на этапе начальной подготовки.: Автореф. дис.... канд. пед. наук. – Т., 2006. – 23 с.
12. Лепешкин В.А. Подвижные игры для детей: Пособие для учителя физкультуры. – М.: Школьная Пресса, 2004. – 59 с.
13. Мамытов А., Наралиев А.М. Подвижные и национальные игры: Программа для студентов Кыргызского государственного института физической культуры. – Бишкек, 1998. – 8с.
14. Расулов Р., Қаландаров М. Бошланғич синфларда ҳаракатли ўйинлар: Ўқув қўлланма. – Т., 2006 – 95 б.
15. Сейтхалилов Э.А. Педагогические основы оздоровительной направленности учебно-воспитательного процесса в общеразвивательных школах Узбекистана: Автореф. дис.... д-ра пед. наук. – Т., 2000. – 60 с.
1. Qurbonova M.A., Qosimova M.U. Milliy va harakatli o'yinlar O'quv-uslubiy qo'llanma. T., 2009. – 66 b.

## **IV bob. O'YIN RAHBARIGA QO'YILADIGAN TALABLAR**

### **4.1. O'qituvchining o'yinga tayyorlanishi**

O'yinni tanlash. Yaxshi tanlangan o'yin ta'lim va tarbiya muvaffaqiyatining muhim shartidir. O'qituvchi o'yinni o'tkazishga tanlashda o'yinga qatnashuvchilarning tarkibini, yosh xususini, shuningdek, jismoniy tayyorgarligini hisobga olib, darsning vazifalarini belgilashi zarur. Ba'zan yaxshi o'yin tanlansada, uning yomon o'tishi mumkin. Bunday hollar tanlangan o'yin o'qituvchilarning qiziqishi va havaslariga mos kelmasligi natijasida bo'ladi va tarbiyaviy vazifalar amalga oshmaydi.

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

#### **4.1.1. O'yinni o'tkazish shart-sharoitlari**

1. Avvalo, kerakli asbob-uskunalar, masalan, arqondan, jundan, rezinadan yasalgan koptokchalar (rezina koptokchalar haroratda tarangligini yo'qotmasligi uchun salqin joyda saqlanadi), voleybol va basketbol to'plari, igratish uchun uzunligi 1 metr bo'lgan arqon, belbog'lar, bayroqchalar, taxtachalar, bolg'a, charka va boshqalar, ko'z og'rig'i kasalidan saqlanish uchun har o'qituvchining ko'z boylagichi bo'lishi kerak.

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

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

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

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

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

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

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

#### 4.1.2. Yordamchilar tayinlash

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

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

O'ynovchilarning jo'shqin holatlariga qarab o'yinni tartib solish va boshqarish, uning maqsadi, qoidalari va ahamiyatini bilish kerak. O'quvchilarning o'yin qoidalariga rioya qilishi doston o'qituvchining diqqat markazida bo'lishi lozim. Chunki o'yin qoidalariga rioya qilish katta tarbiyaviy ahamiyatga molikdir. O'qituvchi odilona hakamlik namunasini ko'rsatish o'ynovchilarning xatolarini shoshilmasdan va mulohazakorlik bilan qayd qilib borishi va har bir o'yinchini umumiy qoidalar bo'ysunishiga majbur qilishi kerak. O'yinda, ayniqsa, guruh o'yinlarda, sharoitni barcha ishtirokchilar uchun bir xil bo'lishi



bilan kuzatib borish zarur. Har bir bolaga o'yindagi bosh qoida o'z o'quvi va bilimlarini aniqlash imkonini berish maqsadida o'yin boshlarning almashinuvini belgilab qo'yish tavsiya etiladi. O'yin davomlatilayotgan o'tishining eng muhim sharti — intizom va unga qat'iy amal qilinishi bilan bog'liqdir.

#### *4.1.3. O'yinga rahbarlik qilish*

O'yinni o'rganish va o'yin paytida bolalar o'zlarini qanday tushirishlari ko'proq rahbarga bog'liqdir. O'yin shartli ishora (buyurish, ushlab yoki qarsak chalish, qo'l yoki bayroqchani silkitish) bilan boshlanadi. O'qituvchi barcha ishtirokchilar o'yin mazmunini tushunib olganiga va qulayroq joyga joylashib olganiga qanoat hosil bo'lgandan keyin o'yinni boshlaydi. Shartli chegaralar oldindan belgilab qo'yilishi, o'yin uchun zarur anjomlar o'yin qoidalariga qat'iy bo'lib berilgan va joy-joyiga qo'yilgan bo'lishi lozim. Rahbar o'yin boshlanishi bilanoq uning borishini va o'yinovchilarning harakatlarini diqqat bilan kuzatadi hamda boshqarib boradi. Bundan tashqari o'yin davomida ayrim qoida va usullarni qo'shimcha ravishda tushuntiradi. Tuzatish, tanbeh va muvohazalarni o'yinning borishiga xalaqit bermaydigan yoki uni to'xtatib qo'ymaydigan yo'sinda aytish lozim. Agar o'yinchilarning to'xtatilishi bir xil xatoga yo'l qo'yayotgan bo'lsa, tegishli yo'l-yo'riq berish yoki o'yin qoidalari qanday bajarilishini ko'rsatish uchun o'yinni to'xtatish mumkin. Lekin uni baqirish yoki keskin ishora bilan to'xtatish yaramaydi. Katta maktab yoshidagi bolalarni "Diqqat!" degan shartli ishora yoki hushtak chalish bilan to'xtatishga o'rgatish lozim.

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **4.1.4. O'yindagi intizomlilik**

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

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

Agar bu xatolarni o'quvchilarga yana bir marta o'yinni tuzatirish bilan osongina tuzatishi mumkin.

Bolalarning o'yin paytidagi intizomi o'yinga to'g'ri rahbarlik qilish bilan bog'liq bo'ladi. Shuning uchun intizom buzilganda o'quvchi buning sababini birinchi galda o'yinga rahbarlik qilishda qilingan xatolardan qidirishi lozim.

#### ***4.1.5. Hakamlik qilish***

Har bir o'yin obyektiv va odilona hakamlikni talab qiladi. Agar belgilangan qoidalarining bajarilishini diqqat bilan jiddiy kuzatilmasa, o'yin o'zining ta'lim-tarbiyaviy qimmatini yo'qotadi. Hakamlikni bajarib, o'yin rahbarining o'zi bajaradi. Ammo bu ishini o'quvchilardan birortasi (bolalarning o'zlari saylagan yoki o'qituvchi tayinlagan o'quvchi) bajargani ma'qulroq. Bu tadbir bolalarda tashkilotchilik malakalarini tarbiyalashda yordam beradi. Agar o'yinda bolalardan birortasi hakamlik qilsa, rahbar o'zining fikr-mulohazalarini o'quvchilarga hakamlik vazifasini bajarayotgan o'quvchi orqali aytadi.

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

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

Hakam o'yinda qo'polliklarga yo'l qo'ymasligi, o'yin qoidalarining to'g'ri bajarilishini kuzatib turishi, o'yindagi harakatlarni takomillashtirishga va chaqqonlikni o'rttirishga e'tibor berishi kerak. Hakam o'yin jarayonida tarbiyachi rolini ham bajarishi, bolalarga kelgusida zarur bo'ladigan xislatlar va malakalarni shakllantirishi hamda mustahkamlashi kerak.

#### ***4.1.6. O'yin harakatlarini me'yorlash***

O'yinda bajariladigan harakatlarni to'g'ri me'yorlash o'qituvchining muhim vazifasidir. O'yinni o'tkazishga kirishishdan oldin qilinadigan ishning reja va o'quvchilarning kayfiyatini hisobga



olish lozim. Agar o'yin jismoniy yoki aqliy kuch samarasidanoq darslardan (nazorat ishini yozish yoki shu kabi boshqa mashg'ulotlardan) keyin o'tkaziladigan bo'lsa, o'ynovchilarning harakatlari yoki o'rtacha shiddatga ega o'yinlarni tanlashi kerak.

Mashg'ulot paytida o'yinlarning tezligi va kuchini harakatchanligini hisobga olib, ularni o'zaro navbatlashtirish lozim. Masalan, hamma ishtirokchilar bir vaqtda yugurib o'yindan keyin to'p irg'atiladigan o'yinni o'tkazish foydalidir.

O'yin sur'atini pasaytirish, ya'ni o'yindagi harakat tezligini kamaytirish o'yindagi harakatlarni muayyan me'yorda olib borish o'yinni boshqarish usullaridan biri hisoblanadi. O'yinda harakat jismoniy mashqlarni bajarishda qattiq hayajonlanib ketishdan saqlanish. Shuning uchun o'qituvchi ularning kayfiyatiga qarab ish tutish lozim. O'quvchilarning yosh xususiyatlarini, tayyorgarligi va salomatligini ham hisobga olishi shart. O'qituvchi onaboshilarning harakatlarini alohida kuzatib borishi, shifokorning har bir o'quvchi haqidagi ma'lumotlarini ham unutmasligi lozim. Qilinadigan harakatlarning muayyan me'yori o'yin o'tkaziladigan sharoitlarga hisobga olib, uni o'tkazish metodikasi bilan belgilanadi.

#### **4.1.7. O'yin natijalarini yakunlash**

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

O'yin natijalarini yakunlash katta tarbiyaviy ahamiyatga ega. O'qituvchi o'yin tugagach ayrim o'quvchilarning harakatlarini va umuman o'tkazilgan o'yinni baholab, uning natijalarini yakunlaydi. Bunda yaxshi o'ynagan va o'yin qoidalariga rioya qilgan bolalarni alohida ta'kidlash zarur. O'yinni tahlil qilish uning qoidalarini yaxshiroq o'zlashtirishga va o'yin jarayonidagi kelishmovchiliklarni bartaraf qilishga yordam beradi, shuningdek, o'qituvchiga bolalar o'yinni qanday o'zlashtirganini, ularga nimalar ma'qul bo'lganini va kelgusidagi ishlarni aniqlash imkonini beradi.

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

## **4.1. Darsdan tashqari vaqtda o'tkaziladigan harakatli o'yinlar**

### **4.2.1. Tanaffus vaqtlarida o'tkaziladigan o'yinlar**

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

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

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

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

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

Maktab sport kechalari va bayramlari o'quvchilarda sog'lom va qiziqarli kayfiyatini yaratishning eng ta'sirli omilidir. Maktabdagi bunday tadbirlarga kiritiladigan o'yinlar faol dam olish vositasigina emas, balki maktab jamoasining jismoniy tarbiya sohasidagi barcha ishlarini yakunlovchi ko'rsatkichi hamdir. Bundan tashqari, turli o'yinlar va sportchilarning chiqishlari o'quvchilarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga yanada ko'proq qiziqtiradi.

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

Bunday marosimlarda ko'proq o'quvchilar ishtirok etishini ham hisobga olish kerak. Shuning uchun "Oq terakmi, ko'k terak", "Pat", "Pr-r-r...", "Aylanma darra", "Musiqqa jo'rligida yurish" singari ommaviy o'yinlarni musiqqa sadolari ostida o'tkazish, ya'ni musiqqa yordamida o'yinni yanada jonlantirish va ta'sirchanroq

qilishga erishish lozim. "Lentani tort", "O'rtaga tort", "Kim tez va chaqqon" kabi o'yinlar orqali yuqori sinf o'quvchilari yakkama-yakka bellashuvlarini epchillik va tez yugurish to'g'risida musobaqalarini uyushtirish mumkin.

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

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

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

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

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

Yaxshiroq tayyorgarlik ko'rgan guruhlarda o'yinlar kamroq o'tkaziladi. O'zbekistonda bahor, yoz va kuz paytlarida, ayniqsa basketbol, voleybol, qo'l to'pi, tennis va yengil atletika to'garaklarida ishlab turishi, bunday vaqtlarda "Chillak", "Qoziq", "Kamalak", "Oq tosh" singari milliy va rus xalq o'yinlaridan foydalanish lozim.

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

#### **Nazorat savollari**

1. Sport to'garaklariga tanlov o'tkazish va qabul qilishda harakatli o'yinlardan foydalanish qanday afzalliklar bilan izohlanadi?



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

2. Kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik shakllantiruvchi harakatli o'yinlar bo'yicha misollar keltirib bering.

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

4. Jismoniy va ruhiy qobiliyatni tiklovchi o'yinlar mohiyatini izohlab bering.

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Байзэр О.П. Организация и методика проведения подвижных игр: Подвижные игры: организация и методика проведения. – М., 1988. – С.9-28.

2. Беляев А.В. Тренировочный эффект игровых упражнений волейболистов: / Метод.рекомендации. – М., 1988. – 19с.

3. Былсева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. – М.: ФиС, 1985. – 222с.

4. Былсева Л.В. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры. – М.: СпортАкадем Пресс, 2002. – 279 с.

5. Былсева Л.В. Подвижные игры: Практический материал: Учебное пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2005. – 277 с.

6. Геллер Е.М. Игры на переменах для школьников 4-6 классов. – М.: ФиС, 1985. – 48 с.

7. Геллер Е.М. Игры на переменах для школьников 7-8 классов. – М.: ФиС, 1985. – 48 с.

8. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для студентов пед. вузов. 2-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2004. – 160 с.

9. Кипчаков Б.Б., Усманхаджаев Т.С., Бурнашев И.И., Мелиев А. 500 харакатли ўйинлар: Услубий қўлланма. - Т. 2010. – 248 б.

10. Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет. – М.: ФиС, 1985. – 304 с.

11. Курбанова М.А., Использование народных подвижных игр при отборе и тренировке юных волейболистов на этапе начальной подготовки.: Автореф. дис.... канд. пед. наук. – Т., 2006. – 23 с.

12. Лепешкин В.А. Подвижные игры для детей: Пособие для учителя физкультуры. – М.: Школьная Пресса, 2004. – 59 с.

13. Мамытов А., Наралиев А.М. Подвижные и настольные игры: Программа для студентов Кыргызского государственного института физической культуры. – Бишкек, 1998. – 8с.

14. Насриддинов Ф.Н., Қосимов А.Ш. Ўзбек халқ ойнаи ўйинлари. 1 тўпلام. -Т.,. 1993. - 27с.

15.Расулов Р., Қаландаров М. Бошланғич синфларда халқ ойнаи ўйинлар: Ўқув қўлланма. – Т., 2006 – 95 б.

16.Сейтхалилов Э.А. Педагогические основы оздоровительной направленности учебно-воспитательного процесса общеразвивательных школах Узбекистана: Автореф. дисс. пед. наук. – Т., 2000. – 60 с.

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

## V bob. SPORT TURLARIGA XOS HARAKATLI O'YINLAR

### 5.1. Futbol

#### 5.1.1. Futbolchilar estafetasi

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

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

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

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

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

#### 5.1.2. To'pni uzatish va tepish

*O'yinga tayyorlanish.* O'yin maydonchada yoki zalda o'tkaziladi. O'yin uchun 2-3 ta futbol to'pi bo'lishi kerak. To'plarning soniga



qarab o'ynovchilar ikki yoki uch jamoaga bo'linadilar. Jamoada biridan 1,5-2 metr oraliqda parallel qatorlarga saflanadilar. Qator boshida turgan o'yinchilar oldidan start chizig'i va undagi 10 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 bergach, keyin qatorlar oldida turgan o'yinchilar engashib, to'pni olib "Marsh!" ko'rsatmasi berilgach, to'pni oyoqlari orasidan o'tkazib keyingi o'yinchilarga uzatadilar. Shu tartibda uzatilgan to'p qator oxiriga yetib borgandan keyin, eng orqadagi o'yinchilar to'pni sekin tepib, finish chizig'iga olib boradilar va bu yerda to'pni qo'lib, bir oz yuqoriga igr'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 qator orqaga uzatgan) o'yinchilarga navbat kelib, ular ham to'pni olib finish chizig'iga olib borgunlaricha davom ettiriladi. Estafetani o'tkazib tamomlagan va kamroq xato qilgan komanda o'yinda yuqori hisoblanadi.

*O'yinning qoidalari.* 1. Har bir o'yinchi to'pni to'g'ri qabul qilishi 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 tomondan 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 to'pni qatorlarining oldiga kelib turishlari kerak. 6. To'p oyoqlar tapidan uzatilganda qo'lma-qo'l qilib emas, balki dumalatib yuborilsa, to'pni tepib-tepib yugurishda oyoq uchi bilan tepilsa, xato qilingani hisoblanadi.

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

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

### 5.1.3. Doiradan to'p tepish

*O'yinga tayyorlanish.* O'yin maydonchada yoki derazalariga panjara tutilgan zalda o'tkaziladi. O'yin uchun basketbol yoki tepib bo'lishi kerak. O'yinchilar 2-2,5 metr oraliqlarda aylana qilib tashlanadilar. O'ynovchilarning oyoqlari uchidan aylana o'tkaziladi. O'yinchilardan biri onaboshi qilib tayinlanadi va o'rtasida to'pni yerga qo'yib turadi.

*O'yinga tavsifi.* O'qituvchi signal bergandan keyin onaboshi tepib, aylanadan tashqariga chiqarib yuborish uchun harakat qiladi. Aylanib turgan o'yinchilar to'pni o'rta qaytarib, tashqariga yubormaslikka intiladilar. Agar to'p tashqariga chiqib ketsa, to'pni o'ng tomonidan o'tkazib yuborgan o'yinchi aybdor hisoblanadi va u onaboshi bo'ladi. Onaboshi esa uning o'rniga o'tib keladi. O'yin 5-10 ta onaboshi almashingach to'xtatiladi. O'yin boshqalarga qaraganda tashqariga tezroq dumalatib turgan onaboshi g'olib hisoblanadi.

*O'yinga qoidalar.* 1. To'pni qattiq tepish va o'ynovchilarning ustidan 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 kerak. 3. O'ynovchilar aylana chizig'idan ichkariga o'tmasliklari kerak. 4. Agar to'p o'yinchilarning ustidan oshib tashqariga chiqsa, onaboshining o'zi yugurib borib olib kelishi va o'z joyiga borib, o'yinni yana boshlab yuborishi lozim.

*O'yinga ikkinchi varianti.* Aylana hosil qilib turgan o'yinchilar "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 qoidalar va texnikasi yaxshi o'zlashtirilgandan keyingina ikkinchi variantni qo'llash kerak. Bu o'yin o'g'il bolalar uchun mo'ljallangan.

### 5.1.4. To'pni tepib oshirish

*O'yinga tayyorlanish.* O'yin ko'ndalang chiziq bilan ikkiga bo'lingan maydonchada o'tkaziladi. O'yinda futbol to'pidan foydala-





o'yinchilari aylana hosil qilib yoki qo'l ushlashib juft-juft bo'ladan bo'lib turishlari mumkin. Ikkinchi jamoa esa ma'lum vaqt ichida hujumga o'tish uchun tayyor bo'lib turadi.

*O'yinning tavsifi.* O'yin rahbari "Qizillar" jamoasi "Hujumga!" signalida berishi bilan shu jamoa o'yinchilari tez yoki asta-asta hammalari birgalikda yoki yakka-yakka holda va yoki juft-juft hujumga o'tadilar. Ular kuch ishlatib yoki chalg'itib, tez startlar bilan zanjirni uzib, "postlarni" yengib o'tishga harakat qiladilar. O'yinchilarning hammasi yoki yarmidan ko'pi tartibdan o'ta olgan jamoa yutgan hisoblanadi.

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

*O'yinning ta'lim-tarbiyaviy ahamiyati.* Bu o'yin o'quvchilarda o'z oldidagi mas'uliyatni sezish, o'zaro o'rtoqlarcha munosabat o'rnatishda yordam beradi.

"Hujum" o'yinini o'rta va katta maktab yoshidagi o'quvchilar o'ynashda qatnash qilish mumkin.

#### **5.1.6. To'pni boshda olib yurish**

*O'yinga tayyorlanish.* O'yinchilar ikki jamoaga bo'linib, bir qatorlik qatorlarga saflanib turadilar. O'zaro parallel holda turgan startlar boshidagi birinchi o'yinchilar qo'lida to'ldirma to'p bo'ladi. Startlar tizzalarini yerga (polga) qo'yib turadilar. Start chizig'idan o'tib qarshi tomonga uzunligi 8-10 metr chiziqlar tortiladi.

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

#### **5.1.7. Futbol elementlari estafetasi**

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

Maydonchaning yoki zalning qarama-qarshi tomonida har bir jamoa qarshisiga g'olacha 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 oyoqlar 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'olachalar, bulavalar va hokazolar) qo'yish mumkin.

#### 5.1.8. Jonglyorlar

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

#### 5.1.9. Ikkita to'pni uzatish

*O'yin mazmuni.* O'yinda o'yinchilar juft-juft bo'lib qatnashadilar. Ular 4 metr kenglikdagi "koridor"ning qarama-qarshi tomonida bir-biridan 5-7 metr oraliqda joylashadilar. "Koridor" arqoncha yoki bayroqchalar bilan belgilanadi. Har bir juftlikdagi ikkala o'yinchida bittadan to'p bo'ladi. Rahbarning signali bo'yicha ular bir vaqtning o'zida bir-birlariga to'pni yo'naltiradilar, keyin dumalab kelayotgan to'pni tepib orqaga qaytaradilar. Agar to'p bir-biriga tegsa yoki ulardan biri koridordan tashqariga chiqib ketsa, unda juftlik musobaqani tugatgan bo'ladi. Boshqalarga nisbatan

har qanday mashqlarni xatosiz bajargan jamoa o'yinda g'olib chiqqan hisoblanadi. O'yin qatnashchilarining jismoniy tayyorligiga qarab o'yinning shartini soddalashtirish: "koridor"ning chegarasini kengaytirish, to'pni oldin to'xtatib, so'ngra uzatish shartini qo'yish mumkin.

#### **5.1.10. Ustunchalarni aylanib o'tish**

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

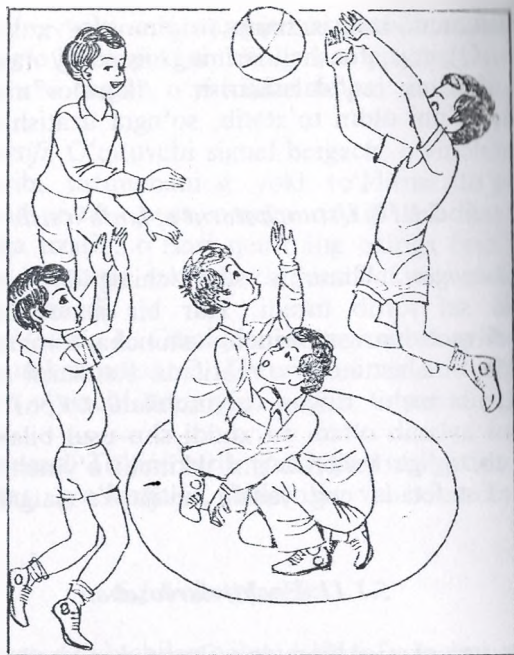
#### **5.1.11. Epchil darvozahon**

*O'yin mazmuni.* 3-4 kishidan iborat bir necha jamoa galma-galdan musobaqlashadi. O'yinni boshlaydigan jamoa bir kishidan tashqari saf tortib turadi. Oldinda 5 metr oraliqda uzunasiga ikkita to'shak qo'yilgan bo'ladi. To'shakdan 3 metr masofada rahbar turadi. Rahbarining signalidan keyin o'ynovchilar galma-galdan rahbar tomonidan to'pni oldinga dumaloq oshib o'rnidan turib, ilib olishi kerak. Agar o'yinchi to'pni ilib olsa, jamoasiga bir ochko keltiradi. Jamoaning har bir o'yinchisi mashqni uch marta bajarganidan keyin o'yin tugaydi. Raqib ham shunday harakat qiladi. Ko'p ochko to'plagan jamoa o'yinda yutgan hisoblanadi.

#### **5.1.12. Bosh bilan nishonga**

*O'yin mazmuni.* Bir necha jamoa galma-galdan musobaqalashadi. O'yinni boshlovchilar bir qatorga saflanib turadilar. 10 metr naridagi devorda yoki yog'och shchitda diametri 1 metr nishon belgilanadi. Nishondan 5 metr berida tepish chizig'i va tepish nuqtasini yon tomonida 3 metr masofada qo'lida to'p bilan onaboshi turadi. Rahbarining signalidan keyin birinchi nomerli o'yinchi yugura boshlaydi, onaboshi o'nga to'pni tashlaydi. O'yinchi rahbar uni boshi bilan urib, nishonga yo'naltiradi.





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

#### **5.1.13. To'pni qaytarib, o'tirish**

*O'yin mazmuni.* Musobaqalashuvchi jamoalar umumiy maydonning chizig'ida bir qatordan saflanib turadilar. Jamoalar ro'parasida chizig'idan 2 metr narida qo'llarida to'p ushlagan holda onabosh turadilar. Rahbarning signalidan keyin ular o'z jamoalaridagi birinchi nomerli o'yinchilarga to'pni tashlaydilar, ular to'pni boshlari bilan urib, orqaga — onaboshiga qaytaradilar va to'pni o'tiradilar. Onaboshilar to'pni ilib olib, ikkinchi nomerli o'yinchilarga tashlaydi va ular ham to'pni onaboshilariga qaytaradilar va hokazo. Onaboshilardan biri oxirgi o'yinchilarga to'pni qabul qilib olib, qo'lini yuqoriga ko'targach, musobaqa

natiladi. G'alaba qilgan jamoaga bir ochko, ikkinchi o'ringa — 2 ochko, uchinchi o'ringa — 3 ochko beriladi. O'yin bir necha marta to'xtatiladi. Kam ochko to'plagan jamoa o'yinda g'olib hisoblanadi.

#### **5.1.14. To'siq osha kvadratga tushirish**

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

#### **5.1.15. Zarb bilan tepish**

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

### **5.2. Voleybol**

#### **5.2.1. Voleybolchilar estafetasi**

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

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

Oldinda turgan har qaysi juft o'yinchilar rahbar signal berishi bilan oldinga qarab yugurib, yo'lda to'pni kaftlari bilan yuqoriga urib bir-birlariga qaytaradilar. Ular ikkinchi chiziqqacha yugurib borib, yana shu yo'ldan o'z qatorlariga qaytadilar, to'pni so'nggi marta urib navbatdagi juft o'yinchilarga uzatib, o'z qatorlarining oxiriga borib turadilar. Navbatdagi o'yinchilar, uchib kelgan to'pni

ilib olmasdan, kaftlari bilan urib bir-birlariga qaytarib oldima yugurib ketadilar. O'yin har bir jamoaning hamma juft o'yinchilari shu tarzda to'pni urib-urib bir-birlariga qaytarib yugurib bo'lgunlaricha davom ettiriladi. Navbat yana birinchi juft o'yinchilarga kelganda ulardan biri to'pni qo'lga olib yuqoriga ko'taradi va shu bilan jamoa yugurishni tamomlaganligini bildiradi. Yugurishni birinchi bo'lib tamomlagan jamoa g'alaba qozonadi.

*O'yinning qoidolari.* 1. Agar har juft o'yinchilardan birontasi to'pni yerga tushirib yuborsa, uning o'zi to'pni yerdan olishi va shu joyning o'zida uni urib uzatishni davom ettirishi kerak. 2. Navbatdagi juft o'yinchilar o'zlariga to'p berilgunicha chiziqni bosh oldinga o'tmasliklari lozim. 3. Navbatdagi juft o'yinchi to'pni urib uzatib, yugurib ketganidan so'ng butun qator bir qadam oldinga suriladi, yugurib ketgan juft orqasida turgan o'yinchilar esa yugurish boshlanadigan chiziqda borib turadilar.

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

### 5.2.2. Voleybolchilar estafetasi

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

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

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



dan qatorning oxiriga borib turadilar. Hamma o'yinchilar ham birinchi juft o'yinchilarning harakatini takrorlaydilar.

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

### 5.2.3. To'pni yerga tushirma

*O'yinga tayyorlanish.* Hamma o'ynovchilar o'zaro teng 2-3 metr masofaga 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 tashlaydilar va uni imkoni boricha uzoqroq vaqt davomida yerga tashlab, o'zlaridan qo'ldan-qo'lga o'tkazib turishga harakat qiladilar. O'yin 5-8 daqiqa davom etadi. Belgilangan vaqt ichida kamroq xato qilgan jamoa ochkosi olgan jamoa g'olib hisoblanadi.

*O'yinning qoidolari.* 1. To'pni irg'itib uzatish, ilib olish yoki o'zaro urishda 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 jamoaga urishi ham mumkin emas. Bu qoidalarni buzgan jamoaga xato qilingan jamoa ochkolari beriladi. 3. Qaysi jamoa o'yinchilari to'pni davradan chiqarib yuborsa, uni o'sha jamoa o'yinchilarining o'zi to'pni boricha tez olib kelib o'yinga tushirishlari lozim. To'pni davradan chiqarib yuborgan jamoaga jarima ochkosi beriladi. 4. O'yin vaqtida turgan joydan siljish, pastga engashish, balandroqdan o'lib o'tayotgan to'pni urib qaytarish uchun sakrash yoki pastdan o'tayotgan 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 qoidolari yaxshi o'zlashtirilgandan keyin o'yinni birmuncha muntazam o'tkazish mumkin. Masalan, to'pni faqat barmoqlar bilan urish va o'rta baliq bilan balandlikdan uzatish mumkin.

### 5.2.4. To'pni qaytarish

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

*O'yinning tavsifi.* Onaboshi to'pni urib, aylana bo'ylab turgan o'yinchilarga navbatma-navbat uzatadi. O'yinchilar esa to'pni unga

urib qaytarib turadilar. Onaboshi markazdan mumkin qadar uzoq turishga harakat qilishi lozim. Agar onaboshi xatolikka yo'l qo'yib uning o'rniga boshqa o'yinchi o'tadi.



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

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

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

#### 5.2.5. Aylanachalardan sakrash

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

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

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

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

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

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



birin-ketin hamma bo'laklardan hatlab o'tadilar. Orqaga qo'yilgan to'siqdan yugurishda bo'laklardan sakralmaydi.

O'yinning o'ziga xos harakatlari bir joydan ikkinchi joyga o'tish oyoqlab va ikki oyoqlab hatlab o'tishdir. O'quvchilar oldiga sakral bo'lak belgilangan joyga tushish va tez sakrash vazifalarini qo'yish bilan hatlab o'tish mashqlari murakkablashtiriladi. Aylanachalarning shaxmat tartibida joylashtirilishi o'ynovchilarni birin-ketin bajariladigan sakrashlarning yo'nalishini o'zgartirishga majbur etadi. Aylanachalarda, burilishlarda turganda o'yinchilar qo'shimcha ravishda sakrab-sakrab, gavda va qo'llarni harakatlantirib, tanasining inersiyasini yengish, o'z harakatlarini o'zaro muvofiqlashtirish va birlashtirishga yordam beradigan bir qancha qo'shimcha mashqlarni ham bajaradilar.

#### **5.2.6. Qarama-qarshi sakrab yugurish estafetasi**

*O'yinga tayyorlanish.* O'ynovchilar 2-3 jamoaga bo'linadilar va har bir jamoa ham, o'z navbatida, yana teng ikki guruhga bo'linadi. Guruhlar oralig'i xuddi yugurish estafetasidagi singari 15-20 metr bo'ladi va ular bir-birlariga qarab turadilar. O'yinning shartlari ham yugurish estafetasidagi kabi. Jamoalarning guruhlari oralig'i to'siqlar qo'yiladi va o'yinchilar shu to'siqlardan sakrab yugurib o'tadi. To'siqlar quyidagicha bo'lishi lozim: 1) yerga orasi 1-1,5 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. Har bir 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 oshib, 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.

#### **5.2.7. To'pni boshdan oshirib uzatish**

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

*O'yinning tavsifi.* O'qituvchi "Tayyorlan!", "Diqqat!", "Marsh!" signalini bergandan keyin qatorlar boshidagi ishtirokchilar o'z o'rinlaridan oshirib orqalarida turgan navbatdagi o'ynovchiga o'tadilar. To'p qator oxirida turgan o'ynovchiga yetib borguncha to'p o'tadi. Qator oxirida turgan o'yinchi to'pni olishi bilan o'ng tomondan qatorning oldiga yuguradi va birinchi bo'lib turib to'pni o'z o'rinidan oshirib orqasida turgan o'ynovchiga uzatadi. O'yin hamma o'ynovchilar to'pni olib, oshirib bo'lgunicha davom ettiriladi. Uni o'z o'rinidan bergan o'yinchi qator oxirida qolib, to'pni olganidan keyin o'z o'riniga yugurib keladi va to'pni yuqoriga ko'taradi. O'yinni to'xtatib tamomlagan jamoa yutgan hisoblanadi.

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

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

### 5.2.8. Qo'shaloq to'p

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

*O'yinning tavsifi.* O'qituvchi signal berishi bilan birinchi jamoa o'ynovchilari to'pni qo'l bilan urib ikkinchi jamoaga uzatadilar. Hamma o'ynovchilar ham to'pni qarshi tomonga oshirib yuborishga har ikkala to'pning bir vaqtda raqiblari tomonidan bo'lishiga erishish uchun intiladilar. O'yinning natijasi ochko bilan hisoblanadi. O'yin jamoalardan birida 10 ta jarima ochkosi to'plagunicha davom ettiriladi. Agar: a) jamoa uzatgan to'p qarshi jamoa o'ynovchilarining birontasiga tegmasdan maydoncha chizig'idan to'pni qarshiga tushsa; b) ikkala to'p ham bir vaqtning o'zida shu jamoa o'ynovchilariga o'tib qolsa; c) uzatilgan to'p arqonga tegsa yoki uning chizig'idan o'tib ketsa; d) uchib kelayotgan to'pni qo'l bilan urib yuborilmasdan, ilib olib uzatilsa, xato qilingan hisoblanadi va har bir xato uchun jamoaga bittadan jarima ochkosi beriladi.

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

**Metodik ko'rsatmalar.** O'ynovchilar ahyon-ahyonda joy almash tirib turishlari mumkin. Shunda arqon yonidagilar orqaga va ort dagilar arqon yoniga o'tadilar. O'ynovchilar to'pni galma-gal ur tishlari kerak.

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

### 5.2.9. Uch variantli to'p

**1-variant.** Bu o'yinda nechta o'quvchi qatnashishi oldind belgilab qo'yilmaydi. Unda ikkitadan 20-30 tagacha o'yin qatnashishi mumkin. O'yinning bu varianti faqat qiz bolalar mosdir.

O'yin uchun voleybol to'pi yoki oddiy rezina to'p kerak. **O'yinning tavsifi.** O'yinni yakkama-yakka yoki jamoalarga to linib o'ynash mumkin. O'ynovchilardan biri to'pni zarb bilan yop uradi va to'p havodalik vaqtida o'zi bir aylanib, oldingi harp holatiga qaytadi. O'ynovchi yana shu harakatni takrorlaydi. U shu tartibda davom ettirilaveradi. O'ynovchi to'pni ura olmay to yoki noto'g'ri urib yuborsa (to'p boshqa tomonga sapchib ketu muvozanatini yo'qotsa, o'yin to'xtatiladi.

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

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

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

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

**O'yinning tavsifi.** O'ynovchi devordan 1-1,5 metr oraliqda to to'pni devorga uradi. Devorga tekkan to'p sapchib qaytgunch qarsak urishi va to'pni ilib olishi kerak. Bunda harakatning necha elementlarini: bir aylanib olish, cho'qqayib o'tirish va



shakllarni qo'llash mumkin. Bu o'yin ham kichik va o'rta maktab yoshidagi o'quvchilar uchun tavsiya qilinadi.

**1-variant.** O'ynovchilar teng ikki jamoaga bo'linib, 5-6 qadam oldinga bir-birlariga yuzma-yuz bo'lib qator turadilar. O'yinda o'yinchi 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 beriladi, jarima ochkolarini kam olgan komanda yutgan hisoblanadi.

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

### 5.2.10. Qarmoqcha

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

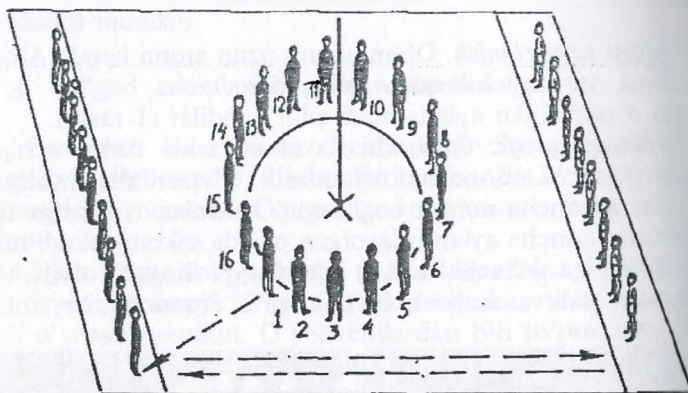
**O'yinning tavsifi.** Onaboshi davra o'rtasida turib, uchiga xaltacha bog'langan arqonchani aylantiradi. O'ynovchilar hushyor bo'lib, arqoncha uchiga bog'langan xaltacha oyoqlariga tegmasdan, uchun arqoncha aylantirilayotgan paytda sakrab-sakrab turishlari kerak. Oyog'iga xaltacha tekkan (qarmoqqa ilingan)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



*Metodik ko'rsatmalar.* O'yinni boshlashdan oldin kimki arqonchaga uch marta qoqilsa, doira o'rtasiga chiqadi, deb tushunish kerak. O'ynovchilarni ikki jamoaga bo'lish mumkin. Bunda har bir jamoaning o'yinchilari arqonchaga necha martadan qoqilsa, hisoblab borib, o'yin oxirida qaysi jamoa g'olib chiqqanini aniqlash lozim. Bu o'yinni 3-5 daqiqa davom ettirish mumkin.

### 5.2.11. Chopib o'tuvchini himoyalash

*O'yinga tayyorlanish.* O'yinda ikkita — otuvchilar va himoyachilar jamoalari qatnashadi.



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

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

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

O'yin boshlanishiga signal berilgach, birinchi himoyachi yugurib o'tadi. U birinchi chiziqdan ikkinchi chiziqda, so'ng orqasiga

qaytib keladi. Endi ikkinchi himoyachi yuguradi. Birinchi himoyachi aylanaga borib, ustunni qo'riqlaydi.

Shunday ketma-ket yugurib o'tishlar otuvchilar jamoasi to'pni o'ziga tegizgunicha davom etadi. Ustunga to'p tekkandan keyin otuvchi qaytacha to'xtatilib, himoyachilar necha marotaba yugurib o'tishini hisoblanadi. Shundan keyin jamoalar o'z o'rinlarini almashtiradilar, ko'proq yugurib o'tgan jamoa g'olib hisoblanadi.

*O'yinning qoidalari.* 1. Otuvchilar to'pni navbat bilan chiziqni o'tib o'tishi shart. 2 To'pni olayotgan paytda chiziqni bosish taqiqlanadi. 3. Himoyachilarning ustun turgan joyga kirishiga ruxsat berilmaydi.

#### **5.2.12. Voleybolchilarning to'p uzatishi**

*O'yinga tayyorlanish.* O'quvchilar 4-5 ta jamoaga bo'linadi. Har bir jamoa aylana hosil qilib turadi, uning o'yinchilari tartib bilan o'z joylariga o'tiradilar.



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

*O'yinning tavsifi.* O'qituvchining signalidan keyin har bir jamoaning o'yinchilari to'pni bir-birlariga yuqoridan xohlagan tomonlariga, ko'p marotaba uzatishga harakat qiladilar. Hakamlar esa



ovozini chiqarib hisoblaydilar. Agarda xatoga yo'l qo'yilsa, o'yinchi to'pni ikki marta, bir qo'l bilan yoki ikki qo'llab yerga tushirib, ikkinchi nomerli o'yinchi o'rtaga chiqadi va o'yin boshlanadi, hisoblash oldingi hisobdan davom ettiriladi. Yana bir qo'l qo'yilsa, o'rtaga uchinchi nomerli o'yinchi chiqadi va hokim.

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

*O'yining qoidalari.* 1. To'pni yerga tushirish mumkin emas. To'pni ikki marta bir qo'llab, ikki qo'llab pastdan urish man etiladi.

### 5.2.13. Voleybolchilarning to'p uzatishi

*O'yinga tayyorlanish.* Maydonchaning o'rtasidan oraliq 1 metrli ikkita parallel chiziq o'tkaziladi. O'quvchilar teng uch to'rtburchak bo'linadilar. Har bir jamoa, o'z navbatida, yana ikki jamoaga bo'linadi va chiziqlarning orqasida bir qator bo'lib, maydonchaning o'rtasiga qarab turadilar. Har bir jamoaga bittadan voleybol topi beriladi.



*O'yinning tavsifi.* O'qituvchining signalidan keyin qo'lida top ushlagan birinchi nomerli o'yinchilar uni qarama-qarshi tomondagi turgan birinchi o'yinchilarga uzatadilar, o'zlari esa o'ng tomondagi 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 o'sha jamoa yutgan hisoblanadi.

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

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

#### 5.2.14. To'rtburchakdan to'p otish

*O'yning tayyorlanish.* Maydonchada o'lchamlari 8x4 metrdan yoki 10 metrgacha to'g'ri to'rtburchak chiziladi. Tomonlarining uzunligi 2:1 teng bo'lishi shart. Maydonchani o'rtasidan bo'linib, ikki kvadrat hosil qilinadi. O'yin voleybol maydonchasida o'tkaziladi, yana ham yaxshi. O'yinchi tomonlari teng ikki jamoaga bo'linadilar. Har bir jamoa o'z onaboshisini saylaydi, so'ng chek tashlab kim boshchi bo'lib o'yinni boshlashi aniqlanadi.

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

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

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

To'p tekkan o'yinchi o'z kvadratidan chiqib, raqiblar tomondagi kvadratning bir chetida turadi. Agar bir tomondagi kvadratda birorta ham o'yinchi qolmasa, kvadrat ichiga onaboshining o'zi tushishi shart. U ham to'p bilan urilsa, o'yinning birinchi qismi tamom bo'ladi. Jamoalar o'rin almashib, o'yinni davom ettiradilar. O'yin voleybol singari 2-3 yoki 3-5 partiyadan iborat bo'ladi.

*O'yinning qoidalari.* 1. O'yinchilar chiziqni bosishlari mumkin emas. Agar u to'pni otish paytida chiziqni bossa, tekkan hisoblanmaydi. To'pdan qochayotgan paytda yoki aldamchi harakat qilishda chiziqdan o'tilsa, to'p tekkan hisoblanadi. 2. To'pdan

qochib turib, uni ilib olish mumkin. Bunday vaqtda to'p ikki hisoblanmaydi. 3. To'p to'ppa-to'g'ri borib tegsa, hisoblanmaydi. Yerdan yoki boshqa o'yinchidan sakrab borib tegsa, hisoblanmaydi.

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

### 5.3. Basketbol

#### 5.3.1. Har kim o'z bayroqchasiga

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

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

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

#### 5.3.2. Bo'ri zovur ichida

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

O'qituvchining ishorasi bilan echkilar oldinga yuguradilar, yo'l-da zovur ustidan sakrab o'tib, maydonchani qarshi tomonidagi



o'riniga borib turadilar. Bo'ri zovurdan chiqmasdan, sakrab o'tgan echkilarni ushlashga (ularga qo'l tegizishga) harakat qiladi. Bo'ri qo'li tekkan o'yinchi tutilgan joyda to'xtab qoladi. Rahbar omon-eson sakrab o'tgan echkilar qarama-qarshi tomonidan o'riniga qarab yuguradilar. Rahbar ushlangan o'yinchilarni ushlab oladi va ularga o'yinda yana qatnashishga ruxsat beradi. Rahbar zovurdan uch marta sakrab o'tganlaridan keyin yangi bo'ri tayinlanadi.

Echkilar zovurdan uch marta sakrab o'tishida ularning ko'pchiliklari bitta olgan bo'ri hamda biron marta ham qo'lga tushmagan bo'lsa, boshqa o'yinchilarga qaraganda kamroq tutilgan echkilar hisoblanadi.

*O'yinning qoidalari.* 1. O'yinchi sakrayotib zovurning ikkinchi tomonini bir oyog'i bilan bosgan bo'lsa ham onaboshi unga qo'l tegizish kerak. 2. Orqada qolgan o'yinchi rahbarning shoshilinch "bir, ikki, uch" deyishidan kechikmay zovurdan sakrab o'tish kerak, aks holda, tutilgan hisoblanadi. 3. Zovurdan sakrab o'tgan o'yinchi ham yutqazgan bo'ladi.

*Talima.* O'yinchilar soni ko'p bo'lsa (yoki bolalar o'yin bilan o'tgan marta tanishtirilayotganda), ularning hammasini baravar bo'lsa, balki ikki yoki uch guruhga bo'lib navbati bilan yugurtirish kerak.

O'yinning ikkinchi varianti asosan quyidagicha o'tkaziladi. Rahbar o'tuvchilar tomonida, zovurdan 4-5 qadam narida rahbar tutilgan o'yinchilar yerdan 50-60 sm baland qilib (o'yinchilarning tayyorgarligiga qarab) arqonchani tortib turadilar. Echkilar rahbar kelib arqonchadan sakrab o'tadilar, keyin, zovurdan o'tadilar. 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 o'tish qisqa yugurishlardan iboratdir.

### 5.3.3. To'p tashlashish

*O'yinning tavsifi.* O'yinlovchilar guruhlariga bo'linib, uch yoki to'rtinchi davra hosil qiladilar. Har bir davrdagilar o'z oralarida tutilgan qo'l sig'adigan joy qoldiradilar. O'yinchilar oyoqlarning boshi oldidan aylana chizilib, unda onaboshi voleybol yoki to'ldirma to'pni ushlab turadi. U rahbarning ishorasi bilan o'z atrofidagilarga, o'z o'yinchilarga to'pni navbat bilan irg'itadi va ular qaytargan



onaboshilar qo'lidagi, havodagi yoki yerdagi to'pni, shuningdek, to'pni qo'ldan tashqariga chiqqan to'pni ushlash huquqiga ega.

**O'yinning ta'lim-tarbiyaviy ahamiyati.** Bu o'yin o'quvchilarda o'qitish va ilib olish malakalarini takomillashtiradi hamda o'qitish va qo'l to'pni o'yinlariga tayyorlaydigan mashqlardan iborat hisoblanadi. Ana shu o'yin jarayonida o'quvchilarda ziyraklik, e'tibor, merchanlik xislatlari rivojlanadi.

Raqib bilan to'qnashish paytida to'pni uloqtirish va ilib olish bu o'yinning asosiy harakatlardir.

**Musodik ko'rsatmalar.** "To'pni oldirma" o'yini o'quvchilarni o'qitish va qo'l to'pni o'yiniga tayyorlashga yordam beradi. U o'yin o'ynashning maxsus usullarini bilishni talab qilmaydi, lekin o'quvchilarda raqib bilan to'qnashganda to'pni egallash malakalarini takomillashtiradi. Shu munosabat bilan o'ynovchilarning diqqatini o'yindagi barcha vaziyatlarga, onaboshilarni kuzatish va ularning harakatlari hisobga olib, to'p o'ynashga jalb etish zarur. Shuningdek, ularga o'rtoqlari bilan kelishib, birgalikda harakat qilish va to'pni bir-biriga aniq uzatishni o'rgatish lozim.

O'quvchilar to'p o'ynashni ancha yaxshi o'rganib olganlaridan so'ng kamroq tushirib yuboradigan va aniq uzatadigan onaboshilaridan) 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 uzatishni 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 lozim. 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'qitiladigan mashg'ulotlarda foydalaniladi va u o'quvchilarni o'qitish va qo'l to'pni o'yiniga tayyorlaydigan variant hisoblanadi.

"To'pni oldirma" o'yinini o'quvchilarga III sinfdan boshlab o'qitish tavsiya etiladi, chunki bu yoshdagi o'quvchilar uchun to'pni ilg'itish va ilib olish texnikasini egallash uncha qiyin bo'lmaydi.

#### **5.3.5. To'xtatib urish**

**O'yinning tavsifi.** O'ynovchilar aylana bo'lib saflanib, voleybol to'pini doirada yurgan onaboshining ushlashiga yo'l qo'ymay, turli



ynalishda bir-birlariga uzatib turadilar. Onaboshi to'pni uni yerga tushirishga harakat qiladi. To'p yerga tushishi bilan o'yinchilarning hammasi har tomonga qochadi, onaboshi to'p yerdan olib "To'xtal!" – deydi. Shu so'z aytilgach hech kim joyidan qimdamasligi kerak.

Onaboshi to'pni o'zi istagan o'yinchiga otadi. To'p kimga tegsa o'sha onaboshi bo'ladi va o'yin takrorlanadi, agar to'p hech kimga tegmagan bo'lsa, onaboshining o'zi yana onaboshi bo'ladi. Bir marta ham onaboshi bo'lmagan (yoki boshqalarga qaraganda kamroq onaboshi bo'lgan) o'yinchilar g'olib chiqqan hisoblanadi.

O'yinning natijalarini aniqlashda birinchi onaboshining natijasi hisobga olinmaydi.

*O'yinning qoidolari.* 1. To'p yerga tushishi bilan qochqan o'yinchilar joylaridan qo'zg'almay, to'pga chap berishlari mumkin. 2. To'p uchib kelib tegsagina hisobga olinadi.

*Eslatma.* Bu o'yin o'tkaziladigan maydonchani chegaralab qo'ymasa ham bo'laveradi. Onaboshilar yaqinda turgan o'yinchilarga to'pni qattiq zarb bilan otmasligini oldindan tayinlab qo'yish lozim.

O'yinning o'ziga xos harakatlari: voleybol to'pini irg'itish va ilib olish, to'pni nishonga va eng uzoqqa (onaboshilar uchun) otishdan qisqa-qisqa tez yugurish va gavdaning holatini tez-tez o'zgartirishdan iboratdir.

### 5.3.6. Basketbolchilar musobaqasi

*O'yinga tayyorlanish.* O'yin maydonchada yoki gimnastika zalida o'tkaziladi, uni o'tkazishda ikkita basketbol yoki voleybol to'pidan foydalaniladi. O'ynovchilar ikki komandaga bo'linib, bir-biridan 3 metr oraliqda parallel qatorlarga saflanadilar. Qatorlar boshida turgan o'yinchilarning oyoq uchlaridan start chizig'i o'tkaziladi. Qatorlar oldidan taxminan 18-20 metr nariga savat o'rnatilgan basketbol taxtasi yoki biron narsaga birkutilgan halqa qo'yiladi. Savat bilan start chizig'i o'rtasiga (har bir qator oldiga) 2-3 ta g'o'lacha qo'yilgan bo'ladi. Qatorlar oldida turgan o'yinchilarga bittadan to'p beriladi.

*O'yinning tavsifi.* O'qituvchi "Tayyorlan!", "Marsh!" – deb ko'rsatma berishi bilan qatorlar boshida turgan o'yinchilar to'pni bir qo'llab yerga urib-urib oldinga yuguradilar. Ular o'z g'o'lachalarini aylantirib, savat yoki halqa yaqiniga keladilar, to'pni savat yoki halqa ichiga tashlab, yana ilib oladilar. Keyin to'pni yerga qattiq

o'yinchilar va bunda to'p yerdan ko'tarilib, ikkinchi o'yinchigiga beriladi. Jamoasida navbat kutib turgan sherigiga uchib borishi kerak. Navbatdagi o'yinchi ham to'pni olib olishi bilan oq uni yerga tashlaydi. Yugurishni tamomlagan o'yinchilar qator oxiriga o'tib boradilar. To'p bilan yugurishni (hamma harakatlarni bajarib) oldin tamomlagan jamoa g'olib hisoblanadi.

*O'yinning qoidolari.* 1. To'pni qo'ldan chiqarib yuborgan o'yinchi uni olib kelishi va shu joydan yugurishni davom ettirishi lozim. 2. To'pni olib ketayotgan o'yinchi g'o'lachani qulatib yuborsa, uni yerdan turg'azib, o'yinni davom ettiradi va shundan keyingini to'pni olib ketishi kerak. 3. Navbat kutib turgan o'yinchilar to'pni qabul qilayotganlarida start chizig'idan o'tmasliklari lozim. 4. O'yinning natijasini hisoblashda to'p savatga tushgan-tushmaganligi hisabga olinadi.

*Metodik ko'rsatmalar.* Bu estafetani murakkablashtirish ham mumkin. Masalan, har bir jamoa o'yinchilari qatorda ikkitadan bo'linib turadilar. Signal berilishi bilan qator boshida turgan ikki o'yinchi harayar yugura boshlaydi. Ular to'pni bir-biriga uzatib boradilar. Tashlaga yaqinlashganda to'pni savat yoki halqaga tashlaydilar va olib ketgan to'plarni navbatdagi o'yinchilarga irg'itadilar.

### 5.3.7. Kartoshka ekish

*O'yinga tayyorlanish.* O'ynovchilar o'zaro teng 2 yoki 3 jamoaga bo'linib, bir-biriga parallel qatorlarga saflanadilar. O'yin uchun 5 tadan kartoshka solingan 2-3 xalta bo'lishi kerak. Qatorlardan 20-30 metr nariga ketma-ket 5 tadan doirachalar chiziladi.

*O'yinning tavsifi.* O'qituvchi "Diqqat", "Marsh!" – deb ko'manda berishi bilan qator boshida turgan o'yinchilar o'z doirachalarga yuguradilar, kartoshkalarni doirachalar ichida qoldirib, yugurayotganlaricha 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 boshlamoq. Hamma o'ynovchilari oldinroq yugurib bo'lgan komanda yugurishni tamomlagan jamoa g'olib hisoblanadi.

*O'yinning qoidolari.* 1. Kartoshkalarni faqat doirachalar ichiga qo'yish kerak. Agar biron kartoshka doiracha ichidan tashqariga chiqib ketgan bo'lsa, o'ynovchi qaytib kelib, uni doirachaga qo'yishi va shundan keyingina yugurishni davom ettirishi lozim. 2. Shundan keyin

xaltani qabul qilib olgandan keyingina yugurib ketish mumkin. Yugurib qaytib kelgan o'ynovchi qatorning oxiriga borib tashlanadi.

*Metodik ko'rsatma.* Hamma o'ynovchilar yugurishda qatorni o'zlarining o'ng tomonidan o'tkazib o'tishlari lozim. Xato qilgan o'yinchiga jarima ochkosi berish mumkin.

#### **5.3.8. Halqaga irg'itish**

Bu o'yinda 20-30 nafar o'yinchi qatnashishi mumkin. O'yin maydoni yuldar yoki voleybol ustuni o'rnatilgan sport maydoni bo'lib o'tkaziladi.

*O'yinning tavsifi.* Halqa daraxtga, voleybol ustuniga yoki 3-4 metrli maxsus yasalgan blokka o'rnatiladi. Halqa bilan og'irlik oraliq 10-15 metr bo'lishi mumkin. Irg'itish uchun teng og'irlik yoki kattaligi va og'irligi o'shanday lattadan yasalgan ko'ptak bo'lishi mumkin.

O'yinning jamoalarga bo'linib yoki bo'linmasdan o'tkazilishi mumkin bo'ladi.

Jamoalarga bo'linganda o'yinni qaysi jamoa boshlashi o'zaro tashlash yo'li bilan aniqlanadi.

Har bir o'ynovchi irg'itish chizig'iga keladi va ko'ptakni halqaga tashlaydi.

*O'yinning qoidalari.* Halqaga tushirilgan har bir ko'ptak uchun bir ochko beriladi. Agar o'ynovchilar juda ko'payib ketsa, halqa sonini ham ko'paytirish mumkin.

Eng ko'p ochko to'plagan o'yinchi yoki jamoa g'olib hisoblanadi.

*Metodik ko'rsatmalar.* Bu o'yin o'rta va katta maktab yoshidagi o'quvchilar uchun tavsiya qilinadi. O'yin mo'ljallanish qobiliyatini o'stiradi va hamda irg'itish malakalarini hosil qilishga yordam beradi. Shuningdek, o'ynovchilarda jamoa oldidagi mas'uliyatni sezish hissinii tarbiyalaydi.

#### **5.3.9. Basketbol taxtasiga (shchit) to'p otish**

*O'yinga tayyorlanish.* O'ynovchilar teng ikki jamoaga bo'linadilar. Basketbol maydonchasining bir tomonidagi basketbol taxtasiga 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 hujum biriktirib qo'yiladi, ular ochkolarni hisoblaydilar.

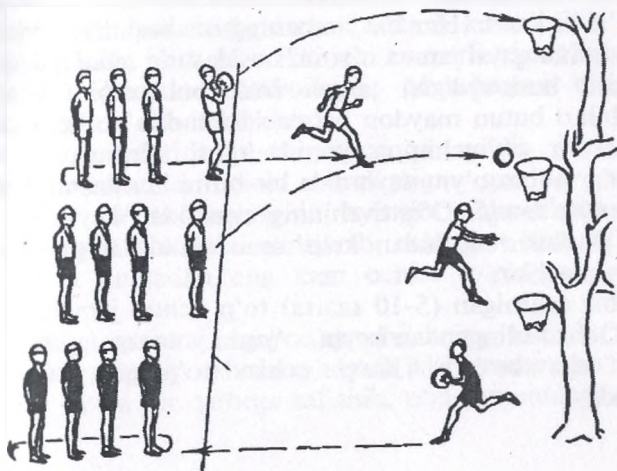


**O'yinning tavsifi.** O'qituvchining signalidan keyin har bir jamoaning o'yinchilari to'pni bir-birlariga yuqoridan xohlagan sonidagiga, ko'p marotaba uzatishga harakat qiladilar. Hakamlar o'yinni chiqarib hisoblaydilar. Agarda xatoga yo'l qo'yilsa, (bir o'yinchi to'pni ikki marta, bir qo'l bilan yoki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

**O'yinning tavsifi.** O'qituvchining signalidan keyin har qaysi jamoaning bittadan o'yinchisi (o'g'il yoki qiz bola) otish chizig'iga o'tadi. Ular uchtdan to'ldirma to'p, basketbol to'pi yoki tennis to'pni olib basketbol taxtasiga otib, undagi kvadratga tegizishga harakat qiladilar. Kvadratning o'rtasiga tekkan to'p uchun 2 va to'xtaga tekkan to'p uchun 1 ochko beriladi. Keyingi o'yinchilar to'pni to'plarni yig'ib olib, otish chizig'iga keladilar va shu ishni davom ettiradilar. Eng ko'p ochko to'plagan jamoa g'olib hisoblanadi.

### 5.3.10. To'pni savatga yoki yashikka tushirish

**O'yning tayyorlanish.** O'yinchi bittadan bo'lib 3-4 qatarga qatnashadilar. 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 ustidan chiziq o'tkaziladi va ularga bittadan to'p beriladi.



*O'yinning tavsifi.* O'qituvchi signal berishi bilan qatorlar boshida turganlar to'plarini ulotirib 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.

Savatga to'pni 3-4 metr naridan turib irtib tushirishni yaxshi o'rganilgandan keyin bu masofani uzaytirish kerak. Savat yoki yashik bo'lmasa, uning o'rniga chambaraklardan foydalanish mumkin.

### **5.3.11. To'pni yugurib olib yurish**

*O'yinga tayyorlanish.* O'ynovchilar teng ikki jamoaga bo'linib o'zaro parallel ikkita qatorga saflanadilar. Qatorlar ro'parasiga 10-15 metr masofada ikkita bayroqcha o'rnatiladi. Qatorning boshida turgan o'yinchilarda futbol yoki basketbol to'pi bo'ladi.

*O'yinning tavsifi.* O'qituvchining signalidan keyin birinchi o'yinchi to'pni yerga urib-urib, bayroqchani atrofidan aylantirib orqaga qaytib kelib, to'pni ikkinchi o'yinchiga beradi, ikkinchi o'yinchi uchinchisiga va hokazo. Qaysi jamoa ana shu vazifani tez va xatosiz bajarsa, o'sha jamoa g'olib hisoblanadi.

### **5.3.12. To'p uchun kurash**

*O'yinga tayyorlanish.* O'quvchilar kuchlari teng ikki jamoaga bo'linadilar. Jamoalarni bir-biridan ajratish uchun ikki xil rangli kiyim bo'lishi kerak. Har bir jamoaning onaboshilari saylanadi, ular chek tashlashib qaysi jamoa o'yinni boshlashini aniqlaydilar.

O'yinni boshlaydigan jamoa basketbol to'pini oladi. O'yin qatnashchilari butun maydon bo'ylab ikkitadan bo'lib joylashadilar, ya'ni har bir o'yinchining yonida qarshi jamoaning o'yinchisi bo'ladi, ular butun o'yin davomida bir-birini "ushlashi" kerak.

*O'yinning tavsifi.* O'qituvchining signalidan keyin to'pni olgan jamoa o'yinchilari oldindan kelishilgan usulda to'pni bir-birlariga oshira boshlaydilar.

Har bir oshirilgan (5-10 marta) to'p uchun jamoaga bir ochko beriladi. Ochko olingandan keyin, o'yinni yutqazgan jamoa boshlash huquqiga ega bo'ladi. Ko'p ochko to'plagan jamoa yutgan hisoblanadi.

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

### **5.3.13. To'pni olib yurish va savatga tashlash**

*O'yinga tayyorlanish.* O'ynovchilar teng 4 ta jamoaga bo'linalilar. Har bir jamoa bir qator saflanib ko'rsatilgan joyda turadilar. Qatorlardagi birinchi o'yinchilar bittadan basketbol to'pini oladilar.



*O'yinning tavsifi.* O'qituvchining signalidan keyin ular to'pni yerga urib-urib shchit tomon borib, savatchaga tashlaydilar (to'p savatchaga tushmasa, tushguncha tashlash kerak), ilib olib orqaga qaytib yerga urib, chiziqdan ikkinchi nomerli o'yinchiga uzatadilar. U ham shu harakatni takrorlaydi. Musobaqani birinchi bo'lib tugatgan jamoa g'olib hisoblanadi.

Keyin jamoalar to'plarni chiziqqa qo'yib joylarini aylana bo'ylab almashadilar (soat strelkasiga qarshi), shu usulda maydonning to'rtta nuqtasini aylanib chiqadilar. Hap doim jamoalarga olgan o'rinlariga qarab ochkolar beriladi. O'yinning oxirida 4 ta nuqtadan eng kam ochko to'plagan jamoa yutgan hisoblanadi.

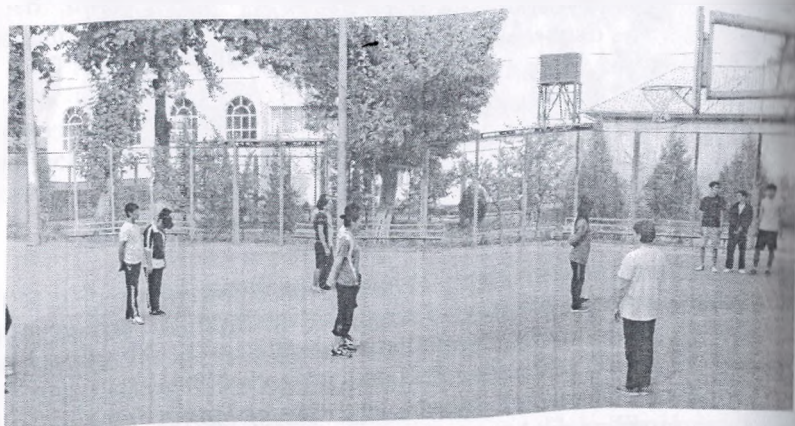
*O'yinning varianti.* Agar o'quvchilarning soni ko'p bo'lmasa, masalan, 12 nafardan oshmasa, ularni ikki jamoaga bo'lish mumkin va har bir jamoa bir qatorga saflanib, o'zi tomonidagi old chiziqda turadi.



Har bir o'yinchini oldiga to'pni qarama-qarshi tomonda shchitga, so'ngra o'z tomonidagi shchitga olib kelib tashlash tushgandan so'ng uni o'zining jamoasidagi keyingi o'yinchiga uzatish vazifasi qo'yiladi.

#### 5.3.14. To'p ushlovchiga

*O'yinga tayyorlanish.* Zalning yoki maydonchanning qarama-qarshi burchaklariga uchburchak va 1-1,5 metr kenglikda yo'llar chiziladi. O'yinda ikkita jamoa qatnashadi, ularda albatta bir-biridan ajratiladigan belgi bo'lishi shart. Har bir onaboshi bittadan to'p ushlovchi va ikkitadan himoyachilarni tayinlaydi. To'p ushlovchilar raqib himoyachilarining oldida yo'lak ichida yoki zonada turadilar. Qolgan o'ynovchilar esa ikkitadan bo'lib butun maydon bo'ylab tarqaladilar.



*O'yinning tavsifi.* O'yin basketbolga o'xshab maydon markazidan boshlanadi. O'qituvchi to'pni ikki jamoaning ikkita o'yinchisi o'rtasiga yuqoriga otib o'yinga kiritadi. O'yinchilar yuqoriga sakrab to'pni o'z jamoasidagi o'yinchilarga oshirishga harakat qiladilar.

O'yinchilar to'pni bir-birlariga oshirib, o'zlarining to'p ushlovchilariga yaqinlashib borib, to'pni ularga uzatadilar. Himoyachilar o'z navbatida bularga qarshilik ko'rsatib, to'pni ushlab olib, o'zining o'yinchilariga uzatadilar. Har bir to'p ushlovchilar ushlagan to'pi uchun jamoaga bir ochko beriladi. Har bir olingan ochkodan keyin, yutqazgan jamoa himoyachilari to'pni otib o'yinga kiritadilar.

Ma'lum bir vaqt ichida, ya'ni 8-10 daqiqa davomida ko'p ochko to'plagan jamoa yutgan hisoblanadi.

*O'yinning qoidalarini.* O'yinda basketbol o'yini qoidalarini qo'llash mumkin. To'pni ushlovchilar va himoyachilar to'pni ilib olingandan so'ng zonadagi chiziqni bosishi man etiladi.

### *5.3.15. Qatorlar bo'ylab to'plar poygasi*

O'yin maydonchada, zalda yoki koridorda o'tkaziladi. Uni o'tkazish uchun basketbol yoki voleybol to'plari (jamoalar soniga qarab) kerak bo'ladi. Bunda to'ldirma to'plar, bayroqchalar yoki tayoqchalardan foydalanish ham mumkin.

*O'yinga tayyorlanish.* O'yinchilar bab-baravar ikki jamoaga bo'linadilar. Jamoalar bir-biriga yuzma-yuz turib ikki qatorga saflanadilar. Qatorlarda birinchi bo'lib turgan o'yinchilarning qo'llarida bittadan to'p bo'ladi.

*O'yinning tavsifi.* Qatorda birinchi bo'lib turgan o'yinchilar rahbarning "Diqqat, marsh!" deb signal berishi bilan to'plarni o'z qo'shnilariga va ular ham, o'z navbatida, to'pni o'zidan keyingi o'yinchilarga uzatadilar. To'plar shu tariqa qator oxirigacha uzatib boriladi. Qator oxirida turgan o'yinchilar to'pni olishlari bilan qator oldiga qarab yuguradilar va qator oldiga turib olib, to'pni o'z qo'shnilariga uzata boshlaydilar va hokazo. To'p poygasini boshlagan o'yin-chilar qatorning oxiriga kelib qolganlaridan so'ng to'pni olishlari bilan qator oldiga qarab yuguradilar va o'z jamoalarining oldiga turib olib, to'p ushlagan qo'llarini yuqoriga ko'taradilar. To'p poygasini oldin tugatgan, ya'ni o'yinchilarning hammasi poygani boshlovchi rolini bajargan va poyga boshlanishida birinchi bo'lib turgan o'yinchisi o'z joyiga oldin kelib ulgurgan jamoa g'alaba qozonadi.

*O'yinning qoidalarini.* 1. To'p faqat o'z qo'shnisiga uzatiladi. Uni bir necha o'yinchidan oshirib uzatishga ruxsat etilmaydi. Bu qoidani buzgan jamoaga jarima ochkosi beriladi. 2. Agar o'yinchilardan birontasi to'pni tushirib yuborsa, uni o'sha o'yinchining o'zi borib olishi va o'z joyiga qaytib kelib, to'p uzatishni davom ettirishi kerak. 3. Har gal oxirgi o'yinchi qatorning old tomoniga yugurib o'tib, birinchi bo'lib turib olganidan keyin jamoaning hamma o'yinchilari yarim qadam orqaga suriladilar. 4. O'yinni boshqa jamoaga qaraganda oldin tugatgan va jarima ochkosi olmagan jamoa yutadi.

## 5.4. Tennis

### 5.4.1. Chillak

O'yin o'tloq joyda yoki sport maydonchasida o'tkaziladi. O'yin uchun uzunligi 8-100 *sm*, diametri 2-2,5 *sm*, bir uchi yassilangan tayoq (dasta) va uzunligi 20 *sm* tayoqcha — chillak kerak bo'ladi.

O'yinda 2 tadan 10 tagacha o'quvchi qatnashishi mumkin. O'yinni yakkama-yakka o'ynasa ham, guruhlariga bo'linib o'ynasa ham bo'ladi.

*O'yinning tavsifi.* Oldingi chiziqdan 2 *m* nariga dasta qo'yiladi. O'yinlar chillakni yerda yotgan ana shu dastaning ustiga irg'itadilar. Chillakni birinchi bo'lib dastaga tegizgan o'yinchi o'yinni boshlash huquqiga ega bo'ladi. Buning uchun o'yinchi chillakni dastaning uchiga qo'yib turib yengilgina ko'tarib tashlashi va chillak qayta tushib, dastaga tegishi va yana sapchib ko'tarilib, qaytib dasta ustiga tushishi kerak.

O'yinchi shu tartibda necha ochko to'plasa, u shuncha marta dasta bilan chillakni urib, uni to'g'riga otadi. Agar har bir otganda chillak 20-30 metr nariga borib tushsa, 3-4 ochko bo'yicha otilganda 90-100 metr masofaga yetkazilishi mumkin.

Yutqazgan o'yinchi yoki raqib guruh o'yinchisi ana shu masofaning hammasini yugurib o'tishi kerak. Bunda u nafas olmay yugurishi lozim. Chopib ketayotganida nafas olsa, o'sha joyda yana dasta bilan chillakni sakratib urib qaytadan chopib o'tiladigan masofa belgilanadi.

*O'yinning qoidalari.* 1. Dasta bilan chillakni silkitib tashlaganda chillak dastaga 3 martadan kam tegmasligi kerak. 2. Chillak yerda yotgan dastaga tashlanayotganda ishtirokchilar o'yinni boshlash chizig'ini bosib turmasligi kerak. 3. O'yinchi belgilangan masofani chopib o'tishdan bosh tortsa, u ashula aytib yoki o'ynab berishi, sh'er o'qishi ham mumkin.

*Metodik ko'rsatmalar.* Nafas olish borasida tushunmovchilik chiqmasligi uchun yugurayotgan o'yinchi qo'ng'izning "zuvlashiga" o'xshash ovoz chiqarib borishi lozim.

### 5.4.2. Polizga kirgan quyonlar

*O'yinning tavsifi.* Ikkita aylana chiziladi. Ulardan biri ikkinchisining ichiga chizilgan bo'ladi. Tashqi aylananing diametri 7-9 *m*, ichki aylanani esa 3-4 *m* bo'ladi. Bitta o'yinchi onaboshidan



hamma bolalar quyon bo'lib, katta aylanadan tashqarida tashqarida. Onaboshi (qorovul) ingichka rezinaga bog'langan qog'oz koptokni ushlab kichik doiraning o'rtasida turadi. Kichik doira katta bo'ladi. Quyonlar ikki oyoqlab sakrab, goh polizga tushadilar, goh katta doiraning tashqarisiga chiqadilar. Qorovul poliz ichida va katta chizig'i bilan chegaralangan maydonda yugurib yuradi. U har bir o'ziga qaytib keladigan rezinali koptok bilan quyonlarni koptokga harakat qiladi. Quyonlar har tarafga sakrab-sakrab chap va o'ngga qochadilar va tez-tez polizga tushishga intiladilar. Qorovulning koptokni tekkan quyon otilgan hisoblanadi. Otilgan quyon katta aylanadan chiqishi va "o'q tekkan" joyni 5-6 marta shoshmasdan boshqacha kerak. Quyonni otgan qorovul boshqa o'yinchilar qatoriga qo'shadi va uning o'rniga otilgan quyon o'tadi.

Rahbar polizga ko'proq tushib, qorovulning "o'qi" kamroq tekkan yoki sira ham "o'q" yemagan quyonlarni aniqlaydi. Bunday bolalar eng chaqqon o'yinchilar hisoblanadi.

*O'yinning qoidalari.* 1. Quyon bo'lib qatnashayotgan o'yinchilarga bir oyoqda yugurish va sakrash man etiladi. 2. Onaboshi (qorovul) o'yinchilarga poliz va katta aylana ichidagina koptokni berishi mumkin.

*Eslatma.* O'yinni 30 minutcha davom ettirish va bir necha marta takrorlash, har safar takrorlashdan oldin bolalar bir oz dam olishi ma'qul.

O'yinning o'ziga xos harakatlari oldinga, orqaga sakrash va bitta chaqqonlik bilan chap berishdir.

### 5.4.3. Ovchilar

*O'yinga tayyorlanish.* O'yinni olib borish uchun 2-3 onaboshi, ya'ni ovchilar tayinlanadi. Ovchilarda bittadan koptok bo'ladi. Qolgan o'ynovchilar — "tulkilar" maydonchada yugurib yuradilar.

*O'yinning tavsifi.* O'qituvchi signal berishi bilan tulkilar o'z joylarida to'xtab qoladilar va ovchilar ham joylaridan qimirlamasdan koptokni otib tulkilarning biron-tasiga tegizishga harakat qiladilar. Har bir o'yinchiga tekkan har bir koptok uchun bittadan jarima ochkosi beriladi. Koptokni urish natijasi hisoblab chiqilgandan keyin yangi ovchilar tayinlanadi va o'yin takrorlanadi. Koptok tegmagan yoki boshqalarga qaraganda kamroq tekkan o'yinchilar eng chaqqon o'yinchilar hisoblanadi.

*O'yinning qoidalari.* 1. Tulkilardan qaysi biri uchib kelayotgan koptokni ushlab qolsa, to'p o'sha o'yinchiga tekkan hisoblanadi. 2.

Tulkilar o'zlariga to'pni tegdirmaslik uchun har xil harakatlar bilan o'ynash qilishlari mumkin. 3. Koptok bilan faqat oyoqqa urish mumkin. O'ynovchilar o'yinni yaxshi o'rganib olganlaridan keyin o'zlariga koptokni chap qo'li bilan irg'itishlari kerak.

#### 5.4.4. Kim chaqqonroq

O'yinda 20-30 nafar o'quvchi qatnashadi. O'yinni maydonchada, hovlida yoki sport zalida o'tkazish mumkin.

*O'yinning tavsifi.* Hamma o'ynovchilar teng ikki jamoaga bo'linib, 20-30 metr oraliqda bir-birlariga yuzma-yuz turadigan bo'lib, bir jamoaning o'ng qanotida turgan o'yinchilar bir oyoqlarini (o'ng yoki chap) tizzadan bukib, ro'molcha yoki kamar bilan bog'lab o'ynaydilar. Shundan keyin "Marsh!" degan signal beriladi. O'ynovchilar o'z oyoqda sakrab-sakrab qarshi jamoagacha boradilar va u yerda ro'molchani yechib, o'z jamoalari oldiga yugurib qaytib ketadilar. Ro'molcha yoki kamarni navbatdagi o'yinchiga beradilar. Hamma o'yinchilar mana shu harakatni takrorlaydilar. Eng oxirgi o'yinchilar ham oldingi o'yinchilarning harakatlarini bajarib, ro'molcha yoki kamarni o'yin rahbariga beradi. Ro'molcha yoki kamarni o'yin rahbariga birinchi bo'lib olib bergan jamoa yutgan hisoblanadi.

*O'yinning qoidalari.* 1. Faqat bir oyoqda sakrab boriladi. 2. O'yinchilar shi jamoaga yetib borgandan keyingina ro'mol yoki kamar yechib olinadi. 3. Oyoqni bog'lab bo'lgandan keyingina sakrab yurib ketiladi. O'yinchilar tartib saqlagan holda bir-birlariga yordam berishlari mumkin.

*Metodik ko'rsatmalar.* Bu o'yin musobaqa o'yinidir. O'yinni VIII sinf o'quvchilari uchun tavsiya qilish mumkin. O'yindagi harakatlar yugurish va sakrashga asoslangani uchun o'ynovchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini e'tiborga olish, ikki jamoaning o'rtasidagi masofani ham shunga qarab belgilash kerak. O'yinda ikki jamoa o'rtasidagi musobaqa yaqqol ko'rinib turishi lozim.

O'yinda g'alaba qozonish uchun o'ynovchilar oyoqlarini to'g'ri bog'lashni va yechishni yaxshi bilib olgan bo'lishlari zarur.

#### 5.4.5. Kengurular

O'yinda 20-30 o'quvchi qatnashadi. O'yin maydonchada yoki sport zalda o'tkaziladi. O'yinni o'tkazish uchun futbol, basketbol yoki voleybol to'pi bo'lishi kerak.

*O'yiniga tayyorlanish.* O'ynovchilar soniga qarab 2-3 yoki undan ko'prog'ini komanda tuzish mumkin. Jamoalarga bo'lingan o'ynovchilar o'z do'zbonchining start chizig'i orqasida qatorlarga saflanib turadilar.

Har bir jamoaga bittadan yoki ikkitadan to'p beriladi. Qatorda birinchi va ikkinchi bo'lib turgan o'yinchilar to'pni olib, uni o'z do'zbonchidan orasiga qistirib oldinga yugurishga tayyorlanadilar.



*O'yinning tavsifi.* O'yin rahbari signal berishi bilan jamoalardagi tizzalari to'p qistirgan o'yinchilar sakrab-sakrab belgilangan joygacha boradilar. Shundan keyin to'pni olib, uni yerga urib-urib o'z jamoalariga qaytib keladilar. To'pni navbatdagi o'yinchilarga berib, o'zlari qatorning oxiriga o'tib turadilar. To'pni olgan o'yinchilar ham birinchi o'yinchilar qilgan harakatlarni bajaradilar.

Mana shu harakatlarni birinchi bo'lib tamomlagan jamoa yutgan hisoblanadi.

*O'yinning qoidalari.* Sakrab-sakrab yurishda tizzalari orasidagi to'pni tushirib yuborgan o'yinchining jamoasiga bitta jarima ochkosi beriladi. 2. Tizzalari orasiga qistirilgan to'pni qo'l bilan ushlab borish yoki qaytib kelayotganda to'pni dumalatish mumkin emas.

*Metodik ko'rsatma.* Musobaqa tarzidagi bu o'yin III-IV sinf o'quvchilari uchun eng qiziqarli o'yinlardan biridir.

*O'yinning ta'lim-tarbiyaviy ahamiyati.* Bu o'yin o'quvchilarda jamoachilik, o'z harakatlari uchun mas'uliyatni sezish hissini tarbiyalashga, sakrash, tezkorlik, atrofdagi sharoitni yaxshi anglab ish ko'rish, to'pni olib yurish malakalarini o'stirishga yordam beradi.



#### 5.4.6. Yoy va o'q

O'yinni sport zalida, maydonchada, o'tloq joyda yoki yolg'izlikda o'tkazish mumkin. Bu o'yin uchun yasama yoy o'qi va nishonli faner taxtalar kerak.

O'yinda 12 kishigacha qatnashish mumkin. Har bir o'yinchidan 5 tadan o'q bo'lishi kerak.

*O'yinning tavsifi.* Otish chizig'idan 20 metr nariga nishonli fanerlar o'rnatiladi yoki osib qo'yiladi. O'yin rahbari signal berib o'yinchilar chiziqqa keladilar va o'qlarni nishonlarga otadilar. Nishonlar 3 xil radiusli bo'ladi:

- a) markaziy radius — 10 ochko;
- b) o'rta radius — 6 ochko;
- c) katta radius — 0 ochko.

Keyin ochkolar hisoblab chiqiladi. Ko'p ochko to'plagan o'yinchi yoki jamoa (agar o'yin jamoalar o'rtasida o'tkazilsa) g'olib hisoblanadi.

*O'yinning qoidasi.* O'ynovchi ikki holatda, ya'ni tik turib va tik cho'kib turib otish kerak.

#### 5.4.7. Nishonga urish

O'ynovchilar ikki jamoaga bo'linadilar. Har bir jamoada 6 nafar o'g'il bola va 4 nafar qiz bola qatnashadilar. Ular nishondan 8-10 metr nariga saflanib turadilar, o'yinchilarda ikkitadan tennis koptogi bo'ladi. O'qituvchining signalidan keyin o'ynovchilar "otish" chizig'iga chiqadilar (qizlar 8 metr, o'g'il bolalar esa 10 metr masofaga) va ikki marta nishonga otishni bajaradilar (har bir jamoa uchun 5 tadan nishon bo'lishi kerak).

Qaysi jamoaning o'yinchilari nishonga ko'p tegizsa, o'sha jamoa yutgan bo'ladi.

#### 5.4.8. Raketka ustida koptokni olib yurish

*O'yinga tayyorlanish.* O'ynovchilar ikki jamoaga bo'linib, o'zaro parallel ikkita qatorga saflanadilar. Qatorlar oldidan start chizig'i o'tkaziladi. Bu chiziqdan 12-15 metr nariga to'p qo'yiladi. Birinchi turgan o'yinchilarning qo'llarida raketka va bittadan stol tennis koptogi bo'ladi.

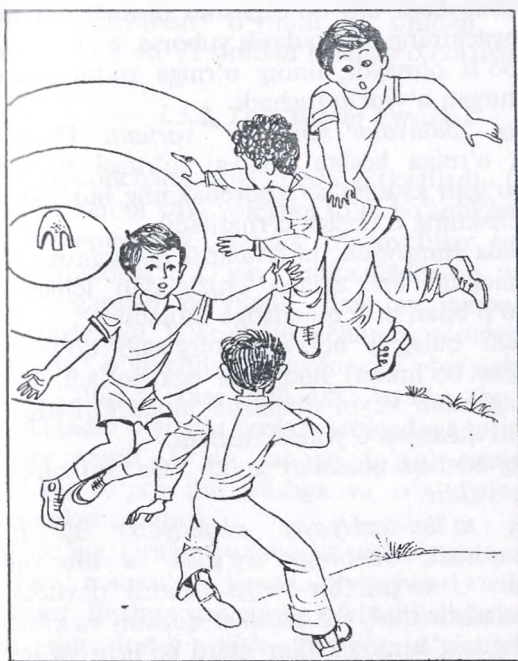
*O'yinning tavsifi.* O'qituvchining signalidan keyin birinchi o'yinchilar raketka bilan koptokni urib-urib marragacha borib va orqaga qaytib, raketka va koptokni keyingi o'yinchilarga beradilar,

...ni u'yinchilar esa uchinchilariga va hokazo. Bu ishni xatoga  
...yundan, tez, aniq bajargan jamoa yutgan hisoblanadi. Agar  
...ni o'zbek ustidan to'pni tushirib yuborsa, uni ko'tarib olib,  
...ni jayidan o'yinni davom ettiradi.

## 5.5. Qo'l to'pi

### 5.5.1. Qal'ani himoyalash

Urin maydonchada yoki zalda o'tkaziladi. Uni o'tkazish uchun  
... gimnastika tayoqchasi va bitta voleybol to'pi kerak bo'ladi.  
... o'yinchi soni 30 nafardan oshib ketsa, asbob-uskunalar  
...ni ilki baravar ko'paytirilishi lozim .



**O'yinga tayyorlanish.** Hamma o'yinchi oralarida bir quloch-  
dan 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  
jayoqdan iborat qal'a qo'yiladi. Bitta o'yinchi qal'ani himoya qilish

uchun doira o'rtasiga tushadi. Aylana hosil qilib turgan qo'lida voleybol (yoki gandbol) to'p bo'ladi.

*O'yinning tavsifi.* O'ynovchilar rahbar signal bergan qal'ani to'p bilan ura boshlaydilar. Himoyachi qal'ani o'ziga qo'l bilan berkitib, hamma to'pni qo'l va oyoqlari bilan urib qal'a hujumga qarshilik ko'rsatadi. Qal'ani qulata olgan o'yinchi himoyachining o'rniga tushadi, himoyachi esa qatorga kelib qal'a o'ziga qo'l bilan berkitib, hamma to'pni qo'l va oyoqlari bilan urib qal'a hujumga qarshilik ko'rsatadi. O'yin belgilangan vaqt davomida o'tkaziladi. O'yin boshqalarga qaraganda qal'ani uzoqroq vaqt davomida qo'l bilan urib qal'a hujumga qarshilik ko'rsatadi, juningdek, eng yaxshi himoyachilar, ziyrak o'yinchilar g'olib deb topiladi.

*O'yinning qoidalari.* 1. O'ynovchilarning chiziqdan o'tishlari mumkin emas. 2. Himoyachiga qal'ani qo'l bilan urib qal'a qo'l bilan berkitish huquqi berilmaydi. 3. Agar qal'a to'p bilan urib qulata olinmasa, himoyachi uni qo'riqlashni davom ettiraveradi. 4. Agar qal'ani himoyachining o'zi qulatib yuborsa, o'sha paytdan boshlab himoyachi bo'la olmaydi, uning o'rniga xuddi shu vaqtda qal'a to'p ushlab turgan o'yinchi tushadi.

*O'yinning "Bulavalarni himoyasi" varianti.* Doira o'rtasiga aylana oyoqli qal'a o'rniga beshta bulava: to'rttasi har bir tomonidan qadamdan bo'lgan kvadrat to'rtburchakning burchaklariga va bitta 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'tib bulavalarni to'p bilan urib qulatishga intiladilar.

Himoyachi qulagan bulavani turg'azib qo'yish (agar u oxirida qulagan bo'lmasa) huquqiga ega bo'ladi. Barcha bulavalarni 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 malakalarini 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'riqlanadigan qo'zg'almas nishonga to'p uloqtirish, bir-biriga to'p irg'itish va ilib olishdir.

*Metodik ko'rsatmalar.* O'ynovchilar ko'p bo'lsa, o'yinni bir vaqtning o'zida ikki davrada o'tkazish kerak. O'yinchilar e'tiborini



uzatish vaqtidagi harakatlarni o'zaro muvofiqlashtirishga va qal'ani ochiq qolgan paytdagina qal'aga to'pni tegizish osonligiga e'tibor berish lozim.

Rahbar barcha o'ynovchilarning o'yinda faol qatnashishlarini, o'z jamoasi o'yinchilar o'rtasida uzatilib borishini kuzatib turish lozim.

Agar himoyachi qal'a yoki bulavalarni uzoq vaqt davomida tutib 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 qiziqarliroq o'yindir. Chunki unda himoyachiga qulatilgan bulavalarni tiklab qo'yish imkoni beriladi va bu bilan o'yin maqsadi o'zaro qabllashadi.

"Qal'ani himoyalash" o'yinini III sinfdan, "Bulavalar himoyasi" o'yinini esa V va VI sinfdan boshlab o'tkazish tavsiya etiladi.

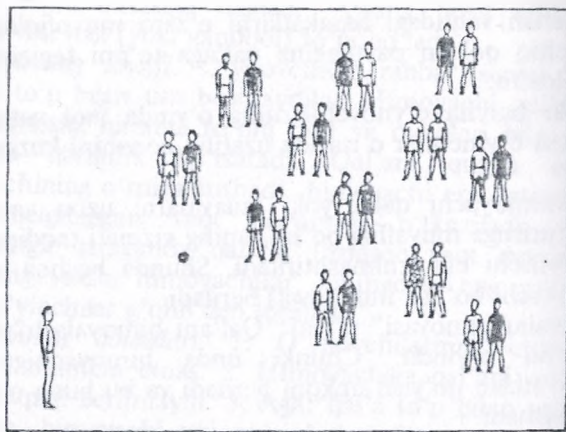
### 5.5.2. To'p uchun kurash

O'yin maydonchada yoki zalda o'tkaziladi. O'yinni o'tkazish uchun bitta basketbol yoki voleybol to'pi bo'lishi kerak.

*O'yinga tayyorlanish.* Barcha o'ynovchilar bab-baravar ikkita jamoaga bo'linadilar. O'yin o'tkaziladigan maydoncha to'rt tomondan chegaralab qo'yiladi. Har bir jamoa uchun alohida onaboshilar saylanadi. Ular maydonchani o'rtasiga kelib turadilar, qolgan barcha o'yinchilar maydoncha bo'ylab tarqoq holda joylashadilar. Bunda ular juft-juft bo'lib (bir o'yinchi bitta jamoadan, ikkinchi o'yinchi boshqa jamoadan) turishlari kerak.

*O'yinning tavsifi.* O'yin rahbari to'pni onaboshilar o'rtasiga tashlaydi. Ular to'pni ilib olishga va o'z o'yinchilaridan biriga uzatishga harakat qiladilar.

To'pni qo'lga kiritgan onaboshi uni o'z jamoasida qoldirishga harakat qiladi. Shu maqsadda jamoa o'yinchilari to'pni bir-birlariga uzatib turadilar. Boshqa jamoaning o'yinchilari to'pni urib yuborish, o'z o'yinchilaridan uni tortib olish va o'z o'yinchilariga uzatishga harakat qiladilar. Demak, ikki jamoa o'rtasida to'p uchun kurash boradi. O'yinda jamoalar oldiga o'z o'yinchilari o'rtasida qatorasiga 10 marta to'p uzatish vazifasi qo'yiladi. Qaysi jamoa bu vazifani bajararsa, u bir ochko yutadi. Shundan keyin o'yin yana maydon o'rtasidan boshlanadi, ya'ni o'yin rahbari to'pni onaboshilar o'rtasiga tashlaydi.



Agar to'p bir jamoa o'yinchilari orasida uzatilib turganda, ikkinchi jamoa o'yinchilari uni ushlab olsalar, birinchi jamoa erishgan to'p uzatishlar soni bekor qilinadi va bu jamoa yana to'pni qo'lga kiritganda to'p uzatish hisobi yangidan boshlanadi.

O'yin 10-15 daqiqa davom etadi. Ko'proq ochko to'plagan jamoa yutgan hisoblanadi.

*O'yinning qoidalari.* 1. To'pni qo'ldan yulib olish yaramaydi, uni faqat urib yuborish va ilib olish mumkin. 2. Agar to'p maydonchadan chetga chiqib ketsa, uni o'sha joydan raqib jamoaning o'yinchisi o'yinga tashlaydi. 3. Agar to'pni birdaniga ikki o'yinchi ushlab qolsa, unda hakam hushtak chalib o'yinni to'xtatadi va to'pni talashib qolganlar o'rtasiga tashlaydi. Ularning har biri to'pni o'z o'yinchilaridan biriga urib oshirishga intiladi. 4. To'pni qo'lda ushlab maydonchada yugurib yurish mumkin emas. Uni yerga urib-urib olib yurish kerak. Agar o'yinchi to'pni qo'lda ushlab 2 qadamdan ortiq yugursa, hakam o'yinni to'xtatadi va to'pni xuddi shu joydan raqib jamoaning o'yinchisi o'yinga tashlaydi. 5. Agar to'pni uzatish vaqtida raqib tomon to'pni qo'lga kiritish maqsadida qo'pollik qilsa (to'pni qo'ldan yulib olsa, qasddan turtib yuborsa), hakam o'yinni to'xtatadi, to'pni to'p uzatayotgan jamoaga beradi va uzatish hisobi davom etaveradi.

*O'yinning ta'lim-tarbiyaviy ahamiyati.* Bu o'yin aslida basketbolga yoki qo'l to'pi o'yiniga tayyorgarlik mashqidir. Bu o'yin basketbol va qo'l to'pi o'yini uchun zarur malakalarni, ya'ni to'pni olib yura bilish malakalarini hosil qilish va mustahkamlashga yordam beradi. Bundan tashqari, "to'p uchun kurash" o'yini

basketbol va qo'l to'pi o'yinlari uchun zarur taktik usullarni takomillashtirishga ham yordam beradi. O'yindagi asosoy harakatlar basketbol va qo'l to'pi o'yinlaridagi to'pni savatga tushirish va o'ziga kiritishdan boshqa hamma elementlaridan iboratdir.

*Metodik ko'rsatmalar.* Har qaysi jamoa a'zolari bir-biridan farq qilishi kerak. Buning uchun jamoalardan birining o'yinchilari to'pni bog'ich bog'lash, boshqalariga bir xil rangli mayka kiyg'izish mumkin.

Tegishli qoidalar (to'pni qo'lda ushlab 2-3 qadamdan ortiq qolmaslik, 3-4 soniyadan ortiq to'xtab qolmaslik, to'pni faqat bir qo'l bilan yerga urib-urib olib borish kabi) kiritib, bu o'yindan to'pni qo'l yura bilish malakasini yanada takomillashtirish uchun ishlatilish mumkin.

O'yin yuqori sinf o'quvchilari (V sinfdan boshlab) uchun tavsiya qilinadi. Kerakli narsalar bo'lmaganligi yoki o'quvchilar ko'pligi tufayli basketbol o'ynashga imkon bo'lmasa, "To'p uchun kurash" o'yinini qo'llash mumkin. Chunki bu o'yinda 20 dan ortiq o'yinchi qatnasha oladi.

### 5.5.3. G'ozlar – oqqushlar

*O'yinga tayyorlanish.* Maydonchani ikki qarama-qarshi tomonlarining birida g'ozlar uchun uy, ikkinchi tomonida bo'ri uchun to'rtburchak ajratiladi (oralik 15-20 metr). O'ynovchilardan biri bo'ri va boshqalari 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 javob beradilar. 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 qochib qochadilar, bo'ri esa inidan yugurib chiqib, ularni qovlay boshlaydi. O'yin ikki-uch marta takrorlangandan keyin yangi o'yin boshli, ya'ni bo'ri tayinlanadi.

*O'yinning qoidalari.* 1. O'qituvchi "Tezroq uyga qochinglar!" so'zidan 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'riining qo'liga tushgan va qo'liga tushmaganlarni ko'rsatib o'tishi lozim.

#### **5.5.4. Taqiqlangan harakatlar**

*O'yinga tayyorlanish.* O'ynovchilar aylana hosil qilib turadi. Onaboshi doira o'rtasida turadi.

*O'yinning tavsifi.* O'ynovchilar bilan onaboshining harakatlarini takrorlash, ammo taqiqlangan harakatlar haqida oldindan kelishib olinadi. Keyin onaboshi har xil harakat qila boshlaydi, o'ynovchilar uning harakatlarini takrorlaydi. 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'liga aytib berishi, topishmoqni topishi, bir oyoqda aylana bo'lib aqallab yurishi ham mumkin. Shundan keyin o'yin yana davom ettiriladi.

*Metodik ko'rsatmalar.* O'yinni muzika jo'rligida o'tkazish ham yaxshi. Uni o'tkazishda o'quvchilarni hushyorlikka o'tkazish uchun harakat qilinadi.

#### **5.5.5. To'p bilan to'pni urish**

*O'yinga tayyorlanish.* Bu o'yin maydonchada yoki katta zalda o'tkaziladi. O'ynovchilar ikki jamoaga bo'linadilar va har qaysi jamoa o'ziga onaboshi saylaydi. Maydonchani o'rtasidan chiziq o'tkazilib, ikki qismga bo'linadi. Maydonchani qaysi qismga qaysi jamoaning o'ynashi chek tashlab belgilanadi. Maydonchani yon (ensiz) tomonlariga 2 tadan to'ldirma to'p qo'yiladi. To'ldirma to'plardan 3-3,5 metr nariga yarim doiralar chiziladi. Bular jamoalarning "shaharlari" bo'ladi. O'yinni o'tkazish uchun bitta basketbol yoki voleybol to'pi kerak.

*O'yinning tavsifi.* O'qituvchining birinchi signali bo'yicha jamoalar o'rta chiziqning ikki tomonida bir-birlariga yuzma-yuz turgan holda saflanadilar. Onaboshilar ham chiziqning o'rtasiga kelib yuzma-yuz turadilar. O'qituvchi onaboshilar o'rtasiga kelib turib, ikkinchi signalni berishi bilan bir vaqtda to'pni osmondan irg'itadi. Har ikkala onaboshiga qaytib tushayotgan to'pni o'z jamoasi tomoniga urib yuborish huquqi beriladi. Har bir o'yinchining qo'liga to'p tushishi bilan uni darhol o'z jamoasi tomoniga uzatadi.

ni qo'lga kiritgan jamoa o'yinchilari uni bir-birlariga uzatib, jamoa shahariga yaqinlashishga va qulay fursatdan foydalanib, to'pni urib tegizishga harakat qiladilar. Agar to'p urib jamoaga bir ochko beriladi. O'yin jamoalaridan biri qarshi to'pni 2-3 marta urib tegizguncha davom ettiriladi.

**Yinning qoidalari.** 1. Markaziy chiziqdan o'tish mumkin, shahar ichiga kirish mumkin emas. Shahar ichiga kirib urib to'p hisobga olinmaydi va buning uchun ochko beriladi. Bunday qoida buzilgan hollarda to'p o'yinni davom ettirish uchun qarshi jamoaga olib beriladi. 2. To'pni boshqalarga o'zidan yoki o'ynatmasdan qo'lda olib yugurish yoki uni 3 marta ortiq qo'lda ushlab turish mumkin emas. 3. Qarshi jamoa o'zidan uchib kelayotgan to'pni ilib olish mumkin, lekin to'pni yulib olish yoki o'yinchini itarib yuborishga yo'l qo'yilmaydi. 4. Qarshi jamoaga ochko berishga majbur bo'lgan o'yinchi o'yinchisi urib tushirilgan to'ldirma to'pni olib, o'z jamoasiga qo'yadi va to'p markazdan osmonga uloqtirib yuboriladi.

**Metodik ko'rsatmalar.** O'yinchilar soni ko'payib ketsa, ularni jamoaga bo'lish kerak. Bunda har gal ikkita jamoa o'ynab, o'z dam olib turadi. Bu ikkala jamoa uchrashuvi tugagach, o'z jamoalardan biri dam olib turadi va navbat kutib turgan jamoa o'yinga tushadi. O'yin uchchala jamoa bir-biri bilan o'ynab bo'lgunicha davom ettiriladi. Hap bir uchrashuv 2-3 marta davom etadi. Bu o'yinni shahar chizig'i bilan to'ldirma to'pni 4 metrgacha uzaytirib birmuncha murakkablashtirish mumkin. Ammo shuni ham aytish kerakki, jamoalarda o'yinchilar o'zidan tashqari ko'payib ketsa, o'yin uncha qiziqarli o'tmaydi.

Bu o'yinning ahamiyati shundaki, u o'quvchilarni chaqqonlik, to'pni to'g'ri irg'itish va ilib olishga o'rgatadi. Bolalar bu o'yin o'rganish bilan basketbol o'ynashga tayyorgarlik ko'radilar.

### **5.5.6. Bayroqcha uchun kurash**

**O'yinga tayyorlanish.** Bu o'yin uzunligi 40-60 va eni 20-30 metr maydonchada o'tkaziladi. O'ynovchilar teng ikki jamoaga ajratiladilar. Maydoncha ko'ndalang chiziq bilan baravar ikki qismga bo'linadi. Maydonchani ikkala qismiga (maydoncha o'rtidan 2 metr ichkarilikka) "uya"lar chiziladi. Har bir jamoa o'z maydonining chizig'i orqasiga maydonchani eni bo'ylab 10 tadan bayroqcha o'rnatadi (bayroqchalar bir tekisda o'rnatilishi kerak). Jamoalar o'z maydonlarida o'zlari istagan tartibda joylashadilar.

*O'yinning tavsifi.* O'qituvchi yoki raqobatdosh tayinlangan hakam signal berishi bilan har ikkala jamoaning mumkin qadar ko'proq bayroqchalarini olib qochishga kirishadi. Lekin bu ishini bajarish uchun har bir jamoa o'yinchilari bayroqchani olib qochishni tomonlariga o'ttan qarshi jamoa o'yinchilarini ham mumkin. O'yin 15 daqiqa davom etadi. Har bir o'yinchilari ikkinchi jamoaning hamma bayroqchalarini vaqt tamom bo'lmay o'z tomoniga olib o'tsa, o'yin o'ziga ham mumkin.

Qarshi jamoa bayroqchalarining ko'pini o'z tomoniga o'tgan yoki belgilangan vaqt tamom bo'lmagan qatorda qo'lga tushirilgan o'yinchilaridan o'z bayroqchalarini olishga ulgurgan jamoa o'yinda yutgan hisoblanadi.

#### *O'yinning qoidolari.*

1. Bir jamoa o'yinchisi ikkinchi jamoaning o'yinchisi tegizsa, o'sha o'yinchi ushlangan, qo'lga tushgan hisoblanadi. Qo'lga tushgan o'yinchi o'sha joyda qimirlamay turadi. 2. Qo'lga tushgan o'yinchi o'sha joyda qimirlamay turadi. 3. Har bir o'yinchi bitta bayroqchani olib qochishi mumkin. 4. Bayroqchani qochayotgan o'yinchi qo'lga tushib qolish xavfi tug'dir. 5. Bayroqchani o'z sheriklaridan biriga uzatib yuborishi mumkin. 6. Bayroqchani olib qochayotgan o'yinchi qo'lga tushsa, uni qo'lga tushirgan o'yinchilar bayroqchani undan tortib oladilar, o'z tomoniga olib borib qo'yadilar. Ushlangan o'yinchi esa o'z tomoniga birontasi uni qutqarib olguncha o'z joyida qimirlamay turadi. 7. O'yin vaqtida maydonchadan tashqariga chiqish mumkin emas. 8. Qo'lga tushgan o'yinchi o'yindan chiqariladi.

#### **5.5.7. To'p uzatish**

*O'yinga tayyorlanish.* O'ynovchilar 4 ta jamoaga bo'linib, o'z tomoniga parallel bo'lib, to'rt qatorga tizilib, qo'llarini yonlariga uzatgan o'yoqlarini 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 o'z tomoniga aylanib, to'pni boshidan oshirib uzatadilar. To'p birinchi uzatgan o'yinchiga borgach, shu harakat yana takrorlanadi. Shundan so'ng



keyin o'ng va chap tomondan uzatadilar. Birinchi to'p uzatishni xatosiz birinchi bo'lib tugatgan jamoatani hisoblanadi.

### **1.1.4. Qo'l to'pi musobaqasi**

**Uyimga tayyorlanish.** O'ynovchilar 3-4 ta jamoaga bo'linib, bir tomonda kvadrat chiziq orqasida yonma-yon turadilar. Ikkinchi tomonda bir tomonidagi start chizig'idan 10-15 metr uzoqda kvadrat chiziq o'tkaziladi, shu chiziqda har bir jamoaning o'ynovchisi diametri 1-1,5 metrli aylanalar chiziladi. Bu aylanalarda o'ynovchilarning bittadan onaboshilari turadi, qatorlar oldida o'ynovchilarning bittadan to'p oladilar.

**O'yinning tavsifi.** O'qituvchining signalidan keyin ular to'pni o'z jamoasining kvadrat chiziqchasi yerga urib-urib olib borib, bir qo'llab to'pni uzatadilar va oldinga yugurib borib, aylanadan joy joy to'pni olib, o'zlarining jamoalarigacha olib beradilar. O'ynovchilarning o'ynovchilarga uzatib, o'zlari qatorning oxiriga borib o'z jamoasining o'ynovchilari ana shu ishni bajaradilar.

Har bir qatorda birinchi turgan o'ynovchilar yana o'z joylariga o'z jamoalaridan keyin tugaydi.

Har bir jamoaning vazifani tez va aniq bajargan jamoa yutgan hisoblanadi.

## **5.6. Og'ir atletika**

### **5.6.1. To'rt tomonga to'p irg'itish**

**Uyimga tayyorlanish.** O'ynovchilar 4 jamoaga bo'linadilar. Har bir jamoa o'zi uchun onaboshi tayinlab, kvadrat chizig'i orqasida kvadratning o'rtasida diametri 2-3 metrli aylana chiziladi. Aylana onaboshi ana shu aylana ichida turadi. Onaboshilarga to'pni to'rt tomonga to'p yoki to'ldirma to'p beriladi.

**O'yinning tavsifi.** O'qituvchi signal berishi bilan onaboshilar o'z jamoasidagi to'pni bir qatorda saqlangan o'z jamoalarining boshidagi o'ynovchiga uzatadilar. Bu o'ynovchilar to'pni olib olib, yana qaytarib onaboshiga irg'itadilar. Shundan keyin onaboshilar to'pni o'z jamoalarida ikkinchi bo'lib turgan o'ynovchilarga uzatadilar va o'z jamoasiga qator oxiridagi o'ynovchi to'pni olishi bilan o'z jamoasiga yugurib borib onaboshi bo'lib turadi. Ilgarigi onaboshi esa o'z qatorining oxiriga kelib turadi. Bunda qatordagilar chap tomonga bir qadam qaytadilar. Hamma o'ynovchilar navbatma-navbat onaboshi bo'lib

turishlari lozim. Dastlabki onaboshi yana qaytib doiraga bo'lib o'yin tugaydi. O'yinni oldin tamomlagan jamoa yutgan hisoblanadi.

*O'yinning qoidalari.* 1. Qatorning chap qanotidagi o'yinchilar to'pni ilib olganidan keyingana doiraga yuguradi. 2. Qatoridagi o'yinchilar chiziqdan o'tmasliklari lozim. 3. Agar onaboshi yoki o'yin turgan o'ynovchi to'pni ushlab ololmasa, to'p qaytadan uzatiladi.

### 5.6.2. Arqon talashish

*O'yinga tayyorlanish.* Maydonchani qarama-qarshi tomonlariga o'zaro parallel ikki chiziq o'tkaziladi. Hamma o'ynovchilarning kuch jihatdan baravar ikki jamoaga bo'linadilar va chiziqlar orqali o'tib turadilar. Ikki chiziq oralig'iga — maydonchani o'zaro serratugun qilib o'ralgan arqon qo'yiladi. Arqonning qoq o'rtasiga rangli latta bog'lab qo'yilgan bo'ladi.

*O'yinning tavsifi.* O'qituvchi signal berishi bilan ikkala jamoa o'yinchilari yugurib kelib, arqon tugunlarini echadilar va uni o'z tomonlariga tortadilar. Belgilangan 45 soniya mobaynida arqonni ko'proq qismini o'z chizig'idan o'tkazgan jamoa g'olib hisoblanadi.

*O'yinning qoidalari.* 1. Faqat signal berilgandan keyingana chiziqdan o'tib, arqon tomonga yugurish mumkin. 2. Har bir jamoa arqonni talashayotgan vaqtda uning rangli lattagacha bo'lgan qismidan, ya'ni arqonning yarmidan ushlashi mumkin. 3. Arqonni faqat qo'l bilan tortiladi. 4. Oyoqni tirash uchun yerni yumshatib chuqurchalar o'yish, qo'llar bilan yerga tayanish, arqonni oyoqlar orasiga qistirish, yerga o'tirish yoki yotish mumkin emas. Bu qoidalarni buzib, arqonni o'z tomoniga tortib o'tkazgan jamoaning yutug'i hisobga olinmaydi.

*Metodik ko'rsatmalar.* Bu o'yinda o'quvchilarning kuchli va chaqqonligini oshirishga, birdamlik bilan harakat qila olishlarni erishish lozim. Uni o'g'il bolalar bilan ham, qiz bolalar bilan ham (alohida-alohida) o'tkazish mumkin.

### 5.6.3. Topib minish

O'yin o'tloq joyda o'tkaziladi, o'ynovchilarning soniga teng tennis yoki rezina koptoklar kerak bo'ladi.

*O'yinning tavsifi.* O'ynovchilar 6-8 kishidan bo'lib ikki guruhga bo'linadilar. Chek tashlash yo'li bilan jamoalardan biri tennis yoki rezina koptoklarni oladi. O'yin rahbari signal berishi bilan koptokni jamoa o'yinchilari orqalariga burilib, maydondan chetga qoqib

dilar. Shu vaqtda ikkinchi jamoa o'yinchilari o'tloq joyga olib, o'z koptoklarini yashiradilar. O'yin rahbari ikkinchi signal berib, koptoksiz jamoa o'yinchilari yashirilgan koptoklarni qidira boshlaydilar. Koptokni yashirgan o'yinchilar: "Tezroq qidiringlar", "Echilinglar!" va hokazo degan so'zlarni aytib, o'z raqiblarini aldatirishlari mumkin.

Koptokni topib olgan o'yinchi o'sha koptokni qaysi o'yinchi topgan bo'lsa, o'yin boshlangan joygacha o'sha o'yinchining o'rniga minib boradi. Koptokni topa olmagan o'yinchi o'yin boshlangan joyga piyoda boradi.

Mundan keyin koptokni topib olgan o'yinchi yashiradi. O'yin har yurishi to'xtaguncha davom etadi.

#### *O'yinning qoidalar.*

1. Birinchi jamoaning hamma o'yinchilari o'z koptoklarini topqacha yashirib bo'lgunicha ikkinchi jamoa o'yinchilari o'tloq joyga borganiga qaratib qarashlari mumkin emas. O'yin rahbari signal berilgan keyingina qaray oladilar.

2. Koptokni chegarasi oldindan belgilangan joygagina yashirish mumkin.

3. Koptokni cho'ntakka va kiyimning boshqa joylariga yashirishga ruxsat etilmaydi.

*Metodik ko'rsatmalar.* Bu o'yinni o'rta va katta maktab yoshidagi o'quvchilar bilan adirlik joylarda, bolalar dam olish oromgohida, maktab hududining o'tloq joylarida o'tkazish mumkin.

O'yin vaqtida sho'xlik va qo'pollik qilishga aslo yo'l qo'ymaslik kerak. Jamoalar to'plagan ochkolar soniga qarab g'oliblarni aniqlash mumkin.

Bu o'yinda ziyraklik, kuzatuvchanlik, kuchlilik, chaqqonlik va muvozanachilik singari muhim xislatlar tarbiyalanadi.

#### **5.6.4. Tortishmachoq**

O'yinni sport maydonchasida, zalda yoki o'tloq joyda o'tkazish mumkin.

*O'yinning tavsifi.* Yerga kattaligi 6x10 metrli to'g'ri to'rtburchak belirladi. O'ynovchilar ikki jamoaga bo'linadilar. Ulardan birining o'yinchilari — "qurbaqalar" shaharda, ya'ni to'rtburchak ichida, ikkinchi jamoa o'yinchilari to'rtburchak tashqarisida turadilar. Hamma o'yinchilar cho'qqayib o'tiradilar. O'yin rahbari signal berishi bilan ichkaridagi qurbaqalar cho'qqayib o'tirgan holda o'z o'rinlari bilan quloqlarini ushlab "vaq-vaq-vaq" deb qichqirib, qarshi



jamoa tomoniga sakrab-sakrab yurib ketadilar. Ular qarshi jamoa o'yinchilariga yaqinlashgach, ikki jamoa o'yinchilari o'rtasida bir-birini o'z tomoniga tortib o'tkazish uchun kurash boshlanadi. O'yin u yoki bu tomonga, ya'ni shahar ichiga yoki tashqarisiga tortib o'tkazilgan o'yinchilar soniga qarab yakunlanadi.

*O'yinning qoidalari.* 1. O'yin rahbari signal berishi bilan qarshi jamoa tomonga cho'qqayib o'tirgan holdagina sakrab-sakrab ketish mumkin. 2. O'yinchilar o'z tomoniga tortishda bir-biriga yordam berishi mumkin. 3. Bir-birini tortish vaqtida o'rindan turish mumkin emas. O'yin jamoalarning biri ikkinchi jamoa o'yinchilarining ko'pchiligini o'z tomoniga tortib o'tkazgach, to'xtatiladi.

*Metodik ko'rsatmalar.* Bu o'yin V-VIII sinf o'quvchilari uchun tavsiya qilinadi. O'yindagi asosiy harakat cho'qqayib o'tirgan holda sakrab-sakrab yurishdir. O'yinda qarshilik ko'rsatish, kurashish paytlari ham bo'lishi kerak. O'yinda muvaffaqiyat qozonish o'quvchilarning o'z harakatlarini moslashtirishlariga bog'liq bo'ladi. O'zi asirga tushmay, asir olishga erishish uchun yaxshi o'ylab, chaqqon harakat qilish kerak. O'yin, ayniqsa, baqalardan ko'proq kuch sarflashni talab qiladi. Bu o'yinni ochiq havoda, o'tloq joyda o'tkazish lozim.

### 5.6.5. O'ylab top

O'ynovchilar soni cheklab qo'yilmaydi. Ular qancha ko'p bo'lsa, shuncha yaxshi bo'ladi. O'yin sport maydonchasida, o'tloq joyda yoki dalada o'tkaziladi.

*O'yinning tavsifi.* O'yinni boshlashdan oldin ikkita onaboshi saylanadi. Qolgan o'yinchilar bab-baravar ikkita jamoaga bo'linadilar. Jamoa o'yinchilari bir-birlaridan 40-50 qadam oraliqda onaboshilar esa maydon o'rtasida turadilar. Har bir jamoa o'yinchilari orasidan bittadan javob beruvchi tayinlanadi. Shundan keyin onaboshilar biron sonni o'ylaydilar va navbatma-navbat bu sonni topishni o'yinchilardan so'raydilar. O'ylangan sonni qayta jamoa o'yinchisi topsa, o'sha jamoaning onaboshisi baland ovoz bilan "Marsh!" – deydi. Ana shu jamoa o'yinchilari qarshi jamoaning oldiga yugurib keladilar va uning o'yinchilari ularni o'z joylarigacha opichib olib borib qo'yadilar.

Jamoa onaboshilari yana boshqa sonni o'ylaydilar va o'yin shu tarzda davom etadi.

*O'yinning qoidasi.* Onaboshilar o'ylagan sonlarini o'z jamoalari o'yinchilariga aytib berishlari mumkin emas.

*Menilik ko'rsatma.* Hamma o'ynovchilar o'yin qoidalariga o'rnatilgan qoidalar, o'yin juda qiziqarli o'tadi.

Bu o'yin o'rta maktab yoshidagi o'quvchilar uchun tavsiya etiladi.

#### 5.6.6. Ushlasang-minasan

*O'yinning tavsifi.* O'ynovchilar qo'l ushlashib aylana hosil qilib boshlaydi. O'naga ikki o'yinchi chiqarilib, ularning ko'zlari boshqacha bilan bog'lanadi va biriga ikkita kichkina tosh yoki po'lat toshqa beriladi. O'yin rahbarining signali bilan qo'lida hech narsasi bo'lmagan o'yinchi ikkinchi o'yinchining ismini aytib chaqiradi. U javob beradigan toshlarni (soqqalarni) bir-biriga urib taqillatadi. Chaqirgan o'yinchi toshlar ovozi kelayotgan tomonga yurib, raqibni tutib olishga harakat qiladi. Agar tutib olsa, unga minib olib davrani o'z ustiga chiqadi. Shundan keyin aylana o'rtasidagi o'yinchilar o'z o'rnini almashtiradilar va o'yin davom ettiriladi. Ikkinchi o'yinchi ham qo'lga tushgandan keyin davraga o'yin rahbari tayinlagan tartibdagi bir juft o'yinchi chiqadi.

*O'yinning qoidasi.* O'ynovchilar ko'zlari bog'langan o'yinchi-birining aylanadan chiqib ketishlariga yo'l qo'ymaydilar.

*Menilik ko'rsatmalar.* O'yinni o'rta va katta maktab yoshidagi o'yinchi bolalar bilan o'tkazish tavsiya qilinadi.

Bu o'yinning "Ko'z bog'lash" o'yinidan farqi — ushlangan o'yinchi o'z raqibini orqasiga opichib davra ichida aylantirishdir. O'yinni sport zalida ham, har xil maydoncha, o'tloq va boshqa joylarda ham o'tkazish mumkin. O'quvchilar zerikkan zahoti o'yinni o'tkash kerak.

#### 5.6.7. Uzoqqa otish

*O'yinga tayyorlanish.* O'quvchilar teng 5-8 ta jamoaga bo'linadilar. Hap bir jamoa bir qatorga saflanib, start chizig'ining orqasida turadilar.

Jamoalarning birinchi bo'lib turgan o'yinchilari bittadan (og'irligi 1-1,5 kg) to'ldirma to'p oladilar.

*O'yinning tavsifi.* O'qituvchi signal berishi bilan birinchi o'yinchilar start chizig'ida turib to'pni kelishib olingan usulda (ikki qo'l bilan pastdan, boshlari ustidan oshirib, o'ng yoki chap qo'l bilan) ibtidoiy tarzda uzoqroq otadilar.



Ikkinchi nomerli o'yinchilar esa to'plarni tushgan joyga otadilar. O'yin shu zayilda davom etadi. Umumiy hisobda eng uzoqqa otgan jamoa g'olib hisoblanadi.

*O'yinning qoidalari.* 1. O'yinni keng, ochiq maydonda o'tkaziladi. 2. Har bir jamoaga bittadan hakam bo'lishi va u to'pni tushgan joyini aniqlashi kerak. 3. O'yinda hamma tomon foydalanish mumkin.

*O'yinning variantlari.* Jamoalardan 5-3 metr masofada 1 metrli aylana chiziladi. Har bir o'yinchining vazifasi to'pni aylana ichiga tushirish yoki tegizishdir. So'ngra u to'pni o'yinchilarga keltirib berishi kerak. Birinchi bo'lib tugatgan jamoa yutgan hisoblanadi.

Agar o'yinchi to'pni aylana ichiga tushira olmasa, to'pni o'ziga kelib boshqatdan otadi.

## 5.7. Yengil atletika

### 5.7.1. Kim oldin

*O'yinning tavsifi.* O'ynovchilar orasidan ikki yoki uch kishi ajratiladi, ularning har biri bittadan chambarakni olib, uni yerga holatda qo'yib ushlab turadilar. Chambarak orqasidan arqon tortib qo'yiladi. O'yinchilar ikki-uch guruhga bo'linib, har bir guruhning chambaragi qarshisida bir qator bo'lib tizilib turadi.

O'qituvchining ishorasi bilan qatorlar boshida turgan o'ynovchilar (ikki yoki uch kishi) yugurib borib, chambarakni o'tadi; qaysi bola chambarakning orqa tomoniga tortib qo'yilgan



Orqaga boshqalardan ilgari yetib borsa, o'sha yutgan hisoblanadi. Maydoncha bolalar chambarakdan o'tib bo'lganlaridan keyin o'yin qilydi.

*Mevaslik ko'rsatmalar.* Ishtirokchilar o'yinni bilib olganlaridan keyin o'yinni musobaqa tarzida o'tkazish kerak.

### 5.7.2. Yo'lda tutish

*O'yinning tavsifi.* Maydoncha o'rtasidan ko'ndalangiga chiziq chiziladi, ikkiga bo'linadi. O'ynovchilar teng ikki jamoaga bo'linib, o'ynash uchun chiziqning ikki tomonidan bir-birlariga yuzma-yuz tizilib turadilar.

O'qituvchining birinchi ishorasidan so'ng jamoalardan biri maydonchaga qarab keladi. To'qnashuvga 5-6 qadam qolganda quvlovchi to'satdan ikkinchi ishorani qiladi. Yurib kelayotgan jamoadagi o'yinchilar bu ishoradan keyin tez orqaga qarab boradilar, ikkinchi jamoaning o'yinchilari esa ularni quvlab o'qituvchiga tutishlari kerak. Tutilgan o'yinchilar o'sha joylarining o'zida qolishadi. O'qituvchi tutilganlarni sanab chiqadi va ular yana o'sha joylariga borib turadilar. Tutgan o'ynovchilar ham o'z joylariga qo'shiladilar. So'ngra jamoalar rollarini almashtiradilar. Keyin bir necha marta takrorlangandan keyin o'qituvchi yakun qiladi. Kamroq a'zolari tutilgan jamoa yutgan hisoblanadi.

*O'yinning qoidalari.* 1. Yurib ketayotgan o'ynovchilar orqaga borib ishora qilgunicha baravar yurib borishlari lozim. 2. Quvlovchi jamoaning o'yinchilari ishoradan oldin chiziqdan o'tmasliklari kerak. 3. Maydoncha chizig'idan tashqariga chiqqan o'ynovchi tutilgan hisoblanadi.

### 5.7.3. Tez yugurish

*O'yinning tavsifi.* O'ynovchilar qo'l ushlashib, aylana hosil qiladilar va qo'llarini pastga tushirib, erkin turadilar. Onaboshi maydonni tashqaridan aylanib o'tayotib, qo'lini o'yinchilardan birining o'rtasiga tegizadi va istalgan tomonga qarab (davra bo'ylab) yuguradi. Onaboshining qo'li tekkan o'yinchi ham davra bo'ylab maydonni qarama-qarshi tomonga) yuguradi. Ulardan qaysi biri maydonni tezroq aylanib chiqsa va birinchi bo'lib bo'sh o'ringa turib qolsa, u qo'lini baland ko'taradi va "Men tezroq yugurdim!" deydi. Keyindan keyin davrada tizilib turgan o'yinchilar yugurgan o'yinchilarning nomlarini aytib shunday deydilar:

*Karim Botirdan o'tdi*

*Va marraga tez yetdi.*

Ikkinchi bo'lib kelgan o'yinchi yutqazgan hisoblanadi va onaboshi bo'ladi.

*O'yinning qoidalari.* 1. Yugurib aylanayotgan paytda davrada o'tirganlarga tegish mumkin emas. 2. Yuguruvchilar bir-biriga duch kelgan vaqtda faqat o'ng tomondan o'tishlari kerak.

*Eslatma.* O'quvchilar bu o'yinni yaxshi bilib olganlaridan keyin uni bir vaqtning o'zida ikkita yoki undan ortiq davralarda rahbarning umumiy nazorati ostida o'tkazish ham mumkin. O'yinning bu variantini o'tkazishda o'ynovchilar ko'proq yugurish imkoniyatiga ega bo'ladilar.

O'yinning o'ziga xos harakatlari davra bo'ylab qarama-qarshi kim o'zarga yugurish.

#### **5.7.4. To'siqlardan oshib o'tish**

O'yin maydonchada, zalda yoki yo'lakda o'tkaziladi. Uni o'tkazishda ikkita gimnastika skameykasi, ikkita to'siq (baryer) va gimnastika devorchalaridan foydalaniladi.

*O'yinga tayyorlanish.* O'ynovchilar soni va kuchi jihatdan teng ikkita jamoaga bo'linadilar va o'zaro parallel ikki qatorga turadilar. Qatorlar o'rtasidagi oraliq 3-4 m bo'lishi kerak. Jamoalar oldiga bir xil uzoqlikda skameyka, skameykalaridan 3-4 m nariga ikkita "baryer", ulardan 3-4 m nariga gimnastika devorchasi qo'yiladi.

*O'yinning tavsifi.* Jamoalar boshida turgan o'ynovchilar rahbarning signali bilan skameykalar ustidan yurib o'tib, "baryerdan" sakrab o'tadilar va gimnastika devorchalarigacha yugurib borib, o'rnatilgan balandlikdan oshib tushadilar, orqa tomonga yugurib qaytib, "baryerning" tagidan emaklab o'tadilar, o'z jamoalarining oldiga yugurib boradilar, jamoa boshida turgan o'yinchining kaftiga kaftlarini tegizib, o'z qatorlarining oxiriga borib turadilar. O'yin hamma o'yinchilar to'siqdan oshib o'tib, yugurishda qatnashib bo'lgunicha ana shu tarzda davom etadi.

O'yinni boshlagan ishtirokchi yana o'z jamoasining oldida turib olganida o'yin tugaydi. Jamoaning oxiridagi o'yinchisi o'z jamoasi oldiga yugurib kelgandan so'ng uning a'zolariga qarab "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'siq-lardan 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'atlikni talab qiladi va unda qo'llanadigan to'siqlar harakatchanlikni takomillashtirish imkonini beradi. O'yinda jamoachilik tuyg'usi o'sadi, chunki har bir o'yinchi o'z jamoasining manfaatlarini himoya qilish uchun durustroq natijaga erishishga harakat qiladi. To'siqlardan oshib o'tish bilan bog'liq bo'lgan yugurish bu o'yindagi harakatning eng yaxshi ko'rinishidir.

*Metodik ko'rsatmalar.* O'yinchilarni jamoalarga bo'lish paytida har bir jamoa a'zolari sonining teng bo'lishinigina emas, balki o'yinchilarning to'siqlardan oshib o'tish bo'yicha tayyorgarligini ham hisobga olish lozim. Masalan, agar o'yinchi tayanib sakrash malakasiga ega bo'lmasa, u haqiqiy o'yinchi bo'la olmaydi va yetarli malakasi bo'lmaganligi sababli u o'yin qoidalarini buzadi. Topshiriqni bajarishning sifatini kuzatib borish zarur. Har bir to'siqdan oshib o'tish usuli qat'iy ravishda belgilab qo'yilgan bo'lishi lozim. Jamoa o'z a'zolari yo'l qo'yg'an har bir xato uchun jarima ochkosi olishi kerak.

"Baryerdan" sakrash vaqtida shikastlanishning oldini olish uchun o'yinda qatnashayotgan o'quvchilardan ikkitasini "baryer-ning" oldiga qo'yib qo'yish lozim.

Bu o'yin o'quvchilardan anchagina malakaga ega bo'lishni va o'z harakatlarini yaxshigina uyg'unlashtirishni talab qiladi. Shuning uchun bu o'yinni VI-VII sinflardan boshlab o'tkazish tavsiya etiladi.

### **5.7.5. Arqoncha bilan tutish**

*O'yinning tavsifi.* Bu o'yin ham xuddi oddiy quvlashmachoq o'yinidek o'ynaladi. Farq shundaki, onaboshi o'ynovchilarga qo'l tegizmaydi, lekin qochayotganlarga yaqinlashib, ularning oyoqlari ostida uchiga xaltacha bog'langan arqonchani aylantiradi. Arqonchaga yoki xaltachaga oyog'i tekkan o'yinchi onaboshining qo'lidan "qarmoq"ni oladi va o'yinni boshqarishga kirishadi. Ilgarigi onaboshi esa boshqa o'yinchilar qatorida o'ynay boshlaydi. Bir marta ham onaboshi bo'lmagan (yoki boshqalarga qaraganda kamroq onaboshilik qilgan) o'yinchilar g'olib chiqqan hisoblanadi.



O'yin natijalarini yakunlashda birinchi onaboshilik bo'lgan maydi.



*O'yinning qoidalari.* 1. Onaboshi arqonchani gah bir tomonga boshqa tomonga aylantirishi mumkin, ammo xaltachani sirpanib yurishi yoki yerdan 10-15 sm dan ortiq ko'tarish lozim. 2. Onaboshi bir joydan boshqa joyga yugurib o'tish paytida arqonchani aylantirmasdan, sudrab tortib boshqarishi mumkin. 3. Xaltachani oyog'i bilan bosib olgan o'yinchi ilgari onaboshi onaboshi bo'lgan bo'lsa ham ularning hammasidan o'zini himoya qilishi lozim.

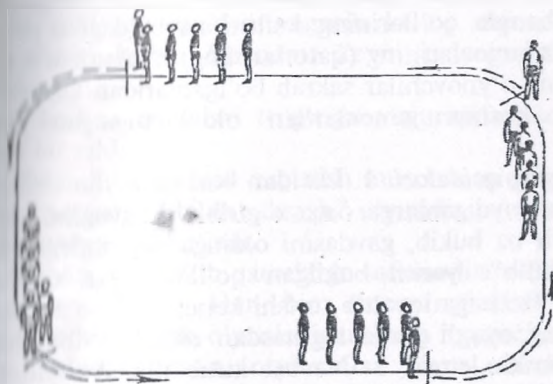
*Eslatma.* O'ynovchilarga xaltachani bosib olish uchun qo'llarini harakatlar qilish mumkin emasligini oldindan aytib qo'yish lozim. Xaltachani bosib olish oldin onaboshi rolini bajarganlar uchun foydalidir. Shuni unutmash kerakki, xaltachani bosib olingan arqonchaga tegib ketish ham mumkin.

O'yinning o'ziga xos harakatlari — arqoncha ustidan sakrab sakrab yugurishdir.

#### 5.7.6. Katta aylanma estafeta

*O'yinning tavsifi.* Maydoncha atrofini aylanib chiqadigan yugurish yo'lkasining burilish joylari bayroqchalar bilan belgilab qo'yiladi. Maydoncha markaziga finish bayrog'i o'rnatiladi. O'ynovchilar bir-biriga 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. Huddudning signaliga binoan ular oldinga qarab yuguradilar va maydonchani to'liq aylanib chiqqan (yo'lkaning umumiy uzunligi 40-80 m bo'lgan)

bayroqchalarini ikkinchi o'yinchilarga beradilar va o'yin shu tarzda davom etadi. Jamoaning oxirgi o'yinchisi yugurish yo'lkasi bo'yidagi bayroqchani aylanib chiqib, o'z jamoasining bayroqchasi bo'lgan bayroqchani o'tishi va markazga o'rnatilgan finish bayrog'i oldiga borib, uning dastasiga estafeta tayoqchasi bilan urishi lozim. Bu bayroqchani bo'lib bajargan jamoa g'alaba qozonadi.



*O'yinning qoidalarini.* 1. Navbatdagi o'yinchi estafeta tayoqchasini o'z qo'liga olgandan keyingina oldiga qarab yuguradi. 2. Bayroqchadan bayroqchalarni aylanib o'tmasdan, yo'lni qisqartirib yugurish mumkin emas.

*Taklim.* O'ynovchilarni jamoalarga bo'lish quyidagicha o'tkaziladi. O'yinchilar bo'ylariga qarab bir qatorga saflanadilar va "birinchi, ikkinchi, uchinchi, to'rtinchi" — deb sanashib chiqadilar. Har qaysi nomerlilar bittadan jamoani tashkil qiladi.

O'yinning o'ziga xos harakatlari yuqori start holatidan aylana bo'yida juda tez yugurish, estafeta tayoqchasini chaqqonlik bilan o'tirish va uzatish.

#### **5.7.7. Sakrab oshish estafetasi**

*O'yinning tavsifi.* O'ynovchilar teng ikki-uch jamoaga bo'lina-  
dilar. Jamoalar 1-2 metr oraliqda bir qatorga saflanadilar. Qatorlar  
bir-biriga parallel holda turadilar. Qatorlarda birinchi bo'lib  
jamoalarning 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 boshchi) o'yinchilari kelib turadilar. Rahbar signal berishi bilan turgan navbatdagi o'yinchilar tomon yuguradilar va to'rtburchak engashib turgan o'z o'yinchilari ustidan qo'llariga oyoqlarini kerib sakrab oshib o'tadilar va o'zlarini to'rtburchak ichida engashib turib qoladilar. Ustidagi o'ynovchilar sakrab o'tgan o'yinchilar o'z qatorlariga yugurib keladilar hamda qo'llarining kaftini navbatdagi o'yinchilarga tegizib, o'z jamoalarining (qatorlarining) oxiriga borib turadilar.

Hamma o'ynovchilar sakrab bo'lganlaridan keyin o'yin Estafetani boshqa jamoalardan oldin tugatgan jamoa qozonadi.

*O'yinning qoidalari.* 1. Ustidan boshqa o'ynovchilar sakrab o'yinchi sakraydiganlarga orqa o'girib, bir oyog'ini oldinga qo'yib tizzasini bir oz bukib, gavdasini oldinga engashtirib, boshini egib ("bekitib") yarim bukilgan qo'llari bilan oldinga qo'yib oyog'ining tizzasiga tayanib turishi kerak. 2. U o'z ustidagi o'yinchining oyog'i yerga tegmasdan oldin to'rtburchakdan ketishi mumkin emas. 3. Navbat kutib turgan o'yinchi kelgan o'yinchi kelib uning kaftiga qo'l tegizgandan keyingina boshini chiziqdan o'tib, yugurib ketishi mumkin.

*Eslatma.* Bu o'yinni kim tez bajarish sharti bilan o'yinchi oldin sakrash texnikasining sifatini hisobga olib (qayta sakrashni oldin tamomlashiga e'tibor bermay), bir necha marta takrorlash kerak. To'rtburchakdagi o'yinchi-larning talab holatda, chunonchi boshlarini pasaytirib — "bekitib" turish doim kuzatib borish lozim. O'yinni yoshi kattaroq, yaxshi tayyorgarlik ko'rgan o'quvchilar bilan o'tkazishda to'rtburchakda turadigan o'ynovchilarga gavdani oldinga unchalik engashtirmasdan yoki oyoqlarini kerib, oldinga qo'yilgan oyoq tizzasiga qo'llarini tayanib deyarli tikka turishni taklif etish mumkin. Qatorlar boshchi 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.

### **5.7.8. Balandlikka sakrab yugurish**

O'ynovchilarning joylashuvi xuddi to'g'riga yugurish munosabati qasidagi kabi bo'ladi. Bu o'yinni o'tkazishning farqi shuki, o'yin rahbari tomonidan tayinlangan ikki o'ynovchi yuguriladigan masofa o'rtasida arqoncha tortib (uncha baland ko'tarmay) turadi. Har bir



Arqoncha ustidan ikki marta oldinga yugurayotganida va sakragandan sakrab o'tishi kerak.

Arg'amchi arqondan sakrashda kam xatoga yo'l qo'yan va o'zining oldin tamonlagan jamoa birinchi o'rinni egallaydi. Arg'amchilar erishgan natijalariga qarab keyingi o'rinlarni o'zlashtiradilar.

**Arg'amchi qoidalari.** 1. Arqonchaga oyog'i tekkan o'yinchi orqasidan sakrab va ko'hlagan joyidan yugurib kelib, arqoncha ustidan sakrab o'tishi kerak. Shundan keyin u yugurishni davom ettiradi.

Arg'amchi boshqa qoidalari to'g'riga yugurish musobaqasining qoidalari bilan bir xildir.

Arg'amchi. Balandlikka sakrab yugurish musobaqasining o'ziga xos qoidasi "Arg'amchi bilan sakrash" o'yinidir.

O'yin quyidagicha bo'ladi.

Arg'amchilar bittadan bo'lib qatorlarga saflanadilar. Qatorlar orasi 3 metr bo'ladi. Har bir qatorning boshida turgan arg'amchi bittadan sakrab o'ynaladigan kalta arqoncha beriladi.

Arg'amchilar boshida turgan o'yinchilar signal berilishi bilan o'zlarining bir uchini o'zlaridan keyinda turgan o'yinchilarga aylantiradilar. Birinchi uchini o'zlari ushlab, aylantiradilar va qatorda turgan o'yinchilarning oyoqlari tagidan o'tkazadilar. Qatorda turgan arg'amchi ustidan sakraydilar. Ularning hammasi sakrab sakragandan keyin qatorlar boshida turgan o'yinchilar qatorlar oxirida turganlar, ularning ketida turgan o'yinchilar esa oldinga yuguradilar. Arg'amchining bo'sh uchini o'zlaridan keyinda turgan o'yinchilarga aylantiradilar, arg'amchi yana aylantiriladi va qatorlarda turganlar arg'amchi ustidan sakraydilar. Shundan keyin qatorlar boshida ikkinchi bo'lib turgan o'yinchilar qator oxiriga o'tib qoladilar, qatorlar boshida uchinchi bo'lib turgan o'yinchilar esa oldinga yugurib borib, arg'amchining bo'sh uchini o'zlaridan keyin turgan o'yinchilarga aylantiradilar va hokazo.

O'yin hamma o'ynovchilar navbatma-navbat arg'amchidan sakraganlari holda qator bo'ylab yugurib chiqqunlarigacha davom ettiriladi. O'yinni boshlashdan oldin qatorlar boshida birinchi bo'lib turgan o'yinchilar yana qatorlar boshiga kelib, arg'amchini o'z o'zlariga olganlaridan keyin o'yin tugaydi. O'yinni birinchi bo'lib sakragan qator g'olib chiqqan hisoblanadi.

**O'yinning qoidalari.** 1. Arqoncha ustidan sakragandan keyin har bir o'yinchi bir qadam oldinga suriladi. 2. Arqonchani aylantirayotgan o'yinchilar sakrayotganlar qoqilmasligi va yiqilmasligi uchun

sakrayotgan o'yinchining oyog'i arqonchaga tekkanda arqoncha to'xtatishlari yoki pasaytirishlari va boshqa ishlar qilishlari kerak.

*Eslatma.* Shuni nazarda tutish lozimki, o'yin bir marta o'ynalganda har bir o'yinchi qatorda necha kishi turgan bo'lsa, shuncha marta arqoncha ustidan sakraydi. Shuning uchun o'yin 2-3 martadan ortiq takrorlash tavsiya qilinmaydi.

Bolalarga arqonchani juda past, yerga tegadigan qilib aylantirish hamda arqoncha ustidan ohistagina, oyoq uchlarida sakrab kerakligini oldindan tayinlab qo'yish kerak.

O'yinning o'ziga xos harakatlari – qimirlab turgan to'xtatish sakrab o'tishdir.

#### 5.7.9. Tulkilarni topish

*O'yinga tayyorlanish.* Bu o'yin daraxtzorda o'tkazilishi kerak. Onaboshi o'yin o'tkaziladigan joyni oldindan tanlab qo'yishi, bunda tulkilar yashirina oladigan joylarning ko'proq bo'lishiga e'tibor berishi kerak. O'yinni o'tkazishda 1-2 ta xaltachaga solingan rangdor qog'oz parchalari yoki poxol bo'lishi lozim. O'yinda ko'p bilan 12-20 nafar o'quvchi qatnashadi.

*O'yinning tavsifi.* Chaqqonroq yuguradigan o'yinchilardan 1-2 nafari tulki qilib tayinlanadi. Tulkichalar xaltachalarni olib, ulardan qog'oz parchalari (yoki poxol)ni yo'llariga sepa-sepa 1-1,5 m gacha yugurib ketadilar. Qolgan o'yinchilar ovchi bo'ladilar. Tulki to'xtatish joyidan 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 tulkilarni 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 maroqlik o'tadi. Tulkilar har 10-15 qadamdan keyin iz qoldirishlari kerak. Bu o'yin darsdan tashqari vaqtda o'tkaziladi.

#### 5.7.10. Tegizsang – minasan

O'yinda qancha o'quvchi qatnashishi oldindan belgilab qo'yilmaydi. O'yin maydonchada yoki zalda o'tkaziladi. O'yin uchun to'ldirma to'plar, yadro kerak.

*O'yinga tayyorlanish.* O'yinovchilar juft-juft bo'lib, soni va kuchi jihatidan baravar guruhchalarga bo'linadilar. Har bir o'yinchi

bilanidan to'ldirma to'p beriladi. Agar o'yin maydonchada o'tkazilsa, to'p o'rniga yadrodan foydalanish mumkin.

*O'yinning tavsifi.* Har bir juft o'yinchi ikkitadan to'ldirma to'pni olib, maydoncha yoki yalanglikning bir tomonida turadi. O'yin o'ynovchilardan birining to'pni yoki yadroni oldinga uloqtirishi bilan boshlanadi. Bir o'yinchi to'p yoki yadroni uloqtirgandan keyin ikkinchi o'yinchi ham xuddi shunday qiladi, lekin u o'z yadrosi yoki to'pni nishonga, ya'ni birinchi o'yinchi uloqtirgan to'p yoki yadroga tegizishni mo'ljallab uloqtiradi. Agar ikkinchi o'yinchi nishonga tegiza olmasa, uning to'pi yoki yadrosi yumalab ketsa, birinchi o'yinchini to'p dumalab borib to'xtagan joygacha orqasiga mindirib, ko'tarib olib boriish kerak. Shundan keyin g'alaba qilgan o'yinchi o'sha joyning o'zidan o'yinni qaytadan boshlaydi.

O'ynovchilar to'p yoki yadroni 3-4 martadan uloqtirgunicha o'yin davom etadi.\* O'yinni o'ynovchilarning biri ikkinchisidan ustunligi ma'lum bo'lgandan keyin to'xtatish mumkin.

*O'yinning qoidalari.* 1. To'p yoki yadroni xohlagan usul bilan uloqtirish mumkin. 2. Ikkinchi o'yinchining to'pi birinchi o'yinchining to'piga tegsa, lekin dumalab ketmasa ham birinchi o'yinchi uni tepib o'sha to'p tekkan joygacha olib borishi kerak. Qaytadan uloqtirish huquqi ikkinchi o'yinchiga beriladi. 3. O'yinni boshlashdan va har safar davom ettirishdan oldin to'p uloqtiriladigan chiziq o'tkazish kerak. U chiziqni bosish taqiqlanadi. 4. O'ynovchilar barabar imkoniyatga ega bo'lishini ta'minlash uchun bir xil to'plardan foydalanish lozim.

*O'yinning ta'lim-tarbiyaviy ahamiyati.* Bu o'yin o'ynovchilarda o'rtoqlik hissini, mo'ljal olish qobiliyatini o'stirishga hamda yadro uloqtirish malakalarini hosil qilishga, ularning harakatlarini uygunlashtirishga yordam beradi.

*Metodik ko'rsatmalar.* Bu o'yinni jamoalarga bo'linib o'tkazish va g'oliblarni to'plangan ochkolarga qarab aniqlash lozim.

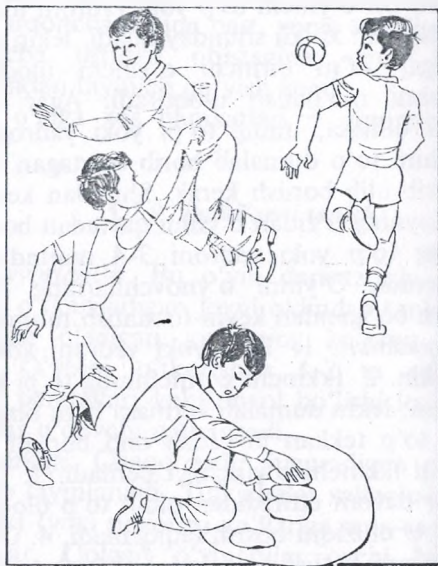
"Tegizsang-minasan" o'yinini o'rta va katta maktab yoshidagi o'quvchilar bilan jismoniy tarbiya darslarida va sinfdan tashqari mashg'ulotlarda o'tkazish tavsiya qilinadi.

### 5.7.11. Xaltachalarni otish

*O'yinga tayyorlanish.* O'yinchilar ikki jamoaga bo'linadilar. Ularning har qaysisida yuguruvchilar va otuvchilar bo'ladi. Otuvchilarga ikki xil rangli qum solingan xaltachalar beriladi. Yuguruvchilar oldinda, otuvchilar (1,5-2 metr) orqada turadilar.



*O'yinning tavsifi.* Rahbarning signalidan so'ng otuvchilar xaltachalarini iloji boricha uzoqroqqa otishga harakat qiladi. 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 olib man etiladi.

#### **5.7.12. Tartibi bilan yugurish**

*O'yinga tayyorlanish.* O'ynovchilar ikki jamoaga bo'linadilar ya'ni tartib bilan sanaydilar va o'z nomerlarini esda saqlab qoladilar. Keyin bir qatorga saflanib, start chizig'i oldida unga orqalarini o'girib cho'qqayib o'tiradilar. Start chizig'idan qarama-qarshi tomonda ikkita aylana chizib qo'yiladi.

*O'yinning tavsifi.* O'qituvchining signalidan keyin, ya'ni u bir nomerli aytib chaqirgandan so'ng ikkala jamoadagi ana shu nomerli o'yinchilar o'rinlaridan turib yuguradilar. Ular aylanani bir aylanib, o'z joylariga borib turadilar. Birinchi bo'lib kelgan o'yinchiga 1 ball beriladi. Shu tarzda boshqa nomerlar ham chaqiriladi. Ko'p ball to'plagan jamoa yutgan hisoblanadi.

#### **5.7.13. Yulduzsimon estafeta**

*O'yinga tayyorlanish.* 4-5 jamoa diametri 10-12 metrli aylaning radiuslari bo'ylab bir qator bo'lib tashqi tomonga qarab yoki bir qator bo'lib soat strelkasiga qarshi tomonga qarab saflanib turadilar.



#### **5.7.14. To'siqlar osha yugurish**

*O'yinning tavsifi.* O'qituvchining signalidan keyin jamoalarning birinchi bo'lib turgan o'yinchilari aylana bo'ylab yugurib, estafeta to'siqchasini navbatdagi o'yinchilarga uzatib, qatorlarining chap tomoniga borib turadilar, yugurish shu tarzda davom etadi. Jamoalarning oxirgi o'yinchilari ketma-ket o'z joylariga kelib to'siqchiga ko'ra yutgan jamoa va yutqazgan jamoalarning o'rinlari aniqlanadi.

*O'yinning variantlari.* 1. O'yin qatnashchilari yugurishni to'pni yerga urib borish bilan bajarishi mumkin. 2. O'yin qatnashchilari oldindan kelishib olingan usulda — kalta arg'amchi ustidan sakrab o'tib yugurishi mumkin. 3. O'yinchilar 1-2 ta to'ldirma to'pni yoki koptokni ko'tarib olib yugurishi va ularni keyingi o'yinchiga uzatishi mumkin.

*O'yinga tayyorlanish.* Jamoalar start chizig'ining orqasida tartib turadilar. Marragacha ko'ndalangiga 3-4 ta uzun rezina 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 jamoa kam xatoga yo'l qo'yan jamoa yutgan hisoblanadi.

#### **5.7.15. Uzoqqa sakrash**

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

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

#### **5.7.16. Komandali yugurish**

*O'yinga tayyorlanish.* O'ynovchilar 3-5 ta jamoaga bo'linadilar. Jamoalar zalning yoki maydonchanning bir tomonida yoki chiziqlar orqa tomonida bir qatordan saflanib turadilar.

*O'yinning tavsifi.* O'qituvchining signalidan keyin har bir jamoaning o'yinchilari birgalikda maydonchanning boshqa tomonidagi chiziqqa yugurib borib, chiziq orqasida bir qatorda saflanib turadilar. Boshqa jamoalarga nisbatan vazifani tez va aniq bajarib jamoa yutgan hisoblanadi.

*O'yinning variantlari.* 1. Har bir jamoa oldiga qo'yilgan to'siqlarni, masalan, ustuncha, to'ldirma to'p, g'o'lacha va hokazolarni aylanib o'tadi. 2. O'ynovchilar bir yoki ikki oyoqdan

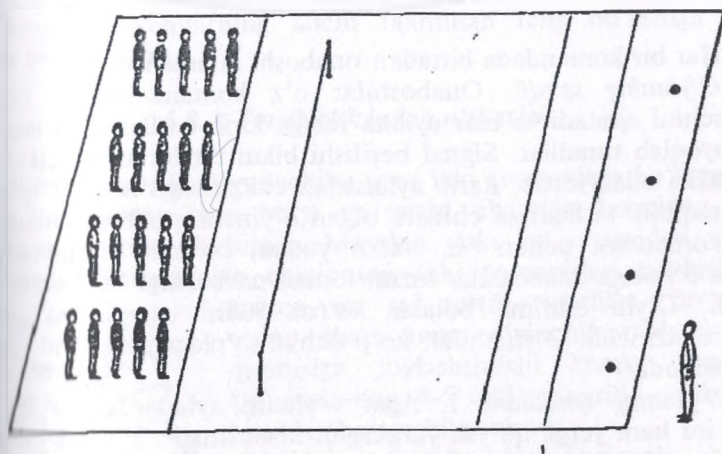


sakrab harakat qiladilar. 3. O'ynovchilar har xil to'siqlardan oshib o'tishlari mumkin.

### 5.7.17. Yotiq va tik to'siqlardan oshib yugurish

*O'yning tayyorlanish.* O'ynovchilar 3-5 ta jamoaga bo'linadilar. Jamoalar maydonchani bir tomonidagi chiziq orqasida bir qatordan 3-4 metr oraliqda saflanib turadilar. Maydonchani eniga o'ynovchilar qo'yilib, ularga 60 sm balandlikda rezina yoki arqoncha tortiladi. Arqonchadan 5-8 metr narida kengligi 100-150 sm "chuqur" chiziladi yoki ajratiladi. Maydonchani qarama-qarshi tomonidagi devorchadan 2 metr berida har bir jamoaning to'parasiga to'ldirma to'plar qo'yiladi.

*O'yning tavsifi.* O'qituvchining signalidan so'ng har bir jamoaning birinchi bo'lib turgan o'yinchilari estafeta tayoqchasini oldindan ushlab yugura boshlaydilar, ular oldin arqon yoki rezina ustidan, so'ng chuqurchaning ustidan sakrab o'tib, to'ldirma to'p ustidan o'ng tomon bilan aylanib, yana chuqurcha va arqon ustidan oshib, o'z jamoalariga qaytib keladilar.



Start chizig'i orqasida turgan o'z jamoasining navbatdagi o'yinchilariga tayoqchani berib, o'zlari qatorning oxiriga borib turadilar. Qolgan hamma o'yinchilar ham shu harakatni takrorlaydi. Harbi jamoa vazifani xatosiz yoki kam xatoga yo'l qo'ygan holda birinchi bo'lib tugatsa, o'sha jamoa yutgan hisoblanadi.

## 5.8. Kurash turlariga xos harakatli o'yinlar

### 5.8.1. Xo'rozlar jangi

O'yin maydonchada, zalda yoki koridorda o'tkaziladi.

*O'yinga tayyorlanish.* Yerga diametri 2 metrli aylana chiziladi. Hamma o'yinchilar 2 ta komandaga bo'linadilar va doira yonida bir-birlariga yuzma-yuz ikki qator bo'lib turadilar.



Har bir komandada bittadan onaboshi tayinlanadi.

*O'yinning tavsifi.* Onaboshilar o'z komandalaridan bittadan o'yinchini ajratadi va ular aylana ichiga kirib qo'llarini orqaga qilib bir oyoqlab turadilar. Signal berilishi bilan bir-birlarini yelkalan va gavdalari bilan turtib, itarib aylanadan chiqarishga harakat qiladilar. O'z raqibini tashqariga chiqara olgan o'yinchi g'olib hisoblanadi va o'z komandasi uchun bir ochko yutgan bo'ladi. Shundan keyin doyra o'rtasiga onaboshilar lozim toptan navbatdagi "xo'rozlar" jufti kiradi. O'yin hamma bolalar xo'roz rolini bajarib bo'lguncha davom ettiriladi. O'yinchilari ko'p ochko to'plagan komanda yutgan hisoblanadi.

*O'yinning qoidalari.* 1. Agar o'yinchi aylana ichida ikkinchi oyog'ini ham yerga qo'ysa yutqazgan hisoblanadi. 2. Agar bir-birni turtish paytida ikkala o'yinchi ham doiradan chiqib ketsa, hech kim yutgan hisoblanmaydi va navbatdagi juft xo'rozlar jangi boshlanadi. 3. Xo'rozlar har gal signal berilgandan keyingina jangga kirishadilar. 4. Jang vaqtida qo'llarni ham pastga tushirish mumkin emas.

*O'yinning ta'lim-tarbiyaviy ahamiyati.* Bu o'yin o'quvchilar kuchining o'sishiga, ularning chaqqon va farosatli bo'lishlariga yordam beradi. O'yinda o'zining va o'rtoqlarining kuchiga haqqoniy

qilish qobiliyati, shuningdek, maqsadga erishish uchun qatnashadigan xislati tarbiyalanadi.

O'yinchilar bu o'yinda o'z komandalarining sharafigini himoya qiladi. Bu esa ularda o'z jamoasi oldidagi mas'uliyat hissini, o'z komandadagi o'yinchilar kuchini to'g'ri taqsimlay olish iqtidorini oshirishga yordam beradi.

Qarshilik ko'rsatish, kurashish bu o'yindagi asosiy harakatlardir. Boshqa harakatlar dam olish bilan almashinib turadi. Har bir o'yinchi 1-2 marta o'yinda qatnashadi va qolgan vaqtda o'yinning oqib-berishini kuzatib turadi.

*Mezgilik ko'rsatmalar.* Bu o'yinni komandalarga bo'lmasdan ham o'tkazish mumkin, bunda o'yinchilar o'z xohishlari bilan qatnashadigan uchun o'rtaga chiqadilar. G'olib chiqqan o'yinchi maydonni qoladi va o'zi bilan jang qilishni istagan yangi o'yinchi bilan tashlashadi. O'yin shu tariqa davom etaveradi. O'yin oxirida har bir marta g'olib chiqqan o'yinchilar aniqlanadi. O'yinovchilar ko'p bo'lsa, to'rtta komanda tuzib o'yinni ikkita doirada o'tkazish mumkin. O'yinchilarning olishuvda to'g'ri usullar qo'llanishini kuzatib borishi zarur. Ba'zan o'yinchilar raqiblarni qo'l bilan tortadilar. Bunga aslo yo'l qo'ymaslik kerak.

"Jang" qiluvchilarning kuchi taxminan teng bo'lishiga ham e'tibor berish lozim.

### 5.8.2. Tortib chiziqdan o'tkazish

*O'yinning tavsifi.* O'yinovchilar teng ikki komandaga bo'linadilar. Har bir komandaga ham bo'yi va vazni jihatidan taxminan teng bo'lgan o'yinchilar kiritiladi. Maydon yoki zal o'rtasidan chiziq o'tkaziladi. Komandalar chiziqning ikki tomonidan bir-birlariga



yuzma-yuz saf tortib turadilar. Bo'yi va vazni jihatida teng o'yinchilar bir-birining qarshisiga joylashtirilishi kerak. Har bir komanda-dan 4-5 qadam narida ochkolarni hisoblab boruvchilar turadi.

O'yin rahbarning signali bilan boshlanadi. Hap bir komanda boshqa komanda o'yinchilaridan ko'prog'ini chiziqdan o'z tomoniga tortib o'tkazishga harakat qiladi. Tortib o'tkazilgan o'yinchi o'zini tortib o'tkazgan komandaning hisobchisi oldiga kelib, kaftini uning kaftiga



tegizishi shart. Shundan keyingina u chiziqdan qaytib o'tishi va yana o'z komandasida o'ynash huquqiga ega bo'ladi. Hisobchilar tortib o'tkazilgan o'yinchilarni sanab boradilar. Har bir marta o'tkazilgan o'yinchi uchun komanda bitta ochko oladi. O'yinchi ko'proq ochko to'plagan komanda yutgan hisoblanadi.

*O'yinning qoidolari.* 1. O'yinchini faqat qo'lidan ushlab tortish mumkin. 2. Bittadan, juftlab, biryo'la bir qancha o'yinchini tortib o'tkazish ham mumkin. 3. Ikkala oyog'i chiziqdan o'tkazilgan o'yinchigina tortib o'tkazilgan hisoblanadi. 4. O'yinchilarning kiyimidan, oyog'idan ushlab tortish taqiqlanadi.

*Eslatma.* Bu o'yinni tanaffussiz bir daqiqagacha davom ettirish mumkin. Shuncha vaqt o'tgandan keyin qisqa tanaffus beriladi va o'yin yana bir marta takrorlanadi. Tirnog'i o'sgan bolalar o'yinga qatnashtirilmaydi.

O'yinning o'ziga xos harakatlari — qo'l bilan ushlab tortish

### 5.8.3. Aylana ichiga kiritish

*O'yinning tavsifi.* O'yinovchilar sakkiz kishidan bo'lib, 4-4 komandaga bo'linadilar. Yerga har birining diametri 1-1,5 metrli 4 ta aylana chiziladi. Har bir aylana atrofida to'rt komandaning ikkitadan vakili, ya'ni 8 o'yinchi bir-biri bilan qo'l ushlab turadi. Hap bir davra uchun bittadan hisobchi (ochkolarni sanovchi) tayinlanadi. O'yin rahbarining signali bilan boshlanadi. O'yinchilar aylana bo'ylab, chap yoki o'ng (oldindan belgilangan) tomonga siljib yurib, qo'llarini qo'yib yubormasdan bir-birlarini tortish, qisqich bilan yonlaridagi o'yinchilarni aylana ichiga kiritishga yoki bir oyog'i bilan bo'lsa ham qadam qo'ydirishga urinadilar. Aylana ichiga qadam qo'ygan o'yinchi 1 ochko yutqazadi. Aylana atrofida aylanib yurganda qo'llarini qo'yib yuborganlar ham bittadan ochko yutqazgan hisoblanadilar. Sodir bo'lgan har bir xatodan keyin o'yin qisqa vaqt to'xtatiladi, aylanaga qadam qo'ygan o'yinchilarga tashqariga chiqish uchun, qo'llarini ajratib yuborgan o'yinchilarga esa yana qo'l ushlab olish uchun imkon beriladi. O'yinchilarni boshqa komanda o'yinchilariga qaraganda kamroq jarima ochkosi olgan komanda yutgan hisoblanadi.

*O'yinning qoidolari.* 1. O'yindagi har bir tanaffusdan so'ng aylana atrofida siljib yurishning yo'nalishi (o'ng yoki chapga) o'zgartiriladi. 2. O'yinda qo'pollik qilish (qasddan turtib yuborish, oyoqdan chalish va hokazolar) ta'qiqlanadi.



O'yinning o'ziga xos harakatlari — qo'l ushlashib “raqib” kuchiga qarshilik ko'rsatib yurish.

#### **5.8.4. Doiradan va doiraga tortish**

*O'yinga tayyorlanish.* Yerga yoki polga diametri 6-8 metr aylana chiziladi. Hamma o'ynovchilar ikki komandaga bo'linib, ulardan bittasi aylana ichiga, ikkinchisi uning atrofiga joylashadilar (o'yinchilar juft-juft bo'lib, bir-birlariga yuzma-yuz bo'lib saflanadilar).

*O'yinning tavsifi.* “Boshlang!” — komandasi berilishi bilan ichkaridagilar tashqaridagilarni va tashqaridagilar ichkaridagilarni o'z davralariga tortib olishga va qarshi komanda davrasiga tushib qolgan o'z sheriklarini qutqarishga harakat qiladilar.

*O'yinning qoidasi.* 1. O'yinchilar bir-birining qo'lidan ushlagan holda tortishishlari mumkin. 2. Oyoqlarni tirash uchun chuqurchalar qo'yish yoki bironta narsadan foydalanish mumkin emas. Bu qoidalarni buzgan o'yinchilarga ham jarima ochkosi beriladi. 3. O'yin bir marta tez “olishish” tariqasida o'tkaziladi, keyin o'yinchilar bir oz dam oladilar. Signal berilgandan keyin yangi olishish boshlanadi.

#### 5.8.5. Yuklar bilan yugurish

*O'yinga tayyorlanish.* O'ynovchilar ikki komandaga bo'linib, ikki qatorga saflanadilar (komandalarda o'g'il va qiz bolalar soni teng bo'lishi kerak). Har bir komandaning ro'parasiga 2-2,5 metr narida 4-5 ta g'o'lacha, bulava va to'plar qo'yiladi. Har bir komandaning birinchi o'yinchilarida 1-1,5 kg og'irlikdagi ryukzak yoki xaltacha bo'ladi.

*O'yinning tavsifi.* O'qituvchining signalidan keyin birinchi bo'lib turgan o'yinchilar g'o'lachalar yoki to'plar orasidan yugurib o'tib, orqa tomonga ham shu usulda qaytib kelib, ryukzak yoki xaltacham ikkinchi o'yinchiga beradilar va qatorning oxiriga borib turadilar. Ana shu harakatni hamma o'yinchilar takrorlaydi. Bu ishini birinchi bo'lib tugatgan komanda g'olib hisoblanadi.

O'yinning boshqa variantlarida ryukzak o'rniga ikki yoki uch oyoqli velosipedni haydab yoki basketbol to'pini yerga urib yugurish ham mumkin.

#### 5.8.6. Kim kuchli

*O'yinga tayyorlanish.* O'quvchilar ikkitadan bo'lib maydonchani o'rtasida yuzma-yuz turadilar. Ikkala juftlikda ham kuchlari bir-biriga teng o'yinchilar bo'lishi kerak.

*O'yinning tavsifi.* O'qituvchining signalidan keyin musobaqa qatnashchilari o'zaro har xil mashqlar, masalan, 1) raqibni yelka, orqa, qo'llar bilan turtish; 2) raqibni qo'lidan ushlab tortish, qo'lni har xil usullar bilan ushlash; 3) cho'qqayib o'tirgan raqibni o'rnidan turishiga qo'ymaslik uchun yelkasidan bosish bo'yicha musobaqalashadilar; 4) yotgan raqibini o'girib belini yerga tegizish; 5) parter holatidan raqibini kuragidan yerga tegizishga harakat qilish.

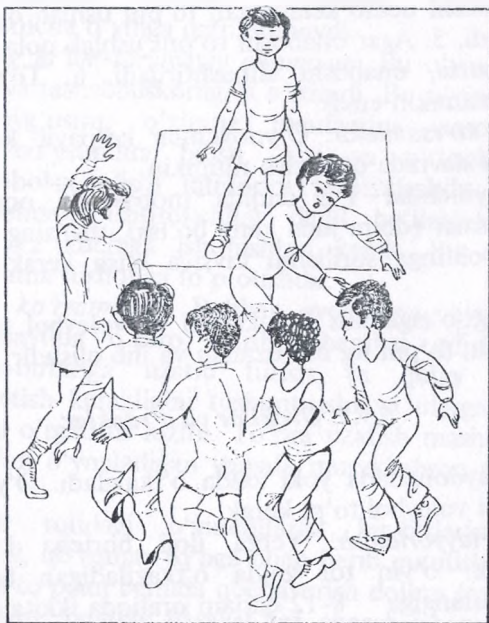
4-5-musobaqalarni o'tkazishda, albatta, gimnastika to'shaklaridan foydalanish kerak. Ochiq maydonchada esa yumshoq joyni tanlash mumkin.

#### 5.8.7. Qurshovdan chiqib ketish

*O'yinga tayyorlanish.* O'quvchilar teng ikki komandaga bo'linadilar. Birinchi komandaning o'yinchilari qo'llarini ushlashib aylana hosil qiladilar. Ikkinchi komandaning o'yinchilari esa uning o'rtasidan joy oladilar.



*O'yinning tavsifi.* O'qituvchining signalidan keyin doiraning o'rtasida turgan komandaning o'yinchilari qurshovdan chiqib ketishga harakat qiladilar. Birinchi komandaning o'yinchilari esa ularga qarshilik ko'rsatadilar. O'yin ma'lum vaqtgacha davom etadi. Shundan keyin komandalar joy almashadilar. O'yinda raqib komandaning ko'proq o'yinchilarini qurshovda ushlab turgan komanda yutgan hisoblanadi.



*O'yinning qoidasi.* 1. O'yinchilarning qo'llarini uzib (urib) chiqib ketish mumkin emas. 2. Qo'llar ustidan sakrab o'tish man etiladi. 3. Qo'llar tagidan emaklab o'tish mumkin.

O'yin ochiq maydonchada, yumshoq tuproqli joyda tashkil qilinsa, qurshovdan xohlagan usulda chiqib ketishga ruxsat etiladi.

## 5.9. Boks

### 5.9.1. Ko'chma nishon

*O'yinning tavsifi.* O'yinchilar oralarida 2-3 qadamdan joy qoldirgan holda aylana hosil qiladilar. Ularning oyoq uchlari oldidan

chiziq o'tkaziladi. Aylana ichiga onaboshi kirib ketadi. Agar turgan o'yinchilar uni voleybol to'pi bilan urishga harakat qiladilar. Onaboshi to'pga chap berib, doira ichida yugurib yuradi. Onaboshiga to'p tegizgan o'yinchi onaboshi bo'ladi.

*O'yinning qoidalari.* 1. Aylana bo'ylab turgan o'yinchilar chiziqdan ichkariga o'tmasligi kerak. 2. Agar to'p doiraning o'rtasiga qolsa, uni onaboshi o'zi istagan o'yinchiga uzatadi. 3. To'p onaboshiga uchib borib (tizzadan pastga) tegsagina hisobga olinadi. 4. Agar onaboshi uchib kelayotgan to'pni ushlab qolsa, to'p taktika hisoblanmaydi. 5. Agar onaboshi to'pni ushlab qola olmay, qo'liga tushirib yuborsa, onaboshi almashtiriladi. 6. To'p bilan atayga qattiq urish mumkin emas.

*Metodik ko'rsatmalar.* O'ynovchilar ko'payib ketsa, bu o'yin birdaniga 2-3 davrada o'tkazish mumkin.

Agar o'yinchilar 1-2 daqiqa mobaynida onaboshiga to'pni tekki olmasalar (doira juda keng bo'lsa), ularning hammasiga birinchi ikki qadam oldinga surilishni tavsiya etish kerak (natijada doira kichrayadi).

O'yinning o'ziga xos harakatlari — voleybol to'pini ko'chirish, nishonga otish; to'pni irg'itib uzatish va ilib olishdir.

### **5.9.2. Ovchilar va o'rdaklar**

O'yin maydonchada yoki zalda o'tkaziladi. O'yin uchun bitta basketbol yoki voleybol to'pi kerak.

*O'yinga tayyorlanish.* Yerga iloji boricha kattaroq aylana chiziladi. Agar o'yin tor zalda o'tkaziladigan bo'lsa, o'rtadagi zalning ko'ndalangiga 8-12 qadam oraliqda ikkita chiziq o'tkazib, ikki tomoni devor va boshqa ikki tomoni chiziqlar bilan chegaralangan to'rtburchak hosil qilish tavsiya etiladi.

O'yinchilar ikkiga, ya'ni "ovchilar" va "o'rdaklar" komandalariga bo'linadilar. "Ovchilar" aylana chizig'i atrofiga yoki ikkiga bo'linib, zalning ko'ndalangiga o'tkazilgan chiziqlar bo'ylab saflanadilar. O'rdaklar doira yoki turtburchak o'rtasida turadilar.

Ovchilardan birining qo'lida to'p bo'ladi.

*O'yinning tavsifi.* Ovchilar doira yoki to'rtburchak ichiga kirmasdan, o'rdaklarga to'p otadilar. "Otilgan" o'rdak o'yindan chiqadi. O'rdaklar o'zlariga to'p tegmasligi uchun chap berib, doira ichida yuguradilar va sakraydilar. Ovchilar to'pni bir-birlariga oshiradilar va o'rdaklar uchun kutilmagan bir vaqtda ularga otadilar. O'yin o'rdaklarning hammasi otib bo'lingunicha davom ettiriladi.

O'yin tugagandan keyin komandalar joy almashadilar. Ikki marta o'ynalgandan so'ng qaysi ovchilar komandasi hamma o'rdaklarni ko'proq otganligi aniqlanadi va o'sha komanda yutgan hisoblanadi.

*O'yinning qoidalari.* 1. Ovchilar chiziqdan o'ta olmaydilar, shiziqdan o'tib turib otilgan to'p tekkan hisoblanmaydi. 2. To'p bilan o'ynovchining boshidan boshqa hamma yeriga urish mumkin. 3. Yerdan sakrab borib o'rdakka tekkan to'p hisobga olinmaydi. 4. Otilgan o'rdaklar hamma o'rdaklar o'tilib, komandalar almashtirilgunicha o'yinga qatnashmaydi.

*O'yinning ta'lim-tarbiyaviy ahamiyati.* Bu o'yin o'quvchilarning mustaqilligi va tashabbuskorligini o'stiradi. Bu o'yin qatnashchilarda o'rtoqlik tuyg'usini, o'zining manfaatini jamoaning umumiy manfaatlariga bo'ysundira bilish, o'zi va o'rtoqlarining kuchini haqiqoniy baholay olishi iqtidorini tarbiyalashda yordam beradi. O'rdaklar rolidagi ishtirokchilar dadil bo'lishlari, ovchilar esa turgan va o'z kuchiga ishonishlari kerak. Bu o'yindagi asosiy harakat ko'chma nishonga to'p otishdir.

*Metodik ko'rsatmalar.* Rahbar ovchilarga, ayniqsa, o'yinning ko'chlanish paytida o'zaro kelishib harakat qilish, ya'ni to'pni ko'proq bir-birlariga uzatib turish va qulay payt kelganda o'rdaklarga otish kerakligini tushuntirishi va ularga shunday qulay vaqt topishni o'rgatishi lozim. To'pni uzatish mashqi o'quvchilarni to'p to'pi bilan o'ynaladigan yanada murakkabroq sport o'yinlariga tayyorlaydi.

O'rdaklar rolidagi o'yinchilarga bir-birlarining orqalariga berkinmaslikni, qo'rqmay to'pga chap berib qutulishni tavsiya qilish kerak. Ularga to'pdan behuda qochaverish doimo foydali emasligini, bundan tashqari, bunday harakat tez charchatib qo'yishini, turgan paytida to'pga chap berishning har xil imkoniyatlaridan foydalanish ma'qulligini uqtirish lozim.

Agar o'yinni o'tkazish uchun kam vaqt ajratilganu, o'quvchilar to'p bilan o'ynashni yaxshi bilsalar va jismoniy jihatdan o'yinni o'ynashga uzoq vaqt davom ettira oladigan darajada tayyorlangan bo'lsalar, o'rdaklarni otish vaqtini cheklab qo'yish mumkin. Masalan, 3 daqiqa mobaynida otilgan o'rdaklar soni hisoblab chiqiladi.

Ana shu vaqt ichida qaysi komandaning ovchilari ko'proq o'rdak otgan bo'lsa, o'sha komanda g'olib hisoblanadi. To'pni belgacha yoki tizzagacha tegizish mumkinligi aytib qo'yilishi kerak.



### 5.9.3. Arg'amchi bilan sakrab yugurish

*O'yinga tayyorlanish.* O'ynovchilar ikki komandaga bo'linadilar. Har bir komanda yana ikkiga bo'linib va ikki qatorga saflanib, birbirlariga qarab 15-20 metr oraliqda turadilar. Qatorlar oldida turgan birinchi o'yinchilarda bittadan arg'amchi bo'ladi.



*O'inning tavsifi.* Rahbarning signalidan keyin ular arg'amchidan sakrab-sakrab qarshisida turgan o'yinchilar oldiga boradilar va arg'amchini ularga berib, o'zlari qatorlarining oxiriga borib turadilar. Mana shu harakatni xatosiz va oldin bajargan komanda yutgan hisoblanadi.

### 5.9.4. Chiziq ustidan tort o'yini

*O'yinga tayyorlanish.* Maydonchanning o'rtasidan chiziq o'tkaziladi. Shu chiziqning ikki tomoniga 1,5 metr oraliqda yana bittadan parallel chiziq chiziladi. O'ynovchilar ikki komandaga bo'linib, qarama-qarshi tomondagi chiziqlarda bir qatorga saflanib

yuzma-yuz turadilar. Qarama-qarshi tomonda turgan raqiblar o'ng qo'llari bilan ushlab, chap qo'llarini bukib, orqaga qo'yib turadilar. Shunday qilib, o'zaro kurashadigan juftlar tashkil qilinadi (iloji boricha kuchi bir-biriga teng bo'lishi kerak).

*O'yinning tavsifi.* O'qituvchining signalidan keyin har bir o'yinchi raqibini o'z tomoniga tortib, chiziqdan o'tkazishga harakat qiladi.

O'yin bir komanda tortib o'tkazmaguncha davom etadi. O'zining tomoniga ko'p o'yinchini tortib o'tqazgan komanda yutgan hisoblanadi.

### **5.9.5. Chaqqon qo'llar**

*O'yinga tayyorlanish.* O'ynovchilar teng ikki komandaga bo'linib, bir-biriga qarama-qarshi ikki qatorga saflanadilar. Komandalar o'rtasidagi masofa 7-10 metr bo'lib, birinchi turgan o'yinchilar estafeta tayoqchasini oladilar. Pishiq arqonchani ikkala uchiga ikkita estafeta tayoqchasi bog'lanadi. Arqonchani o'rtasiga qizil lenta bog'lanadi.

*O'yinning tavsifi.* O'ynovchilar qo'llarini oldinga uzatib, arqonni tarang tortib turadilar. Tarbiyachining signalidan keyin arqonchani tayoqchaga o'ray boshlaydilar. Kim birinchi bo'lib qizil lentagacha o'rab borsa, yutgan hisoblanadi. Yutgan o'yinchiga bir ochko beriladi. Keyin bu ishini boshqa o'yinchilar takrorlaydi. Ko'p ochko yiqqan komanda yutgan hisoblanadi.

## **5.10. Qilichbozlik**

### **5.10.1. Kim mergan**

*O'yinning tavsifi.* O'ynovchilar bir qatorga saf tortadilar va "bir, ikki" deb o'z nomerlarini navbat bilan aytadilar. Birinchi nomerlilar bir komanda va ikkinchi nomerlilar ikkinchi komandaga bo'linib, bir birlariga qarama-qarshi tomonda saflanadilar. Agar o'ynovchilar bir safga tuzilganda maydonga sig'masalar, ikki qatorga turadilar. Bunda har bir saf bittadan komandani tashkil etadi.

O'yinchilar oyoqlarning uchi oldidan chiziq o'tkaziladi. Koptok o'sha chiziq o'tkazilgan yerdan otiladi.

Komandalardan birining har bir o'yinchisiga bittadan koptok beriladi. Qator ro'parasiga koptok otiladigan chiziqdan 6 m nariga

shu chiziqqa parallel qilib har xil rangga bo'yalgan 10 ta koptokni bir-ikki qadamdan oraliqda terib qo'yiladi. G'o'lachalarning har biri bir rangga, 5 tasi ikkinchi rangga bo'yalgan bo'lib, ular terib qo'yiladi. Har bir komandaga ma'lum rangdagi g'o'lachalar belgilanadi.

O'yin rahbarining ishorasiga binoan komandalar navbat navbat koptoklarni bir vaqtning o'zida, ya'ni komandadagi har bir o'yinchilar birdaniga g'o'lachalarga qarab otadilar. Yangi g'o'lachalar bir qadam nariga surib qo'yiladi. O'yin davomida nishonlarini uzoqqa sura olgan komanda (nishonlarning har biri umuman necha qadam surilgani hisobga olinadi) yutadi hisoblanadi.

*O'yinning qoidalari.* 1. Koptok otilgandan so'ng yangi g'o'lachalar yangi joyga olib qo'yiladi. 2. Otilgan koptokni yiqitilgan g'o'lachalar yangi joylarga olib qo'yilganidan keyin komandaning o'yinchilari yig'adilar.

*Eslatma.* Yiqitilgan g'o'lachalarni olib joy-joyiga qo'yish uchun bitta o'yinchi tayinlanadi. Koptokni tik turgan, cho'klatilgan yotgan holatda olish mumkin.

*O'yinning ikkinchi varianti.* Komandalar bir-biriga qarshi qarshi tomonda saf tortib turadilar. O'rtadagi chiziqlarga bir rangli g'o'lachalar terib qo'yiladi. Yiqilgan g'o'lachalar uni yiqitgan komanda tomoniga bir qadam surib qo'yiladi. Ko'proq g'o'lachalar o'z tomoniga yaqinlashtira olgan komandaga yutadi.

O'yinning o'ziga xos harakat — nishonlarga kichik koptoklarni otish.

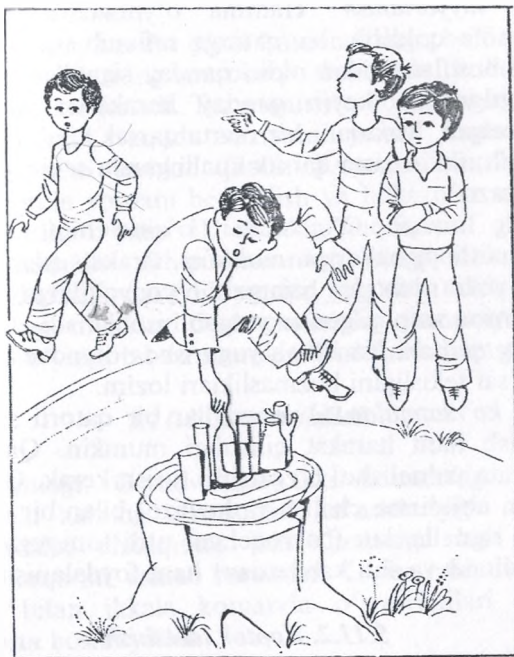
### 5.10.2. Kim chaqqonroq

O'yinda 20-30 nafar o'quvchi qatnashadi. O'yinni maydoncha da, hovlida yoki sport zalida o'tkazish mumkin.

*O'yinning tavsifi.* Hamma o'ynovchilar teng ikki komandaga bo'linib, 20-30 metr oraliqda bir-birlariga yuzma-yuz turadilar. Har bir komandaning o'ng qanotida turgan o'yinchilar bir oyoqlarini (o'ng yoki chap) tizzadan bukib, ro'molcha yoki kamar bilan bog'laydilar. Shundan keyin "Marsh!" — degan komanda beriladi. O'ynovchilar bir oyoqda sakrab-sakrab qarshi komandagacha boradilar va u yerda ro'molchani yechib, o'z komandalari oldiga yugurib qaytib keladilar. Ro'molcha yoki kamarni navbatdagi o'yinchiga beradilar. Hamma o'yinchilar mana shu harakatni takrorlaydilar. Eng oxirgi o'yinchi ham oldingi o'yinchilarning



komandalarini bajarib, ro'molcha yoki kamarni o'yin rahbariga beradi. Ro'molcha yoki kamarni o'yin rahbariga birinchi bo'lib olib bergan komanda yutgan hisoblanadi.



*O'yinning qoidalari.* 1. Faqat bir oyoqda sakrab boriladi. 2. Qarshi komandaga yetib borgandan keyingina ro'mol yoki kamarni yechiladi. 3. Oyoqni bog'lab bo'lgandan keyingina sakrab yurib ketiladi. 4. O'yinchilar tartib saqlagan holda bir-birlariga yordam berishlari mumkin.

*Metodik ko'rsatmalar.* Bu o'yin harakat musobaqa o'yinidir. O'yinni V-VIII sinf o'quvchilari uchun tavsiya qilish mumkin. O'yindagi harakatlar yugurish va sakrashga asoslangani uchun o'ynovchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini e'tiborga olish, ikki komanda o'rtasidagi masofani ham shunga qarab belgilash kerak. O'yinda ikki komanda o'rtasidagi musobaqa yaqqol ko'rinib turishi lozim.

O'yinda g'alaba qozonish uchun o'ynovchilar oyoqlarini tez bog'lash va yechishni yaxshi bilib olgan bo'lishlari zarur.

## 5.11. Suv sport turlari

### 5.11.1. Signalga muvofiq harakatlar

*O'yinga tayyorlanish.* Hamma o'ynovchilar mustaqil ravishda metrchga masofa qoldirib, bir qatorga saflanib turadilar. Har bir o'yin uchun ularga o'yin boshlanishidan oldin qanday signallar berilganidan keyin signallar berilgandan keyin qanday harakatlar qilish kerakligi tushuntirib beradi. Masalan, bir marta qarsak chalinganda o'yin davom ettirish, ikki marta qarsak chalinganda sekin yugurish kerak va hokazo.

*O'yinning tavsifi.* O'quvchilar o'qituvchining turli harakatlari beradigan shartli signallariga muvofiq harakat qiladilar. Har bir o'yin uchun bajarmagan yoki noto'g'ri bajargan o'ynovchilarga jafva beriladi. Kamroq xato qilganlar yutgan hisoblanadi.

*O'yinning qoidasi.* Yurish va yugurishda o'ynovchilar belgilangan masofani va saf tekisligini buzmasliklari lozim.

*Metodik ko'rsatmalar.* O'ynovchilar bir qatorli safidagina saylanib aylana bo'ylab ham harakat qilishlari mumkin. Qatorda yurishda ahyon-ahyonda yo'nalishni o'zgartirib turish kerak. O'yinda yurish (qarsak urish, childirma chalish va hokazo) bilan bir qatorda, har bir o'yin uchun ko'rinadigan signallardan (bayroqchani turli tomonga siljitish, o'yinchi yoki tezroq siltash va shu kabilardan) ham foydalanish lozim.

### 5.11.2. Koptok talashish

O'yinchilar soni cheklanmaydi. O'yin sport maydonchasida yoki zalda o'tkaziladi. O'yinni o'tkazish uchun koptok (tennis koptok, oddiy rezina koptok) kerak.

*O'yinning tavsifi.* Chek tashlash yo'li bilan o'ynovchilar o'zaro ikkita onaboshi saylanadi. Qolgan o'yinchilar esa ikki komandaga bo'linadilar va maydon chizig'ining orqasiga saflanadilar. Chek tashlanib qaysi komanda koptokni birinchi bo'lib otishi aniqlanadi. Koptokni komandaning xohlagan o'yinchisi otishi mumkin. Koptok maydon o'rtasiga otiladi. Koptok otilishi bilanoq ikkala komanda o'yinchilari koptokni birinchi bo'lib tutib olish va imkon boricha tezroq o'z onaboshilariga keltirib berish uchun maydonga yugurib ketadilar.

*O'yinning qoidalari.* 1. Koptokni o'yinchilar bir-birlariga uzatayotganlarida urib yuborish, qo'ldan yulib tortib olish, koptokni olib yugurib ketayotgan o'yinchini qurshab olish mumkin. 2.

o'yinchilar bir-biriga irg'itishi mumkin. 3. O'ynovchilar yordam berishlari mumkin. 4. Koptokni onaboshiga uzatish mumkin emas. 5. Oyoqni chalib, tutish mumkin. 6. Belgilangan vaqt ichida to'plangan ochkolar soniga qarab o'ynash mumkin.

**Metodik ko'rsatmalar.** Bu o'yin komandalarga bo'linib o'ynaladi. O'ynovchilarning musobaqa sharoitida birdaniga harakat qilish bilan xarakterlanadi. Tez yugurish, koptokni irg'itib uzatish, o'tirish, harakat vaqtida vaziyatni yaxshi anglab ish tutish o'yin mazmunini tashkil qiladi. Koptokni mo'ljallab otish, o'tirish o'z vaqtida yordam bera olish va hokazolar o'yinning eng muhim jihatlidir. Bu o'yinni III sinfdan yuqori sinf o'quvchilariga o'qitish mumkin. O'ynovchilardan chaqqonlik, birgalashib harakat qilish, dadillik, qat'iylik va tez yugurish talab qilinadi. Bu o'yin musobaqa turidagi o'yindir. O'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasiga qarab o'yinni bir oz murakkablashtirish ham mumkin.

### 5.11.3. Arqon uzildi

**O'yinning tavsifi.** O'ynovchilar ikki komandaga bo'linadilar. Har bir komandaga yoki zalning o'rttasidan ko'ndalangiga chiziq o'tkaziladi. Komandalar chiziqning ikki tomoniga bir qator bo'lib o'tirilib, uzun arqonni ushlab turadilar. O'yin rahbari (o'qituvchi) harakat berishi bilan ikkala komanda o'ynovchilari arqonni o'z komandalariga torta boshlaydilar.

Agar bir komanda qarshi komanda o'yinchilaridan bittasini o'z komandalariga torta olsa ham yutqazgan komanda qatorining oxirida yutqazgan o'yinchi yutgan komanda tomoniga o'tib, qatorning oxiriga o'tirib turadi. O'yin bir komandaning hamma yoki ko'pchilik o'yinchilari ikkinchi komandaga o'tkazilgunicha davom ettiriladi. Komandaning keyin chek tashlash yo'li bilan o'quvchilarni yangidan ikki komandaga bo'lib o'yinni davom ettiriladi.

**O'yinning qoidasi.** 1. Bir komandaning 2-3 o'yinchisi qarshi komandaga tortib o'tkazilganidan keyin ham o'yinni to'xtatish mumkin. Chunki kuchlar teng emasligi sababli bir komandaning g'alab chiqishi o'z-o'zidan ayon bo'lib qoladi.

**Metodik ko'rsatmalar.** O'yinchilarni ikki komandaga bo'lishda ularning yosh xususiyatlari va jismoniy tayyorgarligini ham e'tiborga olish lozim. O'ynovchilarning sho'xlik qilishiga yo'l qo'ymaslik kerak. Bu o'yin o'quvchilarda jamoachilik hissini tarbiyalaydi va



ularning jismoniy chiniqishiga yordam beradi. Bu o'yinni 10-12 yoshdagi katta maktab yoshidagi o'quvchilarga tavsiya qilinadi.

#### **5.11.4. Chambaraklarga joylashish**

*O'yinga tayyorlanish.* O'ynovchilar bir-biriga qarama-qarshi katta safga tizilib turadilar. Saflar orasidagi masofa 10-15 metr bo'ladi. Saflar o'rtasiga chambaraklarni bir qator qilib terib qo'yiladi. Ularning soni o'quvchilar sonidan 2 marta kam bo'lishi kerak. Onaboshi saflarning yon tomonida (o'rtada) turib, har bir mashqlarni ayta boshlaydi, ularni hamma o'yinchilar bajaradi. Masalan, "cho'qqayib o'tirish", "turish", "orqaga burilish", "qat'iy belda, yelkada, yuqorida" va hokazo.

*O'yinning tavsifi.* Onaboshining to'satdan bergan signaliga keyin hamma o'ynovchilar chambaraklar tomon yugurib, to'xtatib ularning ichiga turib olishga harakat qiladilar. Chambaraklarning ichiga faqat bir kishi turishi mumkin. Ikkala komandaning hammasi chambaraklar ichidan joy olgan o'yinchilari hisobga olinadi. Chambaraklar ichida ko'proq o'yinchisi turgan komanda yutqun hisoblanadi. O'yin yana davom ettiriladi.

#### **5.11.5. To'ldirma to'pni uzatish**

*O'yinga tayyorlanish.* O'ynovchilar 2-3 ta komandaga bo'linib kengroq oraliqda bir qatordan saflanib turadilar. Har bir komanda o'ynovchilar oyoqlarini yon tomonga kerib turadilar.

*O'yinning tavsifi.* Har bir qatorda birinchi bo'lib turgan o'yinchilarning qo'llarida to'ldirma to'p bo'ladi va o'qituvchi signal bergach, ular to'plarni boshlaridan oshirib orqalaridagi ikkinchi o'yinchiga uzatadilar.

Ikkinchi o'yinchi to'pni olib, oldinga engashib, uni oyoqlaridan orasidan uchinchi o'yinchiga uzatadilar va hokazo.

Qatorlar oxirida turgan o'yinchilar to'pni olgach, o'z komandalarining chap tomonidan yugurib kelib, qator oldidagi birinchi bo'lib turadilar va to'pni boshlaridan oshirib uzatadilar. Ular oldinga qarab yugurayotganda boshqa o'yinchilar bir qadam yoki bir o'rin orqaga suriladilar. O'yin oldingidek yana takrorlanadi.

O'yinni boshlagan ishtirokchi qator oxiriga yetgandan so'ng to'pni oladi va o'ng tomondan yugurib kelib qatorga birinchi bo'lib turadi va to'pni yuqoriga ko'taradi. To'p uzatishni boshqalardan tezroq bajargan komanda g'olib hisoblanadi.

## 5.12. Juftlikda jamoali o'yinlarga xos harakatli o'yinlar

### 5.12.1. Oq ayiqlar ovi

O'yin maydonchada yoki zalda o'tkaziladi.

*O'yinning tavsifi.* Maydonchani bir tomonidan kichikroq joy bo'lgan chiziq tortib ajratiladi. Bu — katta muz parchasi, maydonchani qolgan yerlari dengiz bo'ladi. Maydonchadagi chiziqni chiziq bilan chegaralab qo'yish zarur. O'yinchilardan biri boshchi — oq ayiq qilib tayinlanadi. Qolgan o'yinchilar ayiqchalar bo'ladi. Ayiq katta muz parchasi tomon yo'l oladi. Ayiqchalar esa tomon maydoncha bo'ylab istagan yerga joylashadilar.

Ayiq "Ovga chiqyapman!" — deb bo'kirib, muz parchasidan boshiga qarab yuguradi va ayiqchalarni tuta boshlaydi. Biron ayiqchani tutishi bilan uni muz parchasiga olib kelib qo'yadi. Keyin ikkinchi ayiqchani ushlaydi. Ikkita o'yinchi ushlangach, ular ham qo'l ushlab, qolgan o'yinchilarni tuta boshlaydilar va biror o'yinchini quvib yetgan paytlarida qo'llarini shunday birlashtiradilarki, ushlangan o'yinchi ularning qo'llari orasida qoladi. Shundan keyin ular "Ayiqlar yordamga!" — deb baqiradilar. Ayiq yugurib keladi va qo'lini tutilgan o'yinchiga tekkizadi, ya'ni uni ushlaydi. Ushlangan o'yinchi muz parchasiga kelib turadi. Muz parchasi ustidagi ushlangan o'yinchilar ikkita bo'lgach, ular ham qo'l ushlab dengizda ayiqchalarni tuta boshlaydilar. Bunday juft o'yinchilar har gal bironta o'yinchini o'rab olsalar, "Ayiqlar yordamga!" — deb baqiradilar. Ayiq yugurib keladi va tutqunni ushlaydi. O'yin hamma ayiqchalar ushlanguncha davom etadi. Eng oxirida ushlangan o'yinchi eng chaqqon o'yinchi hisoblanadi va keyingi o'yinda oq ayiq bo'ladi.

*O'yinning qoidalari.* 1. Juft ayiqchalar o'yinchilarni faqat qo'llari bilan o'rab olib tutadilar. 2. Tutish paytida o'yinchilarni tortqilash taqiqlanadi. 3. Maydoncha chegarasidan qochib chiqqan o'yinchi tutilgan hisoblanadi va muz parchasiga borib turadi. 4. Juft ayiqchalar o'rab olgan o'yinchi ayiq kelib unga qo'l tekkizgunga qadar qurshovdan sirg'alib chiqishi va qochishi mumkin. 5. Ayiq birinchi juft ayiqchani tutib olganidan keyin o'zi ayiqchalarni quvlab yarmasdan, o'rab olinganlarnigina tutadi.

*O'yinning ikkinchi varianti.* "Juftlab tutish". Bitta tutuvchi tayinlanadi. Qolgan o'yinchilarning hammasi undan qochadi. Tutuvchi qochayotganlardan birini tutadi va u bilan juft bo'lib oladi. Ular o'yinchilarni qurshab olib, tuta boshlaydilar. Tutilgan ikki

o'yinchi yangi juftni tashkil etadi va qochayotganlarni "ayiqqlar"dagi singari yordamga chaqirmasdan, mustaqil ravishda tutadi. Bunda ham o'yin hamma tutilgunicha davom etadi.

*O'yinning ta'lim-tarbiyaviy ahamiyati.* O'yin o'quvchilarga tezda chaqqon harakat qilishni o'rgatadi. O'yin jarayonida o'quvchilarning kuzatuvchanlik, vaziyatni tezda anglab harakat qila bilish qat'iyatlikni rivojlantiradi. O'yin qatnashchilardan o'z harakatlari muvofiqlashtirishni talab qiladi.

O'yinning o'ziga xos harakati asosan yo'nalishini o'zgaritish yurish va yugurishdan iboratdir.

*Metodik ko'rsatmalar.* Bu o'yin juda serharakat va hayajonli. Har qaysi juft ayiqcha tutilganidan keyin esa qisqa dam olish bilan hayajonlanishni pasaytirishi mumkin. Masalan, har gal yangi ayiqcha tutilishi bilan dengizdagi hamma juft ayiqlar rahibning ishorasi bilan muz parchasiga qaytib keladilar va yana ishora bilan uyushgan holda ov qilish uchun dengizga tushadilar. Shunda har tutilmagan ayiqchalar birmuncha dam olishiga imkoni yaratadi. Ovni yaxshiroq uyushtirishga yordam beradi. O'yinning bu varianti endigina o'ynayotgan quyi (III-IV) sinflarning o'quvchilari uchun qo'llanadi.

Bu o'yin sermazmun bo'lmasa ham, uni III va undan yuqori sinf o'quvchilari bilan o'tkazish tavsiya etiladi. Chunki bu o'yin "Juftlab tutish" varianti o'tkaziladi. Ular uchun o'yinning bu variantini birmuncha murakkablashtirish, masalan, o'yinga har juft ayiq tutilgan o'yinchini muz parchasiga olib kelishi qoidasi kiritish mumkin. Bu qoidani faqat o'yin yaxshi uyushtirilgan holda o'g'il va qiz bolalar bilan alohida-alohida o'tkazilgan-dagina amal qilish mumkin.

### 5.12.2. Tovonbaliqlar va cho'rtan

O'yin maydonchada yoki sport zalida o'tkaziladi.

*O'yinga tayyorlanish.* Maydonchani qarama-qarshi tomonlari riga tovonbaliqlarning ikkita uyi chiziladi. Uylar orasidagi masofa taxminan 20-30 qadam bo'lishi kerak. Eng chaqqon va tez o'yinchilardan bittasi cho'rtanbaliq qilib tayinlanadi. Qolgan o'yinchilarning hammasi tovonbaliqlar bo'ladi. Tovonbaliqlar o'z uylaridan bittasida turadilar, cho'rtan esa maydonchani daryoning o'rtasida turadi.

*O'yinning tavsifi.* Cho'rtan "Bir, ikki, uch" — degandan boshlab hamma tovonbaliqlar maydonning qarama-qarshi tomonlari



cho'rtan "suzib" — yugurib o'tadilar. Shunda cho'rtan ularni tutadi. Cho'rtan tutilsa, maydonchada, daryo o'rtasida qoladi. Shundan keyin cho'rtan yana "Bir, ikki, uch" — deydi, tovonbaliqlar qarama-qarshi tomondagi uyga "suzib" — yugurib o'tadilar. O'yin shu tariqa davom etaveradi.

Ular necha o'yinchi tutilgandan keyin zanjir bo'lib oladilar, ya'ni maydonchada o'rtasida bir qatorga saflanib, bir-birlari bilan qo'l ushlab, darvoza hosil qilib turadilar. Bu o'yindagi bunday zanjirni "to'r" deyiladi. To'r tortilganidan keyin tovonbaliqlar to'r ostidan (qo'llar tagidan) yugurib o'tadilar. Cho'rtan esa zanjir ostida turib, yugurib o'tayotgan tovonbaliqlarni tutadi.

Tutilganlar qo'l ushlab turgan o'yinchilarga qo'shiladilar. Keyin ular bitta bo'lib ketganidan keyin ushlangan doira — "savat" hosil qilib turadilar. Endi tutilmagan tovonbaliqlar savat oraliqlaridan yugurib o'tadilar, cho'rtan esa savat orqasida turib olib, ularni tutadi. Tovuonbaliqlar juda oz qolgandan keyin tutilgan o'yinchilar birlariga yuzma-yuz turganlari holda ikki qatorga tizilib, yo'lak hosil qiladilar. Cho'rtan yo'lak tugagan joydan ikki qadam narida turib olib, tovonbaliqlarni tutadi. Hamma tovonbaliqlar tutilganidan keyin o'yin tugaydi.

Oxirida tutilgan tovonbaliq navbatdagi o'yinda cho'rtan tutadi.

*O'yinning qoidalari.* 1. Cho'rtan "Bir, ikki, uch!" — deb, bo'l-  
gandan oldin hech kim uydin yugurib chiqa olmaydi, aks holda,  
tutilgan hisoblanadi. 2. Agar tovonbaliqlar ha deganda o'ydin  
chiqavermasalar, cho'rtan yana bir marta baland ovoz bilan  
sahacha sanaydi. Shunda tovonbaliqlar uydin yugurib chiqishlari  
kerak, aks holda, tutilgan hisoblanadilar. 3. Tutilgan o'yinchilar  
to'r, savat va yo'lak hosil qilib turadilar, ammo tovonbaliqlarni  
ushlab huquqiga ega bo'lmaydilar. 4. Hamma tovonbaliqlar yugurib  
tush vaqtida to'r, savat va yo'lak orqali o'tishlari lozim, bunday  
qilgan o'yinchilar tutilgan hisoblanadi. 5. Savat hosil qilib turgan  
o'yinchilar cho'rtanni tutib olishlari mumkin. Buning uchun ular  
savat qilib olgan qo'llarini cho'rtan ustidan oshirib o'tkazib, uni  
savat ichiga olib kirishlari kerak. Cho'rtanni yo'lakda ham tutish  
mumkin. Buning uchun cho'rtan yo'lak ichiga kirib kelganda, uni  
savat qurshab olish, ya'ni yo'lakning kirish va chiqish joylarida  
turgan tovonbaliqlar qo'l ushlab olishlari kerak. Agar cho'rtan  
savat yoki yo'lakka tushib qolsa, tutilgan hamma tovonbaliqlar ozod  
qilnadi va yangi cho'rtan tayinlanadi, ilgari cho'rtan esa  
tovuonbaliq bo'lib qoladi.

*O'yinning ta'lim-tarbiyaviy ahamiyati.* Bu o'yin orqali o'quvchilar jamoada uyushqoqlik bilan harakat qilishni o'rganadilar. Bu o'yin maqsadga erishish uchun birgalikda harakat qilishni ta'lim etadi.

O'yin mustaqillik, tashabbuskorlik, qat'iyatlik va hushyorlik sifatlarini shakllantiradi. O'yinda birgalashib harakat qilish o'rtoqchilik tuyg'usini tarbiyalashga yordam beradi.

O'yindagi harakatlar o'quvchilarda tezlik va ephillik xislatlarni o'stirishga yordam beradi.

*Metodik ko'rsatmalar.* O'quvchilar oddiy, qisqa-qisqa yugurishlardan iborat o'yinlarni, masalan "Quvnoq bolalar", "Ikki o'yin o'yinlarini o'rganib olganlaridan keyingina ular bilan "Tovonbaliq" va cho'rtanbaliq" o'yinini o'tkazish kerak.

Bu o'yin III-IV sinf o'quvchilari uchun tavsiya etiladi. Bu yoshdagi o'quvchilar harakat usullarini bilib olgan bo'ladilar. Bu xatarli bo'lsa ham, cho'rtanni aldab, savatga kirishga, cho'rtan yoniga birorta tovonbaliqni yuborish bilan uning diqqatini chalg'itib boshqa tovonbaliqlarni qutqarib qolishga harakat qiladilar. O'yinchilar yo'lakdan chiqiladigan joydan (yo'lakdan yugurib o'tish juda xavfli va maroqli bo'ladi) cho'rtanning diqqatini chalg'itish uchun zo'r mardlik va farosatlilik ko'rsatishlari kerak.

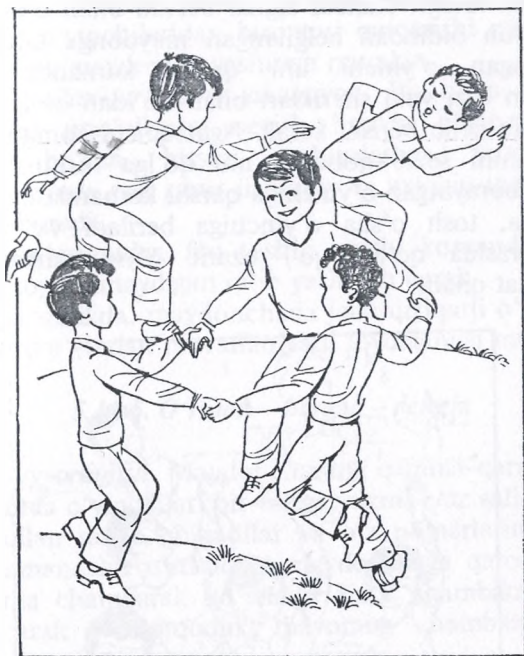
Rahbar bolalarning diqqat-e'tiborini o'yinni jonlatiradigan tarbiyaviy jihatdan yanada qimmatliroq qiladigan mana shu harakat usullarga qaratishi va bu bilan ularga o'yin jarayonini davlatib o'zlashtirib olishlarida yordam berishi kerak. Bu o'yinni, yuqoridagi aytilganidek, III-IV sinf o'quvchilari bilan o'tkazish kerak. Yuqoriroq sinflarda esa uni yanada murakkabroq varianti "Yugur to'r" o'yinni bilan almashtiriladi.

O'yinning o'ziga xos harakatlari yo'nalishini o'zgartirish o'ziga dam olib yugurishdir.

### 5.12.3. Doiradan surib chiqarish

*O'yinning tavsifi.* O'ynovchilar bab-baravar ikki komanda bo'linadilar. Komandalar bir-birlariga yuzma-yuz saflanib turadilar. Komandalar o'rtasida yerga diametri 1,5-2 metrli 6-8 ta aylana chiziladi. Aylanalarning har biriga ikkala komandaning bittadan vakili (bo'yi balandroq o'yinchilardan boshlab) tushiriladi. Aylanalar ichidagi o'yinchilarga bittadan gimnastika tayoqchasi beriladi. Ikki o'yinchi tayoqchani bir uchini o'yin shartiga qarab o'ng yoki chap tirsagi bilan qisib mahkam ushlab turadi. Har bir aylana

qoida bittadan hakam turadi. O'ynovchilar signal berilishi bilan tayog'chani qisib, bir-birlarini doiradan itarib chiqarishga harakat qiladilar. Aylana ichidan raqibini surib chiqargan o'yinchining komandasiga bitta ochko beriladi. Aylanadan chiqarib yuborilgan o'yinchi yana qaytib kirishi mumkin. Birinchi juftlarning o'yini faqat aylanalarda maxsus signal bilan baravar to'xtatiladi. Keyin har bir juft o'yinchilar tushadilar va o'yin shu tarzda davom ettirilaveradi. Yutuq ochkolarini ko'proq to'plagan komanda g'alaba qozonadi.



*O'yinning qoidalari.* 1. Qarshilik ko'rsatish paytida tayog'chani tirak tagidan boshqa joyga olish mumkin emas. 2. Qattiq itarib yuborishga va turtishga yo'l qo'yilmaydi.

*Eslatma.* Har bir juft o'yinchi 60 soniyadan 90 soniyagacha o'tiradi.

*Variantlar:* 1) raqibning yelkasiga qo'lni tirab uni aylanadan itarib chiqarish; 2) bir-biriga o'ng (chap) yoni bilan turib, yelkaga yelkani tirab doiradan itarib chiqarish.

O'yinning o'ziga xos harakatlari epchillik bilan bir-birini turgan joyidan itarib yuborish.



#### 5.12.4. Oq tosh

O'yinda 10 dan 40 nafargacha o'quvchi qatnashadi. O'yin katta yalanglikda, sport maydonchasida yoki zalda o'tiriladi. O'yinni o'tkazish uchun oddiy oq tosh kerak.

*O'yinga tayyorlanish.* O'ynovchilar ikki komandaga bo'linadi. Hap bir komandaga onaboshi tayinlanadi. O'yin boshlanishi oldin o'yin rahbari yoki o'yinda qatnashayotgan o'z o'quvchisi biri oq toshni belgilangan joyga yashiradi.

*O'yinning tavsifi.* Rahbar signal berishi bilan o'quvchilar o'q qidirish uchun oldindan belgilangan maydonga tarqalib ketadi. Toshni topgan o'yinchi uni qarshi komanda o'yinchisi sezdirmasdan o'zi yoki sheriklari bilan qo'ldan-qo'lga uzatib rahbariga olib kelib berishi kerak. Agar qarshi komanda o'yinchi tosh topilganini sezib qolsalar, uni qo'lga tushirishga harakat qiladi. Toshni olib borayotgan o'yinchiga qarshi komanda o'yinchi qo'l tegizib qolsa, tosh o'sha o'yinchiga beriladi va u toshni o'z sheriklari orasida qo'lma-qo'l uzatib o'yin rahbariga yetkazish uchun harakat qiladi.



o'rinlardan biri toshni o'yin rahbariga olib kelib berganidan keyin to'xtaydi. Toshni rahbarga keltirib bergan komanda hisoblanadi.

**Qoidalar.** 1. O'yin boshlanishidan oldin onaboshilar o'rinlarini juft-juft yoki yakka-yakka qilib qidiruv maydoniga joylashadi. 2. Oq tosh topilganidan keyin uni yashirish kerak, ya'ni toshni faqat maydon ichida olib yurishga rux beriladi. 3. Qo'lga tushgan, ya'ni qarshi komanda tomonining qo'li tekkan o'yinchi o'sha o'yinchiga toshni berishi kerak. Qo'lga tushgan joyida to'xtab olishi kerak. Uni o'z tomonining o'yinchilaridan birontasi qutqarishi mumkin. 4. Oq toshni o'yin maydoniga yashirish mumkin.

**Yoshlarning ta'lim-tarbiyaviy ahamiyati.** Bu o'yin o'quvchilarda o'zlarining mas'uliyatni sezish hamda o'zaro o'rtoqlarcha munosabatda bo'lish hissiyatini tarbiyalashga yordam beradi. O'yinda eng zarur jismoniy va axloqiy-irodaviy xislatlar shakllanib boradi.

**Atrofdik ko'rsatmalar.** Oq toshni qarshi komanda o'yinchilari tomonidan topa olmaydigan qilib yashirish kerak.

O'yin yalangalikda, maydonchada juda qiziqarli o'tadi. Ayniqsa, o'yinlarda bu o'yindan muvaffaqiyatli foydalanish mumkin.

### **5.12.5. O'rmon – botqoq – dengiz**

**O'yiniga tayyorlanish.** Maydonchani qarama-qarshi tomonlariga ikki komanda o'yinchilari bir-biriga yuzma-yuz saflanib turadilar. O'yin tartib bilan sanab chiqadilar va o'z nomlarini esda saqlab turadilar. Komandalar o'rtasidagi maydonchaga qator qilib har xil rangdagi uchta chambarak qo'yiladi. Ko'k chambarak – o'rmon, sariq chambarak – botqoqlik, havorang chambarak – dengiz o'tadi.

**O'yinning tavsifi.** Tarbiyachi o'yinchilardan birining nomini aytib, unga biror nomni qo'shib, masalan: "Beshinchi – akula!" deb chaqiradi. Ikkala komandaning beshinchi nomli o'yinchilari ko'k chambarakdan joy olishi kerak. Birinchi bo'lib chambarakka kelib turgan o'yinchi o'zining komandasiga bir ochko keltiradi. So'ng beshinchi nomli o'yinchilar chaqiriladi. Masalan: "Uchinchi – o'tlak!" Uchinchi nomli (botqoqni bildiruvchi) chambarakka qarab yuguradilar va hokazo. Eng ko'p ochko to'plagan komanda yutgan hisoblanadi.

### Nazorat savollari

1. Futbolchilarga xos jismoniy sifatlar yoki texnik shakllantirishga mo'ljallangan harakatli o'yinlardan misol keltirib, ularning mazmunini ochib bering.
2. Voleybolchilarga xos jismoniy sifatlar yoki texnik shakllantirishga mo'ljallangan harakatli o'yinlardan misol keltirib, ularning mazmunini ochib bering.
3. Basketbolchilarga xos jismoniy sifatlar yoki texnik shakllantirishga mo'ljallangan harakatli o'yinlardan misol keltirib, ularning mazmunini ochib bering.
4. Tennischilarga xos jismoniy sifatlar yoki texnik shakllantirishga mo'ljallangan harakatli o'yinlardan misol keltirib, ularning mazmunini ochib bering.
5. Gandbolchilarga xos jismoniy sifatlar yoki texnik shakllantirishga mo'ljallangan harakatli o'yinlardan misol keltirib, ularning mazmunini ochib bering.
6. Og'ir atletikachilarga xos jismoniy sifatlar yoki texnik shakllantirishga mo'ljallangan harakatli o'yinlardan misol keltirib, ularning mazmunini ochib bering.
7. Kurashchilarga xos jismoniy sifatlar yoki texnik shakllantirishga mo'ljallangan harakatli o'yinlardan misol keltirib, ularning mazmunini ochib bering.
8. Bokschi-larga xos jismoniy sifatlar yoki texnik shakllantirishga mo'ljallangan harakatli o'yinlardan misol keltirib, ularning mazmunini ochib bering.
9. Suzuvchilarga xos jismoniy sifatlar yoki texnik shakllantirishga mo'ljallangan harakatli o'yinlardan misol keltirib, ularning mazmunini ochib bering.

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. - Т.: Изд-во Сино, 1991. - 160 с.
2. Беляев А.В. Тренировочный эффект игровых упражнений волейболистов: / Метод.рекомендации. - М., 1988. - 19с.
3. Былеева Л.В. Подвижные игры: Практический материал Учеб. пособие. - М.: ТВТ Дивизион, 2005. - 277 с.
4. Геллер Е.М. Игры на переменах для школьников 4-6 классов - М.: ФиС, 1985. - 48 с.



1. Токтоев Е.М. Игры на переменах для школьников 7-8 классов. - Т.: Медицина, 1983. - 48 с.
2. Жаманов Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе: Пособие для учителей. - М.: Просвещение, 1989. - 128 с.
3. Жаманов М.Н. Подвижные игры: Учебник для студентов пед. вузов. - М.: Академия, 2004. - 160 с.
4. Жаманов А. Подвижные игры. - Т., Укитувчи, 1983. - 79с.
5. Жаманов Ф.А., Юсупов Н. Подвижные игры для кураша. - Т.: Укитувчи, 2003. - 72 с.
6. Жаманов Б.Б., Усманхаджаев Т.С., Бурнашев И.И., Мелиев Т.С. Харакатли уйинлар: Услубий кўлланма. - Т. 2010. - 248 б.
7. Жаманов И.Н., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет. - М.: ФиС, 1984.
8. Жаманов М.А., Использование народных подвижных игр в обучении и тренировке юных волейболистов на этапе начальной школы. Автореф. дис.... канд. пед. наук. - Т., 2006. - 23 с.
9. Жаманов В.А. Подвижные игры для детей: Пособие для учителей. - М.: Школьная Пресса, 2004. - 59 с.
10. Жаманов А.И. Игры: Атракционы в школе. - Т.: Укитувчи, 1987.
11. Жаманов А., Наралиев А.М. Подвижные и национальные игры. Программа для студентов Кыргызского государственного университета физической культуры. - Бишкек, 1998. - 8с.
12. Жаманов Р., Қаландаров М. Бошланғич синфларда харакатли ойналар. Уқуи кўлланма. - Т., 2006 - 95 б.
13. Сайгин М.И. Игры на воде как средство подготовки квалифицированных пловцов, //Теория и практика физической культуры. - Москва, 1986. - №3. - С.55.
14. Сейтхалилов Э.А. Педагогические основы оздоровительной деятельности учебно-воспитательного процесса в общеразвивающих школах Узбекистана: Автореф. дис.... д-ра пед. наук. - Т., 1980. - 60 с.
15. Шарипова Д.Д. и др. Охрана здоровья школьников. - Т.: Медицина, 1984.-100с.
16. Шарипова Д.Д. Школьник и его здоровье. - Т.: Медицина, 1987. - 160с.

## VI bob. HARAKATLI O'YINLAR VA ULARNING MAZMUNI

### 6.1. Qopqon

*O'yinning tavsifi.* O'ynovchilar ikki guruhga bo'linadilar. Bir guruhdagilar aylana bo'lib saflanadi va qopqon bo'ladi. Ikkinchi guruhdagi bolalar sichqonlar bo'lib aylanadan tashqarida turadilar. Qopqondagi guruh bolalari qo'l ushlashib quyidagi so'zlarni aytib aylana bo'ylab yuradilar: "Voy qurg'urlar bu sichqonlar jonga tepdi u bekorlar nima ko'rsa — shuni eydi, hamma yoqni ship-shiydon qiladi. Shoshmang, sizlar badnafs zotlar qo'lga tushmayin qolmassiz, uyangizga qo'ydik qopqon, hammangizni tez ushlarmiz".

Ular so'nggi satrdagi so'zlarni aytib turgan joylarida to'xtaydilar va qo'llarini ushlagan holda yuqoriga ko'taradilar. Shu payt sichqonlar qopqon orasidan yugurib o'ta boshlaydilar. Rahbarning "Qopqon yopildi!" ishorasi bilan aylana hosil qilib turgan o'quvchilar cho'qqayib o'tiradilar va qo'llarini pastga tushuradilar. Bu holat qopqon yopilganini bildiradi. Shunda aylana ichidan chiqolmay qolgan sichqonlar tutilgan hisoblanadi. O'yin hamma sichqonlar qopqonga tushgunicha davom etadi. So'ngra ikkala guruhdagilar o'rin almashadilar va o'yinni takrorlaydilar.

*O'yinning qoidalari.* 1. Qo'llarni faqat "Qopqon yopildi!" ishorasidan keyin tushirish mumkin.

*Pedagogik ahamiyati.* O'yin bolalarda jamoa bo'lib tashkiliy ravishda harakat qilishni tarbiyalaydi. Tashkiliy ravishda bir vaqtda va signal bo'yicha she'rni aytishga va o'yinboshiga bo'ysunishni talab qiladi, o'yin epchil va tez harakatlarni tarbiyalashga yordam beradi.

*Metodik ko'rsatmalar.* O'qituvchi "Qopqon yopildi!" ishorasini o'z vaqtida berishi uchun sichqonlarning qopqon orasidan qanday yugurib o'tishganini diqqat bilan kuzatib turishi, shuningdek, qopqon orasidan yugurib o'tishga yuragi betlamayotgan sichqonlarga dalda berishi lozim. O'yinni qiziqroq o'tkazish uchun aytiladigan so'zlarni o'qituvchilarga oldinroq yaxshilab yodlatish lozim.

## 6.2. Cho'nqa shuvoq

*O'yinga tayyorlash.* O'yinni o'tkazish uchun sport maydoni hamda sport zalida ishtirokchilarning soniga qarab bitta yoki ikkita 1 metr kenglikda doira hosil qilinadi, uning markaziga 60 sm diametrdagi yog'och qoziq o'rnatiladi. Qoziqning tepa qismiga bo'shroq holda tushib-chiqib ketmaydigan qilib 1 metr arqonchaga bog'lanadi, undan 5 sm pastroqqa esa bir tutam oddiy o't bog'lanadi, qoziq yog'och esa tikkasiga yerga yoki polni biror tirqishiga o'rnatiladi. Uning tepa qismiga bog'langan arqoncha bo'sh tomonining uchni boshlovchi ushlab turadi.

*O'yinning tavsifi.* Qoziqni atrofida arqonchani ushlab olib boshlovchi o't-shuvoqni yulib olmoqchi bo'lgan hujumchilardan himoya qiladi va ularni qo'li yoki oyog'i bilan himoya qilib haydaydi, ya'ni shuvoqdan yulib olishga yo'l qo'ymaydi. O'yinda boshlovchidan tashqari yana 2-3 kishi hujumchi vazifasini o'taydi. Qaysi o'yinchi ko'proq o't shuvoqni yulib olsa, o'sha g'olib chiqadi. O't shuvoqni yulib olishga yo'l qo'ymagan boshlovchi ham g'olib chiqishi mumkin.

*O'yinning qoidalari.* 1. Hujumchi o'yinchilarga himoyachini qo'li yoki oyoq panjasi tegsa, u o'yindan chiqdi deb hisoblanadi va o'rniga boshqa o'yinchi tushishi mumkin. 2. O'yinni jamoa tuzib o'tkazsa ham bo'ladi.

*Pedagogik ahamiyati.* O'yinda tez harakat qilish, yugurish, epcillik, sezgirlik malakalarini mustahkamlaydi va rivojlantiradi. O'yinda bolalarni sezgirligini, masofani to'g'ri belgilash, diqqat-e'tiborini, harakatni o'zaro mosligini rivojlantiradi. O'yinni o'ziga hos harakatlari o't-shuvoqni tez yulib olish va yugurish.

## 6.3. Yelkada kurashish

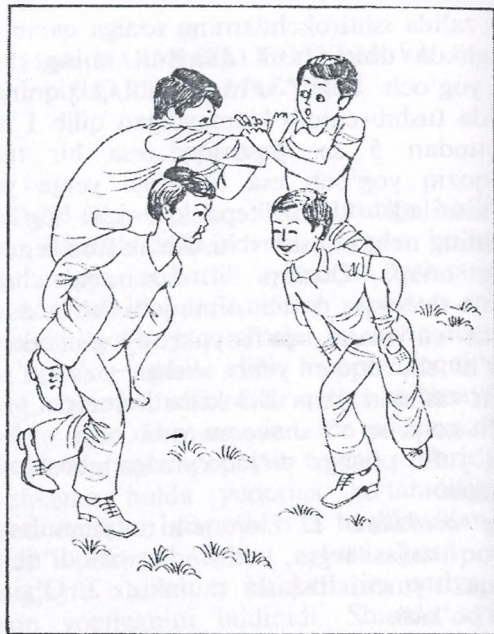
*O'yinga tayyorlash.* O'yinni oddiy kurashdan farqi — kurashning o'zi faqat tepada, ya'ni ikkinchi qavatda bo'ladi. O'spirinlar yuqori sinf o'quvchilari sherikma-sherik bo'lishib, kimdir o'z vazniga qarab tepaga, yelkaga chiqib olishi shart.

Tepa yelkada kurash o'tkazilishi uchun sport zali yoki maysazor bo'lishi kerak. Ishtirokchilar kelishib olgandan so'ng belgilangan o'yinchilar jamoalarga bo'linadilar, sport zaliga mat — to'shak solingan joyga har qaysi jamoadan 2x2 bo'lib chiqishadi.

*O'yinning tavsifi.* O'rtada turgan hakam hushtak chalishi bilan tepa kurashchilar kurashadilar. Qaysi birlari birinchi bo'lib to'shakka



raqibni ag'darib tushirsa, ular yutgan hisoblanadi va jamoaga ochko keltiradilar. G'olib jamoa ko'p marta yiqitgan shart hisoblanadi.



*O'yinning qoidalari.* Yelka kurashda faqat tepadagilar olishadilar, pastda ishtirok etayotgan o'yinchining vazifasi tepa o'yinchining tizmalaridan quchoqlab olib, mahkam ushlab, kurashga ko'maklashish xolos.

*Pedagogik ahamiyat.* O'yin kurash uchun zarur bo'lgan malakalarni mustahkamlaydi va takomillashtiradi. Shuningdek, bo o'yin ziyraklikni, epchillikni, harakat tezligini, kuchni rivojlantiradi. O'yinni o'ziga xos harakati qarshilik ko'rsatish va kurashish.

#### 6.4. Bo'ron

*O'yinga tayyorlanish.* O'yin keng maysazor maydonda, sport zalida yoki sport maydonida o'tkazilsa ham bo'ladi. Bolalar ikki jamoaga ajratilib, maydon yoki zalning bir tomoniga saflarib turadilar. "Bo'ron" o'yiniga 300-500 gramm keladigan belboqqa tugilgan, bir uchi qo'l bilan ushlashga qulay tuguncha bo'lishi lozim. Maydonning bir chekkasiga 1,5 m chamasi doira chiziladi.



*O'yinning tavsifi.* O'yin hakamni tugunchani kamida 30 m masofaga uloqtirishi bilan boshlanadi. Jamoa a'zolari yugurishib tugunchani olishadi. So'ngra bir-birlariga uzatishib, doira-marraga olib kelib tashlashi kerak. O'yinda tugunchani birinchi bo'lib marraga tashlagan jamoa g'olib bo'ladi.

*O'yinning qoidalari.* Bu o'yin AQSh sport turi — regbiga o'xshab ketganligi uchun o'yinchilar tugunchani bir oz ishlatib tortib olishlari mumkin. Turtish, siltash, chalish, kiyimidan ushlash man etiladi.

*Pedagogik ahamiyat.* Bu o'yin aniq harakatni, chaqqonlikni, uzoqqa otishni, uloqtirishni, kuchni rivojlantirishga yordam beradi. O'yin harakatni o'zaro mosligini rivojlantiradi. O'yinni o'ziga xos harakatli — uloqtirish.

## 6.5. Qirq tosh

*O'yinga tayyorlash.* O'yin maysazorda, sport zalida yoki maydonchada o'tkaziladi. Start chizig'idan boshlab uzunasiga har bir bolani hisobga olib (6-6, 10-10, 20-20 va h.k.) bir metrdan aniq parallel chiziqlar belgilanadi. Har bir bola tosh o'rniga bittadan lattadan tikilgan koptokchani qo'lga o'shlab tayyorlanib turadi.

*O'yinning tavsifi.* Hakam yoki o'qituvchining hushtagiga binoan har bir bola belgilangan har bir metrga yugurib borib toshni yoki koptokni qo'yib, o'z joyiga qaytib olib keladi. Oxirgi o'yinchi toshini olib borib qaytgandan so'ng yana biri o'z toshini yugurib borib qaytib olib keladi. Qaysi jamoa birinchi bo'lib o'z koptokchalarini terib olib kelsa, o'sha jamoa g'olib deb hisoblanadi.







*Metodik ko'rsatmalar.* Eng epchil va ziyrak o'quvchilar ni qilib tayinlanishi kerak. Nina, ip va tugunicha qilib tayinlangan o'quvchilar uzoq vaqtgacha xato qilmay yugurib yuraversin. boshqa o'yinchilarni ham o'yinda faol qatnashtirish maqsadida ularni almashtirish mumkin.

### 6.9. Chavandoz

*O'yinga tayyorlanish.* Har bir sinfdan 10-12 o'yinchidan guruh tuziladi. Guruhlar uchun 7-9 m kattalikda to'rtburchaklar chiziladi. Imkoniyat bo'lsa voleybol maydonchasidan ham foydalanish mumkin. Har bir guruh o'z navbatida ikkitadan jamoaga bo'linadi. Ular o'zlariga nom qo'yishadi. Faraz qilaylik "Lochin" va "Zafar" jamoalari. "Lochin" jamoasi o'yinchilari to'rtburchakning o'ng va chap tomonidan chiziq tashqarisida, to'rtburchak ichkariga qaragan holda yonma-yon saflanadilar. Qur'a tashlash usuli bilan "Zafar" o'yinchilari to'rtburchak ichiga tushadilar va ularning vazifasi erkin harakat qilib yurishdan iborat.

*O'yin tavsifi.* O'qituvchining ishorasi bilan "Lochin" jamoasining o'yinchisi bir oyoq'ini tizzadan, chap qo'lini esa tirsakdan bukib orqaga qo'yib, to'rtburchak ichiga kiradi. Uning vazifasi bir oyoqda sakrab yurib, uning qo'li bilan "Zafar" o'yinchilarini ushlashdir, ya'ni kafti-panjasi bilan bepona o'yinchining biror joyiga tegsa bas. Shu vaqtning o'zidayoq "Zafar"ning o'yinchisi to'rtburchakdan chiqib, belgilangan joyga borib turadi. "Lochin" jamoasining o'yinchisi esa navbatidagi o'yinchini ushlashi 15-20 sekundgacha davom etadi. Buning uchun "Lochin" jamoasining qolgan o'yinchilari bir xil maqomda 1 dan 10 gacha ovoz chiqarib sanaydilar. Shu vaqt ichida "Zafar"ning necha o'yinchisi ushlanganligi hisoblanib chiqiladi. Keyingi safar "Zafar" jamoasi to'rtburchakdan tashqariga chiqadi.

*Pedagogik ahamiyat.* O'yin sezgirlikni, chaqqonlikni va kuchni rivojlantirishga yordam beradi. Shuningdek, o'yinda maqsadga erishish uchun intilishni, o'zini va o'rtoqlarini kuchini to'g'ri baholash qobiliyatini rivojlantiradi. O'yinni o'ziga xos harakati bir oyoqda yugurish, qarshilik ko'rsatish va kurashishdir. O'yin dam olish bilan almashib olib boriladi.

### 6.10. Izvoshchilar

*O'yinga tayyorlanish.* Bu o'yin maydonchada yoki zalda o'tkaziladi. O'yin bo'ladigan joy chiziqlar yoki qandaydir buyumlar bilan

chegaralab qo'yiladi. O'ynovchilar to'rt kishidan bo'lib guruhlarga bo'linadilar. Har bir guruhda bir "izvoshchi" bo'ladi. Hamma ot'lar maydonchani bir tomoniga, ya'ni "otxona"ga to'planadilar. Izvoshchilar boshqa tomonda turadilar.

*O'yinning tavsifi.* O'qituvchi izvoshchilarni otxonaga yuboradi. Ular otlarni uchta-uchtadan izvosh aravaga "qo'shadilar" va ketma-ket bo'lib aylana bo'ylab turadilar. O'qituvchi "Otlar, marsh!" - deb signal bergandan keyin hamma uch otli izvoshlar bir maromda yurib aylana boshlaydilar. "Izvoshlar, tarqal!" - deb signal berilishi bilan uchlik otlar har tomonga, izvoshchilar esa maydonchada oldindan belgilab qo'yilgan joyga yuguradilar. "Izvoshchilar, otlar qo'shilsin!" - degan signal berilgandan keyin izvoshchilar o'z otlarini ushlash va otxonaga olib kelish uchun harakat qiladilar. O'z otlarini eng oldin ushlagan izvoshchilar chaqqon izvoshchi hisoblanadilar. Eng oxirida qo'lga tushgan otlar eng yaxshi otlar qatoriga kiradi.

*O'yinning qoidalari.* 1. Izvoshchilar otlarni o'qituvchi signal bergandan keyingina ushlashi lozim, aks holda, otlar ushlangan hisoblanmaydi.

*Pedagogik ahamiyat.* O'yinda bolalarda tezkorlik harakat reaksiyasini, tez yugurishni rivojlantiradi. O'ynovchilar birgalashib harakat qilishga o'rganadilar. O'yin o'zini dadil his qilishni, masrulkni o'zini tuta bilish malakalarini rivojlantirishga yordam beradi. O'yinning o'ziga xos harakatli tez yugurish.

### 6.11. "Juftmi-toq" o'yini

*O'yinga tayyorlanish.* O'yin bolalarda chamalash, mo'ljalga olish, topqirlik va dadillik kabi fazilatlarini tarbiyalaydi. Qur'a tashlash bilan o'ynovchilar ikki guruhga ajratiladi, ular istagancha danak, yong'oq, pista to'plashlari mumkin.

*O'yin tavsifi.* O'yinga olingan guruh o'ynovchilari qo'llariga danak yashiradilar. "Juftmi-toq" deyishadi. Ikkinchi guruh o'ynovchilari, o'ylab, "juft" yoki "toq" deb atashlari kerak. Agar ular narsaning juft yoki toqligini topgudek bo'lsa, danakni to'liq to'laydi yoki beradi.

*O'yin qoidasi.* 1. Guruhdagi har bir o'ynovchi o'z raqibining qarshisida 1 m masofada turadi. 2. Guruhdagilar bir boshdan navbat bilan "Juft - toq" deb aytishadi, so'ngra yakka g'oliblar aniqlanadi. 3. Danakni har bir o'ynovchi alohida-alohida ham yashirishi mumkin. 4. Qo'llarni ushlab ko'rish man etiladi. O'yin 2-sinf o'quvchilariga mo'ljallangan.

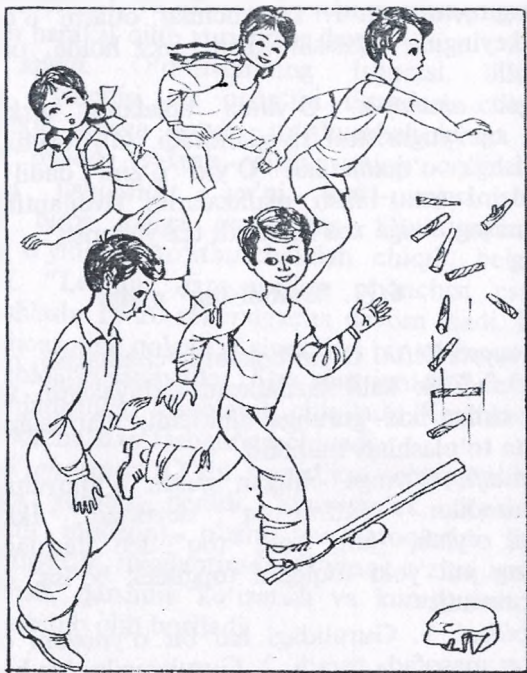


*O'yinning pedagogik ahamiyati.* O'yin bolalarda chamalash, amaliyotga olish, topqirlik va did-farosatni tarbiyalaydi. O'yinda epcillik, tezkorlik, chidamlilik, kuchni rivojlantirishga yordam beradi. O'yinni o'ziga xos harakati — yurishdir.

### 6.12. "Chillak" o'yini

*O'yinga tayyorlanish.* O'yin o'tloq joyda yoki sport maydoni chasida o'tkaziladi. O'yin uchun uzunligi 80-100 sm, diametri 2-2,5 sm, bir uchi yassilangan tayoq (dasta) va uzunligi 20 sm tayoqcha chillak kerak bo'ladi.

O'yinda 2 tadan 10 tagacha o'quvchi qatnashishi mumkin. O'yinni yakkama-yakka o'ynasa ham, guruhlariga bo'linib o'ynasa ham bo'ladi.



*O'yinning tavsifi.* Oldingi chiziqdan 2 m nariga dasta qo'yiladi. O'yinlar chillakni yerda yotgan ana shu dastaning ustiga irg'itadilar. Chillakni birinchi bo'lib dastaga tegizgan o'yinchi o'yinni boshlaydi.

huquqiga ega bo'ladi. Buning uchun o'yinchi chillakni dastaning uchiga qo'yib turib, yengilgina ko'tarib tashlashi va chillak qayta tushib, dastaga tegishi va yana sapchib ko'tarilib, qaytib dasta ustiga tushishi kerak. Chillak dastgohi bir tekkani uchun bittadan ochko beriladi.

O'yinchi shu tartibda necha ochko to'plasa, u shuncha marta dasta bilan chillakni urib, uni to'g'riga otadi. Agar har bir otganda chillak 20-30 metr nariga borib tushsa, 3-4 ochko bo'yicha otilganda 90-100 metr masofaga yetkazilishi mumkin.

Yutqazgan o'yinchi yoki raqib guruh o'yinchisi ana shu masofaning hammasini yugurib o'tishi kerak. Bunda u nafas olmay yugurishi lozim. Chopib ketayotganida nafas olsa, o'sha joyda yana dasta bilan chillakni sakratib urib, qaytadan chopib o'tiladigan masofa belgilanadi.

*O'yinning qoidasi.* 1. Dasta bilan chillakni silkitib tashlaganda chillak dastaga 3 marta kam tegmasligi kerak. 2. Chillakni yerda yotgan dastaga tashlanayotganda ishtirokchilar o'yinni boshlash chizig'ini bosib turmasligi kerak. 3. O'yinchi belgilangan masofani chopib o'tishdan bosh tortsa, u ashula aytib yoki o'ynab berishi, she'r o'qishi ham mumkin.

*Metodik ko'rsatmalar.* Nafas olish yuzasidan tushunmovchilik chiqmasligi uchun yugurayotgan o'yinchi qo'ng'izga o'xshagan ovoz chiqarib borishi lozim.

*Pedagogik ahamiyati.* O'yin birgalikda harakat qilish, epchillik, tezkorlik, chidamlilik sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

### 6.13. "Durra" o'yini

*O'yinga tayyorlanish.* O'yinni boshlang'ich sinf o'quvchilari o'ynaydilar. O'yinchilar doira hosil qilib cho'qqayib o'tiradilar. Bir o'yinchi (boshlovchi) durrani qo'lga o'ragan holda ushlab turadi.

*O'yin tavsifi.* O'qituvchi signal berishi bilan o'ynichilar boshlarini tizzaga qo'yib ko'zlarini yumadilar. Shunda durrachi o'yinchi qo'lidagi durra bilan doira chetida aylanib yurib, bildirmasdan birorta o'yinchining orqa tomoniga qo'yadi va yurishni davom ettiradi. O'yinchilar darrov orqalariga qaraydilar, orqasiga durra qo'yilgan o'quvchi durrani oladi va boshlovchini doira cheti bo'ylab quva boshlaydi. Boshlovchi doirani aylanib kelib quvayotgan o'quvchining joyiga o'tirib olishi kerak. Agar boshlovchi o'tirishga ulgurmasdan quvayotgan o'yinchi durrasi bilan boshlovchini ursa, boshlovchi durrali o'yinchini quvadi. U ham o'zini joyiga o'tirib

olishga harakat qiladi. O'tirib olmasa, o'zi boshlovchi bo'ladi. O'yin qaytadan boshlanadi. O'yinning qachon tugash belgilanadi. O'yinni 3-6 daqiqagacha davom ettirish mumkin.

*O'yin qoidalar.* 1. O'rinsiz qolgan o'yinchi onaboshi bo'ladi. Durra tutgan o'yinchi onaboshini ushlab olsa o'rinlarini almashtiradi.

*Pedagogik ahamiyati.* O'yin barcha o'yinchilarni e'tiborini, sezgirligini, topqirligini, harakat malakalarini tatbiq qiladi. Shu bilan birga, chaqqonlik, tezlik, chidamlilikni tatbiq qiladi. O'yinni o'ziga xos harakatlari yugurish hisoblanadi.

#### 6.14. "Chertki" o'yini

*O'yinga tayyorlanish.* O'yin bolalarning sezgirlik, diqqat qobiliyatlarini rivojlantiradi. O'ynovchilar chek tashlab ikki jamoaga bo'linadi. Jamoalar bir-birlariga qarama-qarshi 8-10 m masofada turadilar. Har jamoaning o'yinboshisi o'z jamoasidagi o'ynovchilarni qushlar, hayvonlar, o'simliklar va mevalar nomi bilan yig'ish uchun Qora rangdagi ro'molcha tayyorlab qo'yiladi.

*O'yin tavsifi.* O'yin boshlash huquqini olgan o'yinboshisi o'ynovchilardan birining boshini yoki qo'lini ro'mol bilan boglaydi va o'z o'yinchilaridan birini yangi nom bilan chaqqonlik bilan bildirmasdan kelib ro'molni bir necha marta chertadi, o'z o'yinboshisi bilan boglab turadi. O'yinboshi bog'langan ro'molni yechib o'yinboshisi chertgan o'ynovchini qidira boshlaydi. Agar chertgan o'yinboshisi topsa, o'z komandasiga olib qaytadi, topolmasa, shu joyda qoladi. O'yin jamoada 1-2 ta o'ynovchi qolguncha davom etadi. So'ngra o'yinboshilar o'rin almashadilar.

*O'yin qoidalar.* 1. Ro'mol boshni siqmaydigan qilib bogiladi. 2. Agar ro'mol qora bo'lmasa, ko'p qatlash kerak. O'yin ikkala jamoa o'ynovchilarning yangi nomlari sir saqlanishi uchun. Chertayotgan o'ynovchi orqasidan sekin chertishi darkor.

*Pedagogik ahamiyati.* O'yin yoshlarda diqqat-e'tiborni, e'tibor qobiliyatlarini tarbiyalaydi. O'yin chidamlilik, epchillik, tezyurlik, aniq mo'ljal olish natijalarini rivojlantirishga yordam beradi. O'yinni o'ziga xos harakat sekin bildirmasdan yurishdir.

#### 6.15. "Qidirib top" o'yini

*O'yinga tayyorlanish.* O'yin sport maydonchasida, daryo, bog'larida o'tkaziladi. O'yinda to'rtta o'quvchi onaboshi qilinadi.



*O'yin tavsifi.* O'qituvchi signal bergandan so'ng to'rtta o'quvchi yuboshi bo'lib, o'girilib yoki bolalarga orqasini o'girib ko'zlarini yashirib turgan holda quyidagi so'zni aytadi.

*Oyog'ing tagida osh taxa,*

*Ko'zingga qumu, paxta.*

Shu so'zni aytib bo'lganlaridan so'ng orqalariga qaramaydilar, oldan o'yinchilar esa har tomonga tarqalib yashirinib oladilar.

Yashirinib olganlaridan so'ng ular turli joylarga, chuqurlarga, bolalarga, daraxtlar, predmetlar orasiga yashirinishlari mumkin. Shundan so'ng o'yinboshilar yashiringan o'yinchilarni maydon ostiga olib keladilar. Agarda yashiringan o'yinchilarni bitta yoki ikkita topolsalar, unda o'yinboshilar o'rta chiqib, "Biz topildik" - deb aytadilar, maydon o'rtasiga olib keladilar.

*Pedagogik ahamiyati.* O'yin bolalarda diqqat-e'tiborni, sezgirlik qobiliyatlarini tarbiyalaydi. O'yin chidamlilik, epchillik, tezkorlik, o'ziga mo'ljall olish ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. O'yinni o'ziga xos harakati sekin bildirmasdan yurishdir.

## 6.16. "Urrib qochdi" o'yini

*O'yinga tayyorlanish.* O'yin yoshlarda chaqqonlikni, tezkorlik, yoqqa va qo'llarni birday ishlatishga o'rgatadi. O'yin uchun bir dona ko'rpa, 10 m li arqon tayyorlanadi. Guruh yoki jamoaga bo'linib o'yinaga bo'ladi. O'ynovchilarning hammasida ro'moldan qilingan durra bo'lishi lozim.

*O'yin tavsifi.* Bir kishi maysa yoki chimzor ichiga yotadi, uning ostiga ko'rpa yopilib, qo'lga 10 m li arqon ushlatib qo'yiladi. Arqonni bir uchi qo'riqllovchining o'zida bo'ladi. Qo'riqllovchida (ham hakam yoki o'yinboshi vazifasini bajaradi) ham durra bo'ladi. Jamoalar navbat bilan yotgan o'ynovchini durra bilan urishga yoki yoqqa bilan tepishga harakat qiladi. Qo'riqllovchi ularni yaqinlashtirmaslikka harakat qiladi, durra bilan uradi yoki oyog'i bilan tepadi. U kimni durra bilan ursa yoki oyog'i bilan tepsa o'ynovchi ko'rpa ostiga yotqiziladi. Shuning uchun o'ynovchilar yotgan o'ynovchini urib, birdan qochishlari, tutqich bermasliklari va belgilangan chegaradan chiqib ketishlari kerak. Jamoa a'zolaridan biri qo'lga tushsa, jamoalar joylarini almashadilar.

*O'yin qoidalari.* 1. Ko'rpa ostidagi yerga qarab yotadi. 2. Qo'riqllovchi ham, ko'rpa ostidagi o'yinchi ham arqonni qo'yib yubormasliklari kerak. 3. Yerda yotgan u yoki bu yoqqa siljimaydi.

4. Qo'riqchi faqat o'zining chegarasida urishi va tepishi mumkin. O'iinchilarga zarb bilan urish va tepishga ruxsat berilmaydi.

*O'yinning pedagogik ahamiyati.* O'yin bolalarni birday ahul bo'lib harakat qilishga, chaqqonlikka, tezkorlik bilan harakat qilishga o'rgatadi. O'yinni o'ziga xos harakati aniq urish va yugurish hisoblanadi.

#### 6.17. "Bekinmashoq" o'yini

*O'yinga tayyorlanish.* O'yin bolalarda kuzatuvchanlik, sezgirlik va topqirlik sifatlarini tarbiyalaydi. Bu o'yin uchun butazor yoki uylar bo'lishi kerak. Marrada qoladigan o'ynovchi shunda aniqlanadi. Bir to'da bolalar baravariga: bekinmashoq oshga pulbora kim oyni ko'rdi? - deya solib qo'llarini baland ko'taradilar. Kim ko'tarishdan orqada qolsa, o'sha bola marrada qoladi.

*O'yin tavsifi.* O'yinni boshlash navbati aniqlangandan keyin qolgan bolalar yashirinishga ketadilar. Qolgan o'ynovchi yerga yotadi yoki yuzini devorga qilib turib baqiradi: Bo'ldimi? Bo'ldimi? - deydi va sanay boshlaydi. Bir, ikki, uch, to'rt, besh, olti, yetti, ketdim. Bo'lsa ham bo'ldi - bola ko'zini ochadi, tevarak-atrofini sinchiqlab kuzatadi va bolalarni esa topish uchun tomonni mo'ljallab qidira boshlaydi.

Birinchi bo'lib topganning ismini aytadi: Ana, ana, Umidjonni topdim. Yoki berkingan bolalarni topsa: Bekinma, qoch, yuzingni och, to'xta, topdim va hokazo.

*O'yin qoidalari.* 1. Yetti deb sanaguncha o'ynovchilar yashirinish bo'lishlari shart. 2. Yashiringan bolani topsa u tutilgan hisoblab marraga olib kelinadi. 3. Qolgan o'yinchilar bildirmasdan marraga kelishlari mumkin. 4. Hamma o'ynovchi yig'ilib bo'lguncha o'yin davom etadi, so'ngra yangi tutuvchi aniqlanib o'yin boshlanadi.

*O'yinning pedagogik ahamiyati.* O'yin bolalarda sezgirlik, diqqat, kuzatuvchilik va topqirlik hislatlarini tarbiyalaydi. O'yin chaqqonlik, kuch, tezkorlik, chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi. O'yin o'ziga xos harakati - yugurishdir.

#### 6.18. "Ko'rpa yopindi" o'yini

*O'yinga tayyorlanish.* Bu o'yin yoshlarni jasurlik, chaqqonlik va qo'rqmaslikka o'rgatadi. O'yinda har bir jamoadan besh kishi qatnashadi. O'ynovchilar qur'a tashlash bilan himoyada yoki hujumda o'ynaydilar. Himoyachilardan to'rt kishi ustiga ko'rpa

...lab, yerda buklangan holda yotadi, ularning har birida ikki metr yilgan arqon, arqonning ikkinchi uchi chaqqon va epchil himoyachi qo'lida bo'ladi. O'rtada turgan himoyachining ikkinchi qo'lida bir metr arqon yoki durra bo'ladi. Hujumchilar hujumga tayyor bo'lib turadi.

*O'yin tavsifi.* Hakamning ko'rsatmasi bilan o'yin boshlanadi. Hujumchilar ko'rpa yopingan o'yinchilarni urushga harakat qiladi. Himoyachi esa o'z sheriklarini hujumchilardan saqlash maqsadida qo'lidagi arqon bilan ularni urishga, tepishga harakat qiladi. Keyin ikkinchi qo'lidagi arqonlarni qo'ymasdan harakat qiladi.

*O'yin qoidolari.* 1. Hakam o'yinni kuzatib boradi va kimga zarba berishga o'yinni to'xtatib o'ynovchini chiqarib yuboradi, keyin o'yinni davom ettiradi. 2. Hujumchining himoyachiga durrasi, oyog'i yoki qo'li tegsa u o'yindan chiqqan hisoblanadi. 3. Himoyadagilar ko'rpani o'zlariga yopib ko'proq boshlarini himoya qilishlari kerak. 4. Hujumchilar ham tepish, urish huquqiga ega. 5. Qaysi jamoa himoyachilari qattiq zarb berishga erishsa, shu jamoa g'olib bo'ladi.

*O'yinning pedagogik ahamiyati.* O'yin bolalarda botirlik, jasurlik, chaqqonlik, qo'rqqaslikni tarbiyalashga yordam beradi. O'yin chaqqonlik tezkorlikni rivojlantiradi. Oo'yinning xos harakati — yugurish, tezlikning aniqligidir.

### 6.19. "Lanka" o'yini

*O'yinga tayyorlanish.* Qo'y yoki echki terisidan qirqib olib, tagiga og'irroq narsa yoki qo'rg'oshin yopishtirib, lanka yasash mumkin.

*O'yin tavsifi.* O'yinchilar juft-juft bo'lib yoki guruh-guruh bo'lib o'ynashlari mumkin. 5-10 ta oddiy tepishdan so'ng 5-10 sach, 5-10 turdan boshlanishi kerak. Bular hammasini tushirmasdan bajarib bo'lgandan keyin keyingi o'yin boshlanadi. Agarda o'yinchi qo'yilgan vazifani oxirigacha yetkaza olmasa, o'yinni navbatdagi o'yinchi boshlashi mumkin. Berilgan vazifalarni to'liq va aniq bajargan o'yinchilar g'olib chiqadi. Bu o'yin epchillik, chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilik, sakrovchanlik sifatlarini tarbiyalashga yordam beradi.

*O'yin qoidolari.* 1. Har bir harakat ketma-ketlikda bajariladi. 2. O'yinda dam olib yoki ilib olish bilan bajarish man etiladi. 3. Yutqazgan o'yinchilar esa sh'er yoki ashula aytib berishlari, raqsga tushishlari mumkin.

*O'yinning pedagogik ahamiyati.* O'yin bolalarda jasurlik, botirlikni, koordinatsion harakatlanishni tarbiyalaydi. O'yin sakrovchanlik, chaqqonlik va chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi.



### 6.20. “Danak yashirish” o‘yini

*O'yinga tayyorlanish.* O'yin bolalar bilan ayni o'rik juda vaqtda aylanib, ularni avaylab-asrash, tashlab yubormasdan yig'ish kabi odatlarni shakllantiradi. Bu o'yinni jult-jult guruhlariga bo'linib o'ynasa ham bo'ladi. O'yinni birinchi bo'lib boshlanishini aniqlash uchun o'yinchilardan biri qo'lga bir dala yashiradi, uni topgan o'yinchi boshlaydi.

*O'yin tavsifi.* O'yin galini olgan o'yinchi qo'liga sippini danak oladi va deydi: Chanta-chanta, danaklarim nechi? O'ynovchilardan har kim o'z chamasini aytadi. Keyin dasturxon yashirgan bola qo'lini ochadi va hamma danakni oladi, kam ayti ham, ortiq aytmagan ham farqini danak bilan to'laydi.

*O'yin qoidalari.* 1. Kim danak sonini to'g'ri topgan bo'lsa, o'yin g'alini ham oladi. 2. Danak yashirilgan kaft atroflicha ko'rsatilib, ushlab ko'rishga ruxsat qilinadi. 3. Danaklar miqdoriga qarab, kaftni alohida yoki birlashtirilgan holda ham foydalanish mumkin. 4. Eng ko'p danak yutgan o'yinchi g'olib hisoblanadi.

*O'yinning pedagogik ahamiyati.* O'yin bolalarda diqqat o'rnatib, topqirlikni tarbiyalaydi. O'yin chaqqonlik, tezkorlik, chidamni rivojlantiradi.

### 6.21. “Oq terakmi, ko‘k terak”

*O'yin tavsifi.* Barcha o'yinchilar baravar ikki jamoaga bo'linadilar. Har bir jamoa o'z kapitanini saylaydi. Har bir jamoaning o'yinchilari bir-birlari bilan mahkam qo'l ushlab turadilar. Har bir jamoa o'yinchilari baravariga "Oq terakmi, ko'k terak, bizdan sizdan kim kerak?" - deb so'raydi. Ikkinchi jamoa a'zolari "Sizdan bizdan (qarshi jamoa o'yinchilaridan birining isminii aytib) kerak!" - deydi. Ismi aytilgan o'yinchi yugurib kelib qarshi jamoa qatnashchilaridan osilib turgan "zanjir"ni uzishga harakat qiladi. Agar zanjirni uza olsa, shu jamoa o'yinchilaridan birini o'z jamoasiga olib ketadi, uza olmasa, o'zi shu jamoada qoladi. Shundan keyin o'yin jamoalar o'ralib almashinib davom etaveradi.

*O'yin qoidalari.* 1. Zanjirni faqat chaqirilgan o'yinchi ketishini to'xtatish kerak. 2. Zanjirni uza olmasa, ikkinchi marta uzishga ruxsat berilmaydi. 3. Zanjir hosil qilishda ro'molcha, arqon va hokazolardan foydalanish mumkin emas. 4. Chaqirilgan o'yinchi to'satdan birovni o'tilib zanjirni uzib o'tib ketish uchun qarshi jamoa o'yinchilarining diqqatini chalg'itadigan harakatlar qilishi mumkin.

*O'yinning pedagogik ahamiyati.* O'yin tez yugurishni, diqqatni, tezgirlikni rivojlantirishga yordam beradi. O'yin bolalarni ahil bo'lib harakat qilishga, tezda to'g'ri yo'nalishni olishga o'rgatadi. O'yinni o'ziga xos harakati tez yugurish va zanjirni uzish.

## 6.22. "Darra" o'yini

*O'yinga tayyorlanish.* O'yin bolalarda hushyorlik va tezkorlikni tarbiyalaydi. Diametri 15-20 metrli doira chiziladi. Uning ichiga 2-3 m bo'lgan yana bitta doira chiziladi. Qur'a tashlab, o'yin boshlanishi aniqlanadi. Doiraning o'rtasida o'yinboshi joylashadi. Uning qo'lida o'chirilgan arqon (ip yoki ro'mol). O'ynovchilar katta doira bo'ylab joylashadilar.

*O'yin tavsifi.* O'yinboshi doiraning o'rtasida tizzasiga boshini qo'yib uxlaydi. Bitta yoki bir nechta o'ynovchi uni turtib uyqudan o'yg'otadi. U tezda joyidan turib, darra bilan o'ynovchilarni dog'lashi kerak. O'ynovchilar o'yinboshiga dog'latmasdan katta doiradan chiqib ketishlari lozim. Agar o'yinboshi o'ynovchini, uni kichik doiraga o'tqazib qo'yyadi. Endi o'ynovchilar dog'langan o'ynovchini qutqarishga harakat qiladilar. O'yinboshi esa uni qutqaraydi, u o'yinboshi bironta o'yinchini dog'lasa, uni ham birinchi dog'langanning yoniga o'tkaziladi. O'yin bitta ham dog'lanmagan o'yinchi qolmaguncha davom etadi.

*O'yin qoidalari.* 1. O'yinboshini darrani siltab qattiq urib bog'lamasligi kerak. 2. O'yinboshining katta doiraga kirishi man'ul qilinadi. 3. Bog'langanlar tinch, qo'zg'almasdan o'tirishlari shart.

*O'yinning pedagogik ahamiyati.* O'yin bolalarda hushyorlik, tezgirlik, tezkorlik malakalarini tarbiyalaydi. O'yin kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik sifatlarini tarbiyalashga yordam beradi.

O'yinning o'ziga xos harakati tez yugurishdir.

## 6.23. "Chavandoz" yoki "Kichik uloq"

*O'yinga tayyorlanish.* O'yinning bu turi ko'kalamzor maydonda yoki sport zalida o'tkaziladi. O'yinda faqat o'g'il bolalar ishtirok etishlari mumkin. Ular soniga, jismoniy baquvvatligiga qarab kamida to'rt kishidan tashkil topgan ikki jamoaga bo'linadi. Maydonning bir chetiga 1,5 m doira chiziladi. Bu doira marra deb atalib, "uloqni" tashlash uchun belgilanadi. O'yin uchun oddiy qo'y yoki echki terisidan bo'yiga 40 sm, eniga 15-20 sm bo'lgan bolishcha "uloq" tikiladi. Teri topilmagan holatda matodan yoki eski ko'rpachadan yasasa ham bo'ladi.

*O'yin tavsifi.* O'yin boshlashdan oldin jamoalar maydonning o'rtasiga saflanib turadilar, hakam yoki o'qituvchining hushtagi chetiga bilan "uloq" maydon o'rtasiga tashlanadi. O'yinchilar ketib, birlarining orqasiga opichib olishadi va maydonga qarab "uloq"ni olish uchun yuguradilar. Haqiqiy kurash-tortishuv maydonda to'rt qaysi bir "chavandoz" birinchi bo'lib "uloq"ni marraga, ya'ni doirachaga olib kelib tashlasa, o'sha jamoa g'olib deb hisoblanadi. O'yin davom etadi, bu gal ham o'yin hakamning boshlashiga binoan ko'rsatilgan tartibda o'tadi. O'yin tugallangandan so'ng o'yin maydoni ichida ildam, chaqqon va kuchli "chavandoz"lar aniqlanib, g'oliblar rag'batlantiruvchi mukofotlar bilan taqdirlanishi lozim.

*O'yinning pedagogik ahamiyati.* O'yin o'ynovchilarda sezgirlikni, tez harakat qilishni, tezkorlikni, chaqqonlikni, kuchni tarbiyalashga yordam beradi. Shuningdek, o'yin harakatni o'zaro moslashtirish, har bir o'yin qatnashchisi jamoa oldiga qo'ygan vazifani bajarish hissiyatini rivojlantiradi. O'yinda o'ziga xos harakat — tez yugurish va uloqni tezda olishdir.

#### 6.24. "Karvon" o'yini

*O'yinga tayyorlanish.* O'yin bolalarning og'zaki nutqi, topqiluvchi diqqati tezkorligi va chaqqonlik sifatlarini tarbiyalaydi. O'yin shartiga ko'ra o'yinboshi, ya'ni "karvonboshi" hamda "qaroqchi" belgilanadi. Diametri 15 m bo'lgan doira chiziladi.

*O'yin tavsifi.* O'ynovchilar bir qatorga turib, oldinga turganining belidan qo'l bilan ushlaydilar. Ular doira bo'ylab keng qadamlar bilan yugurib, tuya kabi harakatlanish kerak. O'ynovchilardan butun doiraning bir chetida joylashib oladi, ya'ni u yo'ldan o'tayotgan karvonni talab, "qaroqchilik" qiladi.

- Qaroqchi so'raydi: - Karvon qayoqqa borayapti?

- "Hindistonga", ey hurmatli zot, - deb javob beradi karvonboshi.

- Sizlar, do'stlar uchun nima olib kelasizlar? - deydi qaroqchi

- Buyuring, oliy hazratlari - deydi karvonboshi.

Qaroqchi 5-8 ta buyumning nomini aytadi.

Karvon olg'a qarab ketaveradi. Doira bo'ylab aylanib kelgan karvon yana qaroqchining oldidan o'tadi. Qaroqchi karvonboshidan so'raydi. Sen menga nima olib kelishing kerak edi? Qaroqchi qanday buyurtma bergan bo'lsa, karvonboshi hammasini takrorlashi kerak. Agar biror narsani esidan chiqargan bo'lsa, qaroqchi butun karvonni asirga oladi va navbat bilan biron narsa olib kelishga majburlaydi.



Atabodo karvonboshi hech narsa esidan chiqarmasdan Ataboda undan qarovchi so'raydi: "Qani mening buyumlarim?" Karvonboshi o'yinchilardan birini ko'rsatib "Navbatdagi sandiqda" deydi. Ko'rsatilgan o'ynovchi esa "Amudaryoni kechib o'tganimizda sizning buyurtmangizni yo'qotdik" deyishi bilan qaytib qochadi. Qaroqchi ulardan birini tutishi kerak.

*O'yin qoidasi.* 1. Har bir buyurtma ravon, chiroyli talaffuz qilishi lozim. 2. Qaroqchi o'ynovchilarni doiradan chiqquncha tutishi mumkin. 3. O'ynovchilar doira ichidan tez chiqib qaroqchi tutqich bermasalar karvon qutqarilgan hisoblanadi.

*O'yinning pedagogik ahamiyati.* O'yin bolalarda topqirlik, nutqi rivojlanishi, diqqat-e'tiborini tarbiyalashga yordam beradi. O'yin o'zgaruvchanlik, tezkorlik, chidamlilik, kuchni rivojlantiradi. O'yinni o'ynash xos harakati tez yugurish, chap berishdir.

#### 6.25. "Tapur-to'pir qaldirg'och"

*O'yinga tayyorlanish.* O'yin bolalarda sezgirlik, idrok qilish, qabul qilish qobiliyatlarini rivojlantiradi. Bo'yi 8 metrli, eni 6 metrli to'rtburchak chiziladi. Qora rangdagi ro'mol tayyorlanadi. Karvonboshi va o'yinni birinchi bo'lib boshlovchi chek tashlash yo'li bilan belgilanadi. O'ynovchilar shu to'rtburchak ichida joylashadilar.

*O'yin tavsifi.* O'yinboshi bolani bog'lar ekan, deydi:

- Oyoqning tagida taxta, qarasang ko'zingga qum paxta.

O'ynovchining peshonasiga chertilayotganda o'yinboshi shunday deydi:

- Oq ekan, sho'r ekan, oppog'i shu ekan, chert peshonasiga ko'ngga borib joyinga tur!

Ko'zi bog'langan o'ynovchi chertib ketganni qidirayotganda, bolalar baravar qo'llarini (yerga, taxtaga, tizzasiga) urgan holda xo'r bo'lib aytadilar:

- Tapur-to'pir qaldirg'och, tanlanganingni olib qoch!
- Bu yoqqa kel, kelaqol, angushlang menda.
- Dovdiraysan har qachon,
- Chertgan kimdir bilmaysan,
- Ajab bo'pti, xo'p bo'pti.
- Ko'zingni och, kim chertdi?
- Topolmading sen, shu yerda qolgin.
- Tapir-to'pir qaldirg'och,
- Eshigingni tezroq och.

- Mehmoning kutib ol! - deb turadilar. U ko'zi bog'langan holda atrofdagilarni tutishga harakat qiladi. Bolalar esa "Men bundaman" so'zlarini aytadilar, qo'llari bilan turtib ketadilar. Yoki u bolalarning oldiga kelib, o'tdimi? Duk-duk! - deb o'ynovchilarni ushlashga harakat qiladi. Ushlangan bolalarning ko'zi bog'langan endi ular joy almashadilar.

*O'yin qoidalari.* 1. Chertilgandan so'ng, yuqoridagi so'zlar aytilishi shart. 2. So'zlar aytilib tugashi bilan o'ynovchilar ko'zi bog'langan qo'llari bilan tutishga haqlidirlar. 3. Ko'zi bog'langanning qo'li tegishi bilan o'ynovchi tutilgan hisoblanib, ular joy almashadilar. 4. To'rtburchak ichidagi o'ynovchilar doimiy harakatda bo'lib, undan chiqib ketish man qilinadi. O'yin 2-4 son o'quvchilarida zo'r qiziqish o'yg'otadi.

*O'yinning pedagogik ahamiyati.* O'yin bolalarda sezgirlik, idrok qilish, eshitish va qabul qilish, chidamkorlik, kuch, tezkorlik qayishqoqlikni rivojlantirishga yordam beradi. O'yinni o'ziga xos harakati - sekin va aniq yurishdir.

## 6.26. "Chaqqonlar va merganlar" o'yini

*O'yinga tayyorgarlik.* O'yin voleybol yoki basketbol maydonchasida o'tkaziladi. O'ynovchilar teng ikki jamoaga bo'linib, 16 metrlar masofada bir-biriga yuzma-yuz turadilar. Ulardan 2 diametrli doira chiziladi. Har bir jamoadan bittadan eng chaqqon o'yinchilar tanlab, ular doira markaziga turadilar. Jamoalarda bittadan to'p bo'ladi.

*O'yin tavsifi.* O'qituvchining signalidan so'ng ikkala jamoaning o'yinchilari — doira o'rtasida turgan o'yinchilar chap berib, o'ziga tekkizmaslikka harakat qiladilar. Shu tekkan o'yinchi, ya'ni urgan o'yinchi bilan joy almashadilar va o'yin yana davom etadi. Merganlar 1 ball bilan taqdirlanadi. Ko'proq ochko to'plagan jamoga g'olib hisoblanadi.

*O'yin qoidalari.* 1. Oraliq masofa o'qituvchi tomonidan o'zgartirilishi mumkin. 2. Koptokni tik turgan, cho'kkalagan holatda otish mumkin. 3. Koptok tekkandan so'ng o'yinchilar joylarini almashadilar.

*O'yinning pedagogik ahamiyati.* O'yin epchillik, chaqqonlik, tezkorlik, sezgirlik, jasurlik, chidamlilikni tarbiyalashga yordam beradi. O'yinning o'ziga xos harakati — yugurish, chap berish, aniq nishonga otishdir.

## 6.27. "Aniq nishonga tushirish"

*O'yinga tayyorgarlik.* O'yinchilar teng 2-3 jamoaga bo'linadi. Jamoa qatnashchilari bitta qatordan bo'lib, avtomobil pokrish-lalaridan yig'ilgan minora oldida 3-4 m masofada belgilab qo'yilgan joyda qator bo'lib turadilar.

*O'yin tavsifi.* O'yinchilarni yoshi va jismoniy tayyorgarligiga bog'liq ravishda avtomobil pokrishkasi bilan ular orasidagi masofa 3-5 m gacha bo'lishi mumkin. Har bir o'yinchini qo'lida bittadan lichik to'p bo'ladi (voleybol to'pi yoki qum to'ldirilgan haltacha).

O'qituvchining buyrug'i bilan o'yinchilar navbatma-navbat to'pni minorani ichiga tashlaydilar. Vazifani aniq bajargan o'yinchi, chetga chiqib turadi, to'pni minoraga tushiraolmagan o'yinchi esa to'pni olib, o'zini qatoriga qayta tashlash uchun borib turadi. Hammadan oldin minorani ichiga to'pni tashlagan jamoa o'yinchilari o'yinda g'olib chiqadi.

*O'yinning pedagogik ahamiyati.* O'yin koptokni otish va ilib olish malakalarini mustahkamlaydi va takomillashtiradi.

O'yin bolalar diqqatini, merganligini rivojlantiradi. Kuch, chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilikni takomillashtiradi.

## 6.28. "Quyonglar polizda" o'yini

*O'yinga tayyorgarlik.* Polda yoki yerda avtomobil pokrishkala-ridan doira hosil qilinadi. Doirani diametri 4-5 m bo'ladi. Hama o'ynovchilar - "quyonlar" doirani tashqarisida turadilar, o'yinboshi "qorovul" polizda, doirani ichida turadi.

*O'yin tavsifi.* O'qituvchining signalidan keyin quyonlar pokrishkani ustidan sakrab-sakrab polizga tushadilar va orqaga qaytib chiqadilar. Qorovul, doira ichiga turib, iloji boricha ko'proq quyonni ushlashga harakat qiladi. Bir necha daqiqadan keyin o'yin to'xtatiladi. Qo'lga tushganlar, qo'llaringizni yuqoriga ko'taringlar deb aytiladi. O'qituvchi ularni sinab chiqadi va yaxshi o'ynagan o'yinchilardan yangi onaboshi saylanadi. O'yin qaytadan davom etadi.

*O'yinning pedagogik ahamiyati.* O'yin diqqat, jasoratni, zehn o'tkirligini tarbiyalashga yordam beradi. O'yinda tezlik va epchillikni, kuch, chidamlilikni, sakrovchanlikni rivojlantiradi. O'yindagi asosiy harakat — chap berib yugurish hisoblanadi.



## 6.29. "Insiz quyon" o'yini

*O'yinga tayyorgarlik.* Har bir o'yinchi - "quyonni" qo'lida bitta dan basketbol to'pi bo'ladi. Zalni yoki maydonchani bir tomonida quyonchalarni sonidan 2-3 ta kam bo'lgan avtomobil pokrichlari (uy) qo'yib chiqiladi.

*O'yinning tavsifi.* O'qituvchining signali bo'yicha zalni yoki maydonchani ikkinchi yarmida barcha o'yin qatnashchilari topshiriq bo'yicha to'pni olib yurishni bajaradilar:

*O'yin qoidalari.* 1. To'pni turgan joyda olib yurish (navbat bitta o'ng va chap qo'lida bajariladi). 2. Turgan joyda yerga urilib qaytgan to'pni balandligini o'zgariirib olib yurish (cho'qqayib o'tilgan holatda). 3. To'pni doira bo'ylab olib yugurish, bunda o'yinchi turgan joyda aylanishni bajaradi. 4. O'yinchi to'pni bitta nuqtada aylana bo'ylab harakat qilib olib yurish. 5. To'pni yo'naltirib o'zgartirib, ustunchalarni aylanib o'tish bilan olib yurish.

O'qituvchi o'yinchilar birorta vazifani bajarish vaqtida hisobot chalishi bilan quyonlar to'pni olib yurish bilan inni egallaydilar yoki turib olishlari kerak. Kimda-kim inga tura olmasa yoki ota olmasa u jarima ochko oladi. Agarda kim to'pni olib yurish qoidasini buzgan (ikki qo'l bilan olib yursa, yugurib ketsa) o'yinchilarga ham jarima ochko beriladi. O'qituvchining buyrug'i bilan quyonchalar yana polizda o'ynashga qaytadilar (vazifa bo'yicha to'pni olib yurishni bajaradi). O'yin bir necha marta takrorlanadi. Eng kam ochko olgan o'yinchilar o'yinda g'olib chiqqan bo'ladi. Bu o'yinda o'yinchi koptoksiz ham o'ynashi mumkin, ya'ni maydonchada hoxil umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish bilan o'ynash mumkin.

*O'yinning pedagogik ahamiyati.* O'yin diqqatni, jasoratni, zehni tarbiyalashga yordam beradi. Kuchni, tezkorlikni, chidamlilikni, koordinatsion harakatni rivojlantiradi. O'yinni asosiy harakati to'pni olib yurish va o'ynalishni o'zgartirib yurish.

## 6.30. "Arqon tortish" o'yini

*O'yinga tayyorgarlik.* Har bir jamoani orqasida to'p osib qo'yiladi. O'yinchilar teng ikki jamoaga bo'linadi. Arqon polga qo'yilgan.

*O'yin tavsifi.* O'qituvchining buyrug'idan keyin arqonni olib, o'z tomonlariga tortib, osib qo'yilgan to'p boshlariga tegishga harakat qiladi. Vazifani birinchi bo'lib bajargan jamoa yutgan hisoblanadi.

### 6.31. "Echki bolalar"

*O'yin tavsifi.* O'yinda 8-10 ta o'yinchi qatnashadi. Ulardan biri echki bo'ladi. Echki bolalari qo'l ushlashib aylana shaklida otadilar. Ona echki o'rtada ovqat pishiradi. 1 ta echki bolasi kelib ovqat pishiramiz deb so'raydi. Onasi yo'q, birpas o'ynab tur deydi. Keyin onadan so'ng 2- echki bolasi keladi. Onasi pishdi, bor idishlarni olib kel, deydi. Shunda bola echki idishlarni sindirib qo'yadi. Bolalar sindi deb hamma bolalar baqiradi. Ona echki bolalarni olib ketadi. Qaysi birini ushlab olsa, o'sha ona echki bo'ladi. O'yin qaytadan boshlanadi.

*O'yinning pedagogik ahamiyati.* O'yin bolalarda diqqat, sezgirlik, katta-kichiklikni tarbiyalaydi. O'yin bolalarda chaqqonlik, tezlik, himoyalilik, koordinatsiya harakatlarini rivojlantiradi. O'yinning asosiy harakati yugurish hisoblanadi.

### 6.32. "Jambil"

*O'yinning tavsifi.* Bu o'yinda o'quvchilar 2 guruhga bo'linadi. O'yinchilar asosan har ikki guruhda 5-6 tadan bo'ladi. 1- guruh o'yinchilari berilgan uzoqlikdan to'pni katakchalar ichiga tashlangan toshlarga otishadi. Katakchalar ichidagi toshlar 4 ta bo'ladi. Agar to'p dumalatilganda katak ichidagi toshga tegib toshlar yiqilsa, 2- guruh o'yinchilardan bir o'yinchi jambil atrofini to'p bilan qo'riqlaydi. Agar birinchi guruh o'yinchilari toshlarni kataklarga qo'yish uchun yaqinlashganda, qo'riqlovchi uni to'p bilan ursa, u o'yinchi o'yindan chiqadi. Agar shu guruh toshlarni kataklarga aniq qo'yib chiqsa, bu guruh yutadi. Agar qo'yaolmasa, ular yutqazadi. O'yindan keyin 2- guruh asosiy o'yinda o'ynaydi. O'yin shu tarzda davom etadi.

*O'yinning pedagogik ahamiyati.* O'yin nishonga uloqtirish malakasini, to'pni otish va mustaqil harakat qilishni rivojlantiradi. O'yinning asosiy harakati koptokchalar ichidagi toshlarni aniq nishonga otish hisoblanadi.

### 6.33. "To'ptosh" o'yini

*O'yinning tavsifi.* Bu o'yinda 3 dan ortiq bolalar (7-10 tagacha) qatnashadilar. Ular avval har xil kattalikdagi toshlarni to'plab, ularni ustma-ust qo'yadilar, eng ustiga 1 ta kichkina tosh qo'yib qo'yadilar va o'zlariga ham bittadan yapaloq tosh oladilar. Yerga aylana chizib,

o'rtasiga boyagi terim toshlarni qo'yib, o'zlari 5-6 m uzoqlikda turadilar. U yemi to'g'ri chizib qo'yadilar va navbat bilan toshlarni uloqtirib, haligi toshlarni tarqatishga harakat qiladilar. O'y davomida bolalar toshlarni uloqtirganda, to'p tosh tarqalib, ustidagi kichkina tosh qancha uzoqlikka ketsa, oyoq bilan o'lchab shuncha ko'p ochko oladi. Omadi yurishmaganlar esa o'yinda chiqib tomoshabin bo'ladilar. G'olib chiqqan bola tag'in o'yinda boshlaydi. Bolalar zerikkanlaricha o'ynashlari mumkin.

*O'yinning pedagogii ahamiyati.* O'yin bolalarni ustma-ust qo'ygan toshlarni aniq mo'ljalga olish, sezgirlikni tarbiyalaydi. O'yin o'yinchilarni shaxsiy qiziqishini va o'rtoqlarini kuchini baholashni tarbiyalashga yordam beradi.



O'yinni o'ziga hos harakati nishonga yapaloq toshni aniq uloqtirish hisoblanadi.

### 6.34. "Oshiq" o'yini

*O'yinga tayyorlanish.* Bu o'yin sport zali yoki maydonchada o'tkazilishi mumkin. O'yin boshlanishidan oldin dastro'molchaga bironta tennis koptogidan kattaroq — oshiq tosh va hokazo narsani tugib, uni maydonga uloqtirishdan oldin o'ynovchilarga ataladigan sovrin e'lon qilinadi.



*O'yinning tavsifi.* Boshlovchi maydon yoki zalning bir chekkasida saflanib turgan o'yinchilarga tugunchani ko'rsatib uloqtiradi. O'yin ishtirokchilari otilgan narsani qanday bo'lmasin, boshlovchining qo'lga o'z qo'li bilan olib kelib berishi shart. O'yin qatnashchilari narsani olib kelayotgan o'yinchidan tortib olishga harakat qiladi.

*O'yinning pedagogik ahamiyati.* Bu o'yin bolalar diqqat-e'tiborini, sezgirlik va uloqtirish malakalarini tarbiyalaydi. O'yin bolalarni to'g'ri koordinatsiyasi, harakat tezligi va aniq nishonga uloqtirishni rivojlantiradi. O'yinning o'ziga hos harakati — yapaloq toshni nishonga otish.

### 6.35. "Bo'sh o'rin" o'yini

Boshqaruvchi o'yinchidan boshqa hamma o'yinchilar bir-biridan bir qadam oraliqda aylana hosil qilib turadilar. Boshqaruvchi aylana atrofida yura turib o'yinchilardan birini asta turtadi va bu tomonga qarab yuguradi. Qo'l tekkan o'yinchi esa qarama-qarshi tomonga yugurib, tezroq o'z o'rnini, ya'ni bo'sh turgan joyni egallab olishga harakat qiladi.

Aylana atrofiga yugurib kelib, bo'sh joyni birinchi egallab olgan o'yinchi o'sha yerda turib qoladi. Yetib kela olmagan o'yinchi boshqaruvchi bo'lib qoladi. O'yin yana davom ettiriladi. Yugurish musobaqasini oyoqda sakrash bilan ham almashtirish mumkin.

### 6.36. "Ikki ayoz" o'yini

Maydonchanning hamma tomonlari chegarasidan 3-4 qadam ichkarida ana shu tomonlarga parallel qilib bittadan chiziq o'tkaziladi. Atrofi chiziqlar bilan ajratilgan joy "uy" bo'ladi. Onaboshi qilib tayinlangan ikkita boladan boshqa hamma o'yinchilar chiziqlardan birining orqasiga — uyga joylashadi. Onaboshilar maydonchanning o'rtasida turadi. Rahbarning ko'rsatmasiga binoan onaboshilar baland ovoz bilan:

*Og'a-ini navqiron,  
Ikki ayoz qahramon.  
Men qizil burun — ayoz,  
Men ko'm-ko'k burun ayoz.  
Bormi jur'at etuvchi,  
Yo'l-safarga chiquvchi*

deydilar.

Bolalar bir ovozdan:

*Do'qni pisand qilmaymiz,  
Sovuqdan hech qo'rqmaymiz! —*

deb javob beradilar. Shundan keyin bolalar maydonchani tomoniga yugurib o'tadilar.

Onaboshilar — ayozlar yugurib o'tayotganlarni quvib ularga qo'l tegizadilar. Ayozlarning qo'li tekkan o'yinchilarni sovuqda qotib qolgan singari to'xtab qoladilar. Qolganlarni orqasidagi uyga to'planadilar. Rahbar ushlangan o'yinchilarni aniqlab boradi.

Undan keyin o'yinchilar xuddi shu tartibda maydonchani tomonidan ikkinchi tomoniga bir necha marta yugurib o'tadilar. Ammo ular har safar yugurib o'tishlarida o'zlarining ustunliklarini o'rtoqlariga qo'l tegizib, ularni qutqara boradilar. Qutqarilgan o'yinchilar qolgan bolalar bilan birga orqasiga qochadilar.

Bir oz vaqt o'tgach, boshqa ikkita auoz tayinlanadi. Yuzlovchi o'tayotganlardan ko'pchiligini to'xtata olgan onaboshilar hisoblanadilar. Ayozlarning bir marta ham ushlay olmagan o'yinchilari boshqalariga nisbatan kamroq ushlangan o'yinchilar yutuq hisoblanadilar.

**O'yin qoidalar.** 1. Yugurib o'tish paytida bir-birini turtish etiladi. 2. Uydan yugurib chiqqan o'yinchilar orqaga qaytishi mumkin. 3. Onaboshilar — ayozlar chiziqli orqasida o'tayotgan o'yinchilarga qo'l tegiza olmaydilar.

**Eslatma.** O'yin boshlanishidan oldin o'rganib olishlari kerak.

O'yinning o'ziga xos harakatlari — chap berib yugurishdir.

### 6.37. "Mergan" o'yini

O'quvchilar ikki jamoaga bo'linib, yuzlari bir-biriga qarshi holda safga turadilar. O'rta tomonda har bir jamoadan 6-8 m narida bo'lgan bo'yilgan bo'ladi. Signal berilishi bilan har qaysi qatordagi bolalar galma-galdan to'pni bulavaga otib, uni yiqitishga harakat qiladi. Qaysi jamoa bulavani ko'proq urib tushirgan bo'lsa, o'sha jamoa g'alabaga erishgan hisoblanadi.

### 6.38. "Kes-kes"

Bu o'yin boshlang'ich sinf o'quvchilariga mo'ljallangan. Kes-kes ligi 4 qadamdan iborat doira chiziladi. Boshlovchi uchun chaq

o'yinchi tanlanadi. Boshlovchi doira ichida turadi. Qolgan o'quvchi doira tashqarisida turadilar. O'qituvchi "boshla" deyishi bilan o'yinchilar doirani kesib o'ta boshlaydilar.

O'yinchilar har tomonga "kes", "kes" deb yugurib o'tadilar. Boshlovchi o'yinchilarga qo'l tekkizadi. Qo'l tekkan o'yinchi yundan chiqib turadi. O'yin 2-3 daqiqa davom etadi. O'qituvchi o'yinni to'xtatib, nechta o'quvchi "o'ldirilganligini" aniqlaydi.

### 6.39. "Qo'riqchi"

O'yin uchun 8 m kenglikda doira chiziladi. Latta yoki jundan sharoq shaklda qo'lga sig'adigan kichik koptokcha tikiladi. Uncha latta bo'lmagan sakkizta yassi tosh tanlanadi, tosh bo'lmasa teglidan foydalansa ham buladi. Yassi toshlar doira o'rtasiga (doiradan) tashlab qo'yiladi. O'yinda ishtirok etuvchi qizlar doira ichida ashula aytib aylanib yuradilar.

Qo'riqchi matni:

*Omon yor aylasang-chi yo, omon yor,  
Beling-ni boylasangchi-yo, omon yor.  
Dadang ishdan kelsachi-yo, omon yor,  
Ko'k choyni damlasangchi-yo, omon yor.*

Ashula tugaganda doira ichidagilar chiqib ketishlari kerak. Ikki o'quvchi toshlarni terib, ikki yerga tezlik bilan tikishga harakat qiladilar. Toshni tikkan o'quvchi tezlik bilan doiradan chiqib ketadi. Doira ichida qolgan o'yinchi toshlarni tikadi va himoya qilishga qoladi. Doira tashqarisida qolgan o'yinchilar toshni kichik koptokcha bilan urib yiqitishga harakat qiladilar. Doira tashqarisida turgan o'yinchilar toshni tez-tez vaqt ichida yiqitsalar yutgan hisoblanadi. Yutqazgan o'yinchi ashula aytib yoki o'yinga tushib beradi. Doira ichidagi toshlarning hammasi urib yiqitilsa, o'yin yana boshqatdan boshlanadi.

### 6.40. "Podachi" o'yini

Bu o'yin uchun 4 qadam kattalikda doira chiziladi va u ohak bilan belgilanadi. Doira 3 ta o'yinchi qo'lidan chim xokkeyi tayoq'iga o'xshatib yasalgan tayoq bilan turadi. Doira tashqarisida ham hujumchilar uch joyida joylashadilar. Yog'ochdan yasalgan (ballandligi 5-6 sm) nishon doira markaziga 10-15 santimetr oraliqda aylana shaklida qo'yilgan bo'ladi.



O'yin doira tashqarisidan 1 metr uzoqlikda hujumchilarning tomonidan kichik to'pni birisi-birisiga tez oshirishadi, qulay bo'lsa topib, doira ichidagi himoyachilarni chalg'itib o'rinlaridagi nishonlarni birin-ketin urib yiqitishga kirishadi.

O'yin vaqtida himoyachilarning doira ichidan chiqib ketishidan man etiladi. Himoyadagi o'yinchilarning tayog'i hujumchilarga tegib ketsa, himoyachi doira chizig'idan tashqariga chiqsa ham jamoa belgilanadi.

O'yin vaqtida hujumdagi o'yinchilarning tayog'i yuqori ko'tarilsa, o'yin boshlanadi deb hisoblanadi, himoyachilar doira chizig'iga koptokni qo'yiib, zarb bilan tashqariga, uzoqroqqa urib chiqaradi. Xavfli harakat ko'p vaqt ichida takrorlanib turib, o'yinchilar bir necha daqiqaga o'yindan chiqariladi. O'yin paytida jamoalarning qaysi biri nishonni tez vaqt ichida koptok bilan urib yiqitsa, shu jamoa g'olib hisoblanadi. O'yinchilarning roziligi bilan o'rinlarini almashtirib, o'yinni davom ettirish mumkin. O'yin ravnaqi uchun o'yin qoidasiga o'zgarishlar kiritilishi mumkin.

O'yin o'quvchilarga moslashtiriladi. O'yin sport zalida ham o'tkazilishi mumkin.

#### **6.41. "Podsho va Vazir" o'yini**

Bunda 4 ta kichik qog'ozga podsho, vazir, askar, o'g'ri deb yoziladi. Ular buklab yerga sochib yuboriladi. Uni 4 ta o'yinchi oladi. Kimga nima tushsa, sezdirmay o'zi o'qiydi. Podsho yozuvi tushgan o'yinchi vazir o'g'riini topsin deb buyruq qiladi. Vazir o'g'riini topsa, askar o'g'riga jazo beradi. Agar topmasa o'g'ri oladigan jazoni vazir oladi. Shu tariqa o'yin davom etadi.

#### **6.42. "Do'ppi yashirar" o'yini**

O'yinchilar 2 guruhga bo'linib, har bir guruhda 4-5 tadan o'yinchi qatnashadi. Guruhlar 1,5-2 metr masofada bir-birlariga qarama-qarshi o'tirishadi. Ikkalasida ham bittadan do'ppi bo'lib, avval, qaysi guruh o'yinni boshlashi qur'a tashlab aniqlanadi. O'yinchilardan biri 2-guruhga ko'rsatmay do'ppini yashiradi. Bo'ladi, deyilgandan so'ng hamma qo'lini qo'vishtirib o'tiradi. 2-guruh o'yinchilaridan birortasi do'ppini kim yashirganligini ko'rsatadi. Agar to'g'ri topsa, guruhga 1 ochko beriladi. Topa olmasa, o'sha guruh yutqazgan hisoblanadi. Bu o'yin navbatma-navbat davom ettiriladi va oxirida yutuqlar jamlanib, g'olib guruh aniqlanadi.

#### 6.43. "Buta soldi" o'yini

Bu o'yin qizlar o'rtasida o'ynaladi. Qizlar aylana bo'lib tashlanadi. Ulardan biri qo'lga ro'mol olib, aylana orqasidan aylanib o'tadi. Aylana turib, bittasining orqasiga sezdirmay tashlab o'tib ketadi. Agar yana qaytib kelguncha sezmasa, uni ro'moli bilan tashlaydi. Agarda sezib qolsa, ro'molni olib (qizlarni) aylantirib uning o'rniga qo'yadi. Yetib olsa uradi. Yeta olmasa uning o'rniga kelib o'tiradi. Ro'molni olgan o'yinchi o'yinni davom ettiradi.

#### 6.44. "Besh tosh" o'yini (qizlar uchun)

Besh tosh oq 4 toshdan yasalgan bo'lib, yumaloq shaklda bo'ladi. O'yin quyidagicha bo'ladi.

1. Beshta toshni yerga tashlaymiz va bittadan toshni qo'limizga olib, qolgan toshlarni yerdan ilib olamiz.

2. Yana toshlarni yerga tashlaymiz, bu gal yerdan 1 ta olib, qolganlarni ikkitalab yerdan ilib olamiz.

3. Yana toshlarni yerga tashlab, ulardan birini olamiz va qolganlarini uchta olib olamiz.

4. Bitta toshni tepaga o'tib, tepadagi toshni ilib olib, bu tosh bilan yerdagilarni qo'shib birga ilib olamiz.

5. Toshlarni yerga tashlaymiz, 1 ta toshni qo'lga olib, yerdagi yana 1 ta toshni ilib olamiz, uchinchi toshni ilib olayotganimizda 1 ta toshni narigi qo'limizga o'tkazamiz, yerda qolgan yana 2 toshni ham shu tahlitda ilib olib, toshlarni hammasini chap qo'limizga olamiz.

6. Toshlarni yerga tashlaymyz. 1 ta toshni qo'limizga olib, yana bitta toshni oldingi olgan toshimizni osmonga o'tib ilib olamiz, 3 tasini ilib olayotganda qo'limizdagi 1 ta toshni tushirib yuboramiz.

7. 4-o'yinni yana qaytaramiz.

8. Toshlarni yerga tashlab ikkita barmog'imizni (chap qo'lda) dumaloq shaklida qilamizda, bitta toshni ilib, qolgan to'rtta dumaloqqa kiritamiz hammasini kiritib bo'lgach, dumaloqqa kirgan toshlarni ilib olamiz.

Beshta toshni o'ng kaftimizga qo'yib, toshlarni yuqoriga otamiz va o'ng qo'limizni ustiga toshlarni tushiramiz. Nechta tosh tushsa, shuncha yutuq (ochko) hisoblanadi.

### Nazorat savollari

1. Jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi qanday obrazli o'yinlar mazmunini bilasiz?
2. Sport turiga xos qanday harakatli ko'nikmalarni shakllantiruvchi obrazli o'yinlar mazmunini bilasiz?
3. Topqirlikni shakllantiruvchi qanday obrazli o'yinlar mazmunini bilasiz?
4. Obrazli harakatli o'yinlar qanday afzalliklardan iborat?
5. Hamjihatlikni shakllantiruvchi qanday obrazli o'yinlar mazmunini bilasiz?
6. Jamoali obrazli o'yinlarga misol keltiring, ularni mazmunini ochib bering.



## Foydalanilgan adabiyotlar

1. “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг Қарори. // Ҳалқ сўзи. – 1999. - 27 май.
2. “Таълим-тарбия ва кадрлар тайёрлаш тизимини тубдан ислох этиш, баркамол авлодни вояга етказиш тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикаси Президентининг Фармони. // Ҳалқ сўзи. – 1997. - 10 октябр.
3. Беляев А.В. Тренировочный эффект игровых упражнений волейболистов: / Метод.рекомендации. – М., 1988. - 19с.
4. Былеева Л.В. Подвижные игры: Практический материал: Учеб. пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2005. – 277 с.
5. Геллер Е.М. Игры на переменах для школьников 4-6 классов. – М.: ФиС, 1985. – 48 с.
6. Геллер Е.М. Игры на переменах для школьников 7-8 классов. – М.: ФиС, 1985. – 48 с.
7. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1989. - 128 с.
8. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для студентов пед. вузов. 2-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2004. – 160 с.
9. Касимов А. Подвижные игры. – Т., Уқитувчи, 1983. - 79с.
10. Керимов Ф.А., Юсупов Н. Подвижные игры для кураша. – Т.: Абу Али ибн Сино, 2003. - 72 с.
11. Кипчаков Б.Б., Усманхаджаев Т.С., Бурнашев И.И., Мелиев Х.А. 500 ҳаракатли ўйинлар: Услубий қўлланма. - Т. 2010. – 248 б.
12. Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет. – М.: ФиС, 2000. – 304 с.
13. Курбанова М.А., Использование народных подвижных игр при отборе и тренировке юных волейболистов на этапе начальной подготовки.: Автореф. дис.... канд. пед. наук. – Т., 2006. – 23 с.
14. Лепешкин В.А. Подвижные игры для детей: Пособие для учителя физкультуры. – М.: Школьная Пресса, 2004. – 59 с.
15. Лисица А.И. Игры: Атракционны в школе. – Т.: Уқитувчи, 1991. – 87с.
16. Луткова Н.В., Мишина Л.Н. Подвижные игры как средство решения педагогических задач в различных звеньях физического воспитания: Учебно-методическое пособие / – СПб.: СПбГАФК, 2003. – 83 с.

17. Мамытов А., Наралиев А.М. Подвижные и национальные игры: Программа для студентов Кыргызского государственного института физической культуры. – Бишкек, 1998. – 8с.
18. Насриддинов Ф.Н., Қосимов А.Ш. Ўзбек халқ мейвә уйинлари. I тўғлам. -Т., 1993. - 27с.
19. Расулев А.Т. Народные подвижные игры. - Т.: 1994. - 71с.
20. Расулев А.Т., Пулатов А.А., Қосимова М.У. Ўзбек халқ уйинлари уларнинг таснифи ва тавсифи: Ўқув қўлланма. - Т. 1998. - 98с.
21. Расулов Р., Қаландаров М. Бошланғич синфларда ҳаракатли уйинлар: Ўқув қўлланма. – Т., 2006 – 95 б.
22. Сайгин М.И. Игры на воде как средство подготовки квалифицированных пловцов, //Теория и практика физической культуры. Москва, 1986. - №3. - С.55.
23. Сейтхалилов Э.А. Педагогические основы оздоровительной направленности учебно-воспитательного процесса общеобразовательных школах Узбекистана: Автореф. дис... д-ра педагог. наук. – Т., 2000. – 60 с.
24. Усмонходжаев Т.С., Хўжаев Ф. 1001 ўйин. - Т.: Ўқув-Ғиёри. 1990.-350с.
25. Усмонхўжаев Т.С., Хўжаев Ф. Ҳаракатли ўйинлар. - Т. Ўқитувчи, 1992. -80 с.
26. Усмонходжаев Т.С., Қосимова М.У. 500 машқ ва ҳаракатли ўйинлар. - Т. 1999. - 60с.
27. Usmonxodjaev T.S., Abdullaev Sh.A., Soliev A.L., Abdumalikova E.N. Bolalar va o'smirlar sporti asoslari. - T.: Zamir Poligraf, 2014. – 189b.
28. Qurbonova M.A. 500 mashq va harakatli o'yinlar. II qism. I. 1999. -60 b.
29. Qurbonova M.A., Qosimova M.U. Milliy va harakatli o'yinlar O'quv-uslubiy qo'llanma. T., 2009. – 66 b.

## **VII bob. HARAKATLI O'YINLARGA O'RGATISH USLUBIYATI**

### **7.1. Harakatli o'yinlarga dastlabki o'rgatishning psixopedagogik ahamiyati**

Bolalarni harakatli o'yinlarga dastlabki o'rgatish, ularda ushbu o'yinlarning mohiyati, sog'liqni mustahkamlovchi va hayotiy zarur harakat ko'nikmalarini shakllantiruvchi qiymati haqida ilk tashvurni hosil qilish o'ta muhim fundamental ahamiyat kasb etadi.

Harakatli o'yinlarning mazmuni, shart-sharoitlari, tartib-qoidolari, ushbu o'yinlarda ijro etiladigan rollar, obrazlar va psixofunksional topshiriqlar bolalar qanchalik keng va chuqur tingdirilsagina ularda qiziqish hamda motivatsion ehtiyoj yuzaga keladi. Binobarin, har bir harakatli o'yin o'zining hajmi, shiddati (yuklama jihatidan) va murakkabligi jihatidan bolalarning yoshi, jinsi, ruhiy va jismoniy imkoniyatlariga qarab qo'llanilishi ularda ana shu yuzaga keladigan qiziqish va motivatsion ehtiyojni yanada kuchaytiradi.

Mazkur jarayonning samarali amalga oshishi ustivor jihatdan muayyan harakatli o'yinlarga o'rgatish uslublari va prinsiplari bilan belgilanadi.

Dastlabki o'rgatish jarayonini rejalashtirish va tashkil qilishda bolaning ontogenetik hamda biopsixologik xususiyatlari e'tiborga olinishi zarur. Bosh-qacha qilib aytganda dastlabki o'rgatish jarayonida o'tkaziladigan o'yinlar yuklamalari shug'ullanuvchi bolalarning jismoniy va funksional imkoniyatlariga qarab me'yorlanishi va qo'llanilishi lozim.

Ma'lumki, o'yinlarning (yuklamasi) hajmi va shiddati inson salomatligi, uning jismoniy va funksional shakllanishida muhim ahamiyatga egadir. Lekin barcha o'yin turlari, jumladan, sport to'garaklarida ijro etiladigan jismoniy va texnik-taktik mashqlar hajmi hamda shiddati shug'ullanuvchining funksional imkoniyatlariga mos kelishi yoki xiyolgina yuqori bo'lishi lozim. Chunki biologiya fanida azaldan o'z isbotini topgan qonuniyatlarga ko'ra, ontogenetik taraqqiyotning muayyan bosqichlarida bajariladigan kundalik jismoniy yuklamaning (nagruzka) yalpi ta'sir "kuchi"



organizmning funksional imkoniyatlaridan doimo yuqori bo'lsa, shu organizmda (organlar, mushaklar, tomirlar, hujayralar, to'qimalar, yurak, o'pka, taloq, jigar va h.k.) zo'riqish yoki tez teldiqish alomatlari paydo bo'ladi.

Bunday salbiy "izlar" odamning, ayniqsa, bolaning odam funksional faoli-yatini izdan chiqaradi, kayfiyatini tushiradi, uyqoro buzadi, piravordida ish qobiliyatini susaytiradi va uni tashqi tiklanishiga to'sqinlik qiladi. Agar shunday yuklamalar ustunligi hali faoliyatida surunkali qaytarilib tursa, organizmning nafaqat normal o'sishiga ta'sir etishi mumkin, balki ushbu yuklamalar ustunligi tashqi funksional "obyekt"larda lokal yoki global patologik asoratlari paydo bo'lishiga olib kelishi ehtimoldan holi emas. Aksincha, kundalik yoki yalpi mashg'ulot yuklamalari hajmi va shiddati funksional imkoniyatdan past bo'lsa, jismoniy sifatning shakllanishi susayadi, ish qobiliyati kuchaymaydi. Shunday ekan, kundalik yoki yalpi yuklamalar, shu jumladan, jismoniy tarbiya darslari va trenirovka mashg'ulotlarida qo'llaniladigan o'yin yuklamalarni bolalarning yoshi, jinsi, jismoniy va funksional imkoniyatlariga qarab "to'lgan simon" prinsipida oshira borish darkor. Demak, bolalarga o'yinlarni tashkil qilishda pedagogik va tibbiy nazoratga asoslanish sog'lom, barkamol avlodni tarbiyalash jarayonining ajralmas qismidir.

Shunday ekan, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha o'tkaziladigan o'yinlar mazmunini maqsadli rejalashtirish va boshqarish har bir mutaxassis (o'qituvchi, murabbiy, tashkilotchi, uslubchi, yo'riqchi va rahbar shaxsga katta mas'uliyat yuklashi, ular jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik va sport masalalariga oid bilimlarni o'zlashtirishlari, muvofiq kasbiy-pedagogik malaka va ko'nikmalarni mustahkamlashlari zarurligi isbot talab qilmaydi.

Jismoniy tayyorgarlik va uning salohiyatini ifoda etuvchi kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik kabi sifatlar ilmiy obyekt sifatida azaldan ko'pdan-ko'p tadqiqotchi olimlar diqqatini jalb qilib kelgan. Ularning tadqiqotlarida jismoniy sifatning mohiyati, mazmuni, ularni jismoniy tarbiya va sport hamda boshqa jarayonlardagi ahamiyati va rivojlantirish muammolari atroflicha yoritilgan.

Ushbu muammolarni turli yoshdagi o'quvchi yoshlar va bolalar sporti misolida o'rganishga qaratilgan tadqiqotlar natijalari ham talaygina ilmiy nashrlarda o'z ifodasini topgan.

Ta'kidlash joizki, jismoniy tarbiya va sport turlari nazariyasi va uslubiyati bo'yicha nashr etilgan darslik hamda qo'llanmalarda jismoniy tayyorgarlik tushunchasi — bu muayyan kasbiy faoliyat yoki sport turida ma'lum jarayon samaradorligini belgilab berish qo'llanmasida shakllangan tayyorgarlik — ish qobiliyati, harakat sifatlari, shakllari va ko'nikmalarining integral ifodasini anglatadi.

Sport amaliyotida (kasbiy amaliyotda ham) jismoniy tayyorgarlik, odatda, ikki bir-biriga chambarchas bog'liq bo'lgan — umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik turlariga bo'linadi.

Hayot davomida inson sog'lig'i, uning aqliy va jismoniy faolligi, to'rt yillik sport trenirovkasi davomida sport mahoratining shakllana boshishi ustuvor jihatdan shu ikki tayyorgarlik turlari mazmuni va darajasi bilan belgilanadi.

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida qo'yiladigan asosiy maqsad — sog'liqni mustahkamlash hamda yuqori sport natijalariga erishish avvalambor yoshlikdan boshlab umumiy jismoniy sifatlarni shakllantirish muhimligiga e'tibor qaratadi. Aksariyat olimlarning ta'kidlashicha, muayyan sport turi bo'yicha muntazam o'tkazib boriladigan hamda hajm, shiddat va mazmun jihatdan to'g'ri tashkil qilingan mashg'ulotlar bolalar va o'smirlar organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Lekin, umumiy jismoniy tayyorgarlikka asoslangan va tor doirada ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlar salbiy oqibatlarga olib kelishi kuzatilgan. Binobarin, dastlabki o'rgatish bosqichida jismoniy va texnik-taktik mashqlar nisbatini to'g'ri rejalashtirish bolalar sog'lig'i va ularning harakat mahoratini samarali shakllantirish imkoniyatini yaratadi.

O'rgatish jarayoni — bu pedagogik jarayon bo'lib, trener-o'qituvchidan katta mahorat, kasbiy tayyorgarlikni talab qiladi. Lekin shunday bo'lsada, harakatni (o'yin malakasini) ijro etish texnikasiga o'rgatish boshqa ahamiyatli sabablarga ham bog'liqdir: bolaning faolligi, mashg'ulotlarning soni, sifati, davom etish muddati, yordamchi texnik uskunalar, mashg'ulot o'tkaziladigan joyning shart-sharoitlari, bolaning qiziqishi, harakat "boyli", tajribasi va hokazo.

Shuni ham aytish zarurki, harakat ko'nikmalarini o'zlashtirish muddati bolaning oilaviy sharoitiga, uning ijtimoiy va iqtisodiy imkoniyatiga hamda ruhiy holatiga ham bog'liqdir.

Yuqorida keltirilgan ma'lumot va o'rgatish jarayonida e'tiborga olinadigan omillar ma'lum uslubiy tartibda asoslangan rejalashtiruv hujjatlaridan joy olishi kerak. Bundan tashqari bolaning ichki "sirli"

imkoniyatlarini hamda mavjud omillarni aniqlash turli bo'limlar yordamida amalga oshirilishi zarur.

Dastlabki o'rgatish jarayoni bir necha bosqichlarda oshiriladi va bu bosqichlarning har biri o'ziga xos usul va prinsiplarni o'z ichiga oladi.

## 7.2. O'rgatish bosqichlari va uslublari

Birinchi bosqich — o'rganiladigan o'yin mazmuni bilan tanishtirish. Bunda, aytib berish, ko'rsatish va tushuntirish uslublari qo'llaniladi.

O'qituvchi shaxsan ko'rsatish bilan birga ko'rgazmali vositalardan foydalanadi: kinofilm, tasviriyl film, sxema, maydon va hokazo.

Namoyishni tushuntirishlar bilan qo'shib olib borish. O'qituvchilarning dastlabki urinishlari ularda birlamchi fikrini sezgisini shakllantiradi.

Ikkinchi bosqich — o'yinni soddalashtirilgan (oddiylashtirilgan) holatda o'rganish. Mazkur bosqichda muvaffaqiyat ko'p holatda yondosh tiruvchi o'yinlarning to'g'ri tanlanganligiga bog'liq bo'ladi. O'zining tuzilishi shakliga ko'ra o'rganilayotgan o'yin mazmuni bilan yaqin va o'quvchilar bajara oladigan bo'lishi kerak. Muayyan tuzilishga ega bo'lgan o'yin, uni tashkil qiluvchi asosiy zamonaviy ajratib o'rgatiladi. Bu bosqichda boshqarish usulidan foydalaniladi (buyurish, ko'rsatma berish, ko'rish va eshitish, ilg'ash, texnik vositalar va hokazo) hamda ko'rgazmali vositalar (o'qituvchining bevosita yordami, yordamchi jihozlarni qo'llash, axborot (o'yin mazmuni, maqsadi, shart-sharoitlari, qoidalar) uslublar alohida ahamiyatga ega bo'ladi.

Uchinchi bosqich: o'yinni murakkablashtirilgan shart-sharoitlarda o'rgatish. Bunda quyidagilar qo'llaniladi: takroriy usul, o'yin murakkab sharoitlarda bajartirish, baholash uslubi. Takrorlash usuli bu bosqichda eng asosiydir. Ko'p marotaba takrorlashgina o'yinni shakllantiradi. O'yinni charchaganda ham takrorlash bolalar uchun va chidamkorlik xislatlarini shakllantiradi.

To'rtinchi bosqich — o'yin mazmunini mukammal o'zlashtirish imkoniyatini ko'zda tutadi.

O'yinlarga o'rgatish jarayonida turli uslublar va vositalar foydalanish muayyan tartibda qo'llaniladigan pedagogik prinsiplar asosida amalga oshiriladi. Ushbu prinsiplar quyidagilardan iborat: ilmiylik, onglik va faollik, muntazamlilik va uzviy bog'lanish.



mutanosiblik va muvofiqlik, mukammallik va uzluksizlik, “yengildan oqiriga”, “o‘tilgandan o‘tilmaganiga”, “oddiydan murakkabga”. Mazkur pedagogik prinsiplarni qo‘llash tartibi, xususiyatlari va uslubiy ko‘rsatmalar 1 va 2-jadvallarda aks ettirilgan.

*1-jadval*

**O‘rgatish bosqichlari, uslublari va vositalari**

| <b>O‘rgatish bosqichlari va ularning nomi</b>                                                  | <b>O‘rgatish uslublari</b>                                                                                                                                                                                          | <b>O‘rgatish vositalari</b>                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 1-bosqich:<br>O‘rgatilayotgan o‘yin haqida tushuncha hosil qilish                              | Tushuntirish – tahlil qilish, ko‘rsatish – izoh berish                                                                                                                                                              | So‘z, suhbat, muloqot, munozara, rasmlar, andozalar, videofilmlar              |
| 2-bosqich:<br>Malakalarga oddiy sharoitda o‘rgatish (yakka tartibda, qo‘shimcha vazifalarsiz)  | Qismlarga bo‘lib, element va fazalarga bo‘lib o‘rgatish, o‘yin to‘liq holda o‘rgatish, xatolarni tuzatish, rag‘batlantirish, qaytarish                                                                              | Tayyorlov-yondoshiruvchi, yo‘naltiruvchi, turdosh, taqlidiy va aosisy o‘yinlar |
| 3-bosqich:<br>O‘yinlarga murakkablashtirilgan sharoitda o‘rgatish (vaziyatli vazifalar berish) | O‘yinni to‘liq holda o‘rgatish, tezlik va aniqlikni kuchaytirib o‘rgatish, turli yo‘nalishdagi harakatlardan so‘ng ijro etish, reproduktiv qaytarish asosida o‘rgatish, o‘zaro tahlil va baholash asosida o‘rgatish | 1-2 bosqichlardagi barcha vositalar, trenajyor va texnik vositalar             |
| 4-bosqich:<br>O‘rgatishni davom ettirish, takomillashtirish va mukammallashtirish              | Barcha uslublari                                                                                                                                                                                                    | Barcha vositalar va jamoa o‘yinlari                                            |

27

**O'rgatish jarayonida qo'llaniladigan umumiy va  
maxsus pedagogik prinsiplar**

| <b>T/r</b> | <b>O'rgatish prinsiplari</b>      | <b>Prinsiplarni qo'llash xususiyatlari<br/>uslubiy ko'rsatmalar</b>                                                                                              |
|------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1          | Ilmiylik                          | O'yinlarga o'rgatishda bolalar yoshi, jinsi, jismoniy va psixofunksional imkoniyatlar e'tiborga olinadi, me'vorlanadi                                            |
| 2          | Onglilik va faollik               | O'rgatilayotgan harakatli o'yinlar ong tasavvur etilishi zarur, o'rgatishda bolalar faolligi ta'minla-nishi lozim                                                |
| 3          | Muntazamlilik va uzviy bog'liqlik | Bosqichma-bosqich o'zlashtiruv, takomillashuv va mukammalashuv ta'minlanadi                                                                                      |
| 4          | Mutanosiblik va muvofiqlik        | O'yinlar murakkablik va yuklama salohiyati (hajmi, shiddati, yo'nalishi, takrorlanishi va muddati) jihatlaridan shug'ullanuvchi imkoniyatiga mos bo'lishi dardor |
| 5          | Mukammalik                        | Mazmun jihatidan to'g'ri o'zlashtirilgan o'yinlar takomillashuv asosida turg'un va barqaror darajaga ko'tariladi                                                 |
| 6          | Uzluksizlik                       | O'yinlarga o'rgatish va takomillashuv jarayoni murakkablashib borishi dardor uzilishlariga yo'l qo'yish salbiy natijalarga olib keladi                           |
| 7          | "Yengilidan og'iriga"             | O'zlashtirishga loyiq harakatli o'yinlar progressiv yo'nalishda, lekin asta-sekin kuchaytirib borilishi kerak                                                    |
| 8          | "O'tilganidan o'tilmaganiga"      | Shug'ullanuvchi o'zlashtirgan (unga tanish bo'lgan) o'yinlardan yangi o'yinlarga o'tish o'rgatish samaradorligini oshiradi                                       |
| 9          | "Oddiydan murakkabga"             | Eng oddiy o'yinlardan sekin-asta murakkab o'yinlarga o'tish bolalar qiziqishini so'ndirmaydi                                                                     |

### 1.1. Harakatli o'yinlar fanini o'zlashtirish, o'yinlarga o'rgatishda qo'llaniladigan na'munaviy texnologik haritalar

Fanni o'qitishda va o'yinlarga o'rgatish jarayonida qo'llaniladigan texnologik xaritalarining maqsadi — fanga oid mavzularni aniqroq o'zlashtirish, mashg'ulotlarda muhokama etiladigan masalalar mohiyati haqida aniq tasavvur hosil qilishga qaratilgan.

Fanni o'qitishdan maqsad — xalq harakatli o'yinlarining nazariy va amaliy asoslarini o'zlashtirishdan iborat.

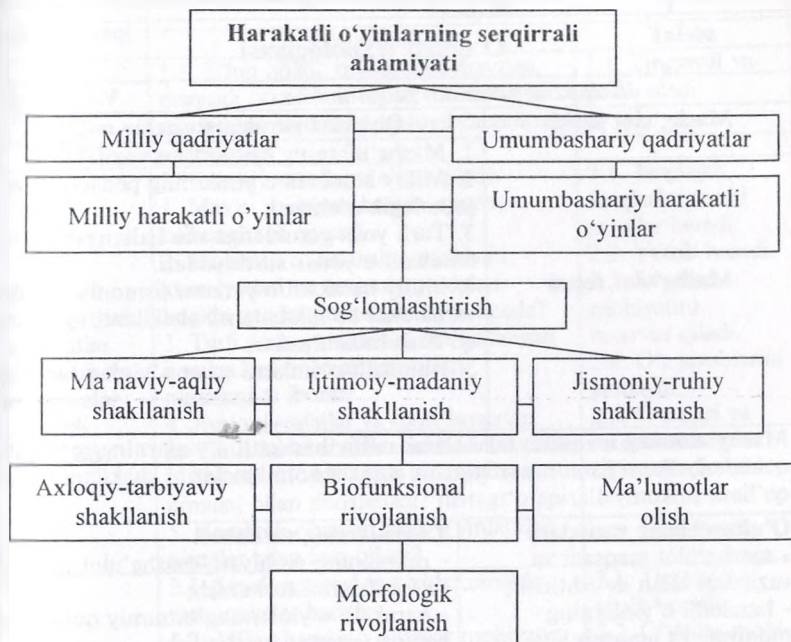
Ta'lim texnologiyalarining vazifalari — talabalarda kasbiy-pedagogik malaka va ko'nikmalarni hosil qilish hamda shakllantirishga mo'ljallangan.

#### Ma'ruzaning texnologik xaritasi

| Bosqichlar, vaqt                                                                                         | Faoliyati                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                          | O'qituvchi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Talaba                                                                                                                                                                                                   |
| 1 bosqich<br>Tashkiliy<br>(5 daq)                                                                        | 1.1. E'lon qiladi: mashg'ulot mavzusi, maqsadi, vazifalari, rejasi, muhokama qilinadigan masalalar va foydalanadigan adabiyotlar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1.1. Tinglaydi va yozib oladi                                                                                                                                                                            |
| 2 bosqich<br>Savollar<br>qo'yish,<br>mohiyatini<br>tushuntirish va<br>yo'llanmalar<br>berish<br>(20 daq) | 2.1. Asosiy savollarni e'lon qiladi:<br>1. Umumbashariy va milliy harakatli o'yinlarning mohiyati nimalar bilan izohlanadi?<br>2. O'tmishda harakatli o'yinlarni vujudga kelishi va shakllanishi qanday kechgan?<br>3. Mustaqillik davrida milliy harakatli o'yinlarga qanday e'tibor berilyapti?<br>4. Harakatli o'yinlar sog'lomlashtirish, inson tarbiyasi, uni ma'naviy, madaniy va aqliy shakllanishida qanday rol o'ynaydi?<br>5. Harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya va sportda qanday ahamiyatga ega? | 2.1. Tinglaydi, aniqlashtiruvchi savollar beradi.<br>2.2. Yozib boradi.<br>2.3. Savollar mohiyatini tasavvur qiladi.<br>2.4. O'z javoblarini jamlaydi.<br>2.5. O'z fikri va mulohazalarini izhor qiladi. |



|                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>3 bosqich<br/>Savollar<br/>bo'yicha mavzu<br/>mohiyatini<br/>yoritish<br/>(45 daq)</p> | <p>3.1. Savollarga real vaziyatlar asosida tushunchalar beradi.<br/>3.2. Umumbashariy va milliy harakatli o'yinlar farqini ochib beradi, ularni o'zaro bog'liqligini asoslaydi.<br/>3.3. O'tmishda qo'llanilib kelingan, shakllanib borgan va bugungi kunda sayqal topayotgan o'yinlar ahamiyatiga izohlar beradi.<br/>3.4. O'yinlarni sog'lomlashtirish, aqliy va jismoniy-tarbiya, ma'naviyat va madaniyatdagi rolini tahlil qilib beradi (1-ilova).<br/>3.5. O'yinlarni jismoniy tarbiya va sportdagi ahamiyatini ochib beradi (2-ilova).<br/>3.6. Vaziyatli savollar berib boradi va talabalar fikrini o'rganadi, ularga qo'shimcha qiladi va rag'batlantiradi.</p> | <p>3.1. Tinglaydi va yozib oladi.<br/>3.2. O'yinlarning mohiyati va bog'liqligi haqida fikr yuritadi.<br/>3.3. O'zaro muxokama qiladi.<br/>3.4. Javobdagi taqriz beradi.<br/>3.5. Ilovalar ularni izohlab yozib oladi.<br/>3.6. Qo'shimchalarni qiladi.</p> |
| <p>4 bosqich<br/>Xotima,<br/>umumlashtirish,<br/>xulosa<br/>(10 daq)</p>                  | <p>4.1. Har bir savol bo'yicha javob xulosalarini e'tirof etadi va umumiy natijaga baho beradi.<br/>4.2. Mavzu savollari bo'yicha bilimni mustahkamlash uchun tavsiya etilgan adabiyotlar asosida mustaqil ish vazifalarini beradi.<br/>4.3. Navbatdagi dars mavzusini eslatib o'tadi.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>4.1. Tinglaydi va yozib oladi.<br/>4.2. Mashg'ulot natijasi bo'yicha o'z fikrini bildiradi.<br/>4.3. Vazifalarni yozib oladi.</p>                                                                                                                        |



|       |                                                           |
|-------|-----------------------------------------------------------|
| mavzu | Harakatli o'yinlarning mohiyati va tasnifiy xususiyatlari |
|-------|-----------------------------------------------------------|

### O'qitish texnologiyasi

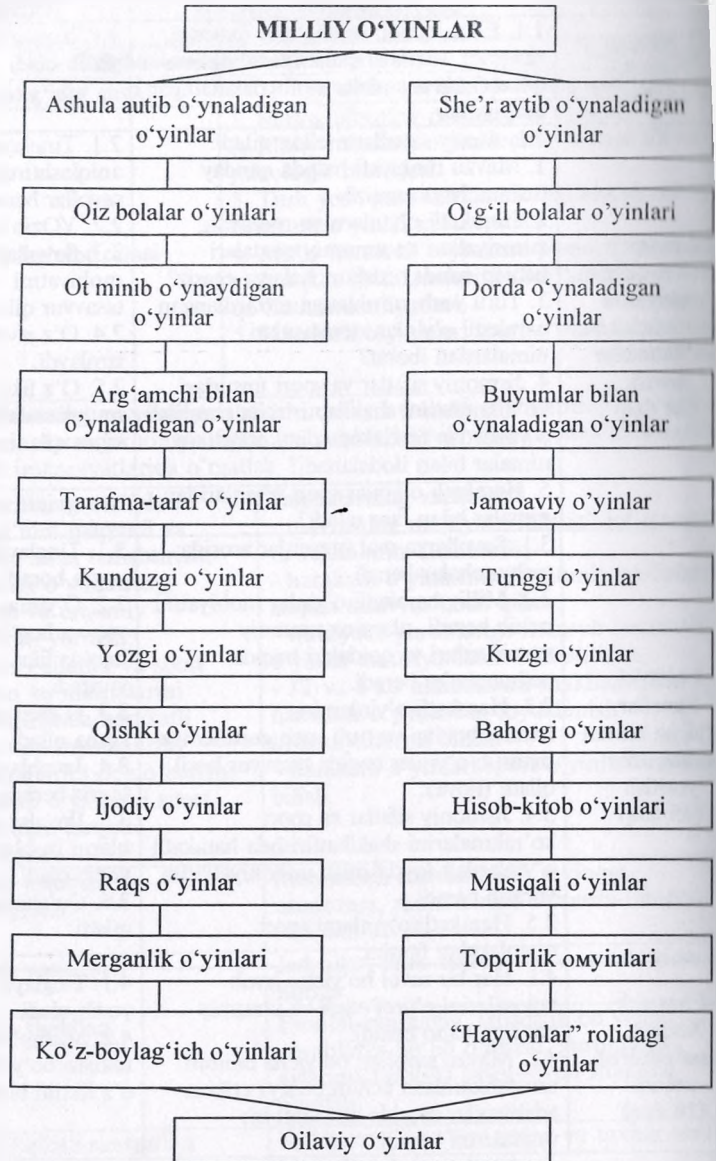
| Talabalar soni: 85-90 kishi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Vaqt: 2soat |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Mashg'ulot shakli                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Qo'shma guruhlarda ochiq muloqat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |             |
| Mashg'ulot rejasi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mashg'ulotning maqsadi va vazifalari.</li><li>2. Milliy harakatli o'yinlarning pedagogik va psixologik mohiyati.</li><li>3. Turli yosh guruhlariga mo'ljallangan milliy harakatli o'yinlar xususiyatlari.</li><li>4. Milliy harakatli o'yinlarni jismoniy sifatlar va harakat ko'nikmalarini shakllantirishda qo'llash imkoniyatlari.</li><li>5. Harakatli o'yinlarni sport o'yinlaridan farqi.</li></ol>                                                              |             |
| <b>Mashg'ulotning maqsadi:</b> talabalarni milliy harakatli o'yinlarning mohiyati, qoidalarini, ularni jismoniy sifatlar va harakat ko'nikmalarini shakllantirishda qo'llash imkoniyatlariga o'rgatish                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |             |
| <b>O'qituvchining vazifalari:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- mashg'ulot maqsadi va vazifalari bilan tanishtirish;</li><li>- harakatli o'yinlarning mohiyati va umumiy qoidalarini yoritish;</li><li>- jismoniy sifatlar va sport unsurlari ko'nikmalarini shakllantirishda harakatli o'yinlardan foydalanish imkoniyatlarini ochib berish;</li><li>- harakatli o'yinlarni sport o'yinlaridan farqini tushuntirish.</li></ul> | <b>Talabalarining vazifalari:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- mavzuning mohiyati, mashg'ulot maqsadi va vazifalarini tushunish;</li><li>- harakatli o'yinlarning umumiy qoidalarini haqida tasavvur hosil qilish;</li><li>- turli yosh guruhlariga mansub harakatli o'yinlar xususiyatlarini o'zlashtirish;</li><li>- JT va S ko'nikmalarini shakllantirishda harakatli o'yinlardan foydalanish imkoniyatlarini bilish.</li><li>- harakatli o'yinlarni sport o'yinlaridan farqini bilish.</li></ul> |             |
| O'qitish uslublari va texnologiyasi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Muammoli tushuntirish, muloqat, munozara, muhokama, ekspress-intervyu, vaziyatli savol                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |             |
| O'qitish vositalari                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jadvallar, blok-andozalar, rasmlar, video-filmlar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |             |
| O'qitish shakllari                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Frontal-ommaviy, ixtisoslik bo'yicha guruhlariga bo'lib o'qitish, guruhlariga aylanma tartibda savol-javob shaklida o'qitish                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |             |
| O'qitish sharoitlari                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Ko'rgazmali qo'llanmalar va texnik vositalar bilan jihozlangan xona                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |             |



### Ma'ruzaning texnologik haritasi

| Bosqichlar, vaqt                                                                                                                                       | Faoliyati                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                        | O'qituvchi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Talaba                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>1 bosqich</b><br><b>Tashkiliy</b><br><b>(5 daq)</b>                                                                                                 | 1.1. E'lon qiladi: mashg'ulot mavzusi, maqsadi, vazifalari, rejasi, muhokama qilinadigan masalalar va foydalanadigan adabiyotlar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1.1. Tinglaydi va yozib oladi                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>2 bosqich</b><br><b>Savollar qo'yish,</b><br><b>mohiyatini</b><br><b>tushuntirish va</b><br><b>yo'llanmalar</b><br><b>berish</b><br><b>(20 daq)</b> | 2.1. Asosiy savollarni e'lon qiladi:<br>1. Mavzu mohiyati haqida qanday tushunchaga egasiz?<br>2. Harakatli o'yinlarning mohiyati, xususiyatlari va umumiy qoidalari haqida qanday tushunchalarga egasiz?<br>3. Turli yosh guruhlariga mo'ljallangan harakatli o'yinlar xususiyatlari nimalardan iborat?<br>4. Jismoniy sifatlar va sport unsurlari ko'nikmalarini shakllantirishda harakatli o'yinlardan foydalanish imkoniyatlari nimalar bilan ifodalanadi?<br>5. Harakatli o'yinlar sport o'yinlaridan nimalar bilan farq qiladi? | 2.1. Tinglaydi, aniqlashtiruvchi savollar beradi.<br>2.2. YO'zib boradi.<br>2.3. Savollar mohiyatini tasavvur qiladi.<br>2.4. O'z javoblarini jamlaydi.<br>2.5. O'z fikri va mulohazalarini izhor qiladi.                                       |
| <b>3 bosqich</b><br><b>Savollar</b><br><b>bo'yicha mavzu</b><br><b>mohiyatini</b><br><b>yoritish</b><br><b>(45 daq)</b>                                | 3.1. Savollarga real vaziyatlar asosida tushunchalar beradi.<br>3.2. Milliy harakatli o'yinlar mohiyatini ochib beradi, ularning umumiy xususiyatlari va qoidalari haqida tushunchalar beradi.<br>3.3. Harakatli o'yinlarning hammaboblari va turli yosh guruhlariga mansub o'yinlar haqida tasavvur hosil qiladi (ilova).<br>3.4. Jismoniy sifatlar va sport ko'nikmalarini shakllantirishda harakatli o'yinlardan foydalanish imkoniyatlarini yoritib beradi.<br>3.5. Harakatli o'yinlarni sport o'yinlaridan farqini.              | 3.1. Tinglaydi, yozib boradi.<br>3.2. O'yinlar mohiyati va bog'liqligi haqida fikr yuritadi.<br>3.3. O'zaro muhokama qiladi.<br>3.4. Javoblarga taqriz beradi.<br>3.5. Ilovalar va ularni izohlarini yozib oladi.<br>3.6. Qo'shimchalar qiladi. |
| <b>4 bosqich</b><br><b>Xotima,</b><br><b>umumlashtirish,</b><br><b>xulosa</b><br><b>(10 daq)</b>                                                       | 4.1. Har bir savol bo'yicha javob xulosalarini e'tirof etadi va umumiy natijaga baho beradi.<br>4.2. Mavzu savollari bo'yicha bilimni mustahkamlash uchun tavsiya etilgan adabiyotlar asosida mustaqil ish vazifalarini beradi.                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4.1. Tinglaydi va yozib oladi.<br>4.2. Mashg'ulot natijasi bo'yicha o'z fikrini bildiradi.                                                                                                                                                      |

## Milliy harakatli o'yinlar tasnifi



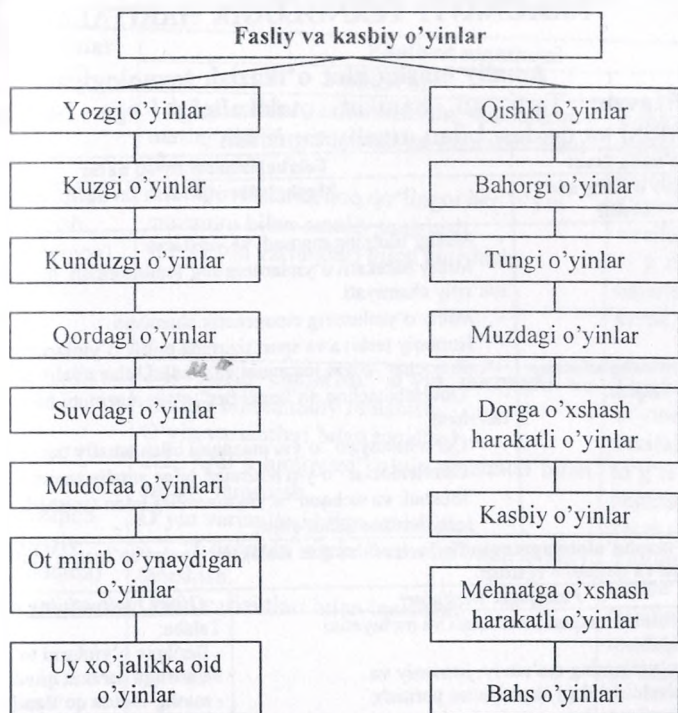
|       |                                                                          |
|-------|--------------------------------------------------------------------------|
| mavzu | <b>Turli maskanlarda harkatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish</b> |
|-------|--------------------------------------------------------------------------|

### Ma'ruzada o'qitish texnologiyasi

|                                                                                                                                                     |                                                                                                                              |              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| Talabalar soni: 85-90 kishi                                                                                                                         |                                                                                                                              | Vaqt: 2 soat |
| Mashg'ulot shakli                                                                                                                                   | Qo'shma guruhlarda ochiq muloqat                                                                                             |              |
| Mashg'ulot rejasi                                                                                                                                   | 1. Mashg'ulotning maqsadi va vazifalari.                                                                                     |              |
|                                                                                                                                                     | 2. Maktab hududida tashkil etiladigan harakatli o'yinlar.                                                                    |              |
|                                                                                                                                                     | 3. Darsda tashkil qilinadigan harakatli o'yinlar.                                                                            |              |
|                                                                                                                                                     | 4. Darsdan tashqari vaqtlarda tashkil etiladigan harakatli o'yinlar.                                                         |              |
|                                                                                                                                                     | 5. Xalq harakatli o'yinlar tasnifi.                                                                                          |              |
| Mashg'ulotning maqsadi: talabalarni maktabda, darsda va darsdan tashqari vaqtda tashkil etiladigan o'yinlar mazmuni va qoidalari bilan tanishtirish |                                                                                                                              |              |
| O'qituvchi vazifalari:                                                                                                                              | Talabalarining vazifalari:                                                                                                   |              |
| • mashg'ulot maqsadi, vazifalari va mohiyatini tushuntirish;                                                                                        | - mashg'ulotning maqsadi, vazifalarini anglab olish;                                                                         |              |
| • maktabda, darsda va darsdan tashqari vaqtlarda o'tkaziladigan harakatli o'yinlar mohiyati va qoidalari haqida bilim berish;                       | - maktabda, darsda va darsdan tashqari vaqtlarda o'tkaziladigan harakatli o'yinlar mohiyati va qoidalari o'zlashtirish;      |              |
| • o'yinlarni tarixiy-madaniy ahamiyatini ochib berish;                                                                                              | - harakatli o'yinlarning tasnifini, uning mohiyatini tushunish;                                                              |              |
| • xalq harakatli o'yinlariga yakun yasash.                                                                                                          | - ilovalarda aks ettirilgan blok-andozalarni yozib olish.                                                                    |              |
| O'qitish uslublari va texnologiyasi                                                                                                                 | Muammoli tushuntirish, muloqat, munozara, muhokama, ekspress-intervyu, vaziyatli savol                                       |              |
| O'qitish vositalari                                                                                                                                 | Jadvallar, blok-andozalar, rasmlar, video-filmlar                                                                            |              |
| O'qitish shakllari                                                                                                                                  | Frontal-ommaviy, ixtisoslik bo'yicha guruhlariga bo'lib o'qitish, guruhlariga aylanma tartibda savol-javob shaklida o'qitish |              |
| O'qitish sharoitlari                                                                                                                                | Ko'rgazmali qo'llanmalar va texnik vositalar bilan jihozlangan xona                                                          |              |







# HARAKATLI O'YINLAR BO'YICHA AMALIY MASHG'ULOTLARNI O'TKAZISH TEXNOLOGIYASI NAMUNAVIY TEXNOLOGIK HARITALAR

## Amaliy mashg'ulot o'tkazish texnologiyasi

**Mavzu:** Turli xil harakat malakalariga ega bo'lgan o'yinlar mazmuni va qoidasi bilan amaliy tanishish.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Vaqt: 2soat</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Talabalar soni: 25-30 nafar</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>O'quv mashg'ulot shakli</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Mashg'ulot o'tkazish tartibi</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Amaliymashg'ulotning rejas:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mashg'ulotning maqsadi va vazifalari.</li> <li>- Milliy harakatli o'yinlarning sog'lomlashtirish, ma'rifiy ahamiyati.</li> <li>- Milliy o'yinlarning etnogenetik ahamiyati.</li> <li>- Jismoniy tarbiya va sport tizimida milliy o'yinlarning o'rni.</li> <li>- "otib qochar" o'yin mazmuni va qoidasi bilan amaliy tanishish.</li> <li>- "Quvlashmashqoq qo'lingni ber" o'yin mazmuni bilan amaliy tanishish.</li> <li>- "Qal'a himoyasi" o'yin mazmuni bilan amaliy tanishish.</li> <li>- "Chavandozlar" o'yin mazmuni bilan amaliy tanishish.</li> <li>- "Mushuk va sichqon" o'yin mazmuni bilan tanishish.</li> <li>- Joriy nazorat qabul qilish.</li> </ul> |
| <b>O'quv-mashg'ulotning maqsadi:</b> Turli xil harakat malakalariga ega bo'lgan o'yinlar mazmuni va qoidasi o'rganish.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Pedagogik vazifalar:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>O'quv faoliyatining natijalari</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mashg'ulotni maqsadi, vazifalari va mohiyatini tushuntirish;</li> <li>- Milliy o'yinlarning ma'naviy, jismoniy va sog'lomlashtirishdagi ahamiyatini yoritish;</li> <li>- O'yinlarning tarixiy – madaniy ahamiyatini ochib berish;</li> <li>- jismoniy tarbiya va sportda milliy harakatli o'yinlarning o'rni haqida tushunchalar berish.</li> <li>- O'rganilayotgan o'yin orqali qanday ko'nikma-malakalar shakllanadi yoki takomillashtiriladi;</li> <li>- O'rganilayotgan harakatli o'yin bola organizmning qaysi qismiga ko'proq ta'sir etishini aniqlash;</li> <li>- O'rganilayotgan o'yin tufayli ko'proq qanday jismoniy va ruhiy, irodaviy sifatlarining rivojlanishini aniqlash.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Talaba:</li> <li>- Berilgan o'yinlarni to'g'ri bajarishga harakat qiladi</li> <li>- mashg'ulotda qo'llanilgan o'yinlarni esda saqlab qolishga to'g'ri bajarishga harakat qiladi</li> <li>- Ko'nikma va malaka hosil qiladi</li> <li>- Joriy nazoratni tez va aniq bajarishga harakat qiladi</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>O'qitish uslubi va texnikasi</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Mashqlarni oddiydan – murakkabga o'rgatish uslubidan foydalanish, ko'rsatish, takrorlash uslubi, hatolarni o'z vaqtida tuzatish                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>O'qitish shakli</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jamoa, guruhli, yakka tartibda ishlash                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>O'qitish vositalari</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Darsva mashg'ulot konpekti, volleybol to'plari (2 ta), xushlak, sekunder, kegli (10 ta), bo'rtqa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>O'qitish shart sharoiti</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Keng tekis va toza maydon (bo'rtqa talabalariga javob beradigan)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |



### Amaliy mashg'ulotining texnologik haritasi

| Bosqichlar<br>vaqti                 | Faoliyat mazmuni                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                         |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     | <i>o'qituvchi</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <i>talaba</i>                                                                                                           |
| 1-bosqich<br>Kirish<br>(20 daqiqa)  | 1.1. Saflantirish, salomlashishi, talabalarni mashg'ulotning maqsadi va vazifalari bilan tanishtiradi.<br>1.2. "Quvlashmashoq qo'lingni ber" o'yin mazmuni bilan amaliy tanishish.<br>1.3. O'yin variantlari bilan tanishish.                                                                                    | Eshitadilar va mashqlarni bajaradi.<br>O'yindagi vazifalarni to'g'ri va aniq bajarishlari kerak.                        |
| 2-bosqich<br>Asosiy<br>(50 daqiqa)  | 2.1. "Urib chiqarish" o'yin mazmuni va qoidasi bilan amaliy tanishish.<br>O'yin variantlari bilan tanishish.<br>2.2. "Qal'a himoyasi" o'yin mazmuni bilan amaliy tanishish.<br>O'yin variantlari bilan tanishish.<br>2.3. "Cheharda" o'yin mazmuni bilan amaliy tanishish.<br>O'yin variantlari bilan tanishish. | Tinglaydilar<br>O'yindagi vazifalarni to'g'ri va aniq bajarishlari kerak.<br>Yutqazgan jamoa qo'shimcha mashq bajaradi. |
| 3-bosqich<br>Yakuniy<br>(10 daqiqa) | 3.1. "Mushuk va sichqon" o'yin mazmuni bilan tanishish.<br>O'yin variantlari bilan tanishish.<br>3.2. Darsga hulosasi qilinadi.<br>3.3. Uyga vazifa beriladi va faol o'quvchilar rag'batlantiriladi.                                                                                                             | Diqqat bilan eshitadilar va bajaradilar.<br>Uyga berilgan vazifalarni yozib olishadi                                    |

## Amaliy mashg'ulot o'tkazish texnologiyasi

**Mavzu:** Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiyasida darsida qo'llaniladigan o'yinlar mazmuni va qoidasi bilan amaliy tanishish.

| Vaqt 2soat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Talabalar soni 25-30 nafar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| O'quv mashg'ulot shakli                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Mashg'ulot o'tkazish tartibi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Amaliy mashg'ulotning rejas:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mashg'ulotning maqsadi va vazifalari.</li> <li>- Milliy harakatli o'yinlarning sog'lomlashtirish, ma'naviy ma'rifiy ahamiyati.</li> <li>- Milliy o'yinlarning etnogenetik ahamiyati.</li> <li>- Jismoniy tarbiya va sport tizimida milliy o'yinlarning ahamiyati.</li> <li>- "Oq terakmi-ko'k terak" o'yin mazmuni va qoidasi bilan amaliy tanishish.</li> <li>- "Ovchilar va o'rdaklar" o'yin mazmuni bilan amaliy tanishish.</li> <li>- "Qarmoqcha" o'yin mazmuni bilan amaliy tanishish.</li> <li>- "Insiz quyon" o'yin mazmuni bilan amaliy tanishish.</li> <li>- "Momojon yordam bering" o'yin mazmuni bilan amaliy tanishish.</li> <li>- Joriy nazorat qabul qilish.</li> </ul> |
| <b>O'quv-mashg'ulotning maqsadi:</b> Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiyasida darsida qo'llaniladigan o'yinlar mazmuni va qoidasi bilan amaliy tanishish.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Pedagogik vazifalar:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>O'quv faoliyatining natijalari</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mashg'ulotni maqsadi, vazifalari va mohiyatini tushuntirish;</li> <li>- Milliy o'yinlarning ma'naviy, jismoniy va sog'lomlashtirishdagi ahamiyatini yoritish;</li> <li>- O'yinlarning tarixiy – madaniy ahamiyatini ochib berish;</li> <li>- JT va Sda milliy harakatli o'yinlarning o'rni haqida tushunchalar berish.</li> <li>- O'rganilayotgan o'yin orqali qanday ko'nikma-malakalar o'rgatiladi yoki takomillashtiriladi;</li> <li>- O'rganilayotgan o'yin bolaning qaysi sistemasiga, organizmning qaysi qismigini yoki qaysi mushaklariga ko'proq ta'sir etishini aniqlash;</li> <li>- O'rganilayotgan o'yin orqali ko'proq qanday jismoniy sifatlarning rivojlanishi, ruhiy va irodaviy sifatlarning tarbiyalanishini aniqlash.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Talaba:</li> <li>- Berilgan o'yinlarni to'g'ri bajarishga harakat qiladi.</li> <li>- mashg'ulotda qo'llanilgan o'yinlarni esda saqlab qolishga va to'g'ri bajarishga harakat qiladi.</li> <li>- Ko'nikma va malaka hosil qiladi.</li> <li>- Joriy nazoratni tez va aniq bajarishga harakat qiladi.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>O'qitish uslubi va texnikasi</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Mashqlarni oddiydan - murakkabga o'rgatish uslubidan foydalanish, ko'rsatish, takrorlash uslubi, hatolarni o'z vaqtida tuzatish.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>O'qitish shakli</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jamoa, guruhli, yakka tartibda ishlash                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>O'qitish vositalari</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Darsva mashg'ulot konspekti, volleybol to'plari, xushtak, sekundomer, kegli, sakrog'ich, bo'r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>O'qitish shart sharoiti</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Keng tekis va toza maydon (barcha talablarga javob beradigan)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

## Amaliy mashg'ulotining texnologik haritasi

| Bosqichlar<br>vaqti                 | Faoliyat mazmuni                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                          |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     | <i>o'qituvchi</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <i>talaba</i>                                                                                                            |
| 1-bosqich<br>Kirish<br>(20 daqiqa)  | 1.1. Saflantirish, salomlashishi, talabalarni mashg'ulotning maqsadi va vazifalari bilan tanishtiradi.<br>1.2. "Oq terakmi-ko'k terak" o'yin mazmuni bilan amaliy tanishish.<br>1.3. O'yin variantlari bilan tanishish.                                                                                               | Eshitadilar va mashqlarni bajaradi.<br>O'yindagi vazifalarni to'g'ri va aniq bajarishlari kerak                          |
| 2-bosqich<br>Asosiy<br>(50 daqiqa)  | 2.1. "Ovchilar va o'rdaklar" o'yin mazmuni va qoidasi bilan amaliy tanishish.<br>O'yin variantlari bilan tanishish.<br>2.2. "Qarmoqcha" o'yin mazmuni bilan amaliy tanishish.<br>O'yin variantlari bilan tanishish.<br>2.3. "Insiz quyon" o'yin mazmuni bilan amaliy tanishish.<br>O'yin variantlari bilan tanishish. | Tinglaydilar.<br>O'yindagi vazifalarni to'g'ri va aniq bajarishlari kerak.<br>Yutqazgan jamoa qo'shimcha mashq bajaradi. |
| 3-bosqich<br>Yakuniy<br>(10 daqiqa) | 3.1. "Momojon yordam bering" o'yin mazmuni bilan tanishish.<br>O'yin variantlari bilan tanishish.<br>3.2. Darsga hulos qilinadi.<br>3.3. Uyga vazifa beriladi va faol o'quvchilar rag'batlantiriladi.                                                                                                                 | Diqqat bilan eshitadilar va bajaradilar.<br>Uyga berilgan vazifalarni yozib olishadi                                     |



## Amaliy mashg'ulot o'tkazish texnologiyasi

**Mavzu:** Bolalarni sport turiga va tanlangan sport turiga tanlovda qo'llaniladigan o'yinlar bilan tanishtirish va o'tkazish.

| Vaqti 2soat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Talabalar soni 25-30 nafar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>O'quv mashg'ulot shakli</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <i>Mashg'ulot o'tkazish tartibi.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <i>Amaliy mashg'ulotning rejas:</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mashg'ulotning maqsadi va vazifalari.</li> <li>- Harakatli o'yinlarning sog'lomlashtirish, ma'naviy va ma'naviy ahamiyati.</li> <li>- Sport to'garaklariga tanlov o'tkazishda tanlangan sport turi xususiyatiga mos harakatli o'yinlardan foydalanish ahamiyati.</li> <li>- Harakat qobiliyatlarini aniqlashda o'yinlarning o'rni.</li> <li>- Tanlovda harakatli o'yinlardan foydalanish afzalliklari.</li> <li>- Jismoniy tarbiya va sport tizimida o'yinlarning o'rni.</li> <li>- "Beshliklar hujumi" o'yin mazmuni va qoidasi bilan tanishish.</li> <li>- "Mushuk va ko'prik" o'yin mazmuni bilan amaliy tanishish.</li> <li>- "Quvib et" o'yin mazmuni bilan amaliy tanishish.</li> <li>- "O'tliq chavondoqlar" o'yin mazmuni bilan amaliy tanishish.</li> <li>- "Kim keldi" o'yin mazmuni bilan tanishish.</li> <li>- Joriy nazorat qabul qilish.</li> </ul> |
| <b>O'quv-mashg'ulotning maqsadi:</b> talabalarni trenirovka jarayonida sport turlarini texnik jihatdan tayyorgarligi uchun harakatli o'yinlardan foydalanish afzalliklari haqidagi bilimlarni mustahkamlash va qurollantirish.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <i>Pedagogik vazifalar:</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <i>O'quv faoliyatining natijalari</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| - Mashg'ulotni maqsadi, vazifalari va mohiyatini tushuntirish;<br>- tanlangan sport turi xususiyatiga mos harakatli o'yinlar haqida tushunchalar berish;<br>- Sport turlarida harakatli o'yinlardan foydalanish afzalliklarini yoritish;<br>- JT va Sda harakatli o'yinlarning o'rni haqida tushunchalar berish;<br>- O'rganilayotgan o'yin orqali qanday ko'nikma-malakalar o'rgatiladi yoki takomillashtiriladi;<br>- O'rganilayotgan o'yin bolaning qaysi sistemasiga, organizmning qaysi qismigini yoki qaysi mushaklariga ko'proq ta'sir etishini aniqlash;<br>- O'rganilayotgan o'yin orqali ko'proq qanday jismoniy sifatning rivojlanishi, ruhiy va irodaviy sifatning tarbiyalanishini aniqlash. | Talaba:<br>- Berilgan o'yinlarni to'g'ri bajarishga harakat qiladi.<br>- Tanlangan sport turiga xos harakatli o'yinlarni anglab olish va yozish.<br>- Tanlangan sport turida harakatli o'yinlardan foydalanish afzalliklarini bilish;<br>- mashg'ulotda qo'llanilgan o'yinlarni esda saqlab qolishga va to'g'ri bajarishga harakat qiladi.<br>- Ko'nikma va malaka hosil qiladi.<br>- Joriy nazoratni tez va aniq bajarishga harakat qiladi.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <i>O'qitish uslubi va texnikasi</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Mashqlarni oddiydan - murakkabga o'rgatish uslubidan foydalanish, ko'rsatish, takrorlash uslubi, hatolarni o'z vaqtida tuzatish.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <i>O'qitish shakli</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Jamoa, guruhli, yakka tartibda ishlash                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <i>O'qitish vositalari</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Darsva o'yin konspekti, hushtak, sekundomer, bo'r, basketbol to'pi, fishka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <i>O'qitish shart sharoiti</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Keng tekis va toza maydon(barcha talablarga javob beradigan)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

## Amaliy mashg'ulotning texnologik haritasi

| Bosqichlar<br>vaqti                 | Faoliyat mazmuni                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     | <i>o'qituvchi</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <i>talaba</i>                                                                                                                                               |
| 1-bosqich<br>Kirish<br>(20 daqiqa)  | 1.1. Saflantirish, salomlashishi, talabalarni mashg'ulotning maqsadi va vazifalari bilan tanishtiradi.<br>1.2. "Beshlik hujumi" o'yin mazmuni bilan amaliy tanishish.<br>1.3. O'yin variantlari bilan tanishish.                                                                                                                                                                                                                                                 | Eshitadilar va mashqlarni bajaradi.<br>O'yindagi vazifalarni to'g'ri va aniq bajarishlari kerak.                                                            |
| 2-bosqich<br>Asosiy<br>(50 daqiqa)  | 2.1. "Mushuk va ko'prik" o'yin mazmuni va qoidasi bilan amaliy tanishish.<br>O'yin variantlari bilan tanishish.<br>2.2. "Quvib et" o'yin mazmuni bilan amaliy tanishish.<br>O'yin variantlari bilan tanishish.<br>2.3. "Otlq chavondozlar" o'yin mazmuni bilan amaliy tanishish.<br>O'yin variantlari bilan tanishish.<br>2.4. Vazifa bo'yicha trenirovka jarayonida umumiy va maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirishda qo'llaniladigan o'yinlarni o'tkazish | Tinglaydilar.<br>O'yindagi vazifalarni to'g'ri va aniq bajarishlari kerak.<br>Yutqazgan jamoa qo'shimcha mashq bajaradi.<br>Nazorat me'yorini topshiradilar |
| 3-bosqich<br>Yakuniy<br>(10 daqiqa) | 3.1. "Kim keldi" o'yin mazmuni bilan tanishish.<br>O'yin variantlari bilan tanishish.<br>3.2. Darsga hulosa qilinadi.<br>3.3. Nazorat me'yori natijalarini e'lon qiladi.<br>3.4. Uyga vazifa beriladi va faol o'quvchilar rag'batlantiriladi.                                                                                                                                                                                                                    | Diqqat bilan eshitadilar va bajaradilar.<br>Uyga berilgan vazifalarni yozib olishadi                                                                        |

## Amaliy mashg'ulot o'tkazish texnologiyasi

**Mavzu:** Turli yoshdagi o'quvchilar uchun mo'ljallangan darsdan tashqari vaqtda qo'llaniladigan o'yinlarni o'tkazish.

| Vaqt 2soat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Talabalar soni 25-30 nafar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>O'quv mashg'ulot shakli</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <i>Mashg'ulot o'tkazish tartibi.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <i>Amaliy mashg'ulotning rejasi:</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mashg'ulotning maqsadi va vazifalari.</li> <li>- Harakatli o'yinlarning sog'lomlashtirish, ma'naviy va ma'rifiy ahamiyati.</li> <li>- Sport to'garaklariga tanlov o'tkazishda tanlangan sport turi xususiyatiga mos harakatli o'yinlardan foydalanish ahamiyati.</li> <li>- Harakat qobiliyatlarini aniqlashda o'yinlarning o'rni.</li> <li>- Tanlovda harakatli o'yinlardan foydalanish afzalliklari.</li> <li>- Jismoniy tarbiya va sport tizimida o'yinlarning o'rni.</li> <li>- "Uzatingmi o'tir" o'yin mazmuni va qoidasi bilan amaliy tanishish.</li> <li>- "TIM" o'yin mazmuni bilan amaliy tanishish.</li> <li>- "Mindi" o'yin mazmuni bilan amaliy tanishish.</li> <li>- "Otib qochar" o'yin mazmuni bilan amaliy tanishish.</li> <li>- "Bo'sh o'tin" o'yin mazmuni bilan tanishish.</li> <li>- Joriy nazorat qabul qilish.</li> </ul> |
| <b>O'quv-mashg'ulotning maqsadi:</b> talabalarni trenirovka jarayonida umumiy va maxsus jismoniy sifatlarining rivojlanishi, sport turlarini texnik-taktik tayyorgarligi uchun harakatli o'yinlardan foydalanish afzalliklari haqidagi bilimlar bilan qurollantirish.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <i>Pedagogik vazifalar:</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <i>O'quv faoliyatining natijalari:</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| - Mashg'ulotni maqsadi, vazifalari va mohiyatini tushuntirish;<br>- tanlangan sport turi xususiyatiga mos harakatli o'yinlar haqida tushunchalar berish;<br>- Sport turlarida harakatli o'yinlardan foydalanish afzallikliginiyoritish;<br>- JT va Sda harakatli o'yinlarning o'rni haqida tushunchalar berish.;<br>- O'rganilayotgan o'yin orqali qanday ko'nikma-malakalar o'rgatiladi yoki takomillashtiriladi;<br>- O'rganilayotgan o'yin bolaning qaysi sistemasiga, organizmning qaysi qismigi yoki qaysi mushaklariga ko'proq ta'sir etishini aniqlash;<br>- O'rganilayotgan o'yin orqali ko'proq qanday jismoniy sifatlarining rivojlanishi, ruhiy va irodaviy sifatlarining tarbiyalanishini aniqlash. | Talaba:<br>- Berilgan o'yinlarni to'g'ri bajarishga harakat qiladi.<br>- Tanlangan sport turiga xos harakatli o'yinlarni anglab olish va yozish;<br>- Tanlangan sport turida harakatli o'yinlardan foydalanish afzalliklarini bilish;<br>- mashg'ulotda qo'llanilgan o'yinlarni esda saqlab qolishga va to'g'ri bajarishga harakat qiladi.<br>- Ko'nikma va malaka hosil qiladi.<br>- Joriy nazoratni tez va aniq bajarishga harakat qiladi.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <i>O'qitish uslubi va texnikasi</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Mashqlarni oddiydan - murakkabga o'rgatish uslubidan foydalanish, ko'rsatish, takrorlash uslubi, hatolarni o'z vaqtida tuzatish.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <i>O'qitish shakli</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jamoa, guruhli, yakka tartibda ishlash                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <i>O'qitish vositalari</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Darsva o'yin konspekti, xushtak, sekundomer, bo'r, basketbol to'pi, fishka.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <i>O'qitish shart sharoiti</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Keng tekis va toza maydon(barcha talabalariga javob beradigan)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |



## Amaliy mashg'ulotining texnologik haritasi

| Bosqichlar<br>vaqti                 | Faoliyat mazmuni                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     | <i>o'qituvchi</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <i>talaba</i>                                                                                                                                               |
| 1-bosqich<br>Kirish<br>(20 daqiqa)  | 1.1. Saflantirish, salomlashishi, talabalarni mashg'ulotning maqsadi va vazifalari bilan tanishtiradi.<br>1.2. "Uzatdingmi o'tir" o'yin mazmuni bilan amaliy tanishish.<br>1.3. O'yin variantlari bilan tanishish.                                                                                                                                                                                                                                                                        | Eshitadilar va mashqlarni bajaradi.<br>O'yindagi vazifalarni to'g'ri va aniq bajarishlari kerak.                                                            |
| 2-bosqich<br>Asosiy<br>(50 daqiqa)  | 2.1. "TIM" o'yin mazmuni va qoidasi bilan amaliy tanishish.<br>O'yin variantlari bilan tanishish.<br>2.2. "Mindi" o'yin mazmuni bilan amaliy tanishish.<br>O'yin variantlari bilan tanishish.<br>2.3. "Otib qochar" o'yin mazmuni bilan amaliy tanishish.<br>O'yin variantlari bilan tanishish.<br>2.4. Vazifa bo'yicha trenirovka jarayonida umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish, sport turlarini texnik-taktik tayyorgarlik uchun qo'llaniladigan o'yinlarni o'tkazish. | Tinglaydilar.<br>O'yindagi vazifalarni to'g'ri va aniq bajarishlari kerak.<br>Yutqazgan jamoa qo'shimcha mashq bajaradi.<br>Nazorat me'yorini topshiradilar |
| 3-bosqich<br>Yakuniy<br>(10 daqiqa) | 3.1. "Bo'sh o'rin" o'yin mazmuni bilan tanishish.<br>O'yin variantlari bilan tanishish.<br>3.2. Darsga hulosa qilinadi.<br>3.3. Nazorat me'yori natijalarini e'lon qiladi.<br>3.4. Uyga vazifa beriladi va faol o'quvchilar rag'batlantiriladi.                                                                                                                                                                                                                                           | Diqqat bilan eshitadilar va bajaradilar.<br>Uyga berilgan vazifalarni yozib olishadi                                                                        |

# HARAKATLI O'YINLAR BO'YICHA SEMINAR MASHG'ULOTLARINI O'TKAZISH TEZNOLOGIYASI VA NAMUNAVIY TEXNOLOGIK HARITALAR

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| Seminar mashg'uloti                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Milliy harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |              |
| Seminarni o'tkazish texnologiyasi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |              |
| Talabalar soni: 30-35 kishi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Vaqt: 2 soat |
| Mashg'ulot shakli                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | So'rov-muloqot-muhokama                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |              |
| Seminar rejasi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mashg'ulotning maqsad va vazifalari.</li><li>2. Maktabgacha yoshdagi bolalarga xos o'yinlar xususiyati.</li><li>3. Maktab o'quvchilariga xos o'yinlar xususiyatlari.</li><li>4. KHKlari va ALLari o'quvchilariga xos o'yinlar xususiyatlari.</li><li>5. Katta yoshdagi aholi o'rtasida qo'llaniladigan o'yin xususiyatlari.</li></ol>                                                                                                                                                                               |              |
| Mashg'uloning maqsadi. Ta'lim muassasalari o'quvchilariga mos o'yinlarni savol-javob asosida muhokama qilish                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |              |
| <b>O'qituvchi vazifalari:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- seminar mashg'ulotini muloqot va muhokama shaklida o'tkazish;</li><li>- guruhni kichik guruhlarga bo'lib, intervyu tariqasida savol-javoblar uyushtirish;</li><li>- berilgan javoblarni talabalar taqrizi asosida baholash;</li><li>- muloqot va muhokama davomida so'z erkinligini yaratish;</li><li>- berilgan javoblar mohiyatini to'ldirish va xulosa berish.</li></ul> | <b>Talabalar vazifalari:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- o'zining javoblari va axborotlarini bayon qilishda reja yoki qisqa tezislardan foydalanish;</li><li>- sherigi bergan javoblarni to'ldirish va taqriz berish;</li><li>- javoblarga yoki o'qituvchining yondoshuviga e'tiroz bildirish va uni asoslash;</li><li>- javob-axborot bergan sheriklariga baho berish;</li><li>- savol-javoblar bo'yicha izohlar berish, yangi fikrlar bildirish va shaxsiy xulosalar qilish;</li><li>- seminar mashg'ulotining sifatiga baho berish.</li></ul> |              |
| Mashg'ulotni o'tkazish uslubi va texnologiyasi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Ekspress-interv'yu, axborot berish, tanqid, o'z o'zini baholash, to'g'ri javoblarni aniqlash va taqriz berish.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |              |
| Seminarni o'tkazish vositalari                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Test savollari variantlari, tarixiy jadvallar.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |              |
| Mashg'ulot o'tkazish shakli                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Seminar "yuzma-yuz", "mini guruhlar aqliy jangi".                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |              |

## Seminarning texnologik haritasi

| Bosqichlar, vaqt                                                                   | Faoliyat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                    | O'qituvchi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Talabalar                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 1 bosqich<br>o'naltiruvchi<br>(5 daqiqa)                                           | 1.1. Mavzu maqsadi va vazifalari, seminar shakli va texnologik tartibini e'lon qilish.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1.1. Tinglab, yozib borish.                                                                                                                                                                                                                                       |
| 2 bosqich<br>Talabalar diqqatini jalb qiladi va fikrlashga chorladi<br>(20 daqiqa) | 2.1. Asosiy savollarni e'lon qilish va ularning mohiyatini tushuntirish.<br>1. Mashg'ulotning maqsad va vazifalari.<br>2. Maktabgacha yoshdagi bolalarga xos o'yinlar xususiyati.<br>3. Maktab o'quvchilariga xos o'yinlar xususiyatlari.<br>4. KHKlari va ALLari o'quvchilariga xos o'yinlar xususiyatlari.<br>5. Katta yoshdagi aholi o'rtasida qo'llaniladigan o'yin xususiyatlari.                                                                          | 2.1. Tinglab, yozib borish.<br>2.2. Savollar mohiyatini aniqlashtirish.<br>2.3. Savollar haqida fikr yuritish va ularni yozib borish.                                                                                                                             |
| 3 bosqich<br>Savol-javoblar va muloqot-muhokama jarayoni<br>(45 daqiqa)            | 3.1. Talaba javobi yoki axborotini bo'lmasdan tinglash.<br>3.2. Talabalarni javoblarga nisbatan tanqidiy fikr bildirishga undash.<br>3.3. Talabalarni kichik guruhlariga bo'lib, ularning umumlashgan xulosalarini tinglash va ularni o'zaro muhokamaga chorlash.<br>3.4. Kichik guruhlarni javoblarga nisbatan javob berishga undash.<br>3.5. Noto'g'ri javoblarni rad etmasdan, ularni to'g'rilash va to'ldirish.<br>3.6. YAngi fikrlarni qo'llab-quvvatlash. | 3.1. Javob-axborotlarni tinglash.<br>3.2. Zaruriyatga qarab yozib borish.<br>3.3. Javoblarga qo'shimcha qilish va to'ldirish.<br>3.4. Kichik guruhlar javoblariga taqriz berish.<br>3.5. Har bir talaba berilgan javob va axborotlarni baholashda ishtirok etish. |
| 4 bosqich<br>Yakuniy<br>(10 daqiqa)                                                | 4.1. Asosiy savollarni qaytarish va berilgan javoblardagi kamchiliklarga e'tibor qaratish. Ijobiy fikrlarni rag'batlantirish.<br>4.2. Javoblar mohiyatini chuqurroq ochish va xulosalar qilish hamda baholar e'lon qilish.<br>4.3. Mavzu masalalarini yanada chuqurroq o'zlashtirish bo'yicha uy vazifalari berish.                                                                                                                                             | 4.1. O'z javoblarini mukammallashtirish.<br>4.2. O'qituvchi qo'shimchalarini yozish.<br>4.3. Uy vazifalarini yozib olish.                                                                                                                                         |



**Harakatli o'yinlar faniga doir bilimlarni mustaqil o'zlashtirishga  
mo'ljallangan namunaviy test savollari**

**1. Milliy xalq harakatli o'yinlarini tiklanishiga qachon va qayerda asos solindi?**

a) 1991-yilda Forishda o'tkazilgan Respublika "Xalq o'yinlari olimpiadasida";

b) 1999 -yilda Jizzaxda o'tkazilgan "To'maris o'yinlari festivalida";

c) 2000 -yilda Farg'onada bo'lib o'tgan "Alpomish o'yinlarida";

d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

**2. O'yinlarga dastlabki o'rgatishda dars shiddati qanday bo'ladi?**

a) o'rtacha;

b) yuqori;

c) maksimal;

d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

**3. O'yinlarni samarali o'tkazish nimaga bog'liq?**

a) dars bayonnomasiga;

b) o'yin mazmuniga;

c) bolalar faolligiga;

d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

**4. Dars uchun o'yinlarni to'g'ri tanlash nimaga bog'liq?**

a) o'quvchilarning yoshiga;

b) o'quvchilarning qobiliyatiga;

c) o'quvchilarning soniga;

d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

**5. "Ovchilar va o'rdaklar" o'yini qanday anjom yordamida o'tkaziladi?**

a) voleybol to'pi yordamida;

b) yengil to'ldirma to'p yordamida;

c) arg'amchi yordamida;

d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

**6. "Quvlashmachoq" o'yini qanday anjom bilan o'tkaziladi?**

a) ro'molcha bilan;

b) arg'amchi bilan;

c) arqoncha bilan;

d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

**7. "Qarmoqcha" o'yinida "qarmoqni" aylantiradigan boshlovchi qayerda joylashadi?**

a) doira o'rtasida;

b) ishtirokchilar orqasida;

c) ishtirokchilar oldida;

d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

**8. "Kim urdi" o'yini qanday sifatni rivojlantiradi?**

a) kuchni;

b) diqqatni;

c) muvozanat saqlashni;

d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

**9. Xalq rasm-rusumlari, udumlari va an'analari qanday harakatli o'yinlarda namoyish etiladi?**

a) jamoali o'yinlarda;

b) estafetali o'yinlarda;

c) juftlik o'yinlarida;

d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

**10. Harakatli o'yinlarning sport turlari kabi alohida o'yin Federatsiyasi mavjudmi?**

a) mavjud;

b) Milliy Federatsiyasi mavjud;

c) Xalqaro Federatsiyasi mavjud;

d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

- 11. Qachon va qayerda birinchi Respublika "Alpomish o'yinlari" festivali o'tkazildi?**
- a) Termizda, 1995-yil Nukusda;                      b) 1996 -yil Gulistonda;  
c) 1997- yil Qo'qonda;                                  d) to'g'ri javob: A, B yoki C.
- 12. Qachon va qayerda birinchi Respublika "To'maris o'yinlari" festivali o'tkazildi?**
- a) 1996- yil Toshkentda;                              b) 1994-yil Navoiyda;  
c) 1998- yil Xivada;                                      d) to'g'ri javob: A, B yoki C.
- 13. "Uloq" o'yini odatda qanday marosimlarda o'tkaziladi?**
- a) xotin-qizlar bayramida;                              b) kasb bayramida;  
c) "Mustaqillik kuni" bayramida;                      d) to'g'ri javob: A, B yoki C.
- 14. "Kimni ovozi" o'yini qanday xislatni shakllantiradi?**
- a) diqqatni;                                                  b) ongini;  
c) irodani;                                                      d) to'g'ri javob: A, B yoki C.
- 15. Juftlikda "Tortishmachoq" o'yini qanday sifatni rivojlantiradi?**
- a) chaqqonlikni;                                              b) irodani;  
c) portlovchi kuchni;                                      d) to'g'ri javob: A, B yoki C.
- 16. Harakatli o'yinlarga hakamlilik qilish uchun hakamni toifasi bo'lishi shartmi?**
- a) shart;  
b) shart, agar o'yin murakkab bo'lsa;  
c) shart, agar o'yin vaqtida tomoshabinlar bo'lsa;  
d) to'g'ri javob: A, B yoki C.
- 17. Harakatli o'yinlarda ishtirok etish uchun maxsus taktik tayyorgarlik bo'lishi kerakmi?**
- a) kerak;  
b) kerak, agar o'yin musobaqa shaklida o'tkazilsa;  
c) kerak, agar o'yinda sportchilar ishtirok etsa;  
d) to'g'ri javob: A, B yoki C.
- 18. Harakatli o'yinlar sport musobaqalari taqvim-rejasiga kiradimi?**
- a) kiradi;  
b) kiradi, agar rahbarlar shuni xohlasa;  
c) kiradi, agar Federatsiya ruxsat bersa;  
d) to'g'ri javob: A, B yoki C.
- 19. Harakatli o'yinlar bo'yicha musobaqalar o'tkazishni an'anaga aylantirish mumkinmi?**
- a) mumkin emas;  
b) mumkin, agar mablag' bo'lsa;  
c) mumkin, agar yuqori tashkilotlar ruxsat bersa;  
d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

**20. Harakatli o'yinlarda qo'llaniladigan to'plar muayyan og'irlik va bo'lishi shartmi?**

- a) shart; b) bolaning yoshiga qarab shart;  
c) bolaning jinsiga qarab shart; d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

**21. "Arqon tortish" qanday jismoniy sifatni rivojlantiradi?**

- a) chaqqonlikni; b) chidamkorlikni;  
c) tezkorlikni; d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

**22. "Oqsoq qarg'a" o'yini qanday sifatni rivojlantiradi?**

- a) oyoq kuchini; b) kuch chidamkorligini;  
c) chaqqonlikni; d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

**23. "To'p kapitanga" o'yinidan qanday maqsadda foydalaniladi?**

- a) hujum harakatlarini shakllantirish;  
b) himoya harakatlarini shakllantirish;  
c) harakat ko'nikmalarini shakllantirish;  
d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

**24. "Guruh, rostlan!" o'yini qanday xislatni rivojlantiradi?**

- a) ongni; b) idrokni;  
c) irodani; d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

**25. "Kun va tun" o'yini qanday sifatni rivojlantiradi?**

- a) chaqqonlikni; b) tezkor kuchni;  
c) chidamkorlikni; d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

**26. "To'pni uzat, o'tir" o'yini qaysi sport turida qo'llanilishi bunda liroq?**

- a) futbolda; b) gandbolda;  
c) tennisda; d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

**27. "Taqiqlangan harakat" o'yini qaysi sifatni shakllantiradi?**

- a) ong va tasavvurni; b) idrok va irodani;  
c) tasavvur va idrokni; d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

**28. "Qulayotgan tayoq" o'yini qanday sifatni rivojlantiradi?**

- a) epchillikni; b) sakrovchanlikni;  
c) chidamkorlikni; d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

**29. "Ko'prik va mushuk" o'yini qanday sifatni rivojlantiradi?**

- a) chaqqonlikni; b) tezkor kuchni;  
c) maxsus chidamkorlikni; d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

**30. "Cheharda" o'yinini qaysi sport turida qo'llash foydaliroq?**

- a) kurashda; b) yengil atletikada;  
c) futbolda; d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

**31. "Chehardali estafeta" o'yini qaysi sifatni rivojlantiradi?**

- a) tezkorlik va kuch; b) chaqqonlik va chidamkorlik;  
c) tezkor kuch; d) to'g'ri javob: A, B yoki C.



a) boksa;                      b) basketbola;

- c) taekvandoda; d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

## bu qilishi lozim?

- d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

ing?

- d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

a) bog'liq emas;

- d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

## shiriq beriladi?

- d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

lanadi?

- d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

**berishdan tashqari o'qituvchi yana nima haqida gapiradi?**

- d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

a) o'quv rejasiga asosan;                      b) o'quv dasturiga asosan;

- c) istiqbol rejasiga asosan; d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

**40. Darslarning ish rejasi qanday hujjatga asosan tuziladi?**

- a) darslarning o'quv grafigiga asosan;      b) yillik ish rejasiga asosan;  
c) yillik o'quv dasturiga asosan;      d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

**41. Dars bayonnomasida ko'rsatilgan mashqlar hajmi va shakli dars vaqtida o'zgartirilishi mumkinmi?**

- a) mumkin emas;  
b) mumkin, agar o'quvchilar shuni talab qilsa;  
c) mumkin, agar shuni direktor muovini aytsa;  
d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

**42. Qanday o'yinlar nutq va talaffuzni shakllantiradi?**

- a) hayvonlar obrazida bajariladigan o'yinlar;  
b) qo'l mehnatini taqlid qilib bajariladigan o'yinlar;  
c) topishmoqli o'yinlar;  
d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

**43. "Arqon tortish" o'yini qo'llarni qaysi kuchini rivojlantiradi?**

- a) qo'llarni yozuvchi mushaklar kuchini;      b) qo'llarni statik kuchini;  
c) qo'llarni dinamik kuchini;      d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

**44. "Qarmoqcha" o'yini sakrovchanlikni qaysi turini rivojlantiradi?**

- a) sakrash chidamkorligini;      b) gorizontal sakrovchanlikni;  
c) diagonal sakrovchanlikni;      d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

**45. "Xo'rozlar jangi" o'yini oyoq kuchidan tashqari yana qanday kuchni rivojlantiradi?**

- a) absolyut kuchni;      b) nisbiy kuchni;  
c) dinamik kuchni;      d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

**46. "Parashyutchilar" o'yini qanday ko'nikmani shakllantiradi?**

- a) oyoqni debsinish ko'nikmasini;      b) oyoqlarni bukish ko'nikmasini;  
c) sakrash ko'nikmasini;      d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

**47. Boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun darsni tayyorlov qismida qo'llaniladigan qanday o'yinlarni bilasiz?**

- a) "Hujum", "Insiz quyon";  
b) "Kun va tun", "Chavandoz-otliqlar";  
c) "Sinf, to'g'irlan", "Taqiqlangan harakat";  
d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

**48. Misol tariqasida keltirilgan qanday o'yinlar, taqlidiy o'yinlar jumlasiga kiradi?**

- a) filga min, oq ayiqlar;      b) juft tutish, cho'loq qarg'a;  
c) bo'ri zovur ichida, uchinchi ortiqcha;      d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

**49. Kichik maktab yoshidagilar uchun qanday milliy va harakati o'yinlarni bilasiz?**

- a) taqiqlangan harakat, qarmoqcha;

b) poyezdlar estafetasi, arqon tortish;

c) oyoq bosish, 40 tosh;

d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

**50. Harakatli o'yinlarda ishtirokchilar tarkibi qat'iy chegaralana-**

a) qat'iy chegaralanadi;

b) ishtirokchilar ko'p bo'lsa chegaralanadi;

c) ishtirokchilar kam bo'lsa chegaralanadi;

d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

**51. "Taqiqlangan harakat" o'yini qanday sifatni shakllantiradi?**

a) tezkorlikni;

b) ongini;

c) chaqqonlikni;

d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

**52. "Otishma" o'yini qanday sifatni rivojlantiradi?**

a) tezkorlik va aniqlikni;

b) tezkor kuch va aniqlikni;

c) diqqat va aniqlikni;

d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

**53. "Sultonchalar jangi" o'yinini qaysi sport turida qo'llash**

**taliliroq?**

a) boksda;

b) kurashda;

c) taekvondoda;

d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

**54. "Oqsoq bo'ri va qo'ylar" o'yini qanday sifatni rivojlantiradi?**

a) kuch va tezkorlik;

b) chaqqonlik va tezkorlik;

c) tezkor kuch va chidamkorlik;

d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

**55. "Svetofor" o'yini qanday sifatni rivojlantiradi?**

a) chaqqonlikni va tenzkorlikni;

b) tezkor kuchni va chidamkorlikni;

c) ongini va chaqqonlikni;

d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

**56. "Kim urdi" o'yini qanday sifatni rivojlantiradi?**

a) tezkor kuchni;

b) statik kuchni;

c) tezkorlikni;

d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

**57. Harakatli o'yinlar qoidalarini o'zgartirish mumkinmi?**

a) mumkin emas;

b) qoidalarga qat'iy rioya qilish kerak;

c) mumkin, agar qoidalar tasdiqlanmagan bo'lsa;

d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

**58. O'yin mazmunini o'zgartirish mumkinmi?**

a) mumkin emas;

b) mumkin, agar o'yin mazmuni talabga javob bermasa;

c) mumkin, agar bolalarga yoqmasa;

d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

**59. "Raqam chaqirish" o'yini qanday sifatni shakllantiradi?**

a) diqqatni;

b) ongini;

c) xotirani;

d) to'g'ri javob: A, B yoki C.



60. "Bo'sh joy" o'yini qanday sifatni rivojlantiradi?  
 a) chaqqonlikni; b) diqqatni;  
 c) harakatchanlikni; d) to'g'ri javob: A, B yoki C.
61. "To'xta" o'yini qanday sifatni rivojlantiradi?  
 a) diqqatni; b) irodani;  
 c) chaqqonlikni; d) to'g'ri javob: A, B yoki C.
62. "Dorboz" o'yini qanday sifatni rivojlantiradi?  
 a) "dorda" yurish texnikasini; b) "dorda" yurish taktilasini;  
 c) irodani; d) to'g'ri javob: A, B yoki C.
63. Qanday o'yinlarda emotsional motivatsiya kuchayadi?  
 a) estafetali o'yinlarda; b) juftli o'yinlarda;  
 c) jamoa o'yinlarda; d) to'g'ri javob: A, B yoki C.
64. "Ko'prik va mushuk" o'yinida qanday sifat shakllanadi?  
 a) chaqqonlik; b) tezkorlik;  
 c) mushaklar tonusi; d) to'g'ri javob: A, B yoki C.
65. Harakatli o'yinlarni o'tkazishda xavfsizlikni ta'minlash qanday yuklanadi?  
 a) tashkilot rahbariga; b) tibbiyot xodimiga;  
 c) ishtirokchilarga; d) to'g'ri javob: A, B yoki C.
66. O'yinni sifatiga kim javobgar?  
 a) tashkilot rahbari; b) hakam;  
 c) ishtirokchilar; d) to'g'ri javob: A, B yoki C.
67. O'yin shartlari va qoidalarini kim o'zgartirishga haqli?  
 a) tashkilot rahbari; b) hakam;  
 c) ishtirokchilar; d) to'g'ri javob: A, B yoki C.
68. Qo'llanadigan o'yinni tanlash nimaga bog'liq?  
 a) bolalarning chaqqonligi va mahoratiga;  
 b) bolalarning kayfiyati va ruhiy holatiga;  
 c) bolalarning istak-xohishiga;  
 d) to'g'ri javob: A, B yoki C.
69. Harakatli o'yinlar darsida qo'yiladigan vazifalar qaysi hujjatda qayd etiladi?  
 a) dars jadvalida; b) o'quv dasturida;  
 c) o'quv rejasida; d) to'g'ri javob: A, B yoki C.
70. Dars o'tish joyi qaysi hujjatda qayd etiladi?  
 a) dars jadvalida; b) o'quv dasturida;  
 c) o'quv rejasida; d) to'g'ri javob: A, B yoki C.
71. Foydalaniladigan jihozlar qaysi hujjatda qayd etiladi?  
 a) dars jadvalida; b) o'quv dasturida;  
 c) o'quv rejasida; d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

72. Harakatli o'yinlarda maxsus sport kiyimlarida ishtirok etish shartmi?

- a) shart;
- b) shart emas;
- c) o'yin turlarining;
- d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

73. "Qisqichbaqalar poygasi" qanday sifatni rivojlantiradi?

- a) chaqqonlikni;
- b) chidamkorlikni;
- c) harakatchanlikni;
- d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

74. "Uchinchisi ortiqcha" o'yini qanday sifatni rivojlantiradi?

- a) sakrovchanlik va tezkor kuchni;
- b) chidamkorlik va egiluvchanlikni;
- c) dinamik kuchni va harakatchanlikni;
- d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

75. "Yangi joyga" o'yini qanday sifatni rivojlantiradi?

- a) chaqqonlikni;
- b) harakatchanlikni;
- c) tezkor kuchni;
- d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

76. "Tirik darvoza" o'yini qanday xislatlarni shakllantiradi?

- a) kuchni va aniqlikni;
- b) tezkorlikni va chaqqonlikni;
- c) harakatchanlikni va egiluvchanlikni;
- d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

77. "Oq suyak" o'yini qanday o'yinlar tarkibiga kiradi?

- a) jamoali o'yinlar;
- b) juftli o'yinlar;
- c) obrazli o'yinlar;
- d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

78. O'yin mazmunini tushuntirishda qaysi prinsipga asoslaniladi?

- a) faollik prinsipiga;
- b) ko'rgazmali prinsipiga;
- c) mutanosiblik prinsipiga;
- d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

79. Harakatli o'yinlarga qaysi prinsip asosida o'rgatish o'zlashtirishni tezlashtiradi?

- a) mukammallik;
- b) faollik;
- c) muntazamlik;
- d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

80. Harakatli o'yinlar davomida yuz beradigan kamchiliklar qachon va qanday uslub yordamida bartaraf etiladi?

- a) o'yin yakunida jazolash uslubi yordamida;
- b) o'yin oralig'ida takrorlash uslubi yordamida;
- c) o'yin tugaganidan so'ng tahlil uslubi yordamida;
- d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

81. Muvozanat saqlash qobiliyatini shakllantiruvchi eng keng tarqalgan o'yinning nomi...?

- a) "Sinf, rostlan";
- b) "To'xta";
- c) "Xo'rozlar jangi";
- d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

**82. "Ovchilar va o'rdaklar" o'yini qanday harakat ko'rib chiqiladi?**

- a) harakat tezligi va harakatchanlikni;
- b) harakat koordinatsiyasi va tezligini;
- c) harakat texnikasi va taktikasi;
- d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

**83. "Ovchilar va o'rdaklar" o'yinida ovchilar nima qiladi?**

- a) o'rdaklarni ushlab olishga intiladi;
- b) o'rdaklarga yetib olishga intiladi;
- c) o'rdaklar diqqatini jalb qilishga intiladi;
- d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

**84. "Ovchilar va o'rdaklar" o'yinida o'rdaklar nima qiladi?**

- a) ovchilarga o'zini ushlatmaslikka intiladi;
- b) ovchilardan qochib ulgurishga intiladi;
- c) ovchilar diqqatini chalg'itishga intiladi;
- d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

**85. Sport to'garagiga tanlashda harakatli o'yinlar qanday rol o'ynaydi?**

- a) bolalarning harakat imkoniyatini ochib beradi;
- b) bolalar harakatchanligini aniqlashga yordam beradi;
- c) bolalarning harakat faolligini aniqlashga yordam beradi;
- d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

**86. Harakatli o'yinlar sport o'yinlari uchun qanday vosita hisoblanadi?**

- a) tayyorlovchi vosita;
- b) o'rgatuvchi vosita;
- c) mashqlantiruvchi vosita;
- d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

**87. Harakatli o'yinlar uchun qat'iy chegaralangan sport maydoni bo'lishi shartmi?**

- a) shart emas;
- b) shart;
- c) maydon rahbarning ixtiyoriga qarab tanlanadi;
- d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

**88. Harakatli o'yinlarda ishtirokchilar tarkibi qat'iy chegaralangan dimi?**

- a) chegaralanadi;
- b) chegaralanmaydi;
- c) o'yin xususiyatiga qarab qat'iy chegaralanadi;
- d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

**89. "Oq suyak" o'yini sutkaning qaysi vaqtida o'tkaziladi?**

- a) ertalab;
- b) kunning birinchi yarmida;
- c) kun botganda;
- d) to'g'ri javob: A, B yoki C.



90. Harakatli o'yinlarga dastlabki o'rgatish jarayoni necha bosqich-  
ga iborat?
- a) uchta; b) ikkita;  
c) beshta; d) to'g'ri javob: A, B yoki C.
91. Harakatli o'yinlarga dastlabki o'rgatishning birinchi bosqichi  
qanday nomlanadi?
- a) o'zlashtirish; b) ko'nikma hosil qilish;  
c) o'rganish; d) to'g'ri javob: A, B yoki C.
92. Harakatli o'yinlarga dastlabki o'rgatish qanday uslublar qo'll-  
aniladi?
- a) sinab ko'rish va xatolarni tuzatish uslublari;  
b) qismlarga bo'lib o'rgatish uslublari;  
c) to'liq o'rgatish uslublari;  
d) to'g'ri javob: A, B yoki C.
93. Darsda qo'llaniladigan yuklamalarni miqdorlashda nimaga  
asoslanish kerak?
- a) o'quvchilar faolligiga; b) mashqlar murakkabligiga;  
c) o'quvchilar mahoratiga; d) to'g'ri javob: A, B yoki C.
94. Og'ir atletika sport turida qanday harakatli o'yinlar qo'llash  
mumkin?
- a) kim urdi, cheharda; b) xo'rozlar jangi, oqsoq qarg'a;  
c) ko'prik va mushuk, qarmoqcha; d) to'g'ri javob: A, B yoki C.
95. "Ko'prik va mushuk" o'yini bu jamoaviy o'yinmi?
- a) jamoaviy o'yinmas; b) 3 kishi o'ynaydi;  
c) 4 kishi o'ynaydi; d) to'g'ri javob: A, B yoki C.
96. Harakatli o'yinlar qoidalari nimaga qarab o'zgartirilishi  
mumkin?.
- a) bolalarning mahorati, qobiliyatiga qarab;  
b) bolalarning iltimosiga qarab;  
c) tomoshabinlarning talabiga qarab;  
d) to'g'ri javob: A, B yoki C.
97. "To'p iluvchiga" o'yinini qaysi sport turida qo'llash foydali?
- a) voleybolda; b) futbolda;  
c) tennisda; d) to'g'ri javob: A, B yoki C.
98. Harakatli o'yinlar darsining Yakuniy qismida chidamkorlikni  
rivojlantiruvchi o'yinlar qo'llash mumkinmi?
- a) mumkin; b) mumkin, agar bolalar talab qilsa;  
c) o'qituvchini hohishiga bog'liq; d) to'g'ri javob: A, B yoki C.
99. Darsning Yakuniy qismida "Quvlashmachoq" o'yinini qo'llash  
mumkinmi?
- a) mumkin;

- b) mumkin, agar o'quvchilar buni talab qilsa;
- c) mumkin, agar o'qituvchi xohlasa;
- d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

**100. Agar harakatli o'yinlar darsidan keyin arifmetika darsida dars yakunida qanday o'yinlar qo'llash kerak?**

- a) harakat faolligini oshiruvchi;
- b) tezkorlikni kuchaytiruvchi;
- c) chaqqonlikni oshiruvchi;
- d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

**101. Darsni tayyorlov qismida kuchni rivojlantiruvchi o'yinlar qo'llash mumkinmi?**

- a) mumkin;
- b) mumkin, agar o'quvchilar iltimos qilishsa;
- c) mumkin, buni o'qituvchi xohlasa;
- d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

**102. Darsda qo'llaniladigan o'yinlar qoidalar qaysi vaqtda tushuntiriladi?**

- a) darsni tayyorgarlik qismida;
- b) darsning asosiy qismini tushuntirishda;
- c) darsdan avval;
- d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

**103. Mazmunida sport elementlari mavjud bo'lgan qanday o'yinlarni bilasiz?**

- a) "Qarg'a va chumchuq", "To'pga tez yugurish";
- b) "Qal'a himoyasi", "Harakatdagi mo'ljal";
- c) "O'zing o'yla", "To'p uchun kurash";
- d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

**104. Kuch sifati rivojlantirishda qanday milliy va harakatli o'yinlardan foydalanish mumkin?**

- a) "4 to'p maydonda", "Quvnoq chavandozlar";
- b) "O'rtog'ingni himoya qil", "Kim kuchli";
- c) "Filga min", "Oq ayiqlar", "Bayroq uchun kurash";
- d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

**105. O'quvchilarga o'yin mohiyatini tushuntirish va ularning faolligini oshirish uchun qanday prinsip qo'llaniladi?**

- a) muntazamlik;
- b) ko'rgazmali;
- c) mutanosiblik;
- d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

**106. Harakatli o'yinlarda maxsus taktik tizimlar qo'llaniladimi?**

- a) qo'llaniladi;
- b) jamoali o'yinlarda qo'llaniladi;
- c) agar o'yinlar bo'yicha musobaqa o'tkazilsa qo'llaniladi;
- d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

**107. Jamoali harakatli o'yinlarda o'yinchi almashtirish qoidasi mavjud bo'ladimi?**

- a) mavjud;

b) agar o'yin musobaqa shaklida o'tkazilsa mavjud bo'ladi;

c) agar o'yin musobaqasi bolalar o'rtasida o'tkazilsa;

d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

**108. Nima uchun darsni tayyorlov qismida kuchni rivojlantiruvchi o'yinlarni qo'llash mumkin emas?**

a) darsga bo'lgan qiziqishni tushirmaslik uchun;

b) o'quvchilarni charchatib qo'ymaslik uchun;

c) o'quvchilarni diqqati buzilmasligi uchun;

d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

**109. Nima uchun darsning Yakuniy qismida shiddatli o'yinlarni qo'llash mumkin emas?**

a) emotsional faollik kuchayishi uchun;

b) harakat faolligi ortishi uchun;

c) ruhiy faollik yuksakligi uchun;

d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

**110. Dars bayonnomasining oxirgi ustuni qanday nom bilan belgilanadi?**

a) tavsiyalar mazmuni;

b) ko'rsatmalar mazmuni;

c) mashqlar andozasi va izohi;

d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

**111. O'yinlar haqida chuqur tasavvurga ega bo'lish va ulardan foydalanishda ko'chirish uchun qanday prinsip qo'llaniladi?**

a) muntazamlik;

b) mukammallik;

c) mutanosiblik;

d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

**112. Darsning uzviyligi va materialni munosibligini ta'minlash uchun qanday prinsip qo'llaniladi?**

a) mukammallik;

b) ko'rgazmali;

c) mutanosiblik;

d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

**113. O'zlashtirilgan o'yin ko'nikmalarini mustaqamlash uchun qanday prinsip qo'llaniladi?**

a) muntazamlik;

b) mutanosiblik;

c) takrorlov;

d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

**114. Dars yuklamalarini zararsiz o'zlashtirishni ta'minlash uchun qanday prinsip qo'llaniladi?**

a) muntazamlik;

b) mukammallik;

c) miqdorlash;

d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

**115. Jamoali harakatli o'yinlarda rasmiy tanaffuslar o'rin oladimi?**

a) oladi;

b) oladi, agar o'yin musobaqa shaklida o'tsa;

c) oladi, agar jamoalar shuni talab qilsa;

d) to'g'ri javob: A, B yoki C.



**116. Harakatli o'yinlarga tayyorgarlik ko'rish oldidan taktik reja tuziladimi?**

- a) tuziladi;
- b) tuziladi, agar o'yinlar musobaqa shaklida o'tsa;
- c) tuziladi, agar o'yinlarni nufuzi yuqori bo'lsa;
- d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

**117. O'qituvchi harakatli o'yin texnikasini hisobga oladimi?**

- a) oladi;
- b) oladi, agar o'yin musobaqa shaklida o'tadigan bo'lsa;
- c) oladi, agar ishtirokchilar shuni talab qilsa;
- d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

**118. O'yinlarga o'rgatishda ongliklik prinsipi nima uchun qo'llaniladi?**

- a) o'yinni tez o'zgartirish uchun;
- b) o'yin elementlarini mukammallashtirish uchun;
- c) o'yin mahoratini shakllantirish uchun;
- d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

**119. O'yinlarga o'rgatishda mutanosiblik prinsipi nima uchun qo'llaniladi?**

- a) yuklamalarni bolalar qobiliyatiga qarab qo'llanilishi uchun;
- b) yuklamalarni bolalar soniga qarab qo'llanilishi uchun;
- c) yuklamalarni bolalar taklifiga binoan qo'llash uchun;
- d) to'g'ri javob: A, B yoki C.

**120. O'yinlarga o'rgatishda ko'rgazmali prinsip nima uchun qo'llaniladi?**

- a) o'yinni boshqa o'yinga solishtirish uchun;
- b) o'yin haqidagi tasavvurni kuchaytirish va nusxa ko'chirish uchun;
- c) eslab qolish qobiliyatini shakllantirish uchun;
- d) o'yin mazmunini o'zgartirish uchun.

## GLOSSARIY

**Milliy xalq harakatli o'yinlari** — asosan obrazli o'yinlar tarkibiga mansub bo'lib, ularning mazmunida xalq milliy an'analari, rasm-rusumlari, milliy qadriyatlar, udumlar va hokazolar namoyish etiladi hamda o'zlashtiriladi.

**Umumxalq harakatli o'yinlari** — ushbu yo'nalishga doir o'yinlar mazmunida turli xalq va elatlar hayot tarixida shakllanib kelgan o'ziga xos milliy qadriyatlar, an'analar, urf-odatlar, rasm-rusumlar aks ettiriladi.

**Harakatli o'yinlar** — qisqa ma'noda tabiiy, hayotiy zarur harakat ko'nikmalari va malakalari, turli taqlidiy-o'xshatma harakatlardan iborat bo'lib, jismo-niy, ruhiy va sportga xos xislat hamda sifatlarni shakllantirishga xizmat qiladi?

**Harakatli o'yinlar** — keng ma'noda insonning dunyoqarashi, ong, xotira, diqqat, idrok, tafakkur, iroda kabi psixofiziologik hislarni shakllantiradi. Jasurlik, matonat, qahramonlik, o'zaro yordam, hurmat va izzat, odob-axloq, madaniyat, birdamlik, hamkorlik, hamjihatlik, xalqparvarlik, tabiat va ekologik muhitni e'zozlash kabi milliy va umumbashariy qadriyatlar sayqal toptirishga xizmat qiladi.

**O'yin** — ongli faoliyat bo'lib, musobaqa tariqasida o'tkaziladigan vaziyatni harakatlardan tashkil topadi va turli vazifalar, yechimlar, topishmoqlar, jumboqlarni hal etishga qaratiladi.

**Harakatli o'yinlar** — yakka, juft, guruh va jamoa shaklida amalga oshiriladi. Harakatli o'yinlar so'zsiz, qo'shiq, she'r, lapar, raqs kabi san'at elementlari asosida ham o'tkaziladi. Bunday o'yinlar bolalarda nutq madaniyati, talaffuz, xalq ijodi va san'atiga xos qobiliyatlarni "charxlaydi".

**O'yin rahbari** — o'yinni tashkil qiluvchi, o'yin mazmuni, maqsadi, vazifalari, sharti va qoidalari bilan tanishtiruvchi hamda ushbu jarayonni boshqaruvchi shaxs.

**Boshlovchi** — o'yinning boshi va ayrim qismlarini e'lon qiluvchi, o'yinchilarning harakat tartibini eslatib turuvchi — rahbar tomonidan tayinlanuvchi bir yoki bir necha ishtirokchilarni anglatadi.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Karimov I. O'zbekiston: milliy istiqlool, iqtisod, siyosat, madaniyat. 1-jild. T.: O'zbekiston, 1996.
2. Karimov I. Bizdan ozod va obod Vatan qolsin. T.: O'zbekiston, 1996.
3. Karimov I. Vatan – sajdagoh kabi muqaddasdir. 3-jild. T.: O'zbekiston, 1996.
4. Abu Nasr Foroboy. Fozil odamlar shahri. T.: G'ofar, 1993.
5. Abu Rayhon Beruniy. Qadimgi xalqlardan qolgan yodgorliklar. T. 1998.
6. Amir Temur. Temur tuzuklari. T.: G'ogur G'ulom, 1996.
7. Mirzo Ulug'bek. To'rt ulus tarixi. T. 1996.
8. Alisher Navoiy. Mahbub ul-qulub. T. 1987.
9. Nizomiddin Shomiy. Zafarnoma. T.: O'zbekiston, 1996.
10. Zahiriddin Muhammad Bobur. Boburnoma. T.: Cho'lpon, 1996.
11. Avloniy A.. Turkiy guliston yohud axloq. T.: Sharq, 1994.
12. Mahmudxo'ja Behbudiy. Tanlangan asarlar. T.: Ma'naviyat, 2000.
13. Бауэр О.П. Организация и методика проведения подвижных игр // Подвижные игры: организация и методика проведения. М.: Физкультура и спорт, 2004, С.9-28.
14. Беляев А.В. Тренировочный эффект игровых упражнений волейболистов: / Метод.рекомендации. М., 1988. 19 с.
15. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. М.: Фит, 1982. 222 с.
16. Былеева Л.В. Подвижные игры. Практический материал. Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры. М.: СпортАкадем Пресс, 2002. 279 с.
17. Былеева Л.В. Подвижные игры: Практический материал. Учеб. пособие. М.: ТВТ Дивизион, 2005. 277 с.
18. Геллер Е.М. Игры на переменах для школьников 4-5 классов. М.: ФиС, 1985. 48 с.
19. Геллер Е.М. Игры на переменах для школьников 7-8 классов. М.: ФиС, 1985. 48 с.



20. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе: Пособие для учителя. М.: Просвещение, 1989. 128 с.
21. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для студентов пед. вузов. 2-е изд., стереотип. М.: Академия, 2004. 160 с.
22. Курбанова М.А., Использование народных подвижных игр при отборе и тренировке юных волейболистов на этапе начальной подготовки.: Автореф. дис.... канд. пед. наук. Т., 2006. 23 с.
23. Луткова Н.В., Мишина Л.Н. Подвижные игры как средство решения педагогических задач в различных звеньях физического воспитания: Учебно-методическое пособие / – СПб.: СПбГАФК, 2003. 83 с.
24. Мамытов А., Наралиев А.М. Подвижные и национальные игры: Программа для студентов Кыргызского государственного института физической культуры. Бишкек, 1998. 8 с.
25. Насриддинов Ф.Н., Қосимов А.Ш. Ўзбек халқ миллий ўйинлари. 1 тўплам. Т., 1993. 27 с.
26. Расулев А.Т., Пулатов А.А. va boshq. Ўзбек халқ ўйинлари уларнинг таснифи ва тавсифи: Ўқув қўлланма. Т. 1996. 98 с.
27. Расулов Р., Қаландаров М. Бошланғич синфларда ҳаракатли ўйинлар: Ўқув қўлланма. Т., 2006. 95 б.
28. Сайгин М.И. Игры на воде как средство подготовки квалифицированных пловцов, //Теория и практика физической культуры. М., 1986. №3. С. 55.
29. Усмонходжаев Т.С. va boshq. 1001 ўйин. - Т.: Ибн-Сино, 1990. 350 б.
30. Усмонхўжаев Т.С. va boshq. Ҳаракатли ўйинлар. - Т.: Ўқитувчи, 1992. 80 б.
31. Усмонходжаев Т.С. va boshq. 500 машқ ва ҳаракатли ўйинлар. - Т. 1999. 60 б.
32. Usmonxodjayev T.S., Abdullayev Sh.A., Soliyev A.O., Abdulmalikova E.N. Bolalar va o'smirlar sporti asoslari. T.: Zamon-Poligraf, 2014. 189 b.

## MUNDARIJA

### XAYRLI QADAM

yoxud davr da'vatiga munosib javob .....

### I bob. MILLIY HARAKATLI O'YINLARINING VUJUDGA KELISHI VA RIVOJLANISH TARIXI .....

1.1. Xalq harakatli o'yinlarining rivojlanish xronologiyasi .....

1.2. Sharq allomalari xalq o'yiniari haqida .....

1.3. Milliy harakatli o'yinlarining tiklanishi va shakllanishi .....

1.4. O'zbek xalq o'yinlarining tasnifi .....

*Nazorat savollari* .....

### II bob. XALQ HARAKATLI O'YINLARINING MOHIYATI VA TASNIFIY XUSUSIYATLARI .....

2.1. O'yinlarning tavsifi .....

2.2. Mustaqillik davrida xalq harakatli o'yinlarining sayqal topishi .....

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

*Nazorat savollari* .....

### III bob. TURLI YOSHLI O'QUVCHILAR BILAN HARAKATLI O'YINLARNI O'TKAZISH .....

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

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

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

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

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

*Nazorat savollari* .....

### IV bob. O'YIN RAHBARIGA QO'YILADIGAN TALABLAR .....

4.1. O'qituvchining o'yinga tayyorlanishi .....

4.1.1. O'yinni o'tkazish shart-sharoitlari .....

4.1.2. Yordamchilar tayinlash .....

4.1.3. O'yinga rahbarlik qilish .....

4.1.4. O'yindagi intizomlilik .....

4.1.5. Hakamlilik qilish .....

4.1.6. O'yin harakatlarini me'yorlash .....

4.1.7. O'yin natijalarini yakunlash .....

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

|                                                                   |     |
|-------------------------------------------------------------------|-----|
| 1.1. Tanaffus vaqtlarida o'tkaziladigan o'yinlar.....             | 95  |
| 1.2. Maktab kechalari va bayramlarda o'tkaziladigan o'yinlar..... | 95  |
| 1.3. Maktab to'garaklarida o'tkaziladigan o'yinlar.....           | 96  |
| <i>Qur'at savollari</i> .....                                     | 96  |
| <b>Bob. SPORT TURLARIGA XOS HARAKATLI O'YINLAR</b> .....          | 99  |
| 1. Futbol.....                                                    | 99  |
| 1.1. Futbolchilar estafetasi.....                                 | 99  |
| 1.2. To'pni uzatish va tepish.....                                | 99  |
| 1.3. Dairadan to'p tepish.....                                    | 101 |
| 1.4. To'pni tepib oshirish.....                                   | 101 |
| 1.5. Hujum.....                                                   | 102 |
| 1.6. To'pni boshda olib yurish.....                               | 103 |
| 1.7. Futbol elementlari estafetasi.....                           | 103 |
| 1.8. Jonglyorlar.....                                             | 104 |
| 1.9. Ikki to'pni uzatish.....                                     | 104 |
| 1.10. Ustunchalarni aylanib o'tish.....                           | 105 |
| 1.11. Epchil darvozabon.....                                      | 105 |
| 1.12. Bosh bilan nishonga.....                                    | 105 |
| 1.13. To'pni qaytarib, o'tirish.....                              | 106 |
| 1.14. To'siq osha kvadratga tushirish.....                        | 107 |
| 1.15. Zarb bilan tepish.....                                      | 107 |
| 2. Voleybol.....                                                  | 107 |
| 2.1. Voleybolchilar estafetasi.....                               | 107 |
| 2.2. Voleybolchilar estafetasi.....                               | 108 |
| 2.3. To'pni yerga tushirma.....                                   | 109 |
| 2.4. To'pni qaytarish.....                                        | 109 |
| 2.5. Aylanachalardan sakrash.....                                 | 110 |
| 2.6. Qarama-qarshi sakrab yugurish estafetasi.....                | 112 |
| 2.7. To'pni boshdan oshirib uzatish.....                          | 112 |
| 2.8. Qo'shaloq to'p.....                                          | 113 |
| 2.9. Uch variantli to'p.....                                      | 114 |
| 2.10. Qarmoqcha.....                                              | 115 |
| 2.12. Voleybolchilarning to'p uzatishi.....                       | 117 |
| 2.13. Voleybolchilarning to'p uzatishi.....                       | 118 |
| 2.14. To'rtburchakdan to'p otish.....                             | 119 |
| 3. Basketbol.....                                                 | 120 |
| 3.1. Har kim o'z bayroqchasiga.....                               | 120 |
| 3.2. Bo'ri zovur ichida.....                                      | 120 |
| 3.3. To'p tashlashish.....                                        | 121 |
| 3.4. To'pni oldirma.....                                          | 122 |
| 3.5. To'xtatib urish.....                                         | 123 |
| 3.6. Basketbolchilar musobaqasi.....                              | 124 |



|                                                      |     |
|------------------------------------------------------|-----|
| 5.3.7. Kartoshka ekish .....                         | 137 |
| 5.3.8. Halqaga igr'itish.....                        | 138 |
| 5.3.9. Basketbol taxtasiga (shchit) to'p otish ..... | 139 |
| 5.3.10. To'pni savatga yoki yashikka tushirish.....  | 140 |
| 5.3.11. To'pni yugurib olib yurish .....             | 141 |
| 5.3.12. To'p uchun kurash.....                       | 142 |
| 5.3.13. To'pni olib yurish va savatga tashlash.....  | 143 |
| 5.3.14. To'p ushlovchiga.....                        | 144 |
| 5.3.15. Qatorlar bo'ylab to'plar poygasi.....        | 145 |
| 5.4. Tennis.....                                     | 146 |
| 5.4.1. <del>Chillak</del> .....                      | 147 |
| 5.4.2. Polizga kirgan quyonlar .....                 | 148 |
| 5.4.3. <del>Ovchilar</del> .....                     | 149 |
| 5.4.4. Kim chaqqonroq.....                           | 150 |
| 5.4.5. Kengurular.....                               | 151 |
| 5.4.6. Yoy va o'q .....                              | 152 |
| 5.4.7. Nishonga urish.....                           | 153 |
| 5.4.8. Raketka ustida koptokni olib yurish .....     | 154 |
| 5.5. Qo'l to'pi .....                                | 155 |
| 5.5.1. Qal'ani himoyalash .....                      | 156 |
| 5.5.2. To'p uchun kurash.....                        | 157 |
| 5.5.3. <del>G'ozlar</del> — oqqushlar .....          | 158 |
| 5.5.4. Taqiqlangan harakatlar .....                  | 159 |
| 5.5.5. To'p bilan to'pni urish.....                  | 160 |
| 5.5.6. Bayroqcha uchun kurash .....                  | 161 |
| 5.5.7. To'p uzatish.....                             | 162 |
| 5.5.8. Qo'l to'pi musobaqasi.....                    | 163 |
| 5.6. Og'ir atletika.....                             | 164 |
| 5.6.1. To'rt tomonga to'p igr'itish .....            | 165 |
| 5.6.2. Arqon talashish.....                          | 166 |
| 5.6.3. Topib minish .....                            | 167 |
| 5.6.4. Tortishmachoq.....                            | 168 |
| 5.6.5. O'ylab top.....                               | 169 |
| 5.6.6. Ushlasang-minasan.....                        | 170 |
| 5.6.7. Uzoqqa otish .....                            | 171 |
| 5.7. Yengil atletika.....                            | 172 |
| 5.7.1. Kim oldin .....                               | 173 |
| 5.7.2. Yo'lda tutish .....                           | 174 |
| 5.7.3. Tez yugurish .....                            | 175 |
| 5.7.4. To'siqlardan oshib o'tish.....                | 176 |
| 5.7.5. Arqoncha bilan tutish .....                   | 177 |
| 5.7.6. Katta aylanma estafeta.....                   | 178 |
| 5.7.7. Sakrab oshish estafetasi.....                 | 179 |

|                                                                |     |
|----------------------------------------------------------------|-----|
| 5.7.8. Balandlikka sakrab yugurish.....                        | 156 |
| 5.7.9. Tulkilarni topish.....                                  | 158 |
| 5.7.10. Tegizsang — minasan .....                              | 158 |
| 5.7.11. Xaltachalarni otish .....                              | 159 |
| 5.7.12. Tartibi bilan yugurish.....                            | 160 |
| 5.7.13. Yulduzsimon estafeta .....                             | 161 |
| 5.7.14. To'siqlar osha yugurish .....                          | 161 |
| 5.7.15. Uzoqqa sakrash.....                                    | 162 |
| 5.7.16. Komandali yugurish.....                                | 162 |
| 5.7.17. Yotiq va tik to'siqlardan oshib yugurish .....         | 163 |
| 5.8. Kurash turlariga xos harakatli o'yinlar.....              | 164 |
| 5.8.1.-Xo'rozlar jangi .....                                   | 164 |
| 5.8.2. Tortib chiziqdan o'tkazish .....                        | 165 |
| 5.8.3. Aylana ichiga kiritish .....                            | 166 |
| 5.8.4. Doiradan va doiraga tortish .....                       | 167 |
| 5.8.5. Yuklar bilan yugurish.....                              | 168 |
| 5.8.6. Kim kuchli.....                                         | 168 |
| 5.8.7. Qurshovdan chiqib ketish.....                           | 168 |
| 5.9. Boks.....                                                 | 169 |
| 5.9.1. Ko'chma nishon .....                                    | 169 |
| 5.9.2. Ovchilar va o'rdaklar .....                             | 170 |
| 5.9.3. Arg'amchi bilan sakrab yugurish .....                   | 172 |
| 5.9.4. Chiziq ustidan tort o'yini.....                         | 172 |
| 5.9.5. Chaqqon qo'llar .....                                   | 173 |
| 5.10. Qilichbozlik.....                                        | 173 |
| 5.10.1. Kim mergan.....                                        | 173 |
| 5.10.2. Kim chaqqonroq.....                                    | 174 |
| 5.11. Suv sport turlari .....                                  | 176 |
| 5.11.1. Signalga muvofiq harakatlar .....                      | 176 |
| 5.11.2. Koptok talashish .....                                 | 176 |
| 5.11.3. Arqon uzildi .....                                     | 177 |
| 5.11.4. Chambaraklarga joylashish .....                        | 178 |
| 5.11.5. To'ldirma to'pni uzatish.....                          | 178 |
| 5.12. Juftlikda jamoali o'yinlarga xos harakatli o'yinlar..... | 179 |
| 5.12.1. Oq ayiqlar ovi .....                                   | 179 |
| 5.12.2. Tovonbaliqlar va cho'rtan .....                        | 180 |
| 5.12.3. Doiradan surib chiqarish.....                          | 182 |
| 5.12.4. Oq tosh .....                                          | 184 |
| 5.12.5. O'rmon — botqoq — dengiz .....                         | 185 |
| Nazorat savollari .....                                        | 186 |

|                                                            |            |
|------------------------------------------------------------|------------|
| <b>VI bob. HARAKATLI O'YINLAR VA ULARNING MAZMUNI.....</b> | <b>188</b> |
| 6.1. Qopqon.....                                           | 188        |

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| 6.2. Cho'nqa shuvoq.....                      | 197 |
| 6.3. Yelkada kurashish.....                   | 197 |
| 6.4. Bo'ron .....                             | 198 |
| 6.5. Qirq tosh .....                          | 191 |
| 6.6. "Cho'pon" yoki "Podachi" .....           | 197 |
| 6.7. Arqon talashish.....                     | 197 |
| 6.8. Nina, ip va tuguncha.....                | 193 |
| 6.9. Chavandoz.....                           | 194 |
| 6.10. Izvoshchilar .....                      | 194 |
| 6.11. "Juftmi-toq" o'yini.....                | 195 |
| 6.12. "Chillak" o'yini .....                  | 196 |
| 6.13. "Durra" o'yini .....                    | 197 |
| 6.14. "Chertki" o'yini.....                   | 198 |
| 6.15. "Qidirib top" o'yini .....              | 198 |
| 6.16. "Urib qochdi" o'yini .....              | 199 |
| 6.17. "Bekinmachoq" o'yini.....               | 200 |
| 6.18. "Ko'rpa yopindi" o'yini .....           | 200 |
| 6.19. "Lanka" o'yini.....                     | 201 |
| 6.20. "Danak yashirish" o'yini .....          | 202 |
| 6.21. "Oq terakmi, ko'k terak" .....          | 202 |
| 6.22. "Darra" o'yini .....                    | 203 |
| 6.23. "Chavandoz" yoki "Kichik uloq" .....    | 203 |
| 6.24. "Karvon" o'yini.....                    | 204 |
| 6.25. "Tapur-to'pir qaldirg'och" .....        | 205 |
| 6.26. "Chaqqonlar va merganlar" o'yini .....  | 206 |
| 6.27. "Aniq nishonga tushirish" .....         | 207 |
| 6.28. "Quyvonlar polizda" o'yini .....        | 207 |
| 6.29. "Insiz quyvon" o'yini .....             | 208 |
| 6.30. "Arqon tortish" o'yini .....            | 208 |
| 6.31. "Echki bolalar" .....                   | 209 |
| 6.32. "Jambil" .....                          | 209 |
| 6.33. "To'ptosh" o'yini .....                 | 209 |
| 6.34. "Oshiq" o'yini .....                    | 210 |
| 6.35. "Bo'sh o'rin" o'yini.....               | 211 |
| 6.36. "Ikki ayoz" o'yini.....                 | 211 |
| 6.37. "Mergan" o'yini .....                   | 212 |
| 6.39. "Qo'riqchi".....                        | 213 |
| 6.40. "Podachi" o'yini.....                   | 213 |
| 6.41. "Podsho va Vazir" o'yini.....           | 214 |
| 6.42. "Do'ppi yashirar" o'yini.....           | 214 |
| 6.43. "Buta soldi" o'yini .....               | 215 |
| 6.44. "Besh tosh" o'yini (qizlar uchun) ..... | 215 |
| <i>Nazorat savollari</i> .....                | 216 |



|                                                                                                                            |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>VII bob. HAKKATLI O'YINLARGA O'RGATISH USLUBIYATI</b> ..219                                                             |     |
| 1.1. Hakkatli o'yinlarga dastlabki o'rgatishning psixopedagogik ahamiyati .....                                            | 219 |
| 1.2. O'rgatish bosqichlari va uslublari .....                                                                              | 222 |
| 1.3. Hakkatli o'yinlar fanini o'zlashtirish, o'yinlarga o'rgatishda qo'llaniladigan na'munaviy texnologik haritalar .....  | 225 |
| <b>Hakkatli o'yinlar bo'yicha amaliy mashg'ulotlarni o'tkazish texnologiyasi va namunaviy texnologik haritalar</b> .....   | 234 |
| <b>Hakkatli o'yinlar bo'yicha seminar mashg'ulotlarini o'tkazish texnologiyasi va namunaviy texnologik haritalar</b> ..... | 242 |
| <b>GLOSSARIY</b> .....                                                                                                     | 257 |
| <b>FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR</b> .....                                                                                     | 258 |

T.S. Usmanxodjayev, Sh.X. Isroilov,  
A.A. Pulatov, Sh.A. Pulatov

## MILLIY VA HARAKATLI O'YINLAR

*Darslik*

*Muharrir: E. Bozorov*  
*Badiiy muharrir: M. Odilov*  
*Kompyuterda sahifalovchi: U. Raxmatov*

Nashr. lits. AI № 174. Bosishga ruxsat 09.09.2015-y.da berildi.  
Bichimi 60x84  $\frac{1}{16}$ . Ofset qog'ozi №2. «Times» garniturası.  
Shartli b.t. 16,25. Nashr hisob t. 16,25. Adadi 150 dona.  
44-buyurtma.

«IQTISOD-MOLIYA» nashriyotida tayyorlandi.  
100084, Toshkent, Kichik halqa yo'li ko'chasi, 7-uy.

«HUMOYUNBEK-ISTIQLOL MO'JIZASI»  
bosmaxonasida chop etildi.  
100000. Toshkent, Amir Temur 60«A»-uy.



Qaydlar uchun

10

ISBN 978-9943-13-549-9



9 789943 135499