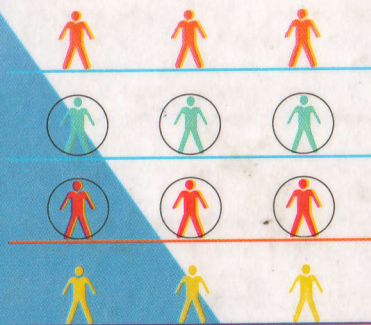
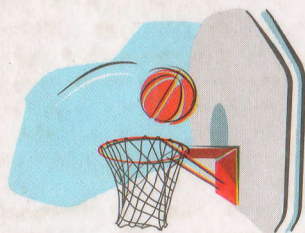
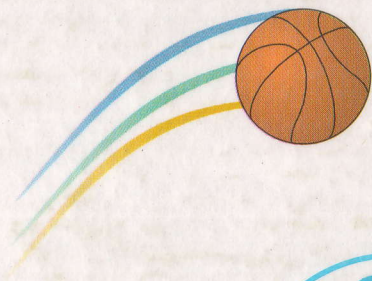


A.N. NORMURODOV, I.I. MORGUNOVA, S.Q. QURBONOV

MILLIY VA HARAKATLI O'YINLAR



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

O'RTA MAXSUS, KASB-HUNAR TA'LIMI MARKAZI

A.N. NORMURODOV, I.I. MORGUNOVA, S.Q. QURBONOV

MILLIY VA HARAKATLI O'YINLAR

(Amaliy mashg'ulotlar)

Kasb-hunar kollejlari uchun o'quv qo'llanma



Toshkent — «ILM ZIYO» — 2005

0180000299

*O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi
O'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi Markazining ilmiy-metodik
kengashi tomonidan nashrga tavsiya etilgan.*

Ushbu o'quv qo'llanma yoshlarni jismonan va aqliy barkamol tarbiyalashda, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini samaradorligini oshirishda, talabalarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga xizmat qiladi. O'yinlar o'quv maskanlaridagi maxsus sport inshootlari va jihozlarga bo'lgan ehtiyojni hal etishga jismoniy tarbiya o'qituvchilariga ko'maklashadi. Shu bilan birga ularni darsdan tashqari, tanaffuslarda, to'garaklar va talabalar yotoqxonasida sport mashg'ulotlari oldidan mushaklarning chigalini yozish maqsadida o'ynash mumkin.

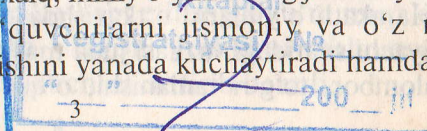
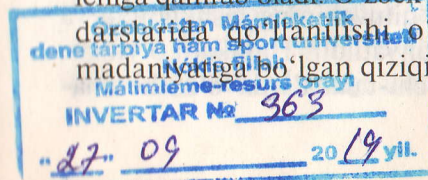
Taqrizchilar: **SH. XO'JAYEV** — pedagogika fanlari nomzodi, dotsent; **B. IKROMOV** — Y. Rajabiy nomli Toshkent pedagogika kolleji jismoniy tarbiya bo'limi boshlig'i; **N. JUMONOV** — Hamza kompyuter kasb-hunar kolleji jismoniy tarbiya rahbari.

KIRISH

Yoshlarning hayotga faol yo'l tutishi ko'p jihatdan ularning ma'naviy hamda jismoniy kamoloti belgilab beradi. Ayniqsa, «Sog'lom avlod uchun» shiorining to'la-to'kis tantanasi xuddi ana shu muammoni hal qilish bilan bevosita bog'liq. Hozirgi kunda yurtimizda o'tkazilayotgan islohotlar o'z samarasini bermoqda. Jumladan, uch bosqichli «Umid nihollari», «Barkamol avlod» va «Universiada» musobaqalari yoshlarimizni jismonan yetuk, ahloqan teran va ma'naviy shakllanishida muhim o'rin egallab kelayotir.

Milliy harakatli o'yinlarni bir yoki bir necha kishi yaratgan emas, ularni xalq yaratgan, shuning uchun ham ular asrlar osha yashay-veradi. Xalq o'yinlarini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, bu harakatli o'yinlar qanchalik saqlangan bo'lsa, hozir ham barcha kerakli jismoniy tarbiya sifatlarining rivojlanishi, jismoniy tarbiyada barcha harakat turlarini (yurish, yugurish, sakrash, mo'ljalga va uzoqqa uloqtirish, og'irlik ko'tarish, osilish va tortilish va h.k.) takomillash-tirishni ta'minlash qobiliyatiga ega. Ammo har bir milliy va harakatli o'yin odatdagi mashqdan farqli o'laroq, u faqat harakatlar to'plamiga olib kelmaydigan, aksincha, u bir butun yaxlit faoliyatdan, hayotning o'ziga xos namunasidan, insonni xulqi, axloqi, estetik holatlardan zavqlanishni, mehnat, aqliy, huquqiy va ularning qirralarini aks ettiradi. Negaki, milliy va harakatli o'yinga o'z xohishiga ko'ra kirib, har bir qatnashchi o'z zimmasiga uning qoidalarini bajarish majburiyatini oladi, ular esa xalq tomonidan mohirona ishlab chiqilgan. Harakatli va milliy o'yinlar xalqning madaniy merosi, an'analari, umuminsoniy boyliklari bilan to'ldirilgan.

Mazkur o'quv qo'llanmasi milliy va harakatli o'yinlarni o'z ichiga qamrab oladi. O'zbek xalq, milliy o'yinlarning jismoniy tarbiya darslarida qo'llanilishi, o'quvchilarni jismoniy va o'z milliy madaniyatiga bo'lgan qiziqishini yanada kuchaytiradi hamda yosh



27 09 2019 yil.

avlodning Vatanni sevishga, uni ko'z qorachig'idek asrashga va mudofaa qilishga tayyorlashdan iborat. O'zbekiston Respublikasi mustaqilligi sharofati bilan milliy sport turlari o'quv va tarbiya muassasalarida o'quv dasturidan keng joy olsa, o'zbek xonadoniga jismoniy tarbiya va sport kirib boradi, yoshlarning jismoniy, aqliy va ma'naviy kamolotiga benihoya katta foyda beradi.

Jismoniy tarbiyaning asosiy vazifasi insonni sog'lomlashtirish, jismoniy va aqliy kamolotga yetkazishdan iboratdir. Shunday ekan, milliy o'yinlar bilan shug'ullanganingizda maydoncha va zallar toza bo'lishi, o'yin davomida chang ko'tarilmasligi, talabalarni yashash, mehnat qilish, dam olish va o'ynaydigan joylari pokiza bo'lishi kerak. Shuni ta'kidlash lozimki, ob-havo qanday bo'lishidan qat'i nazar, jismoniy mashqlar, milliy harakat va sport o'yinlari bilan ochiq havoda ko'proq shug'ullanish maqsadga muvofiqdir. Faqat yomg'ir, qor yog'ib turgan paytdagina o'yinlar usti berk maydonlarda o'tkazilishi mumkin.

Mualliflar ushbu o'quv qo'llanmani tayyorlashda yordamini ayamagan pedagogika fanlari doktori, professor. T. Usmonxo'jayev, Respublikada xizmat ko'rsatgan o'qituvchi G. G'iyosovga o'z minnatdorchiligini bildiradi.

O'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish uslublari

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

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

2. O'quvchi-talabalarda har xil sharoitlarda erkin harakat qila olish imkonini beradigan bilimlar va kerakli harakat malakalarini hosil qilish;

3. Yoshlarda hayotiy faoliyatda yordam beradigan aqliy va irodaviy fazilatlarini tarkib toptirish;

4. O'quvchi-yoshlarni turli o'yinlar va jismoniy mashqlarga qiziqtirish, sog'lom turmush kun tartibiga rioya qilishga odatlantirish;

5. O'quvchi-talabalarda harakatli va milliy 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 vazifasi juda mas'uliyatlidir. Harakatli o'yinlar, avvalombor, to'g'ri tanlanishi, o'quvchi-talabalarda o'z sherikla-

riga, raqiblariga o'rtoqlarcha yordam, jamoatchilik, vatanparvarlik hislarini ijtimoiy-foydali mehnatga ongli munosabatni shakllandigan tarzda tashkil qilinishi va o'tkazilishi kerak.

O'yinni to'g'ri tanlash va maqsadga muvofiq yo'sinda o'tkazish juda muhim ahamiyatga ega. Ammo mashg'ulot 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 o'quvchi yoshlarni yaxshi bilishi, har bir mashg'ulotning mazmuni va qoidalari bilan mufassal tani-shishi, yuksak pedagogik mahoratga ega bo'lishi lozim. Shundagina u harakatli va milliy o'yinlardan ko'zlangan ta'lim va tarbiyaviy maqsadlarga erisha oladi.

O'quvchi-yoshlar o'yin davomida o'z fe'l-atvori va shaxsiy xususiyatlarini namoyish qilishadi. Bundan esa o'qituvchi ularning turli odatlarini salbiy va ijobiy qiliqlarini bilib olishi, tegishli tadbirlarni belgilashi, o'yinni muayyan yo'nalishga solib, ularda sofdillik, mardlik, o'rtoqlik sifatlarini, jamoadagi o'z burchini his qilishni tarbiyalashi mumkin. Shu bilan birga, u yoshlarga o'yin qoidalarini buzmaganda holda ijodiy tashabbus ko'rsatishda har jihatdan yordam beradi.

O'qituvchi mashg'ulotni o'tkazish jarayonida yangi pedagogik texnologiyadan, pedagogikaning didaktikasi va uning tamoyillaridan foydalana olishi va doimo ularni amalga oshirishga erishishi lozim. O'qituvchi mashg'ulot oldidan qatnashchilarga har bir o'yinning mazmuni, vazifasi va qoidalarini tushuntirib berishi shart. Bu esa o'quvchi-talabalarga o'yinga ongli munosabatda bo'lishni, uni to'g'ri o'rganib olishni, o'z xatolari va yutuqlarini to'g'ri tushunish hamda harakatlarni o'rtoqlarinikiga qiyoslab tahlil qilish imkonini beradi. O'quvchining o'yin yoki ayrim mashqlarni 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'quvchi-talabalardan hakamlar va ularning yordamchilarini tayyorlash yo'li bilan erishiladi. O'qituvchi yoshlar bilan o'tkaziladigan o'yinlarni biroz muayyan qiyinchiliklarni yengish bilan bog'liq bo'lishiga, mashg'ulot jarayonida bajariladigan har bir vazifani amalga oshishiga erishishi va to'siqlar qanday zabt etilishiga ko'ra murakkablashtirib borishi zarur. Bu ish jarayoni yoshlarni mehnatsevarlikka o'rgatadi, ulardagi iroda kuchini orttirib boradi.

O'qituvchi mashg'ulotni o'tkazishga tayyorgarlik ko'rishda uning aniq vazifalarini belgilab chiqadi, ular qatnashchilarning yoshiga, jismoniy tayyorgarligiga mos, ya'ni ushbu mashqlarni bajara oladigan bo'lishi kerak. O'yinni tashkil qilish va o'tkazishda o'quvchi-talabalarni iloji boricha tashabbus ko'rsatib, faol qatnashishga rag'batlantirish muhim.

Yoshlar ijodiy faollik ko'rsatib o'ynashsa, mashg'ulotlar ularda tashkilotchilik malakasini o'stiradi. Ko'zlangan maqsadga erishish uchun o'rtog'iga yordam berish, o'z holicha yoki o'rtoqlari bilan darhol bir qarorga kelish ijodiy tashabbuskorlik hisoblanadi. Agar o'yin qatnashchilari shu o'yinni ilgari o'zlashtirgan bo'lishsa, o'yin paytida ularning faolligi yanada oshishi mumkin.

O'qituvchi keyinchalik yoshlar o'yinni qanday o'zlashtirib olishlariga qarab ularga sardorlik, hakamlik qilishni topshirishi va o'yin ishtirokchilari uyushqoqlik bilan qatnashadigan bo'lganlaridan so'ng ular orasidan o'ziga yordamchilar tayinlashi mumkin. Shunda ham yoshlar o'yinini o'qituvchining o'zi kuzatib turmog'i lozim. O'quvchi-talabalar o'yin mazmunini puxta o'zlashtirishlari uchun o'qituvchi og'zaki tushuntirishda, harakatlarini ifodalab berishda ko'rsatmali qo'llanmalardan foydalanishda uning aniq vazifalarini doimo nazarda tutishi zarur.

O'yinlarni rejalashtirishda ularning mazmuni va o'zaro bog'liqligini ham unutmaslik, muayyan yoshdagi o'quvchi-talabalarni jismoniy tarbiyalash vazifalariga muvofiqligini hisobga olish kerak. Masalan, yangi bilim va malakalar mavjud bilim va malakalarga bog'lab berilishi lozim. Aytaylik, mashg'ulotlarda to'pni uzatish, ilib olish, olib yurish va savatga tashlashning asosiy qoidalar o'rganilgan bo'lsin. Mana shunga oid bilim va malakalarni mustahkamlash uchun «To'p o'yinboshiga» o'yinini yoki uch variantli «To'p o'yinlari»ni tavsiya etish mumkin. Shuningdek, bunda qatnashuvchilarning jinsiy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlik darajasiga mos o'yinlarni tanlash lozim. Har bir mashg'ulotning o'ziga xos xususiyatlari va qiyinchiliklari bo'ladi: O'rganiladigan o'yinlar asta-sekin murakkablashib borsa, o'quvchi-yoshlarda yangi harakat ko'nikmalari hosil bo'lib, ilgari o'rganilgan harakatlar takomillashadi.

OQ TERAQMI, KO'K TERAQ

O'yin ko'katzorda, sport maydonchasi yoki sport zalida o'tkaziladi. Qatnashuvchilar soni cheklanmaydi.

O'yinning tavsifi. Barcha ishtirokchilar ikki jamoaga bo'linishadi. Har bir jamoa o'z sardorini saylaydi. Har bir jamoaning o'yinchilari bir-birlari bilan mahkam qo'l ushlab turishadi. Bir jamoa o'yinchilari baravariga «Oq terakmi, ko'k terak, bizdan sizga kim kerak?», deb so'raydi. Ikkinchi jamoa a'zolari: «Sizdan bizga (qarshi jamoa o'yinchilaridan birining ismini) kerak!», deydi. Ismi aytilgan o'yinchi yugurib kelib qarshi jamoa qatnashchilari «zanjir»ini uzishga harakat qiladi. Agar «zanjir»ni uza olsa, shu jamoa o'yinchilaridan birini olib ketadi, uza olmasa, o'zi shu yerda qoladi. Shundan keyin o'yin jamoalar roli almashinib davom etaveradi.

O'yinning qoidalar:

1. «Zanjir»ni faqat chaqirilgan o'yinchi kelib uzishi kerak.
2. «Zanjir»ni uza olmasa, ikkinchi marta uzishga ruxsat etilmaydi.
3. «Zanjir» hosil qilishda ro'molcha, arqon va h.k.lardan foydalanish mumkin emas.
4. Chaqirilgan o'yinchi to'satdan otilib zanjirni uzib o'tib ketish uchun raqib jamoa o'yinchilarning diqqatini chalg'itadigan harakatlar qilishi mumkin.

Uslubiy ko'rsatmalar. Bu o'yin jamoalar o'yini jumlasiga kiradi. Uni kichik va katta bosqich o'quvchilar uchun tavsiya etiladi. Bu o'yinda diqqat, mardlik, tezkorlik, epcillik, chaqqonlik, qat'iyatlik, harakat qilish kabi jismoniy sifatlar tarbiyalanadi. O'yinda muvaffaqiyat qozonish uchun tez yugurish, zanjirni keskin uzish va shuningdek, o'yinchilar diqqatini chalg'itadigan harakatlar qilishni bilish muhim rol o'ynaydi. O'yinda jarohatlanmaslik choralari ko'rish kerak. O'yinchilar zerikib qolishsa, o'yinni darhol to'xtatish zarur.

IKKI AYOZ

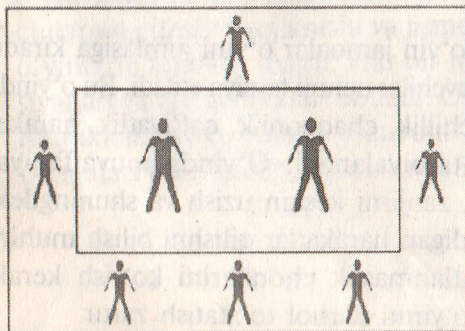
O'yinning tavsifi. Maydonchani hamma tomonlari chegarasidan 3—4 qadam ichkarida ana shu tomonlarga parallel qilib bittadan chiziq o'tkaziladi. Atrofi chiziqlar bilan ajratilgan joy «uy» bo'ladi.

Onaboshi qilib tayinlangan ikki boladan boshqa hamma o'yinchilar chiziqlardan birining orqasida — uyda joylashadi. Onaboshilar maydonchani 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 beri-*

shadi. Shundan keyin bolalar maydonchani qarshi tomoniga yugurib o'tadilar.

Onaboshilar — ayozlar yugurib o'tayotganlarni quvib yetib, ularga qo'l tekkizadi. Ayozlarning qo'li tekkan o'yinchilar qattiq sovuqda qotib qolgan singari to'xtab qoladi. Qolganlari chiziq orqasidagi uyga to'planishadi. Rahbar ushlangan o'yinchilarni aniqlab boradi. Undan keyin o'yinchilar xuddi shu tartibda maydonchani bir tomonidan ikkinchi tomoniga bir necha marta yugurib o'tadilar. Ammo ular har safar yugurib o'tishlarida o'zlari ushlangan o'rtoqlariga qo'l tegizib, ularni qutqara borishadi. Qutqarilgan o'yinchilar qolgan bolalar bilan birga chiziq orqasiga qochadilar.



Biroz vaqt o'tgach, boshqa ikki ayoz tayinlanadi. Yugurib o'tayotganlardan ko'pchiligini to'xtata olgan onaboshilar g'olib chiqqan hisoblanadi. Ayozlar bir marta ushlay olmagan yoki boshqalariga nisbatan kamroq ushlangan o'yinchilar yutqazgan hisoblanadi.

O'yinning qoidalar:

1. Yugurib o'tish paytida bir-birini turtish man etiladi.
2. Uydan yugurib chiqqan o'yinchilar orqaga qaytishlari mumkin emas.
3. Onaboshilar ayozlar chiziq orqasida turgan o'yinchilarga qo'l tegiza olishmaydi.



Eslatma: o'ynovchilar birga aytadigan so'zlarni o'yin boshlanishidan oldin o'rganib olishlari lozim.

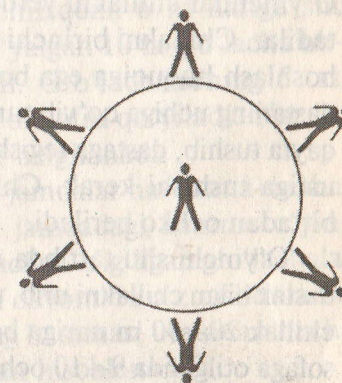
O'yinning o'ziga xos harakatlari — chap berib yugurishdir.

CHUMCHUQLAR

O'yinning tavsifi. Diametri 5—8 m. li doira («don» sepilgan joy) chiziladi. Bitta onaboshidan boshqa o'yinchilar — «chumchuqlar» bo'ladi, ular doira atrofida joylashadilar. Onaboshi, ya'ni katta qush aylanani o'rtasida turadi.

Chumchuqlar bir oyoqlab sakrab-sakrab goh aylanani ichiga kiradilar, goh chiqib ketadilar. Katta qush doira ichida yugurib turadi, doira ichkarisidagi chumchuqlarga qo'l tegizib, ularni «cho'qiydi» va donni terib yeyishlariga yo'l qo'ymaydi. Katta qush «cho'qisa» ham o'yinni davom ettiraverishadi.

Chumchuqlar katta qushga chap «berib», doira ichida uzoqroq turishga harakat qilishadi. Rahbar «cho'qilgan» «chumchuqlar»ni aniqlab beradi. Onaboshi bir marta ham qo'lini tegiza olmagan o'yinchilar eng chaqqon hisoblanadi. Yengil atletikada sakrovchilar uchun yaxshi mashg'ulot.



O'yinning qoidalar:

1. Oyoqni uch marta sakragandan keyingina almashtirish mumkin.
2. Onaboshi o'yinchilarga faqat doira ichidagina qo'l tegishi mumkin.



Eslatma: o'yinni 30 minutchada davom ettirish mumkin. O'yinni bir necha marta qaytarish (har bir qaytarish oldidan o'ynovchilar bir daqiqa dam olishlari) ma'qul. O'qituvchi o'yin vaqtida hamma o'ynovchilarning faol qatnashayotganini kuzatish maqsadida doira atrofida aylanib yurishi kerak.

O'yinning o'ziga xos harakatlari chap berib, bir joydan ikkinchi joyga tez-tez sakrab, yugurib o'tish.

CHILLAK

O'yin o'tloq joyda yoki sport maydonchasida o'tkaziladi. O'yin uchun uzunligi 80—100 sm, diametri 2—2,5 sm bir uchi yassilangan tayoq (dasta) va uzunligi 20 sm chillaklar kerak bo'ladi.

O'yinda ikkitadan o'yinchi qatnashishi mumkin. Bu o'yinni yakkama-yakka o'ynasa hamda guruhlariga bo'linib o'ynasa bo'ladi.

O'yinning tavsifi. Oldingi chiziqdan 2 m narida dasta qo'yiladi. O'yinchilar chillakni yerda yotgan ana shu dastaning ustiga iringitadilar. 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. Chillakni dastakka har bir tekkani uchun bittadan ochko beriladi.

O'yinchi shu tartibda necha ochko to'plasa, u shuncha marta dastak bilan chillakni urib, uni to'g'riga otadi. Agar talaba bir otganda chillak 20—30 m nariga borib tushsa 3—4 ochko, 90—100 m masofaga otilganda 9—10 ochkoga yetkazilishi mumkin.

Yutqazgan o'yinchi yoki raqib guruh o'yinchisi ana shu masofaning hammasini «zuv» deb ovoz chiqarib 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 marta kam tegmasligi kerak.
2. Chillakni yerda yotgan dastaga tashlayotganda 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'izning zuvlashiga o'xshash ovoz chiqarib borish lozim.

KIM YAXSHI MERGAN?

O'yinning tavsifi. O'ynovchilar bir qatorga saf tortadilar va «bir, ikki» deb o'z tartib raqamlarini navbat bilan aytishadi. Birinchi tartib raqamlilar bir jamoada va ikkinchi tartib raqamidagiga bo'linib, bir-birlariga qarama-qarshi tomonda saf lanishadi. Agar o'ynovchilar bir safga tizilganda maydonga sig'masalar, ikki qatorga turishadi. Bunda har bir saf bittadan jamoani tashkil etadi.

O'yinchilarning oyoqlarini uchi oldidan chiziq o'tkaziladi. Koptok o'sha chiziq o'tkazilgan joydan otiladi.

Jamoalarning har bir o'yinchisiga bittadan koptok beriladi. Qator ro'parasiga koptok otiladigan chiziqdan 6 m nariga shu chiziqqa parallel qilib har xil rangga bo'yalgan 10 ta g'o'lacha bir-ikki qadamdan oraliqda terib qo'yiladi. G'o'lachalarning 5 tasi ikkinchi rangga bo'yalgan bo'lib, ular oralatib qo'yiladi. Har bir jamoaga ma'lum rangdagi g'o'lachalar belgilanadi.

O'yin rahbarining ishorasiga binoan jamoalar navbatma-navbat koptoklarni bir vaqtning o'zida, ya'ni jamoadagi hamma o'yinchilar birdaniga g'o'lachalarga qarab otadilar. Yig'ilgan g'o'lachalar bir qadam nariga surib qo'yiladi. O'yin davomida o'z nishonlarini uzoqqa sura olgan jamoa (nishonlarning hammasi umuman necha qadam surilgani hisobga olinadi) yutgan hisoblanadi.

O'yinning qoidalari:

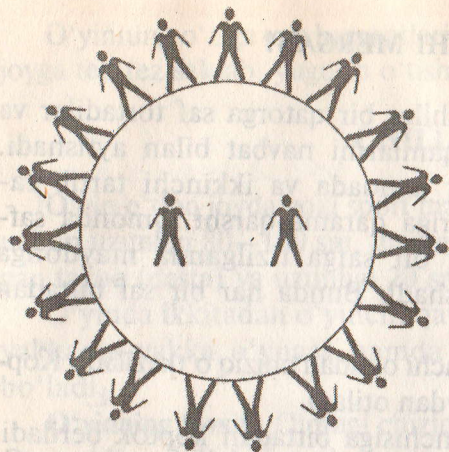
1. Koptok otilgandan so'ng yig'ilgan g'o'lachalar yangi joyiga olib qo'yiladi.
2. Koptoklarni otganda yig'itilgan g'o'lachalar yangi joylarga olib qo'yilgandan keyin raqib jamoaning o'yinchilari yig'adilar.



Eslatma: yiqitilgan g'ulachalarni olib joy-joyiga qo'yish uchun bitta o'yinchi tayinlanadi. Koptokni tik turgan, cho'kkalangan, yotgan holatda otish mumkin.

O'yinning ikkinchi varianti. Jamoalar bir-biriga qarama-qarshi tomonda saf tartib turadilar. O'rtadagi chiziqqa bir xil rangli g'o'lachalar terib qo'yiladi. Yiqilgan g'o'lacha uni yiqitgan jamoa tomoniga bir qadam surib qo'yiladi. Ko'proq g'o'lachani o'z tomoniga yaqinlashtira olgan jamoa yutadi.

O'yinning o'ziga xos harakati — nishonlarga kichik koptoklarni otish.



KO'Z BOG'LASH

Bu o'yinni zalda yoki sport maydonchasida o'tkazish mumkin.

O'yinning tavsifi. O'yin qatnashchilar bir-birlari bilan qo'l ushlab doira hosil qilib turadilar. O'yin rahbari yoki o'qituvchi ikki ishtirokchini doira o'rtasiga chaqirib, ularning ko'zlarini toza ro'molcha bilan bog'laydi va birining qo'lga qo'ng'iroqcha yoki ikkita

kichkina tosh beradi. Keyin ularni turli tomonlarga olib borib qo'yadi.

O'qituvchining ishorasi bilan qo'lida hech narsa yo'q o'yinchi ko'zi bog'langan o'z o'rtog'ining ismini aytib chaqiradi.

Ikkinchi bola javob berish o'rniga qo'ng'iroqchani chaladi yoki toshlarni bir-biriga uradi. Tutuvchi tovush chiqqan tomonga qarab yuradi va o'rtog'ini ushlab harakat qiladi. Qochuvchi, o'z navbatida, ovoz chiqarib, ammo uzoqqa bora olmaydi. Chunki doira hosil qilib turgan boshqa o'yinchilar uning harakatini cheklab qo'yishadi. Agar narsa ushlagan o'yinchi o'z raqibining qo'lga tushsa, har ikki o'yinchining vazifasi almashinadi, o'yin qochuvchi ushlagunicha davom etdi. Undan keyingi rahbar boshqa ikki o'yinchini tanlaydi. O'yin shu tarzda davom etadi.

Davradagi barcha ko'zi bog'langan o'yinchilar maydoncha chegarasidan uzoqlashib ketolmaydigan qilib tiziladilar.

O'yinning qoidalari:

1. O'yinda qatnashadigan o'quvchilar davrada bir-birlari bilan qo'l ushlab turishadi.
2. O'yinchilardan biri (narsa ushlagani) tutilganda, o'yin vaqtincha to'xtatiladi. Ularning vazifalari o'zgarib o'yin yana davom etadi. Agar navbatdagi o'yinda ham ushlansa, davraga keyingi juft chaqiriladi.

Uslubiy ko'rsatmalar. Bu o'yinni akademik litsey, kollejlarning birinchi bosqich o'quvchilari uchun tavsiya etish mumkin. O'yin o'quvchilarning eshitish qobiliyatlarini, diqqatini, harakatlarini, chaqqonligini jismoniy barkamolligini takomillashtiradi. O'yinga qiziqish susayishi bilan darhol uni to'xtatish lozim.

OVCHILAR VA O'RDAKLAR

O'yin maydonchada yoki zalda o'tkaziladi. Buning uchun basketbol yoki voleybol to'pi kerak.

O'yinga tayyorlanish. Yerga iloji boricha kattaroq doira chiziladi. Agar o'yin tor zalda o'tkaziladigan bo'lsa, o'rtadan zalning ko'ndalangiga 8—12 metr oraliqda ikki chiziq o'tkazib, ikki tomoni va boshqa ikki tomoni chiziqlar bilan chegaralangan to'rtburchak hosil qilish tavsiya etiladi.

O'yinchilar ikkiga, ya'ni «ovchilar» va «o'rdaklar» jamoalariga bo'linadi. «Ovchilar» doira chizig'i atrofiga yoki ikkiga bo'linib, maydonning ko'ndalangiga o'tkazilgan chiziqlar bo'ylab saflanishadi. «O'rdaklar» doira yoki to'rtburchak o'rtasida turishadi.

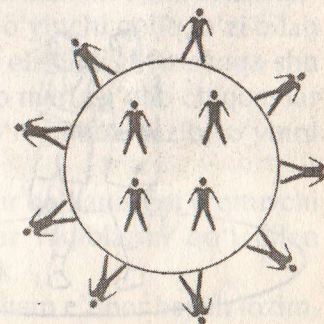
«Ovchilar»dan birining qo'lida to'pi bo'ladi.

O'yinning tavsifi. «Ovchilar» doira yoki to'rtburchak ichiga kirmasdan, «o'rdaklar»ga koptok otishadi. «Otilgan» «o'rdak» o'yindan chiqadi. «O'rdaklar» o'zlariga tegmasligi uchun chap berib doira ichida yugurishib sakrashadi. «Ovchilar» koptokni bir-birlariga oshirib, «o'rdaklar» uchun kutilmagan bir vaqtda ularga otishadi. O'yin «o'rdaklar»ning hammasi «otib» bo'lingunicha davom ettiriladi. O'yindan keyin jamoalar joy almashadi. Ikki marta o'ynalgandan so'ng qaysi «ovchi»lar jamoasi hamma «o'rdak»larni tezroq otganligi aniqlanadi va o'sha jamoa yutgan hisoblanadi.

O'yinning qoidalari:

1. Ovchilar chiziqdan o'ta olishmaydi, undan o'tib otilgan koptok o'rdakka tekkan hisoblanmaydi.
2. Koptok bilan o'ynovchining boshidan boshqa hamma yeriga urish mumkin.
3. Yerdan sakrab borib «o'rdak»ka tekkan koptok hisobga olinmaydi.
4. «Otilgan» «o'rdaklar»lar hamma «o'rdaklar» «otilib», jamoalar 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'z manfaatini jamoaning



umumiy vazifalariga bo'ysundira bilish, o'zi va o'rtoqlarining kuchini haqqoniy baholay olish iqtidorini tarbiyalashda yordam beradi. O'rdaklar rolidagi ishtirokchilar dadil bo'lishlari, ovchilar esa mergan va o'z kuchiga ishonishlari kerak. Bu o'yindagi asosiy harakat ko'chma nishonga koptok otishdir.

Uslubiy ko'rsatmalar. Rahbar ovchilarga, ayniqsa, o'yinning boshlanish paytida o'zaro kelishib harakat qilish, ya'ni koptokni ko'proq bir-birlariga uzatib turish va payti kelganda o'rdaklarga otish kerakligini tushuntirish hamda ularga shunday qulay vaqt topishni o'rgatish lozim. Koptokni uzatish mashqi o'quvchilarni qo'l to'pi bilan shug'ullanadigan sportchilarni yanada murakkabroq o'yinlarga 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'yishni, turgan joyida to'pga chap berish imkoniyatdan foydalanish, ma'qulini uqtirish lozim.

Agar o'yinni o'tkazish uchun kam vaqt ajratilgan bo'lsa, o'quvchilar koptok bilan o'ynashni bilishsa va jismoniy jihatdan o'yinni ancha uzoq vaqt davom ettira oladigan darajadan tayyorlangan bo'lishsa, «o'rdaklar»ni «otish» vaqtini cheklab qo'yish mumkin. Masalan, 3 minut mobaynida «otilgan» «o'rdaklar» soni hisoblab chiqiladi. Ana shu vaqt ichida qaysi jamoaning ovchilari ko'proq «o'rdak» otgan bo'lsa, o'sha jamoa g'olib hisoblanadi. Koptokni bel yoki tizzagacha tegizish mumkinligi eslatib qo'yilishi zarur.

XO'ROZLAR JANGI

O'yin maydonchada, binoda yoki yo'lakda o'tkaziladi. O'yinga tayyorlanish uchun yerga diametri 2 metrli doira chiziladi.



O'yinchilar ikki jamoaga bo'linib, doira yonida bir-birlariga yuzma-yuz ikki qator bo'lib turishadi. Har bir jamoada onaboshi tayinlanadi.

O'yinning tavsifi. Onaboshilar o'z jamoalaridan bir o'yinchini ajratgach, ular doira ichiga kirib qo'llarini orqaga

qo'ygan holda bir oyoqlab turishadi. Buyruq berilishi bilan o'yinchilar bir-birlarini yelka va gavda bilan turtib, itarib aylanadan chiqarishga harakat qilishadi. O'z raqibini tashqariga chiqara olgan o'yinchi g'olib hisoblanadi va o'z jamoasi uchun bir ochko olgan bo'ladi. Shundan keyin doiraga onaboshilar lozim topgan navbatdagi «xo'rozlar» jufti kiradi. O'yin hamma bolalar xo'roz rolini bajarib bo'lgunicha davom ettiriladi. O'yinchilari ko'p ochko to'plangan jamoa yutgan hisoblanadi.

O'yinning qoidalari:

1. Agar o'yinchi doira ichida ikkinchi oyog'ini ham yerga qo'ysa, yutqazgan hisoblanadi.
2. Agar bir-birini turtish paytida har ikki o'yinchi ham doiradan chiqib ketsa, hech kim g'olib bo'lmaydi va navbatdagi juft yangi boshlanadi.
3. «Xo'rozlar» har gal buyruq berilgandan keyingina jangga kirishadi.
4. Jang vaqtida qo'lni pastga tushirish mumkin emas.

O'yinning ta'lim-tarbiyaviy ahamiyati. Bu o'yin o'quvchilar kuchining o'sishiga, ularning chaqqon va farosatli bo'lishiga yordam beradi. O'yinda o'zi va o'rtoqlarining kuchiga haqqoniy baho berish qobiliyati, shuningdek, maqsadga erishish uchun matonatlilik tuyg'usi tarbiyalanadi.

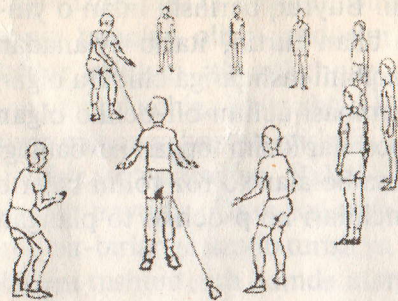
O'yinchilar o'z jamoalari sharafiga himoya qilishadi. Bu esa ularda o'z jamoasi oldidagi mas'uliyat hissini, do'stlari kuchini to'g'ri taqsimlay olish iqtidorini tarbiyalashga yordam beradi.

Qarshilik ko'rsatish, kurashish bu o'yindagi asosiy harakatlardir. Mana shu harakatlar dam olish bilan almashinib turadi. Har bir o'yinchi 1—2 marta o'yinda qatnashadi va qolgan vaqtda uning qanday borishini kuzatib turadi.

Uslubiy ko'rsatmalar. Bu o'yinni jamoaga bo'lmasdan ham o'tkazish mumkin. Bunda o'yinchilar o'z xohishlari bilan bellashish uchun o'rta chiqishadi. G'olib chiqqan o'yinchi qolib, o'zi bilan jang qilishni istagan yangi o'yinchi bilan olishadi. Musobaqa shu tariqa davom etaveradi. O'yin oxirida ko'p marta g'olib chiqqanlar aniqlanadi. O'ynovchilar ko'p bo'lsa, to'rt jamoa tuzib, o'yinni ikki doirada o'tkazish mumkin.

O'yinchilarning olishuvida to'g'ri usullar qo'llanishini o'qituvchi kuzatib borishi zarur. Ba'zan o'yinchilar raqiblarini qo'l bilan turtishadi. Bunga aslo yo'l qo'ymaslik kerak.

«Jang»chilarning kuchi teng bo'lishiga ham e'tibor berish lozim.



ARQONCHA BILAN TUTISH

O'yinning tavsifi. Bu o'yin oddiy quvlashmashoqdek o'ynaladi. Farqi shundaki, onaboshi o'ynovchilarga qo'l tegizmaydi, lekin qochayotganlarga yaqinlashib, ularning oyoqlari ostida uchiga xaltacha bog'langan arqonchani aylantiradi. Arqonchaga

yoki xaltagacha 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'yinning qoidalari:

1. Onaboshi arqonchani goh bir tomonga, goh boshqa tomonga aylantirishi mumkin, ammo xaltacha yerga sirpanib yurishi yoki yerdan 10—15 sm. dan ortiq ko'tarilmasligi lozim.
2. Onaboshi bir joydan boshqa joyga yugurib o'tayotgan paytida arqonchani aylantirmasdan, sudrab tortib borishi mumkin.
3. Xaltachani oyog'i bilan bosib olgan o'yinchi ilgari necha bor onaboshi bo'lgan bo'lsa ham ulardan mahrum bo'ladi.

! *Eslatma:* o'ynovchilarga xaltachani bosib olish uchun noo'rin harakatlar qilish mumkin emasligini oldindan aytib qo'yish lozim. Xaltachani bosib olish oldin onaboshi rolini bajar-ganlar uchungina foydalidir. Shuni unutmaslik kerakki, xaltachani bosaman deb, arqonchaga tegib ketish ham mumkin.

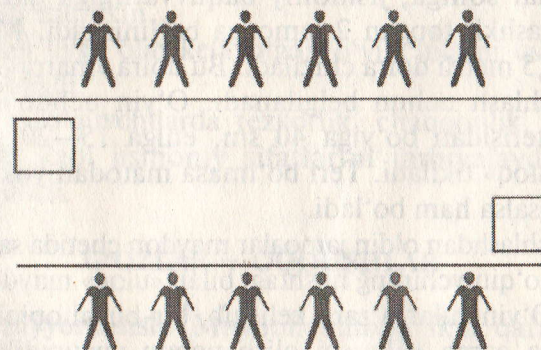
O'yinning o'ziga xos harakatlari arqoncha bilan sakrab-sakrab yugurishdir.

«CHAVANDOZ»

Har bir tomondan 10—12 o'yinchidan iborat guruh tuziladi. Guruhlar uchun 7x9 m kattalikdagi to'rtburchaklar chiziladi. Imkoniyat bo'lsa, voleybol maydonchasidan ham foydalanish mumkin. Har bir guruh o'z navbatida ikki jamoaga bo'linadi. Ular o'zlariga nom (masalan, «Lochin», «Zafar») qo'yishadi. Faraz qilaylik, maydonda «Lochin» va «Zafar» jamoalari bellashmoqda. «Lochin»

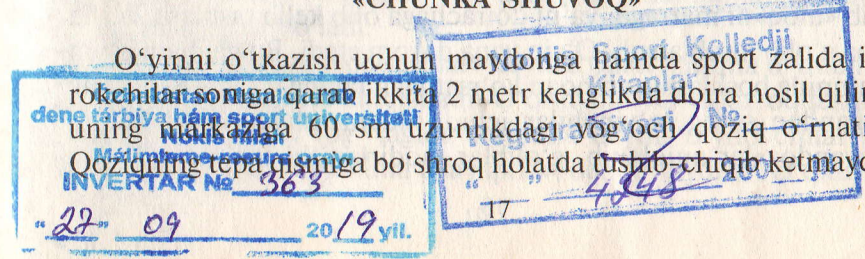
jamoasi o'yinchilari to'rtburchakning o'ng yoki chap tomonidan, chiziqli tashqarisida, to'rtburchak ichkarisiga qaragan holda yonma-yon saflanishadi. Qur'a tashlash usuli bilan «Zafar» o'yinchilari to'rtburchak ichiga tushib, ularning vazifasi erkin harakat qilishdan iborat.

O'qituvchining ishorasiga binoan «Lochin» jamoasi o'yinchisi chap oyog'ini tizzadan, chap qo'lini esa tirsakdan bukib chap oyoqni ushlab to'rtburchak ichiga kiradi. Uning vazifasi — bir oyoqda sakrab yurib, o'ng qo'li bilan «Zafar» o'yinchilarini ushlashdir, ya'ni kafti-panjasi bilan begona o'yinchining biror joyiga tegsa, bas. Shu vaqtning o'zidayoq «Zafar»ning o'yinchisi to'rtburchakdan chiqib, belgilangan joyga borib turadi. «Lochin» o'yinchilari ham chap oyoqni orqaga bukib, chap qo'l bilan ushlab sakrab yurishadi. «Lochin» jamoasining o'yinchisi esa navbatdagi o'yinchini 15—20 sekundgacha quvishda davom etadi. Buning uchun «Lochin» jamoasining qolgan o'yinchilari bir xil maqomda 1 dan 20 gacha ovoz chiqarib «Zafar» o'yinchilarini sanashadi. Shu vaqt ichida «Zafar»ning necha o'yinchisi ushlanganligi hisoblanib chiqiladi. So'ng o'yin davom etadi. Bu safar «Zafar» jamoasi to'rtburchak tashqarisiga chiqadi va birma-bir o'yinga kirishib, «chavandoz» sifatida toychoqlarni ushlashga harakat qiladi. Bu safar ham barcha o'yinchilar o'yinda ishtirok etib bo'lishgandan so'ng, o'qituvchi har ikki jamoani saflab, o'yinchi ushlashni hisob-kitob qiladi. O'yinchilari eng kam ushlangan jamoa g'olib chiqadi.



«CHUNKA SHUVOQ»

O'yinni o'tkazish uchun maydonga hamda sport zalida ishtirokchilar soniga qarab ikkita 2 metr kenglikda doira hosil qilinadi, uning markaziga 60 sm uzunlikdagi yog'och qoziq o'rnatiladi. Qoziqning tepa qismiga bo'shroq holatda tushib chiqib ketmaydigan



qilib 1 metr, arqoncha bog'lanadi, undan 5 sm pastroqqa esa bir tutam oddiy o't bog'lanadi, qoziq-yog'och esa tikkasiga yerga yoki polning biror tirkichiga o'rnatiladi. Uning tepa qismiga bog'langan arqoncha bo'sh tomonini uchinchi boshlovchi ushlab turadi.

Qoziqning atrofida arqonchani olib boshlovchi o't-shuvoqni yulib olmoqchi bo'lgan hujumchilardan himoya qiladi va ularni oyog'i bilan himoya qilib haydaydi, ya'ni shuvoqni yulib olishga yo'l qo'ymaydi. O'yinda boshlovchidan tashqari yana 4—5 kishi hujumchi vazifasini o'taydi. Qaysi o'yinchi ko'proq o't-shuvoqni olsa yoki uni yulib olishga yo'l qo'ymagan boshlovchi g'olib chiqishi mumkin.

O'yinning qoidalari:

1. Hujumchi o'yinchilarga himoyachining qo'li yoki oyoq panjasi tegsa, u o'yindan chiqqan hisoblanadi va o'rniga boshqa safdoshi tushishi mumkin.
2. Ushbu o'yinni jamoalar o'rtasida o'tkazsa ham bo'ladi.

Bu o'yin yuqori sinf, akademik litsey o'quvchilari, kasb-hunar kolleji talabalariga tavsiya qilinadi.

«CHAVANDOZ» YOKI «KICHIK ULOQ»

O'yinning bu turi ko'kalamzor maydonda yoki sport zalida o'tkaziladi. Unda faqat o'g'il bolalar ishtirok etishlari mumkin. Ular, talabalar soniga, jismoniy baquvvatligiga qarab kamida 4 kishidan tashkil topgan 2 jamoaga bo'linishadi. Maydonning bir chetiga 1,5 metrli doira chiziladi. Bu doira «marra» hisoblanib, «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 bo'lmasa matodan yoki eski ko'r-pachadan yasalsa ham bo'ladi.

O'yin boshlashdan oldin jamoalar maydon chetida saf tortishadi. Hakam yoki o'qituvchining hushtagi bilan «uloq» maydon o'rtasiga tashlanadi. O'yinchilar o'zaro kelishib, bir-birini opichib olishadi va maydonga qarab «uloq»ni olish uchun yuguradilar. Haqiqiy kurash-tortishuv maydonda bo'lib, qaysi bir «chavandoz» birinchi bo'lib «uloq»ni marraga, ya'ni doirachaga olib kelib tashlasa, o'sha jamoa g'olib hisoblanadi. O'yin yana davom etadi. Bu gal ham o'yin hakamning boshlashiga binoan ko'rsatilgan tarzda o'tadi. Bellashuv tugagandan so'ng, o'yinchilar ichida ildam, chaqqon va kuchli «chavandoz»lar aniqlanib, g'oliblar taqdirlanishi lozim.

Ushbu o'yin talabalarda chaqqonlik, chidamlilik jismoniy sifatlarni tarbiyalaydi. Musobaqa ikkinchi turi faqat yuqori sinf, akademik litsey o'quvchilari, kasb-hunar kolleji talabarlari uchun mo'ljallangan.

«QULOQ CHO'ZMA»

O'yinning tasnifi: Bu o'yin sport zali yoki maydonida o'tkazilishi mumkin. Talabalar ikki jamoaga bo'linadi. O'yin boshlanishidan oldidan dastro'molchaga tennis koptogi tugiladi, uni maydonga ulotqirishdan oldin raqib jamoa o'ynovchilarga otiladigan koptokni qo'yiladigan joy ko'rsatiladi. Koptokni otgan o'yinchi tezda uyga borib turadi. Raqiblar ulotqirilgan koptokni iloji boricha tezroq uyga olib kelishadi. Ikkinchi jamoa maydon bo'ylab tarqalib, raqiblariga koptokning olib kelishiga xalaqit berishadi. O'qituvchi koptokni tez olib kelgan jamoaga ochko beradi. Shu tarzda o'yin 20—30 daqiqa davom etishi mumkin. Koptok olib kelgan jamoa uni o'yinga kiritadi, ya'ni ulotqiradi.

O'yin ishtirokchilari otilgan narsani boshlovchiga olib kelib berishi shart. O'yin qatnashchilari otilgan narsani olib kelayotgan o'yinchidan tortib olishga harakat qilishadi.

O'yinning qoidalari:

1. Jamoalarga bo'linganda ularning tarkibi-kuchi imkoni boricha bir xil bo'lishi kerak.
2. Otilgan koptokni o'yinchilar bir-biriga oshirib, uyga olib kelishlari mumkin.
3. Koptokni uyga olib kelayotgan o'yinchilarni ushlab qolish man qilinadi.

Bu o'yin o'quvchilarda tezkorlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik kabi jismoniy sifatlarini tarbiyalaydi va takomillashtiradi.

G'OZLAR — OQQUSHLAR

O'yinga tayyorlanish. Maydonchani ikki qarama-qarshi tomonlarining birida g'ozlar uchun uy, ikkinchi tomonidan bo'ri uchun uy ajratiladi (oralik 15—20 metr). O'yinchilardan biri bo'ri va qolganlari g'oz bo'ladi.

O'quvchi «G'ozlar-oqqushlar» deyishi bilan hamma o'yinchilar maydonchaga yugurib chiqishadi. O'qituvchi «G'ozlar-oqqushlar, uyga qayting, bo'ri tog' tagida turibdi!» deydi, o'ynovchilar bavarariga: «Bo'ri u yerda nima qilayapti?», deb so'raydilar. O'qituvchi

«G'ozlarning patini yulayptil!», deb javob beradi. «Qanaqa g'ozlarning patini?», deb so'rashadi o'ynovchilar. O'qituvchi: «Oppoq-qina g'ozlarning. «Tezroq uyga qochinglar!», deydi. O'qituvchining shu so'zlaridan keyin hamma g'ozlar uyga qochishadi, bo'ri esa inidan chiqib, ularni quvlay boshlaydi. O'yin ikki-uch marta takrorlangandan keyin yangi onaboshi, ya'ni bo'ri tayinlanadi.

O'yinning qoidalar:

1. O'qituvchi «Tezroq uyga qochinglar», deganidan keyingina uyga qochish mumkin.
2. Uydan maydonga hamma yugurib chiqishi kerak.

Uslubiy qoidalar. O'qituvchi tutilganlarni sanab borishi va ularning o'yinga yana ishtirok etishga ruxsat berishi mumkin. Lekin o'yin tamom bo'lgach, bo'ri qo'lga tushmaganlarni alohida ta'kidlashi lozim.

ARAVAKASHLAR

O'yinga tayyorlanish. Bu o'yin maydoncha yoki zalda o'tkaziladi. O'yin bo'ladigan joy chiziqlar yoki birma-bir buyum bilan chegaralab qo'yiladi. O'yinchilar to'rt kishilik guruhlariga bo'linadi. Har bir guruhda bir «aravakash» bo'ladi. Hamma «ot»lar maydonchaning bir tomoniga, ya'ni «otxona»ga to'planishadi. Aravakashlar boshqa tomonda turishadi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchi aravakashlarni otxonaga yuboradi. Ular otlarni uchtdan aravaga «qo'shadi» va ular ketma-ket bo'lib doira bo'ylab turishadi. O'qituvchi «Otlar, olg'a!», deb buyrug'i bergandan keyin aravakashlar bir maromda aylana boshlaydi. «Aravakashlar, tarqal», buyrug'i berilishi bilan uchlik otlar har tomonga, aravakashlar esa maydonchada oldindan belgilab qo'yilgan

joyga yugurishadi. «Aravakashlar, otlar qo'shilsin», buyrug'i berilgandan keyin aravakashlar o'z otlarini ushlab va otxonaga olib kelish uchun harakat qilishadi. O'z otini eng oldin ushlagan aravakash chaqqon hisoblanadi. Eng oxirida qo'lga tushgan otlar eng yaxshi otlar qatoriga kiradi.



O'yinning qoidalar:

1. «Aravakashlar» otlarni o'qituvchi bo'yruq bergandan keyingina ushlashi lozim, aks holda, otlar ushlangan hisoblanmaydi.
2. Agar «ot» quvlashda, maydonchadan tashqariga chiqilsa, ushlangan hisoblanadi.

QURBAQA VA LAYLAK

O'yinga tayyorlanish. O'yin o'tkaziladigan maydoncha to'rt tomonidan to'sib qo'yiladi yoki to'rt o'quvchi to'rtburchak hosil qilib, sakrab o'tilishi lozim bo'lgan arqonchani ushlab turadi.

To'rt tomoni to'sib yoki arqoncha bilan chegaralab qo'yilgan maydoncha «botqoqlik» bo'ladi. O'yinchilardan biri «laylak», ya'ni onaboshi qilib tayinlanadi. Laylakning «uya»si botqoqlikdan bir necha metr nariroqda bo'ladi. Qolgan o'yinchilar botqoqlikda turishadi. O'qituvchi bo'yruq berishi bilan laylak arqondan oshib, botqoqlikka kiradi va qurbaqalarni ushlashga kirishadi. Qurbaqalar esa arqon ustidan sakrab o'tib, laylakdan qochishadi. Laylak ushlangan qurbaqani o'z uyasiga olib ketadi. Qo'lga tushgan qurbaqalar qo'yib yuboriladi. Ular botqoqqa sakrab tushib, yana o'yinga qatnashaveradi. Laylakning qo'lga bir marta ham tushmagan o'yinchilar eng epchil hisoblanishadi.

O'yinning qoidalar:

1. «Laylak» har galgi quvishda faqat bir «qurbaqa»ni va botqoq ichidagi «qurbaqa»ni ushlay oladi.
2. «Laylak» botqoqqa kirgan paytda arqonchadan sakrab o'tishga ulgurmagan «qurbaqa» qo'lga tushgan hisoblanadi.
3. Botqoqda «qurbaqa»lar chap berib qochishlari, yugurishlari, cho'qqayishlari va tortilgan arqoncha ustidan u yoq-buyoqqa sakrab o'tishlari mumkin.

ESHITIB TOP

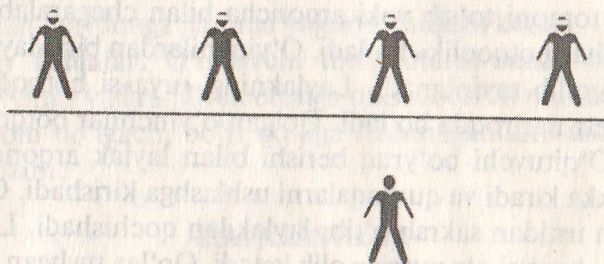
O'yinga tayyorlanish. Bu o'yin yalanglikda, dalada yoki tekis ko'katzorda o'tkaziladi. Ishtirokchilar oralarida 3 metrdan joy qoldirib, bir qatorga saflanadilar va ko'zlarini bog'lashadi. Onaboshi o'yinchilardan taxminan 100—150 metr nariroqda turadi.

O'yinning tavsifi. Onaboshi buyruq beradi (xushtak chaladi, qarsak uradi, yoki qo'ng'iroq chaladi). Hamma unga qarab yuradi va onaboshiga yaqinroq kelishga harakat qiladi. Ikkinchi buyruq

berilgach, hamma ko'z bog'ichini yechadi va o'zi onaboshidan qanchalik uzoqda turganini anglaydi. Onaboshiga eng yaqin kelgan o'yinchi g'olib hisoblanadi.

Uslubiy ko'rsatmalar. O'yin vaqtida ko'zlari bog'langan o'yinchilar o'g'rinda mo'ralamasliklari kerak, aks holda, ular yutqazgan hisoblanadi. Onaboshi birinchi buyruqni bergandan keyin boshqa tomonga yurishi va shu damda yana buyruq berishi mumkin. Yaqin joyda ko'katzor maydon bo'lsagina, bu o'yinni dars vaqtida o'tkazish mumkin.

Ushbu o'yin talabalarda ziyraklikni, hushyor bo'lishni tarbiyalaydi.



AYG'OQCHILAR

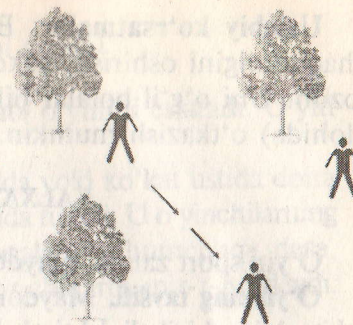
O'yinga tayyorlanish. Bu o'yin butazor yoki bog'da o'tkaziladi. Ishtirokchilar orasidan uch soqchi ajratiladi va ular ko'rsatilgan joyga borib turishadi. Qolganlar, ya'ni ayg'oqchilar soqchilardan 200—500 metr narida joylashadi.

O'yinning tavsifi. Buyruq berilgandan keyin ayg'oqchilar turli tomondan soqchilar oldiga pisib kelishadi. Ularning maqsadi — soqchilarga ko'rinmasdan ularga yaqinroq borib olish. Agar biror o'yinchi ko'rinib qolsa, soqchilar uning ismini aytsa, o'yindan chiqadi. Onaboshi soqchilarga yaqin joyda turadi va hamma bahsli masalalarni hal qiladi. Soqchilarga ko'rinmay, ularning oldiga yetib borgan ayg'oqchilar g'olib hisoblanadi.

TULKILARNI IZLASH

O'yinga tayyorlanish. Bu o'yin daraxtzorda o'tkazilishi kerak. Onaboshi o'yin o'tkaziladigan joyni oldindan tanlab qo'yishi, bunda «tulki»lar yashirina oladigan joylar ko'p bo'lishiga e'tibor berilishi kerak. O'yinni o'tkazishda 1—2 ta xaltachaga solingan rangdor qog'oz parchalari yoki poxol bo'lishi lozim. O'yinga ko'pi bilan 12—20 nafar o'quvchi qatnashadi.

O'yinning tavsifi. Chaqqon yuguradigan o'yinchilardan 1—2 nafari «tulki» bo'ladi. «Tulki»lar xaltachalarni olib, ulardagi qog'oz parchalari (yoki poxol)ni yo'llariga sepib 1—1,5 km. gacha yugurib ketishadi. Qolgan o'yinchilar «ovchi» bo'lishadi. «Tulki»lar jo'nagandan keyin 10—15 minut o'tgach, «ovchi»lar yo'lga tushadi va ularni qidirishga tushishadi. Agar «ovchi»lar belgilangan vaqt (30 minut yoki 1 soat) ichida «tulki»larni topishsa — yutgan, topa olishmasa yutqizgan hisoblanadi.



Uslubiy ko'rsatmalar. O'yin o'tkaziladigan yerda pana joylar qancha ko'p, o'yin ham shuncha maroqli o'tadi. «Tulki»lar har 10—15 metrdan keyin iz qoldirishi kerak. Bu o'yin darsdan tashqari vaqtda o'tkaziladi.

Ushbu o'yin talabalarda chidamlilik jismoniy sifatlarni tarbiyalaydi.

ARQON TORTISHISH

O'yinga tayyorlanish. Maydonchani qarama-qarshi tomoniga o'zaro teng ikki chiziq o'tkaziladi. Jami ishtirokchilar kuch jihatdan tengma-teng ikkiga bo'linadi va chiziqlar orqasida turishadi. Ikki chiziq oralig'iga — maydonchani o'rtasiga ko'p tugunli qilib o'ralgan arqon qo'yiladi. Arqonning qog'oz o'rtasiga rangli latta bog'langan.

O'yinning tavsifi. O'qituvchi bo'yrug' berishi bilan har ikki jamoa o'yinchilari yugurib, arqon tugunlarini yechishadi va uni o'z tomonlariga tortishadi. Belgilangan vaqt 45 sekund 1 daqiqa mobaynida arqonning ko'proq qismini o'z chizig'idan o'tkazgan jamoa g'olib hisoblanadi.

O'yinning qoidalari:

1. Faqat buyruq berilgandan keyingina chiziqdan o'tib, arqon tomonga yugurish mumkin.
2. Har bir jamoa arqonni tortayotgan vaqtda uning rangli lattagacha bo'lgan qismidan, ya'ni arqonning yarmidan ushlashi mumkin.
3. Arqon faqat qo'l bilan tortiladi.
4. Oyoqni tirash uchun yerni yumshatish, chuqurcha o'yish, qo'l bilan yerga tayanish, arqonni oyoq orasiga qistirish, o'tirish yoki yotish mumkin emas.
5. Shu qoidalarni buzib, arqonni o'z tomoniga tortib o'tkazgan jamoaning yutug'i hisobga olinmaydi.

Uslubiy ko'rsatmalar. Bu o'yinda o'quvchilarning kuch va chaqqonligini oshirish, yakdillik bilan harakat qilishiga erishish lozim. Uni o'g'il bolalar bilan ham, qizlar bilan ham (alohida-alohida) o'tkazish mumkin.

KALXAT VA JO'JALAR

O'yin sport zalida, maydonchada o'tkaziladi.

O'yinning tavsifi. Maydoncha yoki sport zalining ikki tomoniga ikkita doira chiziladi. Ishtirokchilardan biri kalxat bo'ladi va u doiradan biriga kirib turadi. O'yinchilar orasidan onaboshi saylanib, tovuq bo'ladi. Qolgan o'yinchilar jo'ja bo'lishadi. Jo'jalar tovuq orqasidan har biri o'z oldigi o'yinchining belidan ushlagan holda zanjir bo'lib olishadi.

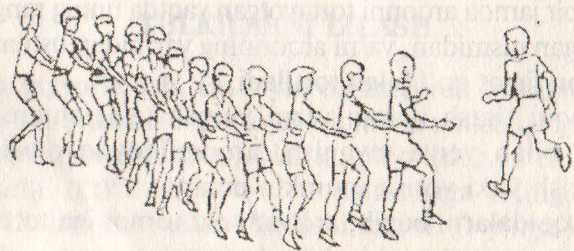
O'yin rahbari buyruq berishi bilan kalxat jo'jalarga hujum qila boshlaydi. Tovuz kalxatning yo'lini to'sib, unga jo'jalarni oldirmaslikka tirishadi. Kalxat esa har xil harakatlar bilan tovuqni aldab, zanjir bo'lib turgan jo'jalarning oxiridagisini tutib, uyasiga doira ichiga olib borib qo'ygach, yana hujumga o'tadi. O'yin tovuqdan boshqa jo'jalar tutilguncha davom etadi.

Shundan keyin boshqa onaboshi, ya'ni tovuq saylanadi va o'yin takrorlanadi. Ona tovuq har gal kalxat hujum qilganida jo'jalarga: «Ehtiyot bo'linglar, bolalarim, kalxat kelmoqda!», deb turadi.

O'yinning qoidolari:

1. Jo'jalarni faqat ular turgan doirada tutish mumkin.
2. Kalxat jo'jalar turgan doiraga kirmasligi kerak.
3. Kalxatning qo'lga tushgan jo'ja darrov «asir» bo'lib jo'nashi lozim.

Uslubiy ko'rsatmalar. O'yin rahbari eng kuchli va chaqqon o'quvchini kalxat qilib tanlaydi. Bolalar o'yin davomida tezkor, chaqqon va chidamli bo'lib borishadi. Ochiq havoda o'yinni juda qiziqarli o'tkazish mumkin. Bolalarning charchaganligi sezilgan zahoti o'yin to'xtalishi kerak.



«PIR-R-R»

(qush uchishini eslatuvchi tovush)

Bu o'yin o'zining mohiyati bilan «Pat» o'yinini eslatadi. O'yin sport zalida yoki o'tloq joyda o'tkaziladi.

O'yinning tavsifi. O'quvchilar kursilarda yoki ko'kat ustida doira hosil qilib o'tirishadi. Onaboshi doira o'rtasida turadi. U o'yinchilarning biriga biror qushning nomini aytsa, masalan, «chumchuq» desa, o'yinchi huddi chumchuq uchganday ovoz chiqarib «pir-r-r», deydi.

O'yin quyidagicha davom ettiriladi:

- Qarg'a!
- Pir-r-r!
- Qaldirg'och!
- Pir-r-r!
- Laylak!
- Pir-r-r!

Onaboshi to'satdan, masalan, «choynak», deydi. Shunda o'yinchi «pir-r-r» deb javob berishi mumkin. Bunday hollarda o'yinchiga jarima ochkosi beriladi, chunki choynak uchmaydi. Aybdor o'rtaga chiqib o'rtoqlarining talabiga muvofiq) qo'shiq aytadi, ifodali o'qiydi yoki raqsga tushadi.

Shundan so'ng yana davom ettiriladi.

O'yinning qoidolari:

1. Agar «Pat» o'yinida onaboshi bolalardan biror qushning patini so'rasa, bu bellashuvda uchadigan qushlarni so'raydi.
2. Onaboshi bir bor tilga olingan qushning nomini ikkinchi marta takrorlamasligi kerak.

Uslubiy ko'rsatmalar. Bu o'yinni bolalar bog'chasining katta guruhidagi bolalar va maktabning boshlang'ich sinf o'quvchilar uchun bo'lsa-da, akademik litsey o'quvchi-talabalari (qizlar) juda qiziqib o'ynaydilar.

O'yin o'quvchilarning diqqat e'tiborini o'stirishga yordam beradi. O'quvchilarda qiziqish pasaygan zahoti o'yinni to'xtatish kerak.

QUBBA

(yong'oq yoki mayda soqqa o'yini)

Bu o'yinda 10—20 nafar o'quvchi qatnashishi mumkin. U maydonda yoki yalanglikda o'tkaziladi. Har bir o'yinchida besh donadan yong'oq yoki mayda soqqa bo'lishi kerak.

O'yinning tavsifi. O'yinni yakkama-yakka yoki jamoaga bo'linib o'tkazish mumkin. Maydoncha yoki yalanglikda eni 1,5 metr va uzunligi 5 metrgacha bo'lgan yo'lakcha chiziladi. Yo'lakning bir boshiga kichkina to'rtburchak yoki doiracha chizilib, uning o'rtasiga 5—10 dona yong'oq yoki mayda soqqalarni qubba qilib uyub qo'yiladi. Keyin bir jamoa o'yinchilari navbati bilan yong'oq soqqani otib, nishonga tegizishga, ya'ni qubbani buzishga urinishadi. Qubbani buzgan o'yinchi sochilib ketgan yong'oq yoki soqqalarni o'z yong'og'i yoki soqqasi bilan urib olishga haqli. Har bir yong'oq yoki soqqa uchun bir ochko beriladi.

Ko'p ochko to'plagan jamoa g'olib hisoblanadi. Xatoga yo'l qo'ymagan o'yinchiga birinchi o'rin beriladi.

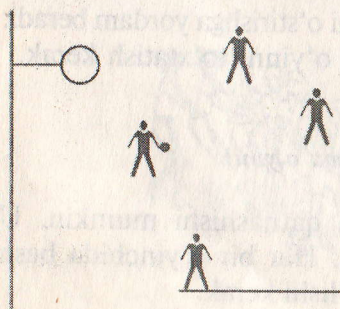
O'yinning qoidalar:

1. Qubbaga yong'oq yoki soqqani 5 metrdan turib xohlagan usulda bir marta otish mumkin.
2. Agar o'yinchi yong'oq yoki soqqani otayotganida chiziqli bosib tursa, uning natijasi bekor qilinadi.
3. Qubba buzilganidan keyin yong'oqni panjalar orasiga qo'yib turtib yuborish ham mumkin.

Uslubiy ko'rsatmalar. Bu o'yin kichik va o'rta maktab yoshidagi o'quvchilarga tavsiya etilsada, ammo akademik litsey, kasb-hunar kollejining I—II bosqich talabalari zo'r qiziqish bilan o'ynashadi. O'yinni sinfdan tashqari mashg'ulot vaqtida, bolalar oromgohlarda o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

O'yin o'quvchilarda nishonga olish, muvozanatni saqlash qobiliyatlarini tarbiyalaydi, shuningdek, jamoasi uchun mas'uliyatni sezish hissini uyg'otadi.

HALQANI NISHONGA IRG'ITISH



Bu o'yinda 20—30 nafar bola qatnashishi mumkin. U maysazorda, voleybol ustuni o'rnatilgan sport maydonchasida yoki sport zalida o'tkaziladi.

O'yinning tavsifi. Halqa daraxtga, voleybol ustuniga yoki bo'yi 3—4 metrli maxsus yasalgan blokka o'rnatiladi. Halqa bilan irg'itish oralig'i 10—15 metr bo'lishi mumkin. Irg'itish uchun

tennis koptogi yoki kattaligi va og'irligi unga o'xshash lattadan yasalgan bo'lishi kerak.

O'yinning jamoa bo'lib yoki bo'lmasdan o'tkazish mumkin. Jamoaga bo'linganda o'yinni kim boshlashi chek tashlash yo'li bilan aniqlanadi. Har bir o'yinchi irg'itish chizig'iga kelib, koptokni halqaga tashlaydi.

O'yinning qoidalar:

1. Halqaga tushirilgan har bir koptok uchun bir ochko beriladi.
2. Agar ishtirokchilar ko'payib ketsa, halqalar ko'paytirilishi mumkin.

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

Uslubiy ko'rsatmalar. Bu o'yin yuqori sinf o'quvchilar, akademik litsey va kasb-hunar kolleji talabalari uchun tavsiya qilinadi. O'yin merganlik mahoratini o'stiradi hamda irg'itish malakasini hosil qilishga yordam beradi. Shuningdek, bolalarda jamoa oldidagi mas'uliyatni sezish hissini tarbiyalaydi.

CHO'PON, BO'RI VA QO'YLAR

O'yinda 12—16 nafar o'quvchi qatnashadi. Bellashuv yalanglikda, maydonda yoki sport zalida o'tkazilishi mumkin.

O'yinning tavsifi. Onaboshi, ya'ni «bo'ri»dan boshqa hamma o'yinchilar bir qatorga saflanib, bir-birlarining bellaridan ushlashadi. Qator boshida turgan o'yinchi (boshlovchi) «cho'pon» bo'ladi. Qator-dan narida to'rtburchak chiziladi. «Bo'ri» qator ketidagi o'yinchi qo'yni tutish, cho'pon esa uni himoya qilish payida bo'ladi. Agar «bo'ri» qo'yni ushlab olsa, uni to'rtburchak ichiga olib borib qo'yadi.

Keyin yana qator ortidagi o'yinchini ushlashga kirishadi. «Cho'pon» qatordan ajralmagan holda to'rtburchakga kelishi va asirga tushgan o'yinchilarni qutqarishi mumkin. Qutqarilganlar darhol qatorga turishadi.

O'yinning qoidalar:

1. «Bo'ri» faqat qator oxirida turgan o'yinchini ushlashi kerak.
2. «Cho'pon» ushlanganlarga qo'l tegizib qutqarib oladi.
3. Qutqarilgan o'yinchi qatorda xohlagan joyini egallashi mumkin.
4. Asirlarni qo'riqlash uchun «bo'ri»ga yordamchi tayinlash kerak.
5. Cho'pon qo'ylarni qo'riqlash uchun tayoqchadan foydalanishi mumkin.
6. Tayoq bilan tutish va urishga aslo yo'l qo'yilmaydi.

Uslubiy ko'rsatmalar. Bu o'yin maktabning yuqori sinflari va akademik litsey o'quvchilari uchun tavsiya qilinadi. O'yinchilar

birgalashib harakat qilishi va «cho'pon» o'yinni ustalik bilan boshqarishi muhim. «Bo'ri» chaqqon va tez yugiradigan bo'lishi kerak. Uni oxirgi o'yinchi ushlangunicha davom ettirish mumkin. Musobaqa jarayonida «bo'ri»ni boshqa o'yinchi bilan almashtirish ham mumkin.

CHO'PON, QO'YLAR, BO'RILAR VA ITLAR

O'ynovchilar soni cheklanmagan. Butazor va changalzorda o'tloq joyda o'tkaziladi.

O'yinning tavsifi. Ishchilarning ikki nafari «bo'ri», ikki nafari «it» va bir o'yinchi «cho'pon» bo'ladi. Qolganlari «qo'y»lar bo'lishadi.

«Bo'ri»lar har tomonga tarqalib yashirinadi. «Qo'y»lar esa «cho'pon» yetakchiligida «it»lar bilan birga «bo'ri»lar yashiringan joyga borishadi. Muayyan masofada to'rtburchak qo'yxona chizilgan. «Qo'y»lar to'dasi yaqinlashganda «bo'ri»lar chiqib, «qo'y»larni, «cho'pon» va «it»lar esa «bo'ri»larni tutishga harakat qilishadi. «Qo'y»lar qo'yxonaga kirib olishga intilishadi. U yerga kirib olgan «qo'y»larni ushlash mumkin emas.

O'yinning qoidalari:

1. «Bo'ri» ushlab olgan «qo'y» qo'lga tushgan joyda to'xtashi kerak.
2. Qo'lga tushgan «bo'ri» esa o'yindan chiqib ketadi
3. Qo'lga tushgan «qo'y»lar o'yinni takrorlanganda «bo'ri» bo'lishi kerak.
4. «Bo'ri»lar «qo'y»larni yoki «cho'pon» bilan «it»lar «bo'ri»larni qo'lga tushirganlaridan keyin o'yin tugaydi.

ARQON UZILDI

O'yinning tavsifi. Bolalar ikki jamoaga bo'linishadi. Maydoncha yoki zalning o'rtasidan ko'ndalang chiziq o'tkaziladi. Jamoalar chiziqning ikki tomoniga saflanib, uzun arqonni ushlab turishadi. O'yin rahbari (o'qituvchi) buyruq berishi bilan har ikki jamoa arqonni o'ziga torta boshlaydi. Agar bir jamoa raqiblaridan birini o'z tomoniga tortib olsa, yutqazgan jamoa qatorining oxirida turgan o'yinchi g'olib chiqqan jamoaga o'tib, qatorning oxiriga borib turadi. O'yin bir jamoaning ko'pchilik o'yinchilari ikkinchi tomonga o'tkazilguncha davom ettiriladi. Shundan keyin qurra tashlab, o'quvchilarni yana ikki jamoaga taqsimlab, o'yinni davom ettirish mumkin.

O'yinning qoidasi: bir jamoaning 2—3 o'yinchisi raqib tomonga tortib o'tkazilgandan keyin o'yinni to'xtatish mumkin. Chunki kuchlar teng emasligi sababli, bir jamoaning g'olib chiqishi o'z-o'zidan ayon bo'lib qoladi.

Uslubiy ko'rsatmalar. O'yinchilarni ikkiga bo'lishda ularning yoshi va jismoniy tayyorgarligini e'tiborga olish lozim. O'ynovchilarning sho'xlik qilishiga yo'l qo'ymaslik kerak. Bu o'yin o'quvchilarda jamoachilik hissinı tarbiyalab ularning jismoniy chiniqishiga yordam beradi. O'yin o'rta maktabning yuqori sinf hamda akademik litsey o'quvchilariga tavsiya qilinadi.

USHLASANG – MINASAN

O'yinning tavsifi. Bellashuvlar qo'l ushlagancha doira hosil qilib turishadi. O'rta ikki o'yinchi chiqarilib, ularning ko'zi ro'molcha bilan bog'lanadi va o'yinchilarni biriga ikkita kichkina tosh yoki po'lat soqqa beriladi. Rahbarning buyrug'i bilan qo'lida hech narsa yo'q o'yinchi ikkinchi o'yinchining ismini aytib chaqiradi. Uning o'rniga safdoshi toshlar (soqqalar)ni bir-biriga uradi. Chaqirilgan o'yinchi toshlar ovozi kelayotgan tomonga yurib, raqibini tutishga harakat qiladi. Agar tutib olsa, unga minib olib davrani aylanib chiqadi. Shundan keyin doira o'rtasidagi o'yinchilar o'z o'rinlarini almashib, shu tarzda o'yin davom ettiriladi. Ikkinchi o'yinchi ham qo'lga tushgandan keyin davraga o'yin rahbari tayinlagan navbatdagi juft chiqadi.

O'yinning qoidasi: o'yinchilar ko'zlari bog'langan o'yinchining doiradan chiqib ketishiga yo'l qo'yishmaydi.

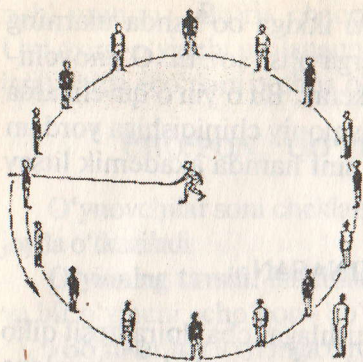
Uslubiy ko'rsatmalar. Bu o'yinning «Ko'z bog'lash»dan farqi shuki, ushlangan o'yinchi o'z raqibini orqasiga ko'tarib, doira ichida aylantirishi. O'yinni sport zalida, har xil maydonchada, o'tloq va boshqa joylarda ham o'tkazish mumkin. Talabalar zerikkan zahoti o'yinni to'xtatish kerak.

QARMOQCHA

O'yinga tayyorlanish. O'yin uchun uzun arqon kerak bo'ladi. Arqonning bir uchiga yarmigacha qum solingan xaltacha osib qo'yiladi. Hamma o'ynovchilar doira hosil qilib turishadi.

O'yinning tavsifi. Onaboshi doira o'rtasida turib, uchiga xaltacha bog'langan arqonchani aylantirayotgan paytda o'yinchilar sakrab turishi kerak. Oyog'iga xaltacha tekkan (qarmoqqa ilingan) o'yinchi davra o'rtasiga chiqadi va onaboshi bo'ladi, ya'ni arqonchani aylantiradi.

Uslubiy ko'rsatmalar. O'yinni boshlashdan oldin kimki arqonchaga uch marta qoqilsa, doira o'rtasiga chiqadi, deb tushuntirish kerak. Bolalarni ikki jamoaga bo'lish mumkin. Bunda har ikki jamoa



o'yinchilari arqonchaga necha bor qoqilgani hisoblanib, o'yin oxirida g'olibni aniqlash lozim. Bellashuvni 3—5 minut davom ettirish mumkin.

O'yinni sport zalida, maydonchada, o'tloqda yoki yalanglikda o'tkazish mumkin. Buning uchun yasama yoy o'qi va yoy, nishonli faner kerak bo'ladi. Unda 12 ta bola qatnashish mumkin. Har bir o'yinchida 5 tadan o'q bo'lishi lozim.

O'yinning tavsifi. Otish chizig'idan 20 metr nariga nishonli faner osib qo'yiladi. Rahbar buyruq berishi bilan o'yinchilar chiziqqa kelib, ularni nishonga otishadi. Nishonlar uch xil radiusli bo'ladi:

- markaziy radius — 10 ochko;
- o'rta radius — 6 ochko;
- katta radius — 0 ochko.

Shundan so'ng ochkolar hisoblab chiqiladi. Ko'p ochko to'plagan o'yinchi yoki jamoa (agar o'yin jamoalar o'rtasida o'tkazilsa) g'olib topiladi.

O'yinning qoidasi: o'yinchi ikki holatda, ya'ni tik turib yoki tiz cho'kib otishi mumkin.

YUKLAR BILAN YUGURISH

O'yinga tayyorlanish. Bolalar ikki jamoaga bo'linib, ikki qatorga saflanishadi (o'g'il-qizlar soni teng bo'lishi kerak). Har bir jamoadan ro'parasiga 2—2,5 metr narida 4—5 ta g'o'lacha, bulava va to'plar qo'yiladi. Jamoaning birinchi o'yinchisida 1—1,5 kg og'irlikdagi rukzak yoki xaltacha bo'ladi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining buyrug'idan keyin birinchi bo'lib turgan o'yinchi g'o'lachalar yoki to'plar orasidan o'tib, orqa tomonga ham shu usulda qaytib kelib, rukzak yoki xaltachani ikkinchi o'yinchiga beradi va qatorning oxiriga borib turadi. Ana shu harakatni hamma o'yinchilar takrorlaydi. Buni birinchi bo'lib tugatgan jamoa g'olib hisoblanadi.

O'yinning boshqa holatlarida rukzak o'rniga ikki yoki uch oyoqli velosipedni haydab yoki basketbol koptogini yerga urib yugurish ham mumkin.

NISHONGA OTISH

O'ynovchilar ikki jamoaga bo'linishadi. Har bir jamoa 6 nafar o'g'il bola va 4 nafar qiz qatnashadi. Ular nishondan 8—10 metr nariga saflanib turishadi, o'yinchilardan ikkisida tennis koptogi bo'ladi. O'qituvchining buyrug'idan keyin o'ynovchilar «otish» chizig'iga chiqadilar (qizlar 8 metr, o'g'il bolalar esa 10 metr masofada) va ikki marta nishonga tennis koptogini otishadi (har bir jamoa uchun 5 tadan nishon bo'lishi kerak).

Qaysi jamoa o'yinchilari nishonga ko'p koptok tegizsa, o'sha tomon yutgan bo'ladi.

XALTACHALARNI OTISH

O'yinga tayyorlanish. Bolalalar ikki jamoaga bo'linishadi. Ularning har birida yuguruvchi va otuvchilar bo'ladi. Otuvchilarga ikki xil rangdagi qumli xaltachalar beriladi. Yuguruvchilar oldinda, otuvchilar orqada (1,5—5 metr) turishadi.

O'yinning tavsifi. Rahbarning buyrug'idan so'ng otuvchilar xaltachalarini iloji boricha uzoqqa otishga harakat qilishadi. Yuguruvchilar esa, rangiga qarab jamoasiga tegishli xaltachalarni olganga, start chizig'iga tezroq qaytib kelishi kerak.

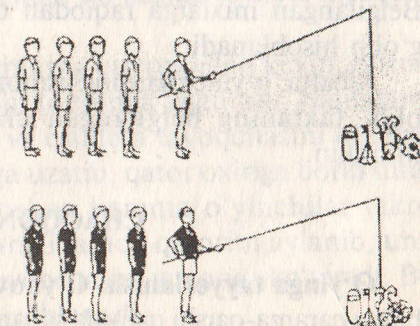
Yuguruvchilar xaltachalar bilan start chizig'iga oldin yetib kelinsa, shu jamoaga 1 ochko beriladi. Shundan so'ng yuguruvchilar va otuvchilar o'rin almashadi. O'yin 8 marta qaytariladi. Ko'proq ochko to'plagan jamoa g'olib hisoblanadi.

O'yinning qoidalari:

- Start chizig'iga qaytgan o'yinchilar o'z joyiga turishi lozim.
- Raqib jamoaning xaltachalarini olish man etiladi.

BALIQ TUTISH

O'yinga tayyorlanish. Fannerdan yoki qalin kartondan 15—20 ta kattaligi har xil baliqlar yasaladi. Har bir baliqning dumi va og'ziga simli ilmoqchalar qilinadi. 1—1,5 metr uzunlikdagi novda yoki yog'och uchiga ip bog'lab, ipning bir



uchiga qarmoq osiladi. Maydonchani istalgan yeriga baliqlar terib qo'yiladi.

O'yinning tavsifi. Baliqlar oldida ikki o'yinchi qo'lida qarmoq bilan turadi va rahbarning buyrug'idan keyin baliqlarni tuta boshlaydi. Tutilgan baliqlar qarmoqning o'zida turadi va boshqa qarmoq bilan baliq tutilaveradi, ya'ni baliqlar zanjiri hosil bo'ladi. 3—5 minut ichida kim ko'p baliq tutsa, o'sha g'olib hisoblanadi.

XALTACHA OTISH

O'yinga tayyorlanish. Qattiq gazlamadan o'lchami 10x15 sm 10—15 ta xaltacha tikiladi. Uarning ichiga qum, qipiq solinib, har yeridan tikiladi, chunki u yassi bo'lishi mumkin. O'ynovchilar 5 tadan xaltacha olib, polda yoki yerda turgan stuldan 5—7 metr narida saf tortib turishadi.

O'yinning tavsifi. Xaltachalarni shunday otish kerakki, tushib ketmay stulda qolishi kerak. Stulning ustida kelgan har bir xaltacha uchun bittadan ochko beriladi. Kim ko'p ochko yig'sa, o'sha yutgan hisoblanadi.

HALQACHANI TUSHIRISH

O'yinga tayyorlanish. O'lchami 50x50 sm taxtachada shaxmat tartibida 10—15 sm oraliqda mixlar qoqiladi. O'ynovchilar 5 tadan temir yoki kartondan yasalgan halqachalarni olib, taxtadan 5—6 metr narida turishadi. Uni o'ynovchilarning bo'yiga baravar qilib devorga osish yoki polga (yerga) qo'yish mumkin.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining buyrug'idan keyin ular halqachalarni bittadan mixga tashlab tushirishga harakat qilishadi. Belgilangan mixlarga raqibdan oldin halqalar tushirgan o'yinchi g'olib hisoblanadi.

Albatta, o'yinchilarning jismoniy tayyorgarligini, bo'yini hisobga olib, taxtaning belgilangan chiziqdan uzoqligini o'zgartirish mumkin.

CHAQQON BOLALAR

O'yinga tayyorlanish. O'ynovchilar ikki jamoaga bo'linib, bir-biriga qarama-qarshi qatorda saflanishadi. Jamoalar o'rtasidagi masofa

7—10 metr bo'lib, birinchi turgan o'yinchilar qo'lida estafeta tayoqchasi bo'ladi. Arqonchani o'rtasiga qizil lenta bog'lanadi.

O'yinning tavsifi. O'ynovchilar qo'llarini oldinga uzatib, arqonni tarang tortib turishadi. O'qituvchining buyrug'idan keyin arqonchani estafeta tayoqchasiga o'ray boshlashadi. Kim birinchi bo'lib qizil lentagacha o'rab bo'lsa, g'olib hisoblanadi va unga bir ochko beriladi. Keyin bu harakatni boshqa o'yinchilar takrorlaydi. Ko'p ochko to'plagan jamoa g'olib deb topiladi.

ARG'AMCHI BILAN YUGURISH

O'yinga tayyorlanish. Ikki jamoa bir qatorda saflanadi. Ular oldida start chizig'i chizilgan. Uning yonida kalta arg'amchi ushlagan birinchi rahamli o'yinchilar turishadi.

O'yining tavsifi. O'qituvchining buyrug'iga ko'ra birinchi rahamli o'quvchilar arg'amchi bilan sakrab oldinga yugurishadi, start chizig'idan 15—20 metr narida turgan ustunni aylanib o'tgach, orqaga qaytishadi. Arg'amchining bir uchi ikkinchi raqamli o'yinchiga beriladi, ikkovi qatorning ikki tomonidan yurib, arg'amchini o'yinchilar oyog'i tagidan o'tkazishadi. O'yinchilar undan xatlaydilar, so'ng birinchi raqamli o'yinchi qatorning oxiriga borib turadi, ikkinchi raqamli o'yinchi esa ustunga qarab yuguradi, uni aylanib o'tib, arg'amchini uchinchi raqamli o'yinchi bilan o'tkazadi va hokazo. Oldin tugallagan jamoa g'olib chiqadi.

MOKKISIMON YUGURISH (qarama-qarshi)

O'yinga tayyorlanish. O'quvchilar teng ikki jamoaga bo'linib, saflanishadi va bir-birlariga yuzma-yuz 10—30 metr (qatnashchilar yoshi va maydonchani kattaligiga ko'ra) masofada turishadi. Jamoaning oldida turgan o'yinchilar qo'llarida estafeta tayoqchasi bo'ladi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining buyrug'idan keyin, birinchi raqamli o'yinchi qarama-qarshi tomonga yuguradi, raqib jamoa safini aylanib o'tib qaytadilar va estafeta tayoqchasini o'z qatoridagi oldinda turgan o'yinchiga uzatib, qator oxiriga borib turadi. Shuni ikkinchi raqamli va boshqa hamma o'yinchilar takrorlashadi. Oxirgi o'yinchi esa qarshi jamoa qatorini aylanib, uning oldiga borib turadi va estafeta tayoqchasini yuqoriga ko'taradi. Buni oldin bajargan jamoa g'olib hisoblanadi.

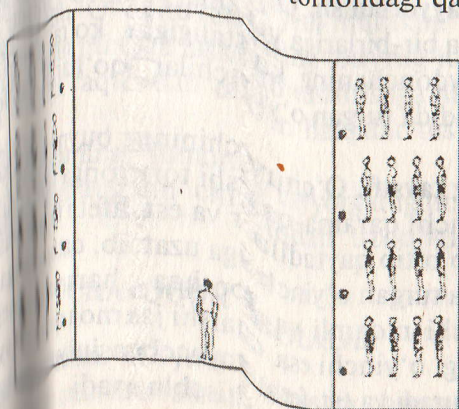
HALQA BILAN ESTAFETA

Tayyorlanish. O'yinchilar teng ikki jamoaga bo'linib, har bir jamoa o'rtasiga qirg'og'ida bir qator turgan bo'ladi. Birinchi turgan o'yinchilarda gimnastika hal-

Tavsifi. O'qituvchi buyruq berishi bilan jamoalarning ikki nafar o'yinchisi chambarakni galma-gal o'tkazib, qarama-qarshi tomondagi 10—15 metr borishadi. Birinchi raqamli o'yinchi marra chizig'iga qoladi. Ikkinchi raqamli o'yinchi chambarakni tezda orqaga qaytib, bu vazifani uchinchi raqamli o'yinchi bajaradi, o'zi qarama-qarshi tomondagi sohilda shu tarzda davom etib, kechuvni birinchi tugatgan bo'ladi.

TOLDIRMA TO'PLAR BILAN YUGURISH

Tayyorlanish. Maydonchening o'rtasiga 4—6 metr parallel chiziq o'tkaziladi. O'yinchi 4—5 jamoaga bo'linib, har bir jamoa yana teng ikki guruhga bo'linib, o'rtasiga qarab turish chiziqlar orqasida saflanib, har bir qatoridagi birinchi o'yinchida ikkitadan to'ldirma bo'ladi. O'qituvchining buyrug'idan keyin, ular koptok bilan qarama-qarshi tomondagi qatorga yugurib



borib, undagi birinchi o'yinchilarga to'plarni berishadi va o'sha qatorning oxiriga borib turishadi. Koptokni olgan o'yinchilar ham qarama-qarshi tomondagi qatorning ikkinchi o'yinchilariga to'pni berib, o'sha qatorning oxiriga borib turishadi. O'yin jamoa ishtirokchilar bir martadan yugurib o'tgunlaricha, ya'ni joylarini almashtirgunlaricha davom etadi. Birinchi bo'lib, bu ishni bajargan jamoa yutgan hisoblanadi.

O'yinning qoidalari:

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

MERGANLAR MUSOBAQASI

O'yinga tayyorlanish. Musobaqa uchun bir umumiy markazga ega bo'lgan uchta doira chiziladi. Ularning diametrlari 2,5—3,8—10 va 12—15 metrdan iborat bo'ladi.

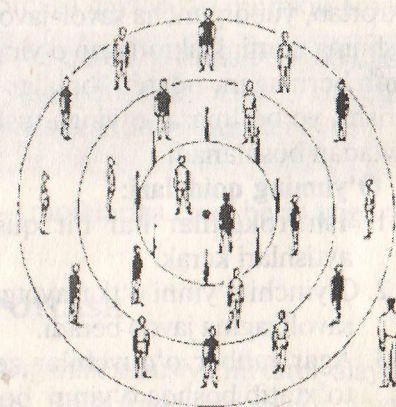
Kichik doira chizig'iga 7 ta bulava yoki g'o'lacha qo'yiladi. O'quvchilar ikki jamoaga bo'linishadi. Har bir jamoa o'z onaboshisi va uchta himoyachisini saylaydi.

Onaboshilar — kichik va himoyachilar o'rtacha aylanada, qolgan o'yinchilar koptok oshiruvchilar katta aylanada turishadi. Onaboshilar chek tashlaydilar va o'yinni boshlaydigan onaboshi voleybol koptogini oladi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining buyrug'idan keyin onaboshi koptokni o'yinchilardan biriga uzatadi, u esa o'z navbatida koptokni onaboshiga qaytaradi. Onaboshi koptokni ushlab olgandan keyin bitta bulava yoki g'o'lachani urib yiqitishga harakat qiladi.

Boshqa jamoa o'yinchilari esa koptokni ushlab olishga urinishadi, ushlab olganlaridan keyin koptokni o'z o'yinchilariga uzatishadi, u esa o'z onaboshisiga uzatadi.

To'rtta bulava yoki g'o'lachani oldin urib yiqitgan jamoa g'olib hisoblanadi.



YAKKA CHO'P USTIDA YURISH

O'yinga tayyorlanish. O'ynovchilar teng ikki jamoaga bo'linib, sport zalining qarama-qarshi tomonlarida bir-birlariga yuzma-yuz, bir qatordan saflanishadi. Har bir jamoaning ro'parasiga 3—4 metr narida yakka cho'p ko'ndalang qo'yiladi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining buyrug'idan keyin jamoalar birinchi o'yinchilari yakka cho'pgacha yugurib borib, sakrab uning ustida cho'qqayib o'tirishadi va shu holatdan yakka cho'pning o'rtasidan sakrab tushib, o'z jamoalari tomon yugurib borib, ikkinchi raqamli o'yinchilarning qo'liga estafetani berib, o'zlari qatorlarining oxiriga borib turishadi. Kam xatoga yo'l qo'yib, estafetani oldin tugatgan jamoa g'olib hisoblanadi.

NIMANING PATI?

O'yinning tavsifi. Bu o'yinni istalgan joyda — maysazorda ham, sport maydonchasida ham, sport zalida ham o'tkazish mumkin. Bolalar bir-birlariga jiplashib, doira hosil qilib turishadi. O'yin rahbari (o'qituvchi) o'yinchilardan biriga murojaat qilib:

— Bu nimaning pati? — deb so'raydi.
— O'rdakning pati, — deb javob beradi u.
— Bu nimaning pati? — deb so'raydi o'qituvchi yana boshqa bir o'yinchidan.

— Qarg'aning pati, — deb javob beradi u.

Yana shu savol takrorlanganda o'ynovchilardan uchinchinsi:

— Xo'rozning pati, — degan javobni beradi.

O'yinchilardan biri o'zidan oldin aytilgan qushning nomini takrorlab, yuborguncha savol-javob davom etaveradi. Oldin aytilgan qushning nomini takrorlagan o'yinchiga jarima ochkosi beriladi. Savol javob bermagan, odatda, bolalar o'rtasida qo'shiq yoki she'r aytib berishi, yo bo'lmasa, o'yinga tushishi kerak. Shundan keyin o'yin qaytadan boshlanadi.

O'yinning qoidalari:

1. Ishtirokchilar har bir qushning nomini faqat bir marta aytishlari kerak.
2. O'yinchi o'yinni o'tkazayotgan rahbarning yoki o'qituvchining savoligagina javob beradi.
3. Agar rahbar o'quvchilar zerikkanini payqab qolsa, o'yinni to'xtatib boshqa o'yinni boshlab yuborish lozim.
4. O'yinga rahbarlik qiluvchini o'yinchilardan ham tayinlash mumkin.

Uslubiy ko'rsatmalar. Bu o'yinni takrorlab turish bolalarning diqqat va xotirasini mustahkamlaydi.

QUVNOQ BOLALAR

O'yinning tavsifi. Maydonchani qisqa tomonlaridan 3—4 qadam oraliqda shu tomonlar chetiga parallel chiziqlar o'tkaziladi. Onaboshidan boshqa hamma o'yinchilar shu chiziqlardan birining orqa tomonida saflanib turadilar. Onaboshi maydonchani o'rtasida — chiziqlar orasida turadi.

O'qituvchi «Uch, to'rt» degandan keyin o'quvchilar birgalikda shunday deydlar:

*Biz quvnoq bolalarimiz,
O'yin-kulgini sevamiz.
Qani o'rtoq, quvib ko'r,
Bittamizga yetib ko'r.*

Oxirgi so'z aytib bo'linishi bilan o'quvchilar qarama-qarshi tomonga yugurib o'tishadi. Onaboshi yugurib o'tayotganlarni qo'l tegizib to'xtatishga harakat qiladi. Onaboshi qo'l tekizgan o'yinchilar o'sha joyda to'xtab qolishlari kerak. O'yin rahbari ularni belgilab oladi va ularga yana o'yinda qatnashishga ruxsat beradi. Qolgan o'ynovchilar maydonchani ensiz tomonidagi chiziqli orqasida to'plandilar va u yerdan yana maydonchani qarama-qarshi tomoniga yugurib o'tishadi. O'yin shu zaylda davom etaveradi. Onaboshi uch va undan ko'p marta to'xtatgan o'yinchilar yutqazgan hisoblanadi.

O'yinning qoidalari:

1. O'yinchilar yugurib o'tish paytida bir-birini turtmasligi kerak.
2. Yugurib chiqqan o'yinchilar orqaga qaytishlari mumkin emas.



Eslatma: aytiladigan bandni 2—3 marta qaytarish va yod olish kerak. Shundan keyingina o'yinga kirishish lozim. O'quvchilarga band so'zlarini shoshilmasdan, bir maromda aytishiga o'rgatish kerak.

O'yinning o'ziga xos harakati — raqiblariga chap berib yugurib qochish.

GARDISH POYLASH

Bu o'yin chaqqonlik sifatini va merganlik xususiyatini tarbiyalaydi. O'yinda bir necha kishi qatnashadi. Bolalardan biri devor, taxta yoki bino burchagi orqasiga yashirinib, taxtadan (temirdan yoki

plastmassadan) yasalgan, kichik piyola kattaligidagi gardishni (to'rt-burchak shaklida bo'lsa ham bo'ladi) chirpirak qilib tepaga ketmaket otib turadi. Bunda gardish merganlarga qulay qilib otilishi lozim. Merganlar chirpirab uchayotgan gardishni mo'ljalga olib, katta tenis koptogi bilan mo'ljalga olib otadilar. Kim gardish (nishon)ga ko'proq koptok tekkizsa, u yutgan hisoblanadi.

O'yin, asosan, merganlik xususiyatini tarbiyalash bilan birga yengil atletikaning nayza uloqtirish sport turida ham qo'llanilishi mumkin.

«DUGISH» O'YINI

O'tmishda o'yin shunday nomlangan. Musobaqa ko'pgina bayram va sayllar, to'ylar tugashi arafasida uyushtirilgan. Unda asosan o'n sakkiz, yigirma besh yoshlar arafasidagi yigitlar ishtirok etishgan. Qishloq yigitlarining jangovorligi, dovyurakligi, chidamliligi va chaqqonligini sinab ko'rish maqsadida oqsoqollar ikki qishloq, mahalla yoki ko'cha bolalarini bir joyga to'plab «qishloq bilan qishloq dugish» deb e'lon qiladi. Shundan keyin ikki taraf yigitlari bir-biriga qarshi «jang» boshlashadi. Bu «jang» musobaqalari quyidagi sport turlaridan iborat bo'lgan: kurash, qilichbozlik, uloq va har xil koptok o'yinlaridan bo'lib, hozirgi zamon olimpiada o'yinlarini eslatadi.

Musobaqaning o'z qoidasi bor. Unga amal qilish barcha ishtirokchilar uchun majburiy. O'yinning asosiy sharti shundan iboratki, jangda raqiblarning ta'qiqlangan joylariga urish qat'iyan man qilinadi.

Ikki jamoa (qishloq) o'rtasidagi daryo, ko'cha yoki tepalik chegara hisoblanadi. O'yinni o'z hakamlari bo'ladi, ular har ikki jamoa vakillarini kelishuvi natijasida saylanib, musobaqalarni olib borishadi. O'yinda «jang»chilar qo'lga qurol olish yoki boshqa vositalaridan foydalanishlari mumkin emas. Musobaqalarda g'irromlik qilgan va qoidani buzgan ishtirokchilarni hakamlar o'yindan chetlashtiriladi. O'yinlar sharoit va imkoniyatga ko'ra 3—4 soatgacha davom etadi. Har bir qishloqning eng kuchli bahodiri o'z yigitlariga sardorlik qiladi. «Dugish» o'yini qatnashuvchilar jangovor sharq yakka kurash sirlarining barcha usullarini nihoyat darajada yaxshi o'zlashtirganligi hozirgi kunda ham el og'zidan tushmay keladi. O'zbek xalqi orasida bu musobaqaning turlari ko'p hududlarda har xil tarzda uchratish mumkin.

«PIR-R» ETDI

Bu o'yinda ishtirokchilar soni cheklanmaydi. Hamma qatnashuvchilar bir joyga to'planishib, o'z saflaridan chaqqonroq bolani o'yinboshi qilib saylashadi. O'yinboshi qushlarni nomini aytganda, bolalar «Pirr etdi, pirr etdi» deb takrorlab turishlari va qo'llarini yuqoriga ko'tarishlari kerak.

O'yin quyidagicha boshlanadi: «Chumchuq pirr etdi, pirr etdi, g'oz pirr etdi, pirr etdi». O'yin boshi yuqoridagi so'zlarning orasida «daraxt pirr etdi», «stol pirr etdi» yoki «eshik pirr etdi» va hokazolarni aytishi ham mumkin. Bu so'zlar shunchalik tez aytiladiki, uni takrorlayotganlar shoshib qolib, gaplaridan adashib «pirr etdi, pirr etdi» deb qo'llarini yuqoriga ko'tarishadi. So'zidan adashib (e'tiborsiz o'yinchi) qo'lini yuqoriga ko'targan bola yutqazgan hisoblanadi. Yutqazgan bola esa o'z hamrohlari tomonidan berilgan xilma-xil topshiriqlarni bajarishi shart.

Bu o'yin bolalarda hozirjavoblikni, tez fikrlash xislatlarini oshirishga yordam beradi.

«SUPUR-SUPUR»

O'yinda, asosan, qizlar ikki guruhga (8—10 nafar) bo'lib ishtirok etishadi. Ular oralig'idagi masofa 3—5 m. dan iborat bo'lishi kerak, o'yinchilar qo'llarini uzatganda tegmay turishlari lozim. Har bir guruhning onaboshisi o'z jamoasi a'zolariga yangi «nom» qo'yib, qulog'iga shivirlab chiqadi. Bu ishni tez bajargan onaboshi o'yinni boshlash huquqiga ega bo'ladi. Raqib jamoa tepasiga keladi va o'zi xohlagan o'yinchining ko'zini berkitib, «supur-supurni boshlang!», deb buyruq beradi. Har ikki jamoa qizlari qo'llarini oldinga uzatgan holda ularni goho o'ng, goho chap tomonga qarab tebratib «Supur-supur» deb turishadi. Boshlovchi jamoani onaboshisi o'z jamoasidagi qizlardan birini yashirin nomi bilan chaqiradi. U qiz kelib, ko'zi ro'molcha bilan bog'langan o'yinchini peshonasiga sekingina chertadi va o'z joyiga borib o'tirib, «Supur-supur»ni aytib, o'rtoqlari qatori qo'llarini tebrata boshlaydi. Onaboshi ko'zlarini berkitib turgan qizga «chertkanni top!», deb buyuradi va uni qo'yib yuboradi. Agar u chertkan bolani topa olmasa, yutqazgan bo'ladi va raqib guruh tomonida qoladi. Topsa o'yinni davom ettirish navbati qarshi tomonga o'tadi.

Tomonlarning birida yutqazishlar natijasida yolg'iz bir o'yinchi qolsa (onaboshi hisobga kirmaydi), o'yin tugagan hisoblanadi. Yutqazgan tomonning qizlari hovli, maydon, bostirma va boshqa joylarni suv sepib, supurib chiqishadi.

QILICHBOZLIK

Sharq xalqlari orasida keng tarqalgan bu o'yin jangovor va himoya vositasi bo'lib, bir necha ming yillik tarixga ega. Shuning uchun qilichbozlik o'yini san'atiga mamlakat miqyosida jangchilar tayyorlash uchun katta e'tibor berilgan. Shuningdek, kuch, epchillik, qurol ishlatishga mohirlik, raqibga qarshi kurasha olish, sportchiga hurmat va shuhrat keltirgan.

Bolalar kichik yoshidan boshlab qilichbozlikka o'rgatilgan, uning bir necha usullari bo'lgan:

1. Ikki kishi tayoq bilan qurollanib, bir-biri bilan tayoq urish-tirish va uni raqibi qo'lidan tushurib yuborishga urinadi. O'yinchi tayoq bilan faqat raqibining qo'lidagi tayog'iga urib, o'ziga hech qanday ozor yetkazmaydi.

2. Har ikki kishi ikkita tayoq bilan qurollanib (o'ng va chap qo'lida), bir-birining tayoqlariga har xil holatga urishadi.

3. Qo'lidagi tayoqlaridan birini tushirib yuborgan o'yinchi yutqazgan hisoblanadi.

Qilichbozlik hozirgi zamon Olimpiada musobaqalaridan o'rin olgan bo'lib, sportchida epchillik, mohirlik, chaqqonlik, egiluvchanlik jismoniy sifatlarni tarbiyalaydi.

QARMOQCHA

Qarmoqcha xalqimizning qadimiy o'yinlaridan biri bo'lib, uni ochiq havoda yoki bino ichida, jismoniy tarbiya darslarida hamda tanaffus vaqtlarida o'tkazish mumkin. O'yin uchun 3—4 metrli arqoncha kerak bo'ladi. Arqonchani bir uchiga kichik xaltachadan qum yoki qipiq bog'lab qo'yiladi.

Hamma bolalar doira hosil qilib turishadi. Boshlovchi doira o'rtasida turib, arqonchani o'z atrofida aylantira boshlaydi. Arqonchani aylantirganda xaltacha yerdan 5—10 sm. dan baland ko'tarilmasligi lozim. O'yinchilar oyoqlariga xaltacha tegib ketmasligi uchun sakrab turishadi. Arqon uchiga bog'langan xaltacha o'yinchining oyog'iga tegsa, u qarmoqqa ilingan hisoblanadi va doira ortiga chiqadi. Endi bu o'yinchi boshlovchi o'rnida arqonchani aylantira boshlaydi.

O'yin nihoyatda oddiy va qiziqarli bo'lgani uchun o'quvchi bolalar unda o'z mahoratlarini namoyish qila olishadi. Kim chaqqon va hushyor bo'lmasa, qarmoqqa ilinaveradi. O'rta tushgan o'yinchilar bu o'rinda uzoq turib qolmasliklari uchun o'yinchilarni tezroq qarmoqqa ilintirib olishga harakat qilinadi, ya'ni arqonni aylanish tezligini oshiradi yoki pasaytiradi. O'yinni qiziqroq o'tishi o'qituvchiga bog'liq. O'yinni murakkablashtirish uchun doiraga, ya'ni o'yinchilarni qo'lga koptok, ular o'yin davomida koptokni bir-birlariga uzatib turishlari mumkin.

Bu o'yin o'smirlarni hushyorlik, chaqqonlik, oyoq mushaklarini kuchini oshirishga, miya vestibular apparatini yaxshilashga, epchillik qobiliyatini mustahkamlashga va oshirishga xizmat qiladi. O'yindan basketbol, voleybol, badiiy gimnastika, yengil atletika, og'ir atletika, gandbol, futbol murabbiylari o'z mashg'ulotlarida sportchilarni malakasini oshirish uchun foydalanishlari mumkin.

OSHIQ O'GIRISH

Markaziy Osiyoda tarqalgan o'yinlardan. Qatnashuvchilar soni cheklanmaydi. Oshiqni har bir tarafi oldindan belgilanib olinadi. O'yinchilar navbatma-navbat oshiq tashlab «Podshoh», «Vazir», «Jallod» va «O'g'ri»ni aniqlab oladilar. «Podshoh», «Vazir», «Jallod» va o'yinchilar davra chizib o'tirishadi. Oshiqni «O'g'ri» tomoni tushganda «Vazir» «Podshoh»ga murojaat qiladi va Podshohi olam, o'g'ri tutdim», deydi. «Podshoh» o'g'riga jazo tayinlaydi. O'yin shu tariqa davom etadi.

O'yinning qoidalari:

1. «Jallod»ni qo'lida ro'moldan eshilgan darra bo'ladi.

2. Agar «Podshoh» «O'g'ri»ni besh darraga hukm qilsa, «Jallod» shu hukmni bajarishi kerak. Lekin bunday hukmlar o'yin paytida juda kam uchraydi. Asosan, «O'g'ri» she'r, ashula, hikoya, ertak aytib beradi yoki o'tirgan o'yinchilarning birontasini ko'tarib, boshqa joyga olib borib qo'yadi.

3. «Podshoh» «O'g'ri»ga jazo tayinlaganda, «Jallod» o'yinchiga shikast yetkazmasligi kerak.

«YELKA KURASH»

O'yinning oddiy kurashdan farqi — kurashning o'zi faqat tepada, ya'ni ikkinchi qavatda bo'ladi. O'spirinlar o'quvchi-talabalar sherikma-sherik bo'lishib, kimdir o'z vazniga qarab tepaga, yelkaga chiqib olishi shart.

Tepa kurash o'tkazilishi uchun sport zali yoki maysazor bo'lishi kerak. Ishtirokchilar kelishib olgandan so'ng, belgilangan o'yinchilar jamoalarga bo'linib, sport zaliga to'shak solingan joyga har qaysi jamoadan 2x2 bo'lib chiqishadi. O'rtada turgan hakam hushtak chalishi bilan tepadagi kurashchilar kurashga tushadilar. Qaysi birlari birinchi bo'lib raqibini to'shakka ag'darib tushirsa, ular yutgan hisoblanadi va o'z jamoasiga ochko keltiradi. G'olib jamoa ko'p marta yiqitgan sheriklar hisoblanadi.

O'yinning qoidasi: «Yelka kurash»da faqat tepadagilar faol kurashadilar, pastda ishtirok etayotgan o'yinchining vazifasi tepadagi o'yinchini tizzalaridan mahkam ushlab, raqiblarini yengishga ko'maklashish, xolos.

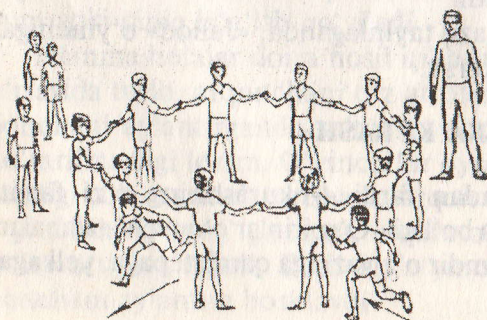
Bu o'yinning asosi milliy sport turi «Kurash»dan olingan.

QOPQON

O'yinning tavsifi. O'ynovchilar ikki guruhga bo'linishadi. Bir guruhdagilar doira bo'lib tiziladi, bu — qopqon bo'ladi. Ikkinchi guruhdagi bolalar sichqon bo'lishib, doiradan tashqarida turishadi.

Qopqondagi guruh bolalari qo'l ushlab, quyidagi so'zlarni aytib doira bo'ylab harakat qiladilar:

*Voy qurg'uplar, bu sichqonlar,
Jonga tegdi bu beorlar.
Nima ko'rsa — shuni yeydi.
Hamma yoqni shi-shi qildi.
Shoshmang sizlar, badnafs zotlar,
Qo'lga tushmay qolmassiz:
Uyangizga qo'ydik qopqon
Hammangizni tez ushlarmiz!*



turgan o'quvchilar cho'kkayib o'tirishadi va qo'llarni pastga tushirishadi. Bu holat qopqon yopilganini bildiradi. Shunda doira ichidan chiqolmay qolgan «sichqonlar» tutilgan hisoblanadi. O'yin hamma «sichqonlar» qopqonga tushgunicha davom etadi. So'ngra ikkala guruhdagilar o'rin almashadi va o'yinni takrorlashadi.

O'yinning qoidalari:

1. Qo'llarini faqat «Qopqon yopildi» ishorasidan keyin tushirish mumkin.
2. Qopqon yopilgandan so'ng aylanani yorib chiqish yoki qo'llar tagidan o'tib ketish mumkin emas.

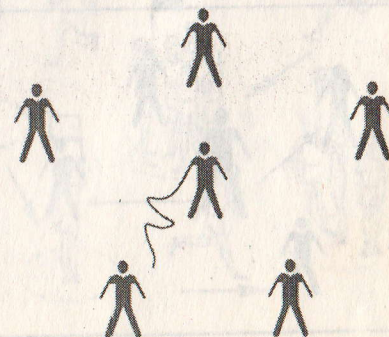
Uslubiy ko'rsatmalari. O'qituvchi «Qopqon yopildi» ishorasini o'z vaqtida berish uchun «sichqonlar»ning qopqon orasidan qanday yugurib o'tayotganini diqqat bilan kuzatib turishi, shuningdek, qopqon orasidan yugurib o'tishga yuragi betlamayotgan «sichqonlar»ga dalda berishi lozim. O'yinni qiziqarli o'tkazish uchun aytiladigan so'zlarni o'quvchilarga oldinroq yaxshilab yodlatish lozim.

QUVLASHMACHOQ

O'yinning tavsifi. Ishtirokchilarni biri quvlovchi bo'ladi. U o'yin boshlanishida qo'lga qizil ro'molcha yoki lenta olib va maydonchani o'rtasiga tushadi, qolgan o'yinchilar maydonchani o'zlari istagan joylariga borib turadi. O'qituvchining oldin kelishib olingan ishorasi bilan quvlovchi ro'molcha ushlagan qo'lini yuqoriga ko'taradi va baland ovoz bilan «Men quvlovchiman», deydi. Shundan keyin u bolalardan birini quvlab ketadi va ro'molchani tegizishga harakat qiladi. Bolalar quvlovchiga chap berib, har tarafga qochishadi. Quvlovchi ro'molni tegizgan bola quvlovchi bo'lib qoladi va ro'molcha yoki lenta unga beriladi. Oldingi quvlovchi esa qolgan ishtirokchilar qatorida o'yinga kiradi va yangi quvlovchiga chap berib, har tomonga qochaveradi.

O'yinning qoidalari:

1. Quvlovchining qo'li tekkan o'yinchi undan ro'molchani olib, ro'molcha ushlagan qo'lini yuqoriga ko'tarishi va baland ovoz bilan «Men quvlovchiman» deyishi kerak. Shundan keyingina u boshqa o'yinchilarni quvlay boshlaydi.



2. Yangi quvlovchi ro'molchani olish bilanoq darrov o'zidan oldingi quvlovchini ushlashi mumkin emas.



Eslatma: maydonchani bir tomoniga yaqinroq joyda diametri 1 metrli doira chiziladi. Bu o'yinchilar dam oladigan «uy» bo'ladi. Quvlovchining shu uyda turgan o'yinchilarga qo'l tekizishga haqqi yo'q. Ammo o'ynovchilar doira ichida uzoq vaqt turmasligi kerak.

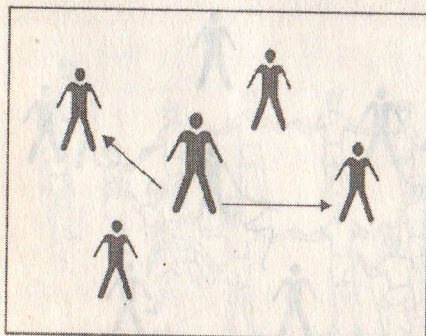
Agar quvlovchi muayyan vaqt ichida o'yinchilardan birontasini ushlay olmasa, o'qituvchi yangi quvlovchi tayinlaydi.

O'yinchilar ko'payib ketsa, maydonchani ikki, uch va hatto, to'rt qismga bo'lish mumkin. Ularning har birida bittadan quvlovchi ajratiladi va u o'z aylanasi ichidagina ushlay oladi. O'yinchilar esa butun maydon bo'ylab yugurish huquqiga ega. Har qaysi uchastka yonida bittadan doira (uy) belgilanadi. Ularda yugurib charchaganlar dam olishadi. Quvlovchining qo'li tekkan o'yinchi qaysi uchastkadan ushlansa, u o'sha uchastkaning quvlovchisi bo'lib qoladi. Bu o'yinni yana boshqacharoq variantini ham qo'llash mumkin. Masalan, unda ikkita quvlovchi ajratilib, ularga o'yinchilarni butun maydon bo'ylab quvlash huquqi beriladi, bunday variantda maydoncha uchastkalarga bo'linmaydi, ammo maydonning turli tomonlarida o'yinchilarning dam olishlari uchun uchta-to'rtta joy (doira) ajratiladi.

O'yinning o'ziga xos harakati — chap berib yugurishdir.

TUTISHMACHOQ

O'yinning tavsifi. Maydoncha chiziq bilan chegaralanadi va qayergacha yugurish mumkinligi aniq ko'rsatib qo'yiladi. Bir quvlovchi tayinlanadi. Qolgan ishtirokchilar uning atrofida doira hosil qilib turishadi.



Quvlovchi «Bir, ikki, uch» deganda hamma har tomonga qochib, quvlovchi ularni quvlay boshlaydi. Quvlovchi biron o'yinchini endi tutay deganda o'yinchi cho'kkayib o'tirib olishi mumkin. Shunda quvlovchi

uni tutmaydi. Quvlovchi boshqalarni quvlashni davom ettiradi. O'yinni istalgan vaqtgacha davom ettirish mumkin.

O'yinning qoidalari:

1. Faqat 5 sekund davomida cho'kkayib o'tirish mumkin.
2. Cho'kkayib o'tirishga ulgurgan o'quvchini tutib bo'lmaydi.
3. Tutilgan o'yinchi to'xtaydi va qo'lini yuqoriga ko'tarib, «Men quvlovchiman», deb baland ovoz bilan e'lon qiladi. Shundan keyingina u o'ynovchilarni tutishga kirishadi. Agar u o'zining quvlovchi ekanligini ma'lum qilmasa, uning tutgani hisobga olinmaydi.

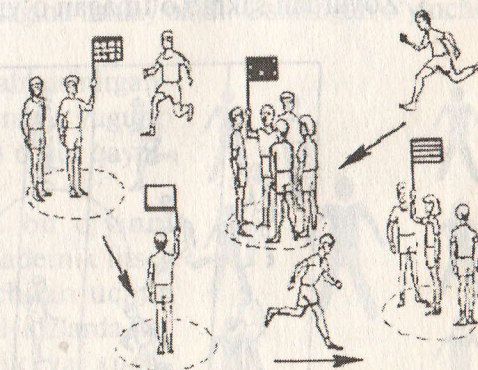
O'Z BAYROQCHASIGA

O'yinning tavsifi. O'ynovchilar 3—4 guruhga bo'linadi. Har bir guruh doira hosil qilib tiziladi. Har qaysi doira markazida bittadan o'yinchi qo'lini yuqoriga ko'tarib bayroqcha ushlab turadi. O'qituvchining birinchi ishorasi (qarsak chalishi) bilan ushlangan o'yinchilardan boshqa hamma bolalar maydoncha bo'ylab tarqala boshlaydilar. Ikkinchi ishora bilan har tarafga qochgan o'yinchilar yugurishdan to'xtab, cho'kkayib o'tiradilar va ko'zlarini qo'llari bilan berkitadilar. Bayroqcha ushlagan o'ynovchilar esa rahbarning ko'rsatmasi bilan boshqa joyiga o'tadilar, ya'ni joylarni almashtiradilar.

Rahbar «hamma o'z bayroqchasiga» deydi va o'yinchilar ko'zlarini ochadi va birinchi bo'lib aylanaga saflanish uchun o'z bayroqchalari tomon yugurishadi. Bu ishni bajarganda orqada qolgan guruh o'yinchilari yutqazadi.

O'yinning qoidalari:

1. O'yinchi bayroqchani bir qo'lidan ikkinchisiga olishi mumkin.
 2. Ko'zini batamom berkitishi lozim.
 3. O'quvchilar bir-biri bilan qo'l ushlashib, tekis va tinch turganda aylanaga tizilgan hisoblanishadi.
- O'yinning o'ziga xos harakatlari — tez va qisqa masofaga yugurishdir.



BO'RI ZOVURDA

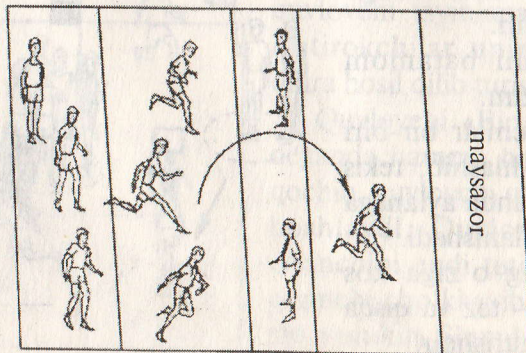
O'yinning tavsifi. Maydonchaning o'rtasida ko'ndalangiga 1,5—2 qadam oraliqda parallel chiziqlar o'tkaziladi. Bu shartli ravishda zovur bo'ladi. Zovurning ikki yonida 10—15 m nariga uy chegarasini bildiradigan yana ikkita parallel chiziq o'tkaziladi. Onaboshi qilib tayinlangan o'yinchi, ya'ni «bo'ri»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

O'qituvchining ishorasi bilan «echkilar» oldinga yugurishadi, yo'lda zovur ustidan sakrab o'tib, maydonchaning qarshi tomonidagi chiziq orqasiga borib turishadi. «Bo'ri» zovurdan chiqmasdan, sakrab o'tayotgan «echkilar»ni ushlashga (ularga qo'l tegizishga) harakat qiladi. «Bo'ri»ning qo'li tekkan o'yinchi tutilgan joyida to'xtab qoladi. Zovurdan eson-omon sakrab o'tgan «echkilar» qarama-qarshi tomondagi chiziqqa qarab yuguradi. O'qituvchi ushlangan o'yinchilarni aniqlab oladi va ularga o'yinda yana bir bor qatnashishga ruxsat beradi. «Echkilar» zovurdan uch marta sakrab o'tganlaridan keyin yangi «bo'ri» tayinlanadi.

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

O'yinning qoidalari:

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



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

O'yinning ikkinchi varianti asosan, quyidagicha o'tkaziladi. Yugurib o'tuvchilar tomonidan, zovurdan 4—5 qadam narida rahbar tayinlangan o'yinchilar 50—60 sm baland qilib (o'yinchilarning tayyorgarligiga qarab) arqonchani tortib turishadi. Echkilar yugurib kelib arqonchadan sakrab o'tadi, keyin zovurdan xatlashadi. Arqonchani tortib turuvchilar bolalar har safar yugurib o'tib bo'lgach, navbatdagi yugurish tomoniga o'tib turadilar.

O'yinning o'ziga xos harakatlari — chap berib, uzunlikka sakragan holda qisqa-qisqa tez yugurishlardan iboratdir. Yengil atletika sportini qisqa masofasiga yuguruvchilar tayyorlashda yaxshi mashq hisoblanadi.

O'RIN ALMASHISH

Bu o'yin sport zalida yoki sport maydonchasida o'tkaziladi.

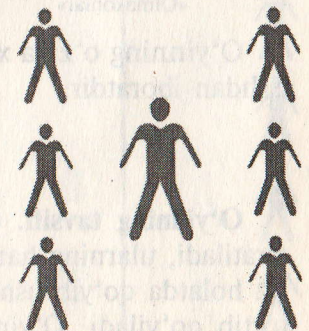
O'yinning tavsifi. O'yinda qatnashuvchi o'quvchilar ikki jamoaga bo'linadi. Jamoalar maydonchaning ikki tomonida bir-birlariga yuzmayuz holatda turadilar, maydonchaning o'rtasida onaboshi turadi.

O'ynovchilar rahbarning ishorasi bilan joy almashtirish uchun maydonchaning bir tomonidan ikkinchi tomoniga yugurib o'ta boshlashadi. Xuddi shu paytda onaboshi ulardan loqal bittasini ushlashi va uni o'z o'rniga qo'yishi lozim. Ushlangan o'yinchi onaboshi bo'ladi va o'yin o'qituvchi to'xtatgunicha shu tartibda davom etadi.

O'yinning qoidalari:

1. Onaboshi o'yinchini maydonchaning qarama-qarshi tomoniga yugurib o'tayotgan paytdagina ushlay oladi. Ushlangan o'yinchi onaboshi bo'ladi.
2. Hamma o'yinchilar joy almashtirganlaridan keyin (ya'ni, hamma yugurib o'tib bo'lgandan so'ng) o'yin qaytadan boshlanadi.

Uslubiy ko'rsatmalar: bu o'yinni maktab yoshidagi bolalar, akademik litsey va kasb-hunar kollej o'quvchilari uchun tavsiya etish mumkin. U o'g'il-qizlarda harakatchanlikni, chaqqonlik va xushyorlikni tarbiyalaydi.



O'qituvchi o'quvchilarning sho'xlik qilishlariga yo'l qo'ymasligi va o'yin qoidalariga qat'iy rioya qilishlarini kuzatib borishi kerak.

OLMAXONLAR

O'yinning tavsifi. O'yinchilardan biri onaboshi qilib tayinlanadi. Qolgan o'yinchilar maydonchaning o'zlari xohlagan joylarida uchtadan bo'lib, qo'l ushlab turishadi. Har bir uchlikdagi o'yinchilar kim «olmaxon», kim «yong'oq», kim «dub yong'og'i» bo'lishini o'zaro kelishib oladi. O'qituvchining «Olmaxonlar!» («Dub yong'oqlar» yoki «Yong'oqlar») deb chaqirishi bilan tegishli o'yinchilar o'zlari turgan uchlikdan chiqib, boshqa belgilangan uchlikga turib oladilar, ya'ni chaqirilgan o'yinchilar bir-birlari bilan joy almashadi. Joy almashish vaqtida onaboshi bo'sh qolgan o'rinlaridan turib oladi va u yerdan chiqib ketgan o'yinchining nomini oladi. Joysiz qolgan o'yinchi onaboshi bo'ladi. O'yin paytida bir marta ham onaboshi bo'lmagan yoki boshqalarga nisbatan kamroq onaboshi bo'lgan o'yinchi g'olib chiqqan hisoblanadi. O'yin natijalari hisoblab chiqilayotganda o'yinni boshlagan ishtirokchining onaboshiligi hisobga olinmaydi.

«Dub yong'oqlar»

«Yong'oqlar»



«Olmaxonlar»

O'yinning o'ziga xos harakati — tez va qisqa masofaga yugurishdan iboratdir.

KIM CHAQQON?

O'yinning tavsifi. O'ynovchilar orasidan ikki yoki uch kishi ajratiladi, ularning har biri bittadan chamberakni olib, uni yerga tik holatda qo'yib ushlab turishadi. Chamberak orqasidan arqon tortib qo'yiladi. O'yinchilar ikki-uch guruhga bo'linib, har bir

guruh o'z chamberagi qarshisida bir qator bo'lib tizilib turadi.



O'qituvchining ishorasi bilan qatorlar boshida turgan o'ynovchilar (ikki yoki bir kishi) yugurib borib, chamberakdan ichidan o'tadi; qaysi ishtirokchi chamberakning orqa tomoniga tortib

qo'yilgan arqonga boshqalardan oldin yetib borsa, o'sha yutgan hisoblanadi. Hamma o'yinchilar chamberakdan o'tib bo'lganlaridan keyin o'yin tugaydi.

Uslubiy ko'rsatmalar. Ishtirokchilar o'yinni yaxshi bilib olganlaridan keyin bu o'yinni musobaqa (estafeta) tarzida o'tkazish mumkin.

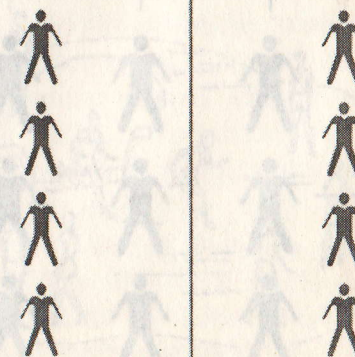
YO'LDA TUTISH

O'yinning tavsifi. Maydoncha o'rtasidan ko'ndalang chiziq o'tkazilib maydon ikkiga bo'linadi.

O'ynovchilar teng jamoaga bo'linib, ular o'rtasida o'tkazilgan chiziqning ikki tomonidan bir-birlariga yuzma-yuz tizilib turishadi. O'qituvchining birinchi ishorasidan so'ng jamoalardan biri ikkinchisiga qarab keladi. Uchrashuvga 5—6 qadam qolganda o'qituvchi to'satdan ikkinchi ishora qiladi. Yurib kelayotgan jamoadagi o'yinchilar bu ishoradan keyin tez orqaga qarab qochishadi, raqib o'yinchilari esa ularni quvlab yetib tutishlari kerak. Tutilgan o'yinchilar o'sha joyning o'zida to'xtab qoladilar. O'qituvchi tutilganlarni sanab chiqadi va ular yana o'z joylariga borib turadilar. Tutgan o'ynovchilar ham o'z jamoalariga qo'shiladilar. So'ngra jamoalar rollarini almashtiradi. O'yin bir necha marta takrorlangandan keyin o'qituvchi yakun yasaydi. A'zolari kamroq tutilgan jamoa yutgan hisoblanadi.

O'yinning qoidalar:

1. Yurib ketayotgan o'ynovchilar orqaga burilish ishorasi qilinguncha baravar yurib borishlari lozim.

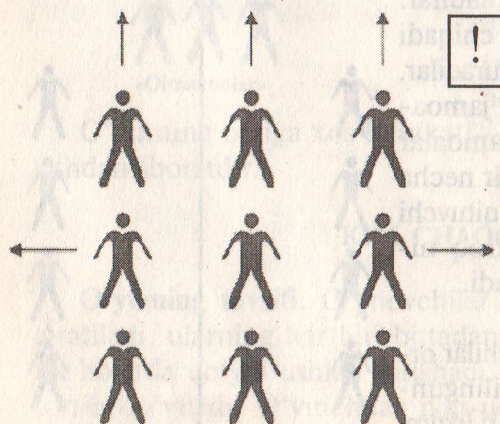


2. Quvlovchi jamoaning o'yinchilari ishoradan oldin chiziqdan o'tmasligi kerak.
3. Maydoncha chizig'idan tashqariga chiqqan o'ynovchi tutilgan hisoblanadi.

MUSIQA JO'RLIGIDA

O'yinning tavsifi. O'yinchilar bir necha qatarga bittadan bo'lib saflanishadi. Qatorlar maydonchaning ma'lum joyida yonma-yon (bir-biridan 2—3 qadam oraliqda) joylashadi. Har bir qatarga muayyan nom bilan masalan, piyoda askarlar, dengizchilar, uchuvchilar, tankchilar deb nom beriladi. Har bir qator uchun o'z nomiga mos keladigan alohida kuy tanlab olinadi. O'yin musiqa (doira, rubob va shu kabilarda chalinadigan kuylar jo'rligida o'tkaziladi).

Chalinadigan kuyni o'qituvchi aytib turadi yoki ijrochi o'z ixtiyori bilan o'zgartirib boradi. Har bir qator o'z kuyini eshitgach, odatdagidek yoki oldindan kelishib olinganidek, qadam tashlab va ashula aytib yura boshlaydi. Kuy o'zgarishi bilan yurib borayotgan qator to'xtaydi va boshqasi yura boshlaydi. Har bir qator istagan tomoniga qarab yuradi, natijada qatorlar har xil holatga ketib qoladi va bir-biriga aralashib ketadi. Ma'lum vaqtdan keyin o'qituvchining ishorasi bilan bo'linib-bo'linib doira chalinadi. Shu kuyni eshitish bilan bolalar har tarafga yugurib tarqalib ketadi va o'yin boshlanishidan oldingi joylariga, ya'ni tezroq o'z qatorlariga turishga harakat qilishadi. Hammadan keyin tizilib bo'lgan qator o'yinchilari yutqazgan hisoblanadi.



Eslatma: kuylarni tez-tez o'zgartirish yaramaydi. Musiqali jumlaning bo'lib qo'yish tavsiya etilmaydi. Agar o'yinchilar qatordagi o'z o'rinlarini egallab tinch turgan bo'lishsa, qator to'g'ri saflangan hisoblanadi. G'olib jamoani aniqlashda mana shuni nazarda tutish lozim.

O'yinning qoidalari:

1. O'ynovchilar qator bo'lib yurishda bir tegishli oraliqni (oldinga uzatilgan qo'l uzunligidagi masofani) saqlashlari lozim.
2. O'yin qatnashchilari o'z harakatlarini musiqaga aynan moslab bajarishlari kerak.

O'yinning o'ziga xos harakatlari bir maromda yurish, tez va qisqa-qisqa yugurishdan iboratdir.

AYIQLAR VA AYIQCHALAR

O'yin maydoncha yoki zalda o'tkaziladi.

O'yinning tavsifi. Maydonchaning bir tomonidan kichikroq joy atrofiga chiziqli tortib ajratiladi. Bu katta muz parchasi, maydonchaning qolgan yerlari dengiz bo'ladi. Maydonchadagi dengizni chiziqli bilan chegaralab qo'yish zarur. O'yinchilardan biri onaboshi — oq ayiq tayinlanadi. Qolgan o'yinchilar ayiqchalar bo'ladi. Ayiq katta muz parchasi tomon yo'l oladi, ayiqchalar esa butun maydoncha bo'ylab istagan yerga joylashadilar.

Ayiq «Ovga chiqayapman!», deb bo'kirib, muz parchasidan dengizga qarab yuguradi va ayiqchalarni tuta boshlaydi. Biron ayiqchani tutishi bilan uni muz parchasiga olib kelib qo'yadi. Keyin ikkinchi ayiqchani ushlaydi. Ikki o'yinchi ushlangach, ular ham qo'l ushlab qolgan o'yinchilarni tuta boshlashadi va biror o'yinchini quvib yetgan paytlarida qo'llarini shunday birlashtiradilarki, ushlangan o'yinchi ularning qo'llari orasida qoladi. Shundan keyin ular «Ayiq, yordamga!», deb chaqirishadi. 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 dengizdan ayiqchalarni tuta boshlashadi. Bunday juft o'yinchilar har gal bironta o'yinchini o'rab olishsa, «Ayiq, yordamga!», deb chaqirishadi. Ayiq yugurib keladi va tutqunni ushlaydi. O'yin hamma ayiqchalar ushlanguncha davom etadi.

O'yinning qoidalari:

1. Juft ayiqchalar o'yinchilarni faqat qo'llari bilan o'rab olib tutishadi.



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 tekizguncha qurshovdan sirg'alib chiqishi va qochishi mumkin.
5. Ayiq birinchi juft ayiqchani tutib olgandan keyin o'zi ayiqchalarni quvlab yurmasdan o'rab olinganlarnigina tutadi.

O'yinning ikkinchi varianti. «Juftlab tutish». Bitta tutuvchi tayinlanadi. Qolgan o'yinchilarning hammasi undan qochadi. Tutuvchi qochayotganlardan birini tutadi va u bilan juft bo'lib oladi, ular o'yinchilarni qurshab olib, tuta boshlaydilar. Tutilgan ikki o'yinchi yana yangi juftni tashkil etadi va qochayotganlarni «Oq ayiqlar»dagi singari yordamga chaqirmasdan mustaqil ravishda tutadi. Bunda o'yin hamma tutilgunicha davom etadi.

O'yinning ta'lim-tarbiyaviy ahamiyati. O'yin o'quvchilarga tez va chaqqon harakat qilishni o'rgatadi. O'yin jarayonida o'quvchilarga kuzatuvchanlik, vaziyatni tezda anglab harakat qila bilish va qat'iyatlilikni tarbiyalaydi. O'yin qatnashchilardan o'z harakatlarini o'rtoqlarinikiga muvofiqlashtirishni talab qiladi.

O'yinning o'ziga xos harakati, asosan, yo'nalishini o'zgartib yurish va yugurishdan iboratdir.

Uslubiy ko'rsatmalar. Bu o'yin juda serharakat va hayajonlidir. Har qaysi juft ayiqcha tutilgandan keyin esa qisqa dam olish bilan hayajonlanishini pasaytirishi mumkin. Masalan, har gal yangi ayiqcha tutilishi bilan dengizdagi hamma juft ayiqlar o'qituvchining ishorasi bilan muz parchasiga qaytib keladilar va yana ishora bilan uyushgan holda «ov» qilish uchun dengizga tushishadi. Shunda hali tutilmagan ayiqchalar birmuncha dam olishiga imkon yaratiladi va «ov»ni yaxshiroq uyushtirishga yordam beradi.

Bu o'yin sermazmun bo'lmasa ham, uni yuqori sinf o'quvchilari bilan o'tkazish tavsiya etiladi. Chunki bu o'yindagi harakatlar o'yinovchilardan harakat tajribasiga ega bo'lishni talab qiladi.

Yuqori sinf o'quvchilari, akademik litsey va kasb-hunar kollej o'quvchilari bilan bu o'yinning «Juftlab tutish» varianti o'tkaziladi. Ular uchun o'yinning bu variantini birmuncha murakkablashtirish, masalan, o'yinga har bir juft ayiq tutilgan o'yinchini muz parchasiga olib kelishi qoidasini kiritish mumkin. Bu qoidani faqat o'yin yaxshi uyushtirilganda hamda o'g'il va qizlar bilan alohida-alohida o'tkazilgandagina joriy qilish mumkin.

BO'SH JOY TOP

O'yinning tavsifi. Onaboshi qilib tayinlangan o'quvchidan boshqa hamma o'yinchilar katta davra hosil qilishadi va har biri chizib qo'yilgan kichik doirachalarda turishadi. Rahbar o'ynovchilarni beshtadan qilib ajratadi va ularga tartib rahamlarini aytib, har kim o'z raqamini unutmasligi zarurligini uqtiradi. Onaboshi o'yinchilar hosil qilgach katta doira o'rtasiga borib turadi. Shundan keyin o'qituvchi birdan beshgacha bo'lgan raqamlarni chaqiradi. Tartib raqami aytilgan o'yinchilar bir-birlari bilan joylarini almashtiradi. Onaboshi bo'shagan joylardan birini egallashga intiladi. Agar u bunga erishsa, joysiz qolgan o'yinchining tartib raqamini oladi. Joysiz qolgan o'yinchi esa onaboshi bo'ladi. O'yin mobaynida bir marta ham onaboshi bo'lmagan yoki boshqa qatnashchilarga qaraganda kamroq onaboshi bo'lgan o'yinchilar yutib chiqadi. O'yin natijalarini yakunlashda birinchi onaboshilik hisobga olinmaydi.

O'yinning qoidalar:

1. Joy almashinish vaqtida doirachaga boshqa o'yinchidan oldin oyoq qo'ygan (hatto, bitta oyog'ining qo'ygan) o'yinchi doirachani egallagan hisoblanadi.
2. Egallangan doirachadan o'yinchini itarib chiqarish, bir doirachadan ikkinchi doirachaga yugurib o'tayotgan o'yinchini ushlab qolish taqiqlanadi.



Eslatma: birdaniga ikkitadan raqamni chaqirish ham, o'yin oxirida esa joylarni almashtirish uchun o'yinchilarning hammasini yoki yarmini «Juft raqamlilar!», «Toq raqamlilar!», deb chaqirishi ham mumkin.

O'yinchilar turadigan doirachalarni boshqa biror shakl bilan almashtirsa ham bo'ladi. O'yinning o'ziga xos harakatlari — tez va qisqa-qisqa yugurishdir.

KIM KELDI?

O'yinning tavsifi. O'ynovchilar yarim doira bo'lib turishadi. Bir onaboshi tayinlanadi. U o'ynovchilarga orqa o'girib turadi. O'qituvchi ishora qilgach, bir o'quvchi onaboshining ortiga keladi va qo'lini yelkasiga tegizib, darrov o'z joyiga borib turadi. Onaboshi «Bir, ikki, uch!», deb orqasiga buriladi va yelkasiga kim qo'lini tegizganini, ya'ni uning oldiga kelganligini aytib berishga harakat

qiladi. Agar topsa, qo'lini tegizgan o'yinchi onaboshi bo'ladi, to-polmasa onaboshi onaboshiligicha qoladi.

O'yinning qoidalar:

1. Onaboshi «Bir, ikki, uch», deb demasdan orqaga bu-rilmasligi lozim.
2. Onaboshi ortiga kelayotgan o'ynovchi sekin yurishi va ovoz chiqarmasligi kerak.

Uslubiy ko'rsatmalar. O'yin vaqtida hamma jim turishi lozim, aks holda, o'yinni davom ettirish qiyinlashadi va o'yin qiziqarli o'tmaydi.

TOVON VA CHO'RTANBALIQLAR

O'yin maydonchada yoki katta sport zalida o'tkaziladi.

O'yinga tayyorlanish. Maydonchaning qarama-qarshi tomonlariga tovonbaliqlarning ikkita «o'yi» chiziladi. «Uy»lar orasidagi masofa taxminan 20—30 qadam bo'lishi kerak. Eng chaqqon va ildam o'yinchilardan bittasi cho'rtanbaliq qilib tayinlanadi. Qolgan o'yinchilarning hammasi tovonbaliqlar bo'ladi. Tovuonbaliqlar o'z uylaridan bittasida turishadi, cho'rtan esa maydoncha — (daryo)ning o'rtasida turadi.

O'yinning tavsifi. 1. Cho'rtan «Bir, ikki, uch», degandan keyin hamma tovonbaliqlar maydonning qarama-qarshi tomonidagi uylariga «suzib» o'tishadi. Shunda cho'rtan ularni tutadi. Kim tutilsa, maydoncha o'rtasida qoladi. Shundan keyin cho'rtan yana «Bir, ikki, uch», deydi, tovonbaliqlar qarama-qarshi tomondagi uyga «suzib» yugurib o'tishadi. O'yin shu tariqa davom etaveradi.

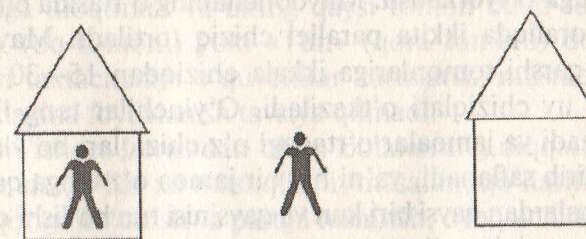
Bir necha o'yinchi tutilgandan keyin zanjir bo'lib olishadi, ya'ni maydoncha o'rtasida bir qator saflanib, bir-birlari bilan qo'l ushlab darvoza hosil qilib turadilar. O'yindagi bunday saflanish «to'r» deyiladi. To'r tortilgandan keyin tovonbaliqlar to'r orasidan (qo'llar tagidan) yugurib o'tadilar, cho'rtan esa zanjir orqasida turib, yugurib o'tayotgan tovonbaliqlarni tutadi.

Tutilganlar qo'l ushlab turgan o'yinchilarga qo'shiladilar. To'r katta bo'lib ketgandan keyin ushlangan doira «savat» hosil qilib turishadi. 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 bir-birlariga yuzma-yuz turganlari holda ikki qatorga tizilib, yo'lak hosil qilishadi. Cho'rtan yo'lak tugagan joydan ikki qadam narida turib olib, tovonbaliqlarni tutadi. Hamma tovonbaliqlar tutilgandan keyin o'yin tugaydi.

Oxirida tutilgan tovonbaliq navbatdagi o'yinda cho'rtan bo'ladi.

O'yinning qoidalar:

1. Cho'rtan «Bir, ikki, uch», deb bo'lmasidan oldin hech kim uydin yugurib chiqa olmaydi, aks holda, tutilgan hisoblanadi.
2. Agar tovonbaliqlar «ha» deganda uydin chiqavermasalar, cho'rtan yana bir marta baland ovoz bilan uchgacha sanaydi. Shunda tovonbaliqlar uydin yugurib chiqishlari shart, aks holda tutilgan hisoblanadilar.
3. Tutilgan o'yinchilar to'r, savat va yo'lak hosil qilib turishadi, ammo tovonbaliqlarni tutish huquqiga ega bo'lishmaydi.
4. Hamma tovonbaliqlar yugurib o'tish vaqtida to'r, savat va yo'lak orasidan o'tishlari lozim, bunday qilmagan o'yinchilar tutilgan hisoblanadi.
5. Savat hosil qilib turgan o'yinchilar cho'rtanni tutib olishlari mumkin. Buning uchun ular zanjir qilib olgan qo'llarini cho'rtan ustidan oshirib o'tkazib, uni savat ichiga olib kirishlari kerak. Cho'rtanni yo'lakda ham tutish mumkin. Buning uchun cho'rtan yo'lak ichiga kirib kelganda, uni darrov qurshab olish, ya'ni yo'lakning kirish va chiqish joylarida turgan tovonbaliqlar qo'l ushlab olishlari kerak. Agar cho'rtan savat yoki yo'lakka tushib qolsa, tutilgan hamma tovonbaliqlar ozod qilinadi va yangi cho'rtan tayinlanadi, ilgari cho'rtan esa tovonbaliq bo'lib qoladi.



O'yinning ta'lim-tarbiyaviy ahamiyati. Bu o'yin orqali o'quvchilar jamoada uyushqoqlik bilan harakat qilishni o'rganishadi. Chunki bu o'yin maqsadga erishish uchun birgalikda harakat qilishni taqozo etadi.

O'yin mustaqillik, tashabbuskorlik, qat'iyatlilik va hushyorlik kabi sifatlarni shakllantiradi. O'yinda birlashib harakat qilish o'rtoqchilik tuyg'usini tarbiyalashga yordam beradi.

O'yindagi harakatlar o'quvchilarda tezkorlik, chaqqonlik va ephillik singari xislatlarni o'stirishga yordam beradi.

Uslubiy ko'rsatmalar. O'quvchilar oddiy, qisqa-qisqa yugurishlardan iborat o'yinlarni, masalan, «Quvnoq bolalar», «Ikki ayoq»

o'yinlarini o'rganib olganlaridan keyingina ular bilan «Tovonbaliqlar va cho'rtanbaliq» o'yinini o'tkazish kerak. Bu o'yin kasbhunar kollejning I—III bosqich talabalari uchun tavsiya etiladi. Bu yoshdagi bolalar harakat usullarini bilib olgan bo'lishadi: xavf-xatarli bo'lsa ham cho'rtanni aldab, savatga kirishga, cho'rtan yoniga birorta tovonbaliqni yuborish bilan uning diqqatini chalg'itib, boshqa tovonbaliqlarni qutqarib qolishga harakat qilishadi. O'yinchilar yo'lakdan chiqiladigan joyda (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.

O'qituvchi talabalarning diqqat-e'tiborini o'yinni jonlantiradigan va tarbiyaviy jihatdan yanada qimmatliroq qiladigan mana shu hamma usullarga qaratishi va bu bilan ularga o'yin jarayonini durustroq o'zlashtirib olishlarida yordam berishi kerak. Yuqori bosqichlarda esa uni yanada murakkabroq varianti «Yoyma to'r» o'yini bilan almashtiriladi.

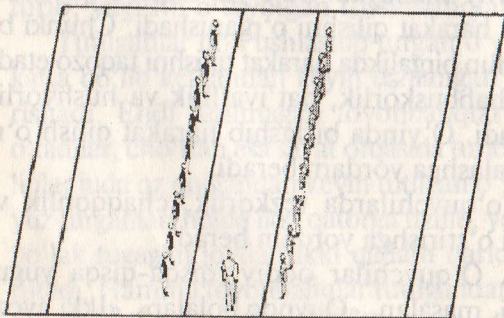
O'yinning o'ziga xos harakatlari — yo'nalishni o'zgartirib, biroz dam olib yugurishdir.

KUN VA TUN

O'yin maydonchada yoki zalda o'tkaziladi.

O'yinga tayyorlanish. Maydonchani o'rtasida bir-biridan 1—2 metr oraliqda ikkita parallel chiziqli tortiladi. Maydonchani qarama-qarshi tomonlariga ikkala chiziqdan 15—30 metr narida bittadan uy chiziqlari o'tkaziladi. O'yinchilar teng ikki jamoaga bo'linishadi va jamoalar o'rtadagi o'z chiziqlari bo'ylab bir-biriga orqa o'girib saflanadi, ya'ni har bir jamoa o'z uyiga qarab turadi.

Jamoalardan qaysi biri kun va qaysinisi tun bo'lishi chek tashlash yo'li bilan aniqlanadi.



O'yinning tavsifi.

Rahbar maydonchani yoniga kelib turadi va to'satdan «Kun» deydi. «Tun» jamoasi o'z uyiga qochadi. «Kun» jamoasi esa uni quvlaydi. Ushlangan o'yinchilar sanab chiqiladi va o'z jamoasiga qo'yib yubo-

riladi. O'qituvchi tutilganlar sonini yozib qo'yadi. Shundan keyin jamoalar yana bir-biriga orqa o'girib, o'rtadagi o'z chiziqlari bo'ylab saflanadi. O'qituvchi baland ovoz bilan ishora beradi. U doimo o'quvchilar kutmagan paytida, ya'ni tasodifan ishora berishga harakat qiladi.

O'yin bir necha marta takrorlangach, har bir jamoadan ushlangan o'yinchilar (har bir jamoa navbat bilan ushlaydi) hisoblab chiqiladi. Ko'proq o'yinchilarni ushlagan jamoa g'olib chiqqan hisoblanadi.

O'yinning qoidalari:

1. O'qituvchining «Kun» yoki «Tun» deb xabar bermay turib, o'z uyiga qochishi mumkin emas.
2. Qochayotganlarni uy chizig'igacha bo'lgan oraliqdagina ushlash mumkin.
3. Ushlangan o'yinchilar hisobga olingach, ular yana o'yinda boshqalar bilan bir qatorda qatnasha olishadi va ularni yana ushlash mumkin bo'ladi.

O'yinning ta'lim-tarbiyaviy ahamiyati. Bu o'yin o'quvchilar diqqatini o'stiradi. Ularni tez yugurishga, o'z muhitini yaxshi bilib ish ko'rishga o'rgatadi.

Qisqa masofaga ildam yugurish o'yindagi harakatlarning asosiy turidir.

Uslubiy ko'rsatmalar. O'yinni o'tkazishda bir tomoni oq, bir tomoni qora taxtachadan foydalanish mumkin. O'qituvchi taxtachani yuqoriga uloqtiradi va uning qaysi tomon bilan tushishiga qarab «Kun» (oq tomoni) yoki «Tun» (qora tomoni) deb xabar beradi. Lekin taxtachadan o'quvchilar kattalarsiz mustaqil holda o'ynaganlaridagina foydalanish tavsiya qilinadi.

O'qituvchi ishora berishdan oldin bolalarning diqqatini chalg'itish uchun ularga har xil mashqlarni, masalan, qo'llarni oldinga cho'zish, yuqoriga ko'tarish va pastga tushirish, oyoq uchida o'tirish va o'rindan turish, oyoq uchlarida tik turish va undan oyoqqa to'la bosib turishga o'tish singari mashqlarni bajartirishi mumkin. Bunday mashqlarni o'ynovchilar o'qituvchining tavsiyasi bilan bir necha marta bajaradilar va xuddi shu paytda o'qituvchi «Kun» yoki «Tun», deydi. Agar musiqa asboblari bo'lsa, bu mashqlarni kuy ostida bajarish ma'qulroq.

Aniq hisob olib borish uchun o'yin oxirida tutilganlar sonigina emas, balki har bir jamoaning necha marta chaqirilganligi ham nazarda tutiladi; ushlanganlar jamoaning necha marta chaqirilganligiga qarab hisoblanadi. Chunki «Kun» jamoasiga besh marta, «Tun» jamoasiga uch marta ishora berilgan bo'lishi mumkin.

Ushlanganlarni aniqroq hisobga olish uchun, yaxshisi, ularni yozib borish kerak. Bu o'yinni o'rta umumtalim maktabni yuqori sinfidan boshlab o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

«Qarg'alar va chumchuqlar» o'yini ham «Kun va tun» o'yini-ning bir variantidir. Bunda maydonchaning belgilanishi va o'yinchilarning saflanishi ham «Kun va tun» o'yinidagidek bo'ladi. Jamoalardan biriga qarg'alar, ikkinchisiga chumchuqlar nomi beriladi. O'qituvchi «qarg'alar» yoki «Chumchuqlar» deb xabar beradi. Nomi aytilgan jamoa ikkinchi jamoani quvlashi kerak. Undan keyin o'yin xuddi «Kun va tun»dagidek davom etadi. O'yin qoidalar ham avvalgi o'yin qoidalaridir.

TEZ YUGURISH

O'yinning tavsifi. O'ynovchilar qo'l ushlab, doira hosil qilishadi va qo'llarini pastga tushirib, erkin turishadi. Onaboshi davrani tashqarisidan aylanib o'tayotib, qo'lini o'yinchilardan birining yelkasiga tegizadi va istalgan tomonga qarab (davra bo'ylab) qochadi. Onaboshining qo'li tekkan o'yinchi ham davra bo'ylab (ammo qarama-qarshi tomonga) yuguradi. Ulardan qaysi biri davrani tezroq aylanib chiqsa va birinchi bo'lib bo'sh o'ringa turib olsa, u qo'lini baland ko'taradi va «Men tezroq yugurdim!», deydi.

Shundan keyin davrada tizilib turgan o'yinchilar yugurgan o'yinchilarning nomlarini aytadi.

Ikkinchi bo'lib kelgan o'yinchi yutqazgan hisoblanadi va onaboshi bo'ladi.

O'yinning qoidalar:

1. Yugurib aylanayotgan paytda davrada turganlarga tegish mumkin emas.
2. Yuguruvchilar bir-biriga duch kelgan vaqtda faqat ung tomondan o'tishlari kerak.



Eslatma: o'quvchilar bu o'yinni yaxshi bilib olganlaridan keyin uni bir vaqtning o'zida ikkita yoki undan ortiq davralarda o'qituvchining umumiy nazorati ostida o'tkazish ham mumkin. O'yinning bu variantini o'tkazishda o'ynovchilar ko'proq yugurish imkoniyatiga ega bo'lishadi.

O'yinning o'ziga xos harakatlari — davra bo'ylab qarama-qarshi yugurishda kim o'zarga yugurish.

TO'SIQLARDAN OSHIB O'TISH

O'yin maydonchada, zalda yoki yo'lakda o'tkaziladi. Uni o'tkazishda ikkita gimnastika o'rindig'i, ikkita gimnastika «oti» yoki gimnastika «echkisi», gimnastika devorchalaridan foydalaniladi.

O'yinga tayyorlanish. O'ynovchilar soni va kuchi jihatdan teng ikki jamoaga bo'linishadi va o'zaro parallel ikki qatorda turishadi. Qatorlar o'rtasidagi oraliq 3—4 m bo'lishi kerak. Jamoalar oldiga bir xil uzoqlikda gimnastika o'rindig'i, o'rindiqlardan 3—4 m nariga ikkita gimnastika «echkisi» yoki ikkita «ot», 3—4 m nariga gimnastika devorchasi qo'yiladi.

O'yinning tavsifi. Jamoalar boshida turgan o'ynovchilar o'qituvchining ishora bilan gimnastika o'rindig'i ustidan yurib o'tib, «ot» yoki «echki»dan tayanib oshadilar, gimnastika devorchalariga yugurib borib, o'rnatilgan balandlikdan oshib tushadilar, orqa tomonga yugurib qaytib, «echki»ning 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 qolganida o'yin tugaydi. Jamoaning oxiridagi o'yinchi o'z jamoasi oldiga yugurib kelgandan so'ng uning a'zolariga qarab «Rostlan!», deydi. Xuddi shu damgacha bo'lgan ishni oldin tugatgan va xatolarga yo'l qo'ymagan jamoa g'olib chiqqan hisoblanadi.

O'yinning qoidalar:

1. O'yinchi o'qituvchining ishora berishi bilan o'yinni boshlashi 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 belgilangan to'siqlardan oshib o'tishi kerak.
4. Jamoaga har bir xato uchun jarima ochkosi beriladi.
5. Eng ko'p jarima ochkosi olgan jamoa yutqazgan hisoblanadi.

O'yinning tarbiyaviy ahamiyati. Bu o'yin ishtirokchilardan uyg'unlikni, chaqqonlik va jur'atlilikni talab qiladi va unda qo'lla-

nadigan to'siqlar harakatchanlikni takomillashtirish imkonini beradi. O'yinda jamoatchilik tuyg'usi o'sadi, chunki har bir o'yinchi o'z jamoasining manfaatlarini himoya qilish uchun durustroq natijaga erishishiga harakat qiladi. To'siqlardan oshib o'tish bilan bog'liq bo'lgan yugurish bu o'yindagi harakatning eng yaxshi ko'rinishidir.

Uslubiy ko'rsatmalar. O'yinchilarni jamoalarga bo'lish paytida har bir jamoa a'zolari teng bo'lishigina 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 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'zi yo'l qo'ygan har bir xato uchun jarima ochkosi olishi kerak.

Gimnastika «echki»dan sakrash vaqtida shikastlanishning oldini olish uchun o'yinda qatnashayotgan o'quvchilardan ikkitasini «echki»ning oldiga sheriklariga yordam berish uchun 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 yuqori sinflar, akademik litseyning 3-bosqichi, kasb-hunar kollejini 2—3-bosqich talabalari bilan o'tkazish tavsiya etiladi.

QAL'A HIMOYASI

O'yin maydonchada yoki zalda o'tkaziladi. Uni o'tkazish uchun uchta gimnastika tayoqchasi va bitta voleybol koptogi kerak bo'ladi. Agar o'ynovchilar soni 30 nafardan ortib ketsa, asbob-uskunalar miqdori ikki baravar ko'paytirilishi lozim.

O'yinga tayyorlanish. Hamma o'ynovchilar orasida bir qulochdan (1,5—2 m) masofa qoldirilib, doira hosil qilib turadilar. Ularning oldidan yerga doira chiziladi. Uning markaziga har birining uzunligi bir metrdan uzun uchlari birlashtirib bog'lab qo'yilgan uchta tayoqdan iborat qal'a qo'yiladi. Bitta o'yinchi qal'ani himoya qilish uchun doira o'rtasiga tushadi. Doira hosil qilib turganlarining qo'lida voleybol koptogi bo'ladi.

O'yinning tavsifi. O'ynovchilar o'qituvchi buyruq bergach qal'ani koptok bilan ura boshlashadi. Himoyachi qal'ani o'z gavdasi bilan berkitib, hamma koptokni qo'l va oyoqlari bilan urib qaytarib, hujumga qarshilik ko'rsatadi. Qal'ani qulata olgan o'yinchi hi-

moyachining o'rniga tushadi, himoyachi esa qatorga kelib turadi. O'yin belgilangan vaqt davomida o'tkaziladi. O'yin oxirida boshqalarga qaraganda qal'ani uzoqroq vaqt davomida qo'riqlay olgan eng yaxshi himoyachilar, shuningdek, eng yaxshi mergan va ziyrak o'yinchilar ko'rsatib o'tiladi.

O'yinning qoidalari:

1. O'ynovchilarning chiziqdan oldinga o'tishlari mumkin emas.
2. Himoyachiga qal'ani qo'l bilan ushlash huquqi berilmaydi.
3. Agar qal'a koptok bilan urib qo'zg'atilsa-yu yiqilmasa, himoyachi uni qo'riqlashni davom ettiraveradi.
4. Agar qal'ani himoyachining o'zi qulatib yuborsa, o'sha paytdan boshlab u himoyachi bo'la olmaydi, uning o'rniga xuddi shu vaqtda qo'lida koptok ushlab turgan o'yinchi tushadi.

O'yinning «Bulavalar himoyasi» varianti. Doira o'rtasiga uch oyoqli qal'a o'rniga beshta bulava: to'rttasi har bir tomoni bir qadamdan bo'lgan to'rtburchakning va bittasi shu to'rtburchakning o'rtasiga o'rnatiladi.

Bu o'yinda himoyachi bulavalarni qo'riqlashga harakat qiladi, boshqa o'yinchilar esa doira chizig'idan ichkariga o'tmasdan, bulavalarni koptok bilan urib qulatishga intiladilar.

Himoyachi qulagan bulavani turg'azib qo'yishga (agar u eng oxirida qulagan bo'lmasa) huquqiga ega bo'ladi. Barcha bulavalar qulatib bo'lingandan keyin onaboshi almashtiriladi. Uning o'rniga oxirgi bulavani qulatgan o'yinchi tushadi. O'yinning boshqa qoidalari xuddi «qal'ani himoyalash» o'yini qoidalarining o'zidir.

O'yinning ta'lim-tarbiyaviy ahamiyati. Bu o'yinda koptokni nishonga uloqtirish, bir-biriga irg'itish va ilib olish malakalari takomillashadi. Bu o'yin koptokni bir-biriga uzatish paytidagi harakatlarini 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 koptok uloqtirish, bir-biriga koptok irg'itish va ilib olishdir.

Uslubiy ko'rsatmalar. O'ynovchilar ko'p bo'lsa, uni bir vaqtning o'zida ikki davrda o'tkazish kerak. O'yinchilar e'tiborini koptokni uzatish vaqtdagi harakatlarini o'zaro muvofiqlashtirishga va nishon ochiq qolgan paytdagina qal'aga koptokni tegizish osonligiga jalb etish lozim.

O'qituvchi barcha ishtirokchilarning o'yinda faol qatnashishlarini, koptok hamma o'yinchilar o'rtasida uzatilib borishini kuzatib turishi lozim. Agar himoyachi qal'a yoki bulavalarni uzoq vaqt davomida qo'riqlab turishga muvaffaq bo'lsa, uning xizmati taqdirlanadi va uni boshqa o'yinchi bilan almashtiradi. Shunda boshqa o'yinchilariga ham himoyachi bo'lish imkon beriladi, himoyachini esa haddan tashqari charchashdan qutqariladi.

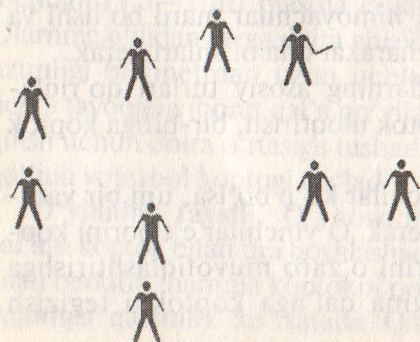
«Bulavalar himoyasi» o'yini «qal'ani himoyalash»ga qaraganda murakkabroq turdir. Chunki unda himoyachiga qulatilgan bulavalarni tiklab qo'yish imkoni beriladi va bu bilan o'yin maqsadi murakkablashadi.

«Qal'ani himoyalash» o'yinini akademik litseyning I—II bosqich o'quvchilari, «Bulavalar himoyasi» o'yinini esa kasb-hunar kollejlarning I—III bosqich talabalari bilan o'tkazishga tavsiya etiladi.

DOIRA BO'YLAB ESTAFETA

O'yinning tavsifi. O'ynovchilar kegay halqachaga o'xshagan shakl hosil qilib o'ng (yoki chap) yonlarini doira markaziga qaratib, yelpig'ichga o'xshab yoyilgan qatorlarga saflanib turishadi. Har bir qator bitta jamoa hisoblanadi. Doira markazidan uzoqda, ya'ni qatorning oxirida turgan o'yinchilarning o'ng qo'lida bittadan estafeta tayoqchasi bo'ladi. Bu o'yinlarda o'yinchilar o'qituvchining buyrug'i bilan oldinga yugurishadi va saf atrofidan aylanib o'tib, o'z jamoalariga boshqa tomondan qaytadilar, qo'llaridagi estafeta tayoqchasini navbatdagi o'yinchining o'ng qo'lida tutqazib, o'z qatorlarining boshiga o'tib turadilar. Estafeta tayoqchasini olgan o'yinchilar ham xuddi birinchi o'yinchilar kabi saf tortganlar

atrofidan yugurib kelishadi va estafeta tayoqchasini navbatdagi o'yinchilarga berishadi. Ular ham shu harakatlarni takrorlashadi. Jamoa safining oxirida turgan o'yinchini o'z navbatdagi estafetani yana birinchi bo'lib yugurgan o'yinchiga keltirib bergandan keyin jamoaning yugurishi tugaydi. Birinchi raqamli o'yinchi estafetani olib, uni baland ko'ta-



radi va «Tamomladik», deydi. Yugurishni boshqa jamoalardan oldin tugatgan jamoa g'olib chiqqan hisoblanadi.

O'yinning qoidalari:

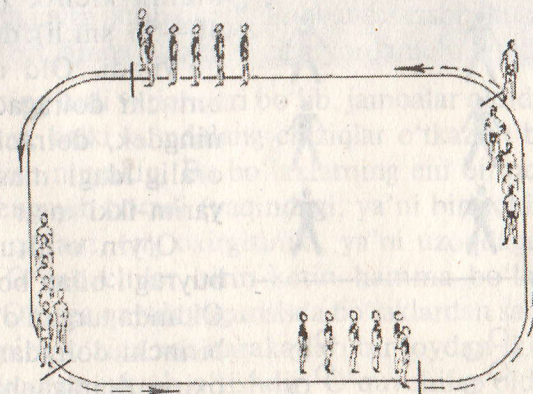
1. Navbatdagi o'yinchi yugurib ketishi bilan butun qator doira markazidan bir qadam siljib, yugurib keluvchi o'rin bo'shatadi.
2. Doirani aylanib o'tish vaqtida jamoa oxirida turganlarga tegish, yugurayotgan o'yinchini turtib yuborish, yo'lni qisqartirish maqsadida saflar o'rtasidan yugurib o'tish mumkin emas.

! *Eslatma:* har birida 6—8 o'yinchi qatnashadigan besh jamoaga bo'linib o'ynalganda yuguradiganlarni orasidagi masofa 15—20 m.dan oshmasligi kerak. Bu o'yinni 5—6 marta qaytarish mumkin.

O'yinning o'ziga xos harakatlari — yuqori start holatidan doira bo'ylab juda tez yugurish, estafeta tayoqchasini olish va uzatishdir.

KATTA DOIRA ESTAFETA

O'yinning tavsifi. Maydoncha aylanib chiqadigan yugurish yo'lakchasining joylari bayroqchalar bilan belgilab qo'yiladi. Maydoncha markaziga marra bayrog'i o'rnatishadi. O'ynovchilar teng to'rtta jamoaga bo'linishadi. Har bir jamoa yo'lakning burilish joylarida bir qator bo'lib saflanib turishadi. Qatorlarda birinchi bo'lib turgan o'ynovchilar yo'lakchaga chiqib, startga tayyorlanishadi. O'qituvchining buyrug'iga binoan ular oldinga qarab yuguradilar va maydonchani to'liq aylanib chiqib (yo'lakchani umumiy uzunligi 40—80 m bo'ladi), estafeta tayoqchalarini ikkinchi



o'yinchilarga beradilar va o'yin shu tarzda davom etadi. Jamoaning oxirgi o'yinchisi yugurish yo'lakchasi bo'ylab maydonchani aylanib chiqib o'z jamoasining bayroqchasi atrofidan aylanib o'tish va markazga o'rnatilgan marra bayrog'i oldiga yugurib borib, uning dastasiga estafeta tayoqchasi bilan urishi lozim. Bu estafetani birinchi bo'lib bajargan jamoa g'olib hisoblandi.

O'yinning qoidalari:

1. Navbatdagi o'yinchi estafeta tayoqchasini qabul qilib olgandan keyin oldiga qarab yuguradi.
2. Burilishlardan, bayroqchalarni aylanib o'tmasdan, yo'lni qisqartirib yugurish mumkin emas.

! *Eslatma:* o'ynovchilarni jamoalarga bo'lish quyidagicha o'tkaziladi. O'yinchilar bo'ylariga qarab bir qatorga saflanib, «birinchi, ikkinchi, uchinchi, to'rtinchi», deb sanab chiqadilar. Har qaysi raqamlilar bir jamoani tashkil qiladi.

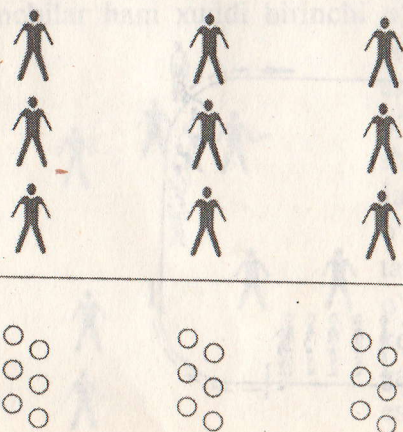
O'yinning o'ziga xos harakatlari — yuqori start holatidan doira bo'ylab juda tez yugurish estafeta tayoqchasini chaqqonlik bilan olish va uzatish.

DOIRACHALARDAN SAKRASH

O'yinning tavsifi. O'ynovchilar teng holatda uch jamoaga bo'linishadi. Har bir jamoa 1—2 metr oraliqda qatorga saflanib, qatorlar o'zaro parallel holda turishadi. Qatorlar boshida turganlarning oyoqlari oldidan chiziq o'tkaziladi. Har bir jamoa ro'parasiga — yerga to'rttadan arqoncha shaxmat tartibida

kichik-kichik (diametri 40—50 sm.li) doira qilib qo'yiladi. Old chiziqdan birinchi doiragacha, shuningdek, doirachalarning oralig'idagi masofasi bir yarim-ikki metr bo'ladi.

O'yin o'qituvchining buyrug'i bilan boshlanadi. Oldinda turgan o'yinchilar birinchi doiradan boshlab oxirgi doiragacha ketma-ket sakrashadi (bir oyoq-



lab yoki ikki oyoqlab sakraladi, bunda oyoqlarni almashtirib sakrashga ruxsat etiladi). Eng uzoqdagi doirachaga yetganlaridan keyin, ular doirachalar yonidan yugurib, orqaga qaytib kelgan holda, qo'llarining kaftini navbatdagi o'yinchilar kaftiga tegizadilar va o'z jamoalarining orqasiga turishadi. Navbatdagi o'yinchilar ham oldingilarning harakatlarini qaytarishadi. Hamma doirachalardan sakrab bo'lishgach, o'yin tugaydi. Sakrashni boshqalarga qaraganda tezroq, yaxshiroq bajargan va tamomlagan (kamroq jarima ochkolari olgan) jamoa g'alaba qozonadi.

O'yinning qoidalari:

1. O'yinchi sakraganda doiracha «chizig'i», arqonchani bosib olgan yoki sakrab doiracha tashqarisiga tushgan jamoaga bir jarima ochkosi beriladi. Biror jamoa o'yinni tugatgandan keyin kechiktirilgan har bir sekund uchun ham jamoalarga bittadan jarima ochkosi beriladi.
2. Navbatdagi o'yinchi sakray boshlagandan so'ng uning orqasida turganlar bir qadam oldinga surilishadi va birinchi bo'lib turgan o'yinchilar sakrash boshlanadigan chiziq oldiga kelib turishadi.
3. Jamoada tartib raqami bo'yicha oxirgi bo'lgan o'yinchi yugurib kelib, kaftini o'yinni boshlab bergan o'yinchining kaftiga tegizadi, o'yinni boshlab bergan o'yinchi esa qo'lini baland ko'tarib, o'zining jamoasi sakrashni tutganligini bildiradi.

! *Eslatma:* sakraydigan joy hammaga yaxshi ko'rinib turishi uchun o'yinchilar doirachalarning ikki tomoniga saf tortishi kerak, ana shunda navbatdagi o'yinchilar sakrashni boshlash uchun chiziq yoniga yaqinroq kelib navbat kutib turadi. Yugurib qaytib kelgan o'yinchi esa qatorda o'zi qoldirgan bo'sh joyga borib turadi. Rahbar sakrashni kuzatish maqsadida har bir jamoa uchun o'ziga yordamchi ajratadi.

O'yinning turli variantlari bo'lib, jamoalar oldidagi joyga doirachalar emas, balki ko'ndalang chiziqlar o'tkazish bilan uni 4 bo'lakka bo'lish mumkin. Bu bo'laklarning eni birinчисidan to oxirigacha kengayib boradi (yaqindagi, ya'ni birinchi bo'lakning eni bir yarim qadam, eng oxirgisiniki, ya'ni uzoqdagisi esa 3 qadam bo'ladi). O'ynovchilar birin-ketin hamma bo'laklardan hatlab o'tishadi. Orqaga qaytib yugurishda bo'laklardan sakrashmaydi.

O'yinning o'ziga xos harakatlari bir joydan ikkinchi joyga bir va ikki oyoqlab sakrab o'tishdir. O'quvchilar oldiga sakrab belgilangan joyga tushish va tez sakrash vazifalarini qo'yish bilan

hatlab o'tish mashqlari murakkablashtiriladi. Doirachalarning shaxmat tartibida joylashtirishi o'ynovchilarni birin-ketin bajara-digan sakrashlarning yo'nalishini o'zgartirishga majbur etadi. Doira-chalarda, burilishlarda turganda o'yinchilar qo'shimcha ravishda sakrab-sakrab, gavda va qo'llarni harakatlantirib, tanasining inersiya-sini yengish, harakatlarini muvofiqlashtirish va birlashtirishga yordam beradigan bir qator qo'shimcha mashqlarni ham bajarishadi.

SAKRAB OSHISH ESTAFETASI

O'yinning tavsifi. O'ynovchilar teng ikki-uch jamoaga bo'lini-shadi. Jamoalar 1—2 metr oraliqda bir qatorga saflanishadi. Qa-torlar bir-biriga parallel holda turadi. Qatorda birinchi bo'lib turganlarning oyoqlari uchi oldidan chiziq o'tkaziladi. Bu yugu-rishni boshlashning start chizig'i bo'ladi.

Har bir jamoa ro'parasiga yugurishni boshlash 8—10 m nariga bittadan to'rtburchak chiziladi. Bu to'rtburchaklarga har bir qatorning raqamli (qator boshida turgan) o'yinchilari kelib turishadi. Rahbar ishora berishi bilan qatorlarda turgan navbatdagi o'yinchilar tomon yugurishadi va to'rtburchakda engashib turgan o'z o'yinchilari ustida qo'llariga tayanib, oyoqlarini kerib sakrab oshib o'tadilar va o'zlari ana shu to'rtburchak ichida engashib turib qolishadi. Ustla-ridan boshqa o'ynovchilar sakrab o'tgan o'yinchilar o'z qatorlariga yugurib qaytib kelishadi hamda qo'llarini navbatdagi o'yinchilar kaftiga tegizib, o'z jamoalari (qatorlari)ning oxiriga borib turishadi.

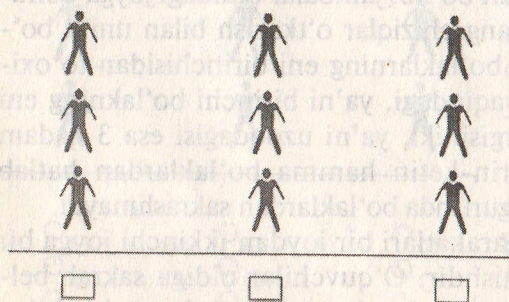
Hamma sakrab bo'lgandan keyin o'yin tugaydi. Estafetani oldin tugatgan jamoa g'alaba qozonadi.

O'yinning qoidolari:

1. Ustidan boshqa o'ynovchilar sakraydigan o'yinchi sakray-diganlarga orqa o'girib, bir oyog'ini oldinga qo'yib, tizzasini biroz bukib, gavdasini oldinga engashtirib, boshini pastga egib

(bekitib) yarim bukilgan qo'llari bilan oldinga qo'yilgan oyog'ining tizza-siga tayanib turishi kerak.

2. O'z ustidan sakragan o'yinchining oyog'i yerga tegmasdan oldin to'rt-burchakdan chiqib ke-tishi mumkin emas.



3. Navbat kutib turgan o'yinchi yugurib sherigi kaftiga qo'l tegizgandan keyingina boshlang'ich chiziqdan o'tib, yugurib ketish mumkin.



Eslatma: bu o'yinni kim tez bajarish sharti bilan o'ynashdan oldin sakrash texnikasining sifatini hisobga olib (qaysi jamoa sakrashni oldin tamomlashiga e'tibor bermay), bir necha marta takrorlash kerak.

To'rtburchakdagi o'yinchilarning talab etilgan holatda, chu-nonchi, boshlarini pasaytirib «bekitib» turishlarini doim kuzatib borish lozim. O'yinchi yoshi kattaroq, yaxshi tayyorgarlik ko'rgan talabalar bilan o'tkazishda to'rtburchaklarda turadigan o'ynov-chilarga gavdani oldinga unchalik engashtirmasdan yoki oyoqlarini kerib, oldinga qo'yilgan oyoq tizzasiga qo'llari bilan tayanib deyarli tikka turishni taklif etish mumkin. Qatorlar boshida bo'yi pastroq o'yinchilar tursa, yana ham yaxshiroq bo'ladi.

O'yinning o'ziga xos harakatlari — yugurib kelib, oyoqlarini kerib, qo'llarga tayanib sakrashlar.

«BOYO'G'LI»

O'yinning tavsifi. Maydonchada «boyo'g'li» yashaydigan joy ajratiladi. O'yinchilardan biri «boyo'g'li» bo'ladi.

«Boyog'li»dan boshqa hamma o'yinchilar maydonchada tarqalib yurishadi. Ular «Qo'ng'izchalar», «Kapalaklar», «Baqalar» va kichik qushchalar rolini bajarishadi. Boyo'g'li o'z uyasida turadi. O'yin rahbari «qorong'i tushayapti», deyish bilan qo'ng'izchalar va kapa-laklar ketayotgan joylarida to'xtaydilar yoki biror buyumning orqasiga berkinib olib, jim turadilar.

Boyog'li «... tushayapti» so'zi aytib bo'lgach, ovga chiqadi. U o'yinchilardan qaysi biri qimirlayotganini sezsa, o'shaning oldiga boradi va uning qo'lidan ushlab uyasiga olib ketadi. Biroz vaqt o'tgach, o'yin rahbari «Kun chiqdi!», deb buyruq beradi va hamma qo'ng'izchalar, kapalaklar, baqalar, shuningdek, boyo'g'li uyasiga qamalgan o'yinchilar yana maydonchada yura boshlaydi, emaklaydi, sakraydi va har xil harakatlar qilishadi. Xuddi shu tartibda o'yin davom ettiriladi. Biror marta ham boyo'g'li qo'lga tushmagan o'yinchilar eng chaqqon va ehtiyotkor hisoblanadi.

O'yinning qoidolari:

1. «Boyog'li» faqat bir o'yinchini uzoq vaqt davomida ta'qib etishi mumkin emas.

2. «Boyo'g'li»ning qo'lidani chiqib qochish mumkin emas.
3. Agar «Boyo'g'li» «Kun chiqdi» ishorasi berilguncha turgan joyida qimirlayotgan biron o'yinchini topishga ulgurmasa, u o'z uyasiga o'ljasiz uchib ketishga majbur.



Eslatma: o'yin rahbari bolalarga kapalaklar, qo'ng'izchalar xavf tug'ilgan hollarda harakatsiz jim turish bilan cheklanmay o'z ranglariga mos keladigan joylarni topib (daraxt shoxlari va ko'katlar tagiga, daraxt po'stlog'ining chuqurchalariga) berkinishlarini aytib qo'yishi ham foydalidir.

O'yinni musiqa jo'rligida o'tkazsa ham bo'ladi. Sho'x-shaxdam musiqa kunni, sokin va muloyim musiqa masalan, vals tunni ifodalashi mumkin. O'yinning o'ziga xos harakatlari — bir joydan ikkinchi joyga yugurib o'tish, sakrab-sakrab yurish va yugurishdir.

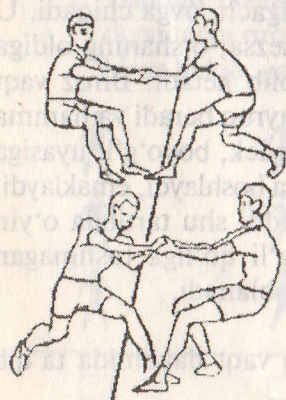
CHIZIQDAN TORTIB O'TKAZISH

O'yinning tavsifi. O'yinchilar teng ikki jamoaga bo'linishadi. Ikki jamoaga ham bo'yi va vazni jihatidan taxminan teng bo'lgan bolalar tortiladi. Maydon yoki zal o'rtasidan chiziq tortiladi. Jamoalar chiziqning ikki tomonidan bir-biriga yuzma-yuz saf tortib turishadi. Bo'yi va vazni jihatidan teng o'yinchilarni bir-birining qarshisiga joylashtirish kerak. Har bir jamoadan 4—5 qadam narida ochkolari hisoblab boruvchilar turishadi.

O'yin o'qituvchini buyrug'i bilan boshlanadi. Har bir jamoa boshqa jamoa o'yinchilaridan ko'prog'ini chiziqdan o'z tomoniga tortib o'tkazishga harakat qiladi. Tortib o'tkazilgan o'yinchi tortib o'tkazgan jamoaning hisobchisi oldiga kelib, kaftini uning kaftiga tegizishi shart. Shundan keyingina u chiziqdan qaytib, yana o'z jamoasida o'ynash huquqiga ega bo'ladi. Hisobchilar tortib o'tkazilgan o'yinchilarni sanab borishadi. Har bir tortib o'tkazilgan o'yinchi uchun jamoa bitta ochko oladi. O'yinda ko'proq ochko to'plagan jamoa g'olib hisoblanadi.

O'yinning qoidalari:

1. O'yinchini faqat qo'lidani ushlab tortish mumkin.
2. Bittadan, juftlab, bir yo'la bir qancha o'yinchini tortib o'tkazish ham mumkin.



3. Ikki oyog'i chiziqdan o'tkazilgan o'yinchigina tortib o'tkazilgan hisoblanadi.
4. O'yinchilarining kiyimidan, oyog'idani ushlab tortish taqiqlanadi.



Eslatma: bu o'yinni tanaffussiz bir necha daqiqa 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 qatnashmaydi.

O'yinning o'ziga xos harakatlari — o'z raqibini qo'li bilan ushlab tortish.

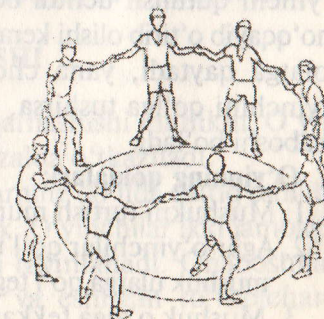
DOIRA ICHIGA KIRITISH

O'yinning tavsifi. O'yinchilar sakkiz kishidan iborat bo'lib, 4—5 jamoaga bo'linishadi. Yerga har birining diametri 1—1,5 metrli 4 doira chiziladi. Har bir doira atrofida to'rt jamoaning ikki vakili, ya'ni 8 o'yinchi bir-biri bilan qo'l ushlab turishadi. Har bir davra uchun bittadan hisobchi (ochkolarni sanovchi) tayinlanadi. O'yin o'qituvchining buyrug'i bilan boshlanadi. O'yinchilar doira bo'ylab, chap yoki o'ng (oldindan belgilangan) tomonga siljib yurib, qo'llarini qo'yib yubormasdan bir-birlarini tortish, qisish bilan yonlaridagi o'yinchilarni doira ichiga kiritishga yoki bir oyog'i bilan bo'lsa ham qadam tashlashga urinishadi.

Doira ichiga qadam qo'ygan o'yinchi 1 ochko yutqazadi. Doira atrofida aylanib yurganda qo'llarini qo'yib yuborganlari ham bittadan ochko yutqazgan hisoblanishadi. Sodir bo'lgan har bir xatodan keyin o'yin qisqa vaqt to'xtatiladi, doiraga qadam qo'ygan o'yinchilarga tashqariga chiqish uchun, qo'llarini ajratib yuborgan o'yinchilarga esa yana qo'l ushlab olish uchun imkon beriladi. O'yinchilari boshqa jamoa o'yinchilariga nisbatan kamroq jarima ochkosi olgan jamoa g'olib hisoblanadi.

O'yinning qoidalari:

1. O'yindagi har bir tanaffusdan so'ng, doira atrofida siljib yurishning yo'nalishi (o'ng yoki chapga) o'zgartiladi.
2. O'yinda qo'pollik qilish (qasddan turtib yuborish, oyoqdan chalish va hokazolar) taqiqlanadi. O'yinning o'ziga xos harakatlari — qo'l ushlab, «raqib»ga qarshilik ko'rsatish.



DOIRADAN VA DOIRAGA TORTISH

O'yinga tayyorlanish. Yerga yoki polga diametri 6,28 metr doira chiziladi. Ishtirokchilar ikki jamoaga bo'linib, ulardan biri doira ichiga, ikkinchisi uning atrofiga joylashadi (o'yinchilar juft-juft bo'lib, bir-birlariga yuzma-yuz bo'lib saflanishadi).

O'yinning tavsifi. «Bo'shlang», buyrug'i berilishi bilan ichkaridagilar tashqaridagilarni va tashqaridagilar ichkaridagilarni o'z davrasiga tortib olishga va qarshi jamoa davrasiga tushib qolgan o'z sheriklarini qutqarishga harakat qilishadi.

O'yinning qoidalari:

1. O'yinchilar bir-birining qo'lidan ushlagan holda tortishlari mumkin.
2. Oyoqlarini tirash uchun chuqurchalar o'yish yoki biron nimadan foydalanish mumkin emas.
3. O'yin bir marta tez «kurashish» tariqasida o'tkaziladi, keyin o'yinchilar biroz dam olishadi. Buyruq berilgandan keyin yangi kurash boshlanadi.

MUSHUK

O'yinchilar soni cheklanmaydi. O'yin o'tloq joyda, maydonchada yoki zalda o'tkaziladi.

O'yinning tavsifi. O'ynovchilardan biri «mushuk», ya'ni onaboshi bo'ladi va cho'qqayib o'tiradi. Boshqa hamma o'yinchilar jo'xori hosili yig'ib olinganda uning poyalari yulinayotgandek harakatlar qilib, mushuk atrofida yurishadi. Ular xuddi ildizni yulgandek mushukni ham o'tirgan joyidan ikki qo'llab tortib olishga intilishadi, mushuk esa o'z navbatida unga qo'l tekizgan o'yinchini tutib olishga harakat qiladi. Mushukning qo'lga tushay deb qolgan o'yinchi qutulish uchun boshqa o'yinchilar bilan qo'l ushlashib, cho'qqayib o'tirib olishi kerak. Shundan keyin mushuk yana dastlabki holatga qaytadi, yana cho'qqayib o'tiradi. Agar mushuk biror o'yinchini qo'lga tushirsa, qo'lga tushgan o'yinchi mushuk, ya'ni onaboshi bo'ladi.

O'yinning qoidalari:

1. Mushukni turtish mumkin emas.
2. Agar o'yinchilar qo'l ushlashib cho'qqayib o'tirgan bo'lishsa, mushuk ularga qo'l tegiza olmaydi.
3. Mushuk o'ziga tekkan o'yinchini ikki qo'llab ushlab oladi.

TORTISHMACHOQ

O'yinni sport maydonchasida, zalda yoki o'tloq joyda o'tkazish mumkin.

O'yinning tavsifi. Yerga kattaligi 6x10 metrli to'g'ri to'rtburchak chiziladi. O'ynovchilar ikki jamoaga bo'linishadi. Ulardan birining o'yinchilari —«Qurbaqalar» shaharda, ya'ni to'rtburchak ichida, ikkinchi jamoa o'yinchilari to'rtburchak tashqarisida turishadi. Hamma o'yinchilar cho'qqayib o'tirishadi. O'yin rahbari buyruq berishi bilan ichkaridagi «qurbaqalar» cho'qqayib o'tirgan holda qo'llari bilan quloqlarini ushlab «vaq-vaq-vaq» deb, qarshi jamoa tomoniga sakrab-sakrab ketishadi. 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 buyruq berishi bilan qarshi jamoa tomonga cho'qqayib o'tirgan holdagina sakrab-sakrab kelishi 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'yinchilarning ko'pchiligini o'z tomoniga tortib o'tkazgach, to'xtatiladi.

Uslubiy ko'rsatmalar. O'yindagi asosiy harakat cho'qqayib o'tirgan holda sakrab-sakrab yurishdir. O'yinda qarshilik ko'rsatish, kurash bo'lishi ham kerak. O'yinda muvaffaqiyat qozonish o'quvchi-talabalarning o'z harakatlarini nechog'li moslashtirishlariga bog'liq. O'zi asirga tushmay, asir olishga erishish uchun 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.

QUSHNING BOSHI

O'yinda 20 va undan ortiq o'yinchi qatnashishi mumkin. O'yin o'tloq joyda, sport maydonchasida yoki zalda o'tkaziladi.

O'yinning tavsifi. Hamma o'ynovchilarning qo'lida qattiq eshilib, ikki buklangan ro'mol-darra bo'lishi kerak. O'yinchilar ikki jamoaga bo'linib, har bir jamoa uchun onaboshi tayinlanadi. Onaboshilar biror qushni yoki hayvonni o'ylashadi va eshilgan ro'molchani

qo'llariga olib, o'yinchilarga quyidagi so'zlar bilan murojaat qilishadi: «Qushning boshi buncha, tana-panasi bilan shuncha. Topingchi, bu nima?» Ular shuni aytishganda qush yoki hayvon boshining, gvdasining kattaligini qo'llaridagi ro'mol yordamida aniqroq ko'rsatishga harakat qilishadi.

Bu topishmoqni hamma o'yinchilar navbat bilan topishadi. Topgan jamoa o'yinchilari raqib jamoani quvlayshadi va ularni darra bilan urishadi. Tutilgan o'yinchilar, tutgan o'yinchilarni orqasiga ko'tarib onaboshilar turgan joygacha olib borishadi. Raqib jamoa o'z onaboshlarini ushlab olgunlaricha ularni ushlash davom etaveradi. Hamma o'yinchilar o'z onaboshlarini ushlab olishganidan keyin o'yin to'xtatiladi va qaytadan boshlanadi.

O'yinning qoidalari:

1. Darra bilan o'yinchining yuziga va boshiga urish man qilinadi.
2. Onaboshilar o'z o'yinchilariga qush yoki hayvonning nomini aytib berishlari mumkin emas.
3. Onaboshini ushlab turgan o'yinchiga yopishib olishi mumkin. Shunday qilinganda raqib jamoa o'yinchilari yopishib olgan o'yinchini ura olishmaydi.

Uslubiy ko'rsatmalar. O'yinda vaziyatni yaxshi anglab harakat qilish hamda bajariladigan harakatlar — yugurish, sakrash va hokazolar tez bajarilishi kerak. O'yinning qiziqarli bo'lishi uni to'g'ri olib borishga bog'liq. Onaboshilar va o'yin rahbar ishtirokchilarning tashabbusini bo'g'masligi lozim.

O'YLAB TOP

O'ynovchilar soni cheklab qo'yilmaydi. Ular qancha ko'p bo'lishsa, shuncha yaxshi. Bahslashuv sport maydonchasida, o'tloq joyda yoki dalada o'tkaziladi.

O'yinning tavsifi. O'yinni boshlashdan oldin ikki onaboshi saylanadi. Qolgan teng ikki jamoaga bo'linishadi. Jamoa o'yinchilari bir-biridan 40—50 metr oraliqda, onaboshilar esa maydon o'rtasida turishadi. 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'rashadi. O'ylangan sonni qaysi jamoa o'yinchisi topsa, o'sha jamoaning onaboshisi baland ovoz bilan «Olg'a!», deydi. Ana shu jamoa o'yinchilari qarshi jamoaning oldiga yugurib kelishadi va uning o'yinchilari ularni o'z joylarigacha opichib olib borib qo'yishadi.

Jamoa onaboshilari yana boshqa sonni o'ylashadi va bellashuv shu tarzda davom etadi.

O'yinning qoidasii: sardorlar o'ylangan sonlarni o'z jamoalari o'yinchilariga aytib berishlari mumkin emas.

Uslubiy ko'rsatma. Hamma o'ynovchilar o'yin qoidalariga qat'iy rioya qilishsa, o'yin qiziqarli o'tadi.

HUJUM

O'yinda 10—20, hatto 30 nafar talaba qatnashishi mumkin. U sport zalda, maydonchada yoki o'tloq joyda o'tkaziladi. Bahslashuv o'tkazish uchun sport jihozlari kerak bo'lmaydi.

O'yinga tayyorlanish. O'ynovchilar soni va kuchi jihatidan o'zaro teng ikki jamoaga bo'linadilar va o'z jamoalariga biror nom qo'yishadi. Masalan, jamoalarining biri «Kuchlilar» va boshqasi «Ko'klar» bo'lishi mumkin.

O'ynovchilar zal yoki maydonning qarama-qarshi tomonlarida turishadi. Chek tashlangandan keyin jamoalardan biri doira hosil qilib yoki qo'l ushlashib juft-juft yoki uchtdan bo'lib turishlari mumkin. Ikkinchi jamoa esa ma'lum masofada hujumga o'tish uchun tayyor bo'ladi.

O'yinning tavsifi. O'yin rahbari «Kuchlilar jamoasi hujumga!», deb buyruq berishi bilan jamoa o'yinchilari tez yoki asta-sekin, birgalikda, yakka-yakka yoki juft-juft bo'lib, hujumga o'tishadi. Ular kuch ishlatib yoki chalg'itib, tez harakatlar bilan zanjirni, postlarni yengib o'tishga harakat qilishadi. O'yinchilarning hammasi yoki yarmidan ko'pi ancha to'siqlardan o'ta olgan jamoa yutgan hisoblanadi.

O'yinning qoidalari:

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

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

«Hujum» o'yinni o'rta maktabning yuqori sinf va akademik litsey o'quvchilari uchun tavsiya qilish mumkin.

«BURGUT VA BURGUTCHA»

Qatnashuvchilar orasidan «Burgut» va «Burgutcha» tanlanadi. Maydon o'rtasiga kichik doira «Burgutcha»ga uy chiziladi. Doiraning o'rtasiga qo'l to'pi koptogi qo'yiladi. Undan 1 m naribroqda to'rt-burchak (1x1 m)da o'yin boshqaruvchisi «Burgut» joylashgan. Maydonning bir tomonidan o'yinchilar joylashadi.

O'qituvchi «boshladik» deyishi bilan «Qushchalar» «Burgutcha»ning «uy»iga tomon yugurishadi va u qo'riqlab turgan to'pni olib qochmoqchi bo'lishadi «Burgutcha» esa doiradan chiqmasdan, ularni tutishga harakat qiladi. Qo'li bilan «qushchalar»ga tegsa bas. «Burgut» butun maydon bo'ylab «qushchalar»ni tutib «Burgutcha»ga yordam beradi. Tutilgan «qushchalar» qarama-qarshi tomondagi yo'lakchaga borib turishadi. Ishtirokchilar orasidan «Burgut» va «Burgutcha» tanlanadi. Hamma qushchalar tutilib qolgan paytda qushchalar o'z o'rinlarida qolishadi va o'yin takrorlanadi.

O'yinning qoidalari:

1. «Qushchalar» ham, «Burgutcha» ham doira chizig'ini bosib o'tmasligi shart.
2. Qoida buzilganda to'p joyiga qo'yiladi.
3. Agar «qushcha» yo'lakcha yoki o'y chiziqlariga to'pni olib borguncha «Burgutcha» yoki «Burgut» tomonidan tutulmasa, u g'alaba qozongan hisoblanadi.
4. «Burgut» maydondagi hamma (to'pli yoki to'psiz) o'yinchilarni ushlashi mumkin.
5. «Qushchalar» to'pni bir-birlariga uzatib olib qochishi mumkin.

Ushbu o'yin bolalarda chaqqonlik va epchillik sifatlarini tarbiyalaydi. Shu bilan birga bu musobaqada basketbol, qo'l to'pi, regbi o'yinlarining belgilari bor. «Burgut» va «Burgutcha» yuqorida ko'rsatilgan sport turlari uchun tayyorlanish mashg'ulotlari bo'lib xizmat qiladi.

PODACHI

Diametri 3—4 m kattalikdagi doira chiziladi va ohak bilan belgilab chiqiladi. Doira ichida uch o'yinchi qo'lida chim xokkey anjomiga o'xshash tayoqni ushlab turadi.

Doira tashqarisida ham hujumchilar uch yerda joylashib turishadi. Doiraning o'rtasida yog'ochdan yasalgan (balandligi 5—6 sm) nishonlar 10—15 sm oraliqda, doira shaklida qo'yilgan bo'ladi.

O'yin boshlangach, doira tashqarisida 1 m uzoqlikda turgan hujumchilar kichik to'pni bir-biriga tez oshiradi va qulay fursat topib, doira ichidagi himoyachilarni chalgitganda, nishonlarni birin-ketin yiqitishga kirishadi.

Doira chetidagi chiziqqa koptok qo'yib, o'rtadagi nishonni urishga bir marta ruxsat beriladi. So'ngra himoyachi doira chizig'iga koptokni qo'yib, zarb bilan tashqariga, uzoqqa urib chiqaradi. Nishonni koptok bilan urib yiqitgan jamoaga ikki ochko beriladi. O'yin bir necha bor qaytarilgandan so'ng himoyachilar bilan hujumchilar joyni almashadi. O'yinda ko'proq ochko to'plagan guruh g'olib chiqadi.

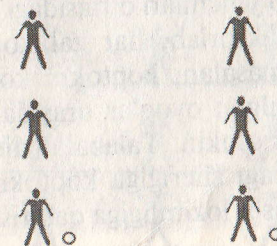
O'yinning qoidalari:

1. O'yin vaqtida doira ichidagi himoyachilarning chiqib ketishi man etiladi.
2. Himoyadagi o'yinchilarning tayoqi hujumchilarga tegsa yoki doira chizig'idan tashqariga chiqsa, jarima ochko beriladi.
3. O'yin vaqtida hujumchilar tayog'ini yuqoriga ko'tarsa, xavfli harakat hisoblanadi.
4. Xavfli harakat bir necha bor takrorlansa, o'yinchi ikki daqiqaga o'yindan chiqariladi.

QIRQ TOSH

O'yin maysazorda, sport zalida yoki maydonchada ham o'tkaziladi. Start chizig'idan boshlab uzunasiga har bir bolani hisobga olgan holda (6—6, 10—10, 20—20 va h.k.) bir metr dan aniq parallel chiziqlar belgilanadi. Har bir bola tosh yoki o'rniga boshqa narsani, koptokchani qo'lga ushlab tayyorlanib turadi. Hakam yoki o'qituvchining hushtagiga binoan har qaysi bola belgilangan har bir metrga yugurib borib toshni yoki koptokchani qo'yib, o'z joyiga qaytib keladi. Oxirgi o'yinchi toshni qo'yib qaytgandan so'ng, yana biri o'zi qo'ygan toshni qaytarib olib keladi. Qaysi bir jamoa o'z koptokchalarini birinchi bo'lib terib olib kelsa, o'sha jamoa g'olib deb hisoblanadi.

O'yinning qoidalari: chiziqdan chiqish, koptokchani boshqa o'yinchilarga uzatish, oldindan start chizig'idan chiqish man etiladi.



VOLEYBOLCHILAR ESTAFETASI

O'yinning tavsifi. O'ynovchilar ikki jamoaga bo'linib, qarama-qarshi estafeta o'yini singari saflanishadi.

Jamoalar boshida turgan va bellashuvni birinchi boshlaydigan o'yinchilarga bittadan voleybol koptogi beriladi. Ular buyruqni eshitish bilan koptokni o'z qarshilarida turgan o'yinchilarga belgilangan usulda irg'itishadi va undan keyin jamoalari oxiriga o'tib turishadi. Koptokni ilib olganlar o'z navbatida uni qarshidagi o'yinchilarga irg'itishadi va ular ham jamoalari oxiriga o'tib turishadi. O'yin shu tariqa davom etadi.

Koptokni irg'itish va ilib olishda jami o'yinchilar qatnashib bo'lganlaridan keyin musobaqa tugaydi. Oldinda turgan o'yinchi o'z raqibidan ilgari koptokni ilib olsa, o'sha jamoa yutadi.

O'yinning qoidalar:

1. Qaysi o'yinchi o'ziga uzatilgan koptokni ilib ololmasa, o'sha o'yinchining o'zi yerga tushgan koptokni borib olishi va qarshisidagi o'rtog'iga ikkinchi marta uzatishi kerak.
2. Koptokni irg'itgan o'yinchi orqaga o'tishi bilan uni orqasida turganlar bir qadam oldinga suriladi.
3. O'yinni boshlab bergan o'yinchiga ikkinchi marta navbat kelsa, koptokni yana ilib olgandan keyin qo'lini yuqoriga ko'taradi.

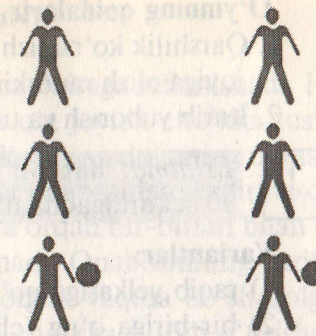


Eslatma: bir-biriga qarama-qarshi turgan qator oldida turgan o'yinchilari o'rtasidagi masofa besh-o'n metr bo'ladi. O'yinni takrorlab, har gal koptok irg'itish usullarini o'zgartirish, masalan, koptokni ko'krak oldidan, boshdan oshirib, kerilgan oyoqlar orasidan o'ng yoki chap qo'l bilan irg'itish mumkin. Talabalar diqqatini har bir o'yinchi o'z qarshisidagi sherigiga koptokni yaxshi irg'itish uchun harakat qilishi lozimligiga qaratish kerak.

O'yinchilarni joylashtirish vaqtida har ikki jamoaning chap (yoki o'ng) qatorlarida ularga qarama-qarshi turgan qatorlardagiga

nisbatan bittadan o'yinchi ortiq bo'lishi (masalan, bir qatorda 7 ta, boshqasida 6 ta) mumkin. Bunday hollarda o'yin boshlanishida koptokni o'ynovchilari soni ortiq qatorning oldida turgan o'yinchiga berish lozim.

O'quvchilarning to'ldirma koptok bilan harakatlarni tejab va to'g'riroq o'ynash uchun oldin voleybol koptoklaridan foydalanish mumkin. Voleybol koptogini to'ldirma to'pga almashtirish



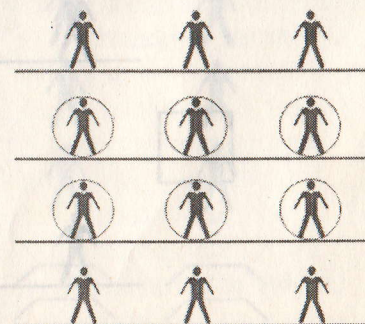
bilan talabalarning mushaklarini kuchliroq qilish, yelka kamari va qo'llarini baquvvatlashtirish ham nazarda tutiladi. Qarama-qarshi qatorlar oralig'idagi masofani 3—6 metrgacha qisqartirib, o'yinni vaqti va takroriyiligini cheklash, ya'ni uni uch-to'rt martadan ortiq o'tkazmaslik kerak.

DOIRADAN SURIB CHIQARISH

O'yinning tavsifi. O'ynovchilar ikki jamoaga bo'linishadi. Ular bir-birlariga yuzma-yuz saflanib turishadi.

Jamoalar o'rtasida yerga diametri 1,5—2 metrli 6—8 ta doira chiziladi. Aylanalarning har biriga jamoaning bittadan vakili (bo'yi balandroq o'yinchilardan boshlab) tushiriladi. Doira ichidagilarga bittadan gimnastika tayoqchasi beriladi. Ikki o'yinchi tayoqchani bir uchini o'yin shartiga ko'ra, o'ng yoki chap tirsagi bilan qisib mahkam ushlab turadi. Har bir doira yonida hakam turadi. O'yinchilar ishora berilishi bilan tayoqchani qisib, bir-birlarini doiradan itarib chiqarishga harakat qilishadi. Doira ichidan raqibini

surib chiqargan o'yinchining jamoasiga bir ochko beriladi. Doiradan chiqarib yuborilgan o'yinchi yana qaytib kirishi mumkin. Birinchi juftlarning o'yini barcha doiralardan maxsus signal bilan baravar to'xtatiladi. Keyin navbatdagi juft o'yinchilar tushadi va o'yin shu tarzda davom ettirilaveradi. Yutuq ochkolarini ko'proq to'plagan jamoa g'alaba qozonadi.



O'yinning qoidalar:

1. Qarshilik ko'rsatish paytida tayoqchani tirsak tagidan boshqa joyiga olish mumkin emas.
2. Itarib yuborish va turtishga yo'l qo'yilmaydi.



Eslatma: har bir juft o'yinchining jangi 60 sekunddan 90 sekundgacha davom etadi.

Variantlar:

- 1) raqib yelkasiga qo'lni tirab, uni doiradan itarib chiqarish;
- 2) bir-biriga o'ng (chap) tomoni bilan turib, yelkaga yelkani tirab doiradan itarib chiqarish.

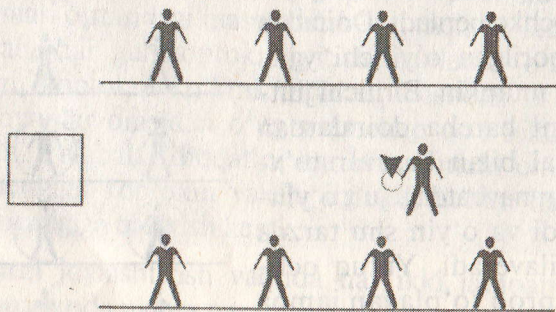
O'yinning o'ziga xos harakatlari — epchillik bilan bir-birini turgan joyidan itarib yuborish.

«BO'RON»

O'yin keng maysazor, sport zali yoki maydonchada o'tkaziladi. Ishtirokchilar ikki jamoaga ajratilib, (qizlar alohida bo'lgani ma'qul) maydon yoki zalning bir tomoniga saf tortishadi. «Bo'ron» o'yiniga 300—500 gramm keladigan, bir uchi qo'l bilan ushlashga qulay tuguncha bo'lishi lozim. Maydonchani bir chekkasiga 1,5 m chamasi doira chiziladi.

O'yin hakamning tugunchani kamida 30 m masofaga uloqtirish bilan boshlanadi. Jamoa a'zolari yugurishib, tugunchani olishadi. So'ngra bir-birlariga uzatishib, marraga tashlashlari kerak. O'yinda tugunchani birinchi bo'lib doiraga tashlagan jamoa g'olib bo'ladi.

O'yin qoidalar: o'yin «regbi»ga o'xshab ketganligi uchun bolalar tugunchani biroz kuch ishlatib, raqibdan tortib olishlari mumkin. Turtish, siltash, chalish, kiyimidan ushlash esa man etiladi.



KIM CHAQQON?

Bolalar qo'l ushlagan holda bir necha doiraga saflanishadi. Har bir doirada 8—10 o'yinchi bo'lib, ular o'z joyida cho'kka tushib o'tirishadi. Doira o'rtasida onaboshi saylanadi va doiraning o'rtasiga (tik turgan holda) joylashadi. O'yinchilar onaboshiga sezdirmasdan va ovoz chiqarmasdan, faqat imo-ishora orqali bir-birlari bilan o'z o'rinlarini almashtirishga harakat qilishadi. Onaboshining vazifasi o'yinchilar o'z o'rinlarini almashtirayotgan vaqtda bo'sh qolgan joyini tezlik bilan egallab, o'sha joyda cho'kka tushib o'tirishdir. Agar onaboshi mo'ljallangan joyini egallab olsa, joysiz qolgan o'yinchi onaboshi bo'lib qoladi, joyni egallab olmasa, o'z o'rnida qolaveradi. O'yin shu zaylda davom etadi. Uning vaqti 5—6 daqiqa. eng chaqqon o'yinchilarni rag'batlash lozim.

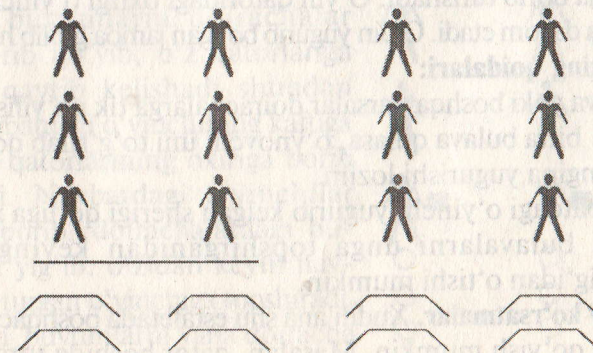
O'yin talabalarda chaqqonlik va jismoniy baquvvatlik sifatni tarbiyalaydi.

QARAMA-QARSHI SAKRAB YUGURISH ESTAFETASI

O'yinga tayyorlanish. O'yinovchilar 2—3 jamoaga bo'linishadi va har bir jamoa o'z navbatida yana teng ikki guruhga bo'linadi.

Guruhlar oralig'ida xuddi yugurish estafetasidagi singari 15—20 metr masofa bo'ladi va ular bir-birlariga qarab turishadi. O'yin sharti yugurish estafetasidagi kabidir. Jamoa guruhlar orasiga to'siqlar qo'yiladi va o'yinchilar shu to'siqlardan sakrab o'tishadi. To'siqlar quyidagicha bo'lishi lozim:

- 1) yerga 1—1,2 metr qilib chizilgan ikkita ko'ndalang chiziq;
- 2) gimnastika o'rindig'i (o'rindiqli qo'l bilan ushlab sakrab o'tiladi);



3) arqoncha (ikki o'quvchi arqonni pastroq ushlab turadi, undan sakrab yoki tagidan emaklab o'tadilar;

4) osma koptok (o'ynovchilar yugurib ketayotganlarida unga tegib o'tishlari kerak) va hokazo. Bu o'yinda to'siqlardan o'tib yuguriladi. Oldin yugurib bo'lgan va to'siqdan o'tishda xato qilmagan yoki kamroq xatoga yo'l qo'ygan jamoa g'olib hisoblanadi.

O'yinning qoidalari:

1. Har bir o'yinchi barcha to'siqlardan o'tishi shart.
2. Agar o'yinchilar to'siqqa qoqilsa yoki undan noto'g'ri o'tsa, orqaga qaytishi va to'siqdan qaytadan o'tishi kerak.
3. Xatoga yo'l qo'ygan o'yinchi to'siqdan to'g'ri o'tganda, u navbatdagi ishtirokchini o'yinga tushishi uchun yugurishda davom etadi.

BULAVALAR BILAN ESTAFETA

O'yinga tayyorlanish. Bu o'yinni o'tkazish uchun bir necha bulava, g'o'lacha yoki kegli to'qmog'i bo'lishi kerak. O'ynovchilar teng 2—3 jamoaga bo'linishadi. Qatorlar oldidan start chizig'i o'tkaziladi. Qatorlardan 25—30 metr narida, har bir jamoa to'g'ri-sida, oralarida 1 m. dan joy qoldirib 3 tadan doiracha chiziladi. qator boshida turganlarga 3 tadan bulava beriladi.

O'yinning tavsifi. O'yinboshi «Tayyorlan!», «Diqqat!» va «Qadam tashla!», deb buyruq bergandan keyin, qator boshida turgan o'yinchilar doirachalar oldiga yugurib borishadi. Bulavalarni ana shu doirachalar ichiga tik qo'yib, yugurib o'z qatoriga qaytib kelishadi va qo'llarini navbatdagi o'yinchining qo'lga urib, qator oxiriga borib turishadi. Navbatdagi o'yinchilar qo'llariga urilishi bilan oq yugurib borib, bulavalarni yig'ib olishgan holda yana qatorlariga qaytib kelishadi va bulavalarni navbatdagi o'yinchiga topshirib, o'z qatorlarining oxiriga borib turishadi. O'yin qatoridagi oxirgi o'yinchi yugurib bo'lgunicha davom etadi. Oldin yugurib bo'lgan jamoa g'olib hisoblanadi.

O'yinning qoidalari:

1. Bulava yoki boshqa narsalar doirachalarga tik qo'yilishi darkor.
2. Agar bitta bulava qulasa, o'ynovchi uni to'g'rilab qo'ygandan keyingina yugurishi lozim.
3. Navbatdagi o'yinchi yugurib kelgan sherigi qo'lga urganidan yoki bulavalarni unga topshirganidan keyingina start chizig'idan o'tishi mumkin.

Uslubiy ko'rsatmalar. Xuddi ana shu estafetada boshqacha topshiriqlar ham qo'yish mumkin. Masalan, qator boshida turgan o'yin-

chilarga 4—5 ta tosh yoki kartoshka solingan xaltachalar beriladi. Bu holda doirachalar soni 4—5 yetkaziladi. O'yinchilar o'zlariga berilgan xaltachalardagi toshlar yoki kartoshkani olib, doiracha ichiga qo'yishadi, ular yugurib, doirachadagi tosh yoki kartoshkani iloji boricha, tezroq yig'ib (xaltachalarga solib) olib kelishlari kerak. Bu variantda ham yuqorida ifodalangan o'yin qoidalariga amal qilinadi.

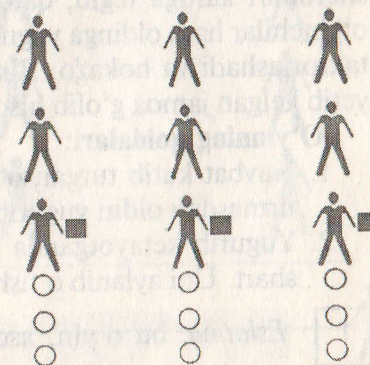
To'siqlardan o'tiladigan estafetalar ham o'tkazish mumkin. O'ynovchilar mana shu estafetalardagi singari qator bo'lib saf tortishadi. Start chizig'idan 15—20 metr narida, yerdan 1 m.ga balandlikda arqon tortiladi, undan nariroqda yerdan baland qilib voleybol to'ri tortiladi. Masofaning oxiriga ikkita chambarak qo'yiladi. Qator boshida turgan o'yinchilar tayoqcha yoki bayroqcha ushlaguncha yugurib borib, arqon ustidan sakrab o'tishadi va yana yugurganicha voleybol to'ri tagidan va nihoyat, chambarak ichidan o'tishadi. Shundan so'ng ular o'z qatorlariga yugurib kelib, tayoqchani navbatdagi o'yinchiga topshirishadi.

Uslubiy ko'rsatmalar. Avvalo, estafetalarning eng oddiy variantlarini qo'llab, so'ngra ularni asta-sekin murakkablashtirib borish kerak. Bunday o'yinlarni jismoniy tarbiya darslaridagina emas, balki mashg'ulotdan tashqari vaqtlarda ham o'tkazish foydalidir.

YIG'ISH-TERISH ESTAFETASI

O'yinga tayyorlanish. O'yinchilar 2—3 jamoaga bo'lingan holda (qatnashchilarning soniga qarab) saflanib turishadi. Qatorlardan 8—10 metr narida ketma-ket 3 tadan doiracha chiziladi. Qator oldida turgan o'yinchilarga uchtdan to'rtburchak shakldagi buyum yoki gorodki g'o'lachasi beriladi.

O'yinning tavsifi. «Diqqat!» va «Marsh!», deb buyruq berilgandan keyin qatorlar boshida turgan o'yinchilar o'z ro'paralaridagi doirachalar tomon yugurishadi va qo'llaridagi buyumlarni doirachalar ichiga terib qo'yib, o'z qatorlariga yugurib qaytib kelishadi shundan so'ng navbatdagi o'yinchining kaftiga urib, o'z qatorlarining oxiriga borib turishadi. Navbatdagi o'yinchilar yugurib borib, doirachalardagi buyumlarni yig'ib, o'zidan keyin navbat kutib turgan o'yinchiga topshiradi. Ular ham buyumlarni yana doiracha



ichiga terib kelishadi va hokazo. O'yin jami o'yinchilar yugurib bo'lgunlariga qadar shu tarzda davom ettirilaveradi. O'yinchilari oldinroq yugurib bo'lgan jamoa g'olib hisoblanadi.

O'yinning qoidalari:

1. Navbat kutib turgan o'yinchilar qo'llariga urilganidan yoki buyumlarni qabul qilib olganidan keyingina yugurib keta olishadi.
2. Navbat kutib turgan har bir o'yinchi yugurib ketgandan so'ng qatordagilar bir qadam oldinga surilishadi.
3. Buyumlarni faqat doiracha ichiga qo'yish kerak. Agar buyum doirachadan tashqariga qo'yilgan bo'lsa, uni o'sha yerga qo'ygan o'yinchi qaytib borib, doira ichiga qo'yishi kerak.

CHAMBARAKLAR BILAN ESTAFETA

O'yinga tayyorlanish. O'yin maydonchada o'tkaziladi. O'yinchilar ikki jamoaga bo'linib, bir-birlaridan 3—3,5 metr narida o'zaro parallel qatorga saflanishadi. Oldinda turgan o'yinchining oyoq uchlari oldidan start chizig'i o'tkaziladi. Bu chiziqdan 25—30 metr narida, unga parallel qilib yana chiziq tortiladi. Start chizig'idan taxminan 25 metr nariga diametri 1 metrli chamberak tik qilib qo'yilgan, ikkinchi chiziqqa, ya'ni 25—30 metr naridagi chiziqqa esa diametri 60 sm. li chamberak yotqizilgan bo'ladi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchi buyruq berishi bilan qatorlar boshida turgan o'yinchilar oldinga yugurib, yo'ldagi tik turgan chamberak ichidan o'tib ketishadi, ikkinchi chiziqqa yetgach, unda yotgan chamberakni olib, boshlaridan yuqori ko'tarishadi, uning ichidan o'tganlaridan keyin yerga qo'yishadi. So'ngra o'z yo'lida davom etib, tik qo'yilgan chamberakdan aylanib, o'z qatorlari tomon yugurishadi, qatorga yetib kelgach, navbat kutib turgan sheriklari kaftiga tegib, qator oxiriga o'tib turishadi. Navbatdagi o'yinchilar ham oldinga yugurib, birinchi o'yinchilarning harakatini takrorlashadi va hokazo. Birinchi o'yinchisi start chizig'iga oldin yetib kelgan jamoa g'olib hisoblanadi.

O'yinning qoidalari:

1. Navbat kutib turgan o'yinchi yugurib kelgan sherigi qo'liga urmasdan oldin yugurib keta olmaydi.
2. Yugurib ketayotganda faqat chamberakning ichidan o'tishi shart. Uni aylanib o'tishga ruxsat etilmaydi.

! *Eslatma:* bu o'yin, asosan, qizlar uchun mo'ljallangan.

BALANDLIKKA SAKRAB YUGURISH

O'yinchilarning joylashishi xuddi to'g'riga yugurish musobaqasidek bo'ladi. Bu o'yinning undan farqi shuki, o'yin rahbari tayinlangan ikki ishtirokchi yuguradigan masofa o'rtasida arqoncha tortib (uncha baland ko'tarmay) turadi.

Har bir o'yinchi arqoncha ustidan ikki marta oldinga yugurayotganida va orqaga qaytayotganida sakrab o'tishi kerak.

O'yinchilari arqondan sakrashda kam xatoga yo'l qo'ygan va yugurishni barvaqt tomomlagan jamoa birinchi o'rinni egallaydi. Qolgan jamoalar erishgan natijalarga qarab keyingi o'rinlarni olishadi.

O'yinning qoidalari:

1. Arqonchaga oyog'i tekkan o'yinchi orqaga qaytishi va xohlagan joyidan yugurib kelib, arqoncha ustidan sakrab o'tishi kerak.
2. Shundan keyin u yugurishni davom ettirishi mumkin.

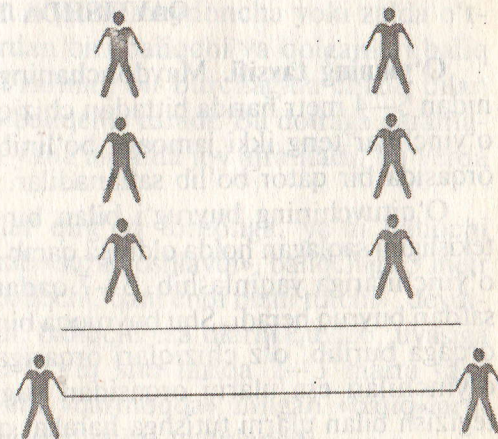
O'yinning boshqa qoidalari to'g'riga yugurish musobaqasini bilan bir xildir.



Eslatma: balandlikka sakrab yugurish musobaqasining o'ziga xos turlaridan biri «Arg'amchi bilan sakrash» o'yinidir.

Bu o'yin quyidagicha bo'ladi. O'yinchilar bittadan bo'lib qatorga saflanishadi. Qatorlar orasi kamida 1 metr bo'ladi. Har bir qatorning boshida turgan o'yinchiga sakrab o'ynaydigan kalta arqoncha beriladi.

Qator boshida turganlar ruxsat berilishi bilan arg'amchining bir uchini o'zlaridan keyingi o'yinchiga berib, ikkinchi uchini ushlab, aylantirishadi va qatorda turgan barcha o'yinchilarning oyoqlari tagidan o'tkaziladi. Qatorda turganlar arg'amchi ustidan sakrashadi. Hamma sakrab bo'lgandan keyin qator boshida turgan o'yinchilar uning oxirida qolishadi. O'rta turgan o'yinchilar oldinga yugurishib, arg'amchining bosh uchini o'zlaridan keyingi o'yinchiga berishadi, arg'amchi yana aylantiriladi va qatorlarda turganlar uning ustida sakrashadi. Shundan keyin qator boshida ik-



kinchi bo'lib turgan o'yinchilar oxiriga o'tib olishadi. Qator boshida uchinchi bo'lib turganlar esa oldinga yugurib, arg'amchining bo'sh uchini o'zidan keyin turganlarga berishadi va hokazo.

Hamma navbatma-navbat arg'amchidan sakragani holda qator bo'ylab yugurib chiqqunlaricha o'yin davom ettiriladi. O'yinni boshlashdan oldin qatorda birinchi bo'lib turganlar yana qator boshiga kelib, arg'amchini o'z qo'llariga olganlaridan keyin o'yin tugaydi.

O'yinni birinchi bo'lib tugatgan qator g'olib hisoblanadi.

O'yinning qoidalari:

1. Arqoncha ustidan sakragandan keyin har bir o'yinchi bir qadam oldinga suriladi.
2. Arqonchani aylantirayotgan o'yinchilar sakrayotganlar qo'qilmasligi va yiqilmasligi uchun sakrayotgan o'yinchining oyog'i arqonchaga tekanda arqonchani aylantirishni to'xtatishi yoki pasaytirishlari va boshqacha harakat qilishlari kerak.

! *Eslatma:* shuni nazarda tutish lozimki, o'yin bir marta o'ynalganda har bir o'yinchi qatorda necha kishi turgan bo'lsa, shuncha marta arqoncha ustidan sakraydi. Shuning uchun o'yinni 2—3 martadan ortiq takrorlash tavsiya qilinmaydi.

Bolalarga arqonchani juda past, yerga tegadigan qilib aylantirish hamda arqoncha ustidan ohista, oyoq uchida sakrash kerakligi oldindan tayinlab qo'yish kerak. O'yinning o'ziga xos harakatlari — qimirlab turgan to'siqdan sakrab o'tish, chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilik jismoniy baquvvatlik sifatlarini tarbiyalash va takomillashtirishdir.

QAYTISHDA TUTISH

O'yinning tavsifi. Maydonchani qarama-qarshi yon tomonidan 3—4 metr narida bittadan chiziq o'tkaziladi. Shundan so'ng o'yinchilar teng ikki jamoaga bo'linib, ishtirokchilar o'z chizig'i orqasida bir qator bo'lib saflanadilar.

O'qituvchining buyrug'i bilan bir jamoaning o'yinchilari saf tekisligini saqlagan holda oldinga qarab yurishadi. Ular qarshi jamoa o'yinchilariga yaqinlashib, 5—7 qadam qolganda o'qituvchi to'satdan buyruq beradi. Shu buyruqqa binoan yurib kelayotgan jamoa orqaga burilib, o'z chiziqlari orqasiga qochishadi, qarshi jamoa o'yinchilari esa ularni orqasidan yugurishadi va yetib olib qo'l tegizish bilan ularni tutishga harakat qilishadi.

Tutilgan o'yinchilar joyida to'xtashadi va o'qituvchi ularni sanab chiqadi. Tutilganlar yana o'z jamoasiga qaytadi. So'ngra o'yin yana davom etadi. Lekin endi o'qituvchining buyrug'iga binoan boshqa jamoa oldinga yurib boradi va qarshi jamoa ularni quvlay boshlaydi. O'yin bir necha marta takrorlanadi. O'yinchilari kam tutilgan jamoa g'olib hisoblanadi.

O'yinning qoidalari:

1. Orqaga qaytishda buyruq berilganga qadar yurib borayotgan o'yinchilarning to'xtab qolishi va safdoshlaridan qolib ketishi mumkin emas.
2. Quvlab boradigan jamoa o'yinchilari buyruqdan avval o'z chizig'idan o'tib, yugurib keta olishmaydi.
3. Maydonchadan chetga chiqib ketgan o'yinchi tutilgan hisoblanadi.

! *Eslatma:* o'yinchilar ko'payib ketsa, ularni to'rt jamoaga bo'lib, to'rtburchak shaklidagi maydonchani to'rt tomoniga joylashtirish mumkin.

O'qituvchi yurib kelayotgan jamoaga yugurib qochish uchun buyruq berishdan oldin, to'xtab, bir joyda qadam tashlashni, to'xtashni, cho'qqayib o'tirishni yoki hokazolarni buyurish bilan o'yinni murakkablashtirishi mumkin.

O'yinning o'ziga xos harakatlari — quvlab yetish uchun yugurish (yoki tutqich bermaslik uchun chap berib yugurish).

BALIQCCHI

O'yinga tayyorlanish. Bu o'yinni maydoncha yoki zalda o'tkazish mumkin. O'yinchilardan biri baliqchi va qolganlari baliq bo'lishadi. Maydoncha yoki zalning bir burchagida chiziq bilan joy ajratilgan bo'lib, u yerda «baliqchi» turadi. Bu doiraga qarama-qarshi tomonda chiziq bilan yana alohida joy ajratiladi, bu yerda «baliqlar» turadi.

O'yinning tavsifi. Baliqlar qirg'oq tomonga, ya'ni baliqchi «qarmoq» tashlagan yerga qarab «suza boshlaydi», baliqchiga 3 metr qolganda to'xtab: «Baliqchi, baliqchi, qani endi bizni tutchi», deydi-da, orqaga qaytib yugurishadi, baliqchi esa ularni quvlab, uyasiga yetolmaganlarni tutib oladi. O'yin shu tariqa 2—3 marta takrorlangandan so'ng, o'qituvchi «qarmoqqa» ilingan «baliq»larni hisoblab chiqadi. Keyin yangi «baliqchi» tayinlanadi.

O'yinning qoidolari:

1. «Baliqlar» «Qani endi bizni tutchi», deganlaridan keyingina orqaga qarab qochishlari mumkin.
2. «Baliqchi» ham yana shu so'zlar aytib bo'linguncha baliqlarni quvlay olmaydi.
3. «Baliq»larni faqat uyalaridan tashqarida tutish mumkin.

BUYRUQLARGA MUVOFIQ HARAKATLAR

O'yinga tayyorlanish. Ishtirokchilar oralaridan bir metrcha masofa qoldirib, bir qatorga saflanib yurishadi. O'qituvchi ularga o'yin boshlanishidan oldin qanday buyruq berilishi va bu buyruqlar berilgandan keyin qanday harakatlar qilish kerakligini tushuntirib beradi. Masalan, bir marta qarsak chalinganda harakatni davom ettirish, ikki marta qarsak chalinganda sekin yugura boshlash kerak va hokazo.

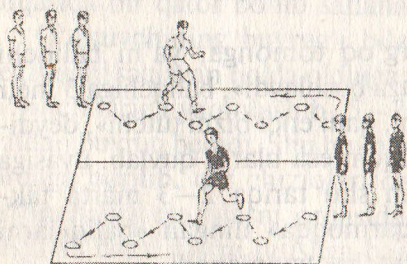
O'yinning tavsifi. O'quvchilar o'qituvchining turli tartibda beradigan shartli buyruqlariga muvofiq harakat qilishadi. Harakatni bajarmagan yoki noto'g'ri uddalagan o'yinchilarga jarima ochkosi beriladi. Kamroq xatoga yo'l qo'yanlar g'olib hisoblanadi.

O'yinning qoidasi: yurish va yugurishda o'yinchilar belgilangan masofani va saf tekisligini buzmasliklari lozim.

Uslubiy ko'rsatmalar. O'ynovchilar bir qatorli safdagina emas, balki doira bo'ylab ham harakat qilishlari mumkin. Qatorda yurishda ahyon-ahyonda yo'nalishini o'zgartirib turish kerak. O'yinda tovushli (qarsak urish, childirma chalish va hokazo) bilan bir qatorda, ko'zga ko'rinadigan buyruqlardan (bayroqchani har tomonga siljitish, sekin yoki tezroq siltash va shu kabilardan) ham foydalanish lozim.

PASTI-BALANDLIKLARDA SAKRASH

O'yinga tayyorlanish. Yerda 4—5 qator qilib bir-biridan 40—55 sm oraliqda doiralar, ya'ni «pasti-balandliklar» chiziladi. Har



qatorda 10—12 tadan doira bo'lishi kerak. Ishtirokchilar 4—5 guruhga bo'linishadi va har bir guruh o'z tepaligining oldida bittadan bo'lib qatorga saflanadi. Har bir qatordagi o'quvchilar ketma-ket pasti-balandlikdan sakrab o'tishadi. Oraliqlardagi

«botqoqliklar»ga tushmasdan, tepaliklardan eng oldin sakrab o'tgan jamoa g'olib hisoblanadi. Shundan keyin o'yin tugaydi.

Uslubiy ko'rsatma. Tepaliklarni to'g'ri chiziq bo'ylab emas, balki navbat bilan o'ng va chap tomonlarga chizish ham mumkin.

Ushbu o'yin yengil atletikalari sakrovchilari uchun yaxshi mashg'ulot hisoblanib yoshlarda tezkorlik, kuch, kuch jismoniy baquvvatlik sifatlarini tarbiyalaydi.

KARUSEL

O'yinga tayyorlanish. O'yinchilar teng ikki guruhga bo'linishadi. Birinchi guruh qo'l ushlab, doira hosil qilib turadi. Ikkinchi guruhdagilar bu doira tashqarisida, unga o'ng yoki chap yonlari bilan turib, doiradagilarning qo'lini o'ng (chap) qo'l bilan ushlab.

O'yinning tavsifi. O'qituvchi buyruq berishi bilan ishtirokchilar doira bo'ylab yurishadi. Ular avval sekin yurib, keyin yugura boshlashadi. O'qituvchi yurish va yugurish maromini tartibga solib turadi. So'ngra u «Aylan», deb buyruq beradi. Tashqi aylanadagilar o'g'irilib, qo'llarini almashtirishadi, ichki doiradagilar ham o'g'irilib, teskari tomonga yugurib ketishadi. Shunda o'qituvchi:

*Shoshilmasdan sekin yur,
Aytanimni tinglab tur,
To'xtagin «bir, ikki» degach,
Karuselda to'xtab tur,*

deydi. Karusel doira bo'ylab sekin yura boshlaydi va oxirgi so'zlardan keyin butunlay to'xtaydi. O'yinchilar maydonga tarqalishadi. O'qituvchi «Karuselga!», deb buyruq berishi bilan o'yinchilar yugurib, yana karusel hosil qilishadi. Shunda joy almashtirishlari, ya'ni ichkaridagilar tashqariga va tashqaridagilar ikchariga o'tib qolishlari lozim. O'yin tartibini to'g'ri bajargan guruh g'olib hisoblanadi.

O'yinning qoidolari:

1. O'qituvchi buyruqlarini to'g'ri bajarish kerak.
2. Yurib va yugurib ketayotganda qo'lni qo'yib yuborish, doirani toraytirish yoki kengaytirish mumkin emas.

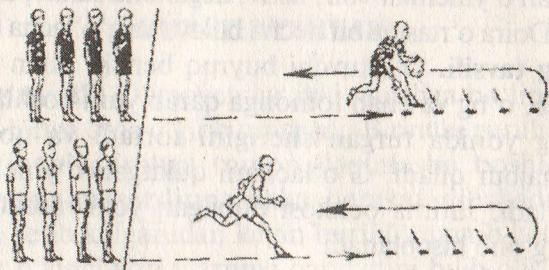
INSIZ QUYON

O'yinga tayyorlanish. Ishtirokchilar ikki sherigini maydon o'rtasida qoldirib, juft-juft bo'lib har tarafa tarqalishadi va qo'l ushlab bir-birlariga yuzma-yuz bo'lib turishadi. O'rtada qolganlardan biri «bo'ri», ikkinchisi «quyon» bo'ladi.

KARTOSHKKA EKISH

O'yinga tayyorlanish. Ishtirokchilar o'zaro teng 2 yoki 3 jamoaga bo'linib, bir-biriga parallel qatorlarga saflanishadi. O'yin uchun 5 tadan «kartoshka» solingan 2—3 xalta bo'lishi kerak. Qatorlardan 20—30 metr nariga ketma-ket 5 tadan doiracha chiziladi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchi «Diqqat!», «Olg'a!», deb buyruq berishi bilan qator boshida turgan o'yinchilar o'z doirachalariga yugurishadi, «kartoshka»larni doirachalar ichida qoldirib, yugurgancha qaytib kelishadi va xaltachani navbatdagi o'yinchiga berishadi. Keyingi o'yinchilar ham yugurib borib, kartoshkani xaltachaga solishadi va yana o'z qatorlariga qaytib kelishadi va hokazo. Hamma o'yinchilari oldinroq yugurib bo'lgan jamoa g'olib hisoblanadi.



O'yinning qoidalar:

1. Kartoshkani faqat doirachalar ichiga qo'yish kerak. Agar biron kartoshka doiracha ichidan tashqariga dumalab chiqsa, o'yinchi qaytib kelib, uni doirachaga qo'yishi va shundan keyingina yugurishni davom ettirishi lozim.
2. Sherikdan xaltani qabul qilib olgandan keyingina yugurib ketish mumkin.
3. Yugurib qaytib kelgan o'yinchi qatorning oxiriga borib turadi.

Uslubiy ko'rsatma. Hamma o'yinchilar yugurishda qatnashishi shart. Xato qilgan o'yinchiga jarima ochkosi berish mumkin.

Ushbu o'yin talabalarda tezkorlik, chaqqonlik jismoniy sifatlarni tarbiyalaydi va takomillashtiradi.

BALIQCILAR TO'RI

O'yinga tayyorlanish. Maydonchani bir tomoniga baliqchilar «uyi» chizib qo'yiladi. Bu uyda ikki onaboshi, ya'ni ikki «baliqchi» turadi. Qolganlari «baliqlar» bo'lib, maydonchada bemalol o'ynab yurishadi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchi buyruq berishi bilan baliqchilar qo'l ushlashib (qo'llari to'r vazifasini o'taydi), «uy»laridan maydonga chiqib, mo'ljalga olgan baliqni ushlashga harakat qilishadi. Ular to'rga tushgan baliqlarni «uy»lariga olib ketishadi. O'qituvchi hamma «baliq»lar to'rga tushgandan keyin yoki bolalar charchaganlaridan so'ng o'yinni to'xtatadi.

O'yinning qoidalar:

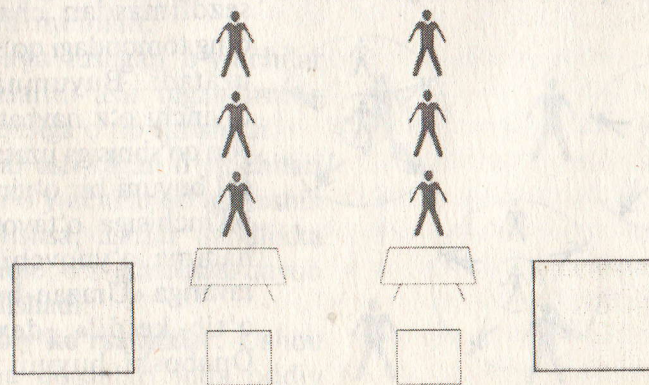
1. To'rga tushgan «baliq» qochib qutula olmaydi, lekin to'r tagidan o'tib ketishi mumkin.
2. To'rga bir necha «baliq»ni birdaniga ilintirish mumkin.
3. To'rga tushgan baliq baliqchalar «uyi»ga olib boriladi.
4. «Baliqchilar» o'qituvchi buyruq bergandan keyingina «baliq» ovlashga chiqishadi.

Uslubiy ko'rsatma. Jismoniy jihatdan o'rtoqlariga nisbatan kuchli o'quvchilar «baliqchi» qilib tayinlanishi kerak. «Baliqchi»lar maydonchada tarqalib yurmasligi, kimni ushlash kerakligini oldindan mo'ljallab qo'yishi lozim.

Ushbu o'yin chidamkorlik, chaqqonlik jismoniy baquvvatlik sifatlarni tarbiyalaydi.

TOPSHIRIQLI ESTAFETA

O'yinga tayyorlanish. O'ynovchilar ikki jamoaga bo'linib, har bir «ot» yoki balandligi 110 sm taxtakachli «echki» ko'ndalangiga qo'yiladi, uning orqa tomoniga (yerga) to'shak solinadi. Har bir jamoa ro'parasida gimnasitika devorchasi bo'lib, uning ustunlariga yopishtirilgan bir varaq qog'ozga jamoa o'yinchilari qancha bo'lsa, xuddi shuncha 30:3+10:22 singari oddiy misollar yozilgan bo'ladi. Devorchaning tagiga (yerga) har bir jamoa uchun bittadan qalam qo'yiladi.



O'yinning tavsifi. O'qituvchi: «Diqqat!», «Olg'al!», buyrug'ini berishi bilan qatorlar boshida turgan o'yinchilar yugurib borib, «ot» qo'yilgan bo'lsa, oyoqlarini buklab, «echki» qo'yilgan bo'lsa, oyoqlarini kerib uning ustidan oshib o'tishadi, keyin to'shak ustida dumaloq oshib, gimnastika devorchasiga tomon yugurib borishadi, o'zlari uchun ajratilgan misolni yechib, orqaga qaytishadi va yo'lga qo'yilgan «ot» yoki «echki»ni yonidan aylanib o'tganga, o'z qatoriga yetib kelishi bilan qo'lini qator boshida turgan o'yinchining qo'lga uradi va qatorning oxiriga borib turadi. Qo'lga urilgan o'yinchi darhol yugurib ketadi va birinchi bo'lib yugurgan nima qilgan bo'lsa, u ham shuni bajaradi. Jamoaning jami o'yinchilari shu harakatni takrorlashadi. Yugurishni oldin tugatgan va misollarni to'g'ri yechgan jamoa yutgan hisoblanadi.

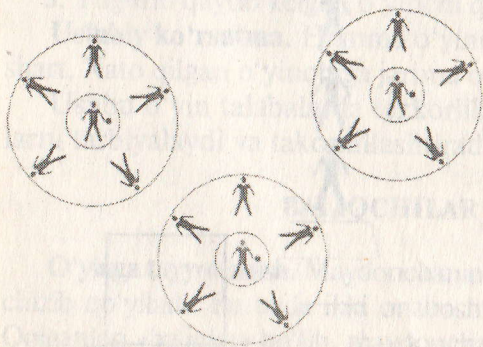
O'yinning qoidalari:

1. Har bir o'yinchi «ot» yoki «echki»ni aylanib o'tmasdan, ustidan sakrab o'tishi kerak.
2. Navbat kutib turgan o'yinchi, to'ozidan oldingi o'yinchi yugurib kelib qo'lga urmaganicha yugura olmaydi.

Ushbu o'yin egiluvchanlik, chaqqonlik kabi jismoniy chiniq-qanlik sifatlarini tarbiyalaydi va takomillashtiradi.

URAZAN-BURAZAN

O'yinning tavsifi. O'yinda ishtirok etuvchi bolalar zalda yoki maydonchada doira hosil qilib o'tirishadi. O'ynovchilardan biri onaboshi etib saylanadi va u doira o'rtasiga tushib turadi. O'yin rahbari onaboshiga biror buyumni (tennis koptogi, qalam va hokazo) beradi. Onaboshi esa uni zich bo'lib o'tirgan bolalardan biriga beradi. Bola buyumni tizzasi tagidan o'tkazib, onaboshiga sezdirmasdan chap yoki o'ng tomondagi qo'shnisiga uzatadi. Buyumni olgan o'yinchi o'z navbatida uni yon qo'shnisiga uzatadi. Har gal buyum bir o'yinchidan ikkinchisiga o'tayotganida hamma o'ynovchilar baravariga «Urazan-burazan-o'tib ketdi!», deyishadi. Onaboshi buyum kimda



ekanligini bilib olishi kerak. Bu vazifa oson emas, chunki o'ynovchilarning qo'llari to'xtovsiz o'ngga va chapga borib-kelib turadi. Agar onaboshi buyum kimning qo'lida ekanligini topsa, u qo'lga tushgan o'yinchini davraga chiqaradi va uni o'z o'rniga qoldirib, o'zi uning bo'shagan joyiga borib o'tiradi. Shundan keyin o'yin yana davom etadi.

O'yinning qoidalari:

1. Ishtirokchilar sport buyumlarini bir-birlariga uzatishda, qaysi tomonga uzatayotganlarini onaboshiga sezdirmasliklari kerak.
2. Buyum bilan qo'lga tushgan o'ynovchi onaboshi bo'ladi.

Uslubiy ko'rsatmalar. Bu o'yinni, asosan, darsdan tashqari paytda, oromgohlarda o'tkazishga tavsiya etish mumkin. Mazmuni jihatidan bu o'yin tezkorlikni talab qilmaydigan mashg'ulotlar qatoriga kiradi. Uni o'tloq joyda, sport zali va boshqa maskanlarda o'tkazish mumkin. Bolalarning zerikayotganligini payqash bilan o'yinni to'xtatish lozim.

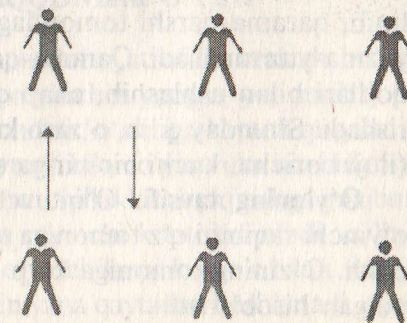
ASIR OLISH

O'yinning tavsifi. Ishtirokchilar ikki jamoaga bo'linishadi. Jamoalar 20—30 metr oraliqda saflanib, bir-biriga yuzma-yuz turishadi. Bir jamoa o'yinchilari navbatma-navbat ikkinchi jamoa o'yinchilari oldiga kelib, ulardan birining qo'lga belbog' bilan oxista uradi va darhol orqaga burilib, o'z jamoasi tomon qochadi. Ikkinchi jamoa o'yinchisi esa uni tutishga harakat qiladi. Agar unga qo'l tegiza olsa, birinchi jamoaga o'tadi. Bellashuvning oxirida qaysi jamoaga o'yinchi ko'p to'plangan bo'lsa, o'sha jamoa g'olib hisoblanadi.

O'yinning qoidalari:

1. Belbog' bilan urgan o'yinchini urgandan keyin quvlab ushlash mumkin.
2. Asirga tushgan o'yinchilar o'zlarini asir olganlarning orqasiga o'tib turishadi.
3. Agar asir olgan o'yinchilari bor o'yinchilar qo'lga tushib qolishsa, asirlar ozodlikka chiqib, o'z jamoasiga qaytib kelishadi.

Uslubiy ko'rsatmalar. Ushbu o'yinning qoidalari juda oddiy



bo'lib, o'quvchilar uni osongina o'rganib oladi. O'quvchilarga chaqqonlik, birdaniga tez yugurib keta olish o'yinda hal qiluvchi ahamiyatga ega ekanligini tushuntirish kerak.

«O'RTAQ SARDOR»

O'yinga tayyorlanish. O'yinchilarning hammasi bir qatorga saflanib turadi. O'qituvchi buyruq yoki vazifa beradi. O'yinchilar uni «o'rtoq sardor» so'zini qo'shgandan so'ng bajarishlari mumkin. Xatoga yo'l qo'ygan o'yinchi orqaga bir qadam tashlaydi va o'yinni davom ettiraveradi. Joyidan qo'zg'almagan o'yinchi g'olib hisoblanadi, orqa tomonga ko'p qadam qo'yib chiqqan o'yinchi yutqazadi.

ARG'AMCHI BILAN SAKRAB YUGURISH

O'yinga tayyorlanish. O'ynovchilar ikki jamoaga bo'linishadi. Har bir jamoa yana ikkiga bo'linib, ikki qatorga saflangan holda, bir-biriga qarab 15—20 metr oraliqda turishadi. Qator oldida turgan o'yinchida bittadan arg'amchi bo'ladi.

O'yinning tavsifi. Rahbarning buyrug'idan keyin ular arg'amchidan sakrab, qarshisida turgan o'yinchilar oldiga boradi va arg'amchini ularga berib, o'zlari qatorning oxiriga borib turadi. Mana shu harakatni xatosiz va oldin bajargan jamoa yutgan hisoblanadi.

CHIZIQ USTIDAN TORTISH O'YINI

O'yinga tayyorlanish. Maydonchani o'rtasidan chiziq o'tkaziladi. Shu chiziqning ikki tomoniga 1,5 metr oraliqda yana bittadan parallel chiziq tortiladi. O'ynovchilar ikki jamoaga bo'linib, qarama-qarshi tomondagi chiziqlarda bir qatorga saflanib yuzma-yuz turishadi. Qarama-qarshi tomonda turgan raqiblar o'ng qo'llari bilan ushlab, chap qo'llarini bukib orqaga qo'yib turishadi. Shunday qilib, o'zaro kurashadigan juftlar tashkil qilinadi (iloji boricha, kuchi bir-biriga teng bo'lishi kerak).

O'yinning tavsifi. O'qituvchining buyrug'idan keyin har bir o'yinchi raqibini o'z tomoniga tortib chiziqdan o'tkazishga davom etadi. O'zining tomoniga ko'p o'yinchini tortib o'tkazgan jamoa yutgan hisoblanadi.

DOIRADAGI OVCHILAR

O'yinga tayyorlanish. O'ynovchilar teng ikki jamoaga bo'linishadi. Yerdagi diametri 8 metr doira chiziladi. Birinchi jamoa o'yinchilari doira atrofida, ikkinchi jamoa o'yinchilari doira ichida turishadi. Doira atrofida turgan o'yinchining birida voleybol to'pi bo'ladi.

O'yinning tavsifi. Tarbiyachining buyrug'idan keyin doira atrofida turgan ishtirokchilar koptokni otib, raqiblariga tegizishga harakat qilishadi. Agar koptok biror o'yinchiga tegsa, u doira tashqarisiga chiqib turadi. Koptok otilganida doira ichkarisidagilar koptokni ilib olishsa, uni otgan o'yinchi o'rtaga tushadi. O'yin 3—4 minut davom etgandan so'ng, jamoalar o'rin almashishadi. Ko'proq o'yinchini doira ichidan tashqariga chiqargan jamoa yutgan hisoblanadi.

QUTQARISH VA YUGURIB O'TISH

O'yinga tayyorlanish. Maydonchaga chiziq bilan teng ikki qismga ajratiladi. Qarama-qarshi tomonlardan 2 metr masofaga «O'yin» chiziqlari o'tkaziladi. O'yin chiziqlari teng ikkiga bo'linib, jamoalar o'z maydonchalariga erkin joylashadi.

O'yinning tavsifi. Rahbarning buyrug'i bilan har ikki jamoa o'yinchilari raqib tomoniga yugurib, chillaklarni olib o'z maydonchalariga qochishga, shu bilan birga raqiblarni tutishga ham intilishadi. O'yinchilar raqiblarini o'z maydonchalaridagina tutishlari mumkin. Chillak yonidan yugurib o'tgan o'yinchi faqat bitta chillakni olib ketishi kerak. Tutilgan o'yinchini uning jamoasidagi o'rtog'i qo'lini tegizib qutqarishi mumkin. Qutqarilgan ishtirokchi o'yinga qo'shib ketaveradi.

Belgilangan vaqt ichida o'z tomoniga ko'proq chillak olib o'tgan jamoa g'olib chiqadi.

KUHLILAR VA CHAQQONLAR O'YINI

O'yinga tayyorlanish. Ikki jamoa doira atrofida aralash bo'lib saflanadi. Bunda bir jamoaning ikki o'yinchisi yonma-yon turib qolmasligi lozim. Doira ichiga sakkizta chillak, o'rtasiga koptok qo'yiladi.

O'yinning tavsifi. Rahbarning buyrug'i bilan o'yinchilar bir-birlarini tutib raqiblarini doira ichiga kirish va chillaklarni yiqitishga majbur qilishadi. Chillakni yiqitib yuborgan o'yinchi koptokni oladi va har tomonga yugurib ketayotgan raqib o'yinchilarni koptok bilan uradi. Otilgan koptok o'yinchiga tegsa, o'yin yana qaytadan boshlanadi, agar

koptok tegmasa, uni otgan o'yinchining jamoasiga ikki jarima ochkosi beriladi. Kamroq jarima ochkolari olgan jamoa g'olib chiqadi.

O'yin qoidalari:

1. O'yinchi koptokni o'z joyidan qo'zg'almasdan otishi kerak.
2. Koptokni ikki marta otish mumkin emas.

TARTIB BILAN YUGURISH

O'yinga tayyorlanish. O'yinchilar ikki jamoaga bo'linishadi, ya'ni tartib bilan sanaydilar va o'z tartib raqamlarini esda saqlab qolishadi. Keyin bir qatorga saflanib, start chizig'iga orqalarini o'girib cho'qqayib o'tirishadi. Start chizig'ini qarama-qarshi tomonida ikkita doira chizib qo'yiladi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining buyrug'idan keyin, ya'ni o'qituvchi bir tartib raqamini aytib chaqirgandan so'ng ikki jamoadagi ana shu raqamli o'yinchilar o'rinlaridan turib yugurishadi. Ular doirani bir aylanib, o'z joylariga borib turishadi. Birinchi bo'lib kelgan o'yinchiga 1 ochko beriladi. Shu tarzda boshqa raqamlarni ham chaqirishadi. Ko'p ochko to'plagan jamoa g'olib hisoblanadi.

TO'SIQDAN OSHIB YUGURISH

O'yinga tayyorlanish. O'yinchilar ikki jamoaga bo'linishadi. Jamoalar bir kishilik qatorga saflanib, start chizig'ida turishadi. Ular orasidagi masofa 3—4 metr bo'ladi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining buyrug'idan keyin birinchi bo'lib turgan o'yinchilar gimnastika o'rindig'idan emaklab o'tib, belgilangan chiziqqacha yugurib borishadi va orqaga qaytib, keyingi o'yinchining qo'liga urib, o'zlari qatorning orqasiga turishadi. Hamma o'yinchilar shu harakatni takrorlashadi. Gimnastika o'rindig'i ustidan o'tib yugurishni birinchi bo'lib tugatgan jamoa g'olib bo'ladi.

GIMNASTIK TO'SIQLARDAN OSHIB O'TISH

O'yinga tayyorlanish. O'yinchilar teng ikkiga bo'linib, o'zaro parallel ikki qatorga saflanishadi. Qatorlar oralig'i 3—4 metr bo'ladi. Start chizig'idan 10—12 metr narida ikkita «ot» yoki «echki» qo'yilgan bo'ladi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining buyrug'idan keyin jamoalarning birinchi o'yinchilari «ot»gacha yugurib borib, uning ustidan xohlagan usulda sakrab, yana orqaga qaytgan holda, navbatdagi o'yinchining qo'liga urib, qator oxiriga borib turadi.

Qolgan o'yinchilar ham navbatma-navbat xuddi shunday harakat qilishadi. Yugurishni birinchi bo'lib tamomlagan jamoa g'olib hisoblanadi.

JIHOZLARNI YIG'ISHTIRISH

O'yinga tayyorlanish. O'yinchilar 2—3 ta jamoaga bo'lingan holda, har bir jamoa alohida qatorlarga saflanib turadi. Qatorlardan 8—10 metr narida ketma-ket 3 tadan doirachalar chiziladi. Qatorlar oldida turgan o'yinchilarga uchmadan bulava yoki gorodki g'olachalar beriladi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchi «Diqqat» va «Olg'a», deb buyruq berganidan keyin qatorlar boshida turgan o'yinchilar ro'paralaridagi doirachalarga tomon yugurishadi va qo'llaridagi buyumlarni doirachalar ichiga terib qo'yib, o'z qatorlariga qaytib kelishadi va navbatdagi o'ynovchining kaftiga urib, o'zlari qator oxiriga borib turishadi. Navbatdagi o'yinchilar yugurib borib, doirachalardagi buyumlarni yig'ib olib kelishadi va o'zlaridan keyin navbat kutib turgan o'ynovchilarga topshiradi. O'yin ana shu tarzda barcha o'yinchilar yugurib bo'lgunicha davom etadi. O'ynovchilar oldinroq yugurib bo'lgan jamoa yutgan hisoblanadi.

TO'SIQ TAGIDAN O'TISH

O'yinga tayyorlanish. O'ynovchilar baravar bo'linib, ikki qatorga saflanib, start chizig'i oldida turishadi. Start chizig'idan 10—12 metr masofada belgi — to'ldirma koptok yoki chambarak, 5 metr masofaga balandligi 0,5 metr yog'och to'siq qo'yiladi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining buyrug'idan keyin birinchi o'yinchilar yog'och tagidan (oyoqlarni oldin chiqarib) o'tadi, so'ng yugurib koptok yoki chambarak atrofidan aylanib, orqaga qaytishadi undan keyin boshni egib yog'och tagidan o'tgan holda, ikkinchi o'yinchining qo'liga urib, o'ng tomondan qatorning oxiriga borib turishadi. Qolgan o'yinchilar ham shu harakatni bajarishadi. Birinchi bo'lib o'yinni tugatgan jamoa g'olib hisoblanadi.

TO'RT OYOQLAB YUGURISH

O'yinga tayyorlanish. O'yinchilar teng ikki jamoaga bo'linib, oralig'i 3—4 metr o'zaro parallel ikki qatorga saflanishadi. Qatorlar orqasiga 10—15 metr narida bayroqchalar o'rnatiladi. O'yinchilar oyoqlarini ikki yonga kerib «tunnel» hosil qilib turishadi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining buyrug'idan keyin qatorlar oldida turgan birinchi o'yinchilar orqaga aylanib, to'rt oyoqlab «tunnel» ichidan emaklab, bayroq tomonga yugurib borishadi va orqaga qaytib qo'llarini ikkinchi o'yinchiga tegizib, qatorlar oxiriga borib turishadi. Keyingi o'yinchilar ham ana shu harakatni bajarishadi. Bu ishni birinchi tugatgan jamoa g'olib hisoblanadi.

SOVG'ANI QIRQIB OLISH

O'yinga tayyorlanish. Orasi 10 metr ikki ustunga arqon tortiladi va unga har xil sovg'alar (qalam, daftar, konfet, shar va hokazolar) osib qo'yiladi. O'ynovchilar arqondan 1 metr narida bir qator bo'lib turishadi. Birinchi o'yinchining ko'zini bog'lab, qo'lga qaychi beriladi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining buyrug'idan keyin birinchi o'yinchi arqonning yaqiniga borib bir harakat bilan sovg'ani qirqib olishi kerak. Agar u sovg'ani qirqa ololmasa, o'yinni keyingi ishtirokchi davom ettiradi. Birinchi harakatda sovg'ani qirqib olgan o'yinchi g'olib hisoblanadi.

CHAMBARAKLARNI UZATISH

O'yinga tayyorlanish. O'ynovchilar bir-birlariga yuzma-yuz ikki safga tizilib turishadi. Ularning oralig'idagi masofa 1 metrni tashkil qiladi. Saflar oldida turgan birinchi o'yinchilar o'z oldilariga 5 tadan chambarak qo'yib olishadi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining buyrug'idan keyin birinchi bo'lib turgan o'yinchi chambaraklarni birin-ketin yonida turgan ikkinchi o'yinchiga uzatadi va u boshidan o'tkazganga oyog'i tagidan chiqarib uchinchi o'yinchiga uzatadi va hokazo. Safning oxirida turgan o'yinchi hamma chambarakni qabul qilib, uni boshidan o'tkazib qo'yadi. Bu vazifani hammadan oldin bajargan jamoa g'olib hisoblanadi. O'yin 4—5 marta qaytariladi.

Variantlar: Jamoalar ikkita doira atrofida turishadi. Chambarak doira bo'ylab uzatiladi. Chambarak birinchi bo'lib uzatgan o'yinchiga qaytib kelgach, u chambarakni boshidan o'tkazib, o'yinning oxiriga yetkazgan jamoa g'olib bo'ladi.

UCHLIK

O'yinga tayyorlanish. Ishtirokchilarning hammasi uch kishidan (4—5 jamoaga) bo'linib start chizig'ida turishadi. Har bir uchlikning ro'parasiga 8—10 metr masofada doira chiziladi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining buyrug'idan so'ng uchlikning boshida birinchi bo'lib turganlar chambarakni boshidan yuqori ko'tarib olib, doira tomon yugurib, uning atrofidan aylanib qaytib kelishadi va chambarakni ikkinchi o'yinchiga beradilar va hokazo. Uchliklar to'liq o'yinchilar bilan dastlabki holatiga kelgan jamoaga ikki ochko beriladi. O'yin yana davom etadi. Endi uni ikkinchi, keyin uchinchi o'yinchi davom ettiradi. Ko'p ochko to'plagan jamoa g'olib hisoblanadi.

CHAMBARAKNI USHLAB QOLISH

O'yinga tayyorlanish. O'yinchilar ikki jamoaga bo'linib yuzma-yuz turishadi va tartib bilan safga tizilishadi. Jamoalar o'rtasida doira chizilgan bo'lib, unda onaboshi turadi. Onaboshi bir qo'li bilan chambarakni yerga tegizib tik holda ushlab turadi.

O'yinning tavsifi. Onaboshi chambarakni joyida o'z o'qi atrofida aylanatirib, birinchi raqamlarni chaqiradi. Mana shu o'yinchilar safdan chiqib yugurib chambarak yoniga kelishadi, uni yerga tushmasdan oldin ushlashga harakat qilishadi. Chambarakni birinchi ushlab qolgan o'yinchining jamoasiga bir ochko beriladi. So'ng keyingi ikkinchi raqamlilar chaqiriladi. Ko'p ochko to'plagan jamoa g'olib hisoblanadi.

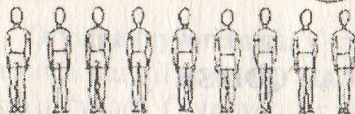
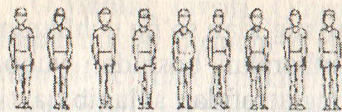
TUNNELDAN O'TISH

O'yinga tayyorlanish. Ikki guruh o'yinchilari (4—5 kishidan) bir-biriga yuzma-yuz saflanib, qo'llarida chambarakni ushlab tunnel hosil qilib turishadi. Chambaraklar oralig'i 1—1,5 metr bo'ladi. Har bir tunnel oldida jamoalar qator bo'lib turishadi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining buyrug'idan keyin, qatorlar oldida turgan birinchi o'yinchilar qo'llarida koptok bilan oldinga yugurib, chambarakning o'rtasidan engashib o'tishadi. Oxirgi chambarakdan o'tishi bilan o'ng tomondan yugurib, keyingi o'yinchiga koptokni berishadi. Ular ham birinchi o'yinchining harakatlarini takrorlashadi va hokazo. Eng ko'p ochko to'plagan jamoa g'olib hisoblanadi.

DENGIZ—O'RMON—BOTQOQ

O'yinga tayyorlanish. Maydonchani qarama-qarshi tomonida ikki jamoa o'yinchilari bir-biriga yuzma-yuz saflanib turishadi. Ular tartib bilan sanab chiqishadi va o'z raqamlarni esa saqlab qolishadi.



Jamoalar o'rtasidagi maydonchaga qator qilib har xil rangdagi uchta chambarak qo'yiladi. Ko'k chambarak — o'rmon, sariq chambarak — botqoqlik, havorang chambarak — dengiz bo'ladi.

O'yinning tavsifi. Tarbiyachi o'yinchilardan birining raqamini aytib, unga biror nomni qo'shib, masalan, «Beshinchi-akula!», deb chaqiradi. Har ikki jamoaning beshinchi raqamli o'yinchilari ko'k

chambarakdan joy olishi kerak. Birinchi bo'lib chambarakka kelib turgan o'yinchi o'zining jamoasiga bir ochko keltiradi. So'ng boshqa raqamli o'yinchilar chaqiriladi. Masalan, «Uchinchi-o'rdak!». Uchinchi raqamli (botqoqni bildiruvchi) chambarakka qarab yuguradi va hokazo. Eng ko'p ochko to'plagan jamoa g'olib hisoblanadi.

CHAMBARAKDAN JOY OLISH

O'yinga tayyorlanish. O'quvchilar to'rtliklarga bo'linishadi va tartib bilan sanashadi. Ikkinchi, uchinchi va to'rtinchi raqamlilar chambarak atrofida turib, uni ko'kraklar balandligida baravar qilib ushlab turishadi, birinchi rahamlilar esa chambarak ichida turishadi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining buyrug'idan so'ng birinchi rahamlilar chambarak ichidan yugurib chiqib, onaboshining orqasiga borib bir qator saflanib turishadi. Onaboshi har tomonga yurib, aldamchi harakatlar qiladi, alohida mashqlarni bajaradi, uning ketidan o'yinchilar takrorlashadi.

Ikkinchi buyruqdan keyin, birinchi raqamlilar tarqalishib va yugurib bo'sh chambarakka turishga harakat qilishadi. Onaboshi chambarakning ichida turadi. Joysiz qolgan o'yinchi onaboshi bo'ladi. Keyin chambarakning o'rtasiga ikkinchi raqamlilar turadi. O'yin hamma raqamli o'yinchilar chambarak ichiga kirgunicha davom etadi.

HARAKATLI CHAMBARAK

O'yinga tayyorlanish. O'yinchilar ikkita jamoaga bo'linib, qarama-qarshi tomonda turishadi. Ular o'rtasidagi masofa 4—5 metrni tashkil qiladi. Qatorlar o'rtasida o'yin tashkilotchisining 2 ta yordamchisi turadi, ulardan birining qo'lida chambarak bo'ladi.

O'yinning tavsifi. Yordamchilar 3—4 metr oraliqda qatorlarga perpendikular holatda turishadi. Qo'lida chambarak ushlagan yordamchi «boshladik» deb, ikkinchi tarafga chambarakni dumalatib uzatadi. Keyin birinchi jamoaning oldida turgan birinchi o'yinchisi dumalab ketayotgan chambarakning o'rtasidan chaqqonlik bilan tegmasdan o'tishi kerak. Vazifani to'g'ri bajargan o'yinchi o'z jamoasiga bir ochko keltiradi.

DOIRA BO'YLAB ESTAFETA

O'yinga tayyorlanish. Diametri 10—25 metrli doira chiziladi. O'quvchilar ikki jamoaga bo'linib, maydonchaning qarama-qarshi tomonlarida yuzma-yuz saf tortib turishadi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining buyrug'idan so'ng, birinchi raqamlilar doira bo'ylab yugura boshlaydi. Ular bir-biridan o'zib, estafeta tayoqchasini keyingi o'yinchiga berishga harakat qilishadi. Estafetani birinchi bo'lib tugatgan jamoa g'olib hisoblanadi.

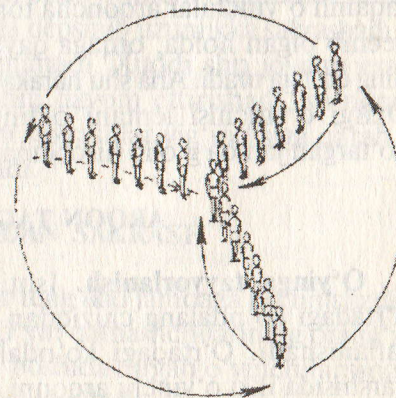
O'yinning variantlari:

1. Har bir qatnashchi aylanma yo'lni 2—3 marta yugurib o'tishi mumkin.
2. Har bir qatnashchi aylanib yugurgan holda estafetani 2—3 marta to'xtamay takrorlashi mumkin.

YULDUZSIMON ESTAFETA

O'yinga tayyorlanish. 4—5 jamoa diametri 10—12 metrli aylananing radiuslari bo'ylab bir qator bo'lib tashqi tomonga qarab yoki bir qator soat strelkasiga qarshi tomonga qarab saflanib turadilar.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining buyrug'idan keyin jamoalarning birinchi o'yinchilari doira bo'ylab yugurib, estafeta tayoqchasini navbatdagi o'yinchilarga uzatadi va qatorlarning chap tomoniga borib turishadi, yugurish shu tarzda davom etadi. Jamoalarning oxirgi o'yinchilari ketma-ket o'z joylariga kelib turishiga ko'ra, yutgan jamoa va qolganlarning o'rinlari aniqlanadi.



O'yinning variantlari:

1. O'yin qatnashchilari koptokni yerga urib yugurishi 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 koptokni yoki koptokni ko'tarib olib yugurishi va ularni keyingi o'yinchiga uzatishi mumkin.

BAYROQCHANI OLIB KELISH

O'yinga tayyorlanish. O'quvchilar o'zaro teng 3—4 jamoaga bo'linib, start chizig'ining oldida saf tortib turishadi. Maydonchani qarama-qarshi tomonida har bir jamoaning qarshisidagi ustunchalarga jamoadagi o'yinchilar soniga teng bayroqchalar o'rnatiladi.

O'yinning tavsifi. Buyruq berilishi bilan jamoalarning birinchi raqamli o'yinchilari ustunchaga qarab yugurib, bittadan bayroqchani olgan holda orqaga qaytishadi va ikkinchi raqamli hamda boshqa o'yinchilar shu harakatni takrorlashadi. Estafetani birinchi bo'lib tugatgan jamoa g'olib hisoblanadi.

LENTANI OLIB KEL

O'yinga tayyorlanish. O'yinchilar 3—4 jamoaga bo'linishadi. Jamoalar start chizig'i bir qatordan bo'lib saflanib turishadi. Maydonchani qarama-qarshi tomonida har bir jamoaning ro'parasiga tortilgan arqonga materiallardan yoki qog'ozdan qilingan lentalar bog'lab qo'yiladi va ular har bir jamoadagi barcha o'yinchilarga yetarli bo'lishi kerak.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining buyrug'idan so'ng birinchi raqamli o'yinchilar arqoncha tomon yugurib borib bittadan lentani yechib olgan holda, orqaga qaytadi va ikkinchi raqamli o'yinchi-ning qo'liga uradi. Ana shu harakatni hamma o'yinchilar takrorlashadi. Oxirgi o'yinchisi lentani oldin olib kelib, qator turib yuqoriga ko'targan jamoa g'olib hisoblanadi.

ARQON TAGIDAN O'TISH

O'yinga tayyorlanish. Ishtirokchilar ikki jamoaga bo'linib, o'rtadagi ko'ndalang chiziqdan 2—3 metr narida bir qator bo'lib saflanishadi. O'rtadagi ko'ndalang chiziqda har bir jamoaning qarshisida ikki o'yinchi arqonni aylantirib turishadi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchi buyruq berishi bilan o'yinchilar arqonchani tagidan unga tegmasdan o'tishga harakat qilishadi. Yugurib o'tgan o'yinchilar maydonchani qarama-qarshi tomonida bir qator bo'lib saflana boshlashadi. Vazifani xatosiz va birinchi bo'lib bajargan jamoa g'olib hisoblanadi.

O'yinning variantlari:

1. Aylanib turgan arqonning tagidan ikki o'yinchi qo'lini ushlab yugurib o'tish.
2. Shuning o'zini uch kishidan bo'lib bajarish.

TO'SIQLAR OSHA YUGURISH

O'yinga tayyorlanish. Jamoalar start chizig'ining orqasida saf tortib turishadi. Marragacha ko'ndalangiga 3—4 ta uzun rezina ip tortiladi. Rezina iplar oralig'i 4—5 metrdan bo'ladi.

O'yinning tavsifi. Buyruq berilgandan keyin o'yinchilar ketma-ket marragacha va orqa bilan ana shu to'siqlardan sakrab yugurishadi. To'siqlar balandligini o'yinchilarning yoshi va jismoniy tayorgarligiga qarab past va baland qilish mumkin. Yugurishni birinchi bo'lib tugatgan, kam xatoga yo'l qo'yan jamoa yutgan hisoblanadi.

UZUNLIKKA SAKRASH

O'yinga tayyorlanish. Ishtirokchilar teng ikki jamoaga bo'linishadi. Har bir jamoada 8—10 kishidan o'yinchi bo'ladi. Jamoalar saflanib, bir-birlariga yuzma-yuz turishadi, ularning o'rtasida ikki sakrash yo'lakchasi bo'ladi.

O'yinning tavsifi. Buyruq berilishi bilan birinchi raqamlilar start chizig'idan, turgan joyidan ikki oyoqda deysinib uzunlikka sakrashadi. Yerga tushgan joyni tomondan belgilanadi. Xuddi shu joydan esa ikkinchi raqamli o'yinchilar sakrashni davom ettirishadi, so'ngra uchinchi raqamlilar va hokazo. Jami sakrashlar yig'indisiga qarab, qaysi jamoa g'olib ekanligi aniqlanadi.

CHAMBARAK USTIDAN SAKRASH

O'yinga tayyorlanish. O'yinchilar teng ikki jamoaga bo'linishadi va parallel ikki qatarga saflanishadi. O'yin qatnashchilarining oralig'i 1—1,5 metrni tashkil qiladi. Qatorlar boshida turgan o'yinchilarning qo'lida bittadan gimnastika chamberagi bo'ladi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining buyrug'idan keyin qator boshida turgan o'yinchi chambarakni yuqori ko'tarib, o'z tomoniga aylanish uchun pastga siltab uloqtiradi. Chambarak yerga tushishi bilan jamoa tomonga dumalab kela boshlaydi, hamma o'yinchilar yuqoriga sakrab oyoqlarini yonga kerib, chambarakni orqaga o'tkazib yuboradilar. Vazifani yaxshi bajargan jamoa g'olib hisoblanadi.



SAKRASH MUSOBAQASI

O'yinga tayyorlanish. Ishtirokchilar teng ikki jamoaga bo'linishadi. Ishtirokchilar maydon o'rtasidagi chiziqda tiziladi va har bir jamoaning ikkitadan o'yinchisi uzun arqonni o'yinchilarga qulay yo'nalishda aylantiradi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining buyrug'idan keyin birinchi o'yinchilar yugurib borib, arqondan 3—5 marta sakrab, chiqib ketishadi. So'ngra shuning o'zini ikkinchi raqamli va boshqa hamma o'yinchilar qaytarishadi.

O'yinda vazifani kam xatoga yo'l qo'yib va birinchi bo'lib tugatgan jamoa g'olib hisoblanadi.

MUVOZANATNI SAQLASH ESTAFETASI

O'yinga tayyorlanish. Ishtirokchilar 4—5 jamoaga bo'linishadi. Har bir jamoa bir qator saflanib start chizig'ining orqasida turishadi.

Har bir jamoaning oldiga bittadan gimnastika o'rindig'i tor tomonini yuqoriga qilib qo'yiladi. Har jamoadan bir hisobchi ajratilib, ular xatolarni hisobga olib boradi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining buyrug'idan so'ng jamoalarning birinchi o'yinlar shoshmasdan o'rindiq oldiga kelib, reykaning ustiga chiqib, qo'llarini bosh orqasiga qo'ygan holda o'rindiq ustidan yurib o'tadi. So'ngra hamma o'yinchilar o'tishadi. O'yinda eng kam xato qilgan jamoa yutgan hisoblanadi.

O'yinning qoidalari:

1. O'yin boshlangandan keyin qo'lni bosh orqasidan tushirish mumkin emas.
2. Yurish paytida to'xtash, oyoqni o'rindiqni keng tomoniga yoki polga tegizsa, o'yinchi xatoga yo'l qo'ygan hisoblanadi.

O'yinning variantlari: vazifani o'rindiqda yonlamasiga, qo'llari holatini o'zgartirib, koptok qo'yilgan joyidan boshlashi kerak. Yuqoriga otib-ilib, yurib bajarish kerak.



Eslatma: muvozanatni saqlash o'yinchilarini tez yurdirish yoki o'tkazish mumkin emas.

KUCHLI VA CHAQQONLAR MUSOBAQASI

O'yinga tayyorlanish. O'yinchilar doira atrofida turib «bir, ikki» deb sanashib, ikki jamoaga bo'linishadi. Ulardan birining o'yinchilari qo'llariga lenta yoki raqamlar osib olishadi (bir-biridan ajratish uchun).

Doira o'rtasiga to'rtburchak qilib 8 ta qo'lacha yoki bulava qo'yiladi, to'rtburchakning o'rtasida esa yengil tennis, voleybol yoki rezina koptok turadi.

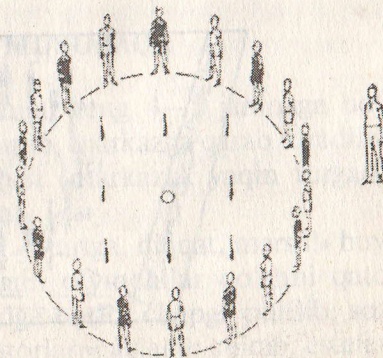
O'yinning tavsifi. O'qituvchining buyrug'idan keyin o'yinchilar qo'l ushlashib, doira bo'ylab chap va o'ng tomoniga yura boshlagan holda raqiblarini doira ichiga kiritishga harakat qilishadi.

Agar biror o'yinchi g'o'lachani yiqitib yuborsa, uning jamoasiga jarima ochkosi beriladi. Xatoga yo'l qo'ygan o'yinchi yugurib borib, koptokni oladi va turgan joyidan uni otib, raqib jamoaning o'yinchilariga tegizishga harakat qiladi, ular maydoncha bo'ylab yugurib to'pga chap berib qochishadi. Agar koptokni otgan o'yinchi raqib jamoa o'yinchisiga tegiza olsa, uning jarima ochkosi bekor qilinadi, tegiza olmasa, jamoasiga ikki jarima ochkosi beriladi. Koptokni o'z jamoasi o'yinchilariga tegizish mumkin emas, tegib ketsa, uch jarima ochkosi beriladi.

Ma'lum vaqt ichida kam jarima ochkosi olgan jamoa g'olib hisoblanadi.

O'yinning qoidalari:

1. Koptok tekkan o'yinchi joyida turishi kerak.



2. Yugurayotgan vaqtda maydon tashqarisiga chiqish mumkin emas.
3. O'yinchilarni turtib yiqitish man etiladi.

O'RTOG'INGNI HIMOYA QIL

O'yinga tayyorlanish. O'yinda ikki: otuvchi va himoyachi jamoalar qatnashadi.

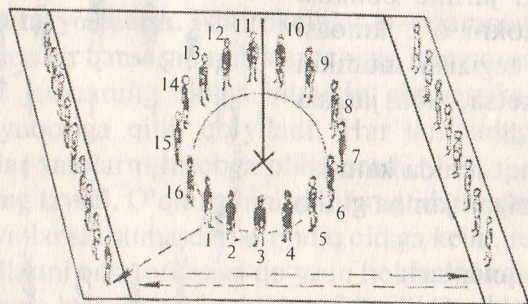
Otuvchilar jamoasi teng ikki guruhga bo'linib, chiziq orqasida tizilib turishadi. Maydonchani o'rtasida diametri 1,5 metrli doira chiziladi. Uning o'rtasiga balandligi 2,5 metrli yog'och ustun o'rnatilgan bo'ladi. Yog'och ustun atrofidagi doira chizig'idan chiqmasdan himoyachilar safga turib, tartib bilan sanashadi. Birinchi raqamlilar chiziq orqasida turgan otuvchilar jamoasi safning oxiridan joy oladi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining buyrug'idan keyin otuvchilar jamoasi koptokni goh chap, goh o'ng tomonga otib, yog'och ustunga tegizishga harakat qilishadi.

Himoyachilar esa koptokni ustunga tegizmaslikka, uni urib qaytarishga harakat qilishadi. Bundan tashqari, ularga galma-galdan u yoq-bu yoqqa yugurib o'tishadi.

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

Shunday ketma-ket yugurib o'tishlar otuvchilar jamoasi koptokni ustunga tegizgunicha davom etadi. Ustunga koptok tekkandan keyin o'yin vaqtincha to'xtatilib, himoyachilar necha marotaba yugurib o'tganligi hisoblanadi. Shundan keyin jamoalar o'z o'yinchilarini almashadi. Ko'proq yugurib o'tgan jamoa g'olib hisoblanadi.



O'yinning qoidalari:

1. Otuvchilar koptokni navbat bilan chiziqni orqasidan otishi shart.
2. Koptokni olayotgan paytda chiziqni bosish mumkin.
3. Himoyachilarning ustun turgan joyga kirishiga ruxsat etilmaydi.

TO'SIQLARDAN OSHIB YUGURISH

O'yinga tayyorlanish. O'ynovchilar teng 3—5 jamoaga bo'linishadi. Ular bir-biridan 3—5 metr oraliqda maydonchani bir tomonidan chiziq orqasida bir qator saflanib turishadi.

Maydonchani ko'ndalangiga ustunchalar o'rnatib, ularga lenta yoki rezinani 30—40 sm balandlikda tortiladi. Undan 5—8 metr narida 80—90 sm kenglikda «chuqur» chiziladi.

Maydonchani qarama-qarshi tomonidagi devordan yoki boshqa to'siqlardan 2 metr narida har bir jamoaning qarshisiga g'o'lacha (to'ldirma koptok, chamberak, bulava) va boshqa predmetlar qo'yiladi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining buyrug'idan so'ng, har bir jamoaning birinchi raqamli o'yinchilari estafeta tayoqchasini chap qo'llarida ushlab oldinga yugura boshlashadi. Oldin arqon (rezina) ustidan, so'ng chuqurchaning ustidan sakrab, g'o'lachaning atrofidan aylanib o'tib, chuqurcha va arqonning ustidan sakrab o'z jamoasiga qaytib kelishadi. Start chizig'ining orqasida turgan o'z jamoasining keyingi o'yinchilariga, tayoqchani berib, o'zlari qator oxiriga borib turishadi. Mana shu harakatni hamma o'yinchilar takrorlashadi.

O'yinning qoidalari:

1. Estafeta tayoqchasini qabul qilayotganda start chizig'idan chiqish mumkin emas.
2. G'o'lachaning atrofidan to'g'ri aylanib o'tish kerak (o'ng tomonidan).
3. To'siqlardan o'tishda oyoqlar tegishi kerak emas.

DOIRA BO'YLAB MUSOBAQA

O'yinga tayyorlanish. O'ynovchilar teng 4—5 jamoaga bo'linadilar. Jamoalar bir qatordan saflanib, markazga qarab turadilar. Har bir qatorning birinchi o'yinchisi (markazga yaqin turgani) bittadan estafeta tayoqchasini oladilar.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining «Startga, diqqat, marsh!» buyrug'idan so'ng birinchi bo'lib turgan o'yinchilar qo'shni qator bo'ylab yugurishadi, qatorning oxiriga borib, chapga burilib, soat strekasiqa qarshi yugurib hamma qatorlarni aylanib chiqib, estafeta

tayoqchasini o'z jamoasining oxirgi o'yinchisiga beradilar. Estafeta tayoqchalari tezda o'yinchidan old tomonga uzatiladi. Estafeta tayoqchasini ikkinchi raqamli o'yinchilar olishlari bilan (ular birinchi raqam hisoblanadilar, chunki yugura boshlaganlaridan keyin hamma o'yinchilar bir metr oldinga suriladi) tayoqchani o'z qatorlaridagi oxirgi o'yinchiga beradilar (u yerda birinchi yugurib kelgan o'yinchi bo'ladi) va hokazo.

Qaysi jamoa qatorlarni birinchi bo'lib aylanib chiqsa, ya'ni ulardan estafeta tayoqchasini o'yin boshida birinchi bo'lib turgan o'yinchi oldin olsa va yuqori ko'tarsa, o'sha jamoa yutgan hisoblanadi.

O'yinning qoidasi: yugurish paytida qatorda turgan o'yinchilarga tayoqchani tegizish mumkin emas.

«GURUH, ROSTLAN!»

O'yinga tayyorlanish. O'ynovchilar saflanib, tartib bilan «bir, ikki» deb sanaydilar. Birinchi raqamlilar — bir jamoa, ikkinchi raqamlilar — ikkinchi jamoa bo'lishadi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchi turgan joyda va harakatda ketma-ket har xil saf mashqlar bajarish bo'yicha ko'rsatma beradi.

O'qituvchi guruh so'zini ishlatsa, hamma o'ynovchilar mashqlarini bajarishlari, agar «guruh» so'zi eshitilmasa, mashqni bajarasliklari kerak. Masalan, o'qituvchi «Guruh, yuguring!» yoki «Guruh qo'lni yuqoriga ko'taring!» buyrug'ini bersa, shu mashqlar bajariladi. Keyingi buyruqda «Yuguring!» desa, unda bajarilmaydi. Kim bu buyruqni bajarsa yoki uni bajarishga harakat qilsa, u xatoga yo'l qo'ygan bo'ladi. Bu o'yinchi safning chap tomonga yoki qatorning oxiriga borib turadi.

Kam xatoga yo'l qo'ygan yoki o'yin oxirida safning o'ng tomonida ko'proq o'yinchi qolgan jamoa yutgan hisoblanadi. Agar bir vaqtda bir necha o'yinchi xatoga yo'l qo'ysa, safning chap tomoni yoki qator oxiriga o'ng tomonga yaqinroq o'yinchi borib turadi.

O'yinni jamoalarga bo'lmasdan ham o'tkazish mumkin, bunda shaxsiy hisobda yutganlar aniqlanadi.

JAMOALAR MUSOBAQASI

O'yinga tayyorlanish. O'ynovchilar 3—5 jamoaga bo'linishadi. Jamoalar zal yoki maydonchanning bir tomonida yoki chiziqlarning orqa tomonida bir qatordan saflanib turishadi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining buyrug'idan keyin har bir jamoa o'yinchilari birgalikda maydonchanning boshqa tomonidagi chiziqqa yugurib borib, chiziq orqasida bir qatorga saflanib turishadi. Boshqa jamoalarga nisbatan vazifani tez va aniq bajargan jamoa yutgan hisoblanadi.

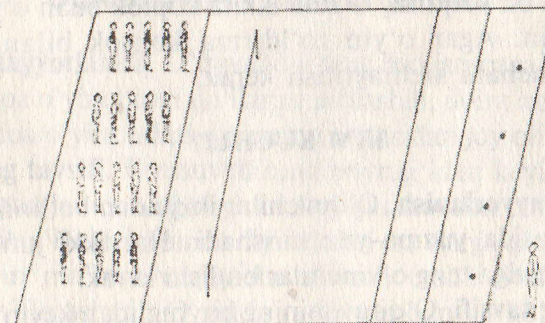
O'yinning variantlari:

1. Har bir jamoa oldiga qo'yilgan to'siqlari, masalan, ustuncha, to'ldirma, koptok, g'o'lacha va hokazolarni aylanib o'tadi.
2. O'ynovchilar bir yoki ikki oyoqlab sakrab harakat qiladilar.
3. O'ynovchilar hamma to'siqlardan oshib o'tishlari shart.

YOTIQ VA TIK TO'SIQLARNI ZABT ETISH

O'yinga tayyorlanish. O'ynovchilar 3—5 jamoaga bo'linishadi. Jamoalar maydonchanning bir tomonidagi chiziq orqasida bir qatordan 3—4 metr oraliqda saflanib turishadi. Maydonchanning eniga ustunchalar qo'yilib, ularga 60 sm balandlikda rezina yoki arqoncha tortiladi. Arqonchada 5—8 metr narida kengligi 100—150 sm «chuqur» chiziladi yoki ajratiladi. Maydonchanning qarama-qarshi tomonidagi devorchadan 2 metr berida har bir jamoaning ro'parasiga to'ldirma to'plar qo'yiladi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining buyrug'idan so'ng, har bir jamoa birinchi bo'lib turgan o'yinchilari estafeta tayoqchasi bilan yugur boshlashadi, ular oldin arqon yoki rezina ustidan, so'ng chuqurchaning ustidan sakrab o'tib, to'ldirma koptok atrofidan o'ng tomon bilan aylanib, yana chuqurcha va arqon ustidan oshib, o'z jamoalariga qaytib kelishadi. Start chizig'i orqasida turgan o'z jamoasining navbatdagi o'yinchilariga tayoqchani berib o'zlari oxiriga borib turishadi. Qolgan hamma o'yinchilar ham shu harakatni



takrorlashadi. Qaysi jamoa vazifani xatosiz yoki kam xatoga yo'l qo'ygan holda birinchi bo'lib tugatsa, o'sha jamoa yutgan hisoblanadi.

OLDINGA YUR!

O'yinga tayyorlanish. O'lchamlari 60x80 metrli to'g'ri to'rt-burchak chiziladi, uning o'rtasidan chiziq bilan ikkiga bo'linadi. Maydonchani old tomonidagi chiziqdan chegaralar ajratiladi. O'ynovchilar ikki jamoaga bo'linishadi. Jamoaning har biri o'zi tomonidagi maydonchani xohlagan joyida turishi mumkin. Jamoalar o'z onaboshilarini saylaydi. Ular chek tashlab, qaysi jamoa o'yinni boshlashini aniqlashadi. O'yinni boshlaydigan jamoa onaboshisi qo'lida koptok bilan maydon o'rtasidagi chiziqda turadi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining buyrug'idan so'ng onaboshi koptokni iloji boricha uzoqqa raqib tomonidagi «chegara»ga otadi. Ikkinchi jamoaning o'yinchilari koptokni ilib olishga harakat qiladi va ular ham koptokni raqib tomoniga otishadi.

O'yinning vazifasi, koptokni raqib jamoasining chegarasiga tushirishdir. Jamoa koptokni chegara ichiga tushirgani uchun bir ochko oladi. Ko'p ochko to'plagan jamoa yutgan hisoblanadi.

O'yinning qoidolari:

1. Agar o'yinchi koptokni havoda ilib olsa, sakramasdan raqib tomoniga qarab uch metr qo'yib, koptok otish huquqiga ega bo'ladi.
2. Agar koptok yerga tushsa, o'yinchi uni turgan joyidan otishi shart.
3. Jamoalarni a'zolarini har biri olingan ochkodan keyin o'yinni galma-galdan boshlaydilar.
4. Agar koptok yon tomonlaridan chiqib ketsa, raqib jamoasining o'yinchisi uni xuddi shu joydan o'yinga kiritadi.
5. O'yinni bir vaqtning o'zida ikkita koptok bilan o'ynash ham mumkin. Agar o'yin to'ldirma koptok bilan o'ynalsa, maydonchani kichraytirish kerak.

KIM KUCHLI?

O'yinga tayyorlanish. O'quvchilar ikkitadan bo'linib maydonchani o'rtasida yuzma-yuz turishadi. Har ikki juftlikda ham kuchlari bir-biriga teng o'yinchilar bo'lishi kerak.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining buyrug'idan 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 kuragini yerga tegizishga harakat qilish.
- 4—5 musobaqalarni o'tkazishda, albatta, gimnastika to'shaklaridan foydalanish kerak. Ochiq maydonchada esa yumshoq joyni tanlash mumkin.

AYLANA BO'YLAB YUGURISH

O'yinga tayyorlanish. Katta aylana yoki ellips chiziladi. Hamma ishtirokchilar aylana atrofida bir xil oraliqda doira chizig'iga chap tomonlari bilan turishadi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining «Diqqat, marsh!», buyrug'idan keyin o'yinchilar baravar yugurib, o'z oldidagi o'yinchini tutishi (yelkasiga oxista urishi) kerak. Tutilganlar tezda aylana ichiga yugurib kiradilar. O'yin ma'lum vaqtgacha davom etadi. Yugurishda davom etayotgan o'yin qatnashchilari yutgan hisoblanadi.

O'yinda jamoalar ham musobaqalashishi mumkin. Bunda jamoalarning o'yinchilari aylana bitta-bitta aralashib turishadi. Oldindan kelishilganidek 1—1,5 minutdan keyin qaysi jamoaning ko'proq yugurishini davom ettirayotgan bo'lsa, o'sha jamoa g'olib hisoblanadi.

Uslubiy ko'rsatma. O'ynovchilar ko'payib ketsa, 3—4 jamoa tashkil qilish mumkin.

QURSHOVDAN CHIQIB KETISH

O'yinga tayyorlanish. O'quvchilar teng ikki jamoaga bo'linishadi. Birinchi jamoa o'yinchilari qo'llarini ushlashib, doira hosil qilishadi. Ikkinchi jamoa o'yinchilari esa uning o'rtasidan joy olishadi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining buyrug'idan keyin doiraning o'rtasida turgan jamoaning o'yinchilari qurshovdan chiqib ketishga harakat qiladilar. Birinchi jamoa o'yinchilari esa ularga qarshilik ko'rsatishadi. O'yin ma'lum vaqtgacha davom etadi. Shundan keyin jamoalar joy almashadi. O'yinda raqib jamoaning ko'proq o'yinchilarini qurshovda ushlab turgan jamoa yutgan hisoblanadi.

O'yinning qoidalar:

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.

QAL'ANI ISHG'OL QILISH

O'yinga tayyorlanish. Zalning bir burchagida har xil gimnastik asbob-uskunalaridan «qal'a» tashkil qilinib, unga koptok (g'o'lacha, bulava yoki bayroqcha) qo'yiladi. Qarama-qarshi tomondagi burchakda start chizig'i chiziladi. O'quvchilar teng ikki jamoaga bo'linishadi. Har bir jamoa o'z onaboshisini saylaydi. Onaboshilar chek tashlab, hujumchi va himoyachilarni aniqlaydi. Hujumchi jamoa start chizig'ida, himoyachilar esa «qal'a» oldida turishadi. Har ikki jamoa avval o'z reja yoki usullarini ishlab chiqishi kerak.

O'yinning tavsifi. O'qituvchi «Diqqat, marsh!» buyrug'ini beradi va vaqtni belgilab qo'yadi. Hujumchilar «qal'a» tomon yugurib, uni «ishg'ol» qilishga urinishadi. Hujumchi jamoaning o'yinchisi «qal'a» ichiga kirib, o'sha yerdagi narsani olib, yuqoriga ko'tarsagina, «qal'a» «ishg'ol» qilindi, deb hisoblash mumkin.

O'yinning qoidalar:

1. «Qal'a» himoyachilari uning tashqarisida turishi kerak.
2. «Qal'a»ning ichiga kirgan o'yinchini tortib chiqarish man etiladi.

Uslubiy ko'rsatmalar. O'yinlar ochiq joyda o'tkazilsa, juda yaxshi bo'ladi. Bunda «qal'a» uchun balandlik, chuqurlik, sayxon, daraxtlar bilan o'ralgan joy tanlanadi. Start chizig'ini «qal'a»dan 50—100 metrdan oshirishmaslik kerak.

TEZ YURISH

O'yinga tayyorlanish. O'ynovchilar gimnastika gilami yoki zalning bir tomonidagi start chizig'i orqasida qator tizilib turishadi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining buyrug'idan keyin o'yinchilar oldinga engashib, oyoqlarini bukmasdan to'piqlarini ushlagan holda gimnastika gilami yoki zalning qarama-qarshi tomoniga muvozanatni saqlagan holda yugura boshlashadi. Hammadan oldin xatosiz yurib borgan o'yinchi g'olib hisoblanadi.

JONLI KO'PRIKCHALAR

O'yinga tayyorlanish. O'ynovchilar teng 3—4 jamoaga bo'linishadi va bir qatorda saflanib, gilamning yoki to'shakning chekkasida turishadi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining buyrug'idan keyin birinchi bo'lib turgan o'yinchilar oldinga dumaloq oshib, gimnastik «ko'pri» holatida turishadi. Ulardan keyin jamoaning qolgan hamma o'yinchilari shu vazifani bajarishadi. Keyin hamma o'yinchilar ko'pri holatida turgan holda oldindan belgilab qo'yilgan chiziqqa yura boshlaydilar. Chiziqqa yetgandan keyin hamma dastlabki holatga qaytadi, ya'ni to'g'ri turadi. Vazifani tez va kam xato bilan bajargan jamoa g'olib hisoblanadi.

JONGLYORLAR

O'yinchilar galma-galdan voleybol yoki futbol koptogini bosh ustida iring'itib, bosh va gavgani orqaga engashtirib, belni egib, orqa va bo'yin muskullarini tarang qilishadi. Ular gavgani oldinga keskin harakat qildirib, bosh bilan to'pning o'rtasiga uradilar. Shu paytgacha yarim bukilgan tizzalar, koptokni bosh bilan urish vaqtidan to'g'rilanadi. Koptok yerga tushishi bilan urish vaqtida to'g'rilanadi. Koptok yerga tushishi bilan, o'yinchi mashqni tomomlagan bo'ladi. Har bir o'yinchiga uch imkon beriladi. Unda koptokni ko'proq urgan o'yinchi g'olib hisoblanadi.

USTUNCHALARNI AYLANIB YUGURISH

Umumiy start chizig'ida bir necha jamoa bir kishidan saf tortib turadi. Har bir jamoaning oldida — start chizig'idan 6 metr narida birinchi ustuncha o'rnatiladi, keyin 2—3 metr oraliqda 5 ta ustuncha o'rnatiladi. Rahbarning buyrug'idan keyin jamoalarning birinchi turgan o'yinchilar koptokni oldinga surib, ustunchalardan aylanib o'tadi va xuddi shu usul bilan orqaga qaytib, finish-start chizig'iga kelib, koptokni ikkinchi o'yinchilarga uzatadi va hokazo. Estafetada eng yaxshi natija ko'rsatgan jamoa g'olib hisoblanadi.

CHAQQON DARVOZABON

3—4 kishidan iborat bir necha jamoa galma-galdan musobaqalashadi. O'yinni boshlaydigan jamoa bir kishidan saflanib turadi. Oldinda 5 metr oraliqda uzunasiga ikkita to'shak qo'yiladi.

To'shakdan 3 metr masofada rahbar turadi. Rahbarning buyrug'idan keyin o'ynovchilar galma-galdan rahbar otgan koptokni oldinga dumaloq oshib o'rnidan turib ilib olishi kerak. Agar o'yinchi koptokni 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 g'olib hisoblanadi.

TO'SIQ OSHA NISHONGA TEPISH

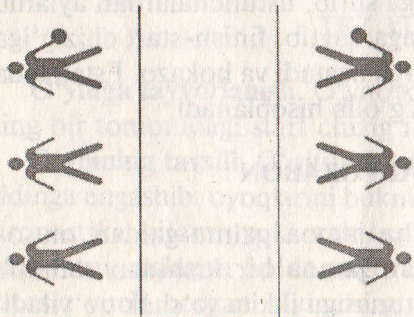
Ustunchalar orasiga 1 metr balandlikda arqoncha tortiladi. Arqonchani bir tomoniga 6 metr masofada tepish chizig'i belgilanadi. O'yin qatnashchilari yugurib, harakatsiz koptokni goh o'ng, goh chap oyoq bilan galma-galdan tepgan holda, chizilgan to'rtburchakka tushirishga harakat qilishadi. Agar koptok arqoncha ustidan oshib o'tsa, to'rtburchakka tushgan hisoblanadi. Koptokni to'rtburchakka ko'p marta tushirgan o'yinchi g'olib hisoblanadi.

QATORLAR BO'YLAB

O'yin maydonchada, zalda yoki koridorda o'tkaziladi. Uni o'tkazish uchun basketbol yoki voleybol koptoklari (jamoalar soniga qarab) kerak bo'ladi. Bunda to'ldirma koptoklar, bayroqchalar yoki tayoqchalardan foydalanish ham mumkin.

O'yinga tayyorlanish. O'yinchilar bab-baravar ikki jamoaga bo'linishadi. Jamoalar bir-biriga yuzma-yuz turib, ikki qatorga saflanishadi. Qatorlarda birinchi bo'lib turgan o'yinchilarning qo'llarida bittadan koptok bo'ladi.

O'yinning tavsifi. Qatorda birinchi bo'lib turgan o'yinchilar o'qituvchining «Diqqat, olg'al!», deb buyruq berishi bilan koptoklarni o'z sheriklariga va ular ham o'z navbatida koptokni o'zidan keyingi o'yinchilarga uzatishadi. Koptoklar shu tariqa qator oxirigacha uzatib boriladi. Qator oxirida turgan o'yinchilar koptokni olishlari bilan qator oldiga qarab yugurishadi va qator oldiga turib olib, koptokni o'z sheriklariga uzata boshlaydilar va h.k.



Koptok poygasini boshlagan o'yinchilar qatorning oxiriga kelib qolganlaridan so'ng koptokni olishlari bilan qator oldiga qarab yugurishadi va qator oldiga turib olib, koptokni o'z sheriklariga uzata boshlashadi va ushlagan qo'llarini yuqoriga ko'tarishadi. Koptok poygasini birinchi tugatgan, ya'ni o'yinchilarning hammasi poygani boshlovchi rolini bajargan va poyga boshlanishida birinchi bo'lib turgan o'yinchisi o'z joyiga oldin kelib ulgurgan jamoa g'alaba qozonadi.

O'yinning qoidalari:

1. Koptok faqat o'z sherigiga uzatiladi. Uni bir necha o'yinchidan oshirib uzatishga ruxsat etilmaydi. Bu qoidani buzgan jamoaga jarima ochkosi beriladi.
2. Agar o'yinchilardan birortasi koptokni tushirib yuborsa, uni o'sha o'yinchining o'zi borib olishi va o'z joyiga qaytib kelib, koptok 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 surilishadi.
4. O'yinni boshqa jamoaga qaraganda oldin tugatgan va jarima ochkosi olmagan jamoa yutadi.

KIM CHAQQON?

O'yin maydonchada o'tkaziladi. Maydonchaga chizilgan doira o'yinchilarning soniga (4—5 nafar) bog'liq bo'ladi.

Boshlovchi maydon o'rtasida turadi, o'yinchilar esa o'z doirasi chizig'i tashqarisiga o'tadilar. Boshlovchi va o'yinchilar oldindan ishoralar turiga qarab kim-kimning o'rnini egallashini kelishib olishadi. Faqat kelishilgan ishoralar turi quyidagicha bo'ladi: chapak chalish, hushtak chalish. Boshlovchi signal berganda o'yin boshlanishi bilan o'yinchilar o'zaro kelishilgan signallarga muvofiq joylarini almashtiradi. Boshlovchi shu paytda bironta o'yinchining joyini egallab olishga intiladi. Joysiz qolgan o'yinchi boshlovchi bo'lib qoladi va o'yin davom ettiriladi. Biror marta ham joysiz qolmagan o'quvchi yoki talaba epchil, chaqqon va g'olib deb e'lon qilinadi.

Bu o'yin talabalardan epchillik, chaqqonlik sifatlarini tarbiyalaydi. Sport mashg'ulotlarida bu o'yin basketbol, gandbol (qo'l to'pi) futbolchilarning mahoratlarini oshirishda yaqindan yordam beradi.

DOIRAGA TORT

Yerga yoki polga o'yin ishtirokchilarining soniga qarab doira chiziladi. O'yinchilar bir-birlarini qo'llaridan ushlagan holda doira atrofida chizilgan chiziq tashqarisida qo'l ushlab turishadi. Boshqaruvchining buyrug'i bilan o'yinchilar bir-birlarini doiraga tortib kiritishga harakat qilishadi. Doira chizig'idan ichkariga qadam qo'yishga majbur bo'lgan o'yinchi o'yindan chetlantiriladi, o'yin esa davom etadi.

O'yinchilar kamaygan sari doira ham kichik bo'lib, chizila boradi. Hammadan keyin qolgan o'yinchi kuchli va epchil deb topiladi.

Ushbu o'yin regbi, basketbol, voleybol, gandbol va tennis o'yinchilari uchun maxsus tayyorgarlik mashg'uloti bo'lib sportchilarda epchillik va chaqqonlik jismoniy sifatlarni tarbiyalashga xizmat qiladi.

QO'LINGNI BER!

O'yin maydonchasi har tomondan chiziqlar bilan chegaralanadi. Bir o'yinchi quvlovchi etib tayinlanadi, u maydoncha o'rtasida turadi. Qolgan o'yinchilar uning atrofida to'planishadi.

Quvlovchi bor ovozi bilan «Men quvlovchiman», deganida hamma o'yinchilar har tomonga yugurib ketishadi. Quvlovchi ularni ushlab payiga tushadi. Orqasidan quvlovchi kelayotganini sezgan o'yinchi «qo'lingni ber», deb o'rtog'ini yordamga chaqirishi mumkin. Qo'l ushlagan (juft) o'yinchilarni ushlab mumkin emas. Agar quvlovchi biron o'yinchining qo'lini ushlamasdan, oldinroq uni ushlab olsa, ushlangan o'yinchi quvlovchi bo'ladi. Agar quvlovchi uzoq vaqtgacha hech kimni tuta olmasa, uning o'rniga o'qituvchi tomonidan boshqa o'yinchi tayinlanadi. O'yin bolalardan o'z o'rtog'ini xatarli paytlarda qutqarib, unga yordam berish kabi ijobiy sifatlarni tarbiyalashga yordam beradi.

Sport turlarida ushbu o'yin futbol, basketbol, gandbol, yengil atletika mashg'ulotlarida murabbiylarga o'z mashg'ulotlarida ko'makchi sifatida foydalanish uchun tavsiya etiladi.

QO'L KELDI

O'yinning tavsifi. O'yin maydonchasining atrofi chiziqlar bilan chegaralanadi. Bir bola quvlovchi qilib tayinlanadi va u maydoncha o'rtasida turadi. Qolgan o'ynovchilar uning atrofiga to'planishadi.

Bola «Men quvlovchiman», deb qichqirgach, har kim har tomonga yugurib ketadi. Quvlovchi ularni ushlab payida bo'ladi. Orqasidan quvlovchi «Qo'lingni ber!» deb, o'rtog'ini yordamga chaqirishi mumkin. Qo'l ushlangan o'ynovchilarni tutish

mumkin emas. Agar quvlovchi biror o'ynovchini sherigi bilan qo'l ushlabmasidan oldinroq tutsa, u bilan o'rin almashadi.

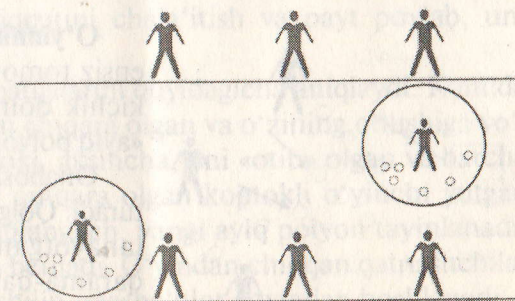
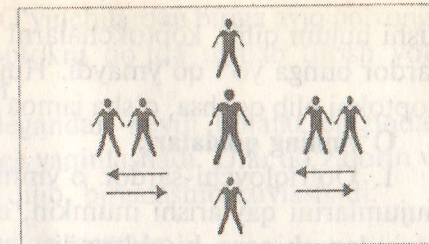
O'yinning qoidolari:

1. Yangi quvlovchi avval «Men quvlovchiman», deyish va shundan keyingina o'ynovchilarni quvlay boshlashi lozim.
2. 3 sekunddan ortiq qo'l ushlab turish mumkin emas. Agar birdaniga uch kishi qo'l ushlab qolsa, quvlovchi ularni chekkada turganlarini tutishi mumkin.
3. Maydonchadan tashqariga chiqqan o'ynovchi qo'lga tushgan hisoblanadi.

Uslubiy ko'rsatmalar. Agar quvlovchi uzoq vaqt ichida hech kimni tuta olmasa, uning o'rniga boshqa quvlovchini tayinlash kerak. O'yin rahbari o'quvchilarga o'rtog'i «xatarli» ahvolda qolsa, uni qutqarib olish kerakligini ta'kidlab o'tish lozim.

«OLIB QOCHAR»

O'yin sport zalida yoki maydonchada o'tkaziladi. O'yinni boshlash uchun guruh talabalaridan besh kishidan iborat o'g'il va qiz bolalar jamoalari tuziladi. Har ikki jamoaga maydon yoki zalning ikkala chekkasi va o'rtasiga basketbol jarima ko'ptok tashlash uchun 1,5 m. ga teng bittadan doira chiziladi. O'yin ushbu doiradan boshlanadi. Faqat doira o'rtasiga tennis ko'ptokchalariga o'xshagan latta va matodan qilingan 15—20 dona ko'ptokchalar to'plab qo'yiladi. Doira ichida ko'ptokchalarni qo'riqlovchi sardor turadi. Boshqa jamoa o'yinchilaridan har safar uch



kishi hujum qilib, koptokchalarni olib qochishga kirishadi. Lekin sardor bunga yo'l qo'ymaydi. Hujumchi o'yinchilar qancha ko'p koptokni olib qochsa, o'sha jamoa g'olib topiladi.

O'yinning qoidalar:

1. Qo'riqllovchi-sardor o'yinni qo'li yoki oyog'i bilan raqib hujumlarini qaytarishi mumkin, agar koptok o'yinchiga tegsa, u o'yindan chiqqan hisoblanadi.

2. Ularning o'rniga jamoadagi zaxiradagi ikki o'yinchi tushadi.

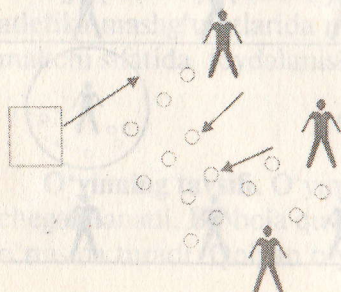
Bu o'yinda akademik litsey o'quvchilari, kasb-hunar kolleji talabalari qatnashadi.

CHAMBARAKLARGA JOYLASHISH

O'yinga tayyorlanish. Ishtirokchilar bir-biriga qarama-qarshi ikki safga tizilib turishadi. Saflar orasidagi masofa 10x15 metr bo'ladi. Saflar o'rtasida chamberaklarni bir qator qilib terib qo'yiladi. Ularning soni o'quvchilar sonidan ikki marta kam bo'lishi kerak. Onaboshi saflarning yon tomonida (o'rtada) turib, har xil gimnastik mashqlarni qaytara boshlaydi, ularni hamma o'yinchi bajaradi. Masalan, «cho'qqayib o'tirish», «turish», «orqaga burilish», «qo'llar belda, yelkada yuqorida» va hokazo.

O'yinning tavsifi. Onaboshining to'satdan bergan buyrug'idan keyin hamma o'ynovchilar chamberaklar tomon yugurib, tezroq ularning ichiga turib olishga harakat qiladilar. Chamberakning ichida faqat bir kishi turishi mumkin. Har ikki jamoaning chamberaklari ichidan joy olgan o'yinchilari hisobga olinadi. Chamberaklar ichida ko'proq o'yinchisi turgan jamoa yutgan hisoblanadi. O'yin yana davom ettiriladi.

AYIQ POLVON BOG'IDA



O'yinning tavsifi. Maydonchanning ensiz tomonlaridan biriga yaqin joyga kichik doira yoki to'rtburchak, ya'ni «ayiq polvon qishlaydigan in» chiziladi.

Onaboshi — ayiq polvon o'z inida turadi. Qolgan ishtirokchilar o'yin boshlanayotgan paytda maydonchanning qarama-qarshi ensiz tomoni chegarasidan bir necha qadam ichkariga

tortilgan chiziq ortida turishadi. O'yinchilardan biriga ayiq polvonga bildirmay koptok beriladi. Koptokni qo'lda ushlab turish yoki cho'ntakka solib turish mumkin.

O'qituvchi «Uch, to'rt», degandan keyin bolalar chiziqdan o'tishadi va ayiq polvonning iniga yaqinlashadi. Ular qo'ziqorin va meva terayotgandek harakatlar qilib, birgalashib kuylashadi:

Meva, yong'oq teraman.

Ayiq polvon bog'idan.

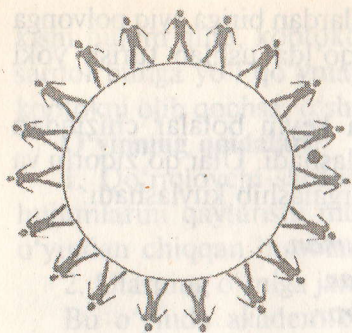
Bizga qarab o'shqirar,

Ayiq o'zin bog'idan.

Oxirgi satr aytib bo'linish bilan ayiq polvon o'z inidan chiqadi. O'yinchilar ayiq polvonning hujumidan qutulishga harakat qilishadi. Ayiq polvon yaqinlashib qolganda o'yinchilar o'z joylarida qotib turganlari ma'qul, ayiq polvondan uzoqroqdagi o'yinchilar qochishlari mumkin. Ayiq polvon qotib turgan o'yinchilarga tegmaydi (ularni ushlamaydi). Qimirlamay turgan o'yinchi ayiq polvon nariroqqa ketishi bilan qochib keta oladi. Ayiq polvon yugurib ketayotgan yoki turgan joyida qimirlayotgan yoki umuman harakatlanayotgan o'yinchini ushlaydi, ya'ni unga qo'lini tegizadi. Ushlangan bola vaqtincha o'yindan chiqadi va maydonchanning yon chizig'idan tashqarida turadi. Ayiq polvon uyga yetolmay turib qo'lga tushgan yoki o'zi bilan to'qnashish paytida qimirlagan har qanday ishtirokchini o'yindan chiqaradi. Ammo ayiq polvon doimo ehtiyotkorlik bilan harakat qiladi. Chunki u o'yinchilarning bittasida koptok borligini biladi. O'sha koptok bilan ayiq polvonni urish mumkin. Bunda ayiq otilgan hisoblanadi.

Koptokni yashirib turgan o'yinchi o'rtoqlarini qutqarish maqsadida ustalik bilan ayiq polvonga qarshi kurashadi. Masalan, u qimirlamay bir joyda turishi, ayiq polvonni o'ziga yaqinlashtirishi va keyin to'satdan uni koptok bilan urishi yoki biron-bir harakat bilan ayiq polvonning diqqatini chalg'itish va payt poylab, uni otishi mumkin.

O'qituvchi o'yinning natijalarini quyidagicha aniqlaydi. Kamida uch ishtirokchini o'yindan chiqara olgan va o'zining otilishiga yo'l qo'ymagan ayiq polvon yoki, aksincha, uni «otib» olgan va barcha o'yinchilarni eson-omon qutqara olgan koptokli o'yinchi yutgan hisoblanadi. Natijalar aniqlangach, yangi ayiq polvon tayinlanadi, koptok boshqa o'yinchiga beriladi. O'yindan chiqqan qatnashchilar yana o'z o'rtoqlariga qo'shilib, mashg'ulot qaytadan boshlanadi.



KOPIKNI TUTISH

O'yinning tavsifi. Mashg'ulot o'tkazish uchun voleybol yoki basketbol to'pi bo'lishi kerak. Ishtirokchilar quloch kerib, doira hosil qilib turishadi. Ularning biriga koptok beriladi. Bir onaboshi tayinlanadi. U aylanadan tash-

qarida, koptokni ushlab turgan o'yinchining orqasida turadi.

O'qituvchining ishorasi bilan o'ynovchilar koptokni o'ng yoki chap tomonlarga uzata boshlashadi. Onaboshi esa koptok qo'lida turgan o'yinchini tutish payida bo'lib, atrofda yugurib yuradi. Agar biror o'yinchi koptokni ushlab turgan paytida tutilsa, u onaboshi bo'ladi, onaboshi esa uning o'rniga turadi.

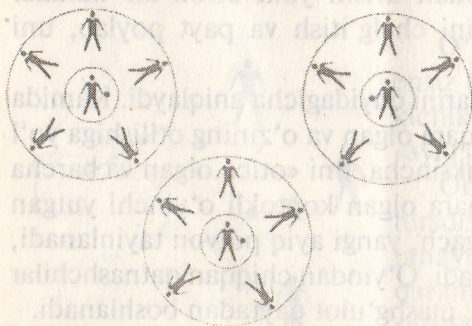
O'yinning qoidalar:

1. Onaboshining qayerdaligiga qarab, koptokni o'ngga yoki chapga uzatish mumkin.
2. Koptokni orada bir yoki bir necha o'yinchi qoldirib uzatish mumkin emas, uzatish ketma-ketligini ta'minlash zarur.
3. Qoidani buzgan va o'yin paytida koptokni yerga tushirib yuborgan o'yinchi onaboshi bo'ladi.

KOPIK TALASHISH

O'yinnig tavsifi. O'ynovchilar guruhga bo'linib, uch yoki to'rt doira hosil qilishadi. Har bir doiradagilar o'z oralarida yonga, oldinga yozilgan qo'l siqadigan joy qoldirishadi. O'yinchilar oyoqlarining uchi oldidan doira chiziq o'tkaziladi. Har bir doira o'rtasiga kichik

doira chizilib, unda onaboshi voleybol yoki to'ldirma (meditsinbol) koptokni ushlab turadi. U o'qituvchining ishorasi bilan o'z atrofida-gilarga, ya'ni o'yinchilarga koptokni navbat bilan iring'itadi va ular qaytargan koptokni ilib ola boshlaydi. Onaboshi doiradagi oxirgi



o'yinchi qaytargan koptokni ilib olgandan keyin uni baland ko'taradi. Bu bilan u koptok talashish oxiriga yetganligini bildiradi.

O'yinning qoidalar:

1. Koptok talashish paytida onaboshi o'zi doirachasidan chiqmasligi, doira bo'ylab turgan o'yinchilar esa uning chizig'ini bosmasliklari kerak.
2. Koptokni ilib olish va qaytarishda doirada turgan barcha o'yinchilar navbat bilan qatnashishlari lozim.
3. Koptokni tushirib yuborgan o'yinchi uni borib olishi va mashg'ulotda belgilangan tartib bo'yicha davradagi o'rtog'iga iring'itishi kerak.



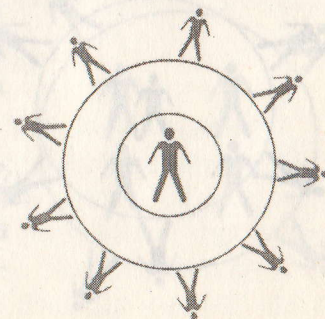
Eslatma: ishtirokchilar o'yinni yaxshi o'zlashtirib olishganidan keyin koptok tashlashni yaxshi va tez bajarish bo'yicha davralararo musobaqa o'tkazish mumkin. Bunda koptokni yerga kamroq tushirgan yoki koptok tashlashishni boshqalarga qaraganda tezroq tamomlagan davra o'yinchilari yutib chiqadi. Koptokni turli shakldagi narsalar, masalan, estafeta tayoqchalari, archa bujuri, qipiq yoki qum to'ldirilgan xaltacha va hokazolar bilan almashtirish mumkin.

O'yinning o'ziga xos harakatlari — koptok yoki boshqa narsalarni iring'itish va ilib olishdir.

POLIZGA KIRGAN QUYONLAR

O'yinning tavsifi. Ikki doira chiziladi. Ulardan biri ikkinchisining ichiga chizilgan bo'ladi. Tashqi aylananing diametri 7—9 m, ichki aylanani esa 3—4 m bo'ladi. O'yinchi onaboshidan boshqa hamma quyon bo'lib, katta aylanadan tashqarida turishadi. Onaboshi (qorovul) ingichka rezinaga bog'langan qog'oz koptokchani ushlab, kichik doiraning o'rtasida turadi. Kichik doira poliz bo'ladi. «Quyonglar» ikki oyoqlab sakrab, goh polizga tushishadi, goh katta doiraning tashqarisiga chiqishadi.

«Qorovul» poliz ichida va katta doira chizig'i bilan chegaralangan maydonda yugurib yuradi. U har gal o'ziga qaytib keladigan rezinali koptok bilan quyonlarni «otish»ga harakat qiladi. «Quyonglar» har tarafga sakrab-sakrab chap



berib qochishadi va tez-tez polizga tushishga intilishadi. «Qorovul»ning koptogi tekkan quyon otilgan hisoblanadi. Otilgan quyon katta doiradan chiqishi va «o'q tekkan» joyini 5—6 marta shoshmasdan silashi kerak. «Quyonna» otgan «qorovul» boshqa o'yinchilar qatoriga kiradi va uning o'rniga otilgan «quyon» o'tadi.

O'qituvchi polizga ko'proq tushib, «qorovul»ning «o'zi» kamroq tekkan yoki sira ham «o'q» tegmagan «quyonlar»ni 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 doira ichidagina koptokni tegizishi mumkin.

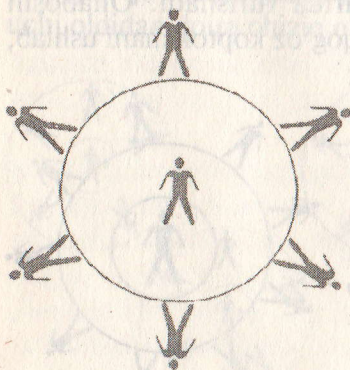


Eslatma: o'yinni 30 minutchada davom ettirish va bir necha marta takrorlash, takrorlashdan oldin bolalar biroz dam olishi ma'qul.

O'yinning o'ziga xos harakatlari — oldinga, orqaga sakrash va chaqqonlik bilan chap berishdir.

KO'CHMA NISHON

O'yinning tavsifi. Ishtirokchilar oralig'ida 2—3 metrdan joy qoldirgan holda doira hosil qilishadi. Ularning oyoq uchlari oldidan chiziq tortiladi. Doira ichiga onaboshi kirib keladi. Atrofda turgan o'yinchilar uni voleybol to'pi bilan urishga harakat qilishadi. Onaboshi to'pga chap berib, doira ichida yugurib yuradi. Onaboshiga koptok tekizgan o'yinchi uning o'rnini egallaydi.



O'yinning qoidalari:

1. Doira bo'ylab turgan o'yinchilar chiziqdan ichkariga o'tmasligi kerak.
2. Agar koptok doiraning o'rtasida qolsa, uni onaboshi o'zi istagan o'yinchiga uzatadi.
3. Koptok onaboshiga uchib borib (tizzadan pastga) teksagina hisobga olinadi.
4. Agar onaboshi uchib kelayotgan koptokni ushlab olsa, koptok tekkan hisoblanmaydi.

5. Agar u koptokni ushlab qola olmay, qo'lidan tushirib yuborsa, onaboshi almashtiriladi.

6. Koptok bilan onaboshini ataylab qattiq urish mumkin emas.

Uslubiy ko'rsatmalar. O'ynovchilar ko'payib ketishsa, uni bir-daniga 2—3 davrada o'tkazish mumkin.

Agar o'yinchilar 1—2 daqiqa mobaynida onaboshiga koptokni tegiza olmasalar (doira juda katta bo'lsa), ularning hammasiga bir-ikki qadam oldinga surilishni tavsiya etish kerak (natijada, doira kichrayadi).

O'yinning o'ziga xos harakatlari — voleybol koptogini ko'chma nishonga otish; koptok irg'itib ilib olishdir.

KOPTOKNI OLDIRMA

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

O'yinga tayyorlanish. Hamma o'yinchilar bir metr oraliqda tizilib doira hosil qilishadi. 3—4 onaboshi tayinlanadi va ular o'rtaga tushadi. O'ynovchilar oyoqlari oldiga chiziq o'tkazish mumkin. O'ynovchilarga koptok beriladi.

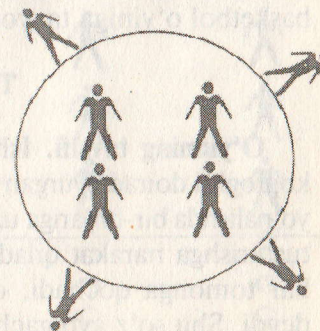
O'yinning tavsifi. O'ynovchilar koptokni onaboshilar qo'lini tegiza olmaydigan qilib bir-biriga irg'itib yoki yerdan dumalatib uzatishadi.

Onaboshilar o'rtada yugurib, yurib, uchib borayotgan, yerda dumalab ketayotgan yoki o'ynovchilardan birontasining qo'lida turgan koptokka qo'l tegizishga harakat qilishadi.

Agar onaboshilardan birontasi koptokka qo'l tegiza olsa, yutgan hisoblanadi va yutqazgan o'yinchi uning o'rniga onaboshi bo'ladi. Onaboshi o'rtaga tushgan o'yinchining o'rniga turadi.

O'yinning qoidalari:

1. Koptokni uloqtirib yoki dumalatib uzatish mumkin.
2. Agar koptok doiradan tashqariga chiqib ketsa, o'ynovchilar uni iloji boricha tezroq olgan holda va o'z joylariga qaytib kelib, o'yinni davom ettirishlari kerak.
3. Onaboshi o'ynovchilar qo'lidagi, havodagi yoki yerdagi koptokni, shuningdek, doiradan tashqariga chiqqan koptokni ushlab huquqiga ega.



O'yinning ta'lim-tarbiyaviy ahamiyati. Bu o'yin talabalarni koptokni uloqtirish va ilib olish malakalarini takomillashtiradi hamda ularni basketbol va qo'l to'pi o'yinlariga tayyorlaydigan mashqlardan biri hisoblanadi. Ana shu o'yin jarayonida talabalarda ziyraklik, diqqat, merganlik hislatlari tarbiyalanadi.

Raqib bilan to'qnashish paytida koptokni uloqtirish va ilib olish — bu o'yindagi asosiy harakatlardir.

Uslubiy ko'rsatmalar. O'yin o'quvchi-talabalarni basketbol va qo'l to'pi o'yiniga tayyorlashga yordam beradi. U koptokni o'yinlashning maxsus usullarini bilishni talab qilmaydi, lekin ishtiroklarda raqib bilan to'qnashganda koptokni egallash malakalarini takomillashtiradi. Shu munosabat bilan o'ynovchilarning diqqatini o'yindagi barcha vaziyatlarga, onaboshilarni kuzatish va ularning harakatlarini hisobga olib, koptok o'ynashga jalb etish zarur. Shuningdek, ularga sheriklari bilan kelishib, birgalikda harakat qilishni va koptokni bir-biriga aniq uzatishni o'rgatish lozim.

O'quvchilar koptok o'ynashni ancha o'rganib olganlaridan (koptokni kamroq tushirib yuboradigan va aniq uzatishadi) keyin bu o'yin qoidalarini murakkablashtirish tavsiya etiladi. Masalan, koptokni qo'ldan tushirib yuborishni man qilish yoki koptokni onaboshilarning yuqoriga ko'tarilgan qo'llari tepasidan oshirib uloqtirish o'yin qoidalariga kiritish mumkin.

O'yinni yana quyidagicha murakkablashtirsa bo'ladi: o'ynovchilar doira bo'ylab yurish yoki yugurib bir-birlariga koptok uzatishadi. Bunda qo'lida koptok ushlagan o'yinchi ko'pi bilan ikki qadam bosib o'tib, uni o'rtoqlaridan biriga uloqtirishi kerak. Koptokni qo'lida ushlab ikki qadamdan ortiq yurgan o'yinchi qoidani buzgan hisoblanadi va onaboshi bo'ladi.

O'yinning bu varianti yuqori bosqich o'quvchi-talabalar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda foydalaniladi va u o'quvchilarni basketbol o'yiniga tayyorlaydigan variant hisoblanadi.

TO'XTATIB URISH

O'yinning tavsifi. Ishtirokchilar doira bo'lib saflanib, voleybol koptogini doirada yurgan onaboshining ushlagiga yo'l qo'ymay, turli yo'nalishda bir-birlariga uzatib turishadi. Onaboshi koptokni urib yerga tushirishga harakat qiladi. Koptok yerga tushishi bilan o'yinchilar har tomonga qochadi, onaboshi koptokni yerdan olib «To'xtal», deydi. Shu so'z aytilgach hech kim joyidan qimirlamasligi kerak.

Onaboshi koptokni o'zi istagan o'yinchiga otadi. Koptok kimga tegsa, o'sha onaboshi bo'ladi va o'yin takrorlanadi. Agar koptok hech kimga tegmagan bo'lsa, yana uning o'zi onaboshi bo'ladi. Bir marta ham onaboshi bo'lmagan (yoki bosqalarga qaraganda kamroq onaboshi bo'lgan) o'yinchilar g'olib hisolanadi.

O'yin natijalarini hisoblashda birinchi onaboshining roli hisobga olinmaydi.

O'yinning qoidalari:

1. Koptok yerga tushish bilan qochgan o'yinchilar joylarida qo'zg'almay, koptokka chap berishlari mumkin.
2. Koptok uchib kelib tegsagina hisobga olinadi.

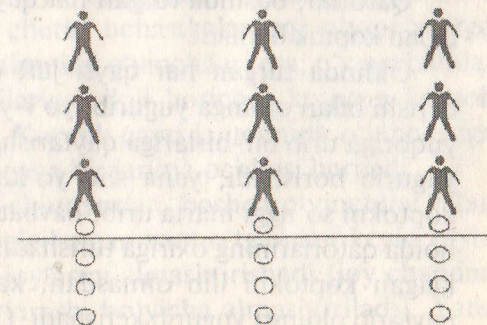


Eslatma: o'yin o'tkaziladigan maydonchani chegaralab qo'y-masa ham bo'laveradi. Onaboshilar yaqinda turgan o'yinchilarga koptokni qattiq zarb bilan otmasligini oldindan tayinlab qo'yish lozim.

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

FUTBOLCHILAR ESTAFETASI

O'yinning tavsifi. Bolalar teng holatda ikki-uch jamoaga bo'linishadi. Jamoalar 1—2 m oraliqda bittadan bo'lib qatorga saflanishadi. Ular bir-biriga parallel holda turadi. Ular oldidan bitta uzun chiziq o'tkaziladi. O'ynovchilar yugurishni shu chiziqdan boshlashadi. Har bir jamoa ro'parasiga bir metr uzoqlikda beshtadan g'o'lacha terib qo'yiladi. Birinchi bo'lib turgan o'yinchiga bittadan futbol koptogi beriladi. Ular koptokni tepib-tepib g'o'lachalar



orasidan olib o'tishadi va koptokni tepib g'o'lachalar yonida o'z jamoalariga qaytib kelishadi. O'yinchilarning hammasi ana shu vazifani bajaradilar.

Koptokni tepib g'o'lachalar atrofida aylantirib olib yurishning sifatinigina emas, balki yugurish tezligi ham hisobga olinadi. Bunda o'yinchilari koptokni g'o'lachalar orasidan olib yurishni oldin tugatgan va shu bilan birga kamroq xatoga yo'l qo'ygan jamoa g'alaba qozonadi.

O'yinning qoidalar:

1. Koptokni tepib har bir g'o'lachani birini o'ng tomondan, ikkinchisi chap tomondan aylanib o'tish 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: hokkey estafetasi shu o'yinning bir turi hisoblanadi. Bunda o'yinchilar lattadan yasalgan koptokni (yoki xokkey koptogini) tayoqcha bilan surib dumalatib, g'o'lachalar oralig'idan olib o'tishadi.

O'yinning o'ziga xos harakatlari — koptokni tepib tez yugurishdir.

KICHIK VOLEYBOLCHILAR ESTAFETASI

O'yinning tavsifi. O'yin ishtirokchilari o'zaro teng ikki jamoaga bo'linishadi. Har ikki jamoa o'yinchilari ikkitadan bo'lib, oralaridan biroz joy qoldirib o'zaro parallel ikki qatorga saflanishadi. Oldinda turganlarining oyoqlari uchi oldidan to'g'ri chiziq o'tkaziladi. Bu chiziqdan 10—15 metr narida unga parallel qilib ikkinchi chiziq tortiladi.

Qatorlar, boshida turgan har qaysi juft o'yinchining biriga bit-tadan koptok beriladi.

Oldinda turgan har qaysi juft o'yinchilar o'qituvchi buyruq berishi bilan oldinga yugurib, yo'l-yo'lakay koptokni kaftlari bilan yuqoriga urib bir-birlariga qaytarishadi. Ular ikkinchi chiziqqacha yugurib borishadi, yana shu yo'ldan o'z qatorlariga qaytadilar, koptokni so'nggi marta urib, navbatdagi juft o'yinchilarga uzatgan holda qatorlarining oxiriga turishadi. Navbatdagi o'yinchilar, uchib kelgan koptokni ilib olmasdan, kaftlari bilan urib, bir-birlariga qaytarib oldinga yugurib ketishadi. O'yin har bir jamoaning hamma

juft o'yinchilari shu tarzda koptokni urib bir-birlariga qaytarib bo'lganlaricha davom ettiriladi. Navbat yana birinchi juft o'yinchilarga kelganda ulardan biri koptokni qo'lga olib yuqoriga ko'taradi va shu bilan jamoa yugurishni tomomlaganligini bildiradi. Yugurishni birinchi bo'lib tamomlagan jamoa g'alaba qozonadi.

O'yinning qoidalar:

1. Agar har juft o'yinchilardan birortasi koptokni yerga tushirib yuborsa, uning o'zi koptokni yerdan olishi va shu joyning o'zida uni urib, uzatishni davom ettirish kerak.
2. Navbatdagi juft o'yinchi o'ziga koptok berilgunicha chiziqni bosib oldinga o'tmasligi lozim.
3. Navbatdagi juft o'yinchi koptokni urib uzatib, yugurib ketganidan so'ng butun qator bir qadam oldinga suriladi, yugurib ketgan juftlik orqasida turgan o'yinchilar esa yugurish boshlanadigan chiziqqa borib turadi.



Eslatma: yugurib kelayotgan o'yinchilar o'z qatoriga yaqin kelganda navbatdagi juft o'yinchilarga yo'l berish uchun orqaga tekislanib, bir-biridan uzoqlashishi kerakligini talabalarga tayinlab qo'yish lozim.

O'yinning o'ziga xos harakatlari — yugurib ketishda koptokni urib qaytarish.

KOPTOKKA CHAP BERISH

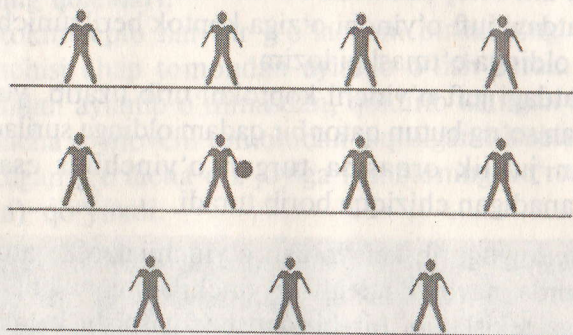
O'yinning tavsifi. O'yin o'tkaziladigan maydoncha ko'ndalang chiziqlar bilan uch teng qismga bo'linadi. O'ynovchilar ham teng uch jamoaga bo'linishadi.

Har bir jamoa o'yinchisi o'z uchastkasida xohlaganicha joylashadi. O'rtada turgan jamoa o'yinchilaridan biriga voleybol to'pi beriladi. O'qituvchining buyrug'i bilan o'yin boshlanadi. O'rtadagi uchastkani egallagan jamoa koptokni chetki uchastkalardagi o'yinchilarga tegizishga, chekkadagi jamoalarning o'yinchilari esa, o'z navbatida, o'rtadagi uchastka o'yinchilariga, iloji boricha, ko'proq koptok tegizishga harakat qilishadi. Koptok qaysi jamoaning o'yinchisiga uchib kelib tegsa, o'sha jamoaga bir jarima ochkosi beriladi.

Koptok tekkan o'yinchi chiqmasdan, boshqa o'yinchilar bilan bir qatorda o'ynayveradi. Belgilangan vaqt o'tgandan keyin o'yin to'xtatiladi va jamoalar o'z joylarini almashtirishadi (joy chapdan o'ngga soat strelkasining aylanishi bo'yicha almashtiriladi). Yana

shuncha vaqt o'tgach, tomonlar yana joy almashtirishadi va o'yin uchinchi marta qaytadan boshlanadi. Shunday qilib, o'yin uch marta qaytariladi, jamoalar har gal yangi uchastkada o'ynaydi.

Har bir jamoa bo'yicha butun o'yin mobaynida berilgan jarima ochkolarining umumiy hisobi olib boriladi. Uchinchi o'yin tugatgandan keyin eng kam jarima ochkosi olgan jamoa birinchi o'rinni, undan ko'proq jarima ochkosi olgan jamoa ikkinchi o'rinni va eng ko'p jarima olgan jamoa uchinchi o'rinni egallaydi.



O'yinning qoidalar:

1. O'yin paytida o'ynovchilar o'z uchastkalari chegarasidan chiqmasligi kerak.
2. Chekka uchastkalarda turgan o'yinchilar bir-birlariga koptokni irg'itib uzatishlari mumkin.
3. Har bir o'yinchi koptokni 3 sekunddan ortiq o'zida saqlamasligi lozim.
4. O'z uchastkasining chegarasidan o'tgani, shuningdek, koptokni 3 sekunddan ortiq ushlab turgani uchun koptok boshqa jamoaga olib beriladi.
5. Agar:
 - a) koptok yerga yoki devorga tegib, undan uchib borib o'yinchiga tegsa;
 - b) o'yinchi uchib kelayotgan koptokni ilib olsa;
 - d) koptok o'ynovchining belidan yuqoriga tegsa, koptok o'yindan chiqqan hisoblanmaydi.
6. Qarama-qarshi jamoadagi o'yinchilarning bir-birlariga tegizgan koptoklari o'yindan chiqqan hisoblanmaydi.

Bu o'yin maydonchada o'tkazilganda ko'pincha koptok maydoncha chegarasidan chiqib, uzoqlarga ketib qoladi, uni ushlab olib kelish qidirib topish va qaytadan o'yinga kiritishga ko'p vaqt ketadi. Shu sababli ba'zan o'yin to'xtab qoladi. O'yin zerikarli bo'lmasligi va o'yinchiga yetarli darajada koptokni irg'itish imkonini berish maqsadida o'yinni ikki koptok bilan o'tkazish mumkin.

Jarima ochkolari yozib borilishida quyidagi usulni qo'llash lozim. Oldindan tayyorlangan va 9 katakga bo'lingan jadvalga jarima ochkolari bittadan qo'yib boriladi. Tegishli jamoa o'yinchilariga har gal koptok tegish bilan jadvalga bittadan bir raqami yoziladi. Oldin jadvalning yuqoridagi uch xonasi (birinchi o'yinda), keyin o'rtadagi uch xonasi ikkinchi o'yinda) va pastdagi uch xonasi (uchinchi o'yinda) to'ldiriladi. Uchinchi o'yin tugashi bilan jarima ochkolarning umumiy soni hisoblanib chiqiladi.

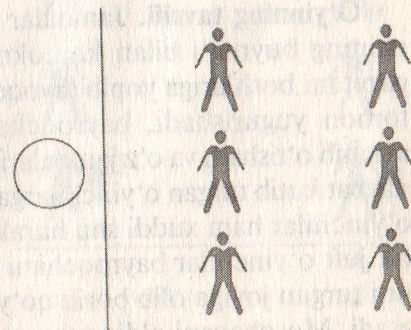


Eslatma: har bir o'yin 3 daqiqadan 6 daqiqagacha davom etishi mumkin. O'yinchilarga koptokni ilib olish vaqtida bir-birlariga xalaqit bermasliklarini (o'z sheriklarining qo'lidan koptokni tortib olmasliklari) kerakligini oldidan aytib qo'yish lozim.

Ikki koptok bilan o'yin o'tkazilayotganda har bir jamoa uchun jarima ochkolarini yozib boradigan hisobchi tayinlash zarur. O'yinning o'ziga xos harakatlari — ko'chma nishonga voleybol koptogini otish, koptok irg'itish va ilib olish, koptokka chap berib qochishdan iborat.

«CHO'PON» YOKI «PODACHI»

O'yinning tasnifi. Mashg'ulotni sport maydoni yoki zalda o'tkazish mumkin. Uni boshlash oldidan koptokni otish joyi belgilanib chiziladi. Koptokni otish chizig'idan 25—30 metr uzoqlikda marra belgilanadi. Jamoa sardorini qo'lida bir metr uzunlikda tayoq bo'ladi. Jamoa a'zolaridan biri tennis koptogini tashlab tursa jamoa sardori koptokni tayoq bilan uradi (otadi). Ikki jamoa ishtirokchilari koptokni birinchi bo'lib otish uchun qur'a tashlaydi. Otish joyida qolgan



o'yinchilarga qarshi jamoa a'zolari maydonga chiqib joylashadi, ulardan bir o'yinchi koptokni raqibiga tashlab turadi. Otish joyidan o'yinchi koptokni uzoqqa urishi lozim, agar koptok olisroq ketsa, tezda yugurib chiqib marraga borib, belgilangan joyiga qarab kelishi kerak. Koptok uzoqqa ketmasa, himoyachilardan yashirinib o'yinchi doira-uy ichiga kirib dam olib turadi. Himoyachilar urilgan koptokni tepadan yoki yerdan ilib olsa, marraga yugurgan o'yinchini koptok bilan uradi, koptok tegsa, himoyachilar otish chizig'iga yuguradi. Koptok tekkan o'yinchi koptokni darhol tutib olib, himoyachilardan biriga otadi. Bu holda ular ham otish chizig'iga yugurishadi, ya'ni yana joy almashishadi. Shunday qilib, o'yinchilar qaysi bir jamoadan bo'lmasin, ketma-ket koptokni o'zlariga tegdirmasdan o'yinni muvaffaqiyatli tugatsa, o'sha jamoa g'olib chiqadi.

O'yinning qoidalar:

1. Koptokni maydonga to'g'ri tashlash talab etiladi.
2. O'yinda imkon boricha, tennis koptogini ishlatish lozim, agar bo'lmasa, rezina yoki matodan qilingan koptokdan foydalaniladi.
3. Tayoqlarni shakli bir xil bo'lishi shart.

Akademik litsey o'quvchilari va kasb-hunar kolleji talabalari ishtirok etishlari mumkin.

KIM CHAQQONROQ?

O'yinga tayyorlanish. O'yinchilar ikki jamoaga bo'linadi. U 3 metr oraliqda saflanadi. Har bir jamoaning boshida birinchi bo'lib turgan o'yinchidan 10 metr oldinga bittadan bayroqcha o'rnatiladi. Jamoalar oldidan start chizig'i o'tkaziladi va bu chiziq ustiga voleybol yoki basketbol koptogi, gimnastika tayoqchasi va bittadan gazeta qo'yiladi.

O'yinning tavsifi. Jamoalar oldida turgan o'yinchilar o'qituvchining buyrug'i bilan koptokni ikki tizzalari orasiga qistirgach, gazetani boshlariga yopib tayoqchani ushlagan holda bayroqchalar tomon yugurishadi, bayroqchaga yetib borgach, uni atrofidan aylanib o'tishadi va o'z jamoalari safiga qaytib kelib, hamma narsani navbat kutib turgan o'yinchilarga topshiradilar. Navbat kutib turgan o'yinchilar ham xuddi shu harakatlarni takrorlashadi. Bunda faqat bir juft o'yinchilar bayroqchani olib kelsa, boshqa juft o'yinchilar uni turgan joyiga olib borib qo'yib keladi. O'yin shu tariqa davom etadi. Musobaqani oldin tamomlagan jamoa g'olib hisoblanadi.

O'yinning qoidalar:

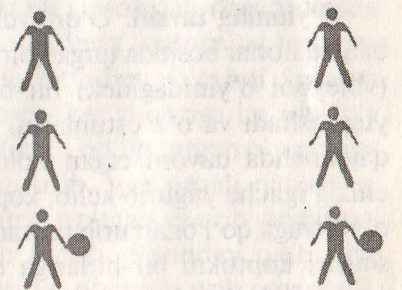
1. Yurib ketayotgan o'yinchi biror narsani tushirib yuborsa, o'zi uni yerdan ko'tarishi va yugurishni davom ettirishi kerak.
2. Narsalarni qabul qilib olishda start chizig'idan o'tish mumkin emas.

Uslubiy ko'rsatmalar. O'yinchilar ko'payib ketgan paytda 3—4 jamoa tashkil qilish mumkin.

BASKETBOLCHILAR BELLASHUVI

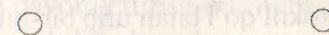
O'yinga tayyorlanish. O'yin maydonchada yoki gimnastika zalida o'tkaziladi, unda ikkita basketbol yoki voleybol koptogidan foydalaniladi. Ishtirokchilar ikki jamoaga bo'linib, bir-biridan 3 metr oraliqda parallel qatorlarga saflanishadi. Qatorlar boshida turgan o'yinchilarning oyoq uchlaridan start chizig'i o'tkaziladi. Qatorlar oldidan taxminan 18—20 metr narida savat o'rnatilgan basketbol taxtasi yoki biron narsaga biriktirilgan 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 koptok beriladi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchi «Tayyorlan!», «Olg'a!» — deb buyruq berishi bilan qatorlar boshida turgan o'yinchilar koptokni bir qo'llab yerga urib oldinga yugurishadi. Ular o'z g'o'lachalarini aylanib o'tib, savat yoki halqa yaqiniga kelishadi, koptokni savat yoki halqa ichiga tashlab yana ilib olishadi. Keyin koptokni yerga qattiq urishadi va bunda koptok yerdan ko'tarilib, ikkinchi o'yinchiga, ya'ni o'z jamoasida navbat kutib turgan sherigiga uchib borishi kerak. Navbatdagi o'yinchi ham koptokni ilib olishi bilanoq, uni yerga urgancha oldinga yuguradi va birinchi o'yinchining harakatlarni takrorlaydi. Yugurishni tamomlagan o'yinchi qator oxiriga o'tib turadi. Koptok bilan yugurishni (hamma harakatlarni bajargan holda) oldin tamomlagan jamoa g'olib hisoblanadi.



O'yinning qoidalar:

1. Koptokni qo'ldan chiqarib



yuborgan o'yinchi uni olib kelishi va koptokni tushirgan joydan harakatni davom ettirishi lozim.

2. Koptokni olib ketayotgan o'yinchi g'olachani qulatib yuborsa, uni joyiga turgazib qo'yishi va shundan keyingina koptokni olib ketishi kerak.
3. Navbat kutib turgan o'yinchilar koptokni qabul qilib olayotganlarida start chizig'idan o'tmasligi lozim.
4. O'yinga yakun yasaganda koptok savatga tushgan-tushmaganligi nazarda tutiladi.

Uslubiy ko'rsatmalar. Bu estafetani murakkablashtirish ham mumkin. U holda har bir jamoa o'yinchilari qatorda ikkitadan bo'lib turishadi. Buyruq berilishi bilan qator boshida turgan ikki o'yinchi baravar yugura boshlaydi. Ular koptokni bir-biriga uzatishib, taxtaga yaqinlashganda koptokni savat yoki halqaga tashlaydi va ilib olgan koptoklarni navbatdagi o'yinchiga irg'itishadi.

VOLEYBOL MUSOBAQASI

O'yin maydoncha yoki zalda o'tkaziladi. Buning uchun ikkita voleybol koptogi kerak bo'ladi.

O'yinga tayyorlanish. Ishtirokchilar teng ikki jamoaga bo'linishadi. Har bir jamoa bir-biridan 3—4 metr narida ikkitadan bo'lib, parallel qatorlarda saflanadi. Qatorlar oldidan start chizig'i o'tkaziladi. Start chizig'idan 10—15 metr narida (o'yin o'tkaziladigan maydonning katta-kichikligi hamda o'yinchilarning jismoniy tayyorgarligiga qarab), har bir jamoa ro'parasida ustunchalar yoki biror boshqa narsalar qo'yiladi. Qator boshida turgan bir juft o'yinchiga bittadan koptok beriladi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchi o'yin boshlanishiga ruxsat berishi bilan qatorlar boshida turgan birinchi juft o'yinchilar koptokni havoda (voleybol o'yinidagidek) bir-birlariga qo'l bilan qaytarib oldinga yugurishadi va o'z ustunlarini o'tib, yana koptokni bir-biriga urib qaytarishda davom etgan holda, orqaga qarab yugurishadi. Start chizig'igacha yugurib kelib, koptokni qatorda turgan navbatdagi juft o'yinchiga qo'l bilan urib uzatadi. Bu juft o'yinchilar ham birinchi singari koptokni bir-birlariga qo'l bilan urib qaytargan holda o'z ustunchalarigacha yugurib borishadi va qaytib kelib koptokni navbatdagi juftga uzatadi va hokazo. Qaytib kelgan juft o'yinchilar o'z qatorlarining orqasiga borib turishadi. O'yin barcha juft o'yinchilar koptokni qo'l bilan urib bir-birlariga qaytarib yugurib bo'lgunlaricha

davom etadi. Hamma juft o'yinchilar bu topshiriqni, qoidalarini buzmaydi, oldin bajara olgan jamoa o'yinda g'olib chiqqan hisoblanadi.

O'yinning qoidalari:

1. Yugurib ketayotgan koptokni faqat qo'l bilan urib qaytarish mumkin.
2. Koptokni bir-biriga tashlab uzatish mumkin emas.
3. Faqat yugurishni boshlaydigan juft o'yinchilarga koptokni qo'lda ilib olishga ruxsat etiladi.
4. Koptok urib qaytarilayotgan paytda uni qaysi o'yinchi yerga tushirib yuborsa, uning o'zi koptokni olib, sherigi urib qaytarishi va yugurishni davom ettirishi kerak.
5. Navbat kutib turgan o'yinchilar faqat start chizig'iga yetib kelganlaridan keyingina yoki belgilangan joydan koptokni bir-birlariga urib uzatishlari mumkin.
6. Yo'l qo'yan xato uchun jarima ochkolari beriladi.
7. Barcha juft o'yinchilar boshqa jamoa o'yinchilaridan oldin bajargan va jarima ochkolari olmagan jamoa g'olib hisoblanadi.

O'yinning ikkinchi varianti. Har bir jamoa o'yinchilari bittadan qatarga saflanishadi. Buyruq bo'yicha qator boshida turgan o'yinchilar koptokni yuqoriga irg'itib olib (necha marta irg'itib-ilib olishni oldindan kelishiladi) olg'a yugurib ketishadi va devorga yaqin borib, koptokni uch marta (kelishilganicha) unga urib, yana yuqoriga irg'itib yugurishni davom ettirib, orqaga qaytishadi. Navbat kutib turgan o'yinchilar ham xuddi shu harakatlarni takrorlashadi va hokazo. Hamma o'yinchilari topshiriqni tez va to'g'ri bajargan jamoa o'yinda g'olib hisoblanadi.

O'yinning uchinchi varianti. O'yinchilar «qarama-qarshi estafeta» o'yinidek saflanishadi, lekin har bir jamoa qatorlari o'rtasida voleybol to'ri tortilgan bo'lishi kerak. Oldinda (qatorning birinchi yarmida) turgan o'yinchilarni qo'lida bittadan voleybol koptogi bo'ladi. Ular buyruq berilishi bilan koptokni yuqoriga irg'itib to'r ustidan oshirgancha o'z qatorlarida ikkinchi bo'lib turgan o'yinchiga irg'itadi. Ular o'z navbatida koptokni urib, to'r orqali qatorning birinchi yarmiga qaytaradi. Koptokni urib uzatgan va urib qaytargan o'yinchi o'z qatorining oxiriga borib turadi. Shunday qilib, har safar koptokni qator boshida turgan yangi o'yinchi urib qaytaradi. O'yin hamma ishtirokchilari koptokni urib qaytarishni bajarib bo'lganlaridan keyin tugaydi. Har bir o'yinchi koptokni urib qaytarishda 3 martadan qatnashguncha davom ettirish mumkin. Bu topshiriqni tez va to'g'ri bajargan jamoa g'olib chiqadi.

O'yinning ta'lim-tarbiyaviy ahamiyati. Voleybol elementlarini bajarish bilan o'tkaziladigan estafetalar voleybol o'ynash malakalarini, ya'ni koptokni qattiq urib, raqib jamoasi tomonga o'tkazish, bir-biriga uzatish, urib qaytarish malakalarini takomillashtirish va mustahkamlashga yordam beradi. Shuning bilan birga bu o'yinda harakat tezligi va diqqati o'sadi. O'yinchilar o'z jamoasi manfaatini ko'zlab, topshiriqni yaxshi va tez bajarish, jamoa manfaatini va birdamlikni yuqori qo'yish, hamjihat bilan harakat qilish fazilatlarini tarbiyalash imkonini beradi. O'yinda bajaradigan harakatlarining asosiy turlari: voleybol o'yinidek koptok uzatish, koptokni jadallik bilan uzatish va uni urib qaytarishdir.

Uslubiy ko'rsatmalar. Estafeta voleybol o'yinining talabalarga oldin tanish elementlarinigina kiritish kerak, aks holda, talabalarda, ayrim malakalar hosil qilishda xatolikka yo'l qo'yish mumkin. Talabalarda bu o'yinga doir malakalarini to'g'ri mustahkamlash va takomillashtirish uchun topshiriqning sifatli bajarilishini yaxshi kuzatib borish zarur. Topshiriqni noto'g'ri bajarganlarga jarima ochkolar berish va o'yin oxirida ularning g'alaba qozona olmaganliklarini qayd qilib o'tish lozim.

SAVATGA KOPTOK TUSHIRISH

O'yinga tayyorlanish. O'yinchilar bittadan bo'lib 3—4 qatorda saflanishadi. Qatorlar soni qancha bo'lsa, shuncha savat (diametri 50 sm) yoki yashiklar o'rnatiladi. Savatlar qatordan 3—4 metr naridagi ustunlarga yoki daraxtlarga o'rnatiladi. Qatorlar boshida birinchi bo'lib turganlarning oyoqlari uchidan chiziqli o'tkaziladi. qator boshida turganlarga bittadan koptok beriladi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchi buyruq berishi bilan qator boshida turganlar koptoklarini uloqtirib, savatga tushirishga harakat qilishadi. Qator oxirida turganlar esa yerga tushgan koptokni olib kelib navbatdagi o'yinchilarga uzatishadi, koptok irg'itganlar koptokni olib keluvchilar o'rniga borib turishadi. Savatga ko'proq koptok tushirgan jamoa g'olib chiqqan hisoblanadi.

O'yinning qoidalari:

1. Koptokni savatga irg'itganda chiziqli nariga o'tish mumkin emas.
2. Chiziqlidan chiqib turgan holda savatga tushirilgan koptok hisobga olinmaydi.
3. Hamma o'yinchilar navbat bilan savatga koptok irg'itishlari lozim.

Uslubiy ko'rsatmalar. O'yinchilarning savatga koptokni 3—4 metr naridan irg'itib tushirishni yaxshi o'zlashtirganidan keyin bu masofani uzaytirish mumkin. Savat yoki quti bo'lmasa, uning o'rniga chambarakdan foydalanish ma'qul.

«OVCHILAR»

O'yinga tayyorlanish. O'yinni olib borish uchun 2—3 onaboshi, ya'ni «ovchilar» tayinlanadi. «Ovchilar»da bittadan koptok bo'ladi. Qolgan o'yinchilar —«tulkilar» maydonchada yugurib yurishadi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchi buyruq berishi bilan «tulkilar» o'z joylarida to'xtab qoladi va «ovchilar» ham qimirlamasdan koptokni otib «tulkilar»ning birontasiga tegizishga harakat qilishadi. Har bir o'yinchiga tekkan 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 hisoblanadi.

O'yinning qoidalari:

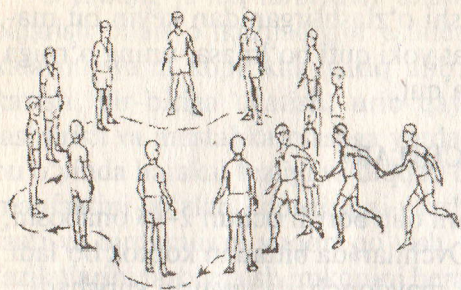
1. «Tulkilar»dan qaysi biri uchib kelayotgan koptokni ushlab olsa, koptok o'sha o'yinchiga tekkan hisoblanadi.
2. «Tulki»lar o'zlariga koptokni tekdimaslik uchun har xil harakatlar qilishlari mumkin.
3. Koptok bilan faqat oyoqqa urish mumkin.
4. O'yinchilar o'yinni yaxshi o'rganib olganlaridan keyin ovchilar koptokni chap qo'li bilan irg'itishlari kerak.

NINA, IP VA TUGMACHA

O'yinga tayyorlanish. O'ynovchilar qo'l ushlab, doira hosil qilib turishadi. Uch o'yinchi aylanadan tashqarida ketma-ket turadi. Bularning oldindagisi «ninacha», ikkinchisi «ip» va uchinchisi «tugmacha» bo'ladi.

O'yinning tavsifi. Nina har tomonga yugurib yuradi. Ip bilan tuguncha ham uning ketidan ergashib yurishadi. Agar ip chigallashib (boshqa tomonga ketib) qolsa yoki uni tuguncha ushlasa, o'yin qaytadan boshlanadi va yangi nina, ip hamda tuguncha tayinlanadi.

O'yinning qoidasi: ishtirokchilar qo'llarini ko'tarib, nina, ip va tugunchaga yo'l ochib turishlari lozim.



Uslubiy ko'rsatmalar.

Eng epchil va ziyrak ishtirokchilar nina qilib tayinlanishi kerak. Nina, ip va tuguncha qilib tayinlangan ishtirokchilar uzoq vaqt-gacha xato qilmay yugurib yuraverishsa, boshqa ishtirokchilarni ham o'yinda faol qatnashtirish mumkin.

O'yinning birinchi varianti. Ip ninani yoki tuguncha ipni quvlab, yetib ushlagandan keyin yangilash maqsadida ularni almashtirish mumkin.

O'yinning ikkinchi varianti. Ip, «nina»ni quvlab, ushlagandan keyin yangi uch o'yinchi tayinlanadi.

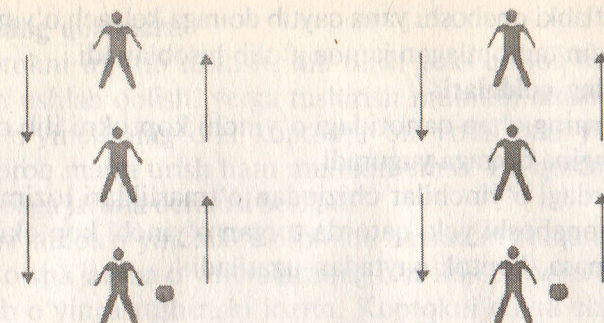
KOPTOKNI BOSHIDAN OSHIRIB UZATISH

O'yinga tayyorlanish. O'yinchilar ikki guruhga bo'linib, oralaridan 2—3 metr joy qoldirgan holda qatorga saflanishadi. Qatorlar boshida turgan o'ynichilarda voleybol yoki basketbol koptogi bo'ladi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchi «Tayyorlan», «Diqqat», «Olg'a!» deb buyruq bergandan keyin qatorlar boshidagi ishtirokchilar koptokni boshlaridan oshirib orqalarida turgan navbatdagi o'yinchiga uzatishadi. Koptok qatorning oxirida turgan o'yinchiga yetib borguncha uzatiladi. Qator oxirida turgan o'yinchi koptokni olishi bilan o'ng tomondan qatorning oldiga yuguradi va birinchi bo'lib turib koptokni boshidan oshirib orqasida turgan sherigiga uzatadi. O'yin hamma ishtirokchilar koptokni olib, oshirib bo'lguncha davom etadi. O'yinni boshlab bergan o'yinchi qator oxirida qolib, koptokni olganidan keyin qator oldiga yugurib kelib, koptokni yuqoriga ko'taradi. O'yinni oldin tamomlagan jamoa g'olib hisoblanadi.

O'yinning qoidalari:

1. O'yin vaqtida koptokni yerga tushirgan o'quvchi uni yerdan o'zi olishi va o'z joyiga turib, koptokni boshidan oshirib sherigiga uzatishi lozim.
2. Koptokni faqat o'zidan keyingina turgan o'yinchiga uzatish kerak. Agar o'yinchi bu qoidani buzsa, jamoaga jarima ochkosi beriladi.

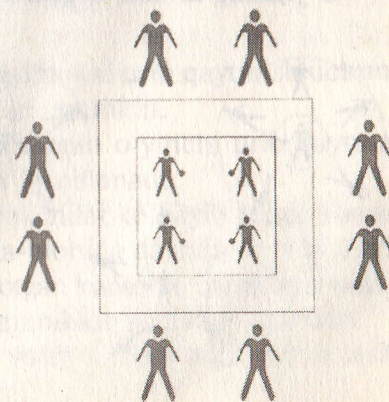


Uslubiy ko'rsatmalar. O'yinni to'g'ri yakunlash va g'olib chiqqan jamoani to'g'ri aniqlash uchun o'qituvchi o'yinning borishini diqqat bilan kuzatishi lozim. Jamoalar tarkibida 12—15 kishidan ortiq o'yinchi bo'lmasligi kerak, aks holda o'yinchilar o'z navbatlari kelishini uzoq kutishga majbur bo'lishadi, bu esa ularning o'yinga qiziqishlarini susaytiradi.

TO'RT TOMONGA KOPTOK IRG'ITISH

O'yinga tayyorlanish. Ishtirokchilar to'rt jamoaga bo'linishadi. Har bir jamoa o'zi uchun onaboshi tayinlab, kvadrat chizig'i orqasida turadi. To'rtburchakning o'rtasida diametri 2—3 metrli doira chiziladi. To'rt onaboshi ana shu doira ichida turadi. Onaboshilarga bittadan voleybol koptogi yoki to'ldirma koptok beriladi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchi buyruq berishi bilan onaboshilar qo'llaridagi koptokni bir qatorga saflangan o'z jamoalarining boshidagi o'yinchiga uzatadilar. Bu o'yinchilar koptokni ilib yana qaytarib onaboshiga irg'itishadi. Shundan keyin onaboshilar koptokni o'z jamoalarida ikkinchi bo'lib turgan o'yinchilarga uzatadi va hokazo. Qator oxiridagi o'yinchi koptokni olishi bilanoq yugurib borib onaboshi bo'lib turadi. Ilgarigi onaboshi esa o'z qatorining oldiga kelib turadi. Bunda qatordagilar chap tomonga bir metr surilishadi, hamma o'yinchilar navbatma-navbat onaboshi bo'lib turishlari



lozim. Dastlabki onaboshi yana qaytib doiraga kelgach o'yin tugaydi. O'yinni oldin tamomlagan jamoa g'olib hisoblanadi.

O'yinning qoidalari:

1. Qatorning chap qanotidagi o'yinchi koptokni ilib olgandan keyingina doiraga yuguradi.
2. Qatordagi o'yinchilar chiziqdan o'tmasliklari lozim.
3. Agar onaboshi yoki qatorda turgan o'yinchi koptokni ushlab ololmasa, koptok qaytadan uzatiladi.

HAVOYI KOPTOK

O'yinga tayyorlanish. O'yin uchun voleybol koptogi bo'lishi kerak. O'yinchilar quloqch yozib doira hosil qilib turishadi. O'yinchilardan biri onaboshi bo'ladi va koptok bilan doira ichida turadi.

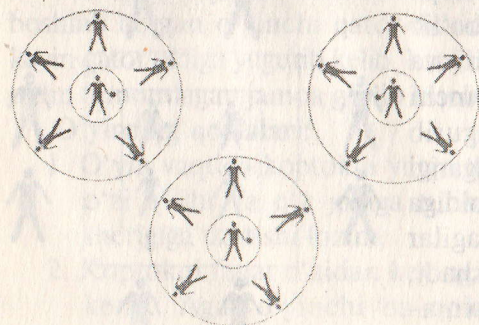
O'yinning tavsifi. Onaboshi koptokni kafti bilan urib, o'yinchilardan biriga uzatadi. Koptok qaysi o'yinchiga uzatilsa, o'sha o'yinchi ham koptokni kafti bilan urib onaboshiga yoki doirada turganlardan biriga yo'naltiradi. Koptokni yerga tushirmaslik lozim. Agar koptok yerga tushsa, koptokni eng keyin urib yuborgan o'yinchi onaboshi bilan joy almashadi. O'yin oxirigacha onaboshi bo'lmagan o'yinchi g'olib hisoblanadi.

KOPTOKNI YERGA TUSHIRMA

O'yinga tayyorlanish. Hamma ishtirokchilar teng 2—3 jamoaga bo'linishadi va har bir jamoa alohida o'z davrasiga to'planadi. Davradagilar bir-birlaridan bir metr oraliqda turadi. Har bir jamoaga bittadan voleybol koptogi beriladi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchi buyruq berishi bilan davradagilar

koptokni pastdan kafti bilan urib, bir-birlariga har xil yo'nalishlarda uzatishadi va uni imkoni boricha uzoqroq yerga tushirmasdan qo'ldan-qo'lga o'tkazib turishga harakat qilishadi. O'yin 5—8 minut davom etadi. Belgilangan vaqt ichida kamroq jarima ochkosi olgan jamoa g'olib hisoblanadi.



O'yinning qoidalari:

1. Koptokni irg'itib uzatish, ilib olish yoki qo'lda biroz bo'lsa ham ushlab qolish, yerga tushirish mumkin emas.
2. Bir o'yinchining o'zi koptokni bir yo'la ikki yoki undan ko'proq marta urish ham mumkin emas. Bu qoidani buzgan jamoaga jarima ochkosi beriladi.
3. Qaysi jamoa o'yinchilari koptokni davradan chiqarib yuborsa, uni o'sha jamoa o'yinchilarining o'zi iloji boricha tezroq olib kelib o'yinga tushirishi lozim. Koptokni davra chegarisidan chiqarib yuborgan jamoaga jarima ochkosi beriladi.
4. O'yin vaqtida turgan joydan siljish, pastga engashish, balandroqdan urib o'tayotgan koptokni urib oldinga 1—3 metr tashlash mumkin.

Uslubiy ko'rsatmalar. O'yinda koptokning to'g'ri uzatilishiga, harakatlarning o'zaro moslanishiga e'tibor berish kerak. O'yinning qoidalari yaxshi o'zlashtirilgandan keyin o'yinni birmuncha murakkablashtirish mumkin. Masalan, koptokni faqat barmoqlar bilan ilish va o'rtacha balandlikdan uzatish kerak.

KOPTOKNI QAYTARISH

O'yinga tayyorlanish. O'yinchilar 1—2 metr oraliqda doira hosil qilib turishadi. O'yinchilardan biri onaboshi qilib tayinlanadi va u doiraning o'rtasida turadi. O'yin uchun voleybol koptogi bo'lishi kerak.

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

O'yinning qoidalari:

1. Davra olib turgan o'yinchilar koptokni urib qaytarish uchun istalgan tomonga bir metr tashlashlari mumkin.
2. Agar onaboshi koptokni safda turgan o'yinchi urib qaytara olmaydigan qilib uzatsa, xato qilgan hisoblanadi.

Uslubiy ko'rsatmalar. Agar ishtirokchilar ko'payib ketsa, ularni ikki davraga bo'lib va o'yinni alohida-alohida davralarda o'tkazish mumkin. Bu o'yinni yuqoridan kelayotgan koptokni barmoqlar bilan ilish va qaytarib uzatish yo'li bilan murakkablashtirish mumkin.

Bu o'yin o'quvchi-talabalarni voleybol o'yiniga tayyorlash mashg'ulotlardan biri.

DARYONI KECHIB O'TISH

O'yinga tayyorlanish. O'yin gimnastika zalida o'tkaziladi. Ishtirokchilar ko'pi bilan 6 kishilik jamoalarga bo'linishadi. Har bir jamoaga bittadan bulava, ikkitadan to'ldirma koptok va ikkitadan gimnastika tayyiqchasi beriladi. Jamoalar zalning bir tomonida turishadi. Ular turgan chiziqdan 15—16 metr narida unga parallel yana bir chiziq tortiladi. Jamoalar turgan chiziq bilan qarama-qarshi tomondagi chiziq o'rtasi kechib o'tiladigan «daryo» bo'ladi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchi ishtirokchilarga har bir jamoa o'ziga berilgan sport buyumlari yordamida qarshi chiziqning orqa tomonidagi belgilangan joyga qanday kechib o'tilishini tushuntiradi. Kechib o'tish rejasini tuzish va uni amalga oshirish uchun jamoalarga 2—3 daqiqa vaqt beriladi. Jamoalar o'qituvchining buyrug'i bilan daryodan kechishga kirishadi. Belgilangan joydan oldinroq kechib o'tgan va xatoga yo'l qo'ymagan yoki kamroq xato qilgan jamoa g'olib hisoblanadi.

O'yinning qoidolari:

1. O'qituvchi buyruq bermasidan oldin daryodan kechish mumkin emas.
2. Daryodan kechib o'tish paytida biron o'yinchining oyog'i yerga tegmasligi kerak.
3. Oxirgi o'yinchisi hech qanday sport buyumlarini yo'lda qoldirmay chiziqdan o'tib olgan va daryodan kechib o'tishni tamom qilgan jamoa g'olib hisoblanadi.

Uslubiy ko'rsatmalar. O'qituvchi bu o'yinni o'tkazish uchun o'z ixtiyoridagi boshqa sport buyumlaridan ham foydalanishi mumkin. Ana shu o'yin orqali bolalardagi mavjud malakalarni amalda qo'llashga, o'z zimmalariga yuklangan vazifalarni mustaqil holda va jamoa bo'lib bajarishlariga erishish lozim.

BO'SH JOYNI EGALLASH

Bir vaqtda bir necha jamoa musobaqalashadi. Ularning har biri ikki qarama-qarshi qatorni tashkil qiladi. Ular chiziqning ikki tomonida tizilib turadi, oralaridagi masofa 30 metr bo'ladi. Har bir jamoa qatorlar o'rtasida «salom chizig'i» chiziladi, 2 metrdan oraliqda 5 ta bayroqcha yoki ustuncha o'rnatiladi. Jamoalarning bir tomonidagi birinchi jamoa o'yinchilarida futbol koptogi bo'ladi. Buyruq berilishi bilan oxirgi bayroqchadan o'z jamoalarining qarshi

qatoridagi birinchi o'yinchisiga koptokni pastdan uzatishadi, o'zlari o'sha qatorning oxiriga borib turishadi va hokazo. Hamma o'yinchilar qatorda o'z o'rinlarini egallagandan keyin o'yin tugatiladi. Qisqa vaqt ichida o'z joyiga o'tib olishga ulgurgan jamoa o'yinda g'olib hisoblanadi.

Ushbu o'yin talabalarda chaqqonlik, chidamkorlik jismoniy sifatlarni va raqibiga izzat-ikrom xislatini tarbiyalaydi.

KOPTOKNI CHUQURCHAGA TUSHIRISH

O'yinning tavsifi. Yerda koptok diametriga baravar bir chuqurcha kovlanadi. Chuqurcha atrofiga 1 m 20 sm oraliqda o'ynovchilar soniga teng doiralar chiziladi. O'ynovchilardan biri onaboshi bo'ladi va u doira tashqarisida koptokni yerga qo'yib turadi. U koptokni dumalatib, chuqurchaga tushirish uchun harakat qiladi. Markaziy chuqurcha atrofida turgan o'yinchilar o'z doiralaridan chiqmay, koptokni qo'llaridagi tayoq bilan urib, chuqurchaga tushirmaslikka intilishlari lozim. Tayoqlarning uzunligi 1,5 metr bo'lishi kerak. Agar koptok chuqurchaga tushsa, o'ynovchilar qo'llaridagi tayoqni doiralarga qo'yib, bir-birlari bilan joy almashadi. Shu vaqtda onaboshi bo'sh qolgan doirachani, ya'ni o'rinni egallashga urinadi.

O'yinning qoidolari:

1. Aylanadan chetga chiqish mumkin emas.
2. Doirasiz, ya'ni joysiz qolgan o'yinchi onaboshi bo'ladi.

Uslubiy ko'rsatmalar. Bu o'yinni o'rta maktabni yuqori sinf o'quvchilar, akademik litsey va kasb-hunar kolleji talabalari balki BO'SM bolalari bilan o'yin soatlarida o'tkazish tavsiya etiladi. O'quvchilarda koptokni olib yurish harakati malakalarini hosil qilish uchun uni dumalatish o'rniga tayoq bilan surib-surib olib borishga ruxsat etiladi.

O'yinning ta'lim-tarbiyaviy ahamiyati. Bu o'yin tezkorlik, ziyoraklik va chaqqonlik sifatlarni o'stirishga yordam beradi.

KOPTOK UZATISH

O'yinga tayyorlanish. O'ynovchilar 4 jamoaga bo'lingan holda o'zaro parallel, to'rt qatorga tizilib, qo'llarini yonlariga uzatgan va oyoqlarini yonga qo'ygan holda start chizig'ida turishadi. Birinchi bo'lib turgan o'yinchilarda basketbol yoki voleybol koptogi bo'ladi.

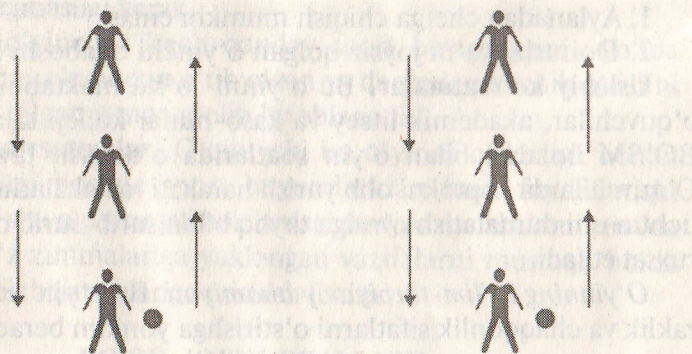
O'yinning tavsifi. O'qituvchining buyrug'idan keyin o'yinchilar koptokni boshidan oshirib uzata boshlashadi, koptok oxirgi

o'yinchiga borgandan keyin o'yinchilar oyoqlarini juftlamasdan sakrab orqaga aylanib, koptokni boshdan oshirib uzatishadi. Koptok birinchi uzatgan o'yinchiga borgach, shu harakat yana takrorlanadi. Shundan so'ng koptokni oyoqlar orasidan, keyin o'ng va chap tomondan uzatishadi. To'rt usul bilan koptok uzatishni xatosiz birinchi bo'lib tugatgan jamoa g'olib hisoblanadi.

KOPTOKNI ALMASHTIRISH

O'yinga tayyorlanish. O'yinchilar ikki jamoaga bo'linib, ikki qator bo'lib start chizig'ining orqasiga turishadi. Qatorlar boshida turgan birinchi o'yinchilar to'ldirma koptokni olishadi. Ikki jamoa qarshisiga 15—20 metr masofada diametri bir metrli ikkita doira chizilib, o'rtasiga bittadan koptok qo'yiladi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining buyrug'idan keyin birinchi turgan o'yinchilar koptokni olib oldinga yugurishadi, aylanaga yetib borib, koptoklarni almashtirgach, orqaga qaytadilar va koptokni ikkinchi o'yinchiga berib, qatorning oxiriga borib turishadi. O'yin shu tarzda davom etadi. Yugurish va koptok almashtirishni hamma o'yinchilar bajarishlari kerak. Ana shu harakatni oldin tamomlagan jamoa g'olib hisoblanadi.



BASKETBOL

O'yinga tayyorlanish. O'ynovchilar teng ikki jamoaga bo'linishadi. Basketbol maydonchasining bir tomonidagi basketbol taxtasi oldiga o'g'il bolalar uchun 12 metr, qiz bolalar uchun 10 metr masofada koptokni otildigan ikki chiziq tortiladi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining buyrug'idan keyin har qaysi jamoaning bittadan o'yinchisi (o'g'il yoki qiz bola) otish chizig'iga

keladi. Ular uchtdan to'ldirma koptok, basketbol koptogi yoki tennis koptogini olib, basketbol taxtasiga otib undagi to'rtburchakka tegizishga harakat qilishadi. To'rtburchakning o'rtasiga tekkan koptok uchun 2 va taxtaga tekkan koptok uchun 1 ochko beriladi. Keyingi o'yinchilar ham koptoklarni yig'ib olib, otish chizig'ida turib, shu vazifani bajarishadi. Eng ko'p ochko to'plagan jamoa g'olib hisoblanadi.

TO'LDIRMA KOPTOK BILAN ESTAFETA

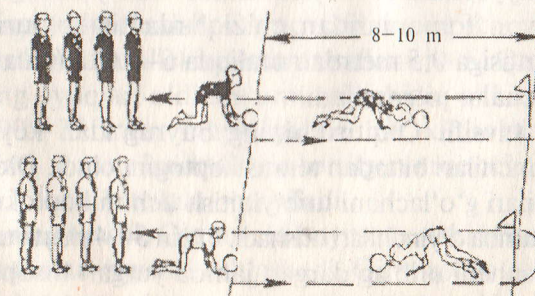
O'yinga tayyorlanish. O'ynovchilar ikki jamoaga bo'linib, maydonchaning qarama-qarshi tomoniga joylashadi. Har qaysi jamoadagi o'g'il bolalar ikkinchi tomonda turishadi. Birinchi bo'lib turgan o'g'il bolalar oldida ikkita to'ldirma koptok bo'ladi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining buyrug'idan keyin o'z qatorlarida birinchi bo'lib turgan o'g'il bolalar koptoklarni olib qizlar tomon yugurishadi. Qatorning oldida turgan qizlarga koptokni berib, o'zlari qizlar qatorining orqasiga borib turishadi. Qizlar esa o'z navbatida bolalar tomon yugurib, koptokni birinchi bo'lib turgan bolalarga berib, qatorning orqasiga borib turishadi va hokazo. Qaysi jamoaning o'yinchilari estafetani birinchi bo'lib tugatsa, o'sha jamoa g'olib bo'ladi.

KOPTOKNI BOSHDA OLIB YURISH

O'yinga tayyorlanish. O'yinchilar ikki jamoaga bo'linib, bir kishilik qatorlarga saflanib turadilar. O'zaro parallel holda turgan qatorlar boshidagi birinchi o'yinchilar qo'lida to'ldirma koptok bo'ladi va ularni tizzalarini oldida uzunligi 8—10 metr chiziqlar tortiladi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining buyrug'i bilan o'yinchilar koptokni boshlariga qo'yib, chiziqning chap tomonidan tizzalari



bilan tez yurib ketishadi va chiziqning oxiridan aylanib, uning o'ng tomonidan orqaga qaytishadi. Koptokni navbatdagi o'yinchiga berib o'z qatorlarining oxiriga borib turishadi. Birinchi bo'lib yetib kelgan o'yinchi bir ochko oladi. Ko'p ochko to'plagan jamoa g'olib hisoblanadi. Koptokni qo'l bilan turtib olib yurish mumkin emas.

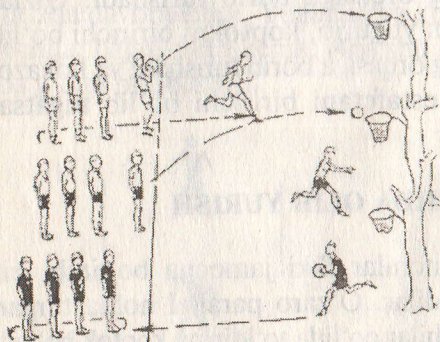
KOPTOKNI SAVATGA TUSHIRISH

O'yinga tayyorlanish. O'ynovchilar bittadan bo'lib 3—4 qatarga saflanadi. Qatorlar soni qancha bo'lsa, ulardan 3—4 metr naridagi ustunlar yoki daraxtlarga shuncha savat (diametri 50 sm) yoki yashik o'rnatiladi. Qatorlarda birinchi bo'lib turganlarning oyoqlari uchidan chiziq o'tkaziladi va ularga bittadan koptok beriladi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchi buyruq berishi bilan qatorlar boshida turganlar koptoklarini uloqtirib savatga tushirishga harakat qilishadi. Keyin koptokni olib kelib navbatdagi o'yinchiga beriladi

va qatorning oxiriga borib turiladi. Savatga ko'proq koptok tushirgan jamoa g'olib hisoblanadi.

Savatga koptokni 3—4 metr naridan turib irg'itib tushirishini yaxshi o'rgan-gandan keyin bu masofani uzaytirish kerak. Savat yoki yashik bo'lmasa, uning o'rniga chamberaklardan foydalanish mumkin.



G'O'LACHALARNI URIB TUSHIRISH

O'yinga tayyorlanish. O'ynovchilar ikki jamoaga bo'linib, maydonning yon tomonlaridan chiziqlarda tizilib turishadi. Jamoalarning o'rtasiga 0,5 metrdan oraliqda 6—10 ta (balandligi 20—30 sm) qo'lachalar o'rnatiladi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining buyrug'idan keyin har bir jamoaning o'yinchilari bittadan tennis koptogini oladi. Oldin birinchi jamoa o'yinchilari g'o'lachani urib yiqitish uchun koptokni otishadi, so'ng ikkinchi jamoa o'yinchilari otishadi. O'yin 3—4 marta takrorlanadi. Ko'prog' g'o'lachani urib ag'dargan jamoa yutgan hisoblanadi.

RAKETKA USTIDA KOPTOKNI OLIB YURISH

O'yinga tayyorlanish. O'ynovchilar ikki jamoaga bo'linib, o'zaro parallel ikki qatarga saflanishadi. Qatorlar oldidan start chizig'i o'tkaziladi. Bu chiziqdan 12—15 narida koptok qo'yiladi. Birinchi turgan o'yinchilarning qo'llarida raketka va bittadan stol tennisi koptogi bo'ladi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining buyrug'idan keyin birinchi o'yinchilar raketka bilan koptokni urib-urib marragacha borib va orqaga qaytib, raketka va koptokni keyingi o'yinchilarga beradilar, ikkinchi o'yinchilar esa uchinchi o'yinchilarga va hokazo. Bu vazifani bajarishda xatoga yo'l qo'ymasdan, tez va aniq bajargan jamoa g'olib hisoblanadi. Agar o'yinchi raketka ustidan koptokni tushirib yuborsa, uni ko'tarib olib, tushirgan joydan o'yinni davom ettiradi.

YUGURIB KOPTOKNI OLIB KELISH

O'yinga tayyorlanish. O'ynovchilar teng ikki jamoaga bo'linib, o'zaro parallel ikki qatarga saflanishadi. Qatorlar ro'parasiga 10—15 metr masofada ikki bayroqcha o'rnatiladi. Qatorning boshida turgan o'yinchilarda futbol yoki basketbol koptogi bo'ladi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining buyrug'idan keyin birinchi o'yinchi koptokni yerga urib, bayroqchaning atrofidan aylanib orqaga qaytib kelib, koptokni ikkinchi o'yinchiga beradi, ikkinchi o'yinchi uchinchisiga va hokazo. Qaysi jamoa ana shu vazifani tez, xatosiz bajarsa, o'sha jamoa g'olib hisoblanadi.

DUMALOQ OSHISH, TO'SIQLARDAN O'TISH VA KICHIK KOPTOK IRG'ITISH, KICKINTOYLAR ESTAFETASI

O'yinga tayyorlanish. O'ynovchilar teng ikki yoki uch jamoaga bo'linib, o'zaro parallel qatorlarda saflanishadi. Qatorlar oldida turganlarning oyoqlari oldidan umumiy chiziq o'tkaziladi. Qator qarshisida 20—25 metr masofagacha har xil to'siqlar: gimnastika o'rindiqlari, 3 metr balandlikda tortilgan arqoncha, gimnastika to'shakchasi, kichik to'plar qo'yiladi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchi buyruq berishi bilan qatorda birinchi bo'lib turganlar yugura boshlashadi. Gimnastika o'rindig'idan oshib (oyoq qo'yib) o'tadilar, so'ng arqoncha usidan koptokni irg'itib

yugurishni davom ettiradilar. Masofa oxiriga qo'yilgan gimnastika to'shakchasi dumaloq oshib, so'ng qatorlari tomon tez yugurib ketishadi. Ikkinchi bo'lib turgan o'ynovchilarni kaftlariga urib, qator oxiriga borib turadilar. O'yinni boshlagan o'ynovchi yana o'z jamoasining oldiga yetgach, o'yin tugaydi. O'ynovchilar birinchi bo'lib musobaqani tugatgan jamoa g'olib hisoblanadi.

KOPIKOK VA CHILLAKLARNI ALMASHTIRISH

Ikki jamoa maydonning uzun tomonlarida yuzma-yuz turadi. Har bir jamoa qatorining oxirida doira yoki to'rtburchak chizilgan bo'ladi, ularga to'ldirma to'plar qo'yiladi. Ro'parada 10—15 metr uzoqlikda doira (to'rtburchaklar) chizilgan buladi, ularga chillaklar (urchuqlar) qo'yiladi. Birinchi doiradan 2—3 metr uzoqlikda start chizig'i bo'ladi, unda har bir jamoadan bir o'yinchi turadi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining buyrug'iga ko'ra birinchi bo'lib turgan o'yinchi koptokni olib, boshqa doira tomon yuguradi. Koptoklarni doiraga qo'yib, ulardagi chillakni olib orqaga qaytishadi. Ularni doiraga olib borib qo'yadilar, shundan so'ng o'z joylariga borib turishadi. Birinchi o'yinchilar yugurib ketgan paytda ikkinchi o'yinchilar sheriklari joyiga turib, estafetani davom ettirish uchun yugura boshlashadi. Endi ular chillaklarni olib borib qo'yib, koptoklarni olib qaytishadi. Har ikki jamoa o'yinchilari yugurib bo'lgunicha o'yin davom etadi. Yugurishni birinchi bo'lib tugatgan jamoa g'olib hisoblanadi.

Variantlar: yugurishda to'siqlardan oshib (arqon ostidan emaklab, halqa ichidan, ariqdan xatlab) o'tiladi. Barcha o'yinchilar 3—4 jamoaga bo'linishadi.

KOPIKOKKA TEKIZ

O'yinga tayyorlanish. O'yinchilar ikki jamoaga bo'linib, qatorda bir-birlariga yuzma-yuz saflanishadi. Ular orasidagi masofa 8—10 metr. O'rtadagi kursiga voleybol koptogi qo'yiladi. Har bir o'yinchiga bittadan tennis koptogi beriladi. O'qituvchining buyrug'iga ko'ra, birinchi jamoaning o'yinchilari koptoklarini voleybol koptogiga tegizishga harakat qilib, navbatma-navbat otishadi. Agar o'yin ishtirokchilardan kimdir tegiza olsa, jamoaga bir ochko beriladi. Birinchi jamoadan keyin ikkinchi jamoa o'yinchilari koptoklarini otishadi. Eng ko'p ochko to'plagan jamoa g'olib hisoblanadi.

Variantlar:

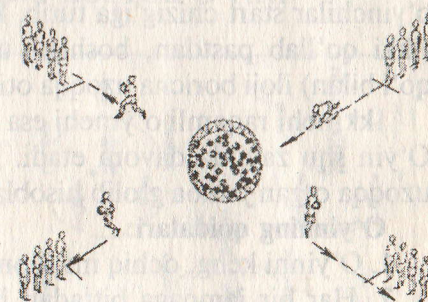
- koptokka tegiza olgan o'yinchi takroriy uloqtirish huquqiga ega (3 marta) bo'ladi;
- o'yinchilar koptokni bittadan emas, balki ikki, uch, to'rt kishilik guruhlariga bo'linib otadilar, butun jamoa bir vaqtda otishi ham mumkin;
- tiz cho'kib koptokni otish ham mumkin.

KOPIKOK TASHISH

O'yinga tayyorlanish.

O'quvchilar to'rt guruhga bo'linib, zal yoki maydonchani burchaklarida turadilar. Zal yoki maydoncha o'rtasiga 10—20 ta koptok taxlab qo'yiladi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining buyrug'idan keyin o'quvchilar qo'l va oyoqlarida quyonga o'xshab sakrab o'rtaga borib, bittadan koptokni olishadi va bir yoki ikki oyoqlab sakrab orqaga qaytishadi. Qaysi bir guruh ko'p koptok olib kelsa, yutgan hisoblanadi.



KIM KO'P OLIB KELADI?

O'yinga tayyorlanish. Ishtirokchilar 2, 4, 6 yoki 8 jamoaga bo'linib, turli joyda turishadi. Har bir jamoada yashiklarga solingan har xil buyumlar bo'ladi. Hamma jamoaning buyumlari o'yin boshlanishi oldidan baravar bo'lishi kerak.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining buyrug'idan keyin har bir jamoa raqibining yashigidan iloji boricha ko'proq narsalarni olib, o'zining yashigiga solishga harakat qiladi. Yugurib borishda yashikdan faqat bittadan buyum olish mumkin. Qaysi jamoa belgilangan vaqt ichida ko'p buyum olgan bo'lsa, o'sha jamoa g'olib hisoblanadi.

Bu o'yinni juft-juft bo'lib ham o'ynash mumkin.

O'yinning qoidalari:

- O'qituvchi buyrug'idan oldin yugurib ketish mumkin emas.

2. Birinchi o'yinchi yugurib borib narsani olib qaytib kelib sherigini qo'lga urganidan so'ng keyingi o'yinchi yugurib ketadi.
3. Har bir o'yinchi faqat bittadan buyum olishi mumkin.

UZOQQA OTISH

O'yinga tayyorlanish. O'yinchilar teng 5—8 jamoaga bo'linishadi. Har bir jamoa bir qator saflanib start chizig'ining orqasiga turishadi.

Jamoalarning birinchi bo'lib turgan o'yinchilari bittadan (og'irligi 1—1,5 kg) to'ldirma koptok olishadi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchi buyruq berishi bilan birinchi o'yinchilar start chizig'iga turib, koptokni kelishib olingan usulda (ikki qo'llab pastdan, boshlari ustidan oshirib, o'ng yoki chap qo'l bilan) iloji boricha uzoqqa otishadi.

Ikkinchi raqamli o'yinchi esa koptokni tushgan joyidan otadi. O'yin shu zayilda davom etadi. Umumiy hisobda koptokni eng uzoqqa otgan jamoa g'olib hisoblanadi.

O'yinning qoidalari:

1. O'yinni keng, ochiq maydonda o'tkazish ma'qul.
2. Har bir jamoaga bittadan hakam bo'lishi va u koptokning tushgan joyini aniqlash kerak.
3. O'yinda hamma usuldan foydalanish mumkin.

O'yinning variantlari. Jamoalarda 5—8 metr masofada diametri 1 metrli doira chiziladi. Har bir o'yinchining vazifasi koptokni doira ichiga tushirish yoki tegizishdir. So'ngra koptokni keyingi o'yinchilarga keltirib berishi kerak.

Birinchi bo'lib tugatgan jamoa yutgan hisoblanadi. Agar o'yinchi koptokni doira ichiga tushira olmasa, koptokni olib kelib boshqatdan otadi.

KOPTOK UCHUN KURASH

O'yinga tayyorlanish. O'quvchilar teng ikki jamoaga bo'linishadi. Jamoalarni bir-biridan ajratish uchun ikki xil rangli kiyim bo'lishi kerak. Har bir jamoa onaboshilari saylanadi, ular chek tashlashib, qaysi jamoa birinchi bo'lib o'yin boshlashi aniqlanadi.

O'yinni boshlaydigan jamoa basketbol koptogini oladi. Qatnashchilar butun maydon bo'ylab ikkitadan bo'lib joylashadi, ya'ni har bir o'yinchining yonida raqib jamoa a'zosi ham bo'ladi, ular butun o'yin davomida bir-birini «ushlashi» kerak.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining buyrug'idan keyin koptokni olgan jamoada o'yinchilari oldindan kelishilgan usulda koptokni bir-birlariga oshira boshlaydilar.

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

O'yinning qoidalari:

1. Mashg'ulotda basketbol o'yini qoidalarini qo'llash mumkin.
2. O'yin boshlanishida koptokni olib yurish mumkin emas.

VOLEYBOLCHILARNING KOPTOK O'YINI

O'yinga tayyorlanish.

O'quvchilar 4—5 jamoaga bo'linadi. Har bir jamoa doira hosil qilib turadi va o'yinchilar tartib bilan sanaladi.

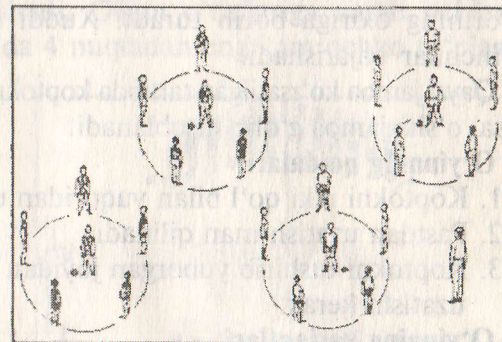
Har bir jamoaning birinchi raqamli o'yinchisi voleybol koptogini olib doira o'rtasida turishadi. Har bir jamoaga bittadan hakam biriktirib qo'yiladi, ular ochkolarni hisoblashadi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining buyrug'idan keyin har bir jamoaning o'yinchilari koptokni bir-birlariga yuqoridan xohlagan tomonlariga, bir necha marotaba uzatishga harakat qilishadi. Hakamlar esa ovozini chiqarib hisoblashadi, agar xatoga yo'l qo'yilsa, (bir o'yinchi koptokni ikki marta, bir qo'l bilan yoki ikki qo'llab yerga ursa), ikkinchi raqamli uchinchi o'rta chiqadi va o'yin boshidan boshlanadi, hisoblash oldingi hisobdan davom ettiriladi. Yana xatoga yo'l qo'yilsa, o'rta uchinchi raqamli o'yinchi chiqadi va hokazo.

Jamoalardagi hamma o'yinchilar o'rta chiqib bo'lganlaridan keyin o'yin tamom bo'ladi. Kim koptokni ko'p oshirgan bo'lsa, o'sha jamoa yutgan hisoblanadi.

O'yinning qoidalari:

1. Koptokni yerga tushirish mumkin emas.
2. Koptokni ikki marta bir qo'llab, ikki qo'llab pastdan urish man etiladi.



VOLEYBOLCHILARGA KOPTOK UZATISH

O'yinga tayyorlanish. Maydonchani o'rtasidan oralig'i 2—5 metrli ikki parallel chiziq o'tkaziladi. O'quvchilar teng uch-to'rt jamoaga bo'linishadi. Har bir jamoa o'z navbatida yana ikkiga bo'linadi va chiziqlarning orqasida bir qator bo'lib, maydonchani o'rtasiga qarab turishadi. Har bir jamoaga bittadan voleybol koptogi beriladi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining buyrug'idan keyin qo'lida koptok ushlagan birinchi raqamli o'yinchilar uni qarama-qarshi tomonda turgan birinchi o'yinchilarga uzatishadi, o'zlari esa o'ng tomondan qatorning oxiriga borib turiladi. Ikkinchi tomondagi birinchi o'yinchilar koptokni orqaga qaytarib, o'ng tomondan o'z qatorining oxiriga borib turadi. Xuddi shuning o'zini keyingi o'yinchilar bajarishadi.

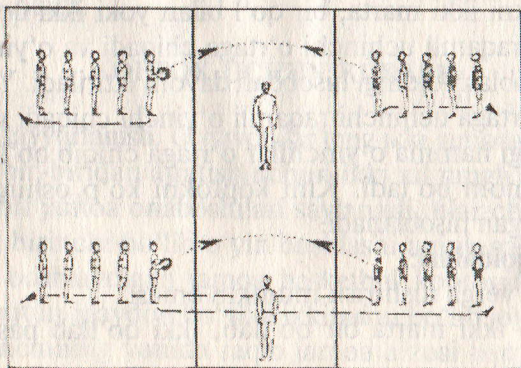
Qaysi jamoa ko'rsatilgan tartibda koptokni havoda ko'proq ushlab tursa, o'sha jamoa g'olib hisoblanadi.

O'yinning qoidalar:

1. Koptokni ikki qo'l bilan yuqoridan uzatish shart.
2. Pastdan uzatish man qilinadi.
3. Koptokni tushirib yuborgan joyidan o'sha o'yinchining o'zi uzatishi kerak.

O'yinning variantlari:

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



KOPTOKNI SAVATGA TASHLASH

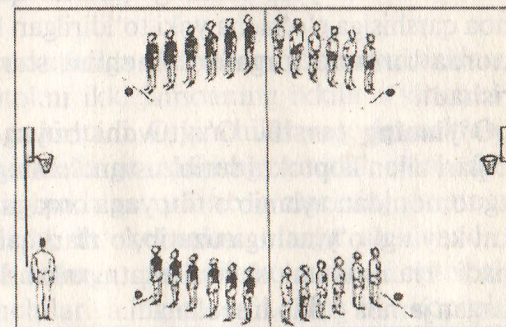
O'yinga tayyorlanish. O'ynovchilar teng to'rt jamoaga bo'linishadi. Har bir jamoa bir qator saflanib ko'rsatilgan joyda turadi. Qatorlardagi birinchi o'yinchilar bittadan basketbol koptogini olishadi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining buyrug'idan keyin ular koptokni yerga urib, basketbol taxtasi tomon borib, savatchaga tashlashadi (koptok savatchaga tushmasa tushguncha tashlash kerak), ilib olib orqaga yerga urib, chiziqdan ikkinchi raqamli o'yinchiga uzatishadi. U ham shu harakatni takrorlaydi. Musobaqani birinchi bo'lib tugatgan jamoa g'olib hisoblanadi.

Keyin jamoalar to'plarni chiziqqa qo'yib joylarini doira bo'ylab almashadi (soat strelkasiga qarshi), shu usulda maydonning to'rt nuqtasini aylanib chiqishadi. Olgan o'rinlariga qarab ochkolar beriladi. O'yinning oxirida 4 nuqtadan eng kam ochko to'plagan jamoa g'olib hisoblanadi.

O'yinning varianti.

Agar o'quvchilarning soni ko'p bo'lmasa, masalan, 12 nafardan oshmasa, ular ikki jamoaga bo'linadi va har bir jamoa bir qatorda saflanib o'zining tomonidagi old chiziqda turadi.



Har bir o'yinchini oldiga koptokni qarama-qarshi tomondagi basketbol taxtasiga tashlash, so'ng koptokni o'z tomonidagi basketbol taxtasiga olib kelib tashlash va tushgandan so'ng koptokni o'zining jamoasidagi keyingi o'yinchiga uzatish vazifasi qo'yiladi.

QO'L TO'PI MUSOBAQASI

O'yinga tayyorlanish. O'ynovchilar 3—4 jamoaga bo'lingan holda, bir qatorda saflanib, chiziq orqasida yonma-yon turishadi. Maydonchani bir tomonidagi start chizig'idan 10—15 metr oraliqda parallel chiziq o'tkaziladi, shu chiziqda har bir jamoa qarshisiga diametri 1—1,5 metrli aylana chiziladi. Bu aylana har bir jamoa onaboshilari turadi, qatorlar oldida turgan birinchi o'yinchi bittadan koptok oladi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining buyrug'idan keyin ular koptokni belgilangan chiziqqacha yerga urib olib borib, bir qo'llab onaboshiga uzatadi va oldinga yugurib borib, aylanadan joy oladi. Keyin koptokni olib, o'z jamoalariga olib borishadi hamda navbatdagi o'yinchiga uzatib, o'zlari qatorning oxiriga borib turadi va hamma o'yinchilar ana shu ishni bajarishadi.

O'yin qatorda birinchi turgan o'yinchilar yana o'z joylariga kelib turganlaridan keyin tugaydi. Berilgan vazifani tez va aniq bajargan jamoa yutgan hisoblanadi.

FUTBOLCHILAR ESTAFETASI

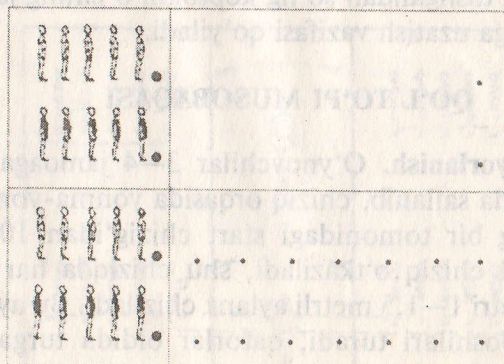
O'yinga tayyorlanish. O'ynovchilar 2—4 jamoaga bo'linib, har bir jamoa bir qatordan saflanib, zalning yoki maydonchanning bir tomonida, start chizig'ining orqasida yonma-yon turadilar.

Maydoncha yoki zalning qarama-qarshi tomonida har bir jamoa qarshisiga g'o'lacha yoki to'ldirilgan koptok qo'yilgan bo'ladi. Qatorda birinchi turgan o'yinchilar start chizig'i ustiga qo'yib turishadi.

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

O'yinning qoidalari:

1. Chiziqdan koptokni qabul qilib olmasdan oldin chiqish mumkin emas.



2. Ustunchani aylanib o'tayotganda uni ag'darib yuborgan o'yinchini ustunchani joyiga qo'yib, koptokni surishni davom ettirish kerak.

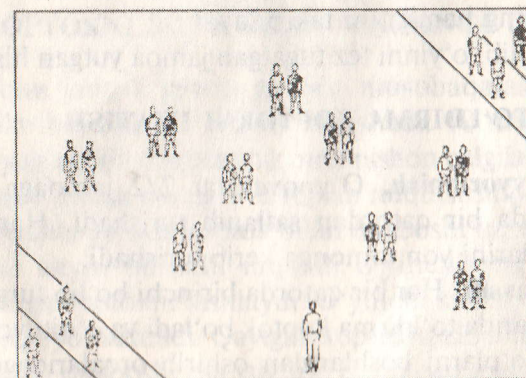
O'yinning variantlari. Koptokni surib yurish paytida yo'lga bir nechta to'siqlarni (koptoklar, g'o'lachalar, bulavalar va ho-kazolarni) qo'yish mumkin.

KOPTOK TUTGANGA

O'yinga tayyorlanish. Zalning yoki maydonchanning qarama-qarshi burchaklariga uchburchak va 1—1,5 metr kenglikda yo'lakchalar chiziladi. O'yinda ikki jamoa qatnashadi, ularda, albatta, bir-biridan ajratiladigan belgi bo'lishi shart. Har bir onaboshi bir koptok ushlovchi va ikki himoyachini tayinlaydi. Koptok ushlovchilar esa raqib himoyachilarining oldida yo'lak ichida yoki zonada turishadi. Qolgan o'ynovchilar esa ikkitadan bo'lib butun maydon bo'ylab tarqalishadi.

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

O'yinchilar koptokni bir-birlariga oshirib o'zlarining koptok ushlovchilariga yaqinlashib borib, koptokni ularga uzatishadi. Himoyachilar o'z navbatida bularga qarshilik ko'rsatib, koptokni ushlab olib, o'zining o'yinchilariga uzatishadi. Har bir koptok olingan ochkodan keyin, yutqazgan jamoa himoyachilari koptokni olib o'yinga kiritishadi.



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

O'yinning qoidalari:

1. Mashg'ulotda basketbol o'yini qoidalarini qo'llash mumkin.
2. Koptokni ushlovchilar va himoyachilar koptokni ilib olgandan so'ng zonadagi chiziqni bosish man etiladi.

VOLEYBOLCHILAR ESTAFETASI

O'yinga tayyorlanish. O'ynovchilar 6—8 jamoaga bo'linishadi (to'plar soniga qarab). Ishtirokchilar maydonchani bir tomonidagi chiziqning orqasida turishadi. Qatorlarda birinchi turgan o'yinchilar bittadan voleybol koptokni olishadi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining buyrug'idan keyin o'yinchilar koptokni boshlari ustida oshirib, maydonchani qarama-qarshi tomoniga yura boshlashadi. Belgilangan chiziqdan o'tgach, koptokni ushlab olib orqaga yugurib qaytib kelib, uni ikkinchi o'yinchiga uzatadi, o'zlari qatorlar oxiriga borib turishadi. O'yin shu zaylda davom etadi. Mana shu vazifani xatosiz va tez bajargan jamoa o'yinda g'olib hisoblanadi.

O'yinning variantlari. O'ynovchilar 2—3 jamoaga bo'linishadi. Har bir jamoa ikki kishilik qatorda saflanib, maydonchani bir tomonidagi chiziq orqasida turishadi. Har bir qatorning oldida turgan ikki o'yinchining biri voleybol koptogini oladi. O'qituvchining buyrug'idan so'ng har bir jamoaning birinchi juft o'yinchilari koptokni bir-biriga uzatib, 10—15 metrgacha olib boradi, so'ng shu usul bilan orqaga qaytib kelib, koptokni keyingi juft o'yinchiga berib, o'zi qatorning oxiriga borib turadi. Hamma birinchi juft o'yinchisining harakatini takrorlaydi.

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

TO'LDIRMA KOPTOKNI UZATISH

O'yinga tayyorlanish. O'ynovchilar 2/2 jamoaga bo'linib, kengroq oraliqda bir qatordan saflanib turishadi. Hamma o'ynovchilar oyoqlarini yon tomonga kerib turishadi.

O'yinning tavsifi. Har bir qatorda birinchi bo'lib turgan o'yinchilarning qo'llarida to'ldirma koptok bo'ladi va o'qituvchi buyruq bergach, ular to'plarni boshlaridan oshirib orqalaridagi ikkinchi o'yinchiga uzatishadi.

Ikkinchi o'yinchi koptokni olgach, oldinga engashib, uni oyoqlari orasidan uchinchi o'yinchiga uzatadi va hokazo. Qatorlar oxirida turgan o'yinchilar koptokni olgach, o'z jamoalarining chap tomonidan yugurib, qator oldiga birinchi bo'lib turishadi va koptokni boshidan oshirib uzatishadi. Ular oldinga qarab yugurayotganda, boshqa o'yinchilar bir o'rin orqaga suriladi. O'yin oldingidek yana takrorlanadi.

O'yin boshlagan ishtirokchi qator oxiriga yetgandan so'ng koptokni oladi va o'ng tomondan yugurib kelib, qatorga birinchi bo'lib turadi va koptokni yuqoriga ko'taradi. Koptok uzatishni boshqalardan tezroq bajargan jamoa g'olib hisoblanadi.

JUFT KOPTOKNI OSHIRISH

O'yinga ishtirokchilar juft bo'lib qatnashadi. Ular 4 metr kenglikdagi yo'lakchani qarama-qarshi tomonida bir-biridan 5—7 metr oraliqda joylashadi. Yo'lakcha arqon yoki bayroqcha bilan belgilanadi. Har bir juftlikdagi ikki o'yinchida birida koptok bo'ladi. Rahbarning buyrug'i bo'yicha ular bir vaqtning o'zida bir-birlariga koptokni yo'naltiradi, keyin kelayotgan koptokni tepib orqaga qaytaradi. Agar koptok bir-biriga tegsa yoki ulardan biri yo'lakchadan tashqariga chiqib ketsa, unda juftlik musobaqani tugatgan bo'ladi. Boshqalarga nisbatan ko'proq mashqlarni xatosiz bajargan jamoa o'yinda g'olib chiqqan hisoblanadi. O'yin qatnashchilarining jismoniy tayyorgarligiga qarab, o'yin shartini soddalashtirish mumkin, ya'ni yo'lakchani chegarasini kengaytirish, koptokni oldin to'xtatib, so'ngra uzatish shartini qo'yish mumkin.

KOPTOKNI BOSH BILAN NISHONGA URISH

Bir necha jamoa galma-galdan musobaqalashadi. O'yinni boshlovchilar bir qatorda saflanib turishadi. 10 metr naridagi devorda yoki yog'ochda diametri bir metr nishon belgilanadi. Nishonda 5 metr borida tepish chizig'i va tepish nuqtasining yon tomonida 3 metr masofada qo'lida koptok bilan onaboshi turadi. Rahbarning buyrug'idan keyin birinchi raqamli o'yinchi yugura boshlaydi, onaboshi unga koptokni tashlaydi. O'yinchi sakrab uni boshi bilan urib, nishonga yo'naltiradi. Qaytgan koptokni ilib olib, onaboshining o'rniga turadi, onaboshi esa yugurib borib qator oxiriga turadi. Bu vaqtda jamoaning ikkinchi o'yinchisi yugurib ketadi va hokazo. Har

bir o'yinchi koptokni boshi bilan uch martadan urgandan keyin jamoa musobaqani tugatadi. Xuddi shuni boshqa jamoalar ham qaytaradi. Ko'proq nishonga tegizgan jamoa o'yinda g'olib hisoblanadi.

KOPTOKNI QAYTARISH

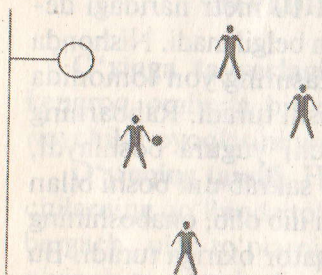
Musobaqalashuvchi jamoalar umumiy start chizig'ida bir qatorda saflanib turishadi. Jamoalar ro'parasida start chizig'idan 2 metr narida qo'llarida koptok ushlagan holda onaboshilar turishadi. Rahbarning buyrug'idan keyin ular o'z jamoalaridagi birinchi raqamli o'yinchilarga koptokni tashlashadi, ular koptokni boshlari bilan urib, orqaga-onaboshiga qaytargan holda tezda o'tirishadi. Onaboshilar koptokni ilib olib, ikkinchi raqamli o'yinchilarga tashlaydi va ular ham koptokni onaboshilarga qaytaradilar va hokazo. Onaboshidan biri oxirigi o'yinchidan koptokni qabul qilib olib, qo'lini yuqoriga ko'targach, musobaqa to'xtatiladi. G'alaba qilgan jamoaga bir ochko, ikkinchi o'ringa 2 ochko, uchinchi o'ringa 3 ochko beriladi. O'yin bir necha marta qaytariladi. Kam ochko to'plagan jamoa o'yinda g'olib hisoblanadi.

ZARB BILAN TEPISH

Maydonchada tepish chizig'i tortiladi, so'ngra 10 metr kenglikda yo'lakcha belgilanadi. O'ynovchilar koptokni galma-galdan o'ng va chap oyoqda uch martadan tepib, iloji boricha uzoqroq tushirishga harakat qilishadi. Agar koptok yo'lak ichiga tushsa, hisobga olinadi. Koptokni hammadan uzoqroqqa tushirgan o'yinchi g'olib hisoblanadi.

KOPTOKNI HALQA ICHIDAN O'TKAZISH

Jamoalarda ikkitadan o'yinchi bo'lib, galma-galdan musobaqalashadi. Baland ustunchaga, daraxtga gimnastika halqasi ilib qo'yiladi, uning pastki tomoni o'yinchilarning boshidan sal baland bo'lishi kerak. O'yinni boshlovchi chambarakning ikki tomonida turadi. Ulardan biri qo'li bilan koptokni yuqoriga irg'itib va boshi bilan urib, sherigiga oshiradi, sherigi ham o'z navbatida xuddi shunday urish bilan koptokni orqaga qaytaradi. Chambarak orasida ma'lum vaqt

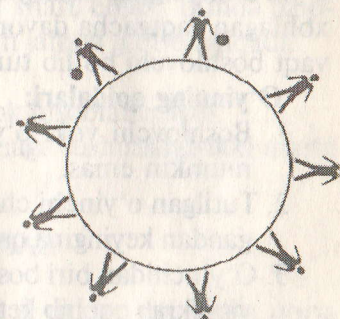


ichida ko'proq koptok oshirgan jamoa a'zolari g'olib hisoblanadi. Agar koptok yerga tushib ketsa, unda o'sha o'yinchi koptokni yerdan olib o'yinni davom ettiradi.

DOIRA BO'YLAB

O'yinga tayyorlanish. Hamma o'yinchilar quloch yoyib, aylanaga saflanishadi va galma-gal «Birinchi, ikkinchi!», deb o'z tartib raqamlarini aniqlashadi va shu asnoda ikki jamoaga bo'linishadi. Safda yonma-yon turgan o'yinchilardan ikkisi jamoa onaboshisi qilib tayinlanadi va ularga bittadan koptok beriladi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining «Diqqat, olg'a», deb buyruq berishi bilan onaboshi o'ng tomondan, ikkinchisi esa chap tomondan bitta o'yinchini oralatib, jamoaning o'ziga eng yaqin turgan o'yinchisiga koptokni uzatadi. Boshqa o'yinchilar ham koptokni jamoadoshlariga oshiradi. Koptoklar onaboshilarga yetib kelguncha, doira bo'ylab uzatib boriladi. Koptogi yetib kelgan sardor koptok ushlagan qo'lini baland ko'taradi. Koptokni butun doira bo'ylab boshqa jamoaga qaraganda tezroq aylantirib o'tkazgan va onaboshisi koptok ushlagan qo'lini oldin baland ko'targan jamoa yutadi.



Doira bo'ylab koptoklar poygasini 2—3 guruhda o'tkazish mumkin. Koptok davradan belgilangan miqdorda aylantirib chiqilgandan keyin o'yin tugaydi.

O'yinning qoidalari:

1. Koptokni, albatta, o'z jamoasining yaqinida turgan o'yinchiga, ya'ni oralatib uzatish kerak.
2. Agar o'yinchi koptokni tushirib yuborsa, uning o'zi koptokni olishi va o'z joyiga qaytib kelib, uni navbatdagi o'yinchiga uzatishi lozim.

KOPTOK O'YINI

Bu o'yin qiz bolalar orasida keng tarqalgan. O'yinchi koptokni yerga bir urib, gavdasi o'qi atrofida bir aylanib oladi, koptok o'zining bo'yi bilan tenglashganda gavda muvozanatini saqlab borishi shart, ya'ni o'yinchi har bir aylanib koptokni yerga urganda koptok

o'yinchining bo'yi bilan barovar bo'lishi shart. Shu tarzda aylanib, koptokni to'xtatmasdan bir me'yorda eng ko'p yerga urgan qiz bellashuvni (musobaqani) yutib chiqqan hisoblanadi.

Ushbu milliy o'yini hozirgi badiiy gimnastikaning koptok bilan mashq bajarish belgisi hisoblanib, qizlarda (bosh ensasini) mustahkamlashga yordam beradi.

TO'P TEPISH

Bu o'yinda 4 nafardan 20 nafargacha katta yoshdagi o'g'il bolalar qatnashadi. Maydonga diametri 4—6 m. ga teng doira chiziladi. Qatnashuvchilar boshlovchi tanlashadi. U maydon markazidagi to'pni qo'riqlaydi. Rahbarning ishorasi bilan o'yinchilar doiraga yugurib kirishadi va to'pni tepib (turtib) doiradan chiqarishga harakat qilishadi. Boshlovchi esa to'pni tepishga harakat qilgan o'yinchini turtishga intiladi. Turtilgan o'yinchi o'yindan chiqadi. To'pni doirani tashqarisiga tepib chiqargan o'yinchi boshlovchi bo'lib qoladi va o'yin uning signali bilan yana qayta boshlanadi. Ishtirokchilar o'yinni xohlagan vaqtgacha davom ettirishlari mumkin. Eng ko'p va uzoq vaqt boshlovchi bo'lib turgan o'yinchi g'olib deb topiladi.

O'yinning qoidalar:

1. Boshlovchi yoki o'yinchilar to'pni qo'llari bilan tutishlari mumkin emas.
2. Tutilgan o'yinchi chetga chiqib turadi va boshlovchi almashgandan keyingina qayta o'yinga tushishga haqqi bor.
3. O'yinchidan biri boshlovchining orqasiga sakrab minib olishi va sakrab qochib ketishi mumkin, faqat o'yinchini boshlovchi qo'li bilan ushlamasligi kerak.

Bu o'yin o'smirlarda epchillik, chaqqonlik jismoniy sifatlarini tarbiyalab, sport o'yinlariga (futbol, basketbol, regbi, qo'l to'pi (gandbol) yordamchi mashg'ulot sifatida qo'llashga tavsiya etamiz.

TO'P CHUQURCHAGA

O'yinda o'smir va katta yoshdagi bolalar qatnashadi. Ishtirokchilar ikki jamoaga bo'linib, start chizig'i orqasida ikki qator bo'lib saflanishadi. Bunda o'yinchilar kuchlari va og'irliklari bo'yicha taxminan teng bo'lgan holda juft-juft bo'lib turishlarini ta'minlash lozim. Qarama-qarshi tomonga 8—10 m masofada ikkinchi chiziq chizilib, uning orqasiga tennis koptogini kattaligiga teng

chuqurchalar kovlanadi. Chuqurchalarning soni o'yinda qatnashayotgan juft o'yinchilarning soniga teng bo'lishi, oralig'i esa 0,5 m.dan oshmasligi kerak. Maydon o'rtasida ham bitta chuqurcha kovlanadi.

O'yinni boshlovchi, jamoa o'yinchilaridan biri bo'lib, oldinda turgan raqibining yelkasiga chiqib oladi va uni ko'zini bog'laydi. Ko'zi bog'langan o'yinchi oyoqlari bilan koptokni dumalatib, qarshisidagi chuqurchaga tushurmoqchi bo'ladi. Agar to'p chuqurchaga tushsa, o'yinchilar roli almashadi. To'p chuqurchaga tushmasa, tepadagi o'yinchini orqaga (start chizig'iga) olib keladi, shundan keyingina o'yinchilar roli almashadi.

O'yinchi to'pni markazdagi chuqurchaga tushirganda, shu jamoa o'yinchilari qarshi jamoa a'zolarining yelkalarida markazdan start chizig'igacha ko'tarib kelish huquqiga ega bo'lishadi. Chuqurchalarga koptoklarni ko'proq tushirgan jamoa g'olib chiqadi. Chuqurchalarga bir necha o'yinchi yoki jamoaning hamma a'zolari koptoklarni bir paytda dumalatishlari ham mumkin. Bunday paytlarda o'yinchilar ko'zlarini bog'lashlari shart emas. Bunda koptoklarni chuqurchalarga tezroq tushurgan jamoa g'olib chiqadi.

O'yinning qoidalar:

1. Chuqurchadan chiqib ketgan koptok hisoblanmaydi.
2. Har bir o'yinchi koptokni chuqurchaga tushirishga ikki marta urinib ko'rishi mumkin.

YIGIRMAGA YETKAZ

Maydonning bir tomoniga diametri 8 m.ga teng katta doira chiziladi. Uning ichiga burchaklari doiraga tekkizib katta to'g'ri to'rtburchak chiziladi, katta to'g'ri to'rtburchakning ichida undan 30 sm masofada yana bitta (kichik) to'g'ri to'rtburchak, uning ichiga uchburchak, uchburchakni ichiga esa kichik doira chiziladi. Katta doiradan 10—15 sm masofada otish chizig'i chiziladi. Qatnashuvchilar jamoaga bo'linib, chiziq orqasida saflanishadi.

O'yinchilarning hammasi navbat bilan kichik doirani mo'ljallab tennis koptogi otishadi. Har bir otilgan koptok uchun o'yinchi (jamoaga): koptok kichik doira ichiga tushsa — 5, uchburchakka — 4, kichik to'g'ri to'rtburchakka — 3, katta to'g'ri to'rtburchakka — 2 va katta doira ichiga tushsa — 1 ochko beriladi. Koptokni otgandan so'ng shu o'yinchi yugurib borib koptokni oladi va uni navbatdagi sherigiga uzatadi, so'ng o'z qatoriga borib turadi. Yiqilgan ochkolar

soni 20 tadan oshganda yoki ko'proq ochkolar to'plagan jamoa g'olib hisoblanadi.

O'yinning qoidasi: koptokni otishda o'yinchi chiziqni bosib yuborsa, olgan ochkosi hisoblanmaydi.

O'yin yoshlarni mohirlikka o'rgatadi. Merganlik sportida nishonga olish, yengil atletikada nayza uloqtirish, futbolda esa koptokni nishonga tepish malakasini tarbiyalaydi.

KOPTOKNI OSIRISH

O'yinga tayyorlanish. O'yinchilar ikki jamoaga bo'linishadi. Ularning bir qismi (4—5 kishi yoki yarmi) saflanib, chambarakni yelka balandligida ushlab turishadi. Ko'tarilgan chambaraklar bir xil balandlikda tekis turishi kerak. Jamoaning qolgan o'yinchilari juft bo'lib, start chizig'ining orqasida bir kishilik qatorlarda turishadi. Birinchi juft o'yinchilarning qo'llarida basketbol koptogi bo'ladi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining buyrug'idan keyin birinchi juft chambarak ushlab turgan safning ikki tomonidan yugurib, koptokni bir-biriga chambarakni o'rtasidan oshiradi. Oxirgi chambarakkacha yugurib borib, orqaga xuddi shu tarzda qaytib, koptokni ikkinchi juftga beradi. Ular esa uchinchisiga, to'rtinchisiga va hokazo. Vazifani tez va aniq bajargan jamoa g'olib hisoblanadi.

MUNDARIJA

Kirish	3
O'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish uslublari	4

I qism. MILLIY O'YINLAR

3 Oq terakmi, ko'k terak	7
Ikki ayoz	8
Chumchuqlar	9
4 Chalak	10
Kim yaxshi mergan?	11
Ko'z bog'lash	12
O'ychilar va o'rdaklar	13
2 Xo'rozlar jangi	14
1 Arqoncha bilan tutish	16
«Chavandoz»	16
«Chunka shuvoq»	17
«Chavandoz» yoki «kichik uloq»	18
«Quloq cho'zma»	19
G'ozlar—oqqushlar	19
Aravakashlar	20
Qurbaqa va laylak	21
Eshitib top	21
6 Ayg'oqchilar	22
Talkilarni izlash	22
5 Arqon tortishish	23
Kalxat va jo'jalar	24
Pir-r-r (qush uchishini eslatuvchi tovush)	25
Qubba (yong'oq yoki mayda soqqa o'yini)	25
Halqani nishonga irg'itish	26
Cho'pon, bo'ri va qo'ylar	27
Cho'pon, qo'ylar, bo'rilar va itlar	28
Arqon uzildi	28
Ushlasang — minasan	29
Qarmoqcha	29
Yuklar bilan yugurish	30
Nishonga otish	31
Xaltachalarni otish	31

Baliq tutish	31
Xaltacha otish	32
Halqachani tushirish	32
Chaqqon bolalar	32
Arg'amchi bilan yugurish	33
Mokkisimon yugurish (qarama-qarshi)	33
Halqa bilan estafeta	34
To'ldirma to'plar bilan yugurish	34
Merganlar musobaqasi	35
Yakka cho'p ustida yurish	36
Nimaning pati?	36
Quvnoq bolalar	37
Gardish poylash	37
«Dugish» o'yini	38
«Pir-r» etdi	39
«Supur-supur»	39
Qilichbozlik	40
Qarmoqcha	40
Oshiq o'girish	41
«Yelka kurash»	41
Qopqon	42
Quvlashmachoq	43
Tutishmachoq	44
O'z bayroqchasiga	45
Bo'ri zovurda	46
O'rin almashish	47
Olmaxonlar	48
Kim chaqqon?	48
Yo'lda tutish	49
Musiqajo'rligida	50
Ayiqqlar va ayiqchalar	51
Bo'sh joy top	53
Kim keldi?	53
Tovon va cho'rtanbaliqlar	54
Kun va tun	56
Tez yugurish	58
To'siqlardan oshib o'tish	59
Qal'a himoyasi	60
Doira bo'ylab estafeta	62
Katta doira estafeta	63
Doirachalardan sakrash	64
Sakrab oshish estafetasi	66
«Boyo'g'li»	67
Chiziqdan tortib o'tkazish	68

Doira ichiga kiritish	69
Doiradan va doiraga tortish	70
Mushuk	70
Tortishmachoq	71
Qushning boshi	71
O'ylab top	72
Hujum	73
«Burgut va burgutcha»	74
Podachi	74
Qirq tosh	75

II qism. HAKATLI O'YINLAR

Voleybolchilar estafetasi	76
Doiradan surib chiqarish	77
«Bo'ron»	78
Kim chaqqon?	79
Qarama-qarshi sakrab yugurish estafetasi	79
Bulavalar bilan estafeta	80
Yig'ish-terish estafetasi	81
Chambaraklar bilan estafeta	82
Balandlikka sakrab yugurish	83
Qaytishda tutish	84
Baliqchi	85
Buyruqlarga muvofiq harakatlar	86
Pasti-balandliklarda sakrash	86
Karusel	87
Insiz quyon	87
Kuzatuvchilar	88
Taqiqlangan harakatlar	88
Hindcha raqs	89
Qorovul	89
Kartoshka ekish	90
Baliqchilar to'ri	90
Topshiriqli estafeta	91
Urazan-burazan	92
Asir olish	93
«O'rtoq sardor»	94
Arg'amchi bilan sakrab yugurish	94
Chiziq ustidan tortish o'yini	94
Doiradagi ovchilar	95
Qutqarish va yugurib o'tish	95
Kuchlilar va chaqqonlar o'yini	95
Tartib bilan yugurish	96

To'siqdan oshib yugurish	96
Gimnastik to'siqdan oshib o'tish	96
Jihozlarni yig'ishtirish	97
To'siq tagidan o'tish	97
To'rt oyoqlab yugurish	97
Sovg'ani qirqib olish	98
Chambaraklarni uzatish	98
Uchlik	98
Chambarakni ushlab qolish	99
Tunneldan o'tish	99
Dengiz — o'rmon — botqoq	99
Chambarakdan joy olish	100
Harakatli chamberak	100
Doira bo'ylab estafeta	101
Yulduzsimon estafeta	101
Bayroqchani olib kelish	102
Lentani olib kel	102
Arqon tagidan o'tish	102
To'siqlar osha yugurish	103
Uzunlikka sakrash	103
Chambarak ustidan sakrash	103
Sakrash musobaqasi	104
Muvozanatni saqlash estafetasi	104
Kuchli va chaqqonlar musobaqasi	105
O'rtog'ingni himoya qil	106
To'siqlardan oshib yugurish	107
Doira bo'ylab musobaqa	107
«Guruh, rostlan!»	108
Jamoalar musobaqasi	108
Yotiq va tik to'siqlarni zabt etish	109
Oldinga yur!	110
Kim kuchli?	110
Aylana bo'ylab yugurish	111
Qurshovdan chiqib ketish	111
Qal'ani ishg'ol qilish	112
Tez yurish	112
Jonli ko'priklalar	113
Jonglyorlar	113
Ustunchalarni aylanib yugurish	113
Chaqqon darvozabon	113
To'siq osha nishonga tepish	114
Qatorlar bo'ylab	114
Kim chaqqon?	115
Doiraga tort	116

Qo'lingni ber!	116
Qo'l keldi	116
«Olib qochar»	117
Chambaraklarga joylashish	118
Ayiq polvon bog'ida	118
Koptokni tutish	120
Koptok talashish	120
Polizga kirgan quyonlar	121
Ko'chma nishon	122
Koptokni oldirma	123
To'xtatib urish	124
Futbolchilar estafetasi	125
Kichik voleybolchilar estafetasi	126
Koptokka chap berish	127
«Cho'pon» yoki «podachi»	129
Kim chaqqonroq?	130
Basketbolchilar bellashuvi	131
Voleybol musobaqasi	132
Savatga koptok tushirish	134
«Ovchilar»	135
Nina, ip va tugmacha	135
Koptokni boshdan oshirib uzatish	136
To'rt tomonga koptok irg'itish	137
Havoiy koptok	138
Koptokni yerga tushirma	138
Koptokni qaytarish	139
Daryoni kechib o'tish	140
Bo'sh joyni egallash	140
Koptokni chuqurchaga tushirish	141
Koptok uzatish	141
Koptokni almashtirish	142
Basketbol	142
To'ldirma koptok bilan estafeta	143
Koptokni boshda olib yurish	143
Koptokni savatga tushirish	144
G'o'lachalarni urib tushirish	144
Raketka ustida koptokni olib yurish	145
Yugurib koptokni olib kelish	145
Dumaloq oshish, to'siqlardan o'tish va kichik koptok	145
irg'itish, kichkintoylar estafetasi	145
Koptok va chillaklarni almashtirish	146
Koptokka tekkiz	146
Koptok tashish	147
Kim ko'p olib keladi?	147

Uzoqqa otish	148
Koptok uchun kurash	148
Voleybolchilarning koptok o'yini	149
Voleybolchilarga koptok uzatish	150
Koptokni savatga tashlash	151
Qo'l to'pi musobaqasi	151
Futbolchilar estafetasi	152
Koptok tutganga	153
Voleybolchilar estafetasi	154
To'ldirma koptokni uzatish	154
Juft koptokni oshirish	155
Koptokni bosh bilan nishonga urish	155
Koptokni qaytarish	156
Zarb bilan tepish	156
Koptokni halqa ichidan o'tkazish	156
Doira bo'ylab	157
Koptok o'yini	157
To'p tepish	158
To'p chuqurchaga	158
Yigirmaga yetkaz	159
Koptokni oshirish	160

ASHUR NAZAROVICH NORMURODOV,
ILMIRA IGOREVNA MORGUNOVA,
SA'DULLA QURBONOVICH QURBONOV

MILLIY VA HARAKATLI O'YINLAR

(Amaliy mashg'ulotlar)

Kasb-hunar kollejlari uchun o'quv qo'llanma

Toshkent — «ILM ZIYO» — 2005

Muharrir *I. Usmonov*

Rassom *Sh. Qahhorov*

Texnik muharrir *F. Samadov*

Musahhih *S. Baqalboyeva*

2005-yil 29-iyunda chop etishga ruxsat berildi. Bichimi 60x90¹/₁₆, «Tayms»
harfida terilib, ofset usulida chop etildi. Bosma tabog'i 10,5.

Nashr tabog'i 13,0. 2000 nusxa. Buyurtma № 90.

Bahosi shartnoma asosida.

«ILM ZIYO» nashriyot uyi. 700129, Toshkent, Navoiy ko'chasi, 30-uy.
Shartnoma № 27—2005.

“Sano-Standart” MCHJ
Toshkent sh., Shiroq ko'chasi, 100