

M.G.BAIRBEKOV



# SPORT VA HARAKATLI O'YINLAR

УЎК 796.01(075.8)

КБК 75.1ya73

B 66

ISBN 978-9910-733-86-4

**Muallif:**

**M.Bairbekov**

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrası dotsenti

**Taqrizchilar:**

**Sh. Saribayev**

GulDPI kafedrası mudiri, pedagogika fanlari nomzodi, dotsent

**A.A.Taniberdiyev**

Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD),

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrası dotsenti

Guliston davlat universitet o'quv-uslubiy kengashining 2024 - yil " 26" - yanvardagi "6" - sonli bayonnomaSi hamda universitet rektorining 2024 - yil " 27" - yanvardagi " 12" - sonli buyrug'iga asos

M.Bairbekov (muallifiung familiyasi ,ismi-sharifi) 60112200- moniy madaniyat (ta 'limyo 'nalishi (mutaxassisligi) talabalari (o'quvchilari) uchun tavsiya etilgan  
'Sport va harakatli o 'yinlar nomli  
o 'quv qo'llanma

O 'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi tomonidan litsenziya berilgan nashriyotlarda nashr etishga ruxsat berildi

## SO‘Z BOSHI

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5924-son farmoniga muvofiq respublikamizda bugungi kunda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o‘rtasida sog‘lom turmish tarzini targ‘ib qilish, mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta‘minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.

Olib borilayotgan islohotlar samarasini yanada oshirish, davlat va jamiyatning har tomonlama va jadal rivojlanishi uchun shart-sharoitlar yaratish, mamlakatimizni modernizatsiya qilish hamda hayotning barcha sohalarini liberallashtirish bo‘yicha ustuvor yo‘nalishlarni amalga oshirish maqsadida Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyev “2017-2021-yillarda O‘zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustivor yo‘nalish bo‘yicha Harakatlar strategiyasi”ni belgilab berdi.

O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta‘lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini 3-bob 1-paragrafida o‘quv adabiyotlarini yaratish tartibini soddalashtirish vazifalari belgilangan. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi qonunining (2015.04.09) 10-moddasida “Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi o‘quv, o‘quv-uslubiy adabiyotlarni yaratish” vazifasi qo‘yilgan.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi farmonida Oliy ta‘lim muassasalarining jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishidagi bakalavriyat ta‘lim yo‘nalishlarining DTS, malaka talablari va fan dasturlarini takomillashtirish, zarur o‘quv adabiyotlar, metodik qo‘llanmalar yaratish lozimligi qayt etilgan.

Ushbu yaratilgan o‘quv qo‘llanma Oliy va o‘rta maxsus o‘quv yurtlarining 60112200 Jismoniy madaniyat bakalavr yo‘nalishi, Olimpia zahiralari kollejlari, BO‘SM va IBO‘OZSM sport o‘yinlari yo‘nalishi tarbiyalanuvchilari va basketbol, voleybol, qo‘l to‘pi bo‘yicha faoliyat yuritayotgan yosh o‘qituvchi, murabbiy va talabalari uchun mo‘ljallangan bo‘lib, “Sport va harakatli o‘yinlar va uni o‘qitish metodikasi” fani dasturi asosida tayyorlangan.

Mualliflar o‘quv qo‘llanmani tayyorlashda yaqindan yordam bergan O‘zDJT va SU professori, p.f.d. T.S.Usmonxo‘jayevga hamda foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxatida ismi sharifi ko‘rsatilgan kasbdoshlariga o‘z minnatdorligini bildiradi. Ishonamizki, ushbu o‘quv qo‘llanma ta‘lim muassasalarining professor-o‘qituvchilari va murabbiylarining kasbiy tayyorgarligini oshirishga yordam beradi.

# I BOB. SPORT TURLARI VA HARAKATLI O'YINLAR

## 1.1. BASKETBOL

Basketbol o'yini ham sport o'yinlarining tarkibiy qismi hisoblanadi. Shu tufayli u O'zbekiston Respublikasining yangi Davlat ta'lim standartlari va uning kollejar uchun dasturidan munosib o'rin egallagan. Bu o'yinni butun dunyoda kichik ham, katta ham birdek qiziqib o'ynaydi. Vatanimizga basketbol o'yini o'tgan asrning 20-yillarida kirib keldi. U, hozirda, barcha o'quv muassasalarining dasturiga kiritilgan.

Aslida, bu o'yin bundan 110 yil muqaddam AQSHda paydo bo'lgan. Uni Springfield kolleji jismoniy tarbiya o'qituvchisi Jeym Neysmit o'ylab topgan va o'z talabalari bilan o'ynagan. O'sha paytlarda to'pni hozirgidek halqaga otilmas, balki oddiy savatga tashlanar edi. "Basketbol" so'zi inglizcha so'z bo'lib, u "basket" – "savat", "bol" – "to'p" degan ma'noni anglatadi.

Basketbol juda qiziqarli va serqirra, harakatlarga boy o'yindir. O'yin chog'ida tezlik bilan oldinga chiqishlar, birdaniga yon tomonlarga burilib to'xtab qolishlar, to'pni bir holatdan boshqa holatga o'tkazib, to'satdan uni sherigiga uzatib yuborishlar, o'zi tezlik bilan bo'sh joyga chiqib, yana o'sha to'pni ilib olib savatga otishlar yoki himoya to'siqlariga uchrab, to'pni qaytarib berishlar ungagina xosdir. Son-sanoqsiz sakrashlar, shit tagida hujumda bo'lib, undan chiqib savatga to'p tashlashlar ungagina tegishli.

Basketbol bilan shug'ullanish organizmning barcha muskullarini birdek, har tomonlama rivojlanishiga yordam beradi. Tayanch harakat apparati, ya'ni suyak-muskul hamda bo'g'inlarning harakatchanligini, qon aylanish va nafas olishni yaxshilashga ijobiy ta'sir ko'rsatadi hamda o'sib kelayotgan yosh organizmning modda almashinuvini faollashtiradi.

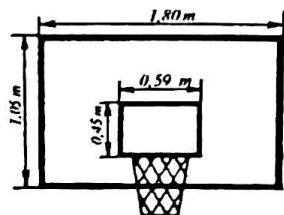
Basketbol o'yinida besh kishidan iborat ikkita jamoa ishtirok etadi. O'zaro raqib hisoblangan har bir jamoaning asosiy vazifasi – bir-birlarining savatiga, iloji boricha, ko'proq to'p tashlash. O'yin chog'ida qaysi jamoa o'yinchisining qo'lga to'p tushsa, o'sha jamoa, o'z o'yinchilari bilan raqibiga qarshi hujumga o'tishga haqli. Bordi-yu, jamoa qo'lidagi to'pni yo'qotib qo'ysa, u barcha 5 o'yinchisi bilan himoyaga o'tadi. Jamoaning g'olibligi ular to'plagan ochkolarning ko'p-kamligi bilan aniqlanadi. O'yinda jamoa savatiga tushgan har bir to'p 2 ochkoga hisoblanadi.

Basketbol to'pining og'irligi 567 grammdan 650 grammgacha. Ba'zi hollarda, futbol to'pini ishlatsa ham bo'ladi. Chunki basketbol o'yini paydo bo'lganda ancha vaqtgacha futbol to'pidan foydalanilgan.

Basketbol maydoni, asosan, tekis joylarga quriladi. Masalan, bino ichida taxta yotqizilgan pol ustida ham, yaxshilab tekislangan hovlida ham, asfalt-beton yotqizilgan

yerda ham bo'lishi mumkin.

Aytish joizki, basketbol maydoni bo'lmagan maskanlarda ham uni vujudga keltirish juda oson. Masalan, foydalanilmayotgan keng maydonlarda. Chunonchi, yerning katta-kichikligiga qarab, maydonning hajmini 28 – 15 metr yoki undan



kichikroq – 22 – 24 metr, yoki 12 – 14 metr qilib

tayyorlash mumkin. Maydonning yuzini yaxshilab tekislab, urib chiqish kerak, chunki ko'ptok yerga tekkanda sakrashi lozim. Mini-basketbol o'yini uchun 12 yoshgacha bo'lgan bolalarga hamda kattalarga mo'ljallangan (28 — 15 metrli) maydon ajratiladi, ammo jarima to'pini tashlash uchun savatdan 4 metrli masofa belgilanadi. Shitning o'lchovi 90 × 120 sm bo'lib, unga savat yerdan 2 metr 60 sm balandlikda o'rnatiladi. To'pning og'irligi 450-500 gramm bo'ladi. Basketbol savati rasmiy maydonda temir halqali bo'lib, halqaning aylanasi 45 sm bo'ladi, unga savat ingichka arqonchadan to'qiladi.

Halqaga o'rnatilgan savatning pastki qismi tor bo'lishi lozim, chunki tashlangan to'p undan asta-sekinlik bilan o'tib tushishi kerak. Savatning halqasi poldan 3 metr 5 sm balandlikka o'rnatiladi. Toki bo'yi eng uzun o'yinchilar ham savatga o'ziga yarasha mehnat qilib to'p tushirsinlar. Savat shitga mumkin qadar puxta o'rnatiladi. Temirdan yasalgan ikki tomoni qayirma mix bilan mustahkamlanadi. Shit oddiy taxtalardan yasalishi yoki atrofi temirli oynasimon plastik materialdan ishlanishi mumkin.

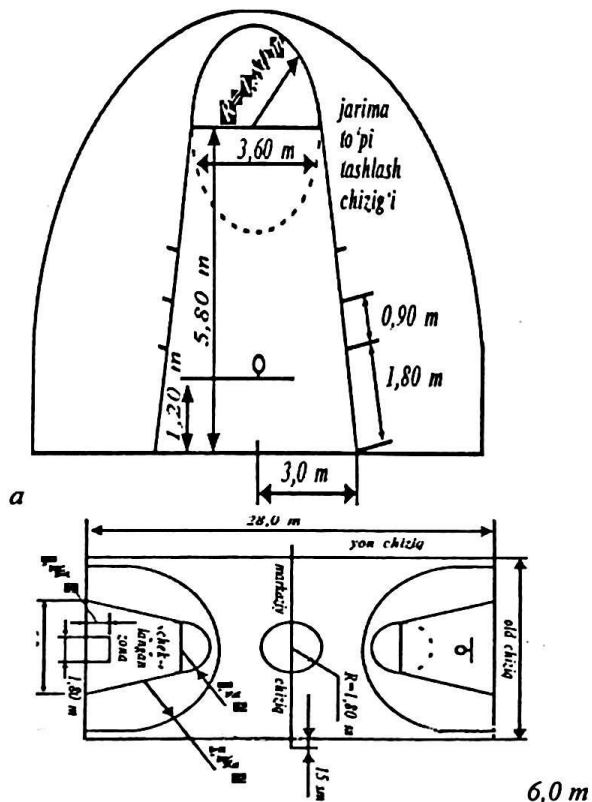
Agarda haqiqiy halqa topilmasa, unda halqani qo'lbola qilib yasash ham mumkin. Qo'lda yasalgan shitni 1,8 × 1,05 metrli halqali savati bilan maydonning yon chizig'iga o'rnatilgan ustunga mahkamlash mumkin (38-rasm). Bordi-yu, buning ham iloji bo'lmasa, bitta savatni devorga yoki ustunga o'rnatib qo'yilsa, shunda ham asosiy o'yinlarni o'rgatish va ikki tomonli mashg'ulotni o'tkazish mumkin.

### **Basketbol maydoni va uning o'lchamlari haqida**

Basketbol maydonining markaziy chizig'i ikki tomonni, ya'ni jamoangizni hujum va himoya zonalariga ajratib turadi. Maydonning yarim halqadan boshlab markaziy chiziqqacha raqibning oldingi zonasi hisoblanib, ikkinchi yarmi sizning himoya zonangizdir. Basketbol maydonining jarima to'pi tashlanadigan qismi 3 soniyalik zona

deyiladi yoki chegaralangan zona deb ataladi. Sababi, sizning jamoangiz to'p bilan mashg'ul bo'lgan paytda ushbu maydoncha ichida 3 soniyadan ortiq bo'lishga haqqi yo'q. 3 soniyalik zona go'yoki trapetsiya shakli ko'rinishida bo'lib, u bir tomoni 6 m li, boshqa tomoni 5 m 80 sm uzunlikdagi maydonning ikki tomondan yon chiziqlariga birlashtirilgan. Trapetsiyaning yuqori qismi 3 m 60 sm bo'lib, u yer jarima to'pini tashlash chizig'i deb ataladi. Shu chiziqning o'rtasidan 1 m 80 sm radiusli aylana chiziladi, ya'ni aylananing ichki tomonlarini punktir (uzuq) chiziqlar, tepa aylanasi — yarim doirani esa silliq (yaxlit) chiziqlar bilan chiziladi. Trapetsiyaning yon chiziqlariga 3 ta 10 sm li chiziqlar chiziladi.

Trapetsiyaning pastki uch burchagidan tortib birinchi kalta chiziqqacha 1 m 80 sm, qolgan chiziqchalar esa 90 sm oralig'ida bo'ladi (39- a, b rasm).



b 39-rasm. old chiziq markaziy nuqtasidan

Maydonning o'rtasidagi doira markaziy chiziq hisoblanib, uning aylanasi 1 m 80 sm dan iborat. Basketbol o'yinini boshlash doimo shu markaziy doiradan, ya'ni hakamning ikki jamoa o'yinchilarining o'rtasidan to'pni tepaga otib berishidan boshlanadi.

Basketbol o'ynaganda maxsus, o'yin uchun qulay bo'lgan, sport kiyimi kiyiladi. Maykaning ko'krak va orqa qismida o'yinchining tartib raqami tikilgan bo'ladi. Har bir jamoaning o'z sardori bo'lishi va uning o'ziga xos belgilari bo'lmog'i lozim.

Har bir o'quv mashg'uloti boshlanishi oldidan sport kiyimlarining tayyorligi (ayniqsa, poyabzalning tagi yumshoq bo'lishi)ni, taqilgan iplarini ko'rib chiqish kerak. Oyoq kiyimiga, hatto kiyilgan paypoqqa alohida e'tibor berish (eng yaxshisi, jun paypoq bo'lsin) va u qulay bo'lishi kerak. Sport kiyimi toza bo'lmog'i zarur.

Basketbol o'yini ochiq havoda, kun iliq paytlarda o'tkazilsa, yengil kiyinish maqsadga muvofiq bo'ladi. Chunki o'yin vaqtida kuchli harakatdan organizm qizib, kishi terlashi va kiyim nam bo'lib ketishi mumkin. O'yindan so'ng birdaniga yechinib bo'lmaydi, chunki shamollash mumkin.

### **Mashg'ulotda amal qilinadigan asosiy qoidalar**

Mashg'ulot boshlanishidan oldin tayyorlov mashqlarini bajaring, tanani qizdiring, qo'l panjalarini siqib-yozing, kaftlarni aylantiring, silkiting va hokazo. Keyin oyoq uchlarida, tovonlarda, so'ng oyoqlarni keng va dadil oldinga, yonga tashlab yuring.

Ilonizi qilib yuring, to'siqlardan oshib o'ting, aylanib o'tishlarni, tez harakatlar bilan yugurishlarni, to'satdan oldinga engashib o'tishni, to'xtashlarni, yugurishni o'zgartirib yurishlarni va ishoraga ko'ra bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa sakrab o'tishlarni; to'pni yerga urib olib yurishni, to'pni to'g'ri chiziq bo'ylab olib yurishni, to'pni pastlab olib yurishni, bir va ikki to'pni olib yurishlarni, to'xtab-to'xtab yurishni, yarim o'tirgan holatda yurishni, to'pni oyoqlar orasidan chap va o'ng qo'l bilan olib, yerga urib yurishlarni bajaring.

Balandlikka joydan turib, bir oyoqda, ikkala oyoqda sakrashlarni, balandga sakrab turib yarim o'tirish holatiga qaytishni va yana balandlikka prujinasimon sakrashlarni 4-5 marta bajaring. Asta-sekin tinchlantiruvchi yurishlarga o'ting.

Maydonda tartib saqlang. O'yin tugagach, to'pni, albatta, o'z joyiga olib borishga odatlaning. Agar mashg'ulot sport zalida o'tkazilgan bo'lsa, undan so'ng zal havosini yaxshilab almashtiring, yoritgichlarni tekshiring, jarohtlanishga sabab bo'ladigan ortiqcha narsalarni zaldan chiqarib tashlang.

O'yin paytida sirpanib ketib jaroht olmaslik uchun maydonning nam, ho'l joylarini qurgunicha toza latta bilan arting.

O'yinchining ko'rinishi doimo ozoda, xushbichim bo'lishi kerak. O'yin paytida qo'l soati, taqinchoqlar, zirak va boshqa narsalami yechib, bexavotir joyga olib qo'ying, aks holda ular tan jarohatiga sabab bo'lib qolishi mumkin.

### **Basketbolchining dastlabki holati – tik turishi va joydan joyga siljib yurishi**

Basketbolchi maydon bo'ylab joydan joyga o'tib yurish uchun yurib, sakrab, to'xtab, aylanib harakat qiladi. Tik turish dastlabki holat bo'lib, eng qulay sanaladi. Himoyada bu holatni egallab xohlagancha bir joydan ikkinchi joyga yugurib o'tadilar. Bunda, ko'pincha, oyoqlar yelka kengligida bo'lib, gavda og'irligi ikkala oyoqqa bir tekis tushiriladi. Tizzalar bukilgan holatda, gavadani biroz oldinga tashlab, bel qismini to'g'ri ushlab, bosh ko'tarilgan holda, qo'llar esa tirsakdan bukilgan va biroz yon tomonga qaratilgan holatda bo'ladi (40-rasm).



**40-rasm.**

Basketbolchining turishi dastlabki tik holatda ham, o'rtacha pastroq holatda ham bo'lishi mumkin. Dastlabki holat hujum paytida, agar himoyachining bo'yi past bo'lsa, baland uchib kelayotgan to'pni ilib olish yoki uzatish uchun, raqib jamoasining halqasida turib to'pni tashlashda yoki shit tagida to'p uchun yakkama-yakka kurashishda, baland uchib kelayotgan to'pni ushlashda egallanadi.

*O'rtacha tik turish holati* butun o'yin davomida qo'llanishi mumkin. Bunday holat barcha texnik usullarda: to'pni ilib olishda, harakatdagi turli o'zgarishlarda, to'pni yerga urib joydan joyga o'tib yurishlarda, to'pni halqaga sakrab turib tashlashda juda qo'l keladi (41-rasm).

*Past holatda bo'lib turish* to'p bilan ishg'ol qilib turgan raqib jamoaning o'yinchisi bilan kurashishga, past uchib kelayotgan to'pni to'satdan ushlab olishga va uzatishga, bo'yi baland o'yinchiga qarshilik ko'rsatishga, qarshi jamoaning halqasiga tez yorib o'tishga va to'pni pastlab olib yurishga juda qulaydir.

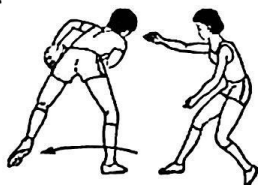
*Yugurish.* Basketbolchi yugurishining yengil atletikachining yugurishidan farqi shundaki, bunda oyoqlar yerdan uzilmaganday, tovondanoyoq uchigacha uzilmasdan



to'liq bosib yurilganday tuyuladi va oyoq panjalari yumshoq qo'yiladi.

*Basketbolchining yon tomonga sirpanib yurishlari.*

Chapga-o'ngga, oldinga-orqaga sirpanib yurishlari, ayniqsa, himoyada va xohlagan paytida to'satdan to'p uchun kurashga qulaylik yaratib beradi. Shunda gavdaning og'irligi birdek bir oyoqdan



**41-42-rasm.**

ikkinchi oyoqqa o'tkaziladi. Oyoq panjalari hamma vaqt go'yoki maydondan ko'chmagan holda sirpanib yurganday bo'ladi. Oyoqlar tizzadan bukilgan holda, gavda, bosh va qo'llar asosiy tik turish holatini saqlab qoladi. Bunday yurishni o'rganish uchun quyidagi mashqlarni bajarish mumkin:

- a) chap va o'ngga harakat qilib siljishlar;
- b) oldinga va orqaga siljishlar;
- d) aralash siljishlar: chapga va o'ngga, oldinga va orqaga, sherik bilan yuzma-yuz turib, ko'zguda aks etgandek mashqlarni bajarish.

To'xtashlar ikki qadamlab va sakrab bajariladi. Qadamlab to'xtashda basketbolchi yugurish maromini buzmasdan oxirgi qadamni kattaroq qilib tovondan qo'yadi, so'ng tayanch oyog'ini bukib, ikkinchi oyog'ini oldinga qo'yadi, shunda harakatni to'xtatib, tayanch oyog'iga tiralib qoladi. Basketbolchi sakrab to'xtagan paytlarda bir oyoq bilan depsinadi va oldinga sakraydi. Havoda bukilgan oyoqlari yerga barobar yoki oldinma-keyin qo'yiladi.

Burilishlar oldinga va orqaga bajariladi. Ularni to'xtash bilan birgalikda o'rgatiladi. Ular orqaga, oldinga tayanch joylashgan oyoqda, bir joyda turganda va harakatda, to'p bilan yoki to'psiz bajariladi. Basketbolchi tayanch oyog'i uchini yerdan ko'tarmay turib, ikkinchi oyog'i bilan depsinadi va uni kerakli tomonga yo'naltirib, burilishlarni bajaradi. Bunda oyoqlar bukilgan bo'lib, bir oyoq bilan bir qadam nari oyoq tashlanadi. Albatta, bunday burilishlar, qadam tashlashlar o'yinchining qo'lga to'p tushgach bajariladi. To'pni bir joyda turib ilib olishda xohlagan oyoq bilan tayanch hosil qilinadi, shunda to'pni yerga urib yurilsa, bu "probejka" qoidasiga tegishli bo'lmaydi. O'yinchilarning joydan joyga o'tib yurishlari o'yin harakatini bildirsa, to'p bilan texnik usullarni

o'rganish – basketbolning asosi bo'lib hisoblanadi (42-rasm).

*To'pni ilib olish va uzatishlar.* To'pni ilib olish bir yoki ikki qo'llab bajariladi (43-rasm). Bu harakatlar ko'krak va yelka balandligida, yuqorilab va pastlab hamda dumalab va maydon bo'ylab uchib kelayotgan to'plarni ilish texnikasiga kiradi.

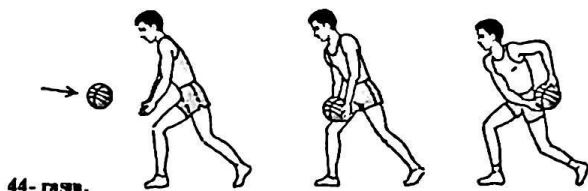
Basketbolchi to'pni ilib olish uchun har qachon ikki qo'lini oldinga cho'zadi, panjalarini yarim oysimon ochadi, bosh barmoqlarini bir-birlariga qaratadi, qolgan barmoqlari esa oldingayuqoriga qaratilgan bo'lib, ular keng ochilgan, yarim bo'sh holatda bo'ladi.

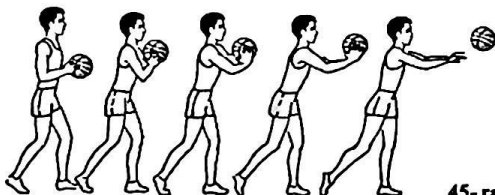
To'p barmoqlar uchiga tegishi bilan o'yinchi uni mahkam ushlab o'ziga tortib oladi, ya'ni to'pning uchish tezligini pasaytirib navbatdagi harakatlarni bajarish uchun qo'llarini bukib o'ynashga qulay holatni egallaydi.

Pastdan uchib kelayotgan to'pni ushlab olish uchun u oyoqlarini ko'proq bukib, biroz oldinga egiladi, to'g'rilangan qo'llar pastga tushiriladi va panjalar to'pga qaratiladi. Shunday qilib, aytib o'tilgan usullar joyda turganda, harakatda va sakrash paytlarida qo'llaniladi (44-rasm).

To'pni ilib olgandan so'ng endi uni uzatishga ham tayyor bo'lish kerak. To'pni uzatish o'yinchilarning o'zaro harakatlarida asosiy texnik usullardan hisoblanadi. O'yin davomida to'pni uzatishning turli usullari qo'llaniladi va uni savatga tashlash amalga oshiriladi.

To'pni uzatish juda qisqa muddatda, qo'llarning tez harakati, gavdaning ustunligi va kaft panjalarini siltash natijasida amalga oshiriladi. Bu ish himoyachining diqqatini to'p uzatilayotgan o'yinchiga jalb qilmaslik hamda tezlik va aniqlik bilan to'pning asosiy yo'nalishini raqibga sezdirmaslik maqsadida qilinadi. Zamonaviy basketbolda ikki qo'llab ko'krakdan, yuqoridan, pastdan va qo'ldan qo'lga to'p uzatishlar asosiy to'p uzatish usullari hisoblanadi (45-rasm).





45- rasmi.

To'pni bir qo'llab uzatish va ilib olish usuli ham basketbolda ancha keng tarqalgan bo'lib, o'yin maydonida istagan masofaga qo'llaniladi. Bir qo'lda yelkadan to'pni uzatish texnikasi eng asosiy hisoblanib, bunda to'pni yaxshi tutib turish, panjaning harakati bilan qo'ldan chiqib ketishi paytida uning yo'nalishini o'zgartirib yuborish mumkin. O'yinchi to'pni o'ng qo'li bilan uzatish uchun qo'lini bukib, uni o'ng yelkasiga shunday yaqinlashtirishi lozimki, bunda uning o'ng qo'li to'pni orqasidan, chap qo'li esa uni old-past tomonidan tutib turishi, tirsaklar pastga tushirilgan bo'lishi lozim. Basketbolchi o'ng qo'lini to'g'rilay turib, chap qo'lini pastga tushiradi va panjaning keskin harakati bilan to'pni kerakli tomonga uzatadi. Unutmangki, ushbu to'p uzatish texnikasi eng tez uslub hisoblanib, u raqibining savatiga yaqinlashishga yordam beradi. To'pni sherigingizning ko'krak qismiga uzatishga harakat qilsangiz, uni ilib olishga qulaylik yaratgan bo'lasiz. To'pni sherigingizga faqat u kutib turgandagina uzating. Agar sherigingiz qarshingizdan yugurib kelayotgan bo'lsa, unga to'pni aniq qilib sekingina uzatib qo'ya qolganingiz ma'qul.

*To'pni yuqoridan bir qo'llab uzatishda* qo'lni to'g'ri, orqaga va yuqoriga ko'tarib uzatiladigan tomonga qaratish hamda chap yon bilan turib "kryuk" usulini amalga oshirish lozim. Buning uchun, avval, qo'llarni to'g'rilab, pastga tushirib, to'pni uzatadigan qo'lning kaftiga o'tkaziladi, yon tomondan doira hosil qilib, boshni orqa tomonga ko'tarib, panjani keskin bukib, to'pni sherigiga uzatadi.

*To'pni pastdan bir qo'llab uzatish* himoyachi to'pning yuqoridan yoki yon tomonidan uzatilishiga to'sqinlik qilayotganda, ko'pincha, uzatishdan boshqa iloj qolmagan paytlarda qo'llaniladi. To'pni maydonga urib uzatishlar o'yinchining bir joyda turgan paytlarda, bir qo'l bilan bajariladi. U himoyachilarjuda yaqin bo'lgan paytlarda qo'l keladi. Bunda to'pni to'satdan urib himoyachining tayanch oyog'i yonidan maydonga yo'naltiriladi. Shuningdek, to'pni bir qo'l bilan orqaga uzatish, to'pni polga yaqin olib yurishda oldinga va orqaga uzatishlar ham mavjud, lekin bu usullar maktab dasturida ko'rsatilmagan.



*To'pni olib yurish.* To'pni bir qo'l bilan yerga to'xtatmasdan urib yurish, yugurish

usuli o'ziga xos texnikaga ega. Bu usul qo'lida to'pi bor basketbolchining harakat qilishida qo'llaniladigan asosiy texnikasi hisoblanadi. To'pni yerga urib yurish texnikasi shundan iboratki, basketbolchi maydondan sapchib-sakrab chiqayotgan to'pni keng yoyilgan barmoqlari bilan kaft silkitib yana qayta yerga uradi. Ammo to'pning ustidan shapillatib urmaslik lozim (46-rasm).

To'pni yerga urib yurish va yugurishda gavda biroz oldinga to'g'ri engashgan, oyoqlar bukilgan, bosh to'g'ri tutilgan holatda bo'lishi, qo'l himoyachidan naribroq bo'lishi kerak. To'pni yerga urib yurishga o'rganishda to'pga qaramay yurishga harakat qilinadi. Shuningdek, to'pni yerga urib yurishda o'ng va chap qo'l bilan uni bir baland, bir past sakratib, almashtirib yurishning ham ahamiyati katta. Chap qo'l bilan to'pni yerga urib yurishda o'ng oyoq yarim qadam ilgariroq yuradi. To'pni har qadamda urib olib yurishni o'rganib bo'lgandan so'ng to'pni yerga urib asta yugurib olib yurishga o'rganish lozim. Ikkita to'pni baravariga yerga urib yurishni ham sinab ko'ring va o'rganing.

To'pni yerga urib yurishda yo'nalishni, tezlikni, sakrash balandligini o'zgartirib yurishlar, to'pni orqadan va oldindan o'tkazish hamda to'pga qaramay yurishlar himoyachining kutilmagan to'siqlaridan o'tib ketishga yordam beradi. Bundan tashqari, agar to'pni chap qo'l bilan yerga urib yurilsa, o'ng oyoq bilan oldinga qadam tashlanadi, to'pni pastga-oldinga, o'ngga urib yurilsa, o'ng qo'l bilan yo'nalishni o'zgartirib yuriladi.

Basketbolda ko'proq ikki xil usul qo'llaniladi: to'pni yuqoriroq va pastroq sapchitib yerga urib yurish. To'pni me'yorida o'rtacha yerga urib yurish basketbolchining asosiy turishidan boshlanadi. U qo'lini bukib, barmoqlarini keng yozib, erkin holatda to'pni yerga uradi, shunda sakrab chiqqan to'pni yana barmoqlari bilan tutib oladi.

To'pni past olib yurish – past turib, oyoqlar tizzadan bukilib, to'pni tez-tez yerga urib yurish orqali bajariladi. Bu usulni qo'llashning qulayligi shundaki, bunda birdaniga tezlikni o'zgartirib, sherikni chalg'ituvchi harakatlar qilib, to'g'ridan to'g'ri raqib jamoaning halqasiga chiqish mumkin (47-rasm).



47- rasm.

*Savatga to'p tashlash.* Bir jamoa o'yin davomida o'rtacha hisobda savatga 60 marta to'p tashlashi aniqlangan. Lekin barcha tashlangan to'plar mo'ljalga aniq yetib

boradi, deb bo'lmaydi, shuning uchun to'pni mo'ljalga to'g'ri va aniq tashlashga sabr-qanoat bilan o'rganish lozim. To'p tashlashlarning eng ko'p tarqalgan usullari quyidagicha: ikki qo'llab (pastdan, ko'krakdan, bosh ustidan), bir qo'llab (yelkadan, bosh tomondan sakrab turib).

*Ikki qo'llab pastdan to'p tashlashdan* ko'proq qizlar foydalanadilar. Ushbu usulni qo'llash texnikasi mana bunday: oyoqlarni tizzadan bukib, to'pni ikki qo'llab ushlab, savatni aniq mo'ljalga olib, oyoqlarni to'g'rilab, qo'llarni oldinga va yuqoriga ko'tarib, panjalar uchidan to'pni chiqarib (to'pni o'ziga qaratib) otiladi. Qo'llar to'pning harakatiga mos ravishda baland va oldinga ko'tariladi. Oyoq va gavda to'g'rilanib, oyoq uchlariga ko'tariladi (to'pni otishda sakrashga ruxsat etilmaydi).



*To'pni ikki qo'llab ko'krakdan otish* asosiy usullardan hisoblanib, o'yinda ko'proq shu usul qo'llaniladi. Bu usulning qulayligi shundaki, u ko'proq ikki qo'llab ko'krakdan to'p uzatishga o'xshab ketadi. Uning bajarilishi, ko'pincha, o'rta va uzoq masofaga teng. Dastlabki holat – to'p ko'krak oldida, bir oyoq oldinga biroz chiqqan, oyoqlar tizzadan bukilgan bo'ladi. To'pning uchishini ta'minlash uchun birdaniga qo'llarning

48-rasm

harakati bilan oyoq, gavda ham ko'tarilib oldinga intilish kerak. Kaft va barmoqlar to'p otilib chiqishi paytida keng ochiladi. Shunda to'pni o'ziga aylantirib barmoq uchlari bilan tashlash shart. (48-rasm).

*To'pni bosh tomondan ikki qo'llab tashlash* usuli. Bu usul bir joyda turib hamda uzoq va o'rta masofalardan sakrab hujum qilishda qo'llaniladi. Bu ham xuddi shu usul bilan to'p uzatishdek amalga oshiriladi. Lekin to'pni otish bajarilayotganda qo'llar ko'proq bukilishi, oyoqlar tizzalardan boshlab tiklanishi va to'p panjalar bilan siltab nishonga aniq mo'ljal olib tashlanishi lozim.

*To'pni bir qo'llab yelkadan otish* har xil masofalardan turib savatga to'p tashlashning asosiy usulidir. Buni bir joyda, harakat chog'ida sakrab bajarish mumkin. Basketbolchi asosiy tik turish holatida, bir joyda turib to'pni savatga joylashda, oyoqlarni tizzadan to'g'rilab, qo'llarni oldinga-tepaga chiqarib, panja kaftlarini siltab to'pni uloqtirib yuboradi.

To'p tashlash bir oyoqda deysinib, sakrab bajariladi. Basketbolchi harakatdagi vaqtda to'pni (havoda) tayanch hosil qilmagan holda ushlab, so'ng bir oyoqni yerga qo'yib, ikkinchisi bilan qadam tashlaydi va shu oyog'i bilan deysinib sakrab to'pni savatga tashlaydi. Shu paytda qo'l tepaga cho'zilib, kaft va panjalarni bir tekis ishlatib, to'p savatga tashlanadi.

*To'pni bir qo'llab sakrab tashlash.* Bu hozirgi zamon basketbol o'yinida eng samarali usul hisoblanadi. Uning bajarilishi barcha masofalardan, ayniqsa, o'rta va uzoq masofalardan amalga oshiriladi. Harakatda bo'lgan o'yinchi to'pni ilib olib to'xtaydi va shu zahoti ikkala oyoqda deysinib sakrab to'pni savatga otadi. To'pni savatga tashlashda diqqatni bir joyga to'plab, aniq nishonga olish kerak. Agar to'pni shitga urib tushirish mo'ljali bo'lmasa, unda halqaning oldingi tomoni mo'ljalga olinadi. To'pni savatga bir qo'l bilan tepadan tushirishni va qaytgan to'pni yana qayta tashlashni bo'yi baland o'yinchilar va yaxshi tayyorlangan basketbolchilar mohirona bajara oladilar.

*To'pni olib qo'yish, tortib olish va urib chiqarish.* Bu usullar to'pni egallash va qarshi harakat qilish texnikasiga taalluqlidir. To'pni olib qo'yish uchun, avval, o'zaro to'p uzatayotgan basketbolchilarning harakatlarini diqqat bilan kuzatish, to'pning yo'nalishini oldindan aniqlash va shunga ko'ra joyni tanlash muhimdir. Himoyachi to'pni olib qo'yish maqsadida o'zi ta'qib qilayotgan hujumchining oldidan keskin chiqishi lozim. Shu paytda oxirgi qadamni katta qo'yish, gavda va qo'llarni to'pga qaratish kerak.

Tortib olish uchun esa himoyachi hujumchining harakatlarini go'yo befarq kuzatgan bo'lib ko'rinadi va hujumchi yaqinlashib kelishi bilan to'pni tortib olishga kirishadi. Buning uchun himoyachi to'pni bir qo'li bilan yuqoridan, ikkinchi qo'li bilan pastdan qattiqroq ushlaydi, so'ngra tez va keskin harakat bilan tortadi.

Basketbolchining qo'lida to'p bo'lganida raqibi to'pni urib chiqarishga harakat qiladi. Bu usul qo'l va panjalarning qisqa, keskin harakati bilan bajariladi. Bunda qo'lning kafti, barmog'i bilan to'pning tepasidan yoki pastidan keskin uriladi. Basketbolchi to'pni yerga urib yurib yoki yugurib ketayotganida yon tomondan qisib, to'pni urib yuborib, olib qo'yishi ham mumkin.

*Basketbol o'yini qoidalari.* Basketbol o'yinini yaxshi bilish uchun o'yin qoidasini ham nazariy, ham amaliy jihatdan mukammal bilish kerak. Qoidani bilmay turib, siz na jamoaga, na o'zingizga naf keltirasiz va na savatga to'p tushira olasiz.

O'yin qura tashlash va ikkala jamoaning 2 tadan o'yinchilari markaziy doirada turishi hamda hakamning o'rta to'p tashlashidan boshlanadi. O'yinning ikkinchi yarmini boshlashda tomonlar o'rin almashadilar. To'p savatga tepadan to'liq tushib o'tsa, savatga to'p tushdi, deb hisoblanadi. Agar to'p savatga tegib, tagidan o'tib tushsa, unday to'p hisoblanmaydi. To'p o'yin paytida savatga tushsa, jamoa buning uchun 2 ochko oladi. To'p savatga 6 metr 25 sm masofadagi chiziqdan tushsa, 3 ochko oladi. O'yinchilar to'pni uzatishi, dumalatishi, bir qo'li bilan yerga urib yurishi, savatga tashlashi mumkin. To'p savatga tushib bo'lgandan so'ng, uni o'yinga yon chiziqdan kiritilishi qarshi jamoaning birona o'yinchisi tomonidan bajariladi. To'pni ilib olgan

o'yinchi faqat 2 qadam harakat qila oladi. Joyda turib u bir qadam qo'yishi, ikkinchi qadamda esa to'pni uzatishi yoki savatga tashlashi, yoki to'pni yerga urib, undan so'ng yana harakat qilishi mumkin. Raqibni ushlab, itarish, turtish man etiladi. Jamoa hujum qilishi uchun 24 soniya vaqt beriladi. Agar to'p savatga tushmay yoki shitga tegib qaytgach, 24 soniya ichida harakat qayta boshlanmasa, yoki shu 24 soniyada hujum qilishga ulgurmay qolinsa, to'p raqib jamoaga beriladi.

O'yin vaqtida qo'pollik qilgan o'yinchilarga jarima beriladi. Masalan, to'pni savatga tashlayotgan o'yinchining qo'lga boshqa bir o'yinchi ursa yoki turtsa 2 ochko jarima beriladi. Himoya qilaman deya qo'pollik qilsa ham 1 ochko jarima beriladi. Agar o'yin davomida o'yinchi besh marta jarima olsa, u maydondan chiqariladi. Bordi-yu, jamoada birgina o'yinchi (o'yinchilar jarima olib chiqib ketaverishlari hisobiga) qolsa, u holda o'yin to'xtatiladi va qarshi jamoa g'olib deb e'lon qilinadi.

*Bahs to'pi.* Bu quyidagi holatlarda:

- a) raqib o'yinchilar to'pni mahkam ushlab olib, talashib-tortishib qolib, hech qaysi o'yinchi to'pni ota olmaganda;
- b) ikkala jamoa o'yinchilarining qo'llari bir vaqtda to'pga tegib ketib, to'p chiziq tashqarisiga chiqib ketganda;
- d) hakam to'p qaysi o'yinchiga tegib chiqqanini bilolmay qolganida;
- e) to'p halqa va shit orasida qisilib qolganda, bahs to'pi deb hisoblanadi.

Bahs to'pining o'yinga kiritilishi qarshi jamoalarning ikkita o'yinchilari orasiga doirada to'pni tepaga otishdan boshlanadi. Bunda hakam to'pni juda yuqoriga otadi. Shu payt o'yinchilar birdaniga sakrab, to'pni qo'llari bilan urib yuborishga harakat qiladilar. Agar to'p o'yinchilarning qo'li tegmay qaytib tushsa, unda to'p qayta tashlanadi.

**O'yin paytida nimalarni qilish mumkin-u, nimalarni qilish mumkin emas?**

Agar o'yinchi to'pni ataylab oyog'i bilan tepib yoki qo'li bilan urib yuborsa, to'p boshqa jamoaga beriladi. Bordi-yu, o'yinchining oyog'i bexosdan tegib ketsa, unda jarima ham berilmaydi, o'yin ham to'xtatilmaydi.

To'pni yerga faqat bir (o'ng yoki chap) qo'l bilan urib yurib harakat qilishga ruxsat etiladi. To'p bilan qancha qadam qo'yilsa ham xato bo'lmaydi (to'p yerga urib yurilsa, albatta). To'pni yerga urib yurish, yugurish to'xtatildi deb aytish, bu o'yinchining to'p bilan to'xtaganidir. Shundan so'ng u to'pni savatga tashlashi yoki sherigiga uzatishi mumkin.

O'yinchi to'p bilan xohlagan tomonga burilishi, harakatda bo'la turib, ikki qadam yurib to'xtashi, to'pni uzatib yuborishi, to'pni savatga otish uchun sakrashi mumkin, ammo oyog'i yerga tushmay, to'pni otib ulgurishi kerak. Sakrab to'pni ilib olib bir oyoqqa tushish (shu tushgan oyoq boshqa qadam qo'yilgunicha) tayanch oyoq deb

hisoblanadi, bordi-yu qadam qo'yib yurilsa, unda "probejka" deyiladi.

Bundan tashqari, o'yinchilar zonalar haqidagi qoidani ham bilishlari zarur, chunki jamoalarning *o'z zonasi* hamda *raqibning zonasi* degan tushunchalar mavjud. Agar o'yinchi hisoblangan hujumchi oldingi zonaga o'tsa, u o'yinchi orqa zonaga to'p uzatishi man etiladi. O'rta chiziqdan orqaga to'p uzatish mumkin emas.

Basketbol o'yini to'rt taymdan iborat bo'lib, har qaysi taym 10 daqiqa davom etadi. Birinchi taym – 10 daqiqa o'yin, 2 daqiqa tanaffus; ikkinchi taym – 10 daqiqa o'yin, 15 daqiqa tanaffus; uchinchi taym – 10 daqiqa o'yin, 2 daqiqa tanaffus; to'rtinchi taym – 10 daqiqa o'yin. Mabodo, o'yinning ikkinchi yarmi tugallanishi oldidan natija durang bo'lib qolsa, yana 5 daqiqa qo'shimcha vaqt beriladi.

*Uch, besh, o'n soniyali qoidalar.* Hujumchining oldingi hujum zonasiga o'tib, jarima tashlash maydonchasiga kirib olishiga *uch soniyali qoida* deb aytiladi. U yerda to'pli va to'psiz hujumchi 3 soniyadan ortiq bo'lishi man etiladi. Agar to'pli o'yinchi shu jarima maydonchasiga tushib qolsa, u uch soniya ichida to'pni savatga tashlashi kerak.

*Besh soniyali qoidada,* agar o'z zonasi ichidagi o'yinchi to'pni olgach, 5 soniyada uni uzatmasa, dumalatmasa yoki yerga urib yurmasa, hakam to'pni oladi va "bahsli to'p" belgilaydi. Jarima to'pini tashlayotgan o'yinchi ham 5 soniya ichida to'pni tashlashi kerak.

*O'n soniyali qoida* hujumga o'tayotgan jamoa o'zining zonasidan oldingi zonaga o'tishida ishlatiladi.

*Jarima to'pi.* Bu qoida, amalda, hujum vaqtida, bir jamoaning o'yinchilari raqibini (himoyachini, ayrim paytlarda hujumchi bo'lishi ham mumkin) qo'pollik bilan turtib, qo'lga urib yuborsa va shu kabi xatolarga yo'l qo'rganida 1, 2, 3 jarima to'pi berishda qo'llaniladi. Bunday jarima to'pini tashlashni, ko'pincha, qo'pollikka uchragan o'yinchi bajaradi. O'yinchi to'pni jarima chizig'ini bosmay turib, xohlagan usul bilan tashlashi lozim. Lekin to'p avval halqaga, savatga yoki shitga borib tegishi kerak. Bu qoida bajarilayotganda boshqa o'yinchilar xalaqit bermasliklari lozim. Agar o'yinchilar to'p trapetsiya chizig'idan nari tushguncha bosib o'tsalar, to'p qayta tashlanadi.

*Texnik fol* – qo'pol muomala jarimasi. Bu jarima to'pi zaxiradagi o'yinchiga, trenerga nisbatan qo'llaniladi. Agar ular hakamni haqorat qilib (masxaralasa, qo'pol so'z aytsa), o'yinning tinch o'tishiga xalaqit bersa, ikkita jarima to'pi beriladi. To'pni ushbu jarimani bajaruvchi jamoaning xohlagan o'yinchisi maydonning markaziy chizig'idan kiritadi.

*Shaxsiy fol* tez-tez uchrab turadi va u, ayniqsa, hujumchi bilan himoyachining to'p uchun kurashi paytida, shit tagida sakraganda, to'pni biri tushirishga, ikkinchisi, ya'ni



himoyadagi o'yinchi xalaqit berib, to'pni qaytarishga harakat qilganida qo'pollik qilib, qo'lga urib qo'yishi, gavdasi bilan turtishi yoki to'pni tashlaganda ushlab qolish natijasida sodir bo'ladi.

Mana shunday xatolarga yo'l qo'yilganda hakam jarima to'pini belgilaydi. Har bir jamoa o'yin davomida xohlaganicha o'z o'yinchilarini almashtirish huquqiga ega (jarima to'pini tashlashda, bir daqiqali vaqt olganda, o'yinchi jarohatlanganda, to'p maydondan tashqari chiqqanda, agar to'p o'sha jamoaning o'zida bo'lganda). Har bir jamoa o'yin yarmida 2 daqiqali tanaffus olishhuquqiga ega.

### **?** *Mavzuga doir savol va topshiriqlar*

1. Basketbol o'yinining nomi qayerdan paydo bo'lgan?
2. Basketbol o'yini davomida qanday qobiliyat va sifatlar rivojlanadi?
3. Basketbol o'yini odobi va xavfsizlik qoidalarini aytib bering.
4. Basketbol o'yinining mazmuni nimadan iborat?
5. To'p tashlashning qaysi turlarini bilasiz?
6. Qaysi paytlarda "bahs to'pi" beriladi?
7. To'pni ikki marta yerga urib yurish nimani bildiradi?
8. "Probejka" qanday ma'noni anglatadi?
9. To'pni uzatish va ilib olishning qaysi usullarini bilasiz?
10. O'yinning qaysi vaqtlarida o'yinchi o'yindan chiqariladi?
11. 3, 5, 10 soniyali qoidalar haqida tushuncha bering.
12. Jarima to'pi nima uchun beriladi?
13. Qaysi paytlarda texnik va shaxsiy fol beriladi?
14. Basketbol o'yini necha taym va daqiqadan iborat?

## **1.2. VOLEYBOL**

Basketbol o'yini kabi voleybolning dunyoga kelganiga ham yuz yilcha bo'ldi. Bu o'yin tez orada dunyoda ommalashib ketdi. Voleybol tomoshabop va kishilarni o'ziga rom qiladigan sport turi hisoblanadi. Bu o'yin qoidalarining soddaligi, unga zarur bo'ladigan uskunalarning murakkab emasligi, shuningdek, voleybolni har qanday yoshdagi kishilar o'ynay olishi bilan bog'liq.

Voleybol o'yini barcha mushaklarni rivojlantiradi, tez idrok yuritishga o'rgatadi. Quvvatni, chaqqonlikni, chidamlilikni, yengil harakatlanish sifatlarini va bu sifatlarni to'g'ri yo'naltira olish xislatlarini o'stiradi. Nafas olish, yurak-qon tomir faoliyatini mustahkamlaydi, aqliy charchoqni yozadi.

Voleybol gavdaga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, uni ortiqcha yukdan xolos qiladi. U

jamo'a bo'lib harakat qilishga, o'z shaxsiy manfaatlarini jamoa manfaatiga bo'sundirishga, intizomli bo'lishga, sheriklarga yordam berishga o'rgatadi. Voleybolning kishi tanasiga ijobiy ta'siri, uning hammabopligi, texnik jihatdan uncha murakkab emasligi kabi xususiyatlari sog'lomlashtirish ishida yaxshi natija berishini ko'rsatmoqda. Aynan shu xususiyatlar voleybol o'yinini kollejlarda o'quv dasturiga kiritish imkonini berdi.

*O'yinning mohiyati.* Voleybolni ikki jamoa bir-biriga qaramaqarshi turib o'ynaydi. Maydonda bir jamoada 6 kishi ishtirok etadi. Jamoa o'yinchilari to'pni raqib tomoniga (o'rtada tortilgan to'rdan oshirib) bir yoki ikki qo'llab otadi. Shunday qilib, to'p yerga tushgunicha yoki maydondan chiqib ketguncha to'ming u tomonidan bu tomoniga, qo'ldan qo'lga o'taveradi.

To'p maydondan chiqib ketsa yoki yerga tushsa, jamoalardan biri ochko oladi. Har bir jamoa to'pni o'zaro uch marta oshirishi mumkin, so'ngra uni raqib tomoniga o'tkazadi. O'yin jamoalardan biri 25 ochko to'plaguncha davom etadi. Bu ochkoni to'plagan jamoa g'olib bo'ladi va jamoalar o'rin almashadilar. O'yin uch yoki besh partiyadan iborat bo'ladi. Ko'proq partiyada g'olib chiqqan jamoa yenggan hisoblanadi (masalan, 2: 1 yoki 3: 2 hisob bilan).

O'yin maydoni (18x9m) o'rtasidan ko'ndalangiga 2-2,45 m balandlikda setka-to'rt (eni 1 m) tortiladi. Mashg'ulotlar zal yoki ochiq havoda o'tkazilishi ham mumkin. Ammo maydon atrofida turli xavfli narsalar: to'nkalar, tunukalar bo'lmasligi lozim. Maydon shunday joyda bo'lishi kerakki, o'yin chog'ida quyosh nuri ko'zga tushmasin. Maydon 5 sm kenglikdagi chiziq bilan o'raladi. U ham maydon sathiga kiradi. Maydon o'rtasidagi chiziq uni ikkiga bo'lib turadi. Har bir maydonchani to'g'ri chizig'i orqasidan to'p o'yinga kiritiladi.

O'rta chiziq bo'ylab (chetki chiziqdan 50 - 100 sm uzoqlikda) voleybol ustunchalari o'rnatiladi. Ustunchada o'g'il bolalar uchun ilmoq balandligi 2 m 20 sm, qizlar uchun 2 m 10 sm; o'smirlar uchun 2 m 35 sm, erkaklar uchun 2 m 43 sm, ayollar uchun 2 m 24 sm bo'ladi.

Aytilganidek, voleybol to'ri o'rtadan tortiladi. To'p bir xil rangda bo'ladi (zalda rang ochroq bo'lgani ma'qul). Uning og'irligi 270 - 280 gramm bo'ladi. O'yinchilar kiyimi mayka, trusik va yengil poyabzaldan iborat. Jamoa bir xil rangdagi kiyim kiyadi. Jamoa sardori maykasining chap tomoniga belgi qo'yiladi.

#### **Voleybol mashg'ulotlarida xavfsizlik va yurish-turish qoidalari**

O'yin boshlanishidan avval 15 - 20 daqiqa chigil yoziladi. Dastlabki mashqlar bajarilmasa, tana a'zolari zo'riqishi mumkin.

Dastlabki mashqqa asta lo'killab yugurish (6 daqiqa), qo'l, tana va oyoqlar uchun

umumiy mashqlar, juft bo'lib bajariladigan mashqlar, oyoqdan oyoqqa sakrash, oyoqlarni chalishtirib yurish mashqlari va shu kabilar kiradi. Shuningdek, belni o'ngga, chapga egish, aylantirish, to'p otish, oshirishni ishora qilish mashqi, hujum zarbasi, to'sish va shunga o'xshashlar kiradi. Shundan so'ng voleybol uchun maxsus mashqlar (to'p bilan) bajariladi.

Tanada og'riq, titroq, noxush holat va boshqalar paydo bo'lganda o'yin to'xtatiladi. O'yinga ortiqcha berilib ketish ham charchoqqa sabab bo'ladi.

Ko'zoynak taqib o'ynaydigan o'yinchi xavfsizlikni ta'minlash maqsadida uni rezinka bilan bosh orqasidan mahkamlab oladi. Ko'zoynak egiluvchan va sinmaydigan oynali bo'lgani ma'qul.

Mashg'ulot zalda o'tkazilganda pol quruq bo'lishi lozim.

Agar mashg'ulot tashqarida o'tkaziladigan bo'lsa-yu, maydon ho'l bo'lsa, u qurigunicha kutiladi yoki qum sepiladi. Ho'l va sirpanchiq maydonda mashq qilish taqiqlanadi, chunki o'yinchi jarohatlanishi mumkin. Maydon qurigunicha voleybolchilar maxsus mashqlar bajarib turganlari ma'qul (to'pni sherikka oshirish, devorga urish, yuqoriga otish). "To'p sardorga" o'yinini o'ynasa ham bo'ladi.

O'yin chog'ida taqinchoqlar taqish man qilinadi, ular turli jarohatga sabab bo'lishi mumkin.

Havo sovuq paytda mashq kiyimlari (raqamli) bilan o'ynashga ruxsat etiladi.

### **O'yinning asosiy turlari**

Voleybol o'yini ko'proq hujum va himoya texnikasiga asoslanadi. O'yin paytida hujumda ham, himoyada ham turish va siljish, to'pni uzatish va qabul qilib olish, to'pni bir yoki ikki qo'llab olish va qaytarish, to'pni to'sish kabilardan foydalaniladi.

*O'yinchining turishi va siljishi.* Voleybol o'yini davomida o'yinchi maydon bo'ylab harakatda bo'lib siljiydi. Maqsad – to'pni qabul qilib olish va boshqa usullar bilan uni uzatishdir.

O'yinchi siljishga doim tayyor bo'lib turishi kerak. To'g'ri holatda bo'lish boshlovchi voleybolchi uchun muhim ahamiyatga ega. O'yinchi turish holatida, oyoqlari yelka kengligida va bukilgan, bir oyoq biroz oldinda, tana ham oldinga ozgina egilgan. Qo'llar tirsakdan bukilgan, kaftlar bir-biriga qaragan bo'ladi. Biroq bu holat doimiy bo'lmay, u o'yinning borishiga qarab o'zgarib turadi (49-rasm).

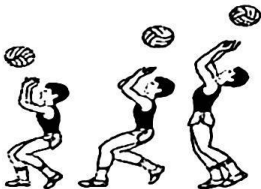


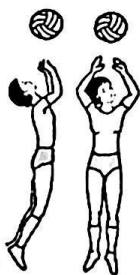
49-rasm.

Agar toʻrdan qaytgan toʻpni olish lozim boʻlsa, oʻyinchi ancha egiladi, otayotganda toʻgʻrilanadi va hokazo. Voleybolchilar maydonda oyoqlarni chalkashtirib (chapga, oʻngga, oldinga, orqaga), ikki qadam bilan (oldinga va orqaga), sakrab (yugurish va odimlashdan keyin), yugurib (maydon boʻylab tez siljishi va yoʻnalishni birdan oʻzgartirib) yurishlari mumkin. Oxirgi yugurish qadami uzunroq boʻladi, negaki undan keyin toʻxtash, sakrash, yoʻnalishni oʻzgartirish mumkin.

*Toʻpni uzatish.* Oʻyinni davom ettirish maqsadida sherikka yoki raqib tomonga yuborilgan toʻpni oʻtkazish *uzatish usuli* hisoblanadi. Toʻpni oldinga, yuqoriga va orqaga oʻtkazish usullari oʻzaro farqlanadi. Toʻpning uchish trayektoriyasiga qarab butun maydon boʻylab uzun, qoʻshni maydonga qisqa va oʻz maydoniga oʻta qisqa uzatish usuli amalga oshiriladi. Toʻp uzatish balandligiga qarab: *past* (toʻrdan 1 m yuqori); *oʻrta* (2 m gacha) va undan *baland* (2 m dan ortiq); masofasiga koʻra *yaqin* (0,5 m dan kam) va *uzoqroq* (0,5 m dan ortiqroq) boʻlishi bilan farqlanadi.

*Toʻpni ikki qoʻllab yuqoridan uzatish.* Bu usul ancha keng tarqalgan. Uzatishdagi ishonchlilik va aniqlik uning muhim tomonidir. Dastlabki holatda oʻyinchining oyoqlari tizzalardan bukiladi, qoʻllari oldinga chiqqan (tirsaklar partada turgandek), kaftlar ichkariga qaragan, panjalar tarang holatda boʻladi. Toʻp yaqinlashganda oyoqlar toʻgʻrilanadi va gavda, qoʻllar koʻtariladi va toʻpni qabul qilishga tayyorlanadi. Qoʻl, gavda va oyoq harakatlari bir-biriga muvofiqlashadi. Bu esa toʻpni tegishli joyga yuborish imkonini beradi (50-rasm). Uzatishning boshqa turlari qatori ikki qoʻllab sakrab yuqoridan, bir qoʻllab yuqoridan uzatishlar keng qoʻllanadi, ammo bular ichida ikki qoʻllab pastdan uzatish kamroq qoʻllanadi. Har bir voleybolchi tez va aniq toʻp uzatishni oʻrganishi, uzunasiga, balandga, yoʻnalish boʻyicha zarb berish koʻnikmasiga ega boʻlishi zarur (51-rasm).





50-rasm.



51-rasm.

*To'pni qabul qilib olish.* Bu raqiblar hujumidan keyin o'yinda to'pni saqlab qolishdagi himoya usulidir. To'pni pastdan ikki qo'llab qabul qilib olish zamonaviy voleybolda asosiy usul hisoblanadi. U hujumni, kuchli zarbni yengil o'tkazishda asosiy usuldir. Bu usul qo'llanilganda gavda to'g'ri turadi yoki biroz egiladi, qo'llar oldingapastga tushirilgan, bir kaft ikkinchisiga qo'yilgan bo'ladi. To'pni bilaklarda qabul qilinadi. Bilaklarga bo'ladigan zarbni yumshatish uchun tirsaklar yaqinlashtirilib ko'tariladi va buriladi, oyoqlar to'g'rilanadi va gavda ko'tariladi.

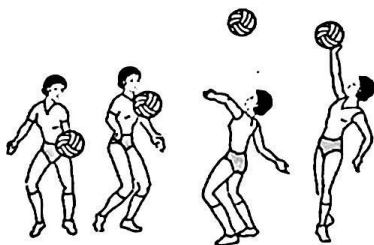
To'p qabul qilib olingandan so'ng unga ma'lum yo'nalish bera olish ham muhimdir. Shuning uchun bu usulda to'pni mushtlar bilan qabul qilib olish xavfli sanaladi, chunki to'p noto'g'ri yo'nalishga ketib qoladi, bundan tashqari, kaftlar bilan qabul qilib olish qoidaga zid keladi, negaki bunda to'p tutib qolinadi.

*To'pni ikki qo'llab yuqoridan qabul qilib olish* uncha kuchli kelmayotgan to'plarga nisbatan qo'llaniladi, shuningdek, boshqa usullardan foydalanish noqulay bo'lganda ham shunday qilinadi.

*To'pni bir qo'llab pastdan qabul qilib olish.* Bu usulda aniqlik kam bo'lsa-da, ba'zan qo'llaniladi. To'g'rilangan qo'l, qattiq siqilgan panjalar to'pning yo'lini to'sadi (to'p musht, kaft yoki bilaklar bilan uriladi). Bu harakatlarda oyoq qatnashmaydi.

*To'pni oshirish.* To'pni o'yinga kiritish *oshirish* deb nomlanadi. Zarb uchun qulay bo'lgan qat'iy turish, yuqoriga otish, qo'lni siltab to'pni urish va to'pni urgandan keyingi o'yinchining harakatlari oshirishning asosiy xususiyatlari hisoblanadi. Oshirishda to'p musht yoki kaft bilan uriladi. Yuqoriga to'pni bir qo'l bilan otiladi. Yuqoriga otish yo'nalishi va balandligi oshirishni bajarish usuliga bog'liq. To'p bosh ustidan urilsa – yuqori, pastdan urilsa – quyidan oshirish deyiladi. O'quvchi to'rga qarab tursa – to'g'ri, yon bilan tursa – yonlama to'p oshirish deyiladi.

Oshirishning to'rt xil usuli mavjud: pastdan to'g'riga, pastdan yon bilan, yuqoridan to'g'riga, yuqoridan yon tomon bilan (52-rasm).

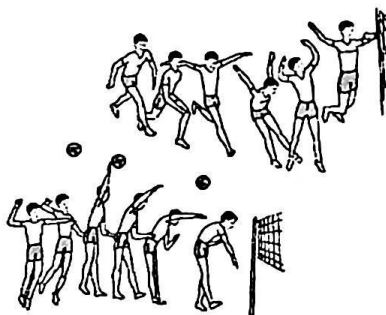


52- rasm.

*Pastdan to'g'riga oshirish.* Bu usul boshlovchilar uchun asosiy hisoblanadi. Oshirish to'r tomonga qarab turib bajariladi. Tirsakdan bukilgan bir qo'li bilan o'yinchi to'pni ushlab turadi. To'pga zarb berish uchun boshqa qo'l orqaga uzatiladi. Panjalar biroz bukiladi. O'yinchi to'pni yuqoriga (20 – 30 sm) otib zarb beradi va zarb berib oq orqada turgan oyog'ini to'g'rilaydi va gavda og'irligini oldinda turgan oyoqqa ko'chiradi. Zarb bergandan keyin o'yinchi xuddi to'p orqasidan yugurmoqchi bo'lgandek harakat qiladi.

*To'g'ridan hujumkor zarb.* To'ming yuqori qismidagi to'pni bir qo'llab raqib tomonga urishdan iborat hujum – hujumkor zarb deyiladi (ular o'rmidan sakrab yoki yugurib kelib bajariladi). Hujumkor zarb yugurish, sakrash va zarbdan iborat bo'ladi. Hujumchi bir, ikki va uch qadamdan zarba beradi (53-rasm).

Uchib kelayotgan to'pni ko'rib o'yinchi qo'llarini oldinga, yuqoriga ko'taradi. Uruvchi qo'l zarb uchun tayyorlanadi. Gavda biroz orqaga egiladi. Zarb chog'ida urayotgan qo'l bilan gavda ham oldinga egiladi. To'pni qancha kuchli urish zarur bo'lsa, kaft shuncha bo'shroq qilinadi, zarb qancha aniq bo'lishi lozim bo'lsa, kaft shuncha tarang bo'ladi.



### Voleybol musobaqasi qoidalari

O'yin biron-bir jamoaning to'p uzatishidan boshlanadi (avval jamoa sardorlari o'rtasida qur'a tashlanadi). To'pni uzatishga 5 soniya ajratiladi. Uzatishda kaftdagi to'pga urish mumkin emas (uni, albatta, yuqoriga otish zarur). Agar to'p urayotgan o'yinchi to'pni yuqoriga otgach, u gavdaning biron joyiga tegsa yoki ushlansa, to'p uzatilgan hisoblanib, u raqib jamoaga beriladi. To'p urish huquqini qo'lga kiritgan jamoa o'yinchilari soat millari bo'yicha o'rin almashadilar. To'p o'yinchilararo oshirilganda yoki hujumkor zarbda to'rga tegsa, xato hisoblanmaydi.

Har bir jamoa o'z maydonida to'pni faqat uch marta uradi, xolos (so'ngra raqib tomonga yo'naltirishi kerak). To'pni gavdaning beldan yuqori har qanday a'zosi bilan urish mumkin. To'pga qisqa va uzuq-yuluq tegish kerak. To'siq qo'yilgandan keyin jamoa uch zarb huquqiga ega. Raqib maydoni va to'rga gavdaning har qanday a'zosi bilan tegish xato hisoblanadi.

#### **?** *Mavzuga doir savol va topshiriqlar*

1. Voleybol mashg'ulotida qanday sifatlar rivojlanadi?
2. Voleybol o'yinining mazmunini aytib bering.
3. Maydonning hajmi va to'r balandligi qanday bo'ladi?
4. Mashg'ulot paytida yurish-turish va xavfsizlik qoidalarini tushuntiring.
5. To'p uzatishning qanday usullarini bilasiz?
6. Voleybolda to'p qabul qilib olish usullarini ayting.
7. Pastdan to'g'ri to'p uzatish qanday bajariladi?
8. Hujumkor zarb deganda nimani tushunasiz?
9. Voleybol musobaqalarining qanday asosiy qoidalari bor?

### 1.3. GANDBOL(QO'L TO'PI)

Bundan yuz yillar muqaddam daniyalik o'qituvchi Xolger Nilson yangi sport o'yini – "Xandboll"ni o'ylab topdi. Qo'l to'pi, deb nom olgan bu o'yin dastlab qizlar uchun mo'ljallangandi. O'yin qiziqarli bo'lganligi uchun keyinroq o'g'il bolalar ham shug'ullana boshladilar. Bu sport turida o'yin boshlanishidanoq har bir o'yinchi faol va to'laqonli ishtirokchi bo'lib qoladi. Gap shundaki, gandboldagi har bir harakat inson bolaligidan boshlab o'rganadigan harakatlarga juda yaqindir. Ya'ni yurish, yugurish, sakrash, uloqtirishlar o'yin mazmunini tashkil qiladi. To'p uchun kurash, g'oliblik o'rinlari, yaxshi natija uchun intilish – bular o'yin mazmunini to'ldiradi. Gandbol tezlik, kuch, chaqqonlik, qo'rqmaslik kabi sifatlarni tarbiyalaydi, bilim va

ko'nikmalarni mustahkamlaydi. O'yinda har bir ishtirokchi yaxshi tomondan o'z qobiliyatini ko'rsatadi.

Gandbol jamoa o'yini bo'lganligi sababli, o'yinchilar harakati jamoa manfaatiga bo'ysundiriladi. Shu bois o'yinchi unga o'zini to'la bag'ishlashi kerak. O'yinda jismoniy sifatlargina emas, balki onglilik, faollik, intizom, maqsadga intilish, o'zini tutish, hissiyotlarni jilovlash kabilar ham tarbiyalanadi. Shular qatori, o'yinchida kuzatuvchanlik, e'tiborlilik, ijodiy tafakkur kabi xislatlar ham shakllana boradi. Gandbol o'yinida ham boshqa o'yinlarga o'xshab belgilangan qoidalarga rioya qilgan holda raqib darvozasiga ko'proq to'p kiritish va o'z darvozasini to'p kirishidan himoya qilishdir. Ko'p to'p kiritgan jamoa g'alaba qiladi.

Maydonda 7 kishidan iborat ikki jamoa o'ynaydi (bir darvozabon va 6 maydon o'yinchisi). Bir jamoadan o'yinda hammasi bo'lib, 12 o'yinchi ishtirok etishi mumkin (10 o'yinchi va 2 darvozabon). Ammo o'yinchilar maydon markazida almashsalarida, to'g'ridan to'g'ri almashtirilavermaydilar.

Jamoa tarkibida besh o'yinchi bo'lsa, o'yin boshlanaveradi. O'yinchi biror sababga ko'ra maydondan chiqarib yuborilganda ham o'yin to'xtatilmaydi. Darvozabon o'yinchilarni almashtira olmaydi, ammo o'yinchilar darvozabonning o'rmiga turishlari mumkin. O'yin 15 daqiqadan 2 taym davom etadi (orada 10 daqiqa tanaffus bo'lib, darvozalar almashiladi). Gandbol o'yini har qanday to'p bilan har qanday maydon va hatto ko'cha maydonlarida ham o'ynalishi mumkin. Faqat maydon chizig'i hamda 2 x 3 m hajmdagi darvoza belgilansa kifoya. O'yin maydonini belgilash unchalik qiyin emas, darvoza oldida 6 metrli yarim doira (to'p aynan shu joydan uriladi) va maydonni ikkiga bo'lib turuvchi o'rta chiziq bo'lsa yetarli.

Gandbol o'yini mashg'ulotlarida muayyan qoidalarga amal qilinadi. Organizmni mashg'ulotga tayyorlash uchun tayyorgarlik mashqlari bajariladi. Bu ba'zi noxushliklardan saqlaydi. Tayyorgarlik mashqlarida dastlab sekin yuguriladi, so'ngra tezlashib, yo'nalishlar o'zgartiriladi (oldinga, orqaga burilib), oyoqdan oyoqqa sakrashlar bajariladi.

To'pni joyda turib va harakatda bir-biriga uzatish, darvozaga urish mashq qilinadi. Shundan so'ng o'yinni boshlash mumkin:

1. Maydonda intizom va tartibga rioya qilish kerak;
2. O'yin paytida baqiriq-chaqiriq qilmaslik lozim;
3. O'yinchilar o'zaro urilib ketmaslikka harakat qilishlari zarur;
4. Gandbol o'ynaganda yengil, yumshoq, qulay poyabzal kiyilgani ma'qul.



### Gandbol o'yinining asosiy qoidalari

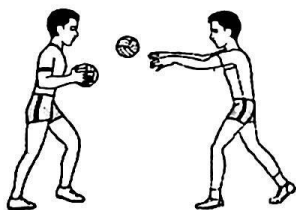
Gandbol o'yini, tashqaridan kuzatilganida, oson va oddiydek tuyuladi. Ammo bu unchalik to'g'ri emas. Bunday oddiylik ortida juda katta mehnat, ya'ni ba'zi bir elementlarni qayta-qayta mashq qilish yotadi.

Gandbol o'yini harakatda siljishlar, to'pni olib yurish kabilardan tashkil topgan.

*Turish, siljish, to'xtash.* Har bir sport turida o'yinchi biror bir usulni bajarishdan avval dastlabki (standart) holatni egallaydi. Gandbolchi ham doimo himoya va hujum holatini egallashga intiladi. O'yinda barcha harakatlar o'yin holatida bajariladi. Himoyachi va darvozabon, o'yinchilar holati bir-biriga o'xshashdir. O'yinchi oyoqlarini biroz keng, tizzalarini bukibroq turadi. Oyoq uchlarini bir chiziqqa joylashtirib, qo'llarini tirsakdan ozgina bukib, kaftlarini oldinga qaratadi. Bunday holat sportchiga qat'iy turib, erkin siljishiga, faqat himoya qilishga emas, balki hujumga o'tishga ham imkon beradi.

Hujumchining holati himoyachinikiga biroz o'xshaydi. Qo'llari tirsakdan bukilgan va ko'krakka barobar turadi. Oyoqlari biroz bukilgan bo'lib, bitta oyog'i va yelkasi oldinga chiqib turadi. Oyoqni ortiqcha keng qo'yib yuborish ham yaramaydi (40 – 50 sm dan oshmasligi kerak). O'yin paytida sportchilar doimiy harakatda bo'lib, uni siljish, qadamlab, yugurib yurish, tez yurib, sakrab va boshqa harakatlar bilan amalga oshiradilar.

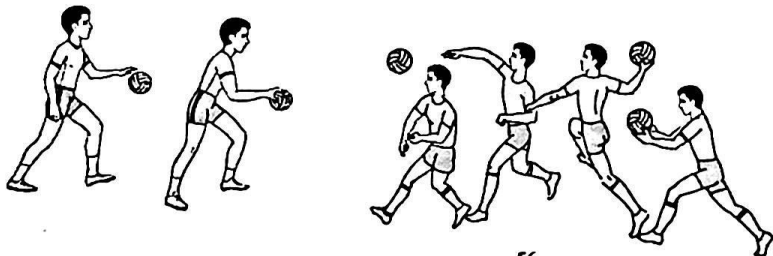
O'yinchi o'yinda raqibni aldash, sherik bilan qulay vaziyat tanlash uchun to'xtashi mumkin. To'xtash ikki qadam yoki sakrash bilan bajariladi. Oyoqlar bukiladi, gavda harakat yo'nalishining qarshi tomoniga egiladi. Birinchi qadam keng, ikkinchisi qisqa qo'yiladi, ikki qadamda to'xtash zarur. To'xtagach, sakrab oyoqlarni egish lozim. *To'pni bir joyda va harakat chog'ida ikki qo'llab tutish va uzatish.* O'yin davomida o'yinchi ko'p marta to'pni ikki yoki bir qo'llab ushlashiga to'g'ri keladi (54-rasm). To'pni joyda turib ilib olishda panjalar ochiq bo'ladi. Bosh barmoqlar deyarli birlashadi, boshqalari esa to'pdan kattaroq voronka hosil qiladi. To'pni ko'krak tomondan qo'llarni harakatga keltirib, kaftlarni siltab uzatiladi. To'pni harakatda ilib olish ham joyda turib tutishga o'xshaydi. O'yinchining qo'llari ko'krak oldida turadi. To'p qadamlab yoki sakrab tutib olinadi. Uchib kelayotgan to'pning tezligini kamaytirish uchun qo'llar oldinga cho'ziladi. Yuqoridan uchib kelayotgan to'pni tutish uchun oldinga-yuqoriga sakraladi, pastdan kelayotgan to'pni tutish uchun qo'llar tushiriladi va kaftlar keng ochiladi. Dumalayotgan to'pni tutish uchun esa o'yinchi unga qarshi chiqadi, egiladi va to'pga yaqin qo'li bilan uni tutadi, to'p kaftlar orasiga tushadi.



54-rasm.

*To'pni olib yurish.* Basketbol o'yinidan kirib kelgan bu usul ko'proq yordamchi bo'lib hisoblanadi, negaki gandbolda butun jamoa o'ynaydi. Shuning uchun qarshida raqib bo'lmagandagina to'pni yerga urib olib yuriladi. Bu usuldan yana raqiblar tomonidan jamoa zonasiga qaytishda foydalaniladi. To'pni yerga urib yurishda uni kuzatish zarur: uning sakrash balandligi beldan oshmasin, to'pga qaramay olib yurishga o'rganilsa, yanada yaxshi. To'pni yerga urib yurish mashqiga har bir mashg'ulotda 2 – 3 daqiqa ajratiladi (55-rasm).

*To'pni otish.* To'pni otish uni sherikka uzatishdan jiddiy farqlanmaydi. Farqi shundaki, to'pni otganda kuch bilan keskin otiladi. To'p turli holatlardan turib (yuqoridan, pastdan, yon-dan, boshdan, orqadan) otiladi (56-rasm).



56-rasm.

55-rasm.

Joydan turib to'p otish yetti metrli jarima, to'qqiz metrli erkin zarbda, turli masofalardan kutilmaganda amalga oshiriladi. Harakat paytida to'p otishni bajarish uchun joyda turib to'p otishni o'zlashtirib olish lozim. Harakat paytida (1, 2, 3 qadamdan) to'p otishni egallash qiyin emas. To'pni tirsakdan bukilgan qo'l bilan katta tezlikda to'xtamay turib tayyorgarliksiz otish mumkin. To'pni otish chog'ida o'yinchi og'irlik markazini oyog'iga o'tkazadi, bu otish kuchini oshiradi. Tirsakdan bukilgan qo'l bilan yondan va pastdan to'p otish usuli to'pni uzoqqa ko'p marotaba otganda qo'llaniladi. Otish o'tkir burchak ostida otuvchi tomonidan bel balandligida bajariladi. Otishni ikki holatdan turib bajariladi. Birinchi holatda u tizza barobarida, ikkinchi

holatda esa yelka barobarida, ba'zida undan pastda ham bajarilishi mumkin.

*To'g'ri qo'l bilan pastdan otish.* O'yinchi buni har qanday holatda bajaradi. Uni bajarish egilgan qo'l bilan pastdan otishga o'xshab ketadi. *To'g'ri qo'l bilan yuqoridan otish.* O'yinchi buni yugurib va sakrab turib bajarishi mumkin. O'yinchi yuqoriga sakrab o'z sherigi otgan to'pni ilib oladi va uni darhol uloqtiradi.

To'pni 180° ga burilib, darvozaga orqa qilib turib ham otish mumkin.

*To'g'ri qo'l bilan yondan otish.* Bu usul qo'l egilmagan holda, kaftning qat'iy siltov harakati bilan bajariladi (57-rasm).

*To'pni egallash, yulib olish, urib chiqarish:*

a) bir joyda turib oshirilayotgan to'pni egallab olish himoyachining muvaffaqiyatli egallagan pozitsiyasiga bog'liq; b) to'pni hujumchilar uzatganda egallab olish to'p uchib kelayotgan paytida tez sakrash orqali bajariladi;

d) to'pni yuqoriga sakrab tutish hujumchilar burchak to'pini o'z sherigiga uzoqdan balandlatib otganida amalga oshiriladi. Agar himoyachi yaxshi holatda turgan bo'lsa, u bunday to'pni qiyinchiliksiz tutib oladi;

e) oldingi qatordagi hujumchidan to'pni olib qo'yish himoyachining tayyorligiga hamda egallab turgan pozitsiyasiga bog'liq;

f) raqib to'pni olib borishida, uzatganida yoki darvozaga urmoqchi bo'lganida olib qo'yishi himoyachining to'p yo'nalishini qanchalik to'g'ri belgilashiga va qo'li bilan uning yo'lini to'sishga bog'liq;

g) raqibni ta'qib qilib to'pni olishda himoyachi uni oldidan yoki yon tomonidan to'sib qoladi (bunda raqibning qo'lga tegish mumkin emas);

h) himoyachi chalg'itayotgan raqib hujumchisidan to'pni olishda hujumchi zarb berishida yoki to'pni yerga urish chog'ida, yoki uzatganda olib qo'yishi mumkin;

i) hujumchi to'pni darvozaga otish paytida himoyachi to'pni hujumchi qo'lidan urib chiqarib yuboradi. Harakat tez bajarilayotganda to'pni urib chiqarib yuborish qiyinroq. Bunda himoyachi biroz orqaroqda yoki yon tomonda turishi zarur. Shundan so'ng himoyachi hujumchi bilan bir paytda oldinga-yuqoriga sakraydi va darvozaga urilayotgan to'pning yo'lini panjalari bilan to'sadi.

Otilgan to'plar yo'lini to'sish, darvozani to'pdan qo'riqlash faqat darvozabonning emas, balki himoyachining ham ishidir. Bunda himoyachi panjalari yoyilgan qo'lini to'p uchib kelishi mumkin bo'lgan yo'nalishga tutadi. To'sish doim ikki qo'llab bajariladi. Faqat yondan kelayotgan to'p bir qo'l bilan to'silishi mumkin (58-rasm). Darvozaga urilayotgan to'p yo'lini to'sishning asosiy usullari quyidagilardan iborat: yuqoriga ko'tarilgan qo'llar bilan sakrab to'sish, uchib kelayotgan to'pni turli tomonlarga engashib hamda oyoq bilan to'sish va boshqalar.



### 58-rasm.

*Yuqoridan uchib kelayotgan to'pni* joyda turib, qo'llarni yuqoriga ko'targan holda yoki yondan to'siladi. Agar to'p balandroqdan kelayotgan bo'lsa, balandga sakrab kaft bilan uning yo'li to'siladi. To'pni yumshoqroq qabul qilish uchun panjalar yoyilishi lozim.

*Yerdan 70 – 170 sm balandlikda uchib kelayotgan to'pning yo'lini to'sish.* Agar to'p yon tomonga yo'nalgan bo'lsa, unga yaqin turgan qo'l kafti ochiladi va ikkala qo'l to'pning yo'lga qo'yiladi.

*Yerdan 40 – 50 sm balandlikda uchib kelayotgan to'pning yo'lini to'sish.* Himoyachi to'pning yo'nalishi tomon odimlaydi va to'pni qo'llarini oldinga cho'zib to'sadi. Mabodo, to'p himoyachining o'ng yoki chap tomonidan o'tib ketayotgan bo'lsa, unda biroz oldinga engashish zarur.

*To'pni oyoq bilan to'sish.* Agar himoyachi juda past uchib kelayotgan to'pning yo'lini to'sishga ulgurmasa, unda shu usuldan foydalaniladi. Himoyachi oyog'i bilan pastga egiladi. Aslida to'pni oyoq bilan to'sish qoidada man etilgan, lekin sharoit taqozo qilsa, qo'llash mumkin. Bunda to'sishga yo'naltirilgan oyoq bilan bir paytda qo'lni ham shu tomonga uzatishga harakat qilinadi. Yerga yaqin uchayotgan yoki yerga urilgan to'pni o'tirib to'sish mumkin bo'ladi.

*Darvozabon o'yini.* Darvozabon ishi o'ta mas'uliyatli va ayni chog'da sharaflidir. Darvozabon o'yin paytida raqib bilan juda ko'p ro'para keladi. Unga juda katta jismoniy va ruhiy yuk (nagruzka) tushadi. Darvozabon maydondagi holatni tahlil qilib, to'pni doimiy nazorat qilib boradi va o'yinchilarga tegishli ko'rsatmalar berib turadi. U o'yin davomida 40 – 50 marta kuchli zarblarni qaytarishga to'g'ri keladi.



Darvozabon tez idrok etish, siljish, chaqqonlik, harakatni yaxshi his qila olish, kuzatuvchanlik, qo'rqmaslik, ahvolni to'g'ri baholash kabi hislatlarga ega bo'lishi zarur. Darvozabon kuchsiz kelayotgan to'plarni ikki qo'llab tutadi. Yondan kelayotgan to'plar, odatda, bir qo'l bilan to'siladi, ammo ikki qo'llab tutsa ham bo'ladi. Asosiy tik holatda turgan darvozabon qo'lini to'p uchib kelayotgan tomonga uzatadi va o'sha tomonga egiladi. Darvozaning pastki burchagiga yo'naltirilgan to'pni darvozabon Yuqoridagi usullardan tashqari, to'pni yiqilib turib to'sish ham mumkin. Bu futbol usuli darvozaning boshqa tomonidan uchib kelayotgan to'pni tutishda qo'llanadi. Bu usul to'pdan uzoq turgan oyoq bilan siltanish orqali bajariladi. Aslida yiqilib to'p tutish tavsiya etilmaydi, ammo yiqilayotganda dumalash usulini qo'llash mumkin.

*Darvozabonning hujum qilayotgan raqibga qarshi chiqishi.* Bunda darvozabon asosiy o'rnidan to'p bilan kelayotgan o'yinchi tomon bir necha qadam oldinga chiqadi. Darvozabonning gavdasi oldinga egiladi, barmoqlari oxirigacha ochiladi. Bir oyog'i ikkinchisidan 30 – 40 sm oldinga chiqadi, bu darvozaga to'p kiritish ehtimolini kamaytiradi.

Darvozabon to'pni tutish yoki yorib kiruvchi o'yinchini to'xtatish uchun o'z maydonidan tashqariga chiqadi. Bunda u o'yinchiga aylanadi, shuning uchun u ham muayyan darajada o'yinchilar ko'nikmasiga ega bo'lishi kerak.

Darvozabon o'yin davomida to'pni bir necha marta o'yinga kiritadi. Bu qisqa masofada turgan sherikka oshirish yoki 20 – 25 sm ga uloqtirishdan iborat bo'lishi mumkin. Shunday ekan, to'pni joyda turib yoki yugurib kelib o'yinga kiritishni uddalash zarur.

### **Gandbol bo'yicha musobaqalar qoidasi**

O'yin oldidan hakam jamoa sardorlarini chaqiradi va qur'a tashlaydi. Qur'ada yutgan tomon o'yinni boshlaydi va maydonni xohlagan tomonini egallaydi.

O'yin maydon markazidan hakamning hushtak chalishi va to'pni xohlagan tomonga tashlashi bilan boshlanadi. Darvozaga to'p kiritilgach, o'yin qaytadan maydon markazidan, to'p qo'yib yuborgan jamoa tomonidan boshlanadi.

To'pni sheriklarga bir yoki ikki qo'llab oshirish, to'pni qo'lning har qaysi qismi bilan oshirish yoki tutish mumkin. O'yinchi to'p bilan uch qadamdan ortiq yurmaydi, u to'pni ikki qo'lda sherigiga oshirishi yoki zarb berishi lozim. To'pni ikkinchi marta olib yurish man etiladi. To'pni qo'lda 3 soniyadan ortiq ushlab bo'lmaydi. Agar to'p raqibda bo'lib, bir qo'lda tutib turgan bo'lsa, uni urib chiqarish mumkin, ikki qo'lida bo'lsa, urish mumkin emas.

O'yin qoidasi buzilsa, to'p boshqa jamoaga beriladi va o'yin erkin to'p tashlash bilan boshlanadi. Erkin to'p tashlash erkin zonadan tashqari joyda, hakam hushtagisiz boshlanadi. Bunda hujum qilayotgan jamoa o'yinchilari zonadan tashqarida bo'lishlari kerak.

Agar o'yin paytida to'pni ikki o'yinchi ushlab qolsa, tortishuv to'pi belgilanadi. Bunda har ikkala jamoa o'yinchisi to'pdan 3 metr uzoqlashishi zarur, shunda u to'pni yerga urib o'yinga kiritadi. Har ikkala jamoa o'yinchilari bir paytda xato qilsa yoki qandaydir sababga ko'ra o'yin to'xtatilganda ham tortishuv to'pi belgilanadi.

Agar to'p maydon chizig'idan chiqib ketgan bo'lsa, o'yinchi to'pni oyoqni yerdan uzmay, chiziq ortidan bir yoki ikki qo'li bilan o'yinga kiritishi mumkin.

Darvozaga zarba berayotganda chiziqni bosish yoki darvoza maydoniga kirish

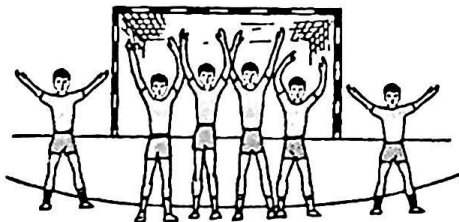
mumkin emas, to'pni uloqtirgandan so'ng u chiziqdan o'tsa xato hisoblanmaydi. Darvoza maydonida faqat darvozabon o'ynaydi. U to'pni har qanday usul bilan (qo'l, oyoq, tizzalari va boshi bilan) to'xtatish huquqiga ega. To'pni darvoza maydonida turib uzatish mumkin emas. Agar himoyachi o'z darvozaboniga uzatgan to'p darvozaga o'tib ketib uni darvozabon to'xtatsa, 7 metrli jarima to'pi belgilanadi.

Qo'l to'pi faqat qo'llar bilan o'ynaladi. Agar o'yinchi uni oyog'i bilan tepsa, hakam unga erkin to'p tashlash bilan jarima beradi. Vaqtini cho'zish uchun ataylab oyoq bilan o'ynagan o'yinchi maydondan chiqarib yuboriladi. Darvoza maydonidagi yoki dumalayotgan to'pni olish mumkin emas.

O'yinchini to'p bilan qo'rqitish mumkin emas, buning uchun o'yinchi maydondan chiqariladi. Raqib to'pni darvozaga tashlayotganda, uning qo'lini ushlab qolgan o'yinchi maydonda yetti metrli jarima to'pi bilan jazolanadi. Hujumchini turtish, mayka yoki trusigidan tortish, himoyalaniish uchun o'z darvoza maydoniga kirish taqiqlanadi.

Maydondagi to'pni o'z darvoza maydoniga olib kirish mumkin emas, buning uchun 7 metrli jarima beriladi. Agar to'p himoyachidan maydon tashqarisiga chiqib ketsa, burchak to'pi belgilanadi. U yon chiziq va darvoza chiziqlari kesishgan joyda bajariladi. To'p hakam hushtak chalganidan keyin otiladi. Burchak to'pi darvozaga kirib ketsa hisoblanadi.

Darvozabon ham o'z darvoza maydonidan to'pni raqib darvozasiga yo'naltirib gol urishi mumkin. Darvozabon maydonga chiqib qo'shimcha o'yinchi bo'la oladi, lekin u markaziy chiziqdan o'tib ketsa, to'p jamoadan olib qo'yiladi. Agar to'pni darvozabon to'xtatsa yoki u to'pni urgandan so'ng hujumchi darvoza chizig'idan tashqariga chiqib ketsa, to'pni o'z sheriklariga yetkazib bera olishi mumkin. Darvozabonga o'z maydonidan to'p bilan chiqish, maydon chizig'i tashqarisidagi to'pni tutib olish (xatoga yo'l qo'yilgan deb, 9 metrli jarima beriladi), to'pni urishga tayyorlanayotgan o'yinchini turtish yoki unga tahdid solish (7 metrli jarima to'pi beriladi yoki maydondan chiqariladi) man etiladi.



60-rasm.

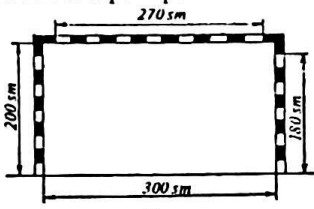
Maydondan chiqarilgan darvozabon o'rmini zaxiradagi o'yinchi egallaydi, lekin

maydondagi bir o'yinchi chiqarib yuboriladi.

Gandbolda erkin to'p, yetti metrli jarima va aybdor o'yinchini vaqtincha maydondan chiqarib yuborish singari uch xil jazo turi bor. Buzilgan qoida unchalik qo'pol bo'lmasa, o'sha joydan erkin to'p tashlash belgilanadi. Qo'pol xato uchun o'yinchi 3 va 5 daqiqaga yoki o'yin oxirigacha almashtirishsiz o'yindan chetlantirilishi mumkin. Bunda jamoa bir o'yinchisiz o'yinni davom ettiraveradi. Agar hujumchi gol urayotganda qoidani buzsa, darvoza tomonga 7 metrli jarima belgilanadi, ba'zida o'yinchi maydondan chiqarib yuborilishi mumkin.

*To'qqiz metrli jarima to'pi.* Bunda raqibning jamoa a'zolari 9 metrli chiziqdan ortda turadilar. Himoyalananayotgan jamoa a'zolari esa darvozabonga orqa o'girib turadilar (60-rasm). Zarba berilayotganda hakam hushtak chalishi shart emas. To'pni darvozaga to'g'ridan to'g'ri emas, balki uni o'zaro oshirib turib ham urish mumkin.

Yetti metrli jarima to'pi gandbolda katta jazo hisoblanadi. Uni darvozabondan tashqari har qanday o'yinchi bajarishi mumkin. Zarb chog'ida barcha o'yinchilar 9 metrli chiziqdan tashqarida turadilar. Zarb berayotganda 7 metrli chiziqni bosish, tayanch oyoqni yerdan uzish mumkin emas. Qoidani buzib urilgan gol hisoblanmaydi, o'shajoydan erkin to'p belgilanadi. 7 metrli jarima to'pi paytida darvozabon darvozadan 3 metrdan ortiq chiqishi mumkin emas.



61-rasm.

Har bir jamoa hujum paytida to'p bilan 45 soniyadan ortiq bo'lmasligi kerak. Qoida buzilsa, to'p hakam tomonidan raqib jamoaga olib beriladi.

Jamoaning sport kiyimi bir xil rangda bo'lishi lozim. Mayka, trusik kiyish ham mumkin, ammo maykaga raqam tikib qo'yiladi. Oyoqqa paypoq va rezinali yumshoq poyabzal kiyiladi. Darvozabon kiyimi boshqa o'yinchilar kiymidan ajralib turadi. O'yinga jarohat yetkazishi mumkin bo'lgan narsalar (soat, zanjir, taqinchoqlar) bilan chiqish taqiqlanadi.

Gandbol maydoni  $20 \times 40$  m dan iborat (mini-gandbol maydoni esa  $9 \times 18$  dan  $12 \times 24$  gacha) bo'ladi. Darvozaning hajmi mini-gandbolda  $1,80 \times 2,70$  metr bo'ladi (61-rasm). Darvoza ikki xil rangga bo'yaladi, oq va qora (yoki qizil va havorang). Darvoza maydoni 6 metr (yaxlit chiziq bilan belgilanadi), erkin to'p urish chizig'i 9 metr qilib belgilanadi (jarima to'pi 7 metrdan uriladi). U darvoza to'g'risidagi 6 m li chiziqdan 1

metr narida joylashadi. Qizlar to'pi yengilroq (250 – 280 gr), o'g'il bolalar to'pi og'irroq (424 – 475 gr) bo'ladi.

**?** *Mavzuga doir savol va topshiriqlar*

1. Gandbol o'yini qaysi mamlakatda paydo bo'lgan?
2. Qo'l to'pi bilan shug'ullanganda qaysi jismoniy sifatlar rivojlanadi?
3. Gandbol o'yinining mohiyati nimadan iborat?
4. Gandbol mashg'ulotlaridagi xavfsizlik qoidalari haqida to'xtaling.
5. Gandbol o'yinining qoidalari qanday?
6. Gandbolda to'p otishning asosiy turlarini ayting.
7. To'pni o'yinga kiritish qaysi hollarda qo'llaniladi?
8. To'pni tutish va olib qo'yishning asosiy usullarini ayting.
9. To'p qanday to'siladi (qo'l, oyoq bilan)?
10. Gandbolda darvozabon o'yini haqida nimalarni bilasiz?
11. To'p bilan yugurish qoidasi qanday?
12. "Ikki qayta" to'p olib borish deganda nimani tushunasiz?
13. 3 soniya qoidasi nima?
14. Tortishuvli to'p qaysi paytda belgilanadi?
15. 7 metrli jarima to'pi qachon belgilanadi?
16. 9 metrlijarima to'pi nima uchun belgilanadi?
17. Erkin to'p nima?
18. Sportchilar kiyimiga qo'yiladigan talablarni ayting?
19. O'yinchi qancha muddatga o'yindan chetlatilishi mumkin?



#### 1.4. MILLIY HARAkatLI O'YINLAR

Ko'p yillik kuzatishlarimiz o'quvchilarning bo'sh vaqtini qiziqarli o'tkazishda harakatli o'yinlar – estafeta, sport, hordiq chiqarish o'yinlari, viktorina-atraksionlardan foydalanishlari kerakligini ko'rsatmoqda. Harakatli o'yinlar bilan shug'ullanib yurgan bolalar turli kasallikdan nari, o'qish va mehnatga jiddiy va mas'uliyat bilan qaraydigan bo'ladilar. Chunki harakatli o'yinlarning sog'lomlashtiruvchi hamda gigiyenik ahamiyati ancha yuqori. Bulardan tashqari, u inson a'zolariga, yurak-qon aylanish, nafas olish va boshqa tizimlarga, modda almashinuviga, ichki sekretsiya bezlari faoliyati yaxshilanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Harakatli o'yinlar jo'shqin, ko'tarinki ruhda o'tishi bois charchoqni tez ketkazadi. O'yinlarning hordiq chiqarish xususiyati, tabiiy ravishda, bolalarning yosh xususiyatlariga ham mos keladi. O'yinlarning yana bir xususiyati – unga bo'sh, tortinchoq, uyatchan bolalar ham tezda kirishib ketadilar, o'yin zavqi, hatto eng bo'sh bolalarning yaxshi tomonlarini ko'rsatishga majbur etadi. Bola o'rtoqlaridan orqada qolmaslikka tirishadi va ko'p o'tmay, u ham o'zini to'laqonli o'yinchi deb hisoblay boshlaydi.

Harakatli o'yinlarning yana bir samarali jihati shundaki, o'yin chog'ida do'st-o'rtoqlar bir-birlarini yanada yaxshi bilib oladilar, sabr-qanoat, o'zaro qo'llab-quvvatlashga o'rganadilar, og'ir ahvolga tushganda qutqarish, yordam berish hissini tuyadilar. Mag'lubiyat paytida esankiramay, odob-axloqli, yaxshi fe'lli bo'lib tarbiyalanadilar.

Harakatli o'yinni qanday tanlash va o'rgatish kerak?

Do'stlar bilan o'yin tanlashda ushbu o'yinni ularga tez va aniq tusnuntirib berish muhimdir. Yangi o'yinlar ularga ilgaridan noma'lum bo'lganligi uchun ham qiziqarli tuyuladi.

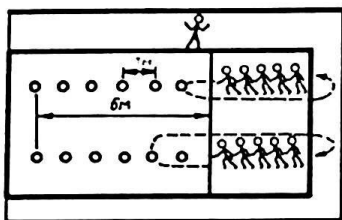
Quyida sizlar milliy harakatli o'yinlarning ayrimlari bilan tanishasiz:

##### **Qirq tosh**

O'yin maysazorda, sport zali yoki maydonchada o'tkaziladi.

Start chizig'idan boshlab uzunasiga har bir bolani hisobga olib (6 – 6, 10 – 10, 20 – 20 va h. k.), bir metrdan aniq parallel chiziqlar belgilanadi. Har bir bola tosh o'rmiga 1 tadan (lattadan tikilgan) 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 toshini olib borib, qo'yib, qaytgandan so'ng yana biri o'z toshini borib qaytarib olib keladi. Qaysi bir jamoa birinchi bo'lib o'z koptokchalarini terib olib kelsa, o'sha jamoa g'olib

deb hisoblanadi.



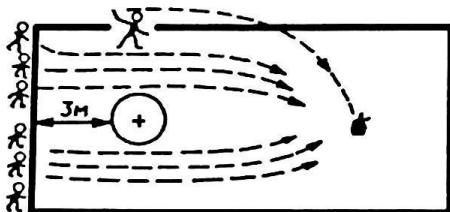
93-rasm.

**O'yin qoidalari.** Chiziqdan chiqish, koptokchani boshqa o'yinchilarga uzatish, oldindan start chizig'idan chiqish man etiladi.

#### Bo'ron

Bu o'yin ham keng maysazorda, sport zali yoki maydonda o'tkazilishi mumkin. Bolalar ikki jamoaga ajratilib (qizlar alohida bo'lgani ma'qul), maydon yoki zalning bir tomoniga saflanib turadilar. Bo'ron o'yinida 300-500 gramm keladigan belbog'ga tugilgan, bir uchi qo'l bilan ushlashga qulay tuguncha bo'lishi lozim. Maydonchanning bir chekkasiga 1,5 m chamasi doira chiziladi.

O'yin hakamning tugunchani kamida 30 m masofaga uloqtirishi bilan boshlanadi. Jamoa a'zolari yugurib tugunchani olishadi. So'ngra bir-birlariga uzatishib, doira-marraga olib kelib tashlashadi. O'yinda tugunchani birinchi bo'lib marraga tashlagan jamoa g'olib bo'ladi.



94-rasm.

**O'yin qoidalari.** Bu o'yin regbiga o'xshab ketganligi uchun o'yinchilar tugunchani biroz kuch ishlatib tortib olishlari mumkin. Turtish, siltash, chalish, kiyimidan ushlash man etiladi.

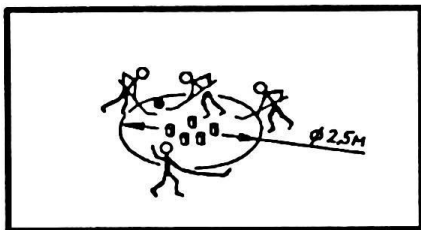
### Taqya tushirar

Qadimdan ma'lum bo'lgan bu harakatli o'yin yakka kurashlar turkumidan iborat. O'yinni tashkil etish va o'tkazish oson, uni kichik maydoncha, maysazorda va sport zallarida tashkil qilsa ham bo'ladi. Buning uchun o'yinchilarni juft-juft qilib saralab, ikkitadan, yakkama-yakka zal yoki maydonga joylashtiriladi. Ularning har biriga bittadan taqya (eski do'ppi) kiygiziladi. O'yin tashkil qilib bo'lingandan so'ng, o'yinchilarga "Tayyorlaning, boshlang!" degan buyruq beriladi. Shunda barcha o'yinchilar bir birovlar bilan kim oldin taqyani chaqqonlik bilan tushirishga kirishadi. O'quvchilar ichida ikkovidan bittasi taqyani oldinroq, chaqqonlik bilan ilib tushirsa o'sha g'olib hisoblanadi. Keyin o'yinni yana davom ettirish mumkin. Masalan, 3 ta imkoniyat berilib, qaysi bir o'yinchi taqyani ko'proq tushirgan bo'lsa, yutuq o'sha tomonda bo'ladi.

O'yinni jamoa-jamoa bo'lib o'tkazish ham mumkin. Bu holda to'plangan taqyaga qarab g'oliblik aniqlanadi.

### Cho'pon

O'yinni o'tkazish uchun quyidagi jihozlar tayyorlanadi: O'yin ishtirokchilari soniga qarab 1 m 30 sm uzunlikda katta dastak, 4-5 ta uzunligi 15 sm, aylanasi 5 sm kichik dastaklar (kegli yoki bulavalalar) tayyorlanishi hamda matodan yasalgan 1-2 koptok bo'lishi lozim. Agar bunday dastaklar bo'lmasa, chim xokkeyning klyushkasidan foydalansa ham bo'ladi.



95-rasm.

O'yin maydonchasida 2,5 metr diametrli doira hosil qilinadi, uning o'rtasiga kichik dastaklarni tikkasiga qo'yib chiqiladi.

O'yinchilar jamoalarga bo'linadilar. Har bir jamoa 4-5 kishidan, ya'ni 1 yoki 2 himoyachi va 3 ta hujumchidan iborat bo'ladi. O'yin jarayonida hujumchilar yoki himoyachilar rolini xohlagan o'yinchilar bajarishlari mumkin. Himoyachi markazda turib olib boshqa jamoa hujumchilari dastaklar (keglilar)ni koptok bilan urib tushirmasligi uchun uni qo'riqlaydi. Shuningdek, hujumchilarga doira ichiga kirishga

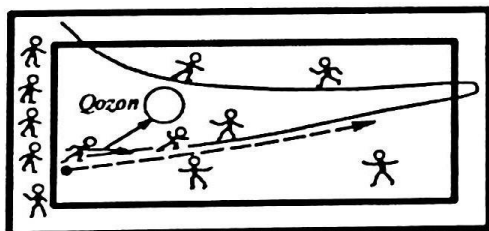
ruxsat berilmaydi. O'yinning o'tkazilishi vaqtga mo'ljallangan: kim tezroq dastaklarni urib tushirsa, o'sha g'olib bo'ladi. Necha marta navbat kelishi oldindan kelishib olinadi. Eng asosiysi, o'yinning sifatiga katta e'tibor beriladi. U chaqqonlik va tezlik sifatlarini rivojlantiradi.

### Otib qochar

Bu harakatli o'yin "lapta" yoki amerikaliklarning "beysbol" o'yinlariga o'xshaydi. O'yin uchun tennis to'pidan biroz kattaroq va matodan bitilgan to'ldirma to'p kerak. O'yinni xohlagan sport maydonida (futbol maydonining yarmisida) tashkil etish mumkin. Uni maktabning 6-sinf o'quvchilaridan boshlab o'ynatish, birdaniga o'g'il va qizlar ishtirok etsalar ham bo'ladi. Masalan, sinfni ikki jamoaga ajratib, barchani o'yinga jalb qilish mumkin.

Qur'a tashlash usuliga ko'ra, jamoalar shunday joylashadiki, biri maydon bo'ylab terilib turishib, boshqa jamoa o'yinchilarini maydonda qochib o'tishida yengilgina to'p bilan urib qolishi qulay bo'lishi kerak. Boshqa jamoa o'yinchilari maydonning bet chizig'iga joylashib, navbatma-navbat to'pni o'yin maydoniga otishga va yugurib o'tib ketishga urinadi.

O'yin ushbu doiradan boshlanadi. Faqat doira o'rtasiga tennis koptokchalariga o'xshagan latta va matodan qilingan 15-20 dona koptokchalar to'plab qo'yiladi. Doira ichida koptokchalarni qo'riqlovchi sardor turadi. Boshqa jamoa o'yinchilaridan har safar 3 kishi hujum qilib, koptokchalarni olib qochishga kirishadilar. Lekin sardor bunga yo'l qo'ymaydi. Hujumchi o'yinchilar qancha ko'p koptokni olib qochsa, o'sha jamoa g'olib deb topiladi.

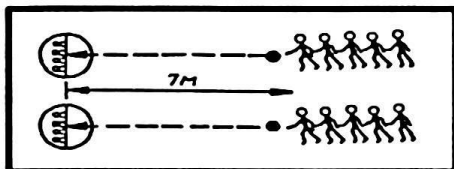


96-rasm.

**O'yin qoidalari.** Qo'riqlovchi o'yinchi qo'li yoki oyog'i bilan hujumlarni qaytarishi mumkin, agar koptokchalar o'yinchiga tegsa, u o'yindan chiqariladi. Ularning o'miga jamoadagi ikkita saqlangan o'yinchilar tushadilar.

## Qubba – 1

Bu o'yin birga-bir, guruh-guruh yoki jamoalarga bo'linib o'tkaziladi. Qubba–1 o'yinini belgilangan chiziqlar chizib, masalan, basketbol yoki voleybol maydonchalarida o'tkazish mumkin. Agar bet chiziqdan boshlab masofa belgilansa, unda 5, 7, 10 metrgacha mo'ljallanib, unga tennis to'pidan kattaroq matodan yasalgan to'p otiladi. Otiladigan nishon – bu qubba, ya'ni yong'oqlar, danaklar, juda bo'lmaganda 10-12 ta tosh, ammo sport zali sharoitida to'ldirma (tennis to'pidan kattaroq) to'plar 1 metrli aylanasiga qo'yiladi.



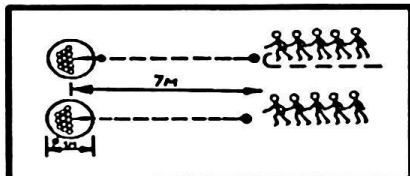
97-rasm.

O'yinboshining buyrug'iga ko'ra, har qaysi o'yinchi to'pni qubbaga qarab otadi, agarda tegsa, qancha urib tushirgan bo'lsa, uni yig'ishtirib chetga chiqadi. Keyin navbatdagi o'yinchi otadi va shu zaylda oxirgi o'yinchiga qadar davom etadi. Har qaysi jamoa nechta to'p otish mo'ljallangan bo'lsa, o'shani bajaradi – boshqa jamoa qubbani batamom urib tushirgan bo'lsa ham qaysi jamoa o'yinchisi birinchilardan bo'lib qubbani urib tushirsa, o'sha g'olib hisoblanadi.

O'yinni umumiy urib tushirilgan to'plar hisobi bilan ham o'ynash mumkin. O'yin aniq nishonga olishni, merganlik, maqsadga intilish va idoraviy fazilatlamini rivojlantiradi.

## Qubba – 2

O'yinning bu turida har bir jamoa uchun 8 dona bulavalar yoki kegli, yog'ochdan yasalgan aylanasi 5 sm, uzunligi 15 sm dastak, bittadan obruch, basketbol yoki futbol to'pi tayyorlanadi. Sport maydonchasining bet chizig'idan boshlab maydon markazi tomon parallel start chiziqlari belgilanadi. Start chizig'idan esa markazga 7 metr marra belgilanadi. Shu belgiga obruch yoki doira chiziladi, uning o'rtasiga bulava yoki dastaklar teriladi (bir qatorga).



98-rasm.

O'yin boshida har bir jamoa o'yinchisidan bittadan chiqib, aniq mo'ljalga olib to'pni bulavalar tomon yumalatadi. Har bir urib tushirilgan bulavaga 1 ochko beriladi. Ikkala jamoaga bir xil me'yorda to'p otish navbati beriladi. Eng ko'p ochko to'plagan jamoa g'olib deb topiladi.

### **Chillak**

O'yin o'tloq joyda, sport maydonchasida o'tkaziladi. Buning uchun uzunligi 80-100 sm, qalinligi 2,5-3 sm keladigan, bir uchi ikki tomondan o'ynaladigan tayoq (dasta) hamda uzunligi 20 sm keladigan tayoqcha – chillak kerak bo'ladi. O'yinda 2 tadan 10 tagacha bola qatnashadi. O'yinni yakkama-yakka yoki guruhlariga bo'linib o'ynasa ham bo'ladi.

Chiziq tortiladi. Chiziqdan 2 m nariga chillakning dastasi qo'yiladi. O'yinchilar chillakni yerda yotgan dastaning ustiga tashlaydilar. Birinchi bo'lib dastaga tekkizgan o'yinchi o'yinni boshlash huquqiga ega bo'ladi. Shundan so'ng o'yin quyidagicha boshlanadi: o'yinchi chillakni dastaning uchiga qo'yib turib, yengilgina ko'tarib tashlaydi va chillak dasta uchiga tushishi kerak. Chillakning dastaga har bir tekkani uchun 1 tadan ochko beriladi. O'yinchi shu tartibda necha ochko to'plasa, u dasta bilan chillakni to'g'riga qarab shuncha marta uradi. Agar har urganda chillak 20-30 m nariga borib tushsa, demak, 3-4 ochko bo'yicha sanaganda masofa 90-100 m ga yetadi.

Yutqizgan o'yinchi yoki raqib guruhi o'yinchisi ana shu masofani yugurib (zuvlab) o'tadi. Bunda u nafas olmay yugurishi lozim. Chopib ketayotganida nafas olsa, o'shajoyda yana dasta bilan chillakni urib, qaytadan chopib o'tiladigan masofa belgilanadi.

#### **O'yin qoidalari:**

1. Dasta bilan chillakni ko'tarib tashlanganda, chillak dastaga 3 marta tegmasligi kerak.
2. Ishtirokchilar chillakni yerda yotgan dastaga tashlayotganda o'yinni boshlash chizig'ini bosmasliklari lozim.

### **Chavandoz yoki uloq**

O'yinning bu turi ko'kalamzorda yoki sport zalida o'tkaziladi. O'yinda faqat o'g'il bolalar ishtirok etadilar. Ular soniga, jismonan baquvvatligiga qarab kamida 4 kishidan tashkil topgan 2 ta guruhga bo'linadilar. Maydonning bir chetiga kattaligi 1,5 metrli doira chiziladi. Bu doira marra hisoblanib, uloqni tashlash uchun belgilanadi. Qo'y yoki echki terisidan bo'yi 40 sm, eni 15-20 sm bo'lgan bolish – "uloq" tikiladi. Teri topilmasa, "uloq"ni matodan yoki eski ko'rpachadan yasash ham mumkin.

O'yinni boshlashdan oldin guruhlar maydon chetida saflanadilar. Hakamning hushtagi chalinishi bilan "uloq" maydon o'rtasiga tashlanadi. O'yinchilar kelishib, birlarining orqasiga opichib olishadi va "uloq"ni olish uchun yugurishadi. Qaysi bir chavandoz birinchi bo'lib „uloq“ni marraga, ya'ni doirachaga olib kelib tashlasa, o'sha guruh g'olib hisoblanadi.

#### **O'yin qoidalari:**

1. Juftlik vazn jihatidan bir-biriga mos bo'lishi kerak.
2. "Uloq"qa tomon yugurganda to's-to'polon bilan yugurish man qilinadi.
1. "Uloq"ni faqat chavandoz oladi, "ot" unga ko'maklashadi, xolos.
2. "Uloq"ni boshqa chavandozdan tortib olishda biroz kuch ishlatib olish mumkin.

### **Merganlar**

Bu o'yin voleybol maydonida o'tkaziladi. O'yinchilar ikki guruhga bo'linadilar. Har qaysi guruh o'ziga onaboshi saylaydi. Guruhlardan biri maydonni, boshqasi koptokni tanlaydi.

O'yinchilar bir-birlarining qarshisiga, o'rta chiziq orqasiga turadilar. Onaboshi chiziq tashqarisida o'z guruhi to'g'risida turadi. O'yindan maqsad – raqib guruh o'yinchilarini to'p bilan urib o'yindan chiqarish. To'p tekkan o'yinchi, jarima chizig'iga, ya'ni o'z onaboshisi yoniga turib olishi kerak. Kezi kelsa, u ham raqib guruh o'yinchilarini urib chiqarishga haqli, agar shu ishini amalga oshirsa, u yana guruhga o'yinga kiradi. O'yin raqib guruhning eng so'nggi o'yinchisiga to'p tekkuncha davom etadi.

O'yin tugagach, g'oliblarga 1 ochko beriladi. O'yin 3-5 marta o'ynaladi. O'yinchini to'p bilan faqat bir qo'llab urib chiqariladi. To'p avval yerga, keyin o'yinchiga tegsa, u hisoblanmaydi. To'p boshga kelib tegsa ham hisobga o'tmaydi.

### **Soddagina voleybol**

O'yinni voleybol maydonida yoki shunga o'xshash maydonda o'tkazish mumkin. O'yinchilar ikki guruhga bo'linadilar. Maydon o'rtasiga voleybol to'ri yoki bironta arqoncha tortiladi.

Bu o'yin ham voleybolga o'xshaydi, ammo undan biroz farq qilib, o'yinda to'p ikki qo'llab ushlanmaydi, bundan tashqari, to'pni o'zaro ikki marta uzatib, uchinchi raqib guruhi o'yin-chilariga yo'naladi. Agar to'pni raqib guruhi ushlay olmay, yerga tushirib yuborsa, guruhga 1 ochko beriladi.

O'yin to'pni bir qo'l bilan voleybol o'yini kabi chiziqdan otib berish bilan boshlanadi. O'yin biron guruh 25 ochko to'plaguncha davom etadi.

To'pni egallab turgangina bir yoki ikki qadam qo'yishi mumkin, qolganlar maydonda bema'lol harakatlana oladi.

### **To'p – sardorga**

Bu o'yin basketbol o'yinini eslatadi. O'yinchilar ikki guruhga bo'linadilar. O'yin to'g'ri to'rtburchak maydonda o'tkaziladi.

Maydon burchaklariga uchburchak chiziqlar chiziladi. Ularga guruh boshliqlari kirib turadilar. O'yin markazdan boshlanadi. Bunda to'p basketboldagidek savatchaga emas, balki sardorga uzatiladi. Tashlangan to'pni qaysi o'yinchi egallasa, u o'z sherigiga uzatadi, u esa uchinchi qo'l – sardorga yetkazishi lozim. Agar to'p sardor qo'lga kelib tushsa, guruh bir ochkoga ega bo'ladi.

10 daqiqa ichida ko'proq ochko to'plagan guruh g'olib bo'ladi. O'yinda o'zaro turtinib-surtinib yurish, raqib guruh o'yinchisining qo'lidan to'pni qasddan tushirish, to'p bilan 2 qadamdan ortiq yurish mumkin emas. Qo'pol o'yin uchun jarima to'pi belgilanadi. Uni bajarish uchun to'pni tashlaydigan o'yinchi o'z sardoridan 6 metr nariga borib turishi kerak. Jarima to'pini to'suvchi neytral zonada turishi lozim.

### **Tortishmachoq**

O'yinchilar birga-bir, ikkiga-ikki, uchga-uch bo'lishib, qizlar qizlar bilan, o'g'il bolalar o'g'il bolalar bilan tortishadilar. Tortishmachoq buyumlarsiz qo'lni qo'lga berib, arqoncha va gimnastik tayoqchalar vositasida tashkil qilinishi mumkin.

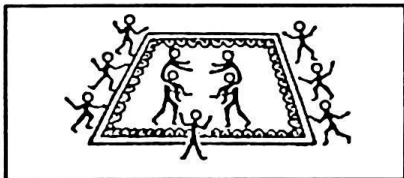
O'yinchilar guruh bo'libmi, yakkama-yakka tortishadilarmi, bundan qat'i nazar, ular o'rtadan o'tgan chiziqning ikki tomonida turadilar. Hushtak chalinishi bilan tortishib raqibini o'z tomonlariga o'tkazishlari kerak. O'yin 1-2 daqiqa davom etadi.



### Yelkada kurash

Qadimda ota-bobolarimiz turli ommaviy tadbirlar chog'ida har xil o'yinlardan foydalanishgan. Shulardan biri "Yelkada kurash" o'yinidir.

O'yinning oddiy kurashdan farqi shundaki, bu kurash faqat tepada, ya'ni yelkada bo'lgan. Kurashchilar sherik bo'lishib, kimdir vazniga qarab tepaga – yelkaga chiqib oladi. Yelkada kurash o'tkazilishi uchun maysazor yoki to'shaklar solingan sport zali bo'lishi kerak. Ishtirokchilar kelishib olgandan so'ng, belgilangan joyga chiqishib 2x2 bo'lib shaylanib turishadi.



99- rasm.

O'rtada turgan hakam hushtak chalishi bilan yelkada kurash boshlanadi. O'yinchilarning qaysi birlari birinchi bo'lib to'shakka o'z raqibini ag'darsa yutgan hisoblanadi.

**O'yin qoidalari.** Yelkada kurashishda faqat tepadagilar kurash olib boradilar, pastda o'yinchining vazifasi yelkasidagi o'yinchini yiqitmaslik. Bordi-yu, ikkala kurashchi birdan ag'darilib tushsa, ular qaytadan kurashishlari lozim.

Tepadan ag'darilgan paytda birinchi bo'lib gavdasi yerga tekkan kurashchi yutqazgan sanaladi.

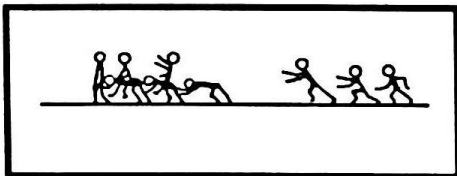
### Mindi

Qadimdan el orasida turli xildagi milliy o'yinlar mavjud bo'lib, odamlar o'z yashash joylari, fe'l-atvorlari, qiziqish va dunyoqarashlaridan kelib chiqqan holda bunday o'yinlarga nom berishgan.

Mazkur o'yinda o'n besh-o'n olti yoshdagi o'quvchilar qatnashadi. O'yinchilar kamida 5 kishidan iborat bo'lishi kerak. Ular sog'lom, baquvvat bo'lmoqliklari muhim. "Mindi" o'yinida 2 yoki undan ortiq guruh ishtirok etadi. Qur'a tashlash yo'li bilan qaysi guruh "Mindi", qaysi biri "Mindiruvchi" bo'lishligi aniqlanadi. Shundan so'ng maydoncha yoki sport zalining bir chekkasida o'yin boshlanadi. O'yinga birinchi bo'lib "Mindiruvchi" guruhi tushadi. Buning uchun birinchi bola bo'yi boshqalarga nisbatan balandroq va baquvvat bo'lib, eng birinchi turadi. U biroz oldinga engashib, ikkala qo'lini tizzasiga qo'yib turishi shart. Qolganlari esa birinchi bolaning ketidan bir-birlarining belidan mahkam ushlab turishadi. Hakam o'zi taqsimlagan "Mindi" guruhiga sakrashga ruxsat beradi. Ular 5-6 qadam naridan birin-ketin sakrashib, "Mindiruvchi"ga

mingashib olishlari kerak.

Agar sakrash paytida birontasi ag'darilib yoki oyog'i yerga tegib qolsa, u guruh yutqazgan sanaladi va ularni "Mindiruvchi" guruhi bilan almashtiriladi. Bordi-yu, mingashib, joylashib olgan "Mindi" guruhi xatolarga yo'l qo'ymasa, unda joylashib olgan "Mindiruvchi" guruhi hakamning nazorati va sanog'i ostida 7 qadam yurishi shart. Shu 7 qadamda "Mindi" guruhidan birontasi tushib, yiqilib ketmasa, shu jamoa g'olibdir. Bordi-yu "Mindiruvchi" guruhi chidash bera olmay, uzilsa yoki yiqilsa, yutqazgan hisoblanadi.



**O'yin qoidalari.** "Mindiruvchi" guruhi o'yinchilari birbirlarining belidan ushlab turganlarida boshlarini yon tomonga quyi solishlari kerak; "mindiruvchi" guruh qatnashchilari sakraganning ustiga sakrashi man etiladi; sakraganlarning oyoq uchlari yerga tegsa, yutqazgan hisoblanadi.

### **Kim yaxshi mergan**

O'ynovchilar bir qatorga saf tortadilar va "bir", "ikki" deb o'z tartib raqamlarini navbat bilan aytadilar. Toq tartib raqamlilar va juft tartib raqamidagilar ikki guruhga bo'linib, bir-biriga qaramaqarshi tomonda saflanadilar. Agar o'ynovchilar bir safga tizilganda maydonga sig'masalar, ikki qator bo'lib turadilar. Bunda har bir saf bittadan jamoani tashkil etadi.

O'yinchilar oyoqlarining uchi oldidan chiziq o'tkaziladi. Koptok o'sha chiziq o'tkazilgan yerdan otiladi.

Jamoalardan birining har bir o'yinchisiga bittadan koptok beriladi. Qator ro'parasiga koptok otiladigan chiziqdan 6 m nariga shu chiziqqa parallel qilib har xil rangga bo'yalgan 10 ta g'o'lacha bir-ikki qadamdan oraliqda terib qo'yiladi. G'o'lachalarning 5 tasi boshqa 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. Yiqilgan 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) g'olib hisoblanadi.

### **O‘yin qoidalar:**

1. Koptok otildandan so‘ng yiqilgan g‘o‘lachalarni yangi joyga olib qo‘yiladi.
2. Otilgan koptoklarning yiqitgan g‘o‘lachalari yangi joylarga olib qo‘yilgandan keyin boshqa jamoaning o‘yinchilari yig‘adilar.

*Eslatma:* Yiqitilgan g‘o‘lachalarni olib, joy-joyiga qo‘yish uchun bitta o‘yinchi tayinlanadi. Koptokni tik turgan, cho‘kkalagan, yotgan holatda otish mumkin.

**O‘yinning ikkinchi varianti.** Jamoalar bir-biriga qarama-qarshi tomonda saf tortib 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‘ptok g‘o‘lachani o‘z tomoniga yaqinlashtira olgan jamoa yutadi.

### **Musiqajo‘rligida**

O‘yinchilar bir necha qatorga bittadan bo‘lib saflanadilar. Qatorlar maydonchani ma‘lum joyida yonma-yon (bir-biridan 2-3 qadam oraliqda) joylashadi. Har bir qator muayyan nom bilan, masalan, “piyoda askarlar”, “dengizchilar”, “o‘quvchilar”, “tankchilar” deb ataladi. Har bir qator uchun o‘z nomiga mos keladigan kuy (masalan, “Tankchilar marshi” va h. k.) tanlab olinadi. O‘yin cholg‘u asbobida (royal, bayan) chalinadigan kuylar jo‘rligida o‘tkaziladi.

Chalinadigan kuyni o‘qituvchi yoki ijrochi o‘z ixtiyori bilan o‘zgartirib boradi. Har bir qator o‘z kuyini eshitgach, 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 kelib qoladi va bir-biriga aralashib ketadi. Ma‘lum vaqtdan keyin o‘qituvchining ishorasi bilan bo‘linib-bo‘linib akkort chalinadi. Shu kuyni eshitish bilan bolalar har tarafga yugurib tarqalib ketadilar va o‘yin boshlanishidan oldingi joylariga, ya‘ni tezroq o‘z qatorlariga turishga harakat qiladilar. Hammadan keyin tizilib bo‘lgan qator o‘yinchilari yutqazgan hisoblanadi.

### **O‘yin qoidalar:**

1. O‘ynovchilar qator bo‘lib yurishda bir tegishli oraliqni (oldinga uzatilgan qo‘l uzunligidagi masofani) saqlashlari lozim.
2. O‘yin qatnashchilari harakatlarni musiqaga avnan moslab bajarishlari kerak.

*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‘lsalar, qator to‘g‘ri turgan hisoblanadi.

## **Bo'sh joy top**

Onaboshi qilib tayinlangan o'quvchidan boshqa hamma o'yinchilar katta davra hosil qilib, har biri chizib qo'yilgan kichik doirachalarda turadilar. Rahbar o'yinchilarni beshtadan qilib ajratadi va ularga tartib raqamlarini aytib, har kim o'z raqamini unutmasligi zarurligini uqtiradi. Onaboshi o'yinchilarni aniqlagach, katta doira o'rtasiga borib turadi. Shundan keyin o'qituvchi birdan beshgacha bo'lgan raqamlarni chaqiradi. Tartib raqami aytilganlar bir-biri bilan joylarini almashtiradi. Onaboshi bo'shagan joylardan birini egallashga intiladi. Agar u bunga ulgurmasa, qolgan o'yinchi onaboshi bo'ladi. O'yin mobaynida bir marta ham onaboshi bo'lmagan yoki boshqa qatnashchilarga qaraganda kamroq onaboshi bo'lgan o'yinchi g'olib hisoblanadi. O'yin natijalarini yakunlashda birinchi onaboshilik hisobga olinmaydi.

### **O'yin qoidalari:**

1. Joy almashinish vaqtida doirachaga boshqa o'yinchidan oldin oyoq qo'ygan (hatto bitta oyog'ini qo'ygan) o'yinchi doirachani egallagan hisoblanadi.
2. Egallangan doirachadan o'yinchini itarib chiqarish, bir doirachadan ikkinchi doirachaga yugurib o'tayotganida 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 chaqirish ham mumkin. O'yinchilar turadigan doirachalarni boshqa biror shakl bilan almashtirsa ham bo'ladi.

## **Kun va tun**

O'yin maydonchada yoki zalda o'tkaziladi.

Maydonchani o'rtasiga bir-biridan 1-2 qadam oraliqda 2 ta parallel chiziq tortiladi. Maydonchani qarama-qarshi tomonlariga ikkala chiziqdan 15-20 qadam narida bittadan uy chiziqlari o'tkaziladi. O'yinchilar teng ikki jamoaga bo'linadilar va jamoalar o'rtadagi o'z chiziqlari bo'ylab bir-biriga orqa o'tirib saflanadilar, ya'ni har bir jamoa o'z uyiga qarab turadi.

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

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 yuboriladi. O'qituvchi tutilganlar sonini yozib qo'yadi. Shundan keyin jamoalar yana bir-biriga orqa o'girib, o'rtadagi o'z chiziqlari bo'ylab saflanadilar. O'qituvchi baland ovoz bilan signal beradi. U doimo o'quvchilar

kutmagan paytda, ya'ni tasodifan signal berishga harakat qilishi lozim.

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 hisoblanadi.

#### **O'yin qoidalari:**

1. O'qituvchining "Kun!" yoki "Tun!" deb signal bermay turib o'z uyiga qochishi mumkin emas.

1. Qochayotganlarni uy chizig'igacha bo'lgan oraliqdagina ushlash mumkin.

2. Ushlangan o'yinchilar hisobga olingach, yana o'yinda boshqalar bilan bir qatorda qatnasha oladilar va ularni yana ushlash mumkin.

Bu o'yin o'quvchilar ziyrakligini o'stiradi. Ularni tez yugurishga, vaziyatni yaxshi o'rganib ish ko'rishga o'rgatadi.

**Metodik 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 signal beradi. Lekin taxtachadan o'quvchilar kattalarsiz mustaqil holda o'ynaganlaridagina foydalanish tavsiya etiladi.

O'qituvchi signal berishdan oldin bolalarning diqqatini chalg'itish uchun ularga har xil mashqlarni, masalan, qo'llarni oldinga cho'zish, yuqoriga ko'tarish va pastga tushirish 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 musiqa jo'rligida bajargan ma'qulroq.

Aniq hisob olib borish uchun o'yin oxirida tutilganlar soniga 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 signal berilgan bo'lishi mumkin.

Ushlanganlarni aniqroq hisobga olish uchun ularni yozib borgan ma'qul.

#### **Ko'chma nishon**

O'yinchilar oralarida 2-3 qadamdan joy qoldirgan holda doira hosil qiladilar. Ularning oyoq uchlari oldidan chiziq tortiladi. Doira ichiga onaboshi kirib keladi. Atrofda turgan o'yinchilar uni voleybol to'pi bilan urishga harakat qiladilar. Onaboshi to'pga chap berib doira ichida yugurib yuradi. Unga koptok tekkizgan o'yinchi onaboshi bo'ladi.

### **O'yin qoidalari:**

1. Doira bo'ylab turgan o'yinchilar chiziqdan ichkariga o'tmasliklari kerak.
2. Agar koptok doiraning o'rtasida qolsa, uni onaboshi o'zi istagan o'yinchiga uzatadi. Koptok onaboshiga uchib borib (tizzadan pastga) tegsagina hisobga olinadi.
3. Agar onaboshi uchib kelayotgan koptokni ushlab olsa, koptok tekkan hisoblanmaydi.
4. Agar onaboshi koptokni ushlab qololmay, qo'lidan tushirib yuborsa, onaboshi almashtiriladi.
5. Koptok bilan ataylab qattiq urish mumkin emas.

**Metodik ko'rsatmalar.** O'ynovchilar ko'payib ketsa, bu o'yinni birdaniga 2-3 davrada o'tkazish mumkin. Agar o'yinchilar 1-2 daqiqa mobaynida onaboshiga koptokni tekkiza olmasalar (doira juda keng bo'lsa), ularning hammasiga bir-ikki qadam oldinga surilishni tavsiya etish kerak (natijada doira kichrayadi).

### **Ovchilar va o'rdaklar**

O'yin maydonchada yoki zalda o'tkaziladi. O'yin uchun bitta basketbol yoki voleybol koptogi kerak. Yerga iloji boricha kattaroq doira chiziladi. Agar o'yin tor zalda o'tkaziladigan bo'lsa, o'rtadan zalning ko'ndalangiga 8-12 qadam oraliqda ikkita chiziq o'tkazib, ikki tomonidan chiziqlar bilan chegaralangan to'rtburchak hosil qilish tavsiya etiladi.

O'yinchilar ikkiga, ya'ni "ovchilar" va "o'rdaklar" jamoalariga bo'linadilar. "Ovchilar" doira chizig'i atrofiga yoki ikkiga bo'linib, zalning ko'ndalangiga o'tkazilgan chiziqlar bo'ylab saflanadilar. "O'rdaklar" doira yoki to'rtburchak o'rtasida turadilar.

"Ovchilar"dan birining qo'lida koptok bo'ladi.

"Ovchilar" doira yoki to'rtburchak ichiga kirmasdan "o'rdaklarga" koptok otadilar. "Otilgan o'rdak" o'yindan chiqadi. "O'rdaklar" o'zlariga tegmasligi uchun chap berib doira ichida yuguradilar va sakraydilar. "Ovchilar" koptokni bir-birlariga oshiradilar va "o'rdaklar" uchun kutilmagan bir vaqtda ularga otadilar. O'yin "o'rdaklar"ning hammasi otib bo'lingunicha davom ettiriladi. Keyin jamoalar joy almashadilar. Ikki marta o'ynalgandan so'ng qaysi "ovchilar" jamoasi hamma "o'rdaklar"ni tezroq otganligi aniqlanib, yutgan jamoa e'lon qilinadi.

### **O'yin qoidalari:**

1. "Ovchilar" chiziqdan o'ta olmaydilar, chiziqdan o'tib, otilgan koptok tekkan hisoblanmaydi.
2. Koptok bilan o'yinchining boshidan boshqa hamma yeriga urish mumkin.

3. Yerdan sakrab borib o'rdakka tekkan koptok hisobga olinmaydi.
4. Otilgan o'rdaklar hamma o'rdaklar otilib jamoalar almashtirilguncha o'yinda ishtirok etmaydilar.

O'yin o'rtoqlik tuyg'usini, o'zining manfaatini jamoaning umumiy vazifalariga bo'ysundirish hissini uyg'otadi. 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.

**Metodik ko'rsatmalar.** Koptokni uzatish mashqi o'quvchilarni qo'l to'pi bilan o'ynaladigan yanada murakkabroq o'yinlarga tayyorlaydi.

"O'rdaklar"ga bir-birining ortiga berkinmaslikni, qo'rqmay, to'pga chap berib qutulishni tavsiya qilish kerak. Ularga to'pdan behuda qochaverish doimo foyda bermasligini, bunday harakat tez charchatib qo'yishini, turgan joyida to'pga chap berishning har xil imkoniyatlaridan foydalanish ma'qulligini uqtirish lozim.

Agar o'yinni o'tkazish uchun kam vaqt ajratilgan bo'lsa, o'rdaklarni otish vaqtini cheklab qo'yish mumkin. Masalan, 3 daqiqa mobaynida qaysi jamoa ovchilari ko'proq o'rdak otgan bo'lsa, o'sha jamoa g'olib hisoblanadi.

### **Doira bo'ylab**

Hamma o'yinchilar quloch yoyib, aylanaga saflanadilar va galma-gal "Birinci, ikkinchi!" deb o'z tartib raqamlari bo'yicha ikki jamoaga bo'linadilar. Safda yonma-yon turgan o'yinchilardan ikkitasi jamoalarning onaboshilari qilib tayinlanib, ularga bittadan koptok beriladi.

O'qituvchi "Diqqat, marsh!" deb signal berishi bilanoq jamoalardan birining onaboshisi o'ng tomondan, ikkinchisining onaboshisi esa chap tomondan bitta o'yinchini oralatib o'z jamoasining o'ziga eng yaqin turgan o'yinchisiga koptokni uzatadi. Boshqa o'yinchilar ham koptokni jamoadoshlariga oshiradilar. Koptoklar onaboshilarga yetib kelguncha, doira bo'ylab uzatib boriladi. Koptogi birinchi bo'lib yetib kelgan sardor koptok ushlagan qo'lini baland ko'taradi. Koptokni butun doira bo'ylab boshqa jamoaga qaraganda tezroq aylantirib o'tkazgan va onaboshiga koptok tegib, qo'lini oldin 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'yin qoidalari:**

1. Koptokni, albatta, o'z jamoasining yaqinida turgan o'yinchiga, ya'ni o'yinchini oralatib uzatish kerak.

2. Agar o'yinchi ko'ptokni tushirib yuborsa, uning o'zi borib ko'ptokni olishi va o'z joyiga qaytib kelib, uni navbatdagi o'yinchiga uzatishi lozim.

### **Xo'rozlar jangi**

O'yin maydonchada, zalda yoki yo'lakda o'tkazilishi ham mumkin. Yerga diametri 2 metrli doira chiziladi. Hamma o'yinchilar 2 ta jamoaga bo'linadilar va doira yonida bir-birlariga yuzma-yuz 2 qator saf tortadilar. Har bir jamoaga 1 tadan onaboshi tayinlanadi.

Onaboshilar o'z jamoalaridan bittadan o'yinchini ajratadilar va ular doira ichiga kirib, qo'llarni orqaga ushlab, bir oyoqda turadilar. Signal berilishi bilan yelkalari va gavdalari bilan raqibini turtib, itarib, aylanib, chiqarishga harakat qiladilar. Raqibini tashqariga chiqara olgan o'yinchi g'olib deb topilib, o'z jamoasi uchun bir ochko yutgan bo'ladi. Shundan keyin doira o'rtasiga 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'plagan jamoa yutgan hisoblanadi.

Bu o'yin o'quvchilarning chaqqon va farosatli bo'lishlariga yordam beradi. O'yinda o'zining va o'rtoqlarining kuchiga haqqoniy baho berish qobiliyati, shuningdek, maqsadga erishish uchun kurashish, matonatlilik xislati tarbiyalanadi.

O'quvchilar bu o'yinda o'z jamoalarining sharafini himoya qiladilar. Bu esa ularda o'z jamoasidagi o'yinchilar kuchini to'g'ri taqsimlay olish iqtidorini tarbiyalashga yordam beradi.

#### **O'yin qoidalari:**

1. Agar o'yinchi doira ichida ikkinchi oyog'ini ham yerga qo'ysa, yutqazgan sanaladi.
2. Agar bir-birini turtish paytida ikkala o'yinchi ham doiradan chiqib ketsa, hech kim yutgan hisoblanmaydi va navbatdagi juft jangi boshlanadi.
3. Xo'rozlar har gal signal berilgandan keyingina jangga kirishadilar.
4. Jang vaqtida qo'llarni pastga tushirish mumkin emas.

**Metodik ko'rsatmalar.** Bu o'yinni jamoalarga bo'lmasdan ham o'tkazish mumkin. Bunda o'yinchilar o'z xohishlariga qarab o'rtaga chiqadilar. G'olib chiqqan o'yinchi qoladi va o'zi bilan jang qilishni istagan yangi o'yinchi bilan bellashadi. O'yin shu tariqa davom etaveradi. O'yin oxirida ko'p marta g'olib chiqqan o'yinchilar aniqlanadi. O'ynovchilar ko'p bo'lsa, 4 ta jamoa tuzib, o'yinni 2 ta doirada o'tkazish mumkin. O'yinchilarning olishuvida to'g'ri usullar qo'llanishini o'qituvchi kuzatib borishi zarur. O'yinchilarning raqiblarini qo'l bilan turtishlariga aslo yo'l qo'ymaslik kerak.



## Qal'a himoyasi

O'yin maydonchada yoki zalda o'tkaziladi. Uni o'tkazish uchun 3 ta gimnastik tayoqcha va 1 ta voleybol koptogi kerak bo'ladi. Agar o'yinchilar soni 30 nafardan oshib ketsa, asbob-uskunalar miqdori 2 baravar ko'paytirilishi lozim.

Hamma o'ynovchilar oralarida bir qulochdan masofa qoldirib, doira hosil qilib turadilar. Ularning oldida yerga doira chiziladi. Uning markaziga har birining uzunligi 1 metrdan uzun, uchlari birlashtirilib bog'lab qo'yilgan uchta tayoqdan iborat qal'a qo'yiladi. 1 ta o'yinchi qal'ani himoya qilish uchun doira o'rtasiga tushadi. Doira hosil qilib turganlarning qo'lida voleybol koptogi bo'ladi.

O'ynovchilar o'qituvchi signal bergach, qal'ani koptok bilan ura boshlaydilar. Himoyachi qal'ani o'z gavadasi bilan berkitib, hamma koptokni qo'l va oyoqlari bilan urib qaytarib, hujumga qarshilik ko'rsatadi. Qal'ani qulata olgan o'yinchi himoyachining o'rniga tushadi. Himoyachi esa qatorga kelib turadi. O'yin belgilangan vaqt davomida o'tkaziladi. Boshqalarga qaraganda qal'ani uzoqroq vaqt davomida qo'riqlay olgan eng yaxshi himoyachilar, eng yaxshi mergan va ziyrak o'yinchi aniqlanadi.

### O'yin qoidalari:

1. O'ynovchilarning chiziqdan oldinga o'tishlari mumkin emas.
2. Himoyachiga qal'ani qo'l bilan ushlab 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 esa xuddi shu vaqtda qo'lida koptok ushlab turgan o'yinchi tushadi.

**O'yinning "Bulavalar himoyasi" varianti.** Doira o'rtasiga 3 oyoqli qal'a o'rniga 5 ta bulava: 4 tasi har bir tomoni bir qadamdan bo'lgan to'rtburchak va 1 tasi shu to'rtburchakning o'rtasiga o'rnatiladi.

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

Himoyachi qulagan bulavani turg'azib qo'yish (agar u eng oxirida qulagan bo'lmasa) huquqiga ega bo'ladi. Barcha bulavalar qulatib bo'lingandan keyin onaboshi almashadi. Uning o'rniga oxirgi bulavani qulatgan o'yinchi tushadi.

Bu o'yinda koptokni nishonga uloqtirish, bir-biriga igr'itish va ilib olish kabi malakalar takomillashadi. U o'yinchidan koptokni bir-biriga uzatishdagi harakatlarini bir-biriga moslashtirishni, ildam harakat qilishni va chaqqonlikni talab qiladi.

Shuningdek, himoyachilar mard bo'lishlari va tevarak-atrofdagi vaziyatni anglab harakat qila olishlari kerak.

**Metodik ko'rsatmalar.** O'yinchilar ko'p bo'lsa, o'yinni ikki davrada o'tkazish kerak. O'yinchilar e'tiborini ko'ptokni uzatish vaqtidagi harakatlarini o'zaro muvofiqlashtirishga va qal'a ochiq qolgan paytdagina ko'ptokni unga tekkizish osonligiga jalb etish lozim.

Agar himoyachi qal'a yoki bulavalarni uzoq vaqt qo'riqlab turishga muvaffaq bo'lsa, uning xizmati taqdirlanadi. Shunda boshqa o'yinchilarga ham himoyachi bo'lish imkoniyati beriladi, himoyachini esa haddan tashqari charchashdan qutqariladi.

### **Doira estafetasi**

O'ynovchilar halqachaga o'xshash shakl hosil qilib, o'ng (yoki chap) yonlarni doira markaziga qaratib, yelpig'ichga o'xshab yoyilgan qatorlarga saflanib turadilar. Har bir qator 1 ta jamoa hisoblanadi. Doira markazidan uzoqda, ya'ni qatorning oxirida turgan o'yinchilarning o'ng qo'lida 1 tadan estafeta tayoqchasi bo'ladi. O'yinchilar o'qituvchining signali bilan oldinga yuguradilar va saf atrofida aylanib o'tib, o'z jamoalariga boshqa tomondan qaytadilar, qo'llaridagi estafeta tayoqchasini navbatdagi o'yinchining o'ng qo'lga tutqizib, o'z qatorlarining boshiga o'tib turadilar. Estafetani olgan o'yinchilar ham xuddi birinchi o'yinchilar kabi saf tortganlar atrofida yugurib keladilar va estafetani navbatdagi o'yinchilarga beradilar. Ular ham shu harakatlarni takrorlaydilar. Jamoa safining oxirida turgan o'yinchi o'zi navbatdagi estafetani yana birinchi bo'lib yugurgan o'yinchiga keltirib bergandan keyin jamoaning yugurishi tugaydi. Birinchi raqamli o'yinchi estafetani olib, uni baland ko'taradi va "Tamomladik!" deydi. Yugurishni boshlagan jamoalardan oldin tugatgan jamoa g'olib hisoblanadi.

### **O'yin qoidalari:**

1. Navbatdagi o'yinchi ketishi bilan butun qator doira markazidan bir qadam siljib, yugurib keluvchiga 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 5 ta jamoaga bo'linib o'ynalganda yugurish masofasi 15-20 m dan oshmasligi kerak.

### **Futbolchilar estafetasi**

O'yinchilar teng 2-3 jamoaga bo'linadilar. Jamoalar 1-2 m oraliqda bittadan bo'lib qatorga saflanadilar. Qatorlar bir-biriga parallel holda turadi. Ular oldidan bitta uzun chiziq o'tkaziladi. O'ynovchilar yugurishni shu chiziqdan boshlaydilar. Har bir jamoa ro'parasiga bir metr uzoqlikda beshtadan g'o'lacha terib qo'yiladi. Oldinda birinchi bo'lib turgan o'yinchilarga bittadan futbol koptogi beriladi. Ular koptokni tepib g'o'lachalar orasidan olib o'tadilar va yana tepib-tepib g'o'lachalar yonida o'z jamoalariga qaytib keladilar. O'yin ana shu tarzda davom etadi.

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

#### **O'yin qoidalari:**

1. Koptokni tepib, har bir g'o'lachaning o'ng tomonidan, ikkinchisining chap tomonidan aylanib o'tish kerak.
2. Atrofidan aylanib o'tmasdan, qoldirib ketilgan har bir g'o'lacha o'ynovchi tomonidan yiqitilgan hisoblanadi.
3. Yiqitilgan g'o'lacha o'z joyiga (rahbarning ko'rsatmasi bilan) qo'yiladi.

*Eslatma.* Xokkey estafetasi bu o'yinning yana bir turi hisoblanadi. Bunda o'yinchilar xokkey koptogini tayoqcha bilan surib dumalatib, g'o'lachalar oralig'idan olib o'tadilar.

#### **Voleybolchilar estafetasi**

O'ynovchilar teng ikki jamoaga bo'linib, qarama-qarshi estafeta o'yinidagi singari saflanadilar. Jamoalar boshida turgan va o'yinni birinchi boshlaydigan o'yinchilarga bittadan voleybol koptogi beriladi. Ular signalni eshitishlari bilan koptokni o'z qarshilarida turgan o'yinchilarga belgilangan usulda irg'itadilar va undan keyin o'z jamoalarining oxiriga o'tib turadilar. Qolganlar hamshu tarzda koptokni ilib irg'itadilar va ular ham o'z jamoalarining oxiriga o'tib turadilar. O'yin shu tariqa davom etadi.

Koptokni irg'itish va boshqa koptokni ilib olishda hamma o'yinchilar qatnashib bo'lganlaridan keyin o'yin tugaydi. Qaysi jamoaning oldinda turgan o'yinchisi qarshi jamoaning oldinda turgan o'yinchisidan ilgari koptokni ilib olsa, o'sha jamoa yutadi.

#### **O'yin qoidalari:**

1. Qaysi o'yinchi o'ziga uzatilgan koptokni ilib ololmasa, o'sha o'yinchining o'zi yerga tushgan koptokni borib olishi va o'zi qarshisidan o'rtog'iga ikkinchi marta irg'itish uchun uzatishi kerak.
2. Koptokni irg'itgan o'yinchi orqaga o'tishi bilan uni orqasida turgan hamma

ishtirokchilar bir qadam oldinga suriladi.

3. O'yinni boshlab bergan birinchi o'yinchi ikki marta navbat kelib koptokni yana olgandan keyin koptok ushlagan qo'lini yuqoriga ko'taradi.

*Eslatma.* Bir-biriga qarama-qarshi turgan qatorlarning oldinda turgan o'yinchilari o'rtasidagi masofa besh-o'n qadam 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. O'qituvchilarning diqqatini har bir o'yinchi o'z qarshisidagi o'rtog'iga koptokni to'g'ri irg'itish uchun harakat qilishi lozimligiga qaratish kerak.

O'yinchilarni joylashtirish vaqtida har ikkala jamoaning chap (yoki o'ng) qatorlarda ularga qarama-qarshi qatordagilarga qaraganda bittadan o'yinchi ortiq bo'lishi (masalan, bir qatorda 7 ta, boshqasida 6 ta o'yinchi bo'lishi) mumkin. Bunday holda o'yin boshlanishida koptokni o'yinchilar soni ortiq qatorning oldida turgan o'yinchiga berish lozim.

### **Doiradan surib chiqarish**

O'yinovchilar teng ikki jamoaga bo'linadilar. Jamoalar bir-birlariga yuzma-yuz saflanib turadilar.

Jamoalar o'rtasida yerga diametri 1,5-2 metrli 6-8 ta doira chiziladi. Aylanalarning har biriga ikkala jamoaning bittadan vakili (bo'yi balandroq o'yinchilardan boshlab) tushiriladi. Doiralalar ichidagi o'yinchilarga bittadan gimnastika tayoqchasi beriladi. Ikkala o'yinchi tayoqchani bir uchini o'yin shartiga qarab o'ng yoki chap tirsagi bilan mahkam ushlab turadi. O'yinchilar signal berilishi bilan tayoqchani qisib, bir-birlarini doiradan itarib chiqarishga harakat qiladilar. Doira ichidan raqibini surib chiqargan o'yinchining jamoasiga 1 ta ochko beriladi. Doiradan chiqarib yuborilgan o'yinchi yana qaytib kirishi mumkin. Birinchi juftlarning o'yini maxsus signal bilan baravar to'xtatiladi. Keyin navbatdagi juft o'yinchilar tushadi va o'yin shu tarzda davom ettiriladi. Ochkolarni ko'proq to'plagan jamoa g'alaba qozonadi.

#### **O'yin qoidalari:**

1. Qarshilik ko'rsatish paytida tayoqchani tirsak tagidan boshqa joyga olish mumkin emas.

2. Qattiq itarib yuborish va turtish mumkin emas.

*Eslatma.* Har bir juft o'yinchi uchun 30 soniyadan 90 soniyagacha vaqt beriladi.

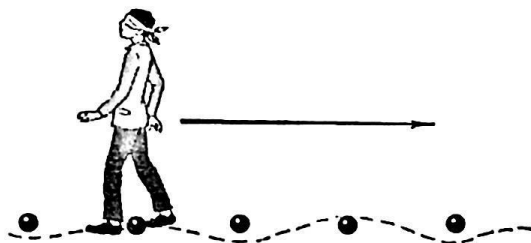
Variantlar: 1) Raqibning yelkasiga qo'lni tirab uni doiradan itarib chiqarish; 2) Bir-biriga o'ng (chap) yoni bilan turib, yelkaga yelkani tirab doiradan itarib chiqarish.

### ATTRAKSION O'YINLAR (tomoshabop o'yinlar) To'plardan o'tib ko'r

5-6 ta to'pchalarni bir chiziq bo'ylab qator qilib qo'yib chiqiladi. To'plar orasidagi masofa, taxminan, 1-1,5 m bo'ladi. O'yinchi to'plar joylashishini yaxshilab yodlab oladi, keyin orqasi bilan o'girilib olib, orqaga qarab yuradi. Maqsad to'plarga tegib ketmasdan manzilga yetib borish. Bunda tez yoki sekin yurish o'yinchining o'ziga havola.

#### Variantlar:

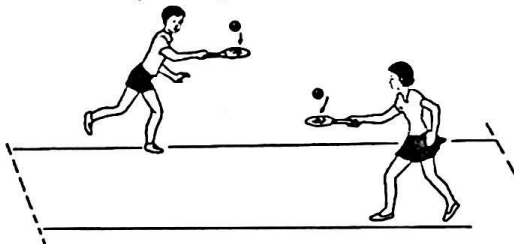
1. To'plar sonini oshirish.
2. To'plar ustidan oyoqni oshirib o'tish.
3. Ko'zni boylag'ich bilan boylab qo'yish.



101-rasm.

### To'pni urib ketish

Maydonning bir boshiga start chizig'i va boshqa tomoniga finish chizig'i chiziladi. O'yinchilar bir-biriga qarama-qarshi tomonlarda yonma-yon turishadi: ularning qo'lida raketka va stol tennis to'pi bo'ladi. Signalga ko'ra o'yinchilar finish chizig'i tomon to'pni urib ketgan holda yugurishadi. Saflariga qaytganda tezda navbatda turgan sheriklariga raketkani uzatishadi. Mabodo to'p yo'lda tushirib yuborilsa, aynan o'sha joyga qaytib, yana davom ettirish lozim bo'ladi. Qaysi jamoa birinchi bo'lib o'yinni yakunlasa, o'sha jamoa g'olib sanaladi.



102-rasm.

### Qaytish bilan ur

Devordan taxminan 3-5 m uzoqroq masofada kegli yoki biror buyum qo'yiladi. Maqsad - to'pni devorga otib yoki dumalatib, o'sha devordan qaytgan to'p yerda turgan nishonga borib tegishi kerak. Har bir o'yinchiga beshtadan imkoniyat beriladi. Eng ko'p nishonga olgan bola g'olib bo'ladi.

*Variant.* Poldagi kegli yoki buyum o'rmiga yashik, korobka yoki savatcha qo'yilib, o'sha nishonlarga to'pni kirgizish mumkin.



103-rasm.

### Tushirib yuborma

O'yinda ikki jamoadan bir nechta kishi qatnashadi. Start chizig'idan jamoalarning bittadan o'yinchisiga ikkita tayoq va bitta to'p beriladi. O'yinboshi signalidan so'ng to'pni shu tayoqchalarda siqib olib (to'p tushib ketmasligi uchun mahkamroq siqib olish kerak), finishgacha to'pni tushirib yubormasdan yugurib o'tishlari kerak. To'p tushib ketgan joydan yana tayoqcha bilan siqib yugurishni davom ettirish mumkin. Yugurish masofasi taxminan 20 m.



104-rasm.

### Raketka bilan halqa orasidan

Jamoalar bittadan o'yinchini tanlashadi. Ularning o'ng qo'lida raketka bo'lib, raketka ustiga to'p qo'yiladi. O'yinchilar qo'llaridagi raketka bilan maydonning start chizig'idan to finishgacha yugurib o'tishadi, bunda, albatta, to'p yerga tushib ketmasligi shart. O'yinchilar maydonning yarmiga yetganlarida yerda yotgan halqani bo'sh turgan qo'llari bilan ko'tarib, keyin uni orasidan raketka bilan birga o'tadilar (bu yerda ham to'pni raketka ustidan tushirib yubormaslik kerak). Finish chizig'iga borib, yana o'sha yo'nalishda ortlariga qaytishlari kerak bo'ladi. Kim birinchi bo'lib start chizig'iga yetib kelsa, o'sha g'olib chiqadi.

**O'yin qoidalari:** Agar o'yinchi to'pni tushirib yuborsa, o'sha joydan yana yugurishni davom ettirishi kerak. Bunday hollarda o'yinchining sheriklaridan biri yerdan to'pni raketka ustiga qo'yishda ko'maklashishi ham mumkin.



105-rasm.

### Sakrab turib irg'itish

Sakrab turib irg'itishda o'yinchilar ko'ptokni ikki oyoqlari bilan irg'itishadi. Kim uzoqroq masofaga to'pni yuborsa, o'sha o'yinchi g'olib sanaladi.

*Variant.* O'yinchilardan 2-3 m masofada turgan pastroq tortilgan ip yoki arqoncha ustidan oshirib o'tishlari ham mumkin.

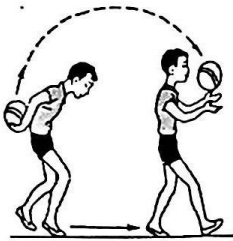


106-rasm. Orqadan ot va ilib ol

O'yinchi orqasida ikki qo'li bilan to'pni ushlab turadi. Oldinga biroz egilib, ikki qo'li bilan to'pni boshi ustidan oldinga otadi. Keyin to'g'rilanib olib, havodan tushayotgan to'pni ilib oladi. Har bir ishtirokchiga 7-8 tadan imkoniyat beriladi. Kim eng kam xatoga yo'l qo'ygan bo'lsa, o'sha ishtirokchi o'yinda g'olib chiqadi.

*Variantlar.* O'yinga murakkabliklar ham kiritish mumkin. Masalan, to'pni otib bo'lgach, bir-ikki marta chapak chalib ilish, to'liq aylana qilib ilish yoki devorga otib,

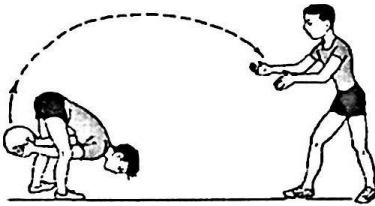
ilib olish va h. k.



107-rasm.

### 5 marta ketma-ket

Ikki ishtirokchi bir-biriga 3 m masofa oralig'ida turishadi. Sheriklardan biri oldinga egilib, qo'lidagi to'ldirma to'pni oyoq orasidan shunday otishi kerakki, u yarim doira aylanib, sherigining qo'lga tushishi kerak. U to'pni ushlab xuddi sherigiga o'xshatib qaytaradi. 5 marta shunday usul bilan to'pni xatosiz bajargan juft sheriklar g'olib hisoblanadi.



108- rasm. Tezroq olib o't

Barcha tennis, to'ldirma va rezina to'plari maydonning bir chekkasiga to'plab qo'yiladi va chiziq chiziladi. Undan 10-15 m narida 1 metrli diametrdagi ikkita doiracha chiziladi va ularga bittadan o'yinchilar turib olishadi. O'yinboshining buyrug'iga ko'ra, ikkala o'yinchi to'plarga qarab yuguradi va har qaysisi iloji boricha to'plarni olishib o'z doirachasiga tashib olib boradi. So'ng qo'shimcha buyruq berilmasdan to'plarni olib o'taveradilar. Kim ko'proq to'p olib o'tsa, g'olib hisoblanadi.



109-rasm.



### Tushir va ilib ol

Devorga oʻrnatib qoʻyilgan qutiga 3-4 m masofali joydan kichik koptok tashlanadi. Soʻngra yugurib kelib qutining tarmovidan qaytib tushayotgan koptokchani tutib olishga ulgurish kerak.



110-rasm.

### Ilib ol

Tik turgan holatda oyoq uchlari va tovonlar birga, qoʻllar orqaga choʻzilgan (bir qoʻl kafti ikkinchisini ushlagan holda), yarim oʻtirib, joydan qoʻzgʻalmasdan, yerga tiralmasdan koptok yoki kubik oʻrmini almashtirish kerak.



111-rasm.

### Taxta ustidagi koptok

Koptok qoʻyilgan taxtachani bosh ustiga koʻtarib, koptokni tushirib yubormasdan oʻtirib-turish kerak.

Bu mashqni yengillashtirish ham mumkin: kartondan yasalgan kichik doiracha koptok tagiga qoʻyilsa, koptokni ushlashga imkoniyat yaratiladi.



112-rasm.

### O'rgatilgan ko'ptok

Polga chalqancha yotib, bosh tomonga 20-30 sm masofada to'p o'rnatiladi. Polga qo'llarni tayanch qilib olib, oyoqlarni ko'tarib, bosh tomonga egib, ko'ptokni oyoq panjalari bilan ilib olib rostlaniladi.



113-rasm.

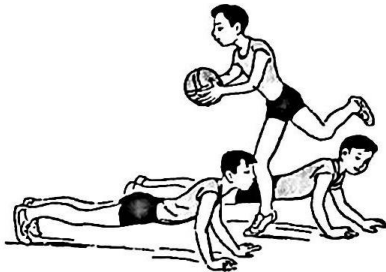
### Pingvin to'p bilan

Ikki guruh qator bo'lib tizilib turadilar. Ulardan 10 qadam uzoqlikda bayroq qo'yiladi. Guruhning birinchi raqamli ishtirokchilari voleybol to'pini olishadi. To'pni tizzalari bilan siqib olib, sakrab-sakrab finish bayroqchasi tomon harakatlanishadi, bayroqchani aylanib o'tib, xuddi shu tarzda ortga – sheriklari tomon qaytishadi. O'yinchi yetib kelishi bilan darrov boshqa sherigi navbatni oladi. Birinchi bo'lib o'yinni yakunlagan jamoa g'olib chiqadi.

O'yinni biroz murakkablashtirish ham mumkin. Masalan, o'yinchilar tizzalari orasiga bir to'pni, yana bir to'pni esa qo'llari bilan olib yurishlari mumkin.

### Tunnel bo'ylab

Maydonning masofasi 15-16 m. 10 ta ishtirokchi bir-biridan 1,5 m oraliqda joylashadi. Xushtak chalinishi bilan barcha ishtirokchilar qo'llariga tayangan holda yotishadi, tunnel hosil qilganday. Birinchi o'yinchi tunnel tagidan o'ninchi o'yinchiga to'pni uzatadi. U esa, o'z navbatida, to'pni ushlab olib, tezda o'rmidan turadi va ishtirokchilar ustidan o'tib, birinchi o'yinchi yoniga qo'llarga tayangan holda yotadi va to'pni oxirida turgan o'yinchiga uzatadi. Qaysi o'yinchi xatolarsiz o'yinni yakunlasa, o'sha g'olib chiqadi.



114-rasm.

### Gimnastik tayoqcha

Bir-biridan taxminan 10-12 qadam oraliqda start chizig'idan to finishgacha bo'lgan ikkita parallel chiziq chiziladi. Ikkita ishtirokchi startga turib, o'yinboshi buyrug'ini kutishadi. Ishtirokchilar qo'llarida gimnastik tayoqcha ushlab turishadi.

Buyruq berilishi bilan ishtirokchilar finishga qarab harakatlanishadi. Tayoqchani barmoq uchida olib borishi kerak. Kim birinchi bo'lib tayoqni tushirmasdan finishga yetib kelsa, o'sha g'olib bo'ladi. Agar tayoqcha tushib ketsa, o'sha joydan yana qayta boshlash kerak.



115-rasm.

### O'rdak suvda

O'yin kichkina ko'l yoki hovuzda o'ynaladi. O'yin boshlanishidan oldin suv havzasining tozaligi tekshirib ko'riladi. O'yinda 6-12 bola qatnashishi mumkin. Onaboshi hovuz o'rtasida, boshqalari qirg'oqda turadilar. Boshliq: "O'rdak suvda!" deyishi bilan barcha bolalar sakrab hovuzga tushadilar. Onaboshi ularni tutishi — ularga qo'l tekkizishi kerak. Tutilgan bola onaboshi bilan o'rin almashadi. Ma'lum muddatda biron marta tutilmagan bola chaqqonlikda birinchilikni olgan hisoblanadi.

### Shahar-shahar

Bolalar yerni doira shaklida chizishadi, so'ngra uning ichiga chiziq chizib, o'zlariga "uycha" qurib olishadi. Har bir bola o'ziga ot qo'yadi, masalan: Farg'ona, Qarshi, Toshkent va hokazo. Doiraning o'rtasida ham bir uycha bo'ladi. Bolalar o'z uychalariga kirishadi. Bolalardan biri o'rtadagi uychaga kirib turib biror shaharning nomini aytib qochadi. Unga qo'shilib boshqalar ham qochadilar. Nomi aytilgan "shahar" tezda o'rtadagi uychaga kirib: "To'xta!" deydi. Qochib borayotgan bolalar birdan to'xtashadi. "To'xta" degan bola birorta bolaga qarab uch qadam sanab boradi, agarda u bolaning oldiga yetib borsa, uning uychasini egallaydi. Uysiz qolgan bola esa o'rtaga tushadi. Agar yetmasa, uyida qoladi va o'yin yana boshidan boshlanadi.

### **Hujumchilar**

O'yinda ikkita hujumchi jarima maydonchasidan 10-12 qadam narida turadilar va signal berilishi bilan to'pni bir-birlariga uzatib, oldinga harakat qila boshlaydilar. Ularning vazifasi – jarima maydonchasida turgan himoyachilarni aldab o'tish va darvozaga to'p kiritish. Hujumchilar to'pga ikki martadan ortiq tegish huquqiga ega emas. Himoyachilar faqatgina jarima maydonchasida, darvozabonlar esa darvoza maydonchasida harakat qiladilar. Raqiblar vaqt-vaqti bilan o'z joylarini almashtirib turadilar.

### **Aldovchi harakat**

Maydonchanning yarmida beshta hujumchiga beshta himoyachi o'ynaydi. Darvozada esa darvozabon bo'ladi. Hujumchilar himoyachilarni aldab o'tib, to'pni darvozaga yo'naltiradilar. Himoyachilarning vazifasi to'pni raqibdan olib va uni tepib, yuqoridan maydon orqasidagi chiziqqa tushirishdir. Bunday holatda ular 1 ochko oladilar. Hujumchilar aldovchi harakatdan keyin darvozaga kiritilgan to'p uchun 5 ochko oladilar. Har 5 daqiqadan keyin jamoalar o'rinlarini almashtiradilar. Ko'p ochko to'plagan jamoa o'yinda g'olib chiqadi.

### **Jamoa bo'lib tanlab olish**

Maydonda tomonlari 30 m dan iborat kvadrat chiziladi. Ikkita o'yinchi ikkita raqibiga qarshi harakat qiladi. Darvozalar ikkita ustunchadan qurilgan bo'lib (eni 2 m), darvozabonlar o'z joylarini egallab turadilar. Jamoalardan biri to'pni darvozadan tepib, o'yinni boshlaydi. Himoya qiluvchilar o'zlariga birlashtirilgan o'yinchilarni to'sadilar: to'p bilan harakat qilayotgan o'yinchi raqibiga xalaqit berishga harakat qiladi yoki to'pni qaytaradi. Raqibga qarshi to'psiz harakat qilayotganida himoyachilar shunday joylashishlari kerakki, raqib atrofidan aylanib o'tayotganda o'zlarini muhofaza qilsinlar. Agar hujumchi to'pni oldirib qo'ysa, unda raqib o'zining darvozasidan to'pni tepib, o'yinni davom ettiradi. O'yin 8-12 daqiqa davom etadi. O'yinda darvozaga ko'proq to'p kiritgan jamoa g'olib sanaladi.

## Jonglyorlar

O'yinchi qo'lida to'p bilan darvozadan 35 m masofadagi chiziqda turadi. Signal berilishi bilan u to'pni yuqoriga irg'itib, boshida to'p bilan jonglyorlik qiladi. To'pni bosh bilan 10 marta urgandan keyin, yana 10 marta tizzadan yuqori qismida to'pni urib jonglyorlik qilishga o'tadi. So'ngra oyoq yuzasi bilan jonglyorlik qila boshlaydi. O'yin yakunida esa u to'pni zarb bilan tepib, darvozaga yo'naltiradi. Jonglyorlik qilish vaqtida yerga tushgan har bir to'p uchun o'yinchiga 3 ta jarima ochko beriladi, darvozaga urish vaqtida yanglishgani yoki xatoga yo'l qo'ygani uchun 5 jarima ochko, jonglyorlik qilish vaqtida to'pni har bir ortiqcha urgani uchun 1 jarima ochko beriladi. Jarima ochkoni kam olgan jamoa o'yinda g'olib hisoblanadi.

## Xohlagan nuqtadan

O'yin kattaligi 20 x 20 m keladigan tekis maydonchada o'tkaziladi. Uning markazida eni 80-120 sm keladigan darvoza o'rnatiladi (darvoza o'rniga ustuncha, bayroqchadan foydalanish mumkin). O'yinda 10-12 o'yinchi qatnashadi. Ular tartib bilan sanaydilar va o'z raqamlarini esda saqlab qoladilar.

Birinchi o'yinchi xohlagan nuqtasidan to'pni darvoza tomon tepadi. Agar to'p darvozaga tushsa, ikkinchi o'yinchi borib to'pni o'sha joydan tepadi. Uchinchi raqamli o'yinchi tepgan to'p nishonga tegmasa, u bitta jarima ochko oladi, to'rtinchi raqamli o'yinchiga esa maydonchani xohlagan nuqtasidan tepishga ruxsat beriladi. Uchta jarima ochko olgan o'quvchi o'yindan chiqib ketadi. O'yin maydonda 2-3 o'yinchi qolguncha davom etadi, ular g'oliblar deb hisoblanadilar.

## ❓ *Mavzuga doir savol va topshiriqlar*

1. Harakatli o'yinlar bilan shug'ullanganda qanday jismoniy sifatlar rivoj topadi?
2. Siz yuguruvchanlik, sakrovchanlik, uloqtirish va yakka kurashga bog'liq qanday harakatli o'yinlarni bilasiz?
3. Siz qanday milliy o'yinlarni bilasiz? Ular qanday jismoniy va ma'naviy fazilatlarni rivojlantiradi?
4. "Bo'ron" va "Taqa tushirar" harakatli o'yinlarining bir-biriga qanday o'xshashligi bor?
5. "Qubba" o'yini qanday xatti-harakatlarni eslatadi?
6. "Chillak" o'yinini sport turiga aylantirish mumkinmi?
7. "Chavandozlar" yoki "Uloq" o'yini qaysi milliy sport turidan olingan?

## II BOB MUSTAQIL SHUG'ULLANISH

### 2.1. ERTALABKI BADANTARBIYA

O'quv yilining ma'lum davrlariga kelib, sizlar har bir dastur bo'yicha natija uchun (yugurish, sakrash va buyum irg'itishdan) me'yorlar topshirishingiz kerak. Odatda, puxta tayyorgarlik ko'rganlar bunday sinovlardan har tomonlama yaxshi ko'rsatkichlarga erishadilar. Biroq ba'zi bolalar aynan shu vazifalarni qiyinchilik bilan bajaradilar. Bunga, avvalo, jismoniy tayyorgarlikning sustligi yoki betoblik oqibatida darslardan qolib ketganlik sabab bo'lishi mumkin. O'quv me'yorlarini muvaffaqiyatli topshirish uchun biz mavjud o'quv dasturidan o'rin olgan vazifalarni bajarish yo'l-yo'riqlarini tavsiya etamiz, shundan keyin sinovlardan qanday o'tish, asosan, o'zingizga bog'liq bo'lib qoladi. Xullas, maslahatimiz – sabrli bo'lib, havola etayotgan mashqlarimizni muntazam bajarishga kirishing.

Mashqlarni mustaqil bajarishga kirishishdan avval mavjud qonun-qoidalarga e'tibor berish zarur bo'ladi:

mashqlarni ochiq havoda yoki derazali, shamollatishga qulay bo'lgan xonada bajaring. Kiyimni ob-havoning haroratidan kelib chiqib tanlaganingiz ma'qul;

har kuni 30-40 daqiqa shug'ullanishni tavsiya etamiz. Bunga eng yaxshi vaqt kunning ikkinchi yarmi bo'lib, tushlikdan birikki soat o'tgach boshlash mumkin;

shug'ullanishni yengil mashqlardan, ya'ni oyoqning chigilini yozishga ko'maklashuvchi harakatlardan boshlash kerak. Bunda harakatlarning asosiy va yakuniy qismlardan tashkil topganligiga e'tibor bering;

dastlabki yengil mashqlardan so'ng, egiluvchanlik va chaqqonlikka oid mashqlarni, ulardan keyin esa kuch va chidamlilikni shakllantiradigan mashqlarni bajarish maqsadga muvofiq. Bu mashqlarning yakuniy qismida sekin-asta yurib, chuqur nafas olib, muntazam nafas chiqarishga harakat qiling. 2-3 daqiqa davomida o'zingizni erkin his etishga harakat qilib, o'tloq yerda yoki gilam ustida yoting;

dastlabki paytlarda o'zingizni qiyin va ko'p quvvat talab etadigan mashqlar bilan charchatib qo'ymang, iloji boricha mashqlarning eng osonlarini tanlab, bir oy mobaynida muntazam bajaring. Bunday mashqlarga odatlangan badaningizni bora-bora murakkab mashqlar bilan ham shug'ullanishga o'rgatib boring;

agar sizda mashqlarni tanlashda qiyinchiliklar tug'ilsa, maslahat uchun jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki sport ustozingizga murojaat eting;

bajarilgan har bir mashqning natijalarini hisobga olib boring (metr, daqiqa va soniyalar farqiga alohida e'tibor bergan holda).

Shu maqsadda „Salomatlik kundaligi“ yurgizib, har kungi mashg'ulotlardan oldingi va keyingi yurak urishingizni, o'zingizni qanday his etayotganingiz va boshqa

ko'rsatkichlarni qayd etib borsangiz maqsadga muvofiq bo'ladi. Yana eslatib o'tamiz, har bir mashg'ulotni, albatta, yengil mashqlardan boshlang. U sizni navbatdagi murakkab xatti-harakatlarga toblaydi. Yurish, asta yugurish, bo'yin va yelka qismi, qolaversa, qo'l va oyoqning yengil harakati – chigilyozdi mashqlar (razminka) sirasiga kiradi. Chigilyozdi deb nomlangan bu mashqlarning qisqa yo'nalishlarini yugurishlar, sakrashlar bilan nihoyalashni unutmang. Bu mashqlarni bajarish davomida siz o'zingizni bardam his etgan bo'lsangiz, demak, siz mashg'ulotlarni juda yaxshi uddalabsiz.

Bulardan tashqari, quyida yana bir nechta yengil chigilyozdi mashqlarni tavsiya etamiz (116-rasm):

- qo'llarni yuqoriga ko'tara borib, nafas oling, tushirib, nafas chiqaring (6-8 marta);
- qo'llarni tez aylanma harakatga keltiring – oldinga va orqaga (6 marta);
- qo'llarni tez chopayotgandagidek harakatga keltiring (xoh lagancha);
- qo'l bilan yerga tayangan holda yotib-turing (xohlagancha);
- oldinga engashish (10 marta);
- barmoqlarni tovongacha yetkazish (5 marta);
- gavdani o'ng va chap tomonlarga egish (5 marta);
- gavdani aylanma harakatga keltirish (chap va o'ngga 3 marta);
- bir joyda tizzani baland ko'tarib yugurish (6-10 soniya);
- avval o'ng, keyin chap oyoqda o'tirib-turish (8-10 marotaba);
- bir joyda asta yugurish (1-2 daqiqa);
- erkin nafas olib yurish.

Salomatlikni mustahkamlashdagi birinchi muhim qadam – bu ertalabki badantarbiyadir. „Salomatlik – tuman boylilik“, deya bejiz aytilmagan. Agar mashg'ulotlardan salomatligingizga manfaat topmoq istasangiz, amalda bajariladigan qoidalarni yaxshi bilib olishingiz lozim. Masalan, kollej o'quvchilari uchun ertalabki badantarbiya 12-15 daqiqa atrofida davom etishi mumkin.

Ertalabki badantarbiyani aslida ko'chada, xiyobon yoki stadionda o'tkazgan ma'qul, ammo imkon bo'lmasa, shamollatib turiladigan xonalarda o'tkazilsa bo'laveradi.

Mashqlar barcha muskullarga tegishli va turli harakatlarni o'zida mujassam etadigan bo'lmog'i shart. Badantarbiyaning mohiyati shug'ullanuvchining barcha a'zolari mukammal rivojlanishi uchun yordam berishdan iborat. Mashg'ulotni buyumlar va buyumlarsiz tashkil etsa ham bo'ladi. Masalan, gantel yordamida (o'g'il bolalar – 2 kg li gantellardan foydalanishlari mumkin). Yana gimnastika tayog'i, sakrash arqonchasi hamda rezina tasmalardan ham keng foydalanish mumkin.

Ertalabki badantarbiya paytida mashqlar sonini 8-10 tadan oshirmagan, katta

quvvat, kuch va zo'riqishni talab etadigan mashqlarni bajarilmagan ma'qul, har bir mashqni 8-10 martadan takrorlashga odatlanilsa, yana yaxshi. Chunki bundan kam takrorlangan mashqlar kutilgan samarani bermaydi. Mashqlar majmuasi (kompleksi)ni bajarishda quyidagi ketma-ketlikka rioya qilinadi:

1. Qo'lni yuqori ko'tarib, ko'krakni kerish, yelka orqaga tortilgan;
2. Qo'l muskullari va yelka mushaklari uchun mashqlar;
3. Gavda qismiga tegishli harakatlar;
4. Oyoq muskullariga ta'sir ko'rsatadigan mashqlar;
5. Yugurish yoki sakrash;
6. Nafas yo'llari bilan bog'liq mashqlarga osoyishta yurish kabi harakatlarni tavsiya etamiz.

Shuni alohida ta'kidlash joizki, murakkab mashqlarni bajarish vaqtida, albatta, nafas olish sur'atiga e'tibor berish zarur. Aks holda, nafas tiqilib, tezda toliqib qolish mumkin. Bu ko'ngilsiz vaziyat yuzaga kelmasligi uchun mashq bajarishdan avval, dastlabki holatda to'liq nafas olib, bajarayotgan vaqtda chuqur nafas chiqariladi. Masalan, o'tirganda nafas chiqarib, dastlabki holat, to'g'ri turganda nafas olinadi. Muhimi, nafasni bir maromda olishga erishishdir. Kuch va zo'riqish talab etiladigan mashqlardan so'ng har doim yengil mashqlar bajarishni tavsiya etamiz.

Bu tartib va qoidalarga qat'iy rioya qilsangiz, doimo mashqlarni to'g'ri tanlab va oqilona bajarishga erishasiz. Bajariladigan harakatlarni yanada murakkablashtirish uchun mashqlarni har oyda o'zgartirib turishingiz mumkin.

Siz hamisha rioya qiladigan yana bir narsa – mashqlarni bajargandan keyin o'zingizni qanday his qilayotganingiz, yurak urishingiz qanday ekanligini muntazam kuzatib borishdir. Ya'ni yurak urishi mashg'ulotlardan 3-5 daqida o'tgach, avvalgi holiga kelishi lozim. Mabodo, toliqib qolgan bo'lsangiz, mashqlar majmuasidan murakkablarini vaqtincha chiqarib tashlab, ertalabki badantarbiya mashqlarinigina ado etishingiz mumkin. Ertalabki badantarbiyani yaxshi kayfiyat, yoqimli musiqa sadolari ostida bajarish ayni muddao.

Ertalabki badantarbiya mashg'ulotlarini dastlab buyumlarsiz, keyinroq gimnastik tayoqcha, arqon va boshqa buyumlar bilan bajarish mumkin.

### **Birinchi mashg'ulot**

#### *Mashqlar buyumlarsiz erkin bajariladi*

Og'irligingizni ko'tarishga harakat qiling. Buning uchun oyoqning uchida ko'tarilib, barmoqlaringizga qarang, so'ng engashing. Qo'llaringiz bilan avval oldinga, keyin orqaga aylanma harakat qiling. Xuddi koptok sakragan singari oldinga tez-tez egilib turing. Bunda tizzalaringizni bukmaslikka harakat qiling. Asta-sekin orqangizga



egiling. Qo'llaringizni belga qo'yib, o'ng va chap tomonlarga egiling. Bukilgan tizzangizni ko'kragingizga tekkizing. Oyoq panjalarida to'liq o'tirib-turishga harakat qiling. Bunda gavgangizni to'g'ri tuting. Bir joyda turib chap va o'ng tomonga sakrang. Nafasingizni rostdlab olgunga qadar asta-sekin yuring.

### **Ikkinchi mashg'ulot**

*Mashqlar buyumlarsiz erkin bajariladi*

Tortilish.

Ikki tomonga egiling va qo'llaringizni yuqoriga ko'taring. Oldinga egilayotganingizda tizzalaringizni bukmang. Gavgangizning aylanma harakatini chap va o'ng tomonlarga eng yuqori darajada bajarishga intiling. Qo'l bilan yerga tayangan holda yotib-turing. Oyoq uchlarida o'tirib-turing. Bunda umurtqa pog'onangizni to'g'ri tuting. Biror narsani ushlab turib, navbatma-navbat oyog'ingizni yuqori ko'taring va pastga tushiring. Qo'llaringizni ko'tarib nafas oling, tushirganda nafas chiqaring va sekin yurishga o'ting.

### **Uchinchi mashg'ulot**

*Mashqlar erkin bajariladi*

Qo'llarni navbatma-navbat ko'tarib, avval chap oyoqni orqaga chiqaring, so'ng o'ng oyoqni chiqaring va gavgangizni buking. Avval qo'llaringizni yig'ing, so'ng ularni aylantiring. Oyoqni oldinga ko'tarib, barmoqlaringizni oyoq uchiga tekkizishga harakat qiling. Tayanch bo'lib turgan oyog'ingizni bukmang. Oyoqlarni cho'zib o'tiring va oldinga egilib, oyoqlaringiz uchiga panjalaringizni tekkizing.



117-rasm.

Qo'llar bilan orqaga tayanib, egiling. Tizzangiz yig'iq tursin. Cho'nqayib o'tirgan holatdan sakrab, qo'llarga tayanib yoting va yana dastlabki holatga qayting. Kurakda yotib, oyoqlarni ko'tarib-tushiring. Turgan joyda sekin yurib, nafasni rostlang (117-rasm).

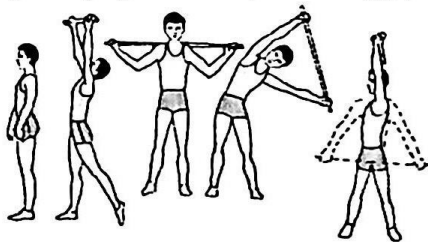
### **To'rtinchi mashg'ulot**

*Gimnastik tayoqcha bilan bajariladigan mashqlar*

Qo'ldagi tayoqchani o'zingizga yaqinlashtiring, so'ng uni yuqori ko'tarib, chap va o'ng oyoqlarni navbatma-navbat orqaga uzating va dastlabki holatga qayting.

Shularni bajarib bo'lgach, quyidagi mashqlarni bajarishni davom ettiring: oyoqlarni yelka kengligida oching, tayoqchani yelkangizga qo'ying;

oyoqlarni yelka kengligida oching, chapga egiling, so'ngra buni o'ngga bajaring; tayoqchani ikki uchidan ushlab, oyoqlaringizni yelka kengligida oching. Tayoqchani yuqori ko'tarib, avval o'ngga, so'ngra chapga buriling;



118-rasm.

tayoqni yelkangizga qo'yib, qaddingizni to'g'rilang. Bir joyda yuring va nafasingizni rostlang (118-rasm).

### **Beshinchi mashg'ulot**

*Tayoq bilan mashqlarni davom ettiring*

Qulochni keng yozib, tayoqni yuqoriga ko'taring.

Chap va o'ng oyoqlaringizni navbatma-navbat oldinga qo'yib, tayoqni yuqoriga ko'taring va egiling.

Yelkada tayoq bilan avval gavdangizni o'ng va chapga buring, keyin egiling.

Tayoqdan hatlab o'ting.

Chalqancha yotib, tayoq ushlagan qo'llarni oldinga chiqaring va oyoqlaringizni undan olib o'ting.

Qo'lingizdagi tayoq yuqorida turganda o'tirib-turing.

Yerda yotgan tayoq ustidan avval oldinga, keyin orqaga sakrab o'ting.

Tayoq yelkangizda turganda bir joyda turib, asta yuring.

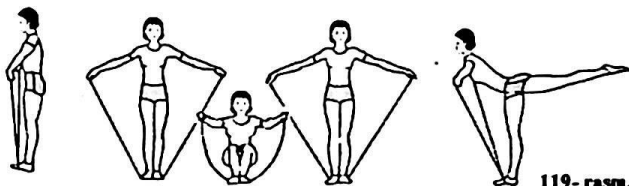
### **Oltinchi mashg'ulot**

*Arqoncha bilan bajariladigan mashqlar*

Arqonchani teng o'rtasidan bosib turib, so'ng qulochni keng yozing.

O'tirib egiling, so'ngra turib, qo'lni ikki yonga yozing.

Oldinga qarab egilib, oyoqni orqaga cho'zing. Qo'lingizni ikki yonga yozib, iloji boricha yuqoriga ko'taring (119-rasm).



119- rasm.

Mashqlarni bajarib bo'lgandan so'ng, uni quyidagicha davom ettiring:

avval tovoningiz bilan, keyin oyog'ingiz uchi bilan arqonchani bosib, oldinga va orqaga harakatlanning;

arqonning ikki uchini qo'lingizda ushlab, qo'lingizni oldinga ko'taring. Bu paytda arqonning o'rtasi oyoqning tagida bo'lsin. Shu holatda o'tirib-turing;

muvozanatni avval o'ng oyoqda, keyin chap oyoqda saqlab, iloji boricha, oyog'ingizni yuqori ko'tarib, ko'proq egilishga harakat qiling;

arqonni oldinga harakatlantirib sakrang;

turga yeringizda sekin-asta yuring.

### Yettinchi mashg'ulot

#### *Arqoncha bilan mashqlarni davom ettiring*

Arqoncha ushlagan qo'lingizni yuqori ko'taring va boshingizni sal orqaga tashlang.

Oldinga qarab egilib, qo'llarni yuqoriga ko'taring.

O'ng va chap tomonlarga egilib, so'ng qo'llarni yuqoriga ko'taring.

Arqoncha ustidan hatlab o'ting va yig'ilgan arqonchani pastda ushlang.

O'tirib-turayotganingizda qo'llaringiz oldinda bo'lsin.

Yerga qorin bilan yoting, bir qo'lingizni va oyog'ingizni bir vaqtda yuqori ko'taring.

Arqonchani oldinga harakatlantiring va undan avval bir oyo-g'ingiz, keyin boshqasi bilan sakrab o'ting.

Asta yurib nafasni rostlang.

### Sakkizinchi mashg'ulot

#### *Tennis koptokchasi bilan mashqlar*

Koptokchani yuqori ko'taring va ko'kragingizni oldinga chiqaring.

Yuqoriga otilgan koptokchani dastlab ikki qo'lingiz bilan, so'ngra o'ng va chap qo'lingiz bilan tutib olishga harakat qiling.

Oyoqlarni yelka kengligida qo'yib, oldinga egilib turing va koptokchani oyoqlaringiz orasidan u qo'lingizdan bu qo'lingizga o'tkazing.

Koptokchani yuqoriga otib, bir gal u, bir gal bu qo‘l bilan tuting.

Asta o‘tirib-turayotganingizda koptokchani bir qo‘lingizdan boshqasiga otib iling.

Turli tomonlarga egilib-turayotganda koptokchani irg‘itib, dastlabki holatga qaytganda ilib oling.

Oyog‘ingizni yuqori ko‘tarib, koptokchani tizza tagidan u qo‘lingizdan bu qo‘lingizga o‘tkazing.

Koptokchani yerga urib, bir aylanib tutib olishga harakat qiling.

Koptokchani yerga (polga) urib, qaytib tushguncha sakrang.

Asta yurib nafasni rostlang.

### To‘qqizinchi mashg‘ulot

#### *Futbol yoki rezina to‘pi bilan mashqlar*

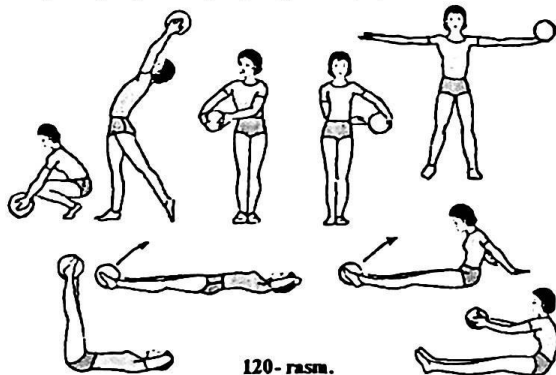
Cho‘nqayib o‘tirib, navbatma-navbat oyoqlarni orqaga qo‘ying va joyiga qaytaring.

To‘pni gavdangiz atrofida aylanma harakat bilan qo‘ldan qo‘lga uzating.

Endi to‘pni bir qo‘lingizdan boshqasiga o‘tkazing.

Chalqancha yoting, oyoqlaringiz bilan to‘pni qising va oyoqlaringizni ko‘tarib-tushiring.

To‘pni oyoq bilan yuqoriga otib, qo‘l bilan ilib oling (120-rasm).



120- rasm.

## O'ninchi mashg'ulot

### *Qizlar uchun gardish (obruch) bilan mashqlar*

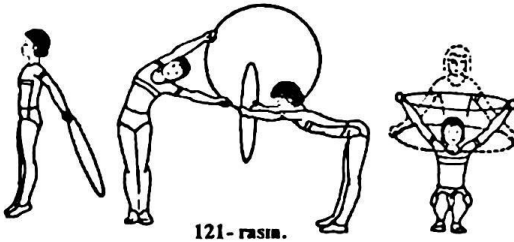
Oyoqlaringiz uchida turib, gardishni orqangizga olib o'ting, endi pastga egilib, iloji boricha qo'lingizni orqa tomonda yuqoriroq ko'tarishga harakat qiling.

Gardish bilan turli tomonlarga egiling.

Gardish bilan oldinga egiling.

Gardishni ikkala qo'lingizda ushlab, uni tepadan gavgangizga kiydirgandek qo'llarni burib tushuring va qayta chiqaring (121-rasm).

Endi mashqlarni quyidagicha davom ettiring: Gardishni oldinga qo'yib, qo'llar bilan orqaga tayanib o'tirib, oyoqlarni navbatma-navbat gardish ustidan o'tkazing.



Oyoqlaringizni navbatma-navbat orqaga yuqori ko'tarib, yerda tik turgan gardishga tayaning.

Gardishning markazida turib, o'tiring va uni yuqoriga ko'taring.

Gardishni goh u, goh bu qo'lingiz bilan ushlab, unga sakrab kirish va chiqishga harakat qiling. Bir joyda turib yuring va nafasni rostdlab oling.

### ***O'g'il bolalarga ertalabki badantarbiya mashqlarida gantel bilan bajariladigan harakatlar***

Buning uchun 1-2 kg li gantellar, espander va lentalardan foydalanish maqsadga muvofiq.

Gantelni yelkaga qo'yib, o'tirib-turing.

Gantelni qo'lda ushlagan holda oldinga egiling.

Yerga qorin bilan yotgan holda (oyoqlar juftlangan) gantelni ikki qo'lingiz bilan tutib, yelkangizdan oshirib, boshingiz uzra ko'taring.

Chalqancha yotgan holatda, oyoqlaringizni tizzadan bukib, qo'lingizdagi gantelni bir necha marta ko'kragingizga yaqinlashtiribuzoqlashtiring.

## 2.2. QAD-QOMATNI TO'G'RI SHAKLLANTIRISH

Bo'y-bastingiz kelishgan bo'lishi uchun gavda mushaklaringiz bir maromda rivojlanishi zarur. Buning uchun maxsus mashqlardan foydalanish lozim bo'ladi. Mashqlarni siz ertalabki badantarbiya mashg'ulotlariga kiritishingiz va uy vazifalarini bajarayotgan vaqtingizda takrorlab turishingiz mumkin. Muhimi, bu mashqlar muntazam bajarilishi kerak. Sizga tavsiya etilayotgan har bir mashqni 5-8 marotaba takrorlab bajarishga odatlaning.

### Birinchi mashg'ulot

*Mashqlar buyumlarsiz erkin bajariladi*

Qo'llarni orqaga siltab yoying. Dastlabki holat (*D. h.*). Qo'llarni ko'krak barobarida qo'yib, avval yon tomonga, keyin yuqoriga kuch bilan yoyishga harakat qiling.

Barmoqlarning shiddatli harakati. Dastlabki holat – qo'llar yonda (pastda). Harakat uchun zarur holat (*Z. h.*). Avval qo'lla-ringizni sekin oldinga va yuqoriga, keyin pastga yo'naltiring. Keyin shu harakatni, iloji boricha, tez bajaring.

**D. h.** – oyoqlar yelka kengligida qo'yilgan. **Z. h.** – o'ng qo'lingizni yuqoriga ko'taring, keyin chap qo'l bilan o'ng qo'lni orqangizga olib o'tib, barmoqlaringizni bir-biriga kiriting. Yana dastlabki holat. Endi shu harakatlarni boshqa qo'lingiz bilan bajaring (mashq orasida buyumlardan foydalanish mumkin).

**D.h.** – tizzada turib, qo'llarni keng oching. **Z. h.** – orqaga egilib, qo'lingizni tovoningizga yetkazishga harakat qiling.

**D. h.** – tizzada turganda qo'llar yonga cho'ziladi. **Z. h.** – o'ng tomonga egilib, o'ng qo'l bilan chap oyoqning tovonini ushlang, xuddi shu harakatni boshqa tomonga ikkinchi qo'lingiz bilan bajaring.

## Ikkinchi mashg'ulot

### *Devor yonidagi mashqlar*

**D. h.** – devorga tiralib turing. Ensa, kuraklar, yelkalar, dumg'aza va tovonlarni unga tekkizib turing. Shu holatni saqlagan holda uch qadam oldinga yuring, yana uch qadam qo'yib orqaga qayting.

**D. h.** – xuddi shuning o'zi, qo'llar tepaga ko'tarilgan. Gavdani to'g'ri saqlab, devorga tiralib, ensa va qomatni to'g'ri ushlab, o'tirib-turing.

**D. h.** – xuddi shuning o'zi, qo'llar pastda, qo'llarni harakatga keltirib, yonga yozing, oldinga cho'zib, so'ng uni belga qo'ying.

**D. h.** – xuddi shuning o'zi, o'ng va chap oyoqni navbatma-navbat tizzalardan bukib, ko'tarib, qo'llar bilan ushlab gavidaga torting.

**D. h.** – xuddi shuning o'zi, qo'llar tepada. Gavdani to'g'ri tutib, devorga ensa bilan tovonlarni tekkizing, so'ngra kerishing.

**D. h.** – xuddi shuning o'zi, qo'llar belda. Oyoqlarni navbatma-navbat chap va o'ng tomonlarga siltab ko'taring.

**D. h.** – xuddi shuning o'zi, qo'llar yon tomonga yozilgan. Devordan uncha ajralmagan holda o'ng va chap tomonlarga bukiling.

## Uchinchi mashg'ulot

### *Boshga buyum qo'yib bajariladigan mashqlar*

**D. h.** – qo'llar belda. **Z. h.** – 1 daqiqa davomida xoh o'tloq yerda, xoh gilamda bo'lsin, qaddingizni to'g'ri tutib, erkin yuring.

**D. h.** – qo'llar oldinda. **Z. h.** – qo'llarni oldinga yozib, faqat tovoningizda yurishga va qomatingizni to'g'ri tutishga harakat qiling.

**D. h.** – oyoqlarni jipslashtiring. **Z. h.** – muvozanatni saqlab, avval birinchi, keyin ikkinchi oyoqni yuqoriga ko'tarib, tizzadan bukiling.

## To'rtinchi mashg'ulot

### *Oyoq mushaklari uchun mo'ljallangan mashqlar*

Avval barmoqlar uchida, keyin tovonda yuring. Iloji boricha oyoqning ustki qismi bilan ham yurishga urinib ko'ring.

Gimnastik tayoq ustidan yurib (arqon bo'lishi ham mumkin) oyoq barmoqlaringiz va tovoningiz bilan mavjud predmetning nimaligini sezishga harakat qiling.

Oyoqlaringiz o'rtasidagi tennis koptokchasini bir sakrab chaqqonlik bilan ushlab olishga harakat qiling.

Oyoq barmoqlari bilan mayda buyumlarni (arqon, koptokcha va tennis koptogini) qisib, ko'tarib oling).

O'tirgan holda oyoq barmoqlari bilan arqonchani tortib, goh o'ng, goh chap tomonga buriling.

Oyoq uchida yengil sakrang (bunda tovonlar bir-biriga juft holatda bo'ladi) va tizzalarni bukmaslikka e'tibor qiling.

Oyoqning panjalari bilan gimnastik tayoqning uchidan yuring. Avval o'ng oyog'ingiz bilan, keyin chap oyog'ingiz bilan tayoq uchini bosing.

O'tirgan holatda egiling va yana dastlabki holatga qayting, oyoqlaringizni chap va o'ng tomonga aylantiring.

### **2.3. JISMONIY TARBIYADAN MURAKKAB TOPSHIRIQLAR**

Salomatligingizni mustahkamlashning muhim omili – to'g'ri jismoniy rivojlanish va har turli harakatlarga tayyor turishdir. Olingan saboqlarni mustahkamlashning eng oqilona yo'li esa jismoniy tarbiyadan berilgan uy vazifalarini muntazam bajarib bormoqlikdir. Dars paytida o'qituvchi sizga yetarli e'tibor berishga ulgurmay qolishi mumkin. Bunda sizga uy vazifalari ko'maklashadi. Bu vazifalar sizni muntazam shug'ullanishga o'rgatibgina qolmay, maqsadingiz yo'lida katta ishonch hamda qiziqishni ham tarbiyalaydi.

Biz uy vazifalariga mashqlar tanlab olayotganimizda o'quvchilarning o'ziga xos yosh, jismoniy xususiyatlariga, o'g'il bolalar va qizlardagi imkoniyat darajalariga, qolaversa, bu mashqlar aynan uy sharoitida bajarilishi mumkin bo'lishiga e'tibor berdik. Biz tavsiya etayotgan uy vazifalari, umid qilamizki, sizning salomatligingizni mustahkamlab, eng kuchlilar qatorida bo'lishingizga yordam beradi.

Quyida berilayotgan vazifalar o'quv dasturi asosida, shuningdek, siz shug'ullanayotgan sportning o'ziga xos jihatlarini hisobga olgan holda tuzildi. Mashqlarning aksariyatini uy sharoitida, ba'zilarini esa ko'cha yoki xiyobonlarda o'z tengqurlaringiz bilan amalga oshirishingiz mumkin.

“Yengil atletika” bo'limiga oid darslar o'tilayotganda quyidagi mashqlarni uyga vazifa sifatida tavsiya etamiz:



### 1-bosqich talabalari uchun

Ertalabki badantarbiya – gimnastika 6-8 mashqdan iborat.

Asta sog'lomlashtiruvchi yugurish (7-8 daqiqa).

Bir joyda oyoqning son va tizza qismini yuqori ko'tarib yugurish (xohlagancha).

Arqoncha bilan bir daqiqa davomida sakrash.

Tepalikka yugurib chiqish va tushish (bu mashqni 20 m gacha bo'lgan masofada 5-6 marta bajariladi).

Tennis koptokchasini mo'ljalga otib yetkazish (10-13 marta).

Turgan joyidan uzunlikka xuddi "baqadek" sakrash (10-12 marta).

Avval o'ng, keyin chap oyoqda 20 martadan sakrash. Bu mashqni 2-3 marta takrorlang.

### 2-bosqich talabalari uchun

Ertalabki gigiyenik badantarbiya (anjomlar – arqoncha, tayoqcha, koptokcha va hokazolar bilan).

Asta yugurish (qizlar 10 daqiqagacha, o'g'il bolalar 13 daqiqa).

Arqoncha bilan ikki daqiqagacha sakrash. Yurish qiyin bo'lgan joylardan, masalan, yakkacho'pdan yurish (10 soniyadan 3-4 marta). Zinapoyalardan yurib yoki chopib chiqish (30 metrgacha 5-6 marta). "To'pponcha" mashqi-bir oyoqda o'tirib-turish – o'g'il bolalar uchun (har bir oyoqda 10 marta). Tizzalarni bukib, ko'krakkacha ko'tarish va ikki oyoqda sakrash (qizlar – 15, o'g'il bolalar – 20 marta).

1-3 qadam chopib kelib, tennis koptogini devorga otish (uy hovlisida), bunda koptokning qancha uzoqqa sakrab ketishi hisobga olinadi (15-20 marta).

**"Basketbol" bo'limiga oid darslar o'tilayotganda quyidagi mashqlarni uyga vazifa sifatida tavsiya etamiz:**

### 1-bosqich talabalari uchun

Arqonchada sakrash (har bir oyoqda 30 martadan).

Tizzalarni baland ko'tarib, bir joyda yugurish (1-2 marta 10 soniyadan takrorlash).

Tizzalarni bukib, ko'krakkacha ko'tarish va bir joyda sakrash (o'g'il bolalar – 5-10 marta, qizlar – 4-8 marta).

Yerga yotgan holda, barmoqlarga tayanib, (45° gacha) qo'llarni bukish (o'g'il bolalar – 8-10 marta, qizlar – 5-8 marta).

Bir joyda o'tirib-turib, koptokni sekin yerga urish (koptok gavdaning old va yon tomonida yerga uriladi, har bir qo'l bilan 6-10 marta).

Himoya holatidan navbatma-navbat chapga-o'ngga siljish va yana himoya holatiga qaytish (8-10 marta).

Arqonchada sakrash (har bir oyoqda 40-45 marta).

Tizzalarni bukib, ko'krakkacha baland ko'tarib bir joyda sakrash (o'g'il bolalar – 10-13 marta, qizlar – 10 martagacha).

Yerda barmoqlarga tayanib yotgan holda (45° gacha) qo'llarni bukish-yozish (o'g'il bolalar – 10 marta, qizlar – 8 marta).

Chapga, o'ngga burilib, koptokni gavda, oyoqlar atrofida aylantirib, chap va o'ng qo'l bilan bir joyda yerga urish (har bir qo'lda 3 martadan).

Koptokni devorga 15-20 marta otib, ilib olish.

### **2-3-bosqich talabalari uchun**

Ertalabki badantarbiya majmuasi (6-8 mashqlar).

To'pni harakatda (bir joyda, qadam tashlab) uzatish va ilib olish.

Tepadan uzatgan to'pni qabul qilish, devordan 1 m nari turish.

Tepadan uzatgan to'pni qabul qilish. Devordan 1 m narida – polda o'tirish.

To'pni boshdan oshirib uzatish.

To'pni pastdan qabul qilishni taqlid qilish.

To'p polga tegib, sakraganidan so'ng uni pastdan qabul qilib olish.

Arqonchada sakrash (1 daqida davomida).

Qo'l barmoqlarini bukib-yozish (qizlar 50 marta, o'g'il bolalar 60 marta).

Turgan joyidan "Qurbaqa" usulida uzoqqa sakrash (10-15 marta).

Ertalabki badantarbiya majmuasi (8-10 mashqlar).

Arqonchada sakrash (1 daqiqa 30 soniya).

Turgan joydan 2 metrcha balandlikdagi belgi (eshikning tepa kesakisi)ni mo'ljallab sakrash va ushlab (o'g'il bolalar 10-12 marta, qizlar 6-10 marta).

To'pni boshdan o'tkazib uzatish (20-30 marta).

Tennis koptogini devorga (devordan 3-5 m berida turib) pastdan urib ushlab (10 marta).

6 marta 5 metrdan mokisimon yugurish (har kuni 3-4 marta).

O'g'il bolalar – polda barmoqlarga tayanib yotgan holda qo'llarni bukib-yozish.

Qizlar – devorga tayanib, qo'lni bukib-yozish (10-15 marta).

"Qo'l to'pi" bo'limiga oid darslar o'tilayotganda quyidagi mashqlarni uyga vazifa sifatida tavsiya etamiz:

### **1-2-bosqich talabalari uchun**

Ertalabki badantarbiya mashqlari majmuasi (6-8 mashqlar).

Devordan 5-8 metr uzoqda turib, to'pni devorga otish va ilib olish (10 marta).

Sakrab turib, to'pni bir qo'lda boshidan oshirib otish (avval taqlid qilish, so'ng to'pni otish, 6-8 marta).

To'pni bir joyda turib yurib, sekin yugurib yerga urish. Shuning o'zini avval chap, so'ng o'ng qo'lda bajarish.

Bir oyoqqa tayanib, tepaga sakrash va daraxt shoxini (balandlik 2 metr) ushlab (10-12 marta).

Turnikda tortilish (o'g'il bolalar – 5-6 marta).

Balandligi 40-50 sm bo'lgan buyumga tayanib, qo'llarni bukish va yozish

(qizlar – 6-10 marta).

Ertalabki badantarbiya mashqlari majmuasi (8-10 mashqlar).

Tennis koptogini 6-7 metr uzoqlikdan mo'ljalga otish va gandbol darvozasining turli nuqtalariga tekkizish (darvoza devorga chiziladi, 10-13 marta).

To'pni 20-30 metr to'g'ri olib yurish, bunda tezlik hisobga olinadi (2-3 marta).

Shartli gandbol darvozasiga to'pni chapdan, o'ngdan, tepadan otib tushirish (6-8 m masofadan – 12-15 marta).

Arqonchada sakrash (2 daqiqa).

Turnikda tortilish (o'g'il bolalar – 7-8 marta).

Balandligi 50 sm bo'lgan buyumga tayanib, qo'llarni bukish va yozish (qizlar – 10-13 marta).

**“Futbol” bo'limiga oid darslar o'tilayotganda quyidagi mashqlarni uyga vazifa sifatida tavsiya etamiz:**

### **1-2-bosqich talabalari uchun**

Ertalabki gigiyenik badantarbiya (6-8 mashqlar).

Arqonchada sakrash (1 daqiqa – 1 daqiqa 30 soniya).

O'ng va chap yon bilan yugurish, har tomonga 15–20 qadamdan.

Orqaga yugurish, o'g'irish va oldinga qarab yugurish (10 qadamdan 2-3 marta).

Sekin yurish va 2-3 qadam yugurish hamda bir oyoqqa tayanib sakrab, boshni daraxt shoxiga tekkizish (10-12 marta).

To'pni oyoqdan oyoqqa o'tkazish (2-3 urinish – 30 marta).

To'pni sekin yugurib, to'siqlarni aylanib o'tib 10-20 metrga olib borish va orqaga qaytish (3-5 marta).

Tik turgan holatdan galma-gal ikkala oyoqda to'pni tepish.

Devordan 5-15 metr masofa berida turiladi (20 marta).

Qaytib kelgan to'pni oyoq kafti bilan to'xtatish (10-13 marta).

Ertalabki gigiyenik badantarbiya (8-10 mashqlar).

Arqonchada sakrash (2 daqiqa).

Tizzalarni bukib, ko'krakkacha ko'tarish va olg'a qadam qo'yib, chap, o'ng va ikki oyoqda sakrash (10 marta).

To'pni bosh, tizza, oyoqlar bilan havoda o'ynatish (har bir mashqni 20 martadan bajarish).

To'pni o'rtacha sur'atda to'g'riga olib yurish va to'siqlarni aylanib o'tish (masofa 20 m, 5-6 marta).

Dumalab borayotgan to'pni mo'ljalga (sharikka, devorga va boshq.) aniq tepish (30 zarba).

Polda barmoqlarga tayanib yotgan holda qo'llarni bukish va yozish, 2 urinishdan so'ng ko'krakni polga tekkizish.

**“Gimnastika” bo'limiga oid darslar o'tayotganda quyidagi mashqlarni uyga**

vazifa sifatida tavsiya etamiz:

### **1-2-bosqich talabalari uchun**

Ertalabki gigiyenik badantarbiya (6-8 mashqlar).

Arqonchada sakrash (1-1 daqiqa 30 soniya).

Yelkada aylanish, gruppировka, oldinga umbaloq oshish (6-7 marta).

Yelkada yotgan holatda “ko‘prik” tushish (3-4 marta).

Avval bir, so‘ng ikkinchi oyoqda “qaldirg‘och” holatida muvozanat saqlab turish (3 soniyadan 2-3 marta).

Avval bir, so‘ng ikkinchi tomonga boshni aylantirish (10-12 marta).

Avval bir, so‘ng ikkinchi tomonga 180° burilish, burilgandan so‘ng qo‘llarni oldinga yoki ikki tomonga cho‘zish (5 marta).

Baland turnikda tortilish yoki qo‘llarga tayanib yerga yotib-turish (o‘g‘il bolalar, 2 urinish).

Orqadagi buyumga tayanib, qo‘llarni bukib-yozish (qiz bolalar, 10-12 marta).

Musiqahanglari ostida gimnastika mashqlarini bajarish (6-8 daqiqa).

Ertalabki gigiyenik badantarbiya, buyumlar (arqoncha, gimnastik tayoqcha, koptok) bilan (8-10 mashq).

Arqonchada sakrash (2 daqiqa, 1 daqiqacha cho‘kka tushish).

Oldinga, orqaga umbaloq oshish, kurakda turish – o‘g‘il bolalar, yelkada yotgan holatda “ko‘prik” tushish (qiz bolalar, 5-8 marta).

180° ga burilgan holda ikki oyoqqa tayanib, tepaga sakrash va avvalgi holatga qaytish (5-6 marta).

Avval bir, so‘ng ikkinchi tomonga uch martadan burilish, bunda qo‘llarni ikki tomonga cho‘zib turish (2-3 marta).

Ikki qo‘lni bosh orqasiga qo‘yib, chalqancha yotish va gavgdani ko‘tarish (15 marta).

Halqa (obruh)ni avval bir, so‘ng ikkinchi tomonga aylantirish, (80-100 marta).

Turnikda tortilish (7-8 marta).

Polda barmoqlarga tayanib, qo‘llarni bukib-yozish (30 marta).

Polda “burchak” holatida o‘tirib (oyoqlarni tik ko‘tarib) ushlab turish (qo‘llar bosh orqasida, 5 soniyadan – qizlar 3-4 marta).

Musiqahanglari ostida mashqlarni (milliy raqs, ritmik gimnastika) bajarish (15 daqiqa).

**“Kurash” bo‘limiga oid darslar o‘tayotganda quyidagi umum-mustahkamlovchi mashqlarni uyga vazifa sifatida tavsiya etamiz:**

*Bo‘yin mushaklari va muvozanatni mustahkamlashga doir mashqlar:*

*tik turgan, polda va oyoqda o‘tirgan holatlar uchun:*

boshni ohista oldinga va orqaga egish (8-10 marta); boshni ohista chapga va o‘ngga egish (8-10 marta); boshni chapga va o‘ngga burgan holda qo‘llarni ikki

tomonga ko'tarish (har bir tomonga 15-18 marta); boshni ikkala tomonga ohista aylantirish (10-15 marta).

*Qo'l va yelka mushaklarini mustahkamlashga doir mashqlar:*

avval bir, so'ng ikkinchi tomonga qo'llarni ohista va tez aylantirish (6-8 marta); qo'l panjalarini tepaga va pastga qilish, panjalarni ikki tomonga aylantirish (12-15 marta);

ikki qo'lni musht qilish, so'ngra barmoqlarni yozish (2 daqiqa davomida bajariladi);

tirsak va qo'llarni yugurish chog'idagi kabi harakatlantirish, ohista boshlab, so'ng tezlantirish (5-6 soniyadan 3-4 marta);

polda barmoqlarga tayanib yotgan holda barmoqlarni bukish va yozish (10-15 marta).

*Oyoq mushaklarini mustahkamlashga doir mashqlar:*

prujina singari o'tirib-turish – oyoqlar yelka kengligida ochilgan (10-15 marta);

chap-o'ng oyoqni oldinga va orqaga siltab harakat qilish (8-10 marta);

qo'llarni devorga tirab, bir joyda turib, 5-6 soniyadan ohista va tez yugurish (2-3 marta);

bir joyda turib yurish (oyoq uchida, tovonlarda 1,5-2 daqiqa);

ikki oyoqda tepaga chap va o'ng oyoqda goh u, goh bu tomonga sakrash (15-20 marta).

*Gavda va oyoq mushaklarini mustahkamlashga doir mashqlar:*

oyoqlar jips holda va yelka kengligida, navbatma-navbat chap, o'ng qo'l bilan oldinga egilish (10-13 marta);

chalqancha yotib bir va ikkala oyoqni galma-gal ko'tarish (10-12 marta);

oyoqlar bilan velosiped haydayotgandagi singari harakat qilish (30-40 soniya);

qorinda yotib, gavda va oyoqlar bilan, "baliq"qa o'xshab harakatlanish (6-8 marta);

qorinda yotib, bukilib, qo'l va oyoqlarni ushlab intilish (5-8 marta);

joyda turganda va yurib turib arqonchada sakrash (1-2 marta).

Yana qo'shimcha ravishda, o'z imkoniyatlaridan kelib chiqib, agar matras va parolon to'shak bo'lsa, kurash mashqlaridan tanlab olish tengdoshlar bilan ayrim tana a'zolarini rivojlantirishga xos o'yinlarni juft-juft bo'lib o'ynash ham mumkin. Bunda oyoq uchi, tirsak, bosh va boshqa a'zolar ishtirok etishiga ahamiyat berish lozim. Bu mashqlar sizga qisqa vaqt ichida milliy kurash asoslarini o'zlashtirib olishingizga yordam beradi.

Qo'l va gavda mushaklarini mustahkamlashda armrestling – maktabda – tanaffus paytida, uyda qarindosh va tengdoshlar bilan stolda kuch sinashish yaxshi natija berishi mumkin. Bugungi kunda armrestling bo'yicha Osiyo, Yevropa, jahon birinchiliklari o'tka-ziladi. Respublikamizda sportning ushbu turi bo'yicha sport

tsiyasi tashkil qilingan.

armrestling o'yinining tavsifi: oyoqlar yelka kengligida ochiladi, biroz kengroq ham bo'ladi. 2 nafar musobaqalashayotganlar tirsaklarini stolga qo'yib, birining kaftlaridan tutib, komanda berilishini kutadilar. Komanda berilishi bilan har biri raqibining qo'lini stolga (chappa yoki o'ngga) yotqizishga urinadi. Chap, ham o'ng qo'lda chempionlar aniqlanishi mumkin.

rasmiy musobaqalarda vazn toifalari qizlarda 45 kg, o'g'il bolalarda 50 kg dan iborat bo'ladi. Maktabda, armrestling bo'yicha musobaqa o'tkazishda o'z vaznidan oshib ketishni (masalan, 20—25 kg va undan yuqori) belgilash mumkin.

"Suzish" bo'limiga oid darslar o'tayotganda quyidagi mashqlarni uyga vazifa sifatida tavsiya etamiz:

1. Tekin yugurish – kross (8-10 daqiqa);

2. Mumrivojlantiruvchi va suzuvchining maxsus mashqlari;

3. Tik turgan va oldinga egilgan holatda – oldinga, orqaga – bir, ikki qo'lni, ma-navbat chap va o'ng qo'lni aylantirish;

4. Tik turgan holatda qo'llarni orqaga – polga qo'yib, gavdani ozgina orqaga tashlab, o'ng qo'lning tizini pol uzra ko'tarib, "krol" usulida suzgardagi singari harakat qilish;

5. G'ajirastastik devor, turnik yoki daraxt shoxida osilib, bukilgan tizzalarni ustidan o'tkazib, kikkacha ko'tarish;

6. Tik turgan holatda shu tarzda tik oyoqlarni belgacha ko'tarish;

7. Tik turgan holatda barmoqlarga tayanib yotib, qo'llarda doira bo'ylab harakatlanish;

8. Tik turgan holatda oyoqning ikki uchidan ushlab, oldinga va orqaga harakat qilish;

9. Tik turgan holatda oyoq turib, so'ng oldinga egilib, qo'llar bilan xuddi "brass" usulida suzgardagi singari harakat qilish; qorinda yotib, oyoqlar bilan xuddi "brass" usulida suzgardagi singari harakat qilish; qorinda yotib ham qo'l, ham oyoqda (nafas olishni hisobga olmay) harakat qilish;

10. Tik turgan holatda qo'l uzunligi 40-50 sm li skameykada qorinda yotib, qo'l va oyoqlar bilan "krol" usulida suzgardagi singari harakat qilish (nafas olishni hisobga olmay).

11. Tik turgan holatdagi mashqlar:

12. Tik turgan holatda oyoq chetida, qo'lni orqaga qilib o'tirib, oyoqlarda xuddi "krol" usulida suzgardagi singari harakat qilish; suvga tushib, hovuz chetidagi maxsus tayanch ustidan o'tirib, oyoqlarda xuddi „brass“ usulida suzgardagi singari harakat qilish; suvda suvda turib, oldinga engashib, qo'llar bilan xuddi "krol" usulida suzgardagi singari harakat qilish;

13. Tik turgan holatdan bir qo'l uzatishli masofada turib, havo yutib, nafasni ushlab va suv ustidan o'tirib, 5, 10, 15 gacha sanash; shuning o'zi, endi suv tagiga tushmay, suv ustidan uzatish va oyoqlarni ayri qo'yish (meduza);

14. Tik turgan holatdan 1-2 m masofada belgacha suvda turib, oyoqlar bilan itarilish va boshni suv ustidan qo'yib, bortikkacha suzib borish;

taxt  
xuddi "t  
"krol" u:  
Mu  
o'rt  
say  
suvdan c  
bor  
Qo'  
o'tirib-tu  
qilish (o

Uy  
epchillik  
ushbu s  
bajarish

—  
—  
—  
—  
—

qutqaruv belbog‘i bilan mashqlar, ya‘ni bunda qo‘l va oyoqlar bilan sulida suzgardagi singari harakat qilinadi; shuning o‘zi, ammo endi uzgardagi singari harakat qilinadi.

*uzish:*

i yordamida (u qorin tomonidan ushlab turadi) bortik yaqinida suzish; a (oyoqlar suv tagiga tegib turishi kerak) mustaqil suzish – qo‘llarni ay “krol” usulida, tartibli qo‘l harakatlari bilan “brass” usulida suzish; nida 10-15-25 metr masofaga suzish.

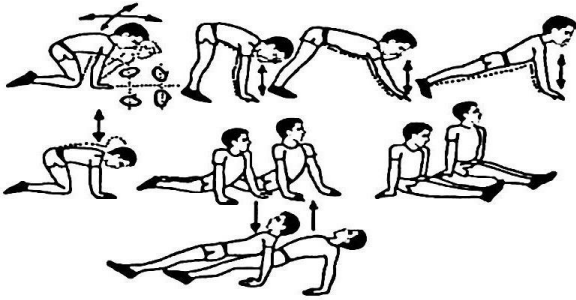
a mashqlar sifatida quyidagilarni bajarish mumkin: oldinga egilish, akrash, arqonda sakrash va 1-2 kg og‘irlikdagi gantellarda mashq lalar).

## JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISHGA OID KOMPLEKS MASHQLAR

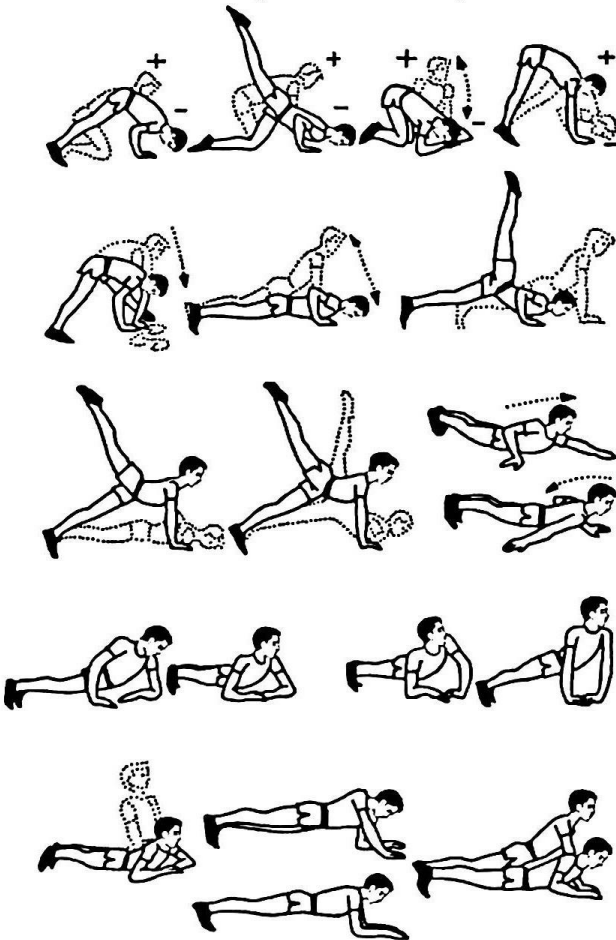
fa qilib berilgan mashqlar bajarilganda asosiy jismoniy sifatar: kuch, s, chidamlilik, chaqqonlik rivojlanadi. Sizga qo‘shimcha ravishda ing rivojlanishiga ko‘maklashuvchi quyidagi mashqlarni mustaqil avsiya etamiz:



Qo‘l kaftlarining egiluvchanligini rivojlantiruvchi mashqlar.

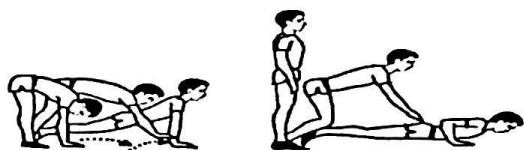


123-rasm. Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar.

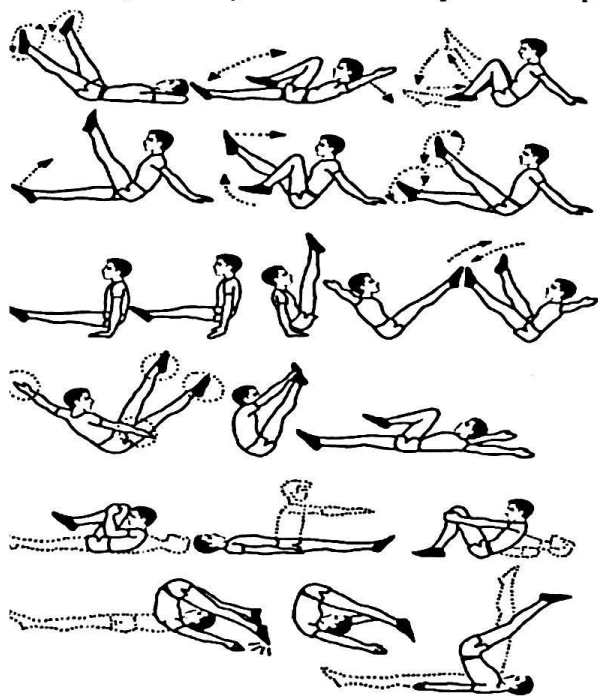


124-rasm. Qo'llar va yelka kamarini rivojlantiruvchi mashqlar.



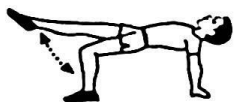
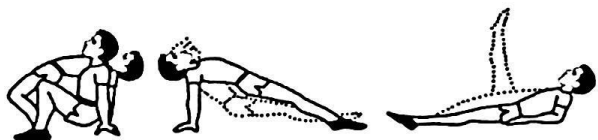
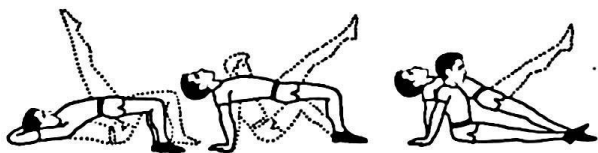


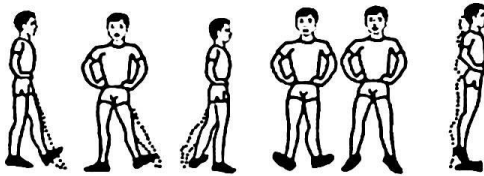
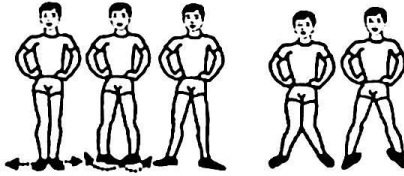
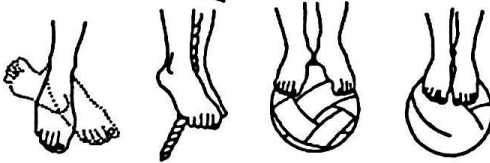
25-rasm. Qo'llar va yelka kamarini rivojlantiruvchi qo'shimcha mashqlar.

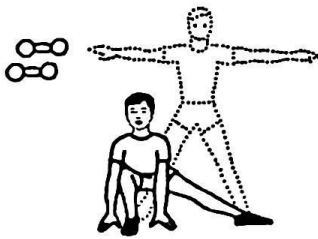
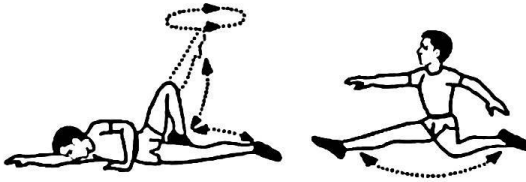
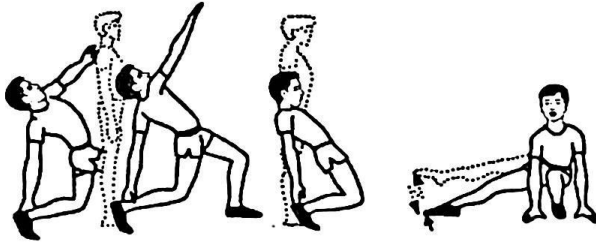
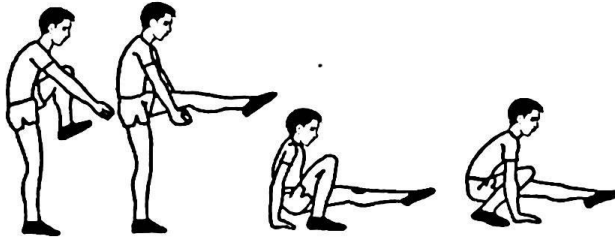


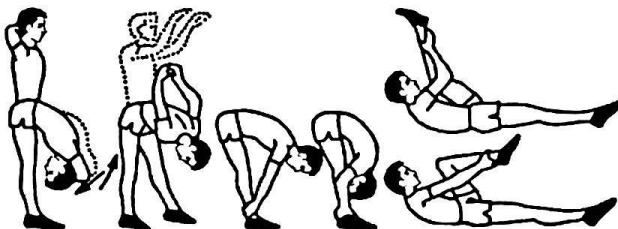
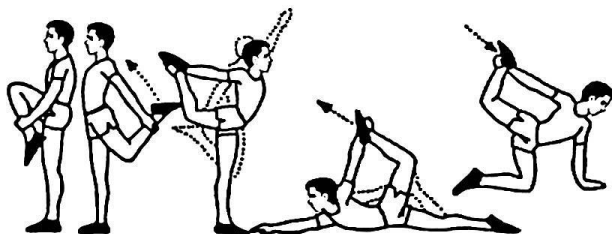
126-rasm. Qorin mushaklarini rivojlantiruvchi mashqlar.



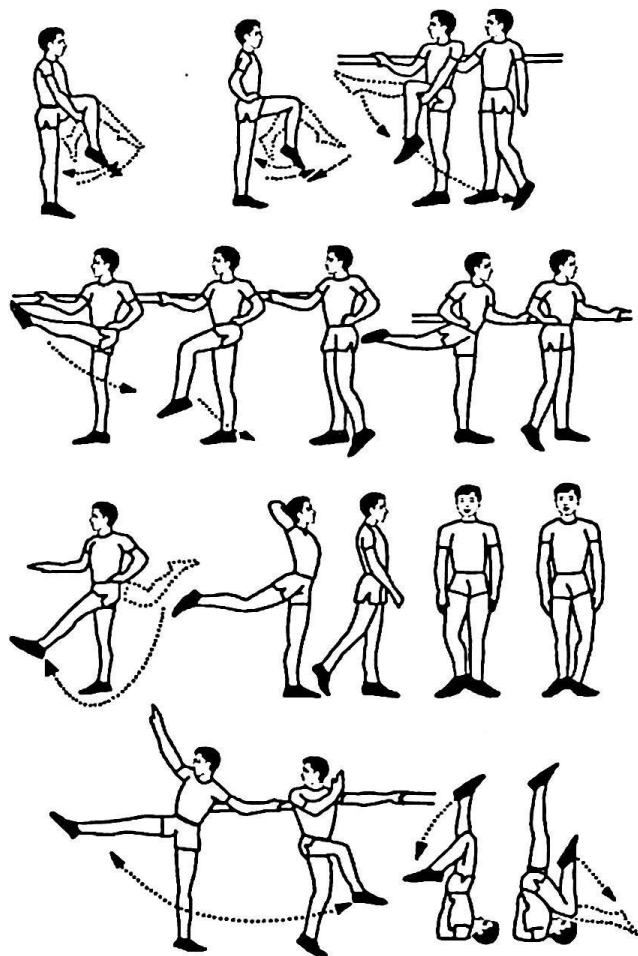








131-rasm. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar.



132-rasm. Mushaklarni bo'sh qo'yish uchun mashqlar.

**?** *Mavzuga doir savol va topshiriqlar*

1. Mustaqil topshiriqlarni bajarishning asosiy qoidalari qanday?
2. Mustaqil ravishda chigil yozish qoidalarini aytib bering.
3. Ertalabki gimnastikaning ahamiyati haqida gapiring.
4. Qad-qomatni to'g'ri shakllantirish va yassi oyoqlikning oldini olish uchun qanday mashqlardan foydalanish kerak?
5. Uyga berilgan jismoniy tarbiya mashqlarining foydasi haqida so'zlab bering.
6. Yengil atletika bo'limini o'rganishda uyda qanday mashqlarni bajarish zarur?
7. Gandbol (qo'l to'pi)ni o'rganishda qanday mashq-usullarni mustaqil bajarish

tavsiya qilinadi?

8. Voleybolni o'rganishda qanday mashqlarni mustaqil bajarish zarur?

9. Basketbolni o'rganish uchun uyda qanday mashqlarni mustaqil bajarish lozim?

10. Uyga berilgan mashqlarning qaysi birlaridan futbol mashg'ulotlarida foydalaniladi?

11. Gimnastika mashg'ulotlarida-chi?

12. Kurash mashg'ulotlari bilan shug'ullanganda qanday mashq topshiriqlarni bajarish lozim?

13. Suzishni yaxshi o'rganib olish uchun quruqda hamda suvda qanday mashqlarni bajarish tavsiya etiladi?



## ATAMALARNING IZOHLI LUG'ATI (Glossariy)

**Apellyatsion hakamlar hay'ati** – yengil atletika bo'yicha ma'lum bir aniq musobaqalarda 3 – 5 – 7 kishidan tashkil topgan mutaxassislar guruhi bo'lib (ushbu musobaqa hakamlar kollegiyasi tarkibida ishirok etmaydigan kishilardan tashkil topgan bo'lishi maqsadga muvofiq hisoblanadi), ularning asosiy vazifasi tarkibiga musobaqa davomida vujudga keluvchi masalalarni hal qilish, barcha norozilik arizalari va baxsli masalalarni echish kabilar kiritiladi. Hakamlar hay'atining qarori yakuniy, hal qiluvchi o'ringa ega hisoblanadi.

**Basketbolchining dastlabki holati** – tik turishi va joydan joyga siljib yurishi

**Texnik fol** – qo'pol muomala jarimasi. Bu jarima to'pi zaxiradagi o'yinchiga, trenerga nisbatan qo'llaniladi. Agar ular hakamni haqorat qilib (masxaralasa, qo'pol so'z aytsa), o'yinning tinch o'tishiga xalaqit bersa, ikkita jarima to'pi beriladi. To'pni ushbu jarimani bajaruvchi jamoaning xohlagan o'yinchisi maydonning markaziy chizig'idan kiritadi.

**Shaxsiy fol** – tez-tez uchrab turadi va u, ayniqsa, hujumchi bilan himoyachining to'p uchun kurashi paytida, shit tagida sakraganda, to'pni biri tushirishga, ikkinchisi, ya'ni himoyadagi o'yinchi xalaqit berib, to'pni qaytarishga harakat qilganida qo'pollik qilib, qo'lga urib qo'yishi, gavdasi bilan turtishi yoki to'pni tashlaganda ushlab qolish natijasida sodir bo'ladi.

**To'pni ilib olish va uzatishlar** – to'pni ilib olish bir yoki ikki qo'llab bajariladi. Bu harakatlar ko'krak va yelka balandligida, yuqorilab va pastlab hamda dumalab va maydon bo'ylab uchib kelayotgan to'plarni ilish texnikasiga kiradi.

**To'pni past olib yurish** – past turib, oyoqlar tizzadan bukilib, to'pni tez-tez yerga urib yurish orqali bajariladi. Bu usulni qo'llashning qulayligi shundaki, bunda birdaniga tezlikni o'zgar-tirib, sherikni chalg'ituvchi harakatlar qilib, to'g'ridan to'g'ri raqib jamoaning halqasiga chiqish mumkin.

**O'n soniyali qoida** – hujumga o'tayotgan jamoa o'zining zonasidan oldingi zonaga o'tishida ishlatiladi.

**To'g'ri qo'l bilan yondan otish** – bu usul qo'l egilmagan holda, kaftning qat'iy siltov harakati bilan bajariladi

## MUNDARIJA

SO‘Z BOSHI.....	3
<i>I BOB. SPORT TURLARI VA HARAKATLI O‘YINLAR.....</i>	<i>4</i>
1.1. Basketbol .....	4
1.2. Voleybol .....	17
1.3. Gandbol (qo‘l to‘pi) .....	23
1.4. Milliy harakatli o‘yinlar .....	33
 <i>II BOB. MUSTAQIL SHUG‘ULLANISH.....</i>	 <i>62</i>
2.1. Ertalabki badantariya .....	62
2.2. Qad-qomatingizni to‘g‘ri shakllantirish .....	70
2.3. Jismoniy tarbiyadan topshiriqlar .....	72
2.4. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishga oid kompleks topshiriqlar.....	79
GLOSSARIY.....	89

## TABLE OF CONTENTS

<b>BEGINNING OF THE WORD.....</b>	<b>3</b>
<b>CHAPTER-I. SPORTS AND ACTION AMES.....</b>	<b>4</b>
1.1. Basketball .....	4
1.2. Volleyball .....	17
1.3. Handball.....	23
1.4. National action games .....	33
<b>CHAPTER-II. INDEPENDENT USINESS.....</b>	<b>62</b>
2.1. Morning exercise .....	62
2.2. Forming your stature correctly.....	70
2.3. Assignments from physical ducation.....	72
2.4. Complex tasks related to the development of physical qualities.....	79
<b>GLOSSARY.....</b>	<b>89</b>