

# Harakatli O'yinlar Orqali Sport O'yinlari Elementlarini O'rgatish

*Mirzamatov Akramjon G'apurjanovich<sup>1</sup>*

**Anotatsiya:** Maqola, harakatli o'yinlar orqali sport o'yinlari elementlarini o'rgatish metodikasini yoritadi. Bu usul futbol kabi sport turlarining texnikasini shakllantirishda juda samarali hisoblanadi. O'yinchilar futbol to'pini olib yurish, uni aniq teqa olish, va jamoaviy o'yin ko'nikmalarini rivojlantirish imkoniga ega bo'ladi. O'yinlar nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantirish, balki o'quvchilarning mustaqil fikrlash va tezkor qaror qabul qilish qobiliyatlarini ham o'stiradi. O'yin davomida futbol texnikasini yaxshilash bilan birga sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va yoshlarda sportga qiziqish uyg'otish maqsad qilib qo'yilgan. Shu bilan birga, o'yinlar jamoaviy harakatlar va uyushqoqlikni mustahkamlashga yordam beradi.

**Kalit so'zlar:** Sog'lom turmush tarzi, jamoaviy o'yin, uzluksiz ta'lim tizimi, futbol texnikasini shakllantirish, maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

## Futbolchilar estafetasi: O'yinning tavsifi.

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

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

## O'yinning qoidalari:

- To'pni tepib xar bir g'ulachani - birini o'ng tomondan, ikkinchisini chap tomondan aylanib o'tishi kerak.
- Atrofidan aylanib o'tilmasdan, qoldirib ketilgan har qanday g'ulacha o'ynovchi tomonidan yiqitilgan hisoblanadi.
- Yiqitilgan g'olacha o'z joyiga (rahbaming ko'rsatmasi bo'yicha) qo'yiladi.

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

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

## To'pni uzatish va tepish:

O'yinga tayyorlanish. O'yin maydonchada yoki zalda o'tkaziladi. O'yin uchun 2-3 ta futbol to'pi bo'lishi kerak. To'plarning soniga qarab o'ynovchilar ikki yoki uch jamoaga bo'linadilar. Jamoalar

<sup>1</sup> Namangan davlat universiteti sport faoliyati kafedrasida o'qituvchi



bir-biridan 1,5-2 metr oraliqda parallel qatorlarga saflanadilar. Qatorlar boshida turgan o'yinchilar oldidan start chizig'i va undan 15-20 metr nariga finish chizig'io'tkaziladi.

O'yinchilar oyoqlarini kerib turadilar. Kolonna boshida turgan o'yinchilar oldiga (start chizig'iustiga) bittadan to'p qo'yiladi.

### **O'yinning tavsifi:**

O'qituvchi Diqqat! – deb ko'rsatma bergandan keyin qatorlar oldida turgan o'yinchilar engashib, to'pni oladilar. Marsh! || ko'rsatmasi berilgach, to'pni oyoqlari orasidan o'zlaridan keyingi o'yinchilarga uzatadilar. SHu tartibda uzatilgan to'p qatorlar ohiriga etib borgandan keyin, eng orgqadagi o'yinchilar to'pni asta-sekin tepib, finish chizig'iga olib boradilar va bu erda to'pni qo'lga olib, bir oz yuqoriga irg'itadilar va pastga tushayotgan to'pni oyoqlari bilan tepib, qatorlar oldida turgan sheriklariga uzatadilar. O'yin shu tartibda o'yinni boshlab bergan (to'pni birinchi bo'lib orqaga uzatgan) o'yinchilarga navbat kelib, ular ham to'pni tepib finish chizig'iga olib borgunlaricha davom ettiriladi. Estafetani oldin tamomlagan va kamroq xato qilgan komanda o'yinda yutgan hisoblanadi.

### **O'yinning qoidalari:**

1. Xar bir o'yinchi to'pni, to'g'ri qabul qilib olishi va to'g'ri uzatishi lozim.
2. To'pni oyoqning ichki yoni bilan tepish kerak (oyoq uchi bilan tepilsa, to'p uzoqqa ketib qoladi).
3. To'pni oyoklar orasidan dumalatmay, qo'lma-qo'l uzatiladi.
4. Agar finishdan tepilgan to'p start chizig'iga etmasa yoki yon tomonga tushsa, qatorlar boshida turgan o'yinchilar yugurib borib olishlari va o'z joylariga qaytib kelib, navbat kutib turgan o'yinchilarga uzatishlari lozim.
5. To'pni finishdan tepgan o'yinchilar o'z qatorlarining oldiga kelib turishlari kerak.
6. To'p oyoqlar tagidan uzatilganda qo'lma-qo'l qilib emas, balki dumalatib yuborilsa, to'pni tepib-tepib yugurishda oyoq uchi bilan tepilsa, hato qilingan xisoblanadi.

### **Metodik ko'rsatmalar:**

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

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

### **Doiradan to'p tepish:**

O'yinga tayyorlanish. O'yin maydonchada yoki derazalariga temir panjara tutilgan zalda o'tkaziladi. O'yin uchun basketbol yoki futbol to'pi bo'lishi kerak. O'yinchilar 2-2,5 metr oraliqlarda aylana hosil qilib saflanadilar. O'ynovchilarning oyoklari uchidan aylana chizig'i o'tkaziladi. O'yinchilardan biri onaboshi qilib tayinlanadi va udoira o'rtasida to'pni erga qo'yib turadi.

### **O'yinning tavsifi:**

O'qituvchi signal bergandan keyin onaboshi to'pni tepib, aylanadan tashqariga chiqarib yuborish uchun harakat qiladi. Saflanib turgan o'yinchilar to'pni o'rtaga qaytarib, tashqariga chiqarib yubormaslikka intiladilar. Agar to'p tashqariga chiqib ketsa, bunda to'pni o'ng tomonidan o'tkazib yuborgan o'yinchi aybdor hisoblanadi va u onaboshi bo'ladi. Onaboshi esa uning o'miga o'tib safga turadi. O'yin 5-10 ta onaboshi almashingach to'xtatiladi. To'pni boshqalarga qaraganda tashqariga tezroq dumalatib chiqargan onaboshi g'olib hisoblanadi.

### **O'yinning qoidalari:**

1. To'pni kattiq tepish va o'ynovchilarning tizzasidan oshirish mumkin emas.



2. To'p oyok uchi bilan emas, balki oyoqning yoni bilan tepilishi kerak. Davradagi o'yinchilarning to'pni qo'l bilan ushlashga xaqqi yo'q, to'p faqat oyoq bilan tepilishi lozim.
3. O'ynovchilar aylana chizig'idan ichkariga o'tmasliklari kerak.
4. Agar to'p o'yinchilarning ustidan oshib tashqariga chiqsa, uni onaboshining o'zi yugurib borib olib kelishi va o'z joyiga borib, o'yinni yana boshlab yuborishi lozim.

**O'yinning ikkinchi variant:** Aylana hosil qilib turgan o'ynovchilarbir, ikkil – deb sanab ikkita jamoaga bo'linadi. Hap bir jamoa o'ziga onaboshi saylaydi. Avval bir jamoa onaboshisi o'rta tushadi va o'yin xuddi oldingi o'yin singari o'tkaziladi, qaysi jamoa 'si to'pni tashqariga chiqarib yuborsa, o'sha jamoaga jarima ochkosi beriladi. O'yin bir jamoaning jarima ochkolari 5-8 yoki 10 taga etguncha davom ettiriladi.

#### **Metodik ko'rsatmalar:**

Agar o'ynovchilar ko'p bo'lsa, ikki davraga bo'linishlari mumkin. Birinchi variantdagi o'yin qoidalari va texnikasi yaxshi o'zlashtirilgandan keyingina ikkinchi variantni qo'llash kerak. Bu o'yin o'g'il bolalar uchun mo'ljallangan.

#### **To'pni tepib oshirish:**

O'yinga tayyorlanish. O'yin ko'ndalang chiziq bilan ikkiga bo'lingan maydonchada o'tkaziladi. O'yinda futbol to'pidan foydalaniladi. Hamma o'yinchilar ikki jamoaga bo'linadilar va maydonchani ikki tomoniga o'zlari istagan tartibda joylashadilar.

#### **O'yinning tavsifi:**

To'pni qaysi jamoa 'si o'yinga tushirishi chek tashlash bilan aniqlanadi. To'pni o'yinga tushiradigan o'yinchi uni maydonchani o'rtasiga qo'yadi va oyoq bilan qattiq tepib, qarshi jamoaning orqa chizig'idan oshirib yuborishga harakat qiladi. Qarshi jamoa o'yinchilari esa to'pni oyoq yoki gavda bilan to'sib qolishga va to'xtatmasdan qarshi jamoa tomonga tepib yuborishga tirishadilar. O'yin to'p biron jamoaning orqa chizig'idan o'tib ketgunicha yoki maydonchani biron qismida loqal bir zum bo'lsa ham to'xtab qolgunicha davom etadi.

To'pni o'z chizig'idan o'tkazib yuborgan jamoa qarshi komandaga ikki ochko yutqazgan hisoblanadi. To'pning o'z tomonida to'xtab qolishiga yo'l qo'ygan jamoa bir ochko yutqazadi. Jamoalardan biri 10 yoki 12 ochko to'plaganidan keyin jamoalar o'rin almashadilar va o'yin davom etadi. Ikkinchi marta ham 10 yoki 12 ochko to'plagan jamoa g'olib hisoblanadi. Bordi-yu, ikkala jamoa ikki galda xam baravar yutuqqa ega bo'lsa, qaysi jamoaning g'olib chiqqanligi o'yinni uchinchi marta o'tkazish bilan aniqlanadi.

#### **O'yinning qoidalari:**

1. To'pni dastlab qaysi jamoa o'yinchisi tepishi chek tashlab aniqlanadi, ammo keyin xar gal to'pni yutqazgan komanda tepadi.
2. To'pni faqat oyoq bilan tepish mumkin. Uni ilib olish yoki qo'l bilan irg'itib yuborish taqiqlanadi.
3. O'yinchilar doimo o'z maydonchalarida turishlari lozim. O'rta chiziqdan, shuningdek, yon va orqa tomondagi chiziqlardan o'tish mutlaqo mumkin emas.
4. Agar to'p orqa chiziqdagi o'yinchilarning ham ustidan oshib ketsa, bu to'p - hisobga olinmaydi va maydoncha o'rtasidan yana o'yinga kiritiladi.

Bu o'yin o'g'il bolalar uchun muljallangan.

#### **Hujum:**

O'yinda 10-20, hatto 30 nafar o'quvchi qatnashishi mumkin. O'yin sport zalida, maydonchada yoki o'tloq joyda o'tkaziladi. O'yinni o'tkazish uchun asbob-uskunalar kerak bo'lmaydi.



O'yinga tayyorlanish.O'ynovchilar soni va kuchi jihatidan o'zaro teng ikki jamoaga bo'linadilar va o'z jamoalariga biror nom qo'yadilar. Masalan, jamoalardan biri kuchlilar, ikkinchisi chaqqonlar yoki biri «Qizillar» va boshqasi ko'klar nomini olishi mumkin.

O'ynovchilar zal yoki maydonning qarama-qarshi tomonlarida turadilar. Chek tashlangandan keyin jamoalardan birining o'yinchilari aylana hosil qilib yoki qo'l ushlab juft-juft yoki uchtadan bo'lib turishlari mumkin. Ikkinchi jamoa esa ma'lum masofada hujumga o'tish uchun tayyor bo'lib turadi.

### **O'yinning tavsifi:**

O'yin rahbari Qizillar jamoasi Hujumga! – deb jamoa berishi bilan shu jamoa o'yinchilari tez yoki asta-sekin, hammalari birgalikda yoki yakka-yakka holda va yoki juft-juft bo'lib hujumga o'tadilar. Ular kuch ishlatib yoki chalg'itib, tez harakatlar bilan zanjimn uzib, postlarni engib o'tishga harakat qiladilar. O'yinchilarning hammasi yoki yarmidan ko'pi tusiqlardan o'ta olgan jamoa yutgan hisoblanadi.

### **O'yinning qoidalari:**

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

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

Hujum o'yinini o'rta va katta maktab yoshidagi o'quvchilar uchun tavsiya qilish mumkin.

### **To'pni boshda olib yurish:**

O'yinga tayyorlanish.O'yinchilar ikki jamoaga bo'linib, bir kishilik qatorlarga saflanib turadilar. O'zaro parallel holda turgan qatorlar boshidagi birinchi o'yinchilar qo'lida to'ldirma to'p bo'ladi va ular tizzalarini erga (polga) qo'yib turadilar. Start chizig'idan boshlab qarshi tomonga uzunligi 8-10 metr chiziqlar tortiladi.

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

### **Futbol elementlari estafetasi:**

O'yinga tayyorlanish. O'ynovchilar 2-4 ta jamoaga bo'linib, har bir jamoa bir qatorga saflanib, zalning yoki maydonchanning bir tomonida, start chizig'ining orqasida yonma - yon turadilar. Maydonchanning yoki zalning qarama - qarshi tomonida har bir jamoa qarshisiga g'olacha yoki to'ldirilgan to'p qo'yilgan bo'ladi. Qatorda birinchi turgan o'yinchilar to'pni start chizig'i ustiga qo'yib turadilar. O'yinning tavsifi. O'qituvchi signal bergach, o'yinchilar oyoqlari bilan to'pni surib, ustunchaning yoki to'ldirma to'pning o'ng tomonidan aylanib o'tib, yana orqaga qaytib keladilar va to'pni keyingi o'yinchiga uzatib, o'zlari qatoming oxiriga borib turadilar. Hamma ana shu harakatni takrorlaydi. Vazifani eng oldin bajargan jamoa yutgan hisoblanadi.

### **O'yinning qoidalari:**

1. Chiziqdan to'pni qabul qilib olmasdan oldin chiqish mumkin emas.
2. Ustunchani aylanib o'tayotganda ag'darib yuborgan o'yinchi uni joyiga qo'yib, to'pni surishni davom ettirishi kerak.

O'yinning varianti. To'pni surib yurish paytida yo'lga bir nechta to'siqlarni (to'plar, g'olachalar, bulavalar va hokazolar) qo'yish mumkin.



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

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Akramov J.A. Kerimov F.A. Innovatsionne pedagogicheskie texnologii v upravlenii sistemoy podgotovki sportsemonov k olimpiskim igram 2012 goda // Fan-sporga №3-2009
2. Akramov J.A. Obidov Sh.U. Yosh futbolchilarning musobaqa faoliyatning xususiyatlari. // Fan-sporga №1-2007
3. Aliev M. B. Raspredelenie nagruzok razlichnoy napravlenosti v uchebno-trenirovochnom protsesse yunyx futbolistov na osnove kompleksnogo kontrole // Fan-sporga №4-2006
4. Aliev M.B., Usmonxadjaev T.S., Sagdiev X.X. Sport o'yinlari – futbol. –T.: ilm ziyo, 2006
5. Aliev M. B. Raspredelenie nagruzok razlichnoy napravlenosti v uchebno-trenirovochnom protsesse yunyx futbolistov na osnove kompleksnogo kontrole // Fan-sporga №4-2006
6. Godik M.A. Fizicheskaya podgotovka futbolistov.-M.: Terra- Sport, Olimpiya Press, 2006.
7. Iseev Sh. T. Analiz atakuyushix deystviy futbolistov vysokoy kvalifikasii. J. Fan-Sportga № 1, 2004.
8. Nurimov R. I. Texniko-takticheskaya i fizicheskaya podgotovka kvalifisirovannyx futbolistov. Uchebnoe posobie. Tashkent, 2001.

