

KURASH



F.KERIMOV, N.YUSUPOV

2003

KURASH UCHUN HARAKATLI O'YINLAR

ACTIVE GAMES FOR KURASH

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ КУРАША



TOSHKENT
ABU ALI IBN SINO NOMIDAGI
TIBBIYOT NASHRIYOTI
2003



O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi Vazirligi Ta'lim markazining ilmiy metodik kengashida o'quv qo'llanma sifatida nashrga tavsiya etilgan.

Recommended to publish as manual by republican scientific - methodic Center of Ministry of Public Education of the Republic of Uzbekistan.

Рекомендовано в печать научно-методическим советом Республиканского Центра Образования при Министерстве Народного Образования Республики Узбекистан в качестве учебного пособия.

Taqrizchilar: Pedagogika fanlari doktori, professor Usmanho'jaev T.S.
O'zbekistonda hizmat ko'rsatgan sport murabbiysi Kim B.A.

Reviewers: Prof. Dr. Sc Usmanhodjaev T.C.
Honoured coach of Uzbekistan Kim V.A.

Рецензенты: профессор, док. пед. наук Усманходжаев Т.С.
Заслуженный тренер Узбекистана Ким В.А

Kerimov F., Yusupov N.

К37 Kurash uchun harakatli o'yinlar - Active games for kurash - Подвижные игры для кураша. –Т.: Abu Ali ibn Sino nomidagi tibbiyot nashr., 2003. - 72 b.

Bu kitob jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari tizimini takomillashtirishga oid muammolarni xalq etish masalalariga bag'ishlangan. Unda harakat o'yinlari kurashga xos usullar bilan boyitilgan bo'lib, maktablarda jismoniy tarbiya darslarida ko'zga tashlanuvchi kamchiliklarni, shuningdek, o'quv jarayonini faollashtirishga oid takliflar kiritilgan. Taqdim etilayotgan harakat o'yinlari kurash usullarini eslatadi va ular ko'proq kichik va katta yoshdagi maktab o'quvchilariga mo'ljallangan. Shuningdek, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini faollashtirish shu kun talabiga mos bo'lib, maktab yoshidagi bolalar, akademik litsey va kollejlilar hamda oliy o'quv yurti talabalariga qo'l keladi.

The book is devoted to the problems of perfection of system of sport and physical training. It includes active games for kurash, promotions are offered to activation of educational work at school as it has no enough traditional lessons of physical culture for the discussions of problems of physical training. The submitted active games with elements of kurash are intended for children of school age. It is recommended to the children of the senior school age, and in the academic lyceums, colleges and in higher educational organizations.

Книга посвящена проблемам совершенствования системы физического воспитания и спортивной тренировки. В ней предложены подвижные игры для кураша, способствующие активизации учебной и секционной работы в школе, поскольку традиционных уроков физкультуры недостаточно для решения задач физического воспитания. Предлагаемые подвижные игры для кураша предназначены для детей младшего школьного возраста. Однако, как средство физического воспитания, они будут актуальны и в занятиях с детьми старшего школьного возраста, а также в академических лицеях, колледжах и в высших учебных заведениях.

BBK 74.200.55+75.715

К 4201000000-39 2003
M354(04)-2003

ISBN 5-638-01947-9

© Abu Ali ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti, 2003 y.

Aziz o'quvchi!

Ota-onang, aka-opalaring – barcha kattalar sening sog'lom, baquvvat, aqlli va ziyrak bo'lib ulg'ayishingni istashadi. Ularni xursand qilishing uchun esa sen doimo sport bilan shug'ullanishing, zehningni oshirib borishing kerak bo'ladi. Biz senga bu ishda yordam berish maqsadida, bolalarning eng sevimli mashg'uloti bo'lgan «Kurash» sport turi haqidagi 1-kitobni havola qilayapmiz. Sen ustozlaring yordamida bu kitobdagi narsalarni mukammal o'rganib, amalda bajargin, o'shanda sen epchil, chaqqon, aqlan va fikran ziyrak farzand bo'lib yetishda to'g'ri yo'lga tushasan. So'ngra biz senga kurashning 2-kitobini havola qilamiz. Undan sen kurash ilmini o'rganasan, sirlaridan xabardor bo'lasan va uning olamiga kirib borasan. O'shanda senda mustahkam iroda, aniq maqsadga intilish, qiyinchiliklarni bardosh va chidam bilan yengib o'tish, g'alabaga ishonch, g'urur va iftihar tuyg'ulari uyg'onadi va sen polvonzodalar qatoridan o'rin olasan.

Kurash shunchaki sport turi emas, asl mohiyatini anglaydigan bo'lsang, qadimdan kishilar uni tarbiya maktabi, deb atashadi. Ayni maktab tarbiyalanuvchilariga, maydon ko'rganlarga esa quyidagicha ta'rif berishadi:

– Polvonzodalar Vatanga qasam ichmaydilar, lekin hech qachon yurtga hiyonat qilmaydilar.

– Polvonzodalar xarom-xarish, zinodan, o'g'rilikdan, g'yohvandlikdan nari yuradilar, bunday illatlarga qarshi kurashadilar.

– Polvonzodalar irodasi kurashdan chiniqqan, inchunin, kim nima desa, ergashib ketavermaydilar.

– Polvonzodalar zaiflar va nochorlarni himoya qiladilar, halol g'alabasiga berilgan sovrining bir ulushini muhtojlarga tarqatadilar.

– Polvonzodalarda olijanoblik, insoniylik, hatto raqibiga nisbatan hurmat eng oldingi o'rinda turadi.

– Polvonzodalar o'z qat'iy fikriga ega bo'ladilar, jamiyatda kechayotgan har bir jarayonga u yoki bu shaklda, albatta, o'z munosabatlarini bildiradilar.

KURASH TARIXI

O'zbek kurashi bir necha ming yillik tarixga ega. Qadimiy qo'lyozmalarda eramizdan oldingi davrlarda ham kurash ommaviy musobaqalar tarkibidan munosib o'rin olganligi haqida ma'lumotlar mavjud. Buni ko'pgina yozma va tarixiy yodgorliklar tasdiqlaydi. Masalan, Antik Dunyo olimi muallif Elian Klavdiy ma'lumotlariga ko'ra hozirgi O'zbekiston xududida qadimgi zamonlarda Sak, Massaget va boshqa qabilalar yashagan. Ular ortasida kuchlar sinovi — kurash keng tarqalgan ekan. Yigitlar uylanadigan bo'lishsa, qalliqlarini kurashda yengishi lozim bo'lgan. Mashhur sharqshunos va etnograf S.P.Tolstov o'zbeklar o'tmishda lydi Ramazon, Qurbon hayiti kabi marosimlarda, Navro'z kunlarida va sayillarda kurashga katta ahamiyat berishganini yozadi. Shu bayramlarning

dastlabki uch kunida keksalar rahbarligida kurash uyushtirilgan, el tomoshaga chiqqan, maxbuslar ozod qilingan, ayibdorlar gunohidan o'tilgan. Ko'pgina arxeologik materiallarning tasdiqlashicha o'zbek xalqining turmushi va hayotida kurashimiz asosiy o'yinlardan biri sanalgan.

Darhaqiqat, xalqimiz kurashimizga kishini jismoniy chiniqtirishning asosiy vositalaridan biri sifatida qaragan.

Etnografik tadqiqotlarga ko'ra mamlakatimiz hududida kurashimiz milodning IX-X asriarida keng rivojlangan bolib, hamma sayillarda kurash musobaqalarini o'tkazish odatga aylangan ekan.

Qadimgiy manbalarni birma-bir ko'zdan kechirsak, kurashimizning qanchalik rivojlanganiga, o'zbek elida ko'p bahodirlar o'tganiga amin bo'lamiz. Ular kuch sinash, og'ir yuklarni ko'tarish, kurash bobida mislsiz mahoratlari bilan yetti iqlimga dong taratganlar va xalq orasida polvonlar deb atalganlar.

O'zbek xalq og'zaki ijodining namunalari - «Alpomish», «To'lg'anoy», «Go'ro'g'li» kabi dostonlarda ham polvonlar kurashi madh etilgan. Tarixiy manbalarda yozilishicha, milodning X asrida hozirgi O'zbekiston hududida ko'plab kurash musobaqalari o'tkazilgan ekan. Qadimgi xitoy qo'lyozmasi - «Tan-shu» da Farg'onada Navro'z bayramida aholi ikkiga bo'linib, musobaqalar o'tkazilganligi qayd etilgan. X asr arab geografi va sayohatchisi Maksidiyning ma'lumot berishicha, Marv, Samarqand, Balx kabi yirik shaharlarda ham Navro'z bayramida shunday bellashuvlar o'tkazilgan.

Buyuk hakim Abu Ali Ibn Sino «Kitob - al qonun fit-tib» asarida kurashning ikki turi haqida ma'lumot beradi. Uning yozishicha, dastlabkisida ikki kishi bir-birini belbog'idan ushlab, o'ziga tortib yiqitmoqchi bo'lsa, boshqa turida esa, birini ikkinchisining to'ni (yaktak) yoqasidan, qo'lidan ushlagan holda raqibining oyoqlarini chalib, o'rama va qaytarma usullarini qo'llab yiqitishga harakat qilgan.

Ibn Sino ta'biricha, bundan ming yil muqaddam ham bu xil kurash usullari ma'lum bo'lgan. Biroq ikkala usulda ham qo'l bilan oyoqdan olish ta'qiqlangan.

Faylasuf va shoir Pahlavon Mahmud (1247—1326) Eronda, Turkistonda, Hindistonda kuragi yerga tegmagan polvon sanalgan. 1881 yil Bombeyda nashr etilgan «Otashkadan Ozariy» kitobida quyidagi satrlar bitilgan ekan: «Ismi Mahmud, Puryorivaliy laqabi bilan shuhrat topgan, o'z zamonasining ovozi olamni tutgan yagona pahlavon edi».

Tarixga bir nazar tashlasak, qadim-qadim zamonlarda, ayniqsa Amir Temur zamoni-da milliy kurashimiz juda ham rivojlangan. Kurash Amir Temur lashkarlari uchun jismoniy tarbiya, kuch-qudrat manbai bo'lgan. Ayniqsa, Amir Temur kurashning musobaqa va jang turlariga katta e'tibor bergan hamda qo'shinlarini kurash ilmini o'rganishga chaqirgan. Amir Temur nafaqat davlat arbobi, zukko, ma'rifatparvar, harbiy ilmni mukammal bilgan tarixiy shaxs, balki kurash san'atini ham chuqur bilgan kuchli polvon bo'lgan.

Mahmud Qoshg'ariy o'zining mashhur «Devonu lug'otit-turk» kitobida polvonlar bir-birini belidan ushlab oyog'i yordamida raqibini ko'targani haqida yozadi. Polvonlarning mislsiz qahramonlari, o'zaro kurashlari Tabiriyning «Tarix» ida, Firdavsiyning «Shohnoma»sida, Sheroziyning «Devon»ida, Nizomiyning «Xamsa»sida, Navoiyning «Farxod va Shirin»ida, Boburning «Boburnoma» si kabi adabiyotlarda madh etilgan.

Ma'lumki, o'zbek kurashi IX-XIII asrlarda gurkirab rivojlangan. Shu davrlar ichida, kurash halqning eng sevimli sport turidan biriga aylangan va juda ommaviylashgan hamda pahlavon Mahmud, Jaloliddin Manguberdi, Darveshmuhammad kabi polvonlar o'zbek kurashining dovrug'ini taratishgan.

Ammo 70 yildan ortiq davom etgan mustamlakachilik davrida o'zbek xalqining milliy qadriyatlaridan biri bo'lgan kurashga ahamiyat berilmagan va uning rivojlanishi susaygan.

KURASH MUSTAQILLIK YILLARIDA

Respublikamizda mustaqillik yillarida Prezident I.A.Karimov rahbarligida sportni rivojlantirish bilan bog'liq katta ishlar amalga oshirildi. Zamonaviy sport inshootlari bunyod etildi, yangi sport turlari rivojlanmoqda. Turli musobaqa va baxslar zamon talablariga mos bo'lib, aholining katta qismini jalb etmoqda. Sportchilarimiz xalqaro maydonlarda yuqori o'rinlarni qo'lga kiritmoqdalar.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2002 yil 24 oktyabrdagi «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida»gi Farmoni yurtimizda sportni ommaviylashtirish va rivojlantirish ishlariga, xususan bolalar sporti muammolarini hal etishga oid g'amxo'rlikning yorqin ifodasidir.

Davruga polvon zodalar kirib kelayotir. Tomoshabinlar hayqirig'i olamni tutadi. Bir-birini chamalayotgan polvonlarga «Bo'sh kelma, polvon!», «Murodinga yetgil, o'tao'g'il» degan xitoblar yangraydi. Bularning barisi xalq o'z kurashini, polvonini sevganidan. Zero polvon - oriyat uchun olishadi, elning g'ururi uchun baxs boylaydi.

Gap shundaki, sobiq Ittifoq davrida tahqirlangan, taqiqlangan urf-odatlarimizni sanab adog'iga yetishingiz mushkul. Ular bo'ysirasida xalqimizning mardlik va botirligini, yengilmas va tantiligini, kuchli va odilligini, halol va bag'rikengligini namoyish etuvchi kurashimiz ham bor edi. 1991 yilda erishganimiz eng oliy qadriyat — Mustaqillik tufayli har narsa o'z nomi bilan ataladigan bo'ldi. Egilgan, bukilgan haqiqat tag'in alif yanglig' qaddini tikladi.

1992 yildan nufuzli bellashuvlar boshlanib ketdi. Qorako'lda Tursun ota, Shahrisabzda Amir Temur, Surxondaryoda At-Termiziy, Buxoroda Boxovuddin Naqshband, Andijonda Bobur mirzo, Xorazmda Pahlavon Mahmud xotirasiga bag'ishlab Prezident sovrini uchun o'tkazilgan xalqaro turnirlar o'zbek kurashining yuksak darajaga ko'tarilishida, jahon sport olamiga yangi tur bo'lib kirishiga katta hissa qo'shdi. Chunki kurash ilk musobaqalardayoq jozibadorligi va jangovarligi, go'zalligi va halolligi bilan barcha ishtirokchilarning, xorijiy mutaxassislarining mehrini qozondi.

Tinimsiz mehnat, ko'plab izlanishu sa'y-harakatlar behuda ketmadi. 1998 yilning 6-sentyabr sanasi o'zbek kurashining bir necha ming yillik tarixi sahifalariga olamshumul voqea sifatida zarhal harflar ila bitildi. Lotin Amerikasi, Yevropa va Osiyo qit'asining 28 davlati vakillari ishtirokida Toshkentda bo'lib o'tgan ta'sis kongressida «Xalqaro kurash Assotsiatsiyasi (XKA)» tuzilganligi, xalqimizning milliy qadriyati «Kurash» nomi bilan jahon maydoniga chiqqanligi e'tirof etildi.

Shu kongressning o'zida XKA ning Ijroiya qo'mitasi tashkil qilindi, Komil Yusupov tomonidan ishlab chiqilgan o'zbek kurashining xalqaro qoidalari bir ovozdan ma'qullandi. Xalqning qadimgi qadriyati, ori va g'ururi bo'lgan kurashning jahonga yuz tutishini har tomonlama qo'llab-quvvatlagan Islom Karimov Xalqaro «kurash» Assotsiatsiyasining Faxriy prezidenti, Komil Yusupov esa XKA Prezidenti etib saylandilar.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti 1999 yilning 1-fevralida «Xalqaro kurash Assotsiatsiyasini qo'llab-quvvatlash to'g'risida»gi Farmonga imzo chekdi. O'z vaqtida qabul qilingan bu Farmon mardlik, jasurlik, vatanparvarlik, insoniylik g'oyalarini o'zida mujassamlashtirgan o'zbek kurashining nafaqat O'zbekistonda, balki butun jahonda keng quloch yoyishiga xizmat qiladi va qilmoqda.

Bugungi kunda dunyoning 5 qit'asida 70 dan ortiq mamlakatlarda, jumladan, Kanada, Boliviya, Braziliya, Janubiy Afrika Respublikasi, Buyuk Britaniya, Gollandiya, Turkiya, Hindiston, Tailand, Yaponiyada o'zbek kurashining minglab ixlosmandlari bor.

Ha, kurashimiz jahon kengliklariga chiqdi. Chiqqanda ham halol chiqdi. O'zbekcha guldirab chiqdi: «kurash», «halol», «yonbosh», «chala», «tanbeh», «dakki», «g'irrom», «toxta» va b.q. Endi u jahon sportining mulkiga aylandi.

O'zbek kurashi, jahon sport maydoniga chiqqanligiga 5 yil bo'lishiga qaramasdan, qisqa vaqt ichida Osiyo o'yinlari qatoriga kiritildi.

Oldinda asosiy vazifa — kurashimizni Olimpiya o'yinlari dasturidan o'rin egallashi vazifasi turibdi.

Bu kitob yosh sportchilarga bag'ishlangan. Kitob mustaqil mashg'ulotlar o'tkazishda qiziqarli qo'llanma bo'lishi, muvaffaqiyatli va jiddiy shug'ullanishga o'rgangan yuqori sinf bolalarini, shuningdek, endigina bunday baxslarga qiziq boshlaganlarni ko'proq chorlashi mumkin. Albatta, birinchi marta sport seksiyalariga kelgan bolakay sport mashg'ulotlarini, sport texnikasini o'zlashtirishda turli to'siqlarga uchrashi turgan gap. O'ylaymizki, biz taklif etayotgan harakat o'yinlari bunday paytda asqotadi.

Harakatli o'yinlarini muntazam va qoidalari tashkil etish jismoniy tarbiyani rivojlantirishning muhim omili bo'lishi tabiiy. Bunday o'yinlar bolalarning jismoniy rivojlanishini yo'lga qo'yishda, o'smir va yoshlarning alohida sport turlariga oid turli harakatlarini takomillashtirishga xizmat qiladi.

Taklif etilayotgan o'yinlar kurashning texnika usullarini tezroq o'zlashtirish, bellashuvga xos harakatlarni amalga oshirish, kerak bo'lsa murakkab usullarni qo'llashga yo'l ochadi. Ayni paytda bunday o'yinlar kurash jarayonidagi aniq harakatlarni amalga oshira bilish, sportchidagi ruhiy-ma'naviy imkoniyatlarni safarbar etish bilan qizg'in baxsda g'alabaga erishish omili bo'lib xizmat qilishi ko'zda tutilgan.

Mualliflar kitobni yozishda o'zining qimmatli fikrlarini bildirgan professor T.S.Usmonxo'jayevga, professorlar A.K.Atoyev, Sh.X.Xonkeldiyev, N.T.Rustamov, dotsentlar A.A.Po'latov, R.S.Salomovlarga kitobning shakllanishida ijodiy hamkorlik qilganliklari va do'stona baxslar bilan ko'mak berganliklari uchun cheksiz minnatdorchiilik izhor qiladilar.

Mazkur kitob o'quvchilar, magistrlar, aspirant va xodimlar, shuningdek, yetakchi mu-rabbiylar mehnati tufayli o'ziga xos asos topdi. O'qituvchilardan O.Goncharova, N.Tastanov, B.Xakimov va Sh.Mirzaqulovlar kabi o'qituvchilarning yordami bilan nashrga tayyorlandi. Toshkentdagi 18-umumta'lim o'rta maktabi o'quvchilari o'rtasida tajriba tariqasida o'tkazilgan harakatli o'yinlar orqali xulosaga kelindiki, bunday xayrixohlik va hamkorlik alohida minnatdorchiликka munosibdir.

Dear young friend!

We offer you the book about wrestling «kurash». In this book you can study its basic techniques, which will help you to become a dexterous, strong, fast, clever and sharp-witted boy. Later we shall offer you the second book about kurash, you will know the art of wrestling in it and come in the world of sport wrestling. You will find strong will, in aspiration to an object in view, skills resiliently and patiently to overcome difficulties. In your heart will wake up love to a native Land, pride of it, the confidence in a victory, and it will help you to find the place among the palvanzade.

Kurash is not only the kind of sport, its main sense and value is much wider. Not in vain kurash was named as the school of education. The pupils of this school which has tested on the wrestling arenas, in the people long since characterize so:

- The palvanzade not swears on a fidelity to a native Land on words, but never will betray the people;
- The palvanzade keeps away from dirty, adulteries, drug addiction and struggles with these evils;
- The will of the palvanzade will get stronger in struggle, therefore he is not give in to another's influence;
- The palvanzade protect's weak and crippled, distributes to needy a part of means received for an honour victory;
- Nobleness, humanity and respect even in relation to the contenders stand on the first place for the palvanzade;
- The palvanzade thinks independently and definitely will express the own attitude to processes occurring in a society.

HISTORY OF KURASH

Uzbek kurash has thousand years' history. From ancient manuscripts, written still BC, to us have reached the items of information that kurash on that time borrowed a worthy place among mass competitions. Set of the written documents and monuments of history confirm it.

For example, the scientist of the antique world Elian Klavdiy testifies that in ancient times on the territory of present Uzbekistan lived saks nations, massagets and others, among which kurash was widely distributed as a mean allowing to compete by force and dexterity.

If a young man wanted to marry, he should necessarily overcome the bride in wrestling. Well-known scientist of East and ethnographer S.P. Tolstov writes that the Uzbeks paid great attention to the wrestling tournaments in the past on celebrating of Yidy Ramadan, Kurban khait and Navruz.

For the first three days of these holidays kurash was organized under the leadership of old men, the people were going to a show, prisoners were released, the people forgave each other insults and sins.

As numerous archeological of a find confirm, kurash was considered as one of the basic kinds of national games in life and activity of the people. The people saw one of the basic means of physical training of man in wrestling kurash.

Ethnographic researches confirmed, that kurash rapidly developed in IX-X centuries in the territory of our country, when it become a tradition on all holidays to arrange wrestling duels.

If study ancient sources closely, it is possible to be convinced of, as far as kurash was advanced, many wrestlers lived on the Uzbek land. They have become famous «for seven parties of the world» by the skill in struggle, by force in a raising of weights and were known as palvans in the people.

Kurash and palvans are also famous in oral national creativity – in dastans «Alpom-ish», «Tulghanay», «Gurugly» sing about them. As historical sources inform, in X century in territory of modern Uzbekistan many tournaments of kurash were carried out. In the ancient Chinese manuscript «Tanshu» is written down, that people were divided into two groups and were arranged competitions in Fergana on the holiday Navruz.

As of the Arabian geograph and traveler of X century Maksidiy testifies, the competitions of the wrestlers were carried out in such large cities, as Merv, Samarkand and Balkh on celebrating of Navruz.

The great healer Abu Ali ibn Sino gives the items of information on two kinds of kurash in the book «Kitab-al konun fit-tib». In first of them two men hold each other by belts, pull and try to seize, and in the other kind one holds second behind a collar of a jacket (yaktan), by one hand blocks hands of the contender and tries to give backheel uses such method as take in close, the grasp, and wants to knock down the contender.

However in both kinds of kurash it was forbidden to knock a leg by a hand. In opinion of Abu Ali ibn Sino these methods of wrestling kurash were known thousand years ago.

The poet and philosopher Pahlavon Mahmud (1247-1326) as palvan, whose back did not touched ground was considered in Iran, Turkistan and India. In the book «Otashkodan Ozariy» published in 1881 in Bombay there are such lines: «Mahmud has become famous under a nickname Puryorivaliy, was recognized as pahlovon in all the world».

If to look back, in history, we shall be convinced, that kurash intensively developed in old times, especially by Amir Temur. Amir Temur paid great attention to kurash as to a kind of competition and fight. He called to study secrets of kurash the armies. Amir Temur was not only great state figure, clever, educated, well knowing military business governor, historical person, but also a strong palvan well mastered in school of kurash.

In his book «Devonu lugotit-turk» Mahmud Kashgariy writes that palvans held each other by belts and lifted the contender by legs. Unforgettable feats of palvans in wrestling fights sing of in literature: at Tabiriy – in «History», Firdausy – in «Shahname», Sheroziy – in «Devon», Nizomiy - in «Hamse», Navoiy - in «Farhad and Shirin», Bobur - in «Boburnoma».

It is known, that Uzbek kurash developed rapidly in IX-XIII centuries. In this period kurash became very much widespread (very much distributed) and one of the most favorite kinds of sport among the people. Also palvans, as Pahlavon Mahmud, Jaloliddin Manguberdy, Darveshmuhammad have glorified Uzbek kurash.

However over 70 year's of totalitarianism, for kurash as for one of the national values of Uzbek people was not given due attention and its development was weakened.

KURASH WITHIN INDEPENDENCE

During the years of Independence, in Uzbekistan great works for the development of sport were done under the directions of the President I.A. Karimov. Modern sports complexes are constructed for the development of new kinds of sport, held number of competitions and tournaments of all levels which cover different layers of the population. Our sportsmen achieved high successes on international arenas.

Decree of the President of the Republic of Uzbekistan «On forming of a children's sport development fund in Uzbekistan» dated October 24, 2002 is a striking example of the development of sport works and mass attraction to sport as well as the solution of problems regarding the children's sport and guardianship in general.

On a carpet come out palvans. To address of palvans are heard the exclamations and appeals of the spectators - «Forward, palvan!», «Aspire to the purpose!». It speaks about the large interest and national love to palvans. You see palvans struggle for honour and glory of the people.

Unfortunately, in the Soviet period many national traditions and customs were forgotten. Among them there was and kurash – a parameter of boldness and courage, invincibility and nobleness, force and validity, honesty and openness of our people. Due to the most maximum value, found in 1991 - Independence, all began to be restored and to be collide. Bent, but the not broken truth was again straightened in all growth.

Since 1992 the kurash competitions have begun to be carried out. For example, in Karakul – devoted memories Tursun-ota, in Shahrisabs – memory Amir Temur, in Surhandarya – At-Termiziy, in Bukhara – Bahouddin Nakshbandy, in Andijan – Bobur Mirza, in Khorezm – Pahlavan Mahmud. These tournaments were carried out for prizes of the President and have brought large contribution to increase prestige of kurash, promoted its entry to the world sport as new kind. Kurash from the first competitions has subdued the spectators, participants and foreign experts by the beauty, honesty and magnanimity of the wrestlers.

In September 6, 1998 there was an event entered by the gold letters in a famous thousand year's history of a wrestling kurash. At participation of the 28 countries from Asia, Europe and Latin America, in Tashkent the constituent congress of the «International Kurash Association» (IKA) has passed, where was announced that on the world arena has come out the Uzbek national wrestling Kurash.

At on the same congress was formed the executive Committee of the IKA, unanimously were approved and adopted developed by Kamil Yusupov unified international rules and regulations of the Uzbek wrestling kurash. The President of the Republic of Uzbekistan Islam Karimov was elected as a constant Honourable President of the IKA, and Kamil Yusupov as a President of the IKA.

The President of the Republic of Uzbekistan on February 1, 1999 signed the Decree «About support of the International Kurash Association». In time issued this decree serves to study kurash, which absorbed in itself ideas of heroism, courage, patriotism, humanity of our people.

Now more than in 70 countries on 5 continents, including Canada, Bolivia, Brazil, SAR, the Great Britain, Holland, Turkey, India, Thailand and Japan are thousands admirers of the Uzbek kurash.

Yes, our kurash has come on world arena. Has come by right. Has come in the Uzbek language – «Kurash», «Halol», «Yonbosh», «Chala», «Tanbeh», «Dakki», «Girrom», «Tokhta». Now it belongs to the world sport.

The Uzbek kind of wrestling kurash, came on world arena only 5 years ago and for this short time could enter in the program of Asian games. Ahead there is main task: that kurash has come in the program of Olympic games.

This book is addressed to young sportsmen. It can serve as the interesting methodical manual for independent lessons, as for the senior schoolboys who are already successfully and seriously training, and for those who is going to start regular training. To everyone who for the first time crosses a threshold of sport sections, even at the subsequent regular training by sport, it is difficult to master elements of sport techniques of a favorite kind of sport during first time. We recommend outdoor games.

Regularly spent and correctly organized outdoor games are one of the important means of physical training. Outdoor games can be used for the general physical development of children, teenagers and youth, and for mastering and perfection of the skills necessary for separate kinds of sport. Recommended games will help you to familiarize and obtain the elements of sport techniques of kurash, ways of performance of wrestling, actions and their combinations.

In addition, outdoor games with elements of kurash will generate concrete wrestling skills and will teach to mobilize all spiritual and physical strengths for achievement of a victory in sports – wrestling kurash. Authors express deep gratitude to the professor T.S. Usmanhodjaev, for his priceless advice to make valuable remarks under his contents. Authors are grateful also to professor A.K. Ataev, professor S.H. Hankeldiev, N.T. Rustamov, senior lecturers A.A. Pulatov and R.S. Salamov, for creative contacts and friendly discussions which promoted the formation of the given manual. Special gratitude to all pupils, masters, post-graduate students and employees, including conducting trainers with practice whose work actual basis and also to teachers O. Goncharova, N. Tastanov, B. Khakimov and S. Mirzaqulov, for the help in preparation of the book for the publication and experimental check of presented outdoor games with pupils of general educational high school № 18 in Tashkent.

Дорогой юный друг!

Твои родители, братья и сестры – все желают, чтобы ты рос здоровым, крепким, умным и чутким. А для того чтобы стать таким и порадовать их, ты должен систематически заниматься спортом, повышать свои интеллектуальные способности. И поможет тебе в этом книга, которую мы тебе предлагаем. Она посвящена любимому виду спорта детей борьбе «Кураш». Сначала мы хотим представить тебе первую книгу. Благодаря ей ты сможешь изучить основные приемы, которые помогут тебе стать ловким, сильным, быстрым, умным и смекалистым парнем.

Позже мы предложим тебе вторую книгу о кураше, где ты познаешь искусство борьбы и войдешь в мир единоборств. Ты обрешь крепкую волю в стремлении к поставленной цели, умение стойко и терпеливо преодолевать трудности, в твоём сердце проснутся любовь к Родине, гордость за нее, уверенность в победе, и это поможет тебе найти свое место среди палванзаде.

Кураш не просто вид спорта, его главный смысл и значение гораздо шире. Недаром его называют школой воспитания. Для воспитанников этой школы, испытавших себя на борцовских аренах, существуют следующие правила:

- палванзаде не клянётся на словах на верность Родине, но никогда не изменит своему народу;
- палванзаде держится в стороне от нечистого, прелюбодеяний, воровства, наркомании, борется с этим злом;
- воля палванзаде крепнет в борьбе, поэтому он не поддаётся чужому влиянию;
- палванзаде защищают слабых и раздают нуждающимся часть средств, полученных за честные победы;
- для палванзаде на первом месте стоят благородство, человечность, уважение даже по отношению к соперникам;
- палванзаде мыслят самостоятельно, в том или ином виде обязательно выражают свое отношение к происходящим в обществе событиям.

ИСТОРИЯ КУРАША

Узбекский кураш имеет тысячелетнюю историю. Из древних манускриптов, написанных еще до нашей эры, к нам дошли сведения о том, что кураш занимал тогда уже достойное место среди массовых состязаний. Это подтверждается множеством письменных документов и историей памятников. Например, ученый античного периода Элиан Клавдий свидетельствует о том, что в древние времена на земле нынешнего Узбекистана жили племена саков, массагетов и другие, среди которых кураш был широко распространен как средство, позволявшее помериться силой и ловкостью. Если парень хотел жениться, то он обязательно должен был одолеть невесту в бойцовой схватке. Известный востоковед и этнограф С.П. Толстов пишет о том, что узбеки и в прошлом на праздновании Ийди Рамазана, Курбан хайита, Навруза уделяли большое внимание борцовским турнирам. В первые три дня этих праздников под руководством аксакалов организовывался кураш, народ собирался на зрелище, освобождались пленники, люди прощали друг другу обиды и грехи. Как подтверждают многочисленные археологические находки, кураш считался одним из

основных видов народных игр. Народ видел в борьбе кураш одно из основных средств физической закалки человека.

Бурное развитие кураша приходится на IX-X вв. Узбекские богатыри прославились «на семь сторон света» своим мастерством в борьбе, силой в поднятии тяжестей и назывались в народе палванами.

Кураш и палваны воспеты в устном народном творчестве - в дастанах «Алпомыш», «Тулганай», «Гуругли». Как сообщают исторические источники, еще в X веке на территории современного Узбекистана проводилось много турниров по курашу. В древней китайской рукописи «Таншу» записано, что в Фергане на празднике Навруз народ делился на две группы и устраивал состязания. Как свидетельствует арабский географ и путешественник X века Максидий, в таких крупных городах, как Мерв, Самарканд, Балх на праздновании Навруза проводились состязания борцов.

Великий целитель Абу Али ибн Сино в своем творении «Китаб-ал конун фит-тиб» дает сведения о двух видах кураша. В первом из них два человека держат друг друга за пояса, тянут и пытаются схватить, а в другом виде один держит второго за ворот куртки (яктана), одной рукой блокирует руки соперника и пытается дать подножку, используя такие приемы, как обвив, обхват, сбивание соперника с ног. Однако, в обоих видах борьбы было запрещено хватать руками за ногу. По мнению Ибн Сино, эти приемы борьбы кураш были известны еще тысячу лет назад.

Известным палваном Ирана, Туркистана, Индии, чьи лопатки не касались земли, являлся поэт и философ Пахлавон Махмуд (1247-1326). В опубликованной в 1881 году в Бомбее книге «Оташкадан озарий» есть такие строки о нем: «Махмуд прославился под прозвищем Пирёривалий, был всемирно признанным пахлаваном своего времени».

Если оглянуться в прошлое, можно убедиться, что кураш интенсивно развивался в давние времена, особенно при Амуре Темуре, который уделял большое внимание курашу как виду состязания и боя, он призывал свои войска изучать секреты кураша. Амир Темура был не только великим государственным деятелем, умным, просвещенным, хорошо знающим военное дело правителем, исторической личностью, но и сильным палваном, хорошо освоившим школу кураша.

Махмуд Кашгарий в своей известной книге «Девону луготит турк» пишет о том, что палваны держали друг друга за пояса и поднимали соперника при помощи ног. Незабываемые подвиги палванов в борцовских схватках воспеты в художественной литературе: у Табирий - в «Истории», Фирдауси - в «Шахнаме», Шерози - в «Девоне», Низоми - в «Хамсе», Навои - в «Фархаде и Ширин», Бобура - в «Бобурноме».

Известно, что узбекский кураш бурно развивался в IX-XIII веках. В этот период он стал очень распространенным и одним из самых любимых видов спорта в народе. Такие палваны, как Пахлавон Махмуд, Жалолитдин Мангуберди, Дарвешмухаммад прославили узбекский кураш.

Благодаря обретенной в 1991 году независимости, все стало восстанавливаться и называться своими именами.

КУРАШ В ГОДЫ НЕЗАВИСИМОСТИ

За годы независимости по инициативе Президента И.А.Каримова проделана огромная работа по развитию спорта в Узбекистане. Построены современные спортивные сооружения, получили развитие новые виды спорта, стали проводиться сорев-

нования и турниры всех уровней, охватывающие различные слои населения. Наши спортсмены добиваются высоких результатов на международных аренах.

Указ Президента Республики Узбекистан от 24 октября 2002 года «О формировании фонда развития детского спорта в Узбекистане» является ярким примером развития спортивных работ и массового привлечения к спорту, в основном решения проблем детского спорта и попечительства.

Состязания по курашу начинаются с того, что на ковер выходят палваны. Раздаются восклицания зрителей. В адрес примеряющихся друг к другу борцов звучат призывы - «Вперед, палван!», «Стремись к цели!». Это говорит о большом интересе и народной любви к палванам. Ведь палван борется за честь и славу своего народа.

К сожалению, в советский период было забыто много народных традиций и обычаев. Среди них был и кураш - показатель смелости и мужества, непобедимости и благородства, силы и справедливости, честности и открытости нашего народа.

С 1992 года начали проводиться состязания по курашу: в Каракуле - посвященные памяти Турсун-ота, в Шахрисабзе - памяти Амира Темура, в Сурхандарье - Ат-Термизи, в Бухаре - Бахоуддина Накшбанди, в Андижане - Бобура Мирзы, в Хорезме - Пахлавона Махмуда. Эти турниры проводились на призы Президента и внесли большой вклад в повышение престижа кураша, способствовали вхождению его в мировой спорт как нового вида. Кураш с первых состязаний покориł зрителей, участников, зарубежных специалистов своей красотой, боевитостью, честностью и великодушием борцов.

В 1998 году в сентябре произошло событие, вписавшееся золотыми буквами в тысячелетнюю славную историю борьбы кураш. При участии 28 стран из Азии, Европы и Латинской Америки, в Ташкенте прошел учредительный конгресс «Международной Ассоциации Кураша» (МАК), где было объявлено о том, что национальная борьба кураш вышла на мировую арену.

На том же конгрессе был образован Исполком МАК, единогласно были приняты и одобрены международные правила узбекской борьбы кураш, разработанные Комитом Юсуповым. Президент Республики Узбекистана Ислам Каримов был избран постоянным Почетным Президентом МАК, а Камил Юсупов Президентом МАК.

Президентом Республики Узбекистан И. Каримовым 1 февраля 1999 года был подписан Указ «О поддержке Международной Ассоциации Кураша». Этот указ окажет высокое влияние в деле мирового изучения кураша, впитавшего в себя идеи героизма, мужества, патриотизма, человечности нашего народа.

В настоящее время более чем в 70 странах на 5 континентах, в том числе в Канаде, Боливии, Бразилии, ЮАР, Великобритании, Голландии, Турции, Индии, Таиланде, Японии есть тысячи поклонников узбекского кураша.

Да, наш кураш по праву вышел на мировой простор. Всему миру стали известны такие узбекские слова как - «кураш», «халол», «ёнбош», «чала», «танбех», «дакки», «гирром», «тохта». Теперь кураш принадлежит мировому спорту. Всего за 5 лет он смог войти в Азиатские игры. Впереди стоит главная задача — попасть в программу Олимпийских игр.

Эта книга адресована юным спортсменам. Она может служить интересным методическим пособием для самостоятельных занятий как для старших школьников, которые уже успешно и регулярно тренируются, так и для тех, кто только собирается приступить к систематическим тренировкам. Каждому, кто впервые переступает порог спортивного зала, даже при последующих регулярных занятиях спортом сложно

в первое время освоить элементы спортивной техники любимого вида спорта. Здесь на помощь приходят подвижные игры.

Подвижные игры, систематически проводимые и правильно организованные, являются одним из важных средств физического воспитания. Они могут быть использованы для общего физического развития детей, подростков и молодежи, а также для овладения и совершенствования навыков, необходимых в отдельных видах спорта.

Рекомендуемые игры помогут ознакомиться и быстрее освоить элементы спортивной техники кураша, способы выполнения борцовских приемов, действий и их комбинаций, помогают формировать конкретные борцовские двигательные навыки, научат мобилизовывать все силы для достижения победы в соревнованиях.

Авторы выражают благодарность профессору Усманходжаеву Т.С., сделавшему ценные замечания по содержанию рукописи, признательность профессорам Атаеву А.К., Ханкельдиеву Ш.Х., Рустамову Н.Т., доцентам Пулатову А.А. и Саламову Р.С. за творческие контакты и дружеские дискуссии, которые способствовали созданию данного пособия.

Особая благодарность всем ученикам, магистрам, аспирантам и сотрудникам, в том числе ведущим тренерам практикам, труд которых явился фактической основой данной работы, а также преподавателям Гончаровой О., Тастанову Н., Б.Хакимову и Мирзакулову Ш., оказавшим помощь в подготовке книги к публикации и экспериментальную проверку предлагаемых подвижных игр с учащимися общеобразовательной средней школы №18 г.Ташкента..



O'yin haqida tushuncha

Qatnashchilar juftliklarga bo'linadi. Har bir o'yinchining vazifasi raqibidan ro'molchani tortib olish. O'zi esa ro'molchasini boy bermasligi kerak. Ro'molchani birinchi bo'lib tortib olgan g'olib sanaladi.

Qoidasi:

Raqibni qo'lidan ushlab olish, turtib yuborish man etiladi.

Boshqacha usullar:

- ro'molcha o'yinchining belbog'i orqasiga qistirilgan;
- ro'molcha belbog'ning chap yoki o'ng tomoniga bog'langan bo'lishi mumkin;
- shuningdek, tizzalab o'ynash ham mumkin;
- ro'molchani o'yinchining oyog'iga bog'lash mumkin.

The description of game

Participants are divided into pairs. The task of each player is to pull handkerchief from competitor and not to let him do the same. One wins who the first will pull the handkerchief.

Rules:

It is impossible to hold the competitor by hand, it is forbidden to push the player.

Variants:

- Handkerchief is behind of players on a belt;
- Handkerchief should be in left or right side the belt;
- It is possible to play position on knees;
- It is possible to fasten the handkerchief on the players foot.

Описание игры

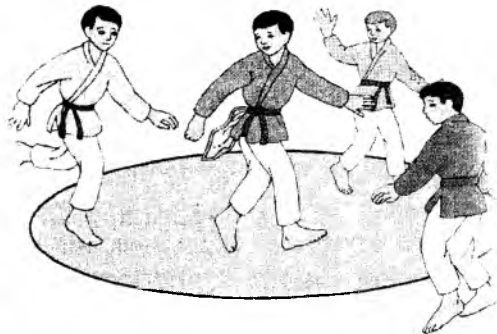
Участники делятся на пары. Задача каждого игрока - вытянуть платочек у соперника и не дать ему сделать то же самое. Побеждает тот, кто первым выполнит это задание.

Правила:

Нельзя держать соперника за руку, запрещается толкать игрока.

Варианты:

- платочек находится за спиной у игрока на поясе;
- платочек может находиться с левой или с правой стороны на поясе;
- можно играть в положении на коленях;
- платочек можно завязать игрокам за голеностоп.



O'yin haqida tushuncha

Doira ichida beliga ro'molcha bog'lagan boshlovchi turadi. Doira tashqarisida esa bir necha o'yinchilar. Har bir o'yinchining vazifasi o'rtada ro'molcha bilan harakat qilayotgan sportchi tomonga ya'ni doira ichiga bir qadam qo'yishga yo'l berilgan. Vazifa — o'yin boshlovchi ro'molchasini boy bermasligi kerak. O'yinchilardan qaysi biri ro'molchani tortib olsa, u o'yinni boshqaradi, boshqarayotgani esa o'yindan chiqadi.

Qoidasi:

O'yinni boshqarayotgan doira tashqarisiga chiqishi mumkin emas. Qolgan o'yinchilarning doira ichiga ikkinchi qadamni qo'yishlari man etiladi.

Boshqacha usullar:

- doira tashqarisida ikkitadan yetti nafargacha o'yinchi bo'ladi;
- doira o'rtasida ikki boshlovchi bo'lishiga ruxsat beriladi.

The description of game

Circle, by diameter 3-4 m is drawn on a platform. Player stands with handkerchief behind a belt in a circle. Behind circle some players stand. The task of them - to pull handkerchief, doing only one step inside circle. The task of driving is not to let players to pull his handkerchief. The player, who pull handkerchief, becomes driving, and driving leaves game.

Rules:

It is impossible for driving to fall outside the limits a circle. Players are forbidden to take up circle by the second leg.

Variants:

- Behind circle can be 2 up to 7- players;
- There are two driving in a circle.

Описание игры

В кругу находится водящий с платочком за поясом. За кругом стоят несколько игроков. Задача каждого из них - вытянуть платочек у водящего, делая только один шаг внутрь круга. Задача водящего - не дать игрокам вытянуть платочек. Игрок, который вытянет платочек, становится водящим, а водящий выбывает из игры.

Правила:

Водящему нельзя выходить за пределы круга. Игрокам запрещается второй ногой заступать в круг.

Варианты:

- за кругом могут находиться от 2-х до 7-ми игроков;
- в кругу могут находиться двое водящих.

O'yin haqida tushuncha

O'yin yumshoq poyonoz bilan to'shalgan maydonda o'tkaziladi. Barcha bolalar belbog'ida ro'molcha bo'ladi. Har bir o'yinchining vazifasi to'rt oyoqlab, raqibining ro'molchasini tortib olishga harakat qilishdan iborat.

Qoidasi:

G'olib tortib olingan ro'molchalar hisobiga qarab belgilanadi. Ro'molchani yo'qotgan o'yinchi esa maydondan chiqadi.

Boshqacha usullar:

- ro'molchasini yo'qotgan o'yinchi baxsni davom ettirishi mumkin;
- bordiyu yumshoq to'shalgan joy bo'lmasa, o'yinni tik turgan holda o'tkazsa bo'ladi.

**The description of game**

Game is carried out on a soft covering. All children have a handkerchief behind the belt. The task of each player - moving of four to pull handkerchief from the competitors.

Rules:

The winner is defined by quantity of handkerchief. The player, who has lost handkerchief, leaves game.

Variants:

- The player who has lost handkerchief continues to play;
- If there is no soft covering, game is carried out standing.

Описание игры

Игра проводится на мягком покрытии. Все дети имеют за поясом по платочку. Задача каждого - перемещаясь на четвереньках, вытянуть платочек у соперника.

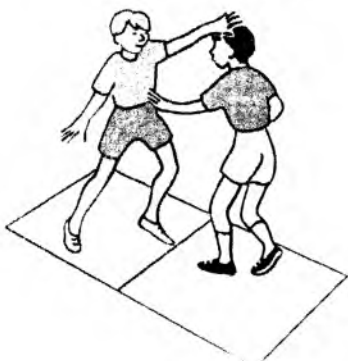
Правила:

Победитель определяется по количеству выигранных платочков. Игрок, потерявший свой платочек, выбывает из игры.

Варианты:

- игрок, потерявший свой платочек, может продолжать игру;
- если нет мягкого покрытия, игра проводится стоя.





O'yin haqida tushuncha

O'yinchilar juft-juft bo'lib tizzalab oladilar. Qaysi tomon raqibini yelkasiga ko'proq tegishi va o'ziga qo'l uzatishiga yo'l bermasligi zarur bo'ladi. Qaysi o'yinchi raqibining yelkasiga ko'proq qo'l uzatgan bo'lsa g'olib sanaladi.

Qoidasi:

O'yinchilar raqibining yelkasiga oxista qo'l urishlari kerak.

Boshqacha usullar:

- o'yinni raqibining boshiga qo'l tekkazish orqali davom ettirish mumkin;
- tik turgan holatda o'ynash mumkin.

Описание игры

Игроки делятся попарно, принимают исходное положение - стойку на коленях. По сигналу они начинают касаться друг друга ладонью в плечо. Задача каждого - как можно больше раз коснуться плеча соперника. Побеждает игрок, который выполнит наибольшее число касаний за 1 мин.

Правила:

Игроки должны лишь слегка дотрагиваться ладонью до обозначенной части тела соперника. Запрещается наносить сильные болевые удары.

Варианты:

- можно играть с касанием головы, ягодиц, колена;
- можно играть стоя, касаясь различных частей тела.

The description of game

Players are shared into pairs, accepting a starting position on knees. After a signal players start to touch each other by a palm to a shoulder. The task of each of player - is to touch shoulder of the competitor many times as much as possible. The player wins who will execute the greatest number of contacts for 1 minutes.

Rules:

Players should touch only by a palm the designated part of a body of the competitor. It is forbidden to render strong painful impacts.

Variants:

- it is possible to play with a contact of a head, knees and buttocks;
- It is authorized to carry out a contact in standing position touching a different parts of the body.



O'yin haqida tushuncha

Qatnashchilar juftliklarga bo'linadi. O'yinchilar o'zaro qo'llarini yelkalariga tashlaydilar. O'yinchilarning vazifasi qanday bo'lmasin raqibining panjalariga chaqqonlik bilan oyoqlarini ko'proq tekkazishdan iborat.

Qoidasi:

Maydonda turganda raqibning oyoqlarini o'z oyog'iga tekkazishiga yo'l bermay, qo'llarni yelkadan tushirmaslikka harakat qilish joiz.

Boshqacha usullar:

- oyoqlarni harakatga keltirganda chap yoki o'ng tomonni ishga solish mumkin;
- o'yin paytida ikkala oyoqni ham harakatga keltirsa bo'laveradi.

The description of game

Participants are divided into pairs. Players put hands on shoulders of each other. The task of players is to touch the competitor the greatest number of times by a durable leg.

Rules:

It is necessary, moving on a platform not to give the competitor to touch the leg and not to omit a hand from shoulders.

Variants:

- To touch the same leg only by the right or only left;
- It is possible to touch any leg on a choice.

Описание игры

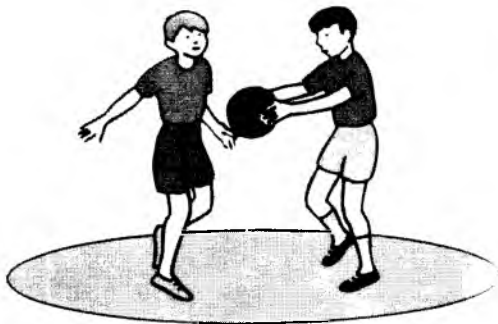
Участники делятся на пары. Игроки кладут руки на плечи друг другу. Задача игроков - коснуться носком стопы соперника как можно наибольшее количество раз.

Правила:

Нужно, перемещаясь по площадке, не дать сопернику коснуться своей ноги и при этом не опуская рук с плеч.

Варианты:

- касаться одноименной ноги только правой или только левой;
- касаться можно любой ноги на выбор.



O'yin haqida tushuncha

Doirada o'yinchilardan birining qo'lida to'p. Uning vazifasi to'p bilan raqibining yelkasiga tegishdan iborat. Ikkinchi o'yinchi esa qanday bo'lmasin o'zini olib qochishga, to'pni tekkizmaslikka harakat qiladi.

Qoidasi:

Raqibning belgilangan yeriga to'pni tekkazish shart. O'yinchi maydondan chetga chiqib ketsa, yutqazgan hisoblanadi.

Boshqacha usullar:

- raqibning yelkasiga, tizzasiga to'p bilan tegishga ruxsat beriladi;
- to'p bir paytning o'zida ikki o'yinchining qo'lida bo'lishiga ham ruxsat beriladi.

The description of game

Players in pairs stand in a circle, diameter 3-4 m playing a ball in one hand. His task is to touch the competitor with a ball in a shoulder. The second player should turn aside not to give the competitor to touch him.

Rules:

The contact can be made only in the caused places. The player loses who will go beyond platform.

Variants:

- It is possible to touch a knee or body of the opponent by ball;
- The ball can be at one or two players simultaneously.

Описание игры

Игроки попарно встают в круг, диаметром 3-4 м. В руках у одного из играющих мяч. Его задача - коснуться соперника мячом в плечо. Второй игрок должен уклоняться, чтобы не дать сопернику дотронуться до себя.

Правила:

Касание можно производить только в обусловленные места. Игрок, который выйдет за пределы площадки, считается побежденным.

Варианты:

- мячом можно касаться колена или туловища противника;
- в игре мячи находятся у двух игроков одновременно.



O'yin haqida tushuncha

O'yinchilardan biri yotgan holda tayanadi va oyoqlarini yelka kengligida yozadi. Sherigi uning oyoqlaridan ushlaydi, bunday birikish "aravacha", deb ataladi. Vazifa – raqibining mos qo'lga tegish. Ma'lum bir vaqt ichida ko'proq qo'l tekkizgan g'olib sanaladi. Birinchi bo'lib muvozanatni yo'qotgan o'yinchi yutqazgan hisoblanadi.

Qoidasi:

O'yinchilarning tirsaklarda turishiga va qoringa yotib olishiga ruxsat berilmaydi.

Boshqacha usullar:

– o'yinchi o'zining "aravachalarini" tizzasidan yoki boldiridan ushlab turadi.

The description of game

One of players lying in an emphasis and puts legs for width of shoulders. The partner takes him by legs; such connection refers to as «wheelbarrow». Two «wheelbarrows» compete. Their tasks is to touch the same hands of the competitor. One wins who will execute more contacts in short time. The player loses who will lose balance at first.

Rules:

Players are forbidden to rise on elbows and to fall on a stomach.

Variants:

– The player holds the wheelbarrow by knee or ankle joints.

Описание игры

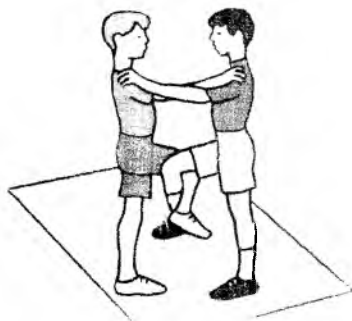
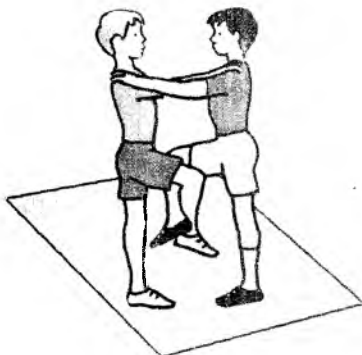
Один из игроков принимает положение лежа в упоре, и разводит ноги на ширину плеч. Партнер берет его за ноги, такое соединение называется «тачкой». Задача - касаться одноименных рук соперника. Побеждает тот, кто выполнит больше касаний за определенное время. Игрок, который первым потеряет равновесие, считается проигравшим.

Правила:

Игрокам запрещается вставать на локти и опускаться на живот.

Варианты:

– игрок держит свою «тачку» за коленные суставы или за голеностопы.



O'yin haqida tushuncha

Musobaqadoshlar juftliklarga bo'linadi. Ular oyoqlari bilan raqibining oyog'ini chaladi va xushtak chalinishi bilan o'yin boshlanadi. Vazifa raqibni muvozanat holatdan chiqarish uchun chalib kuch ishlatishdan iborat.

Qoidasi:

O'yinchilardan qaysi biri birinchi bo'lib muvozanatni yo'qotib, oyog'i gilamga tegsa, yutqazgan hisoblanadi. Qo'llarni yelkadan olish man etiladi.

Boshqacha usullar:

- o'yinni oyoqlarni ichkari va tashqi tarafdin ilgak qilib baxslashishga ruxsat beriladi;
- maqsadga chap yoki o'ng oyoqni ishlatish bilan yetish ham mumkin.

The description of game

Competitors are distributed for pairs, raise the person to each other, and put hands on shoulders. Players carry out internal capture by legs, the head, having fixed a correct starting position, gives a signal to begin the game. The task of players is to discompose the competitor, having applied capture.

Rules:

One loses who the first lose his balance and put his leg on a carpet. It is not authorized to omit a hand from shoulders.

Variants:

- It is possible to spend game, carrying out internal or external capture;
- Capture can be carried out with left and right leg.

Описание игры

Соревнующиеся распределяются по парам, встают лицом друг к другу, кладут руки на плечи. Игроки выполняют внутренний захват ногами. Руководитель дает сигнал для начала игры. Задача игроков - вывести соперника из равновесия.

Правила:

Проигрывает тот, кто первым потеряет равновесие и коснется ногой пола (ковра). Не разрешается опускать руки с плеч.

Варианты:

- можно проводить игру, выполняя левой или правой ногой внутренний или внешний захват.



O'yin haqida tushuncha

Pol yoki maydonga diametri 3 metrli doira chiziladi. Ikki o'yinchi tanlanadi. Har bir o'yinchining vazifasi nihoyatda chaqqonlik bilan raqibining tizzasi ostiga ohista uradi. O'zi esa raqibiga bunday imkoniyat bermaslikka harakat qiladi. Qaysi o'yinchi ana shunday urishni ko'payтира olsa, g'olibga aylanadi.

Qoidasi:

O'yinchilarning o'zaro qo'l olishi yoki doira chetiga chiqishiga yo'l berilmaydi.

Boshqacha usullar:

- o'yin paytida ohista urishlar oyoqning oldindan belgilangan joyida bajariladi;
- ohista urishlarning oyoqlarning istalgan joyida bajarish mumkin.

The description of game

The circle in diameter of 3 m is drawn on a floor. Two players get out, enter into a circle and sit aside. The task of each player, turning aside from the competitor to clap under his knee and not to give him an opportunity to execute the same reception. The player wins who has executed during game the greatest number of claps.

Rules:

Players are forbidden to carry out captures and to fall outside a circle.

Variants:

it is authorized to carry out a clap beforehand or behind of any leg.

Описание игры

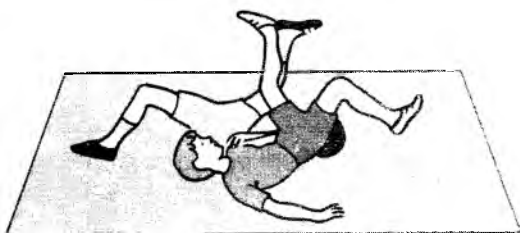
Два игрока входят в круг диаметром 3 м, становятся в стойку. Задача каждого выполнить хлопок под коленом соперника и не дать ему возможности сделать то же действие. Партнер, выполнивший за время игры наибольшее количество хлопков, считается победителем.

Правила:

Игрокам запрещается выполнять захваты и выходить за пределы круга.

Варианты:

- разрешается выполнять хлопок только на заранее обусловленной ноге;
- хлопок можно выполнять за любой ногой.



O'yin haqida tushuncha

Ikki o'yinchi tashqari yo'nalishda chalqancha gilamga yotadi. Ikkalasi bir-birining qo'llaridan tutadi. Xushtak chalinishi bilan ular o'zlarining chap yoki o'ng oyoqlarini ishga solib, raqibining oyoqlarini ilishga intiladi. Shu yo'l bilan o'yinchilar bir-birlarini ag'darishga intiladilar.

Qoidasi:

Birinchi bo'lib raqibini gilamdan uzilishiga erishgan o'yinchi g'olib sanaladi.

Boshqacha usullar:

– o'ng va chap oyoqni harakatga keltirish bilan o'yinni davom ettirishga ruxsat beriladi.

The description of game

Two players lie on back in opposite directions, take each other under hands. After a signal player raise legs lying by a number right or left under a right angle upwards and link them. Moving a leg each player tries to fall over the leg of the opponent and by that force the competitor to rise from position - laying, having get off the second leg from a carpet.

Rules:

The player wins who the first will forced the competitor to get off a carpet. Players carry out capture only by the same legs.

Variants:

It is possible to play, carrying out capture by the right or left leg.

Описание игры

Игроки ложатся на спину, беря друг друга под руки. По сигналу игроки поднимают одноименные ноги (правую или левую) под прямым углом вверх и сцепляют их. Выполняя мах ногой, каждый игрок пытается повалить назад ногу своего противника и тем самым заставить соперника подняться, оторвав вторую ногу и корпус от ковра.

Правила:

Побеждает игрок, который первым заставит соперника оторвать корпус от ковра. Захват игроки выполняют только одноименными ногами.

Варианты:

– можно играть, выполняя захват правой или левой ногой.

**O'yin haqida tushuncha**

Diametri uch metrli doira ichida ikki o'yinchi baxs-lashadi. Ular beldan shunday oladilarki, qo'llari iks (x) holatiga keladi. Ularning vazifasi xushtakdan keyin sheringining oyog'ini gilamdan uzib, doira chetiga olib chiqishdan iborat.

Qoidasi:

Qo'llarni xavolantirish, burash yoki oyoqlarni ishga solish man etiladi.

Boshqacha usullar:

– ko'proq o'ng qo'lini va chap qo'lini «X» holatiga keltirishga ruxsat etiladi.

The description of game

Two players compete entering in a circle in diameter of 3 m. They take each other in capture by way «cross». After a signal, their task is try to get off each other from a carpet and carry out of a circle.

Rules:

Uncoupling hands and apply protection by legs forbidden by rules.

Variants:

– it is possible to carry out capture by way «cross» under the right or left hand.

Описание игры

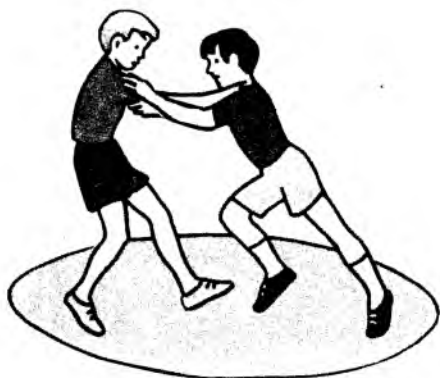
Соревнуются два игрока, войдя в круг диаметром 3 м. Они берут друг друга в захват способом «крест». Их задача - по сигналу стараться оторвать друг друга от ковра и вынести за пределы круга.

Правила:

Правила запрещают расцеплять руки и, находясь в воздухе, применять защиту ногами.

Варианты:

– можно выполнять захват способом «крест» под правую или левую руку.

**O'yin haqida tushuncha**

Diametri 3—4 metrli doira ichida ikki o'yinchi turadi. Xush-tak chalinishi bilan ular qo'llarini bir-birlarining yelkalariga qo'yib, kuch bilan itara boshlaydilar. Har bir o'yinchining vazifasi raqibini doiradan chiqarishdan iborat.

Qoidasi:

Agar o'yinchilardan birining oyog'i doira tashqarisiga chiqib qolguday bo'lsa ham, unga mag'lubiyat yoziladi.

Boshqacha usullar:

- doira tashqarisiga ko'ksi bilan turtib chiqarish ham mumkin, bunda qo'llar belda turadi;
- turtib chiqarish yelka bilan amalga oshirilganda qo'llar harakatga keltirilmaydi;
- raqibni qo'l bilan turtib chiqarish mumkin, buning uchun raqiblardan biri orqasini o'girib turgan holatda bo'lishi lozim.

The description of game

Two players stand in a circle, diameter 3-4 m. After a signal, they put hands on shoulders, begin mutual pushing out. The task of each player is to push out the competitor of a circle.

Rules:

The player loses if there was even one leg outside a circle.

Variants:

- It is possible to make pushing out by a breast then hands are behind a back;
- It is possible to do pushing out by a back, hands do not participate in game;
- it is possible to push out the competitor by hands when one of players is in position by a back.

Описание игры

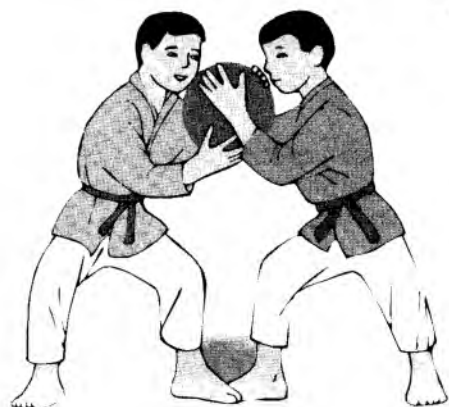
В круг диаметром 3-4 м встают двое игроков. По сигналу они, положив друг другу руки на плечи, начинают обоюдное выталкивание. Задача каждого игрока - вытолкнуть соперника из круга.

Правила:

Игрок считается проигравшим, если за пределами круга оказалась хотя бы одна нога.

Варианты:

- выталкивать можно грудью, тогда руки находятся за спиной;
- выталкивать можно спиной, при этом руки не участвуют в игре;
- можно выталкивать соперника руками, когда один из игроков стоит спиной к другому.



O'yin haqida tushuncha

Qatnashchilar tik holatda yoki tizza bo'y pastlaydilar. Ular to'pni ikki qo'llab tutadilar. Xushtak chalinishi bilan har bir o'yinchi to'pni olishga va boshi uzra ko'tarishga harakat qiladi.

Qoidasi:

To'p uchun kurashda qo'llar bir xil holatda turadi. Agar o'yin tik turgan holatda davom etsa, gilamga yiqilish man etiladi.

Boshqacha usullar:

- o'tirgan holatda o'ynash mumkin;
- tizzada turib o'ynashga ruxsat etiladi;
- yerga qarab yotgan holatda ham o'ynash mumkin.

The description of game

Participants are in the position and undertake a ball with both hands. After a signal each player tries to take a ball and to raise it above his head.

Rules:

Position of hands before capturing the ball should be identical. It is forbidden if the game is carried out by falling on a carpet or floor.

Variants:

- Game can be carried out in sitting or in a lap;
- It is possible to play in a prone position on a stomach or in standing.

Описание игры

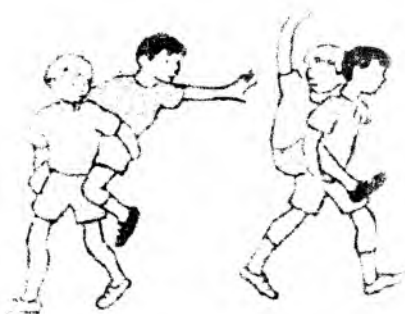
Участники находятся в стойке и берутся двумя руками за мяч. По сигналу каждый старается отобрать мяч и поднять его над головой.

Правила:

Положение рук при захвате должно быть одинаковым. Если игра проводится стоя, падать на ковер (пол) запрещается.

Варианты:

- игру можно проводить сидя;
- можно проводить игру на коленях;
- играть можно в положении лежа на животе.



O'yin haqida tushuncha

Har qaysi jamoa o'yinchilari juft-juft bo'lib bo'linadi. Chavandozlar otlarga minadilar va jamoalar o'rta chiziq atrofida saflanadilar. Har bir o'yinchi o'z raqibini mahkam tutgan holda egardan tushmay, raqibini ag'darishga harakat qiladi.

Qoidasi:

Agar ikkala chavandoz otdan yiqilsa, kimning oyog'i birinchi bo'lib yerga tegsa, unga mag'lubiyat yoziladi. Jamoa chavandozlari birinchi bo'lib «yiqilishni» o'rniga qo'ysa, o'yin tugagan bo'ladi. Ularga mag'lubiyat yoziladi. Takroriy o'yinda o'rin almashadi.

Boshqacha usullar:

- o'yin mobaynida bir chavandozga ikki-uch raqib hujum uyushtirishi mumkin;
- chavandozlarning arqon tortishlariga ham ruxsat beriladi;
- jamoa yoki juft-juft bo'lib o'ynash ham mumkin.

The description of game

Players are distributed on pairs of two teams. Riders sit on a back of horses and teams are built about an average line. Each player tries to seize skillfully the competitor and to pull down from a horse, remaining thus in a saddle. Horses not participating in struggle, they try to keep more strong only on legs.

Rules:

If both riders fall down from a saddle, win one who has touched a floor the last. Game ends, when one team loses all riders. At repetition of game horses and riders, vary roles.

Variants:

- During game 2-3 riders of the opponent can attack one rider;
- It is possible to lead pulling riders by a rope;
- It is possible to play in teams, and in pairs.

Описание игры

Игроки распределяются на всадников и коней. Каждый всадник старается ловко схватить своего соперника и стащить с коня, оставаясь при этом в седле. Кони в борьбе не участвуют, они стараются лишь крепче держаться на ногах.

Правила:

Если оба всадника выбиты из седла, поражение засчитывается тому, кто коснулся пола первым. При повторе игры кони и всадники меняются ролями.

Варианты:

- в ходе игры на одного всадника могут нападать 2-3 всадника противника;
- можно провести перетягивание всадниками каната;
- играть можно командами.



O'yin haqida tushuncha

O'yinchilar ikki jamoaga bo'linib, bir chiziq chetida saf tortadilar. O'yinchilar bir-birlariga qarshi turadilar. Xushtak chalinishi bilan har bir jamoa o'yinchisi raqib jamoa vakilini o'z tarafiga kuch bilan tortib, chiziqni bosib o'tishga majbur qiladi. Chiziqdan o'tib ketishga majbur qilgan har bir o'yinchi qo'lini ko'taradi, buni rahbar ochko hisobida sanab turadi.

Qoidasi:

Bunday tortishuv paytida o'yinchilardan birining ikki oyogi chiziqdan o'tib ketsa, hisobga kiradi. Baxs paytida raqibning kiyimidan tortish mumkin emas.

Boshqacha usullar:

- jamoa yoki juft bo'lib o'ynash;
- o'yinni bir qo'l (o'ng yoki chap) bilan o'tkazishga ham ruxsat bor.

The description of game

Players are divided into two teams and rise one opposite to another along the line which has been carried out between them. The players settle down opposite (on the contrary) each other. On a signal each team tries to pull greatest number of the players of other team. Each player, pulled over line, raise hand, that the chief can count up quantity of points.

Rules:

Who has crossed the line by two legs is considered pulled. It is not allowed to pull clothes.

Variants:

- It is possible to play in teams or in pairs;
- It is possible to carry out game with capture by one hand (right or left);

Описание игры

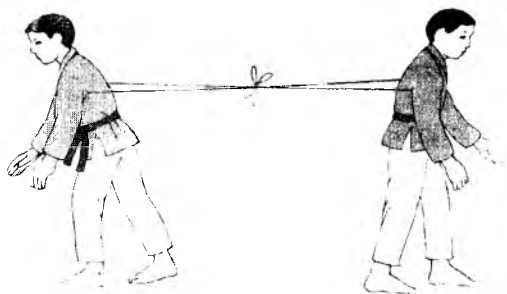
Играющие делятся на две команды и встают одна напротив другой вдоль черты, проведенной между ними. Игроки располагаются напротив друг друга. По сигналу каждая команда старается перетянуть к себе за черту большее количество игроков другой команды. Каждый перетянутый за черту игрок, поднимает вверх руку, чтобы руководитель подсчитал количество очков.

Правила:

Перетянутым считается тот, кто переступил черту двумя ногами. Не разрешается тянуть за одежду.

Варианты:

- играть можно командами или парами;
- можно проводить игру с захватом за одну руку (правую или левую).



O'yin haqida tushuncha

O'yin ishtirokchilari orqama-orqa turadilar, ularning bo'ynilari orqali yo'g'on arg'amchi tashlanib, har ikkala o'yinchi bolaning qo'ltig'idan o'tkazib, ko'ksilarini band etadi. Xushtak chalinishi bilan har bir ishtirokchi o'z hamrohini 1,5—2 metrgacha sudraydi yoki doira chizig'idan olib chiqadi.

Qoidasi:

Agar otchalar bitta arg'amchi bilan qurollangan bo'lib, o'z vazifasini 30 soniyada bajara olmasa, baxs durang hisoblanadi.

Boshqacha usullar:

- juft-juft yoki jamoalar o'rtasida o'tkazish ham mumkin;
- o'yinda juftliklar safini ko'paytirishga ruxsat beriladi.

The description of game

Players stand back to each other, they put on a thick strap through a neck which should pass armpits and densely fit a breast. After a signal each participant of a game tries to pull the partner in his side out of the line.

Rules:

The game ends in a draw if horsies fail to carry out this task during 30 sec.

Variants:

- Game can be carried out in pairs;
- Competition can be carried out between teams.

Описание игры

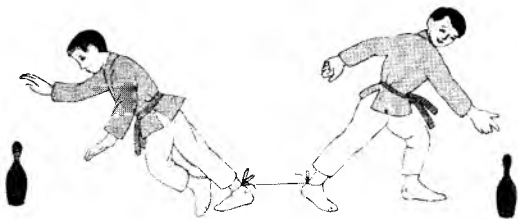
Играющие встают спиной друг к другу, им надевают через шею толстую лямку, которая должна пройти подмышки и плотно обтянуть грудь. По сигналу каждый участник поединка старается перетянуть своего партнера в свою сторону за черту.

Правила:

Если играющие не сумеют выполнить эту задачу в течение 30 сек, поединок заканчивается вничью.

Варианты:

- можно играть попарно;
- соревнование можно проводить между командами.



O'yin haqida tushuncha

O'yinchilar juftlikka bo'linadi, orqama-orqa turadilar. Boshlovchi ularning oyg'da arqon bog'laydi. Vazifa birinchi bo'lib kegliga qo'l uzatish va uni qo'lga kiritishdan iborat.

Qoidasi:

Harakat paytida yiqilish, ataylab raqibni noxush ahvolga solish man etiladi.

Boshqacha usullar:

- arqon bosh orqali o'tkazilib, qo'ltiqlari tagidan tortib qo'yiladi;
- qo'llarni tirsak qismidan bog'lab qo'yishga ham ruxsat beriladi.

The description of game

Players are shared into pairs, stand to each other by back. The leader connects them with a belt stripe; from two sides of the players on distance 1-1,5 m he puts skittles. The task of each player is the first to reach up to skittles or to take it.

Rules:

It is forbidden to fall on a floor and intentionally to drop the competitor.

Variants:

- The rope can be fastened through a neck under shoulders;
- It is possible to connect hands in joints.

Описание игры

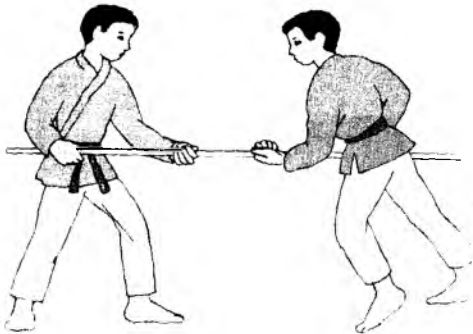
Игроки делятся на пары, встают друг к другу спиной. Ведущий связывает их за голеностопы веревочкой и ставит кегли на расстоянии 1-1,5 м. Задача каждого игрока - первым дотянуться до кегли или взять ее.

Правила:

Запрещается падать на пол (ковер) и специально ронять соперника.

Варианты:

- игроков можно связать за пояс;
- веревку можно завязать через шею под плечи.



O'yin haqida tushuncha

Musobaqa ishtirokchilari doira ichida langarcho'pning belgi qo'yilgan nuqtasini chap qo'l bilan uchini esa o'ng qo'l bilan ushlagan holatda turadilar. Ular bir-birlarini doira chizig'idan chetga chiqarishga urinadilar. Chiziqdan chetga chiqib qolsa yutqazgan bo'ladi.

Qoidasi:

Langarcho'pning oxiri o'ng qo'ltdan tashqariga chiqib turadi. Qo'lini ushlash, tizzaga tutish man etiladi.

Boshqacha usullar:

– baxslashayotganlar bir-birlarini doiradan chetga chiqarishi, g'olib kelayotgan sherigini chetga surib chiqarishi mumkin.

The description of game

Competitors enter into a circle by a diameter 3 m and take the ends of stick, and the left hand is at a mark, and the right is closer to the end of tick. On a signal the players try to push out each other for limits of a circle.

Rules:

It is forbidden to intercept hands and to rise on knees.

Variants:

– Competitors should not simply push out each other from a circle, but also the last should leave outside circle.

Описание игры

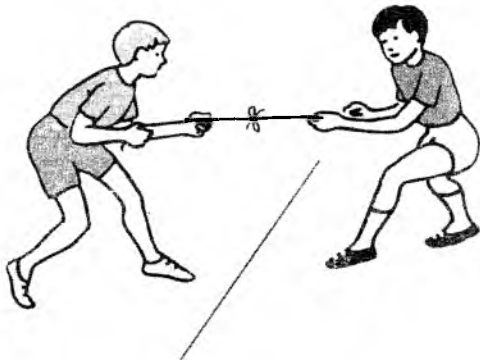
Соревнующиеся входят в круг диаметром 3 м и берутся за концы шеста, причем левая рука находится у отметки, а правая ближе к концу у шеста. По сигналу игроки стараются вытолкнуть друг друга за пределы круга.

Правила:

Запрещается перехватывать руки и вставать на колени.

Варианты:

– соревнующиеся должны не просто вытолкнуть друг друга из круга, но и последний игрок должен выйти за пределы круга.



O'yin haqida tushuncha

Tortiladigan arqonning o'rtasiga belgi qo'yilib, o'ynalayotgan maydon yoki polga tashlab qo'yiladi. Har bir jamoa ikkiga bo'linib, arqonlardan mahkam tutadi. Qaysi jamoa uch martaga yetkazib, raqib tomonini markaziy chiziqdan o'z tarafiga surishga imkon topsa, yutgan bo'ladi.

Qoidasi:

O'yinchilar arqonning ikki tarafida turadilar. Chap tarafida turgan qatnashchilar arqonni o'ng tirsak bo'yicha mahkam tutadilar. Chap tarafda turganlar esa chap tirsak bo'yicha ushlaydilar.

Boshqacha usullar:

– o'yinni ikki kishi bo'lib yoki juft-juft bo'lib o'ynash mumkin.

The description of game

A rope stands in the middle on a floor, the central balance is carried out across. Each of two teams takes the half of rope. Pulling a rope begins after a signal. The team wins which 3 times pulled the opponent for 3 m the balance designated on both sides from the central line twice.

Rules:

To begin and finish pulling it is allowed only after a signal of the teacher. It is impossible, to release a rope before the second signal.

Variants:

It is possible to play in pairs or in teams; Players look back.

Описание игры

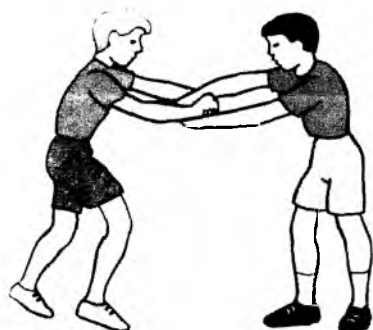
На канате отмечается середина, а на полу черта. Каждый из игроков берется за свою половину каната. По сигналу начинается перетягивание каната. Выигрывает команда, которая из 3-х раз дважды перетянет противника за трехметровую, обозначенную по обе стороны от центральной линии.

Правила:

Начинать и заканчивать перетягивание разрешается только по сигналу учителя. До второго сигнала отпускать канат нельзя.

Варианты:

– играть можно попарно, при этом игроки смотрят в другую сторону (назад).



O'yin haqida tushuncha

Ikki o'yinchi yuzma-yuz turib, qo'llari bilan o'zaro hujumga o'tadilar. Ularning o'rtasidan chiziq tortilgan bo'ladi. Vazifa har bir o'yinchining boshlangan ham-lani daf etib, chiziqdan nariga o'tib ketmaslikdan ibo-rat. O'yinchilardan biri chiziqdan o'tib ketsa, yutqazgan hisoblanadi.

Qoidasi:

O'yin paytida tomonlarning o'zaro bir-birlariga yo-pishib olishlariga yo'l berilmaydi. Shuningdek, keskin siltovli harakatlar ham qilish mumkin emas.

Boshqacha usullar:

- hujum paytida o'ng yoki chap qo'l tayyor turadi;
- chiziqqa istagan oyoq bilan tayanib olish mumkin.

The description of game

The players standing the opposite to each other and hands carry out mutual capture. A task of the players - to break off capture, not taking up for feature. The player who has taken up for feature, is considered lost.

Rules:

The players are forbidden arbitrary to un-couple capture. It is impossible to carry out sharp high-force movements.

Variants:

- At capture above there is a right or left hand;
- About feature there the same legs or any basic leg.

Описание игры

Игроки становятся лицом друг к другу и руками выполняют обоюдный захват. Задача игроков - разорвать захват, не заступая за черту. Игрок, заступивший за черту, считается проигравшим.

Правила:

Игрокам запрещается произвольно расцеплять захват. Нельзя выполнять резкие рывковые движения.

Варианты:

- при захвате сверху находится правая или левая рука;
- около черты находятся одноименные ноги или любая опорная нога.



O'yin haqida tushuncha

Diametri 3—4 metrli doira o'rtasida ikki o'yinchi tura-di. Maqsad — muvozanatni yo'qotishga erishish ham-da doiradan chetga chiqarish. Qaysi o'yinchi buni bi-rinchi bo'lib uddasidan chiqsa, g'olib bo'ladi.

Qoidasi:

Ataylab qo'pol turtkilar qilish man etiladi. O'yinni faqat xushtakdan keyin boshlash kerak.

Boshqacha usullar:

– xakkalashda oyoqlarni ikki martadan ko'proq al-mashtirish mumkin emas;

The description of game

Two players stand in a circle of diame-ter 3-4 m. After a signal players, jumping up on one leg, holding hands behind, try to force competitor on both legs to leave from a circle. The one wins who will manage the first to discompose the competitor.

Rules:

Deliberate rough pushes are forbidden. It is possible to begin game only after a signal.

Variants:

- It is possible to change skipping on a leg, but no more than 2 times;
- It is possible to push the competitors breast.

Описание игры

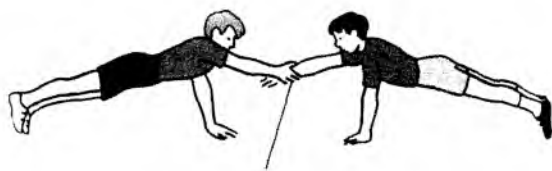
В круг диаметром 3-4 м встают два игрока. По сигналу играющие, подпры-гивая на одной ноге, захватив другую за голеностоп, стараются толчками плеча заставить соперника встать на обе ноги (потерять равновесие) или выйти из круга. Тот, кому удастся пер-вым вывести соперника из равновесия, побеждает.

Правила:

Запрещаются умышленные грубые толчки. Начинать игру можно только после сигнала.

Варианты:

- можно менять прыжковую ногу, но не более 2-х раз;
- можно толкать соперника грудью.



O'yin haqida tushuncha

Ikki o'yinchi yerga qarab yotgan holda bir qo'li bilan raqibini mahkam tutishga harakat qiladi. Vazifa raqibni o'z tomoniga tortish, uning muvozanatini yo'qotishdan iborat. Vazifani birinchi bo'lib uddalagan o'yinchi g'olib sanaladi.

Qoidasi:

Og'riq beruvchi usullarni qo'llash, tizzaga turtish man etiladi.

Boshqacha usullar:

- o'yinni to'rt oyoqlab turgan holatda davom ettirish mumkin;
- raqibning o'ng yoki chap qo'lini mahkam tutgan holda g'alaba sari intilishga ruxsat beriladi;

The description of game

Two participants stay on a prone position, keeping the same hands (capture for a wrist). The task of players is to pull the competitor to the side, having forced him to lose balance. One wins who the first will carry out a task.

Rules:

It is forbidden to stand on knees.

Variants:

Game can be carried out in a starting position - on fours ;
It is possible to play, carrying out capture by a wrist of the competitor with the right or left hand;

Описание игры

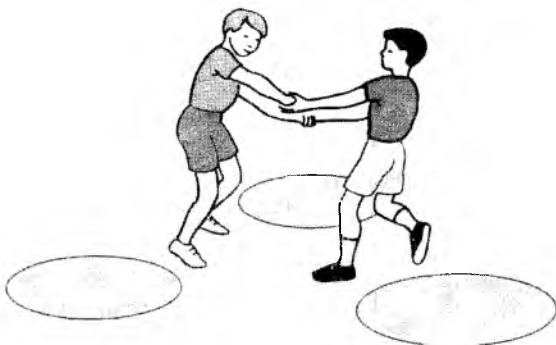
Участники находятся в упоре лежа, держась за одноименные руки (захват за запястье). Задача игроков - перетянуть соперника на свою сторону, заставив его потерять равновесие. Выигрывает тот, кто первым осуществит поставленную задачу.

Правила:

Запрещается вставать на колени.

Варианты:

- игру можно проводить в исходном положении - на четвереньках;
- можно играть, выполняя захват за запястье соперника правой или левой рукой.

**O'yin haqida tushuncha**

Maydonchaga bel halqa kattaligida doira chizish. O'yinchilar juftlashib, qo'llaridan tutadilar. Har bir o'yinchining vazifasi o'z raqibini halqaning o'rtasiga qadam qo'yishiga majburlashdan iborat.

Qoidasi:

O'yinchi ana shu doira chizig'ini bosgudek bo'lsa ham, maglubiyatga uchragan sanaladi.

Boshqacha usullar:

- bunday kichik doiralarda 4—6 tadan 10—12 tagacha bo'lishi mumkin;
- o'yinni uchovlon bo'lib davom ettirish mumkin.

The description of game

Hoops spread out or draw circles on a platform. Players are shared into pairs and join hands. The task of each player is to force the competitor to step inside a circle.

Rules:

The player loses who even has slightly touched a hoop - with leg.

Variants:

- Circles may be from 4-6 to 10-12.
- It's possible to play in trio.

Описание игры

На площадке разложить обручи или начертить круги. Игроки делятся на пары и берутся за руки. Задача каждого игрока - заставить своего соперника наступить внутрь круга (обруча).

Правила:

Игрок, который хотя бы слегка дотронулся ногой до обруча, считается побежденным.

Варианты:

- количество обручей от 4-6 до 10-12;
- игру можно проводить по трое;
- можно проводить игру, выполнив захват за плечи.



O'yin haqida tushuncha

O'yinchilar orqama-orqa turgan holatda qo'llarini o'zaro mahkam tutadilar. Ularning vazifasi yelkaga tayanib, raqibini doira chizig'idan chetga chiqarishdan iborat.

Qoidasi:

O'yin paytida oyoqlarni yerdan ko'tarish yoki mahkam tutilgan qo'llarni bo'shashtirish man etiladi.

Boshqacha usullar:

- o'yinchilarga o'tirgan holatdan turishlariga ruxsat beriladi;
- tik holatda baxslashish mumkin.

The description of game

Players sit by back to each other and carry out capture under hands. The task of each player is resting a back to push out the competitor outside of a circle.

Rules:

It is impossible to get off legs from a carpet, and it is forbidden to break off capture of hands.

Variants:

it is possible to allow players to rise from sitting or standing position;
it is possible to struggle standing;
The winner is that player who has pushed out the competitor from a circle.

Описание игры

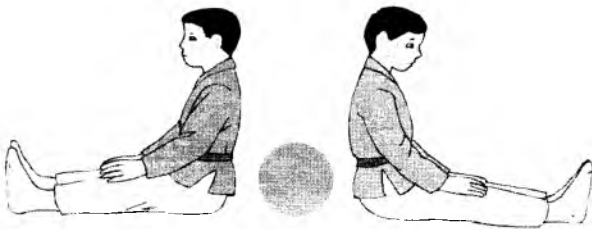
Игроки садятся спиной друг к другу и выполняют захват под руки. Задача каждого игрока, упираясь спиной, вытолкнуть соперника за пределы круга.

Правила:

Нельзя отрывать ноги от ковра, а также запрещается разрывать захват рук.

Варианты:

- можно разрешить игрокам подниматься из положения сидя в положении стоя.
- можно бороться стоя; победителем считается тот игрок, который вытолкнул соперника из круга.



O'yin haqida tushuncha

Ikki qatnashchi 2 metr oraliqda birlariga orqa o'girib polda o'tiradilar. Ularning o'rtalariga to'p qo'yiladi. Rahbar xush-tak chalishi bilan o'yinchilar to'pni egallab olishlari kerak. Qaysi o'yinchi birinchi bo'lib buni eplasa, g'olib bo'ladi.

Qoidasi:

To'pni ikkala o'yinchi qarshisidagi markazga o'rnatiladi. O'yinchi maqsadli ravishda raqibi bilan turtinib ketsa, unga mag'lubiyat yoziladi.

Boshqacha usullar:

– o'yinni tik turgan holatda o'tkazish mumkin;

The description of game

The description of game:

Two participants settle down, sitting on a floor, a back to each other. There is a ball between them. After a signal of the head, players should seize a ball. The one wins who the first will seize a ball.

Rules:

The player purposefully faced with the competitor, is considered lost.

Variants:

- Game can be carried out in standing;
- It is possible to reduce the sizes of a ball, to complicate the game.

Описание игры

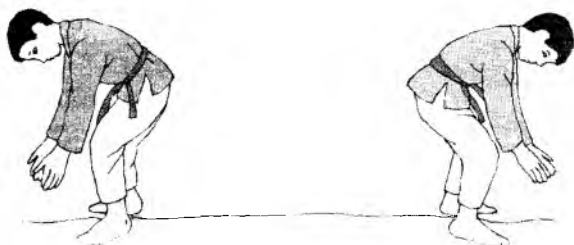
Участники располагаются, сидя на полу, спиной друг к другу. Между ними находится мяч. По сигналу руководителя игроки должны схватить мяч. Тот, кто первым овладеет мячом, считается победителем.

Правила:

Игрок, целенаправленно столкнувшийся с соперником, считается проигравшим.

Варианты:

- игру можно проводить стоя;
- можно уменьшить размеры мяча, тем самым, усложняя игру.



O'yin haqida tushuncha

Ikki o'yinchi bir-birlarining qarshilarida turadilar. O'rtadagi masofa 1—1,5 metr. Ularga yaqin joyda arqon tashlab qo'yilgan bo'ladi. O'yinchilar chaqqonlik bilan arqonni o'zlariga tortadilar. Kim birinchi bo'lib buni bajarsa, g'olib sanaladi.

Qoidasi:

O'yinni rahbarning xushtagidan keyin boshlash mumkin.

Boshqacha usullar:

- o'yinchilarning bir-birlariga orqama-orqa turishlariga ruxsat bor;
- o'yinni o'tirgan holatda boshlash mumkin.

The description of game

Two players come in the back opposite each other, on distance of 1-1,5 m. along players there is a rope on a floor. After a signal of the head, players try to seize a rope. One wins who the first will take that.

Rules:

The rope is authorized to be taken by one hand.

Variants:

- Players can be arranged by the person to each other;
- In the beginning of game players become in an orchestra;
- Game can be carried out sitting.

Описание игры

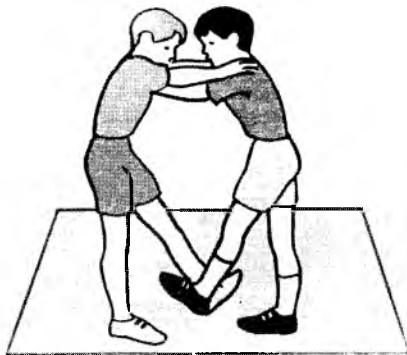
Игроки располагаются спиной друг к другу. По сигналу руководителя они стараются схватить веревку, тот, кто первым ее возьмет, считается победителем.

Правила:

Веревку разрешается брать одной рукой.

Варианты:

- игроков можно расположить лицом друг к другу;
- игру можно проводить, сидя на полу или на стуле.



O'yin haqida tushuncha

Ikki o'yinchi tik turgan holda yuzma-yuz bo'ladi. Rahbarning ruxsati bilan har bir o'yinchi o'z raqibi belidan olishga urinadi. Shu paytda raqib qarshi hujumga o'tib, maydondan unumli foydalanishga harakat qiladi.

Boshqacha usullar:

- o'yin paytida tomonlardan biri ustalik bilan go'yo niqob kiygandek uning orqasiga o'tib olishi va kutilmaganda hujumga o'tib, gavdasidan mahkam tutishi mumkin.

The description of game

Two players standing in the rack the person to each other. After a signal of the head, each player aspires to grasp the partners torso. At this time, the competitor should show active resistance, moving on a platform.

Rules:

Players are not authorized to fall outside the limits a platform. The one wins who managed to grasp the competitor by a torso.

Variants:

- Attacking the competitor, to grasp him by a torso and to connect hands behind a back;
- It is necessary to maneuvering and moving on a platform to rise hands suddenly behind a back of the partner and to make capture by a torso.

Описание игры

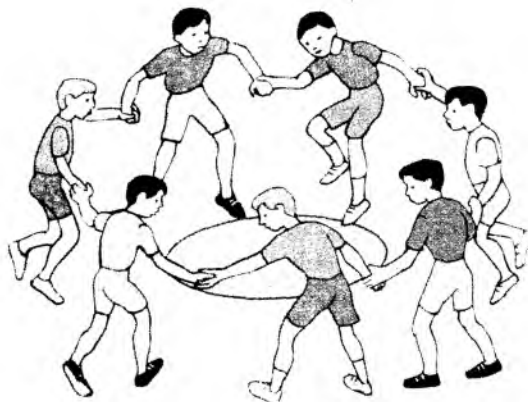
Два игрока встают в стойку лицом друг к другу. По сигналу руководителя каждый игрок стремится захватить своего партнера за туловище. В это время соперник должен оказывать активное сопротивление, перемещаясь по площадке.

Правила:

Игрокам не разрешается выходить за пределы площадки. Тот, кому удалось захватить соперника за туловище, считается победителем.

Варианты:

- нападаая на соперника, захватить его за туловище и соединить руки за спиной;
- перемещаясь по площадке, нужно внезапно оказаться за спиной партнера и произвести захват за туловище.



O'yin haqida tushuncha

O'yinchilar doira chizigining chetida turib, qo'llarini mahkam ushlaydilar. Xushtak chalinishi bilan ular chap yo o'ng tarafdga harakatlanadilar. Ikkinchi xushtakdan keyin to'xtaydilar va o'z hamrohlarini doira ichiga tortishga urinadilar. Bunda qo'llarni uzmaslik kerak.

Qoidasi:

O'yinchi bunday harakati mobaynida hech bo'lmaganda bir oyog'ini doira ichiga qo'ysa, o'yindan chiqqan hisoblanadi, doira ichiga kirmaganlari g'olib sanaladi. O'yin jarayonida qo'l ushlashlarning mahkam bo'lishi nazarda tutilgan.

Boshqacha usullar:

– bunday o'yinlarni ikki, xatto uch doirada bir paytda o'tkazish ham mumkin.

The description of game

Players stand on external side of a circle strong keeping for hands. After a signal, they move to the right or to the left, then on the second signal stop and try to involve inside a circle the neighbors, not separating hands.

Rules:

The player leaves game, who has taken up of a circle even by one leg. Then game proceeds. The players win who have stayed in game after several recurrences of game. Players are not authorized to separate a hand during game.

Variants:

– Game is spending on the time.

Описание игры

Игроки встают с внешней стороны круга, крепко держась за руки. По сигналу они двигаются вправо или влево, затем по второму сигналу останавливаются и стараются втянуть внутрь круга своих соседей, не разъединяя рук.

Правила:

Игрок, заступивший во внутрь круга хотя бы одной ногой, выходит из игры. Затем игра продолжается. Игроки, оставшиеся в игре после нескольких повторений игры, считаются победителями. Игрокам не разрешается разъединять руки в процессе игры.

Варианты:

– игра проводится на время.

**O'yin haqida tushuncha**

3 metrli doira ichida o'yin boshlovchi tura-di. Qolgan o'yinchilar doira chetida bo'ladilar. O'yinchilar, ya'ni chumchuqcha bolakaylar doira ichi va tashqarisiga sakray boshlaydilar. O'rtadagi boshlovchi ularni ushlashga, sakrashga ulgurmaganlarni tutishga harakat qiladi.

Qoidasi:

Sakrayotganda doira ichidan chiqolmay qolgani ushlangan hisoblanadi. O'rtadagi o'yinchi ana shunday ikki—uch «chumchuqcha»larni tutgandan keyin o'rni almashtiriladi.

Boshqacha usullar:

– doira ichiga bir oyoqlab sakrashga ruxsat beriladi.

The description of game

The driving enters into a circle in diameter of 3 m. Other players settle down outside a circle. After a signal of the head sparrows jump into a circle and jump out of it. Driving tries to catch a sparrow which not had time to jump out of a circle.

Rules:

The one loses who has run through a circle. Driving vary after will catch two-three sparrows.

Variants:

It is authorized to jump into a circle on one leg.

Описание игры

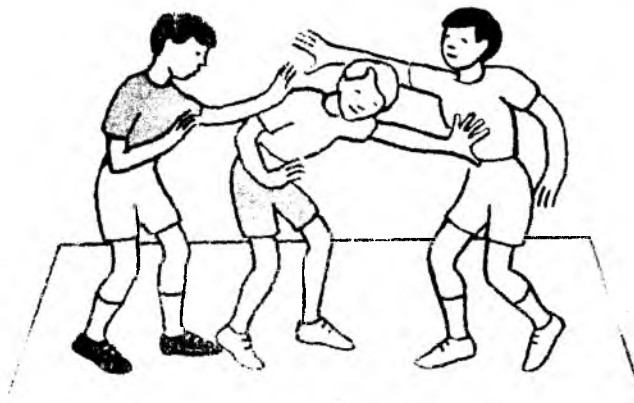
В круг диаметром 3 м входит водящий. Остальные игроки располагаются за пределами круга. По сигналу руководителя воробушки впрыгивают в круг и выпрыгивают из него. Водящий старается поймать воробья, не успевшего выпрыгнуть из круга.

Правила:

Тот, кто пробежал через круг, считается пойманным. Водящие меняются после того, как поймают двух-трех воробьев.

Варианты:

– разрешается впрыгивать в круг на одной ноге.



O'yin haqida tushuncha

Ikki nafar o'yinchi yuzma-yuz turadi. Uchinchi esa ulardan biriga ro'baro' kelishi mumkin. Vazifa ikki o'yinchi bir-biriga tegishga harakat qilganda, uchinchi o'yinchi markazdan turib ularga xalaqit beradi. Erkin harakat qilishiga yo'l qo'ymaydi.

Qoidasi:

Maydoncha chizig'idan chetga chiqish mumkin emas. Yutqazgan o'yinchi boshlovchining o'rnini egallaydi.

Boshqacha usullar:

- o'yin paytida raqibining yelkasini egish mumkin;
- raqibning oyog'iga va gavdasiga yopishishiga ruxsat beriladi.

The description of game

Participants share on three. Two players settle down opposite each other, the third raises the person to any of players. The task of first two players are to touch each other, the third player who is taking place in the center should prevent them, blocking all their movements.

Rules:

All participants should move actively on a platform. The lost player replaces driving.

Variants:

- It is possible to touch the competitor in a different parts of the body;
- The player can outwit blocking and to grasp the competitors is torso.

Описание игры

Игроки располагаются напротив друг друга, третий встает лицом к любому из игроков. Задача первых двух игроков - коснуться друг друга, третий, находящийся в центре, должен помешать им, блокируя все их движения.

Правила:

Все участники должны активно перемещаться по площадке. Проигравший игрок меняет водящего.

Варианты:

- можно касаться различных частей тела соперника;
- при активном перемещении игрок может обхитрить блокирующего и захватить соперника за туловище.



O'yin haqida tushuncha

Doira o'rtasida boshlovchi turadi. Doira markazida ikkita kegl bo'ladi. Qatnashchilar esa doira atrofidan joy oladilar. Ularning vazifasi doiradagi keglni qo'lga kiritish, o'rtadagi boshlovchiga chap berish. Qaysi o'yinchi o'sha keglni olib chiqsa, u boshlovchi o'rnini egallashi mumkin.

Qoidasi:

O'yinchilarga baxs paytida doira ichiga bir qadam qo'yishlariga ruxsat beriladi. Qaysi o'yinchi o'rtadagi boshlovchiga tegib ketsa, o'yindan chiqadi.

Boshqacha usullar:

– doira tashqarisida turgan o'yinchilarni soat millari holatiga joylashishlariga ruxsat beriladi.

The description of game

Driving is in a circle of 3 m. In the center of a circle two skittles stand. Other participants of game stand up outside a circle. Their task is to take away skittles, which protects driving from a circle. The player who managed to take skittle from a circle, is interchanged the position with driving.

Rules:

Players are allowed to take up in a circle only one leg. The player leaves game if driving will touch him.

Variants:

- It is authorized to move clockwise for the players who are taking place behind circle.
- Players who stand outside of a circle - jump on one leg change it periodically.

Описание игры

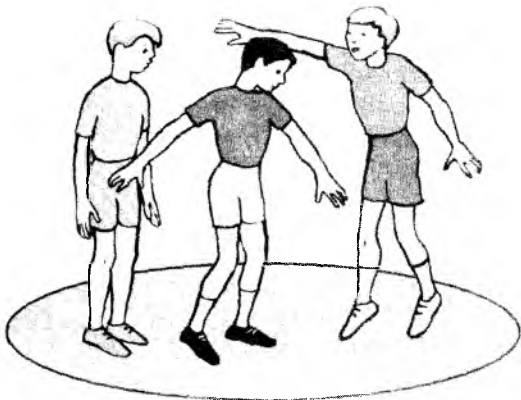
На площадке чертят круг диаметром 3 м. В кругу находится водящий. В центре круга стоят две кегли. Остальные участники игры стоят за пределами круга. Их задача - забрать из круга кегли, которые охраняет водящий. Игрок, которому удалось взять кеглю из круга, меняется местами с водящим.

Правила:

Игрокам разрешается заступать в круг только одной ногой. Игрок, которого коснется водящий, выбывает из игры.

Варианты:

- игрокам, находящимся за кругом, разрешается перемещаться по часовой стрелке;
- игроки, которые стоят за пределами круга, прыгают на одной ноге, периодически меняя ее.

G'yin haqida tushuncha

Ikki o'yinchi bir-biriga ro'baro' keladi. Uchinchisi xohlagan o'yinchiga qarshi turishi mumkin. Birinchi o'yinchining vazifasi ikkinchi o'yinchini harakatga keltirishdan iborat, uchinchi o'yinchi ularga qarshilik ko'rsatib turadi. Agar birinchi o'yinchi raqib bo'lgan ikkinchi o'yinchini lol qoldirishni uddalasa, boshlovchi o'yinchi uchinchi bo'lib qoladi. Qolgan o'yinchilar esa o'rin almashadilar.

Qoidasi:

Maydonchadan tashqariga chiqishga ruxsat berilmaydi. Qo'pol harakatlar qilish mumkin emas.

Boshqacha usullar:

- baxsni murakkablashtirish maqsadida, qatnashchilar bir oyoqda harakatlanishlariga ruxsat bor;
- baxsni ikki qo'llab davom ettirsa ham bo'laveradi;
- bunday tortishuvni jamoadoshining orqasida turib amalga oshirishga ham ruxsat beriladi.

The description of game

Players are distributed on three. Two players settle down opposite each other, the third raises the person to any of players. The first player becomes driving, his task is to fall the competitor who stands motionlessly, the third player interferes him, puts a barrier. If the player firstly managed to fall the competitor and other players are interchanged the position.

Rules:

It is impossible to carry out rough actions.

Variants:

- Participants change legs to complicating game and do jumps.

Описание игры

Игроки располагаются напротив друг друга, третий встает лицом к любому из игроков. Первый игрок становится водящим, его задача - запятнать соперника (второго игрока), который стоит неподвижно, третий игрок препятствует ему, ставит заслон. Если игроку (первому) удалось запятнать своего соперника (второго игрока), то водящим становится третий игрок, а остальные игроки меняются местами.

Правила:

Нельзя выполнять грубые действия.

Варианты:

- участники могут играть на одной ноге, они перемещаются прыжками и им разрешается менять ноги.



O'yin haqida tushuncha

Birinchi jamoa a'zolari qo'llarini ushlab, davra hosil qiladi. Ikkinchi jamoa esa ana shu davra o'rtasida qoladi. Ularning vazifasi qurshovdan chiqishdan iborat.

Qoidasi:

Qaysi jamoa qurshovda ko'proq bolalarni ushlab qolgan, yutgan hisoblanadi.

Boshqacha usullar:

- birinchi jamoa bolalarini ko'paytirish;
- ikkinchi jamoa a'zolari birinchisidan son jihatdan ko'proq bo'lishi mumkin.

The description of game

Children share for two teams. Players of the first team join hands and form a circle. Participants of the second team are inside a circle, their task to leave from a rope off.

Rules:

The team wins which has kept many players.

Variants:

- It is possible to increase quantity of players of the first team;
- Players of the second team can surpass the first team by quantity of participants.

Описание игры

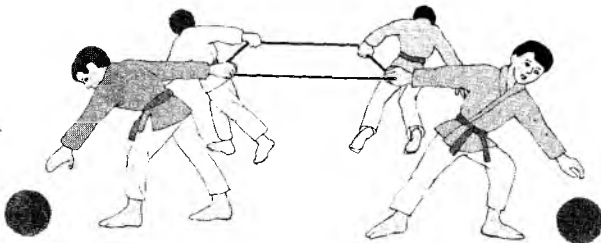
Дети делятся на две команды. Игроки первой команды берутся за руки и образуют круг. Участники второй команды находятся внутри круга, их задача выйти из оцепления.

Правила:

Побеждает команда, задержавшая большее количество игроков.

Варианты:

- можно увеличить количество игроков первой команды;
- игроки второй команды могут превосходить первую команду по количеству участников.



O'yin haqida tushuncha

Yo'g'on arqon (uzunligi 3—5 m.) uchlarini bog'lab, maydon o'rtasiga tashlanadi. Har bir o'yinchining orqa tarafiga uch qadam olislikda qo'lbola to'p yoki kegl qo'yiladi. Har bir o'yinchi kuch ishlatib, o'sha to'pga qo'l yoki oyog'ini tekkanzishi kerak.

Qoidasi:

O'yinchilar shartli ravishda o'z vaznlariga muvofiq to'rtga bo'linadi. Birinchi to'rtlik musobaqasidan keyin ikkinchisi baxsga kirishadi. Keyin uchinchi va hokazo.

Boshqacha usullar:

- to'pni har gal har xil joyga qo'yish yoki masofasini o'zgartirish mumkin;
- foydalanilayotgan ring, to'p, kegl o'lchamlari o'zgartirilishi mumkin.

The description of game

Four players approach to rope from the different sides and, having undertaken hands, raise and pull it, as though forming a ring. A ball is put behind each players.

Rules:

After a signal of the head, each player tries to reach the first a ball and to touch it with hand or a leg. The one wins who departs aside. The stayed three of players takes a rope and pulls it on three directions, aspiring to carry out the same.

Variants:

- It is possible to change the size of stock (a ring, balls, size).

Описание игры

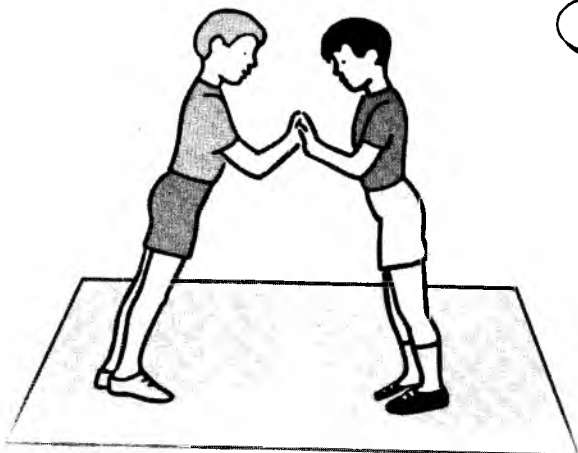
Четверо игроков подходят с разных сторон и, взявшись руками за веревку, поднимают и натягивают её, как бы образуя ринг. За спиной каждого игрока кладут по набивному мячу.

Правила:

По сигналу руководителя каждый игрок старается коснуться мяча рукой. Тот, кому это удастся, побеждает и отходит в сторону. Оставшаяся тройка игроков берет канат и тянет его по трем направлениям, и т.д.

Варианты:

- мячи каждый раз переставлять на новые места, то увеличивая, то уменьшая расстояние;
- можно изменять размер инвентаря (ринг, мячи, кегли).

**O'yin haqida tushuncha**

O'yinchilar bir-birlariga ro'baro' turadilar, oyoq panjalari bir-biriga yaqin bo'ladi. Qatnashchilar kaftlari bilan bir-birlariga qarshilik qilib, raqibning muvozanatini yo'qotishga intiladilar.

Qoidasi:

O'yinchilardan qaysi biri kaftlar harakati paytida oyogi o'rnini o'zgartirsa, yutqazgan hisoblanadi. O'yin boshqatdan boshlanadi.

Boshqacha usullar:

- o'yinni tik turgan yoki o'tirgan holatda ham o'ynash mumkin;
- polga yarim o'tirgan holatda baxslashishga ruxsat beriladi.

The description of game

Players stand in pairs opposite each other. Participants try to discompose impacts of palms the opponent.

Rules:

The one loses who will set aside a leg after impact by palms. Then new game begins.

Variants:

- Game can be carried out by standing;
- It is possible to play in sitting position on floor.

Описание игры

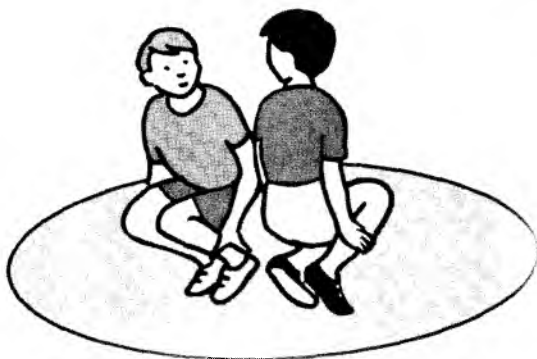
Игроки встают попарно напротив друг друга, стопы соединены. Участники стараются ударами ладоней вывести противника из равновесия.

Правила:

Тот, кто отставит ногу после удара ладонями, проигрывает. Затем игра возобновляется.

Варианты:

- можно играть сидя на корточках.
- играть можно в положении полу-приседа.

**O'yin haqida tushuncha**

Doiraga ikki o'yinchi kiradi. Ular cho'kkalab, qo'llari bilan boldirdan ushlaydilar. Vazifa yelkalari bilan turtib, raqibining muvozanatini yo'qotishdan iborat.

Qoidasi:

Doiradan chetga chi'qish mumkin emas. Shu muddatda tomonlar vazifani uddalay olmasa, durang sanaladi.

Boshqacha usullar:

- o'yinni qo'llarini boshi uzra tutgan holatda davom ettirish mumkin;
- tizzalarga qo'l bilan tayangan holatida o'yinni davom ettirish mumkin.

The description of game

Two players enter into a circle with diameter of 3 m, accept position of sitting and take feet with hands. Their task is to push by shoulders to force the competitor to lose balance and touch hands, knees or buttocks of a carpet.

Rules:

The game ends in a draw if they cannot overcome each other.

Variants:

- It is possible to carry out game with a starting position of hands behind a head or on knees.

Описание игры

В круг диаметром 3 м входят два игрока, принимают положение приседа и берутся руками за голеностоп. Их задача, толкаясь плечами, заставить соперника потерять равновесие.

Правила:

Нельзя выходить за пределы круга. Если одолеть друг друга не удалось, объявляется ничья.

Варианты:

- можно проводить игру с исходным положением рук за головой;
- играть можно, сделав упор руками на колени.



O'yin haqida tushuncha

Turli jamoaning ikki o'yinchisi boshlari bilan turli tomonlarga qaragan holda chalqancha yotadilar. Ular tizzalab, raqibini gilamga yiqitmoqchi bo'ladilar. Yutgan bir ochko oladi.

Qoidasi:

O'yin paytida kurashda ruxsat etilgan bir usulni qo'llashga ruxsat. Ko'proq ochko to'plagan jamoa yutgan bo'ladi.

Boshqacha usullar:

– oddiy holatni o'zgartirib, orqama-orqa 1,5 metrli oraliq bilan turishga ruxsat bor.

The description of game

Two players from different teams are lying near each other on a back. By the signal they are jumping on knees and try to fall down each other on a carpet. The winner receives 1 point.

Rules:

The team which has taken more scores wins.

Variants:

– It is possible to change a starting position.

Описание игры

Два игрока из разных команд ложатся рядом друг с другом на спину. По свистку они вскакивают на колени и стараются свалить друг друга на ковер. Победитель получает 1 очко.

Правила:

Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Варианты:

– можно изменить исходное положение (например, стоя спиной друг к другу на расстоянии 1,5 м).

**O'yin haqida tushuncha**

Ikki o'yinchi yotganicha tayangan bo'ladi. Xushtak chalinishi bilan ular bir-birlarini yelk-lari bilan itara boshlaydilar. Har bir o'yinchining vazifasi o'z raqibini maydon chetiga chiqarish-dan iborat. Kim birinchi bo'lib maqsadga erish-sa, g'olib sanaladi.

Qoidasi:

O'yin paytida tizzada turish, og'riq usullarini qo'llash man etiladi.

Boshqacha usullar:

- o'yinni to'rt oyoqlab turgan holatda davom ettirish mumkin;
- raqibning o'ng yoki chap yelkasidan itarish mumkin.

The description of game

Two players stand in an emphasis lying. After a signal start to push each other, with the same shoulder. A task of each player is shaking the competitor for limits of a plat-form, not changing a starting position. One wins who the first will reach the purpose.

Rules:

It is forbidden to stand on a knee.

Variants:

- It is possible to spend game in position on fours;
- It is possible to play pushing the competitor with the right or left shoulder.

Описание игры

Игроки находятся в упоре лежа. По сигналу начинают толкать друг друга одноименным плечом. Задача каждо-го игрока - вытолкать соперника за пределы площадки, не меняя исход-ного положения. Побеждает тот, кто первым достигнет своей цели.

Правила:

Запрещается вставать на колени.

Варианты:

- можно проводить игру в положе-нии на четвереньках;
- можно играть, толкая соперника правым или левым плечом.

**O'yin haqida tushuncha**

3 metrli doirada ikki o'yinchidan biri raqibiga orqa o'girib qoladi. Xushtak chalingandan keyin raqib hamrohining beliga yopishib, doiradan olib chiqishga intiladi. O'z vazifasini uddalagan o'yinchi g'alaba qozonadi.

Qoidasi:

O'yin paytida raqiblarning bir-birlariga yopishib olishi man etiladi.

Boshqacha usullar:

– o'yinchilar yuzma-yuz turib, qo'llaridan mahkam tutadilar;

The description of game

Two players enter in a circle. One of players turns a back to the competitor. After a signal the competitor takes for a waist of the partner and tries to pull him out of a circle. The partner shows active resistance, trying to remain in a circle. The player wins who has executed the task.

Rules:

During game players are not authorized to be uncoupled.

Variants:

– Players settle down the person to each other, join hands;

Описание игры

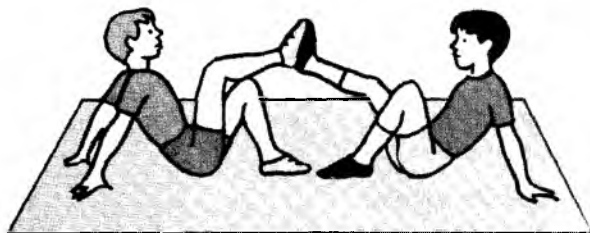
В круг входят два игрока. Один из игроков поворачивается спиной к сопернику. По сигналу соперник берет за талию своего партнера и пытается вытянуть его из круга. Партнер оказывает активное сопротивление, пытаясь остаться в кругу. Игрок, выполнивший свою задачу, считается победителем.

Правила:

Во время игры игрокам не разрешается расцеплять захват.

Варианты:

– игроки располагаются лицом друг к другу, берутся за руки.



O'yin haqida tushuncha

Ikki o'yinchi bir-birining qarshisiga o'tiradi. Oyoq panjalarini o'zaro birlashtirib, qo'llari bilan orqaga tayanadilar. Xushtak chalinishi bilan o'yinchi raqibini oyog'i bilan itara boshlaydi.

Qoidasi:

Qaysi o'yinchi birinchi bo'lib raqibining oyog'ini siltab tashlasa, g'alaba qozonadi.

Boshqacha usullar:

- o'yinchi qo'li bilan orqaga tayanmaydi, uning qo'llari boshi uzra bo'ladiki, bu o'yinga murakkablik kasb etadi;
- ikkala oyoq bilan raqibga tayanish mumkin.

The description of game

Two players sit opposite each other, before legs and emphasize hands back. After a signal, each player starts to push a leg of the competitor with his leg.

Rules:

Wins that player who the first will push out a leg of the competitor.

Variants:

- It is possible to play without pressing on hands.
- Pressing may be done by two legs.

Описание игры

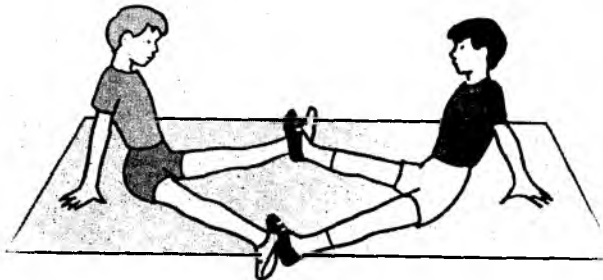
Двое игроков садятся напротив друг друга, упираются пятками одноименной ноги и делают упор руками назад. По сигналу каждый игрок начинает толкать ногу соперника стопой своей ноги.

Правила:

Побеждает тот игрок, который первым вытолкнет ногу своего соперника.

Варианты:

- играть можно без упора на руки, зафиксировав их за головой;
- выполнить упор двумя ногами.

O'yin haqida tushuncha

O'yinchilar bir-biriga ro'baro' holda o'tiradilar. Birinchi o'yinchining vazifasi — raqibi oyoqlari orasini kuch bilan ochishga harakat qilish. Qaysi o'yinchi raqibining oyoqlarini qisqa muddatga ayri holatga keltira olsa, yutgan bo'ladi.

Qoidasi:

O'yin paytida raqiblarning qo'llari orqa larafga tiraladi va ularni qo'zgatish mumkin emas.

Boshqacha usullar:

– o'yinni teskari yo'nalishda, ya'ni ayri holatdagi oyoqlarni qovushtirish yo'li bilan davom ettirish mumkin.

The description of game

One player sits, legs are put forward together. The second player sits opposite the competitor, having put the legs outside, near the opponent. Players begin game on a signal. The task of the first player - to separate direct legs of the competitor, which should interfere him. One wins who will separate legs of the competitor for shorter time.

Rules:

During the game hands should be in back.

Variants:

– It is possible to connect the dissolved legs.

Описание игры

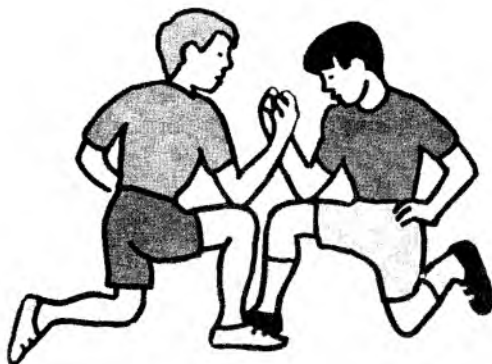
Первый игрок сидит, вытянув ноги вперед, стопы вместе. Второй игрок сидит напротив своего соперника, поставив свои ноги снаружи, рядом со стопами своего противника. По сигналу игроки начинают игру. Задача первого игрока - развести прямые ноги соперника, который должен ему препятствовать. Выигрывает тот, кто разведет ноги соперника за более короткое время.

Правила:

Руки во время игры должны находиться в упоре сзади.

Варианты:

– можно соединять разведенные ноги.



O'yin haqida tushuncha

O'yinchilar bir-birining qarshisida tizzalab turadilar. Oyoqlaridan biri oldinga qo'yilib, qo'l tizzada bo'ladi. Raqiblar ikkinchi qo'l bilan oyoq bosh barmog'ini mahkam tutgan holda o'ziga torta boshlaydi. Qaysi o'yinchi raqibini og'dira olsa, yutgan hisoblanadi.

Qoidasi:

Oyoqlarni harakatga keltirish, ikkinchi qo'lni ishga solish man etiladi.

Boshqacha usullar:

- qo'l va oyoqlar holatini o'zgartirish mumkin;
- qo'l bilan ushlab tortiladigan joyni ham o'zgartirishga ruhsat beriladi.

The description of game

The players expose forward knee of the same leg and put the same hands on a knee, carry out capture of the large finger and arm. On a signal the players should pull the captured hand in to own side, the second hand is on a belt. Wins the one who the first will put (will incline is horizontal) hand of the contender.

Rules:

It is forbidden to move legs, it is impossible to help by the second hand.

Variants:

- To change a position of legs and hands;
- It is possible to play, having applied capture of arm.

Описание игры

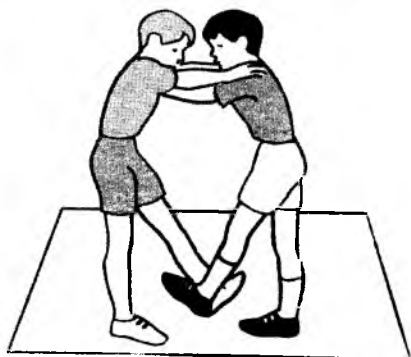
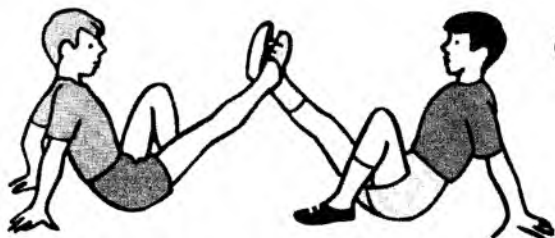
Игроки выставляют вперед колено одноименной ноги и ставят одноименные руки на колено, выполняют захват большого пальца и запястья. По сигналу игроки должны тянуть захваченную кисть в свою сторону (на себя), вторая рука находится на поясе. Побеждает тот, кто первым положит (наклонит горизонтально) руку соперника.

Правила:

Запрещается двигать ноги, нельзя помогать второй рукой.

Варианты:

- поменять положение ног и рук;
- играть можно, применив захват за запястье.

**O'yin haqida tushuncha**

Ikki o'yinchi bir-birining qarshisiga o'tiradi. Vazifa bir oyog'i bilan ikkinchisining panjasiga tayangan holda qo'llari bilan uni orqaga itara boshlashdir. O'yinchilar oyoqlari bilan raqibini chetga surishga harakat qiladilar.

Qoidasi:

Qaysi o'yinchi birinchi bo'lib raqibining oyog'ini gilamga tekkiza olsa, golib bo'ladi.

Boshqacha usullar:

– O'yinni oyoqlarning tashqi va ichki panjasi yoki usti bilan itarish ham mumkin.

The description of game

Two players siting opposite each other. The task of players is to raise the same leg and touch the internal of a sole, hands to emphasize back. After a signal players start to push a legs aside.

Rules:

Wins the player who the first will force the competitor to touch by leg to the carpet.

Variants:

- It is possible to play pushing the external or internal part of soles.
- It is possible to play standing.

Описание игры

Двое игроков садятся напротив друг друга. Задача игроков - приподнять одноименную ногу и соприкоснуться внутренней стороной стопы.

Правила:

Одерживает победу игрок, который первым заставит своего соперника коснуться ногой пола (ковра).

Варианты:

- играть можно, толкая внешней или внутренней стороной стопы;
- можно играть стоя.

O'yin haqida tushuncha

Ikki qatnashchi yotgan holatda bo'ladi. Ulardan biri sherigining barmog'ini ushlashga urinadi. O'yinchilar raqibni o'z tomoniga torta boshlaydilar. Maqsad, raqibning qo'lini gilamga tekkizishdan iborat.

Qoidasi:

Raqibini birinchi bo'lib lol qoldirgan o'yinchi g'olib sanaladi. Ikkinchi qo'lni ishga solish va tirsakni gilamdan ko'tarish mumkin emas.

Boshqacha usullar:

– o'yin paytida o'ng va chap qo'l bilan kurashish mumkin.

**The description of game**

The participants are in a lying position. By the same hands carry out capture arm and a large finger. On a signal of the chief each player pulls a hand of the contender in his side, trying to put his hand on a carpet.

Rules:

Wins that player which first will overcome the opponent. It is forbidden to help by the second hand and it is impossible to tear off elbows from a carpet.

Variants:

- It is possible to struggle by the left or right hand;
- It is possible to play, applying capture of wrist;

Описание игры

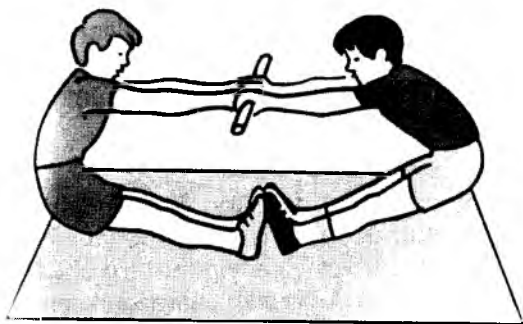
Участники находятся в положении лежа. Одноименными руками выполняют захват запястья и большого пальца. По сигналу руководителя каждый игрок тянет руку соперника в свою сторону, стараясь положить его руку на ковер.

Правила:

Побеждает тот игрок, который первым одолевает противника. Запрещается помогать второй рукой и нельзя отрывать локти от ковра.

Варианты:

- бороться можно левой или правой рукой;
- можно играть, применяя захват за запястье;
- игру можно проводить, выполняя свободной рукой упор в плечо соперника.

**O'yin haqida tushuncha**

Ikki o'yinchi bir-biriga qarshi turgan holda oyoqlarga tayanib, qo'llariga gimnastika tayoqchasini ushlaganicha jamoa rahbarining ruxsati ni kutadi. Xushtakdan keyin qatnashchilar gimnastika tayoqchasini o'z tarafiga torta boshlaydi.

Qoidasi:

Qaysi o'yinchi baxs paytida tizzalarini bukilishiga yo'l qo'ysa, mag'lubiyatga uchragan hisoblanadi.

Boshqacha usullar:

– jamoa bo'lib o'ynalganda ko'proq ball to'plagan tomon g'olib sanaladi.

The description of game

Two players place opposite each other, rest soles and, having taken mutually for a gymnastic stick. After a signal, each participant pulls a gymnastic stick, trying to pull the competitor in to his part.

Rules:

Loses that player who will bend legs in knee joints.

Variants:

- It is possible to play in teams;
- Wing the team which collected greatest number of points.

Описание игры

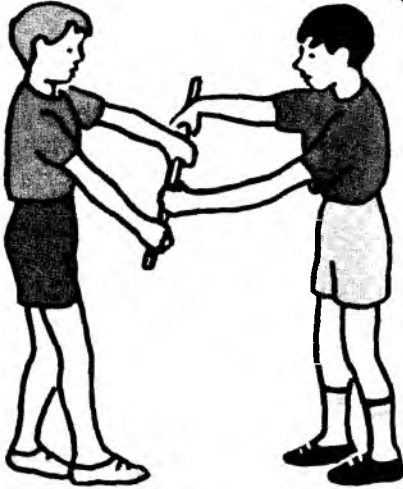
Двое игроков располагаются напротив друг друга, упираются стопами и берутся за гимнастическую палку. По сигналу каждый участник тянет гимнастическую палку, стараясь перетянуть соперника в свою сторону.

Правила:

Игрок, который согнет ноги в коленных суставах, считается проигравшим.

Варианты:

- играть можно командами, побеждает команда, набравшая большее количество баллов.

**O'yin haqida tushuncha**

O'yinchilar yuzma-yuz turadilar, qo'llariga gimnastika tayoqchasini tutadilar. O'yinchilar tayoqchani aylantirish yo'li bilan raqibni tayoqchani qo'yib yuborish holatiga soladilar.

Qoidasi:

Tayoqcha gorizontal ushlanganda qo'llar yelka kengligida turadi. O'ng qo'l tayoqchani tepa tarafida bo'ladi. Qaysi o'yinchi birinchi bo'lib tayoqchani qo'yib yuborsa u yutqazgan sanaladi.

Boshqacha usullar:

- ikkita estafeta tayoqchasidan ham foydalanish mumkin.
- o'yinchining vazifasi — tayoqchani qo'yib yubormay, raqibini doira chizig'idan chetga chiqarish.

The description of game

Players standing to each other, undertake hands a gymnastic stick. After a signal, players start to unscrew a gymnastic stick, trying to force the competitor to release one of its ends.

Rules:

At horizontal catching for a stick, hands are on width of shoulders, the right hand of everyone should be in outside. Loses one who first release a gymnastic stick.

Variants:

It is possible to use two sticks, players hold them vertically; the task of each player is not over releasing a stick to push out the opponent for limits of a circle (line).

Описание игры

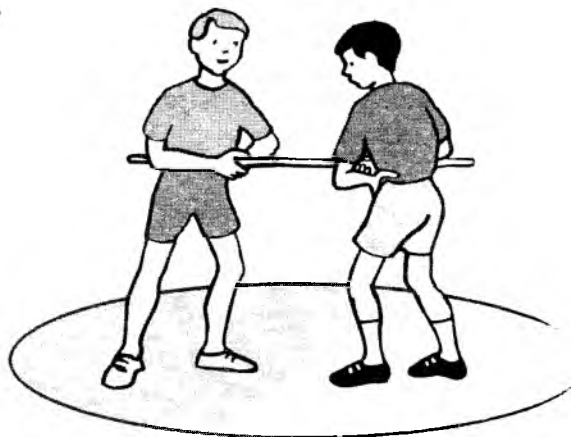
Игроки берутся руками за гимнастическую палку. После сигнала они начинают выкручивать гимнастическую палку, стремясь заставить соперника отпустить один из ее концов.

Правила:

Кто первым отпустит гимнастическую палку, тот проигрывает.

Варианты:

- можно использовать две эстафетные палочки, игроки их держат вертикально; задача каждого - не отпуская палки, вытолкнуть противника за пределы круга (черты).

**O'yin haqida tushuncha**

Doira ichida ikki o'yinchi bo'ladi. Qatnashchilar gimnastika tayoqchasini tutib, tayoqcha uchini tirsaklari ostida mahkam ushlaydilar. Hushtak chalinishi bilan tayoqchani mahkam ushlaganga hamrohini doiradan chetga chiqarishga intiladi. Qaysi o'yinchi buni birinchi bo'lib bajarsa, g'alaba qozongan bo'ladi.

Qoidasi:

O'yin paytida tayoqcha bilan qo'pol harakatlar qilish ma'n etiladi. O'yinchi oyog'idan birini doira chizigidan chetga chiqarsa yutqazadi.

Boshqacha usullar:

- yutqazgan o'yinchini ikkinchi marta doira ichiga qaytishiga imkon beriladi;
- jamoa bilan o'ynash, ko'proq ochko to'plagan jamoaga g'alaba yozish mumkin.

The description of game

Participants hold a gymnastic stick in hands, clamping its end under an elbow of a hand. On signal players, pressing on a stick, try to push out each other from a circle. The one wins who the first will push out the competitor.

Rules:

The player who taken up one leg for limits of a circle loses.

Variants:

- The opportunity to return to a circle can be given again to the lost player. Game proceeds up to a signal of the teacher is given; for each pushing out of a circle for winner is given 1 point.

Описание игры

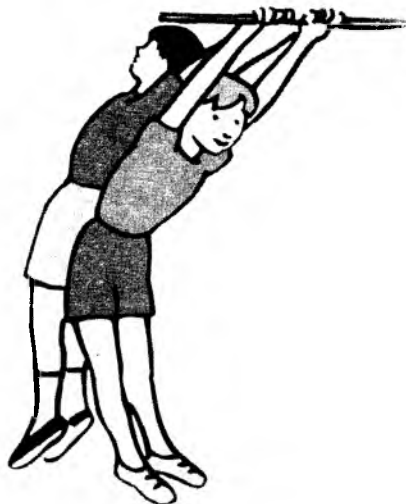
Участники держат гимнастическую палку, зажимая ее конец под локтем руки. По сигналу игроки стараются вытолкнуть друг друга из круга. Тот, кто первым вытолкнет соперника, считается победителем.

Правила:

Игрок, заступивший одной ногой за пределы круга, считается проигравшим.

Варианты:

- проигравшему игроку предоставляется возможность вновь вернуться в круг, после чего игра продолжается до сигнала учителя; за каждое выталкивание из круга победителю засчитывается 1 очко.



O'yin haqida tushuncha

Qatnashchilar orqama-orqa turib, gimnastika tayoqchasini mahkam ushlaganicha baland ko'taradilar. Vazifa tayoqchani o'z tarafiga tortgan holda raqibini oyog'ini yerdan uzilishiga majbur qilish.

Qoidasi:

Kimki oyog'i yerdan ko'tarilib yoki tayoqchani qo'yib yuborsa, yutqazgan bo'ladi. Raqibini o'zi egilgan holatda ko'tarib besh soniya ushlab turgan o'yinchi g'alaba qilgan bo'ladi.

Boshqacha usullar:

– o'yinni o'tirgan holatda bajarish mumkin.

The description of game

The participants standing by a back to each other and lifting gymnastic stick, having undertaken it by hands. A task of the players - to make an inclination forward and to try to tear of the contender from the ground.

Rules:

Loses the one who will appear in air or will release stick.

Variants:

- The game can be spent in sitting position, that player wins which will manage to incline competitor and to keep him in such position not less than 3 sec.

Описание игры

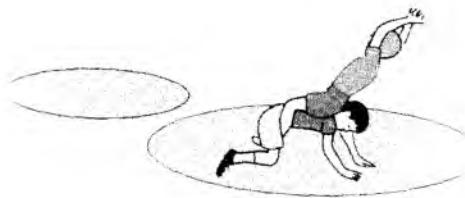
Участники встают спиной друг к другу и поднимают гимнастическую палку, взявшись за нее руками. Задача игроков - сделать наклон вперед и попытаться оторвать соперника от земли.

Правила:

Проигрывает тот, кто окажется в воздухе или отпустит палку.

Варианты:

- игру можно проводить сидя, побеждает тот игрок, который сумеет наклонить соперника в свою сторону и удержать его в таком положении не менее 3 сек.



O'yin haqida tushuncha

Har bir jamoa gilamchaga bir «otcha»ni qo'yadi. Uning raqibi esa chavandozga aylanadi. «Otcha» ga mingan chavandoz raqibini boshidan qo'llari bilan mahkam tutadi. Vazifa chavandoz o'zini orqaga tashlab, tagidagi raqibini gilamdan uzishga intilishdan iborat. Maqsad, muvozanatni yo'qotgan raqib yiqilib, yo qorni bilan yotib qoladi.

Qoidasi:

Agar buning uddasidan chiqolsa, chavandoz g'olib sanaladi. Bordiyu «otcha» tihirlik qilib, chavandozning harakatlaridan bo'shshamasa, unda chavandozning faol harakatlari hisobga olinadi. Bunday kurashni jamoa bo'yicha davom etkazish mumkin.

Boshqacha usullar:

- «otcha» bo'lib o'ynayotgan sportchi qorin bilan yotishi, chavandozning vazifasi esa, uni gilamdan uzishdan iborat;
- chavandoz raqibini mag'lub etishga urinadi. Bordiyu «otcha» chaqqonlik qilib boshqa doiraga sudralib o'tishni uddalasa, unga g'alaba yoziladi.

The description of game

The game passes on a carpet. The representative from each team becomes - «horse», and his competitor - «rider» sits on him and links hands behind a head. The task of the rider, - caving in back to carry out exercise for an abdominal tension, trying to make to lose his competitors balance.

Rules:

If the "horse" managed to remain standing, the number of the exercises executed by the rider is considered.

Variants:

- «horse» move backwards from one circle to another, the rider tries to tumble down horse during movement on a stomach. The "horse" is considered the winner of a game if he has managed to crawl across to the following circle.

Описание игры

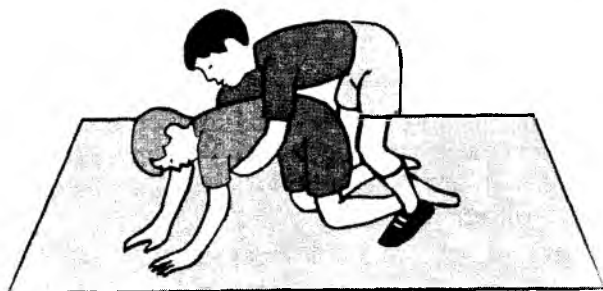
Один игрок становится в партер (лошадка), а его соперник - «наездник» садится на него и сцепляет руки за головой. Задача наездника, - прогибаясь назад, выполнять упражнение для брюшного пресса, стараясь вывести соперника из равновесия.

Правила:

Если лошадка устояла, то подсчитывается количество выполненных всадником упражнений (разгибов).

Варианты:

- «лошадка» пятится назад из одного круга в другой, наездник пытается во время движения повалить находящегося внизу игрока на живот. Если нижний участник поединка сумел переползти в следующий круг, он считается победителем.



O'yin haqida tushuncha

Qatnashchilardan biri tizzalab turadi. Raqibi uning istagan tarafidan kelib egiladi-da, tanasini mahkam tutgan holda gilamdan uzishga harakat qiladi.

Qoidasi:

Gilamdan o'yinchining istagan a'zosini uzish mumkin. Faqat bunda qaysi o'yinchi qo'l yoki oyog'ini ko'tarib tashlash epini qilsa g'olib sanaladi.

Boshqacha usullar:

– to'rt oyoqlab turgan o'yinchi qarshilik ko'rsatayotganda faqat o'z ogirligini solib turishi, oyoqlarini harakatga keltirishi mumkin emas.

The description of game

One of the participants go down on his hands and knees. The competitor approaches from any part and, having bent, tries to clasp a torso of the partner and to tear off him from a carpet.

Rules:

It is possible to tear off from a carpet separate parts of a body of the player, only hands or legs of the competitor, the one to whom it was possible, is considered as the winner.

Variants:

- The player who is taking place below, has no right to resist.
- The player who is taking place below, renders active resistance.
- It is possible to spend game in a lying position on a carpet.

Описание игры

Один из участников стоит на четвереньках. Соперник подходит с любой стороны и, наклонившись, пытается обхватить туловище партнера и оторвать его от ковра.

Правила:

Можно оторвать от ковра отдельные части тела игрока, только руки или ноги соперника, тот, кому это удалось, считается победителем.

Варианты:

- игрок, находящийся внизу, не имеет права сопротивляться;
- игрок, находящийся внизу, оказывает активное сопротивление;
- можно проводить игру в положении лежа на ковре.



O'yin haqida tushuncha

Ikki o'yinchi qo'llaridan ushlaydilar, chap oyoqqa pastlaydilar. O'ng oyoq esa oldinga uzatiladi. O'yinchilar sakrab oyoqlar o'rnini almashtirishlari kerak. Qaysi o'yinchi muvozanatni yo'qotsa, yutqazgan sanaladi, g'olibga esa bir ochko yoziladi. O'yin esa uch ochko olguncha davom etadi.

Qoidasi:

O'yin paytida oyoqlar o'rnini almashtirish rahbarning xushtagidan keyin bo'lishi ko'zda tutiladi.

Boshqacha usullar:

– o'yinni tomonlarning yarim o'tirgan holatda bajarish, bu paytda ularning qo'llari belga tayangan bo'lishi mumkin. Qaysi o'yinchi o'yin mobaynida muddatdan ilgari muvozanatni yo'qotsa, yutqazgan sanaladi.

The description of game

Two players join hands, sit on the left leg, the right leg - is put forward. After a signal of the coach players should having jumped up, replace legs. The one loses who will lose balance. The winner receives 1 point. Game proceeds up to three points.

Rules:

Players begin change of position of legs simultaneously, after a signal of the coach.

Variants:

– Game is carried out in position of half sitting, hands in an emphasis on hips; the task of players during 1 min is to carry out change of legs not be mistaken; the player loses who finishes game ahead of time.

Описание игры

Два игрока берутся за руки, садятся на левую ногу, правая нога - вытянута вперед. По сигналу руководителя игроки должны, подпрыгнув, сменить положение ног. Проигравшим считается тот, кто потеряет равновесие.

Правила:

Смену положения ног игроки начинают одновременно, после сигнала руководителя.

Варианты:

– игра проводится в положении полуприседа, руки на бедрах.



O'yin haqida tushuncha

Ikki o'yinchi bir-birlariga ro'baro' kelib qo'llarini yoyib, barmoqlarini musht qiladi. Ikkinchi o'yinchi esa uning qo'lga osilish bilan egishga majbur etadi. Agar o'yinchi raqibining bu holatini singdira olmasa, mag'lubiyatga uchragan bo'ladi.

Qoidasi:

O'yin paytida qo'pol harakat va og'riq usullarni qo'llash man etiladi.

Boshqacha usullar:

- birinchi o'yinchi qo'llarini tomonlarga yoyadi, ikkinchisi ularni joyiga keltirishga urinadi;
- birinchi o'yinchi qo'llarini oldinga cho'zadi, ikkinchisi ularni joyiga keltirishga intiladi;
- birinchi o'yinchi qo'llarini oldinga cho'zadi, ikkinchisi ularni pastga tushirmoqchi bo'ladi.

The description of game

Two players standing opposite to each other. The first player fixes hands on shoulders of the competitor, the other player takes for joints of the first player, trying to be released from holding. One of them raises hands in the sides, having compressed fingers in a fist. The task of other player is pressing on hands of the competitor to omit them downwards. Player loses if he did not manage to overcome the competitor. Then players vary roles.

Rules:

It is forbidden to apply rough actions and painful technique.

Variants:

The first player raises hands forward; the second should dissolve them in the sides.

Описание игры

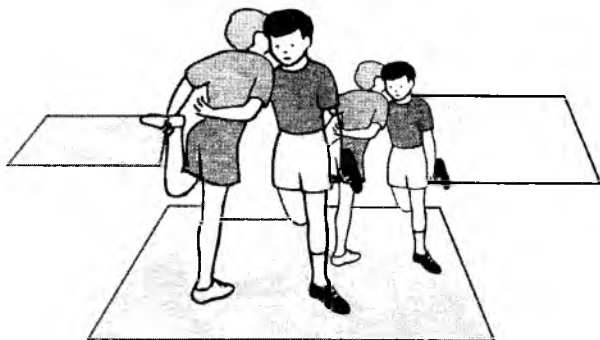
Два игрока встают лицом друг к другу. Первый игрок фиксирует руки на плечах соперника, соперник берется за локтевые суставы первого игрока, пытаясь освободиться от захвата.

Правила:

Если игроку не удалось одолеть соперника, он считается проигравшим. Затем игроки меняются ролями. Запрещается применять грубые действия и болевые приемы.

Варианты:

- первый игрок разводит руки в стороны, второй соединяет их;
- первый игрок поднимает руки вперед, второй должен развести их в стороны;
- первый игрок поднимает руки вперед, второй должен опустить их вниз.



O'yin haqida tushuncha

Maydonchada uchta kvadrat: 3x3, 2x2, 1x1 chiziqlari chiziladi. Birinchi kvadratga to'rt o'yinchi chorlanadi. Xushtakkacha ular qo'llar orqada, bir oyoqda turish holatini oladilar. Shunday holatda o'yinchilar xushtak chalinishi bilan bir-birlarini yelkalaridan itara boshlaydilar. Kimki bunday harakatlardan keyin kvadrat chizig'i ichida qolsa, to'rt ballga ega bo'ladi. Qolgan uch o'yinchi esa 2x2 kvadratiga o'tadi va yana baxs davom etib, g'olib 3 balli bo'ladi. Ikki o'yinchi eng kichik 1x1 kvadratida kurashni davom ettirib, g'olibga ikki ball beriladi.

Qoidasi:

Baxs paytida qo'pol turtishlarga yo'l berilmaydi.

Boshqacha usullar:

– o'yin paytida o'yinchilarga boshdan ushlashga ruxsat beriladi, bu esa o'yinni murakkablashtirib, qizg'in tus olishiga yo'l ochadi.

The description of game

Three squares are drawn on a platform; 3x3, 2x2, 1x1. Four players are called to the first square. After a signal, they accept position on one leg, hands to back. After a signal they starting to push out each other by a shoulder. The winner remains in a square and receives 4 points. Staying three players, pass in a square 2x2 and in the same way continue struggle, and the winner receives 3 points. Then the staying two players continue struggle in a small square 1x1, the winner receives 2 points, and the last player 1-point.

Rules:

Roughly pushes are forbidden. Upon termination of game the next four players will be called.

Variants:

– It is possible to suggest for players to hold hands behind a head that will considerably complicate game.

Описание игры

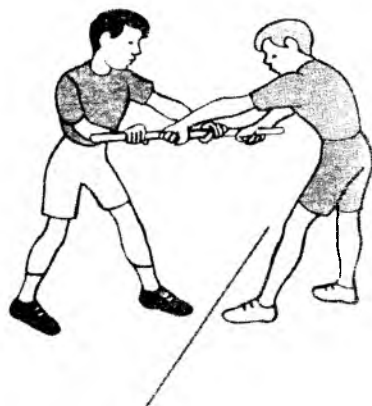
На площадке чертят три квадрата: 3x3, 2x2, 1x1. В первый квадрат вызываються четыре игрока. По сигналу игроки начинают выталкивать плечом друг друга. Победитель остается в квадрате и получает 4 балла.

Правила:

Оставшиеся трое игроков переходят в квадрат 2x2 и продолжают борьбу, победитель получает 3 балла. Затем оставшиеся двое продолжают борьбу в квадрате 1x1, победитель получает 2 балла, а выбывший 1 балл. Запрещаются грубые толчки. По окончании игры вызывается очередная четверка.

Варианты:

– можно предложить игрокам держать руки за головой.



O'yin haqida tushuncha

Musobaqa qatnashchilari shunday hisobda juftliklarga ajraladi. Maydoncha yoki polga uzun chiziq tortiladi. Tomonlar ana shu chiziq bo'ylab turadilar. Shu tariqa ikki jamoa tarkib topadi. Ularning biri chiziqning narigi, qolgani boshqa tomonda turadi. O'rtadagi masofa esa bir qadamdan oshmaydi. Har bir juftlik gimnastika tayoqchasini mahkam tutadi. Vazifa o'yinchining o'z raqibini chiziqni kesib o'tishiga majbur qilishidan iborat.

Qoidasi:

Har bir o'yinchi belgilangan chiziqdan ikkala oyog'i bilan o'tsa, u «asir» tushgan va o'yindan chiqqan hisoblanadi.

Boshqacha usullar:

- o'yinchi raqibini tortayotganda uning jamoadoshi yordam berishi mumkin.
- o'yinchilar tortishmachoqni gimnastika tayoqchasini o'ng qo'l bilan ushlagan holda bajaradilar.

The description of game

The players standing along the line. On a signal of the coach the players take gymnastic stick and try to pull the contender over line.

Rules:

The player who has crossed the line by both legs, is considered as a prisoner and leaves game. The team which has taken the greater number of prisoners, is considered winner.

Variants:

- The player who has pulled the contender, can help one of the players of the team, holding him behind by hands, together with him to pull the opponent;
- The players can play, holding gymnastic stick by the right hand.

Описание игры

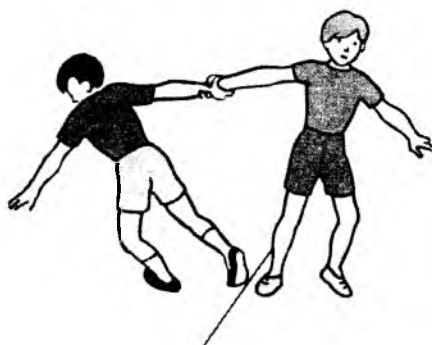
На полу проводится черта. Игроки становятся вдоль нее. По сигналу руководителя игроки берут гимнастическую палку и пытаются перетянуть своего соперника за черту.

Правила:

Игрок, переступивший за черту обеими ногами, считается пленным и выходит из игры. Команда, взявшая большее число пленных, считается победительницей.

Варианты:

- игрок, перетянувший соперника, может помочь одному из игроков своей команды, обхватив его сзади руками, вместе с ним перетягивать противника;
- игроки выполняют перетягивание, держа гимнастическую палку правой или левой рукой;
- можно играть, держась за палку двумя руками.

**O'yin haqida tushuncha**

O'yinchilar ikki jamoaga bo'linib, bir chiziq chetida saf tortadilar. Har bir jamoa o'yinchisi raqib jamoa vakilini o'z tarafiga kuch bilan tortib, chiziqni bosib o'tishga majbur qiladi. Chiziqdan o'tib ketishga majbur qilgan har bir o'yinchi qo'lini ko'taradi, buni rahbar ochko' hisobida sanab turadi. Ochko'lar jamg'armasi ko'paygan jamoa g'olib sanaladi.

Qoidasi:

Bunday tortishuv paytida o'yinchilardan birining ikki oyog'i chiziqdan o'tib ketsa, hisobga kiradi. Baxs paytida raqibning kiyimidan tortish mumkin emas.

Boshqacha usullar:

- jamoa yoki juft bo'lib o'ynash;
- o'yinni bir qo'l (o'ng yoki chap) bilan o'tkazishga ham ruxsat bor.

The description of game

Two teams are standing along the line by back to each other. On a signal each player tries to pull the competitor over the line. The team which managed to pull a lot of the players on to the own territory wins.

Rules:

The player which has crossed the line by two legs is considered pulled.

Variants:

- It is possible to play in teams or in pairs;
- Holding can be carried out over two hands.

Описание игры

Две команды встают вдоль черты спиной друг к другу. По сигналу каждый игрок старается перетянуть своего соперника за черту. Побеждает команда, которой удалось перетянуть большее количество игроков на свою территорию.

Правила:

Перетянутым считается игрок, который переступил черту двумя ногами.

Варианты:

- играть можно парами;
- захват можно выполнять за две руки.

- Atayev A.K. Kurash T.: O'qituvchi, 1987. – 320 b.
- Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры - к спорту, М., ФиС, 1985. – 81.
- Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей: Методическое пособие. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 168., ил.
- Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Физическая культура: Учеб. пособие для уч-ся 4 кл. общеобразоват. Учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр, 2003. – 144 с.: ил.
- Демчишин А.А., Мухин В.Н., Мозола Р.С. Спортивные и подвижные игры, К., “Здоровье”, 1989.
- Жуков М.Н. Подвижные игры, М., «ACADEMiA», 2002. – 160 с.
- Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба, М., “Просвещение”, 1993.–240с.
- Kerimov F.A. Kurash tushaman, T.: «Meditsina», 1990. –174 b.
- Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati, T.: O'zDJTI, 2001 – 286 b.
- Коротков И.М. Подвижные игры в школе, М., “Просвещение”, 1979. – 192 с.
- Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет, М., ФиС, 2000. – 304 с.
- Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Феникс, 2001. – 256 с.
- O'zbek kurashi dovrug'i. / Tuzuvchilar: X. Bobobekov, M. Sodiqov va boshq. T.: Abu Ali ibn Sino nomidagi tibbiyot nashr., 2002. – 88 b.
- Usmanxo'jayev T., Xo'jayev F. 1001 o'yin, T.: Ibn Sino nomidagi nashr., 1990. – 352 b.
- Usmanxo'jayev T. S., Meliyev X.A. Milliy harakatli o'yinlar, T.: O'qituvchi, 2000 y.
- Daniel Eichelbrenner 50 jeux de lutte, Editions Revue EP.S-11, avenue du Tremblay-75012, Paris, 2001. - 61 p.
- Glenn Kirchner, Graham J. Fishburne. Physical Education for Elementary School Children. Brown & Benchmark. Madison. USA. 1995. – 620 p.
- Judo Magazin – das Organ des DJB. 2002. 02. P. 6-10.
- Raiko Petrov. Freestyle and Greco – roman wrestling Published by FILA, 1986. – 257 p.
- Raiko Petrov. The ABC of Wrestling, Published by FILA, 1996. – 101 p.

	So'z boshi (3)	Preface (7)	Предисловие (11)	
	Kurash mustaqillik yillarida (5)	Kurash within independence (8)	Кураш в годы независимости (13)	
1	Ro'molchani tort	Extend a handkerchief	Вытяни платочек	15
2	Ro'molchani asra	Save a handkerchief	Сохрани платочек	16
3	Toshbaqachalar	Turtles	Черепашки	17
4	Eng chaqqon	The most dexterous	Самый ловкий	18
5	Oyoqqa extiyot bo'lish	Touching the legs	Салки ногами	19
6	To'p tekkizish	A contact by ball	Касание мячом	20
7	Aravachalar musobaqasi	Competition of wheelbarrows	Соревнование тачек	21
8	Chalingan oyoqlar	Struggle against capture	Борьба с захватом	22
9	Chapaklar	Claps	Ладушки	23
10	Ilgak oyoqlar	Wrestling by legs	Борьба ногами	24
11	Chetlashgan yutqazadi	Take out from a circle	Вынеси из круга	25
12	Doiradan chiqarish	Pushing out of the circle	Выталкивание из круга	26
13	To'pni egallash	Take possession of a ball	Овладей мячом	27
14	Suvoriylar kurashi	Fight of horsemen	Борьба всадников	28
15	Tortishuv	Pulling	Перетягивание	29
16	Toychalar	The horsies	Лошадки	30
17	Kim birinchi kegli oladi	Who first will take skittles?	Дотянись до кегли	31
18	Langarcho'p bilan olishuv	Duel with stick	Поединок с шестом	32
19	Arqon tortish	Pulling a rope	Перетягивание каната	33
20	Hamlani daf etish	Break off capture	Разорви захват	34
21	Xo'rozlar jangi	Fight of cocks	Бой петухов	35
22	Kim kuchli	Who is stronger?	Кто сильнее?	36
23	To'siqlardan o'tish	Overcome an obstacle	Преодолей препятствие	37
24	Orqa bilan itarish	Pushing out by a back	Выталкивание спиной	38
25	To'p uchun kurash	Fight for a ball	Борьба за мяч	39
26	Tezroq tort	Pull faster	Быстрее перетяни	40
27	Bekinmachoq	Camouflage	Маскировка	41
28	O'rtaga tort	Pull in a circle	Тяни в круг	42
29	Sakrovchi chumchuqchalar	Jumping sparrows	Попрыгунчики-воробушки	43
30	Maydonda uchovlon	Fight in three	Пятнашки в тройках	44
31	Himoyachi	Defender	Защитник	45
32	Hamroxingni asra	Protect the friend	Защити друга	46
33	Qochishga urinish	Try to run away	Попробуй убеги	47
34	Harakatchan ring	A maneuver ring	Подвижный ринг	48
35	Panja urish	Colliding by palms	Сталкивание ладонями	49
36	Muvozanatni yo'qotma	Pushing in before sitting	Выталкивание в приседе	50
37	Gilamga yiqitish	Fall down on a carpet	Свали на ковер	51
38	Xudud uchun baxs	Grappling for territory	Борьба за территорию	52
39	Doiradan chiqarish	Extend from a circle	Вытяни из круга	53
40	O'jarlar	Persistent guys	Упрямые ребята	54
41	Kuchli oyoqlar	Strong legs	Сильные ноги	55
42	Tizzada turib tortish	Armrestling on the knees	Армрестлинг на коленях	56
43	Oyoq bilan armrestling	Armrestling by the legs	Армрестлинг ногами	57
44	Paxlavonlar	Herculeses	Богатыри	58
45	Kel, olishamiz!	Let's compete!	Давай посоревнуемся!	59
46	Tayoqcha uchun kurash	Struggle for a stick	Борьба за палку	60
47	Tayoqchani mahkam tut	Struggle with a gymnastic stick	Выталкивание с гимнастической палкой	61
48	Qizg'in baxs	Strong keeping	Сильная хватка	62
49	Chaqqon chavandoz	The skillful rider	Ловкий наездник	63
50	Gilamdan uzish	Tear off from a carpet	Оторви от ковра	64
51	Sakrashni ham bil	Know to jump	Яблочко	65
52	Abjir qo'llar	Overcome the competitor	Одолей соперника	66
53	Kvadrat ichida baxs	Fight in squares	Борьба в квадратах	67
54	Kim kimni tortadi	Who will pull whom	Кто кого перетянет	68
55	Chiziq uzra kurash	Pulling through line	Перетягивание через черту	69
	Adabiyotlar	References	Литература	70

Sport ommaviy nashri

Kerimov Fikrat Azizovich
Pedagogika fanlari doktori, professor

Yusupov Norquii Tursunovich
texnika fanlari nomzodi

KURASH UCHUN HARAKATLI O'YINLAR

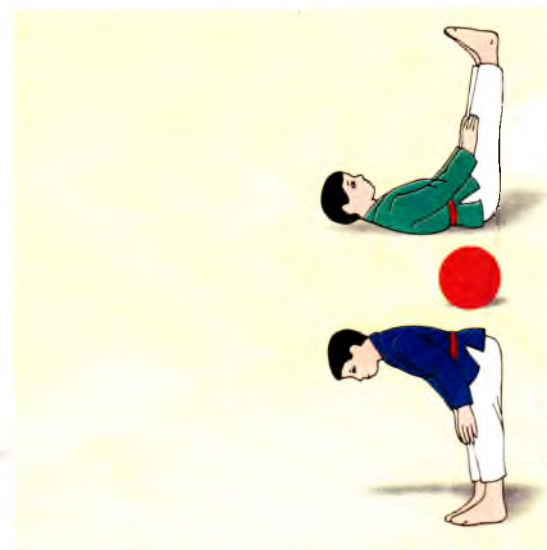
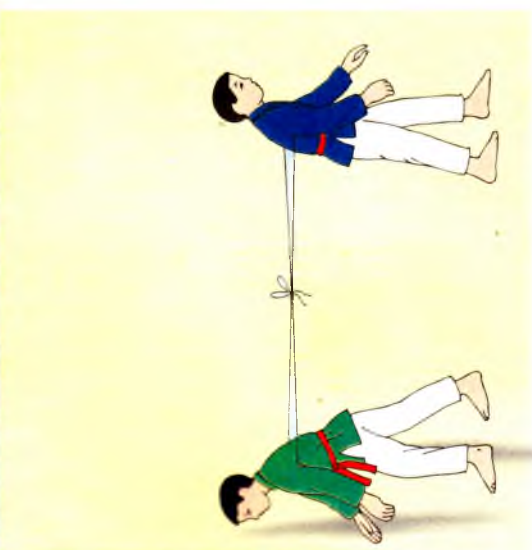
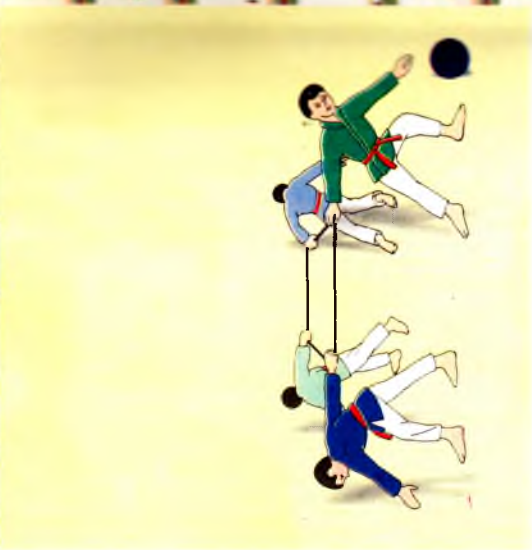
Xalqaro kurash Akademiyasi

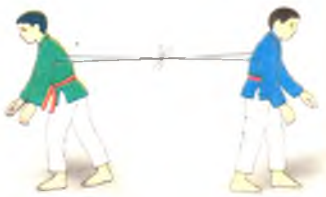
Musavirlar *N.N.Kryuchenko, A.A. Kryuchenko*
Muharrir *B.Azamova*
Badiiy muharrir *T.Qanoatov*
Texnik muharrir *U.Kim*
Musahhah *S.Abdunabiyeva*

Bosishga ruxsat etildi 03.12.2003. Bichimi 84x108¹/₁₆. Ofset qog'ozi. Shartli bosma taboq 7.56. Nashr bosma taboq 8.46. 84-2003–raqamli shartnoma. Jami 5060 nusha. 155 – raqamli buyurtma. Narxi shartnoma asosida.

Abu Ali ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti, 700129, Toshkent, Navoiy ko'chasi, 30.

Fan va texnologiyalar markazining bosmaxonasida chop etildi.
Toshkent sh., Olmazor ko'chasi, 171.





Kerimov Fikrat Azizovich - O'zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya institutining ilmiy ishlar bo'yicha prorektori, Xalqarova milliy kurash turlari kafedrasi mudiri, pedagogika fanlari doktori, professor, Xalqaro Pedagogika va ijtimoiy Fanlar Akademiyasi akademigi, Xalqaro kurash Federatsiyasi (FILA) ilmiy komissiyasi a'zosi, erkin va Yunon Rim kurashi bo'yicha xalqarotoifadagi hakam.

Prof., Dr. Sc. Kerimov Fikrat — Vice-Rector of the Uzbek State Institute of Physical Education who is responsible for organizing scientific work, Head of the department of theory and methods of sport wrestling, Doctor of Pedagogics, Professor, Academician of the International Academy of Pedagogical and Social sciences, member of the scientific commission of the International Federation of Wrestling (FILA), referee of the International level in Free Style and Greco-Roman wrestling.

Керимов Фикрат Азизович — проректор по научно-исследовательской работе Узбекского Государственного института физической культуры, заведующий кафедры международных и национальных видов борьбы, доктор педагогических наук, профессор, академик международной педагогической академии, член научной комиссии FILA, судья международной категории по борьбе.

Yusupov Norquli Tursunovich — Xalqaro Kurash Akademiyasi Prezidenti, Texnika fanlari nomzodi, Kurashning dunyo miqyosiga chiqishidagi asoschlardan biri, O'zbekiston Kurash Milliy Federatsiyasining birinchi vitse prezidenti, kurash, dzyudova sambo bo'yicha sport ustasi.

Yusupov Norquli – The President of International Kurash Academy, doctor of philosophy, the vice-President of National Kurash Federation of the Republic of Uzbekistan, master of sport of Kurash, Sambo and Judo, one of the leaders who added his great contribution to the development of Kurash on world sport arenas.

Юсупов Наркули Турсунович – Президент Международной Академии Кураша, первый вице президент Национальной Федерации Кураша Республики Узбекистан, кандидат технических наук. Внес большой вклад в развитие кураша и способствовал выходу этого вида спорта на мировую арену, является мастером спорта по курашу, самбо и дзюдо.