

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ҚИШЛОҚ ВА СУВ
ХУЖАЛИГИ ВАЗИРЛИГИ**

ТОШКЕНТ ИРРИГАЦИЯ ВА МЕЛИОРАЦИЯ ИНСТИТУТИ

«Жисмоний тарбия» кафедраси

КУРАШ МАШҒУЛОТЛАРДА ҲАРАКАТЛИ ҶИЙНЛАР

*«Жисмоний маданият ва спорт» фанидан
(Услубий қўлланма)*



Ушбу услубий қўлланма институт Илмий-услубий Кенгашининг 7 ноябрь 2014 йил 2-сонли мажлисида кўриб чиқилди ва чоп этишга тавсия этилди.

Ҳаракатли ўйинларни мунтазам ташкил этиш, жисмоний тарбияни ривожлантиришнинг муҳим омили бўлиши керак. Ҳаракатли ўйинлар ёшларнинг жисмоний ривожланишини йўлга қўйишда, уларнинг алоҳида спорт турларига оид турли ҳаракатларни такомиллаштиришга хизмат қилади.

Сизларга таклиф этиладиган ҳаракатли ўйинлар курашнинг техник усулларини тезроқ ўзлаштириш, беллашувларга хос ҳаракатларни амалга оширишда йўл очади. Бундай ўйинлар кураш жараёнидаги аниқ ҳаракатларни амалга ошира билиш, спортдаги руҳий-маънавий имкониятларни сафарбар этиш билан қизгин баҳсда ғалабага эришиш имкони бўлиб хизмат қилиши кўзда тутилган.

Тузувчилар:

А.Р.Ходжанов доцент
М.Н. Норқобилов катта ўқитувчи

Тақризчилар:

Ф.А. Керимов ЎзДЖТИ педагогика фанлари доктори, профессор
Б. И. Ибрагимов доценти

КИРИШ

Кураш - шунчаки спорт тури эмас, асл моҳиятини англайдиган бўлсак, қадимдан одамлар уни тарбия мактаби деб аташади. Ўзбек кураши бир неча минг йиллик тарихга эга. Қадим замонларда эрамиздан олдинги даврларда ҳам кураш оммавий мусобақалар таркибидан ўзига муносиб ўрин олганлиги ҳақида маълумотлар бор.

Халқимиз ичида курашимизга одамни жисмоний чиниқтиришнинг асосий воситаларидан бири сифатида қарашган. Агар тарихимизга бир назар ташлайдиган бўлсак, қадим-қадим замонларда миллий курашимиз жуда ривожланганлигини кўришимиз мумкин. Кураш Амир Темур лашкарлари учун жисмоний тарбия куч қувват манбаи бўлган. Айниқса, Амир Темур курашнинг мусобақа ва жанг турларига катта эътибор берган.

Маълумки, ўзбек кураши IX-XII асрларда жуда ривожланган. Ана шу даврлар ичида, кураш халқимизнинг энг севган спорт тури бўлган.

Шуни тан олиш керакки, 70 йилдан ортиқ давом этган мустамлакачилик даврида ўзбек халқининг миллий қадиятларидан бири бўлган курашга аҳамият берилмаган ва унинг ривожланиши пасайган.

Услубий қўлланманинг мазмуни ўзбек кураши бўйича мураббий ўқитувчилар тайёрлаш дастури талабаларига мос равишда баён этилади ҳамда талабаларнинг ўзбек курашини ўргатиш назарияси ва усуллари курашнинг техника ва тактика назариясини ўзлаштириш, мустақил ишлаш учун зарур бўлган билимлар ҳамда касбий педагогик кўникмаларни эгаллашни назарда тутди. Айниқса, курашчиларнинг машғулотларини режалаштириш масаласига алоҳида ўрин ажратилган.

Ҳукуматимиз раҳбари И.А. Каримовнинг Ўзбек курашга қаратган юксак эътиборлари янада бизни руҳлантириб, ўз олдимизга қўйилган вазифалардан кураш сирларини янада ўсиб келаётган авлодга сингдириш мақсадида ўқув услубий қўлланма, ўқув дарсларида қўллашни жоиз деб биламиз.

Ўзбек халқ оғзаки ижодининг наъмуналари –«Алпомиш», «Тўлғаной», «Гўрўғли» каби дostonларда ҳам полвонлар кураши мадҳ этилган. Тарихий манбаларда ёзилишича, мелоднинг X асрида ҳозирги Ўзбекистон ҳудудида кўплаб кураш мусобақалари ўтказилган экан. Тарихга назар ташласак, қадим-қадим замонларда айниқса Амир Темур замонида миллий курашимиз жуда ҳам ривожланган. Кураш Амир Темур лашкарлари учун жисмоний тарбия куч қувват манбаи бўлган. Айниқса, Амир Темур курашнинг мусобақа ва жанг турларига катта эътибор берган, ҳамда кўшинларини кураш илмини ўрганишга чақирган.

Маълумки, ўзбек кураши IX-XII асрларда жуда ривожланган. Ана шу даврлар ичида, кураш халқимиз энг севган спорт турига айланган ва жуда оммавийлашган ҳамда паҳлавон Махмуд, Жалолоддин Мангуберди, Дарвешмуҳаммад каби паҳлавонлар ўзбек кураши довуғини дунёга таратишган.

Аммо, 70 йилдан ортиқ давом этган мустамлакачилик даврида ўзбек халқининг миллий қадиятларидан бири бўлган курашга аҳамият берилмаган ва унинг ривожланиши сусайган.

Ҳаракатли ўйинларни мунтазам ташкил этиш, жисмоний тарбияни ривожлантиришнинг муҳим омили бўлиши табиий. Бундай ўйинлар талабаларнинг жисмоний ривожланишини йўлга қўйишда, ёшларнинг алоҳида спорт турларига оид турли ҳаракатларни такомиллаштиришга хизмат қилади.

Сизларга таклиф этиладиган ўйинлар курашнинг техник усуллари тезроқ ўзлаштириш, беллашувларга хос ҳаракатларни амалга ошириш, керак бўлса мураккаб усулларни қўллашга йўл очади. Айти пайтда бундай ўйинлар кураш жараёнидаги аниқ ҳаракатларни амалга ошира билиш, спортчидаги руҳий-маънавий имкониятларни сафарбар этиш билан қизғин баҳсда ғалабага эришиш омили бўлиб хизмат қилиши кўзда тутилган.

Кураш машғулотларида ҳаракатли ўйинлар.

1. Оёққа эҳтиёт бўлиш.

Ўйин тушунчаси:

Қатнашчилар жуфтликларга бўлинади. Ўйинчилар ўзаро қўлларини елкаларига ташлайдилар. Ўйинчиларнинг вазифаси қандай бўлмасин рақибнинг панжаларига чаққонлик билан оёқларини кўпроқ теккизишдан иборат.

Қоидаси:

Майдонда турганда рақибнинг оёқларини ўз оёғига теккизишга йўл бермай, қўлларини туширмасликка ҳаракат қилиш жоиз.

- оёқларни ҳаракатга келтирганда чап ёки ўнг томонини ишга солиш мумкин;

- ўйин пайтида иккала оёқни ҳам ҳаракатга келтирса бўлаверади.



2. Ким чаққон

Ўйин тушунчаси:

Ўйинчилар жуфт-жуфт бўлиб тиззалаб оладилар. Қайси томон рақибини елкасига кўпроқ тегиши ва ўзига қўл узатишига йўл бермаслиги зарур бўлади. Қайси ўйинчи рақибнинг елкасига кўпроқ қўл узатган бўлса голиб саналади.

Қоидаси:

Ўйинчи рақибнинг елкасига оҳиста қўл уришлари керак.

- ўйинни рақибнинг бошига қўл теккизиш орқали давом эттириш мумкин;

- тик турган ҳолатда ўйнаш мумкин.



3. Чапаклар

Ўйин тушунчаси:

Пол ёки майдонга диаметри 3 метрли доира чизилади. Икки ўйинчи танланади. Ҳар бир ўйинчининг вазифаси ниҳоятда чаққонлик билан рақибининг тиззаси остига оҳиста уриш. Ўзи эса рақибга бундай имконият бермасликка ҳаракат қилади. Қайси ўйинчи ана шундай уришни кўпайтира олса, ғолибга айланади.



Қоидаси:

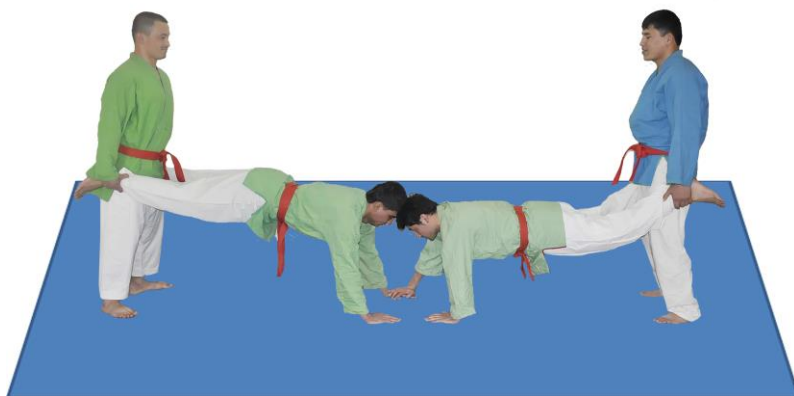
Ўйинчиларнинг ўзаро қўл олиши ёки доира четига чиқишига йўл берилмайди.

- ўйин пайтида оҳиста уришлар оёқнинг олдиндан белгиланган жойида бажарилади;
- оҳиста уришларни оёқнинг исталган жойида бажариш мумкин.

4. Аравачалар мусобақаси

Ўйин тушунчаси:

Ўйинчилар бири ётган ҳолда таянади ва оёқларини елка кенглигида ёзади. Шериғи унинг оёқларидан ушлайди, бундай бирикиш “аравача”, деб аталади. Вазифа рақибининг мос қўлига тегиш. Маълум бир вақт ичида кўпроқ қўл теккизган ғолиб саналади. Биринчи бўлиб мувозанатни йўқотган ўйинчи ютқазган ҳисобланади.



Қоидаси:

Ўйинчиларнинг тирсакларда туришига ва қорнига ётиб олишига рухсат берилмайди.

- ўйинчи ўзининг “аравачаларини” тиззасидан ёки болдиридан ушлаб туради.

5. Чалинган оёқлар

Ўйин тушунчаси:

Мусобақадошлар жуфтликларга бўлинади. Улар оёқлари билан рақибнинг оёғини чалади ва хуштак чалиниши билан ўйин бошланади. Вазифа рақибни мувозанат ҳолатдан чиқариш учун чалиб куч ишлатишдан иборат.

Қоидаси:

Ўйинчилардан қайси бири биринчи бўлиб мувозанатни йўқотиб, оёғи гиламга тегса, ютказган ҳисобланади. Қўлларини елкадан олиш ман этилади.



-ўйинни оёқларни ичкари ва ташқи тарафдан илгак қилиб баҳслашишига рухсат берилади;

- мақсадга чап ёки ўнг оёқни ишлатиш билан етиш ҳам мумкин.

6. Тортишув

Ўйин тушунчаси:

Ўйинчилар икки жамоага бўлиниб, бир чизик четида саф тортиладилар. Ўйинчилар бир-бирига қарши турадилар, хуштак чалиниши билан ҳар бир жамоа ўйинчиси рақиб жамоа вакилини ўз тарафига куч билан тортиб, чизикни босиб ўтишга мажбур қилади. Чизикдан ўтиб кетишга мажбур қилган ҳар бир ўйинчи кўлини кўтаради, буни раҳбар очко ҳисобида санаб туради.



Қоидаси:

Бундай тортишув пайтида ўйинчилардан бирининг икки оёғи чизикдан ўтиб кетса, ҳисобга киради. Баҳс пайтида рақибнинг кийимидан тортиш мумкин эмас.

-жамоа ёки жуфт ўйнаш;

- ўйинни бир қўл (ўнг ёки чап) билан ўтказишга ҳам рухсат бор.

7. Чавандозлар кураши

Ўйин тушунчаси:

Ҳар қайси жамоа ўйинчилари жуфт-жуфт бўлиб бўлинади. Чавандозлар отларга минадилар ва жамоалар ўрта чизик атрофида сафланадилар. Ҳар бир ўйинчи ўз рақибини маҳкам тутган ҳолда эгардан тушмай, рақибини ағдаришга ҳаракат қилади.



Қоидаси:

Агар иккала чавандоз отдан йиқилса, кимнинг оёғи биринчи бўлиб ерга тегса, унга мағлубият ёзилади. Жамоа чавандозлари биринчи бўлиб “йиқилишни” ўрнига қўйса, ўйин тугаган бўлади. Уларга мағлубият ёзилади. Такрорий ўйинда ўрин алмашади.

-ўйин мобайнида бир чавандозга икки-уч рақиб ҳужум уюштириши мумкин;

-чавандозларнинг арқон тортишларига ҳам рухсат берилади;

-жамоа ёки жуфт-жуфт бўлиб ўйнаш ҳам мумкин.

8. Доирадан чиқариш

Ўйин тушунчаси:

Дияметири 3-4 метрли доира ичида икки ўйинчи туради. Хуштак чалиниши билан улар қўлларини бир-бирларининг елкаларига қўйиб, куч билан итара бошлайдилар. Ҳар бир ўйинчининг вазифаси рақибини доирадан чиқаришдан иборат.

Қоидаси:

Агар ўйинчилардан бирининг оёғи доира ташқарисига чиқиб қолгудай бўлса ҳам унга мағлубият ёзилади.



-доира ташқарисига кўкси билан туртиб чиқариш ҳам мумкин, бунда қўллар белда туради;

- туртиб чиқариш елка билан амалга оширилганда қўллар ҳаракатга келтирилмайди;

- рақибни қўл билан туртиб чиқариш мумкин, бунинг учун рақиблардан бири орқасини ўгириб турган ҳолатда бўлиши лозим.

9. Тўпни эгаллаш

Ўйин тушунчаси:

Қатнашчилар тик ҳолатда ёки тизза бўй пастлайдилар. Улар тўпни икки қўллаб тутадилар. Хуштак чалиниши билан ҳар бир ўйинчи тўпни олишга ва боши узра кўтаришга ҳаракат қилади.

Қоидаси:

Топ учун курашда қўллар бир хил ҳолатда туради. Агар ўйин тик турган ҳолатда давом этса, гиламга йиқилиш ман этилади.

-ўтирган ҳолатда ўйнаш мумкин;

-тиззада туриб ўйнашга рухсат этилади;

- ерга қараб ётган ҳолатда ҳам ўйнаш мумкин.



10. Оёқлар кураши

Ўйин тушунчаси:

Икки ўйинчи тескари йўналишда чалқанча гиламга ётади. Иккаласи бир-бирининг қўлларидан тутати. Хуштак чалиниши билан улар ўзларининг чап ёки ўнг оёқларини ишга солиб, рақибининг оёқларини олишга интилади. Шу йўл билан ўйинчилар бир-бирларини ағдаришга интиладилар.

Қоидаси:

Биринчи бўлиб рақибни гиламдан узилишига эришган ўйинчи ғолиб саналади.

-ўнг ва чап оёқни ҳаракатга келтириш билан ўйинни давом эттиришга рухсат берилади.



11. Четлашган ютказади.

Ўйин тушунчаси:

Дияметри 3-4 метрли доира ичида икки ўйинчи баҳслашади. Улар белдан шундай оладиларки, қўллар икс (X) ҳолатига келади. Уларнинг вазифаси хуштакдан кейин шеригининг оёғини гиламдан узиб, доира четига олиб чиқишдан иборат.

Қоидаси:

Қўлларни ҳаволантириш, бураш ёки оёқларни ишга солиш ман этилади.

-кўпроқ ўнг қўлини ва чап қўлини “X” ҳолатига келтиришга рухсат этилади.



12. Хўрозлар жанги.

Ўйин тушунчаси:

Дияметри 3-4 метрли доира ўртасида икки ўйинчи туради. Мақсад – мувозанатни йўқотишга эришиш ҳамда доирадан четга чиқариш. Қайси ўйинчи бунини биринчи бўлиб урдасидан чиқса, ғолиб бўлади.

Қоидаси:

Атайлаб қўпол турткилар қилиш ман этилади. Ўйинни фақат хуштакдан кейин бошлаш керак.

-ҳаққалашда оёқларни икки марттадан кўпроқ алмаштириш мумкин эмас;



13. Орқа билан итариш.

Ўйин тушунчаси:

Ўйинчилар орқама-орқа турган ҳолатда қўлларини ўзаро маҳкам тутадилар. Уларнинг вазифаси елкага таяниб, рақибини доира чизиғидан четга чиқаришдан иборат.

Қоидаси:

Ўйин пайтида оёқларни ердан кўтариш ёки маҳкам тутилган қўлларни бўшаштириш ман этилади.

-ўйинчиларга ўтирган ҳолатда туришларига рухсат берилади;

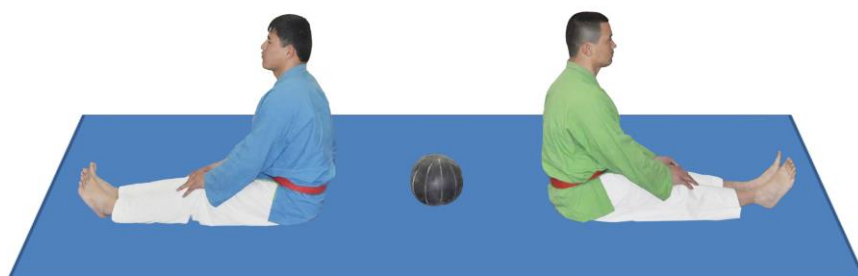
- тик ҳолатда баҳслашиш мумкин.



14. Тўп учун кураш.

Ўйин тушунчаси:

Икки қатнашчи 2 метр оралиқда бир-бирларига орқа ўгириб полда ўтирадилар. Уларнинг ўрталарига тўп қўйилади. Раҳбар хуштак чалиши билан ўйинчилар тўпни эгаллаб олишлари керак. Қайси ўйинчи биринчи бўлиб буни эпласа, ғолиб бўлади.



Қоидаси:

Тўпни иккала ўйинчи қаршисидаги марказга ўрнатилади. Ўйинчи мақсадли равишда рақибни билан туртиниб кетса, унга мағлубият ёзилади.

-ўйинни тик турган ҳолатда ўтказиш мумкин;

15. Ким кучли.

Ўйин тушунчаси:

Икки ўйинчи ерга қараб ётган ҳолда бир қўли билан рақибини маҳкам тутишга ҳаракат қилади. Вазифа рақибни ўз томонига тортиш, унинг мувозанатини йўқотишдан иборат. Вазифани биринчи бўлиб уддалаган ўйинчи ғолиб саналади.



Қоидаси:

Оғриқ берувчи усулларни қўллаш, тиззага туртиш ман этилади.

-ўйинни тўрт оёқлаб турган ҳолатда давом эттириш мумкин;

-рақибнинг ўнг ёки чап қўлини маҳкам тутган ҳолда ғалаба сари интилишга рухсат берилади;

16. Панжа уриш.

Ўйин тушунчаси:

Ўйинчилар бир-бирларига рўбаро турадилар, оёқ панжалари бир-бирига яқин бўлади. Қатнашчилар кафтлари билан бир-бирларига қаршилиқ қилиб, рақибнинг мувозанатини йўқотишга интиладилар.

Қоидаси:

Ўйинчилардан қайси бири кафтлар ҳаракати пайтида оёғи ўрнини ўзгартирса, ютказган ҳисобланади. Ўйин бошқатдан бошланади.

-ўйинни тик турган ёки ўтирган ҳолатда ҳам ўйнаш мумкин;

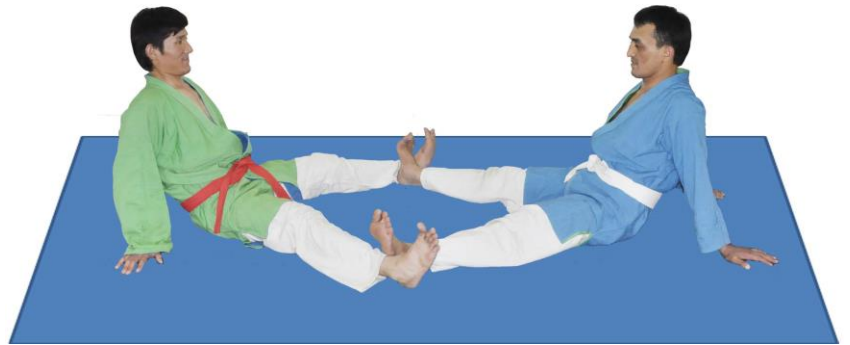
- полга ярим ўтирган ҳолатда баҳслашишга рухсат берилади.



17. Кучли оёқлар.

Ўйин тушунчаси:

Ўйинчилар бир-бирига рўбаро ҳолда ўтирадилар. Биринчи ўйинчининг вазифаси- рақиби оёқлари орасини куч билан очишга ҳаракат қилиш. Қайси ўйинчи рақибининг оёқларини қисқа муддатга айри ҳолатга келтира олса, ютган бўлади.



Қоидаси:

Ўйин пайтида рақибларнинг қўллари орқа тарафга тиралади ва уларни қўзғатиш мумкин эмас.

-ўйинни тескари йўналишда, яъни айри ҳолатдаги оёқларни қовуштириш йўли билан давом эттириш мумкин.

18. Ўжар болалар.

Ўйин тушунчаси:

Икки ўйинчи бир-бирининг қаршисига ўтиради. Оёқ панжаларини ўзаро бирлаштириб, қўллари билан орқага таянадилар. Хуштак чалиниши билан ўйинчи рақибини оёғи билан итара бошлайди.



Қоидаси:

Қайси ўйинчи биринчи бўлиб рақибини оёғини силтаб ташласа, ғалаба қозонади.

-ўйинчи қўли билан орқага таянмайди, унинг қўллари боши узра бўладикки, бу ўйинга мураккаблик касб этади;

- иккала оёқ билан рақибга таяниш мумкин.

19. Гидамга йиқитиш.

Ўйин тушунчаси:

Турли жамоанинг икки ўйинчиси бошлари билан турли томонларга қараган ҳолда чалқанча ётадилар. Улар тиззалаб рақибини гидамга йиқитмоқчи бўладилар. Ютган бир очко олади.



Қоидаси:

Ўйин пайтида курашда рухсат этилган бир усулни қўллашга рухсат. Кўпроқ очко тўплаган жамоа ютган бўлади.

-оддий ҳолатни ўзгартириб, орқама-орқа 1,5 метрли оралиқ билан туришга рухсат бор.

20. Мувозанатни йўқотма.

Ўйин тушунчаси:

Доирага икки ўйинчи киради. Улар чўккалаб, қўллари билан болдирдан ушлайдилар. Вазифа елкалари билан туртиб, рақибининг мувозанатини ёқотишдан иборат.

Қоидаси:

Доирадан четга чиқиш мумкин эмас. Шу муддатда томонлар вазифани уддалай олмасалар, дуранг саналади.

-ўйинни қўллари боши узра тутган ҳолатда давом эттириш мумкин;

-тиззаларга қўл билан таянган ҳолатида ўйинни давом эттириш мумкин.



21. Тиззада туриб қўл уриштириш.

Ўйин тушунчаси:

Ўйинчилар бир-бирининг қаршисида тиззалаб турадилар. Оёқларидан бири олдинга қўйилиб, қўл тиззада бўлади. Рақиблар иккинчи қўл билан оёқ бош бармоғини маҳкам тутган ҳолда ўзига торта бошлайди. Қайси ўйинчи рақибини оғдиролса, ютган ҳисобланади.



Қоидаси:

Оёқларни ҳаракатга келтириш, иккинчи қўлни ишга солиш ман этилади.

-қўл ва оёқлар ҳолатини ўзгартириш мумкин;

- қўл билан ушлаб тортиладиган жойни ҳам ўзгартиришга рухсат берилади.

22. Кел, олишамиз!

Ўйин тушунчаси:

Икки ўйинчи бир-бирига қарши турган ҳолда оёқларга таяниб, қўлларига гимнастика таёқчасини ушлаганча жамоа раҳбарининг рухсатини кутади. Хуштакдан кейин қатнашчилар гимнастика таёқчасини ўз тарафига торта бошлайди.



Қоидаси:

Қайси ўйинчи баҳс пайтида тиззаларини букулишига йўл қўйса, мағлубиятга учраган ҳисобланади.

-жамоа бўлиб ўйналганда кўпроқ балл тўплаган томон ғолиб саналади.

23. Паҳлавонлар.

Ўйин тушунчаси:

Икки қатнашчи ётган ҳолатда бўлади. Улардан бири шеригининг бармоғини ушлашга уринади. Ўйинчилар рақибни ўз томонига торта бошлайдилар. Мақсад, рақибнинг қўлини гиламга теккизишдан иборат.



Қоидаси:

Рақибини биринчи бўлиб лол қолдирган ўйинчи ғолиб саналади. Иккинчи қўлни ишга солиш ва тирсакни гиламдан қўтариш мумкин эмас.

-ўйин пайтида ўнг ва чап қўл билан курашиш мумкин.

24. Чаққон чавандоз.

Ўйин тушунчаси:

Ҳар бир жамоа гиламчага бир “отча”ни кўяди. Унинг рақибини эса чавандозга айланади. “Отча”га минган чавандоз рақибини бошидан қўллари билан маҳкам тутди. Вазифа чавандоз ўзини орқага ташлаб, тагидаги рақибини гиламдан узишга интилишдан иборат. Мақсад мувозанатни йўқотган рақиб йиқилиб, ё қорни билан ётиб қолади.



Қоидаси:

Агар бунинг уддасидан чиқолса, чавандоз ғолиб саналади. Борди-ю “отча” тихирлик қилиб, чавандознинг ҳаракатларидан бўшашмаса, унда чавандознинг фаол ҳаракатлари ҳисобга олинади. Бундай курашни жамоа бўйича давом этказиш мумкин.

-“отча” бўлиб ўйнаётган спортчи қорин билан ётиши, чавандознинг вазифаси эса уни гиламдан узишдан иборат;

- чавандоз рақибини мағлуб қилишга уринади. Бордию “отча” чаққонлик қилиб бошқа доирага судралиб ўтини уддаласа, унга ғалаба ёзилади.

25. Қизғин баҳс.

Ўйин тушунчаси:

Қатнашчилар орқама-орқа туриб, гимнастика таёқчасини маҳкам ушлаганча баланд кўтарилади. Вазифа таёқчани ўз тарафига тортган ҳолда рақибини оёғини ердан узилишига мажбур қилиш.

Қоидаси:

Кимки оёғи ердан кўтарилиб ёки таёқчани кўйиб юборса, ютқазган бўлади. Рақибини ўзи эгилган ҳолатда кўтариб беш сония ушлаб турган ўйинчи ғалаба қилган бўлади.



-ўйинни ўтирган ҳолатда бажариш мумкин.

26. Квадрат ичида баҳс.

Ўйин тушунчаси:

Майдончада учта квадрат 3x3, 2x2, 1x1 чизиклари чизилади. Биринчи квадратга тўрт ўйинчи чорланади. Хуштаккача улар қўллар орқада, бир оёқда туриш ҳолатини оладилар. Шундай ҳолатда ўйинчилар хуштак чалиниши билан бир-бирларини елкаларидан итара бошлайдилар. Кимки, бундай ҳаракатлардан кейин квадрат чизиғи ичида қолса, тўрт баллга эга бўлади. Қолган уч ўйинчи эса 2x2 квадратида ўтади ва яна баҳс давом этиб, ғолиб 3 балли бўлади. Икки ўйинчи энг қизик 1x1 квадратида курашни давом эттириб, ғолибга икки балл берилади.



Қоидаси:

Баҳс пайтида кўпол туртишларга йўл берилмайди.

-ўйин пайтида ўйинчиларга бошдан ушлашга рухсат берилади, бу эса ўйинни мураккаблаштириб, қизғин тус олишга йўл очади.

27. Абжир қўллар.

Ўйин тушунчаси:

Икки ўйинчи бир-бирларига рўбаро келиб, қўлларини ёйиб, бармоқларини мушт қилади. Иккинчи ўйинчи эса унинг қўлига осилиш билан эгишга мажбур этади. Агар ўйинчи рақибнинг бу ҳолатини сингдира олмаса, мағлубиятга учраган бўлади.

Қоидаси:

Ўйин пайтида қўпол ҳаракат ва оғир усулларни қўлаш ман этилади.

-биринчи ўйинчи қўлларини томонларга ёяди, иккинчиси уларни жойига келтиришга уринади;

- биринчи ўйинчи қўлларини олдинга чўзади, иккинчиси уларни жойига келтиришга интилади;

-биринчи ўйинчи қўлларини олдинга чўзади, иккинчиси уларни пастга туширмоқчи бўлади.



28. Ҳудуд учун кураш.

Ўйин тушунчаси:

Икки ўйинчи ётганича таянган бўлади. Хуштак чалиниши билан улар бир-бирларини елкалари билан итара бошлайдилар. Ҳар бир ўйинчининг вазифаси ўз рақибини майдон четига чиқаришдан иборат. Ким биринчи бўлиб мақсадга эришса, ғолиб саналади.

Қоидаси:

Ўйин пайтида тиззада туриш, оғриқ усулларини қўллаш ман этилади.

-ўйинни тўрт оёқлаб турган ҳолатда давом эттириш мумкин;

- рақибнинг ўнг ёки чап елкасига итариш мумкин.



29. Чалғитиш.

Ўйин тушунчаси:

Икки ўйинчи тик турган ҳолда юзма-юз бўлади. Раҳбарнинг рухсати билан ҳар бир ўйинчи ўз рақибни белидан олишга уринади. Шу пайтда рақиб қарши ҳужумга ўтиб, майдондан унумли фойдаланишга ҳаракат қилади.

Қоидаси:

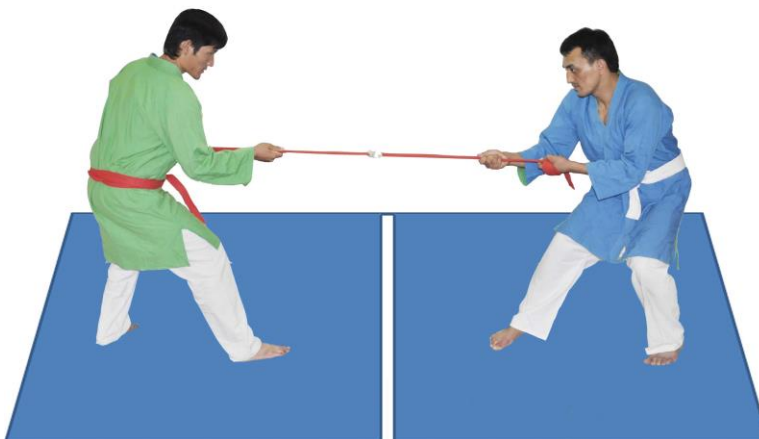
-ўйин пайтида томонлардан бири усталик билан гўё никоб кийгандек унинг орқасига ўтиб олиши ва кутилмаганда ҳужумга ўтиб, гавдасидан маҳкам тутиши мумкин.



30. Арқон тортиш.

Ўйин тушунчаси:

Тортиладиган арқоннинг ўртасига белги қўйилиб, ўйналётган майдон ёки полга ташлаб қўйилади. Ҳар бир жамоа иккига бўлиниб, арқонлардан маҳкам тутлади. Қайси жамоа уч мартага етказиб, рақиб томонини марказий чизикдан ўз тарафига суришга имкон топса, ютган бўлади.



Қоидаси:

Ўйинчилар арқоннинг икки тарафига турадилар. Чап тарафида турган қатнашчилар арқонни ўнг тирсак бўйича маҳкам тутадилар. Чап тарафда турганлар эса чап тирсак бўйича ушлайдилар.

-ўйинни икки киши бўлиб ёки жуфт-жуфт бўлиб ўйнаш мумкин.

31. Таёқча учун кураш.

Ўйин тушунчаси:

Ўйинчилар юзма-юз турадилар, кўлларига гимнастика таёқчасини тутадилар. Ўйинчилар таёқчаларини айлантириш йўли билан рақибини таёқчани кўйиб юбориш ҳолатига соладилар.

Қоидаси:

Таёқча горизантал ушланганда кўллар елка кенглигида туради. Ўнг кўл таёқчани тепа тарафида бўлади. Қайси ўйинчи биринчи бўлиб, таёқчани кўйиб юборса у ютқазган саналади.



-иккита эстафета таёқчасидан ҳам фойдаланиш мумкин.

- ўйинчининг вазифаси- таёқчани кўйиб юбормай, рақибини доира чизиғидан четга чиқариш.

32. Ким кимни тортади.

Ўйин тушунчаси:

Мусобақа катнашчилари шундай ҳисобда жуфтликларга ажралади. Майдонча ёки полга узун чизик тортилади. Томонлар ана шу чизик бўйлаб турадилар. Шу тариқа икки жамоа таркиб топади. Уларнинг бири чизикнинг нариги, қолгани бошқа томонда туради. Ўртадаги масофа эса бир қадамдан ошмайди. Ҳар бир жуфтлик гимнастика таёқчасини маҳкам тутати. Вазифа ўйинчининг ўз рақибини чизикни кесиб ўтишига мажбур қилишдан иборат.



Қоидаси:

Ҳар бир ўйинчи белгиланган чизикдан иккала оёғи билан ўтса, у “асир” тушган ва ўйиндан чиққан ҳисобланади.

-ўйинчи рақибини тортаётганда унинг жамоадоши ёрдамга келиши мумкин.

-ўйинчилар тортишмачоқни гимнастика таёқчасини ўнг кўл билан ушлаган ҳолда бажарилади.

33. Тезроқ торт.

Ўйин тушунчаси:

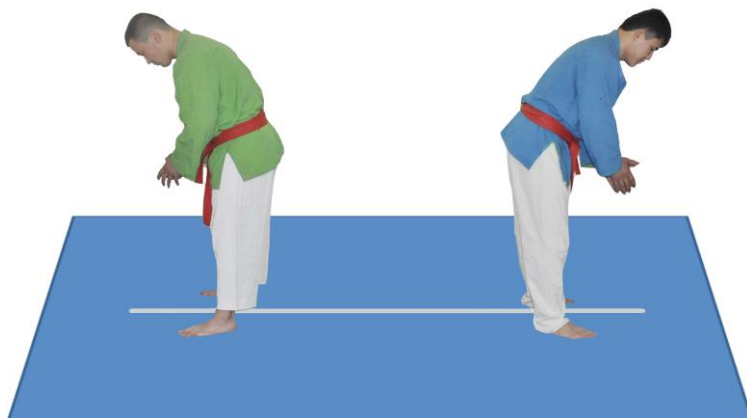
Икки ўйинчи бир-бирининг каршиларида турадилар. Ўртадаги масофа 1-1,5 метр. Уларга яқин жойга арқон ташлаб қўйилган бўлади. Ўйинчилар чакқонлик билан арқонни ўзларига тортадилар. Ким биринчи бўлиб буни бажарса, ғолиб саналади.

Қоидаси:

Ўйинни раҳбарнинг хуштагидан кейин бошлаш мумкин.

-ўйинчиларнинг бир-бирларга орқаморқа туришларга рухсат бор;

-ўйинни ўтирган ҳолатда бошлаш мумкин.



34. Сакрашни ўрган.

Ўйин тушунчаси:

Икки ўйинчи қўлларида ушлайдилар, чап оёққа пастлайдилар. Ўнг оёқ эса олдинга узатилади. Ўйинчилар сакраб оёқлар ўрнини алмаштиришлари керак. Қайси ўйинчи мувозанатни йўқотса, ютқазган саналади, ғолибга эса бир очко ёзилади. Ўйин эса уч очко олгунча давом этади.

Қоидаси:

Ўйин пайтида оёқлар ўрнини алмаштириш раҳбарнинг хуштагидан кейин бўлиши кўзда тутилади.



-ўйинни томонларнинг ярим ўтирган ҳолатда бажариш, бу пайтда уларнинг қўллари бедга таянган бўлиши мумкин. Қайси ўйинчи ўйин мобайнида муддатдан илгари мувозанатни йўқотса, ютқазган саналади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Атаев А.К. Кураш. Тошкент «Ўқитувчи» 1987 йил .
2. Жуков М.Н. Подвижные игры М. «АКАДЕМА» 2002 г
3. Каримов Ф.А. Кураш тушаман. Тошкент. «Медицина» 1990 йил
4. Усмонходжаев Т.С. Миллий ҳаракатли ўйинлар. Тошкент. «Ўқитувчи» 2000 йил

Мундарижа

Кириш.....	3
Оёққа эҳтиёт бўлиш, Ким чаққон.....	5
Чапаклар, Аравачалар мусобақаси.....	6
Чалинган оёқлар, Тортиш.....	7
Чавандозлар кураши Доирадан чиқариш.....	8
Тўпни эгаллаш ,Оёқлар кураши.....	9
Четлашган ютказади, Хўрозлар жанги.....	10
Орка билан итариш, Топ учун кураш.....	11
Ким кучли, Панжа уриш.....	12
Кучли оёқлар, Ўжар болалар.....	13
Гидамга йиқитиш, Мувозанатни ёқотма.....	14
Тиззада туриб қўл уриштириш, Кел, олишамиз!.....	15
Пахлавонлар, Чаққон чавандоз.....	16
Қизгин баҳс, Квадрат ичида баҳс.....	17
Абжир қўллар, Худуд учун кураш.....	18
Чалғитиш, Арқон тортиш.....	19
Таёқча учун кураш, Ким кимни тортади.....	20
Тезроқ торт, Сакрашни ўрган.....	21
Фойдаланилган адабиётлар рўйхати.....	22

Ходжанов Азиз Рахимович
Норқобилов Муҳиддин Нажимович

«Жисмоний маданият ва спорт» фанидан
Услубий қўлланма

Мухаррир: М.Мустафаева

Босишга рухсат этилди _____

Қоғоз ўлчами 60X84 1/16

Ҳажми 1,5- б.т. 10 нусха

Буюртма № _____

ТИМИ босмахонасида чоп этилди

Тошкент-100000, Қори-Ниёзий кўчаси, 39 уй