

К. МАҲКАМҶОНОВ, Ф. ХҲҶАЕВ

ТАРБИЯИ ҶИСМОНӢ

*Вазорати таълими халқи Республикаи
Ўзбекистон барои синфҳои 2-юми мактабҳои
таълими миёнаи умумӣ ба сифати васоити
таълим тавсия кардааст*

Наشري панҷуми такмилёфта



ТОШКАНД
«O‘ZBEKISTON»
2018

УЎК 796(075)
КБК 74.200.55я72
М 38

Муқарризон: Р. МАВЛОНОВА — доктори илмҳои педагогика
профессор;

С. ОМАРГАЛИЕВ — Ходими хизматнишондодаи
таълими халқи Республикаи Ўзбекистон.

Ю. РЎЗИЕВА – методисти фанни тарбияи ҷисмонии
шуъбаи фанҳои амалии МТР.

Аломатҳои шартӣ:

Ҳ.а. — Ҳолати аввала

Ҳ.а.р. — Ҳолати асосии рост

Р.и. — Рост истодан

М38 **К. Маҳкамҷонов, Ф. Ҳўчаев.** Тарбияи ҷисмонӣ. Ва-
соити таълим барои донишомӯзони синфҳои 2-юми
мактабҳои таълими миёнаи умумӣ: — Т.: ХЭТН
«O'zbekiston» соли, 2018. — 136 с.

ISBN 978-9943-01-201-1

УЎК 796(075)
КБК 74.200.55я72

**Аз ҳисоби маблағҳои Бунёди мақсадноки
китоби республика чоп шудааст.**

ISBN 978-9943-01-201-1

© К. Маҳкамҷонов ва дигарон., 2014–2018.
© ХЭТН «O'ZBEKISTON» бо тағйиротҳо, 2014–2018.



Донишомӯзони азиз!

Шумо дар синфи 1 дар бораи пайдоиши тарбияи ҷисмонӣ, мавқеи он дар ҳаёт соҳиби маълумот шудед ва фаҳмидед, ки ҳар як одам барои ривож додани танаи худ машқҳои ҷисмониро иҷро карданаш лозим.

Ба воситаи тарбияи ҷисмонӣ усулҳои иҷрои ҳаракатҳои ҷисмониро омӯхтед ва онҳоро мустақилона иҷро карда метавонед.

Дар давоми соли хониш Шумо оид ба «Аҳамияти тарбияи ҷисмонӣ дар мустаҳкам кардани саломатӣ» соҳиби дониш мешавед. «Тартиби рӯзи донишомӯзон», ҳолатҳои аввал ва ҳаракатҳои гуногунро меомӯzed. Ғайр аз ин, ҳаракатҳои асосиро, ки дар ҷараёни дарс омӯзонидани мешаванд, ташаккул медиҳед.



Ба дарси тарбияи ҷисмонӣ алоҳида эътибор додан ва бо он дӯст шудан лозим, чунки дар дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ Шумо соҳиби дониш ва маҳорату малакаи ҳаракатҳои гуногун мешавед, ки дар ҳаёт зарур мешаванд. Ба воситаи машғулиятҳои иловагӣ ва машқҳои варзишӣ тайёрии ҷисмонии худро такмил медиҳед.

Донишомӯзони азиз! Ҳамеша барои солим, бақувват, боақл, боодоб шудан кӯшиш кунед!



АСОСҶОИ ДОНИШИ НАЗАРИЯВЌ

Дар ҳавои кушод бо машқҳои ҷисмонӣ машғул шудан

Дар ҳавои кушод машқҳои гуногун, бозиҳо, сайрҳои сайёҳӣ гузаронда мешаванд. Аҳамияти онҳо ниҳоят калон аст. Аз ҳамин сабаб тайёриро ба сайрҳои сайёҳӣ аз синни боғчаравӣ сар кардан даркор. Дар ҷараёни сайр бачаҳо бо ҳаракатҳои гуногун (роҳ гаштан, давидан, ҷаҳидан, ғуррондан), инчунин мусобиқаҳо ва бозиҳо шинос мешаванд.

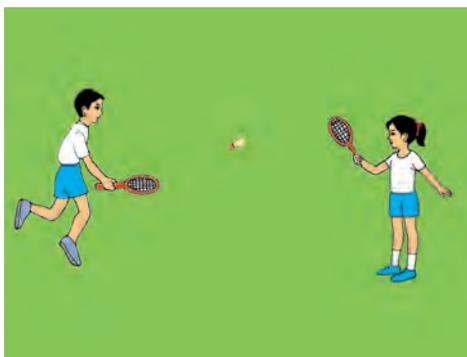
Дар синфҳои ибтидоӣ сайрҳо хеле такмил ёфта, масофаҳо оҳиста зиёд мешаванд. Дониш ва малакаҳои оддӣ сайёҳӣ: аз обҳои рӯякӣ пойлуч гузаштан (дар боғ инро дар рӯйи замин бо фароҳӣ, дарозӣ муайян кардан мумкин), ба борхалта ҷойгир кардани ашёҳо (борхалтаро худашон тайёр карданашон мумкин), бо борхалта



а



б



в



г

Расми 1.

дар рӯи хода ва ҷойҳои гуногун
роҳгардиро омӯхтан, шаклҳои гуногуни
гулханҳоро афрӯхтан, оташдон сохтан
ва хӯрок тайёр кардан, гузоштани хай-



ма (хайма-палаткаро худашон тайёр мекунанд) оҳиста ташаккул меёбад (расмиҳои 1, а, б, в, г).

Саволҳо

1. Ҳангоми ҷараёни сайр дар ҳавои кушод бо кадом бозиҳо машғул шудан мумкин аст?
2. Кадом бозиҳо бо Шумо писандида мебошад?
3. Барои сайри сайёҳӣ чӣ гуна тайёри дидан мумкин аст?
4. Ҳангоми ҷараёни сайри сайёҳӣ донишомӯз бо чӣҳо шинос мешавад?
5. Ҳангоми ҷараёни сайри сайёҳӣ донишомӯз чӣҳоро меомӯзад?
6. Кадом намудҳои сайёри сайёҳиро медонед?

Супоришҳо

1. Ҳангоми ҷараёни сайр чӣ гуна маљаҳо ташаккул меёбанд?
2. Маълумотҳоро оид ба тайёри ба сайри сайёҳӣ навишта диҳед.



МАЪЛУМОТИ МУХТАСАРА ОИД БА НАМУДҲОИ ВАРЗИШ



Донишомӯзони азиз! Шумо ҷузъҳои баъзе намудҳои варзиширо, ки дар дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ таълим дода мешаванд, омӯхтед ва бо намудҳои варзиш шинос шудед.

Аз онҳо бо намуди варзише, ки ба Шумо маъқул, аст, машғул шуданатон мумкин.

Аҷдоди қадимаи мо дар ҷараёни ҳаракати ҷисмонӣ, хусусан, аз давраи омӯзиши шикор сар карда, ба масъалаи машқоро кӣ хуб иҷро мекунад,



дар шикор кӣ тезкор, дар чолокӣ кӣ бартарият дорад, ҷиддӣ нигоҳ мекарданд. Ба таври оддӣ гӯем, мусобиқаҳо буданд.

Ҳанӯз дар давраи бобоямон Амир Темур дар ҳаматарафа бақувват, тавоно, чолок, пуртоқат, ҷасур, баҳодур тарбия кардани лашкар, ба мақсади санҷида дидани тайёрии ҷисмонии онҳо мусобиқаҳо ташкил карда мешуданд. Мусобиқаҳо аз рӯи гӯштин, пойгаи асп, шиноварӣ, ба қуллаҳо часпида баромадан, аз дарёҳо ба арғамчин овезон шуда гузаштан, шамшербозӣ, сангбардорӣ гузаронда мешуданд. Мунтазам гузаронида шудани чунин мусобиқаҳо ҷисмонан бақувват шудани лашкарро таъмин мекард.

Лашкари Амир Темур нафақат бо машқҳои тайёрии умумии ҷисмонӣ, балки бо бозиҳои «1000 аскар», яъне намуди варзиши шабеҳи каратэ ҳам мунтазам машғул мешуданд ва мусобиқаҳо мегузарониданд.



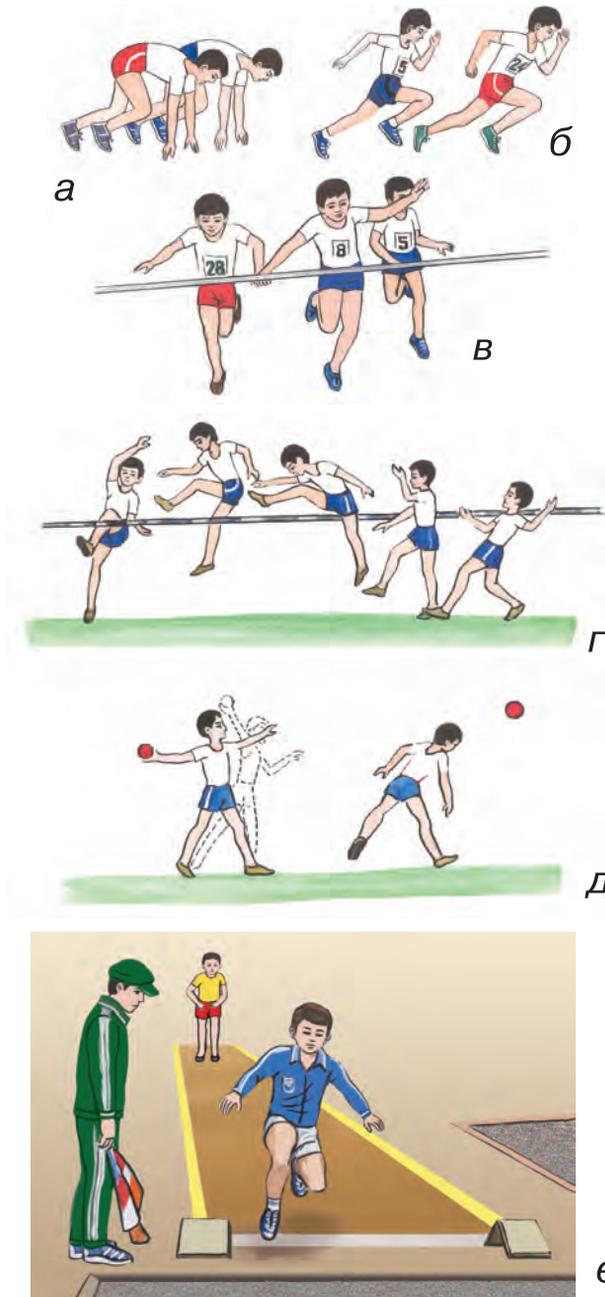
Бо мурури вақт намудҳои варзиш бисёр шуд. Акнун баробари мусобиқаҳои республикавӣ чемпионатҳои Осиё, Ҷаҳон, бозиҳои Олимпӣ баргузор гардида, пурзӯртарин варзишгарон муайян карда мешаванд.

Дар Барномаи давлатии таълими миёнаи умумӣ дар асоси ҷузъҳои варзиши дар мактаб гузаронанда чунин намудҳои варзиш нишон дода шудаанд.

Атлетикаи сабук

Ба варзиши атлетикаи сабук намудҳои зерин дохил мешаванд (расми 2):

- а) ба оғоз паст истодан;
- б) ба масофа давидан;
- в) ба марра расида омадан;
- г) давида омада ба баландӣ ҷаҳидан;
- д) ҳаво додани тӯби теннис;
- е) давида омада ба дарозӣ ҷаҳидан;
- ё) эстафета давидан.



Расми 2.



ё

Расми 2.

Варзишгарони машҳури кишварамон оид ба атлетикаи сабук:

1. Светлана Радзивил – устоди варзиши байналҳалқӣ, ғолиби бозиҳои Осиё аз рӯйи ҷаҳидан ба баландӣ, ки соли 2015 дар Чин гузаронда шудааст.

2. Анвар Кӯчмуродов – устоди варзиши байналҳалқӣ, иштироҷии воҳӯриҳои байналҳалқӣ аз рӯйи давидан ба 100 м.

Саволҳо

1. Қадом намудҳои атлетикаи сабукро медонед?

2. Ба Шумо қадом намуди атлетикаи сабук маъқул аст?



3. Қадом намудҳои варзиши атлетикаи сабук дар дарсҳои тарбияи ҷисмонии мактаб омӯхта мешавад?

4. Аз рӯйи атлетикаи сабук дар мактаб ба қадом натиҷаҳо ноил шудаед?

Супоришҳо

1. Қобилияти худро аз рӯйи давидан ба масофаи 30 метр санҷида бинед.

2. Натиҷаи худро аз рӯйи ҳаво додани тўбча муайян кунед.

3. Номи намудҳои атлетикаи сабукро на-висед.

Гимнастикаи варзишӣ

Гимнастика аз гимнастикаи варзишӣ, гимнастикаи бадеӣ ва акробатика иборат мебошад.

Варзишгарони машҳури диёрамон аз рӯйи гимнастикаи варзишӣ:

1. Сергей Диамидов — устоди хизматнишондодаи варзиш, чемпиони ҷаҳон.

2. Оксана Чусовитина – устоди хизматнишондаи варзиш, ишти-



рокунандаи 7 каратаи Олимпиада, қаҳрамони чаҳон.

3. Марат Каримов – устоди варзиш.

4. Антон Фокин – устоди байналхалқии варзиш, иштирокдори мусобиқоти Олимпиада ва чаҳон.

5. Оловутдин Отахонов – устоди тоифаи байналхалқии варзиш ва ғолиби мусобиқаҳои байналхалқӣ.

Иҷрои машқ дар яккачӯб (расми 3).

Иҷрои машқ дар ҳалқа (расми 4).

Иҷрои машқ дар аспаки дастакдори гимнастикӣ (расми 5).

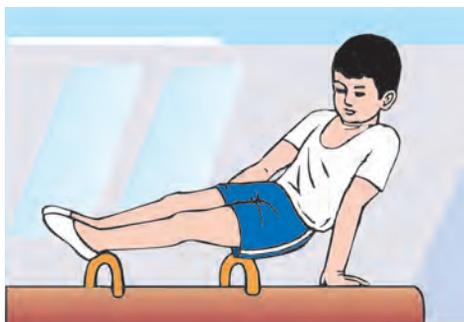
Иҷрои машқ дар турник (расми 6).



Расми 3.



Расми 4.



Расми 5.



Расми 6.

Саволҳо

1. Кадом намудҳои гимнастикаи варзиширо медонед?
2. Дар дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ оид ба гимнастика кадом анҷомҳои варзишӣ истифода мешаванд?
3. Аз рӯи гимнастикаи варзишӣ боз кадом варишгарони машҳуро медонед?

Футбол

Дар бораи футбол Шумо бисёр шунидаед. Дар ҳамаи мамлакатҳои ҷаҳон ҳам бачаҳо ва ҳам калонсолон бо шавқ футбол бозӣ мекунанд. Мумкин будани ғелонидан, дароз кардан ва



ҳаво додани ин ё он ашёи тўбшаклро одамизод аз замонҳои хеле қадим дарк кардааст.

Англисҳоро асосгузори футбол меҳисобанд; айнан дар ҳамин чо ин бозӣ футбол номида шудааст. Соли 1863 дар коллеҷи Кембридж иттиҳодияи футбол ташкил ёфт ва футбол бозии бо тўб ва пой бозишаванда эълон карда шуд. Барои ҳамин Англия ватани футбол ном гирифтааст.

Футбол калимаи англисӣ буда, маънои «фут» – пой, «бол» – тўб, яъне бо пой тўбзаниро мефаҳмонад (расми 7).

Вазни тўби футбол 400–450 гр.

Доираи тўби футбол 65–68 см.

Якумин ҷамоаи футбол дар Ўзбекистон соли 1912 дар шаҳри Қўқанд ташкил шудааст. Хусусан, баъди ноил шудан ба истиқлолият ба ривоҷи бозии футбол дар байни бачагон эътибори калон дода мешавад.



Расми 7.

Ҷамоаи «Пахтакор» аввалин шуда Ўзбекистонро ба ҷаҳон шиносонид. Дар ҷамоаи мазкур варзишгарони моҳир ба монанди Геннадий Краснитский, Ҳамид Раҳматуллоев, Биродар Абдураимов, Владимир Фёдоров, Мирҷалол Қосимов тубронӣ кардаанд.

Саволҳо

1. Дар ҳар як ҷамоаи футбол чанд нафар бозӣ мекунад?
2. Номи кадом футболбозони машҳури, ўзбекро медонед?
3. Бозии футбол чанд вақт давом мекунад?

2–Тарбияи ҷисмонӣ, 2.



Супоришҳо

1. Аз рӯйи расми 7 дар бораи бозии футбол нақл кунед.
2. Тӯби футболро зада, ба як нишон расонданро ёд гиред.

Баскетбол

Баскетбол соли 1891 аз тарафи муаллими тарбияи ҷисмонии коллеҷи Спрингфилди штати Массачусетси ИМА Ҷеймс Нейсмит «кашф» гардид. Тахмин кардан мумкин, ки дар офаридани ин бозӣ Нейсмит аз маълумотҳои таърихӣ дар бораи бозиҳои оддӣ, ки дар боз бо тӯб иҷро мешуданд, истифода бурдааст.

Аз сабаби он, ки тӯб ба сабад партофта мешавад, ин бозӣ баскетбол («баскет» – сабад, «бол» – тӯб) ном гирифт.

Дар баскетбол ҳам чун дигар бозиҳо, ҷойи бозингар бо қобилияти ба худ хоси вай муайян карда мешавад. Аз онҳое, ки бо дақиқ нишонгирии худ



хол ба даст меоранд, одатан, вақти ҳуҷум истифода мебаранд ва онҳо ба самти ҳалқаи рақиб ҳамлаҳо ташкил мекунанд (расми 8).

Бозингари марказӣ, одатан хеле қадбаланд мешавад. Вай баробари ба бозӣ дароварда шудани тӯб, онро ба рафиқони худ бояд дароз карда тавонад. Қади баланди вай ба ҷамоа ҳамин хел бояд ёрӣ расонад, ки тӯби ноаниқ ҳавододашуда ба ҳалқа ё шит зада баргардад, вай аз назар набояд гум кунад.

Ҳимоячиён ба ҳамлагарони рақиб дар ҷамъ овардани хол ба ҳар восита ҳалал расониданашон даркор. Барои ҳамин, онҳо серҳаракат, айёр шуда, ҳамчунин ба иштирок дар ҳуҷуми ҷамоаи худ ҳам бояд имкон ёбанд.

Барои мусобиқаҳои ҷамаи тоифаҳои мардона дарозии давраи тӯб 74,9–78 см, вазнаш 567–650 гр, барои занон дарозии давраи тӯб 72,9–73,7 см, вазнаш 510–567 г шуданаш лозим.



Расми 8.



Аввалин чемпионҳои олимпӣ дар байни варзишгарони Ўзбекистон:

дар байни мардон — Алиҷон Ҷармуҳамедов.

дар байни занон — Татяна Тарниқиди.

Машҳуртарин варзишгари мо Рабиля Салимова се карра ба унвони чемпиони ҷаҳон ва шаш карра ба унвони чемпиони Европа сазовор шудааст.

Саволҳо

1. Калимаи баскетбол чӣ маъно дорад?
2. Сохти тӯби баскетбол чӣ гуна аст?
3. Аз рӯйи ин намуди варзиш боз кадом варзишгарони машҳурро медонед?

Супориш

Тӯби баскетболро ба як даст ба замин зада, рост ва ё аз байни ашёҳо роҳ рафтано ёд гиред



Шиноварӣ

Аслан об – ин ҳаёт. Барои олами растанӣ ва ҳайвонот, инсоният об зарурияти асосӣ мебошад. Он яке аз фойданоктарин воситаҳои обутобдиҳии организм аст. Чунки об ба тараққиёти мушакҳои тана, пой, китф бо як меъёр имкон медиҳад. Хусусан, дар ҷараёни шино кардан шуш хеле хуб ривоҷ меёбад, мушакҳои, ки дар нафасгирӣ иштирок мекунанд, мустаҳкам мешаванд, нафасгирӣ ва нафасбарорӣ чуқур мешавад. Дар натиҷа, ин ҳолат ба ҳаматарафа васеъ шудани шуши шиновар оварда мерасонад (расми 9).

Ғайр аз ин, об бо қувваи фишори худ гардиши хун, хусусан, гардиши хуни венаро беҳтар мекунад. Дар шароитҳои гуногуни обу ҳаво, дар ҳароратҳои пасту баланд дар об шино кардан организмро обутоб медиҳад.

Дар мамлақати мо аз рӯйи ин намуни варзиш спортчиёни машҳур хеле зиёд ба воя расидаанд:

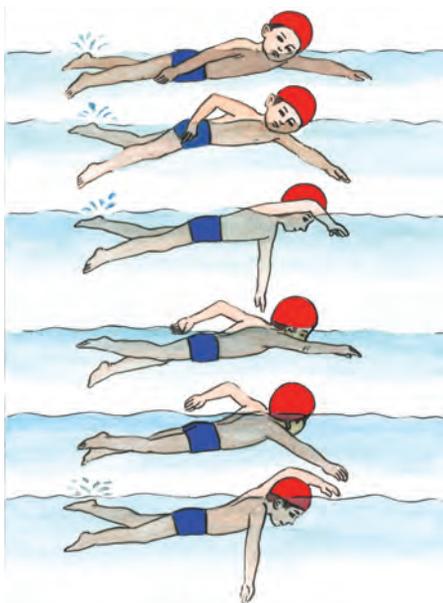


Расми 9.

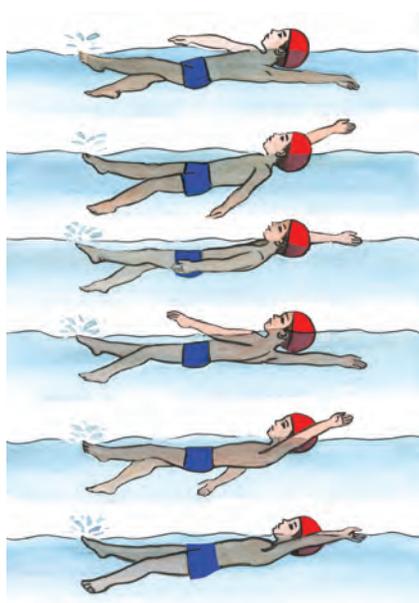
1. Светлана Бабанина аз рӯйи шиноварӣ бо усули брасс ба масофаи 100 м ду маротиба рекорди ҷаҳонӣ гузоштааст. Дар Олимпиада, ки дар шаҳри Токиои Япония гузаронда шуд, вай бо усули брасс ба масофаи 200 м (2, 28, 6), дар эстафетаи комбинатсиягии 4x100 м шино карда, ду медали биринҷӣ ба даст овардааст.

2. Сергей Конов ва Сергей Зоболотов – чемпионҳои собиқ Иттифоқ ва иштирокчиёни Олимпиада.

Намудҳои шиноварӣ. Бо усули крол бо ҷафаси сина озод шино кардан (расми 10).



Расми 10.



Расми 11.

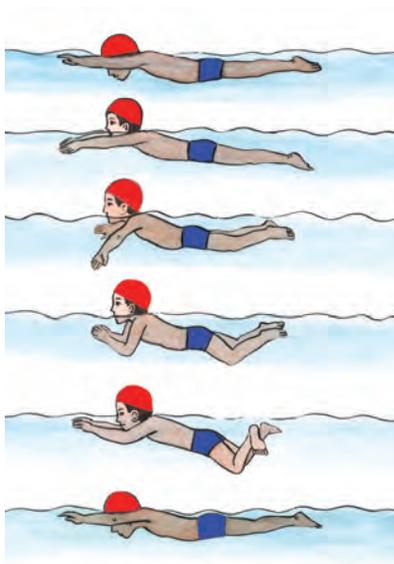
Пуштноки дароз кашида, бо усули крол озод шино кардан (расми 11).

Бо усули брасс шино кардан (расми 12).

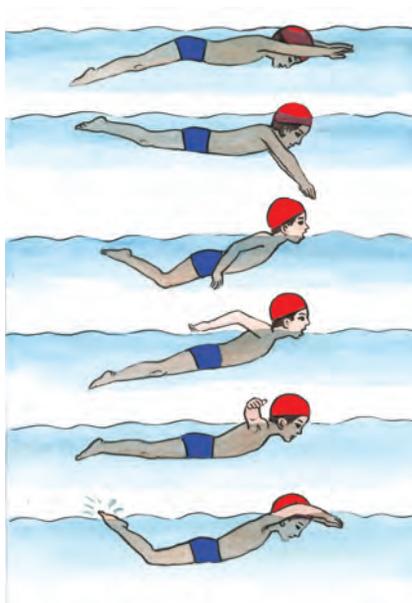
Бо усули батерфляй шино кардан (расми 13).

Саволҳо

1. Шумо шино карда метавонед?
2. Оё ба Шумо варзиши шиноварӣ маъқул аст?
3. Кадом намудҳои шиновариро медонед?



Расми 12.



Расми 13.

Супоришҳо

1. Бо усули барои худатон маъқул шиновариро ёд гиред.
2. Усулҳои шиновариро нависед.

Гўштини миллии «Тўрон»

Ҳар як намуди варзиш номи худро дорад. Номи Тўрон маънои таърихи худро молик аст, яъне истилоҳи қадимаи «Тўрон» маънои «часуру бемисл, далер ва баҳодур, паҳлавон»-ро ифода мекунад. Яъне, дар манбаъҳои



таърихӣ «Тӯронзамин» номида шудани ҳудуди Ўзбекистон аз он далолат медиҳад, ки дар ин сарзамин халқи тозаимон, руҳан тавоно, соҳиби ҳаёти ҳалол зиндагӣ кардааст (расми 14).

Масалан, мувофиқи қоидаҳои гӯштини варзиши «Тӯрон», вақти ба майдон баромадани рақибон аввал дастхоро боло бардошта, ба якдигар кафи дастро нишон медиҳанд. Ин усул дар гӯштин ҳам ҳаст. Ин маънои «бин, дар дастам ҳеч чиз нест, ҳалол гӯштин мегирам» -ро ифода мекунад. Рақибони ба гӯштин баромада, пеш аз муҳориба ба якдигар даст медиҳанд.



Расми 14.



Аз ин маънои «барои имкон, ки ба чӣ қодир будани худро донистани ман дода шуд, раҳмат» мебарояд. Пас, дар гӯштини варзиши «Тӯрон» вазифаи якумини варзишгар, ки ба майдон баромадааст, мағлуб кардани рақиб не, балки пурра ба қор андохтани қувваю қудрат, маҳорати худ, санҷиш мебошад.

Дар гӯштини «Тӯрон» иштирокчиён ҷанговарона, инчунин бе зарба мусобиқа мекунанд (расми 14.). Иштирокчиён дар намоиши машқҳои озод, баромадҳои ҷуфтӣ, намоишӣ баҳс мекунанд. Аз ҷӯбча ва арғамчин ба сифати силоҳ истифода мебаранд.

Саволҳо

1. Боз кадом намудҳои гӯштинро медонед?
2. Калимаи «Тӯрон» чӣ маънӣ дорад?

Супориш

Иҷрои машқҳоро оид ба намудҳои гӯштин омӯзед.

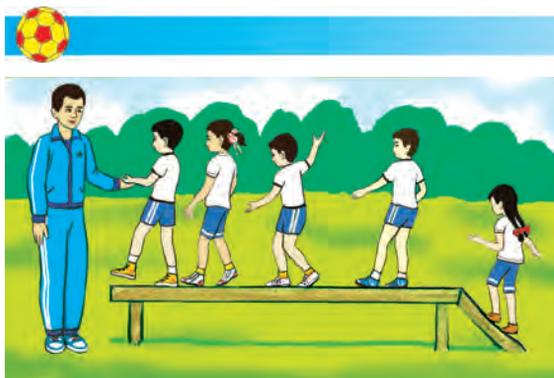


Аҳамияти машқҳои ҷисмонӣ дар мустаҳкам кардани саломатӣ

Машғул шудан бо баъзе ҳаракатҳои дар расмҳо нишондодашуда: роҳ гаштан, мувозинат нигоҳ доштан, давидан, ҷаҳидан ва дигар намудҳои машқҳои ҷисмонӣ баробари мустаҳкам кардани тайёрии ҷисмонӣ танаи инсонро мукамал ривож медиҳад (расмҳои 15, 16, 17). Касоне, ки бо машқҳои ҷисмонӣ машғуланд, чобук, пурбардошт, боирода, бардам, ҷасур, зебо ва серҳаракат буда, қобилияти кори онҳо баланд мешавад.

Барои ҳамин иҷрои ҳар як ҳаракатро мустақилона, хуб ва дар ҳоли кам сарф кардани қувва дақиқ ва дуруст омӯзад. Дар он ҳол ҳангоми иҷрои машқҳои ҷисмонӣ кам монда мешавад.

Соҳиб шудан ба қобилияти баланди кори якумин аломати солимӣ мебошад.



Расми 15.



Расми 16.

Дар натиҷаи соҳиб шудан ба маҳорати ҳаракати нав, инчунин иҷрои машқҳои мураккаб дар майнаи сар ва танаи инсон гардиши хун хуб шуда, қобилияти қорӣ пурзӯр мешавад.

Инчунин, мунтазам машғул шудан бо машқҳои ҷисмонӣ қори шуш,



Расми 17.



ҳазми хӯрок ва дигар узвҳои танаро хуб мекунад. Аз ҳама асосиаш, пурбардоштии организмро ба таъсири манфии муҳити беруна, ба муқобили микробҳои барангезандаи касалиҳо зиёд мекунад.

Касе, ки мунтазам бо машқҳои ҷисмонӣ машғул аст, ҳар гуна душвориҳоро дар давоми ҳаёти худ собитқадмона паси сар карда, ҳамеша руҳан бардам, ҷисмонан бақувват мешавад.

Ба тӯфайли фаъолшавии табдили модда дар узвҳои танаи касе, ки мунтазам бо машқҳои ҷисмонӣ машғул аст, дар натиҷаи сабзида нав шудани бофтаҳои ҳуҷайраи он ривҷебии умумӣ содир мешавад ва дар танаи инсон ҳаракатҳои рағҳои хун меафзояд.

Пиршавии танаи касе, ки соҳиби тайёрии ҷисмонӣ аст, суст мешавад, чунки узвҳои танаи ин гуна одам ҳам



дар ҳоли оромӣ ва ҳам дар ҳоли коркунӣ дар як меъёр фаъолият нишон медиҳад.

Касе, ки соҳиби тайёрии ҷисмонӣ аст, вақти истироҳат тез хоб меравад ва ҳастагии рӯзона тез гум мешавад. Иштиҳои вай хуб буда, узвҳои ҳазми хӯрок дар меъёр кор мекунад, кайфияти ӯ ҳамеша ба дараҷаи боло мешавад.

Одаме ки соҳиби тайёрии хуби ҷисмонӣ аст, кам касал мешавад, мабодо касал шавад, бемориро осон ва пурра мағлуб мекунад.

Пас, мунтазам машғул шудан бо машқҳои ҷисмонӣ ба саломатии инсон таъсири мусбӣ расонда, ӯро ҷисмонан ривож медиҳад, бақувват мекунад, саломатиашро мустаҳкам мегардонад ва барои кушодани қирраҳои нави ҳаёт имкон фароҳам меорад.



Саволҳо

1. Дар мустаҳам кардани саломатӣ тарбияи ҷисмонӣ чӣ хел аҳамият дорад?
2. Барои касал нашудан чӣ кор кардан даркор?

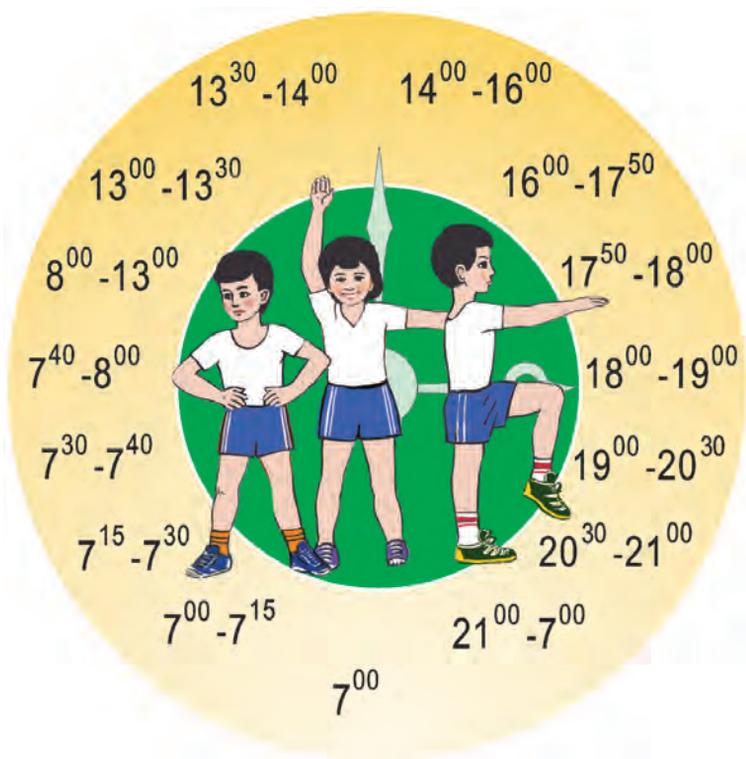
Тартиби рӯз ва гигиенаи шахсӣ

Дар машғул шудан бо тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш муайян кардани тартиби рӯзи худ, инчунин, ба тартиби рӯз ва гигиенаи шахсӣ риоя кардана-тон лозим.

Гигиенаи шахсӣ гуфта чӣ фаҳмида мешавад? Ин, аввало, аз тартиби рӯз, фаъолиии ҳаракат дар он, парвариш кардани пӯст ва тана, аз рӯйи меъёр истироҳат карда хоб рафтан, сари вақт дуруст хӯрок хурдан, аз одатҳои зарарнок худдорӣ кардан, аз хислатҳои бад даст кашидан, сару либосро тоза нигоҳ доштан, ба талаб ва шартҳои зарурӣ риоя кардан иборат аст.



Тартиби рӯз чиро мефаҳмонад? Ҳар як донишомӯз дар давоми рӯз бештар бо фаъолияти самараноки гуногун банд мешавад: ба мактаб меравад, дар иҷрои корҳои хона ба падару модар кӯмак мерасонад, бо рафиқонаш машқҳои гуногуни ҷисмонӣ иҷро мекунад, бозиҳои серҳаракат бозӣ мекунад, дарс тайёр мекунад ва ҳоказо. Барои ин донишомӯз ҳамаи корҳои асосиро, ки рӯзона бояд иҷро кунад, ба нақша гирифта, ба ҳар яки ин кор кай машғул шуданашро барои худ муайян карда ва ба сари вақт иҷро кардани он одат карданаш лозим. Ин тартиби рӯз мебошад (расми 18). Дар амал кардан ба тартиби рӯз аҳамияти машқҳои ҷисмонӣ хеле калон аст. Чунки ҳатто пас аз хурдтарин ҳаракат ҳам ба мағзи сар бисёр сигналҳои муҳими асаб (импулсҳо) рафта мерасанд. Мағзи сар ба онҳо ҷавоб дода, ба нафас, гардиши хун



Расми 18.

ва дигар узвҳо фармонҳои махсуси худро раван мекунад. Дар натижа, нафас, гардиши хун тез шуда, ҳамаи узвҳо бештар оксиген мегиранд ва фаъолият беҳтар мешавад. Инсон худро бардам, солим ҳис мекунад, қобилияти кориаш меафзояд.



Тартиби рӯзи тахминии донишомӯзони синфи 2

| | |
|------------------------------------|---|
| 7 ⁰⁰ | аз хоб бедор шудан |
| 7 ⁰⁰ —7 ¹⁵ | варзиши пагоҳӣ, шустушӯ, ғундоштани қойи хоб |
| 7 ¹⁵ —7 ³⁰ | наҳорӣ |
| 7 ³⁰ —7 ⁴⁰ | тайёри ба мактаб |
| 7 ⁴⁰ —8 ⁰⁰ | ба мактаб рафтан |
| 8 ⁰⁰ —13 ⁰⁰ | вақти таҳсил дар мактаб |
| 13 ⁰⁰ —13 ³⁰ | аз мактаб ба хона баргаштан |
| 13 ³⁰ —14 ⁰⁰ | хӯроки нисфирӯзӣ |
| 14 ⁰⁰ —16 ⁰⁰ | хоб пас аз хӯроки нис- фирӯзӣ, истироҳат кар- дан, бозиҳои серҳаракат |
| 16 ⁰⁰ —17 ⁵⁰ | тайёр кардани дарс, ғундоштани қойи кор |
| 17 ⁵⁰ —18 ⁰⁰ | хӯроки сабук |



| | |
|------------------------------------|---|
| 18 ⁰⁰ —19 ⁰⁰ | сайругашт дар ҳавои тоза, ба корҳои хона ёри расондан |
| 19 ⁰⁰ —20 ³⁰ | хӯроки бегоҳирӯзӣ ва машғулияти озод |
| 20 ³⁰ —21 ⁰⁰ | тайёри ба хоби шабона |
| 21 ⁰⁰ —7 ⁰⁰ | хоби шабона |

Саволҳо

1. Гигиенаи шахсӣ гуфта чиро мефаҳмед?
2. Тартиби рӯз чиро мефаҳмонад?

Супоришҳо

1. Тартиби рӯзи худро тартиб диҳед.
2. Номи дӯстдоштатарин ва шавқовартарин бозиҳои серҳаракати миллиро нависед.

Варзиши бадан

Дар ҷараёни тарбияи ҷисмонӣ дурӯст ташкил кардани варзиши бадан дар обутоб ва ривоҷи организм аҳамияти калон дорад.



Дар ҳаёти инсон варзиши бадан аҳамияти калон дорад. Якум, дар ҳаёт ҳар кас аз ҷиҳати ҷисмонӣ солим, бақувват шуданро мехоҳад. Дуюм, тани солим ба софии фикр ва покии ахлоқ меорад. Дар байни фикр ва ахлоқ бо солимӣ як вобастагии пурқувват ҳаст.

Мақсади иҷрои варзиши бадан аз он иборат аст, ки тамоми узвҳои тана барои мукамал иҷро кардани вазифаҳои худ таъмин шаванд. Қуввати баъзе узвҳои танаро зиёд карда, баъзеи дигарашро дар ҳоли беқувват монандан имкон намедиҳад, ки мақсад ба амал бароварда шавад. Машқҳои гуногун ба монанди машқҳои гимнастика, шиноварӣ, бозии футбол, ки аз ҳаракатҳои гуногуни узвҳои тана иборатанд, барои тарбияи бадан хеле заруранд.

Чуноне ки падару бобоёни мо «Дар ҳаракат баракат» гуфтаанд, меҳнати ҷисмонии фаъол ва тарбияи бадан гавари саломатӣ мебошанд. Дар қатори онҳо бо намудҳои гуногуни варзиш



мунтазам машғул шудан имкони ба камолоти ҷисмонӣ расиданро медиҳад.

Шумо намуди варзиши ба худ маъқулро интихоб карда, мустақилона ва ба таври мунтазам машғул шавед, аз байнатон спортчиёни машҳур ба воя расиданаш мумкин. Ҷамчунин боварию комил дорем, ки онҳо дар мусобиқаҳои варзишӣ байрақи Ўзбекистонро боз баландтар мебардоранд. Шумо, албатта, аз ӯҳдаи он мебароед.

Саволҳо

1. Варзиши бадан барои чӣ даркор?
2. Дар ҷараёни тарбияи ҷисмонии ҳар-рӯза бозиҳои серҳаракат чӣ гуна мавқеъдоранд?

Лаҳзаҳои завқбахш

Бачаҳо, вақти зиёд беҳаракат нишастан боиси суст шудани гардиши хун дар қисми поёнии организм, шикан, бо хун пурра таъмин нашудани мағзи сар мегардад. Ин бошад, дар навбати худ ба фаъолияти ҳаётии ҳуҷайраҳои асаб шикаст мерасонад. Дар натиҷа,



диққататон ҳам беқарор мешавад. Ба ғайр аз ин, вақти зиёд дар як ҷой наҷунбида шинед, миёнатон хаста, ручкаро вақти зиёд дар даст дошта истед, ангуштонатон шах мешавад.

Ниҳоят, тез монда мешавед, қобилияти кориатон суст шуда меравад. Тез-тез аз дарс канда мешавед, бедикқат ва парешонхотир шуда мемонед. Барои гум кардани ин хел хасташавиҳо дар давоми 1–2 дақиқа 3–4 машқҳои ҷисмонӣ иҷро карда мешавад. Чунин машқҳо «Лаҳзаҳои завқбахш» номида мешаванд.

Машқи 1. Ҳ.а.: дастҳо дар пеш, ба рӯйи парта дароз карда шудаанд. Дастҳоро бардоштан, дароз кардан, ба дастҳо нигоҳ карда ба ҳолати аввала баргаштан (расми 19).

Машқи 2. Ҳ.а.: дастҳо дар пушти сар. Ба тарафи рост гашта, дасти ростро ба тарафи рост дароз кардан ва ба ҳолати аввала баргаштан. Худи ҳаминро ба тарафи дигар бо дасти чап иҷро кардан (расми 20).



Расми 19.



Расми 20.



Расми 21.

Машқи 3. Ҳ.а.: дар ҳоли пайвастагии ангуштҳо дастҳо дар пушти сар. Дастҳоро боло бардошта ёзонидан, ба дастҳо нигоҳ кардан ва ба ҳолати аввала баргаштан (расми 21).

Машқи 4. Ҳ.а.: дар ҳолати пайвастагии ангуштҳо дастҳо дар пушти сар, оринҷҳо дар рӯйи парта. Оҳиста рост шуда, оринҷҳоро ба паҳлӯ гузоштан, кушодан ва ба ҳолати аввала баргаштан (расми 22).

Машқи 5. Ҳ.а.: бо дастҳо пушти курсии партаро дошта нишастан.



Расми 22.



Расми 23.

Пойҳоро ба пеш дароз кардан, ба ҳолати аввала баргаштан (расми 23).

Машқи 6. Ҳ.а.: пойҳо ба пеш дароз карда, дастҳо ба канори қафои миз гузошта шудаанд. Дар ҳолати аз рӯйи фарш бардоштани пойҳо китфҳоро ба қафо тела додан, ба ҳолати аввала баргаштан (расми 24).

Машқи 7. Ҳ.а.: дастҳо дар миён.

Дастҳоро ба боло бардошта, ба ақиб ҳам шуда ёзидан ва ба ҳолати аввала баргаштан (расми 25).



Расми 24.



Расми 25.



Расми 26.



Расми 27.

Машқи 8. Ҳ.а.: дастҳо дар китф.

Ба парта нишаста, дастҳоро ба пеш дароз кардан ва ба ҳолати аввала баргаштан (расми 26).

Машқи 9. Ҳ.а.: дастҳо дар миён.

Ба рост гашта, ба ҳолати аввала баргаштан. Ба чап гашта, ба ҳолати аввала баргаштан (расми 27).

ГИМНАСТИКА

Машқҳои саф

Ҳар як машғулият, дарс аз машқҳои сафкашӣ сар мешавад.

Машқҳои саф ба ташаккули қомат, ҷалб кардани диққат, боинтизом шудани донишомӯзон ёрдам медиҳад. Онҳо аз рӯйи фармони омӯзгор иҷро карда мешаванд (расми 28).

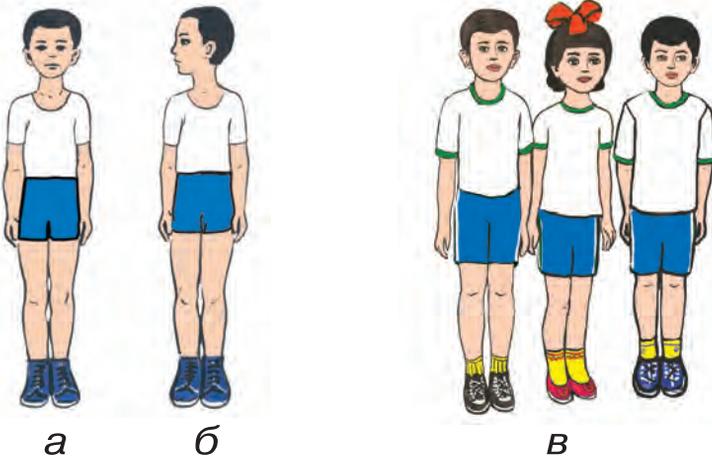


1. Дар асоси фармони «Як қатор шуда саф кашед!» донишомӯзон қадқади хат саф мекашанд (расми 28, а).

2. Баробари фармони «Рост шавед!», пойҳо ба як ҳамворӣ оварда шуда, сар ба тарафи рост тоб мехӯрад (расми 28, б).

3. Мувофиқи фармони «Рост шавед!», донишомӯзон дар саф ба ҳолати рост истодан мегузаранд (расми 28, в).

4. Мувофиқи фармони «Озод!» донишомӯзон дар ҷойи худ озод меистанд, яъне як пой дар ҳолати аз зону



Расми 28.



Расми 29.

каме қатшуда мешавад. Сафкашиҳо аз рӯи нишондоди омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ дар майдончаи варзишӣ ё хатҳои гуногуни зали спортӣ иҷро карда мешавад (расми 29).

Саволҳо

1. Кадом тарафҳои зали (толори) варзишӣ, майдончаи спортро медонед?
2. Барои чӣ қариб ҳамаи дарс ва машғулиятҳо аз сафкашӣ сар мешаванд?
3. Кадом машқҳои сафро медонед?
4. Дар қараёни машқҳои саф кадом фармонҳо истифода мешаванд?

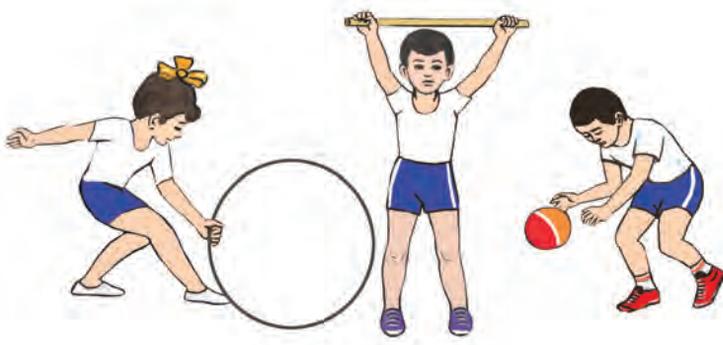


Супоришқо

1. Бо рафиқонатон майдончаи чоркунча кашида, хатҳои мобайнӣ, диагоналий, поёнӣ ва болоиро муайян кунед.

2. Намудҳои саф – ба сафи якқатора истодан ва дар як қатор паси ҳам истоданро ёд гиред.

МАШҚҲОИ РИВОЦИ УМУМӢ



Ҳолатҳои аввала

Ба ҳаракатҳое, ки барои ҳаёт заруранд: роҳ гаштан, давидан, чаҳидан, ба боло часпида баромадан ва аз монета паридан гузаштан, тўбро партофтан ва овезон кардан, мувозинат нигоҳ доштан, муаллақ задан ва



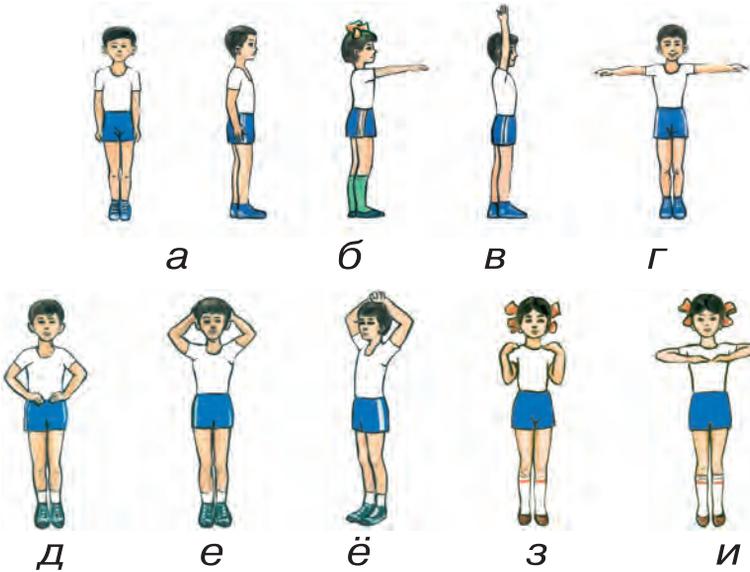
ҳоказо дохил мешаванд. Ана ҳамин намудҳои ҳаракат дар ривож ёфтани организм аҳамияти калон дошта, барои ташаккул, такмил додани ҳаракат, малака ва маҳорати барои ҳаёт зарурӣ имкон медиҳад. Ҳар гуна ҳаракат аз ҳолати маълуми аввалаи даст, пой, тана сар мешавад ва ин ҳолат барои иҷрои машқи тавсияшуда аз ҳама қулай мебошад.

Шумо ҳолати аввала ва номи онҳоро донистанатон лозим. Ин ба Шумо вақти бозӣ, дар иҷрои ҳаракати ихтиёрӣ ва машқҳои ҷисмонӣ, барои бо дӯстонатон бо забони варзиш гап задан ёрӣ медиҳад.

Дар поён, ҳолатҳои аввалаи асосӣ ва ҳаракатҳои даст, пой ва тана оварда шудааст (расми 30).

1. Ҳ.а. – р.и., кафҳои пой ҷуфт, нӯги пой каме кушода, даст ба қади тана поён фуруварда, сар ба пеш нигаронда шудааст (расми 30, а).

2. Ҳ.а. – р.и., дастҳо ба пеш дароз карда шудаанд (расми 30, б).



Расми 30.

3. Ҳ.а. – р.и., дастҳо боло бар дошта шудаанд (расми 30, в).

4. Ҳ.а. – р.и., дастҳо ба паҳлӯ дароз карда шудаанд (расми 30, г).

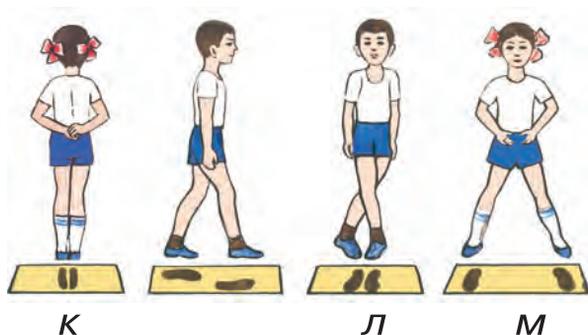
5. Ҳ.а. – р.и., дастҳо дар миён (расми 30, д).

6. Ҳ.а. – р.и., дастҳо дар пушти сар (расми 30, е).

7. Ҳ.а. – р.и., дастҳо дар болои сар (расми 30, ё).

8. Ҳ.а. – р.и., дастҳо дар китф (расми 30, з).

9. Ҳ.а. – р.и., дастҳо дар қафаси сина (расми 30, и).



Расми 30.

10. Ҳ.а. – р.и., дастҳо дар пушт (расми 30, к).

11. Ҳ.а. – р.и., пойҳо дар фароҳии китф, пойи рост (чап) дар пеш.

Пойҳо ҷой иваз кардаанд, дастҳо дар поён (расми 30, л).

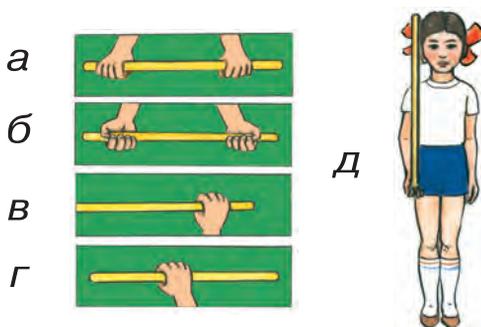
12. Ҳ.а. – р.и., пойҳо васеътар кушода шудаанд, дастҳо дар миён (расми 30, м).

Машқҳо бо чўбчаи гимнастикӣ

1. Аз болои нўгҳои чўбча бо ду даст доштан (расми 31, а).

2. Аз таги нўгҳои чўбча бо ду даст доштан (расми 31, б).

3. Аз нўги чўбча бо як даст доштан (расми 31, в).



Расми 31.

4. Аз мобайни чўбча бо як даст доштан (расми 31, г).

5. Р.и.а. чўбча дар назди китф (расми 31, д).

Рост истодан, нишастан

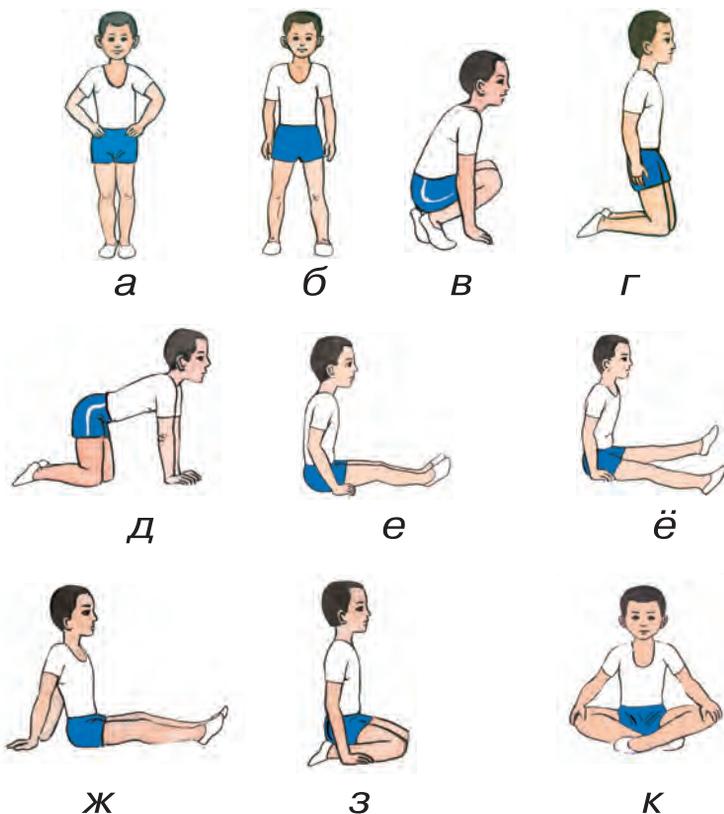
1. Дастҳоро ба миён гузошта, рост истодан (расми 32, а).

2. Пойҳоро дар фароҳии китф кушода, дастҳоро паст фурувардан (расми 32, б).

3. Дар ҳолати така ба дастҳо диққат нишастан (расми 32, в).

4. Дар ҳолати ба зону нишастан дастҳоро ба қад тана паст фурувардан (расми 32, г).

5. Дар ҳоли така ба дастҳо, ба зону нишастан, сар боло (расми 32, д).



Расми 32.

6. Нишаста, дар ҳоли чуфт ба пеш ёзондани пойҳо, дастҳо ба паст фуруварда шудаанд, сар боло (расми 32, е).

7. Дар ҳоли нишаст пойҳоро кушода ба пеш ёзондан, дастҳо ба паст фуруварда шудаанд, сар каме боло бардошта шудааст (расми 32, ё).



8. Дастҳоро ба пушт гузошта, дар ҳоли така ба онҳо пойҳоро ҷуфт карда ба пеш ёзонда нишастан (расми 32, ж).

9. Дар ҳоли ба паст фурувардани дастҳо ба рӯйи кафи пой нишастан, сар каме боло. Барои чуқуртар нишастан кафҳои пойро каме кушодан мумкин (расми 32, з).

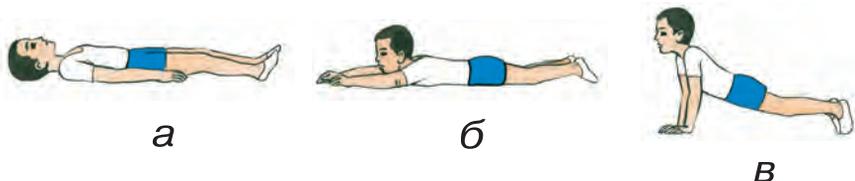
10. Дастҳоро ба зону гузошта, чорзону карда нишастан (расми 32, к).

Машқҳое, ки дар ҳолати дароз кашидан иҷро карда мешаванд

1. Пуштнокӣ дароз кашидан (расми 33, а).

2. Бо шикам дароз кашидан (расми 33, б).

3. Дар ҳоли така ба дастҳо дароз кашидан (расми 33, в).



Расми 33.



Саволҳо

1. Кадом ҳолатҳои аввалаи асосиро медонед?
2. Барои чӣ ҳамаи машқҳо аз ҳолати аввала сар кардан лозим?
3. Кадом усулҳои доштани чӯбчаи гимнастикӣ ва ҳолати аввалаи онро медонед?

Супоришҳо

1. Аз ёд дониستاني номи ҳолатҳои аввалаи асосӣ ва иҷрои онҳоро омӯzed.
2. Иҷрои дурусти ҳолати аввалаи танаро ёд гиред.

ҲАРАКАТҲОИ АСОСИИ ПОЙ ВА ТАНА

Донишомӯзони азиз! Аз ҳолатҳои аввалаи асосӣ, ки Шумо омӯхтед, ҳар хел ҳаракатҳо иҷро карда мешаванд. Онҳо ҳаракатҳои пой, даст ва тана мебошанд (расми 34).

1. Ба пеш, қафо, рост, чап ҳаракат додани тана (расми 34, а).
2. Ба рост, чап тоб додани тана (расми 34, б).



3. Ба пеш, ба паҳлӯ, ба қафо ҳаракат додани пойҳо (расми 34, в).

4. Зонуро қат карда, боло бардоштани пой (расми 34, г).

5. Зонуро қат карда, ба қафо бардоштани пой (расми 34, д).

6. Дастҳоро ба миён гузошта, дар пойи чап рост истодан ва пойи ростро ба пеш дароз карда, нӯги пойро ба замин расондан (расми 34, е).

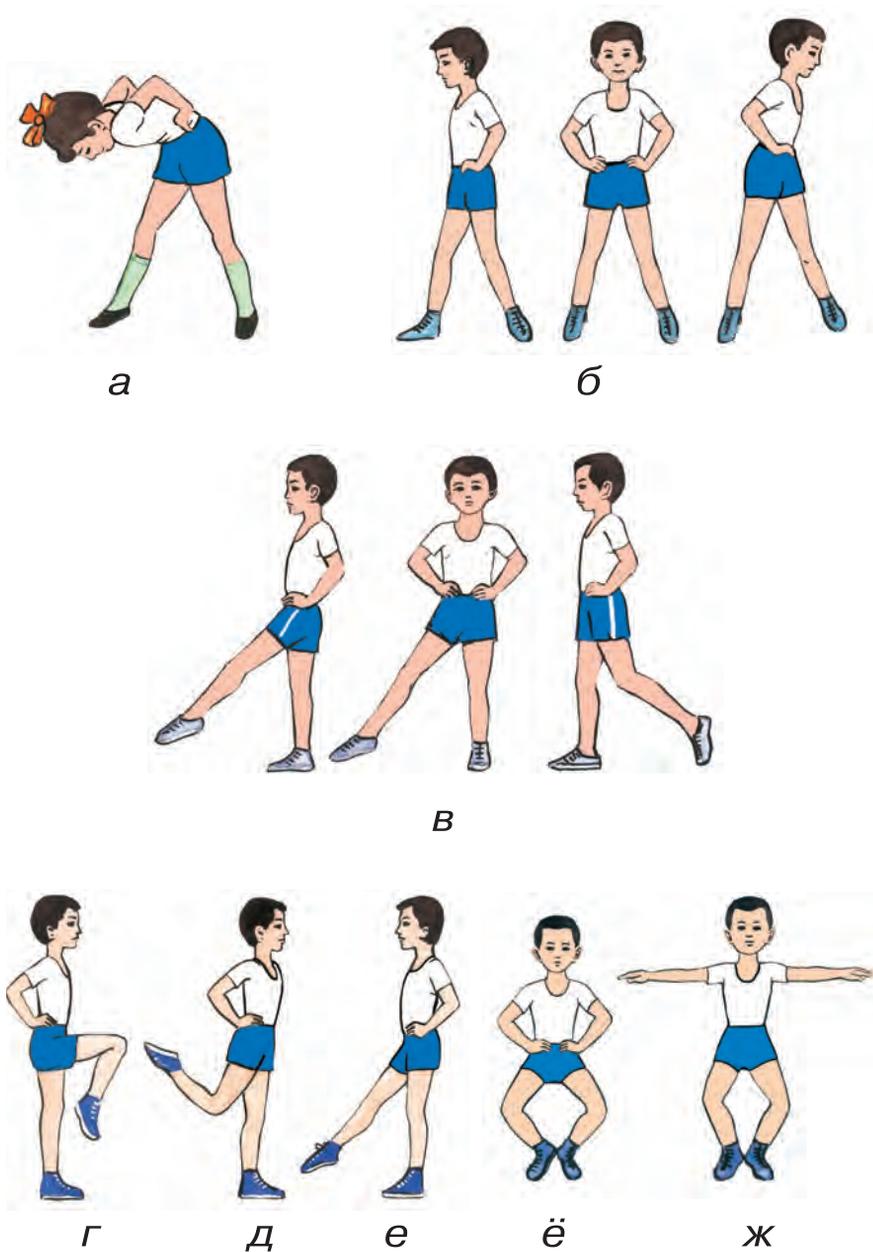
7. Дастҳоро ба миён гузошта, ҳолати нимнишаст гирифтани (расми 34, ё).

8. Зонуро қат карда, дастҳоро ба паҳлӯ ёзондан (расми 34, ж).

Барои он ки машқҳо ба дараҷаи баланд фойида диҳанд, дар асоси речаи муқаррарӣ онҳоро интиҳоб кардан лозим. Бисёр вақт маҷмӯи машқҳои ҷисмонӣ бо тартиби зерин интиҳоб мегардад. Ба тариқи мисол:

9. Пойҳо дар фароҳии китфон кушода шудаанд, дастон дар китфон, аз машқҳои хамшавӣ (расми 35, а) – ба ҳ.а. баргаштан.

10. Дар ҳолати рост истодан зонуро қат карда нишастан, дастон ба паҳлӯ



Расми 34.



дароз карда мешавад (расми 35, б) – ва ба ҳ.а. баргаштан.

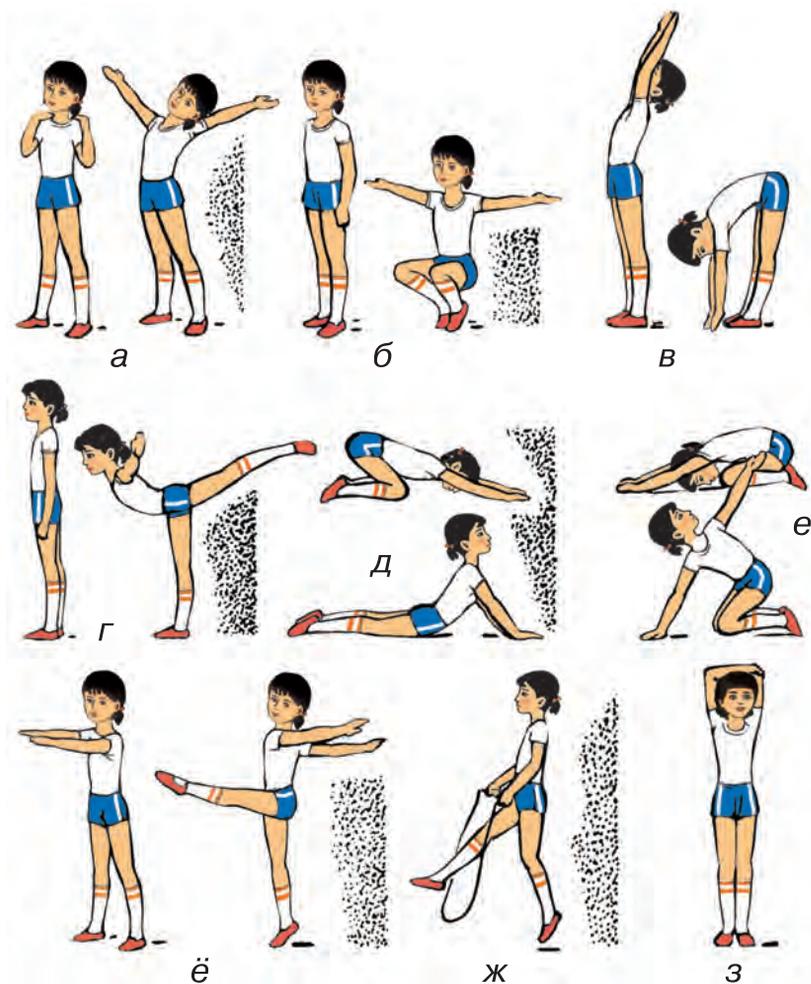
11. Дар ҳолати рост истодану дастонро ба боло бардошта, сипас ба пеш ҳам шудан (расми 35, в) ва ба ҳ.а. баргаштан.

12. Дар ҳолати рост истодан ба пеш ҳам шуда, пойи чапро ба пас бардоштан, дастон ба паҳлӯ дароз карда шудаанд. Сипас барои иҷрои ҳамин машқ пойи ростро бардоштан (расми 35, г) ва ба ҳ.а. баргаштан.

13. Ба дастон така намуда, дар ҳолати хоб рафтан зонуҳо ба ақиб қат карда кашида, барои ба он нишастан ҳаракат намудан (расми 35, д) ва ба ҳолати аввала баргаштан.

14. Ба зонуҳо нишаста, ба пеш амиқан ҳаму дастон ба пеш дароз карда шудаанд. Танаро бардошта ба чап тоб дода, дастон ба паҳлӯ дароз карда, сипас ҳамин машқ дар паҳлӯи рост ба иҷро расонда (расми 35, е) ва ба ҳолати аввала баргаштан.

15. Пойҳоро дар фароҳии китфон кушода, дастон ба пеш дароз карда



Расми 35.

шудаанд. Дастонро ба тарафи чап дароз намуда пойи чап ба пеш дароз карда нўгҳояш рост карда шудаанд. Худи ҳамин машқоро дар тарафи рост ба ичро расондан (расми 35, ё) ва ба ҳолати аввала баргаштан.



16. Бо арғамчин қаҳидан (расми 35, ж), (30–35 маротиба).

17. Машқҳои нафасгирӣ. Ба нӯги пойҳо истода, дастон ба боло бардошта нафас гирифтан ва дастонро аз паҳлӯ ба паст фуруварда, ҳам шуда нафас баровардан (расми 35, з).

Ҳар як машқ (ба ғайр аз қаҳидан бо арғамчин) 4–6 маротиба такрор меёбад.

ТАКЯ КАРДА ҚАҲИДАН

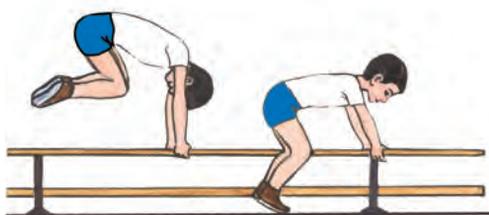
Такия карда қаҳидан донишомӯзонро ба қобилияти мутобиқсозӣ, чолокӣ, суръатнокӣ ва дигар фазилатҳо тарбия мекунад. Намудҳои такия карда қаҳидан.

Ба курсии гимнастикӣ бо ду даст такия намуда, бо пойҳои ҷуфтгардида алвонҷ хӯрда ба тарафҳои чапу рост қаҳидан (расми 36).

Давида омада ба кӯпруки (бузи) гимнастикӣ такия намуда, қаҳида зонуҳоро қат намудан, сипас бо дастон алвонҷ хӯрда ҳам шуда нарм фуромадан (расми 37).



Расми 36.



Расми 37.



Расми 38.

Аз болои баландиҳои паси ҳам гузошта, ба дастон такая намуда, пойҳоро ҳам карда ҷаҳидан (расми 38).

ОВЕЗОН ШУДАН, ХАЗИДА ГУЗАШТАН ВА ЧАСПИДА БАРОМАДАН

Хазида рафтан, хазида гузаштан, ба девори гимнастикӣ ва арғамчин часпида баромадан барои Шумо хеле фойдандок мебошад. Чунки, ин машқҳо ба мустаҳкам кардани мушакҳои тана,



қисми китф, даст, пой ёрї медиҳад. Дар ин машқҳо хусусиятҳои омӯхтани чолокї, мардї, ба баландї қаҳидан баринҳо тарбия дода мешавад.

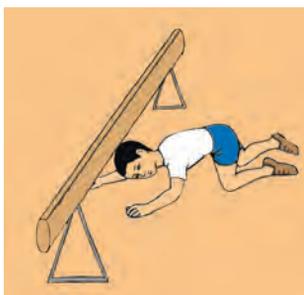
Аз таги миз ё курсї хазида гузаштан (расми 39).

Аз болои ашёҳо гузаштан (расми 40).

Дар рӯи курсии гимнастикӣ хазидан ва кашиш хӯрдан (расми 41).

Ба нардбон ва чӯб часпида баромадан (расми 42).

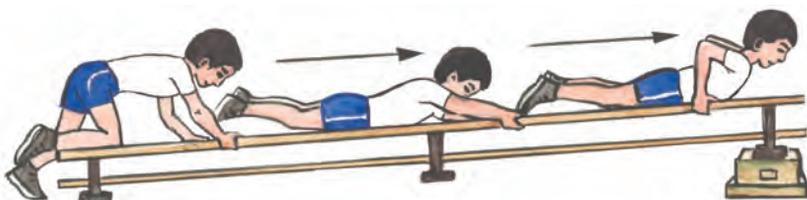
Дар арғамчини горизонтал кашидашуда бо ёрии пойҳо овезон шуда гузаштан (расми 43).



Расми 39.



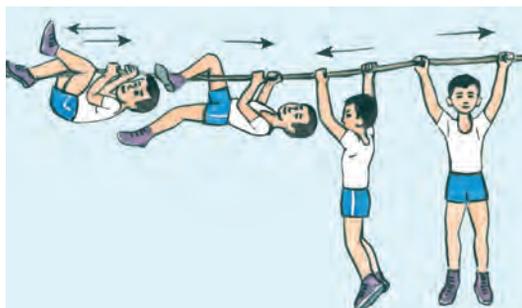
Расми 40.



Расми 41.



Расми 42.



Расми 43.



Расми 44.



Ба арғамчин часпида баромадан (расми 44).

Машқҳои нигоҳ доштани мувозинат

Машқҳои нигоҳ доштани мувозинатро бо рафиқонатон ва мустақилона дар маҳалли зист, мактаб иҷро карданатон мумкин.

Машқҳои нигоҳ доштани мувозинатро дар болои хода, нардбони ҳам гузошташуда роҳ гашта иҷро кардан ҳам мумкин.

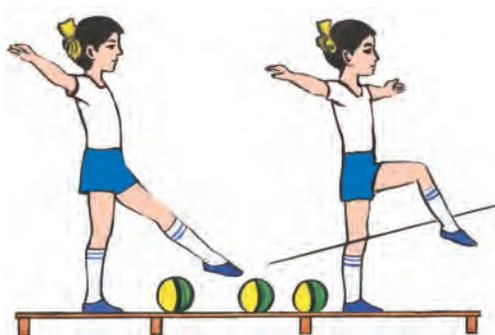
Дар курсии гимнастикӣ дар як пой истода, пойи дуюмро ба пеш, ба паҳлӯ, ба қафо дароз кардан, дастҳоро ба миён гузошта ё бо як даст аз чӯбчаҳои девори гимнастикӣ дошта истодан (расми 45, а).

Аз болои тӯб ё арғамчини ба курсии гимнастикӣ кашидашуда гузашта роҳ гаштан (расми 45, б).

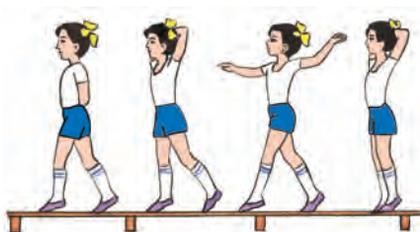
Дастҳоро дар ҳолатҳои гуногун ба ҳаракат оварда, бо нӯги пой дар болои курсии гимнастикӣ роҳ гаштан (расми 45, в).



а



б



в



г

Расми 45.

Дар болои курсии гимнастикии хам гузоштасуда ҳолати дастҳоро тағйир дода, зонуро баланд бардошта роҳ гаштан (расми 45, г).

Саволҳо

1. Машқҳои нигоҳ доштани мувозинат дар кадом ҷойҳо иҷро карда мешаванд?
2. Дар иҷрои машқҳои нигоҳ доштани мувозинат аз кадом ашёҳо истифода бурдан мумкин?



3. Кадом намудҳои машқҳои нигоҳ доштани мувозинатро медонед?

Супоришҳо

1. Дастҳоро ба миён гузошта дар як пой истед, пойи дуюмро қат карда, зонуро баланд бардошта, чашмонатонро пӯшед.

2. Дар болои ашёҳои гуногун – курсии гимнастикӣ, тӯб ва дигар ашёҳо дастҳоро ба паҳлӯ дароз карда, дар нӯги пой истед.

Акробатика

Машқҳои акробатика аз ҷаҳидан ба пеш ва қафо, дар шона, дар сар рост истодан, кӯпрук ҳосил кардан ва ҳоказо иборат мебошад:

– дар ҳоли пуштнокӣ дароз кашидан, бо ду даст зонуҳоро ба қафаси сина кашидан, ғунча шуда ба чап, рост, пеш ва қафо алвонҷ хӯрдан (расми 46).

– Пойҳоро каме кушода дикак нишастан, дар ҳоли бо ду даст оғӯш гирифта, пойҳо ғунча шуда, сарро ба пеш хам карда нишастан.



Расми 46.

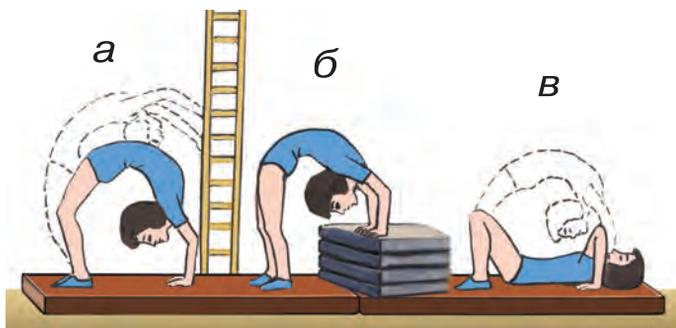


Расми 47.

— Ғунча шуда, тез ба қафо ғел зада, чаҳидан. Одатан, ин машқҳо дар болои кўрпаи гимнастикӣ ё гилем иҷро карда мешавад (расми 47).

Дар ҳолати пуштнокӣ дароз кашидан сохтани «кўпрук»

Як қадам дуртар аз деворчаи гимнастикӣ пуштнокӣ ба он истода, дастҳо боло бардошта мешаванд. Ба қафо ҳам шуда, тахтачаҳои деворчаи гимнастикиро паси ҳам дошта, оҳиста-оҳиста дастро ба фарш расонда, кўпрук ҳосил карда мешавад (расми 48, а).



Расми 48.

Ба кўрпаҳои болои ҳам гузошташудаи гимнастикӣ пуштнокӣ истода, байни пойҳоро кушода, ба қафо пуштнокӣ ҳам шуда, кўпрук ҳосил карда мешавад, се маротиба ба шакли пружина ларзида (вазни танаро аз пой ба даст ва баръакс), дар ҳисоби чорум рост шуда, ба ҳолати рост истодани асосӣ баргашта мешавад (расми 48, б).

Пеш аз пуштнокӣ дароз кашида ҳосил кардани кўпрук дар давоми ларзиши тайёри вазни тана ба даст, аз даст ба пой гузаронида мешавад, пуштнокӣ дароз кашида, ларзиш боз такрор меёбад. Фақат баъди ҳамин кўпрук ҳосил карда мешавад (расми 48, в).



Расми 48.

Ҳосил кардани кӯпрук дар ҳоли ба зону рост истодан. Вақти ба қафо хам шудан шарики он аз рони вай дошта, ба тарафи худ кашида меистад (расми 48, г).

Ду донишомӯз байни пойҳоро кушода, дар ҳоли ба якдигар ёрдам додан кӯпрук ҳосил мекунанд (расми 48, д).

Мустақилона ҳосил кардани кӯпрук (расми 48, е).

Саволҳо

1. Машқҳои ҳазида рафтан, ҳазида гузаштан ва часпида баромадан чӣ фойида доранд?

2. Машқҳои дар рӯйи курсии гимнастикӣ кашиш додан кадом сифатҳои ҷисмониро тарбия мекунанд?



3. Машқҳои сохтани «кӯпрукро» дар кадом пайдарҳамӣ ёд гирифтани мумкин?

Супоришҳо

1. Аҳамияти машқҳои хазиди рафтани, хазиди гузаштани ва часпиди баромаданро фаҳмонед.

2. Ҳолати ғунча шуданро фаҳмонед ва шарҳ диҳед.

3. Машқҳои ҷаҳиданро иҷро кунед.

Гимнастикаи бадеӣ

Иҷрои машқ бо оҳантасма (расми 49, а).

Иҷрои машқ бо тӯб (расми 49, б).

Иҷрои машқ бо гурз (расми 49, в).

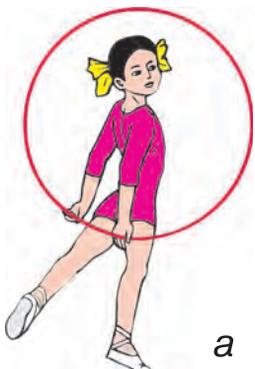
Иҷрои машқ бо лента (расми 49, г).

Иҷрои машқ бо арғамчин.

Саволҳо

1. Кадом машқҳои гимнастикаи бадеиро медонед?

2. Оё писарбачаҳо ҳам бо гимнастикаи бадеӣ машғул мешаванд?



а



б



в



г

Расми 49.

3. Машқҳои гимнастикаи бадеӣ дар кучо гузаронида мешавад?

Супориш

Дар мактаб оид ба гимнастикаи бадеӣ чиҳоро омӯхтед? Дар бораи он маълумот нависед.



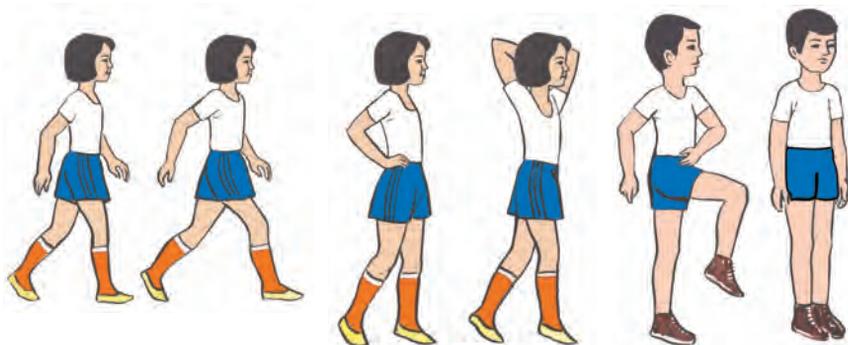
АТЛЕТИКАИ САБУК

Намудҳои роҳгардӣ

Ҳангоми роҳгардӣ тамоми узвҳо, мушакҳо, буғумҳои танаи одам хуб ҳаракат мекунад ва ривоч меёбад.

Агар ба қоидаи роҳгардӣ дуруст риоя карда шавад, мушакҳои тана, пушт ва шикам хеле мустаҳкам мешаванд, мушакҳои қафи пой ривоч меёбад, қомат рост ташаккул меёбад. Чунин намудҳои асосии роҳгардӣ мавҷуданд:

Роҳгардии оддӣ дар як меъёр. Бачаҳо, Шумо вақти роҳ гаштан пошнаро ба замин мегузоред, баъд бо нӯги пой ҳаракат карда, роҳ мегардед (то қадри имкон зону қат шуданаш даркор). Ҳаракати дастҳо оҳиста, аз оринҷ қат шуда, бо навбат дар ҳолати аз қафаси сина боло набаромадан ба пеш бардошта мешавад, баъд оринҷ ба қафо, ба боло равон карда ме-



Расми 50.

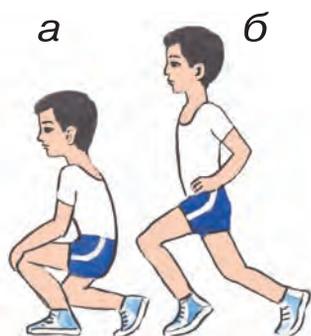
Расми 51.

Расми 52.

шавад, ангуштҳои даст тахминан дар сатҳи миён мешаванд. Сар андак бардошта шуда, китф озод (расми 50).

Ҳолати дастҳоро тағйир дода, бо нўги пой роҳ гаштан (расми 51).

Роҳгардӣ бо зонуи баланд бардошта. Ҳаракат тез ва дақиқ, қадамҳо кўтоҳ ва қатъӣ (расми 52).



Расми 53.



Расми 54.



Роҳгардӣ дар ҳолати нимдиққат нишастан ва диққатнишинӣ (расмҳои 53, а, б).

Роҳгардии собитқадмона. Ин ба роҳгардии аскарон монанд буда, пойро бардошта, кафи пой пурра гузошта мешавад (расми 54).

Намудҳои давидан

Дар ҳаёти бачагон нисбат ба дигар ҳаракатҳо давидан бештар воқеаҷӯрад. Ба Шумо намудҳои зерини давидан тавсия карда мешавад:

Давидани оддӣ. Ин — дар ҳолати дуруст иҷро кардани қоидаи давидан озод, сабук, дастҳоро табиӣ ба ҳаракат оварда давидан мебошад (расми 55).

Давидан бо нӯги пой. Нӯги пой ба замин гузошта шуда, пошнаҳо ба замин расонда намешаванд. Бо суръати тез, қадами кӯтоҳ партофта давидан (расми 56).

Ҷаҳида-ҷаҳида давидан. Тез ва васеъ ҳаракат карда, аз пой ба пой ҷаҳида давидан (расми 57).



Расми 55.



Расми 56.



Расми 57.



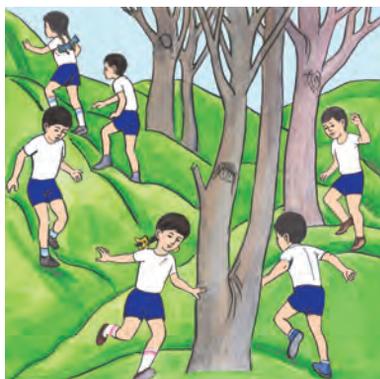
Расми 58.

Давидан бо суръати тез. Бо қисми пеши пой иҷро карда шуда, қадам дароз партофта мешавад (расми 58).

Оҳиста давидан. Оҳиста давидан нисбат ба дигар намуди давиданҳо бештар истифода мешавад. Ин давидан пуртоқатиро ривоч медиҳад, имкониятҳои функционалии организмро зиёд мекунад. Аз ин сабаб бисёр истифода мешавад (расми 59).



Расми 59.



Расми 60.

Давидан ба баландӣ ва аз баландӣ ба пастӣ. Вақти давидан ба баландӣ майда қадам партофта, бо нӯги пой давидан самараи хуб медиҳад. Дар ин ҳол тана каме ба пеш ҳам мешавад.

Вақти давидан ба пастӣ тана каме ба қафо ҳам шуда, қадам калон-калон гузошта мешавад (расми 60).

Саволҳо

1. Кадом ҳаракатҳои асосии танаро медонед? Онҳо чӣ ном доранд?
2. Кадом намудҳои роҳгардиро медонед?
3. Кадом намудҳои давидан ҳаст?
4. Қоидаҳои давиданро ба баландӣ ва пастӣ нақл кунед.



Супоришҳо

1. Бо рафиқонатон дар як қатор паҳлӯ ба паҳлӯ ва паси ҳам истоданро такрор кунед.
2. Ба чап, рост гаштанро такрор кунед.

Давидан бо усули кросс

Ба 300, 500, 800 м бо усули кросс давидан. Вай яке аз намудҳои давидан буда, дар меъёри миёна пеш бурда мешавад. Вақти давидани мазкур барои донишомӯзони синфи 2 ба ҳисоб гирифта намешавад. Давидан



Расми 61.



бо усули кросс дар маҳали ҳамвор, пасту баланд, ҷангалзор гузаронда мешавад. Давидани мазкур бардошт-нокии донишомӯзонро тарбия мекунад.

Давидан бо усули мокувор

(4x10 м)

Давидани мокувор ба сифатҳои тезкорӣ, чолокӣ тарбия мекунад. Давидани мазкур бо тарзи якка ва ҷамоавӣ гузаронда, ғолибон муайян гардида, вақт ҳам ба ҳисоб гирифта мешавад.

Саволҳо

1. Давидани кросс ба чӣ гуна сифатҳои ҷисмонӣ тарбия мекунад?
2. Фарқи давидани кросс аз давидани оддӣ дар чист?
3. Фарқияти усули давиши мокувор аз давидани кросс дар чист?
4. Давиши мокувор бо кадом фазилатҳо тарбия мекунад?



Намудҳои ҷаҳидан

Дар ҷой истода бо ду пой баланд ҷаҳидан (расми 62).



Расми 62.

Аз пой ба пой қад-қади оҳантасма ҷаҳидан (расми 63).

Аз оҳантасма ба оҳантасма ҷаҳидан (расми 64).

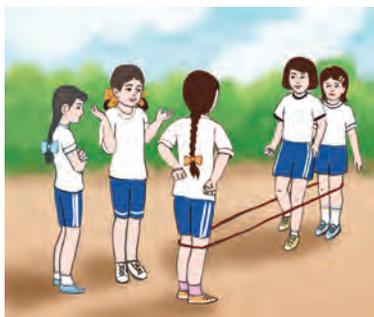


Расми 63.

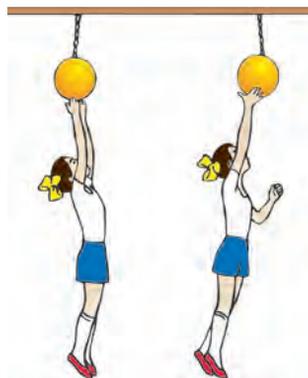


Расми 64.

Дар ҷойи ист ба баландӣ ҷаҳида истодан мушакҳои пойро хуб ривоҷ медиҳад, қобилияти ҷаҳиданро ме-



Расми 65.



Расми 66.

бардорад, малакаи ба тезӣ иваз карданро ташаккул медиҳад.

Дар ҷой истода ба баландӣ ҷаҳидан бештар ба тарзи бозӣ гузаронда мешавад.

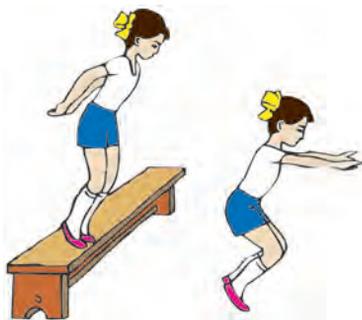
Бозии аз болои резина ҷаҳидан (расми 65).

Ҷаҳида, дастҳоро ба ашӯҳои овезон расондан (расми 66).

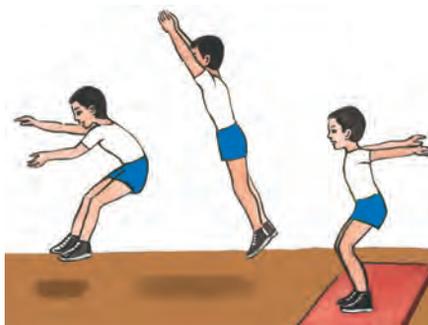
Аз болои курсии гимнастикии баландиаш 40–50 см ба паст ҷаҳидан (расми 67).

Дар ҷой истода ба дарозӣ ҷаҳидан (расми 68).

Ҷаҳидан бо арғамчин пуртоқатиро ривоч медиҳад, фаъолияти дилу рағ ва нафасгирӣ, инчунин мушакҳоро



Расми 67.



Расми 68.

мустаҳкам мекунад. Усулҳои гуногуни бо арғамчин ҷаҳидан мавҷуд аст (расми 69):

а) аз тағи арғамчин давида гузаштан;

б) аз болои арғамчин ҷаҳидан (расми 69, а);

в) бо арғамчин ҷаҳида гурехтан;

г) ҷуфт-ҷуфт шуда ҷаҳидан (расми 69, б) аз тағи арғамчини калон бо бандакча ҷаҳида гузаштан (расми 69, в).

Давида омада ба дарозӣ ҷаҳидан. Одатан ин машқ дар хандакҳои регӣ гузаронда мешавад. Дар толори варзишӣ бошад, дар болои 2–3 кӯрпаи болои ҳам гузошташудаи гимнастикӣ ҳам ҷаҳидан мумкин (расми 70).

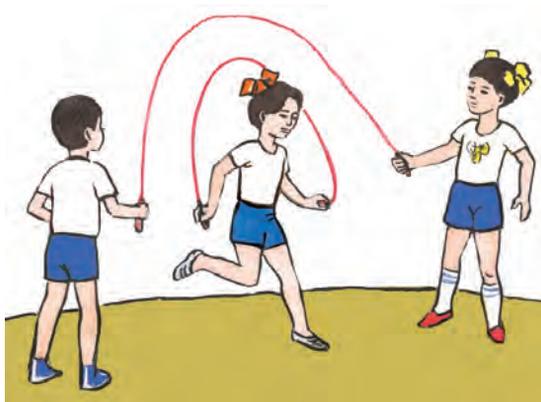


Расми 69, а.

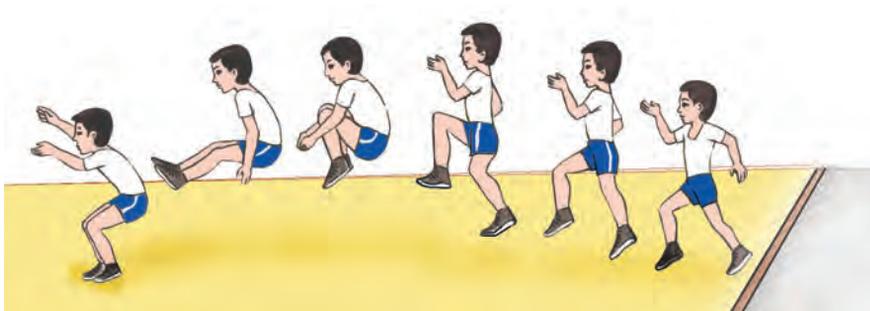


Расми 69, б.

Давида омада ба баландӣ ҷаҳидан. Аз сабаби нисбатан мураккабтар будани ин намуди ҷаҳиш пеш аз омӯхтани он 2–3 қадам давидан, баъд наистода вақти гузаштан бо як пой алвонҷ хӯрдан ва ҳангоми паридан аз монеа ҳарду пойро қат кардан лозим. Аввал бо нӯги пой, баъд ба тамоми пой гу-



Расми 69, в.



Расми 70.



Расми 71.

зашта, бо фуруди нарм машқ ба охир расонда мешавад.

Барои ба баландӣ ҷаҳидан хандаки регӣ, дуто сутунча ва планка даркор. Донишомӯзони синфҳои 1 ва 2 аз болои бандакчаи резинии дар толори варзишӣ кашидашуда ба болои кӯрпаҳои гимнастикӣ ҷаҳиданашон мумкин (расми 71).



Саволҳо

1. Барои ба дарозӣ ва баландӣ ҷаҳиданро омӯхтан аз кадом ашёҳо истифода бурдан мумкин?
2. Аз рӯйи дар ҷойи ист ба баландӣ ҷаҳидан Шумо ба кадом натиҷа ноил шудаед?
3. Намудҳои бо арғамчин ҷаҳиданро гӯед.

Супоришҳо

1. Бо арғамчин дар як пой ва бо ҳар ду пой ҷаҳиданро омӯzed (ҳар рӯз 10–20 сония илова кунед).
2. Бо суръати баланд ба 20–30 м тез давиданро такрор кунед.
3. Дар ҷойи ист ба дарозӣ ҷаҳиданро такрор кунед.

Машқҳое, ки бо тӯбчаҳои майда иҷро карда мешаванд

Шумо дар бозиҳои гуногун калимаҳои тӯб ва тӯбчаро истифода мекунед. Онҳо чӣ фарқ доранд? Аз сабаби калонтар буданаш тӯб ном дорад (баскетбол, волейбол, футбол ва



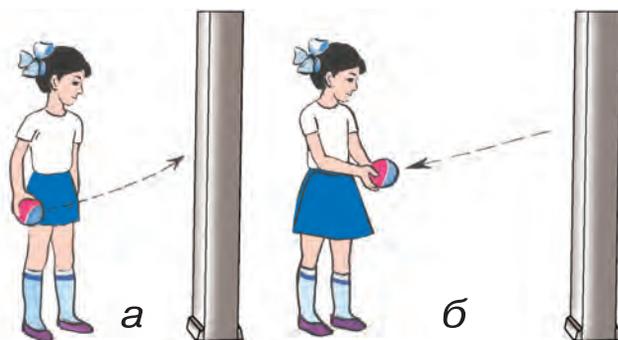
дигар тўбҳо). Хурдтараш тўбча номида мешавад (тўбчаи теннис, тўбчаҳои хурди резинӣ).

Омўхтани партофтан ва дошта гирифтани тўбча дар расмҳо пайдарҳам дода шудааст.

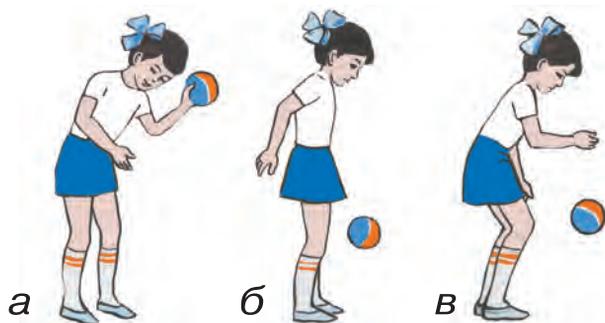
Тўбчаро бо дастҳои чап ва рост ба девор партофтан ва ба замин нағалтонда бо ду даст дошта гирифтани (расмҳои 72, а, б).

Бо дастҳои чап, рост ба замин зада, дар ҳоли дар пеш, дар ақиб ва нишастан қарсак зада, баъд тўбчаро дошта гирифтани (расмҳои 73, а, б, в).

Тўбчаро бо дастҳои чап ва рост ба боло партофта (баланд не) онро бо ду даст дошта гирифтани. Ҳамин



Расми 72.

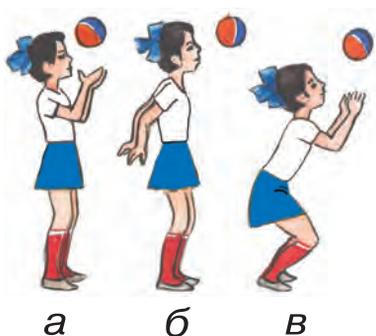


Расми 73.

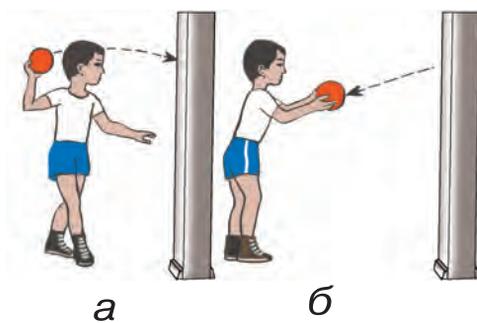
машқро қарсак зада, нишаста, пас аз хестан бо ду даст дошта гирифтан (расмҳои 74, а, б, в).

Тўбчаро бо дастҳои чап ва рост ба девори баланд ҳаво додан, бо ду даст дошта гирифтан (расми 75, а, б).

Ба девор пуштнокӣ истода, тўбчаро бо дастҳои рост, чап ва дўдаста ба девор ҳаво додан ва тўбчаи аз замин



Расми 74.



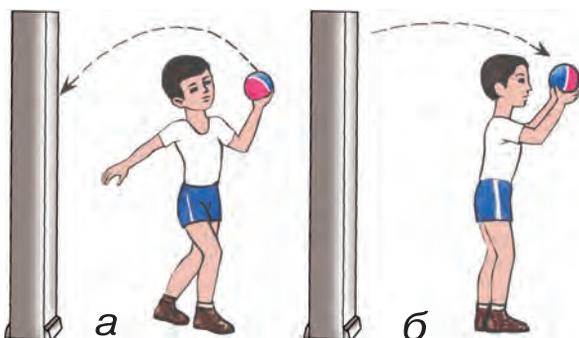
Расми 75.



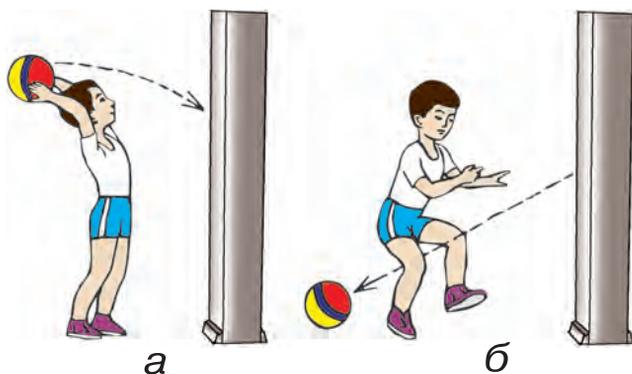
қастаро бо ду даст дошта гирифтан (расмҳои 76, а, б).

Тўбчаро бо ду даст ба девор ҳаво додан ва тўбчаи аз девор баргаштаро ба замин нағалтонда, аз болои он қаҳидан (расми 77, а, б).

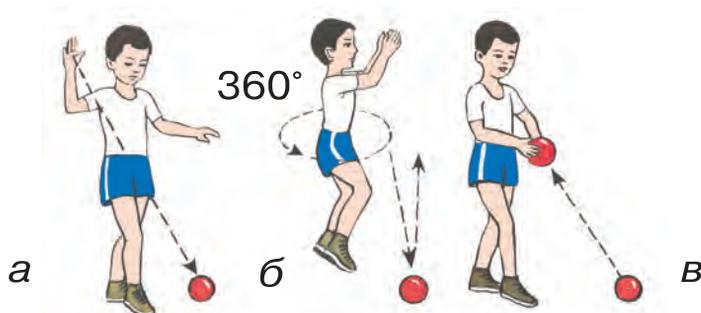
Тўбчаро ба замин зада, баъди иҷрои ҳаракатҳои гуногун дошта ги-



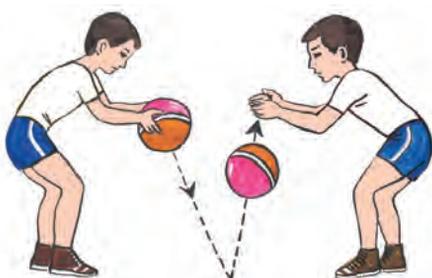
Расми 76.



Расми 77.



Расми 78.



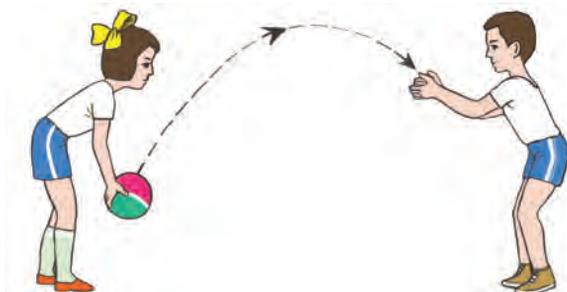
Расми 79.



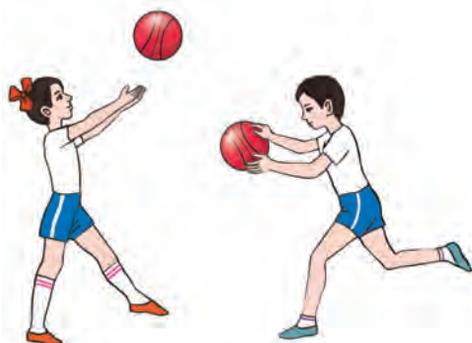
Расми 80.

рифтан (ба чап, рост, ба 360° давр задан, баъди ду маротиба чаҳидан ва ҳоказо) (расмҳои 78, а, б, в).

Машқҳои як ба як ва ҷуфт шуда бо тўбча бозӣ кардан (расми 79).



Расми 81.



Расми 82.

Аз масофаи 1—2 қадам тўбчаро ба яқдигар ҳаво додан ва бо ду даст дошта гирифтан (расми 80).

Ўффт-ўффт шуда, тўбчаро бо ду даст аз паст ба яқдигар ҳаво додан ва дошта гирифтан (масофа дилхоҳ шуданаш мумкин, расми 81).

Тўбро бо дастҳои чап, рост ба замин зада роҳ гаштан, давидан, ба сабад партофтан (расми 82).

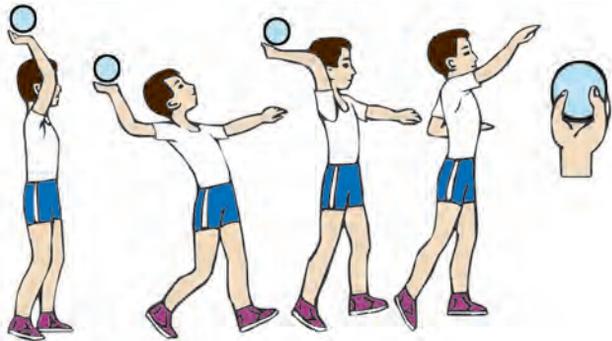


Ҳаво додани тўби теннис

Ҳаракат, маҳорат ва малакаи партофтан доштани тўбро бо усулҳои гуногун ташаккул дода рафтан мумкин. Ин машқҳо барои ба дур ҳаво додан, ба нишон партофтани тўб ёрдам медиҳад.

Барои ба нишон партофтани тўб (нишони горизонталӣ ва вертикалӣ) тўбчаҳои резинӣ ё теннис истифода мешаванд. Қуттӣ, кунда ва сабадчаро нишони горизонталӣ, тахтаи шакли доира кашидашуда, оҳантасма, дарахтхоро нишони вертикалӣ ҳисоб кардан мумкин. Усули ҳаво додан вобаста ба калонӣ ва вазни қисми ҳаво додашаванда интихоб мешавад. Масалан, тўби калон ба сабад ё оҳантасмаи дар замин хобида аз паст бо ду даст ҳаво дода мешавад. Агар тўб партофта шавад, онро бо як даст ичро кардан мувофиқ аст.

Тўбро аз ҷойи истода ба дур ҳаво додан. Ҳолати аввала. Пойи чапро андак ба пеш гузошта, оринчро каме



Расми 83.

қат карда, тўбро бо дасти рост дар болои сар дошта мешавад, баъд дар ҳолати ба пеш равон кардани тана ва даст, вазни танаро ба пойи пеш дода, тўбро партофтан ё ба нишон ҳаво додан бо ангуштҳо идора карда мешавад (расми 83).

Саволҳо

1. Ҳаво додан ва дошта гирифтани тўбро аз кадом машқ сар кардан лозим?
2. Кадом бозиҳои серҳаракати бо машқҳои ҳаво додан ва дошта гирифтани тўб вобастаро медонед?
3. Машқҳои кадом бозии як ба яки бо тўбҳои калон ва майда иҷрошавандаро медонед?
4. Кадом машқҳои ҷуфт шуда бо тўб иҷрошавандаро медонед?



Супоришҳо

1. Тўбчаро аз ҳар хел масофа истода бо як даст ба нишон расонед.
2. Нишони вертикалӣ сохта, тўбро аз ҳар хел масофа истода, ба нишон расонед.

Бозиҳои серҳаракат

Донишомӯзони азиз, бозӣ яке аз воситаи муҳими тарбияи ҷисмонӣ мебошад. Дар бозиҳо, Шумо, ҳамаи намудҳои асосии он: роҳгардӣ, давидан, ҷаҳидан, партофтан, гузаштани монеа ва муқовиматҳоро меомӯzed. Бозиҳо ба ривоҷ додани диққат, фикркунӣ, чолокӣ, тезкорӣ, қувва, пуртоқатӣ, бозиҳои ҷамоавӣ бошанд, ба тарбияи ҳисси дӯстӣ ва рафоқат ёрӣ мерасонанд.

Ҳаракат асоси ҳаёт аст. Бе он ягон фаъолият намешавад. Маҳдуд ё вайрон шудани он ба ҷараёни ҳаёт таъсири манфӣ мерасонад.

Ҳаминро ҳам доништан даркор, ки барои нигоҳ доштан ва мустаҳкам



кардани саломатии худ, 2 соат дарси тарбияи ҷисмонӣ, ки дар мактаб гузаронида мешавад, кифоя нест. Шумо барои зиёд кардани ҳаҷми ин ҳаракатҳо дар вақти берун аз дарс бо рафиқони худ дар ҳар хел бозиҳо иштирок кунед, ба ривоҷи ҷисмонию худ ёрдам медиҳед.

Бозиҳои, ки дар ҳавои кушод гузаронида мешаванд, ба саломатӣ таъсири фойданок мерасонанд, фаъолияти корию тамоми организмро беҳтар карда, воситаи фаъоли истироҳат ба ҳисоб мераванд.

Дар расмҳои зерин бозиҳои гуногуни шавқовар, ки дар ҳоли якка, ҷамоавӣ ва гурӯҳӣ бозӣ карда мешаванд, нишон дода шудаанд.

Бо арғамчин ҷаҳидан. Ин бозӣ машқи оддӣ буда, онро одамони гуногунсол ҳам иҷро карданашон мумкин. Варзишгарони машҳур ҳам дар машғулиятҳои худ машқҳои бо арғамчин ҷаҳиданро хеле бисёр иҷро

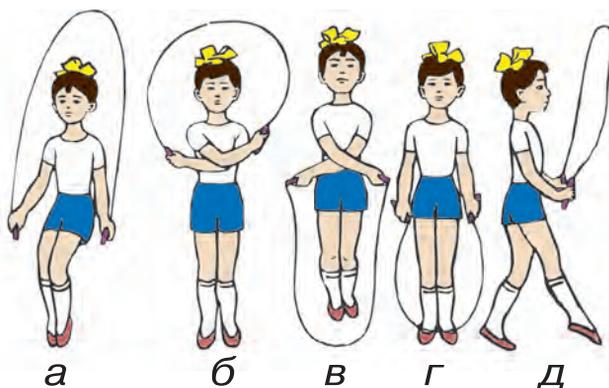


меқунанд. Ин машқҳоро якка, ҷуфт ва гурӯҳ шуда, бо усулҳои гуногун иҷро кардан мумкин.

Ин бозӣ чолокӣ, тезкорӣ, пуртоқатӣ ва дигар сифатҳои заруриро тарбия мекунад (расми 84, а, б, в, г, д).

Велосипед, самокат рондан (расми 85). Ин бозӣ ҳам тезкорӣ, чолокӣ, мувозинат нигоҳ доштан ва тасаввур кардани фазоро меомӯзонад.

Оҳантасмаро гелонда пойга кардан (расми 86). Ин бозӣ хеле шавқовар мегузарад. Оҳантасмаро бо як маром гелонда давидан аз дасти ҳама кас ҳам намеояд. Барои ин мунтазам машқ кардан даркор.



Расми. 84.



Бо бодбарак давидан. Бодбаракро ҳар кас худаш сохтанаш мумкин. Бодбарак аз коғази чоркунҷаи тарафҳояш 10–12 см сохта мешавад. Аз ҳар як кунҷ қад-қади диагонал то миёнҷояш (5 см) нарасонда, бурида мешавад ва чор нӯгашро ба миён қат карда, онро ба нӯги қалам, ручка ё чӯбча қойгир мекунад. Чӯбчаро дошта чӣ қадар тез давида шавад, он ҳамон қадар тез давр мезанад.

Бозии «кашокашак.» Ин машқҳо ба ривоҷи қувва нигаронда шуда, он бо усулҳои гуногун гузаронда мешавад. Ҳар як бача бақувват шудан меҳақад ва барои он ҳаракат мекунад. Дар ин бозӣ бачаҳо қувваи худро санҷида диданашон мумкин (расми 87, а, б, в).



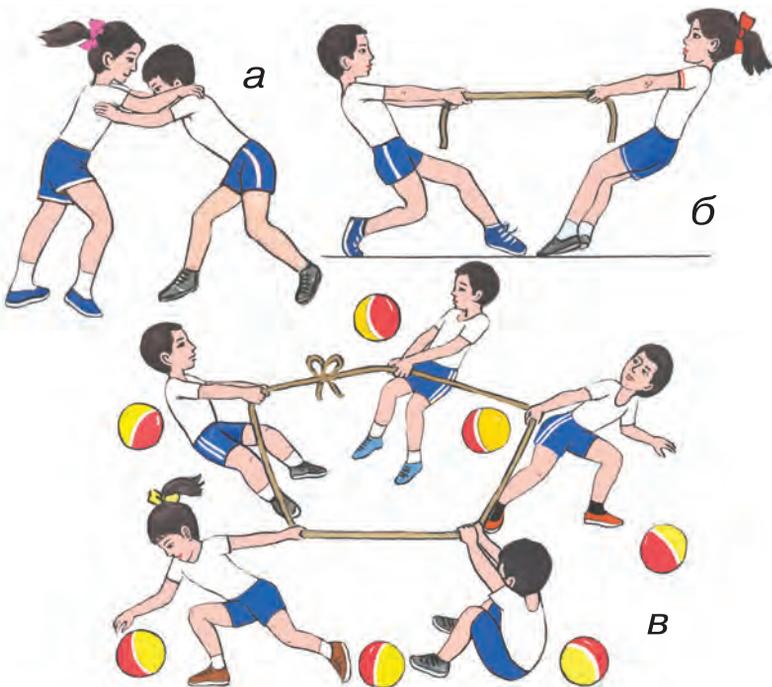
Расми 85.



Расми 86.



Дорбозӣ. Дорбозӣ аз одам тайёрии ҷиддии ҷисмонӣ, чолокӣ, далериро талаб мекунад. Дар ҳаракатҳои ин бозӣ мувозинат нигоҳ доштан ва эҳсоси фазо роли калон мебозад. Барои ҳамин дар болои хода, курсии гимнастикӣ, арғамчини дар замин кашидашуда роҳгардӣ, бо як пой истодан ва машқҳои ба ин монанд, фазилатҳои мувозинат нигоҳ доштан, инчунин эҳсоси фазоро тарбия мекунад (расми 88).



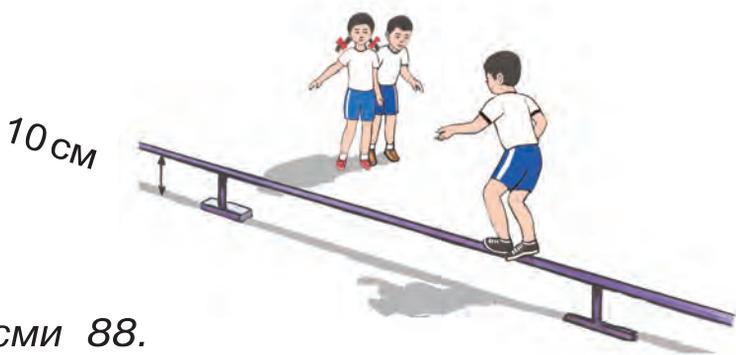
Расми 87.



Бозию «Кӯ тезкор». Дар ин бозӣ ҷуфт-ҷуфт шуда, аз рӯйи кӯ тез медавад, мусобиқа мекунанд. Ин бозиро ҳам писарбачаҳо ва ҳам духтарон бо шавқ бозӣ карда, барои якум шудан ҳаракат мекунанд.

Дар бозӣ ҷуфте, ки аввалин шуда ба марра мерасад, ғолиб ҳисоб мешавад. Ба гурӯҳҳо ҳам тақсим шуда бозӣ кардан мумкин. Дар он кадом гурӯҳе, ки зиёдтар ғолиб дорад, ғолиб доништа мешавад.

Бозию «Моҳидорӣ». Дар ин бозӣ бачаҳо анҷомҳои бозиро худашон сохтанашон мумкин. Ба тахтачаи дарозияш 50 см 2 то меҳи ҳалқадор зада мешавад. Бачаҳо яктогӣ шаст



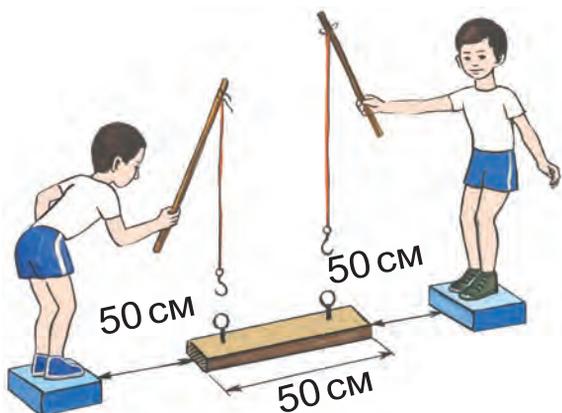
Расми 88.



мегиранд. Касе, ки аз масофаи ним метр истода меҳи ҳалқадорро бо шаст тезтар дошта гирад, ҳамон ғолиб доништа мешавад (расми 89).

Бози «Рустшавак». Дар бозӣ тахминан қариб 10 бача иштирок мекунад. Бозӣ бо ҳисоби 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 – рафт, гӯён сар мешавад. Калимаи «Рафт» ба касе, ки рост ояд, ҳамин бача чашмонашро пӯшида меистад. Дигар бозингарон ба ҷойи дапхоҳашон руст мешаванд (пушти дарахт, девор ва монанди ҳамин).

Бачае, ки чашм пӯшида истода буд, «шудмӣ, шудмӣ?» гӯён мепур-



Расми 89.

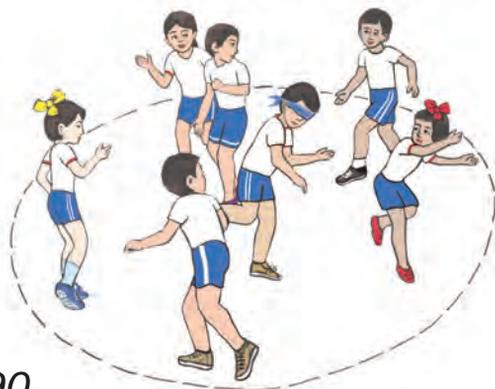


сад. Яке аз бачаҳои рустшуда «шуд» гӯён ҷавоб медиҳад. Баъди он, вай бачаҳои рустшударо мекобад. Ҳамин вақт, бачаҳо фурсати қулай ёфта, паси ҳам ба марра медаванд. Бачаи ҷӯянда онҳоро таъқиб карда медавад.

Агар яке аз бачаҳои рустшуда ба марра аз ҷӯянда пештар расида ояд, «расидам» гуфта овоз мебарорад. Гӯяндаи таъқибкунанда ба бачаҳои рустшуда расида омада, дасташро расонад, «даст расид, доштам», гуфта нигоҳ медорад. Бачаи ба даст афтода чашмашро пӯшида меистад.

Бачаи таъқибкарда ягон бачаи рустшударо дошта натавонад, аз нав чашмашро пӯшида меистад ва бозӣ аз нав сар мешавад (расми 90).

Бози «Чапаракдеворро давр зан». Бачаҳо даст гирифта (занҷир шуда) меистанд. Яке аз бачаҳо дар канор меистад ва бачаи аввалини занҷир қад-қади доира ба дарун медавад ва



Расми 90.

аз занҷир хати моршакл ҳосил мекунад, инчунин сухани зеринро мегӯяд:

Чапарақдевор
 Давр зан,
 Боз андаке танг шав
 Чапарақдевор ист.

Баъди ҳамин ҳама якбора меистанд. Духтараки дар як канор истода, масалан, Лола аз тарафи беруни хати моршакл ба даруни он наздик мешавад ва аз дасти бачаи дар канор истода гирифта, хати моршаклро паҳн карда, қад-қади доира медавад. Аз занҷир доира ҳосил мешавад. Лола дар миёнаи доира мемонад. Бачаҳо бошанд:

7 – Тарбияи ҷисмонӣ, 2.



Лола омад давида,
 Ғалтакашро танида,
 Риштаҳояш ҳаворанг
 Лек ғалтакаш хираранг.

Сухани охиринро худди Лола мегӯяд:

Ғелида рафт ғалтак,
 Кушода шуд ришта,
 Дар як тараф ғалтак,
 Доштам ман аз ришта
 Кандам, кандам, газидам.

Вай ба ҷойи дилхоҳи доира рафта вақти гуфтани «Кандам, кандам, газидам», занҷирро аз ҳамон ҷояш меканад ва худаш дар ҷойи кандашудаи занҷир меистад. Иштирокчиҳои бозӣ, ки дар дигар нӯги занҷир яқум шуда мондааст, вақти такрори бозӣ роли Лоларо иҷро мекунад. Бозӣ аз нав сар мешавад (расми 91).

Бозиҳои «Рӯмолчаро гир». Бозӣ аз гирифтани рӯмолча иборат аст, ки дар ягон баландӣ, яъне шохи дарахт ё зинапояҳои девори гимнастикӣ ове-



Расми 91.



Расми 92.

зон шудааст. Рӯмолчаро ҳамин хел овехтан лозим, ки онро оҳишта-оҳишта баландтар бардоштан мумкин бошад. Барои ин аз бандакчаи хурд истифода бурдан мумкин. Баландии аввала болотар мешавад, баъзе бачаҳо дар ин баландӣ рӯмолчаро гирифта наметавонанд. Дар ҳар як ҳаракат шумораи бачаҳое, ки рӯмолчаро гирифта метавонанд, кам мешавад. Дар натиҷа, як кас ғолиб мешавад (расми 92).

Бози «Гурез бачам, уқоб омад».

Бозӣ дар майдон гузаронда мешавад. Иштирокчиён аз 10–15 нафар бояд зиёд набошанд. Дар бозӣ як бача



«уқоб», як бачаи дигар «очамурғ» интихоб мегардад. Ҳамаи иштирокчиёни боқимонда «чӯча» мешаванд. Дар як гӯшаи майдон калонтар карда, «дав-ра» мекашанд. Ҳамаи чӯчаҳо даруни давра, очамурғ берун аз хати давра меистанд. Уқоб назди очамурғ омада: «Якто бачаатро дода ист», – мегӯяд. Очамурғ: «Эй уқоб, бачаи дирӯзаам канӣ?» – гуфта мепурсад. Уқоб бошад: «Намак карда, ба пиёз омехта карданд. Гурба мияв гуфт, зоғ ға-ға гуфт, гирифта гурехт», гӯён ба яке аз чӯчаҳо ҳуҷум мекунад. Ҳамин вақт очамурғ ба ҳимоя кардани чӯчаҳои худ ҳаракат мекунад. Суханҳои огоҳкунандаи очамурғро шунида, чӯчаҳо якдигарро маҳкам дошта, аз уқоб мегурезанд ва барои ба дасти вай наафтидан ба ақиби очамурғ руст мешаванд. Агар уқоб ба ягон чӯча даст расонад, чӯча асир ҳисоб мешавад ва ба давраи дигар, яъне лонаи уқоб даромада меистад.



Очамурғ дар ҳоли ҷудо нашудан аз чӯҷаҳои худ мумкин аст «асир»-ро халос кунад. Барои ин, очамурғ ба лонаи уқоб наздик шуда, ба чӯҷаи «асир» даст мерасонад. Чӯҷаи «асир» ҳамонро аз асирӣ халос шуда, ба бозӣ ҳамроҳ мешавад. Бозӣ ғайр аз очамурғ то «асир» шудани ҳамаи чӯҷаҳо давом мекунад. Ин бозиро аз рӯйи синну сол ва тайёрии бачаҳо мураккабтар (тағйир додани диаметри давра) кардан мумкин (расми 93).

Бози «Сарпӯш». Дар ин бозӣ бештар духтарон иштирок мекунанд. Барои ин 9-то сарпӯш ҷамъ кардан даркор. Баъд 9-то катак кашида мешавад. Бозингарон ба 2 гурӯҳ тақсим мешаванд. Яке аз духтарон посбон мешавад. Дар ҳар гурӯҳ аз рӯйи шумурдан як нафар, ки бозиро сар мекунад ва як нафар посбонро интихоб мекунанд. Посбон 9-то сарпӯшро ба як катак болои ҳам мечинад ва назди катак меистад. Яке аз духтарони



Расми 93.

гурӯҳи дигар аз масофаи 1–1,5 метр бо тӯб сарпӯшҳои тахтшударо заданаш даркор. Агар сарпӯшҳоро заданатавонад, бозингари дигар ин корро мекунад. Зада тавонад ва сарпӯшҳо пароканда шаванд, онҳо мегурезанд. Посбон духтарҳоро таъқиб мекунад.

Вақте ки посбон духтарҳоро таъқиб карда мегардад, духтарҳо сарпӯшҳоро яктогӣ ба ҳар як катак бояд гузошта бароянд. Агар ҳамаи сарпӯшҳо ба ҷойи худ гузошта шаванд, гурӯҳ голиб мешавад. Гурӯҳи дуюм, ки посбон шуда буд, мағлуб мегардад. Бозиро гурӯҳи дуюм сар мекунад.



Бозию «Ҳамел». Бачаҳо ба ду гурӯҳ тақсим мешаванд ва дар ду тараф, яъне рӯ ба рӯ аз дасти якдигар дошта меистанд. Як тараф савол медиҳад, тарафи дуюм ҷавоб мегардонад.

Савол:

1. Ҳамел-ҳамел
2. Харгӯш кани?
3. Чӣ меҳӯрад?
4. Ҳамелатон кани
5. Аробакаш кани?

Ҷавоб:

- ҷони ҳамел
Дар Алотоғ
Сабзӣ меҳӯрад
Дар ароба
Дар паҳлӯям

гӯён бачаҳои ҳамелшударо нишон медиҳанд ва дастҳоро сар медиҳанд.

Бозӣ аз нав сар мешавад.

Баъди ҳар як ҷавоби дуруст, бачае, ки даст дошта меистод, аз таги дасти бачаи паҳлӯяш гузашта, баста мешавад, яъне ҳамел ҳосил мекунад.

Бачаҳои кадом гурӯҳе, ки бештар ҳамел ҳосил кардаанд, ғолиб ҳисобида мешаванд. Савол додан ба зиммаи сардори гурӯҳ гузошта мешавад. Саволу ҷавоби бозиро мураббӣ аз



рӯйи боигарии сухан тағйир доданаш мумкин.

Бози «Ҷанги хурӯсҳо». Бозӣ дар майдонча гузаронда мешавад. Ба замин доираи диаметраш 2 м кашида мешавад. Ҷамаи бозингарон ба ду гурӯҳ тақсим мешаванд ва дар паҳлӯи доира, дар рӯ ба рӯйи якдигар ба ду қатор саф мекашанд. Аз ҳар гурӯҳ сардор интихоб мешавад.

Сардорҳо аз гурӯҳи худ ба доира яктогӣ бача мефиристанд. Бозингарони ба доира омада дастҳоро ба пушт карда, якпоя меистанд. Баробари иҷозат дода шудан онҳо ҳаракат мекунанд, ки бо китф якдигарро тела диҳанд, аз доира берун кунанд. Бозингаре, ки рақибӣ худро аз доира берун баровардааст, ғолиб мешавад ва барои гурӯҳ як ҳол меорад.

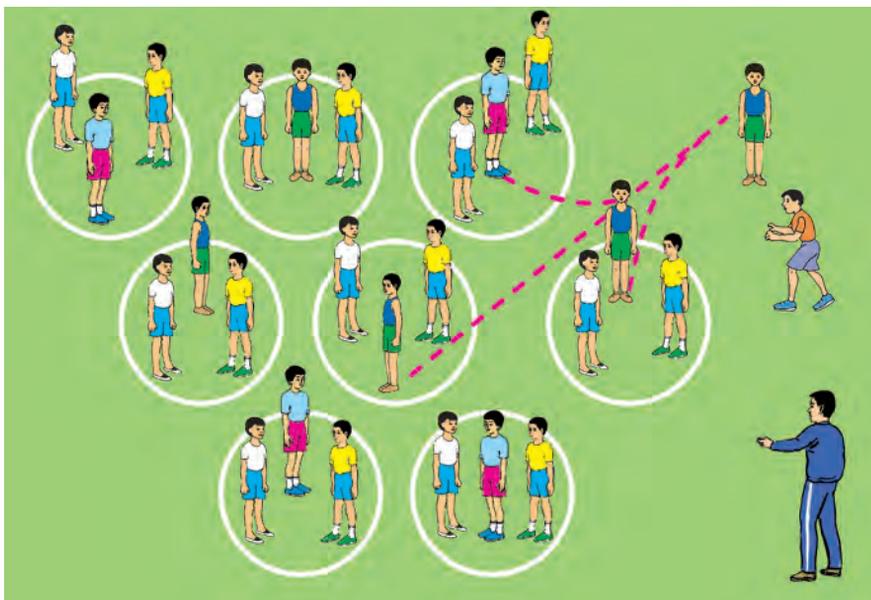
Баъди он ба миёни доира ҷуфти дигар «хурӯс»-ҳо, ки сардорҳо интихоб кардаанд, медароянд. Бозӣ то замоне давом мекунад, ки ҳар як бозингар роли «хурӯс»-ро иҷро мекунад. Гурӯҳе,



ки бештар хол мегирад, ғолиб дониста мешавад. Дар давоми бозӣ касе, ки дасташро фурурад, пойи дуюмаш ба замин расад, ҳамон мағлуб мешавад.

Бози «Харгӯши бехона». Ғайр аз ду идорақунанда дигар бозингарон ба гурӯҳҳои иборат аз 3–5 кас тақсим мешаванд. Аъзоҳои ҳар як гурӯҳ аз дасти якдигар гирифта, давра ҳосил мекунанд. Давраҳо дар ҳарҷо-ҳарҷои майдон аз ҳамдигар 3–6 қадам дуртар мешаванд. Ҳар як давра хона ҳисоб шуда, бозингарони рақами як харгӯш ном гирифта, дар миёни давра меистанд. Аз идорақунандагон якеаш сайёд, дуюмаш харгӯши бехона мешаванд (расми 94).

Бо ҳуштаки муаллим харгӯши бехона аз сайёд мегурезад ва ба хонаи дилхоҳи худ даромаданаш мумкин. Аммо харгӯши он ҷо бояд тез гурехта барояд. Сайёд бошад, таъқиби харгӯшро давом медиҳад. Агар сайёд харгӯшро дошта гирад, онҳо мавқеъ



Расми 94.

иваз мекунанд. Дуру дароз ба хона надаромада, гурехта гаштан мумкин нест.

Бози «Таъқибкунак». Идоракунандаи интихобшуда бо рӯмолчаи ранга дар миёнаи майдон, дигар бозингарон бошанд дар атрофи он озодона ҷой мегиранд. Агар майдон хеле калон бошад, аз он хати сарҳад гузарондан лозим.

Идоракунанда рӯмолчаи «Дастгиркунанда»-ро баланд бардошта, «Ман дастгиркунанда» мегӯяд. Баъди ҳамин



ҳамаи бозингарон ба тамоми майдон тақсим шуда медаванд, идорақунанда бошад, ҳаракат меқунад, ки яке аз онҳоро дастгир қунад. Бозингаре, ки ба вай дасти идорақунанда мерасад, дастгиршуда ба ҳисоб меравад. Вай рӯмолчаро гирифта, вазифаи идорақунандаро иҷро меқунад. Идорақунандаи аввала бошад, дар қатори ҳама дар бозӣ иштирок меқунад (расми 95).

Қоидаи бозӣ. 1. Идорақунанда фақат баъди «Ман дастгирқунанда» гуфтани бозингаронро дастгир қарданаш мумкин. 2. Идорақунандаи нав ҳамоно идорақунандаи аввалро дастгир қарданаш мумкин нест. 3. Бозингаре, ки аз сарҳади майдон баромадааст, дастгиршуда ба ҳисоб меравад ва вазифаи идорақунандаро иҷро меқунад.

Бози «Ҷаҳидан аз болои пайраҳаҳо». Дар майдонча 5-то пайраҳаи бараш 50 см қашида мешавад. Бозин-

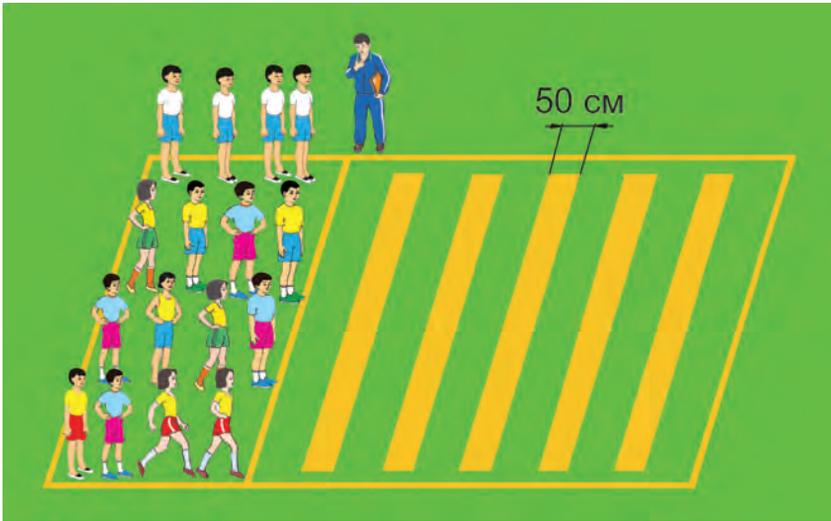


Расми 95.

гарон ба ҳар тарафи майдонча ба 2–4 гурӯҳ саф мекашанд.

Мувофиқи ишораи муаллим бозингарони якуми гурӯҳҳо аз як пайраҳа ба пайраҳаи дуюм ҷаҳида мегузаранд. Бозингаре, ки ин вазифаро дуруст иҷро мекунад, барои гурӯҳ як ҳол меорад. Гурӯҳе, ки дар бозӣ ба хато кам роҳ дода, бештар ҳол ҷамъ мекунад, ғолиб мешавад (расми 96).

Қоидаи бозӣ. 1. Хатҳои сарҳадро, ки пайраҳаҳоро муқаррар мекунад, зер кардан мумкин нест. 2. Зал ё майдонча қалон бошад, миқдори гурӯҳҳо зиёдтар карда мешавад. 3. Майдонча тангтар бошад, гурӯҳҳоро бо навбат ба бозӣ даровардан даркор.



Расми 96.

Бози «Варзишгарони савора».

Дар маркази толор ё майдонча манеж кашада мешавад. Ба паҳлӯи он барои «асп»-ҳо вобаста ба шумораи иштирокчиён 3–5-то «оғилхона» ҷудо карда мешавад. Ҳамаи бозингарон – «саворагон» дар атрофи манеж меистанд.

Баъди ишораи якуми муаллим дар атрофи манеж зонуҳояшонро баланд бардошта, ба як тараф медаванд. Баъди ишораи дуюм онҳо ба тарафи муқобил ҳаракат мекунанд. Баъди ишораи сеюм «саворагон» ба тара-



фи муқобили «оғилхона»-ҳо ҳаракат мекунанд. Баробари ишораи чорум, «саворагон» ба тарафи «оғилхона»-ҳо давида, онҳоро ишғол мекунанд. «Саворагон»-и бечой монда мағлуб ҳисобида мешаванд (расми 97).

Қоидаи бозӣ. 1. Фақат баъди ишораи якум қад-қади доира ҳаракат кардан; баъди ишораи чорум ба «оғилхона» давидан мумкин. 2. Ҳангоми ҳаракат дар атрофи манеж нишондоди муаллимро иҷро кардани «Варзишгарони савора» шарт аст.

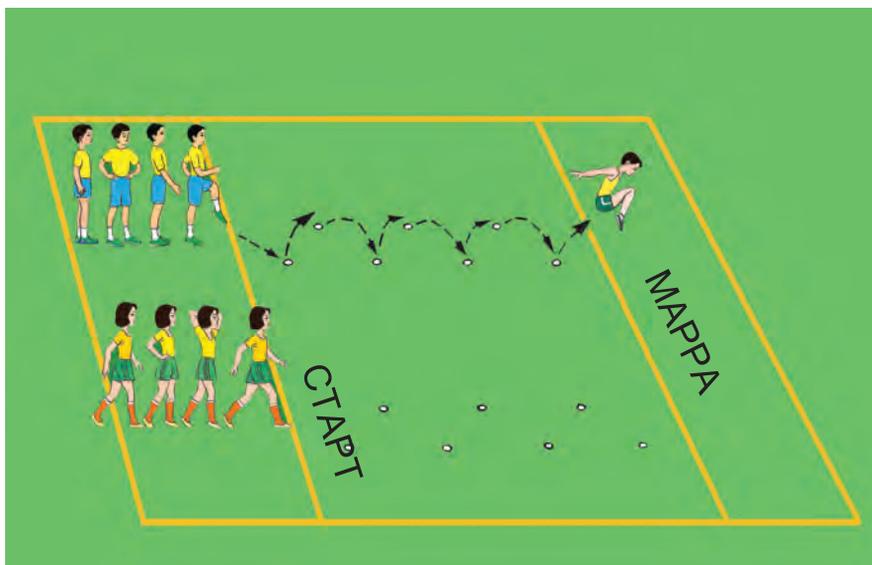


Расми 97.



Бозии «Аз дўнгӣ ба дўнгӣ чаҳидан». Донишомӯзон ба 2—3 гурӯҳ тақсим шуда, ба қатори якнафара саф кашида, дар ҳоли ба ҳамдигар параллел назди хати варзишӣ меистанд. Дар самти рости аз старт то марра аз ҳамдигар ба масофаи 70–80 см 10–12 давра (дўнгӣ) кашида мешавад. Бо ишораи муаллим, бозингарони якуми гурӯҳҳо аз старт то марра аз дўнгӣ ба дўнгӣ чаҳида мераванд ва дасташонро боло мебардоранд. Бозингаре, ки ин корро якумин шуда иҷро мекунад, ба фойидаи гурӯҳи худ як хол, дуюм иҷро мекунад, ду хол мебиёрад. Дар охири бозӣ гурӯҳе, ки аз ҳама кам хол ҷамъ овардааст, ғолиб мешавад (расми 98).

Бозии «Ҷойи холӣ». Ғайр аз идорақунанда дигар ҳамаи бозингарон аз якдигар ба масофаи як қадам давра ҳосил карда меистанд. Идорақунанда дар атрофи давра гашта, яке аз бозингаронро оҳиста медорад ва ба ин ё он тараф медавад. Бозингаре, ки ба

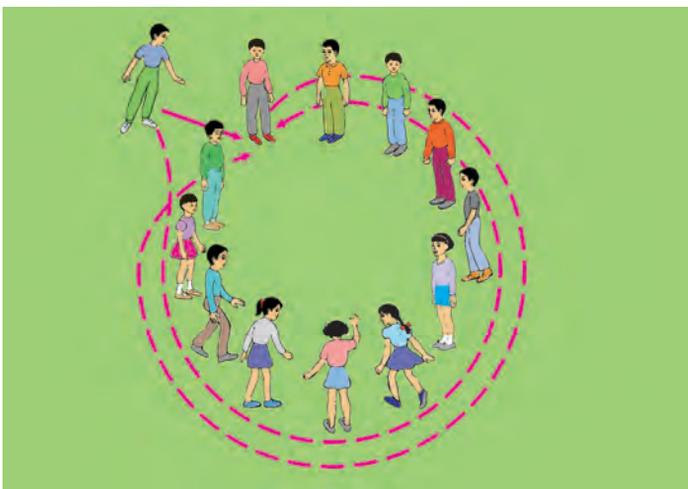


Расми 98.

вай даст расид, ба тарафи муқобил давида, ҳаракат мекунад, ки тезтар ҷойи худ, яъне ҷойи холиро ишғол кунад. Бозингаре, ки аз атрофи давра давида омада, аввалин шуда ҷойи холиро ишғол мекунад, дар ҳамон ҷо меистад. Бозингари дермонда идоракунанда мешавад. Бозӣ ҳамин тавр давом мекунад (расми 99).

Мусобиқаи давиданро бо ҷаҳиш ҳам иваз кардан мумкин.

Бозии «Сайёди нишонзан». Донишомӯзон ба чор қатор саф мекашанд.



Расми 99.

Дар муқобили ҳар як қатор 6–8 м дуртар тахтаҳои андозаи 1x1 м, ки расми шер, хирс, гург, рӯбоҳ, ё дигар ҳайвоноти ёбӣ часпонда шудаанд, гузошта мешаванд. Дар ҳар як қатор якнафарӣ бозингар тӯб мепартояд. Ҳар як бозингар бояд се тогӣ тӯб партояд. Донишомӯзони кадом қаторе, ки тӯбро бештар ба расми ҳайвонот расондаанд, ҳамин қатор ғолиби бозӣ ҳисобида мешавад (расми 100).

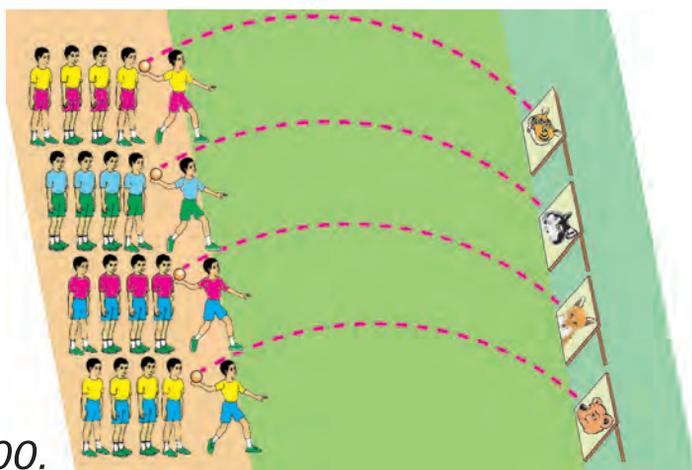
Пеш аз сар кардани бозӣ, дар бораи ҳайвоноти ёбӣ ва барои чӣ онҳоро шикор мекунанд, нақл кардан лозим. Бозиро образнок карда фаҳмондан,

8 – Тарбияи ҷисмонӣ, 2.



инчунин, ба донишомӯзон аниқ нишон гирифтанд, байни аъзоёни гурӯҳ муттаҳидиро нигоҳ доштанро ёд додан зарур.

Бози «Тӯб ба мобайн». Донишомӯзон ба якчанд гурӯҳҳо тақсим шуда, доира ҳосил карда меистанд. Дар ҳар як доира 8–10 нафар мешавад. Масофаи байни донишомӯзоне, ки доира ҳосил карда меистанд, дастҳо кушода шаванд, расам нарасам мешавад. Аз пеши пойи донишомӯзон хат кашида мешавад. Аз ҳар як доира идоракунанда таъин карда шуда, вай дар мобайни давра (дар дохили



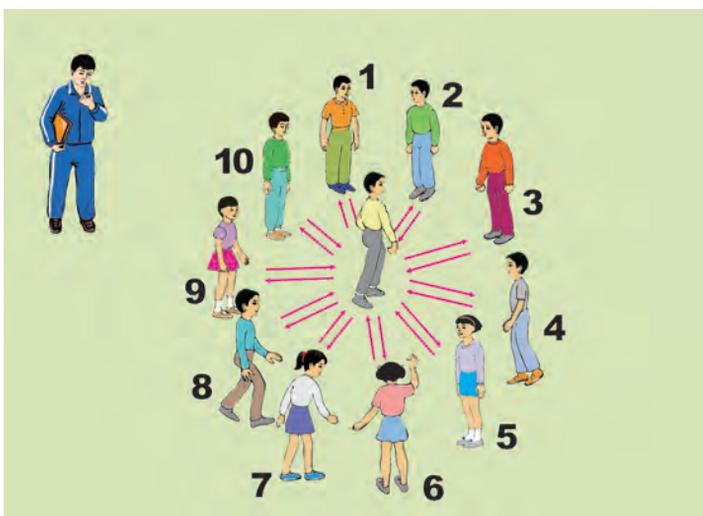
Расми 100.



доираи хурди махсус кашидашуда) меистад (расми 101).

Баъди ишораи муаллим идораку-
нанда бо навбат тўбро ба рафиқони
худ мепартояд ва тўби баргардондаи
онҳоро дошта мегирад. Идоракунанда
баъди дошта гирифтани тўби бар-
гардондаи бозингари охирин онро
баланд мебардорад. Бо ҳамин вай
ба охир расидани тўбпартоиро ифо-
да мекунад.

Қоидаи бозӣ. 1. Вақти партофтани
тўб, идоракунанда бояд аз доираи
худ набарояд, донишомӯзони қад-қади



Расми 101.



давра истода бошанд, бояд хати вайро зер накунанд. 2. Донишомӯзе, ки тубро меафтанад, бояд рафта онро гирад ва мувофиқи тартиби бозӣ ба рафиқи худ дар давра партояд.

Бози «**Харгӯшҳои полиз**». Ба майдон ду доираи диаметраш ба 3–4 ва 6–8 метр баробар кашида мешавад. Идоракунанда – посбон ба доираи хурд, бозингарони боқимонда – харгӯшҳо ба беруни доираи калон ҷойгир мешаванд.

Баробари ишора, харгӯшҳо ҷаҳида-ҷаҳида ҳаракат мекунанд, ки ба полиз дароянд, посбон бошад, дар даруни доираи калон давида ҳаракат мекунад, ки харгӯшҳоро дошта гирад. Харгӯшҳое, ки дасти посбон расидааст, дастгиршуда ҳисобида мешаванд ва рафта ба курсӣ мешинанд. Баъди дастгир шудани 3–5 харгӯш, яке аз чолоктарин харгӯш посбони нав таъин мешавад. Харгӯшҳои дастгиршудаи дар курсӣ нишаста боз иштирокро дар бозӣ давом медиҳанд. Дар охири бозӣ



харгӯшҳое, ки ягон маротиба дастгир нашудаанд ва посбонҳое, ки бисёр харгӯш дастгир кардаанд, ғолиб эълон карда мешаванд.

Қоидаи бозӣ. 1. Посбон харгӯшҳоро ҳам дар полиз, ҳам дар дохили доираи калон дастгир карданаш мумкин. 2. Харгӯшҳо мувофиқи нишондоди муаллим бо як ё ду пой ҷаҳиданашон мумкин. Донишомӯзе, ки ин қоидаро вайрон мекунад, дастгиршуда ба ҳисоб меравад.

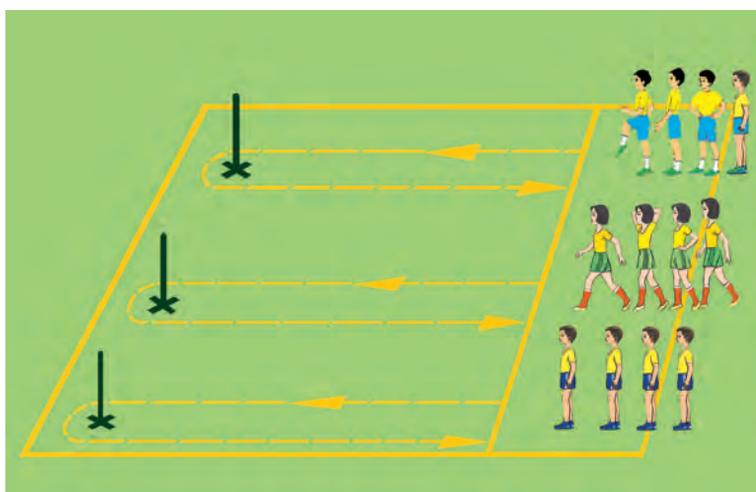
Бози «Баровардани рақамҳо».

Бозингарон ба се гурӯҳи баробар тақсим шуда, дар ҳоли параллел ба ҳамдигар саф мекашанд. Бозингарони гурӯҳҳо ба тартиб мешуморанд ва рақамҳои худро дар хотир нигоҳ медоранд. Аз пеши пойи бозингарон хати варзишӣ кашида мешавад. Дар муқобили ҳар як гурӯҳ дар масофаи 10–20 метр хати марра яктогӣ сутунча гузошта мешавад (расми 102).

Муаллим рақами дилхоҳро даъват мекунад. Бозингарони даъватшуда



давида ба пеш баромада, сутунча-хоро давр мезананд ва бармегарданд. Бозингаре, ки якумин шуда хати мар-раро зер мекунад, ба гурӯҳи худ як ҳол мебиёрад. Баъди ҳамин муаллим рақамҳои бозингарони дигарро даъват мекунад ва ҳоказо. Рақамҳои бозингарон бояд бетартиб даъват карда шавад. Дар ин ҳол баъзе бозингарон ду маротиба ҳам даъват шуданашон мумкин. Бозингарони давида омада боз ба ҷойи худ баргашта, дар саф меистанд.



Расми 102.



Бозӣ 5–10 дақиқа давом мекунад ва холҳо ҳисоб карда мешаванд. Гурӯҳе, ки зиёдтар хол ҷамъ кардааст, ғолиб ҳисобида мешавад.

Қоидаи бозӣ. 1. Агар бозингарони гурӯҳҳо ба марра дар як вақт расанд, ба ҳарду бозингар ҳам хол дода намешавад. 2. Бозингаре, ки ба марра давида наомадааст, дар бозӣ мағлуб доништа мешавад.

Саволҳо

1. Кадоме аз бозиҳои як ба як, ҷамоавӣ ё гурӯҳӣ ба Шумо бештар маъқул аст?
2. Дар кадом бозӣ тезкорӣ бештар тарбия дода мешавад? Чолокӣ-чӣ?
3. Барои омӯхтани ҷаҳидан аз кадом бозиҳо истифода бурдан мумкин?

Супоришҳо

1. Номи бозиҳоеро, ки як ба як ташкил карда мешаванд, номбар кунед.
2. Номи бозиҳои ҷамоавиро нависед.



ШОҲМОТ

Мақсад аз бозӣ шоҳи душманҳоро бо гашти махсус «мот» кардан аст.

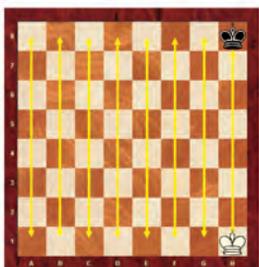
Қадам иштироқдор аввалин шуда, «мот» эълон кунад, вай ғолиб дониста мешавад.

Тартиби гашти донаҳо дар тахтаи шоҳмот

Дар тахтаи шоҳмот ба се самт гаштан мумкин аст:

а) ба рост, ба ақиб мувофиқи хатти вертикалӣ чун дар лифт ба боло ва поён ҳаракат намудан (расми 103, а).

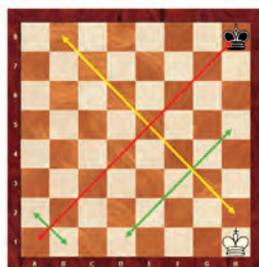
б) ба рости чап мувофиқи хатти горизонталӣ (расми 103, б).



а



б



в

Расми 103.

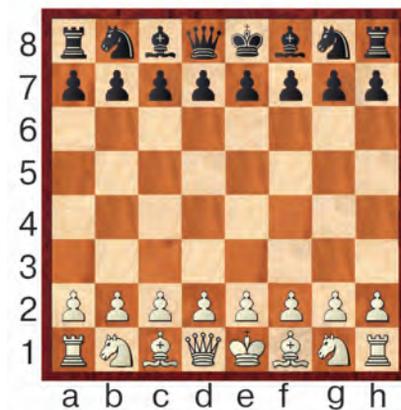


в) Чун нишебӣ горизонталӣ, аз кунҷ ба кунҷ (расми 103, в).

Пеш аз оғози бозӣ ранги катаки кунҷи аз ҳама пасти тарафи рост сафед, катаки тарафи чап сиёҳ шуданаш лозим аст.

Ҳар як иштирокдор донаҳои рангаш ба худаш мақбулро ҷойгир мекунад: сафед ё сиёҳро. Катаки ду қатори ҷониби худро пурра мегардонад.

Донаҳои шоҳмот мувофиқи тартиби зерин ҷойгир карда мешавад (расми 104).



Расми 104.

Гашти донаҳои шоҳмот мувофиқи тартиби зерин ба амал бароварда мешавад.

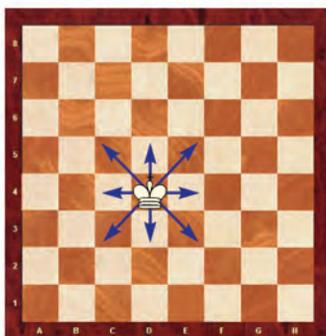


а)  Гашти шоҳ.

Шоҳ сардона ва аз ҳама асосист. Он ба ягон қувва баробар карда намешавад ва бо ҳамин тарз донаи бебадал аст. Аммо онро бурд кардан, дигарашро бо шоҳ иваз кардан мумкин нест.

Аз тарафи дигар шоҳ гаштанаш, ҳуҷум карда, донаҳои тарафи муқобилро ба даст оварданаш мумкин.

Шоҳро зада намешавад, ба он фақат «мот» гузошта мешавад.



Расми 105.

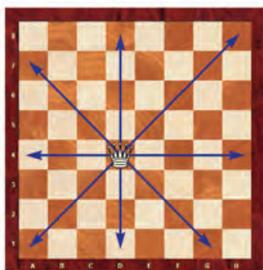
Дар тахтаи шоҳмат шоҳ ба тамоми самтҳо – пеш, ақиб, рост, чап, роҳи рост ва нишебӣ, танҳо ба як катак гаштанаш мумкин.



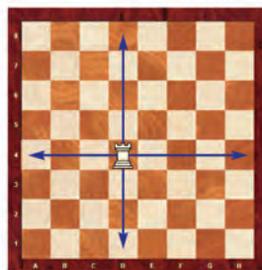
б)  Гашти фарзин.

Фарзин саросари тамоми самтҳо ба катаки дарозии дилхоҳ гаштанаш мумкин. Фарзин ҳам чун шоҳ гашта, донаҳои рақибро «фурӯ» бурданаш мумкин, танҳо фарзин аз рӯйи самтҳои мазкур ба катаки дилхоҳ гашта метавонад (расми 106, а).

Фарзин дар тахтаи шоҳмоти холӣ ба 27 хона гашта метавонад (расми 106 а, б).



а



б

Расми 106.

в)  Гашти рух (тӯра)

Рух донаи қатори пеш, ё ки паҳлӯи катаки худаш истодаро зада метавонад. Фарқи рух аз шоҳ дар ҳамин аст, ки он аз якчанд катаки холӣ ҷаҳида гузашта, ба масофаи дилхоҳ гашта,



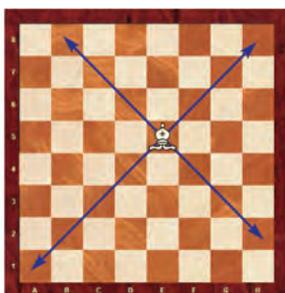
донаи рақибӣ дар роҳ дучоршавандаро заданаш мумкин (расми 106, б).

г)  Гашти фил.

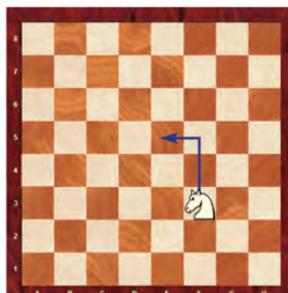
Фил танҳо дар масофаи дилхоҳи диагоналӣ гаштанаш мумкин (расми 107, а).

Филҳо дар давоми бозӣ ранги каттакҳоро тағйир дода наметавонанд.

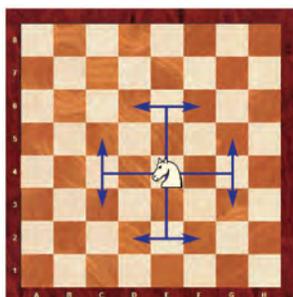
д)  Гашти асп.



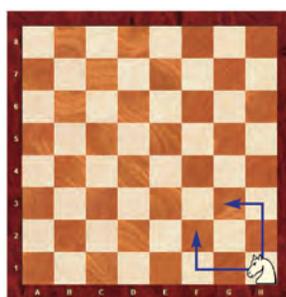
а



б



в



г

Расми 107.

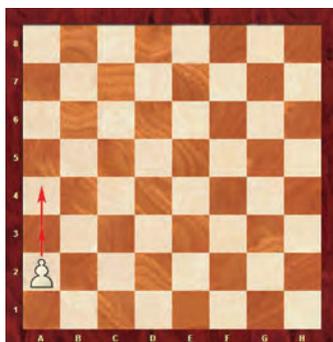


Асп дар байни донаҳо аз ҳама чо-лок буда, он аз болои донаи дилхоҳ қаҳида, ҳарфи «Г» ҳосил мекунад (расми 107, б).

Асп ду катак ба пешу рост ё ки чап тоб хӯрда бозмеистад. Аспи дар мар-кази тахтаи шоҳмот истода 8-то роҳ до-рад (расми 107, в). Танҳо ҳангоми дар кунҷ истодан вай соҳиби ду роҳ меша-вад (расми 107, г).

Асп аз катаки сафед гардад, он ал-батта, дар катаки сиёҳ истоданаш ло-зим ва баръакс. Фарқи асп аз донаҳои дигар ҳамин аст, ки он болои тамоми донаҳо қаҳида гузаштанаш мумкин ва асп бо кадом тарз гардад, ҳамин тавр донаҳоро мезанад.

е)  Гашти пиёда.



Расми 108.



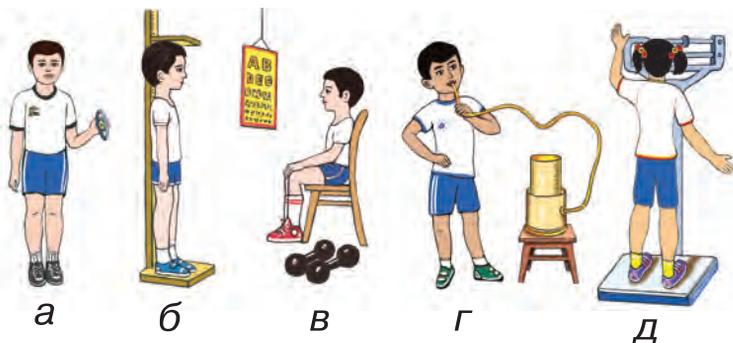
Пиёдаҳо танҳо ба пеш мегарданд ва мезананд. Қоидаҳои роҳгардии он—як катакбапешбосамтивертикалӣ, ҳеҷ гоҳ ба пас роҳ намегардад ва намезанад (расми 108).

Пиёдаҳо аз болои дигар донаҳо ҷаҳида наметавонад.

Худро назорат кардан

Ҳар як бача мунтазам худро назорат карданро ёд гирифтаниш даркор. Ин аҳамияти хеле калон дорад. Назорат кардан барои бачаҳо душвор нест, инро калонсолон бояд идора карда истанд.

Ҳаминро ҳам гуфтан лозим, ки дар хонаҳои тиббӣ асбоби ченкунандаи қувваи даст (динамометр, а), асбоби махсуси ченкунандаи қад (ростометр, б), тахтаи муайянкунандаи равшании чашм (в), барои чен кардани ғунҷоиши ҳаётии шуш спирометр (г), тарозуи чен кардани вазни тана (расми 109, д) ҳастанд.



Расми 109.

Барои дониستاني баландии қад бача дар ҳоли ба девор расондани сар, қафаси сина, пушт ва пошна ба он таъя карда меистад. Бачаи дуюм ё ҳамшира ба сари вай хаткашак монда, қадашро ба девор бо қалам ё дигар чиз мекашад, баъд бо ёрии метр баландии қад чен карда мешавад.

Меъёрҳои тести «Алпомиш» ва «Барчиной»

Корҳои тайёр кардан ва иҷрои корҳо аз рӯи тестҳои «Алпомиш» ва «Барчиной» дар давоми сол ба амал бароварда мешаванд.

Машғулиятҳои, ки аз рӯи ҳамаи намудҳои санҷиш гузаронда меша-



ванд, ба речаи таълимии тарбияи ҷисмонӣ дохил карда мешавад.

Мусобиқаҳо аз рӯйи намудҳои варзиш мувофиқи қоидаҳои гузаронидани мусобиқаҳо ташкил карда мешавад.

Донишомӯзоне, ки дар машғулиятҳо мунтазам иштирок мекунанд, аз рӯйи материалҳои омӯхташуда мувофиқи шӯъбаҳои комплекс баҳоҳои мусбӣ гирифтаанд, инчунин иҷозати шифокорро доранд, ба супоридани меъёрҳои тест роҳ дода мешаванд.

Донишомӯзоне, ки ба гурӯҳи махсуси тиббӣ дохил шудаанд, аз супоридани тест озод карда мешаванд.

Намуд ва меъёрҳои санҷиш

| № | Намудҳои санҷиш | Воҳиди ченак | Писарбачаҳо | | Духтарбачаҳо | |
|----|---------------------------------|--------------|-------------|-------|--------------|-------|
| | | | ҳисоб | нишон | ҳисоб | нишон |
| 1. | Мокушакл давидан 3 × 10 м | Сония | 9,8 | 9,7 | 10 | 9,8 |
| 2. | Бо ҷастак паридан (1 дақиқа) | Маротиба | 50 | 60 | 60 | 70 |



| | | | | | | |
|-----|--|----------------------------------|-----|-----|----|-----|
| 3. | Тўбчаи хурдро ба нишони 1 × 1 м аз масофаи 10 метр партофтан | аз 5 имконият | 3 | 4 | 2 | 3 |
| 4. | Аз ҷойи ист ба дарозӣ ҷаҳидан | См | 110 | 120 | 95 | 110 |
| 5. | Ба девори гимнастикӣ часпида баромадан (ба баландӣ, ба паст) | Сония | 6 | 4 | 7 | 5 |
| 6. | Дар болои нимкати чаппакардашуда роҳ гаштан (бо мувозинат) | Метр | 4 | 5 | 5 | 6 |
| 7. | Шино кардан (бозиҳо дар об) | Дақиқа | 15 | 17 | 12 | 15 |
| 8. | Ба сайр баромадан 1,5–2 км | Аз худ кардани малакаи ёрӣ додан | | | | |
| 9. | Бозиҳои серҳаракат бо тўб | Дақиқа | 15 | | 12 | |
| 10. | Эстафетаҳо | Бемухлат | | | | |

Маслиҳатҳои фойданок

Барои пешгирии паҳнкафӣ, бар-
тараф кардани он мунтазам иҷро
намудани машқҳои зеринро тавсия
мекунем:

9 – Тарбияи ҷисмонӣ, 2.



Расми 110.

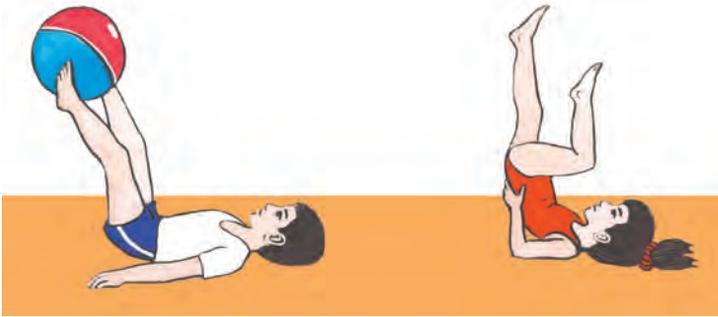
– ба тарзи бозӣ ҷуфт-ҷуфт шуда, чӯбчаи бо кафи пой фишурдашуда ро аз ҳамдигар кашида гирифтан;

– дар ҳолати хобидан дар замин рӯмол ва дигар ашёҳоро бо панҷаҳои пой (дар ҳолати бо даст ба пушт така кардан) боло бардоштан;

– дар ҷойҳои регзор ва сангзор пойлуч гаштан;

– ба тарзи бозӣ ҳар хел ашёҳоро (вақти пойлуч гаштан) бо панҷаҳои пойи гоҳ чап, гоҳ рост дошта бардоштан (расми 110);

– дар ҳолати нишастан ё пуштнокӣ дароз кашидан тӯби резиниро бо кафи пой фишурда бардошта, ба пушти



Расми 111.

сар мондан. Бо ҳаракати баръакс ба ҳолати аввала баргаштан (расми 111);
– аз болои арғамчини дароз, чўбча паҳлўноқӣ қадам ба қадам роҳ рафт-тан.

Дар хонаи тиббии мактабҳо ҳамаи асбобҳои ченаки дар боло зикршуда мавҷуд. Албатта, аз онҳо самаранок истифода бурдан лозим. Дар кўчаҳои шаҳри мо ҳам баъзе асбобҳои ченакро дидан мумкин (масалан, тарозу). Барои пеш бурдани назорат аз онҳо ҳам истифода бурдан мумкин.

Барои муайян кардани кувваи даст динамометр ҳаст. Аз он истифода бурдан хеле осон. Динамометрро ба кафи даст гирифта, то қадри имкон саҳттар фишурдан даркор, баъд



ба рақамҳои он нигоҳ карда, қувваи дастҳои чап ва ростро муайян мекунад.

Барои муайян кардани ғунҷоиши ҳаётии шуш чуқур нафас гирифта, ба резина пуф мекунад. Силиндри даруни асбоб бардошта мешавад ва чӣ миқдор мл буданаширо нишон медиҳад.

Барои ҷисмонан ривож ёфтани вақтҳои охир, аз «шаҳрчаи спорти», ки дар хона гузошта мешавад, васеъ истифода мебаранд. Сохтани он чандон душвор не.

Тана зери назорати калонсолон бояд оҳиста-оҳиста обутоб ёбад. Пеш аз сар кардани варзиши пагоҳирӯзӣ, хонаро хуб шамол додан лозим. Машқҳои обутоби танаро то қадри имкон дар ҳавои кушод гузарондан даркор.

Бештар ба пойлук гаштан одат кардан зарур.

Бачаҳо, агар ба таври мунтазам ба машқҳои ҷисмонӣ ва варзиш машғул шавед, тавоно, бақувват, паҳлавон мешавед.



МУНДАРИЧА

| | |
|---|----|
| Асосҳои дониши назариявӣ..... | 5 |
| Дар ҳавои кушод бо машқҳои ҷисмонӣ машғул шудан | 5 |
| Маълумоти мухтасар оид ба намудҳои варзиш | 8 |
| Атлетикаи сабук..... | 10 |
| Гимнастикаи варзишӣ..... | 13 |
| Футбол | 15 |
| Баскетбол | 18 |
| Шиноварӣ | 22 |
| Гӯштини миллии «Тӯрон» | 25 |
| Аҳамияти машқҳои ҷисмонӣ дар мустаҳкам кардани саломатӣ..... | 28 |
| Тартиби рӯз ва гигиенаи шахсӣ..... | 32 |
| Тартиби рӯзи тахминии донишомӯзони синфи 2 | 35 |
| Варзиши бадан..... | 36 |
| Лаҳзаҳои завқбахш | 38 |
| Гимнастика | 42 |
| Машқҳои саф..... | 42 |
| Машқҳои ривочи умумӣ | 45 |
| Ҳолатҳои аввала..... | 45 |
| Машқҳо бо чӯбчаи гимнастикӣ | 48 |



| | |
|---|-----|
| Рост истодан, нишастан..... | 49 |
| Машқҳое, ки дар ҳолати дароз кашидан ичро карда мешаванд | 51 |
| Ҳаракатҳои асосии пой ва тана..... | 52 |
| Тақия карда ҷаҳидан | 57 |
| Овезон шудан, хазида ва часпида баромадан | 58 |
| Машқҳои нигоҳ доштани мувозинат..... | 61 |
| Акробатика | 63 |
| Дар ҳолати пуштнокӣ дароз кашидан сохтани «кӯпрук» | 64 |
| Гимнастикаи бадеӣ..... | 67 |
| Атлетикаи сабук..... | 69 |
| Намудҳои роҳгардӣ | 69 |
| Намудҳои давидан..... | 71 |
| Давидан бо усули кросс..... | 74 |
| Давидан бо усули мокушакл..... | 75 |
| Машқҳое, ки бо тӯбчаҳои майда иҷро карда мешаванд | 81 |
| Ҳаво додани тӯби теннис..... | 87 |
| Бозиҳои серҳаракат..... | 89 |
| Шоҳмот | 120 |
| Тартиби гашти донаҳо дар тахтаи шоҳмот | 120 |
| Ҳудро назорат кардан..... | 126 |
| Меъёрҳои тести «Алпомиш» ва «Барчиной» | 127 |
| Маслиҳатҳои фойиданок..... | 129 |

О‘quv nashri

Karimjon Mahkamjonov, Faxriddin Xo‘jayev

JISMONIY TARBIYA

Ta‘lim tojik tilida olib boriladigan umumiy
o‘rta ta‘lim maktablarining 2-sinf
uchun o‘quv qo‘llanma

Рассом *А. Баҳромов*
Тарҷумонҳо *Ш. Турдиқулов, А. Тоҳириён*
Муҳаррир *А. Шуқуров*
Муҳаррири бадеӣ *Ҳ. Қутлуқов*
Муҳаррир техники *Б. Каримов*
Саҳифабанди компютери *К. Ҳамидуллаева*

Литсензияи нашриёт АИ №158, 14.08.2009.

Ба чопаш 11 майи соли 2018 иҷозат дода шуд.

Андозаи 60x90^{1/16}. Коғози офсет. Бо усули офсет чоп шудааст.

Гарнитурани «Arial Tj». Кегли 16,5. Чузъи чопии шарти 8,5.

Чузъи нашрию ҳисоби 10,10. Адади нашр 7174.

Супориши №18-211.

Агенти матбуот ва ахбороти Республикаи Ўзбекистон.

Хонаи эҷодии табъу нашри «O‘zbekiston».

100011 Тошканд, кўчаи Навой,30.

Телефон: (371) 244-87-55, 244-87-20

Факс: (371) 244-37-81, 244-38-10

e-mail: uzbekistan@iptd-uzbekistan/uz

www/iptd-uzbekistan/uz

**Ўадвали нишондиҳандаи ҳолати китоби
ба ичора додашуда**

| № | Ному насаби дониш-омӯз | Соли хониш | Ҳолати китоб ҳангоми гирифтани | Имзои раҳбари синф | Ҳолати китоб ҳангоми супоридан | Имзои раҳбари синф |
|---|------------------------|------------|--------------------------------|--------------------|--------------------------------|--------------------|
| 1 | | | | | | |
| 2 | | | | | | |
| 3 | | | | | | |
| 4 | | | | | | |
| 5 | | | | | | |

Ўадвали болой ҳангоми ба ичора дода шудан ва дар охири соли хониш баргардонида гирифтани китоб аз тарафи раҳбари синф аз рӯйи меъёрҳои зерин баҳо гузошта мешавад

| Нав | Ҳолати китоб ҳангоми бори аввал супоридан |
|-----------------|--|
| Хуб | Муқовааш бутун, аз қисми асосии китоб ҷудо нашудааст. Ҳамаи варақҳои ҳаст, надаридааст, ҷудо нашудааст, дар саҳифаҳо навишт ва хатҳо нест. |
| Қаноатбахш | Муқова қач шудааст, канорҳои қоҳида, якчанд хатҳо қоҳида шудаанд, ҳолати аз қисми асосӣ ҷудошавӣ дорад, аз тарафи истифодабаранда қаноатбахш таъмир гаштааст. Варақҳои ҷудошудааш аз нав таъмир гаштааст, дар баъзе саҳифаҳо хат қоҳида шудаанд. |
| Ғайриқаноатбахш | Муқова хат қоҳида шудааст, даридааст, аз қисми асосӣ ҷудо шудааст ё ки умуман нест, ғайриқаноатбахш таъмир шудааст. Саҳифаҳо дарида, варақҳо намерасанд, хат қоҳида, ранг карда партофта шудааст, китобро барқарор карда намешавад. |

O'quv nashri

Karimjon Mahkamjonov, Faxriddin Xo'jayev

JISMONIY TARBIYA

Ta'lim tojik tilida olib boriladigan umumiy
o'rta ta'lim maktablarining 2-sinf
uchun o'quv qo'llanma

Рассом *А. Баҳромов*
Тарҷумонҳо *Ш. Турдиқулов, А. Тоҳириён*
Муҳаррир *А. Шуқуров*
Муҳаррири бадеи *Ҳ. Қутлуқов*
Муҳаррир техникӣ *Б. Каримов*
Саҳифабанди компютери *К. Ҳамидуллаева*

Литсензия нашриёт АИ №158, 14.08.2009.

Ба чопаш 11 майи соли 2018 иқозат дода шуд.

Андозаи 60x90^{1/16}. Коғози офсет. Бо усули офсет чоп шудааст.

Гарнитурани «Arial Tj». Кегли 16,5. Ҷузъи чопии шарти 8,5.

Ҷузъи нашрию ҳисоби 10,10. Адади нашр 956.

Супориши №18-212.

Агентии матбуот ва ахбороти Республикаи Ўзбекистон.

Хонаи эҷодии табъу нашри «O'zbekiston».

100011 Тошканд, кўчаи Навой,30.

Телефон: (371) 244-87-55, 244-87-20

Факс: (371) 244-37-81, 244-38-10

e-mail: uzbekistan@iptd-uzbekistan/uz

www.iptd-uzbekistan/uz