

К. МАҲКАМҚОНОВ, Ф. ХЎҶАЕВ

ТАРБИЯИ ЧИСМОНӢ

***Китоби дарсӣ барои
донишомӯзони синфҳои сеюми мактабҳои
таълими миёнаи умумӣ***

Нашри панҷум

*Вазорати таълими халқи Республикаи
Ўзбекистон тасдиқ намудааст*



ХОНАИ ЭҶОДИИ ТАБЪУ НАШРИ „О‘ЌИТУВЧИ“
ТОШКАНД — 2016

УЎК 796-222.8(075)
КБК 74.200.55я71
М47

Муқарризон:

- М.ҒУЛОМОВ** — номзади илмҳои педагогӣ,
профессор;
- Н.КАРИМОВ** — номзади илмҳои педагогӣ,
дотсент;
- Р. АБДУЛЛОЕВА** — омўзгори калони УДИТ.

**Аз ҳисоби Бунёди мақсадноки китоби рес-
публика чоп шудааст.**

ISBN 978-9943-02-958-3

© К. Маҳкамҷонов ва диг.
© ХЭТН „O‘qituvchi“, 2008.

САРСУХАН

Донишомӯзони азиз!

Дар синфи 3 шумоёро машғулоти зиёди хеле шавқовар интизор аст. Шумо гимнастика, элементҳои бозиҳои варзишӣ, машқҳои нави инкишофи умумӣ ва бозиҳои серҳаракати миллиро меомӯсед. Дар баробари ин шумоён барои инкишофи организм ва сифатҳои ҷисмонии худ тарзи иҷрои машқҳои мураккабро низ аз худ хоҳед кард.

Ғайр аз ин, шумоён дар синфи сеюм дар бораи мавҷуд будани машқҳои гуногун, фарқияти онҳо аз ҳамдигар ва барои инкишофи кадом сифатҳо хизмат кардани онҳо доништа мегиред. Дар баробари назорати дараҷаи инкишофи худ ҳангоми иҷрои машқҳо, чиро дар назар доштани маҷмӯи машқҳои ҷисмонӣ ва бо кадом тартиб иҷро кардани онҳоро аз худ мекунад. Дар давоми дарс шумоён оид ба баъзе намудҳои спорт, таърих ва ривҷёбии онҳо дорои маълумоти мухтасар мегардед.

Шумоён боварӣ ҳосил мекунад, ки барои инкишофи ҳаматарафаи ҷисмонӣ дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ хеле зару-

ранд. Ҳар кадом донишомӯзе, ки аз таҳти дил ва мунтазам бо машғулиятҳои спортӣ шуғл меварзад албатта чун шахси хушқаду қомат, бақувват, далер, зирак, чусту чолок, пурбардошт ва шуҷоатманд ба воя мерасад. Боварӣ до-рем, ки баъзеи шумоён бо намуди дӯ-стдоштаи варзиш мустақилона машғул шуда, дар мусобиқаҳои калон иштирок кардаед ва қудрати худро санҷида ди-даед.

Ин гуна бачагон дар оянда чун фарзандони муносиби Модар-Ватан ба воя расида, аз ўҳдаи ҳимояи он мебароянд ва сазовори ҳурмату эҳтироми халқу Ватан мегарданд.

Ана аз ҳамин сабаб дар баробари фанҳои дигар шумоён донишҳои дар дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ додашаван-даро бодикқат аз худ карда, машқҳои супориширо аз таҳти дил бояд иҷро кунед. Чунки тарбияи ҷисмонӣ барои ҳамеша солиму барно будан ва ба осонӣ аз худ шудани тамоми фанҳои дигар чун воситаи асосӣ хизмат ме-кунад.

АСОСҲОИ ДОНИШИ НАЗАРИЯВӢ ОИД БА ТАРБИЯИ ҶИСМОНӢ ВА ВАРЗИШ



1. Тарбияи ҷисмонӣ чӣ медихад?

Тарбияи ҷисмонӣ ҷараёни педагогике мебошад, ки барои ба даст овардани камолоти ҷисмонӣ равона шудааст. Дар ҷараёни он тарбияи ақлӣ, ахлоқӣ, эстетикӣ ва меҳнатӣ ташаккул меёбад.

Машқҳои тарбияи ҷисмонӣ барои тарбияи шахси солим, бақувват, чолоку далер, шуҷоатманд, ҷасур ва ҳаматарафа инкишофёфтаи ба меҳнат ва ҷимояи Ватан тайёр хизмат мекунад.

Шумоён дар дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ:

— малака, маҳорат ва ҳаракатҳои муҳими дар ҳаёт заруриро аз худ мекунад, аз ҷиҳати ҷисмонӣ инкишоф меёбед;

— мавқеъ ва нақши тарбияи ҷисмониро дар ҳаёт дарк мекунад;

— барои саломат будан кадом намуни машқҳои гигиении гимнастикаи пагоҳирӯзиро иҷро кардан, барои меҳнати ҷисмонӣ ва ақлиро бо ҳамдигар пайвастан кадом шартҳоро иҷро карданро аз худ мекунад;

— ба масофаи кӯтоҳ ва дароз, масофаи 4x10 м-ро давродавр давидан, ба дарозӣ ва баландӣ ҷаҳидан, пар-

тофтани тўб, турниккашӣ, ба девори гимнастикӣ часпида баромадан, нигоҳ доштани мувозинат, иҷрои машқҳои акробатӣ, шиноварӣ, тайёрӣ ба кросс, бозиҳои серҳаракат, қоидаҳои бозиҳои баскетбол, футбол, волейболро ёд ме-гиред.

Иҷрои мунтазами машқҳои ҷисмонӣ имконият медиҳанд, ки шумоён дорои қадду қомати зебо ва дилкаш гардед.

Маҳорат ва малакаи дар дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ гирифта дар ҳаёт ҳангоми бо машқҳои ҷисмонӣ мустақилона машғул шудан хизмат мекунад. Онҳо барои ба даст овардани муваффақият дар маҳфилҳои варзишии мактаб, мактабҳои варзиши бачагон ва наврасон ёрӣ медиҳанд. Дар китоби мазкур ҳаракату машқҳои ёридиҳанда ва меъёрҳои таълимие оварда шудаанд, ки шумоён бояд аз худ кунед. Ҳар як мавзӯро бодикқат хонда, ҳаракат кунед, ки донишҳои дар он додашуда пурра аз худ шаванд.



Саволҳо

1. Тарбияи ҷисмонӣ чӣ гуна ҷараён аст?
2. Тарбияи ҷисмонӣ ба донишомӯзон чихоро меомӯзад?
3. Чаро шумоён бояд ба тавсияҳои дар китоб додашуда пурра риоя кунед?



2. Шумо чихоро доништанон лозим аст?

Ба шумоён дар дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ дар бораи варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ бисёр маълумотҳои ғоиданок дода мешавад.

— Ғамхориҳои Президенти Республикаи Ўзбекистон дар бораи сиҳату саломат ва бақувват ба воҷа расидани насли навраш;

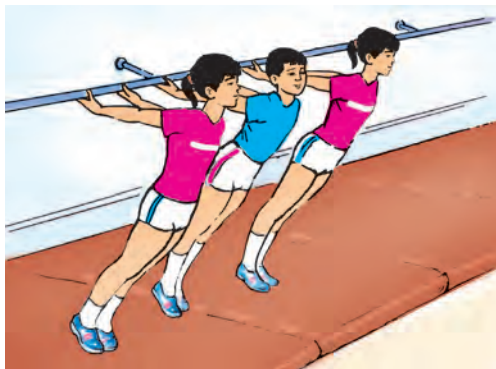
— сару либоси барои дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ зарур, ҷойи дарсгузаронӣ, мафҳум дар бораи асбобу анҷомҳои спортӣ (майдонҷаи варзишӣ, толори варзишӣ) (расмҳои 1—2);

— дорои кадом аҳамият будани варзиши пағохирӯзӣ барои саломатии узвҳои бадан;

— донишҳо дар бораи намудҳои спорт (гимнастика, атлетикаи сабук,



Расми 1.



Расми 2.

кросс, бозиҳои серҳаракат, баскетбол, футбол ва ғ.);

— тавсия дар бораи тартиби ғизохӯрии донишомӯзон ва гигиенаи он;

— малакаҳо дар бораи тарзи дурусти нафаскашӣ дар қараёни иҷрои машқҳо;

— гигиенаи бадан ва гигиенаи шахсӣ;

— тартиб додани тартиби рӯз ва риояи он;

— истифода аз тарзи дурусти истироҳат;

— фикри Абӯалӣ ибни Сино ва дигар олимон дар бораи тарбияи ҳисмонӣ;

— доробудан ба фаҳмиш дар бораи тарзи зисти солим;

— маълумот гирифтани дар бораи инкишофи футбол дар мамлакатамон;

— доробудан ба маълумот дар бораи инкишофи варзиши кӯдакон дар Ўзбекистон.

Асосҳои ҳуқуқии тарбияи ҷисмонӣ ва спорт

Олий Маҷлиси Республикаи Ўзбекистон 26-майи соли 2000-ум «Дар бораи тарбияи ҷисмонӣ ва спорт» (таҳрири нав) қонун қабул кард. Қонуни мазкур ба ривоҷи корҳои тарбияи ҷисмонӣ, солимгардонӣ ва спорт кафолати ҳуқуқӣ дод.

Таъсиси ордени ва бунёди «Соғлом авлод учун», ҷорӣ кардани унвонҳои махсус оид ба спорт барои ташаккул ёфтани спорт ва тарбияи ҷисмонӣ мавқеи муҳим дорад. Ҳамчунин, ташкил карда шудани маҷаллаи «Соғлом авлод учун»-ро қадами ҷиддӣ дар ин ҷода номидан мумкин аст. Мақсади асосии маҷалла тарбияи насли аз ҷиҳати ҷисмонӣ камолёфта ва ба иҷрои ин вазифаи муҳими давлат гузошта, ҷалб кардани оммаи васеи халқ мебошад.

Вазифаи муқаддаси ҳар як нафар аз ин шарту шароитҳои муҳайёкардашуда васеъ истифода бурда, чун шахси ҳам аз ҷиҳати ҷисмонӣ ва ҳам аз ҷиҳати маънавӣ камолёфта ва ба Ватан садоқатманд ба воя расидан аст.

Андешаҳои донишмандон дар бораи саломатӣ

Яке аз олимон ва табибони машҳури ҷаҳон Абӯалӣ ибни Сино ҳоло дар давраҳои пеш дар бораи тарбияи бадан (машқҳои ҷисмонӣ) сухан карда, таъкид намудааст, ки он дар беҳбудии саломатӣ ва мустаҳкамшавии он, пешгирии касалиҳо ва дигар ҳолатҳо хеле муфид аст. Ин фикри худро ӯ дар асарҳояш низ таҷассум кардааст. Ибни Сино гуфтааст: «Агар одам дар вақти саломатиаш надавад, ҳангоми беморӣ албатта (аз паси табиб) медавад».

Ба таври мунтазам бо тарбияи бадан машғул шудан ғоидаовар аст: «Шахси бо тарбияи бадан мӯътадил машғулшуда ҳеҷ гоҳ ба доруву дармон мӯҳтоҷ намешавад» (Ибни Сино).

Аз манбаъҳои таърихӣ маълум мешавад, ки Амир Темур найзабоз, шамшерзан, камонкаш, човандоз, гўшингирӣ хуби замонааш будааст. Чунки ин ҷаҳонгирӣ бузург аз бачагӣ ба тарбияи ҷисмонӣ ва санъати муҳориба рағбат дошта, беором машқ кардааст. Аз ҷумла роҳе, ки дар соҳаи тарбияи ҷисмонӣ ва спорт ӯ тай кардааст, яъне тайёркунии аскарон ва услубҳои барои обутоб додани онҳо истифода шуда, дар рӯзҳои мо низ қобили таваҷҷўҳ аст.

Амир Темур ба дарёгардӣ ва шино-

варӣ низ аҳамияти калон додааст. Одамони ӯ маҳорати аз дарёҳои шӯх гузаштан ва шиноварию мукамал аз худ карда будаанд.

Амир Темур бо ёрии машғулотҳои ҷисмонӣ ҳам худ ва ҳам аскаронашро ба нотарсӣ, ҳушёрӣ, далерӣ тарбия намудааст. Ин хислатҳо махсусан ҳангоми озод намудани Ватан аз дасти истилогарон нафъ овардаанд. Ӯ озодкунандаи бузурги халқ аст.

Шоири машҳур Алишер Навоӣ низ дар бораи ақлу идрок, ахлоқ, саломатӣ шеърҳои пурмаънӣ навиштааст. Бо дастгирии бевоситаи ӯ табобатгоҳи «Дорушифо» («Хонаи табобатӣ») бунёд карда шудааст, ки беморонро на бо ёрии доруву дармон, балки бо ёрии машқҳои ҷисмонӣ шифо мебахшид.

Бачагон! Дар давлате, ки сӯйи ояндаи дурахшон раҳсипор аст, тарбияи ҷисмонӣ бояд ба эҳтиёҷи ҳама табдил ёбад. Бинобар ин, саломатии одамо яке аз сарватҳои муҳимтарини давлат ҳисоб мекунад.



Саволҳо

1. Дар дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ чӣ хоро меомӯзанд?
2. Дар бораи омодагии ҷисмонии соҳибқирон Амир Темур ва ба чӣ шавқ доштани ӯ нақл кунед.
3. Донишмандон дар бораи саломатӣ чӣ гуфтаанд?



3. Гигиенаи тарбияи ҷисмонӣ

Шайхурраис Абӯалӣ ибни Сино гуфта буд, ки «Бо муҳити атроф муносибати муштаракро вайрон накардани одам дар нигоҳ доштани саломатӣ омили муҳим аст». Пас, пеш аз ҳама риоя кардан ба тозагиву озодагӣ ба ҳар як инсон зарур будааст.

Гигиенаи шахсӣ яке аз масъалаҳои асосии таълим ва тарбия мебошад. Шумо бояд ҳамеша кӯшиш кунед, ки баданатон тозаву озода, сару либосатон тоза ва нисбат ба худ серталаб бошед. Зарурати шустушӯӣ бо оби ширгарм ва хунук, иваз кардани сару либос, даст шустан пеш аз таом, аҳамият додан ба мӯйи сарро бояд хуб донед.

Саломатии ҳар кас ба ҳудаш вобаста аст. Дар натиҷаи эътибор надодан ба тозагӣ касалиҳои гуногун пайдо мешаванд. Агар ба тозагиву озодагӣ риоя кунед, мубодилаи моддаҳо дар организматон ва гардиши хуни шумо хуб шуда, аъзоҳои нафаскашиатон нағз кор мекунад. Дар натиҷа, ҳазми хӯрок низ хуб мегардад. Ҳар чӣ қадаре, ки одам тозаву озода бошад, инкишофи ҷисмонӣ ва ақлиаш беҳтар шуда, ҳамчунин одами ҳамроҳи ӯ гашта низ рӯҳбаланд мешавад.

Тадбирҳои гигиенӣ бояд шартҳои



Расми 3.

ҳаётӣ гардида, мисли ғизохӯрӣ ба одат табдил ёбад. Озодагӣ қоидаи аввалини гигиенаи бадан аст. Барои озода нигоҳ доштани пӯсти бадан ақаллан дар як ҳафта як маротиба дар ҷаммом оббозӣ кардан зарур (расми 3). Ҳавои гарми ҷаммом, буғ, оби гарм ва хунук ба бадан таъсири мусбат мерасонанд.

Тоза нигоҳ доштани организм ва обутоб додани он барои пешгирии ҳар гуна касалиҳо аҳамияти муҳим дорад.



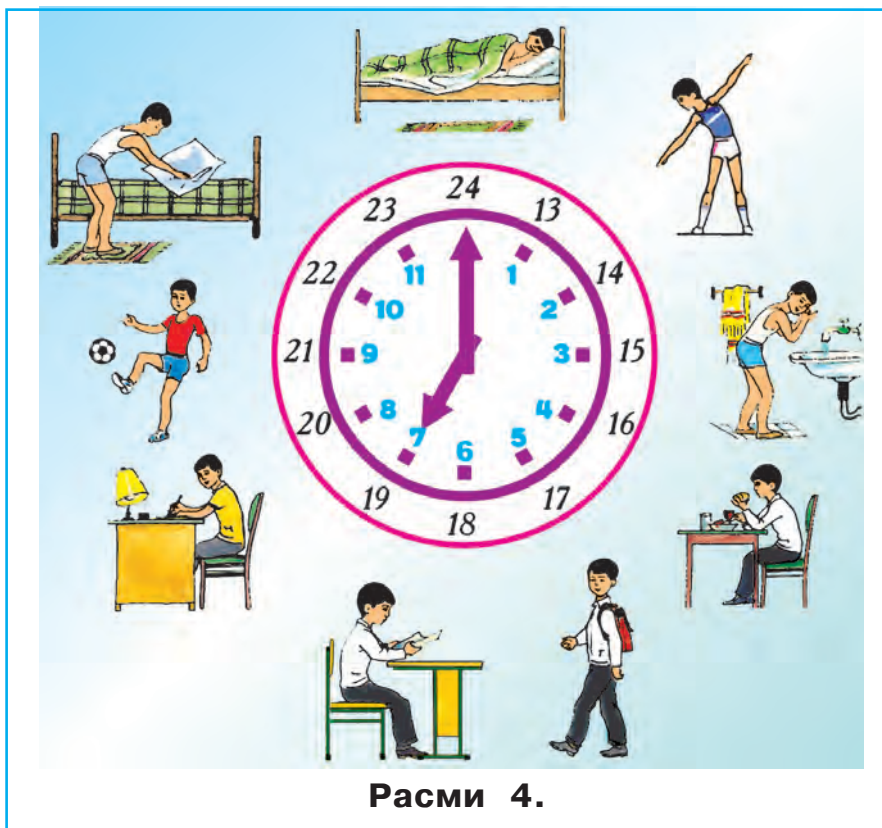
Саволҳо

1. Гигиенаи шахсӣ гуфта, чиро мефаҳмед?
2. Чаро шустушӯй ва оббозӣ шарти аввали саломатӣ ба шумор меравад?



4. Тартиби рӯзи донишомӯзони мактаб

Яке аз омилҳои барқарории саломатӣ ва рушди ҳаматарафаи ҷисмонии шумо тартиби рӯзи донишомӯз ба ҳисоб меравад (расми 4). Ҳаракат ва



машқҳои ҷисмонӣ барои инкишофи системаҳои гуногуни организм: асаб, рағҳои дил ва хунгузар, нафаскашӣ, системаи мушакҳо хеле заруранд. Агар инсон аз машқҳои ҷисмонӣ ба таври дуруст истифода барад, мушакҳояш боқувват гардида, ҳаракатҳояш аниқ мешаванд, организм ба таъсири муҳити беруна хуб мос мешавад.

Бачаҳо, шумо бояд ҳамеша дар ҳаракат бошед. Чунки бо ёрии ҳаракат шумо муҳитро хуб дарк мекунед, ба маҳорат ва малакаи меҳнатӣ соҳиб ме-

шавед. Ҳаракат ба сабзиш ва инкишофи шумо зарур аст. Лекин бо ҳаракатҳои зиёдати худро хаста нақунед. Ҳаракатҳои тартиби рӯзи шумо бояд ба синну солатон мувофиқ бошад.

Аз тартиби рӯзи додашуда истифода баред ва бо падару модаратон маслиҳат карда барои худ тартиби рӯз соzed. Агар ба тартиби рӯз амал кунед, боинтизом мешавед, хонишатон хуб шуда, солим ба воя мерасед.

Тартиби рӯзи тахминии донишомӯзони синфи 3

(барои онҳое, ки аз соати 8⁰⁰ дарс мехонанд)

№	Намуди машғулоти ва истироҳат	Барои синфҳои 3
1	2	3
1.	Аз хоб хестан	7.00
2.	Фундоштани ҷойгаҳ, варзиши пагоҳирӯзи, муолиҷаҳои обӣ	7.00 – 7.15
3.	Наҳорӣ	7.15 – 7.30
4.	Ба мактаб рафтан	7.30 – 7.50
5.	Тайёри ба дарс, гимнастикаи томактабӣ	7.50 – 8.00
6.	Таҳсил дар мактаб	8.00 – 12.30
7.	Бозгашт аз мактаб	12.30 – 13.00
8.	Ҳуроки нисфирӯзи	13.00 – 13.30
9.	Истироҳати рӯзона — хоб, бозиҳо дар ҳавои кушод иштирок дар сексияҳои спортӣ ва маҳфилҳо, ёрӣ дар корҳои хона ва иҷрои супоришҳои волидайн	13.30 – 16.00
10.	Ҳуроки сабук	16.00 – 16.15
11.	Тайёри ба дарсҳо	16.15 – 17.30

Давомаш

1	2	3
12.	Сайругашт, бозӣ, машқҳои ҷисмонӣ, машғулиятҳои спортӣ дар ҳавои кушод	17.30 – 19.00
13.	Хӯроки шом, вақти ҳолӣ (ҳониш, машғулиятҳои мусиқӣ, ёрӣ дар корҳои оилавӣ)	19.00 – 20.30
14.	Тайёри ба ҳоб (шустани дасту по ва дандон)	20.30 – 21.00
15.	Ҳоб	21.00



Саволҳо

1. Чаро ба бачаҳо тартиби рӯз зарур аст?
2. Шумоён аҳамият доданро ба риояи тартиби рӯз чӣ гуна мефаҳмед?
3. Рӯзҳои истироҳат ва таътил шумо ба кадом тартиб риоя мекунед?



5. Омилҳои ба вучуд омадани тарбияи ҷисмонӣ

Дар замони хеле қадим бо ҳар гуна олотҳои шикорӣ сайд кардани ҳайвонҳо ба туфайли эҳтиёҷи ҳаёти пайдо шуда буд. Албатта, гуфтан мушкिल аст, ки баъзе элементҳои махсуси тарбияи ҷисмонӣ дар он давра ҳам мавҷуд буданд. Сифат ва қобилиятҳои ба одамон зарурӣ бевосита дар ҷараёни фаъолияти меҳнатӣ ҳосил мешавад. Ҷавонон сохтан ва истифода бурдани

яроқҳои оддии меҳнати дар ҳамон давра зарурӣ, зарурати муҳофизатро аз ҳайвонҳои ваҳшӣ аз калонсолон меомӯхтанд.

Аҷдоди мо то ба миён овардани маданияти баланд роҳи пурмашаққатро тай кардаанд. Ин аз онҳо иқтидори баланди ҷисмониро талаб мекард. Ҳар гуна бозӣ ва озмунҳои шавқовар, ки қувва ва чусту чолокиро талаб мекард, дар ҳудуди Ўзбекистон тасодуфан пайдо нашуда, онҳо таърихи бойи чандин-асраро дороянд.

Дар натиҷаи фаъолияти хоҷагидорӣ ва такмилёбии забон ва дигар намудҳои фаъолияти иҷтимоӣ бозиҳо ба мақсадҳои тарбиявӣ хизмат мекардагӣ шудаанд. Шаклҳои нави тарбияи ибтидоии ҷисмонӣ ташкил ёфта, бозиҳои маросимӣ мақоми худро мустаҳкам кардааст. Масалан, бозӣ-маросимҳои бо ёрии чорво гузаронидашаванда мавқеи мустаҳкам пайдо карда буданд. Дар байни қабилаҳои дар водии Окс (Амударё) ва Яксарт (Сирдарё) зиндагикунанда бозиҳои бо барзагов ва асп гузаронидашаванда васеъ паҳн шуда буд.

Ҳанӯз аз замонҳои қадим дар Осиёи Миёна гӯштӣ, камонкашӣ, човандозӣ барин намудҳои машқҳои ҷисмонӣ рушд ёфта буданд. Дар ин гуна бозиҳо дар



баробари мардон занҳо низ иштирок мекарданд.

Дар байни халқ, бахусус мусобиқаҳои аспдавонӣ хеле шавқовар мегузашт.

Дар бозиҳои наврӯзӣ ғӯштӣ ва мусобиқаҳои дигари анъанавӣ гузаронида мешуданд.

Аҷдоди мо аз замонҳои қадим ба шуҷоат, қудрат ва тавоноии худ машҳур буд. Дар бораи қаҳрамонони халқӣ афсона ва ривоятҳо хеле зиёд аст. Масалан, дар достони «Рустам ва Сўҳроб»-и «Шоҳнома» воқеаҳои гузаштаи дур ба риштаи тасвир кашида шудааст. Дар он достони разми Гурдофарид бо Сўҳроб низ хеле аҷоиб буда, дар симои Гурдофарид зани шуҷоатманд, ки дар чобукӣ аз мард паст намеояд, таҷассум ёфтааст.

Дар достони «Алпомиш» низ воқеаҳои таърихии халқи ўзбек инъикос карда шудааст. Қаҳрамонҳои асар Алпомиш, дўсташ Қораҷон ва соҳибҷамол Барчиной мебошанд. Дар баробари фазилатҳои дигар далерӣ, шуҷоати онҳо бо меҳр тасвир шудааст.



Саволҳо

1. Дар ташаккули тарбияи ҷисмонӣ меҳнат чӣ гуна мавқеъ дорад?
2. Қаҳрамонони дostonҳои «Шоҳнома» ва «Алпомиш» дорои кадом хусусиятҳо мебошанд?

ЧОРАҲОИ СОЛИМГАРДОНИИ ҶИСМОНӢ ДАР РӢЗНОМАИ ДАРС



1. Гимнастикаи пеш аз дарс дар мактаб гузаронидашаванда

Гимнастикаи пеш аз дарс гузаронидашаванда 8–10 дақиқа давом карда, бо сару либоси мактабӣ низ иҷро мешавад. Барои ин 5–6 комплекси машқҳои оддӣ дода шуда, машқҳои серҳаракат нест.

Маҷмӯи машқҳои якум

Машқи 1. Роҳ гаштан дар ҷойи ист.

Машқи 2. Ҳолати аввала (ҳ.а). Пойҳо дар баробари китф, дастҳо дар поён.

Иҷро: бо 1–2 ба нӯги пой истода, дастҳо боло бардошта мешаванд; 3–4 мушакхоро суфт кардан, ба ҳ.а бозгаштан.

Машқи 3. Ҳ.а. Рост истодан.

Иҷро: 1–2 дастҳо дар китф, пойи ростро ба тарафе гузоштан; 3–4 бозгаштан ба ҳ.а. Ҳамин амалро бо пойи чап иҷро кардан.

Машқи 4. Ҳ.а. Пойҳо аз бари китф калонтар гузошта мешаванд, дастҳо ба поён фуруварда мешаванд.

Иҷро: 1 – танаро ба тарафи чап гардонида, дар болои сар қарсак задан;

2– бозгаштан ба ҳ.а. Ҳамин амалро ба тарафи рост иҷро кардан.

Машқи 5. Ҳ.а. Пойҳо дар баробари китф, дастҳо ба миён гузошта мешаванд.

Иҷро: 1–2 дастҳо назди қафаси сина; 3– оринҷро ба тарафи пушт кашидан; 4–бозгаштан ба ҳ.а.

Машқи 6. Ҳ.а. Рост истодан.

Иҷро: 1–2 бо нўғи пойҳо истода, дастҳо ба боло ёзонида мешаванд; 3–4 бозгашт ба ҳ.а.

Мачмӯи машқҳои дуюм

Машқи 1. Ҳ.а. Роҳ гаштан дар ҷойи ист.

Машқи 2. Ҳ.а. Рост истодан.

Иҷро: 1–2 пойи ростро дар зону қат кардан, дастҳо ба тарафҳо ёзонда шудаанд; 3–4 бозгаштан ба ҳ.а. Ин амалро бо пойи чап иҷро кардан.

Машқи 3. Ҳ.а. Рост истода дастҳо ба китф гузошта шудаанд.

Иҷро: 1–танаро ба тарафи чап гардонидан; 2–бозгаштан ба ҳ.а. Ҳамин амалро ба тарафи рост иҷро кардан.

Машқи 4. Ҳ.а. Пойҳо дар баробари китф гузошта шудаанд, дастҳо дар миён.

Иҷро: 1–2 ба тарафи чап ҳам шудан; 3–4 бозгаштан ба ҳ.а. Иҷрои ҳамин амал ба тарафи чап.

Машқи 5. Ҳ.а. Пойҳо дар баробари китф гузошта шудаанд, дастҳо ба тарафи рост ёзонида шуда, ангуштон мушт карда шудаанд.

Иҷро: 1 – дастҳоро аз оринч қат кардан; 2 – ба боло бардоштан; 3 – аз оринч қат кардан; 4 – бозгаштан ба Ҳ.а.

Машқи 6. Ҳ.а. Рост, дастҳо дар миён.

Иҷро: 1 – парида пойҳоро кушодан; 2 – бозгаштан ба ҳолати аввала.

Машқи 7. Ҳ.а. Роҳ гаштан дар ҷойи ист.

Маҷмӯи машқҳои сеюм

Машқи 1. Ҳ.а. Роҳ гаштан дар ҷойи ист.

Машқи 2. Ҳ.а. Рост истодан.

Иҷро: 1 – пойи ростро ба қафо гузошта, дастҳоро ба боло бардошта ёзидан; 2 – бозгашт ба ҳолати аввала. Ин амалро ба тарафи чап иҷро кардан.

Машқи 3. Ҳ.а. Рост, дастҳо дар миён.

Иҷро: 1 – ба пеш бо пойи чап қадам гузоштан ва дастҳоро ба қафо ёзонида; 2 – бозгаштан ба ҳолати аввала.

Машқи 4. Ҳ.а. Рост, дастҳо дар миён.

Иҷро: 1 – ба қафо ҳам шудан; 2 – ба Ҳ.а.

Машқи 5. Рост истодан.

Ичро: 1–4 дастҳоро рост дошта ба тарафи пеш тоб додан; 5–8 ҳамин амалро ба тарафи чап ичро кардан.

Машқи 6. Ҳ.а. Рост истодан.

Ичро: 1–2 бо нўги пойҳо истодан, дастҳоро ба боло бардошта ёзидан, 3–4 бозгаштан ба ҳ.а.

Машқи 7. Роҳ гаштан.



Саволҳо

1. Пагоҳирӯзӣ кадом намуди машқҳои гимнастикаро ичро мекунед?
2. Чаро машқҳои гимнастикӣ пеш аз дарс ичро мешаванд?



Супориш

Машқҳои гимнастики мазкурро мунтазам ичро кунед.



2. Лаҳзаҳои шавқовар

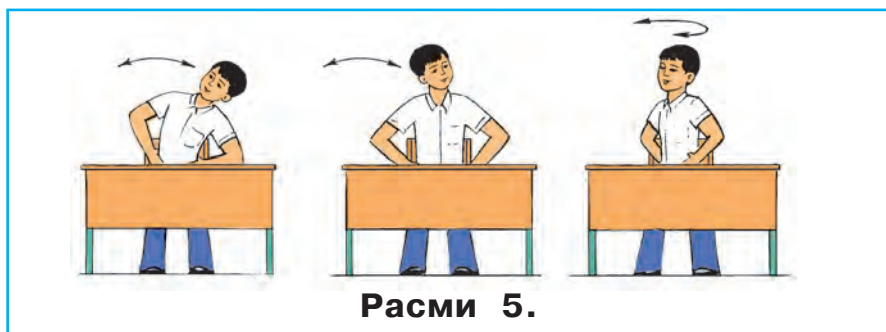
Лаҳзаҳои шавқоварро дар як ё якчанд дарс гузаронидан мумкин аст. Машқҳо дар ҳолати дар сари парта нишастан ва рост истодан, бо шеърҳои пешбинӣ шудаанд.

Мачмӯи машқҳои якум

Дар ҳолати дар сари парта нишастан

Машқи 1. Ҳ.а. Дастҳо дар миён.

Ба тарафи чап ҳам шудан, бозгашт ба ҳ.а. Ба тарафи рост ҳам шудан, бозгашт ба ҳ.а. Аввал ба тарафи рост,



сонї чап ҳам шудан ва боз ба ҳ.а. баргаштан (расми 5).

Машқи 2. Ҳ.а. Дастҳо дар сари китф. Сар ба тарафи рост дастҳоро аз оринч қат кардан ба ҳамон тараф, бозгашт ба ҳ.а. Айнан ҳамин амалро ба тарафи чап иҷро кардан.

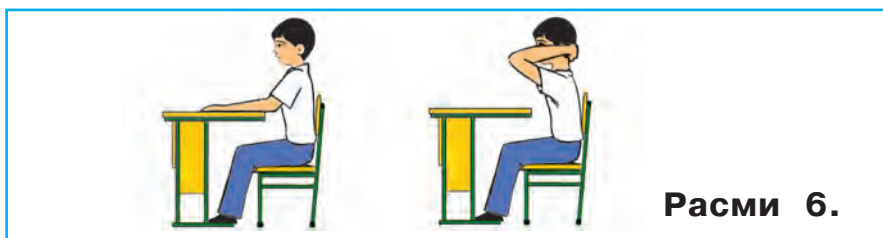
Машқи 3. Ҳ.а. Дастҳо дар миён. Дар ҳолати нишаст пойҳоро рост карда, дастҳоро ба пеш ёзонидан ва бозгашт ба ҳ.а.

Маҷмӯи машқҳои дуҷум

Дар ҳолати дар сари парта нишастан

Машқи 1. Ҳ.а. Дастҳоро аз оринч қат карда, ба болои парта гузоштан. Ба пушти сар гузоштан, бозгашт ба ҳ.а. (расми 6).

Машқи 2. Ҳ.а. Дастҳо дар қафо. Сарро ба пеш ҳам кардан, бозгашт ба ҳ.а., ба қафо ҳам ёзидан, бозгашт ба ҳ.а. Сарро ба тарафи рост гардонидан, бозгашт ба ҳ.а., ба тарафи чап гардонидан, бозгашт ба ҳ.а.



Расми 6.

Машқи 3. Ҳ.а. Кафҳо кушода, дастҳоро ба пеш дароз кардан. Ангуштонро мушт карда дастҳоро аз оринҷ қат кардан, бозгашт ба ҳ.а.

Мачмӯи машқҳои сеюм

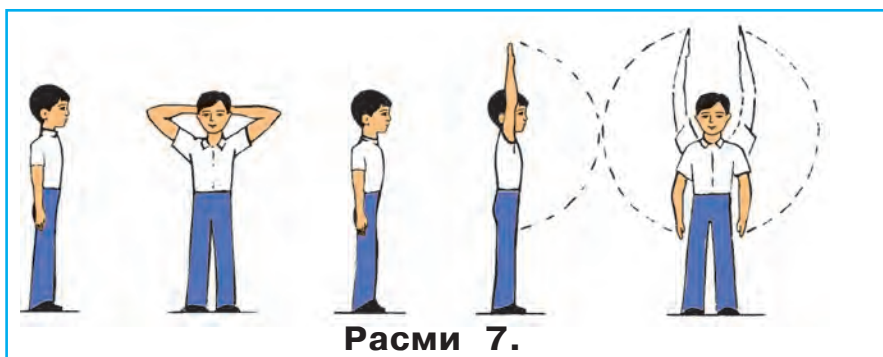
Дар ҳолати назди парта рост истодан

Машқи 1. Ҳ.а. Рост истодан.

Дастҳо ба пушти сар, бозгашт ба ҳ.а. Дастҳоро ба боло бардошта, ба паҳлӯ фурувардан, бозгашт ба ҳ.а. (расми 7).

Машқи 2. Ҳ.а. Дастҳо ба пушти сар. Хам шуда, нӯги дастонро ба пой расонидан, бозгашт ба ҳ.а.

Машқи 3. Ҳ.а. Дастҳо дар миён.



Расми 7.

Дастҳоро дар қафои сар пайваст кардан, пойи рост дар қафо, бозгашт ба ҳ.а. Ин амалро ба тарафи чап иҷро кардан.

Мачмӯи машқҳои чорум

Дар ҳолати назди парта рост истодан

Машқи 1. Ҳ.а. Рост истода дастҳо ба миён гузошта мешаванд. Дар ҳамин ҳолат китфро ба қафо кашидан. Дастҳо ба китф, боло бардоштан, ба ду тараф партофтан ва ба ҳ. а. бозгаштан (расми 8).

Машқи 2. Ҳ.а. Дастҳо дар боло. Ба тарафи рост ҳам шудан, рост истодан, ба тарафи чап ҳам шудан, рост истодан. Ба пеш ҳам шудан ва рост шудан. Ба қафо ҳам шудан ва рост шудан.

Машқи 3. Ҳ.а. Рост истодан. Дастҳо дар миён бо нӯги пой ду бор баланд шудан. Ду маротиба нимхез шуда нишастан, дастҳоро ба пеш дароз кардан, бозгашт ба ҳ.а.



Маҷмӯи машқҳои панҷум

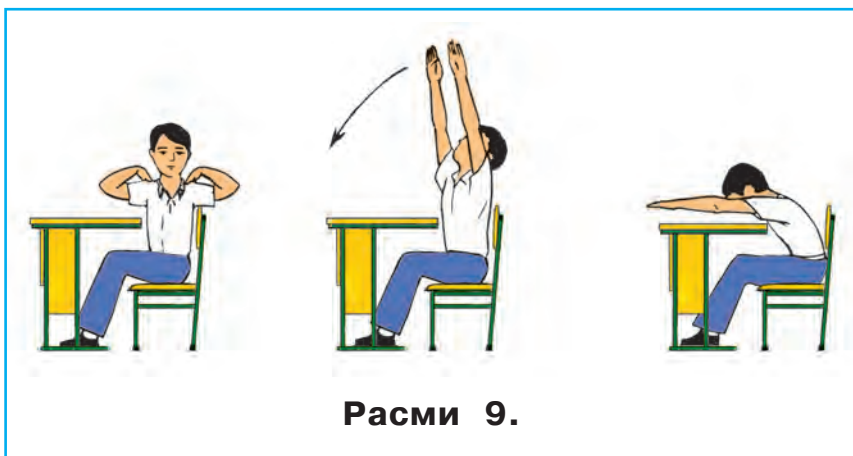
*Дар ҳолати дар сари парта
нишастан*

Машқи 1. Ҳ.а. Дастҳо дар китф. Дастҳоро ба боло бардоштан ва ба ангуштон нигоҳ кардан, ба пеш ҳам шудан, бозгаштан ба ҳ.а. (расми 9).

Машқи 2. Ҳ.а. Дастҳо дар пушти сар. Ба тарафи рост гардонидан, дас-ти ростро ба тарафи рост ёзонидан, бозгаштан ба ҳ.а. ҳамин амалро ба та-рафи чап иҷро кардан.

Машқи 3. Ҳ.а. Дастҳо дар китф. Ба тарафи рост ҳам шудан, оринҷро ба паҳлӯ бардоштан, бозгаштан ба ҳ.а. Ҳамин амалро ба тарафи чап иҷро кардан.

Машқи 4. Бо дастҳо ба миз така карда нишастан. Пойҳоро ба пеш да-роз кардан, бозгаштан ба ҳ.а.



Мачмӯи машқҳои шашум

Дар ҳолати дар сари парта нишастан

Машқи 1. Ҳ.а. Ангуштони дастро ба ҳамдигар дароварда, дар пушти сар нигоҳ доштан. Кафи дастҳоро болои ҳам гузошта ба боло бардоштан, ба дастҳо нигоҳ кардан, ба пеш ҳам шуда, дастҳоро ба пеш дароз кардан ва бозгаштан ба ҳ.а. (расми 10).

Машқи 2. Ҳ.а. Дастҳо дар пушти сар, оринҷҳо дар болои парта. Бо қомати рост, оринҷҳоро ба паҳлӯ кушодан, бозгашт ба ҳ.а.

Машқи 3. Ҳ.а. Пойҳоро ба пеш дароз кардан, дастҳо ба тарафи пушти такаҳо гузошта шудааст. Пойҳоро қат накарда ба боло бардоштан, китфҳоро ба қафо ҳам кардан, бозгаштан ба ҳ.а.

Машқи 4. Ҳ.а. Дастҳо дар китф. Сарро ба тарафи чап гардонидан, бозгашт ба ҳ.а. Ҳамин амалро ба тарафи рост иҷро кардан.



Расми 10.

Маҷмӯи машқҳои ҳафтум

Дар ҳолати назди парта рост истодан

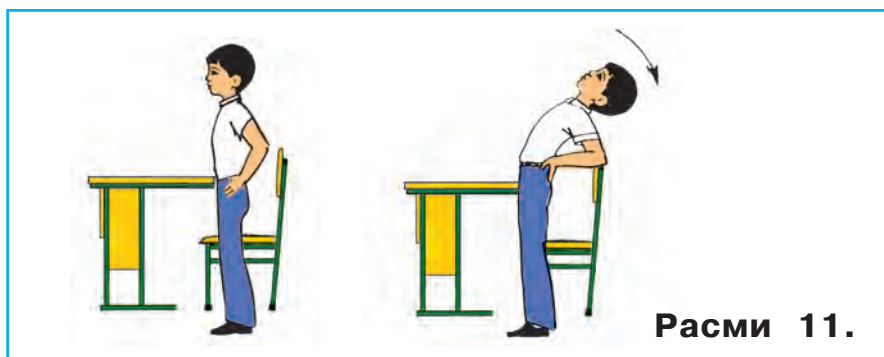
Машқи 1. Ҳ.а. Дастҳо дар миён. Ба қафо ҳам шудан, бозгаштан ба ҳ.а. (расми 11).

Машқи 2. Ҳ.а. Дастҳо дар китф. Нишастан ба таъягоҳи парта, дастҳоро ба пеш дароз кардан, бозгаштан ба ҳ.а.

Машқи 3. Ҳ.а. Дастҳо дар миён. Аввал ба чап, сони ба рост ҳам шудан, бозгашт ба ҳ.а.

Машқи 4. Ҳ.а. Рост истодан. Аввал дасти рост, сони дасти чапро ба пеш дароз кардан. Дасти ростро, сони дасти чапро боло бардоштан. Дастҳоро баръакс фароварда, бозгаштан ба ҳ.а.

Машқи 5. Ҳ.а. Рост истодан. Ба пеш ҳам шуда, нӯғи дастро ба фарш расонидан. Ба тарафи рост ва чап нигаштан, бозгашт ба ҳ.а.



Расми 11.

Маҷмӯи машқҳои ҳаштум

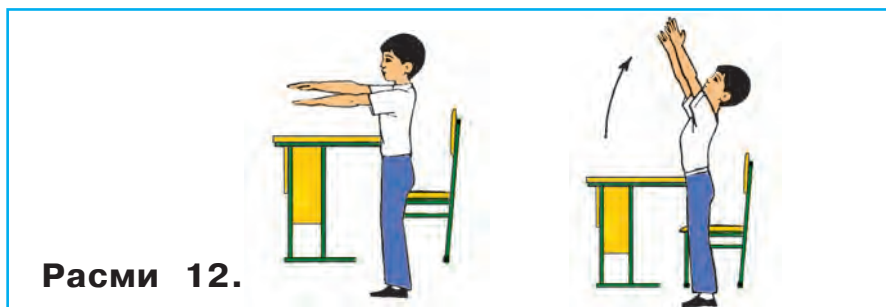
Дар ҳолати назди парта рост истодан

Машқи 1. Рост истода, дастҳоро ба пеш дароз кардан. Ангуштонро дар ҳолати мушт кардан ва кушодан оҳиста-оҳиста боло бардоштан, ҳамин тавр дастҳоро поён фаровардан (расми 12).

Машқи 2. Ҳ.а. Рост истодан. Ба тарафи пеш ҳам шудан. Ангуштони дастҳои ростро ба такагоҳи парта расонидан, дасти чапро аз миён то тағи кашашида баровардан ва бозгаштан ба ҳ.а. Ҳамин амалро ба тарафи чап иҷро кардан.

Машқи 3. Ҳ.а. Дастҳоро ба каноҳҳои парта така дода, ба тарафи рост гардонидан, дасти рост дар қафо ба панҷаҳои дасти чап расонидан ва бозгаштан ба ҳ.а. Ҳамин амалро ба тарафи чап дасти чапро ба қафо карда иҷро кардан.

Машқи 4. Ҳ.а. Рост истодан. Нимҳез шуда нишастан, дастҳоро ба такагоҳи парта расонидан ва бозгаштан ба ҳ.а.



Расми 12.

Маҷмӯи машқҳои нӯҳум

Дар ҳолати назди парта рост истодан

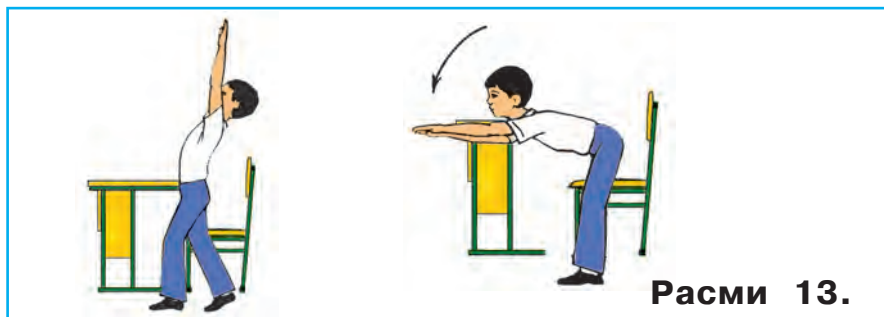
Машқи 1. Ҳ.а. Рост истодан. Дастҳоро ба боло бардоштан. Пойи ростро ба қафо гузоштан. Дастро дароз карда, ба пеш ҳам шудан ва бозгаштан ба ҳ.а. Ҳамин амалро пойи чапро ба қафо гузошта, иҷро кардан (расми 13).

Машқи 2. Ҳ.а. Дастан дар китф. Ба пеш ҳам шуда ҳамзамон дастонро то қадри имкон ба боло бардоштан ва бозгаштан ба ҳ.а.

Машқи 3. Ҳ.а. Дастҳо дар миён. Пойи аз зону қатшударо ба боло бардоштан ва ёзонида, бозгаштан ба ҳ.а. Ҳамин амалро бо пойи чап иҷро кардан.

Машқи 4. Ҳ.а. Дастан дар пушти сар. Диккак нишастан, дастҳоро ба пеш дароз кардан ва бозгаштан ба ҳ.а.

Машқи 5. Ҳ.а. Рост истодан. Дастҳоро ба боло бардоштан, бо нӯги пой истодан ва бозгаштан ба ҳ.а.



Расми 13.

Маҷмӯи машқҳои даҳум

*Дар ҳолати назди парта рост
истодан*

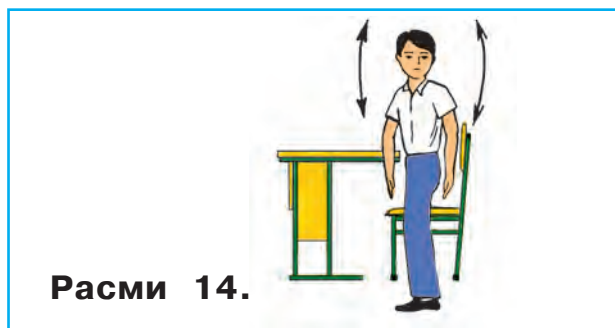
Машқи 1. Ҳ.а. Рост истодан. Дастонро ба боло бардошта ба паҳлӯ партофтан ва бозгаштан ба ҳ.а. (расми 14).

Машқи 2. Ҳ.а. Дастҳо дар миён. Ҳам шуда дастҳоро то ба фарш (пол) расонида, ба пеш се маротиба мисли пружина ҳаму рост шудан, бозгашт ба ҳ.а.

Машқи 3. Ҳ.а. Рост истодан, ба таъягоҳ нишастан, дастонро дароз кардан, бозгашт ба ҳ.а.

Машқи 4. Ҳ.а. Рост истода, дастҳо ба пеш дароз карда шудаанд. Ангустони дастро кушодаву пӯшида, дастҳоро оҳиста-оҳиста ба паҳлӯ фаровардан. Дар ҳолати баръакс бозгашт ба ҳ.а.

Дар лаҳзаҳои серҳаракат омодагии ҷисмонии ҳар як бача, имкониятҳои ӯ албатта бояд ба ҳисоб гирифта шавад.



Чунки дар ҳамаи донишомӯзон аломати хасатгӣ дар як пайт ба амал намеояд. Ба дараҷаи омодагии бачагон нигоҳ карда, ин лаҳзаҳо давом дода мешаванд ё қатъ карда мешаванд.

Пас аз 3–4 маротиба такрор кардани маҷмӯъҳои мазкур донишмӯзон онҳоро мустақилона иҷро мекунанд. Барои ин кифоя аст, ки омӯзгор «Машқи аввалро иҷро мекунед», «Ба машқҳои дуюм, сеюм мегузаред» гуфта пешбарӣ намояд.

Баъди иҷро шудани машқҳои комплекси тарбияи ҷисмонӣ, омӯзгор дар муддати кӯтоҳ донишомӯзонро хомӯш мекунад, бачаҳо диққати худро боз ба дарс ҷалб мекунанд ва дарс давом меёбад.

Бозиҳо бо шеърҳои

Агар лаҳзаҳои вақтхушӣ бо шеърҳои гузаронида шаванд, бачагон ҳам истироҳат мекунанд ва ҳам дониш аз худ мекунанд.

Чунончӣ, дар бозии «Сӯзани тилло» роҳбари бозӣ бачаҳоро ба саф ораста, ба онҳо мегӯяд, ки шумураки зеринро гӯянд:

Як палак,	Ту хӯрдӣ,
Ду палак,	Ту бурдӣ,
Се чувол,	Ту исто,
Ҳандалак.	Ту баро!

Шумураки охирин ба касе афтад, ў аз давра мебарояд. Дар охир як бозигар мемонад ва пиразанеро тақлид мекунад. Чашми ўро мебанданд ва ў бо чашми баста кофтан мегирад.

Бачаҳо аз ў мепурсанд:

— Бибӣ, чиятон гум шуд?

— Сўзани тилло гум шуд, — гўён мекобад.

— Бибӣ, сўзанро ман ёбам чӣ медиҳед?

— Ҳар чӣ хоҳӣ медиҳам, канӣ сўзанам? — гўён пиразан даст дароз мекунад. Яке аз бозигарон ба дасти ў як чўбчаро дода мегурезад. Ҳама мехонанд:

Бибӣ итоб кунад-е,
Ба мо хитоб кунад-е,
Мўл кофтукоб кунад-е,
Сўзани тилло канӣ?
Савғои бобо канӣ?

Баъди суруд яке аз бозигарон мепурсад:

— Бибӣ хонаатонро рўбам?

Бибӣ розӣ мешавад. Бачаҳо мехонанд:

Ҳо частаму ҳо частам,
Сўзани тилло ба дастам.

Бибӣ аз чой часта:

Сўзани тилло канӣ?
Бачаи боло канӣ?



— гуфта бозигаронро пеш мекунад.
Бачаҳо гурехта боз мехонанд:

Бибӣ, бибича-е,
Палаки замуча-е,
Нуқранамақдон-е,
Сўзани тилло-е,
Савғои бобо-е,
Канӣ, дар дастаки кист?
Канӣ, дар ҷайбаки кист?

Кадам бозигаре, ки ба даст афтод,
бо пиразан ҷой иваз мекунад ва бозӣ
идома меёбад.



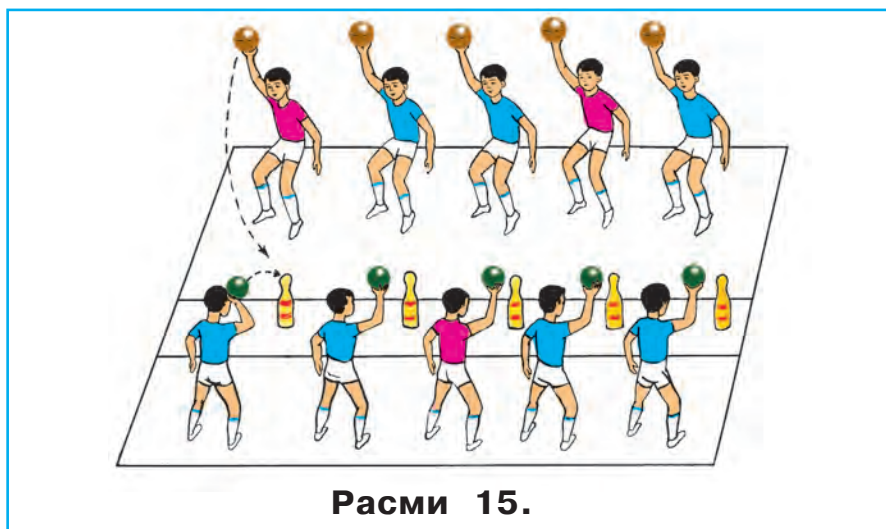
Саволҳо

1. Ташкил кардани лаҳзаҳои вақтхушӣ барои чӣ зарур аст?
2. Лаҳзаҳои вақтхушии ҳангоми дарс гузаронидашаванда дар кадом ҳолатҳо ташкил карда мешаванд?
3. Боз кадом бозиҳоеро медонед, ки бо суруд ё шеърҳои анҷом меёбанд?



3. Бозиҳои серҳаракате, ки дар танаффуси калон гузаронида мешаванд

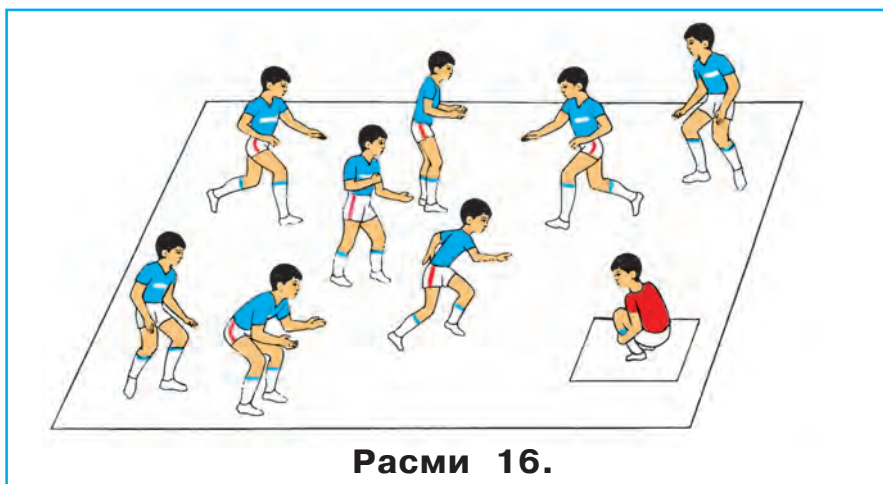
«Мерганбозӣ». Донишмӯзон ба ду тақсим шуда, муқобили ҳамдигар саф мекашанд. Дар миёна — аз ҳар ҷамоа 6–8 м онсӯитар булава гузошта мешавад. Бо дода шудани фармон бачагони ҳар як қатор пеш-пеши ҳамдигар тўбро



ба булава зада, ҳаракат мекунад, ки онро афтонанд. Кадом гурӯҳе, ки зиёдтар зада афтонад, ғолиб мешавад (расми 15).

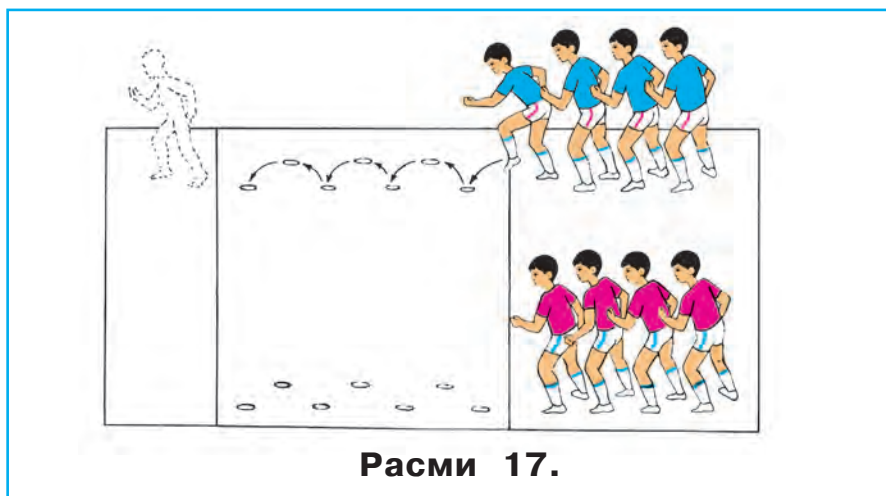
«Бумбозӣ». Аз майдонча «лона», яъне ҷойе интиҳоб карда мешавад, ки дар он «бум» зиндагонӣ мекунад. Бозигарони дигар бошад, «шапарак», «малахак» ва «гунҷишкак» мешаванд.

Онҳо гирд-гирди толори варзиш дастанашонро мисли паррандагон алвонҷ дода, ҳаракат мекунад. Бо «шаб» гуфтан ҳамаи онҳо шах мешаванд ва ҳолатҳои гуногун: пар задани шапарак, ба дастон ва пойҳо така карда истодани малах ва дигар ҳолатҳоро ифода мекунад. «Бум» аз лонааш баромада каси хобнарафтаро месанҷад. Мабодо касе ҷунбида монад, ўро маҳкам дош-



та ба лонааш меорад. Пас аз 15 сония омўзгор «рўз» меғўяд. «Бум» парида меравад, ҳамаи бозигарон бемалол гаштан мегиранд. Каси «бум» ба хонааш оварда, ба гурўҳи худ холи ҷармавӣ медиҳад. Гурўҳе, ки холи ҷармавиро камтар гирифтааст, ғолиб мешавад (расми 16).

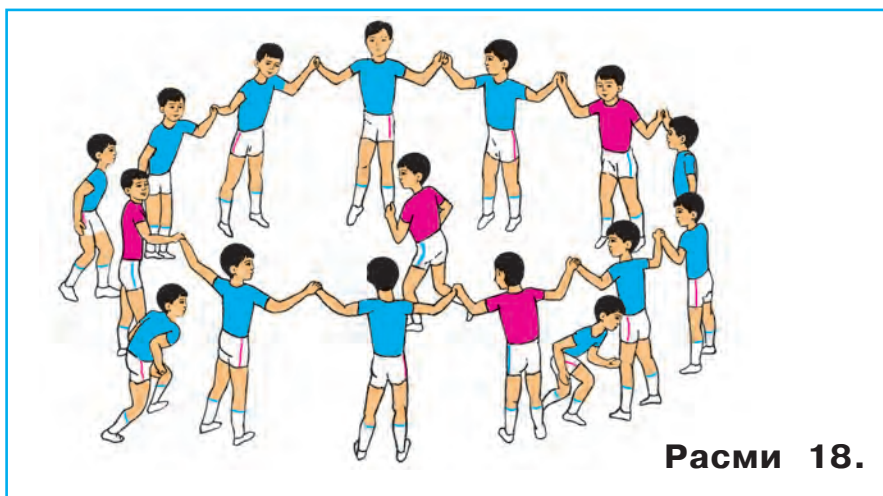
Бозии аз як теппача ба дигараш ҷаҳидан. Бозигарон ба ду гурўҳ тақсим шуда, дар ҳолати якнафарӣ саф мекашанд ва дар назди хати старт меистанд. Дар роҳчаи то финиш будаи майдони варзиш дар масофаи 60–80 см аз ҳамдигар 25–30 см 10–11 нимдоира (теппача) кашида мешавад. Аз рӯйи фармон бозигарони пешистода аз старт то финиш аз як теппа ба дигараш ҷаҳида мегузаранд ва ба қафо давида омада, ба қатори худ меистанд. Ба бо-



Расми 17.

зигари аввал давида омада 5 хол, ба дуюмӣ 4 хол дода мешавад. Пас аз ин дигарон даводавиро давом медиҳанд. Дар охири бозӣ гурӯҳи зиёдтар хол ҷамъ карда, ғолиб меояд (расми 17).

Қапқонбозӣ. Гурӯҳи бачаҳо доира меистанд. 6–8 нафар дар даруни доира ҷойгир мешаванд. Онҳо вазифаи «муш»-ро, 13—15 нафар бачагони доирашакл истода, вазифаи қапқонро иҷро мекунанд. Бо фармони аввалини омӯзгор бачаҳои дохили доира дастонашонро саҳт дошта, роҳ мегарданд. Пас аз фармони дуюм бачаҳои доира ро ташкил карда истода дастонашонро ба боло мебардоранд. Яъне, қапқон кушода шудааст. «Мушак»-ҳо ба дарун даромада, бемалол бозӣ мекунанд. Бо



фармони сеюм ва ду маротиба зада шудани қарсақ қапқон баста мешавад, бозигарони давра истода дастонашонро поён карда диккак мешинанд. Ҳамин вақт мушакҳои дар даруни давра монда «дошташуда» ҳисоб мешаванд. Бозигарони дошташуда ба сафи давраистодагон даромада, давра калонтар мекунад. «Мушак»-ҳои афтида, боз дар даруни давра ҷамъ мешаванд. Бозӣ то он даме давом мекунад, ки 2—3 нафар аз бозигарон мемонанд. Ба даст наафтадагон мукофотонида мешаванд. Ҳамаи бозигарон бояд нақши «мушак»-ро як-як иҷро кунанд (расми 18).



Саволҳо

1. Ба шумо кадоме аз бозиҳо бештар маъқул шуд?

2. Дар бозии мерган аз тарафи кӣ истоданро мехоҳед?
3. Боз кадом бозиҳоро медонед ки ба ин бозиҳо монанданд?
4. Дар танаффуси калон шумо кадом бозиҳоро иҷро мекунед?



4. Аҳамияти тарбияи ҷисмонӣ дар маҳфилҳои варзишии берун аз синфӣ

Донишомӯзон баъди машғулиятҳои мактаб вақти холӣ доранд. Дар ин гуна маврид ҳаракати фаъол фоида дорад.

Мақсад аз ташкил кардани машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ ин ғуриф кардани донишомӯзон аз ҳастагии ақлӣ, бардоштани фаъолияти кори онҳо, мустаҳкам кардани саломатӣ ва омодагии ҳаракат мебошад. Истироҳати фаъоли дар ҳавои кушод гузаронидашаванда бозиҳоеро дар бар мегирад, ки бо ҳаракатҳои сабук ва миёна иҷро мешаванд. Аз ин сабаб, бозиҳои серҳаракати баъди дарс гузаранда ба фаъолияти асаб таъсири хуб расонида, қобилияти ақлиро мебардорад.

Соатҳои тарбияи ҷисмониро ҳар хел гузаронидан мумкин аст. Синну сол ва имкониятҳои бачагон ба инобат гирифта мешавад. Ба онҳо чунин намудҳои ҳаракат дохил мешаванд.

а) даст, пой, танаро ба ҳаракат оварда, масофаи майдончаро тағйир дода, оҳиста ва тез, бо нўг ва пошнаи пой роҳ гаштан;

б) оҳиста ва тез давидан, аз рўйи фармон масофаро оҳиста-оҳиста тағйир дода, давиданро бо роҳ гаштан иваз карда, аз монеаҳои на он қадар душвор гузаштан, аз болои хода давида гузаштан ва ғайра;

в) якпоя ё дупоя, дар ҷойи ист ё бо ҳаракат ба пеш, бо ҷастак, чамбарак ва ғайра ҷаҳидан;

г) тўбҳои калон ва хурдро ба боло партофта дошта гирифтан, рў ба рў истода, тўбро ба ҳамдигар партофтани донишомўзон, тўбро ба масофаи дур партофтани, бо тўб нишонҳои гуногунро задан, ба сабадча ё ҳалқа афтондани тўб;

д) дошта баромадан, овезон шуда гузаштан, аз ҳалқа, норбон, девори гимнастикӣ овезон шуда фаромадан, аз дигар монеаҳои майдончаи варзишӣ гузаштан ва ғайра;

е) машқҳои овезоншавӣ — турниккашӣ, овезоншавӣ дар девори гимнастикӣ ва дигар чизҳои ба он монанд;

ж) машқҳои мувозинатӣ — аз болои хати борик, хода гузаштан, аз монеаҳо бо дастони холӣ ва бо ягон чиз гузаштан, аз болои арғамчини кашида-

шуда, тасмаи резинӣ қадам зада гузаштан ва ғайра;

з) иҷрои машқҳо бо ягон предмет — тўб, чамбарак (гардонидани чамбарак, аз болои чамбарак паридан, давр занонидани чамбарак, дар гирди давра чарх занонидан), иҷрои машқҳои ҷаҳиш (бо ҳаракат ё дар як ҷой, бо аргамчиҳои дароз ё кӯтоҳ), риоя кардан ба қоидаҳои бозӣ.

Эстафетаҳо аз рӯи роҳгардӣ, давидан, ҷаҳидан, партофтан бо тўб, ҷўбакҳо, байрақчаҳо гузаронида мешаванд.

Рондани самокат, велосипед, бадминтонбозӣ, волейбол, баскетбол, футбол барин бозиҳои серҳаракати спортивӣ иҷро мешаванд.

Ба мундариҷаи соатҳои тарбияи ҷисмонӣ намудҳои табиӣ ҳаракат, бозиҳои серҳаракат ва эстафетаҳо, бозиҳои спортивӣ дохил карда мешаванд.



Саволҳо

1. Чаро дар гурӯҳҳои хониши бардавом соатҳои тарбияи ҷисмонӣ мавҷуд аст ва онҳо чӣ аҳамият доранд?
2. Соатҳои тарбияи ҷисмонӣ дар кучо ва аз тарафи кӣ гузаронида мешавад?
3. Ба соатҳои тарбияи ҷисмонӣ кадом намуди ҳаракатҳо дохил мешаванд?

ТАШАККУЛИ МАЛАКА ВА МАҲОРАТИ ҲАРАКАТИ АМАЛӢ ДАР ҶАРАӢНИ ТАРБИЯИ ҶИСМОНӢ



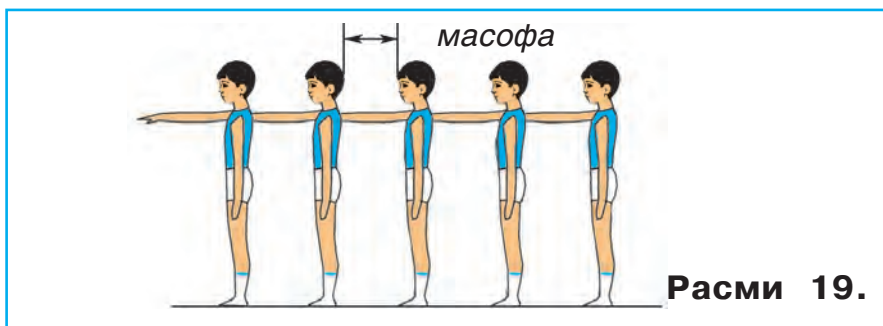
1. Машқҳо дар саф

Саф — ба қатор саф кашидан ва аз рӯйи қоидаи ҳаракати якҷоя ҳамакаса машғулият гузаронидан аст.

Паҳлӯи ҳамдигар сафкашӣ — бо яке аз машғулиятчиён паҳлӯи ҳам рӯйхоро ба як тараф гардонида саф кашидан аст. Ҳангоми паҳлӯи ҳам истодан масофаи байни ҳамдигар фосила номида мешавад.

Сафи зич — ин дар як саф паҳлӯи ҳамдигар, ба масофаи як қулоҷ ё дар қатор дар масофаи як дасти ёзонидашуда ҷойгир шудан мебошад (расми 19).

Сафи миёнааш кушод — машғулиятчиён дар фосилаи як қадам ё дар фосилаи муайянкардаи омӯзгор меистанд.



Расми 19.

Усулҳои сафкашӣ

1. Бо фармони «Саф кашед!» ба саф меистанд.

2. Бо фармони «Рост истед!» ҳолати рост истодан маълум карда мешавад. Он ба ҳолати рости гимнастика монанд аст.

3. Фармонҳои «Рост шавед!», «Ба чап нигаред!», «Ба миёна нигаред!». Машғулиятчиён пойро ба як хат рост карда, бо қомати рост ба чап ё рост нигоҳ мекунанд.

4. Мувофиқи фармонҳои «Бозгашт ба ҳолати аввала!» ё «Истед!» ба ҳолати аввала ё пештара бозмегарданд.

5. Мувофиқи фармони «Озодона истед» машғулиятчиён аз ҷой наҷунбида, зонуи яке аз пойҳоро сушт карда, озодона меистанд.

6. Бо фармони «пойҳои чап (рост)-ро озод нигоҳ доред!» пойҳои чап (рост)-ро ба тарафи чап (рост) як қадам партофта, дастҳоро ба қафо мекунанд. Ин фармон дар сафҳои фосиладор истифода мешавад.

7. Бо фармонҳои «Аз рӯи рақами тартибӣ шумор!», «Аз рӯи рақами тартибӣ як-ду гӯён шумор!», «Сетогӣ (чортогӣ, панҷтогӣ ва ғайра) шумор!» ҳисоб аз тарафи рост оғоз мешавад. Шахси рақами худро номбаркунанда

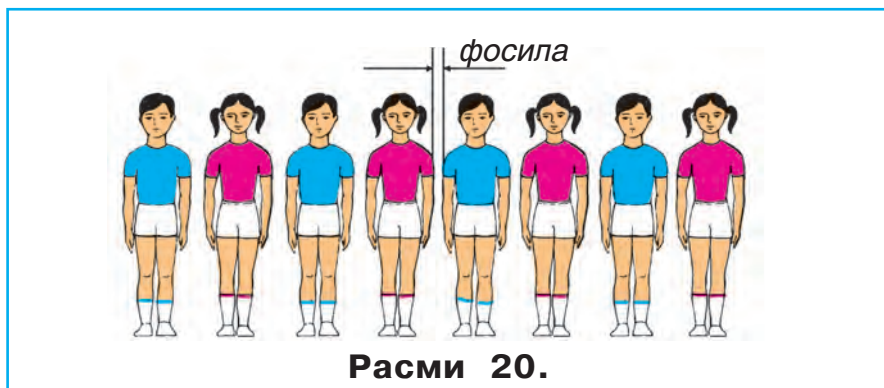
сарашро ба сўйи рафиқаш гардонида меғўяд ва ба ҳ.а. бозмегардад.

8. Гардиш дар ҷойи ист (фармонҳои «Ба чап!», «Ба рост!», «Ба қафо!», «Нимдоира ба чап!»). Дар баъзе ҳолатҳо гурӯҳҳо танҳо дар баъзе машқҳо (дар ҷойи ист ғайр аз гадиш) аз рӯйи фармон метавонанд иваз шаванд.

Қанотҳои паҳлӯии саф — қаноти рост, қаноти чап ё қанотҳои рост ва чап ном бурда мешаванд. Ҳангоми гардиш номи қанот тағйир намеёбад (расми 20).

9. «Парешон шавед!». Ин фармон ҳангоми ба охир расидани машқ ё машғулот дода мешавад. Вақти паҳлӯи ҳам саф кашидан, нӯғҳои пой баробар карда мешавад, дар вақти паси ҳам истодан пушти сар баробар карда мешавад.

Машғулиятчиён ба ҳамдигар бо пушти сар истода саф мекашанд. Фосилаи



Расми 20.

байни дар қатор истодагон масофа ном дорад. Одатан он ба дасти ба пеш ёзонидашуда ё як қадам баробар аст.

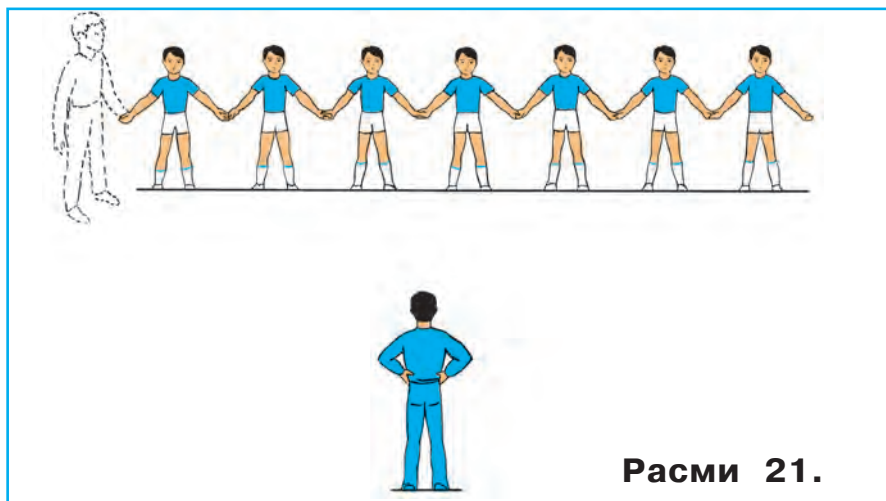
Шахси дар аввали қатор истода пешбар, дар охир истода охирин номида мешавад.

Дар қатор як, ду, се ва якчанд қатор низ истодан мумкин аст.

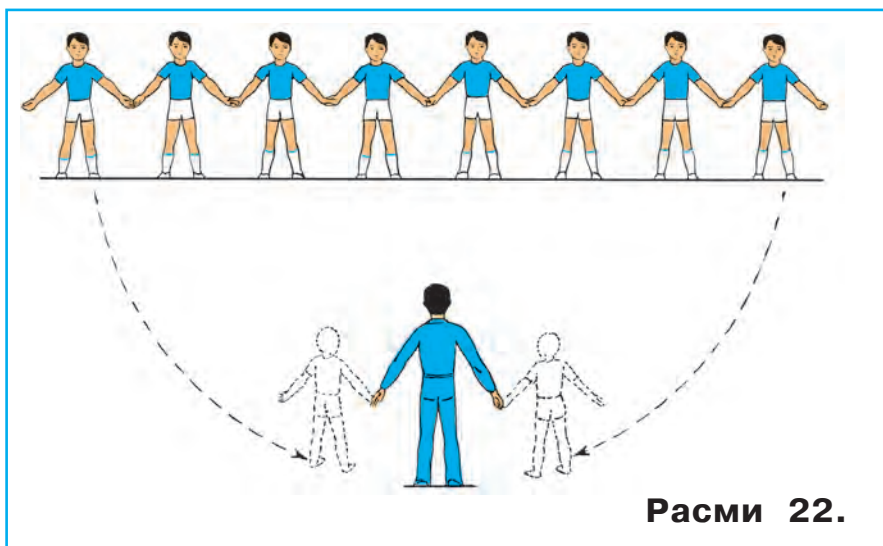
10. «Дастони ҳамдигарро дошта, давра истед!».

Усули якуми давра ҳосил кардан (расми 21).

Усули дуюми давра ҳосил кардан (расми 22). Баъди аз худ шудани машқҳо омӯзгор бе ёрии дастҳо ҳосил кардани доираро мефаҳмонад. Дар он тартиби сафкашӣ, дастони ҳамдигарро дошта давра ҳосил кардан барин амалҳо омӯзонида мешавад. Бачаҳо баъди аз худ кардани усулҳои давраистӣ бо



Расми 21.



фармонҳои «Дастони ҳамдигарро дошта, давра истед!» ё «Давра ташкил кунед!» давраҳосилкуниро машқ мекунад.

Аз қатори якнафара ба давра саф кашидан

Бо мақсади омӯзонидан пешбар ба аввали қатор меистад ва фармон ме-
диҳад: «Аз қафои ман равед!». Давра
ҳосил карда мешавад. Пас, фармони
«Синф, исто!» дода мешавад. Ду-се
маротиба такрор карда, сипас, дар
асоси фармони «Давра
шуда гардед!» аз нав ба
саф рост меистанд (расми
23).



Расми 23.

Дар ҷойи ист қадам партофта ва чаҳида ба тарафи рост (чап) гардиш кардан

Ба воситаи қадампартоӣ ё чаҳида гардиш хӯрдан донишомӯзон бо нӯги пой ва пошна гардиш хӯрданро ёд мегиранд (расми 24). Пеш аз ҳама гар-



диш ба тарафи рост ва чап бояд хуб аз худ карда шавад. Барои ин дар дарсҳои аввал чунин фармонҳо дастгирӣ мешаванд: «Дастӣ ростро бардоред!», «Ба тарафи дасти рост гардед!». Ба усулҳои гардишкунӣ эътибор дода намешавад.

Парокандашавӣ бо шумори «Се-шаш дар ҷой» ва «Нӯҳ, шаш, се дар ҷой»

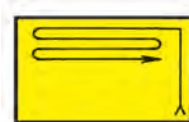
Усули мазкур барои пароканда кардани саф ба кор бурда мешавад. Бо фармони «Аз рӯи шумор қадам партоед!» бачаҳо кадом рақами тартибие, ки дошта бошанд, ҳамон қадар ба пеш қадам мепартоянд. Бо фармони «Ба ҷойи худ!» бачаҳо дар ҷойҳои худ



Расми 25.

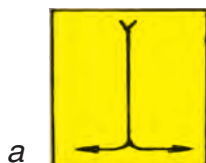


a



b

Расми 26.



a



b

Расми 27.

мемонанд. Бо талаффузи фармони «Дар ҷойи худ қадам партоед!» баҷаҳои ба пеш баромада, ба қафо гардиш меҳӯранд (бо шумори як-ду) ба ҷойҳои худ бармегарданд ва дар саф истода боз ба қафо гардиш меҳӯранд.

Дар вақти ҳаракат гардиш хӯрда, аз қатори якнафара ба ду, се, чорнафара аз нав саф кашидан (расми 25).

Аз рӯйи диагонал ва изи мор роҳ гаштан (расми 26 *a, б*).

Аз як қатор ба қатори дунафара парешон шудан ва боз пайваст шудан. Аз қатори дунафара ба қатори чорнафара саф кашидан (расми 27 *a, б*).



Саволҳо

1. Ба машқҳои сафкашӣ чиҳро дохил мешавад?
2. Саф чист?
3. Сафи зич ва фосиладор чӣ хел?

4. Дар сафи паҳлӯи ҳам чӣ гуна меистанд?
5. Ҳангоми ба як қатор истодан ғо-сила чӣ қадар бояд бошад?



2. Мафҳумҳои асосие, ки ҳолати тана ва ҳаракатро ифода мекунанд

Ҳолатҳои асосии даст

Ҳолатҳои дасту пой ва самтҳои гуногуни ҳаракат қатъи назар аз ҳолати тана (рост, ҳобида, ҳамида) нисбат ба тана муайян карда мешавад.

Ҳ.а. Рост истодан — дастон дар паҳлӯ (расми 28). Дастҳо дар боло (расми 29). Дастҳо дар қафо (расми 30).



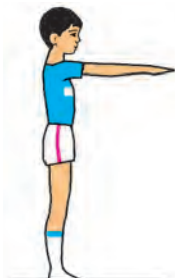
Расми 28.



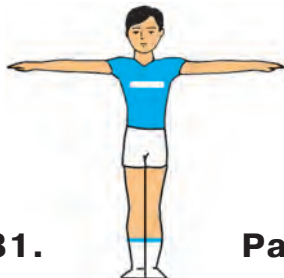
Расми 29.



Расми 30.



Расми 31.



Расми 32.

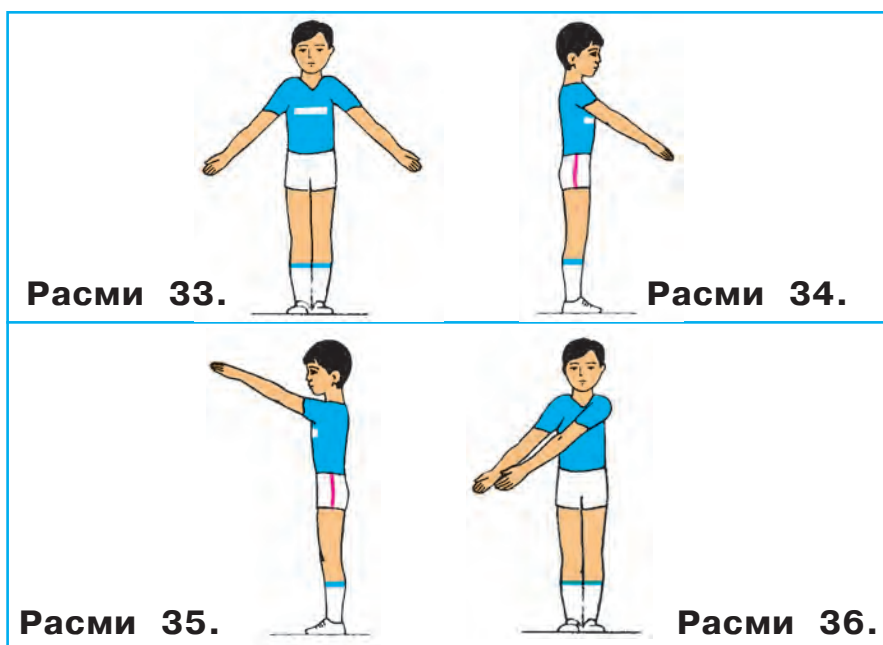


Дастҳо дар пеш (расми 31). Дастҳо дар паҳлӯ (расми 32).

Ҳолати фосилавии дастҳо

Дароз карда шудани дастҳо нисбат ба ҳолати асосӣ зери кунҷи 45° ҳолати фосилавӣ номида мешавад.

Дастҳо дар паст-паҳлӯ (расми 33). Дастҳо дар пеш-паст (расми 34).



Дастҳо дар пеш-боло (расми 35). Дастҳо дар тарафи рост-паст (расми 36).

Ҳолатҳои қаткунии даст

Дастҳо дар миён (расми 37). Дастҳо дар назди қафаси сина (расми 38).

Дастҳо дар сари китф (расми 39). Дастҳо дар болои сар (расми 40).



Расми 37



Расми 38.



Расми 39.



Расми 40.



Расми 41.



Расми 42.

Дастҳо дар паси сар (расми 41).
Дастҳоро боло карда ба сари китф гу-
зоштан (расми 42).

Дастҳо дар пушти миён (расми 43).
Дастҳо дар баробари китф аз оринч
қат шуда, ба боло бардошта шудаанд
(расми 44).



Расми 43.



Расми 44.



Расми 45.



Расми 46.

Дастҳо дар паҳлӯ, аз оринч қат шудаанд (расми 45). Дастҳо дар баландии китф, аз оринч қат шуда, ба паст нигаронида шудаанд (расми 46).

Ҳолатҳои асосии пой

(ҳангоми рост истодан)

Ҳолати пойҳо ҳангоми иҷро машқҳо:

Намуди асосии ист. Пойҳоро ҷафс карда, рост истодан (расми 47). Пойҳоро дар бари китф кушода рост истодан (расми 48).

Пойҳоро васеъ кушода рост истодан (расми 49). Пойи рост (чап)-ро ба пеш гузошта рост истодан (расми 50).



Расми 47.



Расми 48.



Расми 49.



Расми 50.



Расми 51.



Расми 52.

Бо зону истодан (расми 51). Бо зонуи рост (чап) истода, пойро ба пеш дароз кардан (расми 52).

Пойи рост (чап)-ро иваз карда истодан (расми 53). Бо пойи рост (чап) ба зону нишастан (расми 54).

Ҳангоми бо нўғи по истодан фармони «бо нўғи пой» дода мешавад. Дар ҳолати бо зону (дар ҳолати нишастан,



Расми 53.



Расми 54.

хоб рафтан ва дигар ҳолатҳо) истодан, барои ба ҳолати рост гузаштан фармони «рост истед!» дода мешавад.

Ҳолатҳои пойҳоро қат карда истодан

Рост истода, пойи чап (рост)-ро ба пеш дароз карда, аз зону ҳам кардан (расми 55). Рост истода, пойи чап (рост)-ро ба қафо гирифта, аз зону қат кардан (расми 56).

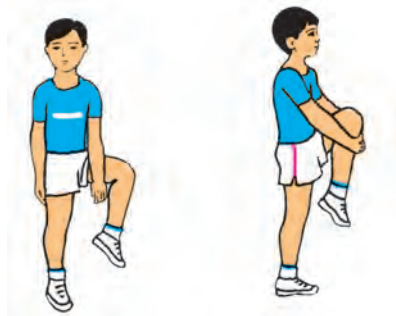
Рост истода, пойи чап (рост)-ро ба паҳлӯ қат кардан (расми 57). Як пойро аз зону қат карда, ба худ кашида истодан (расми 58).



Расми 55.



Расми 56.

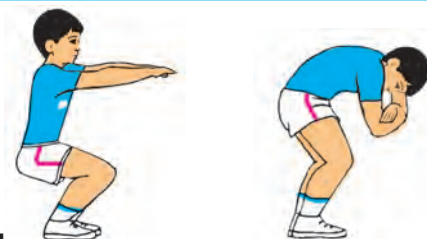


Расми 57.

Расми 58.

Нимхез шудан

Дастхоро дароз карда нимхез нишастан (расми 59). Хам шуда нимхез шудан (расми 60).



Расми 59.

Расми 60.

Бачаҳо, ҳолатҳои нимхезшавӣ бисёр аст. Онҳоро аз омӯзгоратон пурсида гиред. Нимхезшавиро дар амал якчанд маротиба такрор кунед.

Такияшавӣ

Нимхез шуда такия кардан (расми 61). Бо зону нишаста такия кардан (расми 62). Пойҳоро рост нигоҳ дошта, хам шуда такия кардан (расми 63). Ба оринҷ такия карда дароз кашидан (расми 64).



Расми 61.



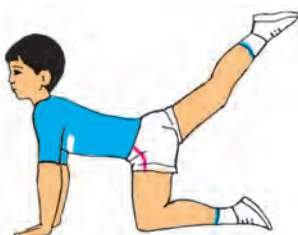
Расми 62.



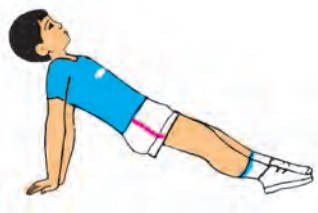
Расми 63.



Расми 64.



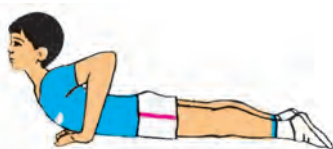
Расми 65.



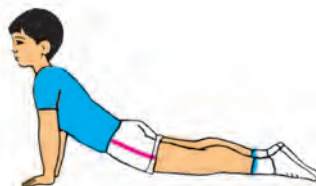
Расми 66.

Бо зонуи чап нишаста, пойи ростро бардоштан (расми 65). Ба дастҳо така карда қафонокӣ ёзидан (расми 66).

Ба дастҳои қатқардашуда така карда хобидан (расми 67). Бо сонҳо хобида ба дастҳо така кардан (расми 68).



Расми 67.



Расми 68.

Ҳолатҳои нишаст

Нишаст (расми 69). Кунҷ ҳосил карда нишастан (расми 70).



Расми 69.



Расми 70.



Расми 71.



Расми 72.

Пойҳоро ёзонида нишастан (расми 71). Пойҳоро рост карда ба оғуш касида нишастан (расми 72).

Дасту пойро гун карда нишастан (расми 73). Чорзону нишастан (расми 74).



Расми 73.



Расми 74.

Хамшавӣ

Хамшавӣ (расми 75). Нимхамшавӣ (расми 76).

Пойҳоро ба оғӯш кашида пурра хам шудан (расми 77). Ба тарафи рост (чап) хам шудан (расми 78).



Расми 75.



Расми 76.



Расми 77.



Расми 78.

Нигоҳ доштани мувозинат

Бо пойи рост (чап) истода нигоҳ доштани мувозинат (расми 79). Бо пойи рост (чап) истода, ба пеш хам шуда мувозинатро нигоҳ доштан (расми 80).



Расми 79.



Расми 80.

Пойи рост (чап)-ро ба паҳлў ёзонда мувозинатро нигоҳ доштан (расми 81). Аз нўғи пойи рост (чап) қапида, бо пойи чап (рост) мувозинатро нигоҳ доштан (расми 82).



Расми 81.



Расми 82.



Саволҳо

1. Машқҳои ҷисмонӣ дар кадом ҳолатҳо иҷро мешаванд?
2. Кадом ҳолатҳои асосиро медонед?
3. Дар ҳолати асосӣ пойҳо чӣ гуна нигоҳ дошта мешаванд?



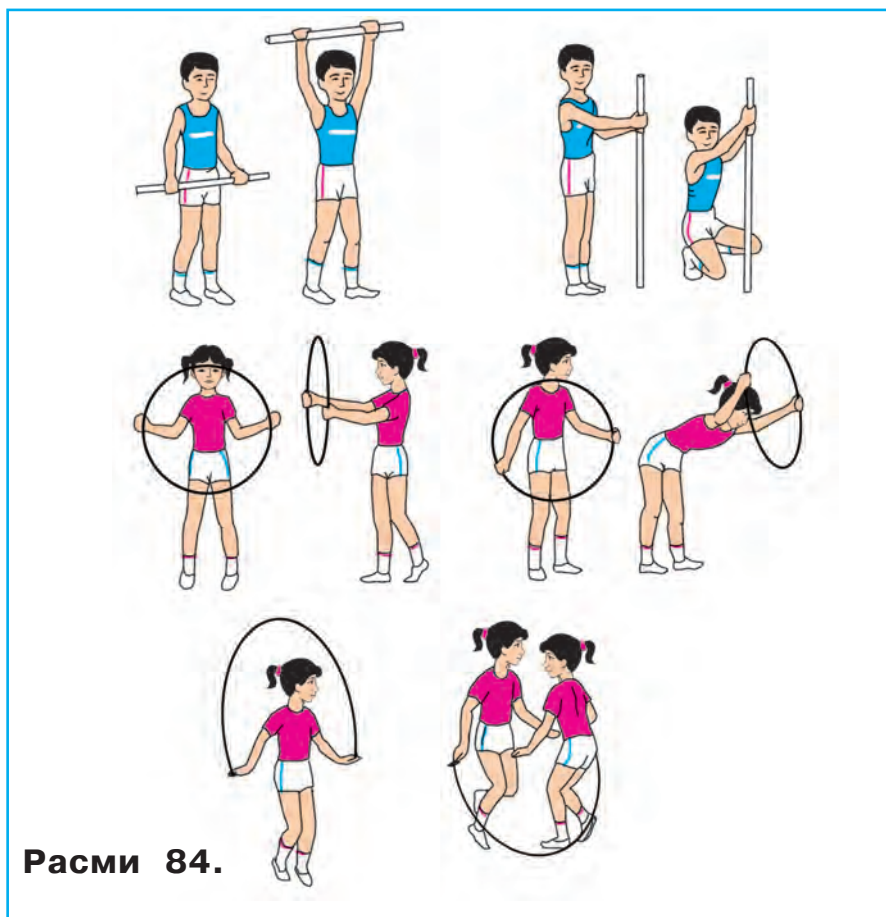
3. Машқҳо барои қаду қомат ва ташаккулёбии он

Қаду қомат барои инкишоф ва фаъолнокии организм аҳамияти калон дорад.

Бисёр вақт дар бачагони хурдсол қачшавии сутунмӯҳра ба паҳлӯ (сколиоз), шакли нодурусти тахтапушт (лордоз), паҳнкафӣ ва сапалпой (расми 83) мушоҳида мегарданд. Барои пешгирии ин гуна ҳодисаҳо машқҳои махсуси ҷисмониро мунтазам бояд иҷро кард. Фаромӯш накунед, ки машқҳои махсуси ҷисмонӣ барои дуруст ташаккул ёфтани қаду қомат мавқеи калондоранд. Агар хоҳед, ки ба натиҷаҳои хуб ноил шуда қаду қомататонро хуб ривож диҳед, ҳангоми нишастан, рост истодан, роҳгардӣ ҳаракат кунед, ки қафаси синатон рост бошад.

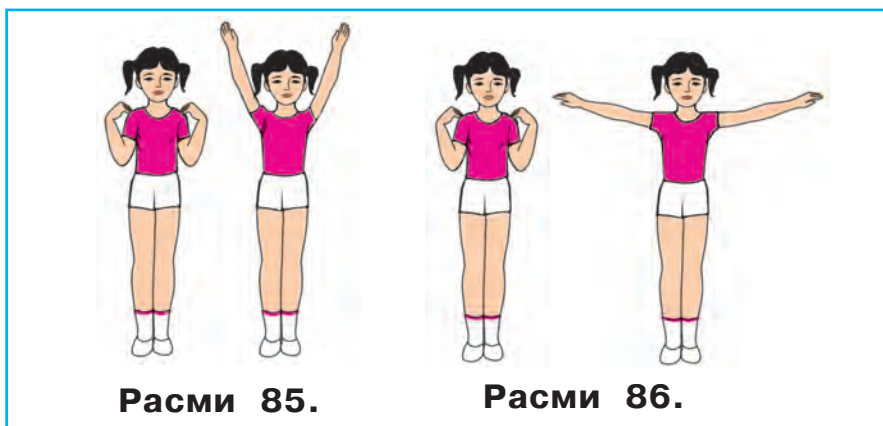
Барои рост кардани қаду қомат ин машқҳоро мунтазам бояд ба ҷо оред (расми 84):





Машқи 1. Ҳ.а. Рост истодан. Аз ҷойи ист зонуро баланд бардошта, қафаси синаро ба пеш ҳам накарда гаштан.

Машқи 2. Ҳ.а. Дастҳо дар китф (нўғи ангуштон ба қисми баландтарини буғуми китф гузошта шудааст). Оринҷ-ҳо ба қафаси сина мерасанд. Китфро ба тарафи қафо ҳам карда, шонаҳоро ҷафс кардан лозим. 1 – дастонро ба



боло рост бардошта, кафҳои даст ба ҳамдигар нигаронида мешавад. 2 – бозгашт ба ҳ.а. (расми 85). Ҳар як машқро 5–6 маротиба такрор кунед.

Машқи 3. Ҳ.а. Дастҳо дар китф. 1–2 дастҳоро рост карда ба тарафи паҳлӯ дароз мекунад, кафҳои даст ба паст нигаронида шудаанд. 3–4 бозгашт ба ҳ.а. (расми 86).

Машқи 4. Ҳ.а. Пойҳоро васеъ кушода, дастҳоро ба миён гузоштан (расми 87). 1–2 ба пеш оҳиста-оҳиста ҳам шудан, кафҳои дастро ба замин расонидан. 3–4 бозгашт ба ҳ.а.

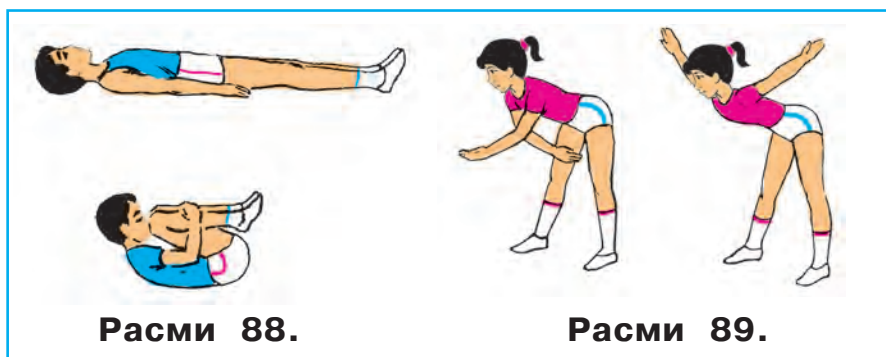
Машқи 5. Ҳ.а. Дастҳоро ба пушти сар гузошта, ҳам шудан. 1–2 гарданро ба зиддияти мушакҳои пушт тоб оваронда, бо қувваи мушакҳои даст ва китф ба пеш ҳам шудан, 3–4 бо қувваи мушакҳои гардан ба зиддияти дастон тоб оварда, ба қафо ҳам шудан.



Машқи 6. Ҳ.а. Пуштноки хобида, дастхоро дароз карда, кафхоро ба поён нигаронидан. 1–2 пойхоро қат карда, зонухоро дар оғўш ба қафаси сина кашидан, сарро бардоштан, бозгашт ба ҳ.а. (расми 88).

Машқи 7. Ҳ.а. Пойхоро калон кушодан, қафаси синаро ҳам карда дастонро ёзонда иваз кардан. 1–2 қафаси синаро рост карда дастонро ба паҳлў дароз кардан. 3–4 бозгаштан ба ҳ.а. (расми 89).

Машқи 8. Ҳ.а. Бо нўғи пойҳо истода, дастонро ба миён гузоштан. 40–60 маротиба ҷаҳидан.



Чандирӣ

Барои дуруст ташаккул додани қаду қомат чандирӣ аҳамияти калон дорад. Таранг ва суст шудани мушакҳои қафаси сина ба чандирӣ вобаста аст. Ҳар яки шумо аз бачагӣ дорои чандирии табиӣ ҳастед. Агар мунтазам машқҳои кашишхӯриро иҷро накунед ва бо ин машқҳо машғул нашавед, мушак ва буғумҳои шумо ин чандириятро аз даст медиҳанд. Дар машғулиятҳои варзишӣ чандирии мушак ва буғумҳо аҳамияти калон доранд. Онҳо ҳангоми иҷрои ҳар гуна ҳаракатҳои нозуки ҳаёти низ ёрии калон мерасонад.

Машқҳои кашишхӯрӣ ба калонсолон ва хурдсолон низ руҳияи хуш ато мекунад. Агар шумоён бо ин машқҳо мунтазам амал кунед, саломатии худро мустаҳкам хоҳед кард.

Машқҳои кашишхӯриро ба ду қисм ҷудо кардан мумкин аст:

1. Машқҳои кашишхӯрӣ барои чандир шудани мушакҳо.
2. Машқҳое, ки барои кашишхӯрии буғумҳо ва ҳаракатнокӣ дода мешаванд.

Шуғл варзидан ба ҳар ду хуб аст. Ин машғулиятҳо барои баланд бардоштани қобилияти ҳаракатнокӣ ёрӣ медиҳанд. Пеш аз ҳама буғумҳои китф ва

қадро машқ кунонидан даркор аст. Барои баланд бардоштани кашишхӯрии мушакҳо машқҳои додашуда мушакҳои шуморо ба таври одӣ кашиш дода, имконияти дар чунин ҳолат танҳо якчанд дақиқа истоданро медиҳад.

Бачаҳо, ҳар яки шумо чандириро дар худ бояд ташаккул диҳед. Чунки дар танаи шумо агар чандирият хуб инкишоф ёбад, шумо чуству чолок шуда, ҳаракатхоятон озодона мешавад. Барои ташаккулёбии чандирӣ машқҳои гуногуни гимнастикӣ низ ғоидаовар аст.

Кўпруки гимнастикӣ гуфта, то қадри имкон ба дастон така карда, гавдаро ба қафо ҳам карда, ба мисли камон истоданро меноманд.

Машқҳои амалӣ

1. Як қадам пештар аз девор ё нардбони гимнастикӣ истода, дастҳоро ба қафо карда ба зинаи нардбон така кардан, як-як ба паст фаромада кўпрук ҳосил кардан (расми 90).

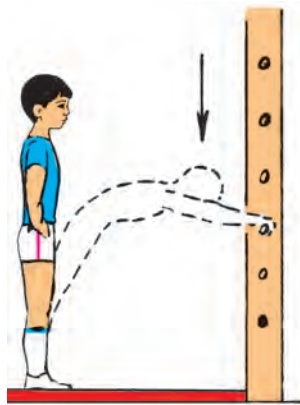
2. Аз девори гимнастикӣ ду қадам онсўтар истода бо дастон ба зинаи он така карда, ба пеш ҳам шудан (расми 91).

3. Пойҳо ба паҳлӯ кушода шудаанд, дастҳо дар миён. Ба тарафи рост ва чап ҳам шудан (расми 92).

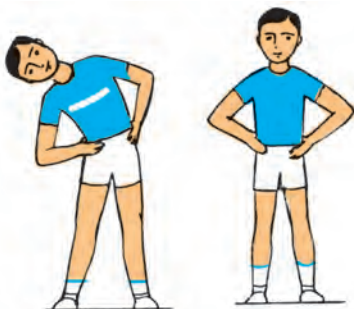




Расми 90.



Расми 91.



Расми 92.



Расми 93.



Расми 94.

4. Пойҳоро ба паҳлў кушодан ва
чуфт кардан, ба пеш ёзида кафи даст-
ҳоро ба замин расонидан (расми 93).

5. Бо тахтапушт хобида, пойҳоро баланд бардоштан (расми 94).



Саволҳо

1. Чандирӣ гуфта чиро мефаҳмед?
2. Барои сифатнокии ҳаракат истифода бурдани кадом машқҳо фоидаовар аст?
3. Чанд намуди машқҳои чандирӣ мавҷуд аст?
4. Барои инкишофи чандирӣ кадом машқҳоро иҷро кардан зарур?
5. Кўпруки гимнастикӣ чӣ тавр ҳосил карда мешавад?



4. Машқҳои умумии инкишофёбӣ

Донишомӯзони азиз!

Мунтазам иҷро кардани машқҳои умумии инкишофёбӣ мушак, системаи хуну дил, нафас ва асабро инкишоф дода, қобилияти корӣ ва ҳаётии организмро баланд мебардорад. Бо ёрии онҳо ҳама гуна сифатҳои ҷисмонӣ — қувва ва бардошт, обутобёбӣ ва чандирияти мушакҳо, суръати ҳаракат ва иҷрои моҳиронаи машқҳо инкишоф ёфта, қаду қомати шумо дуруст ташақкул меёбад.

Барои ин шумо маҷмӯи машқҳоро чунин тартиб дода метавонед:

1. Ҳаракатҳои сар.
2. Ҳаракатҳои китф ва даст.
3. Ҳаракатҳои тана.
4. Ҳаракатҳои пой.
5. Ҳаракатҳои гуногун.

Машқҳои пагоҳирӯзии гимнастикаи гигиени

Ҳ.а. Пойҳо ба паҳлӯ кушода шудаанд, дастҳо дар миён. 1– дастҳоро аз паҳл– ба боло бардошта, бо нӯги пой истодан. 2– бозгаштан ба ҳ.а. 3– дастҳоро ба ду тараф ёзонидан. 4– бозгашт ба ҳ.а.

2. Ҳ. а. Дастҳо ба боло бардошта шудаанд. 1–4 ба тарафи рост гардиш хӯрдан, 5–8 ин машқро бо дасти чап иҷро кардан.

3. Ҳ.а. Пойҳо ба паҳлӯ кушода шудаанд, дастҳо дар пушти сар. 1– ба тарафи рост гардиш хӯрда, дастҳоро ба ду тараф гардонидан. 2– бозгаштан ба ҳ.а. 3– ба тарафи чап гардиш хӯрда, дастҳоро ба ду тараф ёзонидан. 4– бозгашт ба ҳ.а.

4. Ҳ.а. Рост истодан, дастҳо дар миён. 1–2 дастҳоро ба пеш кушода, диккак нишастан. 3–4 бозгаштан ба ҳ.а.

5. Ҳ.а. Рост истодан. 1– пойи чапро ба тарафи паҳлӯ як қадам гузошта, дастҳоро ба миён гузоштан. 2–3 ба тарафи чап ҳам шудан. 4– бозгаштан

ба ҳ.а. 5–8 ҳамин машқро ба тарафи рост иҷро кардан.

6. Ҳ.а. Дастҳо дар китф. 1– пойи чапро як қадам ба пеш гузошта, дастҳоро ба ду тараф кушодан. 2–3 пойи чапро қат карда, ба пеш ҳам шудан. 4– бозгашт ба ҳ.а. Ин амалро бо пойи чап иҷро кардан.

7. Ҳ.а. Пойи рост дар пеш, дастҳо дар миён. 1–2 пойҳоро ҷаҳида иваз кардан.



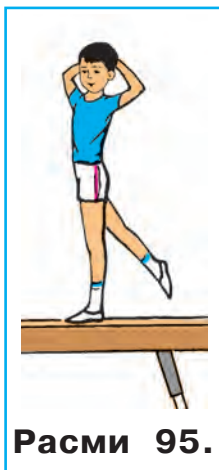
Саволҳо

1. Машқҳои умумии инкишоф чӣ аҳамият доранд?
2. Комплекси машқҳои умумии инкишоф аз кадомҳо иборат аст?
3. Оё шумо машқҳои умумии инкишофёбиро мустақилона иҷро карда метавонед?



5. Машқҳо барои нигоҳ доштани мувозинат

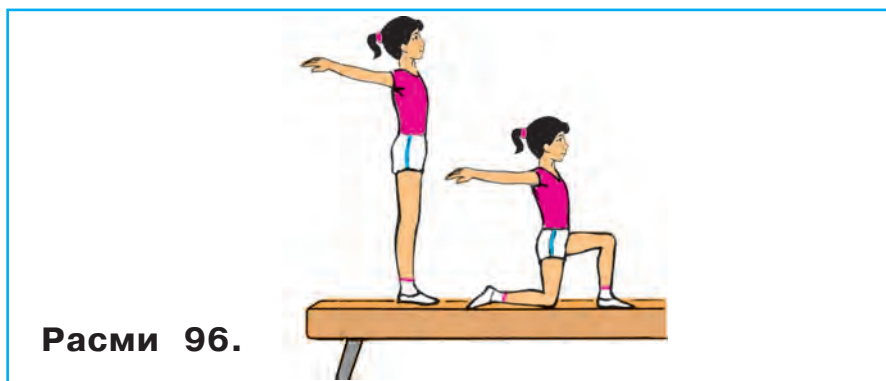
Нигоҳ доштани мувозинат аз машқҳо бо қомати рост ва ҷойивазкунӣ иборат аст. Онҳо дар инкишофи мутаносибии ҳаракат, ташаккули қаду қомат, тарбияи диққат, худдорӣ, мувозинат, чолокӣ, қатъиятнокӣ ҳамчунин тахмин гирифтани фазо мусоидат мекунад. Ҳаракатҳои мавзун ва дақиқ таъсирнокии мушакҳоро инкишоф медиҳанд.



Машқҳоро оид ба содда-тарин усулҳои нигоҳ доштани мувозинат бе ягон ҷиҳоз иҷро кардан мумкин аст. Масалан, пойҳоро бардошта бо нўги пой истодан, бо як пой истодан, аз рўйи хати кашидашуда роҳ гаштан, бо ҳар гуна ҳолатҳо роҳ гаштан ва ғайра. Барои иҷро кардани машқҳои мураккабтари нигоҳдории мувозинат аз скамейкаҳои гимнастикӣ ва яккаҷўб истифода мебаранд.

Агар шумоён низ машқҳои нигоҳдории мувозинатро ёд гиред, фоидаовар аст:

1. Иҷро кардани машқҳои пешина.
2. Дар яккаҷўб бо як пой истода, пойи дуюмро ба пеш, паҳлў, қафо дароз кардан (расми 95).
3. Аз болои яккаҷўб тўбро партофта дошта гирифтани, бо тўб роҳ гаштан.
4. Аз болои яккаҷўб тўбро ба замин зада, дошта гирифтани.
5. Дар яккаҷўб аз арғамчин паридан.
6. Дар скамейкаи гимнастикӣ дастҳоро ба ҳар сў ҳаракат дода, роҳ гаштан.
7. Бо қирраи паҳлўии скамейкаи гимнастикӣ роҳ гаштан.
8. Дар яккаҷўб аз болои ресмончаи



ба 25—30 см баландӣ бардошташуда гузашта роҳ гаштан.

9. Болои яккачӯб аз тўпҳои гузошташуда ҷаҳида гузаштан.

10. Дар яккачӯб бо пойҳои рост бардошта шуда қарсак зада, бо пойҳои қатшуда роҳ гаштан.

11. Дар скамейкаи гимнастикӣ ба пеш, қафо, паҳлӯ қадами ҷуфт гузошта роҳ гаштан.

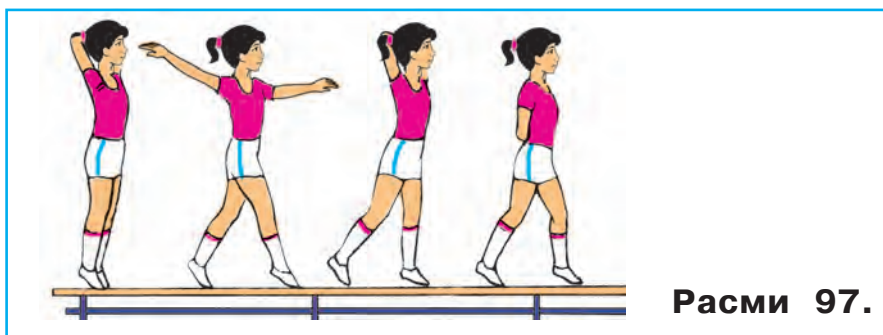
12. Дар қирраи паҳлӯии скамейкаи гимнастикӣ тўбро ба замин зада, дошта гирифтан.

13. Дар як ҷойи яккачӯб истода, ба як зону така карда нишастан ва бо ёрии дастҳо рост истодан (расми 96).

14. Айнан ҳамин амалро бе ёрии дастҳо иҷро кардан.

15. Ҳамаи машқҳои 14–15-умро иҷро кардан (дар қирраи паҳлӯии скамейка).

16. Дар скамейкаи гимнастикӣ дастҳо дар ҳаракат, ба қафо бурда роҳ гаштан (расми 97).



17. Болои яккачўб истода зери кунҷи 90° ва 180° тоб хўрдан.

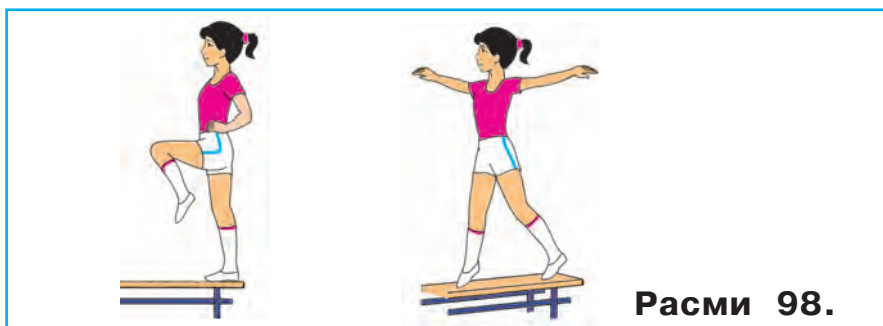
18. Ҳамин амалро дар қирраи паҳлўи скамейкаи гимнастикӣ иҷро кардан.

19. Аз яккачўб бо дастҳои ба пеш-боло бардошташуда ҷаҳида фаромадан.

20. Дар скамейкаи гимнастикӣ бо қадамҳои майда ва ҳархела ба қафо, ба паҳлў гаштан (расми 98).

21. Болои яккачўб ба дастҳо така карда нишастан ва бе ёрии дастҳо хеста роҳ гаштан.

Пеш аз омўзиши баъзе машқҳои мувозинатӣ машқҳои на он қадар мурак-



кабро бояд иҷро кард. Ба ин машқҳо роҳгардӣ, тобхӯрӣ, бо нӯги пой истодан, диккак ништастан, бо зону истодан, ҳаракат кунонидани дасту пой ва ғ. дохил мешавад.

Машқҳои мувозинатро бо чунин амалҳо мураккаб гардонидан мумкин аст: ҳолати аввалаи дастҳоро тағйир додан; истифодаи ҷиҳозҳои ёрирасон (тўб, чўбак, ресмон, ҳалқа); усулҳои ҳаракат (бо пошна, нӯги пой, қадамҳои майда ва гуногун)-ро иваз кардан, баланд кардани майдончаи такагоҳӣ (то 1 м) ва ғайра.



Саволҳо

1. Машқҳои нигоҳдории мувозинат дорои чӣ гуна аҳамият аст?
2. Машқҳои нигоҳдории мувозинат аз ҷиҳи иборат аст?
3. Барои иҷрои он аз кадом ҷиҳоз истифода мебаранд?
4. Шумо кадом машқҳои нигоҳдории мувозинатро иҷро кардан мехоҳед?



6. Ҳазидан

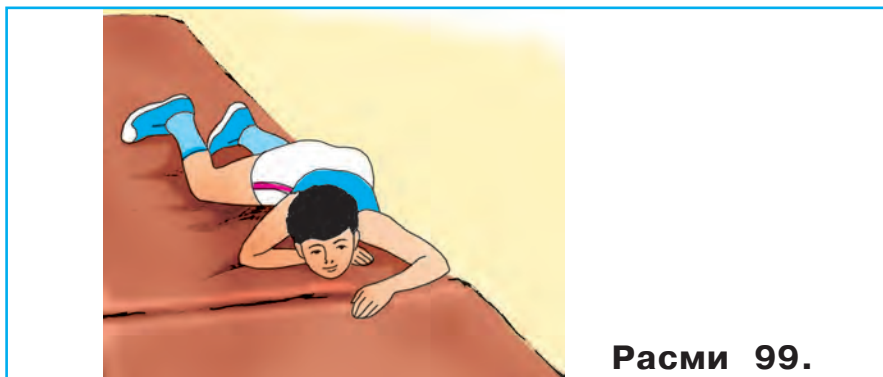
Ҳаракати ҳазишро дар замин, фарш, скамейкаи гимнастикӣ иҷро мекунанд.

Дар вақти иҷрои машқҳои ҳазиш мушакҳои асосӣ ба кор медароянд. Ин

машқҳо ба системаи дилу хунгардӣ ва нафас, дар ташаккули қаду қомати рост таъсири мусбат мерасонанд. Машқҳои мазкур дар инкишофи сифатҳои чаққонӣ, чобукӣ, пурбардошти низ таъсири хуб доранд.

Машқҳои асосӣ барои омӯзиши хазиш:

1. Чорпоя шуда хазидан.
2. Нимхам (диккак) шуда хазидан.
3. Паҳлӯнокӣ хазидан.
4. Дар болои фарш (майса) ба пою даст, зону, панҷаҳо таъя карда (чорпоя) хазидан.
5. Дар рӯйи фарш (болои скамейка) бо як даст ва пой паҳлӯнокӣ (пойи рост ва дасти рост), ба зонуҳо таъя карда хазидан.
6. Дар рӯйи фарш (болои скамейка) ба зону ва сонҳо таъя карда, озодона хазидан (расми 99).
7. Бо ёрии усулҳои омӯхташуда аз зери арғамчин, планка, монеа (балан-



Расми 99.

дии монеаҳо аз 50–60 см набояд паст бошад) хазида гузаштан.

8. Дар болои скамейкаи гимнастикӣ аз зери арғамчини на паст аз 50 см кашидашуда хазида гузаштан.

9. Ба таври ихтиёрӣ ба тарафи рост ва чап хазидан.

10. Аз зери монеаи на паст аз 40 см ба замин часпида хазида гузаштан.

Дар омӯзиши усулҳои гуногуни хазиш бояд эътибори худро ба иҷрои дурусти ҳаракатҳо нигаронед. Нисбат ба дараҷаи омӯзиши хазиш, малака ва маҳорати худро ривоч дода метавонед. Барои ин дар баробари нигоҳ доштани мувозинат дар роҳаки хазиши монеадор, ки пештар омӯхта будед, машқҳои ҷаҳиш ва намудҳои гуногуни машқҳои хазиш низ дохил карда мешаванд.



Саволҳо

1. Хазиш чист?
2. Машқҳои хазиш кадом сифатҳоро ривоч медиҳанд?
3. Кадом машқҳои хазишро медонед?
4. Барои иҷрои дурусти машқҳои хазиш ба ҷиҳи эътибор додан зарур аст?



7. Овезон шуда ва часпида баромадан

Шумо ба девори гимнастикӣ ва скамейка часпида баромадан, аз монеаҳо гузаштан, ба арғамчин овезон шуда баромаданро аз худ кардаед. Ин машқҳо дар шумо сифатҳои чобукӣ, ҷасурӣ, бардоштро тарбия меkunанд. Ба девори гимнастикӣ ва скамейка часпида баромадан бошад, дар инкишофи ҳаракати дуруст, ташаккулёбии қомат ёрӣ медиҳад. Барои иҷрои ин гуна машқҳо аз девори гимнастикӣ, скамейкаи гимнастикӣ, норбони нишеб ва дигар асбобу анҷомҳои спортӣ истифода мебаранд.

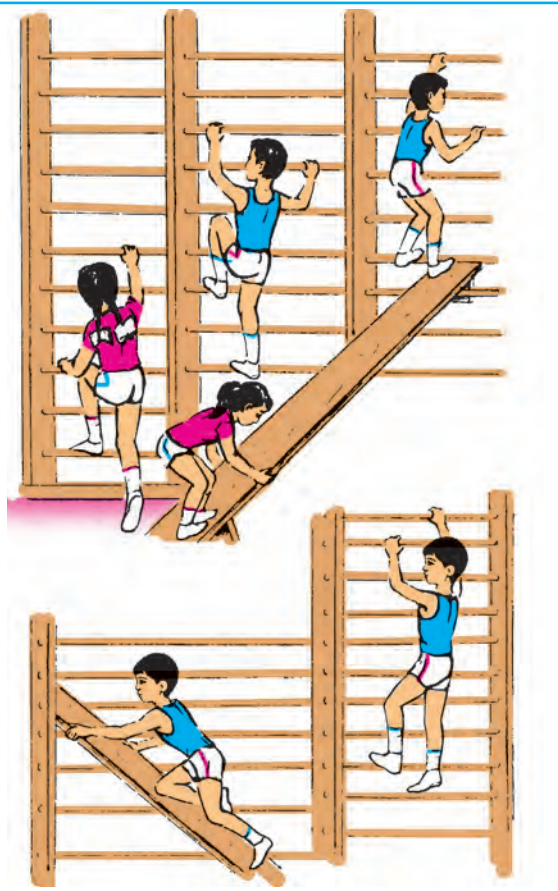
Ба девори гимнастикӣ часпида баромадан ва иҷрои машқҳои дорои ин ҳаракат.

1. Бо истифода аз усулҳои гуногуни ба девор ва скамейкаи гимнастикӣ часпида баромадан, ки дар синфҳои пешин омӯхта будед, гузаштан.

2. Ба девори гимнастикӣ часпида баромада аз он ба рӯи скамейкаи зери кунҷи 30° гузошташуда, гузаштан (расми 100).

3. Ба девори гимнастикӣ бо тарафи паҳлӯӣ хазида баромадан.

4. Ба девори гимнастикӣ пуштнокӣ хазида баромадан.



Расми 100.

5. Якҷоя бо усулҳои гуногуни пештар омӯхташудаи ба девор ва скамейкаи гимнастикӣ часпида барои мадда, иҷро кардани машқҳо.

Машқҳои иловагӣ барои омӯзиши усулҳои баромадан ба скамейкаи гимнастикӣ:

1. Гаштан дар скамейкаи гимнастикӣ: аз паҳлӯи скамейкаи гимнастикӣ дошта, ба зонуҳо таъя карда ба пеш ва қафо ҳазидан.

2. Ба скамейкаи гузошташуда аввал зери кунчи 25° – 30° , сонӣ 45° часпида баромадан.

3. Аз скамейкаи гимнастикӣ ба девори гимнастикӣ гузаштан ва фаромадан.

4. Дар скамейкаи гимнастикӣ пойҳоро дар ҳолатҳои гуногун: қат карда, рост карда, бо нўғи пой, бо кафҳо маҳкам дошта, часпида баромадан ва фаромадан.

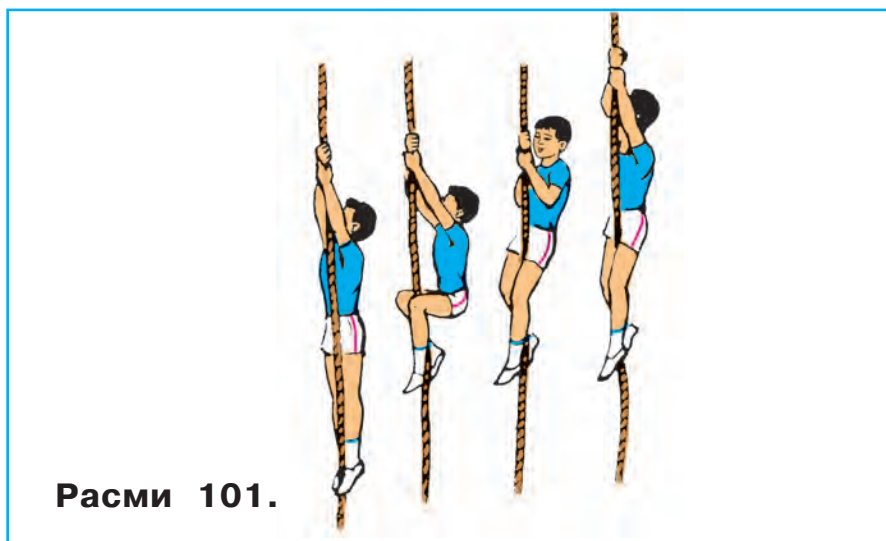
5. Ин усулҳоро нишеб шуда иҷро кардан.

Ба арғамчин часпида баромадан

Ба арғамчин баромаданро бо се усул аз худ кардан мумкин аст. Ҳолати аввала — ба дастҳои рост овезон шудан. Усули 1– пойҳоро аз зону қат карда, арғамчинро бо пошнаи як пой ва рӯйи пойи дигар медоранд, дастҳоро каме қат мекунанд. Усули 2– дар як вақт пойҳоро рост карда, дастҳоро қат мекунанд ва гавдаро ба пеш мекашанд (дастро ба даст гузоштан мумкин нест). Усули 3– арғамчинро бо пойҳои нигоҳ дошта, бо дастҳо пайи ҳамдигар аз боло медоранд (расми 101).

Бо баъзе машқҳои баромада фаромадан аз арғамчин шинос мекунем:

1. Пойҳоро тугун карда, ба арғамчин баромадан.



2. Ба арғамчини даврзадаистода ове-
зон шудан (амплитудай ҳаракат то 25°).

3. Ба арғамчин овезон шуда, пой-
ҳоро ғечонидан.

4. Ба арғамчин овезон шуда, даст-
ҳоро ғечонидан.

5. Пойро ба сари сина кашидан.

6. Ба арғамчини тугунбасташуда час-
пида баромадан.

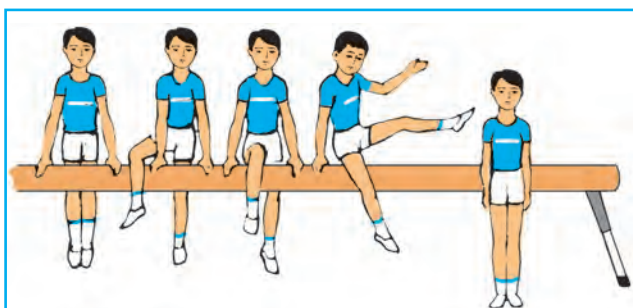
7. Машқҳои 1–5-ро дар арғамчини
бетугун иҷро кардан.

Бо пой доштани арғамчинро ба
стул, скамейка нишаста, иҷро кардан
мумкин аст.

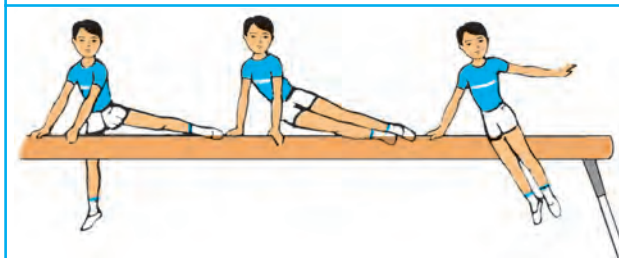
Аз монеа ҷаҳида гузаштан

Машқҳои иловагӣ барои иҷрои он:

1. Аз сандалии гимнастикии рӯйи
фарш бо усули ихтиёрӣ гузаштан.



Расми 102.



Расми 103.

2. Пойҳоро бо навбат гузошта баромадан.

3. Аз монеа ғелида гузаштан.

4. Ба дастҳо така намуда, пойҳоро бардошта ҷаҳидан (расми 102).

5. Ба даст ва пойҳо така намуда, гузаштан (расми 103).

6. Усулҳои омӯхташударо бо дигар машқҳо (роҳ гаштан, давидан, ҷаҳидан, мувозинат нигоҳ доштан, ҳазида баромадан) якҷоя иҷро кардан.

Машқҳои мазкурро ҳам бо тарафи чап ва ҳам бо тарафи рост иҷро кардан:

1. 4–5 метр роҳ гаштан (нафаси чуқур кашидан ва баровардан).

2. Бо дасту пой ба скамейкаи гимнастикӣ баромадан.

3. 3–4 метр гаштан (дар скамейкаи гимнастикӣ рост истода).

4. Зери кунҷи $20-30^\circ$ дар скамейкаи гимнастикӣ бо зонуҳо истода, ба девори гимнастикӣ гузаштан.

5. Дар скамейкаи гимнастикӣ бо қадмҳои майда ба тарафи рост, чап роҳ гаштан.

6. Зери кунҷи нишеб (20°) ба скамейкаи гимнастикӣ (бо суръати ихтиёрӣ) баромадан.

7. 4–5 метр гаштан (ҷаҳидан аз болои тўбҳои рӯи скамейкаи гимнастикӣ).



Саволҳо

1. Часпида ва овезон шуда баромадан кадом сифатҳоро ривож медиҳад?
2. Ба арғамчин часпида баромадан бо кадом усулҳо иҷро мешавад?
3. Ҳангоми аз монеа гузаштан кадом машқҳоро якҷоя иҷро кардан мумкин?



8. Машқҳои оддӣ ва омехтаи овезоншавӣ

Машқҳои овезоншавӣ аз машқҳои оддӣ ва омехта иборат аст.

Намудҳои машқҳои оддии овезоншавӣ:

1. Овезоншавӣ.



6 — Тарбияи ҷисмонӣ, синфи 3

81

2. Пойҳои рост (чап)-ро қат карда овеzon шудан.

3. Пойҳоро кашада овеzon шудан.

4. Пойҳои рост (чап)-ро ба пеш, паҳлӯ, қафо ҳаракат кунонида, овеzon шудан.

5. Пойҳоро ба паҳлӯ ёзонида овеzon кардан.

6. Пойи рост (чап)-ро ба пеш, ба қафо дароз карда, овеzon шудан.

Аз ҳолати оддии овеzonшавӣ ҳақида фаромадан бо қомати нимхам иҷро мешавад. Барои мувозинатро нигоҳ доштан дастҳо ба пеш дароз карда мешаванд.

Машқҳои гуногуни овеzonшавӣ:

1. Дар ҳолати рост истодан, овеzon шудан (расми 104).

2. Ба тақягоҳ пойҳоро мустаҳкам карда, дастро (ба чап ва рост бо навбат) ба паҳлӯ фароварда, овеzon шудан (расми 105).



Расми 104.



Расми 105.



Расми 106.



Расми 107.

3. Пойҳоро рост бардоштан ва рост фароварда қат кардан (бо навбат).

4. Рост овезон шуда, баробар пойҳоро бардоштан ва дастро фаровардан.

5. Рост овезон шуда, дастҳоро ҳам кардан.

6. Машқҳои 3–5-ро дар ҳолати пуштноӣ овезон будан, иҷро кардан.

7. Якпоя овезон шуда хобидан (расми 106).

8. Овезон шуда, пойҳоро қат кардан (расми 107).

9. Аз ҳолати рости овезон ба ҳолати овезонхобӣ гузаштан ва баръакс.

10. Аз ҳолати пуштноӣ ба ҳолати хобидан гузаштан ва баръакс.

11. Пуштноӣ овезон шудан (расми 108).

12. Пуштноӣ нимҳам овезон шудан.

13. Бо тарафи пушт дароз кашидан (расми 109).



Расми 108.



Расми 109.



Расми 110.



Расми 111.

14. Паҳлўнокӣ (рост, чап) овезон шудан.

15. Дар ҳолати нимхам овезон шудан (расми 110).

16. Аз овезоншави нимхами пуштнокӣ ба овезоншавӣ ба тарафи (чап, рост) гузаштан.

17. Аз ҳолати паҳлўи овезонӣ ба овезоншавӣ ба тарафи рост, чап гузаштан.

18. Аз ҳолати рост ҳолатҳои оддии овезоншавиро бо навбат ба паҳлў, пойҳоро ҳаракат дода, иҷро кардан.



Саволҳо

1. Машқҳои овезоншавӣ чист?
2. Чанд хели ин машқҳоро медонед?
3. Машқҳои овезоншавиӣ омехтаро дар кадом пайдарҳамӣ иҷро кардан мумкин?
4. Машқҳои овезоншавиӣ оддӣ чанд намуд дорад?



9. Машқҳои рақсӣ

Машқҳои рақсӣ дар тафаккури до-нишомӯзон мафҳумҳои ҳаракати рақси миллиро пайдо мекунад, ҳислатҳои за-руриро чобукӣ, зебӣ ва нафосатро ри-воҷ медиҳад.

Иҷрои машқҳои рақсӣ дар ташакку-ли қомат ёрӣ медиҳад. Бачагони бо ин гуна машқҳо мунтазам машғулша-ванда, қобилияти шунавоӣ, ҳисси дар-ки ритмро хуб ташаккул медиҳанд, ба тағйирёбии суръат нигоҳ карда, мала-каи иҷрои ҳаракатҳоро ҳосил меку-нанд, ҳамчӯри мусиқӣ бошад, қувваи таъсирро нисбат ба эҳсосот мебардо-рад.

Машқҳои оддии рақсиро дар давраи бачагон, дар саф, дунафарӣ, сена-фарӣ, чорнафарӣ қатор шуда иҷро ме-кунанд.

Агар машқҳоро шумо бо ҳисоб, су-руд ва мусиқӣ чӯр карда, иҷро кунед шавқангез аст.

Чаро дар дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ машқҳои рақсӣ иҷро мешаванд? Чунки дар гимнастика, акробатика, рақсҳои рӯйи яхи спорт элементҳои рақс маъқеи мустаҳкам доранд. Агар донишомӯзон дар оянда бо ҳамин намудҳои варзиш машғул шаванд, дар дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ малакаҳои аз дарси рақс гирифташон албатта ёрӣ медиҳанд.



Саволҳо

1. Машқҳои рақсӣ дар бачагон кадом хислатҳоро ривож медиҳад?
2. Машқҳои оддии рақсӣ чӣ гунаанд?
3. Чаро машқҳои рақсиро бо ҳамҷӯрии мусиқӣ иҷро кардан хубтар аст?
4. Чаро рақсро дар дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ низ иҷро мекунанд?



10. Машқҳои акробатика

Бо ёрии машқҳои акробатика қувваю матонат, ҷасорат, суръатнокӣ ва қатъияти бачагон ташаккул ёфта, ҳолатҳои нигоҳ доштани мувозинат такмил меёбанд.

Машқҳои акробатика барои тезтар аз худ кардани бисёр намудҳои спорт, бахусус ба об ҷаҳидан, рақсҳои рӯйи ях, гимнастикаи спортӣ, атлетикаи са-

бук, футбол, волейбол, баскетбол, гандбол ёрї медиҳад.

Бо ёрии машқҳои акробатї шумо нишаста ё пуштнокї хобида худро дарҳам кашиданро ёд мегиред, ғел задан (ба қафо, ба тарафи паҳлў), ба пеш, бо қафаси сина истоданро аз худ мекунад.

Иҷрои ин машқҳо аз машқҳои тайёри ба дарҳамкашї оғоз меёбанд:

1. Танаро ба пеш, пойҳоро ба қафо ёзонидан.

2. Бо қарғҳои пой мустаҳкам истода, ба қафо ёзида, сонҳоро бо ду даст доштан.

3. Пуштнокї хобида, пойҳоро ба қарғаси сина кашидан.

4. Пойҳоро дароз карда нишаста, ба пеш ҳам шудан.

5. Пойҳоро дароз карда нишастан ва зонҳоро ба қарғаси сина бардоштан, танаро ба тарафи пойҳо ёзондан.

6. Ҳамин машқро зонҳоро набардошта, банди пойро бо ду даст нигоҳ дошта иҷро кардан.

Баъди иҷрои машқҳои тайёри ба диккак нишастан мегузаред.

Диккак гуфта, ҳолати пойҳои чамъшудаи ба қарғаси сина кашидаро мегўянд. Бо панҷаҳои даст банди пой қапида мешаванд.



Расми 112. Расми 113. Расми 114.

Дар ҳолати нишаст диккак шудан. Ба фарш нишаста зонухоро каме кушо-да қат мекунанд, бо ёрии дастҳо аз поёни зонухо гирифта, пойҳоро ба қафаси сина мекашанд, калла ба миёни зонухо ҳам карда мешавад (расми 112).

Дар ҳолати пуштнокӣ диккак шудан. Пуштнокӣ хобида пойҳо ба сари сина оварда мешаванд, бо даст банди пойҳоро дошта, зонухоро сари китф мекашанд, сарро байни зонухо ҳам мекунанд (расми 113).

Пуштнокӣ диккак шудан. Пойҳоро ба васеъгии кафи пой гузошта, кафҳои пойро параллел карда, ба пушт ёзидан (аввал бо нӯги пой, сонӣ бо тамоми кафи пой), танаро ба тарафи зону ҳам кардан ва сарро ба миёни зонухо ҳам кардан (расми 114).

Баъди аз худ кардани диккакшавӣ ба ҳаракатҳои ғелидан оғоз мекунад.

Дар ҳолати бо зону истодан ғелидан. Барои омӯзиши ин машқ диккак шуда, ба паҳлӯ бояд ғелид. Болои қолин ё кўрпа бо тарафи паҳлӯ истода, бо зону ба ҳолати аввала меистед, тана ва сар каме хам карда мешавад.

Бо як зону истода ба паҳлӯ ғелидан. Ба кўрпа бо тарафи паҳлӯ зонуи чапро гузошта, дастҳоро ба фарш гузоред (пойи ростро ба тарафи паҳлӯ дароз карда, нўгашаро ба фарш мустаҳкам гузоред). Дасти чапро қат карда, оринчҳоро ба фарш гузошта, ба тарафи чап биғелед. Ҳамин амалро ба зонуи рост истода давом диҳед ва пойи чапро дароз карда, нўги пойро дар замин нигоҳ доред.

Ба қафаси сина хобида аз ҳолати дастҳои ба боло бардошташуда ба тарафи паҳлӯ ғелидан. Бо дастҳои боло аз ҳолати ба қафо ёзидан ба тарафи паҳлӯ ғелидан ва ба қафо диккак шуда ғелидан.

Дастҳоро ба замин гузошта ба пеш ғелидан. Дар ҳолати диккак нишастан дастҳоро ба пеш гузошта, калларо хам карда, тахтапуштро ба замин расонида ғелидан. Баъди ба пеш ғелидан, боз диккак шуда ба ҳолати аввала баргаштан (расми 115).



Расми 115.

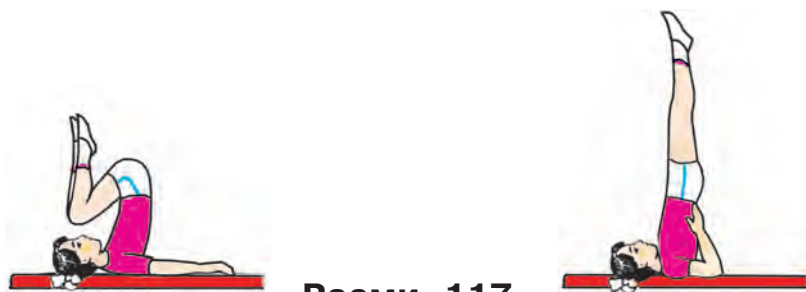


Расми 116.

Машқҳои акробатие, ки дар он на ба сар, балки ба тахтапушт така карда, пайи ҳам меғеланд, ба қафо ғелидан меноманд.

Усулҳои омӯзиш: диккак нишаста, бо кафи пой тела хӯрда, сарро ба дарун ҳам карда, ба қафо ғелидан. Баъди расидани тахтапушт ба кӯрпа, дастҳоро ба назди сар оварда, боз ба ҳолати диккак омадан (расми 116).

Дар тахтапушт рост истодан. Баъди ба охир расидан ба қафо ғелидан бо



Расми 117.

дастҳо аз миён дошта, қафаси синаро чунон бардоштан даркор аст, ки пой ва қафаси сина дар як хат бошанд (расми 117).



Саволҳо

1. Кадом машқҳои акробатиرو медонед?
2. Машқҳои ғелидан чӣ гуна иҷро карда мешаванд?
3. Ҳангоми ғел задан ба кадом ҷиҳатҳо бояд эътибор дод?
4. Оё шумо машқҳои бо тахтапушт рост истоданро иҷро карда метавонед?



11. Тақия карда ҷаҳидан

Дар ҳолати ба зону тақия кардан ҷаҳидан, зонуҳоро ҷафс карда ҷаҳида фаромадан (ҳарак ба бар гузошта мешавад). Пас аз бо зонуҳо ба ҳарак ҷаҳида баромадан бо пошнаи пой мешинанд ва дастҳоро ба пушт мекунанд, гавдаро ба пеш каме ҳам карда, бошиддат дастонро ба пеш боло мебардоранд ва тела меҳӯранд. Ҳангоми теллаҳӯрӣ пошнаҳои пойро бардошта, аз асбобу анҷом канда шуда фаромадан зарур аст.

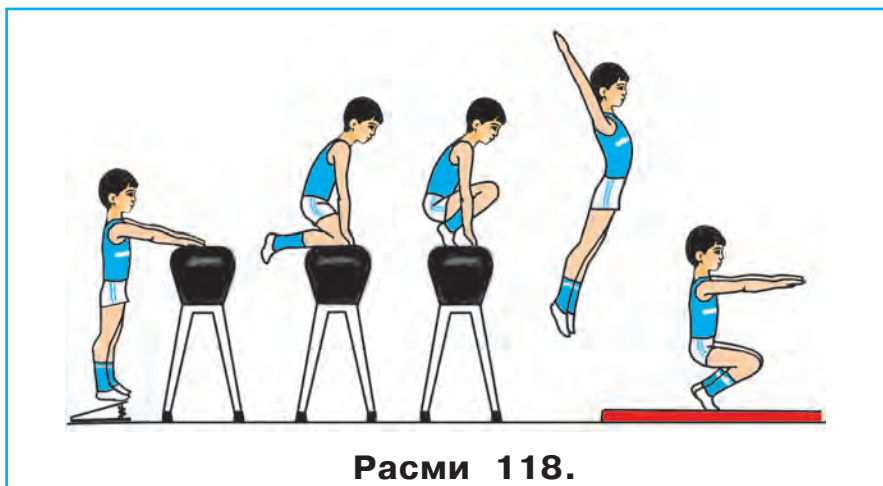
Муҳофизати варзишгар. Дар ин гуна ҳолат омӯзгор ба назди ҷойи ҷаҳиш наздиктар меистад. Ҳангоми зарурат ӯ

донишомўзро аз қафаси синааш ё оринчҳояш дошта, ҳифозат мекунад (ин гуна амал ба чӣ гуна афтидани варзишгар вобаста аст).

Аз ҳарак дар ҳолати нимхез ҷаҳида фаромадан (ҳарак ба дарозӣ гузошта мешавад, баландиаш 100–120 см). Пас аз бо пойҳо тела хўрдан, сон аз буғумҳо қат мешавад ва зонуву пойҳоро мебардоранд, сонӣ бо пошнаи пой ништа, бо дастон ба ҳарак таъя мекунанд. Ба тезӣ рост шуда, ба пеш тела меҳўранд ва сутунмўҳра ва тахтапуштро ёзонида, дастонро ба пешу боло бардошта ҷаҳида мефароянд. Ин ҳолатро то ба замин фаромадан нигоҳ доштан лозим аст (расми 118).

Пайдарҳамии таъя карда ҷаҳидан:

а) дар рўйи фарш аз ҳолати нимхези таъя ба боло ҷаҳида фаромадан;



б) аз скамейкаи гимнастикӣ, яккачӯ-би паст рост ҷаҳида фаромада, рост истодан;

в) дар як ҷой истода бо ду пой ҷаҳидан;

г) 4–5 қадам давида ҷаҳидан;

д) аз кўпрукча бо ду пой тела хўрда, пойҳоро то қифаси сина ҷамъ карда ҷаҳидан;

е) аз кўпрукча бо ду пой тела хўрда, ба асбобҳои махсус таъя карда, пойҳоро то қифаси сина ҷафс карда ҷаҳида фаромадан;

ж) 4–6 қадам давида омада, бо ду пой тела хўрда, ба монети мулоими баландиаш 80 см (матрасҳои болои ҳам партофташуда) зону зада, озодона ҷаҳида фаромадан;

з) 4–6 қадам аз ҷойи худ давида омада, бо ду пой тела хўрда, ба болои монети мулоим зада ҷаҳида фаромадан;

и) машқи ж-ро дар ҳаракат иҷро кардан.

к) машқи з-ро дар ҳаракат иҷро кардан.

Ниҳоят, аз 4–6 қадам давида омада, ба ҳаракат (80 см) бо ду даст таъя карда, пойҳоро бардошта ҷаҳидан (расми 119).

Варзишгаронро аз қифаси сина ё оринҷҳо дошта муҳофиза кардан лозим аст.



Расми 119.



Саволҳо

1. Такия карда ҷаҳидан чист?
2. Машқи такия карда ҷаҳидан кадом сифатҳоро тарбия мекунад?
3. Барои иҷрои дурусти такия карда ҷаҳидан кадом машқҳоро бояд иҷро кард?
4. Дар кадом ҷиҳозоти спортӣ иҷро шудани машқҳои ҷаҳиданро дидаед?



12. Роҳ гаштан

«Атлетикаи сабук»-и замонавӣ роҳгардӣ, давиши оддӣ, ҷаҳидан, партофтан ва дигар намудҳоро дар бар мегирад. «Атлетикаи сабук» аз гуногунии машқҳо, нафъи калони онҳо, имконияти бардошти ҷисмонӣ, номураккабии асбобу анҷомҳои истифодашаванда, имконияти машғулшавии ҳар гуна шахс бо атлетикаи сабук фарқ мекунад.

Роҳ гаштан — усули оддитарини ҷойивазкунии одам буда, барои одамони

синну соли гуногун машқи хуб аст. Ҳангоми дер гоҳ бо як маром роҳ гаштан мушакҳои хобрафтаи бадани одам ба кор даромада, фаъолияти системаҳои дилу хунгузар ва нафаскашӣ муназзам мешавад. Роҳгардии оддӣ чун яке аз намудҳои машқи ҷисмонӣ ба саломатии одам ёрӣ мерасонад. Инсон ҳоло аз кӯдакӣ ба роҳгардӣ одат мекунад. Лекин танҳо бо роҳгардӣ қаноат кардан мумкин нест. Ҳамаи одамон бояд дуруст ва зебо (хиромон) роҳ гарданд.

Ҳангоми иҷрои машқҳои роҳгардӣ амалҳои зеринро иҷро кунед:

1. Сабақҳои дар синфҳои 1–2 ғирифтаатонро ба хотир оред.
2. Қомататонро рост нигоҳ дошта, калон-калон ва озодона қадам партоед.
3. Суръати ҳаракати худро тағйир дода истед.
4. Қадамҳои дароз партоед.
5. Зонуятонро бардошта роҳ гардед.
6. Суръати қадаммониро тағйир диҳед.
7. Дарозӣ ва суръати қадамро тағйир диҳед.
8. Аз болои монеаҳо гузаред.
9. Аз рӯйи роҳравҳои махсус роҳ гардед.
10. Аз болои роҳравҳои махсус суръатро тағйир дода, роҳ гардед.

11. Аз болои роҳравҳои махсус дарозии қадам ва суръатро тағйир дода роҳ гардед.

12. Нимҳез шуда роҳ гардед.

13. Диккак нишаста роҳ гардед.



Саволҳо

1. Кадом намудҳои атлетикаи сабук мавҷуд аст?
2. Роҳ гаштан чист?
3. Машқҳои роҳгардӣ чӣ гуна иҷро мешаванд?



13. Давидан

Давидан — усули босуръати ҷойивазкунӣ аст.

Ҳангоми давидан қариб ҳамаи мушакҳои бадани одам ба кор медароянд, фаъолияти системаи дил ва рағҳои хунгузар, нафаскашӣ хубтар мешавад, мубодилаи моддаҳо низ беҳтар мегардад (расми 120).

Машқҳои тайёри ба давидан:

1. Бо нўғи пойҳо қадам монда давидан.



2. Зонуҳоро баланд бардошта давидан.

3. Бо қадамҳои калон-калон давидан.

4. Бо нўғи пойҳо давидан.

5. Дар роҳрави махсус зонуҳоро баланд бардошта давидан.

6. Дар роҳрави васеъгияш 80–110 см давидан.

7. Бо пошнаи пой давидан.

8. Баъди ҳар 3–4 қадам аз болои тўбчаҳо гузашта давидан.

9. Баъди ҳар 4–5 қадам аз болои хандақҳои шартӣ ҷаҳида давидан.

10. Бо ҳар гуна суръат давидан, масалан, 10 м оҳиста, 15 м тез давидан, боз оҳиста давида, суръатро тез кардан.

11. Аз масофаи 40 м босуръат давида гузаштан.

12. Тез давидани 2х30 м.

13. Аз болои монеаҳо гузашта давидан.

14. 3 дақиқа оҳиста-оҳиста давидан.

Бо иҷрои ин машқҳо шумо давиданро хуб ёд мегиред. Аз старт давидан чунин сурат мегирад:

Баъди дода шудани фармони «Ба старт истед!» назди хати старт меистанд: як пой дар назди хати старт, дуюмӣ ним қадам дар қафо. Вазни тана бояд ба ҳар ду пой як хел рост



ояд, дастҳо дар паҳлӯ, тана каме ба пеш кашида мешавад, дастҳо ҳам карда мешаванд, як даст ба пеш, дуюмаш ба қафо, пойҳо каме қат карда шуда, вазни тана ба пойи дар пеш истода меафтад (расми 121).

Баъди дода шудани фармони «Давед!» («Марш») донишомӯзон бояд даванд.

Бо пойи дар пеш истода тақя хӯрда, пас пойи дар қафо буда ва дастҳоро ба пеш-боло бомаром мебардоранд. Аввал бо нўги пой медаванд. Бо баланд шудани суръат қадамҳо тезтар гузошта мешаванд.

Бо фармони «Ба старт истед!» пойи чап (рост)-ро зиёдтар қат карда, аз хати старт 20–30 см қафотар, нўги пойи рост (чап) аз пойи чап (рост)-и дар пеш истода 20–25 см қафотар гузошта мешавад. Дастҳо дар хати старт аз бари китф каме васеътар гузошта мешаванд (расми 122).



Расми 121.



Расми 122.

Бо фармони «Диққат!» пойҳо каме рост карда шуда, зонуи пойи дигар аз замин канда мешавад, гавда каме ба пешу боло бардошта шуда, вазни он бо ду даст ба пойи пеш меафтад.

Бо фармони «Давед!» бачаҳо ба давидан сар мекунанд.

Хатогиҳое, ки бо фармони «Ба старт истед!» рух медиҳанд:

Хатои 1 (расми 123).

Кадам амали Анвар нодуруст аст?

Сар ...

Нигоҳ...

Тахтапушт...

Бо чунин ҳолати ист дар старт мушакҳо аз ҳад таранг мешаванд.

Хатои 2 (расми 124).

Шаҳбоз диққаташро ҳамъ кардааст, вале

Дастҳояш...

Вазни тана...



Шаҳбоз дар ин гуна ҳолат аз ҳад зиёд қувва сарф кард, телахӯрӣ суст мешавад.

Хатои 3 (расми 125).

Танаи Ақобир дар ҳолати суст аст, вале...

Вазни тана...

Дастҳояш...

Аз он сабаб, ки Ақобир қариб бо пошнаҳои пой нишастааст ба ҳолати аввала бозгаштани ӯ хеле мушқил аст.

Хатогиҳое, ки дар иҷрои фармони «Диққат!» рӯй медиҳанд:

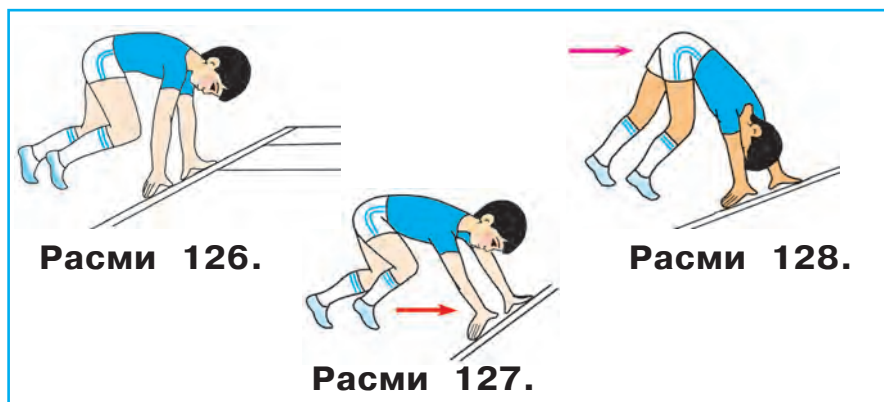
Хатои 4 (расми 126).

Диққату эътибори худро ба як ҷо ҷамъ кардани Ҳасан нодуруст аст, чунки...

Сараш...

Тахтапушташ...

Аз аввал мушакҳои тахтапушташро таранг кардааст, барои ҳамин ҳам он пеш аз маврид рост мешавад.



Хатои 5 (расми 127).

Хатогиҳои Хусейнро фаҳмонида диҳед.

Буғумҳои зону...

Қисми тос...

Дастҳо...

Ин гуна хатогӣ бисёр вақт рӯй медиҳад.

Хатои 6 (расми 128).

Анвар тез аз старт бархест, вале...

Қисми тос...

Зонуяш...

Дар ин гуна ҳолат қадами аввалро ҳеҷ гоҳ тез гузаштан мумкин нест, чунки буғумҳои зону қариб ростанд.

Хатогиҳое, ки бо фармони «Марш!» рӯй медиҳанд:

Хатои 7 (расми 129).

Акобир танаашро дуруст карда гирифтааст, лекин...

Пойи қафояш...

Сон ва тосаш...

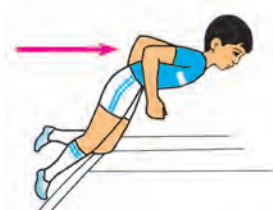
Ӯ қадами аввалинашро дер гузошт.



Расми 129.



Расми 130.



Расми 131.

Хатои 8 (расми 130).

Камол пойҳояшро кор фармуда истодааст, вале...

Пойи теладиҳандааш...

Хамии тана...

Қадами аввалинро васеъ гузошта, пойҳояшро оҳиста мегузорад. Дар натиҷа камол аз дўстони худ дер мемонад.

Хатои 9 (расми 131).

Беҳзод дуруст истод, вале...

Дастҳояш...

Пойи теладиҳандааш...

Дар натиҷа, ритми давидани ӯ вайрон мешавад ва Беҳзод барои афзудани суръати худ имконият намеёбад.

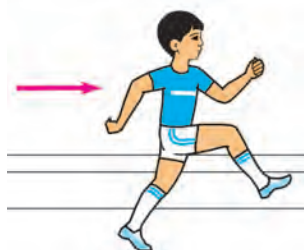
Хатогихое, ки хангоми ба масофа давидан рӯй медиҳанд:

Хатои 1 (расми 132).

Анвар кадом амалро нодуруст иҷро мекунад?

Сараш...

Қисми болоии тана...



Расми 132.



Расми 133.

Аз ин боис пойҳояшро ба пеш дурст гузошта наметавонад.

Хатой 2 (расми 133).

Шумо кадом хатогихо Баҳодурро ҳис кардед?

Пойҳояш...

Дастҳояш...

Дигар хатогихоеро, ки ҳангоми давидан рӯй доданашон мумкин аст аз омӯзгоратон пурсед ва ҳангоми давидан ба ин гуна хатогихо роҳ надиҳед.



Саволҳо

1. Чанд намуди дар старт истодан мавҷуд аст?
2. Кадом хатогихоро дар старт роҳ додан мумкин нест?
3. Дар старт ба чиҳо бештар эътибор додан зарур аст?



14. Ҷаҳидан

Вазифаи асосии машғулиятҳои ҷаҳиш пайдарҳамии маҳорат ва малакаи дар синфҳои 1 ва 2 омӯхташударо такмил дода, аз худ кардани беҳтарин усулҳои техникӣ мебошад, ки бо ёрии онҳо ба натиҷаҳои баланд ноил шудан мумкин аст. Файр аз ин ба бачаҳо чунин усулҳои ҷаҳишро ба мисли давида омада аз баландӣ «парида гузаштан» ва ба



дарозӣ «пойҳоро қат карда» ҷаҳиданро ёд медиҳад.

Хатоғиҳое, ки ҳангоми давида омада ба дарозӣ "пойҳоро қат карда" ҷаҳидан рӯй медиҳанд.

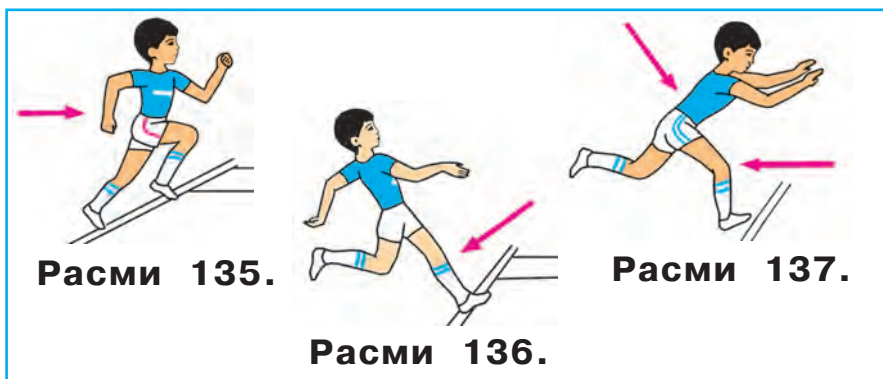
Хатои 1 (расми 134).

Хатоғиҳои маъмули ҳангоми ба дарозӣ паридан рӯйдиханда — номутаносиб ҳаракат кардани тана, даст ва пой. Аз рӯйи расмҳо ин гуна хатоғиҳоро пайдо кунед.

Хатои 2 (расми 135).

Шералӣ самти парвозро тағйир дод...

Танааш...



Пойи такондиханда...

Дар ин гуна ҳолат суръати давиш сахт тормоз меҳӯрад ва баландии парвоз аз аҳамият дур мешавад.

Хатои 3 (расми 136).

Барои хатогии худро ислоҳ кардан Анвар чӣ бояд кунад?

Пойи такондихандаашро...

Қисми болоии танаашро...

Самти парвози ӯ аз ҳад зиёд қач. Бинобар ин ҳангоми парвоз ӯ пойҳояшро ба таври зарурӣ ба пеш рост карда наметавонад.

Хатои 4 (расми 137).

Парвози Анӯшервон дар ҳаво чӣ гуна аст?

Қисми болоии тана...

Пойи такондихандааш...

Анӯшервон бояд хатогиҳояшро ислоҳ кунад.

Хатои 5 (расми 138).

Чаро ҳақиқи Манучеҳр хуб нест? Ҳангоми таконхӯрӣ ӯ аз ҳад зиёд ба тарафи чап ҳам шуд, дар натиҷа ҳан-



Расми 138.



Расми 139.



Расми 140.

гоми ҷаҳиш мувозинаташро гум карда мوند. Акнун дуруст фуруд омаданаш мушкил аст.

Хатои 6 (расми 139).

Кадом ҳаракати Парвиз нодуруст аст? Пойҳояш...

Дар натиҷа, дарозии ҷаҳиш ба як-чанд сантиметр кам шуд. Ба Парвиз маслиҳати дуруст бояд дод.

Хатои 7 (расми 140).

Ин хуб нест!

Зонуҳо...

Ҳангоми ба замин фуруд омадан пойҳояш бо мушкилӣ қат мешаванд, дар чунин ҳолат ба дуруст кардани тана ҳангоми фурудой имкон нест. Ҷаҳанда ба қафо меғелад.

Хатои 8 (расми 141).

Ин гуна хато тез-тез рӯй дода меистад.

Дастҳо...

Гохҳо бо қисми тос афтидан мумкин. Шумо ба хатогӣ роҳ додед. Ҳангоми ҷаҳидан пойҳоро аз ҳад зиёд ба пеш дароз карда, ба дастҳо таъя мекунед.

Хатои 9 (расми 142).



Расми 141.



Расми 142.

Ин донишомӯз аз хандақи ҷаҳиш баромада рафт ва қувваи ҳаракати ӯ сарф нашуд. Чаро пойҳояш чунин истодаанд?

Оё шумо дигар хатогихоеро медонед, ки ҳангоми ҷаҳиш рӯй медиҳанд? Онҳоро нависед.

Ҷаҳиши дуруст бо чунин пайдарҳамӣ омӯхта мешавад:

1. Аз ҷой истода ба дарозӣ ҷаҳидан.
2. Аз ҷой ба 40–50 см такон хӯрдан, аз арғамчине, ки дар баландии 15–20 см кашида шудааст аз ҷой истода паридан.

3. Бо «қадам» ҷаҳида, бо пойи такондода фуруд омадан.

4. Бо «қадам» ҷаҳида, бо ду пой фуруд омадан.

5. Барои натиҷа бо «қадам» ҷаҳидан.

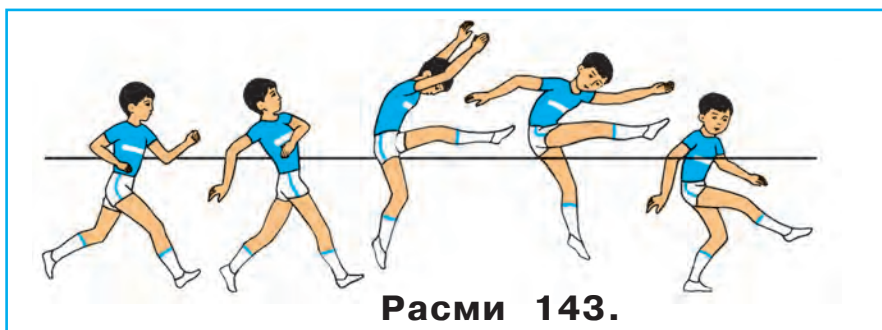
6. Давида омада бо усули «пойҳои хам» ба дарозӣ паридан.

7. Барои натиҷа дар ҷойи ист ҷаҳидан.

8. Барои натиҷа давида омада ҷаҳидан.

Усули давида омада ба баландӣ ҷаҳидан

Ҷаҳиш. Болои планкаи зери кунҷи 30° – 45° гузошташуда давидан, масофаи давиш 7–9 қадам (дар аввали омӯзиш се-чор қадам). Такон ҳангоми то планка 25–40 см мондан рӯй медиҳад (ҳан-

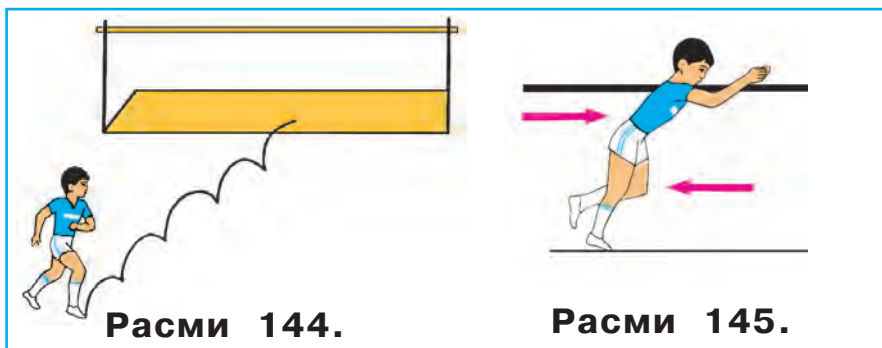


гоми аз тарафи рост давида омадан бо пойи чап такон хўрдан даркор), аз планка аввал ба боло ҷаҳида (планка наздик истодааст), сонӣ бо пойи дигар иҷро мешавад. Бо пойи такондода аз планка гузашта бо паҳлў ба замин мефароянд. Ҳангоми аз планка гузаштан гавда ба пеш — ба тарафи пойи такондода ҳам мешавад. Дастҳо ҳангоми таконхўрӣ бо мақсади осон кардани парвоз бо қувва ба боло ҳаракат мекунад (расми 143).

Хатогихое, ки ҳангоми ба баландӣ ҷаҳидан рӯй медиҳад.

Хатои 1 (расми 144).

Донишомӯз ба кадом хатогӣ роҳ дод?



Дар чунин ҳолат кунчи давиш нодуруст интиҳоб шудааст, барои ҳамин натиҷаи ҷаҳиш аз рӯи чашмдошт нест.

Хатои 2 (расми 145).

Сўҳроб тамоми эътиборро ба иҷрои таконхўрӣ равона кард, вале...

Қадами пеш аз охиринаш...

Қадами охиринро оҳиста бе саросемагӣ гузоштан бемуваффақият анҷом ёфта, таконхўрӣ қафотар мешавад.

Ҳангоми ба баландӣ ҷаҳидан ба ин амалҳо эътибор диҳед:

1. Ҳангоми давидан суръатро кам накунед.

2. Ҳангоми такон хўрдан пойи такондиҳанда пурра рост карда намешавад.

3. Ҳаракат кунед, ки бо як пой такон хўрда бо ду пой рост истед.

4. Пойи такондиҳандаро аз зону қат карда ба пеш ва боло ҳаракат кунед.

5. Ҳангоми парвоз дастҳоро ба пеш ва боло дароз кунед.

6. Ҳангоми парвоз пойи такондиҳандаро ба назди пойи таконхўранда гузоред.

7. Ҷойи таконхўриро аниқ муайян кунед.

8. Суръати давиданро тез кунед.

9. Давиданро бо такон пайваст кунед.

10. Ҳангоми таконхўрӣ ва парвоз танаатонро дуруст нигоҳ доред.

11. Ҳангоми парвоз диккак шавед.

12. Пеш аз фуруд омадан пойҳоя-тонро ба пеш дароз кунед, ба кафи пой истода, пойҳоятонро паҳлӯи ҳам гузоред, ки аз бари китфатон калон набошад. Нимҳез нишаста, дастҳоро ба пеш дароз кунед.



Саволҳо

1. Кадом намудҳои ҷаҳишро медонед?
2. Барои ба дарозӣ дуруст ҷаҳидан кадом машқҳоро иҷро кардан зарур аст?
3. Бачаҳо ҳангоми ҷаҳиш ба кадом ҳатогӣҳо бештар роҳ медиҳанд?
4. Пайдарҳамии усули давида бо пойҳои ҷуфт ҷаҳиданро номбар кунед.
5. Давида омада ба баландӣ ҳез зада паридан дар кадом пайдарҳамӣ иҷро мешавад?



15. Тўбпартои

Барои тўбчаи хурдро аз қафо ба пеш ҳаво додан ба тарафи партофташаванда нигоҳ бояд кард, пойи чапро ба пеш (агар бо дасти рост партоед) мегузоранд, пой дар рӯи замин бояд мустаҳкам ҷойгир шавад, дасти тўбчадор дар пеш, сар баланд, дасти чап ба тарзи ихтиёрӣ меистад. Пойи рост вазнашро ба поён партофта меистад (нўги пой ба тарафи рост менигарад) ва аз зону қат шуда, дасти рост ба паст-қафо-пахлӯ гузаронида мешавад,



Расми 146.



Расми 147.



Расми 148.

тана тоб хўрда ба тарафи рост хам мешавад, дасти чап ба боло бардошта мешавад. Нўг ва зонуи пойи рост ба тарафи чап қат мешавад. Ҳар ду пой рост карда шуда, пойи чап дар қафо меистад. Дар як вақт дасти рост бо суръати тез аз болои китф ба пеш баланд ҳаракат карда, тўб зери кунчи 45° ғурронда мешавад. Пас аз ҳаводиҳӣ тана дар зери таъсири вазни худ ба тарафи пеш хам мешавад, ҳаводиҳӣ дар тарафи пойи рост рӯй медиҳад.

Ҳолатҳои ҳаводиҳии тўб:

Ҳатогиҳои доштани тўб (расми 146).

Тўбро бо ҳамаи ангуштон нигоҳ мебаранд (расми 147). Тўбчаро дар вақти ҳаводиҳӣ чунин нигоҳ бояд дошт (расми 148).

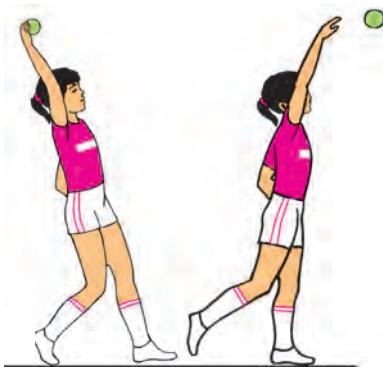
Аз як қадам ҳаво додан (расми 149).
Давида омада ҳаво додан (расми 150).

Баъди як қадам қадамҳои гуногун гузошта ҳаво додан (расми 151).

Ҳатогиҳои ҳангоми ҳаво додани тўб рӯйдиҳанда:

Ҳатои 1 (расми 152).

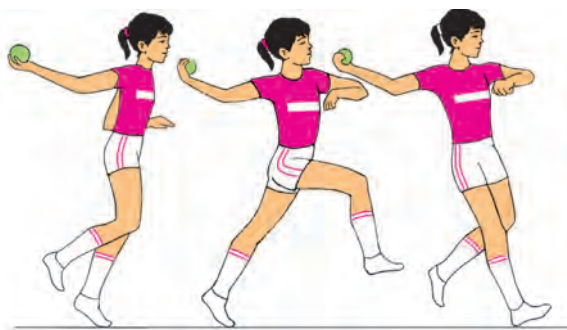
Фирдавс нағз қулоч кашид, вале...



Расми 149.



Расми 150.



Расми 151.

Қисми тос...

Пойи рост...

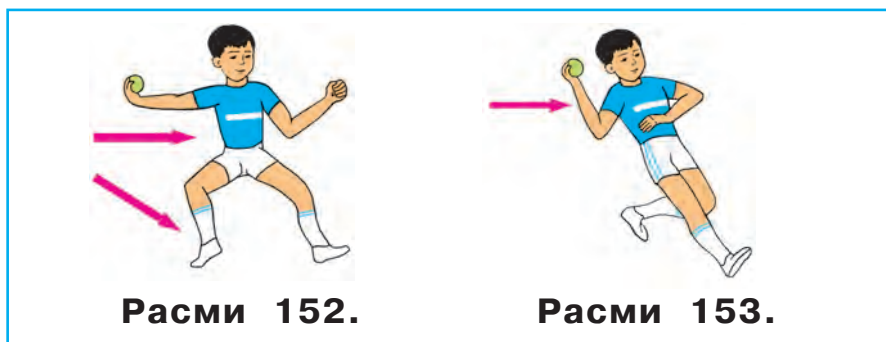
Фирдавс дар ин гуна ҳолат тўбро хуб ҳаво дода натавонист. Чунки ў нодуруст меҷаҳад ва тўбпартоияш самарайи хуб намедихад.

Хатои 2 (расми 153).

Қадамҳоро дуруст гузоштааст, вале...

Дасти ҳаводиханда...

Ана барои ҳамин ҳам, Ҳасан барои партофтан қувваи мушаки худро беҳуда



Расми 152.

Расми 153.

сарф мекунад. Ба Ҳасан фаҳмонед, ки кори ӯ нодуруст аст ва ҳолати дурустро нишон диҳед.

Дигар хатогиҳоеро, ки дар мавриди тўбпартой рӯй додана мумкин аст, аз омўзгоратон пурсед.

Пайдарҳамии омўзиши тўбпартой

1. Аз масофаи 12–15 м нишона гирифта, тўбчаро партофтан, нишон дар баландии 3 м ҷойгир аст 1x1 ченаки доскаи тахтагин.

2. Барои ба дуртар паридани тўбча, онро ба девор задан.

3. Бо усулҳои дар бораи тўбпартой омўхтаатон тўбро ба дури ҳаво додан.

4. Тўбро аз болои сар, аз болои китф партофтан.

Дар машқҳои тўбпартой метавонед аз тўбҳои худатон сохта (тўбчаи регдор, тўбчаи пластмасии ба дарунаш рег рехта) низ истифода баред.



Саволҳо

1. Тарзи омӯзиши бо сар, бо китф партофтани тўбро гӯед.
2. Тўбпартой бо кадом пайдарҳамӣ омӯхта мешавад?
3. Ҳангоми партофтани тўб ба кадом хатогиҳо роҳ медиҳанд?



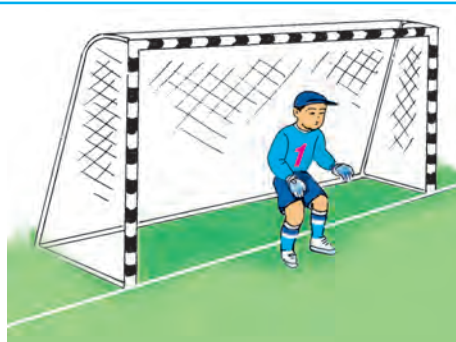
16. Футбол

Футбол — бозии дӯстдоштаи халқ мебошад. Гарчанде ватани он Англия бошад ҳам, аз он сабаб, ки бозӣ хеле осон буда, қонуну қоидаҳои оддӣ дорад ва ҳар як хоҳишманд метавонад бо он машғул шавад футбол дар тамоми ҷаҳон машҳур шудааст. Аз ҳамин боис футболро бозии халқӣ, бозии миллионҳо ном мебаранд.

Футбол — дар майдони махсус бо тўб иҷро мешавад. Ба ҳар як гурӯҳ ёздаҳ бозигар ҷалб карда шуда, онҳо ҳуҷумгар, нимҳимоячӣ, ҳимоячӣ ва дарвозабони худро доранд.

Ҳуҷумчиён ба дарвозаи рақиб ҳуҷум мекунанд. Вазифаи онҳо тўбро дошта бурдан ва ба дарвоза дақиқона задан мебошад.

Ҳимоячиён дарвозаи худро аз зарбаи рақиб ҳимоя мекунанд, дар навбати худ аз рақибон тўбро ба шаст ги-



Расми 154.

рифта, ба ҳимоячиёни худ мегузаронанд.

Нимҳимоячиён дар ҳимоя ва ҳучум иштирок мекунанд. Бинобар ин, онҳо бозигарони аз ҳама пухта ва пурбардошт мебошанд.

Дарвозабон ҳангоми ҳучуми рақиб дарвозаро аз тўб ҳимоя карда, тўбро метавонад танҳо бо дастонаш занад (расми 154).

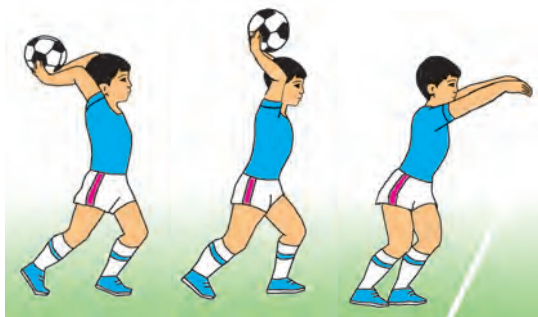
Вазифаи асосии дарвозабон тўбро дошта гирифтани буда, ин амал дар бисёр ҳолатҳо бо ду даст иҷро мешавад. Дарвозабон тўбро бо даст дошта, зада гардониданаш мумкин. Лекин ҳучумчиён, нимҳимоячиён ва ҳимоячиён дар рафти бозӣ ба тўб бо даст расиданашон мумкин нест.

Тўбпартой. Агар тўб баъди зарбаи ягон бозигари гурӯҳ аз майдон берун равад, бозӣ манъ карда мешавад.

Дар вақти тўбпартой пойҳо дар васеъгии китфон гузошта мешавад.



Расми 155.



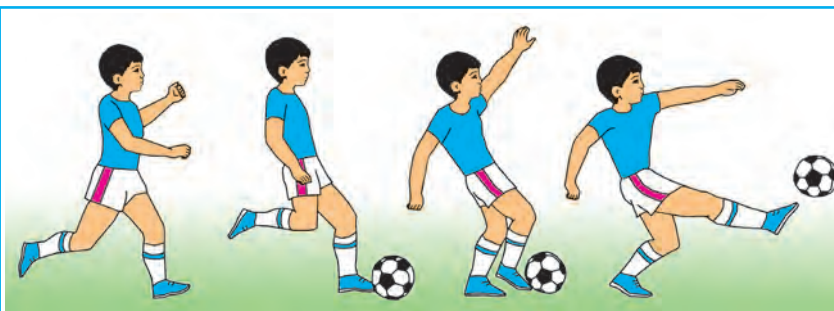
Расми 156.

Дастҳо аз оринҷ каме қат карда мешаванд, дар ҳолати боло бардошташуда ба қафои сар гузаронида мешавад. Тана ба қафо ҳам карда шуда, зонаи пойҳо қат мешаванд, вазни тана ба пойҳо мефарояд.

Дар вақти тўбро ба бозӣ даровардан панҷаҳои даст дар чунин ҳолат мешаванд (расми 155).

Аз паҳлӯи майдони футболбозӣ тўбро ба бозӣ даровардан (расми 156).

Тўбзани бо қисми миёнаи сатҳи пой.
Ин усул аз бисёр ҷиҳатҳо ба задан бо



Расми 157.



Расми 158.

қисми дохилии пой монанд мебошад (расми 157).

Бо калла тўбро задан. Он ҳангоми бо тўб зарбаи ҳалқунанда задан ва ё тўбро ба рафиқ гузаронидан ҳам истифода мешавад. Ҳангоми бозӣ ё машғулият бе зарурат тўбро бо калла задан хуб нест. Чунки ин ҷараёноро бачаҳо бояд оҳиста-оҳиста аз худ кунанд (расми 158).

Футболбозӣ ба мисли дигар бозиҳои спортӣ дар бачаҳо далерӣ ва қатъият, бодикқатӣ ва чобукиро тарбия мекунад. Бозигарон дар давоми бозӣ бо суръатҳои гуногун давидан, ҷаҳидан, тўбро бардоштан, бо пой ва калла тўбро дароз карданро иҷро мекунанд. Футбол бозии хуб буда, барои футболбозӣ бо-сабру таҳаммул, тезкор ва чобук шудан зарур аст.



Саволҳо

1. Футбол чӣ гуна бозӣ аст?
2. Дар футбол чанд нафар бозӣ ме-
кунанд?
3. Бозигарон дар рафти бозӣ кадом
вазифаҳоро иҷро мекунанд?
4. Кадом тимҳои футболро дар Ўзбе-
кистон медонед?
5. Агар тўб аз майдонча ба берун ра-
вад, ба бозӣ чӣ гуна дароварда
мешавад?
6. Барои бозигари хуби футбол шу-
дан кадом сифатҳоро инкишоф
додан даркор аст?



17. Машқҳои умумии инкишофдиҳанда барои футболбоз

Бачаҳо, барои футболбози хуб шу-
дан танҳо инкишоф додани сифатҳои
оддии ҷисмонӣ кифоя нест. Барои ин
шумо бояд ҳаракати бозӣ ва усулҳои
онро аз худ карда, аз онҳо дуруст исти-
фода бурданро ёд гиред.

Барои бозии хуб на танҳо ба пеш
нигоҳ карда роҳ гаштан, балки ба
пешу қафо давиданро низ бояд аз худ
кунед. Дар ҷойи ист тез тоб хўрдан ва
истоданро низ бояд донед. Пас, фут-
болбоз ҳаракат ва усулҳои гуногунро
хеле тез бояд иҷро кунад.

Албатта, барои ҳамаи онҳоро аз худ карданатон машқҳои умумии инкишоф ёри мерасонанд.

Машқҳоро оид ба давидан ёд гиред:

- а) ба пеш давидан;
- б) қафонокӣ ба марра расидан;
- в) ба паҳлӯи чап ва рост қадам партофта давидан;
- г) аз ҷойи ист ба 10–12 м саҳт давидан;
- д) дар ҷойи ист гоҳ бо пойи чап ва гоҳ бо пойи рост ҷаҳидан;
- е) бо суръати тез «морвор» давидан;
- ж) тез самти худро тағйир дода, сутунчаҳоро давр зада, тўбро гирифтан;
- з) ба марра қафонокӣ «морвор» давидан.

Супоришҳо барои омўхтани машқҳои ҷаҳиш:

- 1. Як ва дупоя бо ҷастак паридан.
- 2. Бо пойи чап ва рост лангида ҷаҳидан.
- 3. Аз моненаи 30–40 см ҷаҳидан.
- 4. Аз ҷойи ист ба дарозӣ ҷаҳидан.
- 5. Ба тўби дар боло овехташуда ҷаҳида сарро расонидан.
- 6. Бо ду пой ба пеш ҷаҳидан.

7. Ба скамейкаи гимнастикӣ якпахлӯ ҷаҳида баромадан ва ҷаҳида фаромадан.



Саволҳо

1. Барои чӣ ба футболбоз машқҳои умумии инкишоф заруранд?
2. Футболбоз кадом машқҳоро оид ба давидан бояд иҷро карда истад?
3. Кадом машқҳои ҷаҳиш бояд барои футболбоз ҳатмӣ бошад?



18. Ҳаракат ва усулҳои футболбоз

Ҳаракат чунин усулҳоро дарбар мегирад: давидан, ҷаҳидан, ист, тоб хӯрдан.

Усулҳои асосии футболбозӣ — тўбзанӣ, бо пой тўбро доштан ва гирифта давидан, аз рақиб тўбро қашида гирифтан. Дарвозабон ҳаракатҳои махсуси худро дорад: бо даст тўбро дошта гирифтан ва зада гардондан, баъди бо даст партофтани тўб бо пой зада гардондан.

Хусусияти хоси футболбозӣ ин яқоя бо давидан чунин ҳаракатҳоро ба мисли ҷаҳидан ва тоб хӯрдан истифода бурдан аст. Тўбзанӣ ҳаракати асосии футболбозро ташкил медиҳад.

Бо тағ ва рӯйи пой тўб задан.

Давида омада тўбро бо миёначойи таги пой задан.

Тўби аз тарафи муқобил гелидаомадаро бо кафи пой нигоҳ доштан.

Ба тўб бо усулҳои гуногун бо пой ва калла зарба задан мумкин аст. Тўбзани бо кафи пой асосан дар масофаи кўтоҳ ва миёнаи тўбдарозкунӣ, ҳамчунин аз масофаи муайянкардашуда дастгирӣ карда мешавад.

Бо қафаси сина тўбро доштан яке аз усулҳои муҳими футболбозӣ аст. Ин усул дар футбол тез-тез истифода мешавад. Пас аз нигоҳ доштани тўб футболбоз ҳаракати бозиро оғоз мекунад. Ӯ метавонад тўбро бо худ гирифта гардад, ба рафиқаш гузаронад ё ба дарвоза занад.



Саволҳо

1. Дар бораи усулҳои асосии ҳаракати футболбоз чӣ медонед?
2. Усулҳои бозии футболбоз аз кадомҳо иборат аст?
3. Футболбоз кадом ҳаракат ва усулҳоро истифода мебарад?



19. Баскетбол

Баскетбол соли 1891 аз ҷониби омўзгори тарбияи ҷисмонии иёлоты Массачусетси Иёлоты Муттаҳидаи Америко Ҷеймс Нейсмит кашф шудааст.

Дар ду тарафи майдон ба сутунҳо сабадчаҳо ҷойгир карда мешаванд. Дар баскетбол бозӣ дар майдони масоҳаташ 28x15 м сурат мегирад. Он дар байни гурӯҳҳои панҷнафара (4x10 қисм) 40 дақиқа давом мекунад. Ҳар як гурӯҳ ҳуҷум тайёр карда, ба сабадчаи рақибон тўб мепартояд ва дар навбати худ ба ҳуҷуми рақибро баргардонидан ҳаракат мекунад. Гурӯҳе, ки миқдори зиёдтари тўбҳоро мепартояд дар бозӣ ғолиб мебарояд.

Баскетбол калимаи англисӣ буда, баскет маънои сабад, болл маънои тўбро дорад. Радиуси тўби баскетбол барои мардҳо аз 74,9 см то 78 см аст. Вазни тўб аз 567 г то 650 г. Барои занҳо аз 72,4 см то 73,7 см, вазнаш аз 510 г то 567 кг аст.

Барои баскетболбоз шудан бақувват, ҷаққон, ҷобук будан лозим аст.

Бачаҳои азиз! Шумо шоҳиди он гаштаед, ки баскетболбозон дар майдон тез медаванд, самт ва суръати давидани худро тағйир медиҳанд, барои тўбро дошта гирифтани бо тамоми қувва ҳаракат мекунанд ва дар охири онро ба сабадча мепартоянд. Онҳо дар давоми бозӣ чандин маротиба меҷаҳанд ва машқҳои давиширо иҷро мекунанд. Барои ин аз ҷиҳати ҷисмонӣ

обутоб ёфта, боқувват шуданатон лозим аст.

Бинобар ин, баскетболбозон бояд ҳар рӯз сифатҳои асосии ҷисмонии худ, яъне пурбардошти, суръатнокӣ ва қудраташонро инкишоф диҳанд.

Пурбардошти ҳангоми бозӣ ба тез хаста нашудан, иҷрои дурусти ҳаракат ва қоидаҳо ёрӣ медиҳад.

Суръатнокӣ барои тез расида гирифтани рақиб ва аз ӯ гузаштан ёрӣ медиҳад.

Барои ҷаҳидан, тўбро дуртар партофтан қувва лозим аст.



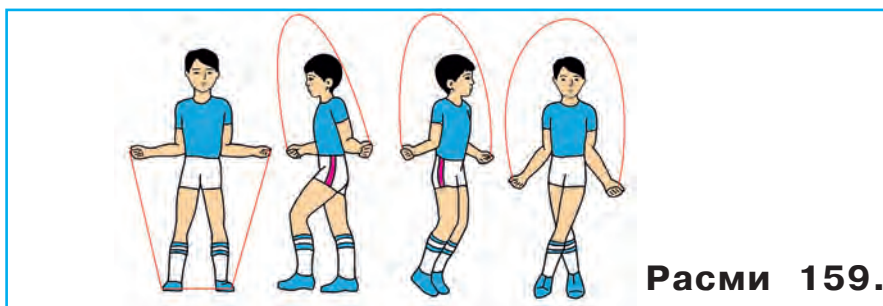
Саволҳо

1. Баскетбол чӣ гуна иҷро мешавад?
2. Калимаи баскетболро маънидод кунед.
3. Ҳаҷми майдончаи баскетбол ва вазни тўби баскетбол чӣ қадар аст?



20. Машқҳои умумии инкишоф барои баскетболчи

Қисми зиёди машқҳо барои дар бозиҳои гуногуни варзишӣ ривож додани тайёрии ҷисмонӣ пешбинӣ шудаанд. Аз ҷумла, машқҳои давидан ва ҷаҳидан. Лекин чунин машқҳои низ мавҷуданд, ки бо онҳо баскетболбозон зиёдтар бояд машғул шаванд.



1. Бо частак ҷаҳиданро бо ҳар гуна усул (як ва ду пой), қайчимонанд иҷро кардан (расми 159).

2. Дар ҳолати бо паҳлӯ истодан дар скамейкаи гимнастикӣ ба тарафи рост ва чап бо ду пой ҷаҳида гузаштан.

3. Паҳлӯи ҳам аз дастони ҳамдигар дошта, то 15 м ба тарафи рост ва чап, бо ду пой такон хӯрда ҷаҳидан (расми 160).

4. Рӯ ба рӯи ҳамдигар ништа дастҳоро занҷирмонанд доштан. Ҷаҳидани якумӣ ба пеш, дуюмӣ ба қафо (расми 161).

5. Чўяки торафт васеъшаванда кашида, аз тарафи васеи он ҷаҳиданро омўzed. Ҳаракат кунед, ки бо нўги пой ҷаҳед (расми 162).



Партофтани тўби баскетбол:

1. Тўбро бо ду даст аз болои сар ба дурӣ партоед.

2. Тўбро бо ду даст аз паст ба дурӣ партоед.

3. Аз қафаси сина тўбро бо як ва ё ду даст ба нишони муайян ва дурӣ партоед.



Саволҳо

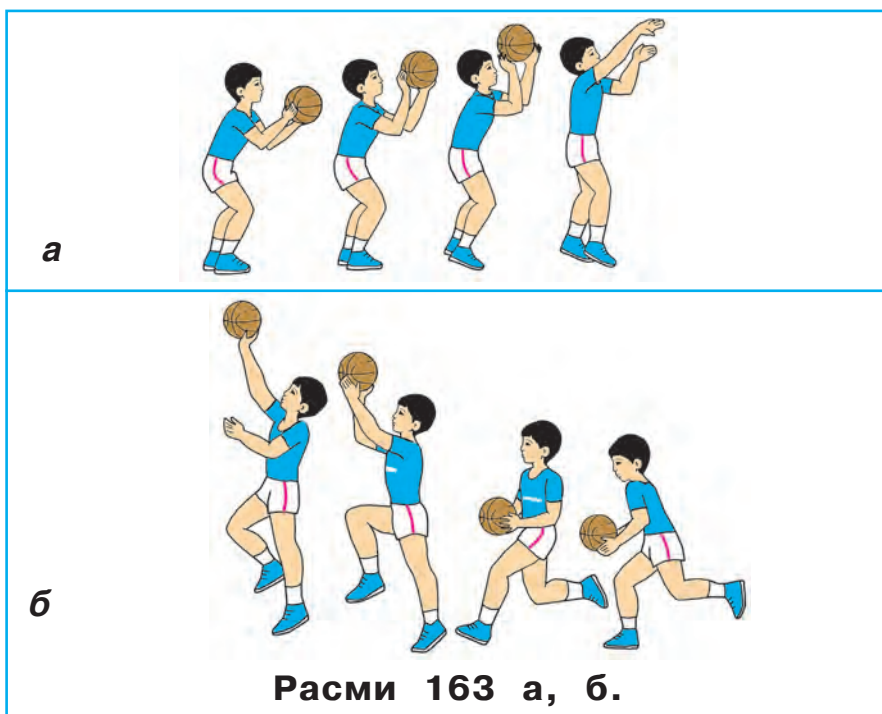
1. Иҷрои кадом машқҳо барои баскетбол зарур аст?
2. Чанд намуди партофтани тўби баскетболро медонед?
3. Чаро машқҳои умумии инкишоф барои баскетболбоз зарур аст?



21. Усулҳо ва ҳаракати баскетболбоз

Ба ҳаракатҳои асосии бозии баскетбол: тўбро гирифта гаштан, тоб хўрдан, ҷаҳидан, истодан, партофтан, тўбро додан ва дошта гирифтан дохил мешавад. Тўбпартоӣ ба сабад яке аз усулҳои асосии баскетбол аст. Тайёри барои дақиқ ба сабад афтондани тўб мақсади асосии ҳуҷумчиёни ҷамоаро ташкил медиҳад, ба сабад афтонидан — мақсади асосии бозӣ аст.

Тўбро бо як ва ё ду даст, аз ҷойи ист ё ҷаҳида, давида омада, дар ҳола-



Расми 163 а, б.

ти дар даст нигоҳ доштан ҳам партофтан мумкин аст (расми 163 а, б).

Тўбро чи гуна гирифта гаштан мумкин? Бо панҷаҳои як даст тўбро чунон саҳт доштан лозим аст, ки ҳангоми ба замин ё фарш зада баргаштан он то баландии даст бархезад. Лекин ҳангоми гирифта гаштан баскетболбоз ҳолати исти худро набояд фаромӯш кунад. Агар тўб дар дасти рост бошад, пойи чап ним қадам пеш мешавад.

Панҷаҳоро ба тарафи чапи болоии тўб гузошта тўбро медоранд. Барои тўбро гирифта гаштан онро бо дасти рост дар пеш пасттар мезананд. Вале

тўб бояд дар пеш, дар паҳлў аз дасти рақиб дуртар бошад. Ана дар ҳамин гуна ҳолат дар майдон чӣ шуда истоданаширо хуб мебинед, чун намояндаи гурўҳ дар ҳолати хуб баромада монад, тўбро бо тезӣ ба ў дароз мекунад.

Ҳангоми дароз кардани тўб бо дасти чап тўбро дода, ба қафо кашида мешавад. Тўб ба тарафи қулайи намояндаи гурўҳ дода мешавад.

Тўбро дошта гирифтани. Бо ёрии ин усул бозигар тўбро гирифта ба ҳуҷуми навбатӣ мегузарад. Тўбро бо усулҳои гуногун бо як ва ду даст, дар ҷойи истива ҳақида дошта гирифтани мумкин аст.

Бачаҳои азиз! Баъди дошта гирифтани тўб шумо ҳаракати аз ҳама беҳтаринро иҷро мекунад: тўбро гирифта мегардед, онро бо тезӣ ба рафиқатон медеҳед ё ба сабад меандозед.

Тўбро бо ду даст дошта гирифтани барои шахси тўбдор усули аз ҳама оддӣ ва бозътимод мебошад. Агар тўб дар баландии қафаси сина ё сари бозигар омада истода бошад, он гоҳ дастонро ба муқобили тўб бардошта, ангуштонро суст карда ба шакли воронка овардан зарур аст. Тўби дошташуда ба қафаси сина зер карда мешавад. Дар вақти ба ангуштон расидани тўб ангуштони дастҳо чун пружина ба қафо ҳам меҳўранд. Ҳам кардани дастҳо

суръати тези тўби парида омадаро паст мекунад.

Барои аниқ ба сабад партофтани тўб ҳаракати мутаносиби пой ва дастҳо аҳамият дорад. Барои иҷрои дурусти он ҳангоми ба ҳалқа тўб партофтан, пойҳо аз зону қат карда шуда, тўб ба қафаси сина наздик меистад. Лаҳзаи дигар дасту по баробар рост карда шуда, сўйи ҳалқа қад кашида мешавад.



Саволҳо

1. Қадом намудҳои ҳаракат ва усулҳои баскетболбозӣ мавҷуд аст?
2. Тўбро чӣ гуна бояд гирифта гашт?
3. Ҳангоми дошта гирифтани тўб, ба сабад аниқ партофтани тўб қадом ҳаракатҳо иҷро мешаванд?



22. Волейбол

Волейбол — бозии дастӣ аст, ки байни ду тим гузаронида мешавад. Онро дар майдони махсуси калониаш 18 x 9 м, ки аз миёна бо тўр тақсим шудааст, мегузаронанд. Тўрро дар баландии муайян мустаҳкам мекунад.

Аз ҳар як тим 6 нафарӣ дар майдончаи худ меистанд ва тўбро аз болои тўр мепартоянд. Агар тўб ба майдончаи рақиб наафтад, тим мағлуб ҳисоб меёбад. Бозигарон ҳаракат меку-

нанд, ки тўб ба майдонча, наафтад. Кадом тиме, ки 25 хол (бо ду фарқ) чамъ мекунад, голиб ҳисоб меёбад.

Шумораи умумии бозигарони тим якҷоя бо бозигарони асосӣ ва захиравӣ аз 12 нафар набояд зиёд бошанд. Дар майдон 6 бозигар бозиро оғоз мекунад ва дар давоми вохӯрӣ бозигари дилхоҳ метавонад ҷойи худро бо бозигари дар захира буда иваз кунад.



Саволҳо

1. Калонии майдончаи волейбол чӣ қадар аст?
2. Дар волейбол чанд нафар бозигар иштирок мекунад?
3. Бозии волейбол аз баскетбол ва футбол бо чӣ фарқ мекунад?



23. Машқҳои умумии инкишоф барои волейболбоз

Волейбол бо серчӯшу хурӯш буданаш фарқ мекунад. Бозӣ аз бозигарон ҷобукӣ ва чандирӣ, қувваи ҷисмонӣ ва суботкориро талаб мекунад. Хеле муҳим аст, ки ангуштони дасти волейболбозон инкишофёфта бошанд. Барои ин мунтазам машқҳои махсуси ҷисмонӣ бояд иҷро карда шаванд. Пеш аз оғози машқҳои волейбол машқҳо барои инкишофи даст ва пой дода мешавад:



9 — Тарбияи ҷисмонӣ, синфи 3

129

Машқҳои инкишофдиҳанда барои панҷаҳои даст:

а) панҷаҳои дастро ба тарафи рост ва чап давр занондан;

б) санги 200–300 г ба арғамчин ове-зонро ба чўби эстафета печонидан.

в) ба панҷара таъя карда истода, да-стро аз оринч қат кардан ва ёзонидан.

Машқҳо барои мушакҳои даст:

а) ба фарш таъякунон дароз кашида хобидан ва дастҳоро қату рост кардан;

б) рў ба рў истода, бонавбат даст-ҳоро қат кардан ва ёзонидан;

г) пойҳо ба паҳлў кушода шудаанд, дастҳо ба паҳлў дароз карда шудаанд, танаро ба рост ва чап оҳиста тоб до-дан;

д) тўби 1 кг пуркардашударо дар паст нигоҳ дошта, дастро аз оринч хаму рост кардан;

е) аз қафаси сина бо ду даст тўби волейболро партофтан;

ж) бо ду даст тўби волейболро аз болои тўр партофта задан.

Машқҳо барои мушакҳои пой:

а) дар ҷойи ист бо як ва ду пой ҷаҳидан;

б) аз болои монеаҳо ҷаҳида гузаш-тан;

в) давида омада, бо ду пой такон

хўрда ба чизи овезонкардашуда даст расонидан;

г) дар дохили давраҳои дар фарш (замин) кашидашуда ҷаҳидан;

д) тўбро ба боло партофта дошта гирифтан;

е) дар ҳолати дастҳоро ба пеш дароз кардан, нимҳез шуда нишаста хестан;

з) бо як ва ду пой ҷаҳида, ба паҳлӯ ва қафо тоб хўрдан.



Саволҳо

1. Волейболбоз бояд дорои кадом сифатҳо бошад?
2. Барои волейболбозӣ кадом машқҳоро иҷро кардан лозим?
3. Оё шумо машқҳои панҷаҳои даст ва пойро инкишофдиҳандаро мустақилона иҷро карда метавонед?



24. Ҳаракат ва усулҳои волейболбозӣ

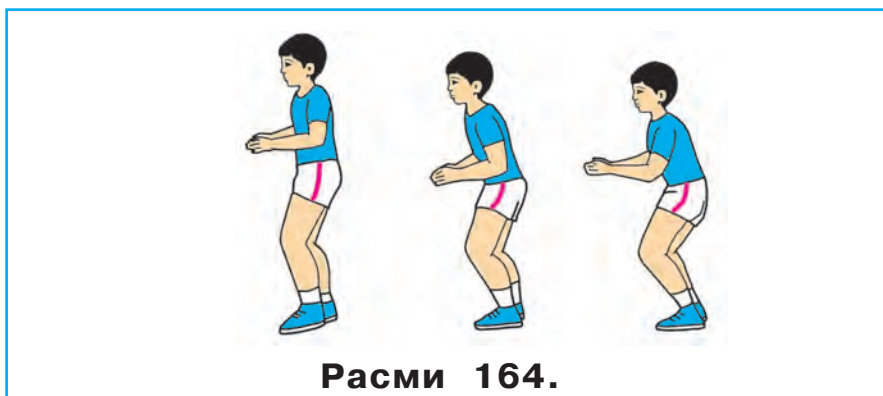
Машғулиятҳои волейболбозӣ воситаи самарбахши инкишофи ҷисмонии хуб ва мустаҳкам шудани саломатӣ мебошад. Яке аз хусусиятҳои хоси волейболбозӣ лаҳзае ба тўб расида истодани даст мебошад. Мувофиқи шарти волейболбозӣ дер гоҳ тўбро бо даст дошта истодан мумкин нест.

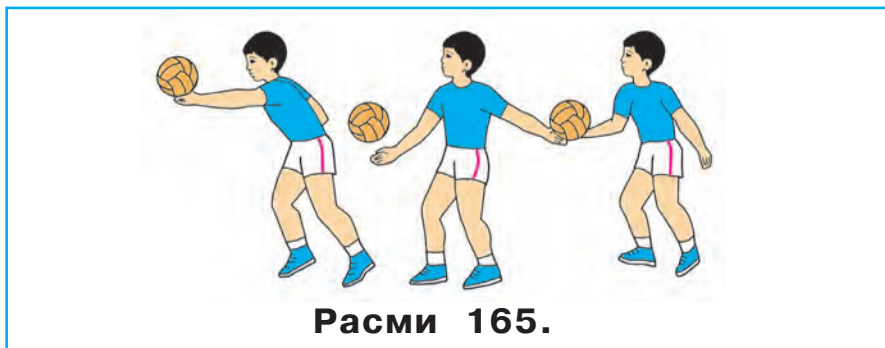
Ҳолати асосӣ ва усулҳои волейболбозӣ — тарзи исти волейболбоз, тўбро бардоштан, ба ҳуҷум ҷавоб додан ва тўбпартоӣ мебошад. Волейболбоз ҳангоми бозӣ гирд-гирди майдон ҳаракат мекунад. Тайёрии асосӣ ҳолати исти бозигар ҳисоб меёбад. Бозӣ аз тўбпартоӣ оғоз мешавад.

Ҳолати исти волейболбоз. Ҳолати ист ба дараҷаи қатшавии пой нигоҳ карда муайян мешавад: баланд, миёна, паст (расми 164). Ҳолати асосии пой дар як хел баландӣ, каме хамшуда, пойҳо аз ҳамдигар дар масофаи 20–30 см параллел гузошта шудаанд, дастҳо дар пеш каме қат карда шудаанд, тана на он қадар ба пеш бароварда шудааст.

Ҳаракат дар майдон бо давидан, роҳ гаштан ва ҷаҳидан иҷро мешавад.

Тўбро аз паст ба бозӣ даровардан. Дар волейбол қабули тўб ҳаракати му-





ҳим ҳисоб ёфта, бозигар чунон тез бояд ҳаракат кунад, ки тўб ба замин нарасад (расми 165).

Қабули тўб усули ҳимоя ҳисоб ёфта, бо ёрии он тўб аз худ карда мешавад ва бозӣ давом меёбад. Бозигарони тим тўбро то се маротиба як ё дудаста ба ҳамдигар мепартоянд.

Барои давом додани бозии волейбол бозигар тўбро ба рафиқаш медиҳад ё ба тарафи майдони рақиб мепартояд.

Машқҳо барои ёд гирифтани бозӣ

Ҳаракатҳои асосии бозии волейбол:

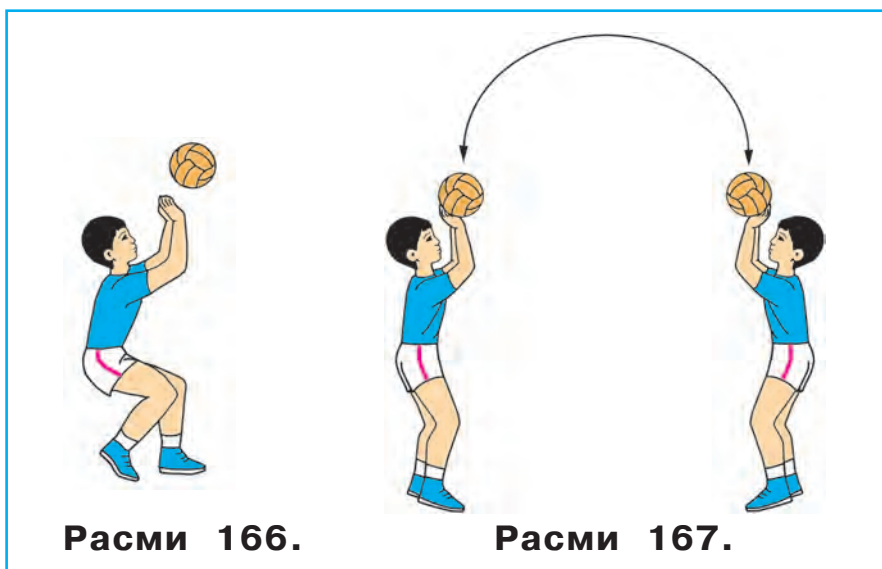
1. *Аз болои сар бо ду даст тўбро дароз кардан.* Омӯзиши тўбпартоӣ аз омӯзиши машқҳои иловагӣ оғоз мешавад. Ҳангоми тўби волейболро аз болои сар ба боло партофтан — панҷаҳоро таври горизонталӣ ҷой медиҳед, оринҷҳоро дар пеш баланд нигоҳ ме-

доред. Зонуҳоро каме хам карда, сарро ба боло мебардоред ва тўбро дар болои сар нигоҳ медоред. Панҷаҳои даст тўбро оромона нигоҳ дошта меистанд. Ҳаракат бояд кард, ки тўб ба поён наафтад.

Пеш аз ҳаво додани тўб дар як вақт даст аз оринҷ қат карда мешавад. Ҳангоми тўбпартоӣ тана ва даст дар як вақт меёзад (расми 166).

2. *Бо ду даст тўбро аз боло ҳаво додан.* Бо ду даст тўбро аз боло дароз кардан яке аз усулҳои васеъ паҳншуда мебошад.

Ҳангоми тўбро ба қафо додан (ба рақиб пуштнокӣ истода) шумо дар тағи тўб ҳаракат мекунед. Дар ин вақт



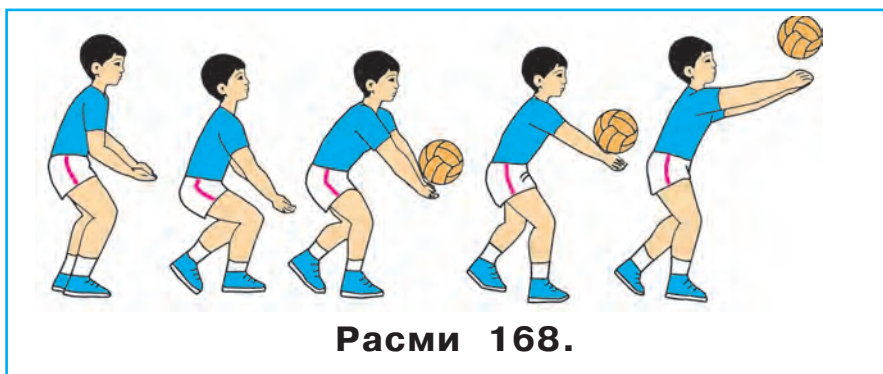
қисми пеши дастони шумо болои сар буда, дастҳо аз оринч ҳам карда шуда, тўб партофта мешавад. Сутунмўхра, тахтапушт ва қафаси сина ҳам гардида, тана ба қафо ҳаракат мекунад.

3. *Чуфт шуда тўбро аз боло ҳаво додан.* Ҳаракат кунед, дар ҳолати дар масофаи 2–3 метр аз ҳамдигар истодан, бо ду даст тўбро аз боло ҳаво диҳед. Ҳангоми партофтани тўб панҷаҳо аз сар болотар меистанд. Дар баробари дар як вақт рост кардани пой ва дастҳо, тўб низ зада гардонида мешавад (расми 167).

4. *Тўбро бо ду даст аз поён қабул кардан.* Ин ҳаракат чуфт иҷро мешавад. Як бозигар тўбро аз боло бо ду даст дароз мекунад, дигарӣ бо ду даст тўбро аз паст қабул мекунад.

Дар ин усул ҳангоми қабул кардани тўб тана каме рост ё ба пеш хамида меистад, дастҳо рост, ба пеш паст фароварда шудаанд. Зонуҳо ҷафс шуда, панҷаҳо бо ҳам пайвастанд.

Бояд чунин ҳаракат кард, ки тўб ба болои панҷаҳои даст афтад. Барои ин дастро ба ҷойи парвоз карда омада истодани тўб мегуздоранд. Дар ин гуна ҳолат тўб рост ба панҷаҳои даст раси-



да, аз баландии қади як одам бояд бозгардонида шавад (расми 168).

5. *Тўбро аз поён аз болои тўр гузаронидан.* Бозигар аз масофаи 5–6 м ба тарафи тўри волейбол нигоҳ карда меистад. Пойҳо дар васеъгии китф каме ҳам гузошта шудаанд. Пойи якум аз пойи дуюм ним қадам пештар гузошта мешавад. Пас аз ин тана ба пеш ёзонда шуда дасти рост ба қафо дароз карда мешавад. Тўб бо дасти чап ба боло партофта шуда, бо кафи дасти рост саҳт зарба дода мешавад.

Бо иҷрои ин гуна ҳаракат, албатта тўбро бояд аз тўр гузаронида тавонед. Тўбпартоиро бо мушт низ иҷро кардан мумкин аст.



Саволҳо

1. Чихатҳои хоси волейболро гӯед.
2. Ҳолати исти волейболбоз чӣ гуна аст?

3. Тўб ба бозӣ чӣ гуна дароварда мешавад?
4. Дар волейбол чӣ гуна ҳаракат ва усулҳои асосӣ мавҷуд аст?



25. Бозиҳои серҳаракат

Бачаҳо! Бозиҳои серҳаракат барои аз ҷиҳати ҷисмонӣ камол ёфтани Шумо, беҳбудии саломатӣ, мустаҳкам кардани фаъолияти умумии организм ёрӣ медиҳад.

Ҳамчунин, дар бачаҳо чунин сифатҳои ҳамида ба мисли дӯстиву рафоқат, ташкилотчиӣ ва ватанпарвариро тарбия менамояд. Барои идора кардани бозӣ ҳакам ва ёрдамчиӣ ҳакам интихоб карда мешавад.

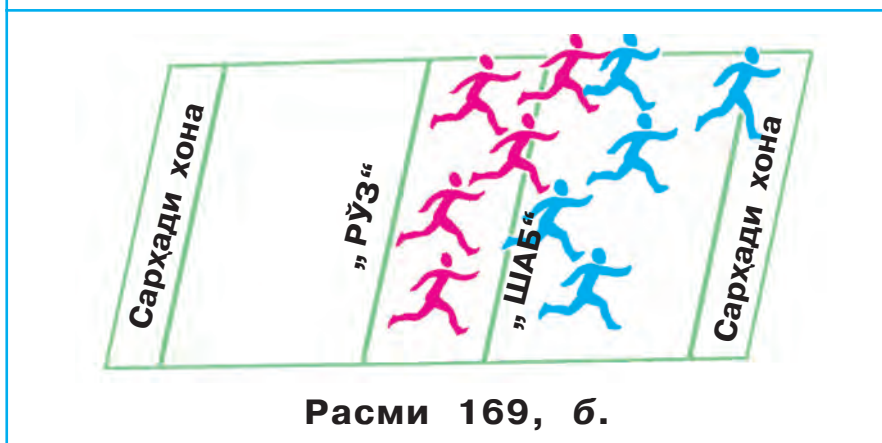
Дар ҷараёни бозӣ бачаҳо мустақилона ё бо дӯстони худ аз болои мсъалае малакаи қабул кардани қарор ҳосил мешавад.

Ҳамин тавр, бозиҳо дар ҳаёти бачаҳо дорои аҳамияти калон аст.

Барои ҳосил кардани маҳорати ҳаракат ва мустаҳкам кардани донишҳои пештар азхудкардашуда, бозиҳоро такрор карда истодан зарур аст.

Рӯз ва шаб

Бозӣ дар майдонча ё зал гузаронида мешавад. Дар миёни майдон хатҳое



кашида мешавад, ки байнашон 1–1,5 м масофа доранд, дар ду тарафи хат дар масофаи дарозияш 20 м «хонаҳо» ҷудо карда мешаванд. Бозигарон ба тимҳои «Рӯз» ва «Шаб» ҷудо шуда, дар хати марказӣ саф мекашанд (расми 169, а).

Омӯзгор фармони «Рӯз!»-ро медиҳад. Бозигарони тими «Шаб» ба «хонаҷаҳои» худ медароянд. Бозигарони тими «Рӯз» бошад, онҳоро бояд доранд (расми

169, б). Пас аз ин бозигарони дошташударо мешуморанд ва онҳо боз ба тимҳои худ бармегарданд. Тимҳо боз ба хатҳои дар марказ буда, саф мекашанд. Бозӣ давом меёбад. Ҳангоми дода шудани фармони «Шаб» бозигарони тими «Рӯз» ба «хоначаҳо»-яшон мегурезанд. Кадоме аз тимҳо бозигарони зиёдтарро дошта тавонад, ғолиб меояд.

Эстафетаи давидан

Бозигарон ба се тим ҷудо шуда, дар майдонча саф мекашанд. Дар як тарафи майдонча хати старт кашида мешавад. 15–20 м онсӯйтар дар фосилаи 1,5 м се ҷамбарак гузошта мешавад.

Баъд аз эълон шудани фармони омӯзгор бозигари якуми тим аз старт давида омада ҷамбараки рӯ ба рӯ истодаро давр мезанад, сонӣ аз тарафи рост ба қафо бармегардад ва ба даст бозигари навбатии дар старт истода даст расонида ба ҷойи худ рафта меистад. Бозигарони навбатӣ низ айнан ҳамин амалро иҷро мекунанд. Бозӣ 2–3 маротиба такрор мешавад. Кадом тиме, ки бозиро беҳато ва тез иҷро мекунад, ғолиб шинохта мешавад.

Дуртар партофта, аз вақт бурд кардан

Бачаҳо ба ду тим (масалан, «Кабуд» ва «Сурх») тақсим мешаванд. Ҳар яки онҳо ба давандагон ва гузарандагон тақсим мешаванд. Ба ранги хоси тими гузарандагон мос халтаҳои регдор дода мешавад (расми 170).

Бозингарон ба хати тарти дар майдон ишорашуда ҷойгир мешаванд. Пас аз фармони омӯзгор гузарандагон ҳаракат мекунанд то қадри имкон халтачаҳо дуртар партоянд. Давандагон бошанд, яке аз халтачаҳои ба ранги тимашон мувофиқро гирифта, ҳаракат мекунанд ба хати тарти бозгашта оянд. Давандагони кадом тиме, ки ба хати тарти бо халтачаҳо расида меоянд, ба ҳамон тим як ҳол дода мешавад. Пас аз ин, давандагон ба ҷои гузаранда-



гон, гузарандагон бошанд, ба ҷои давандагон мегузаранд. Бозӣ 8–10 маротиба такрор карда мешавад. Тиме, ки зиёдтар хол ба даст овардаст, ғолиби бозӣ ҳисоб карда мешавад.

Лолачинакон

(бозии халқии тоҷикӣ)

Бозигарон сенафарӣ ба гурӯҳҳо тақсим шуда, аз якдигар дар масофаи як метр меистанд. Дар пеши онҳо хати старт кашида мешавад. Бозӣ 10–15 м дуртар аз ин хат гузаронида мешавад. Аз тарафи дигари майдонча хати дигар кашида, дар мобайни он ҷои «ҷӯй» (канал) ишора карда мешавад. Фосилаи байни ҷӯй ва баранда, бояд 0,5 м бошад. Як бозигар баранда мешавад. Вай дар рӯи хат, дар назди ҷӯй меистад.

Бо фармони роҳбар гурӯҳи сенафара дастҳоро ба китфи якдигар мегузоранд. Бо фармони дуюм бозигарон сурудхонон ба пеш, сӯи ҷӯй мераванд. Мазмунни суруд:

Се духтаракон будем,
Лолачинакон будем,
Давидему давидем,
Ба ҷӯйи нав расидем.
Ҷӯйи нава обаш не,
Мавлудая хобаш не.

Дар ин чо номи шартии Мавлуда бо номи баранда иваз карда мешавад. Бозигарон сенафарӣ ба тарафи чӯй ва баранда равона мешаванд. Ҳангоми сурӯдхонӣ чунин амалҳо иҷро карда мешаванд: «Се духтаракон будем», — гуфта бозигарон қадам мезананд. Мисраи дуюм «Лолачинакон будем»-ро гуфта, ҳама дастҳоро аз китфҳои якдигар гирифта, амали лолачиниро иҷро мекунанд. Мисраи сеюм ва чорум «Давиде-му давидем, чӯйи навба расидем»-ро гуфта, ҳама то лаби чӯй медаванд ва дастҳояшонро ба китфи якдигар мегузоранд. Баъд гурӯҳи сенафариро тақсир медиҳанд. Мисраи панҷум «Чӯйи нава обаш не» гуфта бозигарон ба замин пой мезананд, мисраи охирин «Мавлудая тобаш не»-ро гуфта, дастҳоро аз китфи якдигар мегиранд ва мегурезанд. Мавлуда бошад, бо суханони охирин «тобаш не» аз дунболи сенафарон медавад ва кӯшиш мекунад, ки яке аз онҳоро дошта гирад. Агар касеро дошта тавонад, дар он сурат Мавлуда ба ҷои он меистаду бачаи дошташуда ба ҷойи Мавлуда.

Агар баранда яке аз бозигаронро дошта тавонад, роҳбар ёро иваз мекунад. Бозӣ ҳамин тавр давом мекунад. Ғолиби бозӣ касе интиҳоб мешавад, ки

чобукӣ зоҳир намоёд ва бозигареро зуд дошта тавонад.

Бозии бур-бур

Даврае кашида мешавад, ки васеъ-гиаш 4 қадам аст. Барои сарварӣ бозигари чаққонтарин интихоб карда мешавад. Сарвар дохили давра меистад. Бозигарони дигар дар беруни давра меистанд.

Бо фармони «сар кунед»-и омӯзгор бозигарон доираро бурида мегузаранд. Бозигарон ба ҳар тараф «бур-бур» гӯён давида мегарданд. Сарвар ба бозигарон даст мерасонад. Бозигаре, ки ба ӯ даст расонидаанд, аз бозӣ баромада меистад. Бозӣ 2–3 дақиқа давом мекунад. Омӯзгор бозиро боздошта, чанд нафар ба даст афтиданашонро ҳисоб мекунад. Бозигаре, ки аз ҳама бисёртар «бур-бур» гӯён бурида гузаштааст ва сарвари бисёриҳо ба дом афтонда, мукофотонида мешавад.

Бозигаре, ки аз ҳама бисёртар бурида гузаштааст сарвари бозии навбатӣ мешавад.



Саволҳо

1. Бозӣҳои серҳаракат дар бачагон чӣ гуна хусусиятҳоро тарбия мекунад?

2. Шумо кадом бозиҳои миллии тоҷикӣ ва ўзбекиро медонед?
3. Аз бозиҳои дар боло овардашуда кадоме ба шумо маъқул аст?



Супори

Аз бобою момоятон бозиҳои давраи бачагиашонро пурсед. Тартиби иҷрои яке аз онҳоро нависед.



26. Шиноварӣ

Ўзбекистон кишвари офтобие мебошад, ки анҳору кўлҳо, дарёву обанборҳои сунъӣ дорад. Аҳолии он аз қадим дар соҳилҳои Сирдарё, Амударё, Зарафшон, Чирчиқ, Бўзсув, Ангрен, Қародарё маскун буда, шиноварию чун зарурати зиндагонӣ медонанд.

Давраи оғози спорти шиноварӣ ба солҳои 1924–1925 рост меояд. Дар соли 1930 дар Тошканд ва Андиҷон ҳавзҳои сохта шуданд, ки 50 метр чуқурӣ дошта, обро ба таври замонавӣ гарм мекарданд. Соли 1939 дар Ўзбекистон федератсияи шиноварӣ барпо гардид.

Солҳои 1949–1955 дар шаҳрҳои Андиҷон, Намангон, Қўқанд ҳавзҳои 25 метра сохта шуданд. Дар назди ин гуна бассейнҳо мактабҳои спортии ба-

чагон ва наврасон низ кушода шуданд. Даре нагузашта сафи варзишгарони шиновар афзуд. Дар байни онҳо Юрий Фролов соли 1954 бо усули баттерфлей дар масофаи 200 метр чемпиони мамлакат шуда, рекорд нишон дод.

Солҳои 1960–1964 Светлана Бабанина ба масофаи 100 м бо усули брасс шино карда, ду маротиба рекордсмени ҷаҳонӣ шуд ва бо Наталя Устинова дар олимпиадаи Токио иштирок кард.

Пас аз ба даст овардани истиқлолият шиноварони моҳири мо дар чемпионатҳои Бозиҳои олимпиаи Осиё ва ҷаҳон мунтазам иштирок мекунанд.

Бо баъзе усулҳои шиноварӣ шинос шавед:

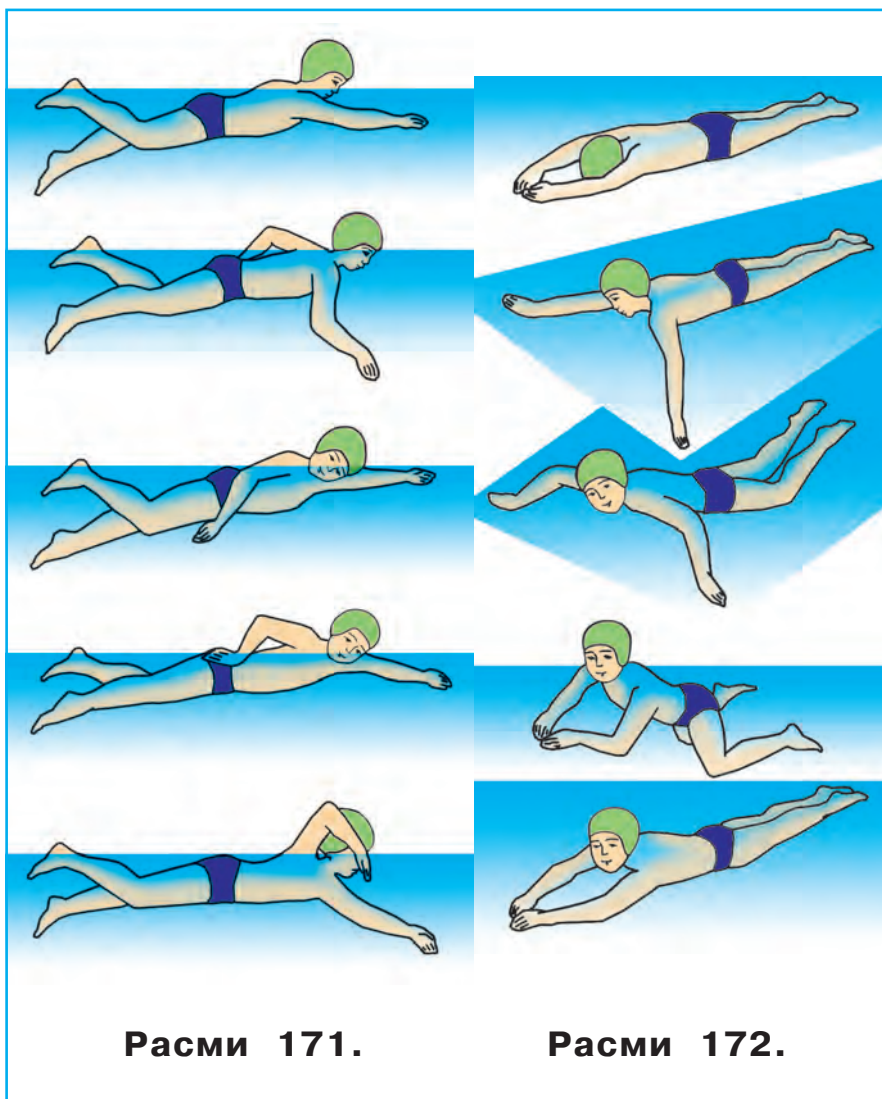
1. Бо қафаси сина бо усули крол шино кардан (расми 171).

2. Шиноварӣ бо усули брасс (расми 172).

3. Усули крол бо тахтапушт (расми 173).

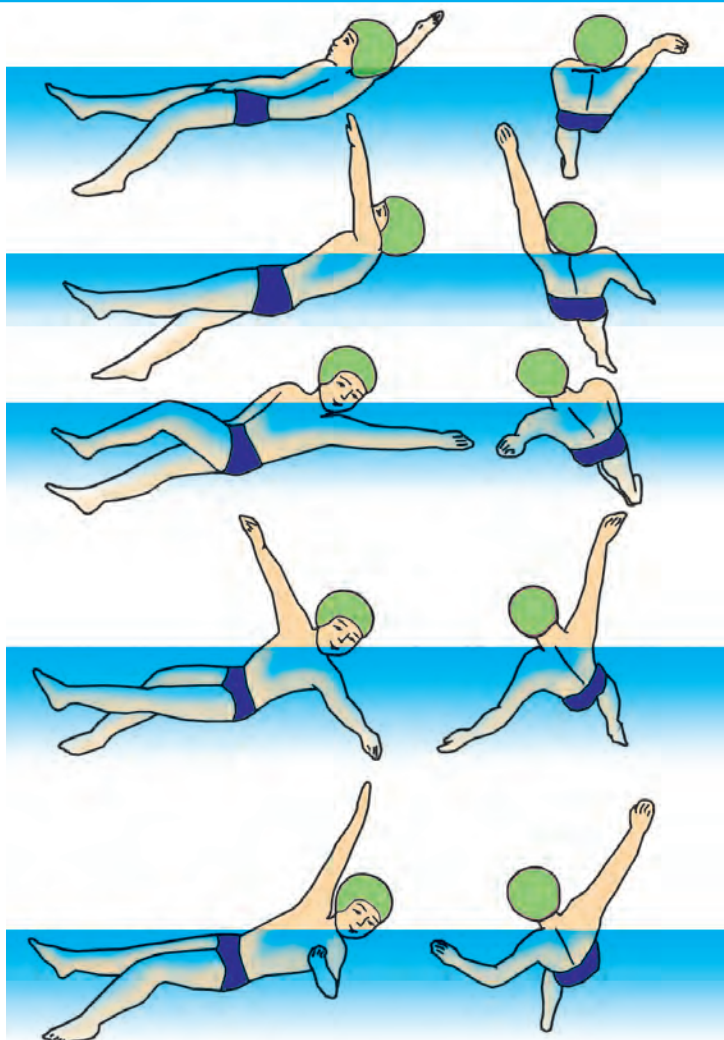
Барои омӯзиши шиноварӣ баъзе машқҳои махсуси ҷисмониро дар хушкӣ иҷро кардан лозим аст. Барои ин шумо ҳаракатҳои ба шиноварӣ мосро бояд иҷро кунед. Масалан, дар скамейкаи гимнастикӣ бо қафаси сина ҳобида, ҳаракатҳои усули кролро иҷро кардан мумкин.





Саволҳо

1. Дар Ўзбекистон кадом ҳавзаҳои шиноварӣ мавҷуд аст?
2. Дар кишвари мо аз кадом солҳо шиноварӣ ривож ёфтааст?



Расми 173.

3. Кадом усулҳои шиноварию медонед?
4. Пеш аз иҷрои шиноварӣ кадом машқҳо бояд иҷро кард?

Намудҳои спорт ва маълумот дар бораи он



1. Гимнастика

Се намуди гимнастика мавҷуд аст:

1. Гимнастикаи асосӣ (гигиенӣ).
2. Гимнастикаи спортӣ.
3. Намудҳои амалии гимнастика.

Ин намудҳои гимнастика дар навбати худ боз ба якчанд гурӯҳ тақсим мешавад. Чунончӣ, гимнастикаи асосӣ:

- а) дар саф истодан;
- б) машқҳои умумии инкишоф;
- в) гимнастикаи гигиенӣ;

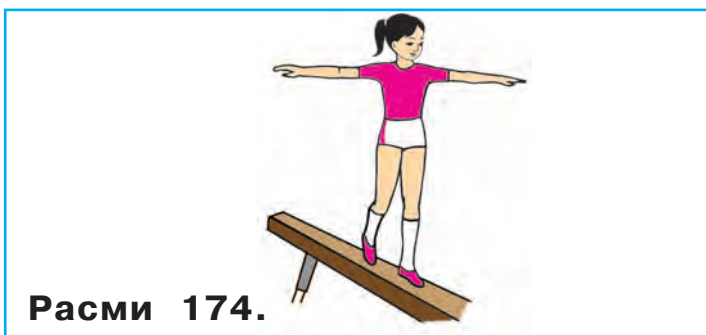
Гимнастикаи спортӣ:

- а) гимнастикаи спортӣ;
- б) акробатика;
- в) гимнастикаи бадеӣ.

Намудҳои амалии гимнастика:

- а) гимнастикаи дар ҷойи кор иҷрошаванда;
- б) гимнастикаи муолиҷавӣ;
- в) гимнастикаи амалӣ-касбӣ.

Гимнастикаи спортӣ. Бо гимнастикаи спортӣ чӣ писарон ва чӣ духтарон машғул шуда метавонанд. Дар он ҳар гуна асбобу анҷомҳо истифода мешаванд (расми 174).



Расми 174.

Намудҳои асбобу анҷом ва машқҳои писарбачагон: турник, ҳампоя, ҳалқаи гимнастикӣ, ҳарак, ҳараки дастакдор, машқи озод.

Барои духтарон: турники пасту баландшаванда, яккаҷӯб, ҳарак барои ҷаҳиш.

Имрӯзҳо дар қисми зиёди вилоятҳо маҳфилҳои гимнастика кушода шуда, дар онҳо шароитҳои мусоид офарида шудаанд. Шумораи машғулиятчиён зиёд шуда, барои ғалабаҳои оянда замина офарида шуд. Дар натиҷа, чунин гимнастикачиён ба мисли Галина Шамрай, Сергей Диамидов, Элвира Саади, Оксана Чусовитина дар бозиҳои олимпӣ ва мусобиқаҳои дигари бонуфуз ғолибият ба даст оварданд.

Гимнастикаи бадеӣ. Гимнастикаи бадеӣ — намуди варзише мебошад, ки бо ҳаракатҳои аҷоиб фарқ карда, нафосат, нозукии ҳаракат, чандирӣ, маҳорат, зебоии бозиро намоиш медиҳад.

Варзишгарони ин намуди спорт зери садои форами мусикӣ ҳаракатҳои мураккабро иҷро менамоянд. Гимнастон дорои қаду қомати зебо, роҳгардии хиромон, ҳаракатҳои барқой ва моҳир мебошанд.

Дар солҳои 60-уми асри гузашта дар мамлакати мо оид ба гимнастикаи бадеӣ устодони спорт ба воя расиданд. Аз байни онҳо ўзбекдухтар Ё. Холмуродоваро қайд кардан ҷоииз аст. Соли 1964 дар кишвари мо аз рӯйи гимнастикаи бадеӣ мусобиқаи бонуфуз гузаронида шуд. Гимнастикачиёни мо Венера Зарипова, Амина Зарипова маҳорати худро нишон дода, дар чемпионати ҷаҳон ва дигар мусобиқаҳои бонуфуз ғолиб омадаанд. Имрӯзҳо пайравони онҳо хеле зиёд шудаанд.

Акробатика. Акробатика аз калимаи юнонии «акробатес» гирифта шуда, маънои «ба боло бардоранда»-ро дорад. Акробатика ба тарбияи ҳарҷонибаи шахс чун бақувватӣ, ҷобукӣ, пурбардоштӣ, ҷасурӣ ва камолёбӣ ёрӣ медиҳад.

Соли 1943 дар назди қасри мактаб-бачагон зери роҳбарии Н. Лакиза дастаи акробатӣ кор оғоз намуд. Бо пуштибонии ў варзишгарони зиёде ба мисли устодони спорт Л.Мелников, А.Холматов, Г.Иброҳимов, Р.Ғаниев,

Р. Исянов, Т. Қўқонов ва дигарон ба воя расиданд.

Акробати моҳир М.Тоҷиев солҳои 1957—1959 дар бисёр мусобиқаҳои байналхалқии Белгия, Нидерландия ва дигар давлатҳо муваффақият ба даст овард.

Акробатика бозии дўстдоштаи бачаҳо буда, дар байни мактаббачагон оммавӣ гардидааст. Майдончаҳои варзишӣ барои бачагон ва ҷавонон (МВБҶ)-и ба акробатика ихтисоснокшуда ташкил шуда, дар онҳо ҳазорҳо духтар ва писарбачагон шуғл варзида истодаанд. Ҳар сол дар байни донишомӯзон ва калонсолон яккачини (первенство) мамлакат баргузор мегардад.



Саволҳо

1. Кадом ҷиҳозҳоеро медонед, ки барои гимнастикаи спортӣ заруранд?
2. Бо гимнастикаи бадеӣ киҳо машғул мешаванд?
3. Кадом гимнастҳои номдорро медонед?



Супоришҳо

1. Машқҳои оддиро бо ҷиҳозоти спортӣ аз худ кунед.
2. Барои гимнастикаи бадеӣ кадом ҷиҳозот заруранд? Нависед.
3. Маънои калимаи гимнастикаро ба хотир гиред.



2. Атлетикаи сабук

Атлетикаи сабук яке аз намудҳои қадимтарини спорт ба шумор меравад. Худи калимаи «атлетика» аз забони юнонӣ гирифта шуда, маънои мубориза ва ё машқро дорад. Дар Юнони қадим шахсонеро, ки қувваи худро аз ҷиҳати тавоноӣ ва ҷаққонӣ меозмуданд, *атлетҳо* меномиданд. Имрӯз бошад, варзишгарони ба камолоти ҷисмонӣ расидаро, атлетҳо мегӯянд.

Ғалабаҳои атлетика ба ривочи дигар намудҳои спорт ёрӣ мерасонад. Чунки дигар намудҳои спорт бо ёрии роҳгардӣ, давидан, ҷаҳидан, партофтан барин машқҳои асосии атлетикаи сабук ривоч меёбанд.

Атлетикаи сабук панҷ намуд дорад:

- роҳгардии варзишӣ;
- давидан;
- ҷаҳидан (расми 175);
- партофтан;
- бисёрҳарба;

Роҳгардии варзишӣ. Роҳгардии варзишӣ дар роҳи пойгаи стадион ва роҳҳои оддӣ, дар масофаи аз 3 то 50 км гузаронида мешавад. Дар мусобиқаҳои он иштирокчиён бояд ба қоидаҳои муайян риоя кунанд. Аз ҳама асосӣ — ҳатто дар як сония низ



Расми 175.

ду пой дар як вақт набояд аз замин канда шавад. Агар чунин ҳолат рӯй диҳад, варзишгар аз роҳгардӣ ба давидан гузаштагӣ ҳисоб карда шуда, аз мусобиқа бароварда мешавад.

Давидан. Давидан — дар байни намудҳои атлетикаи сабук машқи ҷисмонии оммавитарин ба ҳисоб меёбад. Чун давидан намуди аз ҳама васеъ паҳншудаи машқҳои ҷисмонӣ ба шумор меравад, онро дар намудҳои зиёди спорт аз қабилӣ футбол, баскетбол, тӯби дастӣ, теннис истифода мебаранд.

Дар мусобиқаҳои спортӣ мардон дар масофаи аз 60 метр то 42 км 195 м медаванд.

Дар мусобиқаҳо барои давидан се намуди масофа қабул шудааст: масофаи кӯтоҳ, масофаи миёна, масофаи дароз.

Масофаи кӯтоҳ — 60, 100, 200, 400 м.

Масофаи миёна — 800, 1500 м.

Масофаи дароз — 5000, 10000, 20000, 30000 м.

Масофаи эстафетавӣ, 4x100, 4x200, 4x 400, 4x800 м.

Вақти давиш дар масофаи маълум бо сония, дақиқа, соат чен карда мешавад.

Ҷаҳиш ва намудҳои он: ҷаҳиш ба баландӣ ва дарозӣ, ҷаҳиши секарата, ҷаҳиш бо лангар.

Намудҳои ҳаводихӣ: тўбпартоӣ, партофтани граната, найза, диск, ядро, сандон.



Саволҳо

1. Намудҳои атлетикаи сабукро гӯед.
2. Шумо бо кадом намуди атлетикаи сабук машғул шудаед?



Супоришҳо

1. Ба кадом намуди атлетикаи сабук шавқ доред? Сабабашро гӯед.
2. Донишомӯзони аз ҳама хуб медавидагӣ ва меҷаҳидагиро муайян кунед. Ба усулҳои кори онҳо эътибор диҳед.
3. Аз ҳоло баландии ҷаҳиши худро аз ҷойи ист ва давидани худро ба масофаи 30, 60 м аз рӯйи вақт чен карданро омӯzed.



3. Гўштини миллӣ

Ҳар як халқият дорои спорти миллии худ мебошад. Халқи тоҷик ва ўзбек низ намудҳои ба худ хоси спорт — гўштингирӣ ва курашро доро аст. Гўштини миллӣ аз замони қадим намуди аз ҳама маъмули бозиҳои спортӣ ба шумор мерафтанд. Ба номи гўштингирон «полвон» ё «пахлавон»-ро илова карда, онҳоро ҳурмат мекарданд. Чунин пахлавонон ба мисли Пахлавон Маҳмуд ва Аҳмад Пахлавон дар таърих бо пахлавонии худ нақши беназир гузоштаанд.

Гўштингирӣ дорои таърихи хеле дароз буда, солҳои баъд аз истиқлолият хеле ривож ёфтааст. Бо ташаббуси президент ба муносибати ёдбуди Амир Темури ва Ат-Термизӣ мусобиқаҳои байналхалқӣ ташкил карда шуданд ва ба ғолибон Президент тўҳфаҳои арзанда супорид.

6 сентябри соли 1998 намояндагони 28 мамлакати ҷаҳон дар ҷаласаи тошкандӣ курашро чун намуди мустақили спорт эълон карданд ва ассотсиатсияи байналхалқиро оид ба кураш созмон доданд. Ҳамон рӯз дар майдони спортии «Ҷар» барои ҷоидаи президент турнири калони байналхалқӣ гузаронида шуд. Дар он ғайр аз гўштингирони мамлакат аз ИМА, Англия, Туркия, Рос-

сия, Гурҷистон, Япония, Корея паҳлаво-
нон қувваозмӣ карданд.

Ассотсиатсияи байналхалқии кураш қарор қабул кард, ки моҳи майи соли 1999 дар Тошканд чемпионати якуми ҷаҳониро хоҳад гузаронид. Чемпионати дуҷуми ҷаҳонӣ дар Туркия, сеюм дар Венгрия, чорум дар Арманистон гузаронида шуд. Чунин паҳлавонон ба мисли Ақобир Қурбонов, Камол Муродов, Тоштемир Муҳаммадиев, Махтумқули Маҳмудов, Баҳром Авазов сазовори номи чемпиони ҷаҳон гардиданд.

Оид ба ғўштингии милли дар Америка, Африқо, Аврупо, Океания ва Осиё чемпионатҳо ва дар Англия бошад, турнири «Ислом Каримов» гузаронида шудааст.

Калимаи «кураш» ва шарҳи он дар байни халқҳои тамоми ҷаҳон садо дод. Имрӯз курашро дар тамоми ҷаҳон пазируфта, чунин калимаҳоро ба мисли «ёнбош», «танбеҳ», «чала»-ро бошад, айнан ҳамин тавр дар ҷаҳон талаффуз мекунанд.



Саволҳо

1. Ассотсиатсияи байналхалқии кураш кай ташкил шудааст?
2. Чемпионати якуми ҷаҳон оид ба кураш кай ва дар кучо шуда гузашт?
3. Қадом калимаҳои ба кураш марбутро дар ҷаҳон мешиносанд?



4. Гўштини белбоғ (камарбанд)*

Гўштини белбоғ яъне, аз камарбанд доштан бо ҳамин хусусияти худ аз дигар намудҳои гўштин фарқ карда, дар рафти бозӣ камарбандро раҳо додан мумкин нест.

Ин намуди гўштингирӣ аз як тараф хеле содда метобад. Дар асл бошад ин намуди гўштин асрори аҷоиби худро дорад. Фарз кунед, ки дар рафти гўштин дастони шумо ба камарбанди рақиб «пайваст» аст. Кушода партофтани камарбанд мумкин нест. Шумо ана бо ҳамин дастони ба камарбанд пайваст ҳаракат мекунед, ки пойҳо, китф, сонҳоятонро ба кор андохта, китфони рақибро ба замин расонед. Танҳо пас аз он, ки китфони рақиб ба замин мерасад, шумо метавонед дастонатонро аз камарбанд гиред.

Дар замонҳои қадим аҷдоди мо ана бо ҳамин усул роҳҳои ба замин расонидани китфони рақибро фикр карда баромадаанд (расми 176).

Ба таркиби гўштини белбоғ се намуди ҳаракат дохил мешавад, ки ҳар яки он аз якчанд усулҳо иборат аст.

1. Усулҳои ба воситаи зер карда истодани рақиб иҷрошаванда:

* Бо ҳамкориҳои **Н.Азизов** навишта шудааст.

а) Усули «ларзонидан»; б) Усули «китфнокӣ»; в) Усули «пахшкунӣ»;

2. Ҳаракатҳо баъди бардоштани рақиб:

а) Усули «Бо зону шинонидан»; б) Усули «Монеагӣ»; в) Усули «Пахш»; г) Усули «Қаҷкунӣ»; д) Усули «Паҳлӯӣ»; е) Усули «Нимгардонидан»; ё) Усули «Гардонидан»;

3. Усулҳо барои ҷунбонидани рақиб:

а) Усули «Қадамгузорӣ»; б) Усули «Даврзанонӣ»; в) Усули «Дармонӣ»; г) Усули «Андармонкунӣ».

Донишомӯзони азиз! Омӯзиши гӯштини белбоғӣ аз чунин корҳо оғоз мешавад: бо панҷаҳо қисми дохилии камарбандро ба берун гардонидан; рост истода камарбандро аз миён тақрибан ду мушт ҷой гузошта, мебандед.



Саволҳо

1. Гӯштини белбоғ аз дигар намунаҳои гӯштин бо чӣ фарқ мекунад?
2. Дар гӯштини белбоғ кадом ҳаракатҳо таҷассум ёфтаанд ва онҳо ба кадом усулҳо ҷудо мешаванд?



5. Тўрон

Аз замонҳои қадим ҳар як халқ забон, хат, системаи давлатдорӣ ва бешакку шубҳа санъати ҷангии худро



Расми 176.

доро буд. Аз он ҷумла халқҳои туркӣ низ.

Дар қисми муқаддимавии оинномаи спорти муҳорибаи якка ба яккаи Тўрон (расми 177) чунин тавсифи мухтасар додаанд: «Тўрон дар системаи муҳорибаҳои якка ба яккаи Шарқ намуди мустақили спорт ба ҳисоб меравад». Соли 1991 Баҳодур Саидов қоидаҳои онро дар асоси манбаъҳои таърихӣ қор карда баромадааст. Аз рӯи фикри муаллиф маълумотҳои таърихӣ оид ба санъати ҷангии аҷдоди мо аз саҳифаи таърих судуда гашта, то ба имрӯз омӯхта нашудаанд. Шояд онҳо дар ягон музейҳои ҷаҳон вучуд дошта бошанд. Бинобар ин, ҳангоми созмон додани муҳорибаи якка ба яккаи Тўрон аз манбаъҳои дуруст ва муайян истифода бурда нашудааст. Дар он урфу ода-

тҳои халқӣ, арзишҳои милли ва наму-
дҳои дар ҷаҳон эътирофшудаи кураши
миллӣ омӯхта шуда, татбиқ шудааст.

Ба мо маълум аст, ки намудҳои
ғўштини шарқӣ хеле зиёд буда, онҳо
аз бисёр ҷиҳатҳо ба ҳам монанданд.
Дар баробари ин ҳар яки он дорои
таълимоти фалсафии ба худ хосе низ
мебошад.

Масалан, аз рӯи қоидаҳои спортӣ
ҳангоми ба майдон баромадан рақибон
дастҳои худро ба боло бардошта, ба
ҳамдигар кафҳои дасти худро нишон
медиханд. Ин гуна усул дар ғўштин-
гирии милли низ мавҷуд буда, маънои
«бубин, дар дастони ман чизе нест,
ман ҳалол муҳориба меварзам»-ро до-
рад. Рақибон ба ҳамдигар даст меди-
ханд, ки маънои "ташаккур ба шумо,
ки барои нишон додани қудрати ман
имкон додед"-ро дорад. Пас, вазифаи
аввалиндараҷаи ғўштингирӣ ба майдон
баромада дар шакли муҳорибаи Тўрон
на ғалаба аз болои рақиб, балки пур-
ра ба қор андохтани қудрату тавоноӣ
ва маҳорат мебошад.

Иштирокчиёни муҳорибаи Тўрон бе-
зарба қувва меозмоянд. Иштирокчиён
барои намоиши машқҳои озод, ҷуфт,
баромадҳои намоишии худ мусобиқа
меварзанд. Яктаҳе, ки халқҳои Тўрон

мепўшанд, эзори васеъ, шиппак ва пешонабанд чузъи либосҳои ин навъи муҳорибаро ташкил медиҳад. Чўб ва арғамчин чун яроқ истифода мешавад.



Саволҳо

1. Муҳорибаи Тўрон ба кадом шакли гўштингирӣ дохил мешавад?
2. Қоидаҳои муҳорибаҳои кураш кай аз сари нав такмил дода шуд?
3. Дар кураши Тўрон мақсади асосии ба майдон баромадан чист?



6. Бозиҳои варзишӣ

Ба бозиҳои спортӣ чунин намудҳои спорт дохил мешаванд: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, хоккей, теннис, тенниси рўйимизӣ, бадминтон ва ғайра.

Бозиҳои гуногуни спортӣ аз ҳаракат ва усулҳои гуногун ташкил ёфтааст. Масалан, дар бозии футбол ба дарвозаи рақиб тўб задан ва дарвозаи худро аз рақиб ҳимоя кардан мақсади асосӣ аст. Дар баскетбол аз рўйи ба сабад партофтани тўбҳо мусобиқа мекунанд. Барои ин ҳар як донишомӯз майдонро хуб аз худ карда, бояд тўбро хуб гирифта гардад ва донад, ки тўбро ба рақиб набояд диҳад. Дар волейбол бозингарон барои ба майдо-



ни рақиб бехато партофтани тўб мусобиқа меороянд.

Футбол. Дар Ўзбекистон футбол дар аввалҳои солҳои 1900 оммавӣ гардидааст. Дар ривочи он Фарғона дар миқёси республика мақоми пешбаранда дошта, дар шаҳри Қўқанд соли 1912 аввалин тими футбол ташкил шудааст. Пас аз он дар дигар шаҳрҳо низ тимҳои футбол пайдо шуда, ба таври оммавӣ паҳн гардид. Соли 1924 аввалин стадиони футбол сохта шуда, мусобиқа гузаронида шуд. Дар он тимҳои ҷамъиятии Тошканд, Сирдарё, Самарқанд ва дигар вилоятҳо иштирок варзиданд.

Соли 1956 стадиони „Пахтакор“ сохта шуда, дар шафати он тими „Пахтакор“ ташкил ёфт. Аз ҳамон солҳо ин ҷониб тими „Пахтакор“ дар мусобиқаҳо бомуваффақият баромад мекунад.

Дар бозиҳои 12 олимпӣ, ки дар шаҳри Хиросимаи Япония соли 1994 баргузор гардид, тими ҷамъавии Ўзбекистон сазовори унвони чемпион гардид.

Бачаҳо! Шумо низ агар дар маҳфилиҳои мактабии футбол аз сидқи дил иштирок кунед, дар оянда метавонед ҳамчун узви клубҳои пешбари футбол баромад кунед.

Баскетбол. Баскетбол аз соли 1920 сар карда ривоч ёфтааст.

Он вақтҳо ҳар як даста аз 9 нафар бозингар иборат буда, онҳо дар майдони 28x15 м бозӣ мекарданд. Майдонро ба таври кўндаланг ба се қисм ҷудо карда, баскетболбозон дорои се ҳимоятгар, се нимҳимоятгарон ва се ҳуҷумгарон буданд. Онҳо танҳо дар дохили хатҳои худ бозӣ карда, тўбро ба сабад бо ду даст мепартофтанд.

Маҳфилҳои баскетболбозон сонитар дар дигар вилоятҳо низ ташкил шуданд. Ҳамин тавр, бозии баскетбол соли 1927 ба барномаи мусобиқаҳои умумиёзбекӣ ворид карда шуд.

Соли 1928 баскетболбозони Ўзбекистон бо ҷамоаи яккачини Фаронса бозӣ карда бо ҳисоби 49:12 (мардон) ва 24:12 (занҳо) ғолиб омаданд.

Соли 1960 дар Тошканд дастаи "Меҳнат" ташкил гардид ва соли 1961 дар первенствои мамлакат иштирок кард, соли 1962 ҷойи фаҳрии 4-умро ба даст овард.

Волейбол. Омўзгори тарбияи ҷисмонии мактаби ба номи Н.Чернишевскийи шаҳри Тошканд охири соли 1925 ва аввали соли 1926 аз шаҳри Москва тўби волейбол, тўр ва китоб дар бораи гузаронидани мусобиқаҳоро оварда

буд. Ў дар мактаб маҳфили волейболро ташкил намуд, ки дастаи он 27 апрели соли 1927 бо дастаи «Металлист» бозӣ карда, ба 3:0 ғолиб омадааст. Ҳамон сол дар Тошканд байни мактабҳо мусобиқаи аввалини тобистона баргузор гардида, барномаи умуми-ўзбекистони бозии волейбол низ қабул шуд.

Аз соли 1929 сар карда, дар шаҳри Тошканд первенство оид ба волейбол гузаронида шуд. Соли 1930 маҷмӯаи волейболии «Динамо» ташкил шуда, он барои ривочи волейбол ҳисса гузошт. Аз байни волейболбозон чемпиони дукаратаи бозиҳои олимпӣ В.Дуюнова ва чемпиони бозиҳои олимпӣ Л.Павлова ба воя расидаанд.

Дар даргоҳҳои донишомӯзӣ маҳфилҳои зиёди волейбол амал мекунанд. Аз ин сабаб волейбол низ ба мисли футбол ва баскетбол ба барномаи «Умид ниҳоллари», «Баркамол авлод» ва «Универсиада» дохил карда шудааст.



Саволҳо

1. Дар бораи тими «Пахтакор» чӣ медонед?
2. Баскетбол аввал дар кадом вилоятҳо ривоч ёфтааст?
3. Дар ривочи волейбол дар Тошканд саҳми кадом мактаб калон аст?

МУНДАРИЧА

Сарсухан	3
----------------	---

Асосҳои дониши назариявӣ оид ба тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш

1. Тарбияи ҷисмонӣ чӣ медиҳад?	5
2. Шумо чиҳоро доништантон лозим аст?	7
3. Гигиенаи тарбияи ҷисмонӣ	12
4. Тартиби рӯзи донишомӯзони мактаб	13
5. Омилҳои ба вучуд омадани тарбияи ҷисмонӣ	16

Чораҳои солимгардони ҷисмонӣ дар рӯзномаи дарс

1. Гимнастикаи пеш аз дарс дар мактаб гузаронидашаванда	19
2. Лаҳзаҳои шавқовар	22
3. Бозиҳои серҳаракате, ки дар танаффуси калон гузаронида мешаванд	34
4. Аҳамияти тарбияи ҷисмонӣ дар маҳфилҳои варзишии берун аз синфӣ	39

Ташаккули малака ва маҳорати ҳаракати амалӣ дар ҷараёни тарбияи ҷисмонӣ

1. Машқҳо дар саф	42
2. Мафҳумҳои асосие, ки ҳолати тана ва ҳара- катро ифода мекунанд	49
3. Машқҳо барои қаду қомат ва ташаққули он	60
4. Машқҳои умумии инкишофӣ	67
5. Машқҳо барои нигоҳ доштани мувозинат	69
6. Ҳазидан	73
7. Овезон шуда ва часпида баромадан	76

8. Машқҳои оддӣ ва омехтаи овезоншавӣ	81
9. Машқҳои рақсӣ	85
10. Машқҳои акробатика	86
11. Таъя карда ҷаҳидан	91
12. Роҳ гаштан	94
13. Давидан	96
14. Ҷаҳидан	103
15. Тўбпартоӣ	110
16. Футбол	114
17. Машқҳои умумии инкишофдиҳанда барои футболбоз	118
18. Ҳаракат ва усулҳои футболбоз	120
19. Баскетбол	121
20. Машқҳои умумии инкишоф барои баскетболчӣ	123
21. Усулҳо ва ҳаракати баскетболбоз	125
22. Волейбол	128
23. Машқҳои умумии инкишоф барои волейболбоз	129
24. Ҳаракат ва усулҳои волейболбоз	131
25. Бозиҳои серҳаракат	137
26. Шиноварӣ	144

Намудҳои спорт ва маълумот дар бораи он

1. Гимнастика	148
2. Атлетикаи сабук	152
3. Гўштини миллӣ	155
4. Гўштини белбоғ (камарбанд)	157
5. Тўрон	158
6. Бозиҳои спортивӣ	161

М47 **Маҳкамҷонов К.**
Тарбияи ҷисмонӣ [Матн]: Китоби дарсӣ барои
донишомӯзони синфҳои 3-юми мактабҳои таълими
миёнаи умумӣ /Нашри 5-ум. К. Маҳкамҷонов,
Ф. Хўҷаев. –Тошканд: ХЭТН «О‘қитувчи», 2016. –168 сах.
1. Хўҷаев Ф.
ISBN 978-9943-02-958-3

УЎК 796-222.8(075)
КБК 74.200.55 я71

KARIMJON MAHKAMJONOV,
FAXRIDDIN XO‘JAYEV

JISMONIY TARBIYA

3- sinf o‘quvchilari uchun o‘quv qo‘llanma

(Tojik tilida)

Beshinchi nashri

«O‘qituvchi» nashriyot-matbaa ijodiy uyi
Toshkent — 2016

Тарҷумон *З.Тоҳириён*
Муҳаррир: *З.Тоҳириён, С. Хўҷааҳмедов*
Муҳаррири бадеӣ *Ш.Хўҷаев*
Муҳаррири техникӣ *С. Набиева*
Саҳифабанди компютерӣ: *З.Баҳодурзода,
Ш. Йўлдошева*

Литсензияи нашриёт AI № 161.14.08.2009. Ба чопаш 06.05 соли
2016 иҷозат дода шуд. Андозаи 60x90¹/₁₆. Кегли 13, 14
шпондор. Гарнитурани Pragmatik. Бо усули офсет чоп шудааст.
Ќузьи чопии шартӣ 10,5. Ќузьи нашри 9,5.
Адади нашр 614. Супориши №

Агентии матбуот ва ахбороти Ўзбекистон
Хонаи эҷодии таъъу нашри «О‘қитувчи».
Тошканд — 206, даҳаи Юнусобод, кўчаи Янгишаҳар, 1.
Шартномаи № 07–27–16.

**Чадвали нишондиҳандаи ҳолати китоби
ба ичора дода шуда**

№	Ному насаби хонанда	Соли хониш	Ҳолати китоб ҳангоми гирифтани	Имзои раҳ- бари синф	Ҳолати китоб ҳангоми супоридан	Имзои раҳбари синф
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						

**Чадвали боло ҳангоми ба ичора дода шудан ва дар
охири соли хониш баргардонида гирифтани китоб аз
тарафи раҳбари синф аз рӯи меъёрҳои зерин баҳо
гузошта мешавад:**

Нав	Ҳолати китоб ҳангоми бори аввал супоридан.
Хуб	Муқовааш бутун, аз қисми асосии китоб ҷудо нашудааст. Ҳамаи varaқҳояш ҳаст, нодарида, ҷудо нашуда, дар саҳифаҳо навишт ва хатҳо нест.
Қаноатбахш	Муқова қач шудааст, канорҳояш коҳида, якчанд хатҳо кашида шудаанд, ҳолати аз қисми асосӣ ҷудошавӣ дорад, аз тарафи истифодабаранда қаноатбахш таъмир шудааст. Vарақҳои ҷудошудааш аз нав таъмир шудааст, дар баъзе саҳифаҳо хат кашида шудаанд.
Ғайри-қаноат бахш	Муқова хат кашида шудааст, даридааст, аз қисми асосӣ ҷудо шудааст ёки умуман нест, ғайриқаноатбахш таъмир шудааст. Саҳифаҳо дарида, varaқҳо намерасанд, хат кашида, ранг карда партофта шудааст, китоб барқарор карда намешавад.