

Л. ГУБАНОВА, Ш. САФАРОВ, Д. КАРИМОВА

ТАРБИЯИ ҚИСМОНӢ

**Китоби дарсӣ барои синфҳои 5 – 6-уми
муассисаҳои таҳсилоти умумӣ**

Нашри дуюм

**Вазорати маориф ва илми
Ҷумҳурии Тоҷикистон
тасдиқ кардааст**

**ДУШАНБЕ
МАОРИФ
2023**

ТДУ (УДК) 796/799 (075)+371.671+373

ТКБ (ББК) 75.1Я72+74.267.5

Г-73

Г-73. Губанова Л., Сафаров Ш., Каримова Д. **Тарбияи ҷисмонӣ**. Китоби дарсӣ барои синфҳои 5 – 6-уми муассисаҳои таҳсилоти умумӣ. Нашри дуюм. – Душанбе: Маориф, 2023. – 120 саҳ.

Хонандагони азиз!

Китоб манбаи донишу маърифат аст, аз он баҳравар шавед ва онро эҳтиёт намоед. Кӯшиш кунед, ки соли таҳсили оянда ҳам ин китоб дар шакли аслиаш дастраси додору хоҳаронатон гардад ва ба онҳо низ хизмат кунад.

Ҷадвали истифодаи китоб

№	Ному насаби хонанда	Синф	Соли таҳсил	Ҳолати китоб (баҳои китобдор)	
				Аввали сол	Охири сол
1					
2					
3					
4					
5					

ISBN 978-99985-0-532-2

Моликияти давлат

© МАОРИФ, 2023

ДУХТАРОН ВА ПИСАРОНИ АЗИЗ!

Шумо ба синни наврасӣ медароед, ки давраи хеле мушкил ва чолиби инкишофи инсон аст. Дар муддати 2-3 соли наздик дар ҷисми шумо тағйиротҳои ҷиддӣ ба амал меояд.

Ба кадом дараҷа хуб гузаштани ташаккули ҷисмонии шумо ва қобилиятҳои мафкуравиатон дар бештари ҳолатҳо ба худ шумо вобаста аст. Барои васеъ ва амиқ сохтани дониши худ, мустақкам кардани маҳорат ва малакаҳои соҳаи тарбияи ҷисмонӣ зарур аст.

Маводди китоби дарсӣ ба синфҳо тақсим мешавад. Дар ҳар синф бобе мавҷуд аст, ки ба маълумотҳои назариявӣ бахшида мешавад ва бобе мавҷуд аст, ки дар он маводди амалӣ пешкаш мешавад. Ин тақсимои шартӣ аст, зеро назария дар тарбияи ҷисмонӣ ба амалия зич алоқаманд мебошад.

Умедворем, ки маводди китоби дарсӣ ба шумо дар ташкил ва гузаронидани машғулиятҳои мустақилона кумак мерасонад, саломатиатонро таҳким, қувваатонро инкишоф медиҳад, чолокӣ, обутоб ва дигар сифатҳои ҷисмонӣ мебахшад ва ҳамчунин тарбиятгари қуввати ирода, хислат ва худсозии шумо худтакмилдиҳӣ мебошад.

Ба шумо комёбӣ орзу мекунем!

ҚИСМИ I
СИНФИ 5
АЗ ОДҲ БА МУРАККАБ



БОБИ I. МАЪЛУМОТИ НАЗАРИЯВӢ

§ 1. ТАШАККУЛИ ТАРЗИ ҲАӢТИ СОЛИМ

Тарзи ҳаӢти солим бояд чун шакли рафтори фаъол ва ба мақсад равонгардида, ки ҳифз ва ниғаҳбонии тулонии солимии равонӣ ва ҷисмониро таъмин месозад, баррасӣ гардад.

Мафҳуми «тарзи ҳаӢти солим» масъалаҳои зеринро дар бар мегирад:

1. риояи дурусти речаи рӯз, пайвастагии қор ва истироҳат;
2. иҷрои қоидаҳои беҳдошти шахсӣ, обутобдиҳӣ;
3. ғизохӯрии дуруст;
4. машғулият бо машқҳои ҷисмонӣ ва варзиш.

Маҳз ҳамин масъалаҳо омилҳои ғоидаоваре мебошанд, ки ба саломатии инсон таъсир мерасонанд.

Рӯйи яке аз омилҳои муҳим – фаъолияти ҳаракаткунӣ таваққуф менамояд.

Фаъолияти ҳаракаткунӣ талаботи табиӣ инсон ба ҳаракат қардан мебошад.

Миқдори ҳаракатҳое, ки инсон дар тули ягон муддати вақт анҷом медиҳад, ҳаҷми фаъолияти ҳаракаткуниро ташкил медиҳад.

Олимон муайян қардаанд, ки меъёри фаъолияти ҳаракаткунӣ наврасон 18-25 ҳазор қадам дар давоми рӯз ё 3,5-4,5 соат давидан аст.

Албатта, ҳамаи фаъолияти ҳаракаткуниро танҳо ба давидан маҳдуд қардан лозим нест. Машғулиятҳои муназзами ҷисмонӣ ҳархела, ки ба гурӯҳҳои мушакҳои гуногун таъсир мерасонанд, ба тамоми системаҳои организм таъсири мусбат мерасонанд ва ҳамзамон ҳамин ба таҳкими саломатӣ мусоидат намуда, дар пешгирӣ ва табобати бемориҳои мухталиф кумак мерасонанд.

Пайвастагии машқҳои ҷисмонӣ бо обутобдиҳӣ қобилияти ҳимоявии организмро афзун менамояд.

§ 2. АЗ ОДАМОНИ БУЗУРГ ОМУЗЕД



Исмоили Сомонӣ – асосгузори давлати Сомониён
Аз рӯи ёдгориҳои таърихӣ гуногун муайян шудааст,
ки дар замони суғдиҳо ва бохтариҳо (асри III то солшумо-
рии мелодӣ) ҷанговарон далер ва боқувват будаанд.

Асосгузори давлати Сомониён ҷанговари шучоъ,
далер ва боқувват буд. Ҳамаи ҷанговарони ӯ қисман
омода буда, дар ҳар лаҳзаву ҳола-
ти мухталиф ба ҳар гуна душман
мардонавор зарбаҳои ҷавобӣ меза-
данд.



*Абуалӣ ибни
Сино*

Дар давраи Сомониён олими бу-
зурги тоҷик Абуалӣ ибни Сино зин-
дагӣ ва эҷод кардааст.

Дар тамоми дунё номи ин олим,
файласуф, шоир ва табиб машҳур
аст. Ӯ таълим меод: «Инсоне, ки
мунтазам ба машқҳои ҷисмонӣ
машғул мешавад, ба ҳеч гуна табо-
бат эҳтиёҷ надорад».

Мероси Абуалӣ ибни Сино барои мову шумо на танҳо равишҳои назариявии тарбияи ҷисмонӣ, балки истифодабарии амалии онҳоро низ меомӯзонад.

ӯ дар чилди якуми «Қонуни илми тиб» пайваста дар бораи мавқеи машқҳои ҷисмонӣ барои муҳофизати организм аз бемориҳо, мустаҳкамсозии саломатӣ сухан меронад. Ба ақидаи Абуалӣ ибни Сино, хоби муътадил, ҳавои тоза, нигоҳубини бадан, пеш аз ҳама, машқҳои ҷисмонӣ (аз ҷумла чун воситаи табобатӣ ва пешгирикунандаи бемориҳо) барои ҳамаи одамон новобаста ба синну сол ғоидаоваранд.

Абуалӣ ибни Сино ба тарбияи ҷисмонӣ ва ташаккули насли ҷавон диққати бештар додааст.

ӯ ба тарбияи ҷисмонӣ дар оила тавачҷуҳи зиёд зоҳир намуда, мавқеи падарро маҳсус қайд кардааст, ки бояд ба фарзандони худ ғамхор бошад, онҳоро аз таъсири бади беруна ҳимоя карда, риояи речаи рӯзро барояшон талқин намояд ва ба инкишофи муътадили хислати баҷаҳо мусоидат кунад.

Абуалӣ ибни Сино ҷонибдори истироҳати ғаъол буд: ӯ ченаки тарбияи ҷисмонӣ, тавсифномаи миқдорӣ ва сифатии онро тавсия меод.

Асп ва аробасавориро машқҳои зӯрталаб шумурда, тарзҳои мухталифи роҳравӣ ва давидан, ҷавгонбозӣ, бозиҳои дигар бо тӯб, гӯштингирӣ, вазнабардориро машқҳои ниҳоят зӯрталаб медонист.

Абуалӣ ибни Сино бозиҳои серҳаракат, машқ дар ҷой ва дар ҳоли ҳаракат, машқҳои маҳсули дасту пой, қафаси сина, нафаскашӣ ва ғайраро чун воситаи амалкунанда дар мубориза бо ошуфтаҳо ва чун ҷорабини табобатӣ тавсия додааст.

§ 3. ТАРБИЯИ ҚИСМОНИИ ХАЛҚИ ТОЧИК ДАР ДАВРАИ ТО ИНҚИЛОБИ ОКТАБР (СОЛИ 1917)

Халқи тоҷик асрҳо шаклҳо, воситаҳо ва усулҳои қадимаи халқии варзишро такмил меод, доимо онро илова ва бою ғанӣ мегардонд. Омӯзиши шаклҳои халқии тарбияи ҷисмонӣ нишон медиҳад, ки он дар алоқаи ноғуастаи бо фаъолияти меҳнати халқ ва талаботҳои худмуҳофизатӣ, машғул будан ба меҳнати осоишта, дифоъ ва муҳориба бо душмани ғолиб инкишоф ва такмил меёфт.

Ба хусусият, мазмун ва шаклҳои тарбияи ҷисмонии халқи тоҷик муҳит, шароити маишӣ, иқлимӣю ҷуғрофӣ маҳал ва ғайра таъсир расондааст.

То Инқилоби октябр (соли 1917) дар ҳудуди Тоҷикистон тарбияи ҷисмонии муташаккил дар байни оммаи васеи халқ мавҷуд набуд. Танҳо мардуми сарватманд имкон дошт, ки барои ба бачаҳои худ омӯзондани аспаворӣ, тирпарронӣ аз камон, гӯштингирӣ, шатранҷбозӣ ва ғайра мураббӣро киро бикунанд.

Тоҷикон бо шуҷоату матонат, қудратмандӣ ва ҷанговарӣ дар байни халқҳои дигар, ҳатто дар давраҳои қадим ҳам маъруфияти бузург касб карда буданд. Инро нависандагони гузаштаи форс, араб ва халқҳои дигар зикр намудаанд.

Аммо нобаробарии иҷтимоӣ, ки дар шароити соҳти феодалии пурзӯр гардида буд, инчунин, вазъи бениҳоят душвор ва беҳуқуқии оммаи меҳнаткаш, ба инкишофи васеи навҳои варзиши мардумӣ монеъ мешуд.

Бо вучуди беҳуқуқӣ, зулми иҷтимоӣ ва иқтисодӣ аз байни халқи заҳматкаш ҳам аспаворони олий, паҳлавонон, камонварони моҳир мебароманд. Дуруст аст, ки фақат ба баъзеи онҳо нишон додани истеъдодҳои варзишии худ муяссар мегардид.

Тарбияи ҷисмонии халқ дар ҷараёни фаъолияти меҳнати ӯ амалӣ мегашт. Аз синни 13-14-солагӣ сар карда, деҳқони наврас ба ёрдамчии падар табдил меёфт ва дар 16-солагӣ озодона корхоро идора мекард, истифодаи табар, дос ва ғайраро ёд мегирифт.

Барои машғулиятҳои махсуси бачаҳо вақти кам мемонд, ки ба инкишофи ҳаматарафаи ҷисмонии онҳо мусоидат намекард. Вале барои омода шудан ба мусобикаҳои одии қуввасанҷӣ ва чусту чолокӣ имкон фароҳам меовард.

Дар байни мардум чунин навъҳои варзиш ба мисли тирпарронӣ аз камон, гӯштингирӣ, сангпартоӣ, ҷаҳидан, гузаштан аз монеаҳои мухталифи табиӣ, шамшербозӣ, баромадан ба баландиҳои кӯҳ, шикор, шиноварӣ, бозиҳо, рақсҳо, муҳорибаҳои гуногуни тан ба тан густариши васеъ ёфта буд.

Аз қадимулайём тоҷикон бозиҳои серҳаракатро васеъ истифода мебаранд. Дар байни бачаҳо бозиҳои мавсимӣ машҳур буд: «Давр задани рӯймол», «Тӯбро ба чуқурӣ бирасон», «Бандкашӣ», «Чиллакбозӣ», «Ҷаҳиш» ва ғайра. Мусобикаҳои халқӣ чун аспдавонӣ, ҷавгонбозӣ, бузкашӣ барои фароғати варзишии мардум хизмат мекарданд.

§ 4. БОЗИҲОИ ОЛИМПИИ ҚАДИМ



Биёед дар Бозиҳои олимпии қадим ширкат варзем.

Маълум аст, ки Бозиҳои олимпӣ дар баробари дигар мусобикаҳои варзишӣ арзи ҳастӣ кардаанд.

Чунин навъи мусобикаҳо барои беҳтар кардани ҳолати ҷисмонии сокинони давлат гузаронида мешуд.

Илова ба ин, одамони қадим, инчунин муосирон ҳам, мудом машғули ҷанг буданд. Сабабҳои ҷанг гуногун ва беҳисоб буд. Аммо одамони одӣ маҷбур буданд, ки ба муборизони бомаҳорати ҷанги тан ба тан, партоб додани найза ва дар ҳолати мабод ба тездав табдил ёбанд, чунки новобаста ба хоҳишашон лашкар аз ҳисоби онҳо мураттаб мешуд.

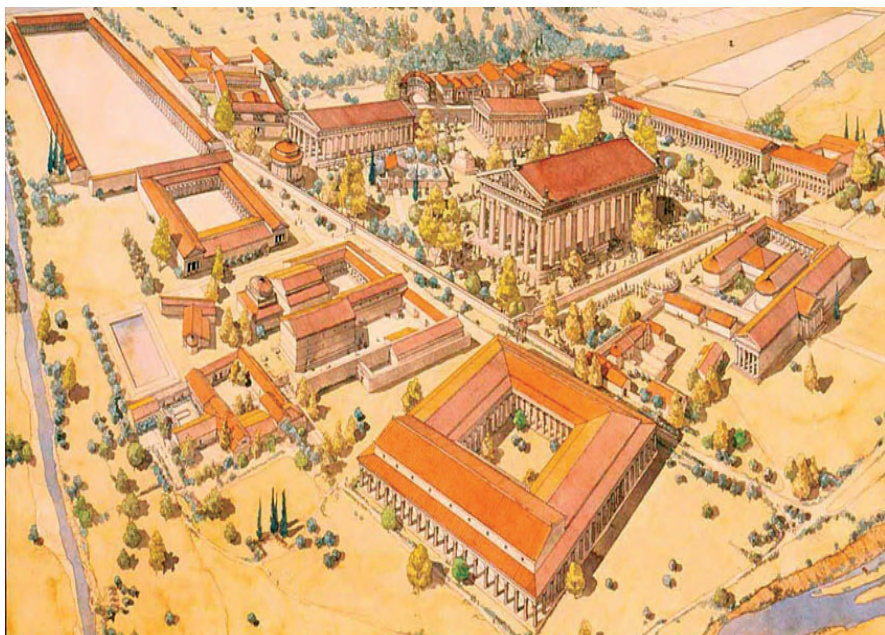
Дар давраи падаршоҳӣ, вақте ки шикор тарзи асосии пайдо кардани ғизо гардид, ба инкишофи ҷисмонии инсон серталабтар шуданд. Одамон ба инкишофи ҷуртоқатӣ, нерумандӣ, чолокӣ, нишонрасӣ, ҳамчунин мустаҳкамии рӯҳ дар оила ва дар қабила тавачҷуҳи калон зоҳир мекарданд.

Тарбия ва коркарди ин хислатҳои ҷисмонӣ бо роҳи машқҳои бисёркарата, ширкат дар саёҳатҳо, дар меҳнат, дар шикори ҳайвонот ва парандагон, моҳидорӣ гузаронидан мезуд.

Бозиҳои олимпии якуми хусусияти оммавидошта бо ширкати дигар халқҳо соли 776 то милод баргузор гардиданд. Маҳз аз ҳамин сол рӯйхати ғолибони бозӣ мудом тартиб дода мешавад.

Ҷойи баргузори мусобиқа шаҳри Олимпия буд. Ин шаҳр дар вилояти Элида, дар қисмати шимолу ғарбии нимҷазираи Пелопоннес, дар бешазори муқаддаси Алтис, дар соҳили дарёи Алфеи воқеъ буд. Марказ ва муқаддасоти асосии Олимпия мақбараҳои мухташамӣ Зевс ва Гера ба ҳисоб мераванд.

Дар водии Олимпия пушта (теппа)-и Хронос қад афрохтааст. Дар байни он ва дарёи Алфей майдонҳо барои давидан ба фосолаҳои мухталиф, барои мусобиқаи аробаҳо, партобдиҳӣ ва ҷаҳишҳо ҷойгир шудаанд, ки шакли росткунҷа доранд.



*Олимпия дар асри II то замони мо: дар марказ-мақбараи
Зевс, аз рост-майдон, аз чап-палестра, дар
ақиб-Притайнеон, мақбараи Гера ва ганчинаҳо*

Бозиҳои олимпӣ на танҳо аҳаммияти маросимӣ, балки аҳаммияти башардӯстона ва сиёсӣ низ доштанд, чунки рӯзи саршавии бозиҳо (22-юми июн) рӯзи муқаддаси оштии эълон мегардид ва то анҷоми онҳо ҷангҳо қатъ меёфтанд.

Оғози бозиҳо ботантана сурат гирифта, ҷавонон ва духтарон қурбонӣ карда мешуданд.



Афрӯхта шудани оташи олимпӣ

Дар бинои Пританейон, ки дар паҳлуи мақбараи Гера ҷойгир шудааст, оташи муқаддас афрӯхта мешуд.

Оташи олимпии муқаддас на танҳо дар Олимпия, балки дар дигар шаҳрҳои Эллада, ҳамзамон бо қатъи ҷангҳо, муноқишаҳо ва ихтилофҳо афрӯхта мешуд.

Пас аз ҷорабиниҳои ботантана, аввал баромади навозандагон ва нотикон, сипас, варзишгарон шуруъ мешуд.

§ 5. ИФТИХОРИ ВАРЗИШИ ТОҶИК



Тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш ба ҳаёти халқи мо ворид гардида, қисми таркибии он шудааст.

Ҳукумати мамлакати мо варзишро чун қисми муҳимми давлатӣ, чун қисми ҷудонашавандаи тарбияи оммавии иҷтимоиву сиёсӣ ва фарҳангӣ баррасӣ мекунад ва барои инкишофи доимии он ғамхорӣ

зоҳир менамояд. Варзиш воситаи ҳалқунандаи вазифаҳои муҳим, чун афзоиши фаъолияти корӣ, истехсолӣ, ҳифз ва мустаҳкам кардани саломатии одамон гардидааст.

Маҳфилҳои аввалини варзиш, иншоотҳои нахустину мухталифи бозиҳои варзишии олидараҷа, ки ҳоло дар ҷумҳурии мо фаъол мебошанд, шаҳодати рушду тақвияти варзиш дар замони мо мебошанд.

Ҳоло дар хидмати хонандагон, наврасон, ҷавонон майдонҳои бархаво, толорҳои варзишӣ, садҳо майдони футбол, баскетбол ва волейбол қарор доранд.



Каспи теннис дар шаҳри Душанбе

Маҳорати касбии варзишгарони мо рӯз ба рӯз боло меравад, қадамҳои нахустинро дар фаҳми варзиш онҳо аз мизи мактабӣ оғоз мекунанд.

Ҷумҳурии мо сол то сол на танҳо устодони варзиш, балки устодони варзиши шоиста ва устодони дараҷаи байналхалқӣ тайёр мекунад. Ин тарбиятгоҳи варзишӣ бо-тадриҷ суръати олимпиро дар ҳаракати варзишӣ вусъат мебахшад.

Мо қаҳрамонҳои ҷаҳон ва олимпӣ дорем.

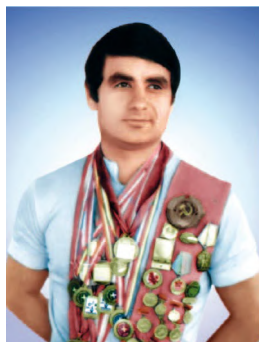


Саидмуъмин Раҳимов муҳорибаи нахустини худро дар зӯрозмоии гӯштингирӣ бо рақиби аз худ якчанд сол калонтар гузаронида, зери қарсақзаниҳои дӯстонаи чамъомадагон ғолиб омад. Дар соли 1971 С. Раҳимов ғолиби Спартакиадаи XI Тоҷикистон гардид, ки ба унвони олии варзишӣ, устоди варзиш оид ба гӯштини милли сарфароз гашт. Дар

соли 1972 ӯ ба гӯштини самбо гузашт.

Машғулиятҳои тулонӣ, саъйу кӯшиш ва хоҳиши ғалаба, маҳорати баланди устодӣ боис шуд, ки С. Раҳимов қаҳрамони ҷаҳон гардад (соли 1975, Минск). Барои комёбиҳои калон дар варзиш ӯ ба гирифтани мукофотҳои ҳукумати, тухфаҳо ва ҷоизаҳо мушарраф гардидааст.

Иброҳим Ҳасанов шунидани қиссаҳои падар роҷеъ ба варзиш, омодагии варзишгарон, сафороӣ, намоишҳои варзиширо дӯст медошт. Падари Иброҳим – Ризо Иброҳимов ширкаткунандаи нахустин мусобиқаҳо дар ҷумҳурӣ буд. Ӯ дар намоиши варзишии шаҳри Маскав баромад карда буд. Тааҷҷубовар нест, ки ҳамаи фарзандони Ризо Иброҳимов-Вячеслав, Мая ва Иброҳим ба варзиш дил бастанд.



Рӯз то рӯз, моҳ ба моҳ дар ҳама гуна вазъи ҳаво: гармӣ, борон, барф ва ғайра Иброҳим машқу тамрин мекард. Ниҳоят, муваффақият ба ӯ ёр шуд, соли 1958 ба Ҳасанов унвони устоди варзиши ИҶШС дар риштаи байдаркаронӣ дода шуд.

Иброҳим Ҳасанов якумин иштироккунандаи Бозиҳои XVII олимпӣ дар Рим (соли 1960, Италия), дар риштаи байдарка, иштирокчии Бозиҳои XVIII олимпӣ дар Токио (соли 1964, Япония) ва Бозиҳои XIX олимпӣ дар Мехико (соли 1968, Мексика) мебошад.

Медали аввалини чемпиони мамлақатро Иброҳим Ҳасанов соли 1959 дар Спартакиадаи халқҳои Иттиҳоди Шӯравӣ гирифт. Баъдан, ба он боз 11-тои дигар илова кард. Дар соли 1962 дар саҳнаи варзиши умумичаҳонӣ ба комёбии бузург ноил гардид. Дар чемпионати ҷаҳон соҳиби ҷои нахустини нукра шуд. Устоди шоистаи варзиш, Тренери шоистаи Ҷумҳурии Тоҷикистон, ситораи роҳнамо барои варзишгарони мо гардид.

Юрий Лобанов. Дар моҳи июли соли 1971 дар шаҳри Маскав дар байни соҳибистеъдодҳои ҷавон ситораи завқрон аз шаҳри Душанбе Юрий Лобанов дурахшид.



Мукофоти нахустини худ-медали биринчиро Юрий дар 19-солагӣ дар Спартакиадаи қайқронони ҷавон гирифта буд.

Ӯ қаҳрамони ҳашткаратаи ҷаҳон ва Аврупо (солҳои 1973-1979), қаҳрамони дувоздаҳкаратаи Иттиҳоди Шӯравӣ, қаҳрамони понздаҳкаратаи ҷоми Иттиҳоди Шӯравӣ, қаҳрамони Бозиҳои XX олимпи Мюнхен (Олмон, 1972), иштирокчии Бозиҳои XXII Олимпи Маскав (Иттиҳоди Шӯравӣ, 1980), каноэи дукаса, барандаи ҷои нахустини биринҷӣ мебошад. Барои комёбиҳо дар варзиш бо ордени Шараф сарфароз гаштааст.

Дар канали Фелдмохинг суруди миллии ба муносибати ғолибон садо дод. Дар ҷойи фахрӣ Юрий Лобанов ва шарикӣ ӯ дар каноэи дукаса Владос Чесюнас бо медали

тиллоии олимпӣ қарор доштанд, ки дар гашти финалӣ ғолиб омада, беҳтарин устодони кураи замин гашта буданд.

Юрий Лобанов устои хизматнишондодаи варзиш, устои варзиши дараҷаи байналхалқӣ, довари хизматнишондодаи Ҷумҳурии Тоҷикистон мебошад.

Зебиннисо Рустамова ифтихори варзиши тоҷик аз рӯйи тирпарронӣ аз камон, устои варзиши дараҷаи байналхалқӣ, довари хизматнишондодаи Ҷумҳурии Тоҷикистон, дорандаи ҷоизаи биринҷии Бозиҳои ХХІ олимпӣ (17 июл-1 августи соли 1976, шаҳри Монреал, Канада) мебошад.



Зебиннисо аз бародари худ Ҳомидҷон ва тағояш Абдуқодир бохабар шуд, ки дар майдони «Динамо» маҳфили нави варзишӣ-тирпарронӣ аз камон ифтитоҳ ёфтааст. Ӯ қарор дод, ки узви он маҳфил шавад, зеро хунарнамоии беҳтарин камонкашони ҷумҳурӣ дар майдони футбол ӯро мафтун карда буд. Нишонҳои равшан, ки ба он тирҳои тез меҳазиданд, диққати ӯро ҷалб мекарданд.

Мусобиқаҳои аввалини дар шаҳри Тула гузашта, ба Зебиннисо роҳро ба варзиши калон кушод. Дар мусобиқаи умумииттифоқии тирпарронони ҷамъияти «Динамо», ки дар шаҳри Сухуми баргузор гардид, ӯ меъёри устои варзиши ИҶШС-ро иҷро кард.

Дар мусобиқаи мамлакат, ки дар шаҳри Кишинёв аз рӯйи тирпарронӣ аз камон мегузашт, дар масофаи 50 метр Зебиннисо ҷоизаи нуқраро ба даст овард, дар масофаи 70 метр бошад, дар муборизаи шадид медали тиллоро соҳиб шуд.

Дар шаҳри Алушта ҳамаи тирҳои ӯ ба ҳадаф расиданд. Дар машқи М-2 ӯ 2233 хол гирифт, ки ин нишондиҳанда аз меъёри устои варзиши дараҷаи байналхалқӣ болотар буд.

Зебиннисо Рустамова соли 1976 дар Бозиҳои ХХІ олимпӣ дар шаҳри Монреал (Канада) иштирок карда, соҳиби медали биринҷӣ гардид.

Ҳоло ӯ таблиғгари фаъоли на танҳо тарбияи ҷисмонӣ, балки ҳаракати олимпӣ дар Ҷумҳурии Тоҷикистон низ мебошад.



Анатолий Старостин. Қаҳрамони ҷаҳон дар байни ҷавонон (солҳои 1978-1980). Қаҳрамони дукаратаи Бозиҳои олимпӣ (соли 1980, Маскав). Қаҳрамони ҷаҳон дар риштаи варзиши панҷҳарба.

Ӯ барои хизматҳои шоиста дар соҳаи варзиш бо ордени ҳукумати «Дӯстии халқҳо» ва медали «Барои меҳнати шуҷоатнок» қадр гардидааст.

Унвони баланди Корманди хизматнишондодаи тарбияи ҷисмонии Тоҷикистон ва Русияро ба даст овардааст..



Андрей Абдувалиев. Аввалин қаҳрамони бозиҳои Осиёи Марказӣ дар риштаи гулӯлапартой. Дар Спартакиадаи халқҳо (соли 1991) соҳиби медали нуқрагӣ шудааст.

Чемпиони Бозиҳои ХХV олимпӣ, шаҳри Барселона (Испания), соли 1992. Ду қарат қаҳрамони ҷаҳон-соли 1992 Штутгарт (Олмон, соли 1995), Гётеборг (Шветсия, соли 1995). Қаҳрамони Аврупо дар байни ҷавонон (солҳои 1994, 1998). Иштирокчии Бозиҳои ХХVI олимпӣ, Атланта (ИМА, соли 1996). Устоди варзиши дараҷаи байналхалқӣ.



Юсуф Абдусаломов. Дорандаи медали нуқраи Бозиҳои ХХІХ олимпиади тобигона (Пекин, Ҷумҳурии мардумии Чин, соли 2008) дар вазни то 84 кг дар риштаи гӯштини озод.

Расул Боқиев. Дорандаи медали биринҷии Бозиҳои ХХІХ олимпиади тобигона (Пекин, Ҷумҳурии мардумии Чин, соли 2008) дар вазни то 73 кг дар риштаи гӯштини дзюдо. Ё аз сулолаи машҳури Боқиевҳои паҳлавон мебошад.



Мавзуна Чориева-боксчӣ, ғолиби Бозиҳои олимпиади тобигона дар шаҳри Лондон (2012) дар вазни 60 кг.

Дилшод Назаров. Дорандаи медали тиллои Олимпиадаи (Рио-де-Жанейро, 2016) дар риштаи гурзпартоӣ ба масофаи 78,68 м.



§ 6. РӯЗИ ДАВИ МИЛЛӢ

Дар байни дигар навъҳои оммавии варзиш, дав ғолиби бебаҳс мебошад, ки солҳои охир дар ҷумҳурии мо бо суръати хайратовар инкишоф меёбад.

Дави солимӣ, ки боз номҳои дигар: дави олимпӣ, дави миллӣ ҳам дорад, дунёро тасхир карда, дар ҳама ҷо чун воситаи беназири ниғаҳдорӣ ва барқароркунии саломатӣ, обутобдиҳии ҷисмонии хуб шинохта шудааст.



*Аз рӯйи анъана марафонро дар рӯзи Дави миллӣ
Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон Эмомалӣ Раҳмон
сарварӣ мекунад*

Имрӯзхо Дави миллӣ дар ҷумҳурии мо решаҳои амиқ давондааст ва имкони паҳншавӣ ва афзоиши бештаре дорад. Таъсисдиҳандагони он – Кумитаи миллии олимпӣ ва Кумитаи кор бо ҷавонон, варзиш ва сайёҳии назди Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон мебошанд. Аввалин рӯзи Дави олимпӣ дар соли 1993 барпо гардида, дар он зиёда аз 500 нафар ширкат варзид. Дар солҳои баъдина ин рақам афзуд.

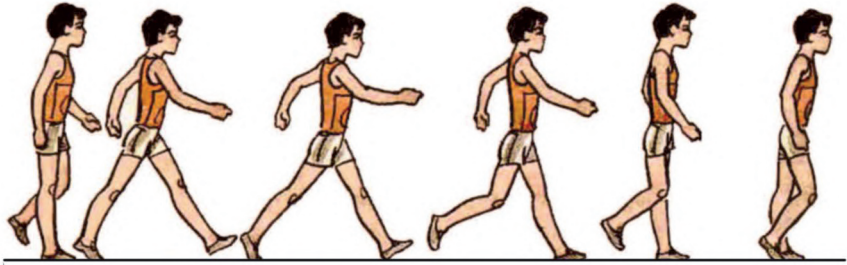
Бинобар содир шудани Фармони Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон Эмомалӣ Раҳмон № 1740 аз 26 апрели соли 2006 рӯзи Дави олимпӣ эҳёи нави миллиро касб кард ва рӯзи дави миллӣ номгузорӣ шуд.

БОБИ 11. ТАШАККУЛИ ҚОБИЛИЯТ ВА МАЛАКАҲОИ ҲАРАКАТӢ, ИНКИШОФИ ХИСЛАТҲОИ ҚИСМОНӢ

§ 7. МАШҚҲОИ БАРНОМАВӢ ВА УСУЛИ ИҶРОИ ОН

Дар ин боб шумо бо машқҳои шинос мешавед, ки ба барномаи синфи V дохил шудаанд. Онҳо ба намудҳои гуногуни варзиш-варзиши сабук, гимнастика, бозиҳои варзишӣ ва серҳаракат, шиноварӣ дохил мешаванд.

Роҳравӣ тарзи аз ҳама паҳнгардидаи ҳаракат ва яке аз воситаҳои маъмули тарбияи ҷисмонӣ аст.



Расми 1

Ҳангоми роҳравӣ (расми 1) шумо ба замин гоҳ ба як пой, гоҳ бо ҳарду таъя мекунед, яъне доим бо замин робита доред. Ҳаракати даст ва пой дар роҳравӣ муқобилсамт аст: қадамгузорӣ бо пойи рост бо пешравии дасти чап мувофиқат мекунад ва баръакс.

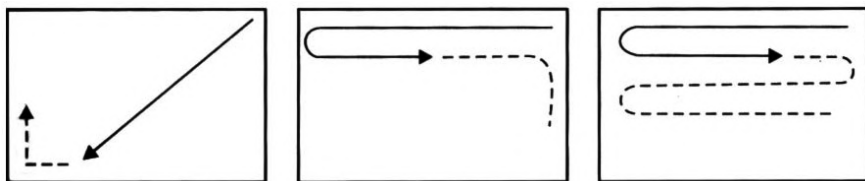
Дар баробари роҳравии муқаррарӣ, роҳравии варзишӣ ҳам вучуд дорад. Он аз роҳравии муқаррарӣ бо талахурии пурқувваттар аз замин бо гардишҳои устухони тос дар атрофи давраи амудӣ, пойҳои аз қисмати зонӯҳо росткардашуда ва ғайра фарқ мекунад.

Талаботи асосӣ дар техникаи роҳравии варзишӣ часпиши пайваستاи пой бо замин мебошад.

Кандашавии якҷақтаи ҳар ду пой аз замин, гузаштан ба дав ҳисоб мешавад.

Дар дарсҳои варзиши мактаб навъҳои мухталифи роҳравӣ: бо нӯги пой, бо пошнаи пой, дар ҳолати нимнишаст, дар ҳолати нишаст, бо паҳлу ё тарафҳои дохилӣ ва берунӣ кафи пой ва ғайра истифода мешавад. Ин машқҳо гурӯҳи муайяни мушакҳои пойро инкишоф медиҳанд ва барои пешгирии ҳамворгардии кафи пой хизмат меку-
нанд.

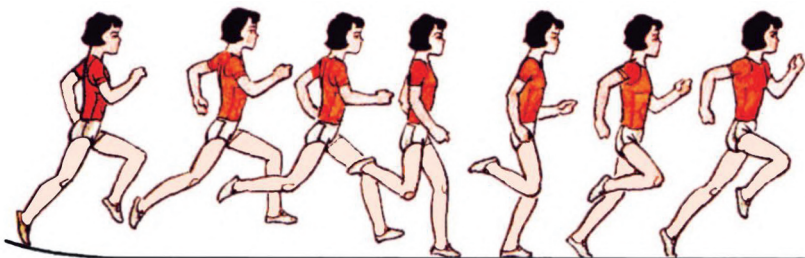
Олимон тасдиқ кардаанд, ки инсон дар давоми умри худ роҳро, ки баробари масофаи байни Замину Моҳ аст, тай менамояд. Дар як рӯз инсон ба ҳисоби миёна қариб 20000 қадам менамояд. Аммо шумораи қадамҳои якрӯзаи кӯдакон ҳоло зиёдтар аз ин аст. То синни 70-солагӣ инсон то 50 миллион қадам менамояд, ки тақрибан 384000 километрро ташкил медиҳад. Ҳамин аст масофаи байни Замину Моҳ.



Расми 2

Яке аз тарзҳои роҳравӣ қадамзании гуногуншакл (расми 2) мебошад. Ин ҳаракатест, ки дар толор ё майдончаи варзишӣ аз рӯи қатори якнафара аз рӯи диагоналҳо, муқобилсамт, моршакл ба амал меояд. Қадамзании шаклӣ қобилияти роҳравӣ дар саф ва муайян кардани фосиларо инкишоф медиҳад.

Дав дар муқоиса бо роҳравӣ фосилаи парвозро дорост, ки бо теладиҳӣ аз замин сар шуда, ба фуруд омадан хотима меёбад (расми 3).



Расми 3

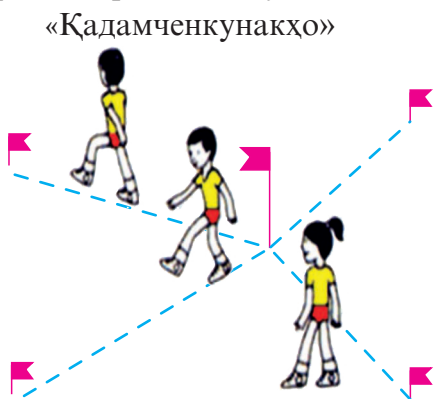
Дави варзишӣ се намуд дорад: дав ба масофаҳои кӯтоҳ, (спринт), миёна ва дароз.

Масофаҳои кӯтоҳ – 30,60, 100 м. Масофаҳои миёна – 400, 800, 1000 ва 1500 м. Масофаҳои аз 2000 м зиёд ба масофаҳои дароз мансубанд.

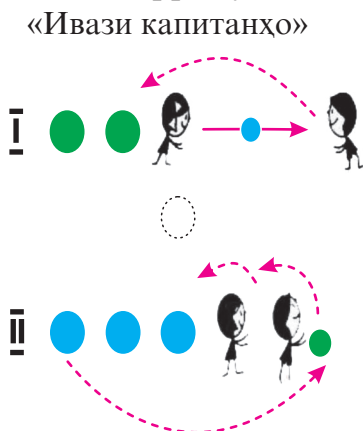
Дар синфи V хонандагон ба масофаҳои 30 ва 60 м (кӯтоҳ) медаванд ва инчунин, метавонанд ба масофаҳои 1000 м ва 2000 м (дароз) бидаванд.

Ин ҳаракатҳоро мо метавонем дар бозихои серҳаракати «қадамченкунӣ» ва «Ивазшавии капитанҳо» мушоҳида намоем.

«Қадамченкунӣ» (расми 4). Пеш аз саршавии бозӣ, ҳар як иштирокчӣ дарозии қадамҳои худро чен мекунад. Барои ин фосилаи муайян, масалан, 100 метрро гузашта,



Расми 4



Расми 5

қадамҳоро ҳисоб кард ва сипас фосиларо ба миқдори қадамҳо метавон тақсим намуд.

Вазифаи бозӣ муайян кардани он аст, ки кадоме аз бачаҳо метавонад дақиқтар фосилаи байни ду нуқтаро: чӯбҳо, дарахтон ё парчамакҳое, ки ба замин халонда шудаанд, муайян намояд.

Дар маркази майдонча (майдони футбол) парчам ва гирдогирди он, дар фосилаҳои гуногун, парчамакҳо ҷойгир шудаанд.

Ҳамаи бозингарон ба ҷуфтҳо тақсим шуда, қаламу қоғаз гирифта, бо истифода аз қадамҳои худ бояд фосилаи байни парчам (марказ) ва парчамаки нишондодашударо муайян кунанд. Бозингаре ғолиб доништа мешавад, ки фосиларо дуруст муайян кардааст.

Сипас, ба ғолиби ҳар як ҷуфт низ супориш дода мешавад, ки фосилаи аз марказ то ҳар як парчамакро муайян кунанд.

Аввал ғолиби дар як ҷуфт, баъд ғолиби мутлақро муайян мекунанд.

«Ивазшавии капитанҳо» (расми 5). Бозингаронро ба дастаҳои баробар ҷудо карда, саф меороянд. Дар пеши ҳар як даста дар фосилаи 1,5-3 м капитан бо тӯб меистад. Ӯ рӯяшро ба тарафи қатор гардонида, бо амри довар тӯбро ба нафари дар аввали саф истода медиҳад ва бозпас мегирад.

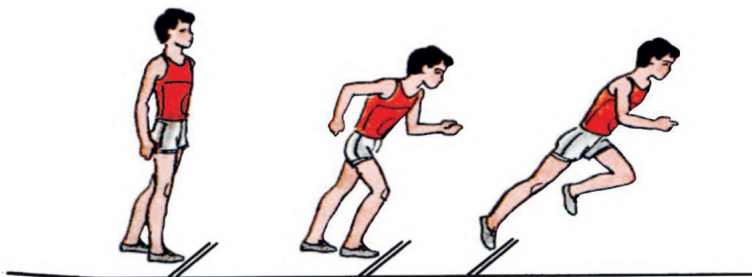
Бозингари диҳандаи тӯб ба сӯи капитан як қадам пеш мегузорад. Капитан тӯбро ба дуҷумӣ, сеҷумӣ ва ғайра мепартояд. Бозингари охири тӯбро гирифта, ба ҷойи капитан меояд (ивазшавии капитан) ва капитани собиқ дар сафи пеши даста мемонад.

То вақте ки ҳар як бозингар дар ҷойи капитани дастаи худ наистад, бозӣ давом меёбад. Ҳамон дастае ғолиб доништа мешавад, ки машқро зудтар ба анҷом расонад.

Оғози баланд. Амалан дар ҳамаи мусобиқаҳо давидан истифода мешавад. Бо амри «Омода бош!» хонанда ба хатти оғоз наздик мешавад ва нӯги пойи пурқуввати худро пеш мегузорад. Пойи дигари худро ба ақиб кашада, ба замин бо нӯги он така карда, бо бадани рост-кардашуда ва дастҳои озодона ба поён сардода меистад (расми 6 а).

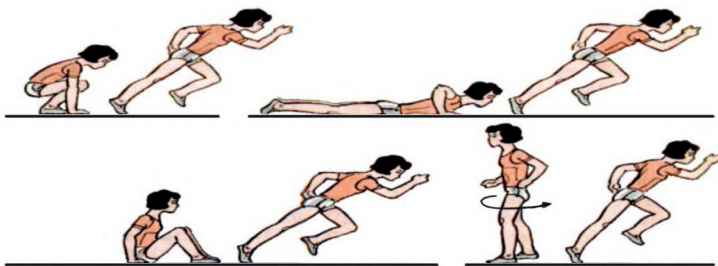
Бо амри «**Диккат!**» хонанда пойҳояшро нимқат карда, вазни баданро ба пойи пешаш мегузаронад. Дастҳо аз оринҷҳо каме ҳам шудаанд. Нигоҳ ба пеш равон гардидааст (расми 6 б).

Бо амри «**Гард!**» хонанда бо тамоми қуввати пойҳо аз замин тела хӯрда, бо кӯшиши зуд суръаташро зиёд намунада, ба давидан шуруъ мекунад (расми 6 в).



Расми 6

Дар хотир доред, ки баъд аз расидан ба марра якбора истодан мумкин нест. То барқароршавии нафаскашии муътадил, боз каме давидан лозим аст.



Расми 7

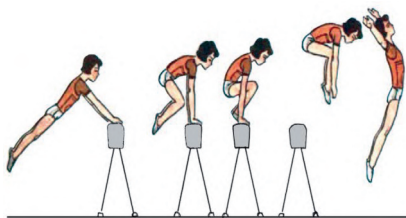
Стартҳо аз ҳолатҳои гуногун (расми 7): аз таъия нимнишаст (расми 7 а), аз таъия ҳолати хоб (расми 7 б), аз ҳолати нишаст (расми 7 в), аз ҳолати пуштнокӣ истодан ба самти ҳаракат (расми 7 г) ва ғайра чолокӣ, мутобиқати ҳаракат ва суръати воқуниширо инкишоф медиҳад.

Иҷрои машқҳои омодакунанда ба кросс, пуртоқатӣ, сифатҳои суръатнокӣ, пурқувватӣ, чолокиро инкишоф медиҳад.

Ҷаҳишҳо яке аз тарзҳои одии гузаштан аз монеаҳост. Ин машқҳо қувва, чобукӣ, чолокӣ ва сифатҳои фардии шахсият, чун далериву бочуръатиро инкишоф медиҳанд.

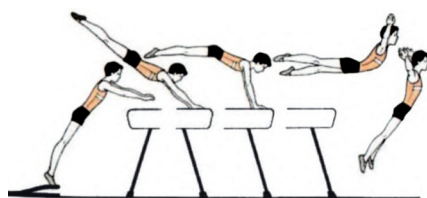
Дар қисмати «Гимнастика» шумо ҷаҳишҳои тақиядорро аз худ мекунад. Онҳо бо тақия ба асбоби варзишӣ иҷро мегарданд. Ҳангоми иҷрои ҷаҳиши тақиягӣ хонанда аз дур давида, бо ҳар ду пой ба болои пулак баромада, ҳамзамон бо дастанааш аз асбоб тела хӯрда, ҷаҳишро ба анҷом расонида, ба замин ФУРУД меояд.

Ҷаҳиш бо тақия нишаст, ҷаҳиш аз ҳолати ҳамшуда аз аспак ё бузаки ба паҳноӣ гузошташуда (расми 8). Ин ҷаҳиши тақиядорро духтарон меомӯзанд. Аз пулак бо пойҳо тела хӯрда, баъди лаҳзаи парид бо дастон ба аспак тақия карда, ба болои он баромада, дастҳоро аз он нақанда дар ҳоли нимнишаст қарор мегиранд. Сипас, аз аспак сӯйи боло тақон хӯрда, бо дастҳои болокарда фуруд меоянд.



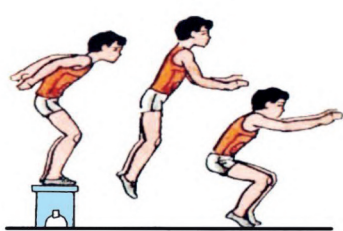
Расми 8

Писарон ҷаҳиши тақиядор (аз аспаки ба паҳноӣ гузошташуда) бо пойҳои ба тарафҳо бурдари меомӯзанд. Писарон бо пойҳо аз пулак тела хӯрда, бо дастҳо

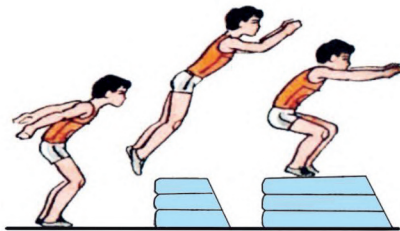


Расми 9

ба аспак така карда, аз болои он пойҳоро ба тарафҳо бурда, меҷаҳанд (расми 9). Барои беҳтар анҷом додани ҷаҳиш аз пулак хубтар тела хӯрдан лозим аст.



Расми 10

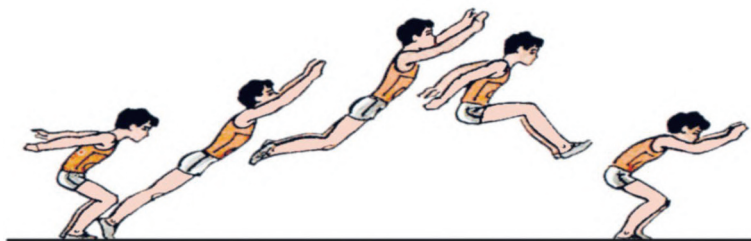


Расми 11

Паришҳо ба чуқурӣ (аз баландиҳои на он қадар калон) ҳамчун машқҳои омодакунанда ба ҷаҳишҳои гимнастикӣ хизмат мекунад, ки усули фуруд омаданро тақмил медиҳанд (расми 10). Дигар намуди машқҳои омодакунанда ҷаҳишҳо ба монетаҳои начандон баланд бо ҳар ду пой мебошанд, ки инкишофдиҳандаи малакаи хуб ҷастан, суръатнокӣ ва пурқувватӣ ҳастанд (расми 11).

Дар қисмати «Варзиши сабук» ҷаҳишҳо ба дарозӣ ва ба баландӣ аз худ карда мешаванд.

Дар ҷаҳишҳои варзиши сабук, инчунин, амалҳои дави пешакӣ, тела хӯрдан бо як пой (пойи пурқувваттарин), париш аз болои зеҳҷӯб (планка) ва фуруд омадан мавҷуд аст.



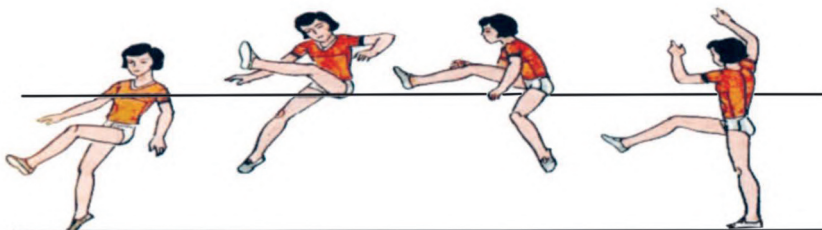
Расми 12

Ҷаҳиш ба дарозӣ аз ҷой (расми 12). Барои иҷро кардани ин ҷаҳиш пойҳоро баробари паҳнии китфон гузошта,

нӯги пойҳоро каме ба дохил тоб додан лозим аст, то ки бо ҳамаи ангуштон якҷоя тела хӯрда шавад.

Бо ҳисоби 1 дастҳоро ба боло бардошта, ба нӯги пой боло меҳезед;

Бо ҳисоби 2 пойҳоро каме аз зону хам карда, дастҳоро ба ақиб бурда, ҳолати оғози оббозиро қабул мекунед;



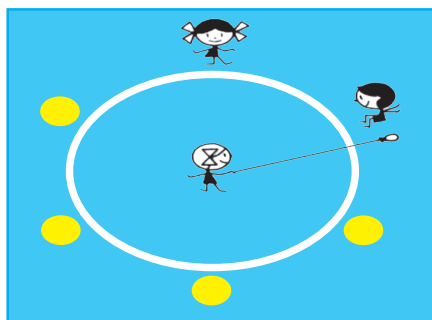
Расми 13

Бо ҳисоби 3 зуд ва бо қувват аз замин бо пойҳо тела хӯрда, ҳамзамон ҳар ду дастро ба пеш рост карда, чаҳишро ба пеш анҷом медиҳед. Ба кафи пойҳо ё пошнаи онҳо, вазни баданро ба қафо напартофта, фуруд омадан лозим аст.

Усули **чаҳиш ба тарзи «қадампартой»** ё «қайҷӣ»-ро баррасӣ менамоем (расми 13). Он бо гузоштани 3-5 қадам зери кунҷи $35-40^\circ$ нисбат ба зерчӯб иҷро мешавад. Қадами охирин аз ҳама кӯтоҳ аст. Кафи пой, ки бо он тела хӯрда мешавад, бояд пурра ба замин гузошта шавад.

Теладиҳӣ бояд якҷо бо ҳаракати афшонандаи пойи озод ва ба пешу ба боло бардоштани дастҳо сурат гирад.

Ҳаракатҳои усули «**қадампартой**» аз он иборат аст, ки пойи якбора боло-рафта аз зехчӯб (планка) фаъолона поён оварда, пойи телахӯрда аз зону



Расми 14

қат шуда, аз болои зеҳчӯб гузаронида, каме ба тарафи беруна гардонда мешавад. Бадан дар ин ҳолат ба тарафи пойи дуом тоб меҳӯрад, то ба зеҳчӯб нарасад.

Ба шумо бозии серҳаракат бо чаҳишҳоро пешниҳод мекунем.

«Шаст» (расми 14). Барой бозӣ ресмони 2-3 метра зарур аст, ки дар охири он халтачаи регдор баста мешавад.

Бозингарон гирди давра меистанд. Оғозкунанда дар маркази давра истода, банд бо халтачаро давр мезанонад, ки дар рӯи фарш лағзиш меҳӯрад. Бачаҳо бо диққат менигаранд, ки халтача ба онҳо барнахӯрад ва ҳамин ки он ба пойҳояшон наздик шавад, мепаранд.

Ба касе, ки ба халтача ё банд бархӯрд, дар маркази давра истода, ба тобдихии банд шуруъ мекунад.

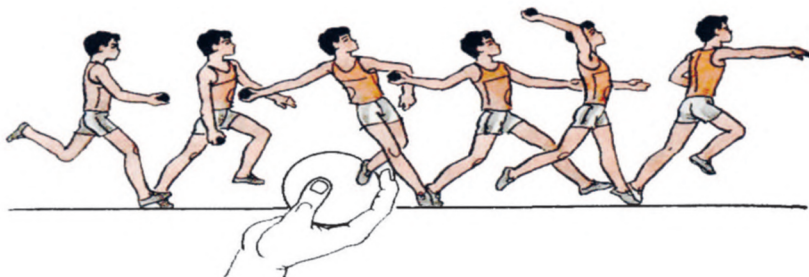
Ҳангоми даврзании банд чойи худро иваз кардан манъ аст. Касе ба ин роҳ диҳад, аз бозӣ берун мегардад.

Шартҳои ин бозиро метавон тағйир дод:

Якум: бозингаре мағлуб ҳисоб мешавад, ки ба халтача ё банд се маротиба бархӯрдааст.

Дуом: бозингаронро ба ду даста (рақамҳои якум ва дуом) тақсим менамоянд. Оғозкунанда ҳама вақт як нафар аст. Ҳисобкуниро аз рӯи дастаҳо мебаранд. Голиб дастае мегардад, ки бозингаронаш ба банд ва халтача камтар бархӯрдаанд. Бозиро 3-5 дақиқа давом медиҳанд.

Партоб яке аз навҳои машқҳои ҷисмонист, ки инкишофдиҳандаи қувва, чолокӣ ва суръатнокӣ мебошад.



Расми 15

Партоби тӯби хурд ба дурӣ (расми 15). Барои партоб дар мактаб тӯбҳои теннисиро истифода мебаранд. Дар ибтидо метавон халтачаҳои рег ё намакдори вазнашон 100-150 граммро истифода кард.

Тӯб бо дасти партобдодашаванда нигоҳ дошта мешавад. Се ангушт аз пушти тӯб ҷой гирифта, ангушти калон (нарангушт) ва хурд онро аз паҳлу нигоҳ медоранд.

Усули партобдихӣ аз се давра иборат аст:

- *дави пешакӣ (давραι омодагӣ)*;

- *партоб (давραι асосӣ)*;

- *боз истодан баъди партоб (давραι хотимавӣ)*.

Тӯб аз рӯйи хатти рост аз китф ба ақиб бо гардиши якбораи бадан ба ҷониби партоби он гузаронида мешавад.

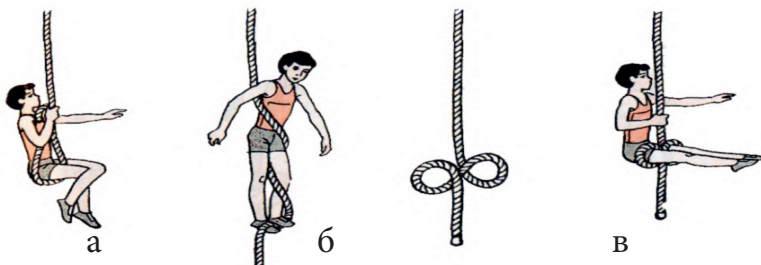
Дар синну соли шумо барои инкишофи мушакҳои бадан ва даст, обутобдихии мушакҳои шикам аз партоби тӯбҳои бо рег пуркардашудаи вазнашон 1 ва 2 кг аз ҳолатҳои гуногун метавон истифода бурд. Партобро метавон бо як ё ҳар ду даст анҷом дод.

Машқҳои омодагӣ:

1. Ҳолати аввала – рӯй ба тарафи партоби тӯб, пойҳо дар баробари паҳнии китфҳо, даст бо тӯб дар боло. Дастро ба ақиб бурда, тӯбро 4-6 маротиба зери кунҷи 40-45° партоед.

2. Ҳолати аввала – рӯй ба тарафи партоб, пойҳо дар баробари паҳнии кафи пойҳо, даст бо тӯб дар болои сар. Дастро ба ақиб ба поён бурда, сипас тӯбро бо ҳаракати шиддатнокӣ даст партоб диҳед. 6-8 маротиба.

3. Ҳолати аввала – айнан ҳамон ҳаракатҳо. Дар лаҳзаи бурдани даст ба ақиб пойро низ каме ба қафо бурда, ҳамаи вазни танро ба он гузаронида, якпаҳлу ба самти партоб истода, амали партофтанро иҷро кунед. 5-6 маротиба.



Расми 16

Ҳолати аввала – айнан ҳамон ҳаракатҳо. Лаҳзае, ки ҳамаи вазни бадан ба пойи ба ақиббурдашуда гузашта, даст рост аст, он пойро қафотар бурда, баданро ба монанди «камони таранг кашидашуда» карда, бо ҳаракати шиддатноки дасту бадан тўбро партоед. 6-8 маротиба.

Ба банд баромадан ба қисми «Гимнастика» дохил мешавад. Машқҳои ба боло баромадан қувваи мушакҳои даст ва китфҳо, пуртоқатӣ, чобукӣ, инчунин устуворӣ ва дигар хислатҳои шахсиятро инкишоф медиҳанд.

Чанде аз машқҳоро, ки ба шумо тарзи истифодаи банд бо пойҳоро меомӯзонанд, пешкаш мекунем.

Доштани банд бо тарзҳои гуногун (расми 16):

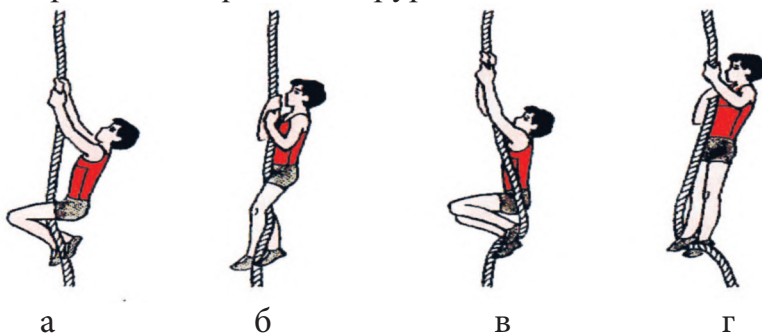
Гирех – ба баландии 2-3 метр баромада, пойҳоро бардошта, қайчimonанд зич карда, бо онҳо бандро дошта, бо як даст нӯги поёни бандро гирифта, онро ба сатҳи сина бардошта, ба банд гирех мекунанд, дасти дигарро ба пеш дароз менамоянд расми 16 а);

Рост истода – дар ҳамон баландӣ, бо ҳаракати даврии пой ба пеш, ба чап ва ақиб бандро дар гирди пой тоб дода, онро бо кафҳои пой меқапанд (банд аз берун ва аз поён панҷаи пойи чап, сипас, аз болои панҷаи пойи рост мегузарад), баъд бандро дар зери каши дасти рост мегиранд ва дастҳоро озод мекунанд (расми 16 б);

Ҳалук – дар ҳамон баландӣ, пойҳоро ба пеш ба боло бардошта, қайчimonанд зич карда, дар байни онҳо бандро медоранд, сипас бо як даст бандро аз

поён гирифта, онро аз роҳи гузаронида аз байни пойхо сар медаханд, баъд бандро аз поён бо дасти дигар гирифта, онро аз байни рони пойи дигар мепартоянд. Бандро бо як даст медоранд (расми 16 в).

Барои хуб ба боло баромада тавонистан қувваи дастхоро инкишоф додан зарур аст.



Расми 17

Дар машқи болобароӣ имкон доред ин тарзҳои қапидани банд бо пойхоро истифода баред (расми 17).

4. бо дастҳои ба боло бардошташуда бандро дошта, пойхоро қат карда, онро бо панҷаи пойхо ва зонаҳои фишурда (расми 17 а), сипас пойхоро рост карда, бо дастҳо худро боло кашида болотари бандро медоранд (расми 17 б).

5. ҳамчунин, бо дастон аз банд дошта, пойхоро қат карда бандро бо қафи пойхо «зинамонанд» медоранд, сипас, пойхоро рост карда, бо дастон худро боло бардошта, аз болотари банд меқапанд (расми 17 г).

Ба сифати машқҳои омодагӣ барои азхудкунии болобароӣ бо банд метавонед машқҳо бо сангҳои вазнашон 0,5 кг, кашидан дар турникҳо, ҳамшавӣ, қат ва росткунии дастҳо бо таҷя ва ғайраро истифода баред.

Машқҳои акробатӣ.

Калимаи юнонии «акробатика» маънои бо нӯги пой гаштан, боло баромадан дорад.



Расми 18



Расми 19

Имрӯз тахти мафҳуми акробатика машқҳои варзишӣ ва пеш аз ҳама машқҳои гимнастикиро (якка ва гурӯҳӣ) мефаҳманд.

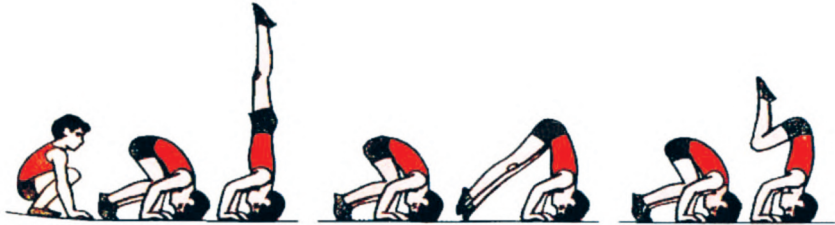
Барои акробатика тамаркузи хуб ва ҳамоҳангсозии тамоми маҳорату малака, ҳиссиёти хуб инкишофёфтаи мувозинат, қувваи ҷисмонии зиёд зарур аст.

Ғелхӯрӣ ба пеш (расми 18). Аз нишасти такадор ба пеш ҳам шуда, вазни баданро ба дастҳо мегузaronанд; онҳоро қат карда, сарро ба сина ҳам намуда, пушти сарро ба мати гимнастикӣ наздик оварда (ба зонуҳо нигариста), бо пойҳо тела хӯрда, мулоим ба пеш ғел хӯрда, бо дастон аз қисмати поёнии зонуҳо меқапанд.

Ғелхӯрӣ ба ақиб (расми 19). Аз ҳолати нишасти такадор зонуҳоро якҷоя карда, сарро ба пеш ҳам ва манахро ба сина зер намуда бо дастон ва пойҳо аз мати гимнастикӣ тела хӯрда, ғелхӯриро ба ақиб иҷро мекунанд, дар ин лаҳза ҳарчи зудтар кафҳои дастро аз болои сар наздиктар ба китфон гузоштан лозим аст, Ба дастҳо така намуда, ба кафо ғел хӯрда, ба ҳолати нишасти такадор мегузаранд, яъне ҳолати авваларо мегиранд.

Машқҳои омодакунанда:

Ғелхӯриҳо ба пеш ва ақиб аз ҳолати нишастӣ такядор. 6-8 маротиба.



Расми 20

Расми 21

Дастҳоро назди сар гузошта, манахро ба сина зер намуда, ба зонуҳо нигоҳ карда ғел хӯрдан. 6-8 маротиба.

Рост истодан бо сар ва дастҳо (писарон) (расми 20). Бо нишастӣ такядор дастҳоро ба мати гимнастикӣ (дастҳо дар паҳнии китфҳо) мустаҳкам гузошта, сарро дар қисмати болоии он дар пеш мегузоранд. Бо тела ё зӯри қувва пойҳоро ба боло то ҳолати амудӣ мебардоранд. Баробар нигоҳ доштани вазни бадан дар се нуқта.

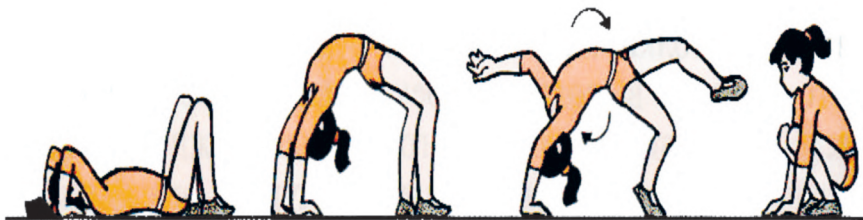
Машқҳои омодакунанда (расми 21):

Аз ҳолати нишастӣ такядор ба ҳолати такя ба се нуқта (ду даст ва фарқи сар) мегузаранд. Оҳиста пуштро ақиб бурда, пойҳоро рост карда, бо нӯги пой ба фарш такя мекунанд. Сипас, пойҳоро ба боло бардошта, нӯги пойҳоро каме аз фарш ҷудо мекунанд (мумкин аст аввал як пой ва баъд пойи дигарро бардошт. Ҳамин ки шумо ин машқро аз худ кардед, метавонед ба дигараш гузаред.

Рост истодан бо сар ва дастҳо бо пойҳои қатшуда. Аз ҳолати такя ба се нуқта бо тела хӯрдани пойҳо ба ҳолати бо пойҳои қатқарда ба сар ва дастҳо рост истодан мегузаранд.

Вақте, ки шумо дар се нуқта нигоҳ доштани вазни худро ёд гиред, метавонед тадричан пойҳоятонро ба боло рост кунед.

Баъди азхудкунии гелхӯрӣ ва рост истодан бо сар ва дастон, саъй кунед, то фаъолиятҳои ҳаракатии ёдгириф-таатонро бо амалиёти акробатӣ пайваस्त намоед.



Расми 22

Пул аз ҳолати ба пушт дарозкашида бо гардиш ба нишастӣ такядор (духтарон) (расми 22). Барои иҷрои ин машқ, зарур аст, ки ба пушт дароз кашада, дастҳоро ба сар наздиктар гузоред ва пойҳоро каме қат кунед.

Бо қувва боло шуда, ба дастҳо ва пойҳо така наму-да, миёноро боло бардошта пойҳо ва дастҳоро ҳар чӣ им-кон аст наздики якдигар кунед. Дар ин ҳолат 3-4 сония истодан лозим аст. Сипас, вазни баданро ба дасти рост (ё чап) гузаронида, ба тарафи рост (ё чап) тоб хӯрда, ҳо-лати нишастӣ такядорро гиред. Хангоми иҷрои ин ҳара-кат, дасти такякунандаро зуд гиред, вагарна даст мета-вонад осеб бинад. Ин машқро бо ёрии ягон каси дигар иҷро кунед.

Бозиҳои варзишӣ

Дар барномаи таълим барои омӯзиши бозиҳои варзишӣ со-атҳои зиёд ҷудо гардидааст. Дар китоби мазкур мо супоришҳои одӣ ва дастрасе медиҳем, ки онҳо-ро метавон дар мактаб ва хона иҷро кард.



Баскетбол. Номи бозӣ аз калимаҳои англисии «баскет» – сабад, «бол» – тӯб ба вучуд омадааст.

Асоси бозӣ дар баскетбол ҳаракатҳои табиӣи гуногун, давидан, ҷаҳиш, партобдиҳӣ ва доштани тӯб ба ҳисоб ме-раванд.



Омезиши ҳилаҳои тактикӣ ва муборизаи пайваста бароя тӯб шавку ҳавас ва рағбати калони бозингарон ва тамошобинонро пайдо месозад. Бозии баскетбол муша-ку рағу пайҳо, системаи дилу меъда ва дастгоҳи нафаска-широ мустаҳкам карда, табдили моддаҳоро дар организм беҳтар мегардонад, ҳислатҳои равонӣ, ҷисмонӣ ва маҳорату малакаҳоро, ки дар фаъолияти меҳнатӣ заруранд, ба вучуд меоварад: пуртоқатӣ, собитқадамӣ, чобукӣ, дақиқӣ, нишонрасӣ ва ғайра.

Тибқи нишондоди манбаъҳои таърихӣ, бозии баскет-болро ҳиндуҳои Мексика ихтироъ кардаанд. Баъдан, халқҳои мухталифи Амрикои Ҷанубӣ ва Шимолӣ ба чунин бозӣ шуғл меварзиданд.

Он дар майдонча бо тӯбҳои аз каучук сохташуда мегузашт ва асосан хусусияти маросимӣ дошт.

Ба бозингарон ба тӯб бо кафи дастон расидан иҷозат набуд, бозӣ қардан танҳо бо оринҷҳо, китфҳо ва пахлуҳо мумкин буд.



Усул ва қоидаҳои бозӣ то имрӯз хеле тағйир ёфтааст. Аввалин дастаҳои баскетболии на аз 5 нафар, балки аз 9 нафар иборат буд. Баскетболбоз он вақт наметавонист бо тӯб ҳаракат кунад, балки бояд зуд онро ба бозингари дигар меод. Ҳоло баскетболбоз ҳуқуқ дорад тӯбро дошта на зиёда аз ду қадам гузорад, инчунин метавонад бо тӯб дар майдон, ҳатман онро ба фарш зада, ҳаракат кунад. Бозӣ чӣ дар майдони кушод ва чӣ дар толори варзишӣ гузаронида мешавад.

Ба барномаи Бозиҳои олимпӣ баскетболи мардона дар соли 1936 ва занона дар соли 1976 дохил карда шудааст.

Пас аз маълумотномаи кӯтоҳи таърихӣ, ба баррасии усули машққунии баскетболбозон, ки ба барнома дохил шудааст, мегузарем.

Усулҳои баскетбол аз як қатор ҷузъиёт иборат аст, ки асосан тӯб додан, доштан, тӯбро нигоҳ дошта бурдан, ба ҳалқа партофтан, гардишҳо, гардишҳои фиребӣ ва ғайра мебошанд.

Тавакқуф ё ист бо чаҳиш (расми 23). Аз ҳисоби тавакқуф бо чаҳиш қувваи ҳаракатро боз доштан ва ҳолатеро қабул кардан зарур аст, ки бозингар тавонад ба самтҳои мухталиф давида тавонад. Ин вазъ ҳолати бо



Расми 23

Расми 24

пойҳои қатшуда истодан мебошад. Дар ин ҳолат вазни бадан ба пойи дар кафобуда мегузарад.

Доштан ва додани тӯб ба ҳамдаста бо қадамгузорӣ ва бо ивазкунии ҷой (расми 24). Барои доштан ва додани тӯб ҳангоми ҳаракат тарзи қадамгузорино доништан лозим аст. Бо пойи рост (ё чап) қадами калони густарда гузошта, қадами дигарро бо пойи чап (ё рост) кӯтоҳтар карда, ба дави муқаррарӣ гузаштан лозим аст. Ҳамоҳангии қадамҳоро дарк кардан зарур аст – аввал қадами калон, баъд қадами кӯтоҳтар.

Дар вақти гузоштани қадамҳои дароз амали доштани тӯб иҷро мегардад, дар вақти гузоштани қадами кӯтоҳ, тӯб ба ҳамдаста дода мешавад, яъне бозингар тӯбро сар мегирад, то қоида вайрон нашавад.

Бурдани тӯб бо тағйирдиҳии самт (расми 25). Дар ин ҳаракат ҷузъе ҳаст, ки калиди иҷрои бомуваффақияти он мебошад – гардиши бадан ва дигаргун кардани самти равиш.



Расми 25

Машқҳо барои бурдани тӯб

1. Ба навбат бо дар як даст бурдани тӯб дар ҳолати нишаст.

2. Пойҳоро ба ҳам ҷафс монда, зонухоро каме қат карда бурдани тӯб дар атрофи худ бо дастҳои рост ва чап. Машқ дар ҳар ду самт иҷро мегардад.

3. Бурдани тӯб бо дасти рост (чап) ҳангоми дави ивазшаванда, бо тағйирдиҳии суръати дав ва басомади зарбаҳои тӯб ба фарш.

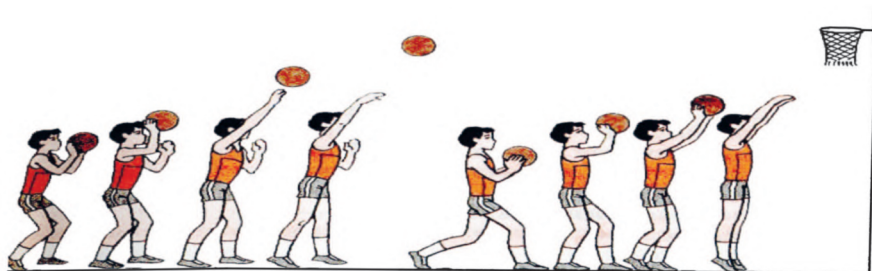
4. Бурдани тӯб бо дасти рост (чап) хангоми давидан бо баланд бардоштани ронҳо.

Ин машқҳоро шумо метавонед мустақилона дар хавлии назди хона ё мактаб дар дарсҳои иловагӣ иҷро кунед.

Партофтани тӯб бо як даст аз чой (расми 26). Тӯбро бо дасти рост дошта, пойҳои нимқатро рост карда, бо ҳаракати даст тӯбро ба пеш-боло партофтан.

Машқҳо барои такмили партофтҳои мазкур

1. Таклиди партобдихӣ. Бозингар пойҳоро нимқат карда, оринчи дастро поён фуруварда, тӯбро бо кафи ба пеш нигаронидаи дасташ дар баробари китф нигоҳ медорад. Росткунии пойҳоро ҳамзамон бо ҳаракати дасти тӯбдошта ба пеш-боло оғоз карда, бо ҳаракати панҷаи он ба пеш-поён анҷом медиҳад.



Расми 26

Расми 27

2. Машққунандагон дар ду қатор саф мекашанд. Бо ҳаракати панҷа бозингар тӯбро ба нафаре аз қатори муқобил мепартояд. Он бозингар ба дигарӣ ва ғайра.

Партофтани тӯб ба ҳалқа бо ду даст аз сатҳи сина пас аз бурдан бо баргашт аз тахта (расми 27). Барои ёд гирифтани ин усул бояд, ки тартиби дурусти гузоштани ду қадамро аз худ кунед. Бо қадами аввал, ки дароз аст, тӯбро бо ду даст медоред ва ба сина мекашед. Бо қадами дуюм, ки кӯтоҳ аст, дар паҳлуи тахта қарор гирифта, тӯбро ба ҳалқа мепартоед.

Бозиҳои серҳаракат барои ҳалли бомуваффақияти вазифаҳои махсуси омодагии варзишӣ ва такмили омодакунии умумии ҷисмонӣ истифода бурда мешаванд. Мо ба шумо баъзе аз онҳоро пешниҳод мекунем.

Бозиҳо: «Тӯб ба бозингари чолок», «Тӯбро дода нишастан», «Партофтан ба ҳалқа», «Бозӣ бо тӯб», «Ба бозингари даванда тӯб надихад!».

§ 8. ШУМО БОЯД ВАРЗИШГАР БОШЕД!

Барои баскетболбози хуб будан дониستاني танҳо усули он кифоя нест. Баскетболбози хуб бояд пурқувват, пуртоқат, ҷаққон ва ҷобук бошад. Баскетбол дар ин маврид ба шумо ёрӣ мерасонад. Аммо шумо ҳам бояд кӯшиш бикунед, ки чун варзишгари ҳақиқӣ инкишоф ёбед.

Ба шумо зуд-зуд самт ва суръатро дигар кардан, баланд ҷаҳидан, кӯшиши тӯбро соҳиб шудан ё онро ба ҳалқа партоб додани баскетболбозон муяссар шудааст. Ҳангоми бозӣ онҳо қариб 7 км медаванд, даҳҳо ҷаҳишро анҷом медиҳанд. Тӯби партобдодаи онҳо бо суръати қариб 18,3 м дар 1 сония ҳаракат мекунад. Барои иҷрои чунин ҳаракат ва амалҳо бояд омодагии хуби ҷисмонӣ дошт, варзишгари ҳақиқӣ бояд буд. Дастҳо бояд пурқувват бошанд!

Аз ин рӯ, пеш аз он, ки тӯбро ба даст гиред, ҳислатҳои ҷисмонии ба баскетболбоз зарури ҷаққонӣ, пурқувватӣ ва пуртоқатиро ҳамарӯза такмил диҳед.

Пеш аз ҳама бо ҷастак «ошно» шавед. Бале, бале, бо ҷастаки одӣ. Дарозии он бояд чӣ қадар бошад? Ҷастакро аз ҳар ду дасташ дошта, пойҳоро баробари паҳнии китфҳо гузошта, дар болои он истед ва дастҳоро поён фуруварда, онҳоро аз оринҷҳо зерин кунҷи 90° қат кунед Агар ҷастак таранг шавад, дарозии он ба шумо мувофиқ аст (расми 28).

Бо тарзҳои гуногун паридан аз ҷастакро омӯzed: бо қадамгузорӣ аз болои он (расми 29); бо таладиҳӣ бо як

ва ҳар ду пой (расми 30); бо тарзи қайчimonанд кардани пойҳо (расми 31) ва ғайра. Ҳар чӣ бештар бипаред.

Бидонед, ки баскетболбозони хуб аз болои частак дар як дақиқа 150-160 маротиба часта метавонанд. Шумо ҳам барои ба ин натиҷаҳо расидан саъйу кӯшиш кунед. Дар оғоз бе дамгирӣ 10-15, сипас, 20-30 сония бипаред, баъд частҳоро шуморед.



Расми 28



Расми 29



Расми 30



Расми 31

Пагоҳирӯзӣ машқҳои зайро иҷро кунед:

1. Пойҳо ва дастҳоро то қадри имкон аз якдигар ба тарафҳо дур кунед. Ҳам шуда, кафи дастҳоро ба ангуштони пойҳо расонед (расми 32).



Расми 32

2. Баданро гардонида, пойҳоро дар зонуҳо қат накарда дасти ростро ба пойи чап ва дасти чапро ба пойи рост расонед ва ғайра (расми 33).



Расми 33

3. Дар ҳамон ҳолат тахтапуштро рост карда, пойи ростро аз зону қат, вазни баданро ба тарафи рост баред, сипас ҳамин амалро бо пойи чап анҷом диҳед (расми 34).



Расми 34

4. Шинед. Ғелхӯрӣ ба ақибро иҷро кунед ва нӯги пойҳоро аз болои сар ба фарш расонед. Бо дастон

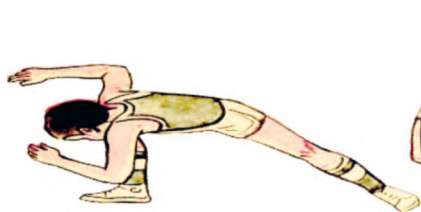


Расми 35

ба фарш така кунед. Рост шуда, ба пеш ҳам шавед, дастонатонро ба нӯги пойҳо расонед (расми 35).

5. Пойҳоро васеъ гузошта, оринчи дасти ростро ба панҷаи пойи чап, сипас оринчи дасти чапро ба пойи рост расонед (расми 36).

6. Пойҳоро аз якдигар каме дур карда рост истед. Сипас, ба ақиб ҳам шуда, кӯшиш кунед, ки пошнаи пойҳоро бо панҷаҳои дастонатон расед (расми 37).



Расми 36



Расми 37



Расми 38

Ана, якчанд машқ барои инкишофи чакқонӣ:

1. Сари ду пой ништа, пойҳоро бо навбат рост кунед (расми 38).

2. Давидан ба масофаи 30 м. Аввал дави суст, баъд бо суръат. Дам гирифта, давиданро такрор кунед.

3. Давидан ба масофаи 30 м бо баланд бардоштани зонуҳо. Ҳангоми дав суръатро зуд зиёд кунед.

4. Бо дави бошаст ба ягон баландӣ бароед. Амалро 5-6 маротиба такрор кунед. Пас аз ҳар дафъаи баромадан каме дам гиред.

5. Бо дастонатон дарахт ё деворро дошта, дар ҷойи худ ҳаракати давиданро иҷро кунед (10 с).

Агар аз ҷастак париданро ёд гиред ва доимо ин корро иҷро кунед, чобук, серҳаракат ва пуртоқат хоҳед шуд.

Ҷаҳишро метавон бо воситаҳои дигар низ инкишоф дод. Ҳар як имкони ҷаҳиданро истифода баред:

1. Дар саёҳат аз болои ҳар як монеа-чуқурӣ, ҷӯб, бутта парида гузаред.

2. Кӯшиш кунед, ки ба ашёи дар баландӣ воқеъбуда:

шоҳҳои дарахтон, тахтаи баскетбол париди даст расонед.

3. Аз болои курсиҳои гимнастикӣ бо паҳлу, бо ҳар ду пой париди гузаред. Ҳисоб кунед, ки дар 10,20,30 сония чанд бор чаҳидед.

4. Ба ҳар гуна баландӣ часта (курсии гимнастикӣ, куттӣ ва ғайра) ва ҳар чӣ зудтар аз болои он ба зер оед.

5. Ба зинаҳо бисёртар бичаҳед.

6. Ҳарчӣ болотар париди, тоб хӯрда, дуруст фуруд оед. Мувозинатро нигоҳ доред.

7. Сари ду пой нишаста, бо чаҳишҳо ба пеш ҳаракат кардан гиред.

8. Фосилаи домиро (масалан 20 м) интиҳоб намуда, бо як ё ҳар ду пой бо чаҳишҳо ҳаракат кунед. Чаҳишҳоро ҳисоб кунед. Кӯшиш кунед, ки он фосиларо бо чаҳишҳои камтар тай намоед. Ҳангоми чаҳиш метавонед тӯбро ба даст гиред.

Агар дар толор, майдони варзишӣ ё дар чаман ҳамроҳи рафиқатон бошед, ҳар ду метавонед якҷоя машқҳои гуногунро иҷро кунед.

Баъзе аз машқҳо:

1. Бо рафиқатон дар муқобили якдигар рӯйи фарш



Расми 39



Расми 40

бо така ба як даст дароз кашед. Панчаҳои як дастро ба якдигар часпонида, кӯшиш намоед, ки якдигарро аз ҷой ҷунбонед. Ба кадоме аз шумо ин кор муяссар мегардад? (расми 39).

2. Дар ҳамон ҳолат бо китфҳо ба дам така карда, кӯшиш кунед рафиқатонро аз ҷой ҷунбонед (расми 40).

3. Дар муқобили якдигар нишаста, бо кафҳои пойҳои росткарда ба ҳам така кунед. Дастҳои якдигарро гирифта ба пеш ва ақиб алвонҷ хӯрдан гиред (расми 41).

4. Дар муқобили якдигар сари ду пой нишаста, дастҳоро ба пеш рост карда, кафи дастҳоро ба ҳам часпонед.

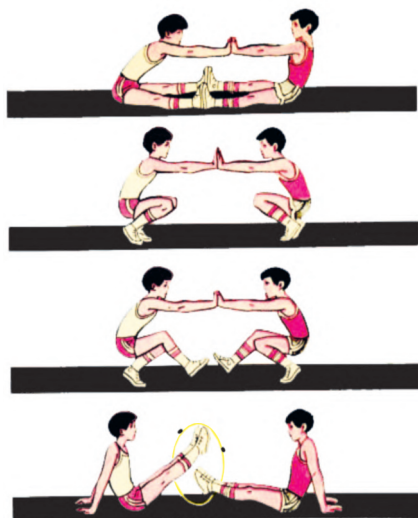
Ҷаҳида, кӯшиши якдигарро аз ҷой ҷунбондан кунед (расми 42).

5. Сари як пой нишаста, дигарро ба пеш ёзонед, дастҳоро ба дастони рафиқатон расонида, ҷаҳед. Кӣ бештар тоб меорад? (расми 43).

6. Дар муқобили якдигар нишинед. Пойҳои дарозкардаатонро муаллақ, давр занонед: яке ба рост, дигаре ба чап (расми 44).

7. Дар муқобили якдигар истед. Пойи якдигарро дошта, кӯшиши якдигарро аз ҷой кашидан намоед (расми 45).

Бо рафиқатон паҳлу ба паҳлу истед. Аз дасти якдигар гирифта, масофаи 15-метрро ҷаҳида тай кунед: ҷаҳидан, таконхӯрӣ бо пойи чап, рост ва ҳар ду пойро ёд гиред (расми 46).



Расми 41-44



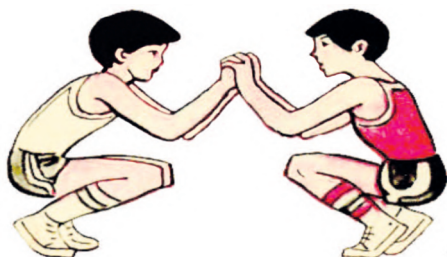
Расми 45



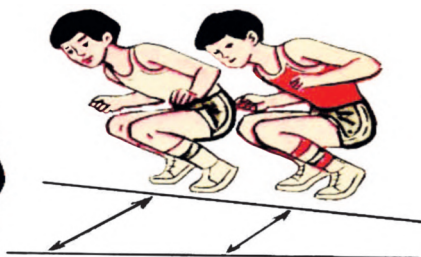
Расми 46

Дар муқобили якдигар сари ду пой нишинед. Дастҳо ро бо ҳамдигар банд карда, яке ба пеш, дигар ба ақиб гиред. Амалро ба самти муқобил низ иҷро кунед (расми 47).

2. Дар фарш «чӯйбор»-и васеъшаванда кашед. Сари ду пой ништа кӯшиш кунед, ки аз ҷойи васеътараш бичаҳед (расми 48).



Расми 47



Расми 48

Футбол яке аз бозиҳои варзишии қадим мебошад, ки дар асрҳои миёна пайдо шудааст. Ватани футбол Англия ба ҳисоб меравад. Дастаи мунтахаби Иттиҳоди Ҷумҳуриҳои Шӯравии Сотсиалистӣ (ИҶШС) ғолиби Бозиҳои олимпӣ дар шаҳри Мелбурн (с. 1956) ва Сеул (с. 1988) гардидааст. Дар солҳои охир дар барномаи Бозиҳои олимпӣ ва чемпионатҳои ҷаҳон мусобиқаи байни дастаҳои занонаи футбол низ дохил карда шудааст.

Дар миёнаи асри XX таваҷҷуҳ ба бозии нав - минифутбол зиёд гардид. Бозӣ бо он ҷолиб аст, ки дар толори

варзишии мактаб ва дар майдончаҳо имкони гузаронидани он вучуд дорад.

Қоидаҳои бозӣ. Бозиро яке аз дастаҳо баъди куръапартоӣ аз маркази майдон шуруъ мекунад. Баъди ҳар як тӯби задашуда низ аз маркази майдон шуруъ мекунанд. Барои вайрон кардани қоидаҳои бозӣ зарба ба ҳариф бо даст ё пой, пешпо додан, ҳамлаи дурушт, аз ақиб тела додан, маъталкунӣ, бозӣ бо даст зарбаи ҷаримавӣ таъин мегардад. Барои вайрон кардани қоидаи бозӣ дар майдончаи ҷаримавӣ зарбаи ҷаримавии 11-метра ба дарвоза муқаррар карда мешавад. Зарбаи озод барои бозии хавфнок, зада гирифтани тӯб аз дасти дарвозабон, кашол додани вақт таъин мегардад.

Аз ҳолати **аут** тӯб ба майдон бо дастҳо (дар мини футбол бо пойҳо) аз хатҳои паҳлуӣ партофта мешавад.

Агар тӯб аз химоятгарон ё дарвозабон аз хатти назди дарвоза гузарад, зарбаи кунҷӣ таъин мегардад, ки аз кунҷи майдон бо пой зада мешавад.

Ивазкунии бозингарон дар футбол се бор иҷозат дода мешавад, аммо дар мини-футбол номаҳдуд аст.

Барои раҳой аз осебҳо дар машғулиятҳои футбол қоидаҳои зеринро риоя кардан зарур аст:

1. Пеш аз бозӣ тамрин бояд кард.
2. Аз пойафзоли махсус ё кедҳо истифода баред.
3. Ба машқҳо ё бозӣ бо тӯб танҳо пас аз тамрини пешакии бе тӯб шуруъ бояд кард.
4. Бозии хавфнок - бо пойҳои рост карда задан, пешпо додан, бо пой задан аз ақиб манъ аст.
5. Бо ҳис кардани дард дар мушакҳо ё буғуми пойҳо, эҳсоси бади норухатӣ машғулиятро қатъ карда, дар ин бора ба мураббӣ (волидайн) хабар диҳед.
6. Пас аз хатми машғулият шустушӯ карда, сипас либосҳоятонро пӯшед.

Футбол ҳамаи қобилиятҳои ҳаракаткунандагиро инкишоф дода, чунин нишонаҳои ҳислат чун чолокӣ, чобукӣ, истодагарӣ, бурдборӣ ва қавиירוдагиро тарбия менамояд. Дар айни замон инкишофи шахсияти бозингар дар футбол дар амалиётҳои дастаҷамъӣ, қобилияти бақорбарии тамоми қувва ва маҳорат баҳри ғалаба зоҳир меёбад.

Қоидаҳои асосии бозӣ

Ҳаракаткунӣ. Воситаи асосии серҳаракатии футбол-бозон дар бозӣ дав ба ҳисоб меравад. рақами футбол-боз кӯтоҳ ва мулоим аст, аммо ӯ бояд дар вақти зарурӣ тез давида, ба қойи ҳолӣ гузашта, ба тӯб ё ҳариф расида тавонад.

Қисмати ҷудонашавандаи маҳорати идоракунии тӯб зарбаҳо ба тӯб бо пойҳо, бурдан ва манъ кардани тӯб мебошад. Навъҳои асосии зарбаҳо ва манъкуниҳоро аз худ намуда, футболбозон метавонанд дар баъзе бозиҳои тамринӣ иштирок ва мини-футбол бозӣ кунанд.

Зарбаи тарафҳои дохилии кафҳо (расми 49) барои интиқоли тӯб ба фосилаҳои кӯтоҳ ва миёна, барои зарбазанӣ ба дарвоза аз фосилаи кӯтоҳ истифода мегардад. Зарба аз қой ва бо дав иҷро мегардад. Пойи тақядоре, ки аз зону каме қат шудааст, ба паҳлуи тӯб, 10-15 см дур аз он гузошта мешавад.



Расми 49

Кафи пойи зарбазананда тавре ҷойгир мешавад, ки хатти аз каф ва панча гузаранда нисбат ба самти париши тӯб амудӣ бошад.

Машқ:

Аз девор 5-6 қадам дур истед. Бо тӯби кароргирифта 20-30 зарба бизанед.

Кӯшиш кунед, ки тӯб аз рӯйи хатти рост парвоз намояд.

Саъй бояд кард, ки машқ аввал бо пойи боқувват, баъд бо пойи заиф иҷро шавад.

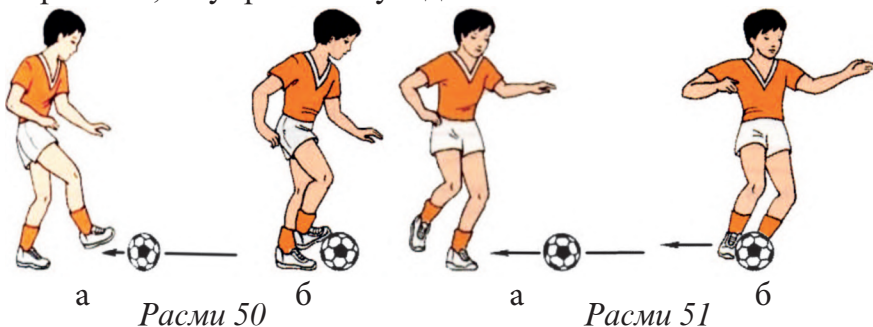
Пас аз 2-3 қадами дави охиста, кӯшиш намоед тӯбро ба сӯйи девор поёни равон кунед. Баъд аз он ки ин намууди зарбазаниро ёд гирифтед, саъй намоед тӯбро ба боло ба нишонаи дар баландии 60-70 см кашидашуда равона созед.

Машқи ҷуфтӣ. 3-4 м дур аз якдигар ҷойгир шавед ва бо навбат тӯбдиҳии поёниро иҷро кунед.

Агар шумо аз ду нафар зиёд бошед ба ҷуфтҳо ё сегонаҳо ҷудо шавед.

Малакаи манъкунии тӯб бо ҳаракатҳои боздорандаи пойҳо, сар, бадан ба даст меояд. Боздорӣ (манъкуни) ду хел мешавад: қатъӣ ва нотамо. Ҳангоми боздории қатъӣ тӯб дар назди пойи бозингар қарор мегирад, аммо баъди боздории нотамо ҳаракати тӯб қатъ нагардида, танҳо суръаташ суст шуда, самти ҳаракаташ тағйир меёбад.

Бозиҳо: «Аз қафои тӯб», «Гузаштан аз муҳофизатгар», «Фиреб дода тӯб бизан!», «Давидам бо тӯб», «Кӣ чакконтар аст?!», «Тӯбро пеш кунед!».



Манъ кардани тӯби ғелон бо кафи пой (расми 50 а, б). Ин амал вақте ичро мешавад, ки тӯб ба пеши бозингар ҳаракат мекунад. Пойи манъкунанда каме аз зону қат гардида, ба пешвози тӯби наздикшаванда бардошта шуда, дар болои тӯб «камонак»-ро ташкил медиҳад. Кафи пойи тақдор ба самти ҳаракати тӯб мувозӣ (параллелӣ) аст. Ҳангоми бархӯрди тӯб бо каф пой каме ба ақиб бурда, тӯб ба замин зер карда, бадан ба пеш партофта мешавад.

Манъ кардани тӯби ғелон бо тарафҳои дохилии кафҳо (расми 51 а, б) дар бозӣ бештар истифода мешавад. Пойи тақдори каме қатшуда ба пеш гузошта шуда, вазнинии бадан ба он мегузарад. Пойи манъкунанда аз зону қат гашта, кафи он зуд ба берун тоб меҳӯрад. Он ба пешвози тӯби наздикшаванда гузошта мешавад. Дар лаҳзаи бархӯрди тӯб бо пой он нарм ба ақиб мегузарад ва тӯб дар пеши бозингар қарор мегирад.

Бурдани тӯб барои баромадан ба мавқеи озод, ё вақте ки бозингарони ҳамдаста «маҳкам»-анд ва ба ҳеҷ кас тӯби дақиқ додан имкон надорад, истифода бурда мешавад.

Бурдани тӯб бо зарба ё таконҳои на он қадар сахт амалӣ мегардад. Нигоҳ, асосан ба тӯб равона мешавад, вазъият дар майдонро футболбоз бо нигоҳи канорӣ назора мекунад.

Машқҳои санҷиши намунавӣ

Роҳравии тез ва гузаштан ба дав;

дав дар ҷой бо гузаштан ба давидани мустақим (рост), қадаммонии майда-майда бо гузаштан ба муқаррарӣ;

– роҳравӣ бо гузаштан ба дави «морморак» байни ашё;

– дав бо истодан ва қадамҳои қайчimonанд;

– пас аз дави оҳиста бо қадамзани истодан;

– баъд аз шитобидан бо чаҳиш истодан;

– зарба бо тарафҳои дохилии кафҳо;

- манъи тӯби ғелон бо тарафҳои дохилии кафи пойҳо;
- ба пеш бурдани тӯб аз байни ашӯ.

Тӯби дастӣ. Бозии тӯби дастӣ ё гандбол дар охири асри XIX дар Дания пайдо шудааст. Панҷоҳ сол лозим шуд, ки ин бозии аҷоиб ва ҳассос дар тамоми ҷаҳон машҳур гардад. Дар баробари дигар бозиҳои варзишӣ, мусобиқаҳои қаҳрамонӣ (чемпионат) гузаронида мешаванд, он ба барномаи Бозиҳои олимпӣ дохил гардидааст. Ҳам дастаҳои занона ва ҳам мардонаи собиқ ИҶШС чандин маротиба қаҳрамонҳои Бозиҳои олимпӣ, ҷаҳон ва Аврупо гардидаанд. Ҳеч як дастаи давлати дунё дар гандбол чунин комёбиро дар Бозиҳои олимпӣ, чун командаи мунтахаби собиқ ИҶШС ба даст наоварда буд: 6 медали тиллоӣ, 1 нуқрагӣ ва 2 биринҷӣ. Ҷаҳор маротиба тиллои олимпиадаҳоро буридаанд: мардон **6** бор бо сарвари А. Евтушенко ва В. Максимов (солҳои 1976, 1988, 1992, 2000), занҳо ду маротиба таҳти роҳбарии И. Тургина (солҳои 1970, 1976).

Унсурҳои асосии бозӣ барои ҳаёти рӯзмарра заруранд: дав, ҷаҳишҳо, партобдихӣ. Машғулияти пайваста бо гандбол барои дорои суръатнокии баланд шудан, иҷро кардани ҳаракатҳои зуд, ногаҳонӣ ва ҳаракатҳои ҷобукона бо тӯб, воқуниши саривақтӣ ба ҳолатҳои гуногуни бозӣ ва ғайра мусоидат мекунад.

Дар бозӣ истифодабарии часпишҳои қуввагӣ бо ҳарифон барои ба даст овардани тӯб, барои мавқеъгирӣ иҷозат дода шудааст.

Ба сабаби тезутундии вазъиятҳои ҷудоғонаи бозӣ, динамикаи муборизаи варзишӣ, хусусияти дастаҷамъона доштани амалиёт он ҳамеша дар рӯҳияи баланди эҳсосотӣ мегузарад. Ҳамаи ин барои инкишофи тамоми қобилияти муҳаррикӣ, бочуръатӣ, бодикқатӣ ва кавииродагӣ шароити мусоид фароҳам меоварад.

Қоидаҳои техникаи бехатарӣ

Бо тӯби дастӣ бозӣ карданро аз синфи 5 оғоз мекунанд. Майдонча барои ин бозӣ бояд аз 18 то 40 м дарозӣ ва аз 9 то 20 м бар дошта бошад. Дарвоза 3 x 2 м (2,70 1,80-барои мини-гандбол). Дар ҳар даста 7-нафарӣ бозӣ мекунад, яке аз онҳо дарвозабон аст. Ивазкунии бозингарон дар ҳар лаҳзаи бозӣ иҷозат дода мешавад.

Муҳлати бозӣ 2 қисми 15-дақиқагӣ барои духтарон ва 20-дақиқагӣ барои писарон (барои калонсолон 30 дақиқагӣ) мебошад. Танаффус 10 дақиқа давом меёбад.

Бозингарон ҳуқуқ доранд тӯбро дар даст то 3 сония дошта, бо он на зиёда аз се қадам монанд. Пас аз он бояд, ки онро ба дарвоза партоянд, ба дигар кас диҳанд ё ба бурдани он оғоз бикунанд.

Тӯбро бо як даст ба муҳлати номаҳдуд бурдан иҷозат дода мешавад, аммо пас аз доштан онро ба додан ё ба дарвоза партофтан лозим аст. Моневъ шудан ба ҳариф фақат бо бадан мумкин аст. Аз ҳолати аут тӯб бо як даст партофта мешавад. Агар тӯб аз хатти пеш ба ҳимоятгарон бархӯрда (дарвозабонро ҳисоб накарда), аз бозӣ берун равад, он гоҳ аз кунҷ ба майдон партофта мешавад. Аз бозингаре, ки тӯбро ба бозӣ дароварданист, дар ҳамаи ҳолатҳо ҳарифон 3м ақиб меистанд. Бозингарони майдон ҳуқуқ надоранд, ки ба минтақаи дарвозабон дохил шаванд. Дарвозабон дар майдон бояд қоидаҳои умумиро риоя кунад.

Ҷаримаҳо барои қоидавайронкунӣ. Дар мавриди қоидавайронкунии сабук (тездавӣ, бо тӯб зиёда аз се қадам мондан, бозӣ бо пой, дохилшавӣ ба майдончаи дарвозабон, часпиши дастон, қапидани зарбаҳои ҳариф) партоби озод аз он чой таъин мегардад. Барои вайрон кардани қоида, ки бо имконияти задани тӯб ба дарвоза алоқаманд аст, партоби ҷаримавӣ ба дарвоза аз фосилаи 7 метр таъин мегардад (ҳимоятгари дарвоза танҳо дарвозабон асту

халос). Барои қоидавайронкунии шадид ё ахлоқи ғайри-варзишӣ бозингарон бе ҳуқуқи ивазкунӣ то 2 дақиқа аз майдон ронда мешаванд.

Гандболбозе, ки се маротиба аз майдон ронда шавад, минбаъд дар бозӣ иштирок намекунад, ўро бозингари дигар иваз менамояд.

Бозиро аз маркази майдон пас аз куръапартӣ яке аз дастаҳо оғоз мекунад. Баъд аз ҳар як гол дастаи голсардода бозиро аз марказ оғоз мекунад.

Ҳангоми гузаронидани машғулиятҳо ё мусобиқаҳо зарур аст, ки қоидаи техникаи бехатарӣ риоя гардад:

1. Пеш аз бозӣ тамрин намуда, мушакҳо ва пайвандҳои хуб гарм кардан.

2. Ба ҳолати тозагӣ овардани майдон (тоза кардани он аз сангу партовҳо ва ғайра), тафтиш кардани ҳолати дарвоза, устувории он ва мустаҳкамии тўрҳо.

3. Аз назар гузаронидани либосҳои варзишии бозингарон. Бо пойфзоли меҳдор бозӣ кардан мумкин нест. Гӯшворҳо, занҷирҳо, соат ва дигар ороишотро бояд гирифт, нохунҳо бояд қайчӣ карда шаванд.

4. Ба болочӯби дарвоза овезон шудан манъ аст.

5. Риояи қоидаҳои эҳтиёткорӣ ҳангоми афтидан. Эҳтиёт кардани чашмҳо.

6. Ҳангоми партофтани тўб ба дарвоза бо ҷаҳиш пойи теладиҳандаро ба тарафе, дуртар аз химоятгар бурда, ба боло пеш ҷаҳидан.

7. Муқовимати ҳуҷумкунӣ бо дастҳои росткарда, аз ақби сар ё дасти ҳариф доштан мамнӯъ аст.



Расми 52

Қоидаҳои асосии бозӣ

Ҳолати ҳимоятгар (расми 52), пойҳо аз зонуҳо каме қат гардида ба дарозии як қадам меистанд, бадан каме ба пеш ҳам шуда меистад.

Дастҳо васеъ ба тарафҳо кушода шуда, ба боло дар баробари китфҳо қарор мегиранд, кафи дастҳо ба пеш, ангуштҳо аз ҳам ҷудо шудаанд.

Ҳимоятгар бояд ба ҳучум кардан ва муқовимати ҳучумкунанда, тӯбро зада гирифтанд, мавқеи кулайро ишғол кардан тайёр бошад.



Расми 53

Дар ҳолати дифоӣ ҳаракат бо қадамҳои чафс ба самтҳои чап ва рост, зуд ба пеш ба 3-4 м баромадан ва гашти ақиб пушт сӯйи дарвоза, ҳеззани ба 8-15 м ба пеш барои доштани тӯб.

Ҳолати ҳучумкунанда (расми 53) пойҳо аз қисмати зонуҳо қат шуда, яке ба пеш бароварда мешавад (фосилаи байни кафҳо 40-50 см). Дастҳо каме қат шуда ба пеш ба тарафи тӯб бароварда шудаанд. Бозингар ба ҳаракаткунӣ ва

доштани тӯб тайёр аст.

Ҳолати асосии дарвозабон (расми 54). Пойҳо каме аз зонуҳо қат гашта, кафҳои онҳо дар масофаи 20-25 см дур аз якдигар гузошта шудаанд. Дастҳо аз оринҷо қат шуда, ба тарафҳо бурда шудаанд (кафҳо ба пеш нигаронида шудаанд).

Дарвозабон бояд доимо ба бозӣ омода бошад.

Ҳангоми ҳучум аз паҳлуҳо дарвозабон дар кунҷи наздик меистад. Дастҳои наздик ба паҳлӯҷӯб кунҷи болои



Расми 54

дарвоза, дасти дигари ба боло ба тарафи муқобил бурдашуда кунчи болоии дурро муҳофизат мекунад (расми 55).

Ҳаракат дар майдон яке аз унсури асосии усули ҳисоб мешавад. Бозингарон бо қадамҳои муқаррарӣ ва часпанда, дави рӯй ва пушт ба пеш, бо хеззани, бо чақиш ҳаракат мекунанд. Ҳаракатҳои дуруст ба бозингар барои ишғоли ҷойи дар он лаҳза қулай, канда шудан аз ҳариф, барои дар ҳолати қулай қарор гирифтани ба дарвоза тӯб партоб кардан ёри мерасонад.



Расми 55

Ҳаракат ё ҷойивазкунии ҳимоятгарон, асосан, бо қадамҳои ивазшаванда дар ҳолати ҳимоявӣ ба чап ва ба рост, дави босуръат ба 3-4 м ба пеш аз хатти 6-9-метра ва пуштнокӣ ақиб баргаштан ба дарвозаҳои худ ба амал меояд.

Гузариши фаврӣ аз дави муқаррарӣ (руй ба пеш) ба дав бо қадамгузори часпанда, дави паҳлуӣ, дави пуштнокиро аз худ кунед.

Ҷойивазкунии ҳуҷумкунандагон тездавии кӯтоҳ (5-7 м) ва қадамҳои часпанда ва қайчimonанд ба самтҳои чап ва рост, тездавии дароз (20-30 м), дави босуръат рӯй ва пушт сӯйи пеш бо тағйирдиҳии самт, чақишҳо мебошанд.



Расми 56

Ҳуҷумкунандагон ва ҳимоятгарон бояд пас аз давидан, дарҳол истодан мувозинатро дар ҳолати бозингарӣ нигоҳ дошта тавонанд. Ин усул барои фиреб додани ҳарифон, интиҳоби вазъияти қулай зарур аст.

Таваккуф (ё ист) як ё ду қадам пас аз давидан (расми 56). Ин амал бо гузоштани қадами паҳни боздоранда ичро мегардад. Нӯги пойи боздоранда ба сӯйи дарун гардонида. Баъди дави тез ё босуръат қадами аввал кӯтоҳ, дуом боздоранда мешавад. Бадан дар ҳолати рост ё каме ба ақиб хамхӯрда воқеъ мегардад.

Чойивазкунии дарвозабон аз чойивазкунии бозингарон каме фарқ мекунад. Дарвозабон дар ҳолати асосӣ бо қадамҳои часпандаи кӯтоҳ аз назди як паҳлӯчӯб ба паҳлӯчӯби дигари дарвоза (ба тарафи чойгиршавии тӯб), бо дави тези кӯтоҳ (2-4 м) ба пеш ҳангоми партофтҳо ба дарвоза ӯ бо гашти пуштнокӣ сӯйи дарвоза ҳаракат мекунад. Ҳангоми ҳучумҳо ба дарвоза дарвозабон дар ҳоли ҳаракаткунии бардавом ва омода ба баргардонидани зарбаҳо мебошад.

Бозихои серҳаракати махсуси намунавӣ барои азхудкунии чойивазкунии ва таваккуфҳо.

«Ба пушт расондан». Бозии чуфтӣ. Як нафар пуштнокӣ ё бо қадамҳои часпанда мегурезад, нафари дигар бо дави одӣ ўро думболагир шуда, кӯшиш мекунад, ки ба пушти ӯ даст расонад ва савор шавад. Баъд аз ин бозингарон чойҳои худро иваз мекунанд.

«Давидан аз пушт». Бозии чуфтӣ. Ҳучумкунанда босуръат самти давро ба чап ё ба рост иваз карда, бояд ба пушти ҳариф гузарад. Ҳимоятгар бо гашти пуштнокӣ (қафо-қафо рафта) бо қадамҳои часпанда ё паҳлӯи ҳарифро монеа мешавад. Пас аз гузаштани масофаи муайян чойҳо иваз карда мешаванд.

«Қатор». Бозии гурӯҳӣ. Сармин рӯбарӯйи гурӯҳи 4-7 нафара, ки аз миёни якдигар доштаанд, меистанд. ӯ бо хезаданҳо ба чапу рост, ба охири саф медавад ва кӯшиш мекунад то ба болои бозингари дар охири саф қарордошта савор шавад. Ҳамаи гурӯҳ парешон нашуда, бо қа-

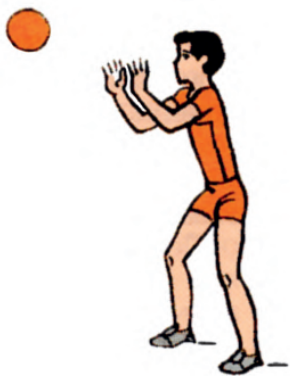
дамҳои часпанда ба рост ва ба чап ҷой иваз мекунад ва шарикӣ худро ҳимоя менамояд. Бо ба мақсад расидани сармин, ё «кандашавӣ»-и гурӯҳ, сармин ба бозингари яқум ва бозингари охири ба сармин табдил меёбад.



Расми 57

Доштани тӯб бо як ё ду даст (расми 57). Пойҳо каме аз зонуҳо, дастҳо аз оринҷҳо қат шуда, панҷаҳо дар сатҳи сина қарор мегиранд. Тӯбро бо кафҳо ва ангуштони аз ҳам ҷудошуда ниғаҳ медоранд. Ин ба бозингар имконият медиҳад, ки тӯбро аз ҳариф муҳофизат кунад, ба шарикаш диҳад ё худ бо он бозиро давом диҳад.

Бо як даст тӯб аз ҳисоби ниғаҳдории мувозинат дар лаҳзаи тайёри ба тӯбдиҳӣ, партофт ё бурдани он нигоҳ дошта мешавад. Ангуштони аз ҳам ҷудошуда тӯбро каме фишурда онро мустаҳкам медоранд.



Расми 58

Доштани тӯб бо ҳар ду даст (расми 58) унсуре асосии бозӣ мебошад. Аз ҷойи ист, ҳангоми ҳаракат ва бо чаҳиш боздоштани қатъии тӯбро ёд гирифтани хеле муҳим аст. Барои боздоштани тӯб дар ҷойи ист, бояд ба

тарафи тӯб тоб хӯрд ва дастҳоро каме аз оринҷҳо қат намуда, ба пеш дароз кард. Ангуштҳои омода аз ҳам ҷудо карда мешаванд. Ангуштони калон қариб ба якдигар намерасанду ангуштҳои дигар шакле мегиранд, ки гӯё тӯбро дошта бошанд. Дар лаҳзаи бархӯрд бо тӯб ангуштон онро дошта, дастҳо аз оринҷҳо пурра қат мешаванд, ки дар натиҷа суръати тӯби парвозкунанда суст мегардад. Дар вақти доштани тӯб барои идома додани бозӣ, дарҳол ҳолати устуворро қабул кардан лозим аст.

Доштани тӯби «пастпарвоз» «баландпарвоз», аз бари шумо гузаранда, ғелхӯранда ва чаҳандаро омӯzed. Омӯзишро бо ҳамроҳи рафиқатон оғоз кунед: дар паҳлуи якдигар истед, яке зарбаро суст намуда қабул мекунад, шахси дигар ҳар дафъа қувваи теладиҳиро зиёд карда, тӯбро ба дасти ӯ мепартояд.

Додани тӯб (расми 59) яке аз унсурҳои муҳими бозӣ мебошад. Додани тӯб бояд дақиқ, зуд, шадид ва саривақтӣ бошад. Он дар ҷойи ист, дар вақти ҳаракат, ҳангоми ҷаҳиш, пинҳонӣ бо дастони рост ва чап иҷро мешавад.



Расми 59

Бештар додани тӯб аз боло бо дасти қатшуда маъмул гардидааст. Ҳангоми тӯбдиҳӣ бо дасти рост қисми чапи бадан ба самти партофт ва пойи чап ба пеш бароварда мешавад. Тӯб дар дасти ростӣ каме аз оринҷ қатшуда ва дар паҳлу, дар сатҳи сар ё болотар аз он қарордошта, ҷойгир мешавад.

Тӯбдиҳӣ бо гардиши зудӣ бадан ба пеш, ба чап ва такони пойи қафоистода ба амал меояд. Аввал ба пеш

оринчи дасти тӯбдор, баъд бозуи он бароварда мешавад. Даст якбора рост ва тӯб бо ҳаракати иловагии панча ва ангуштон ба пеш партоб мегардад.

Машқҳо:

1. Тӯбдихӣ ба шарики худ бо пайваста зиёд кардани фосила.

2. Пойи ростро ба пеш бароварда, дар ҳолати муқаррарӣ истодан. Ҳамзамон бо доштани тӯби парвозкунанда, бо пойи чап як қадам зада, тӯбро ба сӯйи шарик партоб додан.

3. Пойи ростро ба пеш бароварда, дар ҳолати ҳучумкунанда истодан. Ҳамзамон бо доштани тӯби аз ҷониби шарик партофташуда бо пойи чап як қадам ба пеш мондан.

4. Сипас, зимни бо пойи рост ба пеш қадам гузоштан дастро ба қафо-боло бурдан. Баъд бо пойи чап як қадами дигар гузошта, тӯбро ба сӯйи шарик партофта, зуд ба ҳолати аввала баргаштан.

5. Бозиҳо: «Тӯбро ба замин парто!», «Сармин дар давра», «Холгирӣ», «Тӯбро кашида гир!», «Мухориба бо монеа», «Тӯбдихӣ ба якдигар», «Бо тӯб расонидани ҳариф», «Бо тӯб задани гуруҳи дигар», «Тӯб ба худихо».

6. Бурдани тӯб дар гандбол услуби асосии техникӣ ба ҳисоб намеравад. Онро гоҳ-гоҳ, асосан хангоми пешравии зуд, вақте ки тӯбро ба ҳеч кас додан имкон надорад ё дар вақти гурехтан аз ҳарифи ҳамаҷониба монешаванда истифода мебаранд. Дар минтақаи авҷи ҳучум тӯббарӣ қариб истифода намегардад, он сабаби коҳиш ёфтани суръат мешавад.

7. Гандболбоз, барандаи тӯб, бо ҳаракатҳои такондихандаи нарми панчаҳо онро дар рӯйи майдон ба пешу паҳлу мезанад, ба он кунчи зарурии инъикос медиҳад. Баландии чаҳишҳо ба дараҷаи такондихӣ (70-80 см) вобаста аст.

8. Тўббариро бо дастҳои рост ва чап, бо тағйирдиҳии самт, дар муқобили ҳимояи фаъол омӯзад.

9. Партофтани тўб ба дарвоза аз ҷойи ист бо тавоноии имконпазир амалӣ мегардад. Он ҳангоми партофтҳои ғайриҷашмдошт, бе омодагӣ, аз масофаҳои гуногун ба қор бурда мешавад.

10. Дар лаҳзаи оғоз кардани партофти тўб маркази вазнинии бадани бозингар ба пойи дарқафобудаи аз зону қатшуда гузаронида мешавад. Бадан ба тарафи рост тоб дода мешавад. Кӯшиш бо шадидан қат намудани панҷаи даст аз боло сӯйи поён – «тозиёна (камчин)» – хотима меёбад, ки на танҳо суръати тўбро метезонад, балки инчунин дақиқиятро барои ба ҳадаф расидан таъмин мекунад.

Машқҳо:

1. Партофтани тўб ба якдигар аз масофаи 15-20 м бо дастҳои рост ва чап.

2. Иҷрои партофтҳои 7-9-метра ба кунҷҳои гуногуни дарвоза барои дақиқият.

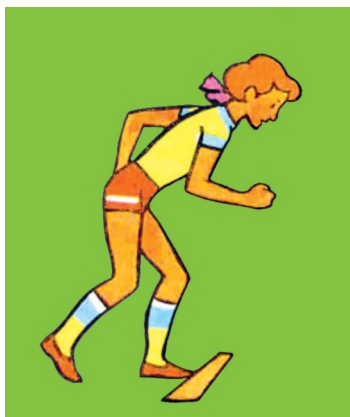
Бозиҳо: «Ба ҳадаф расонидан», «Тўбпарронӣ».

§ 9. МАШҒУЛИЯТҲОИ МУСТАҚИЛОНА, ХУДНАЗОРАТБАРӢ

Ба машғулиятҳои мустақилона на танҳо иҷрои машқҳои варзишӣ дар дарс ва хона, балки назорати ҳаррӯза ба ҷисми худ, аҳволи саломатӣ, машғулиятҳо, иҷрои машқҳои алоҳида, инчунин, тайёри ба супоридаани меъёрҳои таълимӣ ва инфиродӣ низ дохил мешаванд.

Назоратро аз рӯйи ҷадвали 1 бурдан мумкин аст. Дар сурати иҷро кардани машқ ба хоначаи мувофиқ нишона гузоред.

Чӣ тавр муайян кардан мумкин аст, ки машғулият бо машқҳои варзишӣ сифатҳои ҳаракатии шуморо беҳтар гардондааст?



Расми 60

Барои фаҳмидани ин зарур аст, ки машқҳои санҷишии маҳсул (тестҳо)-ро иҷро кунед: 1) давидан ба 30 м барои синфи 5 ва 60 м барои синфи 6 аз ҳолати рост; 2) ҷаҳиш ба дарозӣ аз ҷойи ист; 3) қувваи панҷаро бо ёрии қуввасанҷ (динамометр)-и панҷачен қардан;

1. партофтани тӯби вазнаш 1 кг аз ҳолати нишаст (нигаред ба расмҳои 60, 61);

2. ҳаму рост қардани дастон дар ҳоли ҳоби таҷяғӣ дар курсии гимнастикӣ.



Расми 61

Тести панҷумро вақте истифода мебаранд, ки қуввасанҷ (динамометр)-и дастӣ мавҷуд набошад. Ин тестҳоро дар ҳамаи синфҳо истифода бурдан мумкин аст. Яъне, аз як синф ба синфи дигар гузашта, назорат қардан мумкин аст, ки ба кадом андоза ҷисман инкишоф ёфтаед. Чунин назоратро дар дарсҳои мактаб, дар моҳҳои сентябр ва май (баъзан моҳи январ) мегузaronанд.

Назорати худ бо ёрии чор тести асосӣ мумкин аст мустақилона дар ҳавли, дар толори варзиш, майдончаи варзиш гузаронида шавад.

Қуввасанҷ (динамометр) дар дасти омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ ё ҳамшираҳои тиббӣ мавҷуд аст,

Дафтари худназоратбарӣ тартиб диҳед ва дар он натиҷаҳои худро пас аз ҳар озмоиши назоратӣ қайд кунед (дафтар бояд то хатм қардани мактаб нигоҳдорӣ шавад).

Шакли дафтари худназоратбарӣ

Ҷадвали 1

Намуди машғулият ва натиҷаҳои озмоиши назоратӣ	Сентябр (октябр ва ғайра) Рӯзҳои моҳ									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Гимнастикаи пагоҳирӯзӣ										
Машқҳо барои қомат										
Танаффуси варзишӣ										
Дақиқаи варзишӣ										
Машғулиятҳои мустақилона:										
Машқҳои инкишофдиҳандаи умумӣ										
Ҷаҳишҳо										
Дав										
Сайругашт										
Озмоишҳои назоратӣ:										
Дав ба масофаи 60 м										
Қувваи панҷаи даст (кг)										
Ҷаҳидан ба дарозӣ аз ҷой м/ см										
Партофти тӯби сахти 1 кг, м/ см										
Ҳолати саломатӣ:										
Хуб										
Қаноатбахш										
Нохуб (бемор)										

Ёд гирифтани худназоратбарӣ хеле муҳим аст. Машғулият бо машқҳои ҷисмонӣ, дар сурате ғоида меоварад, ки мунтазам гузаронида шавад. Ин душвор аст, аммо худназоратбарӣ барои риояи ҷунин талабот ёрӣ мерасонад.

**Намудҳои машғулияти мустақилона
барои хонандагони синфи 5**

Ҷадвали 2

Намуди машғулият	Миқдори ҳафтаинаи машғулиятҳо	
	Писарон	Духтарон
Иҷрои гимнастикаи пагоҳирӯзӣ	хар рӯз	хар рӯз
Дав (км)	13-15	13-15
Кашиш дар турники баланд (маротиба)	40-45	
Кашиш дар турники паст (маротиба)	75	65
Қат ва рост кардани дастҳо дар тақя (маротиба)	60-75	55-65
Машқ бо частак (маротиба)	1000-1300	1000-1250
Машқ барои инкишофи чандирӣ (маротиба)	100-120	90-100
Машқ бо тӯб (маротиба)	15-20	10-15
Машқ бо чанбарак, халқаҳо (соат)	1с. 30 дақ	1с.50 дақ
Машқ бо гантелҳо, штанга	1с. 30 дақ	
Машқ дар таҷҳизоти варзишӣ (соат)	14 соат	10 соат
Машқҳо барои мавзунии комат, на-фаскашӣ; ракс, мавзунии ҳаракатҳо (ритмика), унсурҳои якҷарба (соат)	14 соат	16 соат
Иштирок дар машғулиятҳои маҳфили варзиш	2-3 маротиба	
Иштирок дар мусобиқаҳои варзишӣ, саёҳатҳо	1 маротиба	
Таботати рефлекторӣ (рефлексотерапия) «Нуқтаҳои сеҳрноқ»	Ҳангоми хастагӣ	
Худмасҳунӣ	Ҳангоми осеббинии пайвандҳо, лат хӯрдан ё баромадани узвҳо ва ғ.	

Талабот аз хонанда

Иҷрои супоришҳои мустақилона, истифода бурда та-
вонистани маҳорату малакае, ки дар дарсҳо ҳосил гарди-
дааст.

Меъёрҳои таълимӣ. Худназоратбарӣ.

Расонидани ёрии аввалин ба шарикдарс. Донистани
«Санъати варзиш». Бозиҳои олимпӣ ва таъсири он ба нас-
ли наврас.

Меъёрҳои таълимӣ

Ҷадвали 3

Машқҳои санҷишӣ	Меъёрҳо					
	Писарон			Духтарон		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Дав, 60 м (сон.)	10.2	10.6	11.4	10.6	10.8	11.6
Ҷаҳиш ба дарозӣ (м/см)	3.10	3.00	2.70	2.80	2.60	2.20
Ҷаҳиш ба баландӣ (м/см)	1.00	0.95	0.85	0.95	0.85	0.80
Партоби тӯби 150-грам- ма.(м/см)	32	27	20	21	17	14
Худро кашидан дар тур- ники баланд дар ҳолати овезон (маротиба)	6	5	3			
Бардоштани бадан аз хо- лати хобидан ба пушт бо дастҳо ба пушти сар дар 30 сония (маротиба)	18	16	14	16	14	12
Кросс ба масофаи 1 км (дақ/ сон)	4.40	4.50	5.00	5.20	5.10	4.40
Кросс ба масофаи 2 км (дақ/сон)	Бе ҳисоби вақт					
Шиноварӣ бе ҳисоби вақт (метр)	20	25	12	50	20	10
Шиноварӣ бо ҳисоби вақт(дақ/сон)	1,00	б/в	б/в	1,10	б/в	б/в

§ 10. ХУДРО БИСАНЧЕД!

1. Зери мафҳуми «тарзи ҳаёти солим» чӣ фаҳмида мешавад?
2. Кадом омилҳо ба саломатӣ таъсир мерасонанд?
3. Фаъолияти ҳаракатӣ чист?
4. Табъи хуши мо ба чӣ вобаста аст?
5. Сабабҳои коҳиши қомат дар чист?
6. Кадом бозихоро медонед?
7. Бозихои IV олимпӣ кай баргузор шуданд?
8. Кадом варзишгари Тоҷикистон аввалин медали тиллоро ба даст овардааст?
9. Кадом Бозихои олимпӣ соли 1948 дар Лондон гузаронида шуданд?
10. Бозихои V олимпӣ кай гузаронида шуданд?
11. Аввалин иштироккунандаи Бозихои олимпӣ аз Тоҷикистон кӣ буд?
12. Зебиннисо Рустамова дар чандумин Бозихои олимпӣ ва аз рӯи кадом навъи варзиш ширкат варзидааст?
13. Кадом варзишгари тоҷик ва аз рӯи кадом навъи варзиш унвони якуми Чемпиони ҷаҳонро дорад ?
Кадом навъҳои миллии тоҷикии варзишро медонед?

ҚИСМИ II

СИНФИ 6 ҲАРАКАТ ИН ЗИНДАГИСТ



БОБИ I. МАЪЛУМОТИ НАЗАРИЯВӢ

§ 1. АЗ ТАЪРИХИ ВАРЗИШ

Тарбияи ҷисмонӣ як қисми фарҳанги умумии инсон аст. Сатҳи инкишоф ва мавқеи он дар ҳаёти одамон ба шароити иҷтимоӣ, муносибатҳои ҷамъиятӣ, вазъи илм ва фарҳанг вобаста аст.

Дар ҷамъияти давраи ибтидоӣ тарбияи ҷисмонӣ бо фаъолияти меҳнати инсон зич алоқаманд буд. Дар машқҳо ва бозиҳо лаҳзаҳои шикор, ҷамъовариҳои меваҳо, гиёҳҳо ва ғайра инъикос ёфтаанд. Барои пайдошавии машқҳои ҷисмонӣ ва бозиҳо шароити иқлимӣ аҳаммияти калон дошт. Қабилаҳои, ки дар соҳилҳои дарё ва кулҳо зиндагӣ мекарданд, шиновариҳои метавонистанд, дар фасли сармо бошад, аз болои ях бо чанаҳои аз устухони ҳайвонот сохташуда ҳаракат менамуданд. Қабилаҳои, ки дар дашт зиндагӣ доштанд, аспасаворӣ карда метавонистанд.

Халқҳои Шимол аз қадимулайём дар қору рӯзгор аз чанаҳои истифода мекарданд, дар Осиёи Миёна, дар баробари фаъолияти меҳнатӣ ҳаракатҳои худмуҳофизатӣ тамрин мегардид.

Дар ҷараёни бо меҳнати осоишта машғул гардидан, ҳудро дифоъ намудан ва муҳориба бо душман онҳо маҳорати ҳудро дар роҳравӣ, давидан, партобдиҳӣ, ҷаҳидан, шиноварӣ ва болобароӣ инкишоф ва такмил меоданд.

Занҳо барои нигоҳдории қомати мавзунӣ ҳуд болои сарашон сабади пурбор (пур аз нон, либос, хезум), кузаи пуроб мегузоштанд.

Дар байни бисёр халқҳои ҷамъияти ибтидоӣ, ҳангоми ба синни муайян расидани ҷавонон, ба узвияти қабилა ё авлод қабул кардани нафаре маросими сарфарозгардонӣ маъмул буд.

Барои ба ин маросим омода гардидан, чавонон сидқан машғулият мегузарониданд, худро обу тоб дода, интизоми қатъиро риоя мекарданд, ба шикор машғул мешуданд. Дар ин маросим, инчунин, бозиҳо ва машқҳои ҷисмонӣ чун дав, партоби найза, чаҳишҳо, навъҳои мухталифи муҳорибаҳо ва ғайра истифода бурда мешуд.

Фарқ дар тарзи тарбияи писарон ва духтарон ҳанӯз дар ҷамъияти қабилавӣ пайдо гардида буд. Писарон ва чавонон ба бозиҳои ҳарбӣ ва шикор ва духтарон ба рақс ва бозӣҳо, ки меҳнату маишати занонро инъикос мекарданд, шугл меварзиданд.

Бо пайдо шудани ҷамъияти қабилавӣ, тарбияи ҷисмонӣ вазифаи омодагардониро на танҳо ба фаъолияти меҳнатӣ, балки ба корҳои ҳарбӣ ҳам адо мекард. Масалан, австралиягӣҳо аз кӯдакӣ тирандозӣ аз камон, партофти сангҳо ва ғайраро машқ мекарданд. Сокинони Гвинеяи Нав бозӣҳои доштанд, ки марбут ба давидан, партофтҳо, чаҳишҳо ва тирпарронӣ аз камон буданд.

Дар давраи таназзули соҳти қабилавӣ алоқамандии тарбияи ҷисмонӣ бо фаъолияти меҳнатӣ сирф самти низомӣ (ҳарбӣ) мегирад.

Дар ҷамъияти ғуломдорӣ ғуломдоронро зарур буд, ки ғуломонро дар ҳолати тарс нигоҳ доранд. Ғуломон бояд фармонбардор, тайёр ба он мебуданд, ки бо силоҳ манфиатҳои давлат ва ҳўҷаини худро ҳифз намоянд. Ана ҳамин буд сабаби самти низомӣ гирифтани тарбияи ҷисмонӣ.

Дар ҷамъияти ғуломдорӣ аз тарбияи ҷисмонӣ танҳо синфи ҳоким бархўрдор буд. Ғуломон одам ҳисоб наmeshуданд, онҳо аз ҳуқуқи доштани фарҳанги худ, аз ҷумла фарҳанги ҷисмонӣ маҳрум буданд. Чунин вазъ дар мамлакатҳои Шарқ низ ҳукмрон буд.

Тарбияи ҷисмонӣ дар асрҳои VIII-IV то мелод, ҳангоми нашъунамои муносибатҳои ғуломдорӣ дар Юнон, ба

нуктаи баланди инкишоф расид. Таксимоти меҳнат байни саноат ва кишоварзӣ, авҷи тичорат аз як тараф, ғулом кардани аъзои озоди ҷомеа ва истисмор аз тарафи дигар, ба муносибатҳои ҷамъиятӣ ва ҳаёти маданияи Юнон таъсир расониданд.

Ҳадаф, восита, усул ва шаклҳои тарбияи ҷисмонӣ дар ин ё он давлати юнонӣ вобаста ба инкишофи иқтисодӣ, сиёсӣ ва фарҳангии он муайян мегардид.

Дар давлатҳои Юнони Қадим низоми ягонаи тарбияи ҷисмонӣ ва низоми ягонаи таҳсилоти умумӣ вучуд надошт. Мактабҳои асосии варзишӣ мактабҳои спартанӣ ва афинагӣ буданд.

Дар Спарта нисбат ба дигар шаҳр-давлатҳо, бо машқҳои ҷисмонӣ (давидан, гӯштин, партоби диск ва найза) духтарон низ шуғл меварзиданд. Аз рӯйи шаҳодати нависандагони қадим, ин кор ба хоҳири он буд, ки занҳо тифлони бақуввату солим таваллуд кунанд ва агар зарурат пеш ояд, тавони муҳофизат кардани худ, фарзандон ва ватанашонро дошта бошанд.

Спартаниҳо аз тарси шӯриши ғуломон ва ҷангҳои бешумор низоми саҳти тарбияро ҷорӣ карданд. Дар ҳафтсолагӣ кӯдаконро аз волидайн гирифта, дар муассисаҳои тарбиявии давлатӣ ҷой медоданд. Онҳо дар он ҷо, асосан ба машқҳои ҷисмонӣ (партофти найза ва диск, давидан, гӯштингирӣ, чаҳидан), бозиҳои низомӣ ва шикори ҳайвоноти ваҳшӣ машғул мешуданд. Ҷавонписаронро тавре тарбия мекарданд, ки дар баробари ташнагӣ, гуруснагӣ ва сармо тоқатпазир бошанд, шикастанафсӣ, бурдборӣ (сабру тоқат) ва камгапиро ёд бигиранд.

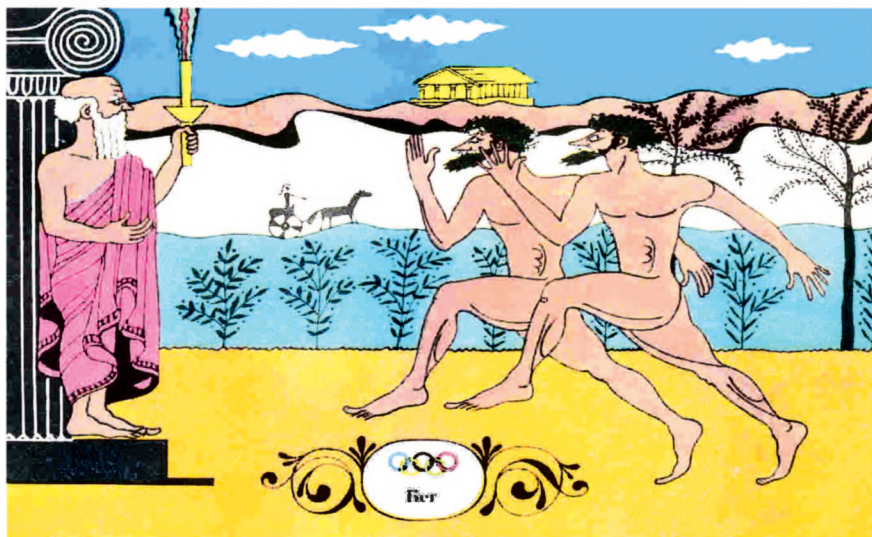
Таваҷҷуҳи хосса ба тарбияи мардонагӣ, ботадбирӣ ва сиришт (хулқ)-и ҷангӣ дода мешуд. Дар 18-20-солагӣ ҷавонон ба гурӯҳҳое, ки дар онҳо тайёрии ҷисмонӣ ва низомиро идома медоданд, дохил карда мешуданд.

Низоми афинагӣ, аз ҷумла Спарта танҳо ба омодагии ҳарбӣ ва ҷисмонӣ маҳдуд нашуда, ба ҷавонон тарбияи ҳаматарафа меод. Афинагиҳо чунин меҳисобиданд, ки инкишофи мутаносиби шахсияти инсон бояд аз тарбияи ақлонӣ, ахлоқӣ, ҷисмонӣ ва зебоипарастӣ иборат бошад.

Писарон аз 7 то 16-солагӣ дар мактабҳои илмиву фарҳангӣ ва гимнастикӣ таҳсил мекарданд.

Дар мактаби илмиву фарҳангӣ ба тарбияи ақлонӣ, ахлоқӣ ва зебоипарастӣ машғул буданд.

Ҷавонписарон дар 14-солагӣ ба мактаби гимнастикӣ дохил мешуданд, ки онро «палестра» меномиданд.



Маҷмуи машқҳои, ки ба ҷавонписарон пешниҳод мешафт, ба панҷҳарбаи классикӣ (**пентатлон**) асос меёфт.

Он давидан, гӯштингирӣ, ҷаҳидан, партофти найза ва дискро дар бар мегирифт.

Дав, барҳақ, навъи қадимии олимпӣ ба ҳисоб меравад. Масофаи аввалин ба 192 метр баробар буд. Ривоят мекунанд, ки худи Геракл ин масофаро бо дарозии қадами худ муайян намуда буд.

Дар Бозиҳои якуми олимпӣ давандаҳо аз рӯйи роҳраваки майдон ба самти муҷассамаи Зевс медавиданд, ки дар он ҷо голибро коҳин бо машъали фурӯзон мунтазир буд. Голиб ба афрӯхтани оташ дар меҳроб мушарраф мегардид. Ҳоло навъи асосии масофа вучуд дорад: спринтерӣ, миёна ва стайерӣ.

Спринт калимаи англисӣ буда, маънои «**бо тамоми ҳастӣ давидан**» дорад.

Масофаҳои дави спринтерӣ – 100 ва 200 м; миёна – 800 ва 1500 м; стайерӣ – 5000 ва 10000 м мебошанд.

Стайер низ калимаи англисӣ мебошад ва маънояш тобовар аст.

«**Марафон**» – мусобиқаи давидан аст, ба масофаи дарозтарин баробар ба 42 км 195 метр.

Дав навъи фахрии тамоми Бозиҳои олимписи муосир мебошад.

Ғайр аз пентатлон (панҷҳарба), ҷавонписарон бо панкратион (пайванди гӯштин бо муштзанӣ), шиноварӣ, муҳорибаи муштзанӣ, аспсаворӣ, тирпарронӣ аз камон ва ғайра шуғл меварзиданд.

Дар 16-солагӣ ҷавонписарони нисбатан сарватманд ба гимназияҳо дохил мешуданд, ки он ҷо ғайр аз машғулият бо машқҳои ҷисмонӣ, машғул мешуданд афинагиҳои ҷавон фалсафа, сиёсат ва адабиётро меомӯхтанд. Дар 18-солагӣ онҳоро ба хизмати ҳарбӣ мефиристоданд.

Бо мақсади муайянсозии омодагии ҳарбиву ҷисмонии ҷавонон, мусобиқаҳои мухталиф гузаронида мешуд. Дар байни онҳо Бозиҳои олимпӣ муҳимтарин ҳисоб меёфт.

Мусобиқаҳои варзишӣ ва олимпиадаҳо тибқи қоидаҳои чиддӣ гузаронида мешуд. Ҳамаи пирӯзиҳо бояд дар муҳорибаҳои одилона ба даст меомаданд. Дар яке аз навиштаҷотҳо барҳақ дарҷ шуда буд, ки «Ғолибият дар олимпиада на бо пул, балки бо ҷаққонии пойҳо ва устувории ҷисмонӣ ба даст меояд».

Дар Руми Қадим низоми таҳсилоти давлатӣ мавҷуд набуд. Дар мактабҳои румӣ тарбияи ҷисмонӣ вучуд надошт. Румиҳои сарватманд аз ҷиҳати ҷисмонӣ омода кардани фарзандонашонро дар хона афзалтар мешумориданд. Ба писарон аспаворӣ, шиноварӣ ва истифодаи аслиҳа омӯзонида мешуд. Онҳо саводи ибтидоӣ ва илмии ҳисобро низ ҳамонҷо меомӯхтанд. Барои духтарон ин корҳо хатмӣ набуд ва ҳатто зараровар ҳисобида мешуд.

Дар 17-солагӣ наврасон ба хизмати аскарӣ мерафтанд. Дар он ҷо онҳо таҷрибаи пурмашаққати ҳарбӣ меандӯхтанд. Дикқати асосӣ ба инкишофи қувваи ҷисмонӣ дода мешуд. Давидан, чаҳидан, гӯштингирӣ, шиноварӣ (дар ибтидо бе либос, сипас, бо ҳамаи лавозимот), кухнавардӣ ба кор бурда мешуд.

Баъдан, вақте ки артиши касбии румӣ таъсис ёфт ва дар он аскарони кироя хизмат мекарданд, ин низом аҳаммияти худро гум кард. Аъёну ашрофи Рум акнун вақти худро дар термҳо (ҳаммомҳои умумӣ) мегузарониданд. Он ҷо хонаҳое, ки меҳмонон метавонистанд дар дохили онҳо ба бозиҳо ва гимнастика шуғл варзанд, толорҳо барои суҳбатҳои фалсафӣ, китобхонаҳо ва намоишгоҳи расмҳо мавҷуд буд.

Дар ҳамон давра мусобиқаҳои гуногун ва тамошобоб густариш ёфтанд. Махсусан мусобиқаҳои тезравӣ бо ароба, гӯштингирӣ, муштзанӣ, шамшербозӣ машҳур буданд.

Румиҳои аъён ва сарватманд ширкат дар пойгаи аробасаворонро шарафи бузург медонистанд. Аммо бо пайдо шудани аробасаворони касбӣ, мусобиқаҳо аҳаммияти анъанавии худро гум карда, ба тамошои муқаррарӣ барои тӯдаи бекор табдил меёбанд.

Дар инкишофи чорабиниҳои тамошобоб ҷангҳои гладиаторӣ аҳаммияти калон дошт. Император ва аъёну ашроф барои омодакунии гладиаторон мактабҳо мекушоданд.

Дар яке аз чунин мактабҳо Спартаки машхур машқ кардааст. Гладиаторҳо (асирони ҷангие, ки ба ғулом табдил ёфта буданд) муҳорибаи шамшербозӣ бо навъҳои гуногуни силохро меомӯхтанд. Вазъияти бади гладиаторҳо бештар боиси сар задани шӯришҳо мешуд. Дар натиҷаи бухрони сохти ғуломдорӣ, шӯришҳои ғуломон, парешоншавии артиш, ҷамъияти ғуломдорӣ аз байн рафта, тарбияи ҷисмонии он давра рӯ ба таназул ниҳод.

2. ИНКИШОФИ ВАРЗИШ ДАР АСРИ ХХ

Дар рӯзҳои аввалини Инқилоби Октябр дар бораи чудо кардани масҷид аз давлат ва мактабҳо аз масҷид қарорҳо қабул гардиданд. Низоми нави таҳсилоти халқӣ муқаррар гашт, ки барои тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш аҳаммияти ниҳоят калон дошт.



Бози милли «Бузкашӣ»

Дар мамлакат чанги шахрвандӣ идома дошт. Барои хифзи Ватан чораи бисёр дида мешуд.

Барномаи таълими ҷавонони наваскар аз намудҳои зерин иборат буд: азхуд кардани қоидаҳои чанги якка (бо камони найзадор), норинҷакандозӣ, убури монеаҳои табиӣ ва сунӣ бо асп.

Барои пурзӯр кардани тарбияи ҷисмонӣ ба таври таъҷилӣ маҳфилҳо таъсис дода мешуданд. Асоси фаъолияти маҳфилҳо бозиҳо ва мусобиқаҳои милли буданд, ки воситаҳои муҳимми ҳаматарафаи тарбияи ҷисмонӣ, омодагии ҳарбӣ ва истироҳати хуби маданият аз ҷиҳати ҳисоб мерафтанд. Дар мусобиқаҳо ҷанговарони халқӣ, аспаворон қувва ва ҷолоқӣ намоиш дода, дар қори омодагии пешакии ҷавонон фаъолон иштирок мекарданд.

Навъҳои миллии варзиш ва бозиҳо мазмуни нав гирифта, ба қисми таркибии фарҳанги мардуми тоҷик табдил ёфтанд: гӯштингирӣ, бузқашӣ, ҷавгонбозӣ, гуйбозӣ, пиёдакашак.



Бози милли «Ҷавгонбозӣ бо асп»

Фарогирии кӯдакон бо гимнастика, машғул кардани онҳо ба бозиҳо аз соли 1920 шуруъ шуд. Дар ҳамон сол сохтмони майдончаҳои бачагона оғоз гардид.

Дар самти ташкили тарбияи ҷисмонӣ дар мактаб, қадмаҳои нахустин гузошта мешуд.

Дар мактаби алоҳида тарбияи ҷисмонӣ чун фанни ҳатмӣ ҷорӣ гардид.

Камбуди омӯзгорони тарбияи ҷисмонӣ, барномаҳои таълим, аёният, асбобу анҷом эҳсос мегардид, ҳамаи ин дар ҷараёни таълим дида мешуд.

Таълими дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ дар мактаб бо бозиҳои серҳаракат ва машқҳои амалӣ маҳдуд мешуд.



Муҳорибаи миллӣ «Гӯштингирӣ»

Дар инкишофи тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш Спартакиадаи Осиёи Миёна таъсири калон расонид. Соли 1921 Спартакиадаи дуҷуми Осиёи Миёна, ки ба барномаи он варзиши сабук, вазнин, бокс, гӯштингирӣ, гимнастика, шохмот дохил гардида буд, баргуздор гашт.

Моҳи апрели соли 1924 аввалин ҷаласаи умумиттиҳоди Шӯрои тарбияи ҷисмонӣ баргузор гардид.

15-уми март соли 1925 расман Ҷумҳурии Мухтори Шӯравии Сотсиалистии Тоҷикистон эълон гардид. Ба муносибати ин рӯйдод дар пойтахт ҷашни калон бо паради ҳарбӣ ва намоиши варзишгарон баргузор шуд. Дар ин солҳо корҳои оммавӣ варзишӣ авҷ гирифт.



БОБИ II. ТАШАККУЛИ МАҲОРАТ ВА МАЛАКАҲОИ ҲАРАКАТӢ, ИНКИШОФИ ХИСЛАТҲОИ ЧИСМОНӢ

§ 3. ПАЙДАРҲАМИИ МАШҚҲО

Усулҳои асосии азхудкунии фаъолияти ҳаракатӣ аз ёд кардани машқҳо ба таври умумӣ ва қисм-қисм мебошанд.

Усули аз ёд кардани машқҳо ба таври умумӣ дар ҳолате истифода мегардад, ки агар талаба сатҳи баланди омодагӣ дошта, машқ нисбатан сода бошад, масалан, роҳравӣ, дав, машқҳои инкишофдиҳандаи умумӣ, машқҳо бо доштани мувозинат ва ғайра.

Усули аз ёд кардани машқҳо ба таври қисм-қисм ҳангоми азхудкунии фаъолияти ҳаракатии мураккаб истифода бурда мешавад: чаҳишҳо, партофтҳо, баромадан ба банд, машқҳои гимнастикӣ ва акробатикӣ.

Қисм-қисм аз ёд кардани машқҳо имкон медиҳад, ки ба ҳар чузъ алоҳида диққат дода шавад ва он бо фаҳм иҷро гардад. Қисмҳои алоҳидаи фаъолияти ҳаракатиро омӯхта, онҳоро ба ҳам овардан муҳим аст.

Тамоми чараёни азхудкунии машқҳоро ба се марҳала чудо кардан мумкин аст:

Марҳалаи аввал – *шиносӣ бо фаъолияти ҳаракатӣ.*

Омӯзгор ё талабаи тайёрии хубдошта ба шумо фаъолияти ҳаракатии навро нишон медиҳад, ё шумо расмро бо тасвири машқҳо дар китоби дарсӣ аз назар мегузаронед. Дар натиҷа, дар шумо доир ба ин фаъолияти ҳаракатӣ, дар бораи шакли он, дараҷа, ҳолатҳои ҷудогона, тарзи иҷрои он тасаввуроти умумӣ пайдо мешавад. Сипас, метавонед барои эҳсос намудани он ва арзёбии имконоти худ кӯшиши машқро анҷом додан кунед.

Марҳалаи дуюм – *азхудкунии фаъолияти ҳаракатӣ.*

Асоси онро тақрори чандинкаратаи ҳаракатҳои ҷудогона ва фаъолияти ҳаракатӣ ташкил медиҳад.

Ҳар як амали такрор, ҳарчанд зоҳиран ба пешина монанд бошад ҳам, ҳамеша як ҷузъи навпайдо дорад. Ана барои ҳамин машқ бояд ба ҳамон миқдоре, ки омӯзгор пешниҳод кардааст, ё дар китоби дарсӣ тавсия шудааст, такрор гардад.

Агар машқи нав ба машқе монанд бошад, ки шумо аллакай онро иҷро карда метавонед, барои ёд гирифтани он вақти зиёд сарф намегардад. Ба ибораи дигар, ҳар чӣ бештар маҳорати ҳаракатӣ дошта бошед, ҳамон қадар зудтар ҳаракатҳои навро аз худ мекунад.

Дар ин марҳала бояд ба огоҳиҳои омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ тавачҷуҳ намоед, ҳаракатҳои онро таҳлил кунед, то ба хатоҳои дағал роҳ надихед, ки боиси мудом нодуруст иҷро гардидани машқҳо гардад. Хатоҳои ночиз дар ҷараёни такрори машқ баргараф ҳоҳанд шуд.

Марҳалаи сеюм – *такмилӣ фаъолияти ҳаракатӣ.*

Баъд аз пурра аз худ кардан ва ба хатоҳои дағал иҷро намудани машқ, ба мустаҳкамкунии малака пардохтан лозим аст. Дар ин марҳала машқҳоро метавон дар шароити мураккабтар ва дар пайвастагӣ бо машқҳои пештар омӯхта иҷро кард.

§ 4. МАШҚҲОИ БАҲИМОАВӢ ВА УСУЛИ ИҶРОИ ОНҲО

Оғоз бо тақия як даст (расми 1). Бо амри «Омода бош!»

ҳолати омодабоши ростистодаро гиред.



Расми 1

Бо амри «Дикқат!» пойи чапро ба ақиб гузошта, ҳар ду пойро каме қат карда, дасти ростро ба рӯи хатти пилла (старт) фуруред. Вазни баданро ба пойҳо ва дасте, ки ба замин тақя дорад, гузуред.

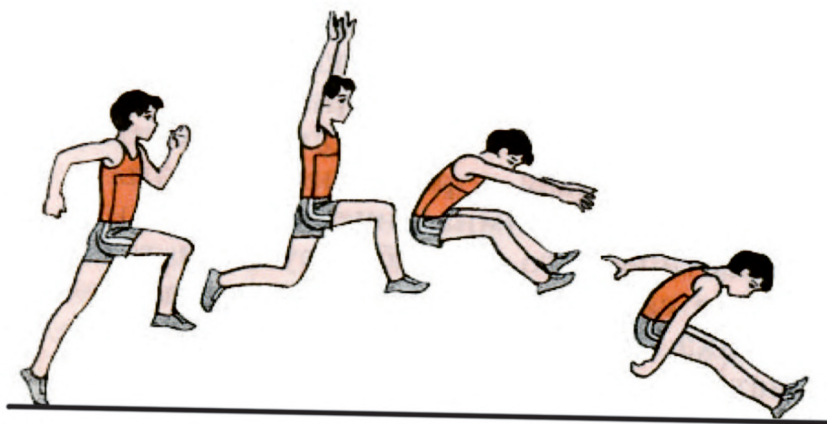
Чандин бор такрор намудан амалҳои мазкур дар ниҳояти қор ба шумо имкон медиҳад, ки як ҳолати устувору нисбатан дурустро пайдо кунед ва барои давидан пурра омода шавед.

Бо амри «Ба пеш!» давиданро сар карда, то ҳадди имкон суръатро вусъат диҳед. Барои хуб аз худ намудани усули оғози баланд бо тақя ба як даст метавон ба такрор давидан ба масофаҳои 50, 60 ва 100 метрро иҷро кард.

Ҷаҳидан ба дарозӣ аз ҷойи ист ва аз сари дав. Усули ҷаҳидан ба дарозӣ аз ҷойи истро мо дар синфи 5 баррасӣ намуда будем.

Ҳоло ба усули ҷаҳидан ба дарозӣ аз сари дав таваққуф мекунем.

Ҷаҳиш ба дарозӣ аз сари дав бо тарзи «пойҳои қатгашта» (расми 2). Аз масофаи на он қадар дур аз зех (планка) тохта, зарур аст, ки то лаҳзаи ҷаҳиш суръати баландтаринро нигоҳ доред.



Расми 2

Худро ба пеш – ба боло тела дода, пойи теладихандаро рост кунед, пойи дигари аз зону саҳт қатшуда ва дастҳоро ба пеш ба боло баланд бардоред. Қомат бояд рост нигоҳ дошта шавад. Дар лаҳзаи паридани пойҳо ба ҳам овар-

да мешаванд. Ҳангоми ба замин фуруд омадан, барои ба пушт наафтидан, ҳар ду пойро аз зонуҳо қат карда, дастҳоро ба пеш дароз кунед.

Барои беҳтар аз худ кардани ҷаҳишҳо ба дарозӣ ва баландӣ иҷро кардани машқҳои ҷаҳиши гуногун тавсия дода мешавад. Маъмултарини онҳо ҷаҳидани одӣ ба боло ва ё ҷаҳида доштани ашъи овезонкардашуда мебошанд. Ҳангоми ҷаҳидан ба боло лозим аст, ки ба замин нарм фуромаданро ёд гиред.

Амали фуруд омаданро ба воситаи ҷаҳишҳо аз баландиҳои мухталиф (аз курсиҳои гимнастикӣ, зинапояхҳои гимнастикӣ, аз курсӣ, аз ҳаракати гимнастикии бе дастаҳо ва ғайра) такмил додан мумкин аст.

Ҷаҳишҳо ба баландӣ бо тарзи «қайчикунӣ». Усули иҷрои ин ҷаҳиш ба кулли дар мавод барои сиифи 5 шарҳ дода шудааст.

Дар ин қисмат диққати асосӣ бояд ба саҳтдавӣ дода шавад.

Саҳтдавиро метавон аз 5, 7, 9, 11 қадам, вобаста ба шароит (ҳаҷми майдон, омодагии хонандагон) иҷро кард. Иҷроқунанда нисбат ба зеҳ бояд таҳти кунҷи 35-40° қарор гирифта бошад.

Саҳтдавӣ бояд қатъиян ростхатта бошад. Барои риояи ин ба ҷойи теладиҳӣ ё ягон нуқтаи зеҳ нигоҳ кардан тавсия дода мешавад.

Қадамҳои нахустини саҳтдавӣ бо ба замин расонидани нӯги пой, баъд пошнаи он гузошта мешаванд. Тартиби гузориши пой дар се қадами охири саҳтдавӣ баръакс аст, яъне аввал пошна, пас аз он нӯги пой ба фарш мерасад (ин лаҳзаи муҳимми омодагӣ ба теладиҳӣ ва низоми дурусти қадамҳои дав) мебошад.

Суръати дав бо андозаи наздикшавӣ ба зеҳ тадриҷан меафзояд. Нигоҳ доштани суръат то теладиҳӣ муҳим аст.

Зимни париш, пас аз теладиҳӣ пойи афшондашаванда рост шуда, пойи теладиҳанда қат гашта, сӯйи зех бурда мешавад.

Машқҳои омодакунанда:

1. Дар ҷой истода, ҷаҳиш бо афшондани як пой ва ба пойи теладиҳандаро иҷро кунед. 3-4 маротиба.

2. Бо тохтани се қадам (қоматро рост нигоҳ дошта) аз фарш тела хӯрда, зимни расидани пойи афшондашаванда ба зех, ба сӯйи он ҳам шаведу тез аз болои зех гузашта, бо ҳамон пой фуруд оед. 6-8 маротиба.

3. Бо дави саҳт аз панҷ қадам. Дар лаҳзаи теладиҳӣ барои таъмини устуворӣ дастҳоро каме ба боло бардоред, пас аз ҷаҳиш ба пойи афшондашаванда ба замин фуруд. 6-8 маротиба.

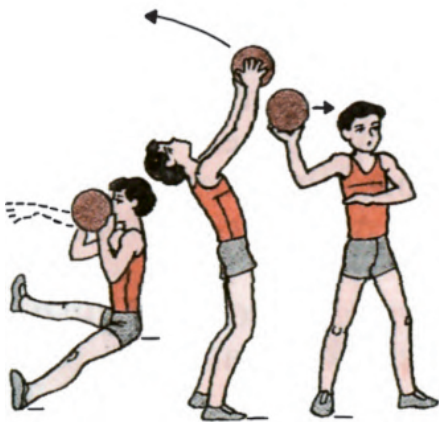
Ҷаҳишҳо бо ҷастаки кӯтоҳ. Ин ҷаҳишҳо пуртоқатӣ, ҳамоҳангии ҳаракатҳо, ҷаҳандагири инкишоф медиҳанд.

Ғайр аз ин, ин намуди машқҳои ҷисмонӣ барои тақмили низоми ҳаракатҳо мусоидат мекунад.

Ҷаҳишҳоро бо низоми мухталиф (100 ҷаҳиш дар як дақиқа, 150-170 ҷаҳиш дар як дақиқа) иҷро кардан мебояд, он гоҳ сарбории ҷисмонӣ ва шароит иваз мешаванд,

ки барои пайдоиши ҳамоҳангии ҳаракатҳо муфид аст.

Партофти тӯби кумдори вазнаш 1кг аз ҳолатҳои гуногун (расми 3). Барои инкишофи усули партоб, партофти тӯб бо як ё ду даст аз ҳолати нишаст, пуштнокӣ ва бо паҳлу ба самти партобдиҳӣ рост истода тавсия мешаванд.



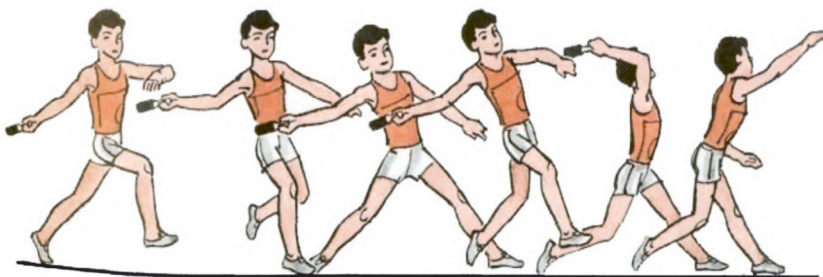
Расми 3

Партофти тӯби хурд ва норинчак (300 г) ба дури аз сари дав (писарон) (расми 4).

Маҳорати партоби норинчак дар синфҳои болоӣ омӯзонида мешавад. Ин ҷо мавод танҳо барои шиносӣ дода мешавад, зеро усули партофти тӯби хурд ва норинчак ба ҳам хеле монанд аст.

Панҷ қадам то ҳатти партофт нишонаи санчишӣ гузошта мешавад. Қадамҳои аввали саҳтдавӣ озодона гузошта мешаванд.

Хонанда то нишона давида, дар ду қадами охир дастро бо тӯб ё норинчак ба ақиб бурда, ҳамзамон паҳлу ба тарафи партобдихӣ мегардонад.



Расми 4

Сипае, қадами сеюм мегузорад, ки васеъ ва паҳлуӣ (аз пойи рост ба чап) мебошад.

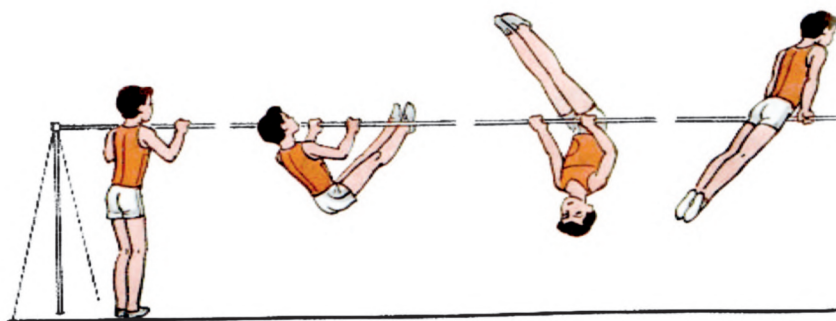
Қадами чаҳорум салибшакл (аз пойи чап ба рост) аст. Даст ҳангоми гузоштани қадамҳои сеюм ва чаҳорум қариб то ҳолати уфуқӣ рост мешавад.

Қадами панҷум – ба пеш партофтани бадан васеъ аз пойи рост ба чап бо гардиши якҷақтаи қафаси сина ба самти партофт.

Партофт ба ҳадаф. Ии тарзи партобдихӣ қобилияти нерӯӣ, дақиқӣ ва нишонрасиро хуб инкишоф медиҳад.

Барои малака ҳосил кардан дар партоби қуввагӣ, иҷрои машқи зерин тавсия мешавад: задани тӯб ба сипартаҳои баскетболӣ аз масофаи 5-6 м.

Болобардории бадан бо гардиши он гирди болочӯби турник ва бо таконгирии ҳар ду пой аз ҳолати рост овезон будан (писарон) (расми 5). Дар турники паст ҳолати рост овезон шуданро гиред. Пойҳоро аз зону каме қат карда, аз фарш тела хӯрда, онҳоро ба пеш ба боло баред ва китфҳоро қафо кашида, баданро ба болочӯби турник бардоред. Ҳаракати ба қафо кашидани китфҳоро идома дода, дар ҳолати тақя бо дастҳои росткардашуда бар болочӯб қарор гиред. Ин ҳолатро 1-2 сония нигоҳ доред.



Расми 5

Чунин амалҳоро духтарон низ дар қисми поёнии брусҳои баландиашон гуногун иҷро мекунанд. Машқ бо пайдарҳамии зайл аз худ карда мешавад: дар ибтидо аз ҳолати рост овезон будан (бо дастҳои қатшуда) бо таконгирии як пой ва афшондашавии пойи дигар боло бардоштани бадан бо гардиши он гирди болочӯби турник, сипас, иҷрои ҳамон ҳаракатҳо, аммо бо такондиҳии ҳар ду пой.

Машқҳои омодакунанда:

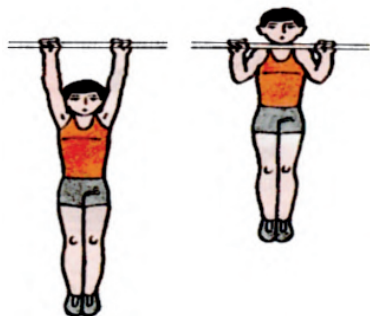
1. Бо такондиҳии ҳар ду пой ҳолати муаллақро гирифта, қисмати поёни баданро ба турник кашед. 5-7 маротиба.

2. Бо такондиҳии ҳар ду пой қисмати поёни баданро ба турник наздик карда, онҳоро аз турник гузаронед. 5-7 маротиба.

3. Бо такондиҳии ҳар ду пой қисмати поёни баданро ба турник наздик карда, пойҳоро аз болои он гузаронед ва ба қафо кашидани китфҳоро идома дода, ба ҳолати таъя бо дастҳои росткарда ба болочӯб гузаред. 6-8 маротиба.

Болокашӣ дар турники баланд (писарон) (расми 6).

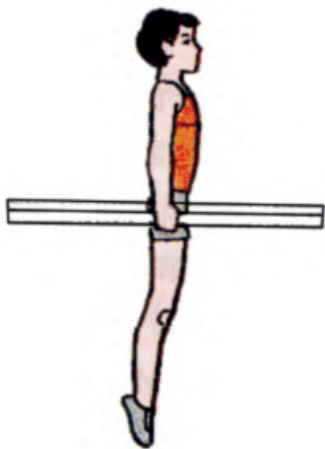
Болокашӣ аз ҳоли овезон бо дастони рост бо доштани болочӯб аз боло (ҳар дафъа аз ҳолати беҳаракат) анҷом дода мешавад. Танаффуси байни болокашиҳо бояд 1-2 сония бошад. Болокашӣ бояд бе хеззани ва такондиҳии пойҳо анҷом дода шавад. Манаҳ дар ҳолати охир бояд болотар аз сатҳи болочӯби турник қарор дошта бошад.



Расми 6

Таъя дар брусҳо (расми 7).

Ҳолати таъя ба дастони ростро қабул карда, пойҳоро якҷоя рост гузоштан лозим аст.



Расми 7

Овезоншавӣ дар қисми баланди брус бо афшонидани пойҳо (духтарон). Афшонидан бо катшавӣ ба амал меояд. Дар ҳолати овезон пойҳои росткардашударо ба пеш бардошта, онҳоро дар ин ҳолат то охир нигоҳ надошта, бо ҳаракати сабук ба ақиб бурда, ҳамзамон китфҳоро ба пеш мебаред. Ин машқро якчанд бор такрор кунед.

Баромадан ба банд. Дар ин синф усули баромадан бо назардошти дуруст ва бошитоб доштани банд бо пойҳо (дар 10 сония) такмил дода мешавад.

Машқҳои акробатикӣ. Дар ин синф ғелхӯрӣ ба пеш ва қафо машқ карда мешавад (шарҳи усули иҷро дар китоби синфи 5).

Истодан ба сар ва дастҳо. Аз ҳолати нишастӣ такядор дар мати гимнастикӣ ба дастҳои ба паҳноии китфҳо гузошташуда такя карда, фарқи сарро ба рӯи мат, пеш аз дастҳо мегузоранд. Бо такони пой ё қувва пойҳоро ба боло то ҳолати амудӣ (вертикалӣ) мебардоранд (нигаред ба синфи 5).

Вазни баданро дар се нуқта то 5 сония ниғаҳ медоранд.

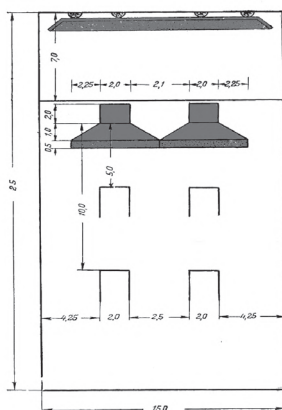
Бозиҳои варзишӣ

Шаҳракбозӣ (городки). Сарлашқари бузурги рус А.В. Суворов бо сабки ба худ хосси кӯтоҳбаёнӣ ва ифоданокӣ шаҳракбозиро чунин таъриф додааст: «Шаҳракбозӣ ҷаққонӣ ва ҳучум карда тавонистанро инкишоф медиҳад. Бо дангал ин сӯ он сӯ назар дӯхта медавам – ин назардид аст, бо дангал зарба мезанам – ин ҷаққонӣ, ҷобукӣ аст. Бо дангал зада мебарорам – ин ҳучум аст.

Майдонча, таҷҳизот ва ашё

Барои сохтани майдончаи шаҳракбозӣ қитъаи замини масоҳати умумиаш 25 x 15м-ро тозаву пок кардан лозим аст. Баъд аз он, ки ин қитъа ҳамвор, чуқуриҳо бо рег пур ва баландиҳо нест карда мешаванд, ба андозагирии майдонча оғоз мекунанд (расми 8).

Баъд аз он, ки квадратҳо муайян гардиданд, 1м дуртар аз



Расми 8

хатти пешоруй хатти чаримавӣ мегузаронанд, ки бо он мувозӣ (параллел) аст. Хатти чаримавиро то буриши хатҳое, ки маъмулан «бурут» меноманд, мекашанд. «Бурутҳо» гуё идомаи диагоналҳои квадрат мебошанд. 0,5 м аз хати чаримавӣ партофта, хатти маҳдудкунандаи минтақаи чаримавиро мегузаронанд.

Квадрати дигарро ҳам айнан ҳамин тавр қайд меку-
нанд.

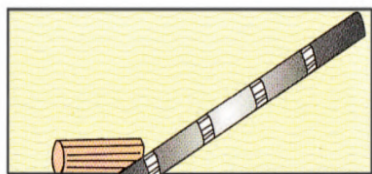
Акнун квадратҳо, хатҳо, «бурутҳо», минтақаи чари-
мавӣ ва майдончаи назди шаҳрак, ки байни хатҳои чари-
мавӣ, пешоруй ва «бурутҳо» ҷойгир аст, сохта шуданд.

Танҳо кашидани хатҳои хона ва хонача боқӣ мемо-
над. Онҳоро мутаносибан дар фосилаи 10 ва 5 м дур аз
хатти пешоруй квадрат мегузаронанд.

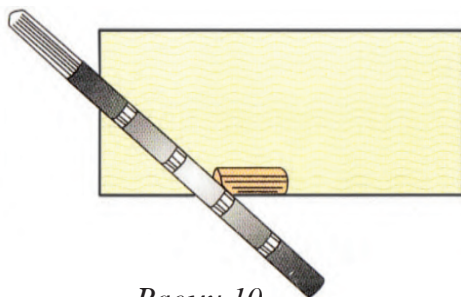
Баъд аз он, тахминан 7 метр дур аз квадратҳо, теп-
паи хокии баландиаш қариб 50 см месозанд. Он барои
нигаҳдории дангал ва чиллак, инчунин, барои пешги-
рии ҳолатҳои нохуш хизмат мекунад. Теппа аз қафо бо
тӯри металлӣ ё (девора)-и баландиаш на камтар аз 3 м
мустваҳкам карда мешавад.

Мувофиқи матлаб мешавад, агар майдонча аз пеш
ва аз паҳлуҳо бо панҷараи баландиаш 1 м ихота карда
шавад.

Квадратҳо метавонанд бетонӣ, асфалтӣ, чӯбӣ, хокӣ ва
дар фасли зимистон яхӣ бошанд.



Расми 9



Расми 10

Асбобу анчоми асосии шахрак дангал ва чиллакҳо мебошанд (расми 9-10). Қутри ҳар як чиллак бояд аз 5 см ва дарозияш аз 20 см зиёд набошад.

Асоси чиллак қатъиян таҳти кунчи рост сохта мешавад: хангоми онро дар квадрат рост гузоштан бояд наафтад.

Ҳамаи чиллакҳо бояд якхела бошанд.

Дангал асои чӯбини вазни дилхоҳ доштаест, ки дарозияш аз 1м зиёд нест. Маъмулан дангалҳоро барои ҳимоя аз шикаст ва хӯрдашавии зуд бо тунукаи оҳанӣ рӯйпуш мекунанд.

Омӯзиши бозӣ

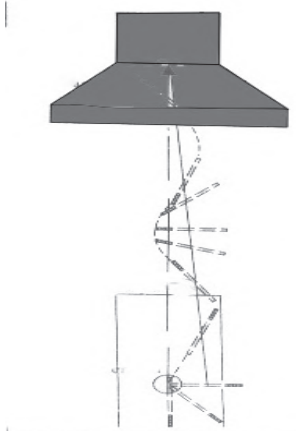
Асоси усули ин бозии варзишӣ маҳорати мукаммали зарба задан бо дангал мебошад. Яъне онро тавре партофта тавонистан лозим аст, ки дар квадрат ба ҳолати зарурӣ тоб хӯрад. Ба ин кор бо роҳи машғулиятҳои пайваста ноил гардидан мумкин аст.

Пеш аз зарбазанӣ (дангалпартоӣ) бозингар дар ҳолати зерин меистад: бадан таҳти кунчи 45° нисбат ба шакл қарор гирифта, нӯги панҷаи пойҳо ба тарафҳо гардонида, ба дарозии як кафи пой дур аз ҳамдигар гузошта мешаванд. Дар лаҳзаи зарбазанӣ вазни бадан ба пойи пеш гузаронида мешавад.

Дар расми 11 масир (роҳи рафт)-и дангал нишон дода шудааст, ки як гардиш хӯрдааст.

Акнун хусусиятҳои задани шаклҳоро муоина мекунем, ки дар рафти бозӣ яке паси дигар дар квадрат сохта мешаванд.

Шакли аввал – «тӯп» аст, ки осонтарин ҳисоб меёбад. Барои задани ин шакл зарбаи рӯбарӯ истифода мешавад. Зарбаи рӯбарӯ



Расми 11

зарбаест, ки бо гардиши пурраи дангал дақиқ, ба нишон мерасад. Расидани дангал ба ин ё он ликро **зарба ба пешонӣ** меноманд.

Барои **«шикастани тӯп»** чиллаки поёнии пешро ба нишон гирифтани лозим аст. Баъзан, ҳатто бо чархзании на он қадар зиёди дангал пошхӯрии шакл ба амал меояд.

«Ситора»-ро ҳам бо ҳамин тарз мезананд, аммо чиллаки амудӣ (вертикалӣ)-и наздиктаринро ба нишон мегиранд.

«Чох» шакли мушкилрас буда, барои задани он диққати зиёд зарур аст. Ин чо дангал бояд ба мобайни шакл ба бастаи чиллакҳо бирасад.

Дар сурати расидан ба чиллакҳои поёнӣ, чиллаки болоии ба бозингар наздики шакл аз зарба ба минтақаи «бурӯтҳо» сарозер шуда, метавонад мушкилиҳои зиёд пеш оварад.

«Тӯпхона» – яке аз шаклҳои паҳни ростистода мебошад. Табиист, ки барои пурра маҳв кардани он чархзании дангал дар хатти пешорӯй ҳатмӣ мебошад. Барои задани «тӯпхона» чиллакҳои поёнӣ ба нишон гирифта мешаванд.

«Шинаки пулемёт» шакли мушкилтарини ростистода аст. Ҳатто бозингарони варзида на ҳама вақт бо як зарбаи дангал ҳамаи панҷ чиллакро зада метавонанд. Аз ҳама пурарзиштар расонидан ба болои маркази чиллакҳои пешистода ҳисоб мешавад. Зарбаи арзишмандтарин зарбаест, ки ба болотар аз маркази чиллакҳои ростипешистода зада мешавад.

«Ракетка» шакли яқум аз байни шаклҳои хобидаи навъи даҳшаклаи ин бозӣ мебошад. Ҳангоми задани «ракетка» чиллаки амудихобидаро ба нишон мегиранд. Шаклҳои дигари хобида **«харчанг»**, **«дос»**, **«ҳавопаймо»-ро** низ ба ҳамин тарз мезананд.

Аммо ҳангоми задани «дос», чархзании дубораи дангал мувофиқи матлаб аст, чунки танҳо дар ин сурат дангал чиллакҳои ба шакли нимдавра хобидаро «даст-рас» карда метавонад.

Шакли охирини (расми 12) Расми 12 ҳар як даври ин бозӣ «мактуб» аст. Ин шакл аз дигарҳояш бо банду баст ва қоидаи задан фарқ мекунад.

Дар аввал задани «марка» (яъне чиллаки марказӣ) зарур аст, аммо ба тарзе, ки дангал ба чиллакҳои дигар нарасад.

Барои задани «марка» беҳтар аст зарбаи рӯбарӯ истифода шавад.

Чор чиллаки дигарро низ бо зарба аз хатти дур мезананд.

Омодагии ҷисмонии умумии хонандагон, ки дар дарс бо ин намуди варзиш машғуланд, иборат аз машқҳои махсуси гимнастикӣ аст, ки ба инкишоф ва мустаҳкамшавии мушакҳо, хусусан мушакҳои банду буғумҳои китфҳо ва оринҷҳо мусоидат мекунанд.

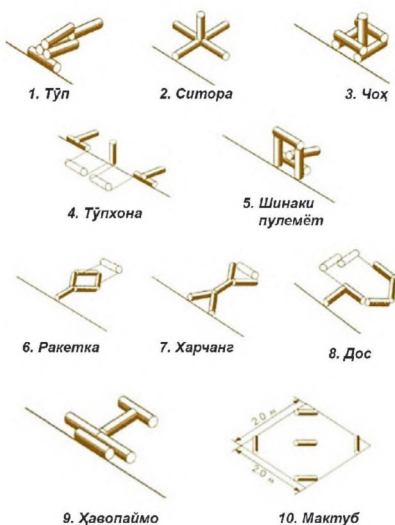
Дар ин машқҳо унсурҳои алоҳидаи варзиши сабукро низ истифода мекунанд.

Қоидаҳои кӯтоҳи мусобиқаҳо

Шаҳракбозӣ бозии мураккаб нест ва азҳудкунии қоидаҳои он заҳмати зиёд талаб намекунад.

Дар муқоиса бо дигар бозиҳои варзишӣ (волейбол, футбол, баскетбол), мусобиқаи шаҳракбозӣ мумкин аст чи даставӣ ва чи инфиродӣ гузаронида шавад. Дар бозии даставӣ 5-нафарӣ аз ҳар синф, дар инфиродӣ 2 нафар, яке муқобили дигар, ширкат меварзанд.

Дар ҳар ду ҳолат ғолиб онҳое ҳисоб меёбанд, ки барои задани шумораи муайяни шаклҳо миқдори ками дангал (бита) масраф карда бошанд.



Расми 12

Дар ҳар як даври мусобиқа 10 шакл бо тартиби зер истифода мешавад:

1) «Тӯп», 2) «Ситора», 3) «Чоҳ», 4) «Тӯпхона» 5) «Шинаки пулемёт», 6) «Ракетка», 7) «Харчанг», 8) «Дос», 9) «Ҳавопаймо», 10) «Мактуб».

Мусобиқаро бо истифодаи шаш шакл (3 хобида ва 3 ростистода) низ доир кардан мумкин аст:

1) «Туп», 2) «Тупхона», 3) «Шинаки пулемёт», 4) «Ракетка», 5) «Ҳавопаймо», 6) «Мактуб».

Мусобиқа аз се давр иборат аст. Ғолиб дастае (бозингаре) доништа мешавад, ки дар ду давр ғалаба карда бошад.

Дар ибтидои мусобиқа куръапартӣ гузаронида мешавад, ки дастаи оғозкунандаи бозиро муайян мекунад. Даста (ё бозингар)-и оғозкунандаи бозӣ, мувофиқи қоида, дар квадрати рост ва ҳарифон дар квадрати чап ҷойгир мешаванд.

Бозингарони дастаи аввал даҳ партоб иҷро мекунанд, ҳар яке-дуборӣ. Сипас, ба бозӣ 5 нафар ҳарифи онҳо шуруъ мекунанд.

Барои зарба задан ба шакли том иштирокчӣ дар болои хатти дур, яъне дар **хона** ҷой мегирад. Аммо барои задани хатто як чиллак бозингар дар болои хатти наздик, яъне **хонача** ҷойгир мешавад.

Дар сурати партофти бебарор бозингар дар ҷойи худ боқӣ мемонад.

Агар хангоми задани марка («Мактуб») дангал ба чиллаки дигар низ расад, зарба хато ҳисоб меёбад ва шакл барқарор карда мешавад. Дар сурати ба нишон расидан чор чиллаки боқимонда аз хатти дур зада мешаванд.

Дар мусобиқаҳои инфиродӣ дар синф, мактаб, маҷалла ва лагер танҳо иштироки бачаҳои 13-14-сола тавсия дода мешавад, зеро чунин мусобиқаҳо пуртоқатии зиёд талаб мекунанд.

Дар муддати се рӯз ҳар як бозингар бояд 30 шаклро зада тавонад, яъне ҳар рӯз-дахтоӣ. Бо задани 5 шакл ишти-рокдорон бояд квадратҳояшонро иваз кунанд. Баъд аз он, ки ҳар як иштирокдор даҳшаклӣ бизанад, натиҷаҳои онҳо (шумораи дангалҳои партофта)-ро ҳисоб карда, пешсафо-ни мусобиқаро муайян менамоянд.

Дар рӯзи дуҷуми мусобиқа, ҷуфтҳои бозингар на аз рӯйи қуръапартоӣ, балки вобаста ба миқдори дангалҳои сарфкардаи онҳо муайян мешаванд. Фарз кардем, ки дар рӯзи аввал К. Мирзозода барои задани даҳ шакл 20 дангал сарф карда, Ф. Саидӣ-21, Ш. Одиназода-23, А. Собирӣ-23 ва ғайра. Ин чунин маънӣ дорад, ки дар рӯзи дуҷум К.Мирзозода бо Ф. Саидӣ, аммо Ш. Одиназода бо А. Собирӣ бозӣ хоҳанд кард. Ин, аввалан, маҳоратро сайқал медиҳад, сониян, бозиро шавқовартар мегардонад. Пас аз рӯзи дуҷуми мусобиқа, яъне задани 20 шакл, муайянсозии ҷуфтҳо аз рӯйи ҳамон тартиб ба амал меояд.

Ба баъзе аз хусусиятҳои муайянсозии чиллаки зада ба-ровардашуда ва зарбаи ҷаримаҳои таваҷҷуҳ мекунем.

Чиллак дар он ҳолат ба-ровардашуда ҳисоб меёбад, ки агар он ҳангоми ҳаракат ба хатти ҷаримаҳои нара-сида, пурра аз хатти ақибӣ квадрат, аз хатҳои паҳлуии он, инчунин, аз хатти «бурутҳо»-и назди шаҳрак берун барояд.

Агар шакл аз зарба паҳну парешон гардад, новобаста ба он, ки кадом қисмҳои он дар квадрат боқӣ мондааст, задашуда ҳисоб меёбад.

Агар чиллак аз «шаҳр» ба-роварда шаваду бозпас гар-дад, дар ин сурат низ ҳадаф тасхиршуда ҳисоб меёбад.

Дар сурате, ки чиллак ба хатти ҷаримаҳои наздик ша-вад ё аз худуди он гузашта ба самти хонача барояд, ду ҳолатро ба назар гирифтад мебояд:

1. агар, ақаллан, як чиллаки шакл зада шуда бошад, яъне бозингар ҳуқуқи баромадан ба хоначаро дошта бо-

шад, он гоҳ чиллаки чаримавӣ 20 см дур аз хатти чаримавӣ ва ба он мувозӣ (параллелӣ) муқаррар карда мешавад;

2. агар шакл пош хӯрда, чиллакҳо дар ҳудуди квадрат боқӣ монда бошанд, он гоҳ, чиллак 40 см дур аз хати чаримавӣ муқаррар мегардад. Зарба аз «хона» зада мешавад.

Зарбазанӣ бояд пас аз хуштаки довар иҷро гардад. Дар сурати вайрон кардани ин қоида, инчунин партофти бенавбат, зарба хато ҳисоб мешавад. Бозингаре, ки дангалаш ба минтақаи чаримавӣ расида бошад, ҳамин гуна ҷазо мегирад.

Бозиҳо: «Партофти кӣ беҳтар аст?», «Партофти кӣ дуртар аст?», «Зарбаҳои кӣ беҳтар?», «Шаклсозӣ», «Кӣ тезтар?», «Лапта».

Чавгонбозӣ дар болои алаф. Чавгонбозӣ бо тӯб дар майдонҳои алафдор яке аз бозиҳои қадимтарин бо тӯб мешавад.

Дар бозӣ ду даста ширкат меварзад, ки бо риояи қоидаҳо кӯшиш мекунанд бо ёрии чавгон тӯбро ба дарвозаи ҳариф зананд ва дар айни замон дарвозаи худро аз гол Ҳимоя намоянд. Голиб дастае доништа мешавад, ки дар вақти бозӣ голи бештар зада бошад (нигаред ба шарҳи маводди таълимӣ дар синфи 5).



Тактика. Тактикаи чавгон-бозиро қоидаи он муайян мекунанд. Барои ба комёбӣ ноил гаштан, қоидаи «**ҳолати гайрибозӣ**»-ро вайрон накарда, тӯбро ба давраи зарбавӣ бурда расондан лозим аст.

Тактикаи инфиродӣ. Барои, масалан, «дриблингҳо» (ба тӯб ё шайба соҳиб шуда, онро пеш-пешӣ худ бурдани бозингар) ва «фирефтан (финтҳо)»-ро мақсаднок истифода бурда, ба давраи зарбазанӣ ворид гаштан, дорои воситаҳои гуногуни тактикаи инфиродӣ будан ва ба дараҷаи аъло идора карда тавонистани тӯб зарур аст.

Дар чавгонбозӣ танҳо бозингарони маҳорати ниҳоят баланддошта матлубанд.

Тактикаи гурӯҳӣ. Ба ин намуд секаса пеш бурдани тӯб (бозии «секунча») ва тӯбдиҳии кӯтоҳ бо иваз кардани мавқеъ хос аст.

Тактикаи дастачамӣ. Дар чавгонбозӣ бари майдон, ба сабаби гуногуншаклии намудҳои ин бозӣ дар канорҳо, зиёдтар истифода мегардад. Ҳимояи ҳариф тул кашида, боиси озод шудани давраи зарбазанӣ мегардад, имкони ҳучум аз канорҳо барои пайдо гаштани ҳолатҳои голзанӣ зиёд мешавад.

Дар чавгонбозии муосир бозингарон дар баробари вазифаҳои анъанавии худ ҳам дар ҳимоя, ҳам дар ҳучум иштирок мекунанд.

Тақсимооти анъанавии бозингарони даста аз рӯйи уҳдадорӣ (ҳучумкунанда, ниммуҳофизатгар, ҳимоятгар) ҳар чӣ бештар аҳаммияти рамзӣ касб мекунад. Ба тӯб соҳиб шудани як бозингари даста ба тамоми аъзои дигари он имконияти дар ҳучум иштирок карданро фароҳам меорад, аммо бо аз даст додани тӯб ҳар як узви даста уҳдадори иҷроӣ вазифаҳои ҳимоятгар шуда, дар айни замон омода мегардад, ки аз ҳар як лаҳзаи қулай барои ҳучуми нав истифода барад.

Дар замони мо бозӣ мувофиқи низоми озмудашуда ва вариантҳои зиёди 2-3-5, аз рӯйи низоми 1-4-2-4 ё 1-1-3-3-3 гузаронида мешавад.

Тактикаи дарвозабон. Натиҷаи зарбаҳо ба дарвоза ба бозии мавзееи дарвозабон вобаста аст. Ҳангоми ҳучуми

инфиродин барои кӯтоҳ шудани кунчи зарба ё маҷбур кардани ҳариф ба чапғалат дода гузаштан, дарвозабон бояд дар лаҳзаи даркорӣ аз дарвоза барояд.

Бозиҳо: «Гардиши давравии тӯб», «Дег», «Тӯб аз давра», эстафетаҳо.

Тенниси рӯйи миз. Ин бозӣ аз гурӯҳи бозиҳоест бо зарбаҳои ҷавобӣ, ки дар тамоми дунё густариш ёфтааст. Тенниси рӯйи миз қобилиятҳои ҷисмонӣ ва ақлонии зиёдро талабгор аст.

Мавод барои омӯзиши тенниси рӯйи миз дар синфи 5 пешкаш гардида буд.

Техника. Ба техникаи бозӣ андешаронӣ ва қоидаҳои он таъсири бештаре мерасонанд.

Ҳар як зарба кори дақиқ тақозо мекунад, чунки ҳамаи техникаи боиси аз даст рафтани ҳол мегардад.

Ҳамчунин қоидае, ки расиши танҳо якқаратаи тӯб бо ракеткаро тақозо дорад, қариб имкони ислоҳ кардани ҳаракати нодурусти пештараро намедихад.

Мавқеи омодагӣ ва ҳолати аввал. Дар интизори тӯбдиҳии ҳариф бозингар чаптар аз мобайни миз меистад. Пойҳояшро каме кушод монда, онҳоро каме аз зонуҳо қат карда, маркази вазнинии баданро ба нӯги пойҳо мегузаронад. Тамоми мушакҳои таранг кашида шудаанд.

Дар ҳолати аввала истода, барои иҷро кардани зарба аз рост пойи ростро ба ақиб (ё пойи чапро ба пеш) мегузорад. Ҳангоми иҷрои зарба аз чап, таносуб баръакс мешавад, ҳамзамон даст барои зарбазанӣ омода мегардад.



Тобхӯрии тӯб. Қариб пас аз ҳар як зарба тӯб вобаста ба корбурди ракетка, якчанд гуна тоб меҳӯрад, ки чун ғелхӯрӣ, буриш, ё буриши паҳлугӣ маънидод мешавад.

Намудҳои зарба. Дар техникаи ҳучум зарбаи ҳамлаовар аз рост ва аз чап, бо тобхӯрии саҳт аз ғелхӯрӣ, зарбаи ҷавобӣ, дифоъ ва таваққуф мавриди истифода ҳастанд. Дар техникаи ҳимоязарбаи ҳимоявӣ аз рост ва аз чап, болопартоии тӯб ва тӯбдиҳӣ.

Се омиле, ки ҳаракати дуруст барои зарба заданро муайян месозанд, инҳо мебошанд: ҳолати аввал, омодагӣ ба зарбазанӣ ва ҳаракати даст ҳангоми зарба задан.

Ҳар як зарба (ба ғайр аз ҳимояи заиф (пассив) аз ҳаракати наздикбаранда оғоз меёбад, ки бояд кафили суръатфизоии муносиби дастҳо ва дақиқ расонидани зарба бошад. Ҳангоми зарбаҳои ҳучумӣ он чун қоида дар баробари баландии миз хотима меёбад, ҳангоми зарбаҳои ҳимоявӣ қариб дар баробари китф. Худи зарба чунин ба амал меояд: ба пеш бурдани бадан, сипас, ба ҳар ду пой ё ба пойи пешистода гузаронидани маркази вазни бадан.

Тактика. Тактикаи ҳучум (таарруз), ҳимоя ва тактикаи дифои тӯлонӣ аз ҳам фарқ карда мешаванд. Меъёрҳои самарабахши тактикӣ инҳо мебошанд: баҳои дуруст додан ба вазъият, дараҷаи устуворни усули интиҳобкардаи зарбазанӣ, идора кардани вазъияти муқаррарии бозӣ ва тағйири суръати бозӣ (афзоиши суръат), инчунин қобилияти пешбинӣ кардани ҳаракатҳои ҳариф (антисипатсия).

Бозингароне, ки тактикаи ҳучумро истифода мебаранд, тарзҳои гуногуни «ифтитоҳи бозӣ» бо ҳаракатҳои минбаъдаи стандартӣ, табдили суръат, инчунин истифодаи зарбаҳои дақиқ ва саҳтро дар рафти бозӣ афзал мешуморанд.

Бақорбарандагони тактикаи ҳимоя ба гум шудани тамаркуз (концентратсия)-и диққати ҳариф, ки маъмулан ҳангоми тулонӣ идома ёфтани ҷойивазкунии тӯб ҳосил

мешавад, умед баста, меҳоханд бо ёрии интихоби дурусти мавқеъ ва «буриши» зуд-зуди тӯб ҳарифро маҷбур созанд, ки хато содир кунад.

Бозингарони дорои тактикаи дифои тулонӣ ба ҳимояи боэътимод, ба зарбаҳои гуногунранги пайдарпай ва инчунин, зарбаҳои зуд-зуд иҷрошавандаи буранда така карда, кӯшиш менамоянд, ки холи зиёд ба даст оваранд.

Бозиҳо: «Маймунчаи чаҳанда», «Рақс дар болои банд», «Йог», «Раққос», «Аз нақб ҳазида гузаштан».

Бадминтон. Бадминтони муосир аз бозии ҳиндии «пун» ибтидо мегирад. Маҳз гурӯҳи афсарони лашкари мустамликавии англис, ки дар соли 1872 аз Ҳиндустон баргашта буданд, дар наздикии Глочестершир бозиеро бо истифодаи волан намоиш доданд.

Ҳамон сол соли пайдоиши бозии бадминтон ба ҳисоб меравад.

Қоидаи бозӣ. Майдон барои бозӣ, ҳачм, андозаҳои он. Асбобу анҷом (ракетка, волан, тӯр).



Таъминоти моддӣ. Майдон барои бозии бадминтон бояд росткунҷаи 13,10 x 6,10 м - барои бозии ҷуфтӣ ва 13,40 x 5,18 м - барои бозии якнафарӣ бошад, майдонҳое низ мавриди истифода қарор мегиранд, ки танҳо барои яккабозон ё махсус барои бозии ҷуфтӣ ҷудо шудаанд, майдонҳои омехта ҳам истифода мешаванд. Ҳамаи хатҳои худудӣ бо ғафсии 3,8 см кашида шуда, ба ҳачми умумии майдон дохил мешаванд.

Барои бозии одии бадминтон ҷойи ҳамвори шамолпазноҳи қариб 7 x 15 м мувофиқ аст (расми 13).

Майдон барои бозии якнафарӣ ва ҷуфтӣи бадминтон. М – хатти мобайнӣ; SD – хатти паҳлуӣ барои бозии ҷуфтӣ; S-E – хатти паҳлуӣ барои бозии якнафарӣ; VA –

хатти пеши партофт; *HAD* – хатти ақби партофт ба-
рои бозии ҷуфтӣ; *VFE* – хатти ақби партофт ба-
рои бозии якнафарӣ.

Ҳангоми гузаронидани мусобиқа майдонро бо тӯри сабзи чашмакҳояш 2 сантиметрӣ ба ду қисми баробар ҷудо мекунанд. Дарозии ин гуна тӯр 6,10 м ва бараш 76 см аст. Гӯшаи болоии тӯр дар баландии 1,524 см ҷойгир карда мешавад.

Канораҳои тӯр бо матои сафед 7 сантиметрӣ мағзӣ гирифта шудааст.

Дар гӯшаҳои болоӣ ва поёнии тӯр бандҳои

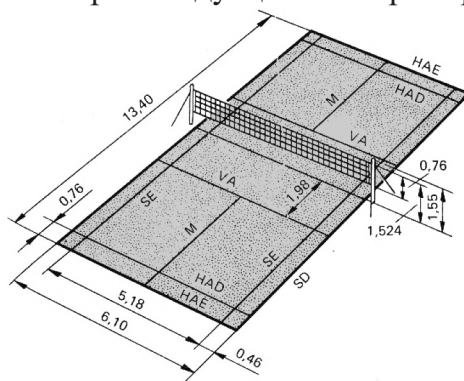
бадошт баста шудаанд, ки бо онҳо тӯр ба пояҳо дар баландии 1,55 м маҳкам карда мешавад.

Волан. Барои бозии бадминтон дар биноҳои болопӯшида воланҳои 4,7 то 5,5 г вазндоштаи аз парҳои табиӣ таҳияшуда ва дорои сараки пӯкмонанд истифода мегарданд.

Воланҳои аз пластмасса сохташуда ва дорои хусусиятҳои аэродинамикӣ низ ба кор бурда мешаванд. Ҳангоми зарбаи муқаррарӣ аз поён волан бояд қариб ба 13 м бипарад. Барои бозии одӣ дар вақти истироҳат воланҳои вазнашон қариб 10г истифода мешаванд.

Ракетка барои бадминтонбозӣ зоҳиран ба ракеткаи теннис монандӣ дорад, аммо сабуктар ва чандиртар аст. Вазни он қариб 130 г мебошад. Ракеткаро аз торҳои синтетикӣ қутрашон 0,6-0,8 - миллиметра месозанд.

Омодагии умумӣ ва махсуси варзишӣ. Машқҳои сафдорӣ. Роҳравӣ, дав: бо нӯг ва панҷаи пой, бо қадамҳои қайчишакл, майда-майда, такрорӣ-5x30 м, аз



Расми 13

рӯйи ишораи биноӣ; оғоз аз ҳолатҳои гуногун. Машқҳои инкишофдиҳандаи умумӣ бе ашё: барои дастҳо, пойҳо, бадан; барои мутаҳаррикии банду буғумҳо, махсусан банду буғумҳои даст ва бадан. Машқҳо барои ташаккули дурусти қомат.

Машқҳои инкишофдиҳандаи умумӣ бо ашё: бо чӯби гимнастикӣ, частаки кӯтоҳ, тӯбҳои баскетболӣ ва дарунпур, ракеткаҳо, тӯбҳои теннисӣ.

Ҷаҳишҳо: аз ҷой ба дарозӣ ва ба боло, бо дави тез ба дарозӣ ва баландӣ. Паришҳо ба боло.

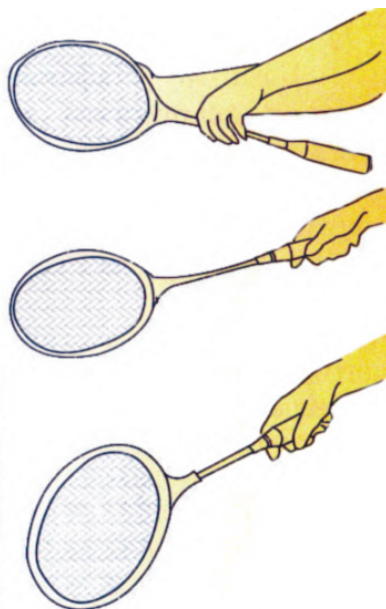
Партофти тӯби теннис ба ҳадаф ва ба дурӣ. Тақлиди зарбазаниҳои мухталиф.

Бозиҳо: «Дав бо ракеткаҳо», «Дастӣ кӣ бақувват аст?», «Кӣ зудтар?», «Воланро дор», эстафетаҳо.

Техникаи бозӣ. Гарзи доштани ракетка (расми 14).

Ҳолати асосии бозингар ҳангоми партофт ва қабули волан, ҳангоми зарба задан ба рост, ба чап, ба боло, ба поён. Зарбаҳои кӯтоҳ ба самти рост ва чап. Зарбаҳои фосиладор ба самти рост ва чап; аз болои ресмон; зарбаҳои уреб ба самти рост ва чап. Зарбаҳои сатҳӣ ба самти рост ва чап, аз болои сар. Зарбаҳои кӯтоҳ.

Партофтҳо: кӯтоҳ, баланду дур, паҳну дур. Шиносоӣ бо усули ҳисоби холҳо ҳангоми бозии якка. Ҳучум бо усули «тири камон». Зарбаи ҳамлавӣ-«смэш». Бозиҳои як ба як, ҷуфт ва омехта бо ҳисоби холҳо.



Расми 14



Расми 15

Тактикаи бозӣ. Интихоби ҷой ва назорати ҷойивазкунии дуруст дар майдон. Бозӣ дар хатҳои паҳлӯӣ, дар хатти ақиб ва дар назди тӯр. Интихоби тарзи партофт, зарбаҳои ҷавобӣ (расми 15). Тактикаи бозиҳои якка ва ҷуфтӣ. Ҷойгиршавии бозингарони бозиҳои ҷуфтӣ: мувозӣ, пешу ақиб, озод.

§ 5. БОЗИҲОИ ТАСВИРӢ – АТТРАКЦИОНҲО

Бозӣ ва эстафетаҳо воситаҳои пуртаъсири дур кардани асабонияти хонандагон мебошанд. Онҳо ангезандаи эҳсосоти гуворо ҳастанд.

Андак дигаргун кардани мазмуну мундариҷа ва қоидаи бозиҳо (истифодаи тасвирҳои пешниҳодшаванда ин корро осон хоҳад кард) шавку ҳаваси хонандагонро меафзояд.

Ҷиҳатҳои хуби педагогии бозиҳои тасвирӣ он аст, ки аз иштирокдорон омодагии махсусро талаб надоранд; асбобу анҷоми барои як бозӣ таҳияшударо метавон дар бозиҳои дигар истифода кард; иштирокдорон ва омӯзгор метавонанд қоидаҳои бозиҳоро ба тарзи дилхоҳашон муқаррар кунанд.

Гуфтан мумкин нест, ки истифодаи бозиҳои тасвирӣ бе роҳбарии омӯзгор мувофиқи мақсад аст. Танзими сарборӣ бо роҳи тағйир додани давомнокӣ ва суръатнокӣ, тағйир додани шумораи бозингарон, ҳаҷми майдонча, инчунин, иваз кардани асбобу анҷоми бозӣ сураат гирифта метавонад.

Бозиҳои тасвирӣ имкон медиҳанд, ки усули мусобиқавӣ чи дар шакли сода ва чи дар шакли густарда (васеъ) истифода шаванд (расмҳои 16-27).

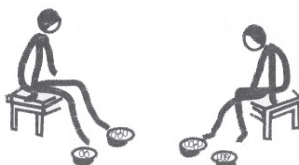
1. Бо пойҳо ба ҳадаф



Расми 16

Баъд аз ҳар як муваффақият мураккаб кардани бозӣ, яъне аз сабад дур.

2. Бо ангуштони пой



Расми 17

Баъд аз бонги довар, кубчаи худро аз даст надода, кубчаи харифро соҳиб шудан.

3. Тӯбча ба сабад



Расми 18

Баъд аз ҳар як муваффақият мураккаб кардани бозӣ, яъне аз сабад дур.

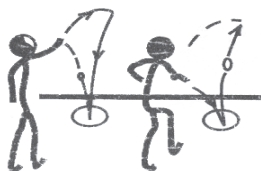
4. Муҳориба бо ракеткаҳо



Расми 19

Баъд аз бонги довар, кубчаи худро аз даст надода, кубчаи харифро соҳиб шудан.

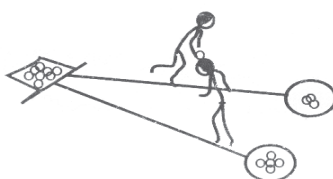
5. Ба халқа бирасон



Расми 20

Бо дасти дилхоҳ мумкин аст.

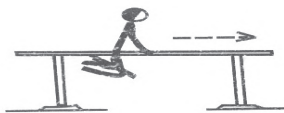
6. Тезтар бубар



Расми 21

Вариантҳо: а) яктӯбӣ; б) ҳар қадаре, ки тавонӣ.

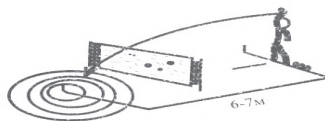
7. Танҳо ба пеш!



Расми 22

Аввал бурдани чўбдаста, баъд бори вазнинтар. Бо ҳисоби вақт.

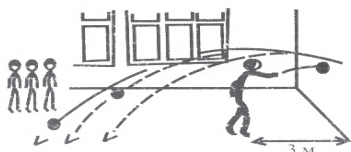
8. Ба ҳадафи ноаён



Расми 23

Ба ҳар иштирокдор 5 тўб дода мешавад

9. Мусобиқаи партобдиҳӣ



Расми 24

Ҳар чи дуртар ҳамон қадар беҳтар (се кўшиш).

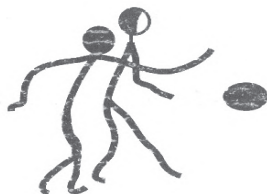
10. Тўббозони мохир



Расми 25

Як бор афтидани тўб равост. Миқдори кўшишҳо мувофиқи шарти тарафҳо муайян мешавад.

11. Чашм бинад...



Расми 26

Дар муддати 10 сония тўбро соҳиб шудан.

12. Бе амон



Расми 27

Иштирокдорони задашуда аз бозӣ мебароянд, иштирокдори нозада ғолиб ҳисобида мешавад.

§ 6. МУСТАҚИЛОНА МАШҒУЛ ШАВЕД!

Шумо қарор додед, ки ба машқҳои ҷисмонӣ ё ягон намуни варзиш мустақилона машғул шавед ё аллакай машғул ҳастед. Ба ҳар ҳол умедворем, ки шиносӣ бо ин боб барои шумо муфид хоҳад буд, зеро барои ташкили дурусти машғулиятҳо дониши муайян доштан лозим аст.

Аввалан, ба ғайр аз хоҳиши машқ кардан бо намуни интихобнамудаатон фаъолонро мароқ зоҳир карда, омӯхтан лозим аст, ки машқҳои ҷисмонӣ ба организм чӣ гуна таъсир мерасонанд, таъсири онҳо аз чӣ тақвият меёбад ба қадом сабаб суст мегардад. Давра ба давра қори дар машғулиятҳо анҷомдодаро таҳлил



карда, сари вақт хатоҳоро ошкор сохта, ба содир шудани дубораи онҳо набояд роҳ дод.

Дуҷум, пайвасти машқ бояд қард. Як машғулият ё машқи тасодуфӣ фоидаи матлуб нахоҳад овард. Бинобар ин, машғулиятҳоро пайвасти, бе танаффусҳои дуру дароз гузаронидан лозим аст. Машқҳо бояд бо тартиби аз сода ба мураккаб азхуд карда шаванд.

Сеюм, сарборӣ бояд тадриҷан зиёд карда шавад. Сарборӣ бояд барои ҳар кас инфиродӣ муқаррар гардад: бо назардошти синну сол, вазъи саломатӣ, омодагии ҷисмонӣ. Сарборин хеле кам ба инкншофи ин ё он сифатҳои ҳаракатӣ мусоидат намекунад. Афзоиши зиёди сарборӣ метавонад боиси нотавонии организм шавад ва фоидаи машғулиятро якбора кам кунад.

Бинобар ин, тадриҷан зиёд кардани сарборӣ мувофиқи мақсад аст. Масалан, дар машғулиятҳои аввала

шумо ҷаҳишҳо аз болои ҷастакро дар муддати 40-45 сония иҷро мекунед. Баъди ҳар 3-4 машғулият метавонед ба вақт 10 сония афзоед ва тадричан давомнокии ҷаҳишҳоро то 2 дақиқа расонед.

Давомнокии машқҳо вобаста ба суръати набз муқаррар мешавад, ки бояд баъд аз 3 дақиқа пас аз хатми ҷаҳишҳо барқарор гардад.



Барои ҳар вазъияти мушаххас сарбории муносибтарин таъин карда тавоништан аҳаммияти калон дорад. Он ба миқдори такрори ҳаракатҳо (зудӣ, вазн (ритм), суръат, қувва ва шиддати иҷрошавии онҳо) вобастагӣ дорад.

Таносуби кор бо истироҳат аҳаммияти махсус дорад.

Пас аз ҳар машғулият барои барқарор кардани қувваи сарфшуда вақти муайян

ҷудо кардан лозим аст. Агар пас аз машғулият дам нагиред, қобилияти кори шумо паст мегардад ва метавонед боиси ҳастагӣ шавед. Ҳашмигӣ, надоштани хоҳиши машқ кардан, ҳоби нороҳат, гум шудани иштиҳо, ташнагии зиёд, араққунӣ, эҳсоси ногувор дар қисмати дил ва чигар ин ҳама нишонаҳои аз худ зиёд гузаронидани машғулият аст.

Дар вақти иҷрои машқҳо шиддатгирии кори мушакҳо хеле муҳим аст. Машқро метавон ҳам беҳолона, бе шиддат иҷро кард. Дар ҳолати дуюм таъсир хеле қавитар мешавад. Ҳаракатҳои домана (амплитуда)-ашон васеъ нисбат ба ҳаракатҳои маҳдуд ва нопурра пурсармартар мебошанд.

Дараҷаи сарборӣ ба организм аз ҳолати аввала ва мураккабии машқҳо вобаста аст. Масалан, нишаста ба ақиб ҳам шудан осон аст, аммо иҷрои ин амал бо дастҳои болои сар бардошташуда мушкилтар мебошад.

Агар иҷрои машқҳо ба шумо эҳсосоти гуворо ва қаноатмандӣ бахшида тавонанду барои дигарбора анҷом додани онҳо ҳавасманд гардонанд, арзиши он машқҳо меафзояд.

Ҳиссиёти гуворо таъсиррасонии пурраи машқҳо ба организмро таъмин мекунанд, аммо дилтангӣ, ғамгинӣ ва бемайл иҷро кардани машқҳо боиси кам шудани самаранокии онҳо мегарданд.

Бо машқҳои ҷисмонӣ мустақилона дар вақти дилхоҳ машғул шудан мумкин аст, масалан ҳангоми саҳар, дар давоми рӯз ё бегоҳӣ. Он ба серкорӣ ва хоҳиши шумо вобаста аст. Аммо ёдовар мешавем, ки дарҳол, пас аз хӯрокхӯрӣ ё бевосита пеш аз он машғулият гузаронидан мумкин нест. Машғулиятҳои танҳо баъд аз 2 соати қабули ғизо ва 2 соат пеш аз хоб оғоз кардан беҳтар аст.

Агар шумо дар ҳавлӣ ё боғ машғулият гузаронед, аввал бинед, ки дар гирду атроф сангу кулӯҳ, чуқуриву чӯйчаҳо набошанд. Ҳамаи ин метавонад сабаби осеббинӣ гардад. Агар шумо дар майдончаи варзишӣ машғулият гузаронед, шуморо зарур аст, ки соз ё носоз будани асбобу анҷоми варзиширо муайян карда, ба мустаҳкамии онҳо эътиҳод пайдо намоед. Хуллас, шумо бояд беҳатарии худро дар вақти иҷрои машқҳои ҷисмонӣ таъмин созед.

Ҳар як машғулият ба се қисм ҷудо мешавад: омода-созӣ (тамрин), асосӣ ва хотимавӣ. Мақсади тамринҳо мушакҳои гарм карда, организмро ба иҷрои машқҳои асосӣ тайёр намудан аст. Ворид гардидани узвҳои бадан ба қори иҷрошаванда якбора ба амал намеояд. Масалан, тезтар аз ҳама ба қор мушакҳо майл мекунанд,

зеро онҳо қобилияти ангезиши нисбатан баланд доранд. Зарбазани дил аллақай дар сонияҳои аввали роҳравӣ ё давидан зиёдтар мегардад, аммо мутобиқшавии узвҳои нафас ба сатҳи баланди фаъолияти ҷисмонӣ дертар ба амал меояд. Тавре ки аён шуд, барои фаъолияти кори организмро боло бардоштан вақти муайян лозим аст. Ин муддатро муддати мутобиқшавӣ меноманд. Ба қор набурдани он аксаран сабаби осеббинӣ мегардад, аз ин рӯ, ҳар як машғулиятро аз тамрин оғоз кардан зарур аст.

Тамрини пешакӣ набояд таҳриқоти барзиёд ё хастагиро ба вучуд биоварад, бинобар ин, барои он на зиёда аз 10 дақиқа чудо карда мешавад. Тамринро беҳтар аст аз роҳравӣ бо омезиш бо давидан (3-5 дақиқа) оғоз карда, сипас машқҳои инкишофдиҳандаи умумиро (7-10 дақиқа) бояд анҷом дод.

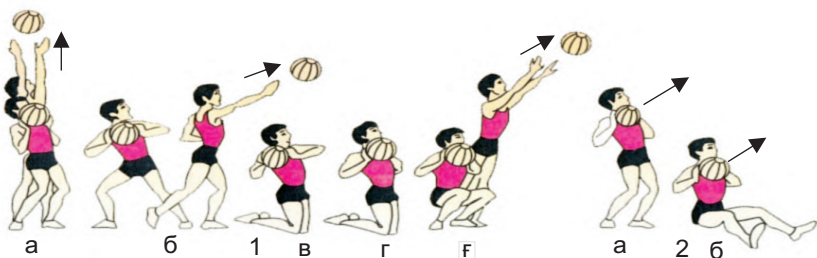
Машқҳои инкишофдиҳандаи умумӣ бояд ба гурӯҳи мушакҳои гуногун таъсир бирасонанд. Дар ибтидо машқҳо барои мушакҳои иҷро мешаванд, ки дар қор иштироки кам доранд, сипас барои мушакҳои, ки ба онҳо дар қисмати асосии машғулият сарбории бештар рост меояд. Масалан, ҳангоми омодагӣ ба давидан аввал машқҳо барои мушакҳои дастҳо ва қисмати китфҳо, баъд машқҳо барои бадан ва қисмати миён ва сипас машқҳо барои пойро иҷро кардан лозим аст. Ҳангоми омодагӣ ба партобҳо: машқҳо барои мушакҳои пойҳо-бадан-дастҳо.

Барои тамрин мустақилона машқҳои интиҳоб кунед, ки аз онҳо якҷанд маҷмуаи аз 8-12 машқ иборатбуда тартиб додан мумкин бошад. Баъди гузашти чанд муддати вақт, онҳоро иваз кунед. Ҳамаи машқҳоро ба гурӯҳҳо чудо кунед: барои мушакҳои даст, қисмати китфҳо, гардан; барои мушакҳои бадан; барои мушакҳои пой.

Баъд аз 5-10 дақиқаи тамрин метавон ба иҷрои машқҳои асосӣ шуруъ кард.

Ба қисмати асосӣ машқҳои иикшиофдиҳандаи хусусиятҳои гуногуни ҷисмонӣ, инчунин он фаъолияти ҳаракатие, ки баланд кардани натиҷаҳои он дар назар аст, дохил мешаванд.

Агар шумо сифатҳои ҷисмонии худро такмил додан хоҳед, он гоҳ, ба қисми асосӣ машқҳоеро дохил кунед, ки ба ҳамаи гурӯҳи мушакҳо таъсир расонанд. Аввал машқҳоеро иҷро кардан лозим аст, ки чолокиву чандирро талабдоранд, дувуман, машқҳоеро, ки дар онҳо зоҳир кардани сифатҳои тезсуръатӣ, боқувватӣ ва тоқатпазирӣ зарур аст.



Расми 28



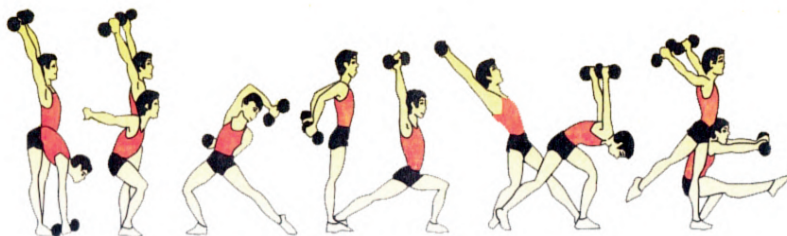
Расми 29

Расми 30

Барои инкишофи чолокӣ партофти тӯб ба масофаи 8-16м ба ҳадафҳои уфуқӣ (горизонталӣ) ва амудӣ (вертикалӣ), партофти тӯб ба сабад (ҳалқа)-и баскетболӣ ва ғайраро истифода баред (расми 28). Барои инкишофи чандирӣ-афшонидани дастҳо ва пойҳо бо домана (амплитуда)-и калон, ҳамшавиҳо ба тарафҳои гуногун ва ғайра (расми 29-30).

Барои инкишофи чакқонӣ ва тезсуръативу боқувватӣ чаҳишҳо ва машқ бо частакро истифода баред.

Барои такмилдиҳии тезсуръативу боқувватӣ инчунин, машқҳо бо тӯби саҳт, вазнбардорӣ (гантелҳо, амортизаторҳо ва ғайра) истифода мешаванд (расми 31).



Расми 31

Барои инкишофи пуртоқатӣ воситаи аз ҳама одӣ ва муфид давидан аст. Дар ибтидо масофа метавонад 800-1000м бошад. Суръати давиданро тавре интиҳоб намоед, ки озодона ва мавзун бо бинӣ нафас кашидан мумкин бошад. Дар ҳолати бо даҳон нафас кашидан, суръати давиданро паст кардан зарур аст. Агар шумо мондашавиро ҳис кунед, он гоҳ, 100-200 м роҳ рафта, нафаскаширо барқарор созед. Пайдарҳам аз машғулият ба машғулият масофаро зиёд кунед. Баъди 1-2 моҳ метавон онро ба 2000 м расонид.

Барои онҳое, ки бо давидан шуғл меварзанд, машқҳои зерин тавсия дода мешаванд:

1. Роҳравӣ бо нӯги пойҳо (дастҳо дар пушти сар, китфҳо пахнғашта).
2. Дави оҳиста бо нӯги пойҳо (дастҳо дар ду тараф қарор доранд).
3. Дав дар ҷой бо баланд бардоштани ронҳо.
4. Дав бо қадамҳои чаҳишӣ.
5. Майда-майда давидан.
6. Дави бошитоб.

7. Чаҳишҳо дар ҷой бо ҷудоқунӣ ва якҷоякунии пойҳо дар ҳаво.

8. Ҳаракат додани дастҳо, чун ҳангоми дав дар ҷой,

9. Дави пуштнокӣ.

10. Дав бо гардиши даврӣ.

Ин машқҳоро бо суръат, бе шиддат, ҳар кадомашро 4-6-маротибагӣ дар ҳар 15-30 м иҷро намуда, дар ҷараёни иҷрои онҳо роҳравӣ кунед.

Писарон бояд бештар ба инкишофи сифатҳои суръатнокӣ таваҷҷуҳ кунанд, аммо духтарон ба инкишофи чандирӣ ва беҳтаршавии мутаҳаррикии банду буғумҳо.

Машғулият бо **қисмати хотимаӣ** анҷом меёбад. Он 3-5 дақиқаро дар бар гирифта, аз машқҳо барои оромгирӣ иборат аст.

Дар охири машғулият чен кардани набз зарур аст. Заданҳои набз бояд назар ба заданҳои он дар қисми асосии машғулият 40-50 бор камтар бошад.

Машқҳо барои оромгирӣ

Барои дастҳо:

1. Як дастро ба пеш бардошта, озодона онро «афтонад». Айнан ҳамин амал бо дасти дигар.

2. Дастҳоро ба тарафҳо бардошта, озодона онҳоро сар дода, мавзун афшонед.

Барои пойҳо:

1. Дар баландие бо пойи рост истода, пойи чапро озодона кашол кунед. Бо ҳаракати рон пойи чапро ба ақиб ва пеш бурда овардан гиред. Айнан ҳамон амалро бо пойи дигар иҷро кунед.



2. Пойи ростро ба пеш бардошта, аз рони он дошта истед, сипас дастхоро сар дода, озодона пойро партоед. Айнан ҳамон амалро бо пойи дигар ичро кунед.

Барои гардан:

1. Оромона (сабук) сарро ба пеш, ақиб ва тарафҳо ҳам кунед.

2. Бо каме қат кардани пойҳо аз зону ҳамон амалро ичро кунед.

Барои пушт:

1. Рост истода қоматро каме ба пеш ҳам кунед (дастҳо озодона овезон шудаанд). Мушакҳои дастхоро таранг накарда ва ба ҳаракати озодонаи онҳо ба ақиб монез на-шуда баданро ба пеш партоед. Ҳангоми ҳаракати баръакси дастҳо ба пеш, баданро рост кунед (пойҳоро қат накумед).

2. Нишаста, дастхоро дар пушти сар дошта, оринҷҳо-ро ба қадри имкон ба пушт баред (тахтапушт ва қафаси синаро дар ҳолати рост нигоҳ доред). Сипас, бо навбат сар, китфҳо, оринҷҳо ва баданро мавзун ба пеш ҳам кунед.

Барои ҳамаи мушакҳо:

1. Рост истода, пойҳоро каме аз ҳам ҷудо гузоред. Баданро оромона ба пеш ҳам карда бо он ҳаракатҳои даврии мавзун анҷом диҳед.

2. Рост истода, дастҳо-ро ба боло бардоред (кафи дастҳо ба пеш нигаронида шаванд). Аввал панҷаи дастҳо, бозувон ва китфҳо-



ро афшонед, сипас, пойҳоро қат намуда, баданро мавзун ба пеш ҳам кунед.

Бо ягон навъи муайяни варзиш машғул гашта, намудҳои дигарро набояд фаромӯш кард. Дар фасли тобистон шиноварӣ кунед, велосипед ронед, бо конкиҳои чархдор ба конкитозӣ машғул шавед, ба саёҳатҳои туристӣ равед, дар фасли зимистон дар ҳавои тоза сайругашт кунед, бо яхмолакбозӣ ва чанасаворӣ машғул шавед.

Барон бозиҳои варзишӣ ва серҳаракат вақт пайдо кунед. Чунин тарзи истироҳати фаъол ба шумо фоидаи зиёд меоварад.

Машкҳо барои инкишофи мушакҳои дохилии ҳаракатдиҳандаи чашм ҳангоми чашмкаҷии беруна бо усули Ю. А. Утегина

Бемор нисбат ба экрани телевизион бо паҳлуи чап нишаста, барномаҳоро бо чашми рост тамошо мекунад. Зимни ин фазои ҳар чӣ наздиктар ба қантараки бинӣ (қисми болоии он) бояд истифода гардад. Чашми чап дар ин ҳолат бо бандина ё тиккаи лейкопластир (пеш аз он ба рӯи чашм порай чандқатшудаи доқа гузошта) пӯшононида мешавад.

Баъди чанд муддат ҷойи чашмҳо иваз карда мешавад, яъне тамошо бо чашми чап сурат мегирад.

Давомнокии кори ҳар чашм инфиродист: дар ибтидо он бояд 10-15 дақиқа, баъдтар то 1 соат бошад. Чашме, ки биноияш камтар аст, бояд бештар кор фармуда шавад.

Дар ин муолиҷа ниқоби монанд ба ниқоби карнавалиро истифода бурдан мумкин аст, ки дар байни он, дар сатҳи қантараи бинӣ, сӯрохи 30-35-миллиметраи амудӣ (вертикалӣ) мавҷуд аст. Ин сӯрох нисбат ба бинӣ мутаносиб (симметрӣ) ҷойгир шудааст ва онро шартан ба ду

роғ (рост ва чап) чудо кардан мумкин аст. Ба ин роғҳо гоҳ бо чашми рост ва гоҳ бо чап нигоҳ кардан лозим аст.

Воситаи таъсирбахштарини пешгирӣ ва табобат иҷрои якҷояи машқҳои махсус ва машқҳои ҷисмонии мустаҳкамкунандаи умумӣ мебошад. Машқҳои махсус мушакҳои чашмо мустаҳкам карда, оромӣ мебахшанд.

Машқҳо барои мустаҳкамкунии мушакҳои берунии чашм

1. Дар ҳолати нишаст, бе ҳаракати сар бурдани нигоҳ аз фарш ба сақф ва баръакс, сипас, аз самти рост ба чап ва баръакс (10-12 маротиба).

2. Ҳаракати даврии чашмҳо аввал ба як, баъд ба дигар самт (4-6 маротиба).

3. Чашмакзании зуд дар муддати 20 сония.

Машқҳо барои мушакҳои дохилии чашм

Дар шишаи тиреза, дар сатҳи чашмҳо нишони гирди кутраш 3-5 мм-ро дар фосилаи 30-35 см дур аз чашмони худ часпонед.

Яке аз дуртарин ашёи берунро интихоб карда, нигоҳро гоҳ ба нишон гоҳ ба он ашё гузаронед.

Машқро дар як рӯз ду маротиба иҷро кунед. Дар ду рӯзи аввал ба муддати 3 дақиқа, дар рӯзҳои сеюм ва чаҳорум 5 дақиқа ва дар рӯзҳои минбаъда 10 дақиқагӣ.

Барои мустаҳкам кардани мушакҳои дохилии чашм машғулиятҳо бо тӯб хеле муфиданд: партофтҳо ва доштани тӯби ҳавододаи шарик, партофтҳо ба девор, ба нишона, ба халқа; бозиҳои теннис, бадминтон, волейбол; тӯбзаданҳо бахадаф.

Мушакҳои чашмҳоро машқҳои зерин хуб мустаҳкам мекунанд:

1. Рост истода ё нишаста ангушти калони дастро дар сатҳи чашмҳо дар масофаи 20-30 см дур аз онҳо ҷойгир карда, бо ҳар ду чашм ба охири ангушт 3-5 сония нигаред.

2. Такрор ба такрор нимпӯш кардани чашмҳо ба муддати 3-5 сония, масҳ кардани пилкҳои чашм ва чашмакзании зуд гардиши хунро беҳтар мекунад; сабук зер кардани пилкҳои чашм ба муддати 1-2 сония гардиши моеи дохиличашмиро беҳтар месозад.

Машқҳо барои мустаҳкамкунии мушакҳои наздичашмӣ

1. Пайиҳам маҳкам пӯшидан ва калон кушодани чашмҳо 5-6 маротиба бо фосилаи 30 сония.

2. Сарро нагардонида ба болову поён ва росту чап назар дӯхтан.

3. Ба шакли давра тоб додани чашмҳо: ба поён, рост, боло, чап ва баръакс.

Дар сурати хуб будани биноӣ, бо мурури дур шудан аз объекти мавриди назар, чашм танҳо як қисмати онро беҳтар мебинад. Аммо агар биноӣ номукамал бошад, он гоҳ чашм кӯшиш мекунад, ки ҳама қисматҳои майдони биниши худро якбора ва хуб бубинад. Ин боиси шиддатнокии чашм ва ҳолати руҳӣ мегардад. Чунин шиддатнокӣ, агар он доимӣ гашта бошад, сабабгори сар задани ҳолатҳои ғайримуқаррарӣ ва бемориҳои гуногуни чашм мегардад.

Машқҳои мустаҳкамкунандаи умумӣ барои чашм

1. Пилкҳои чашмро пӯшида чашмак задан.

2. Чашмҳоро пӯшида, онҳоро ба боло, чап, поён, рост ва баръакс тоб додан.

3. Чашмҳоро кушода ба як нукта 2-3 сония нигоҳ кардан, пилкҳоро пӯшонидани боз кушодан.

4. Муддати 5 сония ба қантараи (қисми болои бинӣ) нигоҳ кардан.

5. Бо ҳарду чашм ба нӯги бинӣ, то пайдошавии хастагии сабук нигоҳ кардан.

Усули гузаронидани машқҳое, ки барои пешгирии хасташавӣ тавсия мешаванд.

Машқҳо дар муддати 2-3 дақиқа гузаронида мешаванд.

Варианти 1

1. Ҳолати аввала, нишаста ба пуштаки курсӣ тақя кунед. Нафаси чуқур кашед. Ба пеш хам гашта, нафас бароред. 5-6 маротиба такрор кунед.

2. Ҳолати аввала, нишаста ба пуштаки курсӣ тақя кунед. Чашмҳоро саҳт пӯшида, сипас милқҳоро кушоед. 4 маротиба такрор кунед.

3. Ҳолати аввала, нишаста дастҳоро дар миён доред. Сарро ба самти чап гардонда, ба оринчи дасти чап нигаред. Сарро ба самти рост гардонда ба оринчи дасти рост нигаред.

4. Ҳолати аввала, нишаста рост ба тахтаи синфи дарпешбуда 2-3 сония нигоҳ кунед, ангушти дастро рӯбарӯи чашмҳо дар масофаи 15-20 см дошта, нигоҳро ба охири он гузаронида 3-5 сония нигаред, баъд дастро фароред. 5-6 маротиба такрор кунед.

5. Ҳолати аввала, нишаста дастҳоро ба пеш бароварда, ба нӯги ангуштон нигоҳ кунед. Дастҳоро ба боло бардошта (нафасгирӣ), сарро начунбонда, ҳаракати онҳоро назорат баред. Дастҳоро поён фуруред (нафасбарорӣ). 4-5 маротиба такрор кунед.

Варианти 2

1. Ҳолати аввала, нишаста ба муддати 3-5 сония чашмҳоро саҳт пӯшед. Сипас онҳоро кушода 3-5 сония дар ҳамин ҳолат истед. 6-8 маротиба такрор кунед.

2. Ҳолати аввала, нишаста дар муддати 1-2 дақиқа зуд-зуд чашмак занед.

3. Ҳолати аввала. Рост истода ба дурӣ 2-3 сония нигоҳ кунед. Сипас ангушти дастро рӯбарӯи чашмҳо дар масофаи 25-30 см гузошта, нигоҳро ба нӯги ангушт гузаронида ба он 3-5 сония назар дӯхта, баъд аз он дастҳоро фуроред. 10-12 маротиба такрор кунед.

4. Ҳолати аввала. Рост истода, дастро ба пеш дароз карда, ба нӯги ангушти он нигоҳ кунед. Ангуштро оҳиста, то дуто намудани он, ба чашмҳо наздик кунед. 6-8 маротиба такрор кунед.

5. Ҳолати аввала, нишаста пилкҳои чашмҳоро пӯшида бо ҳаракатҳои даврии ангуштон онҳоро масҳ кунед. 1 дақиқа идома диҳед.

6. Ҳолати аввала. Рост истода ангушти дасти ростро рӯ ба рӯи чашмҳо дар масофаи 25-30 см дошта, бо ҳар ду чашм ба ангушт 3-5 сония нигоҳ кунед, сипас бо панҷаи дасти чап чашми чапро 3-5 сония пӯшонед. Панҷаро гирифта, бо ду чашм 3-5 сония ба нӯги ангушт нигоҳ кунед.

Айнан ҳамин амалро бо чашми чап ва дасти чап такрор кунед. 5-6 маротибагӣ.

Машқҳо барои осоиши чашмҳо

1. Оромона ва устувор рост истед (ё нишинед, ё ба пушт дароз кашед). Барои гузаронидани машқ ҷое интихоб кунед, ки дар гирду атрофаш манбаъҳои рӯшноии баланд набошанд.

2. Чашмҳоро пӯшед ва пилкҳои онҳоро осуда гиред. Хиёлан чашмҳоятонро бо ангуштҳои гарму нарм молиш диҳед. Дар косахонаи чашм беҳаракат қарор доштани ғӯзаҳои чашмро эҳсос кунед.

3. Бигузур рӯй ва бадан ҳам дар ҳолати осудагӣ бошанд. Ин истироҳати иловагӣ медиҳад, аммо диққат асо-

сан бояд ба осоиши чашмҳо банд бошад. Ҳиссиёти гармиву вазнинӣ бояд ба сабукиву бевазнӣ иваз гардад ва баъдан мавҷудияти чашмҳо эҳсос нашавад.

Гардондани нигоҳ ба сӯйи уфук

1. Дар дилҳо ҳолати қулай истода тахтапуштро рост доред.

2. Ба сӯйи уфук нигоҳи норавшан (беқонун) андозед.

Инчунин метавонед ба ягон чизи дурвоқеъгаштае, ки чашмро озор намедихад, назар андозед, масалан ба абр, дарахт ва ғайра.

3. Амали мазкурро якчанд дақиқа иҷро карда, баъд аз он чашмҳоро осоиш диҳед.

Машқро метавонед дар вақти дилҳо ҳангоми хастагӣ анҷом диҳед. Он бояд бо зудии як маротиба дар ҳар 2 соат иҷро шавад.

Чашмакзанӣ

Дар ҳолати дилҳои устувор истода, зуд-зуд пилқои чашмҳоро пӯшида кушодан гиред (чашмак занед).

Машқро 30-60 сония иҷро карда, сипас чашмҳоро осоиш диҳед.

Ин машқ ба чашмҳо роҳат бахшида, гардиши хуниро тақвият медиҳад.

Машқро дар вақти дилҳо иҷро кардан мумкин аст.

Чархзании чашм

1. Тахтапушт ва сарро рост нигоҳ дошта, ҳолати устуворро қабул кунед.

2. Ба боло нигариста, ба оҳистагӣ нигоҳро ба самти равиши ақрабаки соат бурда, хиёлан давраи радиусаш калонтаринро «бикашед». Зимни иҷрои машқ сар бояд дар холи беҳаракат бимонад. Дар аввал анҷом додани як даври пурраи чархзании чашмҳоро ба ҳар тараф ёд

гиред. Баъдан, бо зиёд шудани таҷрибаатон, метавонед 2-3 чархзании чашмхоро ба самти равиши ақрабаки соат ва ҳамон миқдор муқобили равиши онро иҷро кунед.

3. Чашмхоро осоиш диҳед.

Гардишҳои чашм

1. Тартибро риоя карда, нигоҳро аввал ба боло, баъд ба поён, ба тарафи чап, ба тарафи рост, ба кунчи болои тарафи чап, ба кунчи болои тарафи рост ва кунчи поёни тарафи чап равон кунед.

Машқро 2-5 дақиқа иҷро кунед. Ҳангоми иҷрои он сарро начунбонед.

Навъҳои машғулияти мустақилона (барои хонандагони синфи 6)

Ҷадвали 4

Навъи машғулият	Миқдори ҳафтаинаи машғулиятҳо	
	Писарон	Духтарон
Иҷрои гимнастикаи пагоҳирӯзӣ	ҳар рӯз	ҳар рӯз
Дав (км)	15-18	15-16
Кашиш дар турники баланд (маротиба)	50-55	
Кашиш дар турники паст (маротиба)	50-80	60-80
Қат ва рост кардани дастҳо дар тақя (маротиба)	65-85	60-70
Машқҳо бо ҷастак (маротиба)	1150-1250	1100-1200
Машқ барои инкишофи чандирӣ (маротиба)	18-30	13-18
Машқ бо чанбарак, ҳалқаҳо (соат)	1с. 35 дақ.	2 соат

Машқ бо гантелҳо, штанга, акробатика (соат)	4	4
Машқ дар таҷҳизоти варзишӣ (соат)	15	11
Машқҳо барои мавзунии қомат, нафаскашӣ; рақс, мавзунии ҳаракатҳо (ритмика), унсурҳои якҷарба (соат)	16	20
Иштирок дар машғулиятҳои маҳфили варзиш (маротиба)	2	2
Иштирок дар мусобиқаҳои варзишӣ, саёхатҳо	1 маротиба	
Таботати рефлекторӣ (рефлексотерапия)	Ҳангоми нотобӣ	
Худмаҳсунӣ	Ҳангоми рағкашӣ, зарбхӯрӣ, баромадани даст ё пой	



Талабот аз хонандагон

Дар машғулиятҳои мустақилонаи тарбияи ҷисмонӣ истифода бурда тавонистани донишу малакаи дар дарсҳо

андухташуда. Иҷро кардани меъёрҳои таълимӣ ва инфиродӣ. Бо хонандагони синфҳои ибтидоӣ гузаронида таъвонистани машқи пагоҳирӯзӣ ва бозиҳои серҳаракат. Бозиҳои олимпӣ. Санои варзиш.

Ҷадвали 5

Машқҳои санҷишӣ	Меъёрҳо					
	Писарон			Духтарон		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Дав, 60 м (сон)	10.0	10.4	11.2	10.4	10.6	11.2
Ҷаҳидан ба дарозӣ (м/см)	3.40	3.10	2.70	3.10	2.80	2.30
Ҷаҳидан ба баландӣ (м/см)	1.10	1.00	0.90	1.05	0.95	0.85
Партоби тӯби 150-грамма (м/см)	34	29	21	23	16	14
Дар турники баланд бо даст овезон шуда баданро боло кашидан (маротиба)	6	5	4			
Бардоштани бадан ба муддати 30 сония аз ҳолати ба пушт дароз кашидан, дастҳо паси сар (маротиба)	19	17	16	16	14	12
Кросс ба масофаи 1 км (дак/сон)	4.30	4.40	4.50	5.10	5.20	5.30
Кросс бо масофаи 2 км	Бе ҳисоби вақт					
Шиноварӣ бе ҳисоби вақт (м)	50	40	25	50	30	25
Шиноварӣ бо ҳисоби вақт (дак/сон)	1.00	б/в	б/в	1.10	б/в	б/в

§ 7. ХУДРО БИСАНЧЕД!

1. Низоми таҳсилоти спартанӣ аз афинӣ чӣ тафовут дошт?
2. Пентатлон чист? Он кадом навъҳои машқхоро дар бар мегирад?
3. Вазъи тарбияи ҷисмонӣ дар Руми қадим чӣ гуна буд?
4. Машқгоҳ барои гузаронидани машғулияти тарбияи ҷисмонӣ бояд ба кадом талабот ҷавобгӯ бошад?
5. Либос ва пойафзоли варзишӣ бояд чӣ гуна бошад? Тарзи нигоҳдории онҳо чӣ гуна бошад?
6. Хун кадом вазифахоро иҷро мекунад?
7. Кадом узв хунро ба ҳаракат меоварад?
8. Фаъолияти мушакҳо ба гардиши хун чӣ гуна таъсир мерасонад?
9. Усулҳои асосии азхудкунии фаъолияти ҳаракатӣ кадомҳоянд?
10. Се даврае, ки бояд хонанда барои азхудкунии фаъолияти ҳаракатӣ анҷом диҳад кадомҳоянд?
11. Бозиҳои аввалини олимпии муосир кай гузаронида шуданд?
12. Ташаббускори эҳёи Бозиҳои олимпӣ кӣ буд?
13. Чемпиони аввалини Бозиҳои муосири олимпӣ кист?
14. Рамзи Бозиҳои олимпӣ чист?
15. Бозиҳои варзишӣ ва серҳаракат ба организми кӯдак чӣ гуна таъсир доранд?
16. Бозиҳои миллии тоҷикиро номбар кунед?
17. Ҳаракат кардан ба инсон барои чӣ лозим аст?

МУНДАРИЧА

Қисми I

СИНФИ 5

Аз одӣ ба мураккаб

БОБИ I МАЪЛУМОТИ НАЗАРИЯВӢ	5
§ 1. Ташаккули тарзи ҳаёти солим.....	5
§ 2. Аз одамони бузург омӯзед.....	6
§ 3. Тарбияи ҷисмонии халқи тоҷик то инқилоби октябр (соли 1917).....	8
§ 4. Бозиҳои олимпии қадим.....	9
§ 5. Ифтихори варзиши тоҷик.....	12
§ 6. Рӯзи дави миллии.....	18
БОБИ II. ТАШАККУЛИ ҚОБИЛИЯТ ВА МАЛАКАҲОИ ҲАРАКАТӢ, ИНКИШОФИ ХИСЛАТҲОИ ҶИСМОНӢ	20
§ 7. Машқҳои барномавӣ ва усули иҷрои он.....	20
§ 8. Шумо бояд варзишгар бошед!.....	39
§ 9. Машғулиятҳои мустақилона, худназоратбарӣ.....	58
§ 10. Худро бисанҷед!.....	63

Қисми II

СИНФИ 6

Ҳаракат ин зиндагист

БОБИ I МАЪЛУМОТИ НАЗАРИЯВӢ	65
§ 1. Аз таърихи варзиш.....	65
§ 2. Инкишофи варзиш дар асри XX.....	71
БОБИ II. ТАШАККУЛИ МАҲОРАТ ВА МАЛАКАҲОИ ҲАРАКАТӢ, ИНКИШОФИ ХИСЛАТҲОИ ҶИСМОНӢ	75
§ 3. Пайдарҳамии машқҳо.....	75
§ 4. Машқҳои барномавӣ ва усули иҷрои онҳо.....	76
§ 5. Бозиҳои тасвирӣ-аттраксионӣ.....	97
§ 6. Мустақилона машғул шавед.....	100
§ 7. Худро бисанҷед!.....	117

ГУБАНОВА ЛИДИЯ
САФАРОВ ШОДИ
КАРИМОВА ДИЛРОМ

ТАРБИЯИ ҚИСМОНӢ

Китоби дарсӣ барои хонандагони синфҳои
5 – 6-уми муассисаҳои таҳсилоти умумӣ

Мухаррир
Мусахҳеҳ
Мухаррири техникӣ
Тарроҳ

Х. Сангов
М. Саидова
Қ. Назаров
М. Фуломзода

Ба чоп 21.07.2023 иҷозат дода шуд. Андозаи 60x90 ¹/₁₆.
Коғазӣ офсет. Чопи офсет. Ҷузъи чопии шартӣ 7,5.
Теъдоди нашр 135 000 нусха. Супориши № 17/2023
Нарх 18 сомонӣ 22 дирам

Муассисаи нашриявии «Маориф»-и
Вазорати маориф ва илми Ҷумҳурии Тоҷикистон.
734024 шаҳри Душанбе, кӯчаи Аҳмади Дониш, 50
тел.: 222-14-66, E-mail: nashriya@maorif.tj

Дар матбааи ҶДММ «Авесто ЛТД» чоп шудааст.
Ҷумҳурии Тоҷикистон, шаҳри Душанбе,
кӯчаи Фирдавсӣ 99.