

Л. Губанова, Ш. Сафаров, Д. Каримова

ТАРБИЯИ ЧИСМОНӢ

**Китоби дарсӣ
барои хонандагони синфҳои
5-6**

**Ҳайати мушовараи Вазорати маорифи
Ҷумҳурии Тоҷикистон ба ҷоп тавсия кардааст**

Душанбе 2010

ББК

Д-

Хонандагони азиз!

Китоб манбаи донишу маърифат аст, аз он баҳрабар шавед ва эҳтиёт намоед. Кӯшиш кунед, ки соли хониши оянда ҳам ин китоб бо намуди аслиаш дастраси додору хоҳарчаҳоятон гардад ва ба онҳо низ хизмат расонад.

Истифодаи иҷравии китоб

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

ISBN

© Ширкати “Полиграф Групп”

Духтарон ва писарони азиз!

Шумо ба синни наврасӣ медароед, ки давраи хеле мушқил ва ачиби инкишофи одам аст. Дар муддати 2-3 соли наздик дар ҷисми шумо тағйироти ҷиддӣ ба амал меояд.

Ба кадом дараҷа хуб гузаштани ташаккулёбии ҷисмонии шумо ва қобилиятҳои мафкуравиатон аксаран ба худ шумо вобаста аст. Барои ин васеъ ва амиқ сохтани дониши худ, мустаҳкам кардани маҳорат ва малакаҳои соҳаи тарбияи ҷисмонӣ зарур аст.

Маводи ин китоби дарсӣ ба синфҳо тақсим мешавад. Дар ҳар қисм боби маълумоти назариявӣ ва бобе мавҷуд аст, ки маводи амалӣ медиҳад. Ин тақсимои шартӣ аст, зеро дар тарбияи ҷисмонӣ назария бо амалия зич алоқаманд мебошад.

Умедворем, ки маводи китоби дарсӣ ба шумо дар ташкил ва гузаронидани машғулиятҳои мустақилона ёрӣ мерасонад, саломатиатонро таҳким, қувваатонро инкишоф медиҳад, ҷолокӣ, обу тоб ва дигар сифатҳои ҷисмонӣ мебахшад ва ҳамчунин тарбиятгари қуввати ирода, беҳбудкунандаи хислат, яъне худтакмилдиҳӣ мебошад.

Ба шумо комёбӣ таманно дорем!

МУНДАРИЧА

Боби I. Маълумоти назариявӣ

§ 1. Ташаккули тарзи ҳаёти солим	5
§ 2. Аз одамони бузург омӯзед	6
§ 3. Тарбияи ҷисмонии халқи тоҷик дар давраи то инқилоби октябр (соли 1917)	8
§ 4. Бозиҳои олимпии қадим	10
§ 5. Ифтихори варзиши тоҷик	12
§ 6. Рӯзи дави миллий	17

Боби II. Ташаккули қобилият ва малакаҳои ҳаракатӣ, инкишофи хислатҳои ҷисмонӣ

§ 7. Машқҳои барномавӣ ва усули иҷрои он	18
§ 8. Шумо бояд варзишгар бошед!	36
§ 9. Машғулиятҳои мустақилона, худназоратбарӣ	55
§ 10. Худро бисанҷед!	60

ҚИСМИ I
СИНФИ 5
АЗ ОДӢ БА МУРАККАБ



БОБИ I. МАЪЛУМОТИ НАЗАРИЯВӢ

§ 1. ТАШАККУЛИ ТАРЗИ ҲАӢТИ СОЛИМ

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

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

- риояи дурусти речаи рӯз, пайвастагии кор ва истироҳат;
- иҷрои қоидаҳои беҳдошти шахсӣ, обутобдихӣ;
- ғизохӯрии дуруст;
- машғулият бо машқҳои ҷисмонӣ ва варзиш.

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

Ба яке аз омилҳои муҳим - фаъолияти ҳаракаткунӣ таваққуф менамоем.

Фаъолияти ҳаракаткунӣ талаботи табиӣ инсон ба ҳаракат кардан мебошад.

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

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

Албатта, ҳамаи фаъолияти ҳаракаткуниро танҳо ба давидан ҳавола кардан лозим нест. Машғулиятҳои муназзами ҷисмонӣ ҳарҳела, ки ба гурӯҳҳои мушакҳои гуногун таъсир мерасонанд, ба тамоми системаҳои организм таъсири мусбат мерасонанд ва бо ҳуди ҳамин ба таҳкими саломатӣ мувофиқат намуда, пешгирикунанда ва табобаткунандаи бемориҳои мухталифанд.

Пайвастагии машқҳои ҷисмонӣ бо обубодиди қобилияти ҳимоявии организмро афзун менамояд.

§ 2. АЗ ОДАМОНИ БУЗУРГ ОМУЪЗЕД



Исмоили Сомонӣ - асосгузори давлати Сомониён

Аз рӯи ёдгориҳои таърихӣ гуногун муайян шудааст, ки дар замони суғдиҳо ва бохтариҳо (асри III то солшумории мелодӣ) чанговарон далер ва боқувват будаанд.

Асосгузори давлати Сомониён чанговари шучоъ, далер ва боқувват буд. Ҳамаи чанговарони ӯ ҷисман омода буда,

дар ҳар лаҳзаву ҳолати мухталиф ба ҳар гуна душман мардонор зарбаҳои ҷавобӣ меоданд.

Дар давраи Сомониён олими бузурги тоҷик Абӯалӣ Ибни Сино зиндагӣ 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 ҳеҷ гуна табобат эҳтиёҷ надорад.»

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



Ӯ дар ҷилди якуми «Қонуни Абӯалӣ ибни Сино илми тиб» пайваста дар бораи мавқеи машқҳои ҷисмонӣ барои муҳофизати организм аз бемориҳо, мустаҳкамсозии саломатӣ сухан меронад. Ба ақидаи Абӯалӣ ибни Сино ҳоби мӯътадил, ҳавои тоза, нигоҳубини бадан, пеш аз ҳама, машқҳои ҷисмонӣ (аз ҷумла ҷун воситаи табобатӣ ва пешгирикунандаи бемориҳо) барои ҳамаи одамон новобаста аз синну сол ғоидаоваранд.

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

Ӯ ба тарбияи ҷисмонӣ дар оила таваҷҷӯҳи зиёд зоҳир намуда, мавқеи падарро махсус қайд кардааст, ки бояд ба фарзандони худ ғамхор бошад, онҳоро аз таъсири бадӣ беруна ҳимоя карда, риояи речаи рӯзро барояшон талқин намояд ва ба инкишофи мӯътадили хислати бачаҳо мусоидат кунад.

Абӯалӣ ибни Сино ҷонибдори истироҳати ғайбӣ буд, ки аз ғайбияти ҳаракатии мухталиф бой бошад. Ӯ ченаки тарбияи ҷисмонӣ, тавсифномаи миқдорӣ ва сифатии онро тавсия меод. Масалан, кӯтоҳ, миёна, калон ва бисёр кӯтоҳ; суст, зӯр (бақувват), бисёр зӯр, босуръат, оҳиста бо афзоиши

ҳачми ками сарборӣ ба машқҳои ҷисмонии суръатталаб ӯ болокашӣ, теладиҳӣ бо ёрии дастҳо, тирандозӣ аз камон, давидани бошитоб, найзапартоӣ, чахидан, овезоншавӣ, шамшербозӣ, аспсаворӣ, машқҳо дар арғунҷақҳо ва қайқса-вориро дохил мекард.

Асп ва аробасавориро машқҳои зӯрталаб шумурда, тарзҳои мухталифи роҳравӣ ва давидан, чавгонбозӣ, бозиҳои дигар бо тӯб, гуштингирӣ, вазнбардориро машқҳои ниҳоят зӯрталаб медонист.

Абӯалӣ ибни Сино бозиҳои серҳаракат, машқ дар ҷой ва дар ҳаракат, машқҳои махсуси дасту пой, қафаси сина, нафаскашӣ ва ғайраро чун воситаи амалкунанда дар мубориза бо ошуфтаҳоли ва чун чорабиниҳои таботати тавсия додааст.

§ 3. ТАРБИЯИ ҶИСМОНИИ ХАЛҚИ ТОҶИК ДАР ДАВРАИ ТО ИНҚИЛОБИ ОКТЯБР (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 ногустанӣ бо фаъолияти меҳнати халқ ва талаботҳои худмуҳофизатӣ, машғул будан ба меҳнати ороишта, дифоъ ва муҳориба бо душмани ғосиб инкишоф ва такмил меёфт.

Ба хусусият, мазмун ва шаклҳои тарбияи ҷисмонии халқи тоҷик муҳит, шароити маишӣ, иқлимӣ чуғрофии 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 аспсаворӣ, тирпаронӣ аз камон, гӯштингирӣ, шатранҷбозӣ ва ғайра мураббӣро киро бикунанд.

Тоҷикон бо шучоату матонат, боқувватӣ 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 сохти феодали пурзӯр гардида буд, инчунин вазъи бениҳоят душвор ва беҳуқуқии оммаи меҳнаткаш ба инкишофи васеи навъҳои варзиши мардумӣ монеъ мешуд.

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

Тарбияи ҷисмонии халқ дар чараёни фаъолияти меҳнатии ӯ амалӣ мегашт. Аз синни 13 - 14-солагӣ сар карда, деҳқони наврас ба ёрдамчи 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 мусобиқаҳои одии қуввасанҷӣ ва чусту чолокӣ имконият фароҳам меовард.

Дар байни мардум чунин намудҳои варзиш ба мисли тирпаронӣ аз камон, гӯштингирӣ, сангпартоӣ, ҷаҳидан, гузаштан аз монеаҳои мухталифи табиӣ, шамшербозӣ, баромадан ба баландиҳои кӯҳ, шикор, шиноварӣ, бозиҳо, рақсҳо, мухорибаҳои 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. Мусобиқаҳои халқӣ чун аспдавонӣ, чавгонбозӣ, бузкашӣ барои

фарогати варзишии мардум хизмат мекарданд.

§ 4. БОЗИҲОИ ОЛИМПИИ ҚАДИМ

Биёед дар Бозиҳои олимпии қадим ширкат варзем.

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



Чунин навъи мусобиқаҳо барои беҳтар кардани ҳолати ҷисмонии сокинони давлат барпо карда 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 тездав табдил ёбанд, чунки новобаста аз 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. Одамони ба инкишофи пуртоқатӣ, нерӯмандӣ, чолокӣ, нишонрасӣ, ҳамчунин мустаҳкамии рӯҳ дар оила ва дар қабила таваҷҷӯҳи калон зоҳир мекарданд.

Тарбия ва коркарди ин хислатҳои ҷисмонӣ бо роҳи машқҳои бисёркарата, ширкат дар саёҳатҳо, дар меҳнат, дар шикори ҳайвонот ва паррандагон, моҳидорӣ гузаронида мешуд.

Бозиҳои олимпии якуми хусусияти оммавидошта бо ширкати дигар халқҳо соли 776 то милод барпо гардид. 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

нимчазираи Пелопоннес, дар бешазори муқаддаси Алтис, дар соҳили дарёи Алфей воқеъ буд. Марказ ва муқаддасоти асосии Олимпия мақбараҳои мӯхташами Зевс ва Гера ба ҳисоб мераванд.

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



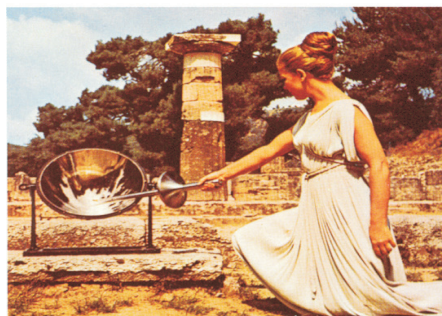
Олимпия дар асри II то замони мо: дар марказ- мақбараи Зевс, аз рост - майдон, аз чап - палестра, дар ақиб - Притайнеон, мақбараи Гера ва ганчинаҳо

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

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

Дар бинои Пританеон, 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 қатъёбии ҷангҳо, муно-



Афрӯхта шудани оташи олимпӣ

қишаҳо ва ихтилофҳо афрӯхта мешуд.

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

§ 5. ИФТИХОРИ ВАРЗИШИ ТОЧИК

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

Ҳукумати мамлакати мо варзишро чун кори муҳими 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 мустаҳкамкунии саломатии одамон гардидааст.



Аз маҳфили аввалини варзиш, аз иншооти нахустин то бозиҳои варзишии олидараҷа, ки ҳоло дар ҷумҳурии мо мавҷуд аст, шаҳодати барқароршавии варзиш дар замони мо мебошанд.

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



Қасри 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 ботадрич суръати олимпиро дар ҳаракати варзишӣ вусъат мебахшад.

Мо қаҳрамонҳои ҷаҳон ва олимпиада дорем.

Саидмӯъмин Раҳимов муҳорибаи нахустини худро дар зӯрозмоии гӯштингирӣ бо рақиби аз худ якчанд сол калонтар гузаронида, зери қарсақзаниҳои дӯстонаи ҷамъомадагон голиб омад. Дар соли 1971 С. Раҳимов голиби Спартакиадаи XI Тоҷикистон гардид, ки ба унвони олии варзишӣ устои варзиш оид ба гӯштини милли сарфароз гашт. Дар соли 1972 ӯ ба гӯштини самбо гузашт.



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

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



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

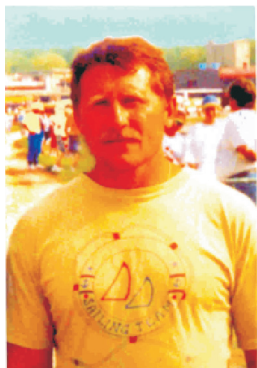
Иброҳим Ҳасанов якумин иштироккунандаи Бозиҳои XVII олимпӣ дар Рим (соли 1960, Италия) дар намуди бай-

дарка, иштирокчии Бозиҳои XVIII олимпӣ дар Токио (соли 1964, Япония) ва Бозиҳои XIX олимпӣ дар Мехико (соли 1968, Мексика) мебошад.

Медали аввалини чемпиони мамлакатро Иброҳим Ҳасанов дар соли 1959 дар Спартакиадаи халқҳои Иттиҳоди Шӯравӣ гирифт. Баъдан ба он боз 11-тои дигар илова кард. Дар соли 1962 дар сахнаи варзиши умумичаҳонӣ ба комёбии бузург ноил гардид. Дар чемпионати ҷаҳон соҳиби ҷоизаи нуқрагин шуд. Устои 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 заврақрон аз шаҳри Душанбе Юрий Лобанов «равшан фурузон гашт».

Мукофоти нахустини худ - медали биринҷиро Юрий дар 19-солагӣ дар Спартакиадаи қаикронони ҷавон гирифта буд.



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

Дар канали Фелдмоҳинг суруди миллӣ 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 курраи замин гашта буданд.

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

Зебиннисо Рустамова ифтихори варзиши тоҷик аз рӯи 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.



Зебинниси 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 мехалиданд, диққати ӯро ҷалб мекарданд.

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

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

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

Зебинниси 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 панҷхарба.



Ў барои хизматҳои шоиста дар соҳаи варзиш бо ордени ҳукумати «Дӯстии халқҳо» ва медали «Барои меҳнати шучоъатнок» қадр гардидааст. Унвони баланди Корманди хизматнишондодаи тарбияи ҷисмонӣ ва Русияро ноил шудааст.

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

Чемпиони Бозиҳои XXV 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).



Иштирокчи Бозиҳои XXVI олимпӣ, Атланта (ИМА, соли 1996). Устои варзиши дараҷаи байналхалқӣ.

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



Расул Боқиев. Дорандаи медали биринчи Бозиҳои XXIX олимпии тобигона

(Пекин, Ҷумҳурии мардумии Чин, соли 2008) дар вазни то 73 кг дар риштаи гӯштини дзюдо. Ў аз сулолаи машҳури Боқиевҳои паҳлавон мебошад.



§ 6. РҶЗИ ДАВИ МИЛЛӢ

Дар байни дигар намудҳои 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 ҷун воситаи беназири нигоҳдорӣ ва барқароркунии саломатӣ, обутобдиҳии ҷисмонии хуб шинохта шудааст.



Аз рӯи анъана марафони дар рӯзи Дави миллӣ Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон Эмомалӣ Раҳмон сарвари мекунад

Имрӯзҳо Дави миллӣ дар ҷумҳурии мо решаҳои амиқ давондааст ва имконияти 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.

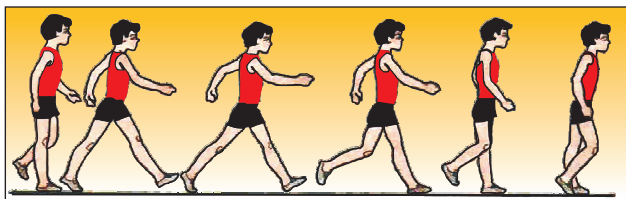
Бинобар содир шудани Фармони Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон Эмомалӣ Раҳмон № 1740 аз 26 апрели соли 2006 рӯзи Дави олимпӣ эҳёи нави миллиро касб кард ва рӯзи Дави миллӣ номгузорӣ шуд.

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

§ 7. МАШҚҲОИ БАРНОМАВӢ ВА УСУЛИ ИҶРОИ ОН

Дар ин боб шумо бо машқҳое 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 қисмонӣ аст.



Расми 1

Ҳангоми роҳравӣ (расми 1) шумо ба замин гоҳ ба як пой, гоҳ бо ҳарду така мекунад, 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.

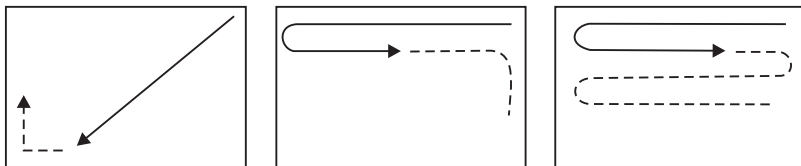
Дар баробари роҳравии муқаррарӣ **роҳравии варзишӣ** ҳам вуҷуд дорад. Он аз роҳравии муқаррарӣ бо талаҳурди пурқувваттар аз замин бо гардишҳои устухони тос дар атрофи давраи амудӣ, пойҳои аз қисмати зонуҳо росткардашуда ва ғайра фарқ мекунад.

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

Кандашавии якҷаътаи 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 паҳлӯ ё тарафҳои дохилӣ ва берунии кафи пой ва ғайра истифода мешавад. Ин машқҳо гурӯҳи муайяни мушакҳои пойро инкишоф медиҳанд ва барои пешгирии ҳамворгардии кафи пой хизмат мекунанд.

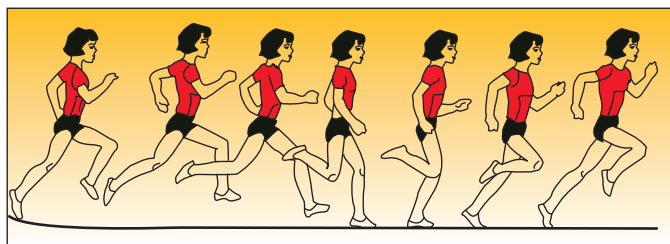
Олимон тасдиқ кардаанд, ки инсон дар давоми умри худ роҳеро, ки баробари масофаи байни Замину Моҳ аст, тай менамояд. Дар як рӯз инсон ба ҳисоби миёна қариб 20000 қадам менамояд. Аммо шумораи қадамҳои якрӯзаи кӯдакон хеле зиёдтар аз ин аст. То синни 70-солагии инсон то 50 миллион қадам менамояд, ки тақрибан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



Расми 2

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

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



Расми 3

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

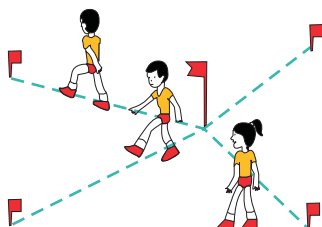
Масофаҳои кӯтоҳ - 30, 60, 100 м. Масофаҳои миёна- 400, 800, 1000 ва 1500 м. Масофаҳои аз 2000 м зиёд ба масофаҳои дароз мансубанд.

Дар синфи V талабагон 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 бозиҳои серҳаракати «Қадамченкунӣ» ва «Ивазшавии капитанҳо» мушоҳида намоем.

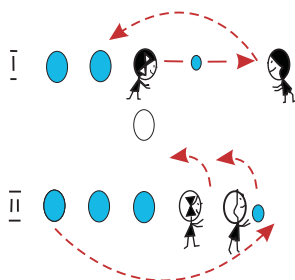
«Қадамченкунӣ» (расми 4). Пеш аз саршавии бозӣ ҳар як иштирокчи дарозии қадамҳои худро чен мекунад. Барои ин бояд фосилаи муайян, масалан 100 метрро гузашта, қадамҳоро ҳисоб кард, сипас фосиларо ба миқдори қадамҳо тақсим намуд.

«Қадамченкунӣ»



Расми 4

«Ивазшавии капитанҳо»



Расми 5

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

Дар маркази майдонча (майдони футбол) байрақ ва гирдогирди он, дар фосилаҳои гуногун, байрақчаҳо ҷойгир шудаанд. Фосилаи байни байрақ (марказ) ва ҳар як байрақча ба сардор маълум аст.

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

Сипас, ба ғолиби ҳар як ҷуфт низ супориш дода меша-

вад, ки фосилаи аз марказ то ҳар як байрақчаро муайян кунанд.

Аввал ғолиби ҳар як чуфт, баъд ғолиби мутлақро муайян мекунанд.

«**Ивазшавии капитанҳо**» (расми 5). Бозингаронро ба дастаҳои баробар чудо 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.

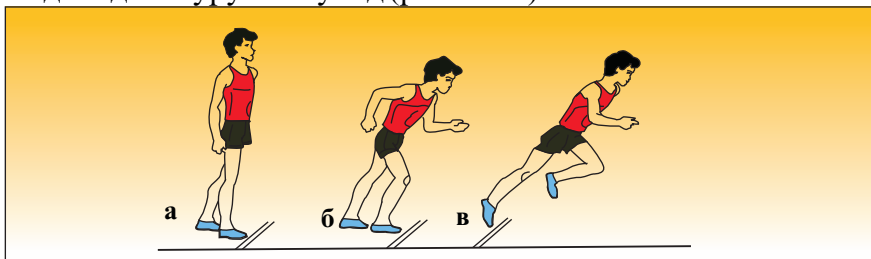
Бозингари диҳандаи тӯб ба сӯи капитан як қадам пеш мегузорад. Капитан тӯбро ба дуҷумӣ, сеҷумӣ ва ғайра мепартояд. Бозингари охирин тӯбро гирифта ба ҷойи капитан меояд (ивазшавии капитан) ва капитани собиқ дар сафи пеши даста мемонад.

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 мусобиқаҳои давидан истифода мешавад. Бо амри «Омода бош!» талаба ба хати оғоз наздик мешавад ва нӯги пойи пуркуввати худро пеш мегузорад. Пойи дигари худро ба ақиб кашида, ба замин бо нӯги он така карда, бо бадани росткардашуда ва дастҳои озодона ба поён сардода меистад (расми 6 а).

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

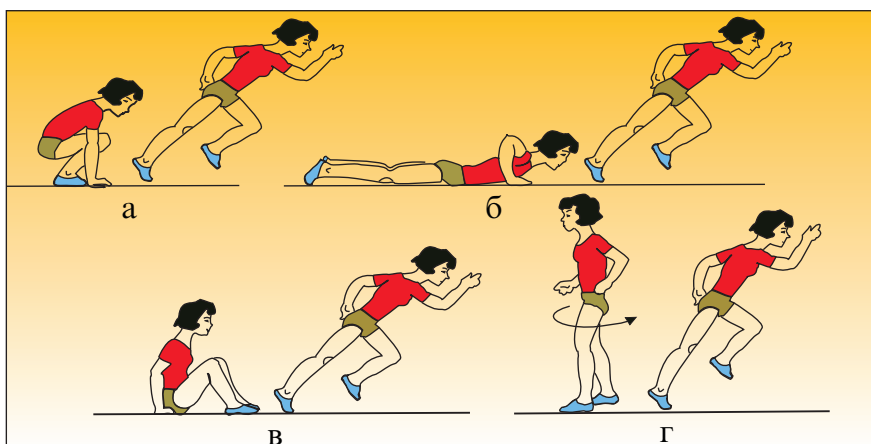
Бо амри «**Гард!**» талаба бо тамоми қуввати пойҳо аз замин тела хӯрда, бо кӯшиши зуд суръаташро зиёд намудан ба давидан шурӯъ мекунанд (расми 6 в).



Расми 6

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

Стартҳо аз ҳолатҳои гуногун (расми 7): аз таъии нимнишаст (расми 7 а), аз таъии 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



Расми 7

суръати воқуниширо инкишоф медиҳад.

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

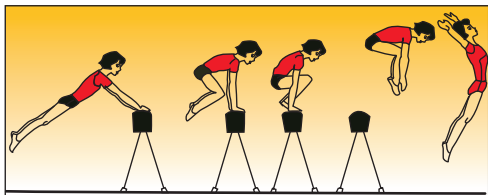
Чаҳишҳо яке аз тарзҳои одии гузаштан аз монеъаҳост. Ин машқҳо қувва, чобукӣ, чолокӣ ва сифатҳои фардии шахсият, чун далериву бочуръатиро инкишоф медиҳанд.

Дар қисмати «Гимнастика» шумо *чаҳишҳои тақядорро* аз худ мекунед. Онҳо бо тақя ба асбоби варзишӣ иҷро мегарданд. Ҳангоми иҷрои чаҳиши тақягӣ талаба аз дур давида, бо ҳар ду пой ба болои пулак баромада, ҳамзамон бо дастонаш аз асбоб тела хӯрда, чаҳишро ба анҷом расонида, ба замин фуруд меояд.

Чаҳиш бо тақяи нишаст, чаҳиш аз ҳолати хамшуда аз аспак ё бузаки ба паҳноӣ гузошташуда (расми 8). Ин чаҳиши тақядорро духтарон меомӯзанд. Аз пулак бо пойҳо тела хӯрда, баъди лаҳзаи pariш бо дастон ба аспак тақя карда ба

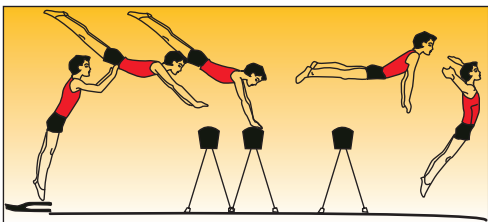
болои он баромада, дастхоро аз он наканда дар ҳоли нимнишаст карор мегиранд. Сипас, аз аспак сӯи боло такон хӯрда бо дастҳои болокарда фуруд меоянд.

Писарон **чаҳиши такядор (аз аспаки ба паҳноӣ гузошташуда) бо пойҳои ба тарафҳо бурдари** меомӯзанд. Писарон бо пойҳо аз пулак тела хӯрда, бо дастҳо ба аспак така карда, аз болои он, пойҳоро ба тарафҳо бурда, мечаҳанд (расми 9). Барои беҳтар анҷом додани чаҳиш аз пулак хубтар тела хӯрдан лозим аст.



Расми 8

Паршиҳо ба чуқурӣ (аз баландии на он қадар калон) ҳамчун машқҳои омодакунанда ба чаҳишҳои гимнастикӣ хизмат мекунанд, ки усули фуруд омаданро

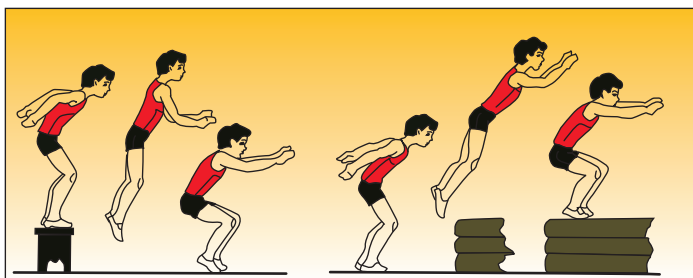


Расми 9

такмил медиҳанд (расми 10). Дигар намуди машқҳои омодакунанда *чаҳишҳо ба монетаҳои начандон баланд бо ҳар ду пой* мебошанд, ки инкишофдиҳандаи малакаи хуби частан, суръатнокӣ ва пурқуввати ҳастанд (расми 11).

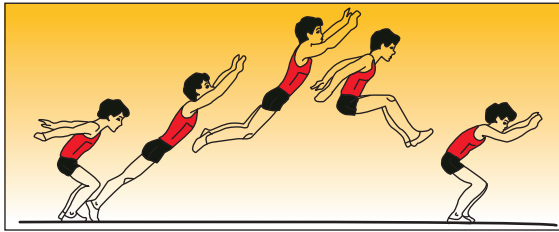
Дар қисмати «Варзиши сабук» чаҳишҳо ба дарозӣ ва ба баландӣ аз худ карда мешаванд.

Дар чаҳишҳои варзиши сабук инчунин амалҳои дави пешакӣ, тела хӯрдан бо як пой (пойи пурқувватгарин),



Расми 10

Расми 11



Расми 12

париш аз болои зехчӯб (планка) ва фуруд омадан мавҷуд аст.

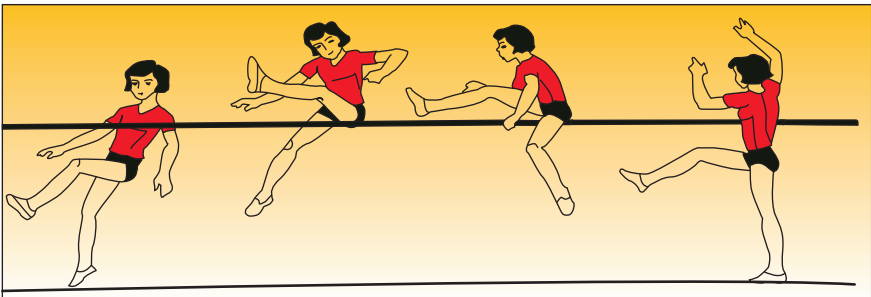
Чахиш ба дарозӣ аз ҷой (расми 12). Барои иҷро кардани ин чахиш пойҳоро баробари паҳнии китфон гузошта, нӯги пойҳоро каме ба дохил тоб додан лозим аст, то ки бо ҳамаи ангуштон якҷоя тела хӯрда шавад.

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;

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

Усули **чахиш ба тарзи «қадампартоӣ»** ё «қайчӣ»-ро баррасӣ менамоем (расми 13). Он бо гузоштани 3-5 қадами калон зери кунҷи 35-40° нисбат ба зехчӯб иҷро мешавад. Қадами охирин аз ҳама кӯтоҳ аст. Кафи пойе, ки бо он тела хӯрда мешавад, бояд пурра ба замин гузошта шавад.



Расми 13

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

Ҳаракатҳои усули «**қадампартоӣ**» аз он иборат аст, ки пойи якбора болорафта аз зехҷӯб (планка) фаъолона поён фуруд оварда, пойи телахӯрда аз зону қат шуда, аз болои зехҷӯб гузаронида, каме ба тарафи беруна гардонда мешавад. Бадан дар ин ҳолат ба тарафи пойи дуҷум тоб меҳӯрад, то ба зехҷӯб нарасад.

Ба шумо бозии серҳаракат бо ҷаҳишхоро пешниҳод мекунем.

«Шаст» (расми 14). Барои бозӣ банди 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 халтача ё банд бархӯрд, дар маркази давра истода ба тобдиҳии банд шуруъ мекунад.

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

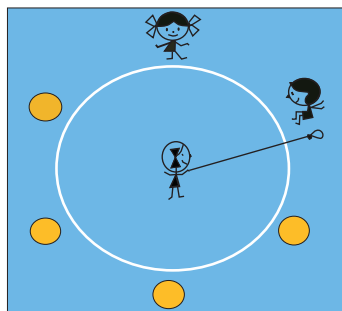
Шартҳои ин бозиро метавон дигаргунатар кард:

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

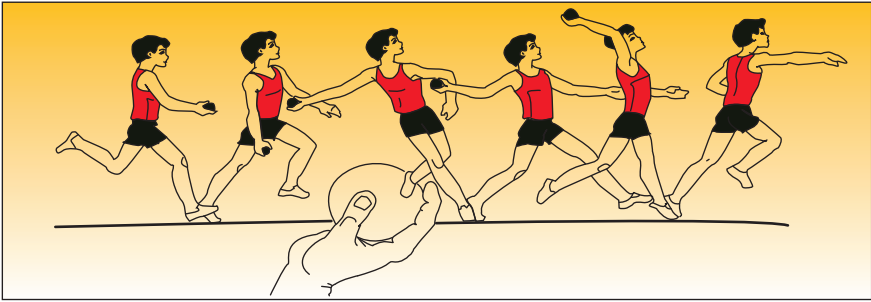
Дуюм: бозингаронро ба ду даста (рақамҳои якум ва дуҷум) тақсим менамоянд. Оғозкунанда ҳама вақт як нафар аст. Ҳисобкуниро аз рӯи дастаҳо мебаранд. Голиб дастае доништа мешавад, ки бозингаронаш ба банд ва халтача камтар бархӯрдаанд. Бозиро 3-5 дақиқа давом медиҳанд.

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

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



Расми 14



Расми 15

граммаро 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 (давраи омодагӣ)*,

- *партоб (давраи асосӣ)*,

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

Тӯб аз рӯи хати 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 зери кунҷи 40-45° партоед. 4-6 маротиба.

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.

4. Ҳолати аввала - айнан ҳамон ҳаракатҳо. Лаҳзае, ки ҳамаи вазни бадан ба пойи ба ақиббурдашуда гузашта, даст

рост аст, он пойро кафотар бурда, баданро ба монанди «камони таранг кашидашуда» карда, бо ҳаракати шиддатноки дасту бадан тӯбро 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.

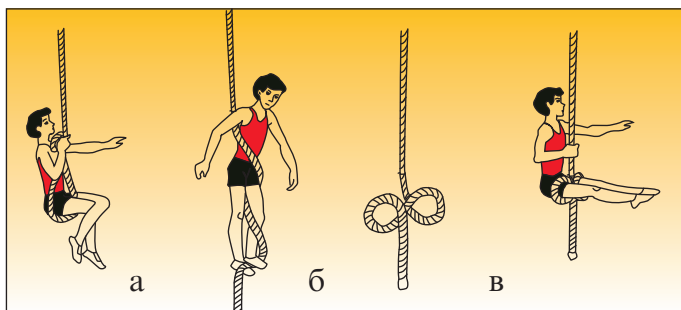
Чанде аз машқҳо, ки ба шумо тарзи истифодаи банд бо пойҳоро меомӯзонанд, пешкаш мекунем.

Доштани банд бо тарзҳои гуногун (расми 16):

Гиреҳ - ба баландии 2-3 метр барои мадда, пойҳоро бардошта, қайчimonанд зич карда, бо онҳо бандро дошта, бо як даст нӯги поёни бандро гирифта, онро ба сатҳи сина бардошта ба банд гиреҳ мекунад, дасти дигарро ба пеш дароз менамоянд (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 мекашанд (банд аз берун ва аз поён панҷаи пойи чап, сипас аз болои панҷаи пойи рост мегузаранд), баъд бандро дар зери кашидани даст рост мегиранд ва дастҳоро озод мекунад (б);

Ҳалук - дар ҳамон баландӣ, пойҳоро ба пеш ба боло

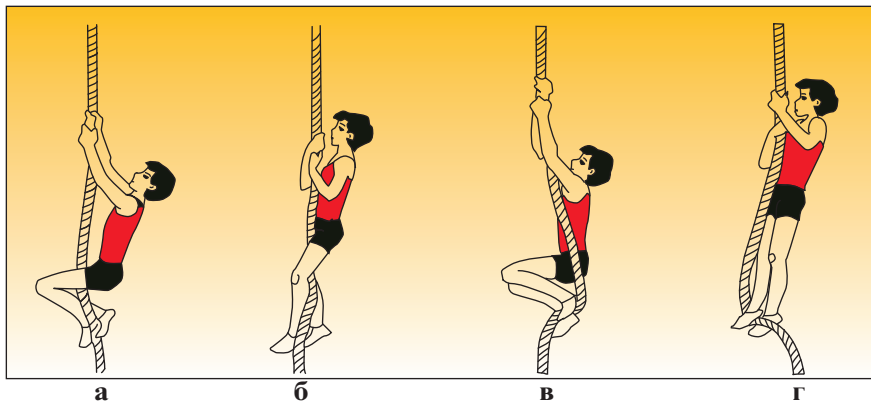


Расми 16

бардошта, қайчimonанд зич карда, дар байни онҳо бандро медоранд, сипас бо як даст бандро аз поён гирифта, онро аз рон гузаронида аз байни пойҳо сар медиҳанд, баъд бандро аз поён бо дасти дигар гирифта, онро аз байни рони пойи дигар

мепартоянд. Бандро бо як даст медоранд (в).

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



Расми 17

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

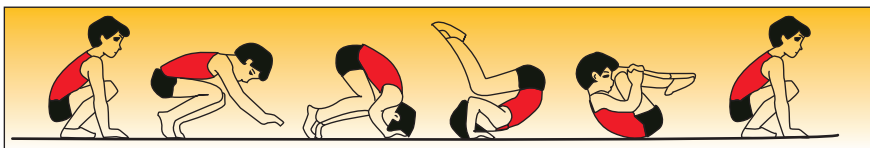
1) бо дастҳои ба боло бардошташуда бандро дошта, пойҳоро қат карда, онро бо панҷаи пойҳо ва зонаҳои фишурда (а), сипас пойҳоро рост карда бо дастҳо худро боло кашида болотари бандро медоранд (б).

2) ҳамчунин бо дастон аз банд дошта, пойҳоро қат карда бандро бо қафи пойҳо «зинамонанд» медоранд, сипас пойҳоро рост карда, бо дастон худро боло бардошта, аз болотари банд мекапанд (г).

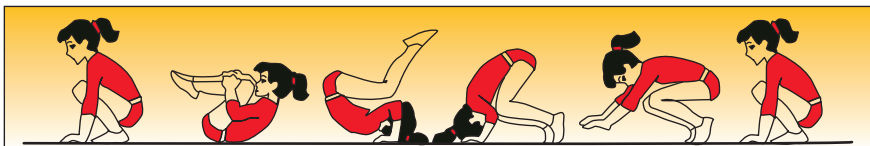
Ба сифати машқҳои омодагӣ барои азхудкунии болобароӣ бо банд метавонед машқҳо бо сангҳои вазнашон 0,5 кг, кашидан дар турникҳо, ҳамшавӣ, қат ва росткунии дастҳо бо така ва ғайраро истифода баред.

Машқҳои акробатӣ.

Калимаи юнонии «акробатика» маънои бо нӯги пой



Расми 18



Расми 19

гаштан, боло баромадан дорад. Имрӯз тахти мафҳуми акробатика машқҳои варзишӣ ва пеш аз ҳама машқҳои гимнастикиро (якка ва гурӯҳӣ) мефаҳманд.

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

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

Ғелхӯрӣ ба ақиб (расми 19). Аз ҳолати нишасти такядор зонуҳоро якҷоя карда, сарро ба пеш хам 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 такя намуда, ба қафо ғел хӯрда ба ҳолати нишасти такядор мегузаранд, яъне ҳолати авваларо мегиранд.

Машқҳои омодакунанда

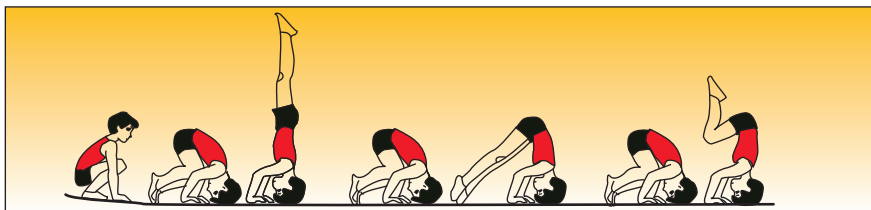
1. Ғелхӯриҳо ба пеш ва ақиб аз ҳолати нишастӣ такядор. 6-8 маротиба.

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

Рост истодан ба сар ва дастҳо (писарон) (расми 20). Бо нишастӣ такядор дастҳоро ба мати гимнастикӣ (дастҳо дар паҳнии китфҳо) мустақкам 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):

1. Аз ҳолати нишастӣ такядор ба ҳолати такя ба се нуқта (ду даст ва фарқи сар) мегузоранд. Оҳиста пуштро ақиб



Расми 20

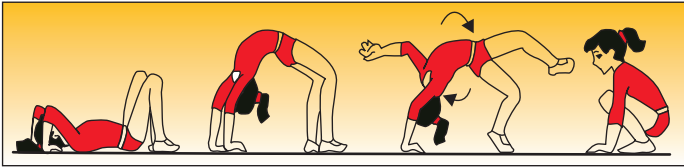
Расми 21

бурда, пойҳоро рост карда, бо нӯги пой ба фарш такя меку-
нанд. 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.

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

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

Баъди азхудкунии ғелхӯрӣ ва рост истодан бо сар ва
дастон саъй кунед, то фаъолиятҳои ҳаракатии ёдгирифтаа-



Расми 22

тонро бо амалиёти акробатӣ пайваст намоед.

Кӯпрук 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 тақия намуда, миёниро боло бардошта пойҳо ва дастҳоро ҳарчӣ имкон 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 ҳолати нишастӣ такядорро гиред. Ҳангоми иҷрои ин ҳаракат дасти такякунандаро зуд гиред, вагарна даст метавонад осеб бинад. Ин машқро бо ёрии ягон каси дигар иҷро кунед.

Бозиҳои варзишӣ

Дар барномаи таълим барои омӯзиши бозиҳои варзишӣ соатҳои зиёд ҷудо гардидааст. Дар китоби мазкур мо супоришҳои одӣ ва дастрасе медиҳем, ки онҳоро метавон дар мактаб ва хона иҷро кард.

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

Асоси бозӣ дар баскетбол ҳаракатҳои табиӣ гуногун, давидан, чаҳиш, партобдихӣ ва доштани тӯб ба ҳисоб мераванд.

Омезиши ҳилаҳои тактикӣ ва муборизаи пайваста



барои тӯб шавқу ҳавас ва рағбати калони бозингарон ва тамошобинонро пайдо месозад. Машғулият бо баскетбол мушаққату рағу пайҳо, системаи дилу меъда ва дастгоҳи



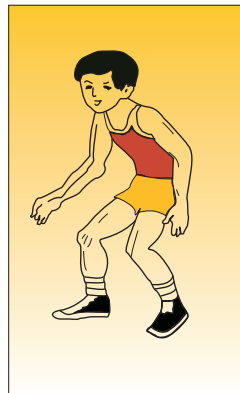
нафаскаширо мустаҳкам карда, табдили моддаҳоро дар организм беҳтар мегардонад, хислатҳои раванӣ, ҷисмонӣ ва маҳорату малакаҳоро, ки дар фаъолияти меҳнатӣ заруранд, ба вуҷуд меоварад: пуртоқатӣ, собитқадамӣ, чобукӣ, дақиқӣ, нишонрасӣ ва ғайра.

Тибқи нишондоди манбаъҳои таърихӣ бозии баскетболро ҳиндуҳои Мексика ихтироъ кардаанд. Баъдан, бачаҳои 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 паҳлуҳо мумкин буд.

Усул ва қоидаҳои бозӣ то имрӯз хеле тағйир ёфтааст. Аввалин дастаҳои



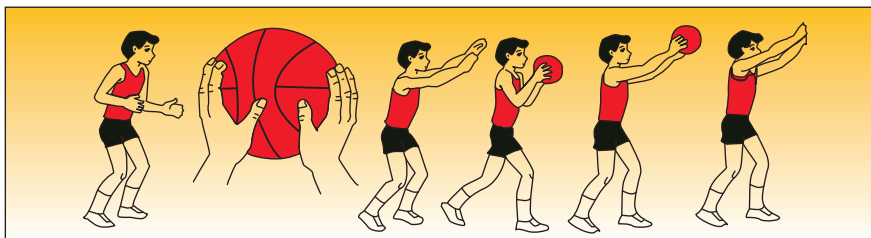
баскетболӣ на аз 5 нафар, балки аз 9 нафар иборат буд. Баскетболбоз он вақт наметавонист бо тӯб ҳаракат кунад, балки бояд зуд онро ба бозингари дигар меод. Ҳоло баскетболбоз ҳуқуқ дорад тӯбро дошта на зиёда аз ду қадам гузорад, инчунин метавонад бо тӯб дар майдон, ҳатман онро ба фарш зада, ҳаракат кунад. 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

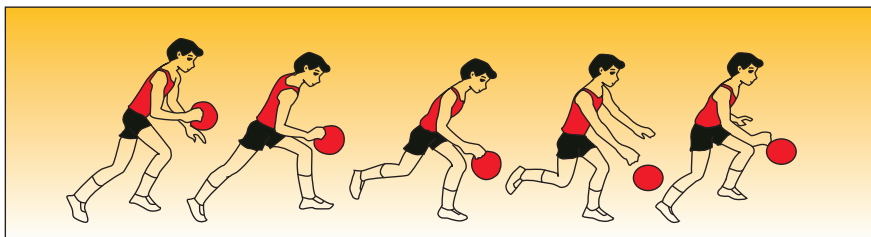
пойҳои қатшуда истодан мебошад. Дар ин ҳолат вазни бадан ба пойи дар қафобуда мегузарад.

Доштан ва додани тӯб ба ҳамдаста бо қадамгузорӣ ва бо ивазқунии ҷой (расми 24). Барои иҷро карда тавонистани доштан ва додани тӯб ҳангоми ҳаракат тарзи қадамгузорию доништан лозим аст. Бо пойи рост (ё чап)

қадами калони густурда гузошта, қадами дигарро бо пойи чап (ё рост) кӯтоҳтар карда, сипас 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 медиҳад, то қоида вайрон нашавад.

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



Расми 25

Машқҳо барои бурдани тӯб

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

2. Пойҳоро ба ҳам чафс монда, зонаҳоро 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) ҳангоми давидан бо баланд бардоштани ронҳо.

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

Партофтани тӯб бо як даст аз ҷой (расми 26). Тӯбро бо

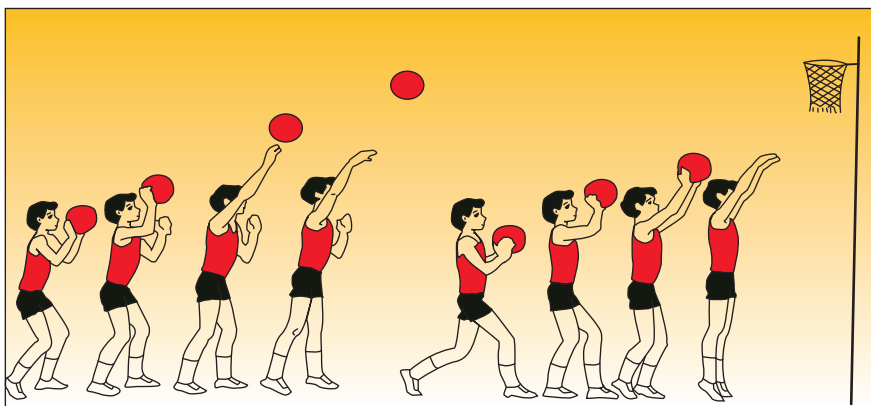
дасти рост дошта, пойҳои нимқатро рост карда, бо ҳаракати даст тӯбро ба пеш- боло партофтан.

Машқҳо барои такмилдиҳии партофтанҳои мазкур

1. Таклиди партобдиҳӣ. 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.

2. Машқунандагон ба 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



Расми 26

Расми 27

ин усул бояд, ки тартиби дурустии гузоштани ду қадамро азхуд 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 ништастан», «Партофтан ба ҳалқа», «Бозӣ бо тӯб», «Ба бозингари даванда тӯб надихед!».

§ 8. ШУМО БОЯД ВАРЗИШГАР БОШЕД!

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

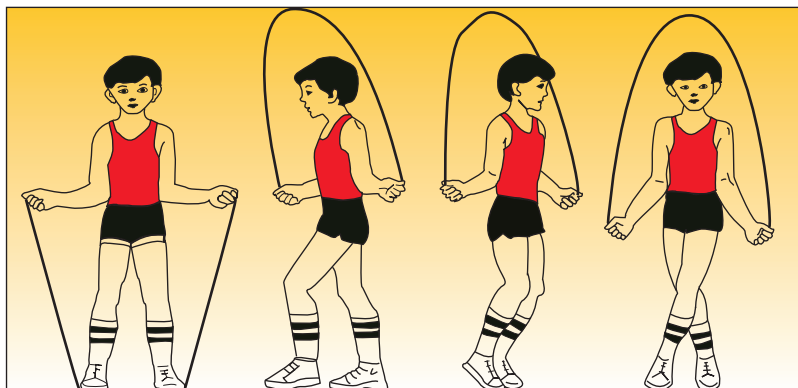
Ба шумо дидани зуд-зуд самт ва суръатро дигар кардан, баланд чаҳидан, кӯшиши тӯбро соҳиб шудан ё онро ба ҳалқа партоб додани баскетболбозон муяссар шудааст. Ҳангоми бозӣ онҳо қариб 7 км медаванд, даҳҳо чахишро анҷом медиҳанд. Тӯби партобдодаи онҳо бо суръати қариб 18,3 м дар 1 сония мепарад. Барои иҷрои 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, хислатҳои ҷисмонии ба баскетболбоз зарури чаққонӣ, пурқувватӣ ва пуртоқатиро ҳамарӯза такмил диҳед.

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

Бо тарзҳои гуногун паридан аз частакро омӯzed: бо қадамгузорӣ аз болои он (расми 29); бо теладиҳӣ бо як ва ҳар ду пой (расми 30); бо тарзи қайчимононд 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



Расми 28

Расми 29

Расми 30

Расми 31

шуморед.

Пагоҳирӯзӣ машқҳои зайлро 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).

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

4. Шинед. Фелхӯрӣ ба ақибро иҷро кунед ва нӯги пойҳоро аз болои сар ба фарш расонед. Бо дастон ба фарш тақя 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 панҷаи пойи рост расонед (расми 36).

6. Пойҳоро аз якдигар каме дур карда рост истед. Сипас, ба ақиб ҳам



Расми 32



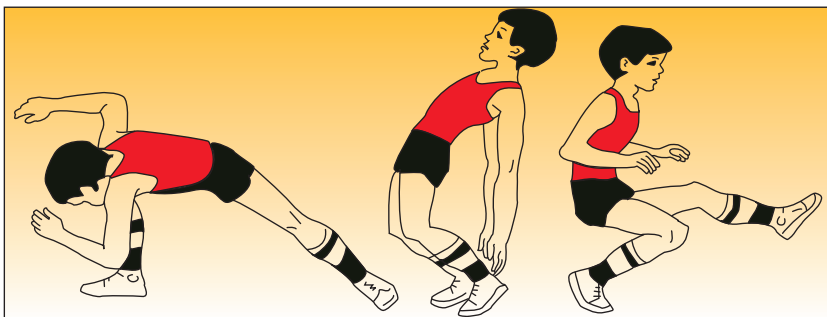
Расми 33



Расми 34



Расми 35



Расми 36

Расми 37

Расми 38

шуда кӯшиш кунед, ки пошнаи пойҳоро бо панҷаҳои дастонатон расед (расми 37).

Ана якчанд машқ барои инкишофи чаққонӣ:

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

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

3. Давидан ба масофаи 30 м бо баланд бардоштани зонуҳо. Хангоми 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 чойи худ ҳаракати давиданро иҷро кунед (10 с).

Агар аз частак 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 имконияти ҷаҳиданро истифода баред:

1. Дар саёҳат аз болои ҳар як монеъа - чуқурӣ, ҷўб, бутта парида гузаред.

2. Кӯшиш кунед, ки ба ашёи дар баландӣ воқеъбуда: шохҳои дарахтон, тахтаи баскетбол парида даст расонед.

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

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

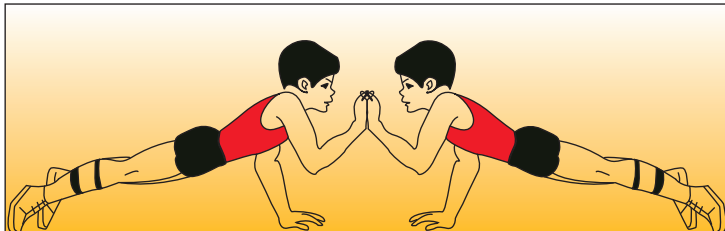
5. Ба зинаҳо бисёртар бичаҳед.

6. Ҳарчӣ болотар парида, тоб хӯрда дуруст фуруд оед.

Мувозинатро нигоҳдоред.

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

8. Фосилаи доимиро (масалан 20 м) интиҳоб намуда, бо



Расми 39



Расми 40

як ё ҳар ду пой бо чаҳишҳо ҳаракат кунед. Чаҳишҳоро ҳисоб кунед. Кӯшиш кунед, ки он фосиларо бо чаҳишҳои камтар тай намоед. Ҳангоми чаҳишҳо метавонед тӯбро ба даст гиред.

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

Ана баъзе аз онҳо:

1. Бо рафиқатон дар муқобили якдигар рӯи фарш бо тақя ба як даст дароз кашед. Панҷаҳои 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 ҳам тақя карда, кӯшиш кунед рафиқатонро аз ҷой ҷунбонед (расми 40).

3. Дар муқобили якдигар нишаста, бо кафҳои пойҳои росткарда ба ҳам тақя кунед. Дастҳои якдигарро қапида ба

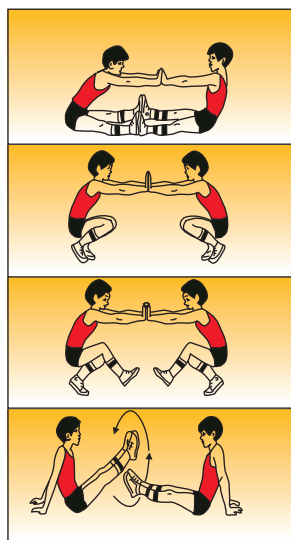
пеш ва ақиб алвонч хӯрдан гиред (расми 41).

4. Дар муқобили якдигар сари ду пой ништа, дастҳоро ба пеш рост карда, кафи дастҳоро ба ҳам часпонед. Чаҳида, кӯшиши якдигарро аз ҷой чунбондан кунед (расми 42).

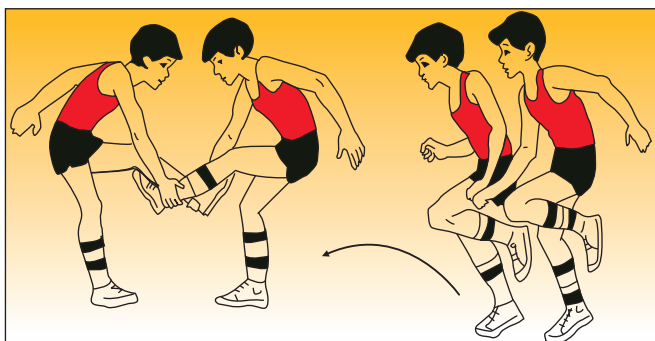
5. Сари як пой ништа, дигарро ба пеш ёзoned, дастҳоятонроба дастони рафиқатон часпонда чаҳед. Кӣ бештар тоб меорад? (расми 43).

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

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



Расми 41 - 44

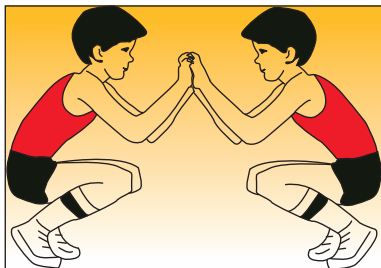


Расми 45

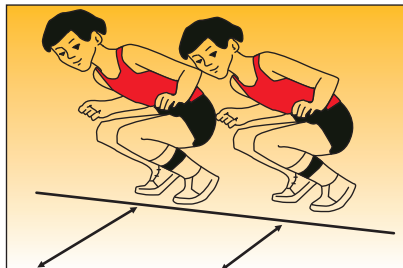
Расми 46

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

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



Расми 47



Расми 48

2. Дар фарш «чӯйбор»-и васеъшаванда кашед. Сари ду пой ништа кӯшиш кунед, ки аз ҷойи васеътараш бичаҳед (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 таваҷҷӯҳ ба бозии нав - минифутбол зиёд гардид. Бозӣ бо он ҷолиб аст, ки дар толори варзишии мактаб ва дар майдончаҳо имкони гузаронидан дорад.

Қоидаҳои бозӣ. Бозиро яке аз дастаҳо баъди қуръапартӣ аз маркази майдон шурӯъ мекунанд. Баъди ҳар як тӯби задашуда низ аз маркази майдон шурӯъ 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 тайин мегардад.

Аз ҳолати **аут** тӯб ба майдон бо дастҳо (дар мини-

футбол бо пойхо) аз хатҳои паҳлӯӣ партофта мешавад.

Агар тӯб аз ҳимоятгарон ё дарвозабон аз хати назди дарвоза гузарад, зарбаи кунҷӣ тайин 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 раҳӣ 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 шурӯъ 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 либосҳоятронро пӯшед.

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

Қоидаҳои асосии бозӣ

Ҳаракаткунӣ. Воситаи асосии серҳаракатии футболбозон дар бозӣ дав ба ҳисоб меравад. Қадами футболбоз кӯтоҳ ва мулоим аст, аммо ӯ бояд дар вақти зарурӣ тез давида, ба ҷойи ҳолӣ гузашта, ба тӯб ё ҳариф расида тавонад.

Қисмати ҷудонашавандаи маҳорати идоракунии тӯб зарбаҳо ба тӯб бо пойҳо, бурдан ва манъ кардани тӯб



Расми 49

мебошад. Навъҳои асосии зарбаҳо ва манъкуниҳоро азхуд 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, инчунин барои зарбазанӣ ба дарвоза аз фосилаи кӯтоҳ истифода мегардад. Зарба аз ҷой ва бо дав иҷро мегардад. Пойи тақядоре, ки аз зону каме қат шудааст, ба паҳлуи тӯб, 10-15 см дур аз он, гузошта мешавад.

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

Машқ:

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

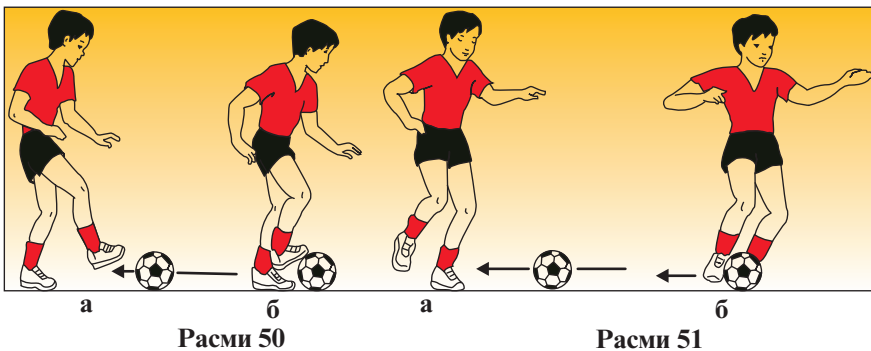
Кӯшиш кунед, ки тӯб аз рӯи хати рост парвоз намояд.

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

2. Пас аз 2-3 қадам дави оҳиста кӯшиш намоед тӯбро ба сӯи девор поёни раво кунед. Баъд аз он ки ин намуди зарбазаниро ёд гирифтед, саъй намоед тӯбро ба боло ба нишонаи дар баландии 60-70 см кашидашуда равона созед.

3. 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



чудо шавед.

Малакаи манъкунии тӯб бо ҳаракатҳои боздорандаи пойҳо, сар, бадан ноил мегардад. Боздорӣ (манъкунӣ) ду ҳел 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!», «Давидан бо тӯб», «Кӣ чакқонтар аст?!», «Тӯбро пеш кунед!».

Манъ кардани тӯби гелон бо кафи пой (расми 50 а, б). Ин амал вақте иҷро 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 тақядор 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 гелон бо тарафҳои дохилии кафҳо (расми 51 а, б) дар бозӣ бештар истифода мешавад. Пойи тақядори каме қатшуда ба пеш гузошта шуда, вазнинии бадан ба он мегузарад. Пойи манъкунанда аз зону қат гашта,

кафи он зуд ба берун тоб мехӯрад. 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 ҳеч кас тӯби аниқ додан имкон надорад, истифода бурда мешавад.

Бурдани тӯб бо зарба ё таконҳои на он қадар саҳт амалӣ мегардад. Нигоҳ асосан ба тӯб равона мешавад, вазъият дар майдонро футболбоз бо нигоҳи канорӣ наззора 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 қайчимонанд;

-пас аз дави оҳиста бо қадамзани истодан;

-баъд аз шитобидан бо ҷаҳиш истодан;

-зарба бо тарафҳои дохилии кафҳо;

-манъи тӯби фелон бо тарафҳои дохилии кафи пойҳо;

-ба пеш бурдани тӯб аз байни ашё.

Тӯби дастӣ. Бозии тӯби дастӣ ё гандбол дар охири асри XIX дар Дания пайдо шудааст. 50 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 бурдаанд мардон

бо сарвари А. Евтушенко ва В. Максимов (солҳои 1976, 1988, 1992, 2000), занҳо ду маротиба дар тахти роҳбарии И.Тургина (солҳои 1970, 1976) бурдаанд.

Унсурҳои асосии бозӣ маҳорату малакае мебошанд, ки барои ҳаёти рӯзмарра заруранд: дав, ҷаҳишҳо, партобдихӣ. Машғулияти пайваста бо гандбол барои дорони суръатнокии баланд шудан, иҷро кардани ҳаракатҳои зуд, ногаҳонӣ ва ҳаракатҳои чобукона бо тӯб, воқуниши саривактӣ 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 ҷудогонаи бозӣ, динамикаи муборизаи варзишӣ, хусусияти дастачамбона доштани амалиёт он ҳамеша дар рӯҳияи баланди эҳсосотӣ мегузарад. Ҳамаи ин барои инкишофи тамоми қобилияти муҳарриқӣ, боҷуръатӣ, бодикқатӣ ва қавииродагӣ 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. Иваскунии бозингарон дар ҳар лаҳзаи бозӣ иҷозат дода мешавад.

Мӯҳлати 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 мӯхлати номахдуд бурдан ичозат дода мешавад, аммо пас аз доштан онро ба додан ё ба дарвоза партофтан лозим аст. Монеъ шудан ба ҳариф фақат бо бадан мумкин аст. Аз ҳолати аут тӯб бо як даст партофта мешавад. Агар тӯб аз хати 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.

Чаримаҳо барои қоидавайронкунӣ. Дар мавриди қоидавайронкунии сабук (тездавӣ, бо тӯб зиёда аз се қадам мондан, бозӣ бо пой, дохилшавӣ ба майдончаи дарвозабон, часпиши дастон, каpidани зарбаҳои ҳариф) партоби озод аз он ҷой тайин мегардад. Барои вайрон кардани қоида, ки бо имконияти задани тӯб ба дарвоза алоқаманд аст, партоби чаримавӣ ба дарвоза аз фосилаи 7 метр тайин мегардад (ҳимоятгари дарвоза танҳо дарвозабон асту халос). Барои қоидавайронкунии шадид ё ахлоқи ғайриварзишӣ 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 пайвандҳоро 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 тӯрҳо.

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

4. Ба болоҷӯби дарвоза овезон шудан манъ аст.

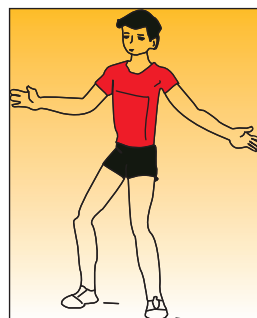
5. Риояи қоидаҳои эҳтиёткорӣ хангоми афтидан. Эҳтиёт кардани чашмҳо.

6. Хангоми партофтани тӯб ба дарвоза бо чаҳиш пойи теладихандаро ба тарафе, дуртар аз ҳимоятгар бурда, ба боло пеш чаҳидан.

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

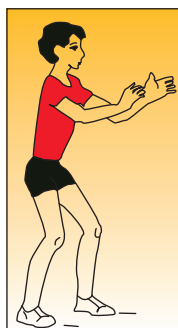
Қоидаҳои асосии бозӣ

Ҳолати ҳимоятгар (расми 52), пойҳо аз зонаҳо каме кат 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 нигаронидан, ангуштҳо аз ҳам ҷудо шудаанд.



Расми 52

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



Расми 53

Дар ҳолати дифоӣ ҳаракат бо қадамҳои ҷафс ба самтҳои чап ва рост, зуд ба пеш ба 3-4 м баромадан ва гашти ақиб пушт сӯи дарвоза, хеззани ба 8-15 м ба пеш барои доштани тӯбро ёд гиред.

Ҳолати ҳучумкунанда (расми 53) пойҳо аз қисмати зонаҳо кат шуда, яке ба пеш бароварда мешавад (фосилаи байни кафҳо 40-50 см). Дастҳо каме кат 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 оринҷҳо қат шуда, ба тарафҳо бурда шудаанд (кафҳо ба пеш нигаронида шудаанд).



Расми 54

Дарвозабон бояд доимо ба бозӣ омода бошад.

Ҳангоми ҳучум аз паҳлуҳо дарвозабон дар кунҷи наздик меистад. Дастӣ наздик ба паҳлӯҷӯб кунҷи болои дарвоза, дастӣ дигари ба боло- ба тарафи муқобил бурдашуда кунҷи болоии дурро муҳофизат мекунад (расми 55).

Ҳаракат дар майдон яке аз унсурҳои асосии усулӣ ҳисоб мешавад. Бозингарон бо қадамҳои муқаррарӣ ва часпанда, дави рӯй ва пушт ба пеш, бо хезанӣ, бо чаҳиш ҳаракат мекунад. Ҳаракатҳои дуруст ба бозингар барои ишғоли ҷои 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 хати 6-9-метра ва пуштнокӣ ақиб баргаштан ба дарвозаҳои худ ба амал меояд.

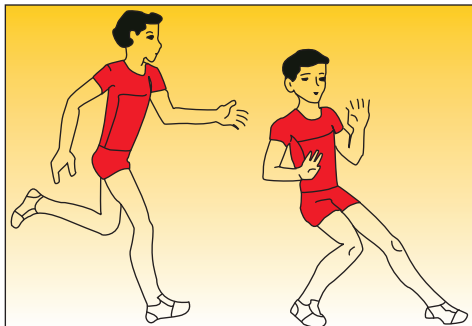
Гузариши фаврӣ аз дави муқаррарӣ (рӯй ба пеш) ба дав бо қадамгузори часпанда, дави паҳлӯӣ, дави пуштнокиро азхуд кунед.

Ҷойивазкунии ҳучумкунандагон 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 сӯи пеш бо тағйирдиҳии самт, чахишҳо мебошанд.

Хучумкунандагон ва ҳимоятгарон бояд пас аз давидан дарҳол истодан, мувозинатро дар ҳолати бозингарӣ нигоҳ доштан тавонанд. Ин усул барои фиреб додани ҳарифон, интихоби вазъияти кулай зарур аст.

Тавакқуф (ё ист) як ё ду қадам пас аз давидан (расми 56). Ин амал бо гузоштани қадами паҳни боздоранда иҷро мегардад. Нӯги пойи боздоранда ба сӯи дарун гардонида мешавад.



Расми 56

Баъди дави тез ё босуръат қадами аввал кӯтоҳ, дуюм 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 сӯи дарвоза ҳаракат мекунад. Ҳангоми хучумҳо ба дарвоза дарвозабон дар ҳоли ҳаракаткунии бардавом ва омода ба баргардонидани зарбаҳо мебошад.

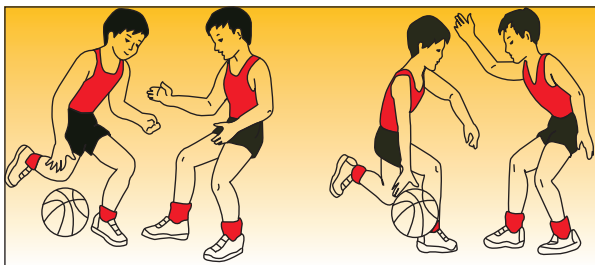
Бозиҳои серҳаракати махсуси намунавӣ барои азхудкунии ҷойивазкунӣ ва таваккуфҳо.

«**Ба пушт расондан**». Бозии ҷуфтӣ. Як нафар пуштноки ё бо қадамҳои часпанда мегурезад, нафари дигар бо дави одӣ ўро думболагир шуда кӯшиш мекунад, ки ба пушти ў даст расонад ва савор шавад. Баъд аз ин бозингарон ҷойҳои худро иваз мекунад.

«**Давидан аз пушт**». Бозии ҷуфтӣ. Ҳучумкунанда босуръат самти давро ба чап ё ба рост иваз карда, бояд ба пушти ҳариф гузарад. Ҳимоятгар бо гашти пуштноки (қафо-қафо рафта) бо қадамҳои часпанда ё паҳлуӣ ҳарифро монеъа мешавад. Пас аз гузаштани масофаи муайян ҷойҳо иваз карда мешаванд.

«**Қатор**». Бозии гурӯҳӣ. Сармин рӯбарӯи гурӯҳи 4-7 нафара, ки аз миёни якдигар доштаанд, меистанд. Ў бо хеззаданҳо 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 қадамҳои часпанда ба рост ва ба чап ҷой иваз мекунад ва шарики худро ҳимоя менамояд. Бо ба мақсад расидани сармин, ё «кандашавӣ»-и гурӯҳ сармин ба бозингари яқум ва бозингари охирин ба сармин табдил меёбад.

Д о ш т а н и
тӯб бо як ё ду даст
(р а с м и 57).
Пойҳо каме аз
зонуҳо, дастҳо аз
оринҷҳо қат
карда шуда,



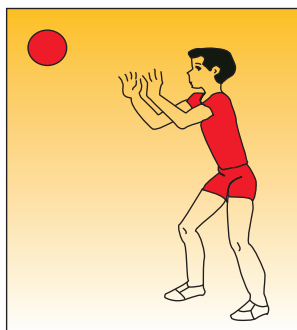
Расми 57

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 тӯбдихӣ, партофт ё бурдани он нигоҳ дошта мешавад. Ангуштони аз ҳам ҷудошуда тӯбро каме фишурда онро мустаҳкам медоранд.

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



Расми 58

тӯб тоб хӯрд ва дастҳоро каме аз оринҷо 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 тӯbero дошта бошанд. Дар лаҳзаи бархӯрд бо тӯб ангуштон онро дошта, дастҳо аз оринҷо 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 ҷаҳандаро омӯzed. Омӯзиширо бо ҳамроҳи рафиқатон оғоз кунед: дар паҳлуи якдигар истед, яке зарбаро суст намуда қабул мекунад, 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 аниқ, зуд, шадид ва саривактӣ 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 тӯбдихӣ бо дасти рост қисми чапи бадан ба самти партофт гардонида, пойи чап ба пеш бароварда мешавад. Тӯб дар дасти рости каме аз оринҷ қатшуда ва дар паҳлу дар сатҳи сар ё болотар аз он қарордошта, ҷойгир мешавад.

Тӯбдихӣ бо гардиши зудӣ бадан ба пеш - ба чап ва такони пойи қафоистода ба амал меояд. Аввал ба пеш оринҷи дасти тӯбдор, баъд бозуи он бароварда мешавад. Даст якбора рост карда ва тӯб бо ҳаракати иловагии панҷа ва ангуштон ба пеш партоб мегардад.

Машқҳо:

1. Тӯбдихӣ ба шарикҳои 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 сӯи 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.

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

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

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

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

Тӯббариро бо дастҳои рост ва чап, бо тағйирдиҳии самт, бар муқобили Ҳимояи фаъол омӯзед.

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

Дар лаҳзаи оғоз кардани партофти тӯб маркази вазнинии бадани бозингар ба пойи дарқафобудаи аз зону қатшу-

да гузаронида мешавад. Бадан ба тарафи рост тоб дода мешавад. Кӯшиш бо шадидан қат намудани панҷаи даст аз боло сӯи поён - «тозиёна (қамчин)» - хотима меёбад, ки на танҳо суръати тӯбро метезонад, балки инчунин дақиқиятро барои ба ҳадаф расидан таъмин мекунад.

Машқҳо:

1. Партофтани тӯб 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», «Тӯбпарронӣ».

§ 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 супоридани меъёрҳои таълимӣ ва инфиродӣ низ дохил мешаванд.

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

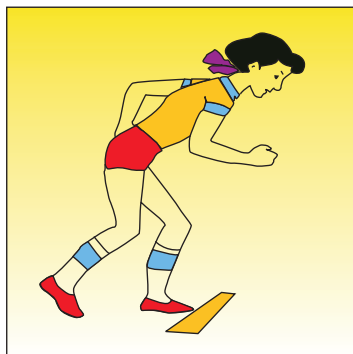
Чӣ тавр муайян кардан мумкин аст, ки машғулият бо машқҳои варзишӣ сифатҳои ҳаракатии шуморо беҳтар гардондааст?

Барои фаҳмидани ин зарур аст, ки машқҳои санҷишии махсус (тестҳо)-ро иҷро кунед: 1) давидан ба 30 м аз ҳолати

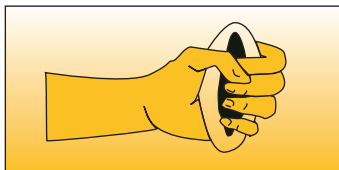
рост; 2) ҷаҳиш ба дарозӣ аз ҷойи ист; 3) қувваи панҷаро бо ёрии қуввасанҷ (динамометр)-и панҷачен кардан;

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

5) ҳаму рост кардани дастон



Расми 60



Расми 61

дар ҳоли хоби такагӣ дар курсии гимнастикӣ.

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 кардан мумкин аст, ки ба кадом андоза ҷисман инкишоф ёфтаед. Чунин назоратро дар дарсҳои мактаб дар

моҳҳои сентябр ва май (баъзан моҳи январ) мегузаронанд.

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

Қуввасанҷ (динамометр) дар дасти муаллими тарбияи ҷисмонӣ ё ҳамшираҳои тиббӣ мавҷуд аст.

Дафтари худназоратбарӣ тартиб диҳед ва дар он

натичаҳои худро худро пас аз ҳар озмоиши назоратӣ қайд кунед (дафтар бояд то хатм кардани 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 мустиқилона:										
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 саҳти 1 кг, м/ см										
Ҷолати 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 чунин талабот ёрӣ мерасонад.

**Намудҳои машғулияти мустақилона барои
хонандагони синфи 5**

Ҷадвали 2

Намуди машғулият	Миқдори ҳафтаинаи машғулиятҳо	
	Писарон	Духтарон
Иҷрои гимнастикаи пагоҳирӯзӣ	ҳар рӯз	ҳар 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 таъя (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, ҳалқаҳо (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 қомат, нафаскашӣ; рақс, 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 сеҳрнок»	Ҳангоми хастагӣ	
Худмасҳунӣ	Ҳангоми осеббинии пайвандҳо, лат хӯрдан ё баромадани узвҳо ва ғ.	

Талабот аз хонанда

Ичрои супоришҳои мустақилона, истифода бурда тавонистани маҳорату малакае, ки дар дарсҳо ҳосил гардидааст.

Меъёрҳои таълимӣ. Худназоратбарӣ.

Расонидани ёрии аввалин ба шарикдарс. Донистани «Санои варзиш». Бозиҳои олимпӣ ва таъсири он ба насли 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-грамма.(м/см)	32	27	20	21	17	14
Худро кашидан дар турники баланд дар ҳолати овезон (маротиба)	6	5	3			
Бардоштани бадан аз ҳолати хобидан ба пушти 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 мафхуми «тарзи ҳаёти солим» чӣ фаҳмида мешавад?

2. Кадом омилҳо ба саломатӣ таъсир мерасонанд?

3. Фаъолияти ҳаракатӣ чист?

4. Табъи хуши мо аз чӣ вобаста аст?

5. Сабабҳои коҳиши қомат дар чист?

6. Кадом бозиҳоро медонед?

7. Бозиҳои IV олимпӣ кай баргузор шуд?

8. Кадом варзишгари Тоҷикистон якумин медали тиллоро ба даст овардааст?

9. Кадом Бозиҳои олимпӣ соли 1948 дар Лондон гузаронида шуд?

10. Бозиҳои V олимпӣ кай гузаронида шуд?

11. Аввалин иштироккунандаи Бозиҳои олимпӣ аз Тоҷикистон кӣ буд?

12. Зебиннисо Рустамова дар чандумин Бозиҳои олимпӣ ва аз рӯи кадом навъи варзиш ширкат варзидааст?

13. Кадом варзишгари тоҷик ва аз рӯи кадом навъи варзиш унвони якуми Чемпиони ҷаҳонро дорад?

14. Кадом навъҳои миллии тоҷикии варзишро медонед?

МУНДАРИЧА

Боби I. Маълумоти назариявӣ

- § 1. Аз таърихи варзиш.....62
§ 2. Инкишофи варзиш дар асри XX.....70

Боби II. Ташаккули маҳорат ва малакаҳои ҳаракатӣ, инкишофи хислатҳои ҷисмонӣ

- § 3. Пайдарҳамии машқҳо.....72
§ 4. Машқҳои барномавӣ ва усули иҷрои онҳо.....74
§ 5. Бозиҳои тасвирӣ-аттраксионҳо.....96
§ 6. Мустақилона машғул шавед.....100
§ 7. Худро бисанҷед!.....119