

Л.А. ГУБАНОВА, Ш.А. САФАРОВ , Д. Д. КАРИМОВА

ТАРБИЯИ ҚИСМОНӢ

Китоби дарсӣ барои синфҳои 7-9

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

**ДУШАНБЕ
2010**

ББК 75.4 (2) Я72+74.267

Г – 73

Губанова Л.А., Сафаров Ш.А., Каримова Д.Д.
Тарбияи ҷисмонӣ. Китоби дарсӣ барои синфҳои 7—9.

Хонандаи азиз!

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

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

ISBN 978-99947-751-4-9

© Душанбе, КММ «Насиба», с.2010.

МУРОЧИЛТ БА ХОИЛИДАИ КИТОБ

Дӯсти ҷавони ман. Бидон ва огоҳ бош, ки китоб дар радифи Модар ва Ватан арзандаатарин муқаддасот ба ҳисоб меравад. Тамоми бузургон, доғимандон ва хирадмандони гузаштаву муосир китобро яке аз беҳтарин арзишҳои зиндагӣ дониста, онро «аниси кунҷи таиҳой» ва «фурӯғи субҳи доноӣ» шиноштаанд.

Китобе, ки дар даст доред, бо заҳмати ниҳоят зиёд аз ҷон баромадааст. То дар ин шакли ниҳоят зебо ва мазмуни баланд ба дастии Шумо расидан муаллифон, ҳуруфчинон, рассомон, саҳифабандон ва поширон раиҷи бисёре кашидаанд, маблағи зиёде сарф кардаанд. Бинобар ин, ба қадри меҳнати онҳо расидан камоли боодобист. Китобро азизу муқаддас донед, чун гавҳараки чаим онро эҳтиёт намоед. Китобро бо шавқу завқи беандоза мутолиа созед, аз мундариҷаи он доғиматионро афзун гардонед ва бомаърифату соҳибхирад шавед!

Бидонед, ки китобхониву китобдӯстӣ инсонро ҳатман ба қуллаи мурод мерасонад, мартабаашро дар ҷамъият баланд мебардорад, ӯро ҳимматбаланду қадршинос мегардонад. Эҳтиром ба Ватан, ифтихор ба Тоҷикистони азиз, дӯст доштани ҳар гӯшаву канои он аз дуруст мутолиа кардани китоб ва азбар кардани мазмуни матиҳои он ба даст меояд.

Ба Шумо, дӯсти ҷавони ман, дар роҳи омӯзиш, азхуднамоии арзишҳои бузурги инсонӣ муваффақиятҳо таманно дорам.

Бо эҳтиром
Президенти Ҷумҳурии
Тоҷикистон

Э. Раҳмон



МАЪЛУМОТИ НАЗАРИЯВӢ



§ 1. ТАРБИЯИ ҶИСМОНӢ ВА ВАРЗИШ ДАР ТОҶИКИСТОН

Бо таъкилѐбии Ҷумҳурии иттифоқии Тоҷикистон соли 1929 дар рушди иқтисод, фарҳанг ва илми халқи тоҷик марҳилаи нав оғоз ѐфт. Ин ҳама дигаргунсозиҳо ба рушди минбаъдаи тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш таъсири назаррас расонд.

Ба ифтихори таъсиси Ҷумҳурии Шӯравии Сотсиалистии Тоҷикистон ва ифтитоҳи Анҷумани II умумитоҷикии Шӯроҳо моҳи октябри соли 1929 ҷашни бошукӯҳи умумихалқӣ барпо гарфт, ки мӯҳтавои асосии онро ҳунарнамоӣ ва мусобиқаҳои оммавии варзишӣ ташкил доданд. Барномаи ҷашни варзишӣ гӯнгуни миллий, аспдавонӣ, тирпарронӣ ва ғайраро дарбар мегирифт. Махсусан қувваозмоиҳои байни дастаҳои гарнизонҳои низомии Душанбе, Тирмиз ва Кӯлоб ҷолиб буд. Дастаҳо дар гимнастика, варзиши сабук ва шамшерзанӣ мусобиқа намуданд.

Ҷашнҳо аз рӯи шакли худ хусусияти халқӣ доштанд. Масалан, ҳангоми мусобиқоти варзишӣ аз миёни тамошобинон деҳқонон ба майдон баромада, барои иштирок дар ин ё он қувваозмоӣ иҷозат меиҷориданд. Ин асосан ба намудҳои миллии варзиш дахл дошт.

Ба вусъати ҳаракати тарбияи ҷисмонӣ дар ноҳияҳои дурдаст ва деҳоти ҷумҳурӣ чорабиниҳои варзӣ ба ифтихори «Рӯзи байналмилалӣ сурх», «Ҷафтои мулофиа», духафтаи тарбияи ҷисмонӣ иттифоқҳои касаба ва сӯғи пионерӣ хуб мусоидат мекаранд.

Мақсад аз ин чорабиниҳо тарғиби тарбияи ҷисмонӣ ва варзӣ, ба аҳолии ноҳияҳо ва деҳаҳо нишон додани дастовардҳои тарбияи ҷисмонӣ шаҳриён буд.

Дар деҳаҳои водии Ҳисор маҳфилҳои тарбияи ҷисмонӣ пайдо шудан гирифтанд. Тобистони соли 1929 дар шаҳри Душанбе ва Ҳуҷанд намуни барои Осиси Миёна нави варзӣ-тенис арзи ҳастӣ намуд. Дар Душанбе машғулиятҳои теннисбозӣ таҳти роҳбарии корманди Шӯрои Олӣ М. Абрамович мегузариданд. Машқҳо дар ду майдончаи боғи истироҳати шаҳр гузаронида мешуд.

8 майи соли 1931 бо қарори Шӯрои иттифоқҳои касабаи Тоҷикистон дар шаҳри Душанбе мусобиқа оид ба варзӣ сабук гузаронида шуд. Барномаи он давидан ба 60 м, чаҳидан ба дарозӣ бо сахтавӣ ва чаҳидан аз ҷойро дарбар мегирфт.

Соли 1931 Маҷмӯи умумииттифоқии тарбияи ҷисмонӣ таҳия ва ҷорӣ карда шуд.

18 августи соли 1934 Спартакиадаи умумитожикӣ бо мақсади тарғиби тарбияи ҷисмонӣ ва варзӣ дар байни аҳолии ботағана ифтиҳо ёфт. Ба барномаи спартакиада варзӣ сабук, аспавонӣ, гӯшгини миллий, волейбол ва ғайра дохил карда шуда буданд.

21 июни соли 1936 Кумитаи умумииттифоқӣ оид ба корҳои тарбияи ҷисмонӣ ва варзӣ дар назди Ҳукумати Тоҷикистон таъсис дода шуд. Дар шаҳру ноҳияҳо низ кумитаҳои таъкил ва гузаронидани корҳои оммавии варзӣ дар маҳалҳо таъкил ёфтанд.

Соли 1939-1940 дар ҳаракати тарбияи ҷисмонӣ ба намуниҳои ҳарбии амалии варзӣ диққати калон дода мешуд. Омодасозии ҷавонони синни тодаъватӣ тақвият меёфт, курсҳои

тайёркунии мураббисии тарбияи ҷисмонӣ ва варзипи тапқил мегардидад. Намудҳои дигари варзипи — футбол, велосипедронӣ, гимнастика, кӯҳнавардӣ, аспасаворӣ, шохмот, шапқа ва намудҳои миллии варзипи купода мешаванд.

Шумораи варзипгарои афзуда, маҳфилҳои варзипӣ мутапаккилона амал мекардад. Барои тарбияи ҷисмонии бачаҳо ба рушди бозиҳои варзипӣ таваҷҷӯҳи хоса зоҳир мегардид. Дар рушди варзипи бачагон Спартакиадаи нахустини мактаббачаҳои ҷумҳурӣ, ки 6 августи соли 1935 дар шаҳри Душанбе баргузор гашт, воқеаи муҳим буд. Спартакиадаи дуюми мактаббачагон 30 июли соли 1936 гузаронида шуд. Спартакиадаҳо дар таҳкими ҳайатҳои варзипии мактабҳо, баланд бардоштани маҳорати варзипгарои наврас нақши калон бозиданд.

Ҷанги Бузурги Ватанӣ ба рушди минбаъдаи тарбияи ҷисмонӣ ва варзипи дар ҷумҳурӣ таъсири худро расонд.

Бо ҷорӣ намудани таълими умумии ҳарбӣ созишҳои варзипӣ вазифадор буданд, ки ба Армияи Сурх захираи ҷангӣ омода созанд, омодагии оммавии ҳарбиву ҷисмонии аҳолиро ба роҳ монанд, ба комиссариатҳои ҳарбӣ барои омодаسازیи ҷисмонии ҷавонони ҷумҳурӣ ҳамаҷониба ёрӣ расонанд.

Аллакай дар моҳҳои аввали ҷанг гурӯҳҳои велосипедронҳо, мотосиклонҳо, аскарони савора тапқил меёфтанд.

Ҷамъиятҳои варзипи «Спартак» ва «Динамо» дар шаҳрҳои Душанбе, Ленинобод ва Хоруғ аз ҷумлаи аввалинҳо ба низоми ҳарбӣ гузашта, ба ситоди ҷанговари таълими ҳамагонӣ табдил ёфтанд.

Бо тапаббуси тапқилотҳои мудофиавӣ ва варзипии ҷумҳурӣ дар корхонаву муассисаҳо, колхозу совхозҳо, мактабу муассисаҳои таълимӣ гурӯҳҳои омӯзипи кори ҳарбӣ, маҳфилҳои «Саворагони ворошиловӣ», тирандозӣ, санитарӣ ва ғайра тапқил мешуданд.



Дар назди таъкилотҳои тарбияи ҷисмонӣ вазифа гузашта шуда буд, ки ҷанговарони оянда аз ҷиҳати ҷисмонӣ ҳамаҷониба обутоб диҳанд, дар онҳо сифатҳои олии маънавӣ ва ҷисмонӣ, ҷасурӣ, қатъият, ҷотарсӣ, ҷолокӣ ва ҷуртоқатиро парваранд, ки барои муборизаи муваффақона бар зидди душман заруранд.

Барои ҳалли ин масъалаҳои муҳим дар ҳама ҷой курсҳои ва семинарҳои сершумори тайёркунии ва азнавтайёркунии кадрҳои дастурдиҳанда оид ба намуниҳои мудофиавии варзани таъкилот карда, яққоя бо мақомоти ниғаҳдории таъдурустӣ омодаسازی дастурдиҳандагон, методистҳои оид ба тарбияи ҷисмонии табобатӣ ба роҳ монда шуд, ки он инҷунин аҳамияти амалӣ дошт, яъне ҳарчи тезтар барқарор намудани саломатӣ ва қобилияти ҷангии ҷанговарони маҷрӯҳ.

Аллақай дар моҳҳои аввали соли 1941 дар 17 ноҳияи ҷумҳурӣ дар ҷорабиниҳои муҳталифи варзаниӣ 14592 нафар интирок кард, ки зимни он 1876 духтар меъёрҳои дараҷаи 1-ум, 40 нафари дигар меъёрҳои дараҷаи 2-юми Маҷмуи

талбирҳои тарбияи ҷисмонӣ «Омода ба меҳнат ва мудофия» (ГТО)-ро сунурданд.

Тағҷо дар соли 1941 дар вилояти Ленинобод (ҳоло вилояти Суғд) ба машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ 11422 нафар ҷалб карда шуд. Худи ҳамон сол дар вилоят 136 ҳайати варзипӣ тапқил ёфт, ки 16533 варзипгарро муттаҳид мекард. Дар дави ҳарбикунонида дар байни ҷавонони синни тодаъватӣ ба ифтихори солгарди 23-юми Армияи Сурх дар вилоят 18000 нафар ширкат варзид. Аммо кори ҳарбии варзипӣ дар байни ҷавонони деҳот он қадар хуб набуд.

Дар мусобиқаҳои гимнастҳо духтарони маҳаллӣ С.Турсунова, М.Наҳангова, К.Каримова ва дигарон хунарнамой мекарданд. Онҳо дар солҳои аввали ҷанг курсҳои ҷумҳуриявиро хатм намуда ба сифати дастурдиҳандагони ҷамъиятӣ ба духтарони тоҷик маҷмӯи талбирҳои тарбияи ҷисмониро таълим мекарданд.

Дар бисёр деҳаҳо, колхозҳо маҳфилҳои варзипӣ тапқил шуданд, ки дар онҳо тирандозии варзипӣ машғулияти ҳатмӣ буд. Ин кор махсусан дар ноҳияҳои Кӯҳистони Помир хуб ба роҳ монда шуда буд, ки он ҷо 1750 нисшондори «Тирандозии ворошиловӣ»-и дараҷаҳои 1 ва 2 омода карда шуд.

«Имрӯз — варзипгар, фардо — ҷанговар!» Тапқилотҳои тарбияи ҷисмонии Тоҷикистон дар шаҳру ноҳияҳо таҳти ҷунии шир амал мекарданд.

Дар солҳои ҷанг дар Тоҷикистон аз рӯи намудҳои варзипии ҳарбии амалӣ қариб 50 000 нафар тайёр карда шуда буд.

Ҷанги Бузурги Ватанӣ равшан нишон дод, ки омодагии ҷисмонии ҷанговарон ҷӣ гуна аҳамияти калон дорад. Ҷанговароне, ки мактаби тарбияи ҷисмониро дар замони осоишта гузашта буданд, дар мураккабтарин вазъиятҳои ҷангӣ бо камали қордонӣ амал мекарданд.

Аз рӯзҳои аввали Ҷанги Бузурги Ватанӣ ҳазорҳо варзипгари Тоҷикистон ба сафҳои муҳофизони Ватан дохил

шуда, паси дастгоҳ истода, фаълоне ба кори таъкилотҳои мудофиавӣ ҳамроҳ меганганд.

Варзингарони Тоҷикистон бо эҳсоси ватандӯстӣ ба фронт ёрӣ расонида ба таври оммавӣ ихтиёран ба сафҳои Армияи Сурхи амалкунанда дохил мешуданд. Рекордгузори ҷумҳурӣ А. Мехетко аз рӯзҳои аввал то охири ҷанг яроқ дар даст мубориза бурд ва барои матонатӣ часорат бо ордени Байрақи Сурх ва медалҳои «Барои хизматҳои ҷангӣ» мукофотида шуд.

Фарзандони содиқи халқи тоҷик дар муҳорибаҳо барои Ватан матонатӣ ва часорат нишон медоданд. Яке аз чунин қаҳрамонҳо Ғ. Рашидов буд. Ӯ чун дигар ҷавонони деҳаи Дисанди вилояти Ғарм аспасворӣ ва гӯлгинро дӯст медонд. Дар ноҳияи худ аз бехтарин ҷовандозҳо ҳисоб мешфт.

Дар байни қаҳрамонҳои Иттиҳоди Шӯравӣ дастпарварони парафманди таъкилотҳои тарбияи ҷисмонӣ ҷумҳурӣ гимнаст ва кӯҳнавард Сафар Нурхонов, ҷанговарони ноғарс Қодиров, Ҳикмат Қаландаров, Мунаввар Рӯзиев, В. Буторин, Саидқул Турдиев, Домулло Азизов ва дигарон буданд.

Дар солҳои Ҷанги Бузурги Ватанӣ бехтарин варзингарони Тоҷикистон дар фронт асоси бахшҳои махсуси пизомиро таъкил доданд, ки дар шароитҳои душвори фавқулодда дар ақибгоҳи душман мубориза мекорданд. Полковники милитсия Н.Ергин аз ҷабҳа (фронт) ба ҷавонони ҷумҳурӣ муроҷиат карда, навишта буд: «Шумо, рафиқон варзингарони Тоҷикистонро даъват мекунам, ки ҳамарӯза сифатҳои варзинши худро такмил диҳед ва баланд бардоред. Пайваста доминҳои барои ҷанг заруриро аз худ кунед. Бехато паррондан, ҳар чӣ дуртар партофтани поринҷак, аз монсаҳо гузаштаниро ёд гиред, нуртоқатиро инкишоф диҳед, дар роҳнаймӣ ва давҳо иштирок карда, ҷаққонӣ ва куввататонро зиёд кунед. Шумо имрӯз ё фардо ба фронт мекӯед ва ин ҳама ба шумо кор меояд».

Барои қаҳрамоноҳои ҷаҳӣ дар ҷабҳаҳои Ҷаҳи Бузурги Ватанӣ зиёда аз 2500 ҷаҳговари Тоҷикистон бо ордену медалҳо мукофотонида, 40 нафари онҳо Қаҳрамони Иттиҳоди Шӯравӣ шуданд. Дар байни онҳо П. Ёрғин хатмкардаи Донишкӯдаи орденидори тарбияи ҷисмонӣ ба номи П.Ф. Лесгафт низ буд, ки бо ордени Байрақи Сурх ва ордени Кутузов мукофотонида шудааст.

Сарфи назар аз ҷаҳи кори оммавии варзишӣ дар ҷумҳурӣ қатъ нагардид. Кор раши дигар гирифт. Дар ноҳияи Фархор дар мусобиқаи ҳарбикунонидаи варзиши сабук 872 нафар иштирок дошт. Аз ин миён 23 нафар зан буд. Дар ин солҳо дар ҷумҳурӣ дар мусобиқоти ҳарбикунонида 8483 нафар иштирок кард, ки аз онҳо 6455 нафар меъёрҳои ГҶО-ро бо муваффақият ба ҷо оварданд. Дар ҷушин мусобиқот дар вилояти Ғарм 1637 нафар, Кӯлоб 2589, Кӯҳистони Бадахшон 521, Душанбе ва навоҳии атрофиаш 3837 нафар ширкат намуд.

Дар кори оммавии варзишӣ, ки аҳамияти муҳими мулофиавӣ дошт, роҳи Душанбе—Хоруғро пиёда ва бо лижа тай кардани 20 варзишгари ҷасур воқеаи назаррас гардид. Онҳо 591 километрро дар 19 рӯз паймуданд. Мақсади асосии ин



роҳнаймаӣ азхудкунии роҳи Томир дар шароити зимистон ва омӯзиши имконияти рушди варзиши лижаронии куҳӣ ва кӯҳнавардӣ дар шароити баландкӯҳи ҷумҳуриямон маҳсуб мешуд.

Бори аввал дар таърихи варзиши Тоҷикистон моҳи июли соли 1941 дар Душанбе роҳнаймаҳои ҳарбикунонида гузаронида шуданд, ки иштирокчиёнаш кормандони соҳаи сабъат буданд. Хунармандони Театри оркестри оперо ва балет, Театри академии драма ва дигар намояндагони сабъат бо сарвари мураббӣи тарбияи ҷисмонӣ, ба масофаи 10 км роҳнаймаҳои ҳарбикунонида гузарониданд.

Дар солҳои чап дар ҷумҳурӣ кори омодагии ҳарбии ҷисмонӣ ва оммавии мудофиавии варзиширо зиёда аз 300 корманду мураббӣи тарбияи ҷисмонӣ мегузаронид. Дар байни онҳо П. Ёргин, Н. П. Сиклаури, Я. Ю. Абрамов буданд, ки маълумоти олии тарбияи ҷисмонӣ доштанд.

Кумитаи вилоятии тарбияи ҷисмонӣ ва варзиши Ғарм барои чапварони таълимоти ҳамагонӣ гузариши ҳарбикунонидаи кӯҳиро ба воситаи агбаи Пестри 1 ба масофаи 125 км тапқил намуд. Чапварон аз агбас гузаштанд, ки аз сатҳи баҳр 4500 метр баланд буд. Дар ин гузариш 186 нафар иштирок дошт. Соли 1944 аввалин Спартакиадаи ҷумҳуриявии занони колхозӣ гузаронида шуд. Дар он намояндаҳои ҳамаи вилоятҳо дар намуҳои гуногуни варзиши сабук хунарнамоӣ карданд. Дар ин мусобиқа дастаи Қӯрғонтеппа ҷойи якумро гирифт.

Охири соли 1944 мусобиқаи ҷумҳуриявӣ оид ба гушти милӣ бо иштироки 32 нахлавони зӯртарин доир гардид. Юсуф Хочасв аз Қӯрғонтеппа ба гирифтани унвони ҷемиони мутлақи ЧШС Тоҷикистон дар соли 1944 мушарраф гашт.

Дар давраи зимистон дар Ғарм дар бунгоҳҳои таълимоти ҳамагонӣ ба ҷавонони синни даъватӣ лижаронӣ ёд дода мешуд. Ҳамзамон курсҳои тайёркунии мураббӣи лижаронӣ тапқил шуда буд, ки дар онҳо 25 нафар сабақ мегирифт.

Чуни микдори зиёди чорабиниҳои варзӣ дар тӯли тамоми таърихи пешини ҳаракати варзиши Тоҷикистон гузаронида шуда буд.

Омодагии ҳарбӣ ҷисмонӣ хонандагон дар шароити дуввори замони ҷанг сураат мегирифт. Лекин ҳаёти варзиши ҳайатҳои мактабӣ қатъ намegarдид. Дар Душанбе, Ленинобод ва Кӯлоб аз рӯи намуҳои алоҳидаи варзиш мусобиқоти мактабӣ гузаронида мешуд.

Мувофиқи қарори Кумитаи давлатии мудофия дар синфҳои болои мактабҳои ҷумҳурӣ таълими ҳарбӣ ҷорӣ карда шуд. Мактабҳои Тоҷикистон бо ҷӯшу хурӯш қори ҳарбиро омӯхта, омодагии ҷисмонӣ худро тақвим мекарданд.

Соли 1944 бо қарори Шӯрои ҳарбии округи ҳарбии Осӣи Мисна дар ҷумҳурӣ якумин азназаргузаронии тайёрии ҳарбӣ ҷисмонӣ хонандагони мактабҳо ва муассисаҳои таълимӣ барои гирифтани мукофоти Шӯрои ҳарбӣ гузаронида шуд, ки он низ тарбияи ҷисмониро фаъол намуд.

Ҳаминро хонандагон ва донишҷӯён, ки бо тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш машғул буданд, аз 21 000 дар соли 1940 то 32 000 нафар дар охири соли 1944 афзуд, микдори ҳайатҳои мактабии варзӣ ба 270 расид.



§ 2. ТАРБИЯИ ҶИСМОНӢ ВА ВАРЗИШ ДАР ТОҶИКИСТОН НАС АЗ ҶАНГИ БУЗУРГИ ВАТАНӢ

Нас аз анҷоми Ҷанги Бузурги Ватанӣ меҳнатқашони Тоҷикистон якҷоя бо халқҳои бародар аз пайи меҳнати осонгатаи созанда, баргарафсоии оқибатҳои ҷанг шуданд.

Масъалаи калрҳо дар ҳаракати варзиши ҷумҳурӣ яке аз масъалаҳои асосӣ ҳисоб мешафт. Воқеан, дар солҳои аввали баъдиҷангӣ дар ҷумҳурӣ порасии калрҳои ихтисосноки варзӣ, хусусан аз ҳисоби тоҷикон, ки шароити маҳал ва

забонро хуб медроистанд, саҳт эҳсос меганг. Масалан, соли 1946 дар Тоҷикистон тасдиқи кормандони бо тарбияи ҷисмонӣ машғулбуда аз 200 нафар зиёд набуд. Аз онҳо тақриб 10 нафар маълумоти олий ва 45 нафар маълумоти миёнаи махсус, боқӣ 145 нафар тақриб маълумоти курсӣ доштанд. Дар аксарият мактабҳои ҷумҳурӣ дарси тарбияи ҷисмониро иштирокчиёни ҷанг, дар баъзе мактабҳо бошад, шахсон таълим мебуданд, ки дар бораи он комила тасаввурот надоштанд.

Моҳи феврالی соли 1947 Техникуми тарбияи ҷисмонии Тоҷикистон ба фаъолият шурӯъ кард ва омодагии мутахассисони худӣ бо маълумоти миёнаи тарбияи ҷисмонӣ оғоз ёфт.

Аммо дувори паз пеш омад - дар ҷумҳурӣ иншооти варзишӣ хеле кам буд. Масалан, соли 1947 ҳамагӣ ду варзишгоҳ, 24 майдончаи варзишӣ, 15 майдони футбол, 18 майдончаи баскетбол, 255 толори волейбол ва 39 толори варзишӣ гимнастикӣ мавҷуд буд. Ин яқинан кифоя набуд.

Соли 1947 Шӯрои ҷумҳуриявӣ илмиву методӣ таъсис доданд. Созмонҳои варзишии ҷумҳурӣ ба таъкили ҳайатҳои нави тарбияи ҷисмонӣ дар колхозҳо, корхонаҳо ва муассисаҳои таълимӣ шурӯъ намуданд. Ҷамъиятҳои ихтиёрии варзишии ҷумҳурӣ аз ҷиҳати сохторӣ мустақам гашта, дар инкишофи ҳаракати оммавии варзишӣ аллакай ба сатҳи пешазҷангии худ расиданд.

Шумораи мусобиқаҳои варзишӣ низ сол аз сол афзуд, ба болоравии маҳорати варзишӣ мусоидат менамуд. Агар соли 1946 17 мусобиқаи гуногун гузаронида, дар онҳо 8629 варзишгар иштирок карда бошад, соли 1947 бо фарогирии 13735 нафар 46 мусобиқа гузаронида шуд. Соли 1947 бехтарини варзишгарон дар шӯбаҳои варзиши сабук, гимнастика, бокс, гӯштии, вазнбардорӣ мактаби варзиши шаҳри Душанбе ба машғулиятҳо оғоз карданд. Минбаъд фаъолияти ин мактаб дар ривоҷи ҳаракати варзишии ҷумҳурӣ нақши назаррас гузошт.

Омодагӣ ва интироқи ҳаёти намоёндогони Тоҷикистон дар Паралли умумитиҳодии варзишии соли соли 1947 дар Маскав барои ривочи кори таъкилотҳои варзишии ҷумҳурӣ аҳамияти калони тарғиботӣ дошт. Баъди бозгашт ба Душанбе ҳаёт дар назди аҳли ҷомсаи пойтахт бо хунарнамоии ҳисоботӣ баромад кард, ки он ҷавонони бисёрро ба тарбияи ҷисмонӣ ҷалб сохт.

Дар тӯли наҷсолаи баъдичашгӣ дар Тоҷикистон шабакаи ваҷи мактабҳо, муассисаҳои таълимии олии ва миёнаи маҳсус бунёд карда шуд, шумораи хонаҷаҳои онҳо дар муқоиса бо давраи тоҷашгӣ беи аз 650 маротиба афзуд. Қариб сеяки аҳолии (ғайр аз баччаҳои сини томактабӣ) бо ин ё он намуни таълим фаро гирифта шуд.

Тавассути ҷилду ҷаҳди таъкилотҳои тарбияи ҷисмонӣ ва ҷамъиятии ҷумҳурӣ маҳорати варзишӣ тақмил меёфт. Варзишгарони тоҷик дар мусобиқоти умумитиҳодӣ баромад карда, ба комёбиҳо ноил мешуданд.

Соли 1951 варзишгарони алоҳида дар ҷемпионати ҷаҷонаи СССР оид ба шохмот интироқ карданд.

Варзишгарони Тоҷикистон соли 1952 дар мусобиқаи ҷумҳуриҳои Осиёи Миёна дар Тошканд ба комёбиҳои муайян ноил гаштанд. Шинварон шарафи ҷумҳуриро дар шаҳрҳои Киев ва Астрахан диғоъ карданд. Баскетболбозон дар ҷемпионати СССР дар Орҷоникидзе ва Ереван, гимнастҳо дар қувваозмоиҳо дар Таллин ва Свердловск, шохмотбозон дар мусобиқоти умумитиҳодии Маскав ширкат доштанд. Дар ҳамаи ин қувваозмоиҳо варзишгарони Тоҷикистон маҳорати баланд ва иродаи қавӣ намоиш доданд.

Яке аз ҷорабиниҳои муҳим дар баланд бардоштани оммавияти кори варзиш Спартакиадаи V умумитоҷикӣ аз рӯи 10 намуни варзиш буд, ки соли 1952 дар шаҳри Душанбе гузаронида шуд. Дар ҷамъбасти мусобиқаи бисёррӯза, ки дар он 17 рекорди нави Тоҷикистон қайд карда шуд, ғалабаи

умумидаставӣ насоби ҳайати варзишии шаҳри Душанбе ғант.

Ин санҷиши қувваи варзишӣ буд ва ба таҳияи тими мухтаб барои иштирок дар Спартакиадаи Осӣи Миёна моҳи октябри соли 1952 дар шаҳри Анқобол мусоидат кард. Варзишгарони тоҷик дар ин мусобиқа маҳорати хуби варзишӣ нишон дода, сазовори ҷойи 4-ум шуданд.

Беҳтар кардани тарбияи ҷисмонӣ дар мактабҳо ва муассисаҳои олии таълимии ҷумҳурӣ омилҳои ҳалқунандаи рушди миқдори тарбияи ҷисмонӣ гардид.

Дар соҳаи баъдиҷангӣ дар асоси методикаи пешқадами таълиму тарбияи кори тарбияи ҷисмонӣ дар мактабҳо, техникумҳо ва муассисаҳои олии таълимӣ ҷурра таҷдид гардида, шаклиҳои он ғуноғуно ғанитар шуд. Дар беҳдошти тарбияи ҷисмонии хонандагон ва донишҷӯёни ҷумҳурӣ роҳбарии мутамаказ, имконияти номаҳдудӣ омӯхтаи ва азхуд кардани таҷрибаи ғанӣи беҳтарин мактабу донишқандаҳои олии киншвар, муовизаи ваъси таҷрибаи кор бо мутахассисони ҷумҳуриҳои бародар ёрии калон расонд.

Пайваста ағзудани миқдори омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ, баланд бардоштани дараҷаи тахассуси онҳо яке аз омилҳои муҳимтарини воқеии беҳдошти тарбияи ҷисмонӣ дар ҷумҳурӣ гардид.

Дар амалӣ гардондани мақсадҳои тарбияи ҷисмонии ҷавонон ва рушди варзиши наврасон мактабҳои бачагонаи варзишӣ ва дигар муассисаҳои бачагонаи шақли калон бозиданд. Дар онҳо қобилияти ҷисмонии бачаҳо ҳамаҷониба инкишоф меёфт, аз байни ҷавонон ва варзишгарони варзида доварону тапқилотчиёни ҷамъиятии кори оммавӣ оид ба тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш тайёр карда мешуд.

Таҷрибаи беҳтарин мактабҳои бачагонаи варзишии Тоҷикистон нишон медеҳад, ки комёбии кори тарбияи варзишгарони наврас аз маҳорати педагогии ҳайати мураббӣ, аз усулҳои пешқадами таълим ва маиҷидиҳӣ вобаста мешавад.



§ 3. ПЕШГИРИИ ЛАТХҶҲҲ

Ҳе аз муҳимтарин сабабҳои латхҲҲ (травматизм) фаъолияти ноқофии ҳаракатӣ (гинокинезия) мебошад. Гарзи камҳаракати ҳаёт боиси инкишофи тамоюлҳои манфии саломатӣ мешавад. Ин ҳам ҳалалёбии бинӣ, қомат, ҳам вазни барзиёди бадан, фишори баланди хун ва ҷунунҳо (невроз) мебошад. Гирифторони инҳо маҳалли истро зуд муайян карда наметавонанд, воқуниш (реаксия)-ашон суст, мутобиқати ҳаракатҳояшон бад буда, ҷолок нестанд. Ана ҳамаи ҳамин боиси афтидан ва латхҲҲии дараҷаҳои гуногуни вазнинишуда мегардад.

Сабаби латхҲҲӣ дар дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ ва ё мусобиқаҳо беинтизомии хонандаҳо, роия накардани қоидаҳои техникаи бехатарӣ, инчунин таҷҳизоти носоз, хуб омода накардани ҷой ва асбобу анҷом барои гузарондани машғулиятҳо шуда метавонад.

Ба қоидаҳои техникаи бехатарӣ дар вақти машғулият бо намудҳои гуногуни варзиш таваққуф мекунем.

Ба машғулиятҳои варзиши сабук хонандагон аз синфи 1 роҳ дода мешаванд. Дастурдиҳӣ оид ба техникаи бехатарӣ, маълумот дар бораи ҳолати саломатӣ аз дармонгоҳ (поликлиника) ва иҷозатнома ба машғулиятҳои ҷисмонӣ бо ишораи гуруҳи тиббӣ (асосӣ, тайёрӣ, тиббии махсус) ҳатмӣ мебошанд.

Дар дарси тарбияи ҷисмонӣ омилҳои хавфнок мавҷуданд, ки боиси латхҲҲӣ шуда метавонанд:

- ҳарорати сарди ҳаво, намнокии зиёди он, шамоли сахт;
- хоки лағжонак, фарши саҳти лағжонак;

— ҳангоми партоби тӯб ё поринҷак дар маҳалли партоби он қарор доштан;

— бе омодагӣ иҷро кардани манқҳо дар ҳангоми давидан, чаҳидан ва партофҳо, ки метавонад ба рағкаиё ва нимдарон гангани мушакҳои узвҳои тақавию ҳаракатӣ оварда расонад.

Дар ҳама намудҳои варзиши сабук эҳтимолияти латхӯрии пошнаи пой, қандани рағҳои рон ва соқи пой, нимдарон шудани узвҳои пайвандӣ, аҳёнан мушакҳо вучуд дорад.

Дар вақти ба масофаҳои гуногун давидан барои пешгирии бархӯрд бо дигарон бо хати рост ва фақат ба пайроҳаи худ давидан лозим аст. Дар варзишгоҳ фақат ба самти муқобили ақрабаки соат давидан зарур аст. Ҳангоми давидан якбора истодан мумкин нест, чунки дар ин ҳолат мумкин аст рағи мушакҳои рон ва соқи пой қанда шавад.

Ҳангоми ҳаво додани асбоб назорат кардан зарур аст, ки дар маҳалли афтидани он касе набонад. Ҳаводиҳии мутақобилро бояд пурра истисно кард. Аз ҷойи асбобпартоӣ гузаштан мумкин нест. Дар ҳавои боронӣ пеш аз партофтан асбобро бояд ҳатман хушк кард. Асбобро ба якдигар бо партоб додан мумкин нест.

Дар вақти чаҳидан ба дарозӣ қуми чуқурӣ (ҷойи фуруд)-ро аз нав побел кардан зарур аст, то боварӣ ҳосил шавад, ки он ҷо сангу чизҳои нӯгтез нест. Пас аз нармкушии қум хаскашаку белро дар наздикии ҷойи машғулият мондан мумкин нест.

Ҳангоми чаҳидан ба дарозӣ ва баландӣ дар вақти телалиҳӣ мумкин аст зарбхӯрии пошна, заъфи кафи пой ба амал ояд.

Барои пешгирии латхӯрӣ тамринро бояд бо мақсади омодаسازی пурраи узвҳои бадан ба қори асосии дарнепистода гузаронд. Чун қоида тамрин аз оҳиста давидан, маҷмуи манқҳои давидану чаҳидан ва манқҳои махсус иборат аст.

Зимни **манқҳои гимнастикӣ** ва акробатӣ захмбардории нӯсти кафи даст, ки боиси пайдошавии тарқишу обилаҳо мегардад, захмбардории бугумҳо ва пойҳо ҳангоми ҷастан аз

асбоб ва теладиҳиҳои саҳт, зарбхӯрӣ вақти афтидан латхӯриҳои хос ҳисоб меёбанд.

Дар асбоби гимнастикӣ тапҳо дар хузури омӯзгор ё ёвари ӯ маиқ бояд кард. Иҷрои мустақилонаи маиқҳо ба ҳимоя ва ёрӣ менамояд ба афтидан, яъне латхӯрӣ - зарб ёфтаи ва ҳатто шикастани устухон оварда расонад.

Дар ҷойҳои аз асбоб ҷаҳида фуромалдан фаршҳои мулоим (маг) гузоштан даркор аст. Ҳангоми гузурдан назорат бояд кард, ки онҳо ҳамвору зич ва бетаркиш бошанд. Ҳангоми иҷрои маиқҳо бо усули пайдарҳам (яъне аз паси якдигар) фосиларо нигоҳ доштан зарур аст, то ки хонандаҳо ба якдигар барнахӯранд.

Ҳангоми иҷрои ҷаҳишҳо аз асбоб ва ҷаҳишҳои тақиядор зонуро қат карда, парм ба нуғи пой, зонукат ба фарш бояд фуромал.

Нисбати якдигар, махсусан дар вақти иҷрои маиқҳои акробатӣ эҳтиёткори бодикқат шудан даркор аст. Нафарсро, ки бо сар, дастҳо ё понаҳояш рост меистад, тела додан мумкин нест. Ба хонандае, ки муаллақ мезанад, набояд ҳалал расонад. Ҳамаи ин менамояд ба латхӯрии ҷиддӣ, ҳатто ба шикастани мӯҳраи гардан оварда расонад.

Ходан брусҳо ва турник бояд тоза, суфта ва беҳарош бошанд. Агар онҳо ба девор наздик гузошта шуда бошанд, пас ба ҷо овардани маиқҳо бо домана (амплитуда)-и калони ҳаракат маслиҳат нест. Зеро дар вақти ҷарҳзанӣ аз брус ё турник канда шуда, зарб хӯрдан мумкин аст. Бояд ҳамеша эроду маслиҳатҳои омӯзгорро ба ишбат гирифт. Махсусан ҷаҳишҳои тақиядор ба ҳимоя хавфноканд. Бинобар ин барои пешгирии латхӯрӣ ба интизом риоя бояд кард.

Зимни иҷрои маиқҳои гимнастикӣ (махсусан маиқҳо дар асбоб, ҷаҳишҳои тақиядор) бояд дошид, ки қадом амалҳо хавфнок мебошанд.

Инҳо менамоянд омилҳои хавфнок гарданд:

— ноустувории асбоб;

- иҷрои машқҳо ба тадриҷ;
- иҷрои машқҳои нурра азхудшакарда;
- ҳимояи бал;
- машқ дар асбоб бо дастони тар;
- вайронкунии интизом;
- иҷро накардани тавсияҳои омӯзгор;
- иҷрои машқҳо ба либосу пойафзоли варзӣ.

Латхӯриҳои маъмулӣ: харошхӯрӣ, обилаи дастҳо, зарбхӯрӣ ва раққати узвҳои пайвандии бугумҳои банди даст, шона, китф, зону ва соқи пой. Ҳангоми ҷастан аз асбоб ба тақонҳои саҳт эҳтимолияти кандашавии рағи ахилӣ ва мушакҳои сессараи зону вучуд дорад. Афтидан барои сар ҳам хавфнок аст.



§ 4. БЕҲАТАРӢ ДАР БОЗИҲОИ СЕРҲАРАКАТ ВА ВАРЗИШӢ

Ба бозиҳои серҳаракат ва варзӣ, ки ба барномаи таълими тарбияи ҷисмонӣ дохиланд, ҳаракатҳои гуногун, давидан, таваққуфҳо, гардишҳо, ҷаҳишҳо, доштани ва идораи тӯб бо дастгирии бозингарони дастаи худ ва муқобилияти фаъолонаи ҳариф, махсусан дар бозиҳои бархӯрдӣ (баскетбол, тӯби дастӣ, футбол, чавгонбозӣ) ва ғ. хос мебошанд. Аз ин рӯ, дар дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ ҳангоми ин бозиҳо таъмини беҳатарӣ зарур аст.

Барои лат нахӯрдан дар бозиҳои серҳаракат зарур аст, ки:

1. Қоидаи бозӣ қатъиян риоя карда шавад.
2. Ба бархӯрди бозингарон, теладиҳӣ, зарбазанӣ ба дасту пойи бозингарон роҳ дода нашавад.
3. Ҳангоми афтидан амали гунҷашавӣ анҷом дода шавад.

4. Бозӣ танҳо бо ичозати роҳбар оғоз гардаду то охир зери назорати ӯ бошад.

Баскетбол. Дар ин бозӣ зада гирифтани ва доштани тӯб, фирефтаниҳо, чаҳишҳо ва бархӯрдҳо, афтидан ба фарши (майдончаи) тару лағжонак, беинтизомӣ, вайронкунии барқасдонаи қоидаҳо, дағалиӣ дар бозӣ ва ғайра сабаби латхӯрӣ мешаванд.

Латхӯриҳои маъмулӣ: зарбхӯрии ангиштгон (даст), бугуми соқи пой, тағояки ҳилолшакли айнаки зону (мениск) рағу пайҳо.

Ҳангоми иҷрои мапқҳои ҷисмонӣ ва талаботи бозӣ ба шумо ҳамеша риояи қоидаҳои зерин зарур аст:

1. Дар майдон бояд бо либос ва ноафзоли варзипӣ бошед.

2. Ноҳуни дастҳоягон бояд кӯтоҳ бошанд. Айнакатон бо резини мустақкам шуда бошад. Мӯйҳои дароз кокул бофта шаванд.

3. Ба майдон бо ороишот (ангиштарин, дастнона, занҷирбанд, гӯшвор ва ғайра) набаросед.

4. Интизомро қатъӣ риоя кунед.

Аз ин ҳама метавон хулоса баровард, ки боинтизомӣ, тамрини хуб, дар сатҳи зарурӣ азхуд кардани маҳорат, риояи қоидаҳои бозӣ асоси таъмини беҳатарӣ дар дарсҳои баскетбол мешаванд.

Волейбол. Дар ин бозӣ ҳангоми қабули тӯби саҳтзада, афтиданҳо, чаҳиданҳо ва сипарсозӣ (блокировка) нисбати тӯб лат хӯрдани мумкин аст. Камтаҷрибагӣ, саҳт тӯб задани як ҷониб ва аксуламали нодурусти ҷониби дигар метавонад сабаби захм бардоштани ангиштгони даст, рӯй, сар ва бадан гардад.

Ҳангоми бозӣ қоидаҳои зеринро бояд риоя кард:

1. Фарш бояд хушк бошад.

2. Ҳама бозингарон бояд либосу пойафзоли варзипӣ дошта бошанд.

3. Тамрин ҳатман бояд иҷро шавад.

4. Дар вақти бозӣ воситаҳои ғимоя (зонабандҳо,

оринҷбандҳо ва гайра) истифода бурда шаванд.

5. Ҳангоми машқи усулҳои бозӣ танҳо тӯбҳои андозаи стандартӣ истифода шаванд.

Футбол. Сабабҳои латхӯрӣ дар машғулиятҳои футбол: пешподиҳӣ, фирефтаниҳо, чаҳиниҳо ва бархӯрди футболбозон, вайронкунии барқасди қоидаҳо, дағалии дар бозӣ.

Латхӯриҳои маъмулӣ: капидашавии бофтаҳои бугумҳои зону ва соқи пой, зарбхӯрии мениск ва бадан ҳангоми бархӯриҳо ва афтиданиҳо.

Дар вақти бозӣ қоидаҳои зеринро бояд риоя кард:

1. Ҳама бояд кроссовки пӯшида бошанд.

2. Ҳангоми бархӯрд, чаҳидан ва афтиданиҳо усулҳои худҳимояро истифода бояд бурд.

3. Дар вақти бозӣ ингизомро риоя бояд кард.

Чавгонбозӣ. Дар ин намууди варзини бозингарон чун дар бозии хоккэй лат меҳӯранд.

Латхӯрӣ ҳангоми ба пеш ё қафо давидан, партоб ва қабули тӯб, зарбазани ва ҳаракатҳои фиребӣ ба амал омада мегарданд. Аксар вақт пой зарб хӯрда, ҳатто мумкин аст, устухонани шиканал, рағу пай капида шаванд, эҳтимолияти зарбу харошхӯрӣ низ ҳаст.

Тӯби дастӣ. Бозингарони ин намууди бозӣ асосан ҳангоми ҳаракату чойивазкуниҳо, партобҳо, зарбазаниҳо ва ҳаракатҳои фиребӣ лат меҳӯранд.

Дар навбати аввал узвҳои пайвандии бугуми соқи пой лат хӯрда, пайвандҳои канории чиликпаки мсёзанд, ангиштони панҷаҳои даст зарб меҳӯранд.

Шаҳракбозӣ (Городки). Дар ин бозӣ ҳангоми партоби дангал (бита)-и вазнин (2,5 кг) ё ҳангоми чилакхоро дар майдонҳо ба ҳолати гузаштани як бозингар дангалпартоии бозингари дигар боиси зарб хӯрдан мегардад. Дар ин бозӣ асосан латхӯрии даст ба амал меояд.

Бадминтон. Латхӯрии бозингарон асосан аз ҳаракати

полдуруст дар майдон ва полдуруст истодан ҳашиҷи зарбазанӣ рӯй медеҳад. Зарбхӯрӣ, капидашавии рағу пай ва маъибшавии мениски буғуми зону ба ин бозӣ хос аст.

Тенниси рӯйимизӣ. Дар ин намуди варзиш ҳашиҷи баргардонидани зарбаҳои ҳариф ва ҳаракатҳо лат хӯрдан мумкин аст. Ба он асосан узвҳои тақияғохиву ҳаракатӣ дучор мешаванд, зарбу харошхӯрӣ ва ёзидани бофтаҳо низ ба амал омада метавонад.

Унсурҳои якҳарба. Латхӯрӣ асосан, бинобар вайрон кардани усулҳои машқ рӯй медеҳад. Зарбу харошхӯрӣ, доғи кабуд ва ёзидани пайванҷҳо натиҷаи он мешаванд.

Шиноварӣ. Ҳашиҷи дар шароити мактаб ба бачаҳо ёд додани шиноварӣ муаллими тарбияи ҷисмонӣ, мураббии шиноварӣ, волидон барои бехатарии ҳаёти онҳо масъулаанд. Дар мавридҳои зарурӣ калонсолон вазифадоранд, ки феврал ба бачаҳо ҳама гуна ёриро расонанд.

То огози машғулиятҳои шиноварӣ хонандагонро бо талаботи ин фан ва бехатарии ҳаёт шинос бояд кард.

Бо наврасон фаҳмондан зарур аст, ки ба ҳавзи чуқуриаш номаълум бо сар аз боло ҷаҳидан; пас аз тановули хӯрок ё кори зиёди ҷисмонӣ дарҳол шиноварӣ кардан (фосила бояд на камтар аз 45—50 дақиқа бошад); оббозӣ дар ҳавзҳои табиӣ, ки мучаҳҳаз карда нашудаанд ва ба меъёрҳои санитарӣ ҷавобгӯ нестанд; оббозӣ дар оби сард, ки метавонад боиси бемориҳои отит, ринит, тонзиллит ва ғ. шаванд, ҳеле хатарнок аст.

Талаботи зерин бояд ҳатман риоя шаванд:

1. Ба машғулиятҳои шиноварӣ тапҳо хонандагонро роҳ дода шаванд, ки иҷозатномаи (иҷозати хатии духтур) бо мӯҳру имзо тасдиқкарда доранд.

2. Пеш аз машғулият ва баъди он омӯзгор вазифадор аст, ки гуруҳро саф орошта ҳозирро ғоиб кунад.

3. Хонандаҳо тапҳо бо инораи омӯзгор ба об даромада бароянд. Ҳашиҷи машқҳо дар об интизомро қатъиян риоя кунанд.

4. Оббозӣ ва шиновариӣ гайримутамаккил, худсарона ба об чаҳидан, ғутазанӣ иҷозат дода намешавад.

Набояд роҳ дод, ки бачаҳо дар об ба якдигар савор шаванд, аз пойи якдигар кашанд, ба сӯйи якдигар ғута зананд, фарёдҳои бардурӯги ӯрихоҳӣ кунанд.



§ 5. БЕХАТАРИИ ДАРСҲО, МУСОБИҚАҲО ВА СЛЁХАТҲО

Ҳангоми дар ҷараёни омодагии ҷисмонӣ ба миён омадани ҳолатҳои ноғувор саломатӣ ва ҳаёти хонандагон мставонад зери хатар монад.

Барои бехатарии машғулиятҳо маъмурияти мактаб, муаллими дарси тарбияи ҷисмонӣ — масъули гузарондани мусобиқаҳо ва ҳуди хонандагон масъул мебошанд.

Барои бехавф гузаронидани дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ, инчунин дигар мушғулиятҳои варзишии оммавӣ ва фардии мустақилона риояи талаботи зерин зарур аст:

1. Мавҷудияти пойгоҳи хуби молдиву техникӣ.
2. Иҷрои талаботи санитариву гигиенӣ.
3. Вайрон накардани интизом.
4. Дар дарси тарбияи ҷисмонӣ мувофиқи фасли сол либосу поафзоли варзишӣ пӯшидан.
5. Омода намудани ҷойи машғулият.
6. Назорати педагогӣ ва тиббии ҷойи машғулият ва хонандагон.

Дар амалияи педагогӣ муаллими тарбияи ҷисмонӣ, падару модарон ва хонандагон бояд мӯҳлатҳои аз нав сар кардани машғулиятҳои тарбияи ҷисмониро донанд. Дар ҳафтаи 1 мо намунаҳои мӯҳлати роҳиҳои гуруҳҳои асосӣ ва тайёрии тиббиро ба машқҳои ҷисмонӣ пешниҳод мекунем.

Мӯҳлатҳои аз нав сар кардани машқҳои ҷисмонӣ

Ҷадвали 1.

| Беморӣ ва латҳурӣ | Мӯҳлати роҳдиҳӣ ба машғулият | Шароит барои машғулият. Маҳдудиятҳо. Тавсияҳо |
|---------------------------|-----------------------------------|---|
| 1 | 2 | 3 |
| Дарди гулӯ | 2—4 ҳафта | Барои сар кардани машғулият муоинаи иловагии тиббӣ зарур аст. Ҳангоми машғулиятҳо дар майдончаҳои варзишӣ, сайру гашт ва саёҳатҳо аз хунукхӯрӣ эҳтиёт бояд шуд. |
| Бемории шадиди роҳи нафас | 1—3 ҳафта | Аз хунукхӯрӣ эҳтиёт бояд шуд. Машқи шиновариро муваққатан қатъ карда, зимистон вақти машғулиятҳо дар ҳавои кушод танҳо бо бинӣ нафас бояд кашид. |
| Кандашавии мушаку рағҳо | На камтар аз 6 моҳ пас аз ҷарроҳӣ | Аввал муддати зиёд бо гимнастика машғул шудан зарур аст. |
| Илтиҳоби шуш (пневмония) | 1—2 моҳ | Аз хунукхӯрӣ эҳтиёт бояд шуд. Машқҳои нафаскашӣ, инчунин шиноварӣ, намудҳои зимистонаи варзиш, сайругаштҳо тавсия мешаванд. |

| | | |
|--|-----------|--|
| Варамии пардаи шуш (плеврит) (отит) | 1—2 моҳ | Ба муддати ним сол иҷрои машқҳои барои пуртоқати ва машқҳои бо тарангкунии мушакҳои алоқаманд манъ карда мешаванд. Шиноварӣ, намудҳои зимистонаи варзиш, сайругашт тавсия мегардад. |
| Зуком (грипп) | 2—3 ҳафта | Муоинаи духтур бо таъхиси кори дил (ЭКГ) зарур аст. |
| Бемориҳои шадиди сироятӣ: сурхча, махмалак, гулӯзиндонак, исҳоли хунин ва ғ. | 1—2 моҳ | Танҳо дар сурати натиҷаи мусбат додани санҷиши манзумаи дилу рағ. Агар дар кори дил диғаргунӣ ба амал омада бошад, ба муҳлати то ним сол машқҳои обутобӣ, қувваозмоӣ ва тарангкунии мушакҳои иҷро кардан мумкин нест. Назорати духтур бо таъхиси кори дил (ЭКГ) зарур аст. |
| Варамии саҳти гурда (нефрити шадид) | 2—3 моҳ | Машқҳои обутобӣ ва намудҳои обии варзиш тамоман манъ карда мешаванд. Назорати доимии таркиби пешоб зарур аст. |
| Тарбодии дил (ревмокардит) | 2—3 моҳ | Машгулиятҳои танҳо бо шартҳои мушоҳидаи доимӣ ва муолиҷаи холигии даҳон иҷозат дода мешаванд. На камтар аз як сол бояд дар гурӯҳи махсус машқ кард. Таъхиси кори дил (ЭКГ), назорат зарур аст. |

| | | |
|-----------------------------|---|---|
| Гепатити сироятӣ | 6—12 моҳ (вобаста аз чараён ва шакли беморӣ) | Машқҳои обутобёбӣ манъ карда мешаванд. Назорати пайваستاи кори гурда зарур аст. |
| Курруда (баъди чарроҳӣ) | 1—2 моҳ | Дар муддати аввал аз иҷрои машқҳои тарангкунии мушакҳо, ҷаҳиданҳо ва машқҳои, ки ба мушакҳои шикам фишор меоранд, худдорӣ бояд кард. |
| Шикасти устухони дасту пой | 3 моҳ | Ба муддати на камтар аз се моҳ аз машқҳои, ки ба дасту пойи маъиби фишори саҳт меоранд, бояд даст кашид. |
| Зарбхӯрии майна | 2—3 моҳ (вобаста аз дараҷаи вазнинии зарба) | Дар ҳар маврид иҷозати духтури бемориҳои асаб (невропатолог) даркор аст. Машқҳои бо ларзондани саҳти бадан (ҷаҳидан, футбол, волейбол, баскетбол ва ғ.) алоқамандро қатъ бояд кард. |
| Кашишхӯрии мушаку пайвандҳо | 1—2 ҳафта | Зиёд кардани фишор ва ҳаракатҳои доманавӣ (амплитудӣ) ба дасту пойи латхӯрда бояд тадриҷӣ бошад. |

Дар аввал муддати зиёд бо гимнастика машғул шудан зарур аст. Аз бемории худ корманди тиббии мактаб ва муаллими тарбияи ҷисмониро огоҳ созед, зеро бо сабабҳои ноподӣ, бемадорӣ шумо (муваққатан, ба мӯҳлати муайян) аз машғулияти ҷисмонӣ бояд озод карда шавед.

Бехатарӣ ҳангоми гузаронидани мусобиқаҳо

Чорабиниҳои варзишии оммавӣ, аз ҷумла мусобиқаҳо қисми таркибии ҷараёни таълимиро таъкил дода, дар тарбияи ҷисмонии хонандаҳо нақши муҳим мебозанд.

Онҳо бояд хусусияти манзумаӣ дошта бошанд, ки мутғасилии гузаронидани онро осонгард.

Дар ҳама гуна мусобиқа ҳатман бояд корманди тиббӣ ҳозир бошад. ӯ дарҳости дастаҳо санҷида, ёри тиббӣ таъкил менамояд ва дар мавқеи зарурӣ худ ёри мерасонад. Хонандагон, ки аз муоинаи тиббӣ нагузарашанд, набояд ба мусобиқаҳо роҳ дода шаванд.

Ҳолатҳои зерин метавонанд сабабҳои латҳурӣ дар ҳангоми гузаронидани мусобиқаҳо шаванд:

- истифодаи асбобу олот ва таҷҳизоти носоз;
- афтидан дар замини лағжон;
- афтидан дар ҳангоми иҷрои маҳк;
- давида ҷаҳилан ба дарозӣ ё баландӣ ба мағок (чуқурӣ)-и ноҷайб;
- истодани интирокдорон дар маҳалли асбобнароғӣ;
- бархӯрдан дар ҳангоми дав дар бозиҳои варзишӣ ва сарҳаракат;
- дар мусобиқаҳо бе тамрини пешакӣ интирок кардан;
- беинтизомии интирокдорон ва ғ.

Бехатарӣ дар саёҳати туристӣ

Роҳбари мактаб вазифадор аст, ки дар бораи сардор ва муовини сардори саёҳати туристӣ таъйин кардани узви ҳайати педагогӣ фармон барорад, бо онҳо оид ба бехатарии саёҳат сӯҳбат гузаронад, нақша ва самти ҳаракати саёҳатро баррасӣ ва тасдиқ кунад.

Сабабҳои ба вучуд омадани ҳолатҳои хавфнок ҳангоми

гузаронидаани саъҳати туристӣ:

— худсарона тарк кардани қароргоҳи гурӯҳ;

— аз интиҳоби подурусти пойафзол обида кардани пойҳо;

— харошхӯрии пойҳо ҳангоми ҳаракат бе пойафзол ва бе шим;

— нешзании ҳазандаву ҳашароти захрнок;

— захролудшавӣ аз мсваи захрнокӣ рустаниҳо, занбурӯғҳо;

— сирояти бемориҳои рӯдаву мсда ҳангоми нушидани об аз ҳавзҳои носанҷида.

Ҳодисаҳои маъмулӣ дар саъҳат: харошхӯрии пойҳо, офтобзанӣ, зарбаи гармо, бехушшавӣ, зарбхӯрӣ, ёзидани бофтаҳо, ҷароҳат бардоштан, баромадани пой, шикастани устухон, барқзанӣ, нешзании морҳо ва ҳашарот, захролудшавӣ.

Хуб надонистани самти ҳаракат, таҷрибаи кофӣ надонштани сарвари саъҳат, ноомодагии сайёҳон (тайёрии сусти ҷисмонӣ, нокифоягии маҳорату малакаи сайёҳӣ ва ғ.), шароити номусоиди иқлимӣ (шамол, борон, раъду барқ ва ғ.), интизоми сусти, қоидаҳои рафтор ва бехатариро надонистану риоя накардани саъҳон сабабҳои асосии ҳодисаҳои нохуш шуда мсвабонанд.

Бехатарии саъҳатро қоидаҳои зерин муайян мскунанд:

— дастурдиҳӣ, аз муоинаи тиббӣ гузаронган бо нешниходи маълумотнома дар бораи саломатӣ;

— шиносӣ бо қоидаҳои бехатарии сӯхтор, усулҳои хомӯш кардани сӯхтор, бехатарӣ дар об, нешчирии латхӯрӣ ва расондани ёрии аввалини тиббӣ ва ғ.

Барои дар саъҳат ёрии аввалини тиббӣ расондан маҷмуи доруворӣ ва лавозимоти захмбадӣ доштан зарур аст. Доруқутӣ бояд ин чизҳоро дошта бошад: пахта ва докаи тамизшуда, бандинаи вассъ, бандинаи бактерияқуш, йод, перманганати калий (маргансовка), спиртӣ навподир, қайчӣ, инчунин дорувории зилди бемориҳои мсдаву рӯда,

шамолхӯрӣ, воситаҳои карахтқунанда, табшикан, вазелин, марҳам аз офтобзадагӣ, воситаи зилди хомӯнак ва ғ.

Гуруҳро бояд ду шахси калонсол ҳамроҳӣ намояд. Пеш аз сафар маълумоти обу ҳаворо бояд дониш ва дар сурати пешниҳоди номусоид опро мавқуф гузорган муҳим аст. Суръати ҳаракати гуруҳ бояд аз вазъияти иқлими маҳал ва омодагии ҷисмонии интирокчиён вобаста бошад ва 3,5—4,5 км/соатро таъкил диҳад.

Тартиби муқаррарии ҳаракат 45—50 дақиқа роҳнаймаӣ ва 10—15 дақиқа фароғат мебошад. Пас аз 10—15 дақиқаи оғози ҳаракат барои баргарафсозии норасоӣҳои сару либос, анҷому лавозимот, таваққуфи кӯтоҳмуддат кардан мувофиқи мақсад аст. Баъди ду-се гузарин барои дамгирӣ истода, хӯроки нисфирӯзӣ хӯрдан айни муддаост.

Дар роҳ назорати суръати ҳаракат муҳим мебошад. Мушттазамии ҳаракат ба нигоҳдории қувва ва қобилияти кори интирокчиёни саёҳат мусоидат мекунад.

Дар саёҳат ҳасиби обназ, маҳсулоти насанҷидаи гӯшти ва шир, консерви бонкаҳои дамида, маҳсулоти бӯй, намуд ва ранги муқаррарии худро гумкарда, рустаниҳо, меваю замбурӯғҳои ношиносро истеъмол накунад.

Барои гирифтори бемориҳои меъдаву рӯда напушдан аз дарё, кӯл ва ҷуйчаҳо об напушад. Интирокчиёни саёҳат бояд тартиби муқарраршуда ва қоидаҳои гигиенаи шахси роия кунанд. Гулханро 4—6 метр дуртар аз дарахтҳо афрӯхтаи мумкин аст. Ҳангоми истифодаи табар, арра ва корд бисёр боэҳтиёт бояд шуд.

Дар ҷараёни саёҳат, вақти дар ҳавзҳо оббозӣ кардан бояд ҳама қоидаҳои рафтор дар об роия карда шаванд. Ҳарорати об ҳангоми оббозӣ набояд аз + 18°C пасттар бошад.

Оббозӣ бо иҷозати роҳбари саёҳат ва тапҳо дар хузури ӯ мумкин аст.



ТАШАККУЛИ МАҲОРАТУ МАЛАКАИ ҲАРАКАТКУНИ, ИНКИШОФИ СИФАТҲОИ ЧИСМОНӢ



§ 6. МАШҚҲОИ БАҲНОМАВИ ВА УСУЛИ ИҶРОИ ОНҲО

Оғози давидан бо қомати камс хамида (расми 1). Чуни тарзи оғоз дар давидан ба масофаи кӯтоҳ (спринт) истифода мешавад. Давидан бо қомати камс хамида ба зиддияти суръати ҳағғалимкони баланд дар қисмати аввали масофа мусоидат мекунад. Барои қулай ва бозғимод будани тақияи пойҳо аз кундаҳои пиллағӣ (стартӣ) истифода мешаванд (расми 2).

Бо амри «Ба пилла!» бояд аз болои хати дав гузапта тавре истод, ки кундаҳо дар қафо монанд. Синас, пилласта, дастҳоро ба роҳи пойга гузапта, бо пошнаи пойи зурғарин ба пилла тақия кардан зарур аст. Дастҳоро сӯйи хатти дав дароз карда он тавр бояд зич гузапт, ки тақияи бадан ба дастҳо рост ояд. Зимни ин бояд ангушти калон ба дохил, ангушти дигар ба берун гардонда шаванд.

Бо амри «Дикқат!» вазни баданро ба дастҳо ва пойи пешистода бояд гузаронд. Кос аз китфҳо камс боло мешавад. Пас аз иҷрои як амри довар ба дигаран мавзун гузапта лозим аст.

Бо амри «Давед!», агар пойи чап дар пешу пойи рост аз қафо бонад, зуд дастҳои чап пеш бароварда мешаваду дастҳои рост

ба боло — қафо қат мешавад. Ҳаракати дастҳо дар лаҳзаи оғози дав ва қадамҳои аввалини нақши муҳим мешавад. Ин бо самти давидан, суръати қадамҳо ва ниғоҳ доштани мувозинаат алоқаманд мешавад. Дастҳо бояд зуд ва озод, бидуни маҳдудият ҳаракат кунанд.



Расми 1.

Маҳдудият ба озодии ҳаракат ва суръати ниғоҳ таъсири манфӣ мерасонад. Дар ин маврид китфҳо, рӯй ва гардан ҳисс таранг мешавад. Давидан басо шиддатнок мешавад. Сарро бе зӯрзани рост ниғоҳ дошта, ба пеш, ба охири роҳи пойга бояд нигарист.



Расми 2.

Аз қадамҳои аввали дав қариб мувозӣ (параллел) ҳаракат кардани соқи пой нисбат ба замин, бо кафи на ба боло, балки ба пеш раваҷдаи пой, муҳим аст.

Қадамҳои аввалини бояд ҷурқуввату суръатнок бошанд, пой ба замин бо қисми пешии пошна бо ҳаракати поён-қафо мерасад.

Бадаи дар ин вақт ҳаҷуз андак ба пеш ҳам хӯрдааст. Лекин талричан, бо афзудани суръати ҳаракат ҳамидагии бадаи ҳам кам мешавад.

Давидан бояд озод, бе зӯрзаниии зиёдтӣ иҷро шавад. Оғоз бо қомаги ҳамидаро азхуд карда, наганҳо маҳорати иҷрои он, инчунин сифатҳои тездавиро тақмил додан мумкин аст.

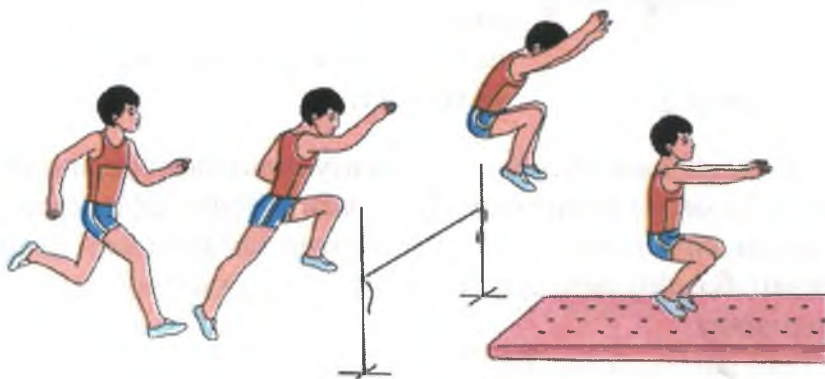
Барои тамрини таассур ба фармони «Давед!» ин машқхоро истифода бурдан мумкин аст: шурӯъ ба дав аз ҳолатҳои гуногуни ибтидоӣ, суръатфизоӣ ба 10—15 метр, давидани такрорӣ ва тағйирёбандӣ ба фосилаҳои 30, 50, 60, 100 м.

Омодагии пойтавӣ дар ҳулуқи 1—1,5 км гирифта мешавад. Писарҳо ва духтарҳо аз рӯи вақт 1 км медаванд. Бе ҳисоби вақт бошад 2 км.

Чаҳиш (сегона, панҷгона) аз ҷой. Ҳунари чаҳиш ба дарозӣ аз ҷой дар синфи V тафсир ёфтааст. Чаҳиши сегона аз ҷой пиз айнан чун он иҷро карда мешавад. Бо ду пой такон хӯрда, ба як пой (заифан) бояд фуромад, бо пойи такондех қадам зада, ба он мефуроянд. Сипас зуд бо он такон хӯрда мекӯшанд ҳар чӣ дургар парида ба ҳарду пой фуроянд. Ин ҳангом баробарвазӣ ва каме ба пеш хамхӯрии баданро нигоҳ бояд дошт.

Ҳангоми иҷрои чаҳиши панҷгона ба дарозӣ аз ҷой аз пой ба пой панҷ қадам зада, пас аз чаҳиши панҷум бо ҳарду пой фуромадан даркор аст. Ин чаҳишҳо воситаи хуби қувватдиҳандаи пой ва ҷаҳондагӣ мебошанд.

Чаҳиш ба баландӣ бо саҳтлави мустақим (расми 3) тарзи омодагӣ барои азхуд кардани чаҳиш ба баландӣ бо ягон усул мебошад.



Расми 3.

Мақсади иҷрои ҷаҳиш ба баландӣ бо саҳтдавии мустақим ёд гирифтани фуруди сабук бо пойи тақондиҳанда аст.

Дар оғоз аз баландии андак ҷаҳидан мумкин аст. Ҷаҳишро ба ҷо оварда (аз 3—5 қадам) аз болои зех (планка) бояд парид ва ба фарши нарм бо пойи хезкунанда фуромад.

Ҷаҳиш ба баландӣ бо усули «қадампартоӣ». Ба азхудкунии ин ҷаҳиш шумо дар синфи V шуруъ намуда будед. Он вақт диққати асосӣ ба азхудкунии саҳтдавӣ дода шуда буд. Ақнун маҳорати тақондиҳиро муфассалтар дида мебароем. Тақондиҳӣ дар қадами охири саҳтдавӣ бо ҳаракати дастҳо ва пойи теладех оғоз мешавад. Ҳаракати теладихии пой ба қадди зех нигаронида шудааст, ки ба пешгирии гардиши эҳтимоли ҷониби зех дар аввали тақон имкон медиҳад. Теладихӣ бояд бо пойи рост ба ҷо оварда шавад. Ин ба баландшавии натиҷаи ҷаҳиш имкон медиҳад. Бо рафти иҷрои тақондиҳӣ бадани шахси ҷаҳанда ҳолати амудӣ гирифта, дар охири тақондиҳӣ аз зери зех боло мешавад. Дар ин лаҳза сарро ҳам қарда, бо пеш баровардани китфҳо баданро каме қат қардан лозим аст.

Тамоми ҳаракатҳои тақондиҳӣ назар ба ҳаракатҳои ҷаҳиш бояд босуръаттар бошанд

Ҷаҳиш аз ҷастаки кӯтоҳ.

Ин ҷаҳиш ба шумо хуб шинос аст. Аз он барои инкишофи пуртоқатӣ ва тақмили мутобиқии ҳаракатҳо метавон истифода бурд. 1—2-дақиқагӣ ҷаҳида ҳамин миқдори вақт ё каме бештар истироҳат қарда, яқинд силсиларо ба ҷо овардан мумкин аст. Чунин силсилаи ҷаҳишҳоро тавсия медиҳем: 3×1 дақиқа, 5×1 дақиқа, 3×2 дақиқа, 2×2 дақиқа ва ғ. Бо иҷрои 130—150 ҷаҳиш дар 1 дақиқа.

Партофтани норинҷаки 300 ва 500 г ба дурӣ.

Маҳорати партофтани норинҷак ба партофтани тӯби хурд монанд аст (ниг. ба расм дар китоби дарсии синфи 6). Дар ин синф ба натиҷанокии партофтан бояд бештар диққат дод.

Овезоншавӣ бо дасту пой (нисарҳо).

Усули иҷрои ин машқро шумо аллакай медонед (ниг. ба

расм дар китоби дарсии синфи 6). Дар ин синф инкишофи боширдати қобилияти ҷисмонӣ идома меёбад ва ин маҳқ барои тақмили он воситаи хубест.

Даврзанӣ бо тақя дар турники аст.

Ин маҳқ бо тақони ду пой ба ҷо оварда мешавад. Банду бугуми косо қат қарда, пойҳои ростқардаро аз турник гузарондан даркор аст. Баъд, ба он бо ронҳо ва дастҳо тақя қарда, дастонагонро рост кунед. Маҳқро ҳам писарҳо ва ҳам духтарҳо меомӯзанд.

Даврзанӣ бо тақя ба ҷуби ноёни брусҳои баландияшон гуногун.

Маҳқ ба маҳқи пешина монанд аст. Лекин иҷрои он осонтар мешонад, чунки дар лаҳзаи даврзанӣ бо пойҳо ба ҷуби болоӣ тақя қарда, ҷаҳидан мумкин аст.

Маҳқ бо тақя ба брус.

Бо тақя ба брус маҳқосро иҷро қардан мумкин аст, ки ба инкишофи қувваи даст ёри мерасонанд.

Яке аз ҷунии маҳқҳо қат ва росткунии дастҳо бо тақя мешонад. То нурра қатнавиӣ дастҳо ноён шуда, баъд то нурра рост шуданашон бояд хест. Ҳолати тақя бо дастони ростро бояд қайд қард.

Ҳолати дуқат ба дастҳо тақя қардан, бо тақя ба дастҳо алвонҷ хӯрдан ва дигар маҳқҳо қувваву ҷолокиро меафзоянд. Писарҳо бо тақя ба дастҳо дар брус бояд маҳқи кунҷро 5—6 с нигоҳ дошта тавонанд.

Аргамчинбароӣ аз рӯи вақт (писарҳо).

Ин маҳқ ҳам ба инкишофи қобилияти ҷисмонӣ нигаронда шудааст. Опро дар муддати муайян, вобаста аз омодагӣ, бо ёри ва бе ёрии пойҳо ба ҷо овардан зарур аст.

Маҳқҳои акробатӣ. Бо сар ва дастҳо истодан.

Шумо аллақай бо сар ва дастҳо истода мешавонед. Акнун ин маҳқ мураккабтар мешавад: онро на бо теладиҳии пой, балки бо истифодаи қувва иҷро қардан даркор аст. Нишаста, дастҳоро

ба фарши гимнастикӣ така диҳед ва сарро фуруварда бо қисми торакаш пеш аз пойҳо гузored. Баробарвазнро нигоҳ дошта, бо қувва пойҳоро ба боло, то ҳолати амудӣ бардоред. Вазни баданро баробар дар се нуқта то 3—5 с нигоҳ доред.

Муаллақзанин дароз аз монсаи баландияи 60 см (расми 4). Ин муаллақзаниро бо дави кӯтоҳ ва аз ҷой иҷро кардан мумкин аст. Ҳангоми муаллақзанин аз ҷой аз ростистии асосӣ бо камс ба пеш хамкунии бадан ва ба қафову тарафҳо бурдани дастҳо бояд ҳолатро гирифт, ки ба ҳолати омодабоши пиновар монанд бошад. Баъд бо тақони пойҳо ва ашвои дастҳо ба боло-пеш бояд ҷаҳид; бо така ба дастҳо сарро ба сина хам карда, муаллақзаниро бо ҷаҳиш иҷро кардан зарур аст. Ҳуди ҳамин муаллақзаниро бо ду-се қадам давидан низ метавон ба ҷо овард.



Расми 4.

Бозиҳои варзишӣ

Футбол (аз англ. foot — пой ва ball — тӯб) — айнан маънои «тӯби пой»-ро дорад. Бозии даставӣ мебошад, ки дар он бо пой ё ягон қисми бадан, ғайр аз даст, мекӯшанд ба дарвозаи дастаи рақиб тӯб зананд. Футбол бозии дастаҷамъии варзишист, ки ҳар узви дастаро ба интизومي қатъӣ одат мекӯнонад ва воситаи ҳеле хуби тарбияи ирода ва ҷисм аст. Ҳарчанд ҳар бозигари даста дар алоҳидагӣ вазифаҳои аниқ дорад, комбӣ аз амали аҳлоқи даставӣ вобаста аст.

Футболбозӣ ба ҳолати умумии омодагии ҷисмонии ҳам писарон ва ҳам духтарон таъсир расонда, ба онҳо дар супурдани меъёрҳои таълимӣ ва инфиродӣ ёрӣ мерасонад.

Маҳорати тӯброии ҳар иштирокчии бозӣ, хоҳ дар дарси тарбияи ҷисмонӣ бошад, хоҳ машғулияти машқӣ дар маҳфили варзӣ, аз бисёр ҷиҳат сатҳи омодагии ҳар бозингарро дар алоҳидагӣ ва даста (гурӯҳ)-ро дар маҷмӯъ муайян месозад. Маҳорати футболбоз аз унсурҳои бозӣ дар ҳамла ва ҳимоя таркиб меёбад. Ҳар гуна ҳаракату ҷойивазкунии, ҷаҳишҳо, боздошти тӯб, тӯбзани, тӯброӣ ва гузаштан аз ҳариф, фирсеганҳо, бо даст ба бозӣ даровардани тӯб, рабудани тӯб унсурҳои техника ҳисоб меёбанд.

Бозиҳои тамринӣ дар машғулиятҳои футбол

Агар танҳо бошед.

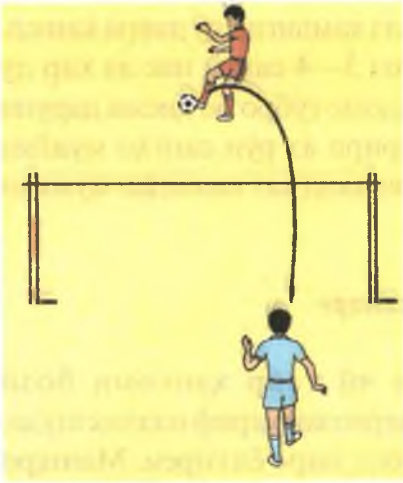
«Деворо ба нишон гир!»



Расми 5.

Бо паҳлуи чап ба сӯи девор истед. Ба тӯб бо қисми даруни баландии пойи рост зарба занед (расми 5). Бикӯшед, ки тӯб ба қисми болои девор 20 маротиба расад, сипас ҳамин миқдор ба қисми мобайни он, баъд аз он ба боло ва мобайни сипартахта. Ҳар дафъа тӯбро давида бояд зад.

«Аз болои арғамчин»



Расми 6.

Аз ду тарафи дарвоза истед, ки аз мехчӯбҳо сохта бо арғамчин пайваст шудааст. Тӯбро тавре занед, ки аз болои арғамчин назди шарики дар тарафи дигар истода нарида гузарад. Ӯ тӯбро бо пой (агар тавонад) ё бо даст дошта бо ҳамин гуна зарба бознас гардонад (расми 6). Ҳар яке бояд тӯбро ба ҷониби дигар 30—40 маротиба бизанад.

«Ба паси хат бизан!»



Расми 7.

Дар фосилаи 15—20 қадам дур аз якдигар ду хат кашед, ё дар ҳамин масофа ба муқобили ҳамдигар санг гузоред. Ҳар кадоми шумо паси хат мсисал. Вазифа — ба паси хати муқобил задани тӯб бо қисми дарунии пой (расми 7). Агар аз ин масофа вазифаро иҷро намудан душвор бошад, онро кӯтоҳтар кардан мумкин аст.

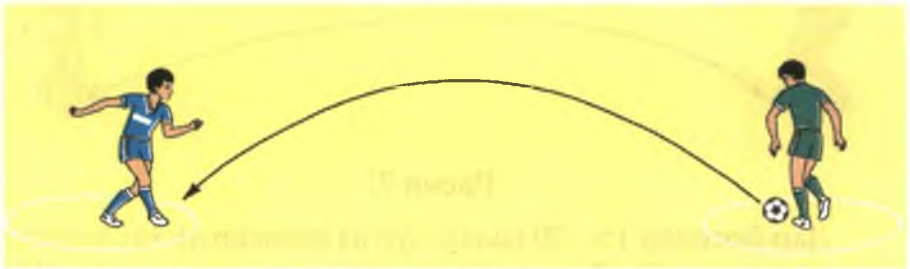
«Кӣ дургар мезанад?»

Дар фосилаи 15—20 қадам дур аз ҳамдигар ду давра кашед. Ба ҳар давра санг гузоред, баъд боз 3—4 сангӣ пас аз ҳар ду қадам. Акнун мусобиқа кунед, ки кадоме тӯбро бо қисми даруни баландии пой дургар мезанад. Дуриро аз рӯи сангҳо муайян кардан мумкин аст (ба ҷойи сангҳо якҷанд хат кашидан мумкин аст). Тӯбро давида бизанед.

«Партоб аз канор»

Шумо эҳтимол дидаед, ки чӣ тавр ҳангоми бозӣ футболбозон аз канори майдон ба дарвозаи ҳариф наздик шувад, тӯбро ба ҳаво партоб мекунанд. Биёед, инро ёд гирем. Манкро ин тавр мегузаронем. Аз сангҳо дарвозаи бараши 6—7 қадам созад. Яке аз шумо дарвозабон шувад, бо даст тӯбҳоро, ки аз канор шарикатон партоб мекунанд, доштган мегирад. Гоҳ-гоҳ ҷойҳоягонро иваз кунед.

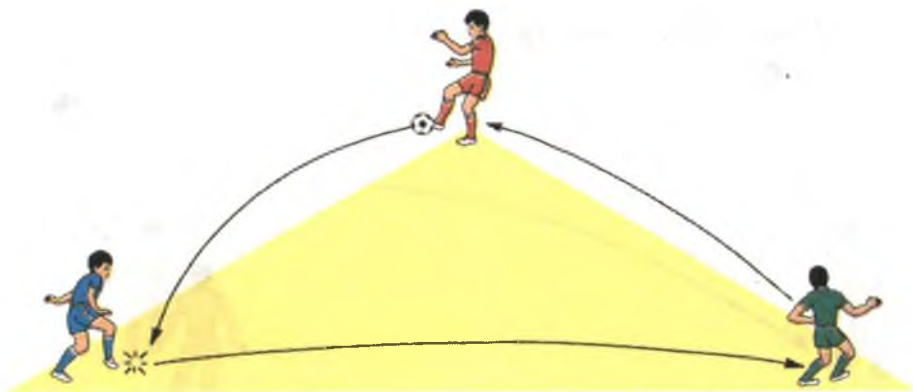
Аз давра ба давра»



Расми 8.

Дар фосилаи 15—20 қадам дур аз якдигар ду даврани кутрашон 2—3 қадамӣ кашед. Мақсад он аст, ки ҳар як ингирикдор аз даврани «хул» тӯбро ба даврани «бегона» занад. Зарбаҳоро бо қисми дарунии пой давида занед (расми 8).

Агар шумо аз ду нафар зиёд бошед.
«Дар секунча»



Расми 9.

Агар шумо се нафар бошед, дар масофаи тақрибан 15 қадам ба шакли секунча истед ва тўбро ба якдигар фиристед. Ҳар дафъа нисбати шарикс, ки ба \bar{y} тўбро фиристодан меоҳед, бо паҳлуи ба пойи зарбазан муқобил истед (расми 9).

«Дар чоркунча ё давра»

Агар шумо чор нафар бошед, дар чор кунҷ истед, агар бисёртар — дар давра. Зарбахоро тавре навбат кунед, ки фишор баробар тақсим гардад. Ҳар қадом тўбро ба сӯи нафари дар муқобил истода равон мекунад.

«Ду қатор»

Ба ду гурӯҳи баробар тақсим шавед (агар миқдори машғулон тоқ бошад, дар гурӯҳе як нафар зиёд мешавад) ва дар муқобили якдигар тақрибан 20 қадам дуртар истед. Бозингарони ҳар қатор бо навбат бо паҳлуи давиди, тўбро ҷониби

гурӯҳи муқобил мезананд (расми 10). Масофаи байни гурӯҳхоро тадричан зиёд кунед.

Машиқи зарбазании гурӯҳӣ.



Расми 10.

Туби дастӣ (гандбол)- ин бозии варзишиест, ки аз машғулони омодагии варзиширо талаб мекунад.

Он бо суръати баланд гузафта, муборизаи тан ба танро истисно намекунад, усулҳое дорад, ки ҳангоми иҷрои онҳо ба бозингар кувва, чолокӣ ва ўҳдабароӣ зарур мешавад.

Бозиҳое, ки ба ёд гирифтани гандбол ёрӣ мерасонанд

«Тўб ба шарики худ». Ду дастаи 4—10 нафарӣ. Бо риояи қоидаи «3 сония» ва «3 қадам» дар як даста бозингарон тўбро ба якдигар медиҳанд, бозингарони дастаи дигар бошад, онро зада гирифта, ба шарики худ медиҳанд. Дастае голиб меояд, ки нахустин шуда миқдори муқарраршудаи нартобҳоро иҷро мекунад.

«Гирнарронии лугарафа». Се даста иштирок мекунад. Ду даста аз канори майдонча, як даста аз байн ҷой мегирад. Дар бозӣ якчанд тўб аст, ки бо онҳо бозингарони дар байни майдончабударо мезананд. Дастае голиб меояд, ки он бозингаронро зиёдтар задааст. Вақте ки ҳама бозингарони майдон зада шуд, дастаҳо ҷой иваз мекунанд.

«Тӯб ба дарвозабон». Дар майдончаи гандбол ду даста (6—10 бозингар) бо тӯби пахтадор (1 кг) бозӣ мекунанд. Бозингарон тӯбро ба якдигар дода мекӯшианд онро ба дарвозабони худ диҳанд, ки дар дарвозаи бегона истодааст. Бозингарони дастаи дигар бо воситаҳои иҷозатдодаи қоидаҳои бозии гандбол пешроҳи онҳоро мегиранд.

Тестҳои намунавии санҷишӣ ба шумо барои ёд гирифтани унсурҳои асосии тӯби дастӣ сӯй мерасонанд (ниг. ба ҷадвали 2).

Тестҳои намунавии санҷишӣ

Ҷадвали 2.

| Духтарҳо | | | Писарҳо | | | |
|--|---------------|-------|-----------------------|---------------|-------|-----------------------|
| Машқ | Аъло | Хуб | Қано- ъат- бахш | Аъло | Хуб | Қано- ъат- бахш |
| Партофтани тӯб ба дурӣ | 21 ва зиёдтар | 20–16 | 15 | 26 ва зиёдтар | 25–20 | 19 ва камтар |
| Задани тӯб ба дарвоза барои аниқӣ аз 9 м (5-маротибагӣ ба ҳар кунҷ) | 18 ва зиёдтар | 17–12 | 11 ва камтар | 18 ва зиёдтар | 17–13 | 12 ва камтар |
| Партоби тӯб ба девор бо як даст аз боло аз масофаи 2 м ва доштан, (маротиба) 10 с. | 8 ва зиёдтар | 7–5 | 4 ва камтар | 9 ва зиёдтар | 8–6 | 5 ва камтар |

Бозиҳо

Бозӣ ҳамсафари табиӣ рӯзгор дар ҷомеаи инсонист. Аз аҳди қадим дар он тарзи ҳаёти одамон, маишат, меҳнат, анъанаҳои миллий, тасаввурот дар бораи орусӣ, часорат, мардонагӣ, хоҳиши исроми, ҷолок, нуртоқат будан, ҳаракати збзову мавзун доштган, зоҳир намудани хунрезӣ, таҳаммул, зиракӣ, ирода ва кӯшиши ғолибият возеҳ инъикос меёбад.

Дар бозиҳои сарҳаракат ҳама амалҳои зарурӣ дар шароити фаъолияти якҷояи гурӯҳи мутамаккил — ҳайати муайяни бозигарон ба ҷо оварда мешаванд.

Бозиҳои сарҳаракат аҳамияти калони тарбиявӣ доранд. Онҳо ба тарбияи ирода, матонат, истодагарӣ дар ҳалли мушкилот мусоидат карда, дар интирокчиён ҳисси рафоқат, бовиҷдонӣ ва ҳақиқатдӯстиро мешироҳанд.

Бозиҳо патанҳо барои инкишофи сифатҳои ҳаракатӣ ва такмили малакаҳои ҳаракат, инчунин ба сифати бозиҳои омодакарда ҳангоми таълими маҳорати бозиҳои варзӣ истифода мешаванд.

Дар синфҳои болоӣ бозиҳои варзӣ нақши асосӣ, бозиҳои сарҳаракат нақши ёрирасон доранд. Бо вуҷуди ин бозиҳои сарҳаракат дар ҳалли масъалаҳои гуногуни таълиму тарбия ёри медиҳанд. Истифодаи бозиҳо дар синфҳои 1—8 ба ҳалли масъалаҳои таълиму тарбия на танҳо дар дарсҳо, инчунин дар фаъолияти берунисинфӣ ва беварҷабтабӣ имкон фароҳам меорад.

Бозиҳои сарҳаракат ба маводи асосии барномавӣ дохил карда шуда, якҷоя бо гимнастика, варзиши сабук, бозиҳои варзӣ, шиноварӣ, унсурҳои якҷарба, гимнастикаи бадсизу мавзун ва рақс истифода бурда мешаванд. Қоидаҳои асосӣ, ки

хонандагон дар ҳолатҳои бозӣ бояд риоя кунанд, инҳоянд:

— дуруст истифода бурдани қоидаҳо;

— мувофиқи мақсад истифода бурда тавонистани усулҳои бозӣ;

— мувофиқати ҳаракатҳо дар бозӣ.

Барои инкишофи сифатҳои ҳисмонӣ бозиҳои мазкурро тавсия додан мумкин аст:

а) бо инкишофи афзалиятҳои тезҳаракатӣ: «Рӯзу шаб», «Даъвати рақамҳо», «Ҳуҷум», «Аспҳои болдо», «Чӯбдасти афтон», эстафетаҳо;

б) бо инкишофи афзалиятҳои қувва: «Аргамчинкашӣ», «Чанги хурӯсҳо», «Моку», «Чанги савораҳо», эстафетаҳо бо чаҳидан, бардошти бурдани шарик, тӯбҳои пахтадор, тасладиҳӣ, кашидани якдигар ва муборизаи ҷуфтӣ;

в) бо инкишофи афзалиятҳои ҳолокӣ: «Ҳимояи истехком», «Тӯбро ба нишон гир!», «Чӯбдасти афтон», эстафетаҳо бо гузаштан аз монеъаҳо, нигоҳ доштани мувозинат, амали мураккаби якҷоя бо шарик, тарзҳои гуногуни роҳгардӣ;

г) бо инкишофи афзалиятҳои тобоварӣ: «Мубориза барои тӯб», «Тӯб ба дораида», «Тӯбдории ҷуфтӣ», «Шойга бо хоричшавӣ», «Расонда тавон!» ва ғ.

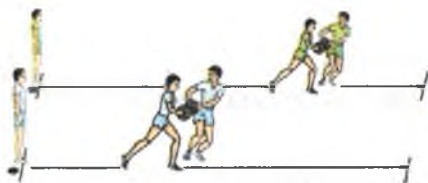
ғ) бо инкишофи афзалиятҳои ҷандирӣ: «Рубоҳ ва мурғҳо», «Чӯбдаст дар пушт», «Шикорчӣи ва мурғобиҳо», «Тӯбдиҳӣ», «Нақб» ва ғ.

Бозиҳои серҳаракатро қариб ба ҳама дарсҳо, ба истиснои дарсҳои санҷишӣ дохил кардан мумкин аст. Онҳо голибан дар қисмҳои асосӣ ва хотимавии дарс гузаронда мешаванд.

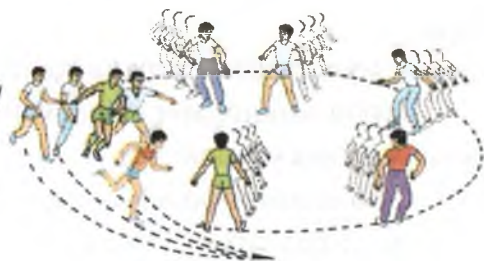
Бачаҳо! Ба шумо бозиҳои тасвирӣ ва серҳаракатро пешниҳод мекунем.

БОЗИҶОИ ТАСВИРӢ

1. Қарори сулаймонӣ.



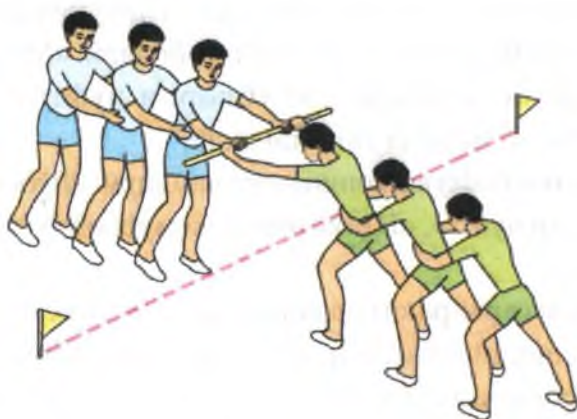
2. Бо ман бирав.



Расми 11. Тӯби мобайро наафтонед!

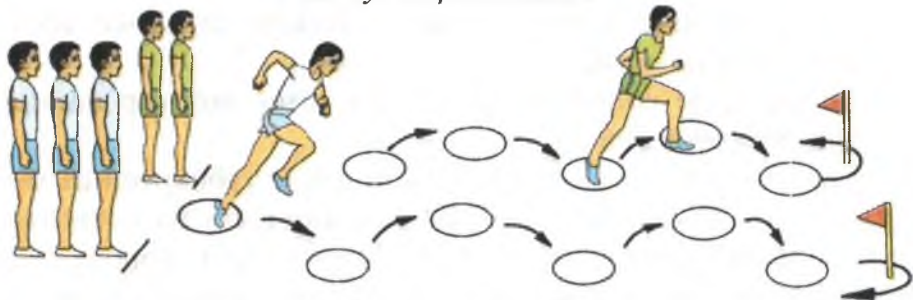
Расми 12. Нафари охириро задед, ҳама гирдогирди давра давида ҷой мегирад. Касе бс ҷой монд, хорич менавад.

3. Ба ҷои аргамчин.



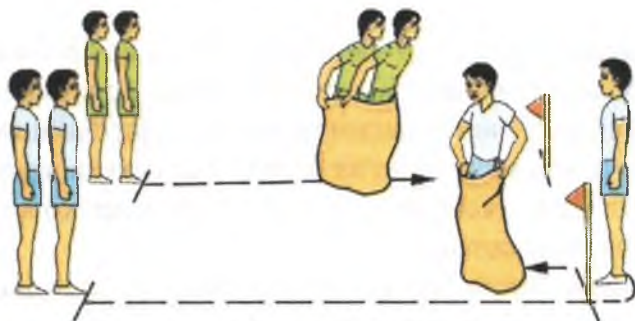
Расми 13. Кӣ саҳттар меканад?

4. Бо дунгиҳо гаштан.



Расми 14. Аз «дунгӣ» афтидӣ, барганга тақрор бикун

5. Гузариши дуккаса ба халта.



Расми 15.

Як нафар гузаронида шуд, акнун навбати дигаре.

БОЗИҲОИ СЕРҲАРАКАТ

1. «Ҳадафи равон»

Омодагӣ. Хонандагон давраи калон ташкил мекунанд (аз якдигар ду-се қадам дур меистанд). Аз пеши нӯги пойи бозингарон хат каҷидан мумкин аст. Сармин низ интиҳоб мешавад, ки дар мобайни давра меистад.

Моҳияти бозӣ. Бо ишораи роҳбар бачаҳо мекӯшанд, ки бо тӯби волейбол ба сармин (баранда) бирасанд. Баранда дар

даруни давра давида аз тӯб мегурсад. Кассе, ки бо тӯб ба вай расида мегавонад, сармин мешавад. Бозиро дар ду-се давра гузарондан мумкин аст.

Бозингаре голиб меояд, ки аз ҳама зиёдтар нақши сарминро бозидан бошад.

Қоидаи бозӣ. 1. Дар рафти бозӣ вақти тӯбпартоӣ аз хат гузаштан мумкин нест. 2. Тӯби аззаминҷаста ба бозингар расида ҳисоб карда намешавад. 3. Агар сармин тӯбро дошта тавонад, аз бозӣ намсбарояд. 4. Бо тӯб ба сар расидан ҳисоб намешавад.

2. «Кӣ зӯргар аст?»

Омодагӣ. Барои бозӣ панҷ-шанн ҳалқа аз арғамчини гафс тайёр кардан лозим аст. Қутри ҳар ҳалқа бояд 30 см бошад. Бозингарон ба ду даста тақсим мешаванд. Дар байни майдонча панҷ-шанн давра мекананд ва ба онҳо ҳалқаҳои арғамчиниро мегузаранд. Дар масофаи ду метр дур аз давраҳо аз ду тараф хати назоратӣ мекананд.

Моҳияти бозӣ. Бо дастури роҳбар аз ҳар даста панҷ-шаннафарӣ назди давраҳо омада ҷуфтҳо тапкил медиҳанд ва ҳалқаҳои арғамчиниро бо дасти рост ё чап мегиранд (дар ин бора неспакӣ маслиҳат мекунанд). Бо бонги умумӣ ҳар бозингар кӯпини мекунад, ки рақибро аз хати назоратии дар ақиббуда кашида гузаронад. Кассе, ки рақибро ба тарафаи худ кашида тавонад, барои дастаи худ як ҳол меорад.

Қоидаи бозӣ: 1. Ҳангоми арғамчинкашӣ дастро қасдан сар додан мумкин нест. 2. Нафаре кашидашуда ҳисоб мешавад, ки бо ду пой аз хати назоратӣ гузарад.

3. «Чарх»

Омодагӣ. Аз байни бозингарон як сармин интихоб мешавад. Боқӣ ба чор-шанн гурӯҳи миқдоран баробар тақсим мешаванд. Ҳар гурӯҳ рӯ ба марказ қатор мегард, ҳама қаторҳо монанди

парраи (спитса) чарх чой мегиранд. Сармин дар як тараф меистад.

Моҳияти бозӣ. Бо фармони роҳбар сармин гирди чарх давида, назди ҳар кадом парра меистад ва бо даст ба китфи бозингари дарохиристода мерасад. \bar{U} , дар навбати худ, ҳамин амалро шисбат ба нафари пешистода анҷом медиҳад, нафари навбатӣ низ ҳамчунин чолиби марказ ва ғ. Шахси дар қатори якумистода расидани дастро ҳис карда баланд «Ҷоп!» мегӯяд ва аз тарафи берун ҳама парраи чархро давр зада ба рост (\bar{c} чап) медавад. Ҳама бозингарони қатор, аз ҷумла сармин аз паси вай давида дар роҳ мекӯшанд, ки аз якдигар пеш гузаранд. Вақти ба чойи худ баргаштани парра қафо памондан муҳим аст. Каси қафомонда сармин мешавад. \bar{U} ба мусобикаи давидан бозингарони дигар қаторҳоро даъват карда метавонад.

Онҳое голиб месоянд, ки сармин нашудаанд.

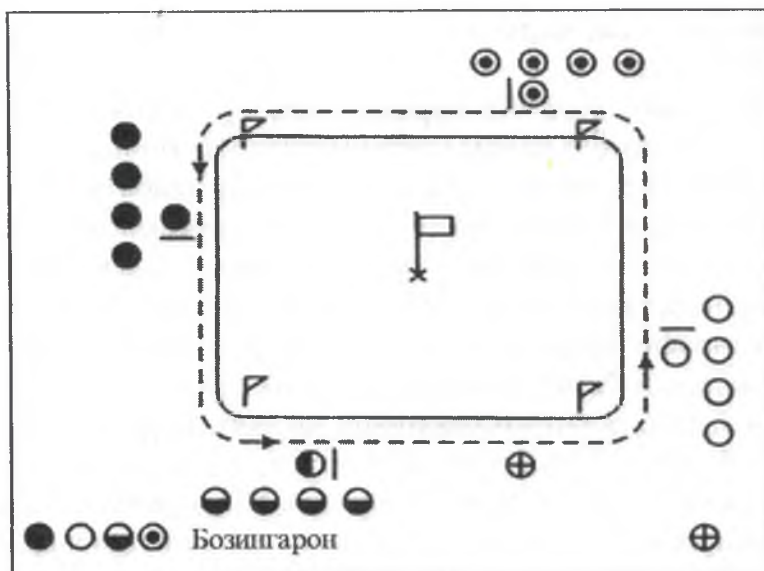
Қоидаи бозӣ: 1. Ба бозингарони гирди парра давидан аз байни бозингарони истода давидан маъъ аст. 2. Бозингарони истода ба давидан набояд ҳалал расонанд. 3. Сармин самти давиданро дар рафти он дигар карда наметавонад. Амри «Ҷоп!» бояд ҳатман иҷро карда шавад.

4. «Эстафетии калон дар гирди давра»

Омодагӣ. Дар чор кунҷи майдонча байрақчаҳо, дар маркази он байрақи калон мегузоранд. Синф ба се даста тақсим мешавад, ки онҳо каме дуртар аз хатти марра қатор меистанд (расми 16). Аз ҳар даста ба хати марра якнафарӣ даъват мегардад.

Моҳияти бозӣ. Бо ишора бозингарони қатори аввал аз гирди чор байрақча давида ба марра (дар паҳлуи хатти марра) мерасанд ва ҷубаки эстафетаро ба рақамҳои ду медиҳанд, ки ба чойи онҳо гузашта истодаанд.

Дастае голиб месояд, ки бозингари охиринаш амали гирди



Расми 16.

байрақча давиданро пештар анҷом диҳад. Ӯ бояд якум шуда назди байрақи марказӣ давида ояд ва бо чӯбаки эстафета ба он расад. Шахси дуюмомада, ба дастааш ҷойи дуюм меорад.

Қоидаи бозӣ. Аз тарафи беруни байрақчаҳо медаванд. Охири бозингари даста пеш аз давидан сӯйи байрақи марказӣ бояд ҳатман аз беруни байрақчаи чоруми кунҷӣ давад.

5. «Давидан бо дастаҳо»

Омодагӣ. Дар пешни дастаҳо, ки қатор (8—12 нафарӣ) истодаанд, хат кашида, дар назди бозингари 10–12-ум пояҳо (тӯбҳои пахтадор) гузошта мешавад.

Моҳияти бозӣ. Бо ишораи роҳбар панҷ нафари аввал аз миёни якдигар дошта, пояҳоро гузашта (муқобили ақрабаки соат), сӯйи хатти марра медаванд. Онҳо аз паҳлуи қатори худ давида, онро аз ақиб давр зада, боз сӯйи пояҳо медаванд. Вақте ки аз хатти марра мегузаранд, ба онҳо (аз миёнашон дошта),

рақамҳои шаш ҳамроҳ мешаванд ва акнун бозингарон монеъаҳоро шашнафарӣ мегузаранд. Баъди дастаро давр задан ба онҳо рақамҳои ҳафт ҳамроҳ мегарданд ва ғ. Бозӣ вақте анҷом меёбад, ки тамоми даста дастҳоро сар надода ба марра мерасад (яъне охирин бозингар аз хати марра мегузарад). Дар бозӣ фишори аз ҳама зиёд ба рақамҳои як мешавад, аз ин рӯ, вақти такрор бозингарон бо тартиби баръакс меистанд. Дастас ғолиб меояд, ки эстафетаро нахустин ба охир мерасонад.

Қоидаи бозӣ. 1. Бозӣ бо ишора оғоз меёбад. 2. Пояҳоро бо самти муайяншуда ва парасида бояд гузашт. 3. Дастҳоро сар додан мумкин нест. 4. Барои ҳар вайронкунии қоида холи ҷаримавӣ ҳисоб карда мешавад.

УНСУРҲОИ ЯКҲАРБА, ГИМНАСТИКАИ БАДҲАИ ВА МАВЗУИ, РАҚСҲО

Унсурҳои якҳарба (қувваозмоии тапбатан). Ростистӣ, доштани даст, бадан ва озод шудан аз доштани ҳариф. Қувваозмоӣ бо даст дар ҳолати партери васеъ. Ҷимоя ва худҷимоясозӣ

Армрестлинг (қувваозмоӣ бо даст).

Армрестлинг яке аз намудҳои дастрас, аҷоиб ва ҳаяҷонбахши варзиш ба ҳисоб меравад. Дар қувваозмоии рӯи миз муқовимати ҳарифро шикастан лозим меояд. Агар ба назар гирем, ки ҳариф низ баҳри ғалаба мекӯшад, бо қувваи кам магар ғолиб мебарой? Албатта, не, қувваи зиёд зарур аст. Вале агар ҳариф низ пурқувват бошад, магар танҳо бо зӯрӣ ғалаба кардан мумкин аст? Чаққонӣ, зиракӣ, хушёрӣ низ зарур аст. Қувваозмоӣ гоҳо то як дақиқа, гоҳо зиёдтар давом мекунад, агар ягон нафар аз дастхобонҳо пушти панҷаи дасти ҳарифро ба болиштаки миз нахобонад. Вақти мусобиқа маҳдуд нест. Паҳлавони дастхобон бояд фишори ҳарифро нигоҳ дорад, сипас худаш ба ҳучум гузарад ва муқовимати ҳарифро шикаста ғалаба кунад. Барои дар якҷанд

қувваозмоии як мусобиқа голиб баромадан ба варзишгар тобоварии зиёд зарур аст. Армрестлинг ин сифатро рушд медиҳад. Барои он ки дар як мижазаи варзишгар мақсади ҳарифро пай барад, ба шароит баҳо диҳад, қарор қабул кунад, ӯ бояд маҳорати хуби воқуниш (реаксия) дошта бошад. Армрестлинг маҳорати зуд ва дуруст фикр ронданро инкишоф медиҳад, барқвор ба ҳулосае омаданро таппакул медиҳад, иродаро обутаоб мебахшад.

Ҳамаи ин талабот ба ашхосе пешниҳод мегарданд, ки мехоҳанд бо ин намуди варзиш чиддӣ шугл варзанд. Ба шахсони бсиродаву танбал роҳ ба сӯи армрестлинг баста аст.

Ҳамчун намуди якҳарба мусобиқаи дастхобонӣ дар рӯи миз ба халқҳои гуногуни ҷаҳон асрҳо боз шинос аст. Дар Русия дастхобонӣ аллақай дар асри X васеъ паҳн шуда буд. Дар Ҷумҳурии Тоҷикистон армрестлинг ҳамчун намуди варзиш соли 2002 эътироф гашт. Вале сарчашмаҳои таърихӣ собит менамоянд, ки ин намуди варзиши якҳарба дар замони давлатдории Сомониён дар асрҳои IX—X вучуд дошт.

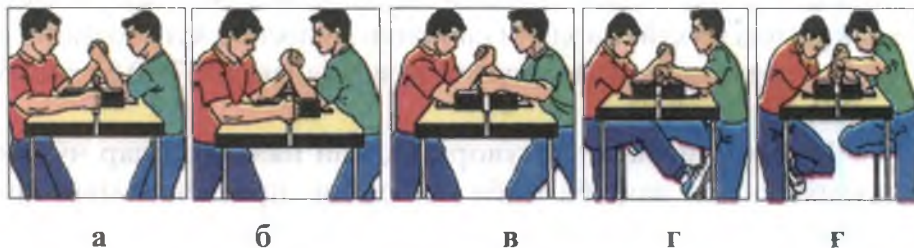
Ба шарофати амрикоӣҳои «дурсафар»-ронандагони мониторҳои боркаши дуррав — ин намуди варзиш аз нав эҳё гардид. Журналисти ташаббускору ӯҳдабарои амрикоӣ Билл Соберанс нахустин мусобиқаи расмӣ дастхобониро ташкил намуд.

Аз соли 1991 инҷониб чемпионати Аврупо оид ба армрестлинг барпо мегардад. Таърихи армрестлинги Русия аз соли 1989 оғоз меёбад. Чемпионати якуми Ҷумҳурии Тоҷикистон оид ба армрестлинг расман 15 майи соли 2004 дар шаҳри Душанбе гузаронида шуд.

Дар зери мафҳуми маҳорати мубориза дар армрестлинг шумораи усулҳои қувваозмоии паҳлавонҳои дастхобон фаҳмида мешавад. Ташақкул ва рушди маҳорати ҳар паҳлавон, чун қоида, бо ба ҳисоб гирифтани нишондиҳандаи қаду вазн ва инкишофи ӯ, нерӯи мушакҳои дасти ӯ амалӣ мегардад.

Дар маҳорати қувваозмоии армрестлинг чунин ҳолатҳоро ба назар бояд гирифт: ростистӣ (аз тарафи чап, аз тарафи рост), ҳолати омодабош, марҳалаи ҳучум, истифодаи бартариат.

Ростистӣ



Расми 17.

Ростистӣ (расми 17). Пеш аз оғози мусобиқа паҳлавонон метавонанд чунин ҳолатҳоро гиранд: пойи ҳарифон зери миз метавонад рӯ ба рӯ ё ба пояҳои паҳлуи миз тақия зада истад (расми 17, а).

Агар ҳарифон бо дасти чап (рост) (расми 17, б, в) қувва озмоянд, он гоҳ зери миз пойи чап (рост) пеш бароварда, пойи рост (чап) каме қафо кашида мешавад.

Дастхобонҳо метавонанд бо як пой ба тарафи муқобили миз (расми 17, г) ва ҳам ба пояи пеши миз (расми 17, д) тақия наоянд. Дар ҳама ҳолати номбаршуда як пой бояд аз фарш канда нашавад.

Ҳолати омодабош



Расми 18.

Ҳолати омодабоши. Ҳангоми дастхобонӣ дар ҳолати дурусти омодабош будани паҳлавонон ба зуд истифода бурдани тамоми қувваи мушакҳои шонаҳои китф, мушакҳои қисмҳои болову поёни бадан ва ҳам вазни варзишгар мусоидат мекунад.

Ҳолати омодабоши дастхобонҳо хусусияти устувор дошта, дорои чор тарзи тақия мебошад. Бинобар ин дар лаҳзаи ҳалқунанда муҳайё кардани шароити муносиби қувваозмӣ — ҳолати дурусти маркази умумии вазни бадан (МУВБ) ба ҳисоб меравад.

Ҳолати нисбатан устувори бадани паҳлавон дар чунин вазъият ҳамон вақт ба миён меояд, ки проексияи маркази умумии вазн дар мобайни майдони тақия (МТ) қарор дошта бошад. Аммо барои пурра истифода бурдани ҳолати омодабош (расми 18) ба паҳлавони дастхобон дар паси миз тавре ҷой гирифтани зарур аст, ки проексияи маркази умумии вазни дасти «муборизабаранда» амудӣ (перпендикуляр) шуда, дар мобайни миз истад. Ҳангоми ҳолати омодабош дастҳои ҳарифон бояд тавре ба ҳам печанд, ки буғумҳои сарангуштҳо намоён бошанд (расми 18, а). Панҷаи дасти ба ҳам печидаи паҳлавонон бояд нисбат ба китф амудӣ (перпендикуляр) бошад, кунҷи байни банди даст ва китф бояд 90° (расмҳои 18 б, в, г)-ро ташкил диҳад. Дасти дуҷоми паҳлавонон бояд дастакро дорад. Ҳолати омодабош ба вазъи пойҳо, ки чун қоида ба фарш тақия мекунад, низ вобаста аст.

Марҳалаи ҳучум



а

б

в

г

д

Расми 19.

Ҳучум аз самти боло (а-в); ҳучуми чангакӣ (г-д).

Марҳалаи ҳуҷум. Мақсади марҳалаи ҳуҷум дасти ҳарифро то кунҷи 45° нисбат ба миз оварда ба бартарӣ соҳиб шудан аст. Се тарзи асосии ҳуҷум мавҷуд аст.

Тарзи якум — ҳуҷум аз боло (расмҳои 19 а, б, в). Паҳлавони ҳамлавар бо фармони довар дар лаҳзаи нахустини мусобиқа барқосо панҷаҳои худро дар атрофи сарангушти ҳариф печонида, онро бо кафи дасташ мелӯшонад. Ва ҳуди ҳамон лаҳза ба ангуштони ҳариф фишор меорад, то ки зуд панҷаи дасти ӯро то мавқеи маркази умумии вазн расонад. Ҳамлавар мскӯшад, ки дасти ҳарифро то охир хобонад. Агар паҳлавон дорои мушакҳои пурқуввати ангуштҳо ва панҷаи даст бошад, он гоҳ ин тарзи қувваозмоя ба ӯ галаба меорад.

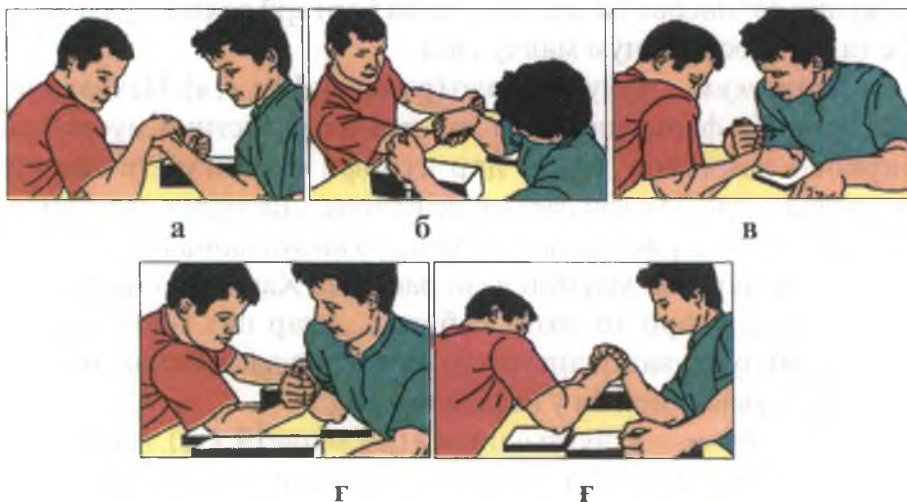
Тарзи дуюм — ҳуҷуми чангакӣ (расмҳои 19, г, ғ). Аз ҳолати омодабон паҳлавони ҳамлавар зуд дасташиро бо ангушти хурд дарун тоб дода, сарангустро берун мебарорад ва панҷаи ҳарифро аз поин зер карда мехобонад. Дар ин вазъият маркази вазни паҳлавони дастхобон аз ҳолати омодабон ба тарафи чап мегузарад.

Тарзи сеюм — ҳуҷум бо такон. Паҳлавони ҳамлавар банди дасти худро қат карда ба пеш тела медиҳад (расми 20, а) ва то галаба кардан ҳаракатро аз китф идома медиҳад (расми 18, б). Паҳлавоне, ки ин ё он усули ҳуҷумро истифода бурда, пеш аз ҳариф ҳаракати панҷаи дастро иҷро кунад, бартарият меёбад.



Расми 20. Ҳуҷум бо такон

Истифодаи бартарӣ

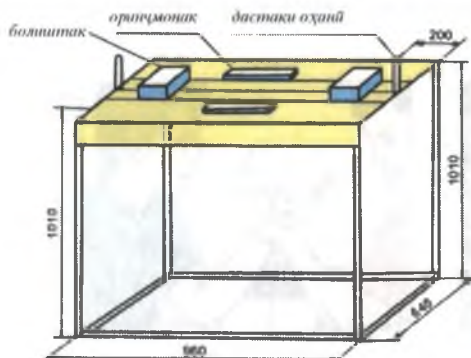


Расми 21.

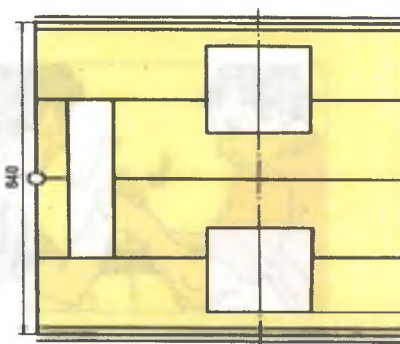
Истифодаи бартарӣ (расмҳои 21 а, б, в, г, д).

Ин марҳалаи қувваозмояи бисёр муҳим ҳисобида мешавад, зеро бисёр паҳлавонон марҳалаи оғози мусобиқаро аъло анҷом дода, хотирҷамъ мешаванд, ки галаба таъмин шудааст ва назоратро гум карда худашон ба ҳолати мағлубшавӣ мсафтанд.

Таҷҳизот барои машқи армрестлинг



Расми 22. Намуди умумии мизи армрестлинг.



Расми 23. Намуди болоӣ.

БОЗИҲО. «Ринги равон», «Муборизаи савораҳо», «Пойга», «Хурӯсчанг», «Кӣ зӯртар аст?».

Гимнастикаи бадеӣ ва мавзун, рақсҳо

Ба машқҳои гимнастикаи бадеӣ унсурҳои машқи балети классикӣ ворид мешаванд. Ҳолати дар балети классикӣ ҷойдоштаи пойҳо дар гимнастикаи бадеӣ низ истифода мегардад, аммо дар ин ҷо зарурат ба чаппатобдихии пой нест. Аз духтароне, ки чапшагардонии пойҳояшон табиатан мушқил аст, инро талаб кардан зарур нест, зеро ин ба ҳалалёбии қомаг оварда мерасонад.

Ба духтарон се ҳолати пой тавсия дода мешавад:

Ҳолати 1-ум: пошнаҳо якҷоя, нӯги пойҳо ба ду тараф кушода шудаанд.

Ҳолати 2-юм: пойҳо ба дарозии кафи пой аз ҳам ҷудо, нӯги пойҳо ба ду тараф кушода шудаанд.

Ҳолати 3-юм: пошнаи як кафи пой ба байни кафи пойи дигар ҷафс, нӯги пойҳо ба ду тараф кушода шудаанд.

Вақте ки варзишгар дар ин ҳолатҳо меистад, бояд пойҳоро рост, мушакҳои суриро таранг, тахтапуштро рост нигоҳ дошта, шикамро ба дарун кашида, вазни баданро ба ҳар ду кафи пой тақсим намуда, ба ангуштони пой таъя занад.

Машқҳои махсус

а) Комбинатсияҳои бадеӣ бо ашё ва бе ашё (бо ҳисоб ва оҳанги мусикӣ), қадамзании ҳархела, ҷаҳишҳо.

б) Омӯзиши пойро баланд бардошта қадам задан, қадамзании тез, тез давидан, гелон-гелон қадам партофтани ва гелон-гелон давидан. Омӯзиши қадамзании тағйирёбанда (қадамзании дугонаи гечанда), қадамзании рақси полка, валс, ҷаҳишҳо, гардишҳо (тобхӯрӣ, чархзанӣ), машқ бо ашё ва бе ашё.

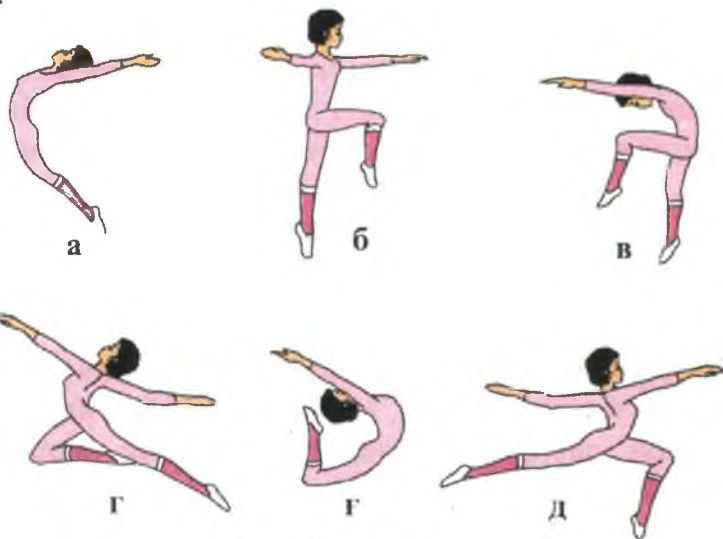
Машиқҳои гимнастикаи бадӣ

Қадамзани — намудҳои гуногуни ҳаракат.

Аз ҳам фарқ карда мешаванд: қадами одӣ, қадамзани бо нуғи пой, аз нуғи пой, гелон-гелон, қадам задан бо кунҷи тез, баланд, васеъ, нарм, китфоро пеш бароварда қадам ниҳодан, қадамзани ёзанда, гечанда, иловагӣ, тағйирёбанда, қадами сегона, қадамзани сегона ба як тараф (ҳамном ва гуногунном), валси ваиси сегона, қадамзани ваиси валсӣ, чорхез задан дар як ҷой, қадамзани сегона, қадамзани дугонаи гечанда ва гайра.

Дав: давидани нарм (оҳиста), одӣ, ёзанда, тез, васеъ, давидан бо қадамҳои сегона, китфоро пеш бароварда давидан, давидан бо кунҷи тез ва гайра.

Тобхӯрӣ: дар як ҷой истода тоб хӯрдан (ҳамном ва гуногунном), пойро чиллик кардан, афшонда қадам партофтан (ҳамном ва гуногунном), қадампартоӣ бо алвонҷи даврӣ, морсеч, бо нуғи пой, баробарвази истода қадам партофтан ва гайра.



Расми 24.

Чаҳидан: рост, ба пушт ҳам хӯрда чаҳидан (расми 24, а), ҳам хӯрда боло чаҳидан (расми 24, б), қадампартой, қадампартоии дутой, қадампартой баробари тобхӯрӣ, қадампартой ҳангоми сарро ба саидуқи сина ҳам кардан (расми 24, в), чаҳиши кушод бо тарзи шпагат (расми 24, г), шпагат, нимдоира ё доиравӣ (расми 24, г), чаҳиши гечанда бо ҳаракат ба пеш (расми 24, д) ва ғайра.

Машқ бе ашӯ

Назди девор истода, ростии қоматро санҷед. Ба девор (бе зеҳтахта) ё ба дар пуштнокӣ истед, пошнаи пой, суриҳо, шонаҳо ва саратонро ба девор ё дар ҷафс кунед. Сарро боло бардоред. Китфҳоро баробар нигоҳ доред, шикамро боло набардоред, озоду ором истед.

Қоматро рост нигоҳ дошта, аз девор ҷудо шавед ва ростии қоматро нимрӯя истода дар оина санҷед.

1. Ҳолати аввала (ҳолати аввала) — дар рӯбарӯи оина дар ҳолати аввала истед. 1—2. Нӯги пой истода дастҳоро нарму мавзун ба ду тараф партоед — нафас кашед. 3—4. Ҳолати аввала — нафас бароред. Машқро каме ҳам шуда, сарро болову пойи карда ба ҷо овардан лозим аст.

2. Қадаммонии валсӣ ба пеш. Ҳолати аввала — дар ҳолати аввала истед; дастҳо дар миён. 1. Қадам бо пойи рост; нӯги пой ба пеш. 2. Қадам бо пойи чап, нӯги пой ба пеш. 3. Қадам бо пойи рост, нӯги пой ба пеш. Қадамҳои дуҷум ва сасум бо писфи ангуштони пой гузошта мешаванд. Ин машқи се қадами валсро бо қадами пойи чап ба пеш такрор кунед.

Ҳангоми иҷрои машқ китфҳоро боло набардоред, шикамро суст накунад, сутунмӯҳраро ба боло рост намулда,

қоматро дар ҳолати расо нигоҳ доред, қисми болоии сутунмӯҳраро каме ба пеш ҳам кунед.

3. Ҳ.а. Бадавро чарх занонда бо дастҳо бо навбат ба қафо давраҳо кашед.

4. Ҳ.а. — дар ҳолати сеюм истед, дастҳо ба ду тараф. 1—4. Мушакҳои байни шонаҳоро таранг кашид, бо шиддат дастҳоро аз оринҷ қат намоед ва якҷоя бо ин машқ панҷаи дастро сар диҳед, сарро ба тарафи рост гардонед (расми 25, а) - нафас кашед. 5—8. Бо шиддат, гӯё монетаҳоро бар тараф мекарда бошед, оринҷҳои дастро ба қафо баред, панҷаи дастҳоро боло бардоред (расми 25, б). Дастҳоро аз буғуми оринҷ рост карда панҷаҳоро фуруред, сарро рост нигоҳ доред - нафас бароред.

Ҳангоми машқ мушакҳои шикам ва пойҳоро таранг нигоҳ доред, кунҷҳои поёни шонаҳоро ба ҳам ҷафс намоед, нафаскаширо қатъ накунад. Мушакҳои дастро таранг накарда машқро такрор кунед, вале мушакҳои байни шонаҳо бояд таранг кашид, шаванд. Дастро мавзуну мавҷнок қату рост кунед; ҳангоми қат кардани даст сарро ба дигар тараф гардонед. Баъди хотимаи машқ дасту китфҳоро ором нигоҳ доред.

5. Иҷрои якҷояи қадамҳои валсӣ бо ҳаракатҳои мавҷмонанди даст ба тарафҳо ва пеш. Машқро мавзун ва бо малоҳат анҷом диҳед.

6. Ҳ.а. бо нӯги пой истед, даст ба тақягоҳ, қафи пойҳоро якҷоя карда, дасти озодро боло бардоред. 1—4. Мушакҳои байни шонаҳоро таранг намуда, оҳиста нишинед, дастро мавзун бо панҷаи ангушти хурдаш сӯйи поён ба пеш кунед. (расми 25, в). 5—8. Дасти болобардоштаро ба тарафе монанди камонак чарх занонда поён фуруред. Ҳамин машқро бе тақя анҷом диҳед.



а



б



в

Расми 25

7. Ҳ. а. — дар ҳолати якум истед, дастҳо каме аз ориҷ қат шуда, кафҳои даст аз дарун ба поён нигаронида шудаанд. 1. Бо пойи чап истода, пойи ростро ба як тараф афшонед, дастҳо мавзун ба тарафҳо ҳаракат мекунанд, сутунмӯҳра аз қисмати сарисинагӣ қат карда мешавад. 2. Пойи чапро қат намуда, пойи ростро аз қафо рӯи нӯги пой гузоред, баданро бо ҳамшавӣ ба чап тоб диҳед. 3. Ҳамин ҳолатро нигоҳ доред. 4. Ҳолати аввала

8. Ҳ.а. — ба зону истед. 1—2. Дастҳоро ба тарзи камонак аз тарафи чапу рост мавзун боло бардоред ва дар ин ҳолат қисмати қафасисинагии сутунмӯҳраро каме ба қафо ҳамонда, пуштнокӣ ҳам шавед, пойи ростро нимқат карда бо нӯгаш ба пеш партоед. 3—4. Бо пошнаи пойи чап нишаста, баданро ба пеш моил намоед, дастҳоро мавзун камонак карда, аз тарафҳои чапу рост поён фуворед, дар худуди қисмати қафасисинагии сутунмӯҳра ба пеш ҳам шавед. Бо зӯрии ирода мушакҳои байни шонаҳоро сусту таранг кунед. 5—6. Ҳисоби 1—2-ро такрор кунед, пойи ростро ба пойи чап гузоред. 7—8. Ҳолати аввала.

9. Ҳ.а. — ба шикам дароз кашед, дастҳоро ба дарозии бадан гузоред. 1—2. Сар, китфҳо ва пойҳоро боло бардоред, (дастҳо мавзун ба тарафи чапу рост боло мешаванд), ҳам шавед. 3—4. Пойҳоро бо дастҳо рӯи фарш фуворед, дар сатҳи

саидуки сипа ба фарш така кунед. 5—6. Баданро бо така ба дасти чап ба тарафи рони рост тоб диҳед, росташро ба тарафе, пойҳоро аз зону қат карда, нӯги пойҳоро ба пеш, сарро ба тарафи рост гардонед. 7—8. Ҳолати аввала. Ба пушт аз сатҳи қисмати қафасисинагии сутунмӯҳра ҳам шавед, кунҷҳои поёни понаҳои китфро каме ба ҳам расонед, гарданро ба китф надароред, сарро ба пеш — ба боло бардоред.

10. Ҳ.а. — пуштнокӣ хобед, дастҳо ба тарафҳо партофта шудаанд. 1—4. Ба дастҳову сар така намуда, саидуки синаро боло бардоред, зонуҳоро каме қат карда боло бардоред, қафи пойҳо дар рӯи фарш меистад (расми 26). 5—8. Пойҳоро рост карда рӯи фарш хобонед. 9—12. Пойҳоро боло бардоред, кунҷ созад, дастҳо дар паҳлӯ. 13—16. Ҳолати аввала. Пуштнокӣ хобида 1 дақиқа дам гиред.



а

б

Расми 26.

11. Ҳ.а. 1—2. Бо пойи чапи нимқат нишаста, пойи ростро ки аз зону қат шудааст, ба пеш бардоред, дастҳоро ба пеш партоед, сарро байни дастҳо нигоҳ доред. (расми 26, а). 3-4 Ҳамин ҳолатро нигоҳ доред. 5—6. Пойҳоро рост карда, бо пойи рост ба пеш қадам партоед, пойи чапро қафо кашед, дастҳоро ба таври камонак алвонҷ диҳед, ба қафо ҳам шавед, сарро боло бардоред (расми 26, б). 7—8. Ҳамин ҳолатро нигоҳ доред (бо нӯги пой ҳам истодан мумкин аст).

Шиновари

Дар охири асри XIX эълони зеринро хондан мумкин буд: Шиновариро меомӯзонам. Усулҳои оббозии сағона, рбоққагиرو дар мӯхлати кӯтоҳтарин ёд медиҳам». Дар ароишти имрӯза чунин номҳои оббозӣ каме аҷоиб садо диҳанд, вале онҳо дурустанд: одам тарзи шино карданро аз йвонот омӯхтааст. Брасси замонавӣ — тарзи такмилёфтаи ули оббозии «қурбоққагӣ», намуди қадимтарини шиноварӣ бошад. Ҳангоми ҳафриёти Миср лавҳаи сангине ёфт шуд, дар он сурати одами бо усули брасс шинокунанда тасвир шуда буд. Вале, ба ҳар ҳол, тарзи брасс суръати баланд дорад ва дар аввалин мусобиқаҳои шиноварӣ бо тарзи озод ақте ки ҳар кас бо тарзи дилхоҳаш оббозӣ мекунад) рзишгарон ба ҷойи брасс тречен — амсилаи кроли имрӯзаро тифода мебурданд. Кроли пас аз тречен пайдошуда унвони «езтарин»-ро гирифтааст.

Вожаи «крол»-и англисӣ маънои «ҳазидан»-ро дорад. моне ҳаракати одамон ҳангоми шиноварӣ бо ин усул зиданро ба ёд меовард. Тарзи шиновариҳои имрӯзаии крол штар ба давидани одамон дар об монанд аст.

Брасс низ намудҳои нав пайдо кард, ба монанди гтерфляй, ки маънояш «шапалак» аст. Ин ном бесабаб пайдо шудааст: шиновар, ки якбора ду дасташро аз об берун барорад, бешубҳа, ба шапалаки болзананда монанд аст. ivalҳо тарафдорони баттерфляй тез хаста шуда, дар охири софа мусобиқаро ба брассчиён мебохтанд. Вале баттерфляй йқал ёфт ва ба зудӣ аз брасс гузашт. Аз ин рӯ, пас аз импиадаи Хелсинки (соли 1952) баттерфляй ҳамчун намуди стақили варзиш пазируфта шуд. Брасс дигар ба баттерфляй қобат карда наметавонист. Бо вучуди ин аз «шапалак» елфин» гузашт.

Ин намуди шиновариро Д. Тумпеки маҷорӣ тасодуфан,

ҳангоми машқ бо пойҳои баста кашф кард. Шиноварони т «делфин»-ро хуб ёдгирифта натиҷаҳои қариб ба рекорд «кролчиҳо» баробар нишон медиҳанд. Вале мумкин аст дар ин намуди шиноварӣ ҳам боз навъҳои нав пайдо шаванд, охир истеъдоди ихтироъкории инсон беҳудуд аст.

Шиноварӣ ба саломатӣ фоидаи зиёд дорад: мушакҳои гурқувват менамояд, муҳимтарин узвҳои дохилии бадан — дилу шушро мустаҳкам мекунад. Фарқи ҳарорати дохилии он ба берунӣ бадани инсонро обутоб медиҳад, қобилияти идои ҳарорати баданро зиёд мекунад. Донишмандони шиноварӣ аз бисёр ҳодисаҳои нохуш дар об одамро наҷот медиҳад. Ҳамагон хонандагони мактабҳо бояд шиновариро омӯзанд. Ақидаи Юнони Қадим мавҷудбуда имрӯз ҳам замонавист: он касе хондану шино карданро намегуноҳонад, одами бесавод ҳисобида мешуд.

Ҳангоми ёд додани шиноварӣ машқҳои ҳисмонии умумӣ истифода бурда мешаванд: машқҳо барои одаткунӣ ба бозӣ ва чаҳидан ба об; машқҳо барои омӯхтани маҳорати шиноварӣ.

Пеш аз он ки ба шиноварӣ машғул шавед, аввал аз духи маслиҳат пурсед ва иҷозат гиред.

Ба шиноварӣ якуним соат пеш аз ҳӯрокхӯрӣ (наҳорӣ, пеш ва шом) ва 1,5—2 соат пас аз ҳӯрокхӯрӣ иҷозат дода мешавад.

Муҳлати дар об истодан тадриҷан зиёд карда мешавад. Аввал аз 3—5 дақиқа оғоз бояд кард. То ба ларзиш омадан бадан ва дарди сар шудан оббозӣ кардан мумкин нест.

Қоидаҳои рафтор ҳангоми машқ дар об:

1. Ба об бо сар чаҳидан ва ғӯта задан, аз панҷара беҷи шино кардан манъ аст.

2. Ба об гармогарм ва бо бадани арақшор (баъди давидан ва бозӣҳои варзишӣ, қабули ҳаммоми офтобӣ) даромадан манъ аст.

3. Ҳамаи машқҳои барои шиноварӣ зарурро дар соҳилу дар майдончаи махсус ҷудошуда иҷро кардан лозим аст.

4. Фарёдҳои бардурӯғи ёриталабӣ («Ёрӣ диҳед!»), «Гарк мешавам!» ва ғайра) манъ аст.

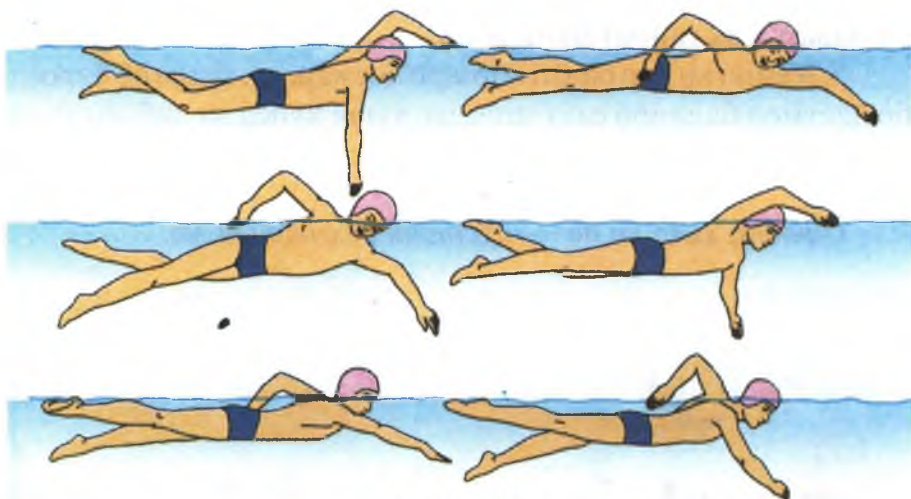
5. Ҳамин ки дар бадан ларзаро ҳис кардед, зуд аз об баросед, бо дастмол баданро саҳт молида, хушк кунед ва либоси хушк пӯшед, то ки гарм шавед.

Офтоб, ҳаво ва об — дӯстони беҳтарини мо!



Истироҳат дар кӯли Қайроққум

Усули шиноварии крол бо сари сина (расми 27). Ҳолати бадан ҳангоми шиноварӣ бо усули крол бо сари сина бояд уфуқӣ ва рӯй даруни об бошад. Пойҳо озодона дароз карда шуда (бе ҷарахсондани зиёди об), зуд-зуд болову поин рафта бо навбат ҳаракат кунанд. Ҳангоми ҳаракат ба поён пойҳо бояд каме аз зону қат ва ҳангоми ҳаракат ба боло рост бошанд. Барои он ки ҳаракати пойҳоро хубтар ёд гиред, бо даст аз тахтае дошта, танҳо пой задан лозим аст.



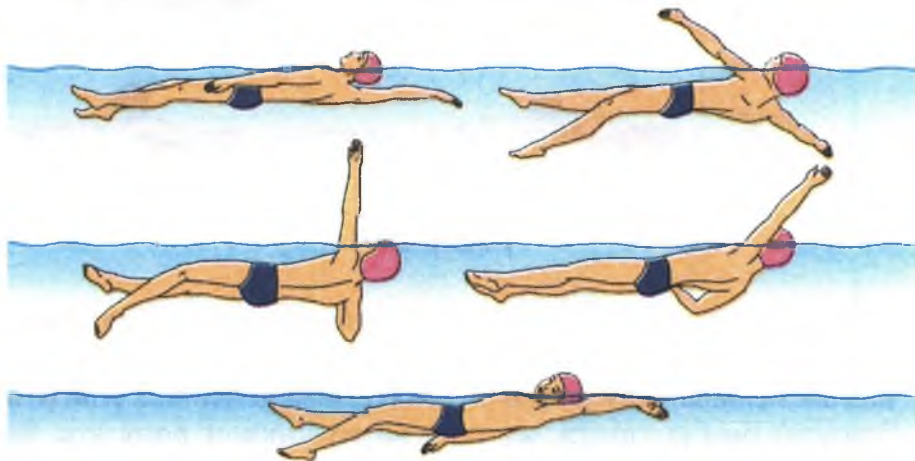
Расми 27.

Дастҳо бо навбат аз об мебароянд ва ба пеш сахт «бел» мезананд. Ҳангоми дар ҳаво будан дастҳо аз оринҷ, ки аз даст бояд боло бошад, каме қат мешаванд. Даст ба об бе овози шалаппос фуру меравад. Дар об ҳаракати дастҳо батадрич суръат мегирад ва дар байни белзани суръати ҳаракат зиёдтар мешавад. Ангуштони панҷаҳо дар вақти шиноварӣ барои ҳар чӣ зиёдтар об гирифтагӣ каме қат мешаванд.

Даст баъди анҷоми белзани нарм аз оринҷ то шона аз об мебарояд, баъд ба тарафе тоб хӯрда, боз ба об фуру меравад. Бо ин маҷмӯи ҳаракатҳо ба охир мерасад ва ҳамааш боз аз сари нав оғоз меёбад. Маҷмӯи ҳаракатҳо ҳамон вақт фоиданок ҳисобида мешавад, ки ба панҷ зарбаи пойҳо ду ҳаракати пурраи дастҳо рост ояд.

Ҳангоми шиноварӣ бо усули крол, чӣ хеле ки мо дар боло зикр кардем, рӯй даруни об мебошад. Барои нафаскашӣ сарро тавре тоб додан лозим аст, ки даҳон аз об берун барояд. Баъзе шиноварон сарро ба ду тараф тоб дода нафас мекашанд. Ҳангоми сарро ба даруни об гардондан нафас бароварда мешавад.

Усули шиноварии крол бо пушт (расми 28). Ҳангоми чуни тарзи шиноварӣ низ пойҳо, ба мисли шиноварии крол бо сари сина, ба об аз поён ба боло фишор оварда, ҳаракат мекунанд. Дастҳо озод ба берун ба тарафҳо мсбароянд ва парм, каме вассътар аз китф, ба об мебароянд.



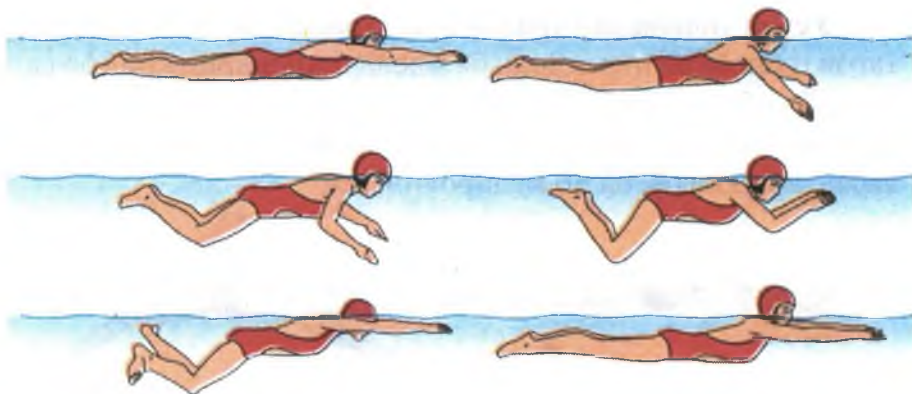
Расми 28.

Нафаскашӣ ҳангоми шиноварии крол бо пушт вақти белзаниӣ бо як даст тавассути даҳон анҷом меёбад, аммо нафасбарорӣ ба воситаи бинӣ - вақти белзаниӣ бо дасти дигар.

Усули шиноварии брасс (расми 29).

Ҳолати бадан ҳангоми шиноварии брасс уфуқӣ буда, шиновар дар об қариб бо синааш дароз мекашад, дастҳо ба пеш партофта шудаанд, панҷаи дастҳо бо ҳам пайванд, оринҷҳо ба поён. Пойҳо дароз ва ба ҳам чафс карда мепаванд. Ин ҳолатро метавон баъди аз канори ҳавз ё қаъри обанбор тела додан, ҳамчун ҳолати аввала ба назар гирифт.

Дар ин ҳолат панҷаҳо бо кафҳо беруни об мсбароянд, дастҳо ҳамзамон ба белзаниӣ шуруъ менамоянд, дар вақти белзаниӣ дастҳо ба тарафҳо ва каме чуқуртар ҳаракат мекунанд.



Расми 29.

Дар охири белзани дастҳо аз банди оринҷ қат мешаванд, оринҷҳо ба поён ҳам меҳӯранд, панҷаи дастҳо камс ба ҳам наздик мешаванд ва дастҳо ба ҳолати аввала мсоҷанд. Пойҳо ба белзани омода гашта, аз зону ва мушакҳои рону кос қат мешаванд. Сипас каф ва соқи пой аз ҳамдигар ба ду тараф ҷудо мешаванд ва дар лаҳзаи рост шудани даст пойҳо белзании босуръатро ба поён ва ба сӯи ҳамдигар иҷро менамоянд. Баъди ин шиновар ба ҳолати аввала баргашта, ба белзани навбатӣ омода мегардад.

Нафаскани ба воситаи даҳон дар оғози белзани, аммо нафасбарорӣ дар лаҳзаҳои дигари ҳаракат иҷро мешавад.

Маниқҳои тийёрӣ (расми 30).

1. *Ҷаҳишҳо аз об ва нафаскани шиновар.* То сари сина дар дохили об рӯй ба тарафи омӯзгор ё падару модар (шарик) истода аз дастӣ ҳамдигар доред. Нафаси чуқур кашед рӯягонро ба об дароред. Бо ҳисоби 1, 2, 3 ба поёни пой ҷигаред ва оҳиста ба об бо даҳону бинӣ нафас бароред. Бо ҳисоби 4 нафасбарориро тамои қарда, бо такони саҳт аз тағи ҳавз то ҳадди имкон аз об боло ҷаҳед. Инро 3 маротиба такрор кунед. Баъд ин маниқро шарикӣ шумо иҷро мекунед.

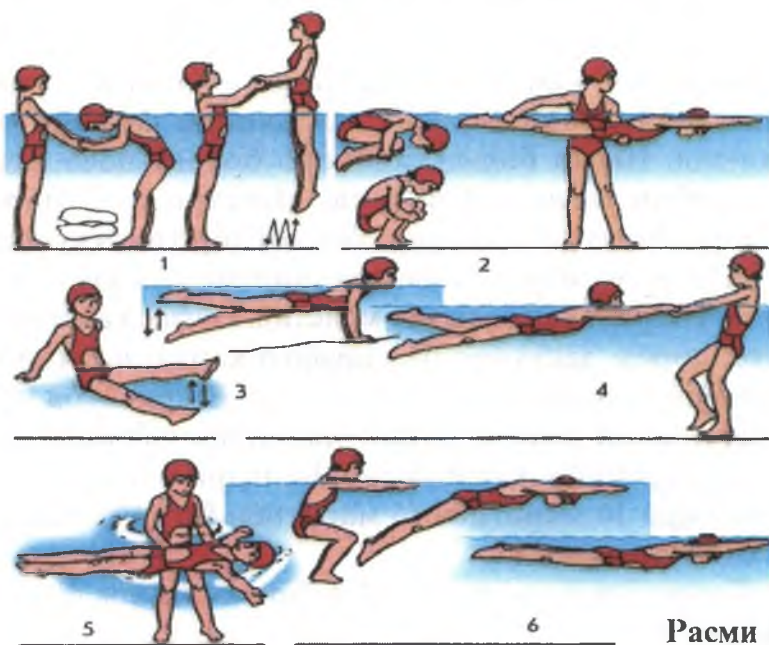
2. *Қаровулак ва ақрабақ.* Дар паҳлуи шарик дар об то сари сина истода, чуқур нафас кашед, нафасро нигоҳ дошта «ғунҷа»

шуда бо сар ба қаъри ҳавз фуру равед. Худи об шуморо аз қаъри ҳавз боло мебардорад ва шумо мисли «қаровулак» рӯи об мебаросед. 2—3 сония дар ҳамин ҳолат истед, баъд оҳиста нафасро ба об сар дода, рост шавед ва пойҳоро ба қаъри ҳавз монда, қоматро рост кунед. Ин машқро 5 маротиба иҷро кунед.

Барои мураккабтар намудани ин машқ баъди ба мисли «қаровулак» рӯи об баромадан зуд рост шавед ва ҳолати «акрабак»-ро гирифта, дасту пойҳои росткардари ба ҳам пайвандед. Нафасро ба об сар дода, бо пой дар қаъри ҳавз рост истед. Бо шарик ин машқро 6—8 маротиба иҷро кунед.

Ҳангоми аз ҳолати «қаровулак» ба «акрабак» гузаштан шарикатон метавонад бадани шуморо аз зери шикам бо дасти чап дошта, бо дасти рост барои рост кардани пойҳо ба шумо ёри расонад.

Ҳангоми аз «қаровулак» ба «акрабак» гузаштан баробарвазний аҳамияти муҳим дорад, ки он аз ҳолати сар вобаста аст: сарро пеш ҳам намоед — пойҳо аз об мебароянд, ба пас ҳам кунед — пойҳо зери об мераванд.



Расми 30.

3. *Ҳаракати мунтазами пойҳо дар ҳолати уфуқӣ.* Аввал машқ дар хушкӣ гузаронида мешавад. Ба курсӣ ё гӯлачӯб нишаста, каме худро қафо партоед ва ба дастҳо таъя намуда, пойҳоро болову поён кунед. Ҳаракатҳо бояд озод ва сабук бошанд. Машқро дар ду қисм 2-дақиқагӣ анҷом диҳед. Ин машқро ба шикам хобида иҷро кардан ҳам мумкин аст. Сипас ин машқҳоро дар ҳавзи пастоб иҷро намоед. Ба об даромада, рӯй тарафи соҳил, бо даст ба тағи ҳавз таъя намуда, рӯйнокӣ ба об дароз кашед. Манаҳ бояд аз об берун бошад, пойҳо дароз партофта шаванд, мушакҳои пой тарағ набошанд, нӯги пойҳо ба пеш партофта ва каме ба дарун қат шаванд. Бо зӯрии мушакҳои рон пойҳоро болову поён ҳаракат диҳед.

Вақте ки ин машқҳоро омӯхтед, тарзи иҷрои онҳоро бо нафаскашӣ мутобик созед. Баъди чор «қадам» задан рӯйро ба об гӯтонда нафас бароред ва боз ду «қадам» зада, сар бардошта нафас бароред. Ин машқро наврасон бояд зери назорати калонсолон анҷом диҳанд.

4. *Ҳаракат бо пойҳо бо тарзи крол барои пеш рафтан.* Рӯйнокӣ ба об «дароз» кашед. Шарикатон аз дастҳои шумо дошта, пуштнокӣ ҳаракат мекунад ва шуморо бо худ мекашад. Шумо бошед, пойҳоро болову поён мекунад. Давомёбии машқ — 1 дақиқа. Машқро 2—3 маротиба такрор намоед ва бо шарикатон ҷойҳоро иваз кунед.

5. *Дар об «дароз» кашидан. Дар об то сари сина рост истед.* Шарикатон аз паҳлу меистад. Нафас кашед ва онро нигоҳ доред, дастҳоро ба тарафҳо карда, пойҳоро боло бардоред ва пуштнокӣ дароз кашед. Шарикатон шуморо аз зери миён дошта барои дар рӯйи об истодан ёрӣ мерасонад. Нафаскашии озод. Бо шарик ҷой иваз карда, ин машқро 10 маротиба (5 маротиба бо ёрӣ, 5 маротиба танҳо) иҷро намоед.

Сарро гоҳ ба пеш, гоҳ ба қафо ҳам карда, фаҳмед, ки

дар қадом ҳолати он баробарвазиро нигоҳ доштан осонтар аст. Ин машқро баъди омӯхтан мураккаб карда менависед. Саҳт бо пой ба тағи ҳавз тела дода, болои об баросед. Ба пушт хобида нафасро нигоҳ доред, дастҳоро боло бардоред ва ҳамон лаҳза бо пойҳо, мисли шиноварии крол ҳаракат кунед. Баъди 7—8 сония зуд нафас бароварда, бо идомаи кори пойҳо нафасро нигоҳ доред.

6. *Дар рӯйи об гечидан.* Ин тарзи машқ ба шиноварии мустақил мусоидат менамояд. Барои иҷрои он аввал бо пой саҳт тела дода, ба тарзи уфуқӣ нигоҳ доштани баданро ёд гирифташ лозим аст. Дар рӯйи об гечиданро дар ҳолатҳои гуногуни дастҳо, ки баданро дар рӯйи об дар ҳолати мувозана (баробарвазӣ) ва ба таври уфуқӣ нигоҳ медоранд, иҷро кардан мумкин аст. Сар ҳангоми пурра рӯйи об гечидан бояд дар дохили об бошад, бадан рост нигоҳ дошта шавад, дастҳо ва пойҳо рост ва бо ҳамдигар якҷоя бошанд. Дар рӯйи об то пурра истодан гечидан даркор аст.

Оғоз (старт)

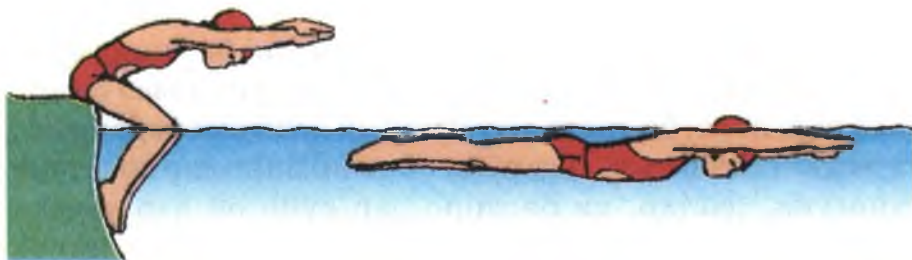
Дар намуни варзиши шиноварӣ оғози машқ ё мусобиқа аҳамияти ҷиддӣ дорад, зеро натиҷас, ки шиновар нишон медиҳад ба он низ вобаста аст. Ҳангоми шиноварӣ бо тарзи крол, брасс, баттерфляй мусобиқа аз болои курсича, ҳангоми шино бо пушт аз даруни об сар мешавад.

Барои варзишгарони наваҷуд ду намуни оғозро пешниҳод мекунем:

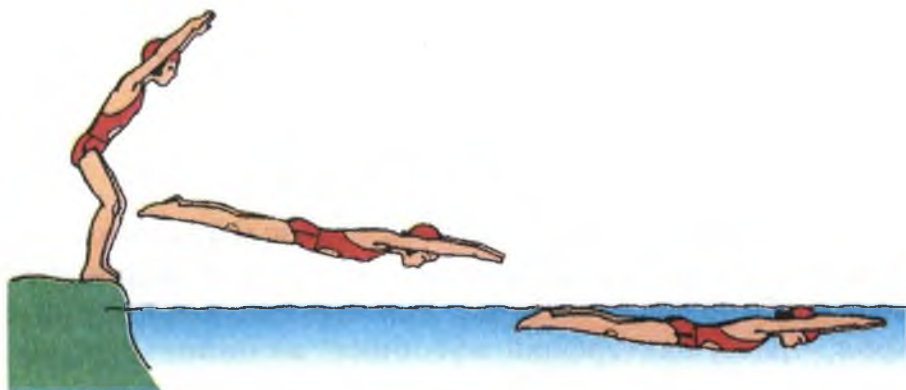
1. Дар қанори соҳил нишаста, бо пойҳо ба қанор тақя намуда, дастҳоро боло бардоред, панҷаи дастҳоро ба ҳам пайваста, сарро байни дастҳо гиред ва худро ба об партосед. Дар ин ҳолат то қадри имкон ба об ҳам шавед ва бо пойҳо баданро саҳт ба пеш тела диҳед (расми 31).



2. Дар канори соҳил рост истед, дастҳоро боло бардоред, кафи дастҳоро ба ҳам пайваста, сарро байни дастҳо нигоҳ доред. Пойҳоро аз зону қат намуда, нимнишаст кунед ва бо пойҳо тела хӯрда ба об ҷаҳед (расми 32).



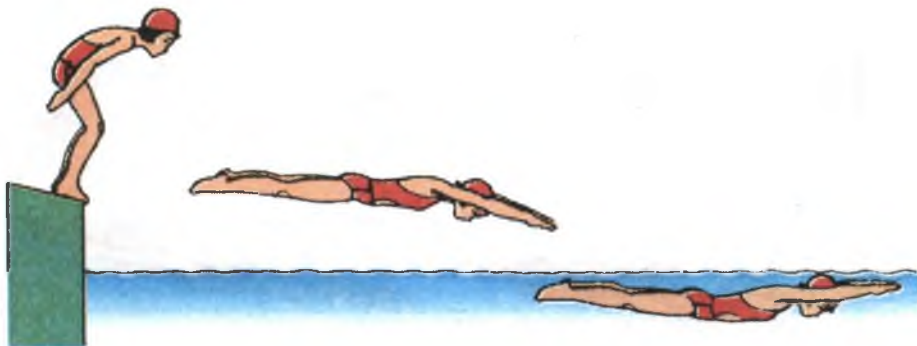
Расми 31.



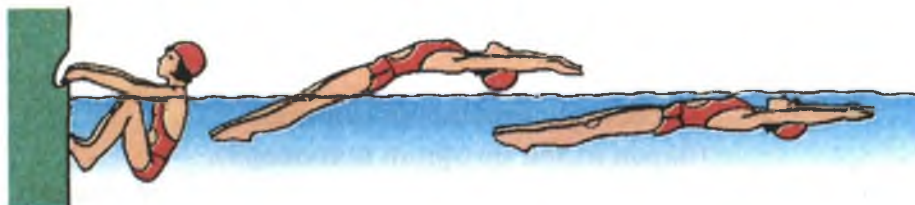
Расми 32.

Оғоз аз курсича (расми 33). Дар канори курсича рост истед, бо кафи пой дар канори курсича устувор истода, пойҳоро аз зону қат карда, ҳолати ҷаҳиданро гиред. Бо хушгаки довар (шарик) бо алвончи яқвақтаи даст бо пой тақон дода ба об ҷаҳед.

Оғоз аз дохили об (расми 34). Ба об дарсед, то чойи оғозёбии шиноварӣ расида, ба девори ҳавз рӯбарӯ истода, аз дастакҳои маҳсуси капори ҳавз доред. Синас, кафи пойҳоро баробари паҳнии китфҳо, мувозӣ (шараллел) ба якдигар ба девори ҳавз расонед ва пойҳоро тавре гузоред, ки ашунгҳои он аз об берун нашаванд.



Расми 33.

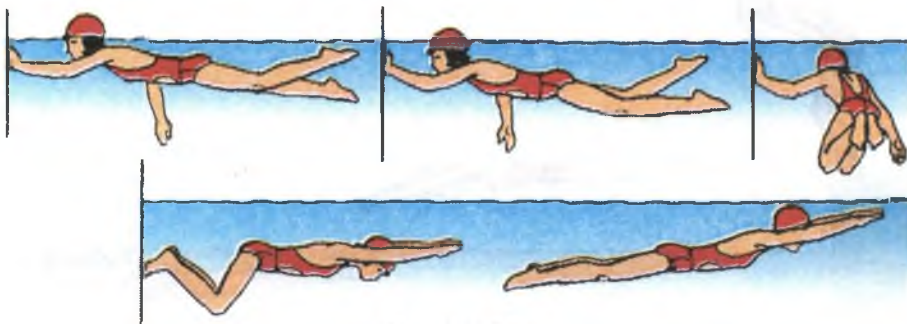


Расми 34.

Бо дасту пой аз капори ҳавз тела хӯрда, пойҳоро фаълон рост кунед. Дар лаҳзаи телахӯрӣ дастҳоро болои сар гиред ва ба ҳам пайвандад; сар ба қафо майл доред, пойҳо рост ва якҷоя мешаванд.

Тобхӯрӣ. Ҳар шиновар бояд тоб хӯрда тавонад. Дуруст иҷро кардани тобхӯриҳо ба шиновар имкон медеҳад, ки бо низоми муайян ҳаракати пеш аз тобхӯриро идома бахшад, қувваанро сарфа намояд ва вақти ба марра расиданро тезонад.

Бинобар ин, барои тоб хӯрдан бояд то девори ҳавз шино карда, нафас кашада, деворро дар сатҳи об бо дасти рост (чап) дошта, сарро зери обу якбора пойҳоро қат карда, ба дасти аз девордошта така намуда, дар зери об тоб хӯред. Ҳамзамон бо тоб хӯрдан кафи пойҳоро ба девори ҳавз ҷафс намосд, сарро аз об набардоред ва бо пойҳо аз девор саҳт тела хӯрда бо қувваи зиёд аз девор кашада шуда, ба пеш шино кунед (расми 35).



Расми 35.

БОЗИҶО. «Гаввосҳо», «Кӣ тезтар?», «Кӣ дуртар мечаҳад?», «Нафасро нигоҳ доред!».

**Тестҳои намунавии санҷинӣ
(барои аъзои маҳфили шиноварӣ).**

Ҷадвали 3.

| Баҳо | Аъло | Хуб | Қаноъат-бахш |
|--|--------------------------|-------------------------------------|---------------|
| Машқҳо | | | |
| Шиноварӣ ба масофаи 100 м бо тарзи дилҳох, дақ. сон. | Бо усули дурусти варзишӣ | Дар усул баъзе хатоҳо дида мешаванд | Бо тарзи озод |
| Шиноварӣ ба масофаи 50 м бо тарзи озод, дақ. сон. | | | |

| | | | |
|---|------|-----------|------|
| Бачаҳо | 1.05 | 1.06–1.14 | 1.15 |
| Духтарҳо | 1.15 | 1.16–1.29 | 1.30 |
| Кашондани асбобҳои сабуки дар рӯи об шинокунанда (тахта, кӯра, гӯлачӯб ва ғ.) | 17 | 16–11 | 10 |



§ 7. МАШҶУЛИЯТҲОИ МУСТАҚИЛОНА

Ҳангоми машғулиятҳои мустақилона чӣ гуна ба организми шумо таъсир расондани онҳоро донистан ва дар ин асос таъсираноиро ифода кардан зарур аст.

Ба саломатии худ аз рӯи нишондиҳандаҳои субъективӣ ва объективӣ назорат бурдан мумкин мешавад.

Нишондиҳандаҳои субъективӣ инҳоянд. Аҳвол, ҳоб, иштиҳо, рӯҳия. Агар пас аз машқҳои ҷисмонӣ худро бардаму болидарӯҳ ҳис кунед ва хоҳиши илдомаи машқ дошта бошед, пас ин аломати мусбат аст. Он нишон медиҳад, ки организм аз ўҳдаи фишорҳои ҷисмонӣ мсбарояд ва онҳоро талричан зиёд кардан мумкин аст. Агар баъди машқҳои ҷисмонӣ рӯҳия бад, ҳоб ноором шуда, ҳастагию сустӣ пайдо гардад, пас фишор бароягон зӯрӣ кард ва онро камтар кунед.

Аҳвол хуб, миёна ва ё бад мешавад. Ҳангоми аҳволи бад хусусияти эҳсосоти ғайримуқаррарӣ қайд мегардад.

Ҳангоми худназоратсозии ҳоб давомнокӣ ва саҳт бурдани он, ҳалалӣбии ҳоб (ҳоббарии дупвор, ҳоби потинҷ, бсхобӣ, аз ҳоб сср напудан ва ғ) қайд карда мешавад.

Иштиҳо хуб, миёна ё бад мешавад. Ҳар гуна ҳалали ҳолати саломатӣ ба иштиҳо таъсир мекунад.

Рӯҳия метавонад хуб, миёна ва бад бошад. Ба хоҳиши мапқ кардан бо нишондиҳандаҳосе чун «ҳаст», «камс» ва «пест» баҳо додан мумкин аст.

Қобилияти корӣ дар баҳодиҳӣ чун «баланд», «муътадил», «паст» ифода меёбад.

Эҳсоси дард (дар мушакҳо, паҳлуи рост ё чап, атрофи дил, дарди сар) ҳаптоми вайронкунии речани рӯз, ҳастагии умумии организм, фишорҳои беҳад зиёди ҷисмонӣ ва ғ. пайдо шуда метавонад. Дард дар мушакҳо метавонад дар марҳилаи аввали мапқҳо пайдо шавад, баъдтар он аз байн меравад.

Нишондиҳандаҳои объективӣ инҳоянд: суръати капишхӯрии дил (СКД). Ҳаҷми ҳаётии шуш (ҲҲШ).

Хотиррасон месозем, ки набзро бо чандин тарз ҳисоб кардан мумкин аст: бо се ангушт дар банди даст, бо сарангушт ва ангушти ишоратӣ дар гардан, бо нӯги ангуштҳо дар чакаи сар, бо кафи даст дар рӯи сина. Набзро одатан бо ёрии сонияшумор ё ақрабаки сонияи соат тӯли 10 сония ҳисоб мекунанд ва миқдори ҳосилшударо ба 6 зарб мезананд (миқдори зарб дар 1 дақиқа мебарояд). Мапқҳои ҷисмонӣ набзро метезонанд. Ҳар қадар фишор зиёд гардад, ҳамон қадар он тез мешавад. Дар ҳолати ором набз 70—80 зарб/дақ. мебошад. Вақти иҷрои мапқи сабуки ҷисмонӣ набз ба 100—120 зарб/дақ., фишори миёна 130—150, фишори баланд то 180 ва фишори бисёр баланд то 200 зарб/дақ. мерасад. Набзи духтарҳо, чун қоида назар ба писарҳо якҷанд зарб зиёдтар мебошад.

Барои худназораткунии хонандагонс, ки дар маҳфилҳои варзишӣ мапқ мекунанд, аз нурсишномаи (тести) зонукат нишастан истифода бурда метавонанд. Аввал набз вақти нишаст, дар ҳолати беҳаракатӣ санҷида мешавад. Баъд 20 маротиба тез (як маротиба дар як сония) нишаста меҳзананд. Бори дигар набз санҷида мешавад. Агар он пас аз 3 дақиқа ба меёр баргардад, барқароршавӣ хуб ҳисобида мешавад.

Пас аз 4—5 дақиқа — қаноъатбахш ва баъди 6 дақиқа-гайриқаноъатбахш.

Воситаи муҳими худназораткунӣ ҳаҷми ҳаётии шуш мебошад. Онро бо ёрии асбоби махсус — спирометр санҷида, дараҷаи инкишофи шушро муайян кардан мумкин аст.

Дар шароити хона миқдори нафасгириро дар 1 дақиқа ҳисоб кардан душворӣ надорад. Барои ин суръати нафасгириро (нафаскашӣ, нафасбарорӣ) ҳисоб мекунанд. Он ба ҳисоби миёна 12—16 маротиба дар як дақиқаро таъкил медиҳад.

Ҳангоми фишори ҷисмонӣ вобаста ба дараҷаи он нафасгирии хонандагон тез мешавад. Агар фишор миёна бошад, суръати нафасгирӣ 18—20 маротиба дар як дақиқа, агар фишор ҳеле зиёд бошад - 20—30 маротиба дар як дақиқа.

Санҷиши боздоштани нафасро гузарондан мумкин аст. 40—90 сония боздоштани нафас баъди нафасгирӣ, 40—60 сония баъди нафасбарорӣ нишондиҳандаи муътадил ҳисоб меёбад.

Дар вақти худназоратсозӣ маълумоти ангиофизиологии худ қад ва вазни ҷусса, даври қафаси сина дар ҳолати оромӣ, вақти нафаскашӣ ва нафасбарорӣ, инчунин даври гардан, миён, китф, рон, соқи поро бояд дошид. Онҳоро мустақилона, бо ёрии волидон ё дӯстон чен кардан мумкин аст. Барои ченкунӣ тасмаи муқаррарии сантиметрӣ ва тарозуи фаршӣ истифода мегардад. (Маълумотҳои худро бо нишондиҳандаҳои ҷадвали 4 муқоиса кунед).

Рӯзномаи намунавии худназоратсозӣ

Ному насаб _____

Саиа ва соли таваллуд _____

Рӯзнома оғоз карда шуд _____

(саиа ва соли)

| Нишондиҳандаҳо | Сана | | | | | | |
|----------------------------------|------|--|--|--|--|--|--|
| I. Инкишофи ҷисмонӣ | | | | | | | |
| қад, см | | | | | | | |
| вазни ҷусса, кг | | | | | | | |
| даври қафаси сина, см | | | | | | | |
| вақти беҳаракатӣ | | | | | | | |
| вақти нафаскашӣ | | | | | | | |
| вақти нафасбарорӣ | | | | | | | |
| даври гардан, см | | | | | | | |
| даври миён, см | | | | | | | |
| китф (биселс) | | | | | | | |
| даври рон | | | | | | | |
| соқи пой (мушаки соқи пой) | | | | | | | |
| набз (СКД), зарб/дақ. | | | | | | | |
| дар ҳолати беҳаракатӣ | | | | | | | |
| баъди фишор (20 нишасту хез) | | | | | | | |
| нафасгирӣ, нафаскашӣ дар 320 сон | | | | | | | |
| боздошти нафас, сон. | | | | | | | |
| XXIII, л | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|
| фишори хун, мм, сут.симоб | | | | | | | | |
| қувваи даст, кг | | | | | | | | |
| II. Омодагии ҷисмонӣ | | | | | | | | |
| худро боло бардоштан, (маротиба) | | | | | | | | |
| хамшавӣ ба пеш, чандирӣ | | | | | | | | |
| бардоштани бадан дар 3 сои. (маротиба) | | | | | | | | |
| дароз кашида бардоштани пой- хо дар 20 с, (маротиба) | | | | | | | | |
| дароз кашида бардоштани пой хо дар 20 с, (маротиба) | | | | | | | | |
| чаҳидан бо частак дар 1 дақ (маротиба) | | | | | | | | |
| чаҳидан бо частак дар 1 дақ. (маротиба) | | | | | | | | |
| давидан ба 30 м, сон. | | | | | | | | |
| кросс ба 1000 м, дақ. сон. | | | | | | | | |
| шиноварӣ ба 12–100 м, дақ. сон. | | | | | | | | |
| III. Аҳвол | | | | | | | | |
| хоб | | | | | | | | |
| иштиҳо | | | | | | | | |
| руҳия | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| хошиши машқунӣ | | | | | | | | | |
| қобилияти корӣ | | | | | | | | | |
| дард дар мушакҳо | | | | | | | | | |

Эзоҳ. Нишондиҳандаҳои аҳвол мухтасар навишта мешаванд: А—аъло, Х—хуб, М—миёна, Б—бад, ХХIII ҳаҷми ҳаётии шум, ФХ—фишори хун.

Барои ҳамеша ҷисман ғурқувват будан, ба рақоби худ муқобилият кардан ҳолати хуби варзӣ донтан зарур аст. Барои машғулиятҳои мустақилона мо ба шумо супоришҳои зеринро тавсия медиҳем. Онҳоро муттасил бояд бачо овард. Мустақилона фишор, миқдори такрори машқҳо, суръат ва вақти гузарондани онҳоро танзим намоед.

Синфи VII Намудҳои машғулияти мустақилона

Ҷадвали 5.

| Намуди машғулият | Миқдори ҳафтаинаи машғулиятҳо | |
|-------------------------------------|-------------------------------|----------|
| | писарҳо | духтарҳо |
| Иҷрои гимнастикаи сахарӣ | ҳар рӯз | ҳар рӯз |
| Дав (км) | 20–21 | 19–20 |
| Кашиш дар турники баланд (маротиба) | 55–65 | |
| Кашиш дар турники паст (маротиба) | 65–90 | 60–85 |

| | | |
|--|--|-----------|
| Қат ва рост кардани даст дар таъя (маротиба) | 70–90 | 60–75 |
| Машқ бо ҷастак (маротиба) | 1200–1210 | 1115–1310 |
| Машқ барои инкишофи чандирӣ (маротиба) | 115–135 | 110–130 |
| Машқ бо тӯб (маротиба) | 20–35 | 15–20 |
| Машқ бо чанбарак, ҳалқа ва лента (соат) | 1.40 | 2.5 |
| Машқ бо гантелҳо, штанга, акробатика (соат) | 4 | |
| Машқ дар асбобҳои варзишӣ (соат) | 15 соату 30 дақ. | 12 |
| Машқҳо барои қомати мавзун, нафаскашӣ, рақс, мавзунии ҳаракатҳо (ритмика), унсурҳои якҷарба (соат) | 17 | 21 |
| Иштирок дар машғулиятҳои маҳфили варзиш (маротиба) | 2–3 | 2–3 |
| Иштирок дар саёҳатҳои варзишӣ, экскурсияҳо (маротиба) | 1–2 | |
| Таботати рефлексорӣ | ҳангоми нотобӣ | |
| Худмасҳкунӣ | ҳангоми рағкашӣ, зарбхӯрӣ, баромадани даст ё пой ва ғ. | |

Талабот аз хонадагон

Дониستاني финори мӯътадил барои син ва чинси худ. Дониғани рӯзномаи худсанҷӣ, дониғани қад, вази, даври қафаси синаи худ. Назорати омодагии ҷисмонии худ. Олимпиада — дируз ва имрузи он. Санои варзиш.

Меъёрҳои таълими

Ҷадвали 6.

| Машқҳои санҷишӣ | Меъёрҳо | | | | | |
|--|--------------|------|------|---------------|------|------|
| | ҷавонписарон | | | ҷавондухтарон | | |
| | "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" |
| Давидан, 60 м (сон.) | 9.6 | 10.2 | 11.0 | 10 | 10.4 | 11.2 |
| Ҷаҳидан ба дарозӣ (м, см) | 3.60 | 3.30 | 2.90 | 3.20 | 3.00 | 2.40 |
| Ҷаҳидан ба баландӣ (м, см) | 1.20 | 1.10 | 1.00 | 1.10 | 1.00 | 0.90 |
| Партоби туби 15 0- грамма (м, см) | 37 | 30 | 25 | 24 | 19 | 16 |
| Дар турники баланд бо даст ё пой овезон шуда кашидан | 7 | 6 | 5 | | | |
| Бардоштани бадан дар 30 сон. аз ҳолати ба пушт дароз кашидан, дастҳо паси сар (маротиба) | 20 | 191 | 17 | 18 | 16 | 15 |
| Кросс, 1 км (дақ., сон) | 4.20 | 4.30 | 4.40 | 5.00 | 5.10 | 5.20 |

| Кросс, 2 км | бе ҳисоби вақт | | | | | |
|----------------------------|----------------|----------------|-------|-------|----------------|-------|
| Кросс, 3 км (дак., сон) | 15.30 | 16.30 | 17.30 | 11.30 | 12.30 | 13.30 |
| Шиноварӣ (м.) | 50 | 40 | 25 | 50 | 30 | 25 |
| Шиноварӣ (дак., сон) | 0,50 | бе ҳисоби вақт | | 1.07 | бе ҳисоби вақт | |

Синфи VIII
Намудҳои машғулияти мустақилона

Ҷадвали 7.

| Намуди машғулият | Микдори ҳафтаинаи машғулият | |
|---|-----------------------------|-----------|
| | писарҳо | духтарҳо |
| Иҷрои гимнастикаи сахарӣ | ҳар рӯз | ҳар рӯз |
| Дав (км) | 21–25 | 20–30 |
| Кашиш дар турники баланд (маротиба) | 60–70 | |
| Кашиш дар турники паст (маротиба) | 70–95 | 65–90 |
| Қат ва рост кардани даст дар тақа (маротиба) | 75–95 | 65–80 |
| Машқ бо частак (маротиба) | 1210–1215 | 1120–1320 |
| Машқ барои инкишофи чандирӣ | 120–140 | 115–135 |

| | | |
|--|--|-------|
| Машқ бо туб (маротиба) | 25–40 | 20–25 |
| Машқ бо чанбарак, ҳалқа-ҳо (соат) | 1.40 | 3 |
| Машқ бо гантелҳо, эспандер, штанга (соат) | 4 | |
| Машқ дар асбобҳои варзишӣ (соат) | 16 | |
| Машқҳо барои комати мавзун, нафаскашӣ, ракс, мавзунии ҳаракатҳо, унсурҳои якҷарба (соат) | 18 | 22 |
| Иштирок дар машғулиятҳои маҳфили варзишӣ (маротиба) | 2–3 | |
| Иштирок дар саёҳатҳои варзишӣ, экскурсия (маротиба) | 1–2 | 1–2 |
| Таботати рефлекторӣ (рефлексотерапия) | Ҳангоми нотобӣ | |
| Худмасҳунӣ | Ҳангоми рағкашӣ, зарбхӯрӣ, баромадани даст ё пой ва ғ. | |

Талабот аз хонандагон

Дар машғулиятҳои мустақилона истифода бурда тавонистани донишу малакаи дар дарсҳо андӯхта. Иҷро кардани меъёрҳои таълимӣ. Худназораткунӣ. Бозиҳои олимпӣ. Набзсанҷӣ. Тахминҳои олимпӣ. Санои варзиш.

Меъёрҳои таълимӣ

Ҷадвали 7.

| Машқҳои санҷишӣ | Меъёрҳо | | | | | |
|--|---------|------|------|----------|------|------|
| | писарҳо | | | духтарҳо | | |
| | "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" |
| Давидан 60 м.(сон) | 9.4 | 9.8 | 10.6 | 9.8 | 10.4 | 10.8 |
| Ҷаҳидан ба дарозӣ (м, см) | 4.00 | 3.50 | 3.10 | 3.40 | 3.10 | 2.60 |
| Ҷаҳидан ба баландӣ (м, см) | 1.25 | 1.15 | 1.05 | 1.10 | 1.05 | 0.95 |
| Партоби тӯби 150 грам- ма (м, см) | 38 | 35 | 28 | 25 | 21 | 18 |
| Дар турники баланд бо даст ё пой овезон шуда кашидан | 8 | 7 | 5 | | | |
| Бардоштани бадан ба муддати 30 сон. аз ҳолати ба пушт дароз кашида, дастҳо паси сар (маротиба) | 21 | 20 | 18 | 19 | 18 | 16 |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|----------------|----------------|------|------|----------------|------|
| Кросс 1 км (дақ., сон) | 4.10 | 4.20 | 4.30 | 4.50 | 5.00 | 5.10 |
| Кросс 2 км | Бе ҳисоби вақт | | | | | |
| Шиноварӣ (м) | 50 | 30 | 25 | 50 | 25 | 15 |
| Шиноварӣ бо ҳисоби вақт (дақ., сон) | 0.47 | бе ҳисоби вақт | | 1,06 | бе ҳисоби вақт | |

Синфи IX
Намудҳои машғулияти мустақилона

Ҷадвали 9.

| Намуди машғулият | Миқдори ҳафтаинаи машғулият | |
|--|-----------------------------|-----------|
| | писарҳо | духтарҳо |
| Иҷрои гимнастикаи сахарӣ | хар рӯз | хар рӯз |
| Дав (км) | 22–28 | 21–24 |
| Кашиш дар турники баланд (маротиба) | 65–75 | |
| Кашиш дар турники паст (маротиба) | 75–100 | 67–95 |
| Қат ва рост кардани даст дар таҷя (маротиба) | 80–100 | 70–85 |
| Машқ бо ҷастак (маротиба) | 1215–1220 | 1125–1325 |
| Машқ барои инкишофи чандирӣ (маротиба) | 125–145 | 120–140 |

| | | |
|---|--|-------|
| Машқ бо туб (маротиба) | 26–41 | 21–46 |
| Машқ бо чанбарак, ҳалқаҳо (соат) | 1.50 | 3.30 |
| Машқ бо гантелҳо, эспандер, штанга (соат) | 4.5 | |
| Машқ дар тренажёрҳо (соат) | 2.5 | |
| Машқҳо барои қомати мавзун, нафаскашӣ, рақс, мавзунии ҳаракатҳо унсурҳои якҷарба (соат) | 19 | 23 |
| Иштирок дар машғулиятҳои маҳфили варзиш (маротиба) | 2–3 | 2–3 |
| Иштирок дар саёҳатҳои варзишӣ, экскурсияҳо, (маротиба) | 1–2 | 1–2 |
| Таботати рефлексорӣ (рефлексотерапия) | Ҳангоми нотобӣ | |
| Худмасхунӣ | Ҳангоми рағкашӣ, зарбхӯрӣ, баромадани даст ё пой ва ғ. | |

Талабот аз хонандагон

Дар машғулиятҳои мустақилона истифода бурда тавонистани донишу малакаи дар дарсҳо андӯхта. Иҷро кардани меъёрҳои таълимӣ. Бозиҳо дар Юнони қадим. Чемпионҳои олимпии Тоҷикистон. Санои варзиш.

Меъёрҳои таълимӣ

Ҷадвали 10.

| Машқҳои санҷишӣ | Меъёрҳо | | | | | |
|--|--------------|----------------|-------|---------------|----------------|-------|
| | ҷавонписарон | | | ҷавондухтарон | | |
| | "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" |
| Дав 60 м (сон.) | 9.0 | 9.4 | 10.2 | 9.8 | 10.2 | 10.6 |
| Ҷаҳидан ба дарозӣ (м.см) | 4.10 | 3.60 | 3.30 | 3.50 | 3.20 | 2.70 |
| Ҷаҳидан ба баландӣ (м, см) | 1.25 | 1.20 | 1.10 | 1.10 | 1.05 | 0.90 |
| Партоби туби 150-грамма (м, см) | 40 | 38 | 31 | 26 | 22 | 17 |
| Дар турники баланд бо даст ё пой овезон шуда кашидан | 10 | 8 | 6 | | | |
| Бардоштани бадан дар 30 сон. аз ҳолати ба пушт дароз кашидан, дастҳо паси сар (маротиба) | 22 | 21 | 19 | 20 | 19 | 17 |
| Кросс, 1 км (дақ., сон) | 4.00 | 4.10 | 4.20 | 4.40 | 4.50 | 5.00 |
| Кросс, 3 км (дақ., сон) | 15.30 | 16.30 | 17.30 | 11.30 | 12.30 | 13.30 |
| Шиноварӣ (м) | 50 | 40 | 25 | 50 | 30 | 20 |
| Шиноварӣ бо ҳисоби вақт (дақ., сон) | 0,43 | бе ҳисоби вақт | | 1.05 | бе ҳисоби вақт | |



§ 8. ГИМНАСТИКАИ АТЛЕТИКӢ ВА СТРЕТЧИНГ

Гимнастикаи атлетикӣ — манзумаи машқҳо бо кашиш. Шахси машғули гимнастикаи атлетикӣ, одатан, пайкари зебо ва мушакҳои сахту барҷаста дорад. Бо гимнастикаи атлетикӣ машғул шудан ба шумо дар инкишоф додани қувва, чолокӣ, чобукӣ ва тобоварӣ ёрӣ мерасонад. Озмунҳои байналмилалии зебогии пайкари мардонро, ки аз соли 1901 шурӯъ шуданд, метавон сарчашмаи атлетизми муосир номид. Созмондеҳи нахустин дар ҷаҳон сабқати културистҳо Е. Сандов буд, ки худ дар назди тамошогарон дар ҳолатҳои ба ном пластикӣ баромад мекард.

Вале културизм чун манзума (система) танҳо солҳои 20—30-юми асри гузашта ташаккул ёфт. Дар озмунҳое, ки дар ИМА, Олмон ва якҷанд кишвари дигар гузаронда мешуд, атлетҳо дар назди доварон ҳолатҳои гуногунро, то ниҳоят таранг кардани гурӯҳҳои муайяни мушак, намоиш медоданд.

Соли 1946 Федератсияи байналмилалии бодибилдҳо (бодибилдинг маънои «пайкарсозӣ» дорад) созмон дода шуд. Бо мурури вақт хусусияти културизм тағйир ёфт. Ба барномаи он сеҳарбаи қувва (пауэрлифтинг) дохил карда шуд.

Он се санчишро дар бар мегирад: варзишгар бояд дар ҳарак дароз кашида, аз қафаси сина бо дастони ёзида штангаро бо вазни ҳатталимкон бо теладиҳӣ боло бардорад; бо штанга дар китф ҳар чӣ зиёд нишаста хезад; кашиши қомат-варзишгар аз ҳолати аввалаи ба пеш хамшавӣ рост шуда, танҳо бо қувваи мушакҳои тахтапушт штангаи вазнинтаринро мебардорад.

Шумо бо самти варзишии атлетизм шинос шудед. Аммо аксари одамон гантел, вазна, штангро на барои чемпиони чун А. Швартсенеггер ғолиби озмуни «Ҷаноби Олимпия» шудан, балки барои мустаҳкамсозии саломатӣ, ташаккули пайкари

зебо, афзудани нерӯ, бардамӣ ва кӯшишу ғайрат ба даст мегиранд.

Барои ба машғулиятҳои гимнастикаи атлетикӣ шурӯъ кардан шахси ҷисман омода бояд буд. Барои ин ба шумо дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ, тамрини пагоҳирӯзӣ, истироҳати фаъол, бозиҳои варзишӣ ва серҳаракат, саёҳатҳо, сайр бо велосипед ва конкии роликӣ ва ғ. ғ. ёрӣ медиҳанд. Ин машғулиятҳо ба шумо дар инкишоф додани сифатҳои асосии ҷисмонӣ: пурқувватӣ, тобоварӣ, чолокӣ, чакқонӣ, мутобикати ҳаракатҳо ёрӣ мерасонанд.

Барои бо гимнастикаи атлетикӣ мустақилона машғул шудан қоидаҳои асосии гузаронидани машқро доништан зарур аст.

Бо гимнастикаи атлетикӣ дар дохили бино, рӯи ҳавлӣ, сахни мактаб, ки он ҷо майдонча бо турник ё дигар асбобҳои гимнастикӣ мавҷуд аст, дар наздиктарин боғ, тобистон дар лагери солимгардонӣ машғул шудан мумкин аст.

Шумо аллакай медонед, ки бино барои машғулиятҳои ҷисмонӣ ба кадом талабот бояд ҷавобгӯ бошад. Аз асбобҳо гантелҳо (беҳтараш чудошаванда), амортизаторҳои резинӣ, эспандер, вазнаҳо бояд бошанд. Дар давраи аввал вазни гантел бояд аз 1,5—2 кг зиёд набошад. Танҳо пас аз пурқувват шудани мушакҳоятон аз гантелҳои вазнашон 2,5-3 кг истифода бурдан мумкин аст.

Дар амалияи варзиш манзумаи муайяни муқаррарсозии фишорҳо мавҷуд мебошад. Масалан, фишоре, ки зимни он варзишгар машқро фақат як маротиба иҷро карда метавонад, *ниҳой* номида мешавад; 2—3 маротиба — *қариб ниҳой*; 4—7 маротиба — *калон*; 8—12 - *калони миёна*; 13—18- *миёна*; 19—25- *хурд* ва зиёда аз 25— *бисёр хурд*.

Барои шумо фишорҳои аз ҳама муътадил фишорҳои хурд, миёна ва калони миёна ҳисоб меёбанд. Фишори барзиёд ба комат ва инкишофи организми шумо таъсири манфӣ расонда

метавонад. Аз ин рӯ, дар зиёд кардани фишор саросема нашавед. Бигзор мақсади шумо аввал ҳамаҷониба инкишоф додани мушаку пайвандҳо, ташаккули қомати рост бошад.

Ҳам дар нимаи якум ва ҳам дуҷуми рӯз машқ кардан мумкин аст. Вақти мусоидтарин барои машғулияти ҷисмонӣ он вақтест, ки бо ритми биологии одам созгор меояд: аз соати 10 то 13 ва аз 16 то 20. Дар айни ҳол, бояд дар хотир дошт, ки машғулияти гимнастикаи атлетикиро на дертар аз 1,5—2 соат пеш аз хоб ва на тезтар аз 1,5 соати хурокхӯрӣ оғоз кардан лозим аст. Машқҳои вазнбардорӣ ба манзумаҳои дилу рағ, асаб ва монанди ин фишори зиёд меоранд. Аз ин рӯ, риоя накардани қоидаҳо ба ҳалалёбии хоб, вайроншавии ҳозима ва ғ. оварда мерасонад.

Барои навмашқҳо ҳафтае 2—3 машғулияти 30—40-дақиқагӣ кофист. Вақти машқро қатъан тадриҷан, якчанд дақиқа ҳар ҳафта зиёд карда, дар ниҳоят то якуним соат расондан даркор аст.

Машғулият бояд аз се қисм иборат бошад:

1. Даступоёзонӣ (қисми омодагӣ). Он 3—4 дақиқа давом мекунад. Ба он машқҳое, ки шумо ҳангоми варзиши пагоҳӣ ба ҷо меоред, дохил мешаванд ва ба онҳо машқҳои махсусро илова намуда метавонед. Машқҳои махсус инҳоянд: чархзании дастҳо (аввал банди дасту бозу, баъд китфҳо), гардан, чархзанонии бадан ба чапу рост (дастҳоро дар миён, боло ё паси сар доштан мумкин аст); ба пеш ва тарафҳо бо навбат партофтани пойҳои рости чап ва ғ. Ҳамаи ин ҳаракатҳоро оҳиста, бо диққат додан ба иҷрои онҳо, бояд ба ҷо овард.

2. Қисми асосӣ. Он бевосита машқҳои вазнбардориро дарбар гирифта, 20—25 дақиқа давом мекунад. Барои навмашқҳо маҷмӯъ бояд аз 5-6, баъди як моҳ аз 7—8, боз пас аз як моҳ аз 9—10, минбаъд аз 11—12 машқи инкишофи гурӯҳҳои асосии мушакҳо, лекин на зиёда аз ин иборат бошад. Фишорро на танҳо бо афзоиши миқдори такрори ҳар машқ ва гузаштан ба тамринҳои зуд-зуд, балки бо зиёдкунии вазни

асбобҳои истифодашаванда ҳам бештар кардан мумкин аст. Масалан, вазни гантелро ҳамон қадар бояд зиёд намуд, ки шумо бори аввал бо он машқро 12 маротиба, пас аз дамгирии кӯтоҳ бори дуюм 9 маротиба ва бори сеюм 6 маротиба иҷро карда тавонед.

3. Қисми ниҳой (5—7 дақ). Пас аз машқҳои қувватӣ шиддатро бо воситаи самарабахштарин рафъ сохтан зарур аст. Барои ин ба шумо гашти ором, машқҳои нафасгирӣ, бозиҳо бо тӯб, машқҳои, ки чолокӣ, диққат ва аниқии ҳаракатро талабдоранд (жонглёрӣ, партобҳо ба ҳадаф ва ғ.) ёрӣ мерасонанд.

Дар китобҳои оммавӣ оид ба гимнастикаи атлетикӣ маҷмӯаҳои тайёри машқҳоро барои синну сол ва омодагии гуногуни ҷисмонӣ пайдо кардан мумкин аст. Лекин шумо худ низ маҷмӯа тартиб дода метавонед. Зимни он чунин пайдарҳамиро риоя кардан зарур аст:

машқи якум — барои инкишофи мушакҳои даст ва миён;

машқи дуюм — барои мушакҳои гардан;

машқи сеюм — барои мушакҳои пой;

машқи чорум — барои мушакҳои бадан (тахтапушт, сари сина, мушакҳои шикам):

машқи панҷум — маҷмӯӣ, барои инкишофи ҳама гурӯҳи мушакҳо.

Ҷиҳати асосӣ ҳангоми тартибдиҳии маҷмӯаҳо интихоби машқҳои мебошад, ки ҳаракати нав ва ҳатто гайриҷашмдошт дошта бошанд, то ки ба ҳар гурӯҳи мушакҳо таъсир расонда, шавқи машқуниро анғезанд. Барои ин натавонанд машқҳо бо асбобҳои варзишӣ (гантел, эспандер), инчунин машқҳо бо шарик, бо худмуқовиматкунӣ бо вазни худ (худро боло кашидан, бо тақия даст ба фарш хаму рост шудан), машқҳои статикӣ (масалан, нигоҳдории кунҷ дар тақия ба брус, дар нардбони гимнастикӣ, дар ҳолати нишаст дар фарш ва ғ.)-ро истифода баред.

Дар банақшагирии машғулиятҳои мустақилона машқҳои ҷисмониро барои тамоми рӯз ба назар гирифта зарур аст. Агар,

масалан, имруз дар мактаб дарси тарбияи ҷисмонӣ доштед, пас фишорро дар тамрини мустақилона бояд камтар кард. Агар дар ин рӯз фишори зиёди ҷисмонӣ набошад, машғулияти гимнастикаи варзишӣ бояд бо шиддат ба ҷо оварда шавад.

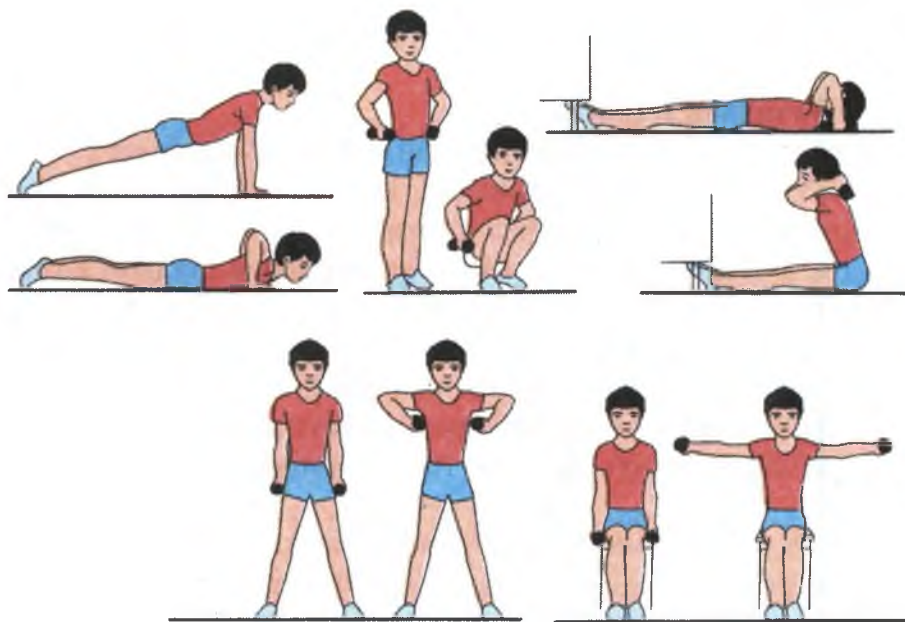
Мачмӯаҳои намунавии машқҳои барои писарҳо

Мачмӯаи 1. (расми 36).

Машқҳои бо гантелҳо.

1. Ҳолати аввала — таъя ба фарш бо дарозкашӣ; нафаскашӣ. 1 — дастҳоро аз оринҷ то ба фарш расидани сина қат кунед; нафасбарорӣ. 2 — Ҳолати аввала; нафаскашӣ.

Ду қарат, то қувват расидан ҳар ҷӣ зиёдтар иҷро кунед: аввал — дароз кашада дар фарш, баъд — нишаста дар курсӣ (чорпоя), бо суръати миёна.



Расми 36.

2. Ҳ. а. — гантелҳо дар миён; нафаскашӣ. 1. пойҳоро аз фарш набардошта зонуқат нишинед; нафасбарорӣ; 2 — Ҳолати аввала. Ду қарат 10—15 -маротибагӣ, бо суръати миёна.

Ҳангоми иҷрои машқ миёро қат накунад, ба пеш ҳам нашавед.

3. Ҳ. а. — ба тахтапушт бихобед, пойҳоро ба ҳам чафс намуда, дар ягон ҷой устувор кунед; гантелҳо дар паси сар. 1—2 - каме ба пеш ҳам зада нишинед; 3—4 -ба ҳолати аввала баргардед; нафаскашии озод. Ду қарат 15—20- маротибагӣ, бо суръати миёна.

4. Ҳ. а. — рост истед, пойҳо кушод, гантелҳоро поён доред; 1—4 - гантелҳоро бо қади бадан то зери бағал бардоред; нафаскашӣ; 5—8-ба ҳолати аввала баргардед; нафасбарорӣ. Ду қарат 20-маротибагӣ, бо суръати миёна.

5. Ҳ. а. — ба курсӣ (чорпоя) нишинед; гантелҳо дар дастҳои фуруварда. 1—2 - дастҳоро ба тарафҳо бардоред; нафаскашӣ. 3—4 -ҳолати аввала; нафасбарорӣ. Бо суръати миёна, то саҳт хаста шудан.

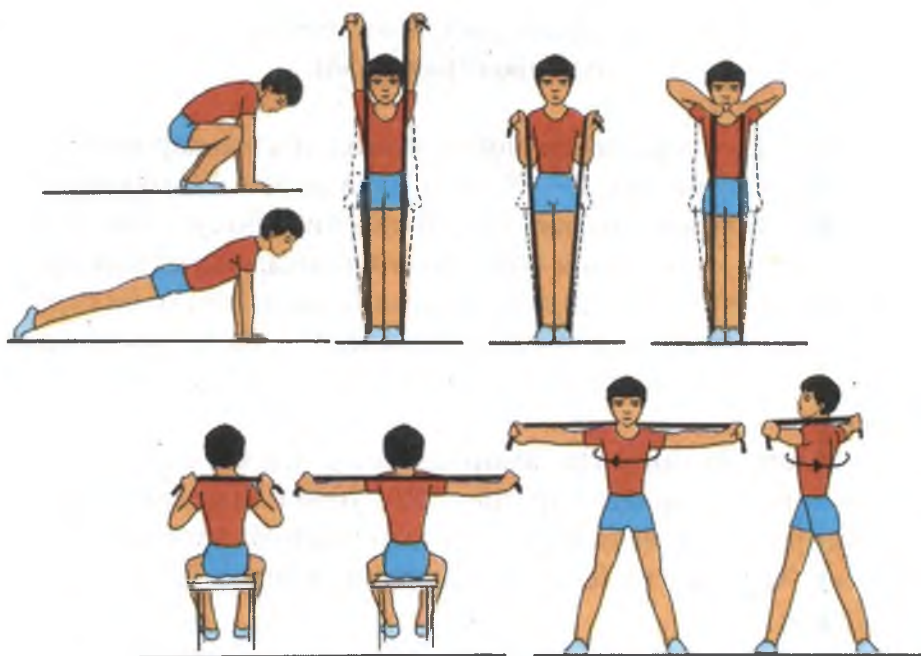
Мачмуъаи 2. (расми 37).

Машқҳо бо амортизатор (бинти резинӣ, эспандер).

1. Ҳ. а. — тақя бо нимнишаст. 1 — тақяи дароз қашида; 2 — Ҳолати аввала; нафаскашии озод. Тақяро то хасташавии зиёд давом диҳед. Сипас, то пурра барқарор шудани нафас ором гаштугузор карда, дасту пойро нарм афшонед.

2. Ҳ. а. — дар мобайни амортизатор истода, нӯғҳои озоди онро дар мушти дастҳои поёнкарда доред; 1 — дастони ростро бо каф ба берун боло бардоред; нафаскашӣ. 2 — Ҳолати аввала; нафасбарорӣ. Ду қарат 10—12 - маротибагӣ бо суръати миёна.

3. Ҳ. а. — ҳамчунин. 1— дастҳоро аз оринҷ қат карда, муштҳоро ба китфҳо расонед; нафаскашӣ. 2 — Ҳолати аввала; нафасбарорӣ. То хасташавии саҳт иҷро кунед ва дарҳол ба машқи минбаъда гузаред.



Расми 37.

4. Ҳ. а. — ҳамчунин. 1 — оринчхоро боло бардошта, амортизаторро то ба манаҳ расидани муштҳо кашед; нафаскашӣ. 2 — Ҳолати аввала; нафасбарорӣ. 15—20 маротиба бо суръати миёна.

5. Ҳ. а. — нишаста, амортизаторро сабук аз пуштатон кашида дастонро ба китфатон баред. 2— гардиши бадан ба тарафи рост; нафаскашӣ. 2— Ҳолати аввала; нафасбарорӣ. Ду карат 15—20 - маротибагӣ бо суръати тез.

6. Ҳ. а. — рост истед; пойҳо кушод; амортизаторро то охир кашида, дастхоро ба тарафҳо рост кунед. 1— гардиши бадан ба тарафи рост; нафасбарорӣ. 2—Ҳолати аввала; нафасбарорӣ; 3—4 — ҳамчунин ба тарафи чап. 18—20 маротиба бо суръати миёна.

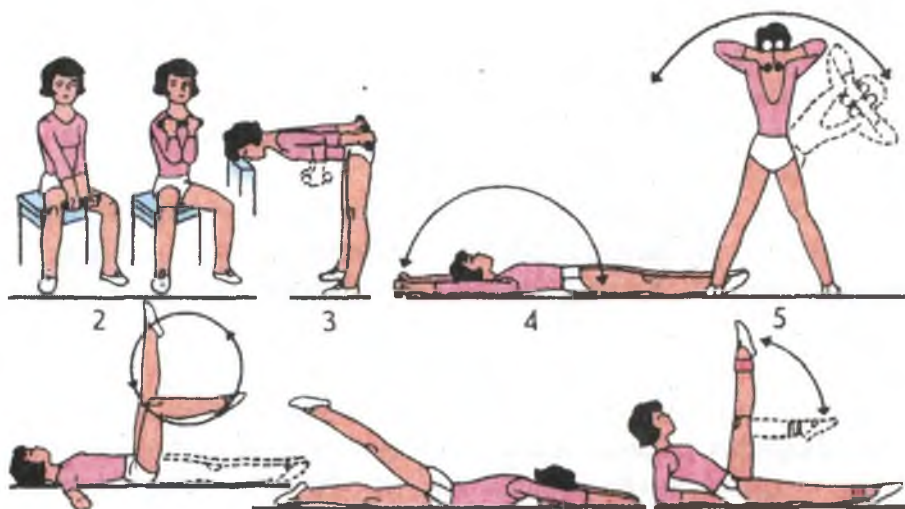
7. Машқи якумро 10—12 маротиба бо суръати тез такрор кунед.

Маҷмӯаи намунавӣ барои духтарон (расми 38).

1. Ҳ. а. — рост истед; пойҳо кушод, дастҳо дар миён. 1— хамкунии сар ба пеш. 2 — Ҳолати аввала. 3 — 4 хамкунии сар ба қафо; нафаскашии озод. 15—20 маротиба бо суръати миёна.

2. Ҳ. а. — ба чорпоя (табурет) нишинед; дастҳо дар пеши бадан, (оринҷо ба якдигар мерасанд); кафи дастҳо ба берун. 1—3 - дастҳоро аз оринҷо қат кунед. 4 — ба ҳолати аввала баргардед; нафаскашии озод. 15—20 маротиба бо суръати миёна.

Машқ бо гантелҳо, амортизаторҳо (дока) ё сихи оҳанӣ иҷро карда мешавад. Гаронӣ - 500—1000 г. Дар вақти иҷрои машқ оринҷо намечунбанд. Диққати асосӣ- ба қаткунии банди оринҷ. Ҳаракат то ба сина расидани муштҳо ба чо оварда мешавад.



Расми 37.

3. Ҳ. а. — ба пеш ҳам шавед; пойҳо кушод; дастҳои уфуқӣ .
ростшуда бо гантелҳо дар қафо; китфҳо ба бадан зер карда
шудаанд. Бо пешонӣ ё сина ба тақягоҳи нарм тақя кардан
мумкин аст. 1 — дастҳоро аз оринҷ қат карда, гантелҳоро
поён кунед; 2 — ба ҳолати аввала баргардед; нафаскашии озод.
15—20 маротиба бо суръати миёна.

Гаронӣ - 500—1000 г. Дикқати асосӣ — ба қатшавии
дастҳо дар банди оринҷ.

4. Ҳ. а. — бо тахтапушт рӯйи фарш дароз кашед, дастҳоро
бо гантелҳо ба қади бадан гузоред. 1—2 дастҳоро камоншакл
ба боло, то ба фарш (аз паси сар) расидан баред; нафаскашӣ.
3—4 - ҳолати аввала; нафасбарорӣ. 15—20 маротиба бо
суръати миёна.

Гаронӣ - 500—700 г. Ҳангоми иҷрои машқ дастҳоро рост
нигоҳ дошта онҳоро якбора набардоред.

5. Ҳ. а. — рост истед; пойҳо кушод; дастҳо бо гантелҳо
дар паси сар, оринҷҳо ба тарафҳо бурда шудаанд. 1— ба тарафи
рост ҳам шавед; нафасбарорӣ; 2— ҳолати аввала, нафаскашӣ;
3—4 - ҳамчунин ба тарафи чап. 15—20 маротиба бо суръати
миёна.

Гаронӣ - 500 —1000 г. Ҳамшавиҳо қатъиян ба тарафҳо
бошанд ва ҳангоми он оринҷҳоро пеш набардоред.

6. Ҳ. а. — бо тахтапушт ба фарш дароз кашида, пойҳои
қатро каме боло бардоред ва дастҳоро ба ду тараф гузоред.
1—16 - тақлиди ҳаракатҳои велосипедрон, ки бо пойҳо педалро
тоб медиҳад; нафаскашии озод. 15—20 тобхӯрии пой бо суръати
миёна.

Машқ бе асбоб ё бо саростин (манжета)-ҳои вазнашон то
500 г, ки ба бугуми соқи пой пӯшонда шудааст, иҷро карда
мешавад.

7. Ҳ. а. — бо шикам рӯйи фарш хобида дастҳоро пеш гиред.
1— пойи ростро ба қафо бардоред; 2— ҳолати аввала; 3—4 -

ҳамчунин пойи чапро; нафаскашии озод. 25—30 маротиба бо суръати тез.

Машқ бе асбоб ё бо саростинҳои вазнашон 500—700 г, ки ба бугуми соқи пой пушонда шудаанд, ичро карда мешавад. Пойро рост, аз паҳлу ба паҳлу бардоред (ба тарафи дигар нигаред).

8. Ҳ. а. — бо тахтапушт ба фарш дароз кашида ба бозу така кунед; ба пойҳо саростинҳои вазнашон то 1000 г. пушонда шавад. 1— пойи чапро аз бугумҳои косу зону қат кунед (миён нисбати фарш амудӣ аст); 2— пойи чапро ба боло рост карда, нӯги онро ҳатталимкон болотар баред. 3 — пойи чапро аз зону қат кунед. 4 — пойи чапро аз бугумҳои косу зону рост карда ба ҳолати аввала баргардед; нафаскашӣ. 25—30 маротиба бо суръати миёна. Баъди таваққуф машқро бо пойи рост ичро кунед.

Тавре ки мо, аллакай, гуфтем, ба қисми тайёри дохил кардани машқҳо барои инкишофи чусту чолокӣ зарур аст, ки ба афзоиши серҳаракатии бугумҳо мусоидат менамоянд.

Айни замон яке аз манзумаҳои машқури инкишофдиҳандаи чандирӣ, қувва ва мустаҳкамкунандаи бугумҳо стретчинг (stretching- ёзондан) мебошад.

Машқҳо барои ёзондан ба ғайрифаёл, фаёл ва омехта чудо мешаванд. Ҳаракатҳои ғайрифаёл ҳаракатҳои мебошанд, ки зери таъсири вазни қисми худ (ё қисмҳои алоҳидаи он), бо ёрии шарик, бо истифодаи лавозимоти варзишӣ ва кашиш ичро карда мешаванд. Инҳо ҳаракатҳои фанарӣ (пружинӣ) ва нигоҳдории ҳолатҳои муайян мебошанд.

Машқҳои **фаёл** барои чандирӣ бо кори мушакҳои худи одам, бе ёри аз берун алоқаманданд. Ба онҳо ҳамшавӣ ва ҳаракатҳои алвонҷӣ мансубанд.

Барои ҳангоми ичрои ҳаракатҳои алвонҷӣ лат нахӯрдан қоидаҳои зеринро риоя бояд кард: пеш аз машғулиятҳо ҳатман тамрини фаёл кунед: тадриҷан аз ҳаракатҳои домана (амплитуда)-ашон хурд ба ҳаракатҳои доманаашон калон

гузаред; меъёри мувофиқи машқҳоро риоя кунед.

Ҳангоми машғулият бо стретчинг талаботи муайяниро риоя кардан зарур аст:

1. Дар ҳолати ниҳоят рост ва қат будан, ба дигар тараф бурда овардани бугумҳо ва дигар ҳолатҳо ҳангоми беҳаракат будан танҳо аз ҳисоби фишори статикӣ бофтаҳои мушакҳоро алвонҷу кашиш надихед.

2. Бояд донист, ки машқи мушаххас кадом мушакро кашиш медиҳад.

3. Ҳама ҳаракатҳо бояд дар ҳудуди диапазони инфиродии муҳаррикии бугум сурат гиранд, яъне ба одами чандиргар набояд тақлид кард. Ростистии ором бояд эҳсосоти гуворо ангезад.



Расми 38.

4. Дар чараёни ичрои машқҳо ором ва муттасил нафас гиред.

5. Ҳангоми пайдо шудани эҳсоси дарди саҳт машқро қатъ созед. Ларзиши бадан ё дасту пойе, ки меёзонед, шаҳодати фишори саҳт ба бугум мебошад. Аз ин рӯ, ба ҳолати сусттар гузаред.

6. Танҳо дар сурати ба дуруст иҷро карда тавонистан ва беҳатарии машқ эътимод ҳосил намудан, онро ба машғулият дохил созед.

7. Якбора якчанд машқро бо гурӯҳҳои монанди мушакҳо ба ҷо овардан нашоёд. Вақти нигоҳдории ин ё он ҳолат, вобаста аз имконият ва омодагии машққунанда аз 3 то 30 сония давом меёбад.

Маҷмӯаи намунавии машқҳои стретчинг (расми 39).

1. Ҳ. а. — ба тахтапушт дароз кашед, дастҳо ба боло. Пойҳои қатқардари бардоред. 30 сония нигоҳ доред.

2. Ҳ. а. — дастҳоро ба қафо бурда бо тақя бар онҳо баданро ба пеш бардоред (қафи дастҳо ба боло нигаронида шудаанд), сипас кафҳоро сӯи фарш гардонда, амалро такрор кунед. 30 сониягӣ дар ҳар як ҳолат.

3. Ҳ. а. — «кӯпуруки гӯштингирӣ». Бо даст соқи пойҳоро доред. Ин ҳолатро 30 сония нигоҳ доред.

4. Ҳ. а. — Сарро ба тарафи чап ҳам кунед, сипас ба рост. Ба ҳар тараф 15-сониягӣ доред.

5. Ҳ. а. — рост истед, пойҳо кушод. Баданро ба тарафи чап ҳам кунед, сипас ба рост. Ба ҳар тараф 30 - сониягӣ.

6. Ҳ. а. — Сарро ба пеш ҳам карда, бо даст пушти сарро зер кунед. 30 сония.

7. Ҳ. а. — Ба пеш ҳам шавед. Миёнро рост, дастҳоро дар пушт «ҳалқа» кунед. 30 сония.

8. Ҳ. а. — Дасти ростро дар пеши қафаси сина қат кунед.

Бо дасти чап оринчи дасти ростро доред. Бо ҳар кадом даст 15 сониягӣ.

9. Ҳ. а. — ростистии васеъ, пойҳо кушод. «Чукур» сари ду пой нишинед. Бо оринҷҳо зонуҳоро доред. 30 сония.

10. Ҳ. а. — сари ду пой «чукур» нишинед, пойҳо зич, зонуҳо ба ду тараф. 30 сония.

11. Шарқӣёна сари зону нишинед. Ба тарафи рост хам шавед, сипас ба чап. Миён рост. Ба ҳар тараф 30 сония.

12. Ҳ. а. — ба тахтапушт дароз кашед. Пойҳоро қат кунед, зонуҳо ба ду тараф («қурбоққа»). 30 сония.

13. Ҳ. а. — ба рӯи пошнаҳои пойҳо нишинед. 30 сония.

14. Ҳ. а. — як пойро рост, дигарашро қат карда нишинед (панҷаи пойи қатқардари болои пойи дигар гузоред). 30 сония.

15. Ҳ. а. — дар рӯи пошнаи пойҳо нишаста, зонуҳоро то кадри имкон аз ҳам дур кунед. Ҳамин ҳолатро 30 сония нигоҳ доред.

Машқҳои тавсияшавандаро ба ҷо оварда, шумо на танҳо зебо ва зиндадил мешавед, инчунин олами нафосатро дарк ва ба фардо эътимод пайдо мекунад.



§ 9. МАЧМУЪАИ ФАРОНСАВИИ ГИМНАСТИКАИ РҶҲАФЗО

(Барои навмашқҳо)

Аэробика бо унвони «гимнастикаи рӯҳафзо» дар Фаронса бағоят машҳур аст. Маҷмуъаҳои онро бо телевизион ва радио паҳш ва дар қартаву ҷитаҳои видеоӣ сабт мекунанд.

Маҷмуъае, ки мо ба шумо пешниҳод мекунем аз 8 силсила иборат буда ҳар яке 4 машқ дорад. Силсилаҳои I (5 дақ.) ва VII (2 дақ.30 сон.) шиддатноктар ҳастанд, чунки давиданро низ дарбар мегиранд. Силсилаҳои боқимонда, бо давомнокии

4 дақ. аз машқҳои одитарин дар ҳолатҳои аввалии рос истодан, нишастан, дароз кашидан ва тақия кардан иборатанд.

Барои иҷрои маҷмӯаи фонограммаи мусиқӣ иборат аз қисми, ки аз рӯи давомноқӣ ба ҳар силсила мувофиқ аст, омор кардан зарур мебошад. Машқҳои силсилаи I дар тӯли 1 дақ. 1 сон., II—VI 1 дақ., VII 30—40 сон., VIII 1 дақ. 20 сон. - 1 дақ. 3 сон. иҷро мешаванд (ҳамаи ҳашт силсила аз рӯи тартиб ҷойги шудаанд).

Силсилаи 1. Гарм кардани бадан (тамрин). Давомёбӣ-дақиқа.

1. Давидан дар як ҷой (соқӣ пойҳоро баланд бардошта), нафаскашии мунтазам.

Силсилаи I.



Силсилаи II.



Силсилаи III.



Силсилаи IV.



2. Аз ҳолати ростистӣ (пошнаҳо зичу нӯги пойҳо аз ҳам дур) нишаста хестан. Пошнаҳо аз фарш канда намешаванд. Қомат рост карда, дастҳо ба ду тараф боло бардошта мешаванд.

3. Аз худи ҳамон ҳолат (лекин дастҳо пеши бадан ҳалқа шудаанд) нишаста хестан бо баровардани дастҳо ба ҳар тараф, ба поён ва баргаштан ба ҳолати аввала.

4. Аз ҳолати ростистӣ (бадан каме ба пеш ҳам карда шудааст) ба пешу қафо чарх занондани китфҳо дар ҳавои мусиқӣ. Танҳо китфҳо ҳаракат мекунанд, дасту ангуштон беҳаракатанд.

Силсилаи II. Машқҳо дар ҳолати нишаст. Давомёбӣ — 4 дақ.

1. Ҳамшавӣ. Аз ҳолати нишаст (зону ва нӯги пойҳо ёзонда бароварда шудаанд; дастҳо ба пеш) бо кӯшиши ба нӯги пойҳо расидан ба пеш ҳам шудан, сар поён ҳам нахӯрда, байни дастҳо меистад; манаҳ бардошта шудааст.

2. Машқ барои мушакҳои шикам. Аз ҳолати нишаст (пойҳои қаткарда кушод ва қафи пойҳо ба фарш саҳт зер карда шудаанд) қафо бурдани бадан бо кӯшиши аз мобайни зонуҳо дастҳоро ба пеш ёзондан ва баргаштан ба ҳолати аввала.

3. Аз ҳолати нишаст бо тақя ба дастҳо- бо навбат қат кардани пойҳои рости чап ва кӯшиши бо зону ба сина расидан (китфҳо қафо бурда шудаанд).

4. Ҳам зада нишастан, зонуҳо дар баробари қафаси сина, дастҳо дар болои китфҳо — дар пеши худ ба ҳам овардани оринҷҳо, босуръат таранг ва суфт кардани мушакҳои сина.

Силсилаи III. Машқҳо дар ҳолати бо тахтапушт дароз кашидан. Давомёбӣ- 4 дақ.

1. Аз ҳолати дароз кашидан, ки пойҳо бо кунҷи 90° боло бардошта рост карда шудаанд — зуд аз зону қату росткунии пойҳо. Миён аз фарш канда намешавад; пойҳо ба ҳамдигар зич ҳастанд.

2. Аз ҳамон ҳолати аввала ба тарафҳо бурдан ва боз якҷ кардани пойҳо бо зарбаи сабуки яке бар дигар. Пойҳо ростанд. Дар онҳо шиддатро эҳсос намудан зарур аст.

3. Аз ҳамон ҳолати аввала — «қайчӣ кардан» бо пойҳо ҷудокунӣ то кунҷи 120° ва чилликкунӣ бо суръати миёна.

4. Дар ҳолати ба тахтапушт хобидан (дастҳо ба ду тараф дар рӯи фарш) қаткунии пой ва бо навбат фурувардани зонуҳо ба сӯи дасти рост ва чап. Зонуҳо ба ҳам зич шуда, китфҳо а фарш канда намешаванд.

Силсилаи IV. Машқҳо дар ҳолати ростистӣ. Давомёбӣ — 4 дақ.

1. Қату росткунии бугуми соқи пой. Ростистӣ ба пойи чап ростанро пеш гузошта, бо навбат бо пошна ва нӯги пой ба фарш расидап- 4 маротибагӣ.

2. Машқ бо ҳаракати ҷудои миён. Аз ҳолати ростистӣ (пойҳо кушод гузошта, дастҳо ба ду тараф бурда шудаанд) ҳаракати миён ба чапу рост. Маркази вазни бадан каме ба қафо бурда мешавад.

3. Машқ бо ҳаракати ҷудои қисми сина.

4. Аз ростистии васъ болову поён кардани китфҳо. Сарро рост доштан. Машқ бо навбат ва дар як вақт бо як ва ҳарду китф иҷро карда мешавад.

Силсилаи V. Машқ бо тақя. Давомёбӣ — 4 дақ.

1. Пешбарории пойҳо. Нисбат ба тақягоҳ бо паҳлуи рост истода — ҳар чӣ баландгар бардоштани пойи чапи дарозкарда қаткунии пой ва бо нӯги он расидан ба зонуи рост аз пеш, бардоштани пойи дарозкарда ва қаткунии бо расидан ба зонуи рост аз қафо.

2. Аз ҳамон ҳолати аввала — қат кардани пойи чап (ба пеш, ба як сӯ), бо даст бучулаки пойро дошта ба бадан оҳиста наздик овардан.

3. Аз ҳамон ҳолати аввала — бардоштани пойи чапи дарозкарда ва баргардондани он ба ҳолати аввала (бо зарбаи

сабуки пошна ба фарш.) Машқ бо таранг кардани мушакҳои пой ба чо оварда мешавад.

4. Аз ҳамон ҳолати аввала — қаткунии пойи чап (ба пеш, ба як сӯ), (дасти чап бучулаки онро медорад) росткунии пой бо ғрии даст.

Машқҳои ин силсиларо бо ҳарду пой ба чо мсоранд.

Силсилаи VI. Машқҳо дар ҳолати аввалаи бо зону нишастан. Давомёбӣ — 4 дақ.

1. Барои ронҳо. Бо зону рост истодан. Дастҳо ба қади бадан. Ба пошнаи пой нишаста, қоматро рост гирифтаи. Дастҳо ба қади бадан ҳаракат мекунанд — дар ҳолати нишаст ба пеш ва дар ҳолати қомат рост кардан — ба қафо.

2. Барои миён. Бо зону истода (дастҳоро дар болои сар ҳалқа карда) нишастан ба чап дар рӯи фарш, баргаштан ба ҳолати аввала. Айнан ҳамин амал ба тарафи дигар.

Силсилаи
V.



Силсилаи
VI.



Силсилаи
VII.



Силсилаи
VIII.



3. Машқ барои қисми қафои рон. Ба зонуи чап истода, пойи ростро бо нугаш пеш бароварда фаълоне ба зону қат кардани пой (ба он вазни бадан гузаронда мешавад) ва баргаштан ба ҳолати аввала.

4. Машқ барои мушакҳои рон ва тахтапушт. Ба зону истода, косро камс боло бардошта, то қадри имкон ба қафо ҳам шудан. Тахтапушт дар ҳолати рост нигоҳ дошта мешавад.

Силсилаи VII. Давидан дар ҷой. Давомёбӣ — 2 дақ. 30 сония.

1. Давидан дар ҷой бо суръати тез (дасту пой озод ҳаракат мекунанд).

2. Давидан бо кафкӯбӣ ва поин кардани дастҳо.

3. Қадампартоӣ ба пеш бо пойи рост ва чап (бо пеш баровардани дасти ҳамном ба пеш).

4. Тақлиди ҷаҳишҳо аз болои ҷастак бо як ва ҳарду пой («ҷастак» пешу қафо давр мезанад).

Силсилаи VIII. Релаксатсия (оромгирӣ). Давомёбӣ — 5 дақ. 30 сон.

1. Аз ростистии васеъ — боло бардоштани даст — нафаскашӣ; пайи ҳам поин кардани панҷаҳо, бозувон, китфҳо, сар, бадан — нафасбарорӣ.

2. Аз ростистии васеъ — шину хез бо боло бардоштани даст — нафаскашӣ; қомат рост кардан, дастҳоро ба тарафҳои поинфурувардан-нафаскашӣ.

3. Аз ҳамон ҳолати ростистӣ ба ҷониби рост ҳам кардани бадан, сипас, қоматро рост накарда, ба сурати нимдоира бурдани он ба ҷониби чап. Дастҳо боло бардошта мешаванд, сар дар миёни онҳо, мушакҳои тахтапушт таранганд (тахтапушт — рост).

4. Аз нимнишастии васеъ (вазни бадан ба ҳарду пой баробар тақсим шудааст) — ба тарафҳои чапу рост бурдани бадан ва зерини худ ба пеш ҳам ҳурондани он. Зимини ин зонуҳо қат мекунанд.



§ 10. МАЧМУЪАИ АМРИКОИИ ГИМНАСТИКАИ АЭРОБӢ

Ҳунарманди маъруфи амрикоии кино Ҷейн Фонда яке аз аввалин таблиггарони гимнастикаи аэробӣ буд. Ӯ ба маҷмӯаҳои худ унсурҳои гимнастикаи асосӣ, ҷаз — балет, машқҳои намуди нави гимнастика, ки дар Ғарб чун стретчинг (ёзондан) машҳур аст, инчунин унсурҳои гимнастикаи ёғҳоро дохил кард.

Маҷмӯаи манзуршаванда 9 силсилаи машғулиятҳоро дар бар мегирад: гармкунии бадан; давидан ва ҷаҳидан; машқҳо барои чандирӣ; барои даст; барои миён; барои мушакҳои шикам; барои пой; барои кос, оромшавӣ. Давомёбии умумии маҷмӯа 33 дақиқа аст.

Ба инкишофи ягон қисми бадан нигаронда шудани гурӯҳи томи машқҳо маҷмӯъаро аз ҷиҳати фишори ҷисмонӣ ба қадри кофӣ шиддатнок мекунад. Ҳамзамон мураккабии ҳамоҳангсозии машқҳо амалан ба сифр расонда шудааст. Аз ин рӯ, маҷмӯаи Ҷейн Фондаро мо ба навмашқоне, ки аллакай ягон маҷмӯаи пештараи сабуктарро азхуд кардаанд, тавсия менамоем. Ба иҷрои маҷмӯа шурӯъ карда, фонограммаи мувофиқи мусиқиро омода созед. Опро аз сурудҳои писандидаатон таҳия ва ба диск сабт кардан беҳтар аст. Аз дискҳои тайёри мусиқӣ истифода бурдан мумкин аст. Мусиқӣ бояд на тез ё суст, балки миёна бошад.

Гармкунии бадан

Ҳолати аввала — рост истодан, пойҳо кушоду рост, дастҳо дар бари бадан (машқҳо бо тартиб оварда мешаванд).

1. Ҷарх занондани сар ба тарафи рост (2 маротиба) ва



чап (2 маротиба). Хамкунии сар ба чап, қафо, рост, пеш (2-маротибагӣ).

2. Бардоштани китфи рост ва фурувардани чап бо суръати мӯътадил (8 маротиба). Боз 8 маротиба ду карат тезтар такрор кардан.

3. Дастӣ чапро ба боло рост карда, росташро назди сина қат намудан ва баръакс (8-маротибагӣ).

4. Дастҳои болобардоштаро 4 маротиба ба тарафи рост ва 4 маротиба ба чап хам кардан. Боз 4-маротибагӣ ба ҳар тараф такрор кардан.

5. Хамшавии уфуқӣ, дастҳо ба ду тараф, ҳаракатҳои сабуки фанарии (пружинии) бадан (8 маротиба).

6. Зонуҳоро бо даст дошта, синаро ба зонуҳо хам кардан (пойҳо рост) (8 маротиба).

7. Пойҳоро каме аз зону қат кардан. Ба пеш хам шуда, бо даст аз пеши пойҳо ҳар чӣ зиёдтар ба фарш расидан (8 маротиба).

8. Ба пеш хам шуда дастӣ ростро ба зонуи чап расонидан (4 маротиба), айнан ба тарафи дигар (4 маротиба). Ин амалро боз 2-маротибагӣ такрор кардан.

9. Зонуҳоро бо даст дошта, бо сина ба зонуҳо ҳам шудан, (пойҳо рост) (8 маротиба).

10. Дастҳоро ба фарш гузоштан. Зонуҳоро қату рост карда кӯшиши онҳоро ба тарафҳо кушодан (4 маротиба).

11. Дар ҳамон ҳолати аввала - бо нӯги пой рост шуда, пурра ба пошна фуromaдан (16 маротиба).

12. Нимнишаст бо тақя ба даст ва ҳаракатҳои фанарӣ (пружинӣ) бо бардоштани фуrowардани кос (16 маротиба).

Давидан ва чаҳидан



1. Ҳолати аввала — ростистӣ. Давидан дар ҷой бо кафкӯбӣ дар пеши худ (32 қалам).

2. Чаҳишҳо: пойҳо — кушод, дастҳо ба боло; пойҳо — зич, дастҳо ба поён (8 маротиба).

3. Зонуҳоро ба тарафи чапу рост, дастҳоро ба тарафи муқобил бароварда чаҳидан (8 маротиба).

4. Давидан дар як ҷой бо пеш бардоштани зону (8 маротиба). Давидан бо қафо бурдани зону (8 маротиба). Боз 8-маротибагӣ такрор кардан.

5. Чаҳишҳо бо банавбат ба тарафҳо бурдани пойҳо, (дастҳо ба тарафи пойи дарозкарда нигаронида шудаанд).

6. Дави муқаррарӣ то ҳисоби 64.

Машқҳо барои чандирӣ



1. Ҳам шуда истодан бо тақя ба дастҳо ва нишаста хестан. (Пошна аз фарш бардошта намешавад) (8 маротиба).

2. Дар ҳамон ҳолати аввала, аммо нӯги пой истодан. Ба ҳисоби 4 пойи ростро рост карда ба пошна гузаштан; пойи чапро ба зону ба пеш қат кардан ва баръакс. Ёзидани пушти рӯи пойи дарозкарда эҳсос шавад. (8 маротиба).

3. Ба пеш ҳам шуда, бо дастони рост зонуру аз қафо доштан (дасту пой ростанд). Ҳаракатҳои фанарии миён бо пеш баровардани сина (4 маротиба).

Машқҳо барои дастҳо

1. Дар ҳолати ростистӣ (дастҳо дар ду тараф, қафи панҷаҳояшон ба пеш нигаронида шудаанд) ҳаракатҳои даврӣ бо дастҳо ба пешу қафо (8-маротибагӣ). Бо пойҳо тақлиди ғант дар ҷой (нӯги пойҳоро аз фарш нақанда) иҷро карда мешавад.

2. Лайнан ҳамон амал — аммо панҷаи дастҳо ба поён нигаронида шудаанд. (8-маротибагӣ ба пешу қафо).

3. Тақрори машқи 1, аммо қафи панҷаҳо ба боло нигаронида шудаанд. (8 маротибагӣ ба пешу қафо).

4. Дар ҳолати ростистӣ аз тарафҳо ба боло бардоштани дастҳо ва фузвардан бо ҳаракатҳои фанарӣ то зону (8



маротиба).

5. Дастҳоро ба ду тараф бурда, аз бугумҳои оринҷ қат кардани онҳо (панҷаҳо зери бағал мушт карда шудаанд, оринҷҳо ба ду тараф); рост кардани дастҳо (кафҳои кушода ба қафо нигаронида шудаанд) (8 маротиба).

6. Дар ҳолати ростистӣ, (дастҳо ду тараф) гардиши онҳо ба пешу қафо аз китф то панҷа (8 маротиба).

7. Дар ҳолати ростистӣ — алвонҷи дастҳо ба қафо бо ҳаракатҳои фанарӣ дар зону; алвонҷ ба пеш бо қат кардани дастҳо (панҷаҳо ба китф) (8 маротиба).

8. Аз ростистии кушод бо хамшавии уфуқӣ ба пеш-

оринҷхоро ба қафо-боло бурда, дастҳоро ба пеш дароз ва қат кардан (16 маротиба).

9. Аз ҳамон ҳолати аввала фаъолона ба қафо ва боло рост кардани дастҳо (8 маротиба).

10. Аз ҳамон ҳолати аввала- аз поён бо «қайчӣ» боло бардоштани дастҳо бо ҳисоби 4 ва фурувардан бо ҳисоби 4.

11. Афшондани дастҳо: (панҷаҳоро мушт карда) дасти рост — ба тарафеву боло; дасти чап ба тарафеву поин ва баръакс (8 маротиба).

Машқҳо барои миён



1. Аз ҳолати ростистии васеъ дасти ростро ба тарафи рост бароварда, дасти чапи аз оринҷ қатқардари ба боло бурда, баданро ба тарафи рост ҳам кардан (16-маротибагӣ ба ҳар тараф). Кос бояд беҳаракат, шикам дарун кашида шуда, пойҳо рост бошанд.

2. Аз ҳамон ҳолати аввала (дастҳо боло) бо як даст банди дасти дигарро дошта, ба тарафҳо саҳт ҳам шудан (8-маротибагӣ).

3. Аз нимнишастии кушод дастҳоро паси сар ҳалқа карда,

бо кос ва дастҳо ба тарафи рост ҳаракати даврӣ намудан. Айнан ҳамон ба тарафи чап. (8-маротибагӣ).

4. Аз нимнишастги кушод дастҳоро ба пеш, бозуҳоро якҷоя карда, ба тарафи чапу рост гардиш кардан. (Кос беҳаракат; зонуҳо пеш бароварда мешаванд) (4-маротибагӣ).

5. Дар ҳамон ҳолати аввала — гардиши бадан ба тарафҳои чапу рост бо алвонҷ ба тарафе бо дасти ҳамном (4-маротибагӣ).

6. Ҳамшавӣ ба тарафи чап (дасти рост дар болои сару дасти чап пеши бадан қат карда шудааст). Айнан ҳамон ба тарафи дигар (8-маротибагӣ). Такрори айнан ҳамон амалҳо 6,4 ва 2-маротибагӣ ба ҳар тараф.

7. Ҳамшавӣ ба пойи чап; бо дастҳо соқи пойро дошта 8 бор ҳамшавии фанарӣ кардан. Кӯшидан лозим аст, ки шикам ба ронҳо расад. «Роҳравӣ»-и дастҳо ба рӯйи фарш («ганг бо дастҳо») аз ҷониби пойи рост ба чап бо ҳаракатҳои фанарии миён ба ҳисоби 8. Баъд иҷрои худӣ ҳамон амалҳо бо пойи чап (4 маротиба).

8. Нишаста, пойҳоро дароз карда, ба ҳам зич мондан; ҳам шуда бо дастҳо кафи пойҳоро дошта ба худ кашидан. То ҳадди имкон пошнро сӯи худ кашида ин ҳолатро то ҳисоби 8 нигоҳ доштан. Дастҳо аз оринҷ қат шуда (ҳамшавӣ ба пеш), сина ба зону мерасад. Ин ҳолатро то ҳисоби 8 нигоҳ доштан.

Машқҳо барои мушакҳои шикам

1. Ба тахтапушт дароз кашида (бо пойҳои қати кушод, дастҳо дар пушти сар), баданро боло бардошта фурувардан (16 маротиба оҳиста ва 16 маротиба ду баробар тезтар).

2. Айнан ҳамон бо расидан ба зонуи чап бо дасти чап ва баръакс (8-маротибагӣ).



3. Ҳамчунин бо бардоштани бадан ба 45° , дастҳо ба кашидани арғамчин аз боло ба поён тақлид мекунад (16 маротиба).

4. Аз ҳамон ҳолат бо навбат қат кардани пой ва бардоштани бадан. Кушидан лозим аст, ки оринчи чап ба зонуи рост расад ва баръакс (16 маротиба бо нӯги пойи росткарда, 16 маротиба бо нӯги пойи қаткарда).

5. Аз ҳамон ҳолати аввала пойҳоро то 90° бардошта, нӯги пойҳоро сӯи худ карда, босуръат боло бардоштану фурувардани бадан (24 маротиба).

6. Ҳамчунин, вале дастҳо сӯи пойҳо ёзонда шудаанд (32 маротиба).

7. Аз ҳамон ҳолати аввала — «қайчӣ кардан» бо пойҳо (16 маротиба бо нӯги пойи росткарда ва 16 маротиба бо нӯги пойи қаткарда).

Машқҳо барои пойҳо

1. Ҳолати аввала — ба паҳлуи рост бо тақя ба оринч дароз кашада (кос ва пойҳои ростшуда дар як хат хобида, шикам дарун кашада мешавад), то ҳадди имкон боло бардоштану фурувардани пойи чап (ба росташ нарасонда). Такрори амали

мазкур, аммо бо пойи дигар (16 маротиба бо нӯги пойи росткарда, 16 маротиба бо нӯги пойи қаткарда).

2. Ҳолати аввала — айнан ҳолати машқи болой. 1. Қат кардани пойи чап ба бадан (зону ба фарш), баргаштан ба ҳолати аввала, бардоштани пой ба як тараф ва баргаштан ба ҳолати аввала. Ҳамчунин бо пойи дигар (8 маротиба).

3. Пойи чапро бо кунчи 90° пеши бадан гузоштан (пойи

рост аз зону қат шудааст). Бардоштани пойи чап ва ба пеш фурувардани он (пошна бо ангуштҳо сӯи фарш, нӯги пой ба боло нигаронида шудаанд) (16 маротиба оҳиста ва 16 маротиба ду баробар тезтар).

4. Ба шикам дароз капида, дасти ростро пеш бароварда, каф рӯи фарш гузоштан, (дасти рост бо тақияи каф ба фарш қат карда шудааст). Алвончи пойи чап ба қафо (16 маротиба бо нӯги пойи росткарда ва 16 маротиба бо нӯги пойи қаткарда).

5. Тобхӯрӣ бо тахтапушт (бадан бо тақя ба бозу каме боло



бардошта шудааст). То ҳадди имкон боло бардоштан ва то ҳисоби 4 нигоҳ доштани пойи чап. Аз зону қат кардани пой ва ба як тараф то фарш (бо зону ба дарун) фурувардан (2 маротиба).

6. Ба паҳлуи чап бо тақя ба бозу дароз кашида, пойи ростро аз зону қат карда пеш аз пойи чап, каф ба поён, гузоштан (бо дасти рост аз соқи пойи рост доштан). Бардоштани пойи рост ба як тараф (16 маротиба бо нӯги пойи росткарда, 16 маротиба бо нӯги пойи қаткарда).

7. Бо пойҳои чилликкарда нишаста, ба пеш ҳам шудан (бозуҳо якҷо, оринҷо тақя ба фарш доранд); нафаскашии чуқур (то ҳисоби 8 нигоҳ доштан).

Машқҳо барои устухонҳои кос

1. Ҳолати аввала — ба тахтапушт дароз кашида, пойҳои қаткардари кушод, кафи пойҳоро рӯи фарш, дастҳоро дар бари бадан гузоштан. Бардоштан ва фурувардани кос (16 маротиба).

2. Ҳамчунин, лекин кафи пойҳо ва зонуҳо ба тарафҳо гардонда шудаанд (16 маротиба).

3. Ҳамчунин. Ҳангоми бардоштани кос зич қардан ва ҳангоми фурувардани он кушодани зонуҳо (16 маротиба).

4. Ҳолати аввала чун дар машқи 1, лекин кос аз фарш боло бардошта шудааст. Зуд зич қардан ва кушодани зонуҳо (8 маротиба).

5. Аз ҳолати ба тахтапушт ҳобидан қат кардани пойҳо (зонуҳо ва кафи пойҳо якҷоя) — бардоштан ва фурувардани кос (16 маротиба бо суръати тез).

6. Аз ҳолати ба тахтапушт ҳобидан, аз зону қат кардани як пой. То ба қафаси сина кашида овардани соқи пой ва то ҳисоби 4 нигоҳ доштани ин ҳолат. Пойи ба боло росткардашударо аз зону ба ҳар ду даст дошта, то ҳисоби 4 панҷаи онро ба болову поён ҳаракат додан. Иҷрои ҳамин амал бо пойи дигар.



7. Дар ҳолати ба тахтапушт хобидан бардоштани пойҳо ва бо кӯшиши ба фарш расондан қаткунии фанарии онҳо бо зону ба тарафҳо (16 маротиба).

8. Дар ҳамон ҳолати пешина рост ва кушода кардани пойҳо ба тарафҳо то ҳисоби 8.

Мачмӯъа бо машқҳои махсуси оромгирӣ анҷом меёбад. Онҳо асосан аз манзумаҳои йогҳо гирифта шудаанд ва ба оромгирии шумо ёрӣ мерасонанд. Онҳоро бо эҳтиёт-оҳиста, мавзун, бе ҳаракатҳои сахт ва кӯшиши якбора ба домана (амплитуда)-и калонтарини ҳаракатҳо муваффақ шудан иҷро кунед.

Оромгирӣ



1. Аз ҳолати ба тахтапушт дарозкашида - ростистӣ ба шонаҳо (пойҳо ба боло бардошта мешаванд).

2. Пойҳоро аз болои сар гузаронда, нӯги онҳоро рост кардан (дастҳо миёни медоранд).

3. Аз ҳамон ҳолати аввала зонуҳоро қат карда ба гӯшҳо наздик овардан. 1 дақиқа нигоҳ доштан (соки пойҳо ба фарш расонида мешаванд).

4. Соки пойҳоро бо даст дошта, оҳиста пуштро то ҳолати дароз кашидан, бо зонуҳои қаткарда, фурувардан. Якчанд нафаскашиву нафасбарорӣ то ҳисоби 8.

5. Қоматро оҳиста рост карда, сарро ба тарафҳои рости ва чап ҷарх гардондан. (2 маротиба).

АДАБИЁТ БАРОИ ХОНИШИ ИЛОВАӢ

1. Абрамов Я. Ю. Бозиҳои мутаҳаррики мактаббачагон. Душанбе, «Ирфон», 1965.
2. Белорусова В. Воспитание в спорте. М.Фис, 1974.
3. Бирюкова А.А. Учись делать массаж. М., Советский спорт. 1988.
4. Богушас М. Играем в настольный теннис. М., «Просвещение», 1987.
5. Бондаревский Е.Я., Гужаловский А.А. Вместе с сыном: вместе с дочкой. М., «Советский спорт», 1988.
6. Гарбалеускас Ч.П. Играем в ручной мяч. М., «Просвещение», 1988.
7. Геллер Е.М. Игры на переменах для школьников 7—8 классов. М., Фис. 1985.
8. Вихров К.Л. Футбол в школе. М., 1990.
9. Володченко В., Юмашев В. Выходи во двор. М., «Молодая гвардия», 1989.
10. Лукьянова Е.А., Ермоласва О.Ю., Сергиенко В.П. Тренируем дыхание. М., «Знание», 1987.
11. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М., «Владос-Пресс», 2003.
12. Гурсунов Н.Н. Бозиҳои миллии тоҷикӣ. Душанбе, 1981.
13. Шарипова Д.Д., Семенова Л.М. Береги здоровье смолоду. Ташкент, «Медицина», 1982.
13. Хайрова Ю.А. Уместе ли вы отдыхать? М., «Фис», 1983.

МУНДАРИЧА

| | |
|---|-----|
| БОБИ I. МАЪЛУМОТИ НАЗАРИЯВӢ | 4 |
| § 1. Тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш дар Тоҷикистон | 4 |
| § 2. Тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш дар Тоҷикистон нас аз Ҷанги Бузурги Ватанӣ | 12 |
| § 3. Пешгирии латхӯрӣ | 16 |
| § 4. Бехатарӣ дар бозиҳои серхаракат ва варзишӣ | 19 |
| § 5. Бехатарии дарсҳо, мусобиқаҳо ва саёҳатҳо | 23 |
| | |
| Боби II. ТАШАККУЛИ МАҲОРАТУ МАЛАКАИ ҲАРАКАТКУНИ, ИНКИШОФИ СИФАТҲОИ ҶИСМОНИ | 30 |
| § 6. Машқҳои барномавӣ ва усули иҷрои онҳо | 30 |
| § 7. Машғулиятҳои мустақилона | 73 |
| § 8. Гимнастикаи атлетикӣ ва стретчинг | 87 |
| § 9. Мачмӯъаи фаронсавии гимнастикаи рӯҳафзо | 99 |
| § 10. Мачмӯъаи амрикоии гимнастикаи аэробӣ | 105 |
| Адабиёт барои хониши иловагӣ | 117 |

ГУБАНОВА Лидия Александровна,
САФАРОВ Шодӣ Асомуддинович,
КАРИМОВА Дилором Чумъаевна.

ТАРБИЯИ ҚИСМОНӢ
Китоби дарсӣ барои синфҳои 7-9

| | |
|------------------------|---------------|
| Мухаррир: | К. Қодиров |
| Мухаррири техники: | К Мухамедшоев |
| Мухаррири ороиш: | З. Тоҳириён |
| Рассом: | Т. Харитонов |
| Саҳифабанди компютерӣ: | Ш. Ҷабборов |

Ба матбаа 29.10.2009 супурда шуд.
Ба чоп 18.02.2010 иҷозат дода шуд. Андозаи 70x90^{1/16}.
Ҷузъи чопӣ 7,5. Адади нашр 50 000 нусха.
Супориши № 04

ш. Душанбе, кӯчаи Клара Сеткина 48А
КММ «Насиба»