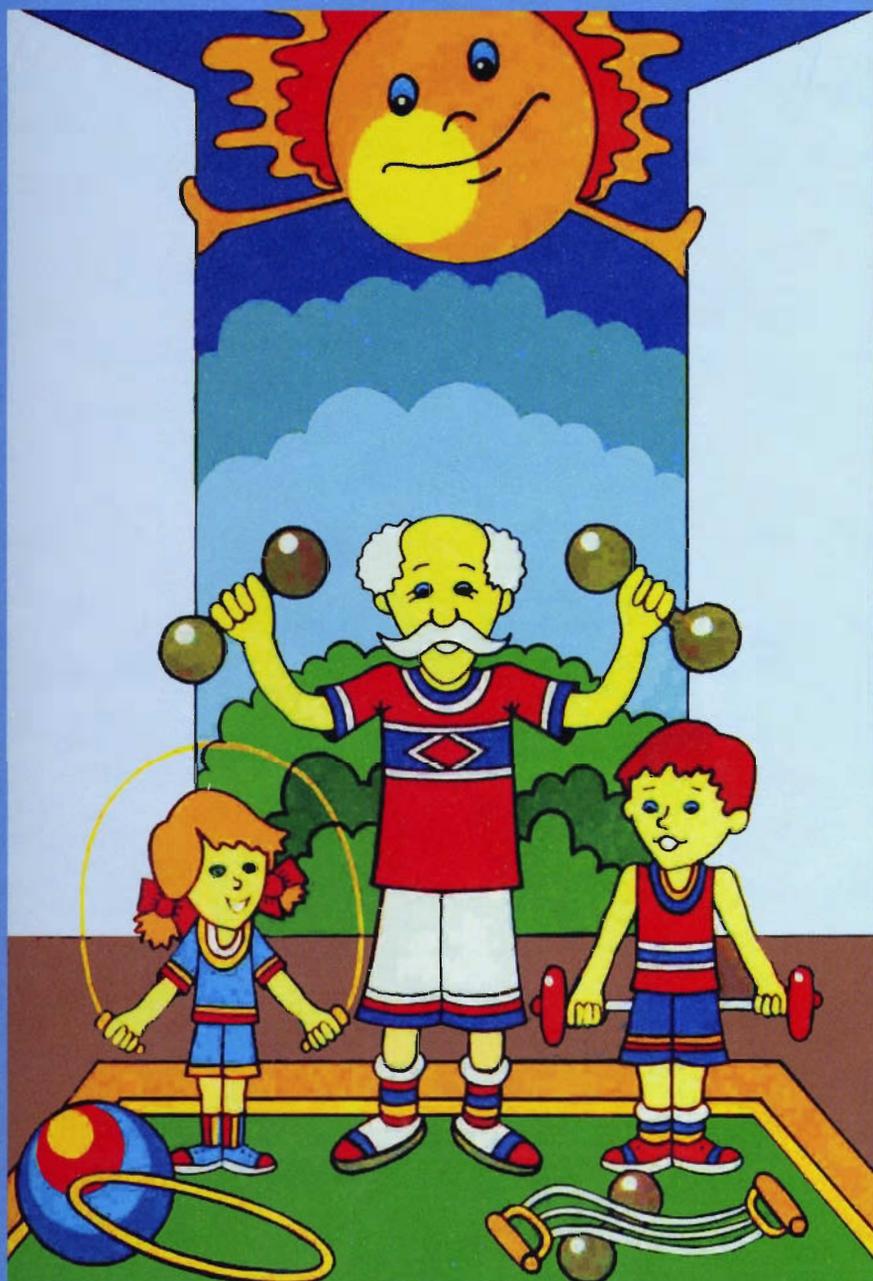
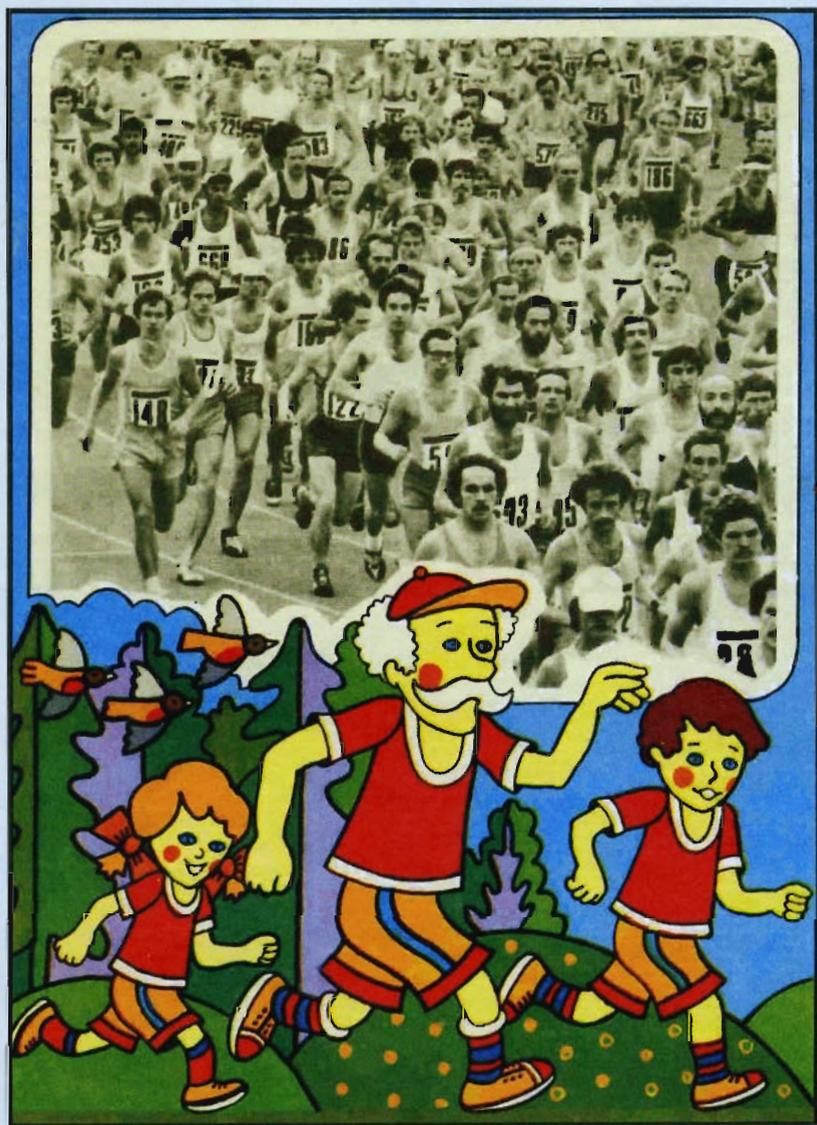


Ш.А. Сафаров, Л.А. Губанова

ТАРБИЯИ ҚИСМОНӢ

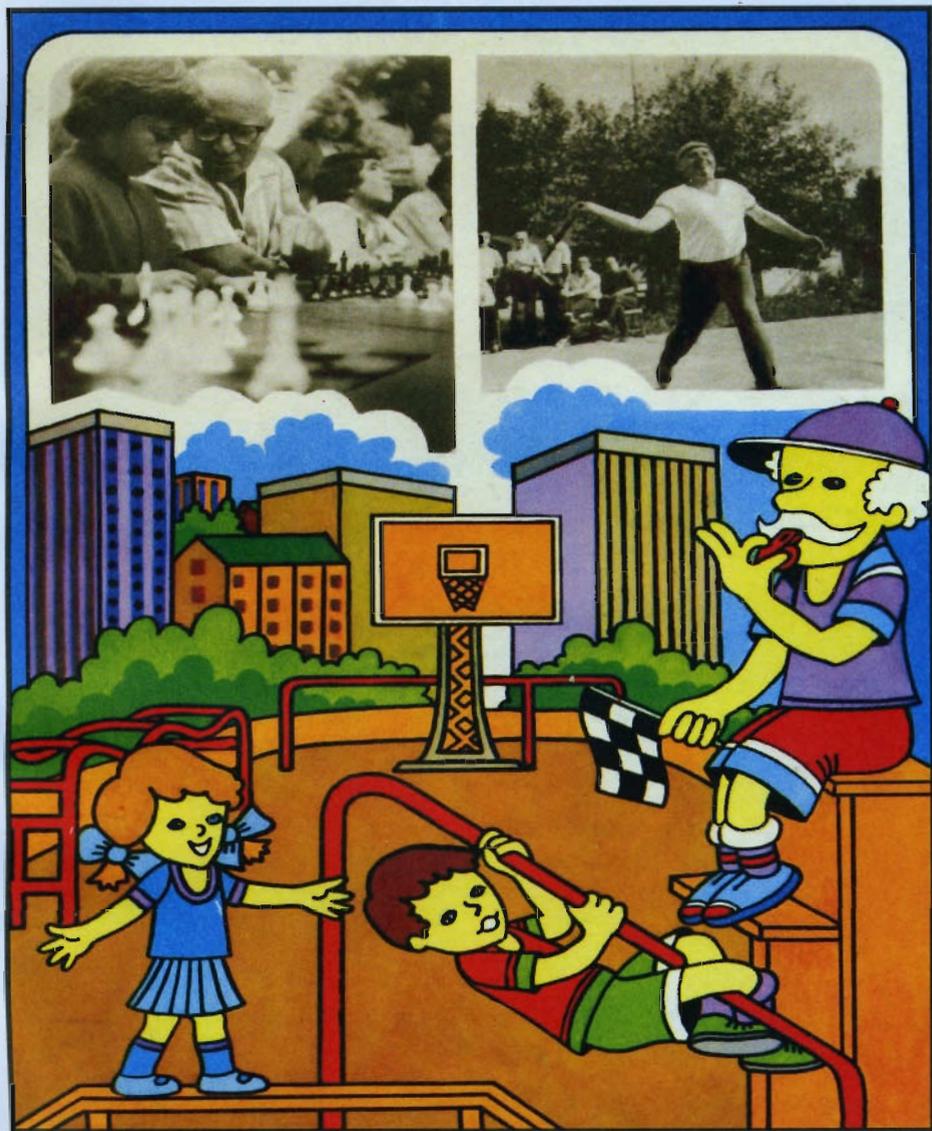
(барои синфҳои I-IV)





Дорувории асосӣ - ҳавои тоза, оби хунук ва офтоб.

Абуалӣ ибни Сино



Бозӣ машқест, ки бо воситаи он кӯдак ба ҳаёт омодагӣ мебинад.

П.Ф. Лесгафт

Ш.А. Сафаров, Л.А. Губанова

ТАРБИЯИ ҶИСМОНӢ

Китоби дарсӣ
барои хонандагони синни хурди мактабӣ
(синфҳои 1 - 4)

Ҳайати мушовараи Вазорати маорифи
Ҷумҳурии Тоҷикистон ба чоп тавсия кардааст



Душанбе 2009

ББК 75. 1 Я 72
С-35

Хонандагони азиз!

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

Истифодаи иҷоравии китоб

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

ISBN 978-99947-758-2-8

© Ширкати “Полиграф Групп”

Писарон ва духтарони азиз !

Шумо медонед, ки саломатӣ барои инсон хазинаи қиматтаринест, ки онро аз ягон ҷой харида наметавонад. Солим будан барои инсон хушбахтист.

Саломатӣ ин заминаи асосии ташаккули дурусти хислат, рушди ташаббускорӣ, иродаи мустаҳкам, қобилият ва истеъдодҳои табиӣ мебошад. Синни мактабӣ вақти ташаккули инсон аст ва инсон бояд ба камол расад ва на танҳо ҷисман, балки рӯҳан ва фикран низ рушд ёбад.

Солимӣ ва хушҳолӣ ин ду мафҳум бояд ҳамеша ба якдигар наздик бошанд. Ба кӯдаки солим нигаред - чашмонаш оташбор медурахшанд, ба ҳамаи рӯйдодҳои атроф бо кунҷқобӣ менигарад, табассум мекунад, ба бозӣ қардан ҳамеша омода аст, хушҳол аст.

Зиндадилӣ, бешубҳа, натиҷаи солимӣ, фаъолияти мунтазам ва мӯътадили бадан мебошад. Аз ҳамин лиҳоз, масъалаи ҳифзи саломатӣ, омода сохтани насли ҷисман ва ҳаматарафа инкишофёфтаи наврас яке аз вазифаҳои муҳими ҷамъияти имрӯзаи мо аст. Сарчашмаи асосие, ки ба мустаҳкамшавии бадани кӯдакон мусоидат мекунад, тарбияи ҷисмонӣ мебошад.

Машқи ҷисмонӣ ҳаракатҳое мебошанд, ки махсус барои ҳалли масоили тарбияи ҷисмонӣ нигаронида шудаанд. **Тарбияи ҷисмонӣ** раванди педагогие мебошад, ки барои рушду такмили ҷисмонӣ нигаронида шудааст. Дарси тарбияи ҷисмонӣ низ яке аз ин гуна омилҳост.

Саломатӣ танҳо ҳолати мавҷуд набудани бемориҳо ва норасоии ҷисмонӣ набуда, балки ҳолати хуби ҷисмонӣ ва рӯҳии инсон аст. Омодагии ҷисмонӣ ба мустаҳкам гардонидани саломатӣ, рушди шаклҳо ва амалҳои бадан, инчунин зиёд намудани малакаи ҳаракатнокии он мебошад. Саломатӣ на ба ҳама дода мешавад. Онро эҳтиёт бояд қард. Бояд ҳам дар андешаҳо ва ҳам дар бадан ҳиссиёти солихро ба вучуд овард. Субҳ барвақт хестан, шустушӯӣ қардан, машқи паго-

хирӯзиро ичро намудан, то вақти мактабравӣ сайр кардан, ба қоидаҳои гигиенаи шахсӣ ва умумӣ риоя намудан - ин аст солимӣ. Дар дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ мунтазам иштирок доштан, дар хона бо хоҳиши худ машқҳои ҷисмониро ичро кардан, дар кӯча бо бачаҳо бозӣ кардан, дарсхоро дар вақташ тайёр намудан, пеш аз хоб дар ҳавои тоза сайр кардан аз омилҳои муҳими солимӣ ба шумор мераванд. Танҳо дар сурати иҷрои ҳамин шартҳо шумо инсонии бақувват, чусту чолок ва зиндадил мешавед.

Ин китобро хонда шумо мефаҳмед, ки машқҳои ҷисмонӣ барои ҷӣ лозиманд, ҷӣ гуна дигаргуниҳо ба вучуд меоранд. Машқҳои ҷисмонӣ хӯрокхӯрӣ, обутоб ёфтани, давидан, чаҳидан, партофтани ва бозиро дар худ ниҳон доранд.

Тарбияи ҷисмонӣ дар мактаб аз рӯи барномаи дастачамӣ гузаронида мешавад ва барои ҳалли як қатор масоили солимгардонӣ, ки мо дар ин китоб дида мебароем, нигаронида шудааст.

Умедворем, ки ин китобро бо шавқу завқ ва барои фоидаи худ мутолиа менамояд ва қувваи худро боэҳтиёт ва сарфакорона ба кор мебаред, зеро барои шугл варзидан бо тарбияи дурусти бадан қувваи шумо лозим меояд.

Ҳоло бошад мо бо шумо ба мамлақати аҷоиб, ки номаш Варзишобод мебошад, роҳи пеш мегирем, ки дар он ҷо бо дунёи пурасрори ҳаракатҳо шинос мешавед. Кунҷқоб ва пуртоқат бошед!

Фаромӯш накунед, ки барои аз бар намудани ҳаракатҳои мураккаб, шахсан машқ карда ба қувва ва дороии худ боварӣ ҳосил кардан лозим аст. Инак, мо ба Варзишободи зебо ба саёҳат мебароем. Он ҷо шуморо ҷӣ интизор аст, аз саҳифаҳо ва расмҳои аҷоибии ин китоб ба хубӣ огоҳӣ меёбед.

Роҳи сафед, дӯстон!



Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон
Эмомалӣ Раҳмон

Барои таъмини саломатии шаҳрвандон ва, дар навбати аввал, насли наврас Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон бо қарори худ аз 3 марти соли 2003 фармони №84 «Барномаи ташкили тарзи ҳаёти солим то соли 2010»-ро қарор намудааст.

Стандарти давлатии маълумоти умумии асосӣ аз фанни тарбияи ҷисмонӣ, қонун «Дар бораи маориф» «Консепсияи мактаби миллӣ» ва «Барномаи ташкили тарзи ҳаёти солим» ба саломатии хонандагон ҳамчун масъалаи асосии омода намудани наврасон ба фаъолияти ҳаёт ва баланд бардоштани малакаи онҳо дар рафти таълиму тарбия нигаронида шудааст.

Бо воситаи пешбарии «Барномаи ташкили тарзи ҳаёти солим» Вазорати маорифи Ҷумҳурии Тоҷикистон, Кумитаи ҷавонон, варзиш ва сайёҳии назди Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон, Кумитаи миллии олимпӣ диққати худро барои рушди тарбияи ҷисмонӣ ва омодагии ҷисмонии хонандагони синфҳои поёни пурзӯр намудааст.

Барномаи нави муштарак қор қарда баромада шуд, ки на танҳо барои тарбияи ҷисмонӣ ва омодагии ҷисмонии хонандагон, балки барои ташвиқоти профилактикӣ ва тарғиботии маълумоти ҷисмонӣ ва олимпӣ, барои ҷалби ҳамарӯзаи хонандагони синну сол ва зинаҳои

гуногун баҳри на танҳо саводнокии ҷисмонӣ, аз худ кардани мафҳумҳои варзишӣ, балки баҳри аз бар намудани ҳаракат ва нафаскашии дуруст, мавзунӣ, пуртоқатӣ, ҳамчун яке аз тарзҳои асосии ҳаёти худ ва умри дароз нигаронида шудааст.

Аз рӯи нишондодҳои Ташкилоти ҷаҳонии ҳифзи саломатӣ исбот гаштааст, ки саломатии инсон то 55% аз тарзи ҳаёти ӯ, то 18 % аз нишондодҳои ирсӣ, то 17% аз нишондодҳои муҳити атроф ва танҳо 10% аз ҳолати ҳифзи саломатӣ вобастагӣ дорад.

Барои рушди бисёр бемориҳо ҳуди шахс, маданияти пасти санитарӣ, тарзи носолими ҳаёти ӯ сабаб мегарданд.

Барои беҳтар гардонидани саломатии шахрвандон, дар навбати аввал кӯдакон, ташкили дурусти тарзи ҳаёти солим ва муваффақ гаштан ба муносибати нави инсон нисбати саломатии худ хеле муҳим аст.

Мундариҷа

ҚИСМИ I

Пайдоиши тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш	8
Идҳои ҷаҳонии варзиш (Бозиҳои олимпӣ)	
чӣ гуна пайдо шудаанд?	9
Бозиҳои муосири олимпӣ	12
Тарбияи ҷисмонӣ ва саломатӣ	13
Бадани худро биомӯз	14
Қомати инсон	15
Узвҳои ҳис	21
Беҳдошти шахсии бадан	25
Офтоб, ҳаво ва об - дӯстони беҳтарини мо	27
Нафаскашӣ	28
Об ва қоидаҳои обнӯшӣ	30
Машқварзӣ барои ҳислат ва ақли солим	31
Либоси варзишии шумо	33
Худназораткунӣ	34
Ёрии аввалин ҳангоми ҷароҳатбардорӣ	40

ҚИСМИ II

Варзиши сабук ва кросс	42
Бардамӣ, мавзунӣ, мувозинат	53
Боқувватон, часурон, чобукон	80
Ҳар як шахс бояд шино кунад	97
Баҳоҳои меъёрии намунавӣ	104
Гӯшаи варзишии шумо	108
Худро бисанҷед	110
Меъёрҳои таълимӣ	112
Алифбои варзишӣ	117

ҚИСМИ I



ПАЙДОИШИ ТАРБИЯИ ҚИСМОНӢ ВА ВАРЗИШ

Машқҳои қисмонӣ ҳанӯз дар давраҳои қадим пайдо шудаанд. Ба одамони нахустин шабу рӯз лозим меомад, ки худро аз ҳучуми ҳайвонҳои дарранда, аз қувваҳои табиат муҳофизат кунанд ва барои худ ризқу рӯзӣ пайдо намоянд. Баъзан шикорчиён худ тӯмаи ҳайвонҳои дарранда ва офатҳои табиӣ мегаштанд. Танҳо зӯртаринҳо, чобуктаринҳо ва пуртоқаттаринҳо зинда мемонданд.

Ҳангоми ризқу рӯзӣ пайдо намудан ва барои муҳофизати худ одамоназ санг ва чӯб истифода мекарданд. Ҳангоми аз ҳайвонҳои дарранда гурехтан медаванд, аз монетаҳои гуногун ҳазина ё худ қаҳида мегузаштанд, барои шаб паноҳ шудан ба болои дарахт мебармаданд.

Оҳиста-оҳиста одамон фаҳмиданд, ки натиҷаи ин ё он ҳаракат аз усулҳои муайян вобастагӣ дорад. Масалан, пас аз партофтани зиёд

санг дуртар меафтад. Инсон хангоми қоматашро каме ба пеш хам кардан зудтар медавад, агар пеш аз чаҳидан каме бидавад - дуртар хоҳад част. Ин усулҳоро таҳлил намуда, одамон аз онҳо хангоми меҳнат ва шикор истифода мебурданд. Ҳамин тавр зина ба зина шаклҳои маданияти ҳаракатхое, ки дар оянда қисми асосии тарбияи ҷисмо-



Такрори ҳаракатҳо, машқҳо барои на танҳо хубтар иҷро намудани ҳаракат, балки барои такмили тамоми узвҳои бадан низ ёрӣ медиҳанд. Дар вақтҳои холи одамон на танҳо дам мегирифтанду вақтхушӣ мекарданд, онҳо инчунин худ ва фарзандони худро аз душвории ҳаёт, ба ғимоя аз душманон тайёр менамуданд. Бо мақсади омодагӣ машқҳои гуногуни ҷисмониро истифода мекарданд. Масалан, дар шаҳри қадимии Спартаи Юнони Қадим кӯдакон, наврасон, ҷавонони 7 - 20-сола рӯзи дароз дар мактабҳои махсус таълим мегирифтанд. Онҳо бо қадамзани, чаҳидан, партофтан машғул мешуданд.

ИДҲОИ ЧАҲОНИИ ВАРЗИШ (БОЗИҲОИ ОЛИМПӢ) ЧӢ ГУНА ПАЙДО ШУДААНД?

Дар Юнони Қадим асосгузори бузургтарин Бозиҳои олимпӣ худоён, шохон, ҳукмфармоён ва қаҳрамонро мепиндошанд. Олимпиадаи машҳури қадима соли 776-и пеш аз милод гузашта буд. Бозиҳои охирин дар соли 394 то милод баргузор шуда буданд. Барои мо ҳатто номи ғолиби он бозиҳо низ маълум аст. Биёед, мо онро дар ёд мебарем. Бо ин ном таърихи Ҳаракати олимпӣ оғоз меёбад. Номи ӯ Корэб - атлет

аз шаҳри Элида мебошад. Олимпиадаҳо одамонро шӯхратманд сохтанд. Онҳо камолоти бадан ва рӯхро таҷассум менамуданд, одамони мутаносибан ташаккулёфтaro ошкор мекарданд.



Дар шаҳри қадими Олимпия мусобиқаҳо ва бозиҳои олимпӣ ташкил карда мешуданд. Онҳо дар 4 сол як маротиба гузаронида мешуданд. Дар Бозиҳои олимпӣ варзишгарони ҷунонӣ дар мусобиқаҳои давидан, чаҳидан, партофтани ҳалқа, гӯштингирӣ, муштзанӣ, мусобиқаҳо дар аробачаҳо қувваи худро месанҷиданд.



Пеш аз мусобиқаҳо варзишгарон барои риоя намудани қоидаҳои бозиҳои варзишӣ қасам ёд мекарданд. Ба Бозиҳои олимпӣ дурӯғгӯён, дуздон, фиребгарон роҳ дода намешуданд. Иштирок дар Бозиҳои олимпӣ шараф ва мусъулияти бузург ба ҳисоб мерафт. Ҳар як варзишгар бояд даҳ моҳ дар хона ва як моҳ дар Олимпия машқ мекард.

Ҳангоми Бозиҳои олимпӣ ҷангҳо қатъ мешуданд. Бозиҳои олимпӣ барои гирд овардани одамони тамоми дунё, новобаста ба наҷод, дин, ақидаи онҳо пешбинӣ шуда буданд.

Ҳар боре, ки дар болои майдонҳои варзишӣ парчами чун барф сафед бо панҷ ҳалқаи пайваста ва гулхани олимпӣ афрохта мешуд, ҳама бо шавқи беандоза Бозиҳои олимпиро тамошо мекарданд. Одамони зиёде мехостанд дар ин мусобиқа иштирок кунанд. Тамошобинон дар болои теппаҳо нишаста, баромади варзишгаронро дастгирӣ мекарданд. Ба Бозиҳои олимпӣ шоирон, нависандагон, файласуфон, ҳайкалтарошон ташриф меоварданд. Қаҳрамони олимпӣ ба шаҳри худ бо аробачаи дучарха, дар либоси шоҳона ва бо гулдастаҳо дохил мешуд, ба шаҳр на аз дарвозаи шаҳр, балки аз сӯроҳии девор ворид мешуд, то ки ғалабаи доимӣ ба шаҳр дохил шавад.

Мусобиқаҳои қадима намуди махсуси фаъолият - варзишро ба миён оварданд. Варзиш машқҳо ва мусобиқотро дар бар мегирад. Мусобиқаҳо на танҳо барои муайян намудани голибон, балки барои санҷидани малакаҳои ҷисмонии одамон пешбинӣ шудаанд.

Мо бо шумо ба Олимпияи қадим саёҳат мекунем ва шохиди он мешавем, ки Бозиҳои олимпӣ дар қатори бисёр мусобиқаҳои варзишӣ гузаронида мешаванд. Шумо мепурсед - Ин қадар мусобиқоти зиёд барои чӣ гузаронида мешуд? Ба шумо ҷавоб медиҳем: Барои беҳтар гардонидани саломатии сокинони давлат. Чаро не? Дар он давраҳо зистан барои одамон осон набуд. Тиб он қадар ривочу раванқ наёфта буд. Аз ин рӯ мардум ба саломатии худ умед мебастан. Вале бе тарбияи ҷисмониву варзиш онро ба даст овардан мумкин нест. Ҳамин тавр не?!

Ба болои ин одамони қадим (боиси таассуф аст, ки одамони муосир низ) зуд-зуд ҷанг мекарданд. Одамон зуд фаҳмиданд, ки машқҳои ҷисмонӣ на барои хубтар ҷанг кардан, балки барои дӯстии мустаҳкам, воҳӯриҳои пай дар пай, муошират, омӯхтани маданияти ҳамдигар, умуман, дидани он, ки дар назди ту на душман, балки ҷавони сулҳхоҳ бо чеҳраи кушода меистад, мусоидат менамоянд. Ба гайр аз ин одамон ба бозиҳо ва, умуман, ба варзиш баҳои баланд медоданд, медонистанд, ки варзиш инсонро рӯҳбаланд мегардонад ва ин бо

рушди аклӣ, фарҳангӣ ва рӯҳии инсон сахт дар иртибот аст.

БОЗИҲОИ МУОСИРИ ОЛИМПӢ

Мусобиқоти гуногун вучуд доранд. Пешқадамони синф, мактаб, шаҳр, ноҳия, вилоят, ҷумҳурӣ, боқувватгарин варзишгарон дар чемпионатҳои ҷаҳонӣ ширкат меварзанд. Вале ғолиб гаштан дар Бозиҳои олимпӣ махсусан ифтихори бузург аст.



Пйер де Кубертен

Бозиҳои олимпии Юнони Қадим оҳиста-оҳиста аҳамияти худро гум карданд. Онҳо соли 395 то милод аз тарафи император Феодосий I пурра қатъ карда шуданд.

Асрҳо гузаштанд ва пас аз танаффуси калон ташкилоти роҳбарикунандаи Ҳаракати олимпӣ дар хусуси соли 1896 гузаронидани Бозиҳои I-уми муосири олимпӣ қарор қабул кард. Макони бозиҳо Юнон - давлате, ки дар он ин идҳои аҷоиб тавлид ёфтанд, интиҳоб гардид. Барои барқароркунӣ корманди ҷамъиятии фаронсавӣ барон Пйер де Кубертен меҳнат ва қувваи зиёде сарф кард.

Бозиҳои олимпӣ аз соли 1924 гузаронида мешаванд. Ҳар як бозии олимпӣ варзишгарони пурқувваттаринро муайян менамояд.

Рамзи муосири олимпӣ панҷ ҳалқаи ба ҳам пайваста мебошад. Онҳо рамзи панҷ қитъаи рӯи Замин ва ба ҳам омадан, дӯстии варзишгарони тамоми дунё дар Бозиҳои олимпӣ мебошанд.

Шиори олимпӣ: «Зудтар, баландтар, қавитар!».

Нишони олимпӣ ба ҳам омадани панҷ ҳалқа бо ягон элементи дигар аст. Масалан, дар нишони олимпии Бозиҳои XXII, ки дар шаҳри Москва баргузор гашта буданд, қасри Кремл ва роҳҳои Дави олимпӣ акс гашта буд.

Парчами олимпӣ: матоъи сафеди шоҳӣ бо ҳалқаҳои олимпӣ.

Афрӯхтани Гулхани олимпӣ яке аз оинҳои асосӣ дар маросими кушодашавии Бозиҳои олимпӣ ба шумор меравад. Он аз Олимпия бо эстафета то ба ҷойи гузаронидани Бозиҳои олимпӣ, аз тарафи варзишгарони бехтарин оварда мешавад.

Қасами варзишгарон ва доварон чунин аст: «Аз номи варзишгарон ман ваъда медиҳам, ки мо дар ин Бозиҳои олимпӣ бо риояи қоидаҳое, ки мувофиқи онҳо гузаронида мешаванд, иштирок мекунем. Шарафи варзиш ва командаи худро аз даст намедихем».

Дар тилисми **Бозиҳои олимпӣ** одатан, расми ҳайвоне акс мегардад, ки дар макони гузаронидани Бозиҳои олимпӣ зиёдтар дӯсташ медоранд. Тилисми Олимпиада-80 дар шаҳри Москва - хирсак Миша, Олимпиада-88 дар Сеул - палангча Ходори, Олимпиада-92 дар Барселона - сағ Коби, Олимпиада-96 дар Атланта ҳайвончаи афсонавӣ Изи буд.

Ҷоизаҳои олимпӣ медалҳо ва дипломҳо мебошанд. Ғолибон бо ҷоизаҳои тилло, нуқра ва биринҷӣ сарфароз гардонида мешаванд. Дар замони мо медалҳои тиллоӣ, нуқрагин, биринҷӣ низ тӯхфа карда мешаванд.

ТАРБИЯИ ҶИСМОНӢ ВА САЛОМАТӢ

Шумо каме аз Бозиҳои олимпӣ - аз варзиши бузург, аз дастовардҳои баланди варзишгарон огоҳӣ ёфед.

Ҳоло дар бораи тарбияи ҷисмонӣ, ки барои ҳар як шахс зарур аст, сухан меронем. Тарбияи ҷисмонӣ на танҳо машғулият бо машқҳои

чисмонӣ, балки дониستاني бадани худ, беҳдошти бадан, обутоб, речаи рӯз, хӯроки дуруст, инчунин истифодаи ин донишу малакаҳо дар ҳаётро дар бар мегирад.

Тарбияи чисмонӣ ба инсон барои ташаккул ва мустаҳкамкунии саломатӣ ёрӣ мерасонад. Бачаҳое, ки бо тарбияи чисмонӣ машғуланд, кам бемор мешаванд, аз ин рӯ дар дарсҳо хуб иштирок менамоянд. Онҳо пуртоқат буда, кам хаста мешаванд, дониши хуб доранд.

Тарбияи чисмонӣ ба бадани ту барои инкишоф ва рушди дуруст ёрӣ медиҳад.

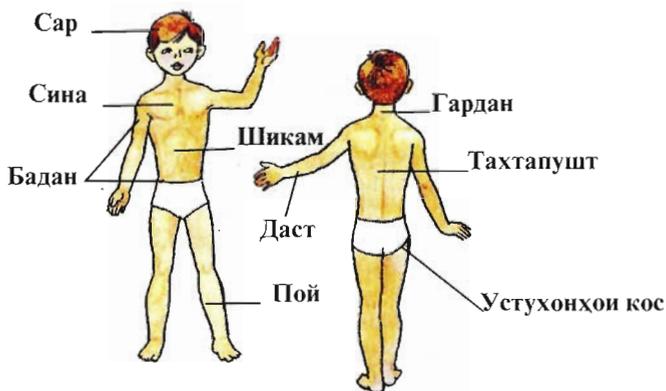
Агар қаду қомати мавзун, тани сиҳат, мушакҳои бақувват доштан хоҳӣ, бо тарбияи чисмонӣ машғул шав. Узвҳои дарунии одамоне, ки чунин хусусиятҳоро доранд, фаъолиятшон низ хуб аст. Аз ин рӯ онҳо худро нағз ҳис мекунанд, табъи болида доранд. Тарбияи чисмонӣ ба шумо боирода, ботартиб, нотарс, мустақил буданро меомӯзад. Ба варзиш машғул шуда, шумо дӯстони хуби бисёр пайдо мекунед.

БАДАНИ ХУДРО БИОМЌЗ

Барои он ки шугл варзидан ба варзиш барои шумо танҳо ғоидабахш бошад, бояд бадани худро хуб бидонед.

Расмҳоро бодикқат аз назар гузаронед. Узвҳои асосии бадан ва дарунии инсонро номбар бикунед.

Узвҳои асосии бадани инсон



ҚОМАТИ ИНСОН

Шумо эҳтимол аҳамият дода бошед, ки варзишгарон, хунарпешагони балет, ҳарбиён қомати зебо доранд.



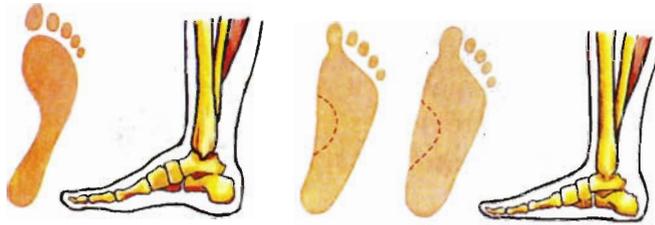
Қомат ҳолати ҳамарӯзаи бадан хангоми нишастан, рост истодан ва ҳаракати инсон мебошад.

Инсони қомати дурустдошта сарашро рост медорад, тахтапушташ рост, китфҳояш дар як самт ва каме ба қафо кашида шудаанд, шикамаш кашида шуда, қафаси синааш каме ба пеш баромадааст. Дар назди оина ба қомати худ чунин шаклҳоро бидиҳед ва бубинед чӣ тавр қаду қомати шумо зебо гашт. Албатта, ғайриодат ҳама вақт чунин ҳолатро доштан душвор аст. Вале вақте ки шумо машқҳои махсусро иҷро мекунед ва ҳамеша аз болои қомати худ назорат мебаред, пас аз якчанд вақт қоматро зебо нигоҳ доштан ба шумо ҳеч душворие намеорад.

Инсони қомати нодурустдошта сари ҳам, китфони ба пеш баромада - яке боло, дигаре поён, шиками баромада, қафаси синаи ҳамвор ва қатшуда, тахтапушти қач, сутунмӯҳраи қачу килеби дутарафа дорад.



Ҳангоми қомати нодуруст ва кафи пойи ҳамвор доштан сутунмӯҳра ва кафи пойҳо қобилияти қат шуданро ҳангоми зарбаҳо гум мекунанд. Кори мӯътадили дил, шуш, меъда ва дигар узвҳои дарунӣ гум мешавад. Дар мушакҳо, бугумҳо, миён ва кафи пойҳо дард пайдо мешавад. Ҳамаи ин кайфият ва таъби инсонро бад мегардонад.



Кафи пойи дурустгузашуда.

Кафи пойи ҳамвор.

Сабабҳои вайроншавии қомат дар чист?

Дар бисёр ҳолатҳо вайроншавӣ аз сабаби мушакҳои сустинкишоф-ёфта ба вучуд меояд. Роҳи осони санҷидани қомати худ - бо тахтапушт ба девор дар ҳолати одӣ истодан аст. Агар ҳис кунед, ки тахтапушт, шона, суриҳо ва пошнаи пой ба девор мерасанд, қомататон рост аст. Дар акси ҳол қомататон вайрон шудааст. Аз ин рӯ феврал ба ислоҳ намудани он шурӯъ кардан лозим аст.

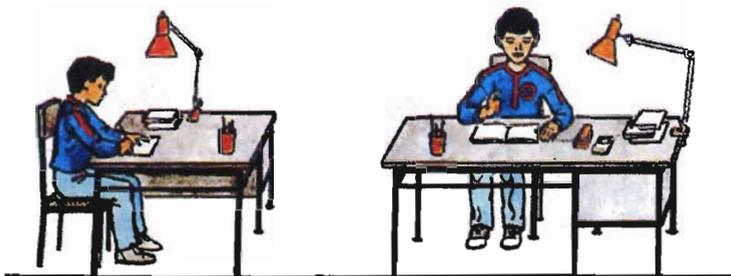
Барои ҳубтар гардондани қомат чӣ кор кардан лозим аст?

Чизи аз ҳама одӣ - сохти чойгаҳ (чойи хоб) аст. Бадани худро барои дар болои болишт ва кӯрпаи ҳамвор ва сахтии миёнадошта хоб рафтан одат кунед.



Анбон (портфел)-и худро танҳо дар як даст доштанро одат наку-
нед. Беҳтараш борхалта гиред. Вай шинам аст ва ба шумо барои рост
кардани сутунмӯҳра ёрӣ мерасонад.

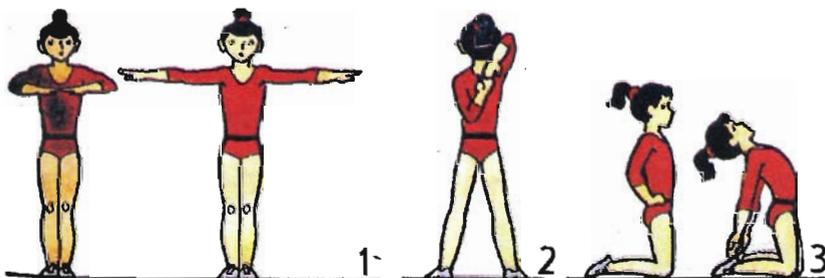
Дар паси миз ё парта қоматро рост ва сарро каме хам карда
нишастан хуб аст. Тахтапушт бояд ба пуштаки курсӣ бирасад, дастхо
бояд дар як мавқеъ дар болои миз истанд, қафаси сина бояд ба миз
нарасад.



Мушакҳои худро бо машқҳои ҷисмонӣ обутаоб диҳед.

Машқҳои зеринро 5-6 маротиба иҷро кунед. Ҳамаи ин машқҳоро
ба машқҳои пагоҳирӯзӣ дохил намудан шарт нест. Баъзеи онҳоро
метавонед ба машқҳои ҳаррӯзаи худ дохил намоед.

Ҳангоми тахтапушти хамгашта (расми 1)



Расми 1

1. Рост истед, дастҳоро дар самти қафаси сина қат кунед. Дастҳоро саҳт ба ду тараф, то расидани шонаҳо ба якдигар ҳаракат диҳед.

2. Дар ҳолати рост истода, пойҳоро кушода, дастҳоро ба пушт карда, кафи дастҳоро ба ҳам расонед. Ҳолати дастҳоро иваз карда, қалам ё худ тӯбчаро аз як даст ба дасти дигар додан лозим аст.

3. Ба зону истода, ба қафо ҳам шуда, бо ду даст пойро доред.



4. Ба зону истода, тоб хӯред. Аввал бо дасти рост - пошнаи рост, сипас бо дасти чап пошнаи чапро доред.

5. Дастҳоро ба миён карда, нишаста ба қафо ҳам шавед, пойҳо рост дар пеш.

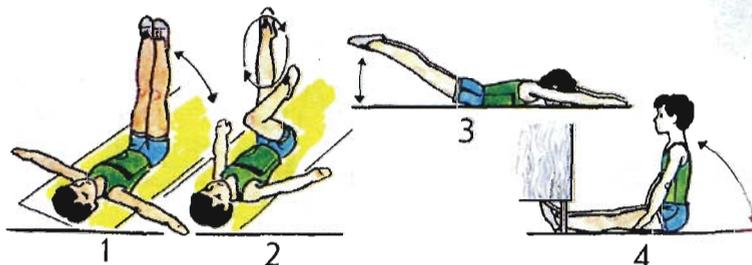
6. Ба шикам хобида, пошнаи пойҳоро бо дастҳо дошта, онҳоро ба тарафи сар кашед.

7. Аз ҳолати дарозкашида «кӯпрукча» созед.

Барои мустаҳкамгардонии мушакҳои шикам ва тахтапушт (расми 2)

1. Ба тахтапушт хобида, дастҳо ба ду тараф, пойҳоро ба боло бардоред ва оҳиста-оҳиста ба поён фуруред.

2. Ба тахтапушт хобида, бо пойҳо ҳаракат кунед (мисли велосипедрон).



Расми 2

3. Ба шикам хобида, пойхоро ба боло бардоред. Якчанд сония дар хамин ҳолат нигоҳ дошта оҳиста-оҳиста фуруред.

4. Ба тахтапушт хобида, бо кафи пой кунчи чевонро доред ва ёри дастҳо нишинед ва дароз кашед.

Барои мустаҳкамкунии мушакҳои кафи пой (расмҳои 3,4) воситаҳои гуногунро истифода бурдан мумкин аст: мустаҳкамкунии умумии бадан бо хӯрокхӯрии мунтазам ва саривактӣ, сайругашти дуру дароз дар ҳавои тоза, ҳаракатҳои гуногун, машқҳои ҷисмонӣ ва монанди ин.

Кафи пойи мӯътадил ё ҳамвор? Шакли кафи пойро ин тавр муайян намудан мумкин аст: Ба кафи пойҳо рағғани офтобпараст ё пахта молида, дар болои коғази сафед истед. Пас аз 1-1,5 дақиқа коғазро гирифта ба изи кафи пойҳоятон нигаред. Агар изи поятон шакли лӯбиё дошта бошад, кафи поятон дуруст инкишоф ёфтааст. Бо ин пойҳо метавонед ҳама гуна ҳаракатро иҷро намоед. Агар изи ҳамаи кафи пой дар варақ нақш баста бошад, ин оғози ҳамворкафӣ аст. Агар ҳангоми роҳгардӣ дард пайдо шавад, ба духтури ортопед муроҷиат намудан лозим аст.



Расми 3

Дар пешгирии ҳамворкафӣ пойафзоли мувофиқ нақши муҳим мебозад. Пеш аз ҳама ҳаҷми пойафзол бояд мувофиқи пой бошад (фаромӯш насозед, ки пойафзоли кӯдакона, асосан, самти ҳамвор дорад ва ин ба зич шудани кафи пой оварда мерасонад). Хонандагони синни хурди мактабӣ бояд пойафзоле пӯшанд, пошнааш каме баланд аст (5-8мм) пуштаки мустаҳкам дорад.



Расми 4

Ҳамворкафиро инчунин бо воситаи машқҳои махсус, ки иҷрои онҳо бугумҳои зону, кафи пой ва ангуштонро инкишоф дода, мустаҳкам мекунад, пешгирӣ кардан мумкин аст.

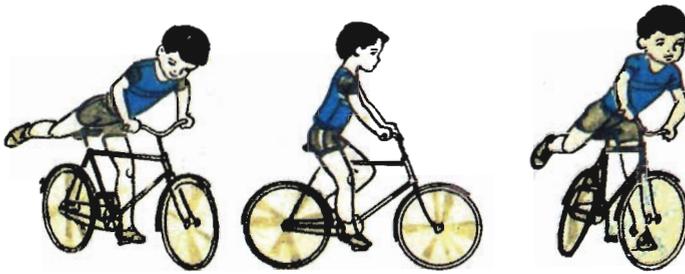
Бо мақсади пешгирии ҳамворкафӣ иҷро кардани машқҳои зерин натиҷаи хуб медиҳад:

1. Роҳ гаштан бо нӯги пой, पोшнаи пой, бо тарафи дарунӣ ва берунӣ кафи пой.
2. Давидан ва роҳ гаштан пойи бараҳна дар фасли тобистон, дар болои алаф ё рег.
3. Роҳ гаштан дар болои гуллачӯб ё ресмони гафс.
4. Ба болои курсӣ нишаста, кафи пойҳоро бо навбат, аввал ба тарафи рост, сипас ба тарафи чап тоб додан.
5. Аз нӯги пой ба кафи пой ғелидан.
6. Аз кафи пой ба нӯги пой ғелидан.
7. Ғелондани тӯб, чӯбҳои кулӯла ва ғайра.

Ҳамаи ин машқҳои махсус, ки мо барои беҳтар кардани қаду қомат тавсия додем, танҳо дар ҳолати мунтазам иҷро намудан ғоидабахш мегарданд (расмҳои 3-4).

Дилатонро эҳтиёт кун!

Дилатонро бо иҷрои машқҳои ҷисмонӣ - ба велосипед, конкиҳои ҷархдор, чана савор шудан, шино кардан, давидан, бозиҳои серхаракатро иҷро намудан, дар машқҳои варзишӣ ширкат намудан мустаҳкам кунед.



Одатҳои зарарнокро аз худ дур кунед, онҳо дил ва системаи асабро вайрон мекунад.



УЗВҲОИ ҲИС

Ҳамаи гуногунрангии муҳити атроф - рӯшноӣ, садоҳо, ивазшавии ҳарорат, таъмиро бадани инсон бо ёрии узвҳои ҳис эҳсос менамояд.

Узвҳои босира - чашмҳо. Босира ба шумо барои ёфтани роҳ сӯи мактаб, ба сӯи хона, ба сӯи толори варзишӣ ва майдончаи мактабӣ ёри мерасонад. Шумо бо ёрии чашмҳо мутолиа ва барномаҳои телевизионро тамошо мекунад. Узвҳои босира ба шумо барои муайян кардани масофа, ҳаҷм, шакли ашё, ба мақсад расонидани нишон ва ғайра ёри мерасонанд.

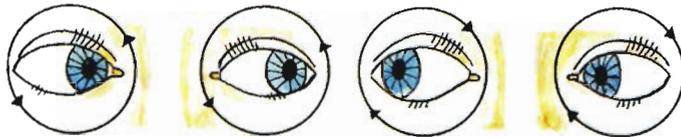
Барои он ки чашмҳо зиёд хаста нашаванд ва қувваи босира вайрон нашавад, машқҳои махсусро иҷро намудан лозим аст (расми 5-6).



Расми 5

Расми 6

1. 1-2 дақиқа чашмак задан.
2. Чашмҳоро пӯшида, бо нӯги ангуштони ишоратӣ ба шакли доира чашмҳоро оҳиста-оҳиста молидан лозим аст.
3. Чашмҳоро саҳт нимпӯш карда, сипас кушодан. Ин ҳолатро 3-5 маротиба такрор намудан лозим аст.
4. Агар чашмҳо аз дуру дароз мутолиа намудан хаста шудаанд, ба назди тиреза омада, 2-3 дақиқа ба осмон назар кардан лозим аст.
5. Ба ангушти дасти дар назди худ росткардашуда нигоҳ карда истода, ангуштро оҳиста-оҳиста ба бинӣ 3-4 маротиба наздик намудан лозим аст.
6. Ба шишаи тиреза доирачаи коғазиро часпонида, як чашмо пӯшида, бо чашми дуюм ба доирача 5 сония нигоҳ карда, сипас нигоҳро ба дурӣ гузаронед. Ин ҳаракатро бо чашми дуюм низ 6-8 маротиба иҷро намоед.
7. Чашмҳоро аввал ба чап, сипас ба рост 6-8 маротибагӣ давр занонед.



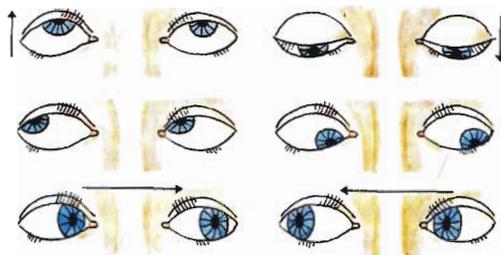
1. Ба боло ва ба поён, ба кунчи болоии рост ва кунчи поёнии чап ва баръакс 6-8 маротибагӣ нигаред.
2. Ба чап ва рост 6-8 маротибагӣ нигаред.

Чашмҳоятро эҳтиёт намоед!

Аз ҳолатҳои хавфнок худро дур гиред!

Босираро эҳтиёт кунед!

Хобида мутолиа накунед!



Агар чашмҳои шумо пас аз мутолиа хаста шуданд, бо чойи сиёҳ тарбандӣ кунед.



Мизро аз тарафи чапи тиреза, чароғи рӯимизиро аз тарафи чапи миз гузored.

Ба болои китоб ё дафтар бисёр ҳам нашавед. Ба офтоби равшан, чароғи даргирон, оташ, асбоби васлгарӣ бе айнакҳои мухофизаткунанда нигоҳ накунад.

Узвҳои сомеа - гӯшҳо. Шумо бо гӯшҳо садоҳои гуногунро мешунавед: нутқи инсон, мусиқӣ, ғунгоси ҳашаротҳо, шилдириси баргҳо.

Дар суфраҳои гӯшҳо сӯрохии на он қадар калон мавҷуд аст. Ба воситаи он садоҳо ба қисми дарунӣ дохил мешаванд.

Узвҳои сомеаро эҳтиёт кунед!

Гӯшҳоро танҳо бо камчинаки пахтагин тоза кунед!

Мусиқиро аз ҳад зиёд баланд накунад. Садоҳои нохост ва баланд қувваи сомеаро суст мегардонанд.

Дар ҳавои хунук, хангоми вазидани шамол ҳатман қулоҳи гарм пӯшед.

Агар гӯшатон дард кунад, ба духтур муроҷиат кунед.

Узвҳои ломиса - пӯст. Танҳо бо воситаи пӯст шумо гармии нурҳои офтоб, хунокии ях ва барф, дард аз сӯзандору, навозиши меҳрубонаи пластони модарро ҳис мекунад.

Ба ғайр аз ин пӯсти бадан узвҳои даруниро аз чароҳатбардорӣ ва воридшавии микробҳои **беморипаҳнкунда** муҳофизат менамояд.

Пӯст мувозинати ҳарорати баданро таъмин карда, онро аз сӯхтан ва хунокии саҳт муҳофизат менамояд. Пӯст аз худаш гармӣ мебарорад. Гармии зиёдатӣ (масалан, ҳангоми иҷрои ғаъолонаи машқҳои ҳисмонӣ) ба воситаи араққунӣ аз қабати пӯст ба берун бароварда мешавад ва бадани инсон хунук мегардад.

Ба воситаи пӯст бадан нафас мекашад.

Пӯсти аз ҳама нозук дар суфраи гӯш аст, пӯсти аз ҳама ғафс дар пошнаи пой.

Пӯст нишондиҳандаи саломатии инсон аст.

Агар пӯсти бадани шумо ҳамвор ва тоза бошад, аз ин мебарояд, ки саломатии шумо хуб аст.

Пӯсти бадани худро тоза нигоҳ доред!

Ба қоидаҳои нигоҳубини бадан риоя кунед!

Узвҳои ҳисси бинӣ. Бо ёрии онҳо шумо бӯйҳоро фарқ мекунед.

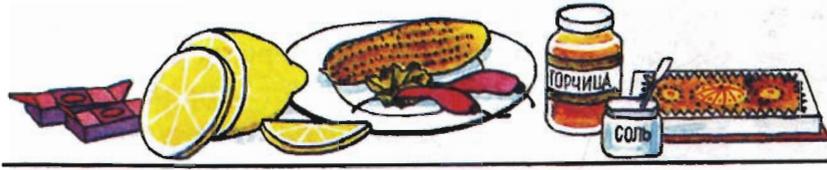
Дар дохили бинӣ ҳаво тоза мешавад. Мижгончаҳои сершумор ба дохил шудани ғубор роҳ намедиханд.

Дар сӯроҳии бинӣ ҳаво гарм мешавад. Ана, барои чӣ бо бинӣ нафас кашидан аз нафаскашӣ бо даҳон муфидтар аст.

Барои он ки шамолхӯрӣ ва сулфа ба вучуд наояд, баданро обутоб додан лозим аст. Чӣ тавр? Дар ин хусус каме дертар мефаҳмед.

Узви зоиқа - забон. Танҳо бо ёрии он шумо муайян карда метавонед, ки хӯрок болазат аст ё бемазза, ширинро аз талхӣ, шӯрро аз туршӣ фарқ карда метавонед.

Аз рӯи ранги забон табибон бемор ё сихат будани инсонро муайян мекунанд. Забони инсонии солим гулобӣ ва ҳамвор мешавад. Забони инсонии бемор бо қабатчаҳои сафед пӯшида шудааст ва ҳатто кафидани онро низ дидан мумкин аст.



БЕҲДОШТИ ШАХСИИ БАДАН

Шумо аллақай медонед, ки тарбияи ҷисмонӣ на танҳо иҷрои машқҳои ҷисмонӣ, балки риоя намудани тозагии бадан, мӯйхо, нохунҳо ва даҳон аст.

Риояи беҳдошти бадан қисми ҳатмии речаи рӯз аст. Ба шумо ва шахсони шуморо ихотанамуда дастони чиркин, дандонҳои ношуста, бӯйи арақи бадан хуш намеояд. Ба ғайр аз ин он ҷойҳои чамъшавии микробҳо мебошад. Аз ҳамин сабаб ба бадани шумо ба воситаи ҷароҳатҳои хурд барангезандагони бемориҳои гуногуни сироятӣ дохил мешаванд.

Тартиби асосии беҳдошти бадан шустушӯӣ аст. Дар давоми як ҳафта на камтар аз як маротиба бо оби гарму собун шустушӯӣ қардан лозим аст. Пас аз шустушӯӣ таҳпӯшҳоро иваз қардан лозим аст.

Дар давоми рӯз, хусусан ҳангоми машғул шудан бо машқҳои ҷисмонӣ дастҳо, рӯй ва гардан ифлос мешаванд. Онҳоро ҳатман сахарӣ ва бегоҳӣ бо оби гарм ва собун шустан лозим аст.

Ба ғайр аз ин дастҳоро пеш аз хӯрокхӯрӣ, пас аз сайругашт ва казoi хочат ҳатман шустан шарт аст.





Ба тозагии пойҳо риоя намудан хеле муҳим аст. Онҳоро ҳар шаб пеш аз хоб шустан лозим аст. Ин на танҳо тартиби беҳдошти бадан, балки як шакли обутоби бадан низ ба ҳисоб меравад.

Пас аз иҷрои машқҳои ҷисмонӣ оббозӣ кардан шарт аст.

Дандонҳои ношуста ва вайроншуда низ сабабгори бисёр бемориҳо мегарданд.

Нигоҳубини дандонҳо кори осон аст. Барои тоза кардани дандонҳо аз боқимондаҳои хӯрок онҳоро 2 маротиба дар як рӯз на камтар аз 1-2 дақиқа бо хокаи дандоншӯӣ шустан лозим аст. Чӯткаи дандоншӯӣ бояд на он қадар саҳт ва на он қадар мулоим бошад.



Аввал дандонҳоро зич карда қисми болоии чӯтқаро ба ҳар самт бурда шустан лозим аст. Сипас, даҳонро кушода, қисми дарунии дандонҳоро мешӯем. Дандонҳоро тоза карда, чайқондан лозим аст. Баъд чӯтқаро тоза шуста, онро дар доҳили стакан (мисли расми 7) нигоҳ медорем.

Дандонҳоятонро эҳтиёт кунед!

Дандонҳоятонро рӯзе 2 маротиба сахарӣ ва бегоҳӣ бишӯед!



Расми 7

Бисёр ширинӣ нахӯред!

Бо дандонҳо ришта наканед ва чормағз нашиканед!

Зуд-зуд ба табиби дандон муроҷиат кунед!

ОФТОБ, ҲАВО ВА ОБ - ДҶУСТОНИ БЕҲТАРИНИ МО

Агар аз бачаҳои синф дар ин хусус пурсон шавӣ, албатта, ба ин фикр розӣ мешаванд. Вале магар шумо медонед, ки ин на ҳама вақт чунин аст? Охир тамоми рӯз дар зери нурҳои офтоб хобидан, дар оби хунук оббозӣ кардан барои саломатии инсон хатарнок аст.

Барои ҳамин пеш аз оғози обутобдихӣ якчанд қонидаро дар хотир доред:

Обутобдихиро дар ҳавои гарм оғоз кунед, ки яку якбора ҳаммоми ҳавоӣ ва офтобӣ қабул кардан мумкин бошад. Ин вақти дамгирӣ, бозӣ, сайругашт (дар велосипед ва пиёда) мебошад. Тартиби шиноро ҳангоми оббозӣ дар дарё ва кӯлҳо оғоз кунед.

Пойи бараҳна бо пайраҳаи беша, роҳи регӣ, алафи маҳин, чӯбҳои кулӯла роҳ гардед.

Давомнокии тартиботи обутобдихӣ дар аввал бояд на он қадар калон бошад, ҳарорати об ва ҳаво ба тавсияҳои дар ҷадвали 1 нишон-додашуда мувофиқат намоянд.

Ҳарорати об барои оббозӣ, молидани бадан, ҳаммоми пой дар давоми ҳар се рӯз ба 1-2°C поён фуруварда мешавад.

Пас аз оббозӣ баданатонро бо сачоқи хушк то каме сурх шудан молиш диҳед!

Агар обутобдихиро сар кардед, ин машқоро ҳар рӯз иҷро кунед!

Агар 1-2 ҳафта иҷро накардед, ҳамаашро аз сари нав оғоз кардан лозим аст.

Тартиби обутобдихиро танҳо дар ҳолати солим будан иҷро кардан ба мақсад мувофиқ аст.

Агар ҳангоми оббозӣ ларзидан, вараҷа пайдо шавад, зуд аз об бароед, баданатро бо сачоқ хушк карда, либосҳои хушк ба бар карда, каме даву тоз кунед.

Барои ҳангоми риояи тартиби обутобдихӣ ба гармшавӣ ё хунукшавии зиёди бадан роҳ надодан боз якчанд қоидаи на он қадар душворро риоя намудан лозим аст.

Ҳангоми худро бад ҳис кардан тартиби обутобдихиро ҳатман қатъ созед!

Дар зери нурҳои гарми офтоб рӯзҳои аввал беш аз 10 дақиқа мондан мумкин нест.

Ба саратон қулоҳи сабук аз матои рӯшан бипӯшед! Агар либосҳои болоиятон (ҷӯрӯб ва ғайра) тар бошанд, онҳоро иваз кунед!

Бозиҳо ва машқҳои варзишӣ эҳсосоти зиёдро талаб мекунад. Дар бозиҳо ва мусобиқаҳо, албатта, ғолибон ва мағлубҳо ҳастанд.

Агар шумо ғолиб омадед, мағрур нашавед, ба ҳарифони худ раҳмдилӣ намоед! Агар бохтед, мард бошед, машққуниро давом диҳед ва дар ҳамин ҳолат, албатта, нахустин мешавед.

Дар бисёр ҳолатҳо пеш аз имтиҳонот, мусобиқот ё ҳангоми дучор омадан бо хатар инсон асабӣ мешавад. Барои худро ба даст гирифтани ва ҳалли дурусти масъаларо ёфтани машқҳои нафаскашӣ ёрӣ медиҳанд.

Пеш аз бо ин машқҳо шинос шудан дар бораи узвҳои нафаскашӣ маълумот бигиред.

НАФАСКАШӢ

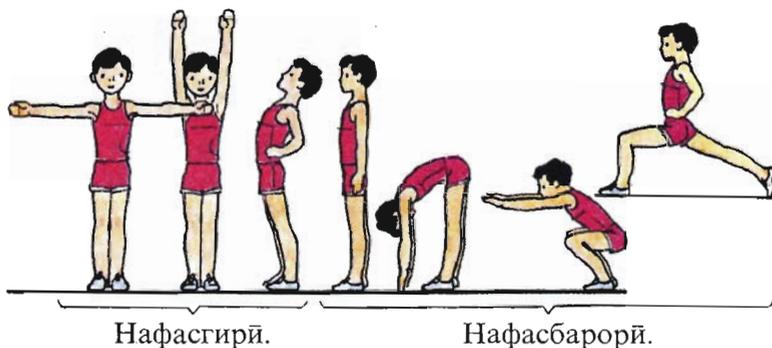
Дар табиат ҳамаи мавҷудот нафас мекашанд. Дар бадани инсон захираҳои оксиген мавҷуд нест, барои ҳамин вай бе ҳаво зиндагӣ карда наметавонад.

Ҳангоми нафаскашӣ ба бадани инсон оксиген дохил мешавад. Ҳангоми нафасбарорӣ аз он гази карбон берун мешавад.



Машғул шудан бо машқҳои ҷисмонӣ ва варзиш фаъолияти шушро хуб гардонид, баданро обутоб медиҳад, инсон ба бемориҳои шамолхӯрӣ камтар дучор мешавад.

Ҳангоми дастхоро ба ду тараф кушодан, ба боло бардоштан, ҳаму рост шудан, хестан ва ғайра нафасро ба дарун кашидан лозим аст. Ҳангоми дастхоро фурувардан, ҳам шудан, ништастан нафасро баровардан лозим аст (расми 8).



Расми 8

Нафасро ба воситаи бинӣ кашидан лозим аст. Ҳангоми машқҳои ҷисмонӣ (саҳт давидан, бардоштани вазниниҳо) нафас ба воситаи даҳон бароварда мешавад.

Йогаҳо ба нафаскашӣ диққати махсус медиҳанд. Онҳо чунин мешуморанд, ки нафаскашии дуруст ҳазми хӯрок, фаъолияти дил, майнаи сар, системаи асабро хуб мегардонад.

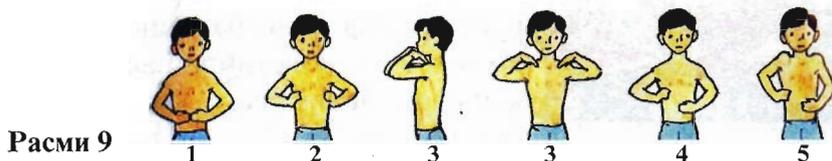
Хуб ба роҳ мондани нафаскашӣ маънои онро дорад, ки инсон худро идора карда метавонад. Нафасбарории оҳиста-оҳиста инсонро ба ором шудан водор менамояд.

Пеш аз ҳар як машқ нафасатонро пурра бароред!

Ҳамаи ҳаракатхоро озод, мавзун, бе вазнинӣ иҷро кунед!

Машқҳоро 5-6 маротиба такрор кунед!

1. Нафаскашии поёнӣ ё бо шикам нафас кашидан. Нишаста ё рост истода кафи дастонатонро ба болои шикаматон гузored. Бо воситаи бинӣ нафас гиред. Дар ин вақт шикаматонро оҳиста-оҳиста баровардан гиред. Сипас, оҳиста-оҳиста бо воситаи бинӣ нафасро бароварда, шикаматонро ба дарун кашед (расми 9).



2. Нафасгирии миёна ё қафасисинагӣ. Кафи дастҳоятонро аз паҳлуҳо ба болои қабурғаҳо гузored. Оҳиста-оҳиста нафас гирифта қафаси синаро кушоед. Сипас, оҳиста-оҳиста нафасро бароварда, қабурғаҳоро зич кунед.

3. Нафаскашии болоӣ ё худ чанбарӣ. Ангуштони даст дар болои чанбарҳо, кафи даст рост нигоҳ дошта мешавад.

Оҳиста-оҳиста нафас гиред, бозувонатонро ба ду тараф кушоед. Нафасро бароред, бозувонро ба пеш чамъ кунед.

4. Нафаскашии пурра.

5. Дасти чапатонро ба болои шикам гузored, дасти ростро ба болои қабурғаҳо. Оҳиста-оҳиста нафас гиред ва шикаматонро бароред. Нафаскаширо давом дода, қабурғаҳоро рост кунед ва қафаси синаро кушоед. Нафаскаширо ба охир расонида, китфҳоро ба боло бардоред. Сипас, оҳиста-оҳиста нафасатонро бароред. Шикаматонро оҳиста-оҳиста ба дарун кашед, қафаси синаро танг кунед, чанбарҳо ва китфонатонро фарох нигоҳ доред.

Барои он ки нафаскашӣ хуб ва бомеъёр бошад, танҳо мустаҳкам намудани мушакҳои комплекси садобарорӣ ва нафаскашӣ кифоя аст. Барои ин машқи одитарин хизмат мекунад - аввал оҳиста-оҳиста, сипас, тезтар хондани ягон шеърӣ кӯдакона. Шарт ҳамин аст, ки чор мисраи шеър бояд бо як нафас гирифтани хонда шавад.

ОБ ВА ҚОИДАҲОИ ОБНҶШӢ

Инсон бе хӯрок зиёда аз як моҳ зиндагӣ қарда метавонад, аммо бе об бошад, ҳамагӣ якчанд рӯз.

Ҳангоми иҷрои машқҳои ҷисмонӣ, сайру саёҳат қоидаҳои обнуширо риоя кардан муҳим аст.



Ҳангоми машқ кардан (алалхусус дар ҳавои гарм) об нӯшидан мумкин нест. Пас аз 20-30 дақиқаи машқ бошад, нӯшидани шарбати мева ё сабзавот, нӯшокиҳо, оби минералӣ хеле муфид аст (танҳо бо андозаи хеле кам). Ҳангоми ба саёҳат баромадан 3 маротиба - як соат пеш аз ба роҳ баромадан, ҳангоми дам-

гирӣ ва дар истгоҳ.

Ҳеч гоҳ оби начӯшонидаро аз чашмаи номаълум нанӯшед! Оби чашмаро кам-кам, дар даҳон гарм карда, нӯшидан лозим аст. Дар акси ҳол гулӯятон дард мекунад.

МАШҚВАРЗӢ БАРОИ ХИСЛАТ ВА АҚЛИ СОЛИМ

Имрӯз, пагоҳ, пасфардо мебояд корҳои гуногунро иҷро намуд, бисёр чизҳоро омӯхт. Чӣ тавр ба ҳамаи ин вақт ёфтан мумкин аст? Дарсҳоро тайёр кардан, ба корҳои хона ёрӣ расонидан, сайр кардан, бо корҳои гуногун машғул шудан. Сирри ин одӣ аст - вақти худро бояд дуруст таксим кард, яъне речаи рӯзро риоя намуд.

Пеш аз ҳама ба ҳар рӯз барвақт аз хоб хестан одат кунед. Дар ҷойгаҳ бисёр хоб накунед, вагарна ба ҳама кор вақт намерасад.

Ҳатман машқи пагоҳирӯзиро иҷро кунед. Он на танҳо саломатии шуморо мустаҳкам месозад, балки ҷисматонро ба фаъолияти меҳнатӣ омода мегардонад.

Барои тамошои барномаҳои телевизионӣ вақтатонро бисёр сарф накунед (на камтар аз 1 соату 20 дақиқа). Шахсе, ки дар назди телевизион соатҳои зиёд менишинад, на танҳо вақти худро барои корҳои ғоидабахш мегирад, балки саломатии худро низ гум мекунад (пеш аз ҳама чашмҳоро).

Ҳатман, машғулиятҳоро бо дамгирӣ иваз кунед. Масалан, тайёр кардани дарсҳоро бо дақиқаҳои ҷисмонӣ.

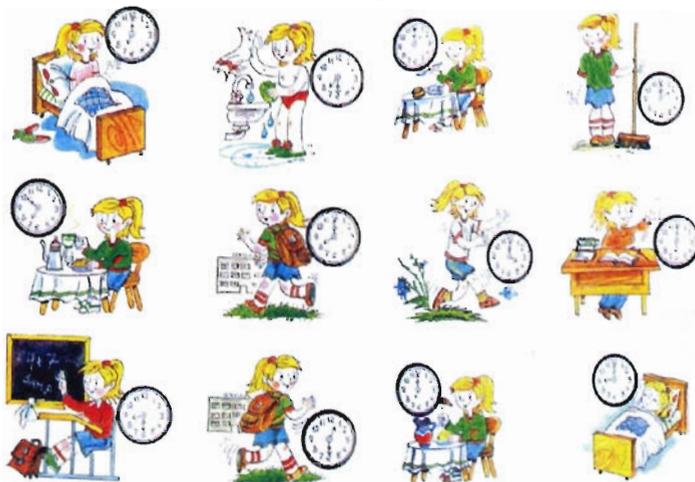


Фаромӯш накунад, ки танҳо хоби бароҳат (на камтар аз 8 соат) дар хонаи ҳавояш тоза қувваҳои шуморо барқарор мекунад.

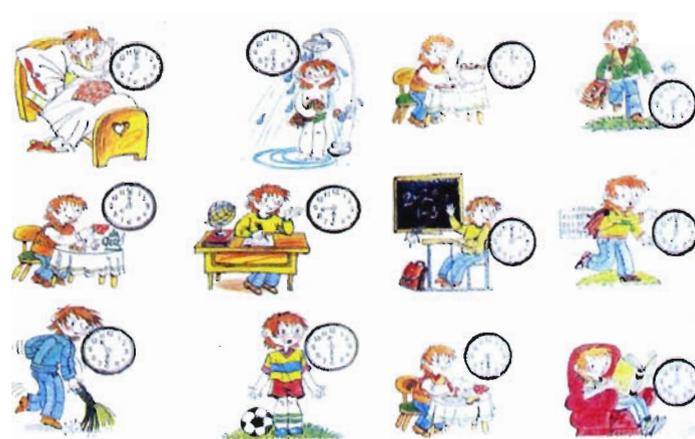
Агар ба речаи рӯз қатъиян риоя кунед, шумо на танҳо ҳама корҳои ба нақша гирифтаатонро иҷро мекунад, балки шахси боирода, ташаккулёфта, серталаб ва боақл мешавед.

Речаи тахминии хонандаи синфи 1 ба речаи рӯзи хонандагони синфҳои 2-4 монанд аст. Танҳо ба он хоби рӯзона пас аз хӯроки нисфирузӣ илова мегардад.

Речаи намунавии рӯз. Басти 1-ум



Речаи намунавии рӯз. Басти 2-юм



ЛИБОСИ ВАРЗИШИИ ШУМО

Барои машқҳои ҷисмонӣ ва дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ чӣ гуна либос пӯшидан лозим аст?

Пеш аз ҳама, либос ва пойафзол бояд ба ҳаҷми бадани шумо ҷавобгӯ бошад, ба ҳаракатҳо, нафасгирӣ ва гардиши хун монеа наштад. Барои ҳамин гиребон, манжетҳои миён, резинҳо набояд ҷафс ва танг бошанд.

Агар шумо дар дохили бино, ё худ дар ҳавои гарм дар берун машқ кунед, беҳтараш либоси пахтагӣ, трикотаҷӣ, ё худ либоси сабуки варзишӣ дошта бошед. Ин гуна либос аз қабати пӯст араки баданро ба худ мекашад.

Дар ҳавои хунук либоси варзишӣ бояд се қабат бошад: либоси зер (беҳтараш пахтагӣ); курта (аз фланел); либоси трикотаҷии гарм ё свитери гарм ва шими варзишӣ.

Ба сар, одатан, қулоҳи бофташуда мепӯшанд, ба дастҳо дастпӯшак. Агар шамол бошад, хуб мешавад агар аз болои либосҳо боронӣ (куртка) пӯшед.

Пойафзол бояд ба ҳаҷми пой мувофиқат кунад ва шинам бошад. Пойафзоли танг гардиши хунро вайрон мекунад.

Дар ҳавои хунук ин ба хунукзании пӯсти пой оварда мерасонад.

Пойафзоли танги варзишӣ бо дарзҳои дарунии дағал ё ҷойҳои қатшудааш пӯсти пойро қанда метавонад. Аз ҳамин сабаб обилаҳо, ё худ ҷароҳатҳо пайдо мешаванд.

Худи ҳамин ҳолат ҳангоми қалон будани пойафзол ба вучуд меояд.

Пойафзоли зимистонаи варзиширо бо ҷӯробҳои пашмӣ пӯшидан лозим аст, ки аз зери онҳо ҷӯробҳои тунуки пахтагӣ бошад. Кедҳо ва кроссовкаҳоро низ бо ҷӯроби пашмӣ пӯшидан лозим аст.

Ба тозагии либоси варзишӣ риоя намудан лозим аст. Либоси ба



бадан расидаистодаро пас аз ҳар машқ шустан ба мақсад мувофиқ аст.



Худро бисанҷед

1. Дар як вақт аз хоб меҳезам.
2. Машқи пагоҳирӯзиро иҷро мекунам.
3. Телевизор тамошо мекунам (1 соату 20 дақиқа).
4. Дар як вақт хӯрок меҳӯрам.
5. Худам дарс тайёр мекунам.
6. Дақиқаҳои тарбияи ҷисмонӣ мегузаронам.
7. Ба як мактаби варзишӣ меравам.
8. Тирезачаро кушода хоб мекунам.

ХУДНАЗОРАТКУНӢ

Агар шумо мунтазам машқҳои ҷисмониро иҷро кунед, ё худ ба ягон намуди варзиш машғул шавед, ба шумо дуруст баҳо додани ҳолати саломатии худ ва инчунин назорат бурдан аз болои фаъолияти баданатон ҳангоми иҷрои машқҳои ҷисмонӣ муяссар мегардад.

Агар пас аз машқҳо ҳолати саломатӣ, иштиҳо, хоб, таби шумо хуб бошад, бадани шумо ба вазнинии ба он додагон тоб меорад. Агар пас аз машқҳо каме хастагӣ ҳис кунед, вазнинии ба бадан додагон басанда аст.

Агар пас аз машқҳо рӯягон сурх шуда, суръати нафасгирӣ тез-тез шавад, дил зуд-зуд метапад, арақ мекунад. Ин ҳолат муқаррарӣ аст.

Вале, дар ҳолате ки ҳангоми машқ ранги рӯй парида, арақи шадид шорад, сарчархзанӣ, дилбеҳузурӣ пайдо шуд, вазнинӣ барои бадани шумо зиёд аст. Дар бисёр ҳолатҳо пас аз машқҳо иштиҳо бад шуда, асабоният пайдо мешавад ва хоб вайрон мешавад.

Дар ин ҳолат чӣ кор кардан даркор аст? Пеш аз ҳама, ба духтур мурочиат намоед, аз муаллим ё мураббӣ маслиҳат пурсед. Агар саломатиатон он қадар хуб набошад, машқҳоро то як вақт қатъ намудан, ё худ вазнинии ҷисмониро кам кардан лозим аст.

Вазниниҳои ҷисмонии аз сар гузаронидаатонро **набзи** шумо тез нишон медиҳад. Вай таппиши дилро нишон медиҳад.

Барои санҷидани набз, бояд донед, ки дар кадом нуктаҳои бадан онро хубтар ҳис намудан мумкин аст ва бо худ бояд сониясанҷ ё соати сониядор дошта бошед.

Набзро бо гузоштани кафи даст ба болои дил, нӯги ангуштон ба банди даст ё гардан санҷидан мумкин аст.



Одатан, набзро 10 сония месанҷанд. Сипас, ин бузургиро ба 6 зарб зада, миқдори набзро дар 1 дақиқа ҳисоб мекунанд. Масалан, агар дар 10 сония шумо 10 зарбаро ҳисоб кардед, набз дар як дақиқа (10×6) ба 60 баробар аст: 15 зарба дар як дақиқа (15×6) = 90; 20 зарба дар як дақиқа (20×6) = 120; 25 зарба дар як дақиқа (25×6) = 150 ва ғайра.

Пас аз вазнинии гуногуни ҷисмонӣ суръати набз зиёд мегардад. Ҳар қадаре, ки вазнинӣ зиёд ва давомнок бошад, набз ҳамон қадар зиёд мешавад. Ин муқаррарист. Агар набз сахарӣ то машқкунӣ 90-100 зарба дар як дақиқа бошад, ин аз номӯътадил будани ҳолати саломатиатон, ё рӯзҳои пешин бо машқҳои вазнин машғул шудани шуморо нишон медиҳад.

Пас аз машқҳо ё дарси тарбияи ҷисмонӣ набз бояд пас аз 10-15 дақиқа ба меъёри пешинааш баргардад. Агар набз худ мӯътадил нашавад ва зиёда аз 100 зарбаро дар як дақиқа нишон диҳад, шумо бояд ба духтур муроҷиат намоед ё худ аз мураббӣ маслиҳат пурсед.

Шумо ва ҳамсинфонатон, ки бо варзиш машғул ҳастед, бояд **рӯзномаи худназораткунӣ** ташкил кунед. Он аз ду қисм иборат буда метавонад. Барои қисми I ду-се саҳифа чудо намоед. Дар ин ҷо дар давоми ҳар 6 моҳ баландии қад, вазни бадан ва даври қафаси синаатонро чен кунед. Аз рӯи ин навиштаҷот шумо инкишофи бадани худро назорат хоҳед кард (ба чадвали 1 нигаред).

Рӯзномаи худназораткунӣ

(сах. 1)

Чадвали 1

Синну сол	Сол, моҳ, рӯз	Дарозии бадан (см)	Вазни бадан (кг)	Даври қафаси сина
7				
8				
9				
10				

Қадро ин тавр чен кардан мумкин аст. Бо ёрии валидайн ва тасмаи сантиметр ба девори назди дар нишонаҳои аз 100 то 150 см-ро аз поён ба боло гузоред, қадченкунаки одӣ тайёр аст!

Дар саҳифаҳои дигари рӯзномаи худназораткунӣ мунтазам нишондиҳандаҳои ҳолати саломатӣ, набз дар рӯзҳои машқкунӣ ё машқҳои мустақилонаро қайд кунед (ба чадвали 2 нигаред).

Рӯзномаи худназораткунӣ

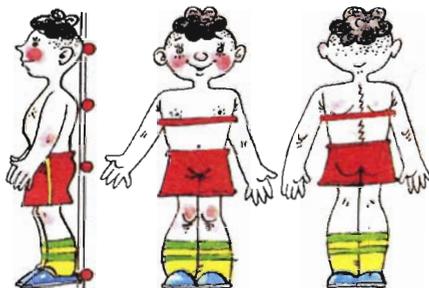
(сах. 2)

Чадвали 2

Рӯзи машқ	Мақсади машқ	Ҳолати саломатӣ	Набз	
			пеш аз машқ	пас аз машқ

Акнун, тавре ки дар расми 10 нишон дода шудааст, рост истед, то ин ки пошнаи пой, шона ва суринҳо ба девор расида истанд.

Вазни баданро бо ёрии тарозуҳои заминӣ чен кардан осон аст. Вазиро танҳо сахарӣ пеш аз хӯрокхӯрӣ чен кардан лозим аст.



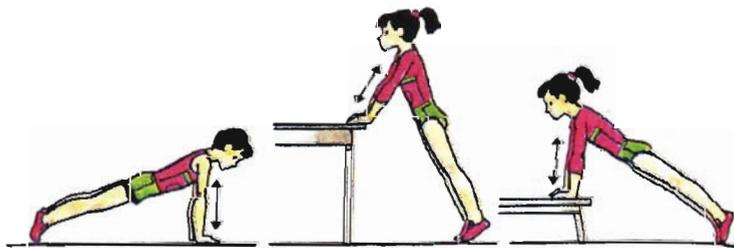
Расми 10

Расми 11

Чен кардани даври кафаси сина низ дар расми 11 нишон дода шудааст.

Дар рӯзномаи худназораткунӣ якчанд саҳифаро барои муваффақиятҳои варзишии худ чудо кунед. Барои муайян кардани он ки пешравӣ ҳаст ё не, дар 2-3 моҳ як маротиба машқҳои санчиширо иҷро намоед.

Афшурдан аз замин (барои писарон) (расми 12) ё аз курсӣ, нишастгоҳ (барои духтарон) (расми 13). Ин машқро чӣ қадаре, ки метавонед, иҷро кунед. Натиҷаашро дар рӯзнома қайд кунед.

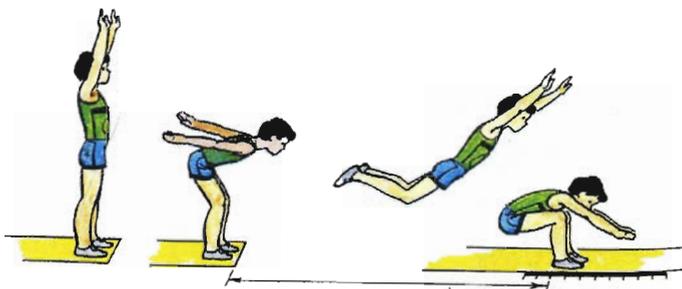


Расми 12

Расми 13

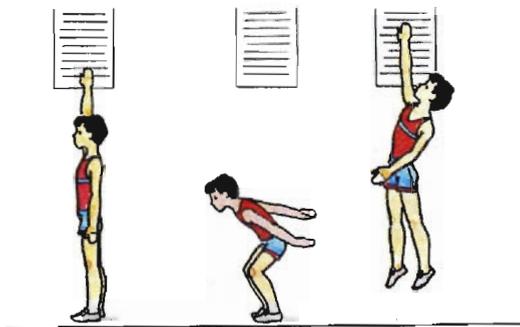
Ин машқ барои баҳо додани қувва аст.

Чахидан ба дарозӣ аз ҷои ист (расми 14). 3 маротиба иҷро карда натиҷаи бехтаринро (бо сантиметр) қайд кунед.



Расми 14

Чаҳидан ба баландӣ аз ҷои ист (расми 15)-ро низ 3 маротиба дар назди деворе, ки ишораҳо гузошта шудаанд, иҷро кунед.

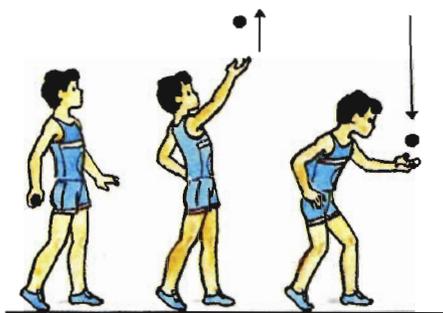


Расми 15

Натиҷаи беҳтаринро ба қайд гиред.

Ин ду машқ барои баҳо додани маҳорати давидан аст.

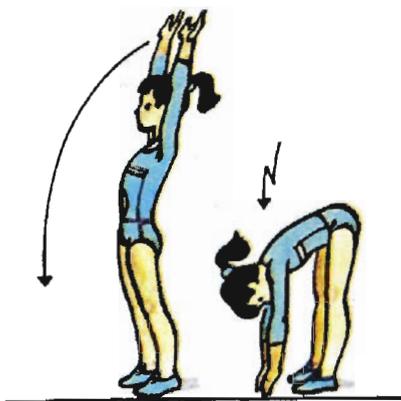
Партофтани тӯби теннис (расми 16) ё **ки сангча** ба боло ва аввал бо дасти рост, сипас бо дасти чап доштани он. Машқро бо ҳар як даст 10 маротибагӣ иҷро карда ҳолатҳои хубро қайд кунед.



Расми 16

Ин машқ барои баҳодиҳии чобукӣ аст.

Хамшавиҳо ба пеш, ба поён бо расонидани нӯги ангуштон ба замин (расми 17).



Расми 17

Ин машқ барои баҳо додани мавзунӣ мебошад.

Дар шароити хона машқхоеро бояд иҷро кард, ки дар онҳо калонсолон, падар ё бародар иштирок мекунанд.

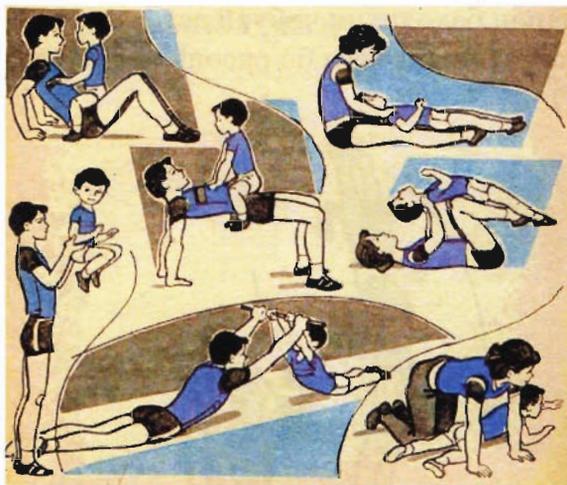
Ана якчандтои онҳо:

1. Шаҳси калонсол ва мактаббача пасопеш меистанд, мактаббача дар пеш менишинад. Шаҳси калонсол мактаббачаро аз бозувонаш

дошта ба боло мебардорад. Мактаббача пойҳояшро қат карда меистад. Ҳангоми ба замин фаромадан мактаббача пойҳояшро рост карда ба замин мегузорад (расми 18).

2. Шахси калонсол ва мактаббача дар болои фарш бо шикам дар рӯ ба рӯи якдигар меҳобанд. Ҳар яке чӯби гимнастикиро аз ду тараф медорад. Чӯбро бардошта қоматро каме боло карда, сипас ба ҳолати аввала баргардед.

3. Шахси калонсол ба зону меистад, дастҳояш дар болои фарш, мактаббача ба зери ӯ мебарояд ба китфҳо ва зонуҳо таъя карда, парида мебарояд.



Расми 18

4. Шахси калонсол нишастааст, дар болои пойҳои рости ӯ ба тахтапушт мактаббача меҳобад. Пойҳои ӯ аз зону қат карда шудаанд. Шахси калонсол аз китфони ӯ дошта пойҳои худро ба зону қат карда ба боло мебардорад. Мактаббача кӯшиш менамояд, ки баданашро рост нигоҳдорад.

ЁРИИ АВВАЛИН ҲАНГОМИ ҚАРОҚАТБАРДОРӢ

Ҳангоми шуғл варзидан бо машқҳои ҷисмонӣ баъзан ба сабаби

риоя накардани қоидаҳои бехатарӣ шумо метавонед ҷароҳат бардоред.

Ҳангоми латхӯрӣ чӣ кор кардан лозим аст? Ба ҷои латхӯрда муддати 20-30 дақиқа марҳами хунук гузored. Онро ҳар 5 дақиқа иваз кунед. Ҷойҳои харошидашудаи баданро аввал бо маҳлули гидроген тоза кунед. Сипас, ба он ҷо доруи мувофиқ бимолед.

Ҳангоми хунравӣ чӣ кор кардан лозим аст? Пеш аз ҳама хунравиро зудтар қатъ намудан лозим аст. Агар хунравӣ он қадар шадид набошад, масалан дар пой ё даст, танҳо ба боло бардоштани даст ё пой, шустани атрофи ҷароҳат бо маҳлули гидроген ва ба болои он бандаки тозакунанда ниҳодан лозим аст.



Ҳангоми хунравии шадид ба ҷароҳат бандакҳои сеқабата: пораи доқа (бинт, салфетка) як қабза пахта ва бандаки мустаҳкамро гузоштан лозим аст.

Ҳангоми ҷароҳатбардории чиддӣ духтурро ҷеғ задан лозим аст.

Ҳангоми хунравӣ аз бинӣ ҳолати нимҳоб (ба паҳлӯ) қабул карда, ба болои ҳиссаи болоии бинӣ як порча яхро ба халтачаи полиэтиленӣ печонида гузored. Дар як вақт сӯроҳҳои биниро бо дастҳо зер карда то қатъ шудани хунравӣ ҳамин корро такрор намудан лозим аст.



ҚИСМИ II



ВАРЗИШИ САБУК ВА КРОСС

Варзиши сабук яке намудҳои маъмули варзиш мебошад. Варзиши сабук роҳгардӣ, давидан, чаҳидан, гулӯлапартоӣ аст. Мусобиқаҳо аз рӯи ин намудҳои ҳаракатҳо аз давраи қадим гузаронида мешавад. Онҳо, чӣ тавре ки шумо медонед, асоси Бозиҳои қадимаи олимпиро ташкил медиҳанд. Барномаи Бозиҳои муосири тобистонаи олимпӣ бештар аз 20 хели машқҳои ин намуди варзишро барои мардҳо ва ҳамин миқдорро барои занҳо дар бар мегирад.

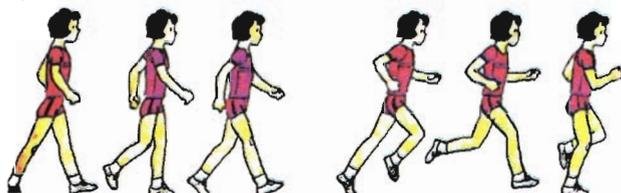
Машқҳои атлетикаи сабук мушакҳои пой, тахтапушт, рӯдаҳоро инкишоф медиҳанд. Онҳо барои саломатӣ хеле муфиданд. Бо атлетикаи сабук машғул шуда ту на танҳо боқувват, чобук, пуртоқат ва обутобёфта мешавӣ, балки нотарс, боирода мешавӣ.



Роҳгардӣ ва давидан.

Чӣ тавр дуруст роҳ гаштан ва давидан мумкин аст?

Ҳангоми **роҳгардӣ** қомат рост ва каме ба пеш ҳамкарда нигоҳ дошта мешавад. Дастҳо аз бозувон каме қат карда шуда, озодона ба пешу қафо мувофиқи ҳаракатҳои пойҳо амал мекунад. Пойҳо ба пошна гузошта шуда, сипас ҳаракат ба нӯги пой мегузарад (ниг. ба расми 19 аз чап).



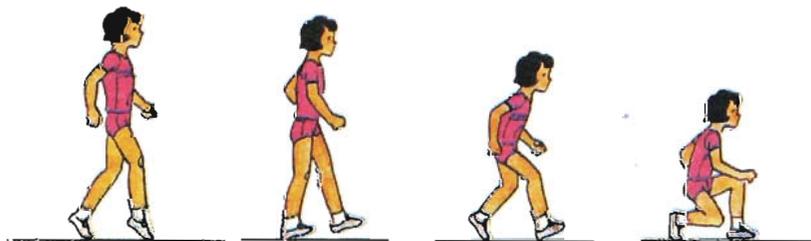
Расми 19

Ҳангоми давидан қомат каме ба пеш ҳам, дастҳо то бозувон қат карда шуда, ҳаракатҳои зуд-зуд, бонавбат ба пеш ва рост мекунад (ниг. ба расми 19 аз рост). Давидан аз роҳ гаштани босуръат ва инчунин бо он, ки шахси даванда бо пойҳои худро ба пеш тела медиҳад ва гумон мекунад, ки ӯ парвоз дорад, фарқ мекунад.

Ҳангоми роҳгардӣ ва давидан мушакҳои баданро маҷбур наму-дан лозим нест.

Ангуштони дастҳо бояд каме ҷафс бошанд. Нафасгирӣ бояд якмаром ва чуқур бошад. Ҳангоми дарсҳои аввал суръати давидан бояд чунин бошад, ки бо воситаи бинӣ нафас гирифта тавонед ва ҳаракатҳои худро назорат карда тавонед.

Синфҳои 1-2



1. Роҳ гаштан бо нӯги пой.
2. Роҳ гаштан бо пошнаи пой.
3. Роҳ гаштан дар ҳолати нимнишаста.
4. Роҳ гаштан дар ҳолати нишаста.



Дастҳо ба боло.



Дастҳо ба ду тараф.



Дастҳо ба китфҳо.



Роҳгардӣ бо баланд бардоштани ронҳо.



Роҳгардӣ ба тарзи чаҳидан аз болои тӯб.

Синфҳои 3-4



Давидан бо баланд бардоштани ронҳо.



Давидан бо зер кардани соқи пойҳо.



Чуфт-чуфт.



Бо тарзи зигзаг.

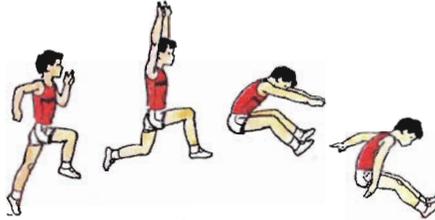


Давидан бо кадаммонии паҳлӯй (бо паҳлуи чап ва рост).

Чахишҳо

Чахидан ба дарозӣ бо давида омадан ба тарзи «пойҳои катшуда» (расми 20) ба чахидани одитарин дохил мешавад. Дар он давидан, такон гирифтани, парвоз ва фуруд омадан ба замин иҷро мешавад.

Ба тамоми кафи пой, ё худ пошнаи пой фуруди омада худро ба кафо партофтани дуруст аст.



Расми 20

Чахидан ба баландӣ бо тарзи қадаммонӣ (расми 21). Ин чахидан барои он чунин ном гирифтааст, ки хангоми аз болои монеа чахидан, варзишгар аввал бо як пой, сипас, бо пойи дуюм гӯё қадамзада мегузарад.



Расми 21

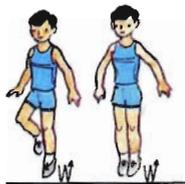
Чахидан аз давида омадан, такон гирифта гузаштан аз монеа ва фуруд омадан ба замин иборат аст.

Давидан дар кунҷи $35-40^\circ$ дар самти монеа иҷро мешавад.

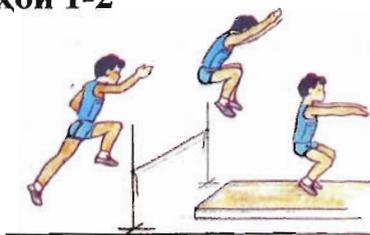
Агар пойи таконгирии шумо пойи рост бошад, давиданро аз пойи чап сар кардан лозим аст, ва баръакс.

Чахидан ба дарозӣ ва баландӣ дар чуқурии бо рег пуркардашуда, дар толорҳо бошад, дар болои матҳои гимнастикӣ гузаронида мешавад.

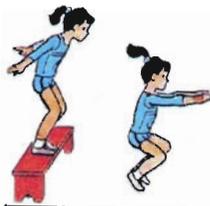
Синфҳои 1-2



Ҷаҳидан
бо як, ду пой.



Ҷаҳидан аз болои банди баландиаш
40 см аз масофаи 3-5 қадам.

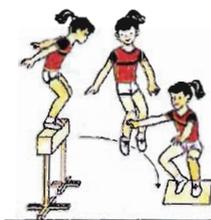


Ҷаҳидан аз баландии 30-40 см. Ҷаҳидан аз болои тўбҳо.

Синфҳои 3-4



Ҷаҳидан ва ба тўби
овезон даст расонидан.



Ҷаҳидан аз баландии 70 см бо
90-180° даст тоб хурдан ва ба
даруни чоркунҷа фуруд омадан.



Ҷаҳидан бо банди кўтоҳ ва дароз.



Партофган

Аз ҷойи ист партофтани тӯб (расми 22). Дар ҳолати аввала қомат рост, тӯб дар дасти рости каме қатшуда (чапдастон дар дасти чап). Пойи чап ним қадам аз пойи рост пештар гузошта мешавад. Пойи рост дар қафо дар нӯги пой. Пас аз оҳиста такон додан дасти тӯбдошта дар болои китф ҳаракат мекунад. Вазни бадан ба пойи дар қафоистода гузаронида мешавад. Бо он пой такон медиҳем, китфҳо ба пеш дода мешаванд. Дасти тӯбдошта зуд рост шуда, пеш аз партофтани тӯб кафи даст саҳт такон дода мешавад.



Расми 22

Партофтани тӯб баъди 1-3 қадам бо давида омадан. Ҳангоми тӯбпартоӣ аз 1 қадам дар ҳолати аввала дасти рост ва пойи рост (дар чапдастон дасти чап ва пойи чап) дар пеш. Бо қадами пойи чап ба пеш дасти тӯбдоштаро ба боло-қафо (ё поён-қафо) такон медиҳанд.

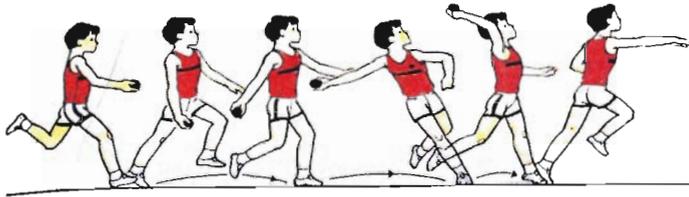
Бо пойи рост такон гирифта тӯбро мепартоянд.

Ҳангоми тӯбпартоӣ аз 3 қадам (расми 23) дар ҳолати аввала пойи рост дар пеш дасти тӯбдошта дар пеш ё дар поён.

Қадами аввалин аз пойи чап сар мешавад. Дасти рост бо тӯб ба поён ва ба қафо ҳаракат мекунад.

Қадами дуҷумро аз пойи рост сар мекунанд, дар ин ҳолат кафи пойро ба тарафи берун тоб додан шарт аст.

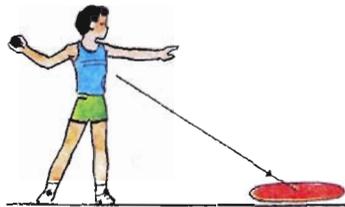
Ба пойи чап қадами сеҷумро мегузоранд ва тӯбро мекартоянд.



Расми 23

Пас аз он, ки тӯбро партофтем, ҳолати мустаҳкамро нигоҳ дошта суръати ҳаракатро хомӯш кардан лозим аст. Ин имкон медиҳад, ки аз хати кашидашуда нагузаред, коидаро вайрон накунед. Барои ин пас аз партофтани тӯб бо пойи рост (чап) якчанд бор дар ҷойи ист ҷаҳидан лозим аст.

Синфҳои 1-2



Партофтани тӯби хурд
ба нишони уфуқӣ аз масофаи 3-4 м.



Партофтан
бо ду даст.

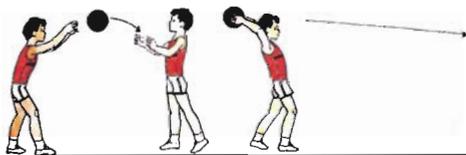


Партофтан аз поён,
аз қифаси сина.



Партофтан
аз пушти сар.

Синфҳои 3-4



Партофтан ва доштани тӯб
(ҷуфти хонандагон).

Ба нишонҳои танги амудӣ
партофтани тӯб.

Партофтани тӯбҳои хурд ва калон ба нишонҳои амудӣ ва уфуқӣ аз масофаи 4-8 м, ба масофаи супоридашуда ва давида омадан; тӯби калон (1 кг) бо як даст аз назди китф ба нишон бо давраҳои диаметрашон гуногун аз масофаи аз 3 то 8 м (расми 24); ба аниқии ҷаҳидани тӯб аз замин ва аз девор.

Партофтан ва доштани тӯби калон (1 кг) бо воситаҳои гуногун (ҷуфт-ҷуфт, сенафарӣ) (расми 25); тӯби хурд аз масофаи 1-3 кадам давида истода.



Расми 24

Расми 25

Машқҳо бо тӯби калон

1. Партофтан ва доштани тӯб бо ду даст.
2. Тӯбро бо ду даст ба боло ҳаво додан ва пас аз ба замин задани он бо ду даст доштан.
3. Тӯбро ба девор зада, баъди баргаштан бо ду даст доштан.
4. Тӯбро ба девор зада, пас аз ба замин афтидани он бо ду даст доштан.
5. Дар назди девор рост истода, тӯбро ба он зада, пас аз баргаштан бо ангуштони даст зада, сипас дошта гирифтани.
6. Худи ҳамон тавр, танҳо тӯбро ду маротиба задан.

7. Худи ҳамон тавр, танҳо тӯбро бо як даст задан.
8. Тӯбро ба девор зада, бо рони пой гардонда маротибаи дуҷум бо ду даст доштан.
9. Тӯбро ба девор зада, 360° тоб хӯрда онро пас аз бардоштан дошта гирифтан.
10. Ба тарафи девор бо тахтапушт истода тӯбро ба қафо партофта, ба боло ба девор, ба тарафи девор тоб хӯрда онро дошта гирифтан.

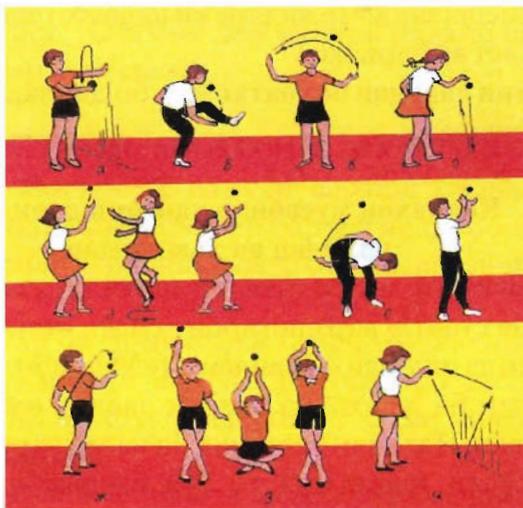
Машқҳо бо тӯби хӯрд (расми 26)

1. Тӯбро партофта онро аввал бо ду даст, сипас бо дасти рост (чап) доштан.
2. Тӯбро ба боло партофта, нишаста, нӯги ангуштонро ба нӯги пойҳо расонида хестан ва аввал бо ду даст, сипас бо як даст доштан.
3. Дар масофаи 1-2 м аз девор дур истода, тӯбро ба девор аз поён ба боло партофта, сипас онро бо ду даст ва баъд бо як (рост, чап) даст доштан.
4. Бо дасти чапи дарозкардашуда ба девор така намуда, тӯбро аз байни дасти чап ба дасти рост, аз поён ба боло партофта дошта гирифтан. Қойи дастҳоро иваз карда ҳамин ҳолатро иҷро бикун (расми 26 а).
5. Пойи чапи қатшударо каме бардошта, бо дасти рост тӯбро аз байни он ба боло партофта дошта гирифтан. Ҳангоми ин намуди машқро омӯхтан бо пой ба девор така кардан мумкин аст. Ҳамин ҳолатро бо пойи рост такрор кунед (расми 26 б).
6. Тӯбро дар болои сар аз дасти рост ба чап ва баръакс партофтани (расми 26 в).
7. Тӯбро ба замин партофта, онро аввал бо дасти **рост, сипас** бо дасти чап якҷанд маротиба ба замин занед (расми 26 г).
8. Тӯбро баланд партоед, қаҳида, тоб хӯрда онро бо ду даст доред (расми 26 д).
9. Ба пеш ҳам шуда тӯбро аз миёнаи пойҳо ба қафо **боло** партофта, қоматро рост карда, онро дар назди худ дошта гиред (расми 26 е).

1. Тӯбро бо дасти чап аз тахтапушт ба пеш ҳаво дода, бо ду даст доштан. Тӯбро бо дасти чап ҳаво дода, бо дасти рост доштан ва баръакс (расми 26 ж).

2. Тӯбро ба боло ҳаво дода, нишаста онро дошта гирифтан, аз ҷой нахеста тӯбро боз ба боло ҳаво дода, аз ҷой бархоста дошта гирифтан (расми 26. з)

3. Аз девор ба масофаи дилҳоҳ истода, бо зарбаи саҳт тӯбро ба замин чунон задан лозим аст, ки пас аз ҷаҳидан ба девор зада, сипас ба тарафи бозингар ҷаҳад. Доштани тӯб (расми 26 и).



Расми 26

Инро доништан шарт аст

Масофаи кӯтоҳ - масофаҳои аз 10 то 40, 60 ва 100 м.

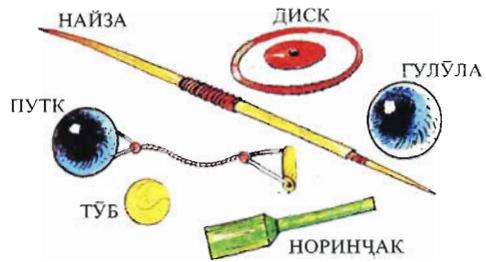
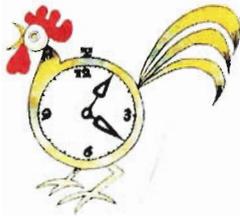
Бо суръат давидан - давидан бо суръати баланд ба масофаи кӯтоҳ.

Давидан барои пуртоқатӣ - давидан ба масофаи аз 500 то 1000 м.

Асбоб ва анвои варзишӣ: тӯб, норинҷак, найза, диск, гулӯла, путк.

Ҷаҳидан ба баландӣ ва дарозӣ дар ҳолати давида омадан. Инчунин ҷаҳидани сенамуда ва ҷаҳидан бо тӯб мавҷуд аст.

Барои ба баландӣ ҷаҳидан ҷӯбҳои барои ҷаҳидан, планка, ченҷӯбро истифода мебаранд. Ба дарозӣ ҷаҳиданро бо чентаноб (рулетка) чен мекунанд. Натиҷаи ҷаҳиданро аниқ то 1 см чен мекунанд.



Суръати роҳгардӣ ё **давидан** - миқдори қадамҳоеанд, ки дар воҳиди вақт иҷро мешаванд. Чӣ қадаре ки қадамҳо зиёд бошанд, ҳамон қадар суръат зиёд аст ва баръакс.

Дарозмуддати давидан бо соатҳо (с.), бо дақиқаҳо (д.) ва сонияҳо (сон.) чен карда мешавад.

Қоидаҳои мусобиқа хангоми давидан, чаҳидан ва ҳаво додан

Ба масофаҳои кӯтоҳ дар роҳравҳои алоҳида гузаронида мешавад. Бо садои довар «**Ба старт!**» варзишгарон ҳолати старти поёниро қабул мекунанд. Давидан аз ишораи «**Давидем!**» («**Марш!**») оғоз меёбад.

Барои чаҳидан ба дарозӣ аз ҳолати давида омадан 3 маротиба иҷозат дода мешавад. Натиҷаи беҳтарин ба назар гирифта мешавад.

Ченкунӣ аз хати таконгирӣ то изи наздиктарине, ки чаҳанда гузоштааст, ба назар гирифта мешавад.

Чаҳидан ба баландӣ. Барои чаҳидан планка дар баландии муайян-кардашуда гузошта мешавад. Агар варзишгар аз он бо як чаҳидан гузашт, маротибаи дуюм намечаҳад. Агар дафъаҳои 1-2-юм бебарор бошанд, варзишгар метавонад ин монетаро дар маротибаи 3-юм низ паси сар кунад, сипас, девор ё планкаро ба якчанд сантиметр мебардоранд. Варзишгароне, ки дафъаи якум монетаро гузошта тавонистанд, мусобиқаро идома медиҳанд. Варзишгаре, ки планкаи баландтаринро гузашта метавонад, ғолиб мебарояд.

Дар ҳаводихӣ ба дарозӣ низ ғолиб аз рӯи партофтан ба масофаи дуртарин муайян карда мешавад.

Қоидаҳои рафтор дар дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ

Пеш аз сар кардани дарс барои омода соختани бадан ва пешгирии он аз чароҳатбардорӣ каме машқи ҷисмонӣ гузаронидан лозим аст.

Бо суръат давиданро танҳо дар роҳрави муқарраргардида гузаронидан, барои ба ҳам наомадан бо рафиқ, лозим аст. Пеш аз ба дарозӣ ё баландӣ чаҳидан матҳои гимнастикиро дуруст гузоред. Ҳангоми ба чуқурии бо рег пуркардашуда чаҳидан бошад, регро дуруст ва ҳамвор кардан лозим аст.

Мавод, яъне гулӯлаҳоро ба самте, ки муаллим нишон додааст, партофтан лозим аст. Ҳангоми дар майдон будани шахсе, гулӯлаҳоро партофтан манъ карда мешавад.

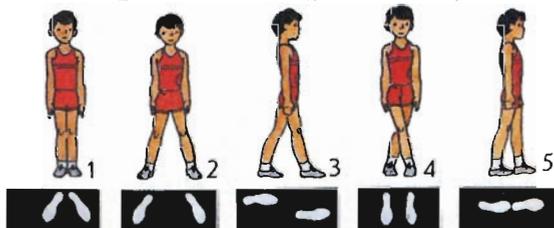
БАРДАМӢ, МАВЗУНӢ, МУВОЗИНАТ

Гимнастика ҳамчун як намуди варзиш гимнастикаи варзишӣ, бадеӣ, мавзун ва акробатикаро дар бар мегирад. Бо калимаи «гимнастика» инчунин комплекси машқи пагоҳирӯзӣ, варзиши табобатиро низ ном мебаранд.

Машғул шудан ба гимнастика ҳамаи мушакҳоро инкишоф медиҳад, қаду қоматро мавзун намуда, роҳгардиро осон ва ҳаракатҳоро зебо мегардонад. Машқҳо дар зери оҳанг ҳисси мавзунӣ ва зебопарастиро инкишоф медиҳанд.

Машқҳоро одамон аз ҳолати аввала оғоз менамоянд. Ба шаклҳои асосии онҳо шинос шавед.

Барои пойҳо (расми 27)



Расми 27

1. Исти асосӣ - пойҳо якҷоя.

2. Истодан бо пойҳои кушода (дар кушодани пошна, пойҳо аз китфҳо кушодтар).

3. Истодан бо пойҳои кушода, рост (ё чап) дар пеш.

4. Истодан бо пойҳои печида (рост дар назди чап ё баръакс)

5. Истодан дар ҳолати як пошна давоми дурум

Барои дастҳо (расми 28)

1. Исти асосӣ: Дастҳо ба поён

2. Дастҳо дар миён.

3. Дастҳо дар китфҳо

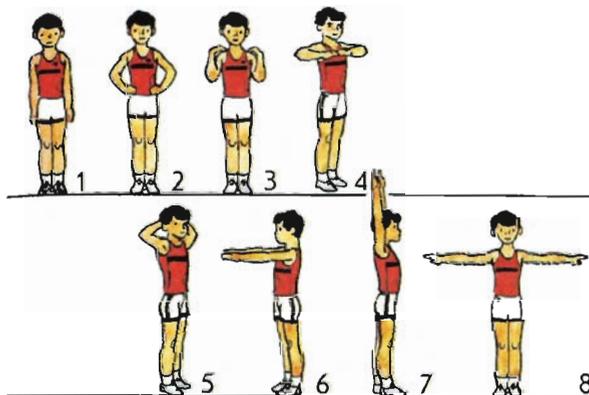
4. Дастҳо дар назди қафаси сина

5. Дастҳо паси сар.

6. Дастҳо ба пеш.

7. Дастҳо ба боло.

8. Дастҳо ба ду тараф



Расми 28

Машқҳои умумӣ

Машқҳои тайноти инкишофи умумидошта барои гузаронидани гимнастикаи пагоҳирӯзӣ ва дақиқаҳои ҷисмонӣ ивазнашавандаанд.

Онҳоро бе ашё ва бо ашё (тӯбҳо, ҳалқаҳо, чӯбҳо, тасмаҳо, байрақчаҳо) иҷро кардан мумкин аст.



Машқҳои умумӣ.

Ҳангоми тартиб додани машқҳо таъсири дурусти онҳоро ба тамоми мушакҳо, даст, китфҳо, пойҳо, қомат, миён дар назар доштан мумкин аст:

Ба гурӯҳи машқҳои умумӣ ҳам машқҳои барои нафаскашӣ ва қаду қомати дуруст тавсияшуда дохил мешаванд.

Ба ҳар як машқи мустақилона машқҳои нав дохил бикун. Ба тӯшавқовар мешавад ва ба солимии бадани тӯ фоидаи зиёд меорад.



Машқҳои умумӣ.

Гимнастикаи пагоҳирӯзӣ

Ҳар рӯзи худро аз гимнастикаи пагоҳирӯзӣ оғоз намудан муфид аст. Он барои аз ҳолати хоб ба ҳолати корӣ гузаштан ва барои бардамӣ бахшидан ба бадан дар давоми рӯз ёрӣ мерасонад. Гимнастика барои бақувват, чолок, нотарс ва чобук шудан қадами нахустин аст.

Гимнастикаи пагоҳирӯзӣ, одатан, аз машқҳои тайиноти инкишофи умумидошта тартиб дода мешавад, ки онҳоро бе ашё ва бо онҳо - эспандер, банд, ҳалқа ва ғайра иҷро кардан мумкин аст.

Давомнокии тахминии машқ барои хонандагони синфҳои 1-4 10-15 дақиқа аст. Иҷрои машқҳо дар ҳавои кушод ё ҳонаи тирезааш кушода, ки ҳарораташ аз 15 С паст набошад, ба мақсад мувофиқ аст.

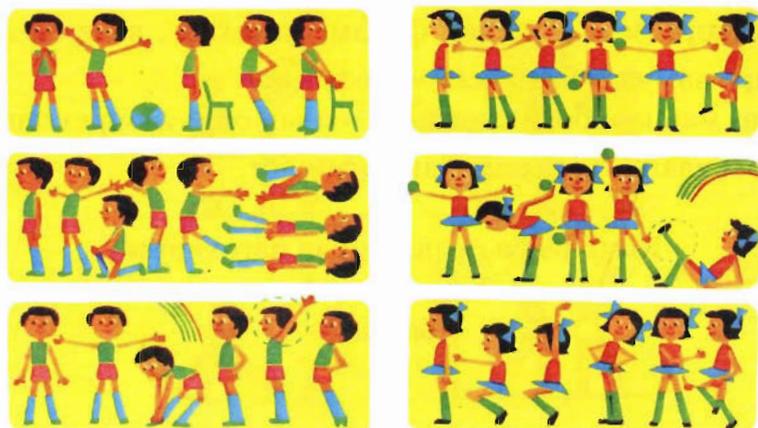
Агар гимнастикаи пагоҳирӯзиро мунтазам иҷро кунед, он барои инкишофи бадани шумо нақши муҳим мегузорад. Қувваи мушакҳо зиёд мешавад, фаъолияти корӣ хуб мегардад ва дараҷаи хасташавии бадан паст мешавад.

Машқҳои гимнастикӣ - бо як тартиби муайян иҷро карда мешаванд:

Аввал рост кардани қома, сипас машқҳо барои дастҳо, кифҳо, бадан, миён ва пой. Дар охир - давидан ва ҷаҳидан. Гимнастикаи пагоҳирӯзӣ бо қадамзанӣ дар ҷой, ки оҳиста-оҳиста кам карда мешавад, ба охир мерасад.

Қоидаи асосиро аз хотир набароред: машқҳоро мунтазам, қатъ накарда иҷро кардан лозим аст.

Баъзан барвақт аз хоб хеста гимнастикаи пагоҳирӯзиро иҷро кардан намефорад. Дар ин ҳолат қувваи иродаатонро нишон диҳед. Пас аз машқҳо таъбатон болида, ҳолати умумии баданатон нисбатан хуб мегардад. Ҳисси қаноатмандӣ, аз он ки ту бар худат ғолиб омадӣ,



мегардад. Ҳисси каноатмандӣ, аз он ки шумо бар худ ғолиб омадед, боқӣ мемонад.

Қоидаҳои асосии иҷрои машқҳо

Гимнастикаи пагоҳирӯзиро дар ҳавои кушод иҷро кардан ба мақсад мувофиқ аст. Дар ҳучраи ҳавояш тоза низ гузаронидани машқҳо мумкин аст.

Либоси аз ҳама мувофиқ барои машқҳо - либосҳои таҳпӯш ё либоси варзишӣ мувофиқи обу ҳаво аст. Ба ҳар як гимнастика 8 - 9 машқро дохил намуда, ҳар як машқро 6 - 10 маротиба иҷро намоед. Такрори кам фоида намеорад.

Ба тарафи рост ва чап ҳам шавед. Афшондан ва такон доданро ба пойи рост ва чап иҷро кунед.

Дуруст нафас кашиданро фаромӯш накунед. Озод ба воситаи бинӣ нафас кашед. Ҳангоми ба ду тараф кушодан, бардоштан, қат кардани дастҳо нафас кашед, ҳангоми ҳамшавӣ ва нишастан нафас бароред.

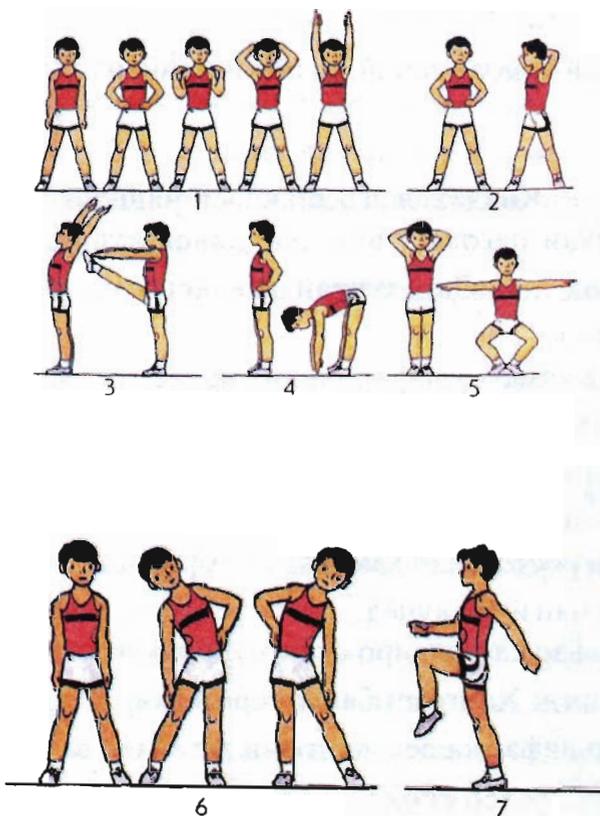
Машқҳоро бо ашё ва бе онҳо иҷро намоед.
Машқҳоро зери мусиқии форам, ҳамоҳанг, вале на он қадар
баланд иҷро намудан ба мақсад мувофиқ аст.

Пас аз машқ оббозӣ кардан, ба бадан оби гарм рехтан ё худ бо
сачоқи нам баданро тоза намудан муфид аст.

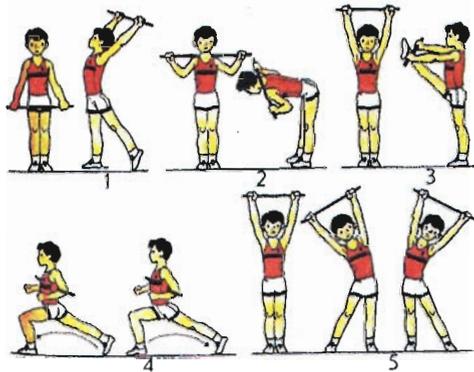
Комплекси гимнастикаи пагоҳирузӣ

Комплекси 1.

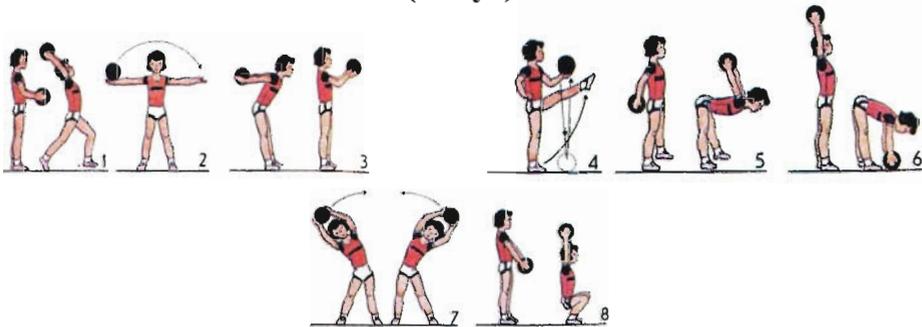
(бе ашё)



Комплекси 2. (бо чӯб)



Комплекси 3. (бо тӯб)



Маҷмӯи машқҳо дар мактаб ва хона Комплекси 1 (машқҳои тақлидӣ)

1. Дар ҷойи ист қадам задан.

2. «**ҲАМЁЗАКАШӢ**». Пойҳоро ба самти китфҳо гузошта, дастҳо дар поён дар назди бадан, ангуштон дар шакли бофташуда. Бо ҳисоби 1 дастҳоро аз тахтапушт гузаронда, қоматро рост нигоҳ доред; Бо ҳисоби 2 ба ҳолати аввала баргардед.

3. «**ВИНТҶАҲО**». Пойҳо кушода, дастҳо дар тахтапушт. Бо ҳисоби 1 баданро ба тарафи чап тоб дода, бо ҳисоби 2 ҳамчунон ба тарафи рост, беист такрор кунед.

4. «**ЛҶҲТАК**» Бо ҳисоби 1-4 ба тарафи чап пойҳоро қат накарда чор қадам гузошта, бо ҳисоби 5-8 ба ҳолати аввала баргардед.

5. «**ШАМОЛ АРЧАРО МЕЛАРЗОНАД**». Дастҳо дар кушодии китфҳо, дастҳо дар ду тараф. Бо ҳисоби 1 ба тарафи чап, 2 ба тарафи рост, беист ҳам шудан лозим аст.

6. «**ПАРРАНДАҲОИ КАЛОН МЕПАРАНД**». Шинед. Бо ҳисоби 1 коматро рост карда, дастҳоро ба ду тараф ёзонда, сипас ба боло бардоред. Бо ҳисоби 2 дастҳоро ба поён фуруварда, беист ин ҳаракат-хоро такрор кунед.

7. Дар ҷойи ист қадам занед.

Комплекси 2 (бо ҷӯби гимнастикӣ)

1. Дар ҷойи ист қадам занед.

2. Ҷӯб дар поён. Бо ҳисоби 1 ҷӯбро ба боло бардоред; 2 ба поён фуруред; 3 ба боло; 4 ба поён.

3. Ҷӯб дар боло. Бо ҳисоби 1-2 баданро ба тарафи рост тоб диҳед; 3-4 ба тарафи чап.

4. Ҷӯб дар паси гардан. Бо ҳисоби 1 ба пеш, 2 ба қафо ҳам шудан лозим аст.

5. Ҷӯб дар пеш. Бо ҳисоби 1 шинед, 2 хезед.

6. Роҳ гаштан бо ҷӯб. Ҷӯб дар дасти рост, охири ҷӯб дар боло.

Комплекси 3 (машқҳо бо тӯб)

1. Тӯб дар даст, пойҳо дар кушодии китфҳо. Бо ҳисоби 1 тӯбро ба боло бардоред, 2 ба поён.

2. Тӯбро бо дастҳои рост ба боло бардошташуда ба тарафҳои рост ва чап тоб диҳед.

3. Тӯб дар дастҳо, дар поён. Бо ҳисоби 1 бо тӯб шинед, 2 хезед.

4. Тӯбро бо ҳисоби 1-4 бо дасти рост ва 1-4 бо дасти чап ба замин занед.

5. Роҳ гаштан бо тӯб. Бо ҳисоби 1-4 бо дасти рост ва 1-4 бо дасти чап ба замин задан.

6. Тӯбро ба боло партофта, доштани он.

Комплекси 4 (барои мушакҳои тахтапушт)

1. Баданро ба тарафи рост, чап, ба пеш, ба қафо тоб додан.
2. Ба назди девор омада ҳам шудан.
3. Ба замин хобида ҳолати «кӯпрукро» гирифтан.
4. Ба замин, ба болои пойҳо хобида, бо даст зонуҳоро доштан. Ба боло, ба поён қоматро ҳаракат доронда, дар ин вақт ба ҳам ҷафс карда кушодан.
5. Ба тарафҳои рост ва чап ғелидан. Ба мисли машқи 4 хобида, баданро рост нигоҳдоред. Сипас ба рост ва чап тоб диҳед.

Комплекси 5

1. Дар ҷои ист қадам задан.
2. Машқ барои қаду қомат бо нӯги пой, пошнаи пой, бо тарафи дарунӣ ва берунии пой роҳ гаштан.
3. Ба тарзи давра тоб додани бадан. Пойҳо дар кушодии китф, дастҳо дар миён.
4. Ҳамқунии бадан ба пеш ва ба қафо. Пойҳо дар кушодии китф, дастҳо дар паси сар.
5. Роҳ гаштан бо зонуҳо (дар рӯи гилем), дастҳо дар паси сар.
6. Аз ҳолати нишаста ба пеш ва ба қафо ҳаракат кардан.

Комплекси 6 (барои мушакҳои шикам)

1. Дар ҷои ист қадам гузоштан.
 2. Озод истода, дастҳоро дар миён доштан. Нафаскашӣ, нафасбарорӣ.
 3. Ба болои гилем бихобед, дастҳо дар миён. Пойҳоро ба боло бардошта, ба поён фурувардан.
 4. Ба болои гилем хобидан, дастҳо рост, ҳаракатҳо ба пеш ва ба қафо.
 5. Ба болои тӯб бо шикам хобида, пойҳоро рост, дастҳоро озод доштан. Дар болои тӯб ба чап, рост, ба пеш, рост ҳаракат кардан.
 6. Роҳ гаштан бо нафаскашии дуруст.
- Вазнинӣ:** иҷрои ҳар як машқ 6-8 маротиба. Давидан ва ҷаҳидан дар як ҷой дар давоми 15-20 дақиқа иҷро мешавад.

Агар шумо худатон комплекс тартиб додан хоҳед, машқҳо бояд бо чунин тарз бошанд:

(хамёзакашӣ) кашидани бадан;
дар ҷои ист қадам задан;
хам кардан ва тоб додани бадан ба ду тараф, ба пеш ва қафо;
нишастан: партофтани бадан, такон додани пойҳо;
қат ва рост кардани бадан дар ҳолати хобида;
чаҳидан, давидан;
роҳ гаштан бо машқҳои нафаскашӣ.

Комплекси ба худатон маъқулно интиҳоб намоед. Пас аз як чанд вақт онро ба дигараш иваз мекунед.

Лаҳзае бо варзиш

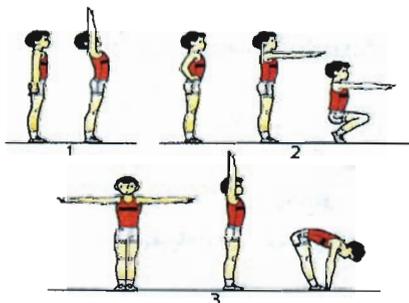
Тайёр кардани вазифаҳои хонагӣ шуморо хаста мекунад. Дар натиҷа шумо бисёр хато мекунед, фаромӯшхотир мешаед, вазифаҳо хуб дар хотир нигоҳ дошта наметавонед.

Тарзи хуби дур сохтани хастагӣ- **лаҳзаи тарбияи ҷисмонӣ** мебошад. Он аз машқҳои комплексӣ, ки ба гимнастикаи пагоҳирӯзӣ монанданд, иборат аст. Агар шумо пас аз 20-25 дақиқаи корӣ хастагиро ҳис кардед, машқҳои зеринро иҷро кунед.

Комплекси 1 (расми 29)

(Дар ҳолати рост истодан)

1. Ангуштонро мушт кунед, дастҳоро ба боло бардошта, ангуштонро кушоед, баданатонро рост кунед, ба ангуштони дастон нигоҳ кунед (нафас кашед) сипас, ба ҳолати аввала баргардед (нафас бароред) 4-6 маротиба.

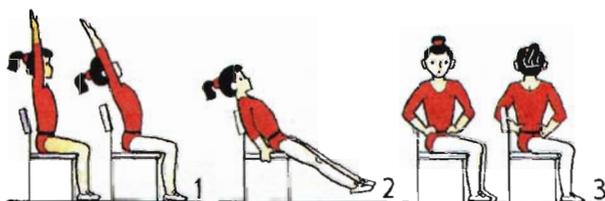


Расми 29

2. Дастҳо дар миён. Дастҳоро дар пеши худ доред (нафас кашед), зуд бо суръат шинед (нафас бароред) ба ҳолати аввала баргардед. 4-6 маротиба.

3. Дастҳо ба ду тараф. Дастҳоро ба боло бардоред (нафас кашед), ба пеш каме ҳам шавед, нӯги ангуштонро ба нӯги пойҳо расонида нафас бароред. 3-6 маротиба.

Комплекси 2 (расми 30)



Расми 30

1. Дастҳоро ба боло бардошта, қомататонро рост кунед, тахта-пуштро ба тарафи қафо ҳам кунед (нафас кашед), дастҳоро фуроред (нафас бароред) 2-3 маротиба.

2. Ба гӯшаи курсӣ нишаста, худро ба пушт партоед, пойҳоро рост карда (нафас кашед) ба ҳолати аввала баргардед ва 2- маротиба нафас бароред.

3. Дастҳо дар миён. Баданро бо суръат ба ду тараф тоб диҳед, 2-3 маротиба.

Ҳангоми дуру дароз хондан ё навиштан мушакҳои даст хаста мешаванд, барои ҳамин ҳар вақт ангуштони дастро кушодану пӯшидан ва банди дастро такон додан лозим аст.

Барои он ки чашмҳо хаста нашаванд, иҷрои машқҳои дар қисми «узвҳои ҳис» ҷойдодашударо тавсия менамоем. Иҷрои чунин машқҳо наздикбини ро пешгирӣ мекунанд.

Андешаҳои пешина, ки гӯё дар муддати 1 рӯзи корӣ барои барқарор намудани фаъолияти кори узвҳои бадани хонандагони синфҳои ибтидоӣ 1-2 дақиқаи тарбияи ҷисмонӣ кифоя аст, ба ҳақиқат рост меояд.

Дар баъзе ҳолатҳо, дар ҳафтаҳои аввалини дарсхонӣ ва дар охири рӯзи дарозкардашуда дар давоми 1 дарс 1-2 маротиба гузаронидани дақиқаи тарбияи ҷисмонӣ муфид аст.

Олимон чунин хулоса намудаанд, ки давомнокии диққати хонандагони хурдсол дар як вақт 15-20 дақиқаро ташкил медиҳад. Пас аз 30-35 дақиқаи дарсҳои пайдарпай фаъолияти кори онҳо суст шуда ғайбданокии фаъолияти онҳо то 37% паст мешавад, сифати кор бошад то 50 % паст мешавад. Дар ин ҳолат наздики 50 % хонандагон ба дарсҳо диққат намедиҳанд.

Комплексҳои намунавии лаҳзаи тарбияи ҷисмонӣ

Комплекси 1 (дар паси миз нишаста)

1. Ҳолати аввала. Дастҳо дар рӯи миз, рост гузошта шудаанд, дастҳоро ба боло бардошта, баданро кашида, ба ҳолати аввала баргаштан.

2. Ҳолати аввала. Дастҳо дар гӯшаи миз мушт карда шудаанд. Дастҳоро рост карда, ангуштонро кушода, ба гӯшаи муқобили миз расонда, ба ҳолати аввала баргаштан.

3. Ҳолати аввала. Дастҳо паси сар. Бозувонро ба ду тараф кушода, ба қафо ҳам шуда, ба ҳолати аввала баргаштан.

Комплекси 2 (дар паси миз нишаста)

1. Ҳолати аввала. Дастҳо дар гӯшаи миз, хеста нишастан.

2. Банди дастҳо дар рӯ ба рӯи ҳам дар болои миз гузошта шудаанд. Дастҳоро ба бозувон гузошта, ангуштонро кушода, дастҳоро ба болои миз мондан (онҳоро рӯ ба рӯ гузоред ва ангуштонро зич кунед).

3. Ҳолати аввала. Дастҳо дар миён. Бозувонро ба қафо бурда ба ҳолати аввала баргаштан. Китфҳоро ба боло бардошта, ба ҳолати аввала баргаштан.

Комплекси 3 (дар паси миз истода)

1. Ҳолати аввала. Дастҳо дар миён, ангуштони калон дар қисми пеш. Ба қафо ҳам шуда ба ҳолати аввала баргаштан.

2. Ҳолати аввала. Дастҳо дар миён. Баданро ба рост гардонда дасти ростро ба мизи дар қафо истода расонда, ба ҳолати аввала баргаштан, ин ҳаракатро бо дасти чап такрор кардан.

3. Ҳолати аввала. Дастҳо ба болои китф. Бо ҳисоби 1 бозувон ба пеш; 2 ба ҳолати аввала баргаштан; 3 бозувон ба ду тараф; 4 ба ҳолати аввала баргаштан; 5 бозувон ба қафо; 6 ба ҳолати аввала баргаштан.

Комплекси 4 (дар паси миз истода)

1. Ҳолати аввала. Дастҳоро ба тахтапушт рӯ ба рӯи ҳам гузоштан. Ба нӯги пой истода, ба ҳолати аввала баргаштан.

2. Ҳолати аввала. Дастҳо дар миён. Ду маротиба ба тарафи рост ҳам шудан. Баъд ба чап, бе ист ба ҳолати аввала.

3. Ҳолати аввала. Дастҳо дар китфҳо. Ба тарафи чап ҳам шуда, бозувонро ба ду тараф кушода, ба ҳолати аввала баргаштан. Ҳамин тавр ба дигар тараф.

Комплекси давомнокиаш 2-3 дақиқа дар худ машқҳоеро гирд овардааст, ки 3-4 маротиба такрор мешаванд.

Бозиҳо дар вақти танаффус

Танаффусҳои калон барои қатъ кардани ҳолати манъшавии фаъолияти майнаи сар, пешгирии хастагӣ ва гизои рӯҳиву ҷисмонӣ додан ба бадан, хубтар гардонидани азхудкунӣ дар вақти дарсҳо пешбинӣ шудаанд. Танаффуси серҳаракат усули хубест бар зидди хасташавии кӯдакон. Бозиҳои серҳаракат, атраксионҳо, мусобикаҳо, гӯштингирро бехтараш дар ҳавои кушод гузаронед. Ҳамаи бачаҳо бояд бозӣ кунанд, вале ба қоидаҳои алоҳида иттифоқ намоянд.

Кӯдаконе, ки ба гурӯҳи махсуси тиббӣ дохил мешаванд, бояд фаромӯш накунад, ки хангоми иштирок дар бозиҳо бояд кам даванд, чаҳанд, бисёртар сайру гашт карда, машқҳоро барои нафаскашӣ иҷро намоянд. Дар гӯштингирӣ ва атраксионҳо низ иштирок карданашон мумкин аст.



Кӯдакони гурӯҳи асосии тиббӣ вазнинии зиёдро метавонанд паси сар кунанд, кӯдакони гурӯҳи омодагӣ набояд бисёр даванд, ҷаҳанд. Вазифаи мост, ки дар якҷоягӣ бо падару модарон ва муаллимон ба кӯдакон барои интихоби дурусти машқҳои ҷисмонӣ, супоришҳои бозӣ ёрӣ расонем. Онҳо бояд ба бадани кӯдак фоидабахш бошанд.

Бозиҳои супоришӣ ва машқҳои ҷисмонӣ бардамӣ бахшида, таъби кӯдаконро болида мегардонанд ва хаста шудан намегузоранд.

«Сомониён»

Дар ду тарафи ба ҳам муқобили майдон хат, дар паҳлуяш якчанд доира кашида мешавад. Ин хонаи бозингари асосӣ аст. Бозингарон дар паси хати як тараф саф мекашанд ва ба овози баланд мегӯянд:

Мо бачагонем,
Сомониёнем!
Яку дую се чор
Тавонӣ моро бидор!

Баъди нидои «бидор!» ҳама ба тарафи муқобили майдон давида мегузаранд. Бозингари асосӣ бояд аз байни бозингарони давидаистода, пеш аз он, ки онҳо аз хат гузаранд, як касро дорад. Бозингари ба даст афтада ба даруни давра меистад. Сипас, бачаҳо шеърро такрор карда ба самти муқобили майдонча медаванд. Баъд аз 2-3 маротиба такрор намудани бозӣ чӣ қадар бозингар ба даст афтадаст, мешуморем. Бозингари асосии навро интихоб карда, бозиро аз сари нав оғоз менамоем.

«Аз овозаш бишнос»

Ҳамаи бачаҳо ба як давра меистанд, дар байни давра бозингари асосӣ меистад. Чашмони ӯ баста аст. Бозингари асосӣ аз гирди бозингарон аз паси мураббӣ, ҳаракатҳои ӯро такрор намуда (гимнастикӣ ё рақсӣ), сипас меистад ва ба бачаҳо мегӯянд:

Моён каме бозидем,
Акнун давра оростем.
Ҷавоби муаммо ёб,
Кӣ ҳеҷ зад ӯро, биёб.

Мураббӣ бе сухан ба яке аз бозингарон ишора мекунад ва ӯ «Ман кистам» мегӯяд. Бозингари асосӣ бояд номи ӯро гӯяд. Агар ӯ дуруст ёбад, шахси ёфташуда ба ҷои ӯ меистад, агар хато кунад, бозӣ идома меёбад. Вақте, ки бачаҳо овозҳоро хуб мешинохтагӣ мешаванд, ба онҳо иҷозат дода мешавад, ки овозҳои худро иваз кунанд, ё ки барои шавқовартар гардонидани бозӣ овозҳои паррандаҳо, ҳайвонҳоро тақлид намоянд.

«Чароғак»

Дар доираҳои диаметрашон 10 см бо рангҳои сурх, сабз, зард ҷӯбчаҳо часпонида мешаванд. Ҳамаи бачаҳо дар қаторҳо истода, ишораҳои муаллимро иҷро менамоянд, бо ранги сурх менишинанд, бо зард меҳезанд, бо сабз, дар ҷойи ист қадам мезананд. Ҳангоми дар саф ҳаракат кардан шартҳои бозиро иваз намудан мумкин аст: ранги сурх - ҳама меистанд, зард - дар ҳолати нишаста ҳаракат мекунанд, сабз - бо нӯги пой ҳаракат мекунанд. Барои ҳар як хато ҳолҳои ҷаримавӣ дода мешавад. Бозингаре голиб мебарояд, ки ҳолҳои ҷаримавии кам гирифтааст (байрақчаҳои ҳархеларо низ истифода бурдан мумкин аст).

«Бозӣ бо се пой»

Дар ҳар як давр се-ҷор ҷуфт иштирок мекунад. Бачаҳо дар як қатор аз паси хати умумии оғоз саф мекашанд. Дар пеши ҳар як ҷуфт поя гузошта шудааст. Шарикон якдигарро бо як даст аз миён ба оғӯш мегиранд. Пойҳои паҳлуи ҳам истодаи онҳо аз зону поён баста мешаванд. Бо ишора иштирокчиёни дав ба пеш ҳаракат мекунанд, пояро давр зада, ба қафо бармегарданд.

Чуфте ғолиб ҳисобида мешавад, ки аввалин шуда хати марраро мегузарад. Баъд аз ин чуфти навбатӣ ҳаракат мекунад. Дар анҷом дави чуфтҳои ғолибро ташкил кардан мумкин аст. Масофаи тахминии дав - 15 - 20м.

«Гург дар ғор»

Дар мобайни майдон ду хати мувозӣ дар масофаи 70-100 см дур аз ҳамдигар кашида мешавад. Ин ғор аст. Онро бо хатҳои на он қадар мувозӣ муайян кардан аст: аз як тараф кушодтар, аз тарафи дигар тангтар. Ду нафар бозингарон (гурғҳо) дар дохили ғор, дигарон (бузғолаҳо) дар тарафи беруни ғор меистанд. Дар тарафи дигар бо хат чарогоҳ муайян карда мешавад. Ба ишораи роҳбар як чуфт бузғола ба тарафи муқобили майдонча меавад, барои ба чарогоҳ расидан аз болои ғор меҷаҳад.

«Гургҳо» аз ғор набаромада, кӯшиш менамоянд, ки бисёртар бузғолаҳоро доранд. Барои доштани ҳар як бузғола ба гургҳо якхелӣ дода мешавад. «Бузғолаҳои» доштанашуда низ ғолиб мебароянд.



Бозӣ бо чанбарак.

«Гунчишкони чаҳанда»

Дар рӯи замин даврае кашида мешавад, то дар атрофи он ҳамаи бозингарон тавонанд озодона чой гиранд. Як нафар бозингар - гурба дар дохили давра меистад. Бозингарони дигар - гунчишкакони дар атрофи давра дар назди хати кашидашуда меистанд. Бо ишораи роҳбар гунчишкакони ба дохили давра ва аз он ба берун мечаҳанд. «Гурба» бошад кӯшиш менамояд, ки «гунчишкакони»-и ба даруни давра даромадаро дорад. Касеро, ки доштанд, «гурба» мешавад, «гурба» бошад «гунчишк» мешавад ва бозӣ идома меёбад. Ҳамон бозингаре ғолиб мебарояд, ки ягон бор ба даст наафтадааст. «Гунчишкакони» бо як пой мечаҳанд. Барои ин бозӣ халқаҳоро низ истифода бурдан мумкин аст.

«Савораҳо»

Бачаҳо дар давра меистанд: ин пойгачо аст. Баромадани аспҳои варзишӣ намоиш дода мешавад. Қадамзании «асп»: дастҳоро аз бозувон қат карда, кафи дастҳоро ба поён нигаронида қадам мезананд. Ҳангоми қадамзании кӯшиш мекунанд, ки зонуҳояшон ба кафи дастонашон расад. Бо қарсаки роҳбар бачаҳо самти ҳаракаташонро аз гирди давра иваз мекунанд, яъне ба тарафи муқобил ҳаракат мекунанд. «Аспҳо» даме роҳ мегарданд, даме медаванд, бо ишораи роҳбар «аспҳо» боз ба роҳгардӣ сар мекунанд.

Дар тарафи дарози майдонча истгоҳи савораҳо муайян карда шудааст, ки шумораи онҳо се маротиба аз шумораи савораҳо камтар аст. Бо садои роҳбар «Ба истгоҳ!» - бачаҳо ба тарафи ҷойҳои муайянкардашуда ҳаракат мекунанд. Бозингарони бечоймонда бозиро бой медиханд. Бозӣ се- чор маротиба такрор мешавад. «Савораҳо» ғолиб мебароянд, ки боре ҳам бе ҷой намондаанд.

«Дуюм - зиёдатӣ»

Бозингарон аз якдигар ду қадам дур истода як давраеро ташкил медиханд. Ду бозингар аз давра берун меистанд. Яке аз онҳо дигареро медорад. Бозингаре, ки мегурезад, метавонад дар ҳар як дақиқа дар назди бозингари дар давраистода рост истад. Дар ин ҳолат бозингари дар қафоистода мегурезад. Дар берун ва дохили давра даврдан мумкин аст. Дар ҳолати доштани бозингар, онҳо нақшҳои худро иваз мекунанд.

Агар шумораи бозингарон бисёр бошад, онҳо дар давра чуфт-чуфт истода метавонанд. Дар ин ҳолат гурезанда дар назди чуфти дилхош истода метавонад, бозингари сеюм аз қафо мегурезад, дар ин ҳолат бозӣ «сеюм- зиёдатӣ» номида мешавад.

Атраксионҳо ва мусобиқаҳо **«Зарба ба пуфак»**

Ба тахтаи варзишӣ, каме болотар аз қади бозингар, пуфак овехта мешавад. Бозингарон бо чашмони пӯшида аз пуфак 8-10 қадам дуртар меистанд. Вазифа - ба пуфак наздик шуда, ба он даст расонидан.

«Партофи аник»

Дар се халтачаи ҳаҷмашон 8x12 100-120г нахӯд резед. 5-6 қадам дуртар аз хат, ки дар назди он бозингар меистад, курсӣ гузошта мешавад. Вазифа халтачаҳоро ба болои курсӣ партофтан аст.

«Шастҳо»

5-10 - то гурзро дар рӯи замин дар масофаи 1 метр аз ҳамдигар дур гузоред. Ҳамин қадар бозингар дар масофаи 2-3 қадам дуртар аз гурзҳо меистанд. Бозингарон яктогӣ шаст, ки дар нӯгаш ҳалқа баста шудааст, ба даст мегиранд. Ҳалқа каме аз сари гурз калонтар аст. Вазифа - ҳалқаро ба сари гурз пӯшондан.

«Тӯбро дор»

Бозингар дар ҳолате меистад, ки нӯг ва пошнаи пойҳояш дар як ҷой, дастҳояш дар паси тахтапушташ ба ҳамдигар ҷафс карда шудаанд. (Бо қафи як даст банди дасти дигарро медорад). Нишаста, аз ҷой начунбида бо дастҳо ба замин тақя накарда, тӯби хурдро бардошта ва ба ҷояш гузоштан лозим аст. Ба ҷойи тӯб шайба, кубча ва дигар ашёро истифода бурдан мумкин аст. Ин ашё дар паси пошнаи пой ҷойгир шудаанд. Вазифа- ҳар чӣ зиёдтар бардоштан ва гузоштани он.

«Нишони ҳавой»

Ҳама бачаҳо дар давра меистанд. Ҳар қадам дар даст тӯби теннисии резинӣ дорад. Дар маркази давра рохбар ё худ бозингари асосӣ дар

даст тӯби баскетбол меистад. Бо ишораи роҳбар тӯбро ба боло мепартояд. Бозингарон бошанд, бояд кӯшиш намоянд, ки нишони «парвозкунанда»-ро ба нишон гиранд. Барои ҳар як нишонрасӣ ҳол дода мешавад. Вазифа - зиёдтар ҷамъ овардани ҳолҳо.

«Чӯбро нигоҳ дор!»

Кӯдакон бояд дар рӯи каф ё ангушт чӯби гимнастикиро рост гузошта кӯшиш намоянд, ки онро ҳар чӣ зиёдтар дар болои каф ё ангушт нигоҳдоранд.

Ба ғолиб ҳол дода мешавад. Бозиро якҷанд маротиба такрор намудан мумкин аст. Бозингари ҳоли зиёд бадастоварда ғолиб доништа мешавад.

«Такони чолокона»

Чӯбро дар назди худ дар рӯи замин гузошта, онро бо як даст дошта, пойи ростро аз болои он ҷунон гузаронед, ки чӯб наафтад. Ҳангоми гузаронидани пой чӯбро сар диҳед. Вазифа - бехато иҷро намудани супориш.

«Шайба ба давра»

Дар рӯи замин ду давраи диаметрашон 20 -30 см дар масофаи 1,5-2 м дуртар аз ҳамдигар кашида мешавад.

Вазифаи бозингарон шайбаро ба давра дохил кардан аст. Ба болои хат задани шайба ҳисоб карда намешавад. Ҳар як бозингар метавонад шайбаро 3-5 маротиба партояд. Бозингари шайбаро бисёртар ва бехато дохилкарда ғолиб мебарояд. Вазифа дуруст партофтани шайба аст.

«Ресандаҳои чолок»

Ба охири ресмони дарозиаш 10-12 м чӯбчаҳои эстафетавӣ баста мешаванд. Дар мобайни ресмон бандаки ранга баста мешавад. Ду бозингар дар дарозии ресмон аз ҳамдигар дур мешаванд ва бо ишораи довар чӯбчаҳоро гирифта, ресмонро ба он мепечонанд. Бозингаре, ки зудтар вазифаро иҷро кард, ғолиб доништа мешавад. Вазифа - зуд ва дуруст ба чӯбчаҳо печонидани ресмон.

«Зудтар бикаш!»

Ду бозингар ба курсӣ дар пушти якдигар менишинанд. Дар зери курсиҳо ресмон хобидааст. Бо ишораи довар бозингарон аз гирди курсии бозингари дигар гузашта ба курсии худ менишинанд ва кӯшиш мекунанд, ки зудтар нӯги ресмонро дошта кашида гиранд.

Бозингаре, ки аввалин шуда нӯги ресмонро дошта, онро кашида мегирад, ғолиб доништа мешавад.

«Заминченкунакҳо»

Масофаи байни оғоз ва марра 1,2-1,5 метр. Бозингарон бо чӯбҳои гимнастикӣ дар старт меистанд. Бо ишораи роҳбар онҳо бо чӯб заминро чен карда сӯи марра ҳаракат мекунанд. Бозингаре ғолиб мебарояд, ки қоидаро вайрон накарда, вазифаро пештар иҷро кунад. Ҳангоми чен кардан чӯб ба замин гузошта мешавад. Вазифа - зуд давидан ва дуруст чен кардани замин.

«Мувозинатро гум нақун!»

Бозингарон дар масофаи дасти дарозкардашуда, дар рӯ ба рӯи ҳамдигар меистанд. Дастҳоро ба пеш бурда, ҳар қадам бо навбат ба як ё ду даст ба кафи дасти ҳарифаш мезананд. Якбора дастҳоро кушода, ҳарифро фиреб додан мумкин аст. Бозингаре бозиро мебарад, ки боре ҳам аз ҷояш намечунбад.

Вазифа - зуд фиреб додани ҳариф ва аз зарбаи ӯ худро дур кардан.

«Мухориба бо ракеткаҳо»

Ҷуфти бозингарон ракеткаи тенниси рӯимизиро, ки дар болои он кубча ё бозичаи хурдак хаст, мегиранд. Бозингари ракеткадор дасташро ба як тараф кушода, озод ҳаракат намуда, кӯшиш менамояд, ки кубчаи дар болои ракеткаи ҳарифбударо гирад ва дар ин ҳангом кубчаи болои ракеткабудаи худро наафтанад. Бозингаре, ки бозиро бехато иҷро менамояд, ғолиб меояд.

«Набарди сахт»

Ҷуфти бозингарон дар пушти якдигар меистанд.

Дастҳои аз бозувон қатгардидаи якдигарро медоранд. Қоматро рост карда, ҳар яке кӯшиш менамояд, ки ҳарифи худро ба кандани

пойҳояш аз замин маҷбур намояд. Бозингаре, ки зиёдтар бозиро мебарад, ғолиб меояд. Вазифа - дар пойҳо мустаҳкам истодан.

Машқҳои акробатикӣ

Барои дуруст иҷро намудани машқҳои акробатикӣ, бояд нишаста хобида ва дар ҳолати нимнишаста ин машқҳоро иҷро карда тавонем. .

Машқҳоро дар рӯи гилемча иҷро кардан лозим аст.

Ба тарафи пеш чаппагардон шудан (расми 31). Машқҳо аз ҳолати омодагӣ ба нишастан иҷро мешаванд. Пас аз ба ҳолати дуруст истодан, ба пойҳо такон диҳед. Манахро ба қафаси сина ҷафс намуда, сипас, ба ҳолати аввала баргардед.



Расми 31



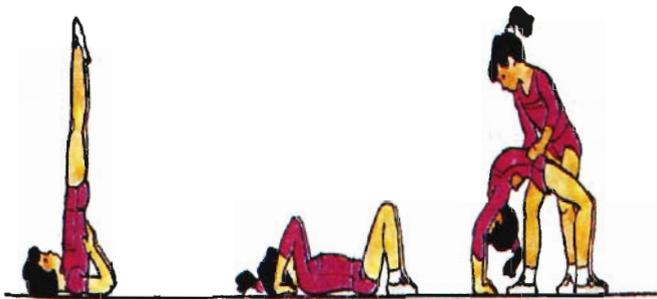
Расми 32

Ба тарафи қафо чаппагардон шудан (расми 32). Ҳамчунон аз ҳолати омодагӣ ба нишастан гузаштан мебояд. Пас аз ҳолати дурустро қабул намудан бо дастҳо аз замин такон гир, ба қафо ғелида, зуд қафи дастро ба паси сар ба замин, ҳар чӣ наздиктар ба китфҳо гузор. Ба дастҳо тақя намуда, аз болои сар ғелида ба ҳолати аввала омадан лозим аст.

Рост истодан дар болои шонаҳо. Дар ҳолати хобидан бо тахтапушт иҷро карда мешавад. Оҳиста-оҳиста бадан ва пойҳоро ба боло бардоред. Дастҳоро дар зери миён гузошта, бадан ва пойҳоро рост кунед (расми 33).

Овезон шудан бо тахтапушт ба девораи гимнастикӣ дар ҳолатҳои

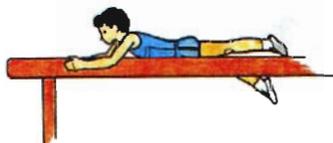
хобида; ба дастҳо така карда; ба зонуҳо така карда; пойҳоро қат карда
 овезон шудан коматро кашида пойҳоро дар ҳолати овезон бардоштан
 лозим аст.



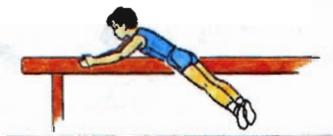
Расми 33

Расми 34

Хазидан ва хазиди гузаштан Синфҳои 1-2



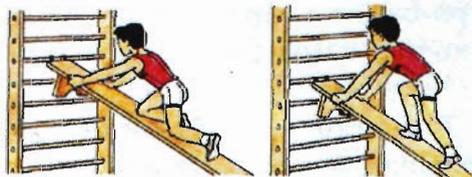
Аз болои чӯби гимнастикӣ
 хазиди гузаштан.



Бо тарзи ҷаҳидан ва ба дастҳо
 така карда пойҳоро аз як тарафи
 ҳарак ба тарафи дигар гузаронидан.



Ба девораи гимнастикӣ
 хазиди баромадан.



Хазидан аз рӯи ҳаракати гузошташуда
 бо усули ба зону истода ва нишаста.

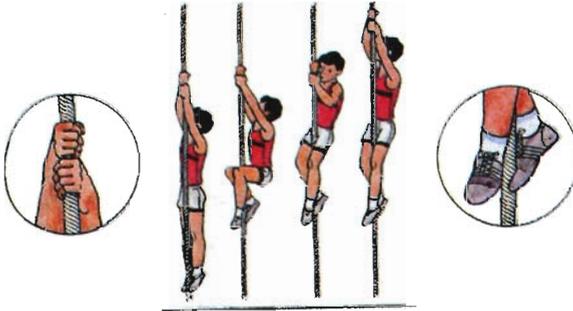
Синфҳои 3-4

Хазидан тавассути девораи гимнастикӣ бо кадаммонии одӣ ва гузаштан ба ҳаракати гимнастикӣ, ки дар як гӯша гузошта шудааст. Аз болои вай гузаштан: ба тахтапушт бо тобхӯрӣ; ба ҳаракати гузошташуда бо тақия кардан ба дастҳо, хобида бо шикам, бо дастҳо кашидан.

Ба дастҳо ва пойҳо тақия намуда, аз болои ҳаракат хазида гузаштан, аз болои чӯби гимнастикӣ гузаштани варзишгар.

Хазидан бо ресмон бо се усул (расми 35).

1. Бо дастҳо овезон шуда, пойҳоро қат кунед ва бо онҳо ресмонро байни зонуҳо ва пошнаҳо ҷой диҳед.
2. Пойҳо ва зонуҳоро рост карда, дастҳоро қат кунед.
3. Ресмонро бо пойҳо дошта (на бо зонуҳо, балки бо пошнаҳо), дастҳоро бо навбат ба боло гузоштан гиред!



Расми 35

Дар охири синфи 4 шумо бояд тавассути ресмон на камтар аз 4 метр ба боло хазида баромада тавонед.

Машқҳои барои мувозинат

Машқҳои барои мувозинат барои дар як нуқта нигоҳ дошта тавонистани бадан лозиманд. Масалан, хангоми дар як пой истодан ё худ дар майдончаи муайяншуда ва дар болои чӯб ё ҳаракати гимнастикӣ ҷойгир шудан.

Бо ёрии ин машқҳои шумо ҷобуктар, бодикқаттар шуда дар худ ҳасурӣ, боиродагӣ ва худидоракуниро тарбия хоҳӣ кард.

Машқҳои мувозинатӣ барои ташаккули қаду қомат низ хеле нақши муҳим мебозанд. Машқҳои одитарини мувозинат: истодан бо нӯги пой дар рӯи замин, дар як пой истодан, роҳ гаштан аз болои хати рости дар замин кашидашуда ва ғайра. Шумо худатон онҳоро иҷро карда метавонед. Барои машқҳои нисбатан душвор гулӯлаҳои варзишӣ истифода бурда мешавад: ҳаракҳо, чӯбҳо, бумҳо ва ғайра. Машқҳои дар болои онҳо бо ёрии дӯстон, падару модар ва ё муаллим иҷро намоед.

Синфҳои 1-2

Истодан дар як пой бо ҳаракати дастҳо ва пойи озод, бадан: роҳ гаштан аз болои тахтаи гимнастикӣ, аз болои чӯби гимнастикӣ, аз болои тӯбҳо гузаштан, бо ду пой ва як пой бо чашмони пӯшида. Худи ҳамон тавр, бо ҳаракати дастҳо: аз болои ҳарак рост, якпахлӯ, ба тахтапушт бо ҳаракатҳои гуногуни дастҳо, бо партофтан ва доштани тӯб, бо гузаштан аз болои тӯбҳои калон, аз болои ресмон гузашта дар зерини пойи чап ва рост қарсақ задан (расми 36), дар нӯги пой роҳ гашта тоб хӯрдан мебояд.



Расми 36

Синфҳои 3 - 4

Роҳ гаштан аз болои ҳарак (баландиаш то 100 см) бо қадамҳои паҳлӯӣ, қадамҳои калон-калон ва партофташуда, қадамҳо бо нӯги пой, дар нӯги пой тоб хӯрдан (бо як пой) чаҳида ба 90 ва 180 тоб хӯрдан, нишастан ва тақя ба дастҳо қардан, тақя ба зонӯҳо (расми 37).



Расми 37

Номҳои лавозимоти гимнастикӣ: асп, харак; ресмон, деворак, тахта ва **ашёи гимнастикӣ** кўпрукча, матҳо, девораи гимнастикӣ, чўби гимнастикӣ, шаст, банд, тўби калон, гантелҳо, эспандер, байрақчаҳо, гурзҳо, ҳалқаро **дар хотир дор.**

Қоидаҳои рафтор дар дарсҳои гимнастика

Пеш аз иҷрои машқҳои душвор каме тайёри дидан лозим аст.

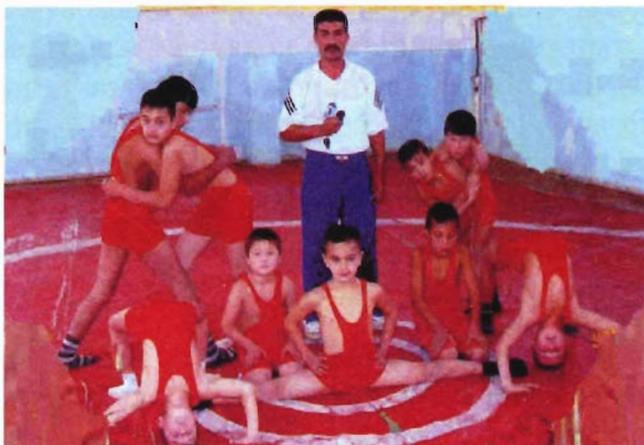
Машқҳои душворро мустақилона бе ёрии калонсолон иҷро намудан муфид аст. Пеш аз оғози дарсҳо бо таҷҳизоти гимнастикӣ, бояд боварӣ ҳосил кард, ки онҳо вайрон нестанд. Аз ресмон оҳишта-оҳишта, онро бо дастҳо ва пойҳо дошта фурумадан лозим аст. Ҳангоми ба замин ҷаҳидан аз таҷҳизоти гимнастикӣ ба ду пой фуруд оед.

Оҳангҳои рақсӣ. Истифодаи рақсҳои миллӣ мувозинати ҳаракат-хоро инкишоф дода, нигоҳ доштани қаду қомати зеборо тарбия менамояд. Барои баланд бардоштани ҳолати рӯҳии инсон ёрӣ мерасонад. Ҷаҳидан, ҳаракатҳои даврзанӣ бо бадан, ба ҳам даркашидани китфҳо, роҳ гаштан бо паҳлӯҳои чап ва рост. Ҳаракатҳои ассиметрӣ бо дастҳо, қадамҳои рақсӣ, умуман, иҷрои ҳамаи ин машқҳо дар зери оҳанг гузаронида мешаванд.

Бозиҳо: «Ба нўги пой расон», «Тўбча», «Паррончакҳо», «Банд».

Қисматҳои бозиҳои варзишӣ

Омўзиши қисматҳои одии бозиҳои варзишӣ ба воситаи бозиҳои серҳаракат амалӣ гардонида мешавад. Дар бозиҳои серҳаракат ишти-



Дар машкгоҳ.

рок намуда, шумо малакаи серҳаракатӣ, чобукӣ, пуркувватӣ, пуртоқатӣ, мавзунӣ ва бисёр хусусиятҳои дигарро дар худ ғарбия мекунад.

Акнун бо баъзеи онҳо шинос шавед.

Баскетбол. «Чашми тез», «Зуд гузаштан», «Ҳучум ва ҳимоя», «Тӯб ва доранда», «Эстафета бо партофтан», «Партофтани тӯб ба халқа», Мини-баскетбол.

Волейбол. «Дар болои сар ва ба девор», «Ба воҳӯрӣ ба воситаи тӯр», «Бо ишора партофтан», «Ба қафо ва дар гирди давра», Мини-волейбол.

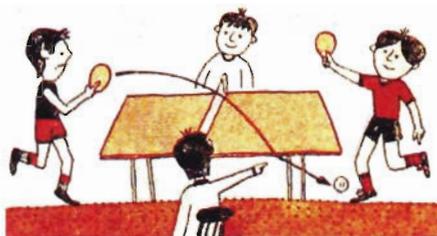
Тӯби дастӣ. «Бо тӯб - ба нишон», «Ба нишони уфуқӣ», «Мубориза барои тӯб», «Тӯбро ба бозингари асосӣ надех», «Тӯбро ба рақибат парто», Мини-тӯби дастӣ.

Футбол. «Ишоракунӣ», «Аз паси тӯби рақиб», «Кӣ зудтар?», «Зудтар ба назди тӯб», «Партофтӣ - дам гир», «Партофтани чобукона», «Кӣ аз ҳама аниқтар?». Мини - футбол.

Чавгонбозӣ дар рӯи алаф. «Тӯб дар майдон», «Гол зан!», «Партофтани тӯб дар ҳолати давида истода», «Тӯбро бидех!». Мини - чавгон дар рӯи алаф.

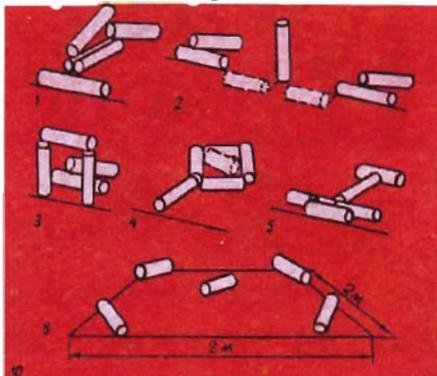
Тенниси рӯимизӣ. «Ба давра дохил кун!», «Дохил кун ва бидор!», «Тобхӯракон», «Тӯб аз болои девор», «Тӯби боақл», «Тӯб дар роҳрав»,

«Тӯб аз пастию баландӣ». Машқҳо бо ракетка «Тӯбро ғелида рафтан нагузор», «Бо тӯб гузар».



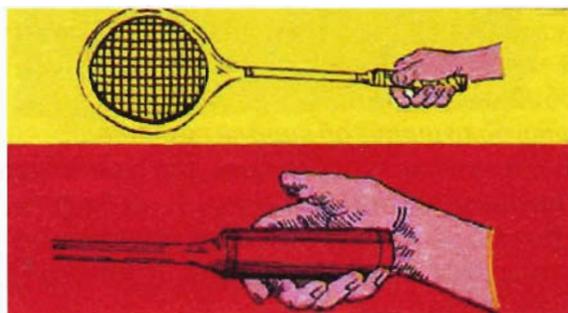
Мо тенниси рӯйимизӣ бозӣ дорем.

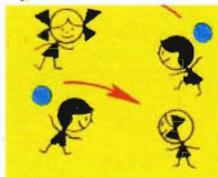
Шахракҳо. «Бита», «Чӯбчай тук-туккунанда», «Аз давра баро», «Чӯбчай партофтани». Мини-шахракҳо.



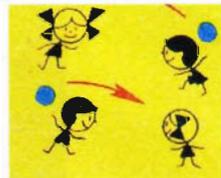
Фигураҳо (шахракбозӣ).

Бадминтон. «Давра бо волан», «Воланро бизан!», «Воланро баргардон!», «Воланро ба ҳалқаи баскетбол ҳаво бидеҳ!». Бадминтони хурд.





Писарон ва духтарони азиз!
 Китоби дарсиро varaк зада, расм-
 хои онро бодикқат тамошо кунед.
 Онҳо ба шумо барои аз бар намудани
 малакаи серҳаракатӣ ёрӣ медиҳанд.



Акнун ба расм нигаред ва бигӯед, кадом таҷҳизоти варзишӣ дар макта-
 би шумо ҳаст.



Таҷҳизоти варзишӣ.

БОҶУВВАТОН, ҶАСУРОН, ЧОБУКОН

Шумо ва дӯстонатон, албатта, давидан, ҷаҳидан, партофтани
 тӯбҳо ва ғайраро дӯст медоред. Ин ҳаракатҳоро хангоми бозӣ, мусоби-
 қа иҷро намудан шавқовартар аст.

Бозиҳои серҳаракат ба шумо барои инкишофи чобукӣ, ҷолокӣ,
 зудамалӣ ва қарори дуруст қабул кардан ёрӣ мерасонанд. Аҳамияти
 бозиҳои серҳаракат боз дар он аст, ки онҳо барои якдигарро хуб фаҳми-
 дани бачаҳо ёрӣ медиҳанд. Бовичдонӣ ва ба якдигар ёрӣ расонидану
 пуртоқатиرو тарбия мекунанд.

Бозиро чӣ тавр бояд интиҳоб кард ва гузаронид?

Интиҳоби бозӣ аз шумораи бачаҳои дар он иштироккунанда, ҷойи
 муносиб, асбобҳои варзишӣ вобаста аст.

Агар дар бозӣ 8-10 нафар иштирок намоёнд, онҳоро ба гурӯҳҳо
 тақсим кардан лозим нест. Якҷоя, як нафар бозингари асосиро интиҳоб
 намуда, бозӣ кардан беҳтар аст.

Бозингари асосиро довар интихоб мекунад. Вале онро бо тарзи куръапартоӣ интихоб намудан шавқовартар аст.

Агар бачагон аз 10 нафар зиёд чамъ шаванд, бехтар мешавад, бозиро дар 2-3 гурӯҳ гузаронед. Бозӣ дар ҳолати қариб баробар будани кувваҳои гурӯҳҳо шавқовар мешавад.

Гурӯҳхоро бо роҳи ҳисобкунӣ (якум, дуҷум), ё худ бо интиҳоби капитанҳо ё роҳбари бозӣ, бо хоҳиши худи бачаҳо низ тақсим намудан мумкин аст. Бозингарон ба гурӯҳҳои худ номҳои шавқовар: «Парасту», «Умед», «Парвоз» ва ғайра дода метавонанд.

Бозиҳо ниҳоят зиёданд. Ин ҷо мо танҳо чанде аз онҳоро ном бурдаем. Дар ин бозиҳо иштирок карда, шумо ва дӯстонатон малакаи давидан, чаҳидан, партофтани ва доштани тӯбҳоро аз бар менамояд. Ин донишҳо ба шумо дар синфҳои болоӣ, хангоми омӯхтани бозиҳои варзишӣ ба монанди баскетбол, волейбол, футбол, тӯби дастӣ, чавгон-бозӣ дар рӯи алаф, бадминтон, шахракҳо, тенниси рӯи миз лозиманд.

Доштаник «Бо пойҳои овезон»

Қоидаҳои бозӣ ҳамчун дар доштаникҳои одӣ аст, вале хангоми наздик шудани доранда бозингарон дар кадом ҳолате, ки истанд бояд кафи пойи онҳо ба замин нарасад. Онҳо дар таҷҳизоти варзишӣ метавонанд овезон шаванд, ба болои ҳаракат нишинанд. Дар рӯи замин нишаста пойҳоро бардоштан низ ҳисоб аст.



Медавему медорем.

Бозингарон ба ду гурӯҳ ҷудо мешаванд. Бозингарони гурӯҳи якум даст ба даст гирифта давра меороянд. Ин майдони мушқабӣ аст. Бачаҳои боқимонда дар нақши мушҳо. Онҳо

дар беруни давра меистанд. Бачаҳое, ки дар давра истодаанд, давр зада суруд мехонанд.

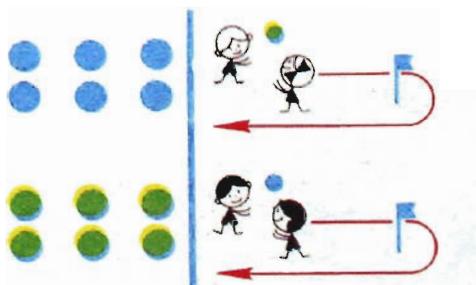
Мушак, мушак, балой! Ҳама чизҳоро бурдӣ,
Ту чонвари доной! Дар қасди ту моёнем,
Ҳама чизҳоро хӯрдӣ, Охир ту ро медорем!

Бачаҳо меистанд, дастҳояшонро ба боло мебардоранд. «Мушҳо» ба даруни давра медароянд ва аз он мебароянд. Ин ҳаракатро то даме, ки хуштак ё қарсаки довар шунида нашавад, иҷро менамоянд. Бо хуштак ё қарсаки довар бозингарони дардавраистода дастҳояшонро поён мефуроранд. Дом маҳкам шуд. «Мушҳо»-и дар дохили давра монда дошташуда мебошанд. Онҳо ба давра истода, даст гирифта, бозиро идома медиҳанд. Бозӣ то дами боқӣ мондани 1-2 «муш» идома меёбад. Баъди ин гурӯҳҳо ҷойҳояшонро иваз мекунанд.

Эстафета бо ҷузъиёти волейбол

Барои бозӣ ду тӯби волейбол лозим аст. Бозингарон ба ду гурӯҳ тақсим мешаванд. Гурӯҳҳо аз ҳамдигар дар масофаи 3-4 метр меистанд. Дар назди онҳо хати оғоз кашида мешавад. Дар масофаи 6-8 метр дар рӯ ба рӯи гурӯҳҳо ҳаракҳо гузошта мешаванд (расми 38).

Ба ҷуфти бозингарони дарпешистода яктогӣ тӯби волейбол дода мешавад. Бо ишораи довар ин ҷуфтҳо ба тарафи ҳарак дар ҳаво тӯбро ба яқдигар дода ҳаракат мекунанд.



Расми 38

Ҳаракатро боздошта, тӯбро ба замин зада бармегарданд. Ба хати оғоз расида, тӯбро ба ҷуфти дигари бозингарон медиҳанд. Ҷуфтҳои баргашта дар охири саф меистанд. Бозӣ то даме

идома меёбад, ки ҳамаи бозингарон ба назди ҳарак рафта баргарданд. Гурӯҳе, ки бозингаронаш аз ҳама пеш ба марра расиданд, ғолиб доништа мешавад. Ҳангоми давидан, тӯбро танҳо зада ба якдигар партофтан мумкин аст. Тӯбро танҳо ҷуфте, ки бозиро бояд сар кунад, медорад. Агар бозингар тӯбро зада натавонист ва тӯб афтид, ин ҳолатро гузаронида, бозиро идома медиҳад ва тӯбро зада ба рақибаш равон мекунад. (расми 38). Тӯбро ба ҷуфти навбатӣ танҳо баъди гузаштан аз хати оғоз додан мумкин аст. Барои хатоҳо ҳалқаи ҷаримавӣ дода мешавад. Гурӯҳе, ки бозингаронаш зудтар ва беҳато бозиро ба анҷом расониданд, ғолиб доништа мешавад.

«Машқ бо тӯб»

1. Бозингарон аз рӯи намуди кӣ тӯби волейболро аз болои сар, аз пушти сар, ба қафо, аз поён ба қафо, ба пеш ва ғайра дуртар мепартояд, мусобиқа мекунанд.

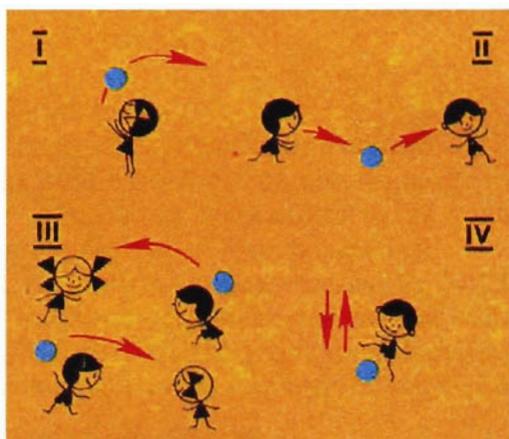
2. Бачаҳо ҷуфт-ҷуфт меистанд. Ҳар як ҷуфт тӯбро пас аз ба замин зада гирифтани медиҳад. Пас аз ҳар бори партофтани тӯб бозингарон як қадам аз якдигар дур мешаванд.

3. Ҳар як ҷуфт ба якдигар тӯбро аз паси сар мепартояд. Кӯшиш бояд кард, ки тӯб наафтад. Ҷуфте, ки тӯбро камтар афтондааст, ғолиб мебарояд.

4. Бозингарон аз зери пойи чап ва рост ба якдигар тӯбро мепартоянд ва аз рӯи он, ки кӣ камтар тӯбро меафтонад мусобиқа мекунанд (расми 39).

«Тири барфӣ»

Дар девор ду давраи диаметраш 80 см кашида мешавад. Дар дохили давраи калон даврачаи хурди 30 см бо ранги сурх ё зард ранг мекунанд. Ин «себ» аст. Ин нишонҳоро дар ҳолати набудани девор ба тахтача зада, ба замин ё барф мустаҳкам намудан мумкин аст.

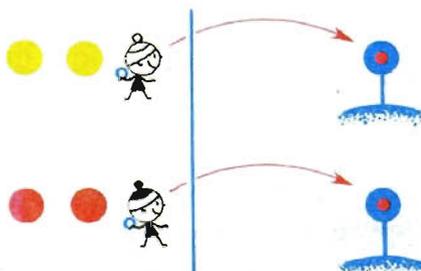


Расми 39

Дар масофаи 5 - 10 м ду гурӯҳ 6 - 10 нафарӣ саф мекашад (расми 40).

Бо ишораи роҳбар иштирокчиён барфро кулӯла карда ба нишон мезананд. Ҳар як бозингар 5 маротибагӣ барф мепартояд. Барои ба «себ» расондан 3 хол, ба қисми дигари давра 1 хол дода мешавад.

Гурӯҳе, ки холи зиёдтар ба даст овардааст, ғолиб мебарояд. Мусобиқаро то даме, ки болои «себ» пурра бо барф пӯшида нашавад, давом додан мумкин аст.



Расми 40

«Аниқ ба нишон»

Бозингарон ба ду гурӯҳ ҷудо мешаванд. Бо роҳи куръапартоӣ як гурӯҳ яқум мешавад ва дар болои хат саф мекашад. Ҳар як бозингар дар даст яктогӣ тӯби хурд дорад.

Дар масофаи 5-8 метр аз бозингарон дар хати рӯ ба рӯи бозингарон 10-12 тӯбча дар масофаи 50-80 см дур аз якдигар гузошта шудааст. Бо ишораи роҳбар ҳамаи бозингарон тӯбчоро якбора мепартоянд, кӯшиш мекунанд, ки ҳар қадар зиёдтар тӯбчаҳоро афтонанд. Тӯбчаҳои афтида-ро ба ҳисоб гирифта ва ба ҷояш мегузоранд.



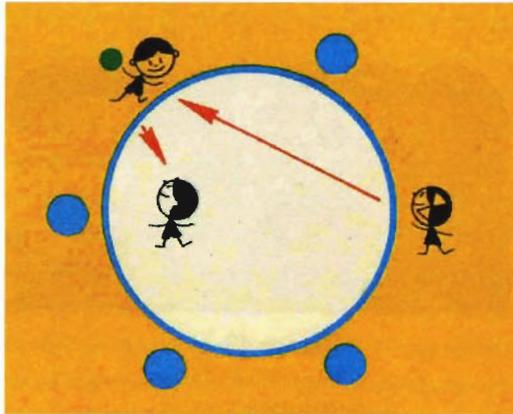
Расми 41

Гурӯҳ тӯбҳои партофташонро ҷамъ оварда, ба гурӯҳи дигар мефишад. Он гурӯҳ ҳам дар навбати худ кӯшиш менамояд, ки ҳар қадар зиёд тӯбчаҳоро афтонад. Тӯбро якҷанд маротиба мепартоянд. Гурӯҳе, ки тӯбчаҳоро бисёртар меафтонад, ғолиб меояд (расми 41).

«Нишони ҳаракаткунанда»

Бозингарон дар масофаи дастҳои кушода дар давра меистанд. Дар пеши онҳо хат кашида мешавад. Як ё ду нафар барандаи бозӣ интихоб мегардад, ки онҳо дар маркази давра меистанд.

Бозингарон тӯби волейболро партофта кӯшиш менамоянд, ки барандаҳои бозиро ба нишон гиранд. Баранда аз тӯб дар дохили давра истода худро ба канор мегирад. Касе, ки барандаро ба нишон гирифта тавонад, ба ҷойи вай ба давра медарояд. Бозӣ 5-7 дақиқа идома меёбад. Танҳо дар ҳолати ба бадан, даст, пойи баранда тӯбро расонидан ҳол дода мешавад. Ба сар расонидани тӯб ҳисоб намешавад. Ҳангоми партофтани тӯб аз хат гузаштан манъ аст (расми 42).



Расми 42

Агар бозингар аз хат гузарад (аққалан бо як пой), ҳол дода намешавад. Агар бозӣ дар болои алаф гузарад ва шумораи бозингарон кам бошад, назди пойи онҳо хат кашидан лозим ҳам нест, вале қоидаи ҳангоми партофтани тӯб аз ҷой наҷунбиданро бояд ҳар яке аз онҳо риоя намояд. Агар бозӣ дар бинои тирезаҳояш шишапӯш ё худ дар роҳрав гузарад, бояд қоидаи танҳо ба пойи ҳариф расонидани тӯбро риоя кард. Расонидани тӯб ба узвҳои дигари бадан ҳисоб карда намешавад.

«Кӣ зудтар?»

Бачаҳо ба ду ё чор гурӯҳ чудо мешаванд ва дар як қатор даст ба даст карда, алоҳида саф мекашанд. Бо ишораи довар бозингарони гурӯҳҳо бо як пой ҷаҳида ба тарафи хати кашидашуда ҳаракат меку- нанд. Гурӯҳе, ки ба марра яқум мерасад, ғолиб мебарояд.

«Шикорчиён ва мурғобиҳо»

Бозингарон дар давра меистанд. Ба бозингарони яқум ва дуум тақсим мешаванд. Рақамҳои яқум - «мурғобиҳо» ба давра мебароянд. Рақамҳои дуум «шикорчиён» дар ҷойҳоишон меистанд.

Бо ишораи довар «шикорчиён» тӯбро ба тарафи «мурғобиҳо» мебароянд. «Мурғоби»-и афтондашуда аз давра мебарояд. Бозӣ то вақти дар давра боқӣ намондани ягон «мурғобӣ» давом меёбад (расми 43).



Расми 43

«Эстафета бо бурдани тӯб»

Бозингарон ба 2-3 гурӯҳ чудо мешаванд. Онҳо дар паси хати оғоз якнафарӣ саф мекашанд. Ба дасти бозингарони яқуми гурӯҳҳо яктоғӣ ҷӯб дода мешавад. Бо ишораи довар онҳо тӯбро бо як даст зада ба тарафи хати оғоз мебаранд. Ба назди монеа расида, онро давр зада, сипас боз тӯбро ба замин зада, онро ба рафикашон медиҳанд. Бозинга- ри навбатӣ тӯбро қабул карда ҳамон корро анҷом медиҳад. Қасе, ки пештар бозиро ба охир мерасонад, ғолиб мебарояд.

Ҳангоми бозӣ ё аснои ҳамсӯҳбат шудан бо бачаҳои дигар, мо бояд бозихои халқҳои ҷаҳонро низ омӯзем. Бо ёрии ин бозихо мо дӯст мешавем, ҳамкорӣ мекунем. Инак, якчандтои онҳоро ёд мегирем.

«Чуқурчаҳо» (бозии русӣ)

Дар бозӣ 6-10 нафар бача иштирок мекунад. Дар замин чуқурии диаметраш 20-30 см мекананд. Ин «дег» аст. Дар атрофи он дар масофаи 1- метрӣ якчанд чуқурча «моҳчаҳо» месозанд. Чуқуриҳо аз шумораи бозингарон бояд якто кам бошад. Ҳар як бозингар яктогӣ чӯби дарозиаш якметра мегирад. Чӯбро ба даруни чуқурии ба ҳудаш таалукдошта мегузорад. Як нафар бозингар баранда интиҳоб мегардад ва тӯбро мегирад. Вай «моҳча»-и худро надорад. Мақсади баранда бо ёрии тӯб ба «дег» андохтани тӯб мебошад. Бозингарони дигар тӯбро бо чӯбҳояшон гардонда ба «дег» андохтан намегузоранд. Онҳо бояд эҳтиёт шаванд. Дар лаҳзае, ки онҳо чӯбашонро аз даруни чуқурӣ мегиранд, баранда метавонад ҷои онҳоро ишғол намояд. Ва дар ин ҳолат бозингаре, ки чуқуриашро баранда ишғол намудааст, баранда мешавад. Агар баранда тӯбро ба даруни «дег» андохта тавонад, ҳамаи бозингарон ҷойҳои худро иваз мекунанд ва дар ин лаҳзаҳо баранда метавонад чӯби худро аз даруни чуқурие, ки ягон нафар ҳанӯз ишғол накардааст, гузорад. Бозингаре, ки бе чуқурӣ монд, баранда мешавад. Агар барандаи яқум ягон чуқуриро ишғол карда натавонист, вай боз баранда мешавад. Дар лаҳзаи иваз кардани баранда бозӣ қатъ намешавад.

«Лаклакҳо» (бозии украинӣ)

Дар бозӣ 6 ё 8 бача иштирок мекунад. Онҳо ба давра меистанд ва «лаклак»-ҳоро ифода менамоянд. Ҳар як «лаклак» барои ҳудаш бояд лона бисозад - дар атрофи худ давраи диаметраш 1-метра кашад. Барандае, ки лона надорад дар маркази давраҳо меистад.

Бо ишораи баранда бозӣ сар мешавад. Ҳамаи лаклакҳо пойи ростро бардошта бо пойи чап меистанд. Баранда ба як пой чахида, ба худ лонаи дилхоҳро интиҳоб намуда ба он дохил мешавад. Ҳангоми ҷойгир шудани ду «лаклак» дар як лона, ҳар ду «лаклак» аз лона чахида мебароянд ва ба як пой мечаҳанд (бо пойи рост ва чап чахидан мумкин аст) ва яке аз тарафи чап, дигаре аз тарафи рост давраро

чарх мезананд. (Дигарон дар ин муддат метавонад пойҳои худро фуруранд). Бозингари якум ба назди лонаи холӣ чаҳида омада, онро ишғол мекунад, бозингари деромада боз баранда мешавад. Як нафар зиёда аз ду маротиба баранда шуда наметавонад. Дар ҳолати маротибаи дуюм ишғол карда натавонистани лона, ба ҷои ӯ бозингари дигар ба бозӣ дохил мешавад.

Шпен (бозии белорусӣ)

Дар бозӣ 5-10 кас иштирок карда метавонад. Ҳамаи онҳо, ба ҷуз яке, ба даст якҷӯбӣ (ба монанди битаҳои «Шаҳракбозӣ») гирифта, дар шакли нимдавра қатор мешаванд. Дар маркази хат, ки одатан рӯи он тор кашида мешавад, шаҳраки чӯбин (баландиаш 20 см, диаметраш 5 см) гузошта мешавад. Бозии «Шаҳракбозӣ» оғоз мегардад, ки бо забони белорусӣ «шпен» ном дорад. Иштирокчиёни бозӣ, ки бо чӯб дар шакли нимдавра дар масофаи баробар аз якдигар саф кашидаанд, бо навбат бо чӯби худ барои задани шаҳрак байни нимдавра истода, назорат менамоянд, ки шаҳрак дар ҷояш боқӣ монад. Агар яке аз иштирокчиёни бозӣ ба ҳадаф нарасонд, чӯбро бозингари дар паҳлуи ӯ истода мепартояд. Ҳангоми зада шудани шаҳрак баранда бояд шаҳракро тез ба ҷояш гузорад ва чӯби партофташудаи бозингареро, ки шаҳракро задааст, дошта гирад. Бозингаре, ки бе чӯб мондааст, баранда мешавад.

«Миршим» (бозии қазоқӣ)

Иштирокчиёни бозӣ дар атрофи хучра рост меистанд ё менишинанд. Онҳо барандаи бозиро интиҳоб менамоянд ва аз онҳо хоҳиш менамоянд, ки дур шавад. Дар ин лаҳза ба яке аз бозингарон порчаи панир ё қанде дода мешавад, то онро дар даҳонаш руст кунад. Вақте ки баранда бармегардад, ҳама бояд калимаи «панир»-ро такрор кунанд (бо қазоқӣ - миршим). Баранда кӯшиш мекунад, ки дар даҳони кӣ будани панирро ёбад. Барои ин ба вай иҷозат дода мешавад, ки дар байни хона давр зада, ба садои ҳар як бозингар гӯш андозад.

Агар у панирро ёбад, ба бозӣ дохил мешавад. Бозингаре, ки дар даҳонаш панир дошт, баранда мешавад.

**«Лапарбозӣ»
(бозии тоҷикӣ)**

Дар ин бозӣ барои ҳар як бозингар яктоғӣ санги хурд лозим аст. Онҳоро барвақтар ёфта ба рангҳои гуногун ранг кардан лозим аст. Ҳамаи бозингарон дар паси хати дар болои замин кашидашуда меистанд. Дар масофаи 20-30 қадам аз ин хат санги ҳаҷмаш аз санги дар дасти бозингарон буда калонтар гузошта мешавад. Ин чилчиз аст.

Ҳар як бозингар бо навбат санги худро бояд чунон партояд, ки он ҳар чӣ наздиктар ба чилчиз афтад. Сипас, бо ёрии пошнаи пой масофаи байни чилчиз ва санги бозингарон чен карда мешавад. Соҳиби сангчаи аз ҳама наздикафтаи ҳуқуқ пайдо мекунад чилчизро дуртар ҳаво диҳад ва мусобиқа аз нав оғоз меёбад. Бозингаре, ки бисёртар партофтани чилчиз муяссараш гардид, ғолиб меояд.

**«Гург ва мурғобиҳо»
(бозии литвонӣ)**

Иштирокчиёни бозӣ (мурғобиҳо) дар як қатор аз паси якдигар саф кашида, аз миёни якдигар медоранд. Дар пеш, дар масофаи начандон дур аз қатор бозингаре чорполо нишастааст. Ин «гург» аст. Вай чунин вонамуд месозад, ки гӯё чуқури мекобад. Роҳбалади «мурғобиҳо» - «мурғоби»-и яқум мепурсад:

- Гург, ҳой гург, ту чӣ қор карда истодаӣ?
- Чӣ мекобӣ?
- Сӯзан.
- Чӣ медӯзӣ?
- Халта.
- Ба он чӣ мегузори?
- Мурғобичаро.
- Аз кадом села?
- Аз селай ту.
- Ман намедиҳам.
- Ман медорам.

«Гург» давида ба охир омада бозингари охирина дарсафистодаро медорад. «Мурғоби»-и дар аввали қатор истода дастонашро кушода ба вай халал мерасонад. Агар «гург» «мурғоби»-ро дорад, бозӣ бо «гург»-и дигар ва сардори дигари «мурғобиҳо» идома меёбад.

«Саке бурти» (бозии гурҷӣ)

Бозӣ бо тӯб ва чӯб дар Гурҷистон гӯшӣ ном гирифтааст. Агар бозӣ дар дохили бино гузаронида шавад, дар як тарафи хучра ду курсӣ ба якдигар наздиктар гузошта мешавад. Ба болои пӯштакҳои он порчаи тахта ё фанер гузошта мешавад. Бозингарон дар масофаи якчанд қадам дуртар аз курсиҳо меистанд ва бо навбат ба тахтача тӯбро мепартоянд. Ба ҳар як маротибаи афтонидани тахтача як хол ба даст меояд. Гурӯҳе, ки зиёдтар хол ба даст овардааст, ғолиб мебарояд.

Дар майдонча ба тарзи дигар бозӣ мекунанд. Аз сим дарвоза месозанд, ки бари он аз ҳаҷми тӯб 20-25 см кушодтар аст ва онҳоро ба замин мехаланд. Намояндагони гурӯҳҳо ба навбат тӯбро аз байни дарвоза мегузаронанд. Гурӯҳе, ки аз байни дарвоза зиёдтар тӯбро гузаронидааст, ғолиб мебарояд.

«Ҷузи - топи» (бозии арманӣ)

Дар майдонча давраи диаметраш 10-15 метр кашида мешавад. (вобаста ба шумораи хонандагон). Бозингарон ба ду гурӯҳ 10-15 нафарӣ тақсим мешаванд. Як гурӯҳ дар дохили давра ҷойгир мешавад, гурӯҳи дуюм дар атрофи он. Бозингарони дар атрофи давра истода тӯбро гирифта, аз болои сари бозингарони дар дохили даврабуда ба якдигар мепартоянд. Лаҳзаи мувофиқ ёфта, тӯбро чунон мепартоянд, ки он ба яке аз бозингарони дар марказбуда расад. Бозингаре, ки ба вай тӯб мерасад, аз бозӣ мебарояд. Агар тӯб ба ягон бозингар нарасад ва ба давра афтад, ҳамаи бозингарони дар атрофи даврабуда давраро тарк мекунанд ва дар майдон парешон мешаванд. Бозингари тӯбро партофта, бояд онро бардорад ва кӯшиш кунад, ки ягон нафар бозингари давидаистодаро бо тӯб занад. Агар вай хато кунад, аз бозӣ мебарояд, бозӣ такрор мешавад, вале

гурӯҳҳо ҷойҳои худро иваз мекунад. Гурӯҳе, ки пас аз 2-3 давр дар он бозингари зиёдтар боқӣ мемонад, ғолиб доништа мешавад.



Гурӯҳи ғолиби мактаби №5-и ҷамоати
Ғулакандоз дар бозии «Офарин».

Бозиҳои серҳаракати миллии тоҷикӣ

Бозиҳо зуҳуроти ҷамъиятиву таърихӣ, намуди мустақими ғаъолияти ба инсон хос мебошанд.

Бозиҳои серҳаракати миллии тоҷикӣ, ҳамчун бозиҳои халқҳои дигар бо вобаста ба машғулияти соқинони ин ё он ноҳия ташаккул ёфтаанд.

Маводи таърихӣ ва этнографӣ аз он гувоҳӣ медиҳанд, ки бозиҳои серҳаракат дар ҳаёти одамон нақши муҳимро мебозанд.

Тоҷикон аз давраҳои қадим бозиҳои гуногунро истифода мебуданд. Ин ба як системаи таърихӣ тарбияи ҷисмонӣ мубаддал гашта буд. Бо мурури замон бозиҳо шаклу намудҳои навро мегирифтанд.

Дар давраи муосир барои инкишофи кӯдакон бозиҳои аҷдодии рангу тобиши миллии дошта аҳамияти бузург доранд.

Бозиҳои серҳаракат имрӯз ҳам дар барномаи тарбияи ҷисмонии мактаббачагон ҷойи махсусро ишғол менамояд.

Дар байни мактаббачагони синни хурди мактабӣ бозиҳо бо унсурҳои давидан, партофтан, гузаронидани бор, кашидани банд, гӯштин паҳн шудааст. Яқинд намуди онҳоро мисол пешниҳод мекунем.

«Кӣ зудтар?»

Бозӣ бо кӯдакони синни 7-12 - сола дар майдонча ё бинои калон гузаронида мешавад. Дар он аз 10 то 40 нафар иштирок мекунад.

Тасвир: Дар маркази майдон давраи калон кашида мешавад. Бозингарон дар гирди давра дар масофаи дастҳои кушода дур аз якдигар меистанд, барандаи бозӣ бошад дар марказ. Бо ишора (бо ҳисоби «як, ду») бозингарон ба дохили давра давида медароянд. Баранда кӯшиш мекунад, ки касеро аз онҳо дорад. Агар ин кор ба ӯ муяссар шавад, бозингари дошташуда ёвараш мешавад ва ба давра дохилшудагонро медорад.

Ҳар як бозингари дошташуда ёвари баранда мешавад. Бозӣ то даме идома меёбад, ки шумораи зиёди бозингарон ба давра дохил шаванд. Аз байни бозингарон барандаи нав интихоб мешавад ва бозӣ аз нав оғоз меёбад.

Қоидаи 1. Баранда ҳуқуқи аз давра баромадан надорад.

Қоидаи 2. Танҳо бозингаре дошташуда ҳисоб мешавад, ки баранда ба ӯ дар дохили давра даст расонад.

Қоидаи 3. Аз давра баромадан мумкин нест.

Вариант. Агар шумораи бозингарон зиёд бошад, онҳоро ба ду гурӯҳ ҷудо кардан мумкин аст. Гурӯҳи якум дар дохили давра, гурӯҳи дуюм дар атрофи давра ҷой мегиранд.

Бозингарони дошташуда аз бозӣ мебароянд. Бозӣ вақте ба охир мерасад, ки ҳамаи бозингарони дар атрофи даврабуда дошта мешаванд. Сипас, гурӯҳҳо ҷойҳояшонро иваз мекунанд. Гурӯҳе ғолиб меояд, ки зудтар ҳамаи рақибонро дорад.

«Кӣ дуртар?»

Бозӣ дар байни бачаҳои хурдсол бисёр маъмул аст. Одатан, онро дар баландихо бозӣ мекунанд.

Тасвир: Бозингарон ҷуфт-ҷуфт дар қатор саф мекашанд. Бо ишораи роҳбар ҷуфти бозингарон ҳарду пойро ҷафс намуда, чаҳида - чаҳида поён ба баландӣ ҳаракат мекунад.

Аз ҷуфти бозингарон ҳамоне ғолиб меояд, ки масофаи зиёдтарро тай кардааст.

Қоидаи 1. Чаҳандаҳо бояд дар масофаи муайян аз якдигар истанд.

Қоидаи 2. Дар лаҳзаҳои чаҳидан пойҳо бояд ҷафс карда шаванд. Касе, ки пойҳоиашро мекушояд бозиро бой медиҳад.

Қоидаи 3. Ғолибон байни худ мусобиқа карда метавонанд.

«Киро тела диҳем?»

Дар ин бозӣ бачаҳои синни мактабӣ аз 6 то 40 нафар иштирок меkunанд. Бозиро дар майдонча, роҳрав ё толори варзишӣ гузаронидан мумкин аст.

Тасвир: Дар ду тарафи майдонча (толор) ду хати мувозӣ (параллел) дар рӯ ба рӯи ҳамдигар дар масофаи 10-15 м кашида мешавад.

Бозингарон ба ду гурӯҳ ҷудо мешаванд ва сардорхоро интихоб менамоянд. Гурӯҳҳо дар назди хатҳо дар муқобили ҳамдигар меистанд. Дар ҳар гурӯҳ бозингарон даст ба даст меkunанд. Бозингаре аз гурӯҳи оғозкунандаи бозӣ мепурсад. «Киро тела кунем?» Гурӯҳи муқобил ҷавоб медиҳад: «Бузи хокистарангро» Бозингари гурӯҳи якум: «Аз дӯстони ман киро тела диҳем?» Гурӯҳи дуюм ҷавоб медиҳад: «Раҳимро» (ё каси дигарро). Пас аз ин бозингари гурӯҳи якум давида омада «занҷири» дасти Раҳимро канданӣ мешавад. Агар ин кор муяссар гардад, ҳарду бозингаре, ки занҷири дасти онҳо канда шуд, ба тарафи гурӯҳи рақиб мегузаранд ва аз тарафи муқобил бозӣ меkunанд. Бозингари дуюми гурӯҳи якум ба бозӣ шуруъ менамояд. Агар вай занҷирро канда натавонад дар гурӯҳи рақиб мемонад. Акнун бозингарони гурӯҳи дуюм ба бозӣ шуруъ менамоянд.

Қоидаҳо:

1. Гурӯҳҳо бояд аз хати кашидашуда нагузаранд.
2. Бозингароне, ки бозиро бохтанд, бояд зуд аз гурӯҳ бароянд, ё ин ки аз тарафи гурӯҳ муқобил бозӣ кунанд.
3. Дастхоро мустаҳкам доштан лозим аст.

«Ба давра нишастан»

Ин бозӣ барои бачаҳои синни хурди мактабӣ бозӣ мебошад. Шумораи иштироккунандагон аз 6 то 40 нафар. Барои бозӣ халтачаи бо аррамайда пуркардашуда (ё тӯб) ва рӯймолча лозим аст.

Тасвир: Дар маркази давраи калони кашидашуда халтача ё тӯб гузошта мешавад. Бозингарони гирди давра ништа ба ашӯи дар марказбуда нигоҳ мекунад. Баранда дар даст рӯймолча дар паси давра меистад. Ба ишора баранда аз паси бозингарон давр зада, рӯймолчаро ноаён ба пушти ягон бозингар мепартояд ва дар гирди давра, барои ишғол намудани ҷойи ҳамон бозингар даврдан мегирад. Бозингари бо нишонафтада хеста барандаро доштани мешавад. Бозингаре, ки барандаро дошта наметавонад, худ баранда мешавад. Дар сурати ба даст афтодан, баранда бозиро идома медиҳад.

Қоидаҳо:

1. Нигоҳ қардан ва гуфтан манъ қарда мешавад.
2. Рӯймолчаро ба паси бозингарони гуногун партофтан лозим аст.
3. Бозингаре, ки ба паси ӯ рӯймолча гузоштанд, бояд аввал онро бигирад ва сипас барандаро таъқиб кунад.

«Паридан аз болои гулхан»

Ин бозӣ дар майдончаи кушод дар рӯзҳои иди Наврӯз гузаронида мешавад. Дар байни майдонча оташ афрӯхта мешавад, ё агар бозӣ дар дохили толор гузарад он бо гурзҳо иваз қарда мешавад.

Шумораи бозингарон 10-20 нафар.

Тасвир: Бо ишораи роҳбар ҳар як бозингар аз болои оташ (гурзҳо) бо навбат мечаҳад ва кӯшиш мекунад, ки пойҳояш ба он гурзҳо нарасад.

Қоидаҳо.

1. Яқнафарӣ мечаҳанд.
2. Бозингаре, ки пояш ба оташ (ё гурз) расид, аз бозӣ мебарояд.

«Хурӯсчанг»

Варианти муқаррарии ин бозӣ чунин аст: ду нафар дар дохили майдон ба як пой меистанд, дастҳоро дар паси миён медоранд ва чаҳида омада кӯшиш мекунад, ки якдигарро бо китфҳо зада аз давра берун ронанд.

Ду нафар бозингар бо ҷӯбчаҳо (тахминан якметра) дар рӯ ба рӯи якдигар дар давра менишинанд.

Ҷӯбҳо аз зери зону гузаронида шуда занҷирро ифода менамоянд.

Бо ишораи роҳбар бозингарон чаҳида меоянд ва якдигарро ба

китф зада аз пой афтонданӣ мешаванд. Ғолибони чуфтҳо байни ҳам кувва меозмоянд.

Вариант: Ҳар як аз ду бозингар дар давра пойи чапро мебардорад ва онро ба дасти чап медорад. Бо дасти рост бошад аз паси сар китфи чапро медорад. Дар ин ҳолат онҳо кӯшиш мекунанд, ки якдигарро бо китфҳо зада, аз мувозинат ё аз давра бароранд. Касе, ки дасту пояшро ба замин гузорад, мағлуб доништа мешавад.

Қоидаҳо:

1. Тела додан ё аз мувозинат баровардани рақиб танҳо бо ишораи роҳбар оғоз меёбад.

2. Касе, ки аз давра барояд, мағлуб доништа мешавад.

«Бозии аспакон»

Бачаҳои синни хурди мактабӣ дар майдонча ё сабзор чамъ меоянд. Шумораи бозингарон - аз 6 то 20 нафар. Барои бозӣ чӯбҳои 1,5-2 метра барои ҳар бозингар ва ҳамон қадар ресмонҳои кӯтоҳ лозим аст.

Тасвир: бозингарон ба ду гурӯҳ тақсим шуда дар як тарафи майдонча дар назди хати оғоз саф мекашанд. Дар тарафи муқобил, мувозӣ ба хати оғоз, ба масофаи 25-50 м хати марра кашида шудааст.

Дар паси хати марра барои роҳбари бозӣ чоркунҷа кашида шудааст. Сардорҳо ба ҳар як бозингари гурӯҳашон яктоғӣ чӯб ва ресмон медиҳад.

Бозингарон ба болои чӯб савор мешаванд, бо дасти чап нӯги чӯб, бо дасти рост ресмонро медоранд. Бо ишораи роҳбар «Чух!» гӯён ба тарафи хати марра меҷаҳанд. Расидаҳо ба назди роҳбар меоянд. Довар ғалабаи гурӯҳро эълон мекунад ва номи бозингаронро, ки якумин шуда расида омаданд, мегӯяд. Бозӣ якчанд маротиба гузаронида мешавад. Гурӯҳе, ки маротибаи зиёд бозиро якумин шуда ба охир мерасонад, ғолиб доништа мешавад.

Қоидаҳо:

1. Бе ишора давидан манъ аст. Касе, ки ин қоидаро вайрон мекунад, аз бозӣ мебарояд.

2. Ҳангоми давидан ба якдигар ҳалал расонидан мумкин нест.

3. Пас аз эълони натиҷаҳо ҳама ба назди хати оғоз бармегарданд.

4. Танҳо бо усули муайянкардашуда, аз ҷумла давидан, ҷаҳидан бо навбат бо пойи рост ва чап, тӯда-тӯда ҳаракат кардан мумкин аст.

«Партофтани санг ба нишон»

Ин бозӣ дар деҳот бисёр паҳн шудааст. Дар он хонандагони сини хурди мактабӣ аз 2 то 12 нафар иштирок мекунанд. Барои партофтан сангҳои ҳамвори 8-10 см дарозӣ, 4-5 см бар ва 0,5 - 1 см ғафсидошта интиҳоб карда мешавад. Нишон сангҳои калоне мебошанд, ки дар масофаи 10-15 м дуртар аз хати партоиш ҷой дода мешаванд. Сангҳоро бонавбат, аввал як гурӯҳ, сипас гурӯҳи дуюм мепартоянд. Супориш на танҳо ба санг расондан, балки афтонидани он низ мебошад.

Қоидаҳо:

1. Ҳангоми партофтан касе ҳукуки ба пеш баромадан надорад.

2. Вақте ки бозингарони як гурӯҳ сангҳоро мепартоянд, шумораи ҳолҳои бадастовардари аз рӯи шумораи сангҳои афтондашуда ҳисоб мекунанд. Сангҳо боз ҷо ба ҷо гузошта мешаванд ва гурӯҳи дуюм бозиро идома медиҳад. Гурӯҳи ҳолҳои зиёдтар бадастоварда ғолиб мебарояд.

«Ҷаҳидан ба дарозӣ»

Иштирокчиёни бозӣ дар назди чуқурии бо рег пуркардашуда саф мекашанд.

Бо ишораи довар пеш аз ҷаҳидан бозингарон давида омада, такон гирифта, парвоз карда фуруд меоянд. Касе, ки дуртар фуруд омад, ғолиб доништа мешавад.

Қоидаҳои рафтор ҳангоми бозӣ

- Аз рӯи қоидаҳо, ҳаққонӣ бозӣ кунед.

- Бозингарони гурӯҳи худро дастгирӣ кунед.

- Рақибонро паст назанед.

- Ҳуқуқҳои худро на бо муштҳо ва доду фиғон, балки пуртоқатона ва оромона ҳимоя кунед.

- Ғолиб омадед, мағрур нашавед.

- Мағлуб шудед, гирия накумед. Серталаб бошед ва дафъаи оянда, албатта ғолиб мешавед.

ҲАР ЯК ШАҲС БОЯД ШИНО КУНАД

Ҳар як шаҳс бояд шино карда тавонад. Охир аз шино карда тавонистан дар бисёр ҳолатҳо ҳаёти инсонҳо вобаста аст. Ба ғайр аз ин, шиноварӣ бадани инсон, хусусан системаи дилу рағ, нафаскашӣ ва асабро мустаҳкам гардонида ба узвҳои ҳаракат таъсири муфид мерасонад ва баданро обутоб медиҳад. Шино кардан, бозиҳои даруниобӣ чобукӣ, пуртокатӣ, паркуватиро инкишоф дода, ба кас рӯҳи тоза мабахшад.

Шинокуниро бо ёрии волидайн (муаллим, мураббӣ) омӯхтан лозим аст.

Шинокуниро аз машкҳои омодагӣ дар об оғоз кунед.

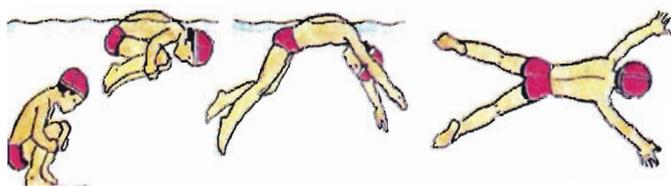
1. Аз ҷойи чуқуртар ба тарафи соҳил қадам гузоред.

2. Ба об бо ҷашмони кушода ва пӯшида дароед.

3. Нафасро дар зери об нигоҳ доред ва ҳамон ҷо нафас бароред.

4. «**Машқи шиноварӣ**» (расми 44). Дар даруни об рост истода, нафаси чуқур кашед, нишинед, ба об бо тамоми бадан даромада, зонухоро бо даст дор. Дар ин ҳолат шумо ба монанди қаровулаки шасти моҳигирӣ рӯйи об мебароӣ.

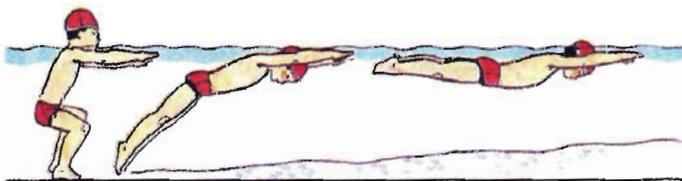
5. «**Медуза**» (расми 45). Ҳолати охирини расми 44-ро гиред, баданро рост накарда, дасту пойҳоро рост кунед ва дар даруни об дароз кашед.



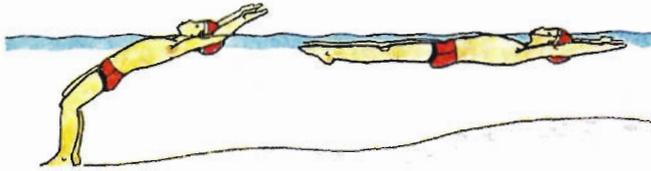
Расми 44

Расми 45

Расми 46



Расми 47



Расми 48

«Ситорача» (расми 46). - Худи ҳамон амалро иҷро кунед. Танҳо пас аз шино кардан дасту пойҳоро ба ду тараф кушода, рӯйро ба даруни об андозед.

2. Лағжидан бо қафаси сина (расми 47). Дар об рӯ ба тарафи сохил истода, дастҳоро ба пеш бароред, нишинед, нафас кашед ва аз зери об такон гирифта, дар об то тамоман боз истодани пойҳо лағжида рафтан гиред.

3. Лағжидан бо тахтапушт (расми 48). Ба сохил бо тахтапушт истода, дастҳоро ба боло бардоред, манахро ба қафаси сина зер кунед. Нишинед, нафас гиред, аз қаъри об такон гирифта бо тахтапушт ба болои об хоб кунед. Шонаҳо бояд дар болои об бошанд, бадан ба таври уфуқӣ кашида шуда бошад.

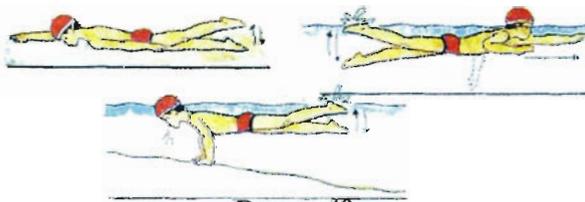
Машқҳо барои аз бар намудани усули крол бо қафаси сина (расми 49)

1. Ҳаракатҳо бо пойҳо дар хушкӣ, сипас дар об.

2. Ҳаракатҳо бо дастҳо дар хушкӣ, сипас дар об.

3. Масофаҳои на он қадар калонро танҳо бо дастҳо, сипас танҳо бо пойҳо, бо ҳамроҳии ҳаракатҳо ва нафаскашӣ ба сӯи сохил шино карда гузаштан.

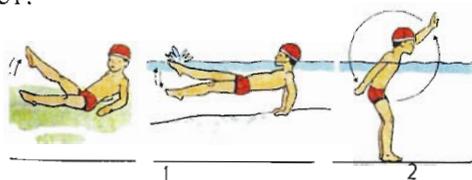
4. Ҳаракатҳои якҷаҳтаи дастҳо ва пойҳо, аввал қатъ кардани нафаскашӣ, сипасдар ҳамроҳии бо нафаскашӣ.



Расми 49

Машқҳо барои аз бар намудани усули крол бо тахтапушт (расми 50)

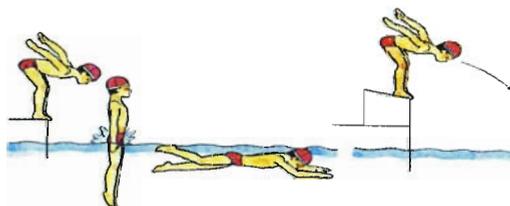
1. Ҳаракатҳо бо пойҳо дар хушкӣ, сипас дар об.
2. Ҳаракатҳои даврзании дастҳо ба пеш ва қафо бо суръатҳои гуногун («осиёб»). Ҳамон тавр то миён дар об истода.
3. Шино кардан ба сӯи соҳил танҳо бо пойҳо, сипас танҳо бо дастҳо ва танҳо пас аз ин якҷоя бо дастҳо ва пойҳо. Нафасгирии озод. Пас аз омӯختани ин машқҳо ба шакли крол бо қафаси сина ва тахтапушт гузаштан мумкин аст.



Расми 50

Аз болои курсӣ ба об чаҳидан

Аввал аз гӯшаҳои ҳавзи оббозӣ ба об чаҳиданро ёд гиред (расми 51). Пас аз нафас кашидан бо пойҳо такон гирифта (дастҳо ба бадан ҷафс карда шудаанд), ба об ҷаҳед.



Расми 51

Расми 52

Пас аз ба об афтидан бо дастҳо ва пойҳо ҳаракатҳои шиноварӣ карда, ба рӯи об бароед. Пас аз омӯختани чаҳидан ба об аз гӯшаҳои ҳавз, ба чаҳидан аз болои курсӣ гузаред (расми 52).

«Қатори баҳрӣ»



Расми 53

Дар бозӣ ду ё се гурӯҳ иштирок мекунанд, ба «қаторай баҳрӣ» 5-6 нафарӣ шиноварон ҳамроҳ мешаванд (дар расм нишон дода шудааст). Пеш аз мусобиқа машқ бояд кард. Бояд на танҳо бо пойҳо чобукона доштани бадани бозингари дарқафоистода, балки ҳаракатҳои мавзун бо дастҳоро якҷоя иҷро намуда тавоништан лозим аст (расми 53).

«Қатор»-е, ки якумин шуда ба масофаи муайян расад, ғолиб доништа мешавад.

«Арғамчинкашӣ»



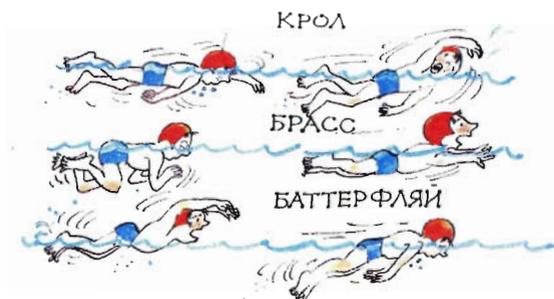
Расми 54

Бозӣ дар чуқурии то миён гузаронида мешавад. Иштирокчиён ба ду гурӯҳи 5-6 нафарӣ тақсим мешаванд. Дар пеши сафҳо сардорон меистанд. Онҳо аз дастҳои якдигар медоранд. Бозингарони дигар аз پاسи якдигар саф мекашанд ва аз миёни якдигар медоранд. Дар ҳамин ҳолат бозингарони ҳар як гурӯҳ кӯшиш мекунанд, ки гурӯҳи ҳарифро се қадам ба тарафи худ кашада оранд. Ҳамин ки ба як гурӯҳ ин кор даст дод, довар бозиро катъ мегардонад. Агар сардор дастҳояшро кашада гирад ё бозингарон канда шаванд, гурӯҳ мағлуб мешавад. Барои бозӣ арғамчин, ки иштирокчиён аз ду тарафи он медоранд, истифода мешавад.

Мусобиқа 3-4 маротиба гузаронида шуда, сипас натиҷаҳо ҷамъбаст мешаванд.

Усулҳои варзиши шиноварӣ: крол, брасс, баттерфляй (расми 55).

Машқҳои шиноварӣ барои барқарор намудани саломатӣ муфид буда, системаи нафаскашӣ ва гардиши хунро инкишоф медиҳанд, мушакҳо ва бофтаҳоро мустаҳкам намуда, баданро обутоб медиҳанд.



Расми 55

Пеш аз ба оби ҳавз даромадан, бо оби гарм оббозӣ кардан, бо собун баданро шустан, дасту пойҳоро шушта, кӯлоҳи резинӣ ва либоси шиноварӣ пӯшидан лозим аст.

Пас аз дарс ҳатман шустушӯӣ карда, бо сачоқ то

хушк шудани пӯст баданро молидан ва якчанд дақиқа дам гирифтан лозим аст.

Пеш аз ба оби дарё даромадан якчанд ҳаракати чолокона, барои гарм кардани бадан, иҷро кардан лозим аст.

Қоидаҳо хангоми гузаронидани машғулиятҳо :

Танҳо бо оби софи ҳарораташ $+20^{\circ}\text{C}$ ва дар ҳолати ҳарорати ҳаво на камтар аз $+22^{\circ}\text{C}$ будан оббозӣ кардан мумкин аст.

Ҳангоми ҳис кардани ларза дар бадан зуд аз об бароед, баданро хушк кунед, якчанд ҳаракати гармкунандаро иҷро намоед:

Ба даруни об дар ҳолати арақ кардани бадан, тафсидан, якбора пас аз хӯрок хӯрдан даромадан лозим нест.

Танҳо дар самти хати соҳил ё ба тарафи он дар ҷойҳои махсус оббозӣ кардан мумкин аст. Танҳо дар назди калонсолони шиновар шино карданро фаромӯш накунед.

Бардуруғ хостани ёрӣ манъ аст.

Ба қобилиятҳои ҷисмонии худ чӣ тавр бояд баҳо дод?

Шумораи зиёди машқҳои санҷишӣ мавҷуданд (онҳоро тест ҳам мегӯянд), ки барои баҳо додан ба қобилиятҳои ҷисмонӣ истифода мешаванд. Дар ин ҷо танҳо 5 тест, ки барои нисбатан пурра баҳо

додан ба қобилиятҳои ҷисмониат ба ту ёрӣ медиҳанд, оварда шудаанд (асосиаш 4 тест).

1. Барои баҳо додан ба қобилияти суръатнокии бадан - давидан аз оғози баланд ба масофаи 30 м (ҷадвали 3).

Таҷҳизот: Сониясанҷи заррасонияҳоро нишондиҳанда, роҳрави ҳамвори дарозиаҷ аз 30 м зиёдтар.

Тасвири тест: Бо ишораи «Омода бош» ҳолати «омодабоши баданро дар назди хати оғоз қабул кун». Бо нидои «Ба пеш» бо масофаи 30 м бо суръати ниҳоят баланд давидан.

Пеш аз марра суръатро паст накунад.

Натиҷа. Вақти давидан ба 30 м (нишондоди суръат) аниқ то ҳиссаи даҳуми сония.

2. Усули динамометрияро барои муайян намудани қувваи банди дастҳои истифода мебаранд. Қувваи мушакҳои дастҳои бо ёрии динамометри бачагонаи дастӣ, ки дар дасти мактаббача хуб ҷойгир мешавад, бо ақрабаки ба тарафи кафи даст гардондашуда чен карда мешавад.

Таҷҳизот: Динамометри дастӣ (ҷадвали 4).

Тасвири тест: Хонанда дасташро ба як тараф дароз мекунад ва бо тамоми қувва динамометрро 3 маротибагӣ бо ҳарду дасташ зер мекунад.

Натиҷа. Қувваи дастҳои санҷида мешавад. Натиҷаи беҳтарин ба ҳисоб гирифта мешавад (нишондоди ҳар даст алоҳида).

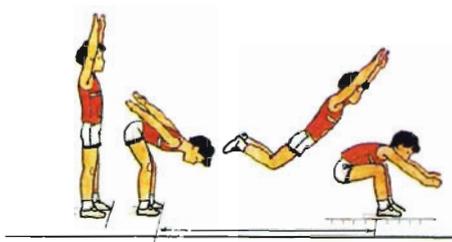
3. Барои баҳо додани қобилиятҳои суръатнокӣ ва нерумандӣ ҷаҳидан аз ҷойи ист ба дарозӣ бо такони ҳар ду пой (расми 56, ҷадвали 5) ба ҳисоб гирифта мешавад.

Таҷҳизот: замини ҳамвор, ҷадвал.

Тасвири тест. Бо нӯги пой дар назди хати бо бӯр ҷудокунанда истода, пошнаи пойҳоро ба ҳамдигар ба тарзи мувозӣ (параллел) мегузорем. Ба дарозӣ бо тамоми қувва, дастҳоро такон дода бичаҳед.

2-3 маротиба ин ҳаракатро такрор кунед (ҳар дафъа 30 сония дам гиред).

Натиҷа: Дарозии чаҳиш аз хати чудокардашуда то изи пошнаи пойи ба хати марра наздиктарбуда баҳо дода мешавад. Расонидани дигар узвҳои бадан ба ҳисоб гирифта намешавад.



Расми 56

4. Партофтани тӯби калони вазнаш 1 кг аз чойи ист ба дарозӣ.

Тачҳизот: майдончаи дар ҳар як метр хаткашидашуда, байрақ-чаҳои ишоратӣ (чадвали 8).

Тасвири тест. Бозингар тӯбро гирифта, ба замин мешинад ва аз паси сар бо ду даст тӯбро ба тарафи майдон ҳаво медихад. ин ҳаракатро метавонад 3 маротиба иҷро кунад. Натиҷаи беҳтарин қайд карда мешавад.

Натиҷа: Ба дарозии партофтани тӯб баҳо дода мешавад.

5. Қат ва рост кардани дастҳо дар тақя дар ҳолати дароз кашидан дар болои ҳараки гимнастикӣ.

Тачҳизот: Ҳараки гимнастикӣ.

Тасвири тест. Аз ҳолати аввала ба ҳараки гимнастикӣ дар шакли кӯндаланг, китфҳоро дар болои панҷаҳои даст нигоҳ дошта истодан. Сар ва пойҳо дар масири як хати рост ҷойгиранд.

Натиҷа. Дастҳоро то расидани қафаси сина ба ҳарак қат карда, сипас онҳоро рост карда, ба ҳолати аввала баргаштан.

Натиҷаҳо қайд карда мешаванд.

БАҲОҶОИ МЕЪЁРИИ НАМУНАВИИ НАТИҶАҶОИ ДАВИДАН БА 30м. (сек.)

Ҷадвали 3

Синну сол	Паст	Аз миёна паст	Миёна	Аз миёна баланд	Баланд
Сатҳи натиҷаҳои писарон					
7 сола	6,8 ва зиёдтар аз ин	6,7-6,3	6,2-5,6	5,4-5,2	5,1 ва камтар аз ин
8 сола	7,0 ва зиёдт.	6,9-6,5	6,4-5,6	5,5-5,1	5,0 ва кам.
9 сола	6,5 ва зиёдт.	6,4-6,1	6,0-5,2	5,1-4,8	4,7 ва кам.
10 сола	6,2 ва зиёдт.	6,1-5,8	5,7-5,2	5,1-4,8	4,6 ва кам.
Сатҳи натиҷаҳои духтарон					
7 сола	7,3 ва зиёдт.	7,2-6,9	6,4-5,9	5,8-5,4	5,3 ва кам.
8 сола	7,1 ва зиёдт.	7,0-6,7	6,1-5,8	5,7-5,4	5,3 ва кам.
9 сола	6,8 ва зиёдт.	6,8-6,4	5,9-5,6	5,5-5,2	5,1 ва кам.
10 сола	6,6 ва зиёдт.	6,5-6,2	5,6-5,3	5,2-4,9	4,8 ва кам.

БАҲОҶОИ МЕЪЁРИИ НАМУНАВИИ НАТИҶАҶОИ ФИШУРДАНИ ПАНҶАИ ДАСТ (ДИНАМОМЕТРИЯИ ПАНҶАИ ДАСТ)

Ҷадвали 4

Синну сол	Даст	Дараҷабандии натиҷаҳо			
		Аз миёна паст	Миёна	Аз миёна баланд	Баланд
Сатҳи инкишофи писарон					
7 сола	Рост	13,5	14,0-18,0	18,5	19,0
	Ҷап	12,5	13,0-18,0	17,0	17,5
8 сола	Рост	14,5	15,0-19,0	19,5	20,0
	Ҷап	12,5	13,0-17,5	18,0	19,5
9 сола	Рост	17,0	17,5-23,5	24,0	24,5
	Ҷап	15,5	16,0-21,5	22,0	23,0
10 сола	Рост	19,5	20,0-25,5	26,0	27,5
	Ҷап	17,5	18,0-24,5	25,0	26,5
Сатҳи инкишофи духтарон					
7 сола	Рост	12,0	12,5-16,0	16,5	17,5
	Ҷап	11,0	11,5-14,0	14,5	15,0
8 сола	Рост	13,5	14,0-16,5	17,0	18,5
	Ҷап	11,5	12,0-15,0	15,5	16,0
9 сола	Рост	14,5	15,0-20,0	20,5	21,0
	Ҷап	14,0	14,5-19,0	19,5	20,5
10 сола	Рост	17,0	17,5-22,0	22,5	23,0
	Ҷап	16,0	16,5-20,0	20,5	21,5

**БАҲОҶОИ МЕЪЁРИИ НАМУНАВИИ НАТИҶАҶОИ
ҶАҲИДАН БА ДАРОЗИ АЗ ҶОЙ (масофа бо м., см)**

Ҷадвали 5

Синну сол	Паст	Аз миёна паст	Миёна	Аз миёна баланд	Баланд
Сатҳи инкишофи писарон					
7 сола	94 ва камтар	95-109	110-129	130-139	140 ва зиёдтар
8 сола	99 ва кам.	100-114	115-139	140-149	150 ва зиёдт.
9 сола	104 ва кам.	105-119	120-144	145-159	160 ва зиёдт.
10 сола	114 ва кам.	115-129	130-154	155-169	170 ва зиёдт.
Сатҳи инкишофи духтарон					
7 сола	89 ва кам.	90-99	100-119	120-129	130 ва зиёдт.
8 сола	89 ва кам.	90-99	100-124	125-139	140 ва зиёдт.
9 сола	89 ва кам.	90-104	105-129	130-144	145 ва зиёдт.
10 сола	104 ва кам.	105-114	115-139	140-154	155 ва зиёдт.

**БАҲОҶОИ МЕЪЁРИИ НАМУНАВИИ НАТИҶАҶОИ
ПАРТОҶТАНИ ТУБИ ПУРКАРДАШУДА (1 кг) (масофа дар м., см.)**

Ҷадвали 6

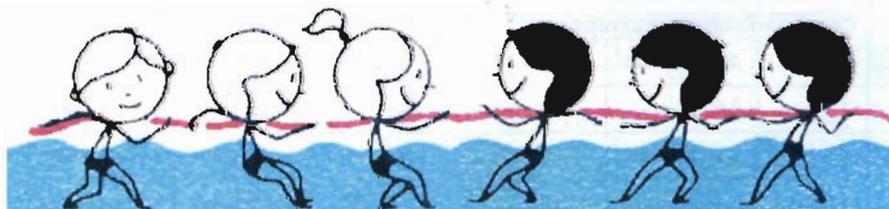
Синну сол	Паст	Аз миёна паст	Миёна	Аз миёна баланд	Баланд
Сатҳи инкишофи писарон					
7 сола	0,99 ва камт.	1,00-1,49	1,50-2,48	2,50-2,99	3,00 ва зиёдт.
8 сола	0,99 ва камт.	1,00-1,99	2,00-2,49	2,50-2,99	3,00 ва зиёдт.
9 сола	1,49 ва камт.	1,50-1,99	2,00-2,99	3,00-3,49	3,50 ва зиёдт.
10 сола	1,99 ва камт.	2,00-2,49	2,50-3,49	3,50-3,99	4,00 ва зиёдт.
Сатҳи инкишофи духтарон					
7 сола	0,99 ва камт.	1,00-1,49	1,50-1,99	2,00-2,49	2,50 ва зиёдт.
8 сола	0,99 ва камт.	1,00-1,49	1,50-1,99	2,00-2,49	2,50 ва зиёдт.
9 сола	0,99 ва камт.	1,00-1,49	1,50-2,49	2,50-2,99	3,00 ва зиёдт.
10 сола	1,49 ва камт.	1,50-1,99	2,00-2,99	3,00-3,49	3,50 ва зиёдт.

БАҲОҲОИ МЕЪЁРИИ НАМУНАВИИ НАТИҶАҲОИ ҚАТ ВА РОСТ КАРДАНИ ДАСТОН ДАР ҲОЛАТИ ХОБИДАН ДАР ХАРАКИ ГИМНАСТӢ (МИҚДОР)

Ҷадвали 7

Синну сол	Паст	Аз миёна паст	Миёна	Аз миёна баланд	Баланд
Сатҳи натиҷаҳои писарон					
7 сола	9 ва камт.	10-15	16-23	24-30	31 ва зиёдт.
8 сола	9 ва камт.	10-15	16-24	25-31	32 ва зиёдт.
9 сола	10 ва камт.	11-16	17-27	28-34	35 ва зиёдт.
10 сола	10 ва камт.	11-17	18-28	29-35	36 ва зиёдт.
Сатҳи натиҷаҳои духтарон					
7 сола	1	2-3	5-16	17-20	21 ва зиёдт.
8 сола	1	2-3	5-16	17-22	23 ва зиёдт.
9 сола	1	3-4	5-16	17-22	23 ва зиёдт.
10 сола	1	3-4	5-16	17-22	23 ва зиёдт.

Эзоҳ: Тестҳои пешниҳодгашта (маиққҳои ҷисмонӣ) дар давоми 1 сол 2 маротиба тавсия мешаванд. Натиҷаҳо муқоиса карда мешаванд (аз тестҳо истифода намуда, шумо бояд синну сол, дарозии қад, вазн, даври қафаси синаро донед). Ҳамаи натиҷаҳои худро дар бораи инкишоф ва омодагии ҷисмонӣ аз рӯи баҳои тахминии нормативӣ муқоиса намоед. Агар шумо дар маҳфили варзишӣ иштирок кунед, ба шумо иҷрои тестҳои душвортар тавсия дода мешавад. Ҳангоми иҷрои онҳо шумо натиҷаҳои варзишии худро зуд баланд бардошта, ба самараҳои дилхоҳ ноил мегардед.



Писарон ва духтарони азиз!

Барои инкишофи хусусиятҳои ҳаракати ҷисмонӣ мо машқҳоеро пешниҳод мекунем, ки барои боқувват, часур ва чолок шуданатон ёрӣ мерасонанд.

Машқҳо барои инкишофи қувватнокӣ!

1. Машқҳои тайноти инкишофи умуми дошта бо ашё.
2. Нигоҳ доштани кунҷ хангоми овезон шудан ва тақя кардан.
3. Машқҳои қуввагӣ бо вазни худ.
4. Бозиҳои серҳаракати миллӣ, гӯштин, аттраксионҳо.

Машқҳо барои суръат ва қувва

1. Ҷаҳидан аз болои банд.
2. Бо як ва ду пой ҷаҳидан.
3. Партофтани тӯби калон ва хурд.
4. Машқҳо бо тӯбҳои калон (вазнаш 1 кг).
5. Супоришҳои бозӣ бо ишора.
6. Бозиҳои серҳаракати миллӣ, гӯштин, аттраксионҳо.

Машқҳо барои пуртоқатии умумӣ

1. Кросс.
2. Ҷаҳидан бо банд 1-3 дақиқа.
3. Овезон шудан бо пойҳои қатқардашуда.
4. Нигоҳ доштани кунҷ хангоми овезон шудан ва тақя кардан.

Машқҳо барои нигоҳ доштани мавзунӣ

1. Ҳаракатҳои ҳартарафа бо пойҳо ва дастҳо дар як вақт ва пай дар пай.
2. Ашёҳои гуногунро алвонҷ додан.
3. Аниқ партофтан.
4. Хати монеаҳо.
5. Эстафетаҳо.
6. Бозиҳои серҳаракати миллӣ.

Машқҳо барои мавзунӣ

1. Хамшавиҳои кашишдор аз ҳолатҳои аввалаи гуногун.
2. Тоб додан ва давр гардондани бадан бо амплитудаи калон.
3. Машқҳои акробатикӣ.

Ҳамаи машқҳои тавсияшуда ва супоришҳои гуногунро дар хона, дар зери назорати волидон, инчунин дар мактаб, маҳорати варзишии худро сайқал дода иҷро намудан мумкин аст.

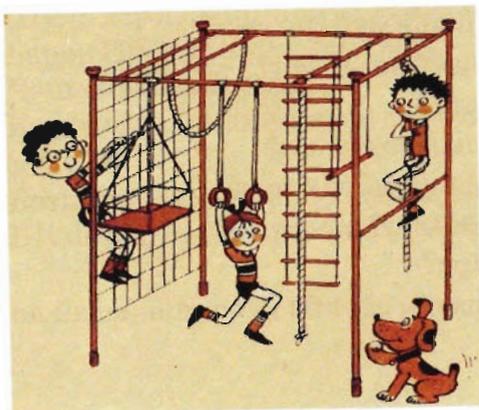
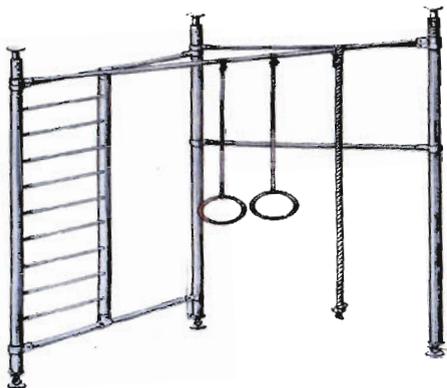
Ҳаракатҳо дар ҳаёти инсон чизи асосӣ ба шумор мераванд, бе онҳо ҳаёт нест. Барои хӯрок зистан хатост, барои ҳаёт зистан лозим аст.

ГҶШАИ ВАРЗИШИИ ШУМО

Иҷрои машқҳои ҷисмонӣ майдони зиёдро ишғол намекунад. Барои ин 2x2 метр ҷой кифоя аст. Дар чунин ҷой **машқҳои гимнастикӣ, дақиқаи варзишӣ** ва дигар машқҳоро бо муваффақият иҷро намудан мумкин аст. Барои ин ту бояд якчанд таҷҳизоти варзишӣ дошта бошӣ: **тӯбҳои ҳаҷмашон ва вазнашон гуногун, ҳалқа, банд** барои **гимнастикаи бадеӣ, ҷӯби гимнастикӣ** ва инчунин **дастгоҳҳои машқии худсохт**.

Ҳамроҳи волидайн дар паҳлӯҷӯби дар турники ҷудошавандаро мустаҳкам намоед. Ба турник аргамчин барои ҳазидан, ҳалқа ва дигар ҷиҳозро, ки метавонад машқҳои шуморо рангоранг ва шавқовар созад, васл кунед.

Агар шароит бошад, дар хона **девори дастгоҳҳои машқӣ** гузор. Ин барои инкишофи **қувва, мавзунӣ, мувозинат ва пуртоқатӣ** хеле муфид аст. Дар чунин комплекс машқҳо: **тоб хӯрдан, савор шудан, овезон шудан, часпида баромадан, мувозинат, чаҳидан** ва ғайраро иҷро намудан мумкин аст. Машқҳо дар чунин комплекс аз кӯдакӣ барои устувор гаштани ҳислат ва рӯҳияи солим мусоидат мекунад. Кӯдаки бақувват ва чолок, ки машқҳои нав ба нав зуд аз худ мекунад, ба худ ва қувваи худ боварӣ дорад, аз душвориҳо намеҳаросад ва барои паси сар кардани душвориҳо ҳамеша омода аст.



ХУДРО БИСАНЦЕД **(барои хонандагони синфи 1-2)**

1. Одамони қадима чӣ гуна ҳаракатхоро иҷро мекарданд?
2. Бозиҳои олимпӣ чи тавр аз нав «таваллуд» шуданд?
3. Инкишофи тарбияи ҷисмонӣ дар Тоҷикистон дар давраи то Инқилоби октябр чӣ гуна буд?
4. Кадом олим, мутафаккир, табиб тарбияи ҷисмониро бар зидди ҳамаи бемориҳо ташвиқу тарғиб менамуд?
5. Барои аз нав зинда гардондани Бозиҳои олимпӣ кӣ нақши муҳим гузошт?
6. Рамзи муосири олимпӣ аз чӣ гуна аст?
7. Шиори олимпиро шарҳ диҳед.
8. Эмблемаи олимпӣ аз чӣ иборат аст?
9. Парчами олимпӣ аз кадом матоъ аст ва дар он боз расми чӣ кашида шудааст?
10. Шумо қасами варзишгарони олимпиро медонед?
11. Дар бораи тилисми бозиҳои олимпӣ чӣ медонед?
12. Тӯҳфаҳои олимпӣ барои чӣ лозиманд?
13. Узвҳои асосии бадани инсонро номбар кунед.
14. Инсон чанд устухон дорад?
15. Дар бораи мушакҳо чӣ медонед?
16. Машқҳои ҷисмонӣ барои чӣ лозиманд?
17. Чаро ҳангоми хоидан дароз кашидан мумкин нест?
18. Тоза нигоҳ доштани бадан барои чӣ лозим аст?
19. Чӣ тавр нафас кашидан лозим аст?
20. Реҷаи рӯзро барои чӣ риоя намудан лозим аст?
21. Ба дарси тарбияи ҷисмонӣ бо чӣ хел либос меравед?
22. Набзро чӣ тавр чен кардан мумкин аст?
23. Ҳангоми латхӯрӣ чӣ кор бояд кард?
24. Ҳангоми аз ҳуш рафтан ва хунравии саҳт ба кучо занг задан лозим аст?

ХУДРО БИСАНЧЕД (барои хонандагони синфи 3 - 4)

1. Чӣ тавр қадам задан ва давидан лозим аст?
2. Ҷаҳишҳо чанд намуд мешаванд?
3. Ба комплекси машқҳои пагоҳирӯзӣ чӣ гуна машқҳо дохил мешаванд?
4. Машқҳои гимнастикиро дар зерини оҳанги мусиқӣ иҷро намудан чӣ бартарӣ дорад?
5. Пас аз машқҳои ҷисмонӣ оббозӣ кардан чӣ фоида дорад?
6. Дақиқаи тарбияи ҷисмонӣ кай иҷро карда мешавад?
7. Дар танаффуси калон шумо чӣ кор мекунед?
8. Акробатика кадом машқҳоро дар бар мегирад?
9. Мувозинат чист?
10. Кадом таҷҳизоти варзиширо медонӣ?
11. Шумо ғолибони Бозиҳои олимпии Ҷумҳурии Тоҷикистонро медонед?
12. Шумо шино карда метавонед?
13. Шумо ба қоидаҳои бозӣ риоя мекунед?
14. Шумо чӣ қадар будани қад ва вазни худро медонед?
15. Ҳангоми ҳаста шудани баданатон шумо дар хона бо худ маҳсунӣ машғул мешавед?
16. Омодагии ҷисмонӣ чӣ маънӣ дорад?
17. Шумо гӯшаи варзишӣ доред? Он аз чӣ иборат аст?
18. Шумо мушакҳои худатонро чӣ тавр мустаҳкам мекунӣ?
19. Шумо дар даруни ҷойгаҳ хӯрок мехӯред?
20. Барон Пйер де Кубертен кист?
21. Ҷангҳо кай қатъ мешуданд?
22. Бозиҳои қадимаи олимпӣ дар кадом шаҳри Юнони қадим гузаронида мешуд?
23. Бозиҳои олимпӣ кай гузаронида мешаванд?
24. Шумо дар бораи витаминҳо чӣ медонед?

МЕЪЁРҲОИ ТАЪЛИМӢ
Иҷрои меъёрҳои таълимӣ
ва машғулиятҳои мустақилонаро ёд гиред
Синфи 1

Ҷадвали № 8

Намудҳои машқ	Меъёрҳо					
	Писарон			Духтарон		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Давидан 30м., в/с (сония).	6,4	7,0	7,4	6,8	7,4	7,8
Ҷаҳидан ба дарозӣ бо давида омадан (м., см.).	1,80	1,60	1,40	1,60	1,40	1,20
Ҷаҳидан ба баландӣ бо давида омадан (м., см.).	0,70	0,60	0,50	0,60	0,50	0,40
Ҷаво додани тӯб (вазн 150г.) ба дурӣ (м., см.).	18	15	13	15	13	12
Худро боло кашидан аз ҳолати овезон дар турники баланд (маротиба).	2	1	1			
Бардоштани бадан аз ҳолати хобида дар рӯи фарш (маротиба).				6	3	2
Худро боло кашидан аз ҳолати овезон дар дастаки паст хобида (маротиба).				7	5	3
Кросс 500м.	Бе назардошти вақт.					
Шиноварӣ 25 (м.).	Бе назардошти вақт.					

Намудҳои машғулиятҳои мустақилона

1. Комплекси варзиши пагоҳирӯзиро иҷро карда тавонистан.
2. Дар бозиҳои серҳаракат иштирок кардан, дар бозиҳои худ истифода бурдани чузъиёти бозиҳои варзишӣ, ки дар дарс истифода шудаанд.
3. Иҷрои ҷаҳишҳои гуногун бо банд, бозӣ бо тӯб.
4. Ҷангоми иҷрои машқҳои варзишӣ малакаи дуруст нафас кашиданро ҳосил намудан.
5. Дар мусобика, сайру саёҳатҳо иштирок кардан.
6. Ҷӣ будани Ҷаракати олимпӣ ва Мадҳияи варзишро доништан.

Синфи 2

Ҷадвали №9.

Намудҳои машқ	Меъёрҳо					
	Писарон			Духтарон		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Давидан 30м., в/с (сония).	6,2	6,6	7,0	6,3	6,7	7,3
Ҷаҳидан ба дарозӣ бо давида омадан (м., см.).	2,00	1,80	1,60	1,80	1,60	1,50
Ҷаҳидан ба баландӣ бо давида омадан (м., см.).	0,75	0,70	0,60	0,70	0,65	0,55
Ҳаво додани тӯб (вазн 150г.) ба дурий. (м., см.).	20	18	15	18	16	14
Худро боло кашидан аз ҳолати овезон дар турники баланд (маротиба).	3	2	1			
Бардоштани бадан аз ҳолати ба тахтапушт хобида (маротиба).				7	4	3
Худро боло кашидан аз ҳолати овезон дар дастаки паст хобида (маротиба).				8	6	4
Кросс 1000м. (м., сек.).	5,10	5,20	5,30	5,50	6,00	6,10
Шиноварӣ 25 (м.).	Бе назардошти вақт.					

Намудҳои машғулиятҳои муस्ताқилона

Ҷадвали №10

Намудҳои фаъолияти варзишӣ	Ҳаҷми якҷафтаинаи фаъолияти варзишӣ	
	Писарон	Духтарон
Иҷрои гимнастикаи пагоҳирӯзӣ.	Ҳар рӯз	Ҳар рӯз
Давидан бо ашё ва бе ашё (км.).	10-12	9-11
Ҷаҳидан бо ҷастак (маротиба).	850-1000	800-1000
Худро боло кашидан аз ҳолати овезон дар турники баланд (маротиба).	25-35	
Худро боло кашидан дар турники паст аз ҳолати овезон ва хобида (маротиба).	45-55	45-50
Тақия намуда қат ва рост кардани даст (маротиба).	45-55	45-50
Бардоштани пойҳои рост аз ҳолати ба тахтапушт хобида (маротиба).	50-60	50-60
Ҳам шудан ба пеш бо пойҳои рост (маротиба).	50-60	50-60
Иштирок дар бахшҳои аз рӯи намудҳои алоҳидаи варзиш (маротиба).	2-3	2-3
Иштирок дар мусобиқа, роҳпаймоӣ ва саёҳатҳо.	Як маротиба дар ҳафта.	
Истифода бурда тавонистани «Нуқтаҳои сеҳрнок» (дар дарс, дар шароити хона).	Ҳангоми нотобӣ.	

Синфи 3

Чадвали №11

Машқҳои назоратӣ	Меъёрҳо					
	Писарон			Духтарон		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Давидани 30 м., в/с (сик.).	6,0	6,2	6,4	6,2	6,5	7,2
Чаҳидан ба дарозӣ бо давида омадан (м., см.).	2,50	2,40	2,20	2,40	2,20	2,00
Чаҳидан ба баландӣ бо давида омадан (м., см.).	0,80	0,75	0,60	0,75	0,60	0,55
Ҳаво додани туби хурд (вазн 150 г.) ба дури. (м., см.).	23	20	18	20	18	15
Худро боло кашидан аз ҳолати овезон дар турники	5	3	2			
Бардоштани бадан аз ҳолати ба тахтапушт хобида				9	6	4
Худро боло кашидан аз ҳолати овезон дар дастаки паст				10	8	6
Кросс 1000м. (м., сек.).	5,0	5,10	5,20	5,40	5,50	6,00
Шиноварӣ 25 (м.).	Бе назардошти вақт.					

Намудҳои машғулиятҳои мустакилона

Чадвали №12

Намудҳои фаъолияти варзишӣ	Ҳаҷми якҷафтайнаи фаъолияти варзишӣ	
	Писарон	Духтарон
Иҷрои гимнастикаи пагоҳирузӣ	Ҳар рӯз	Ҳар рӯз
Давидан (км.).	11-15	10-12
Чаҳидан бо банд (маротиба).	950-1100	900-1100
Худро боло кашидан аз ҳолати овезон дар турники баланд (маротиба).	30-45	

Худро боло кашидан дар турники паст аз ҳолати хобида (маротиба).	50-60	45-60
Таъя намуда қат ва рост кардани даст (маротиба).	55-65	50-60
Бардоштани пойҳои рост аз ҳолати ба тахтапушт хобида (маротиба).	65-75	55-60
Рост истода ҳам шудан ба пеш бо пойҳои рост аз (маротиба).	55-60	50-55
Иштирок дар бахшҳо аз рӯи намудҳои алоҳидаи варзиш (маротиба).	2-3	2-3
Иштирок дар мусобиқа,роҳпаймой ва саёхатҳо.	Як маротиба дар ҳафта.	
Истифода бурда тавонистани «Нуқтаҳои сеҳрнок».	Ҳангоми нотобӣ.	

Синфи 4

Ҷадвали №13

Меъёрҳои назоратӣ	Меъёрҳо					
	Ғисарон			Духтарон		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Давидан 60 м., в/с (сик.).	10,8	11,2	11,9	11,0	11,2	11,8
Ҷаҳидан ба дарозӣ бо давида омадан (м.,см.).	2,80	2,60	2,20	2,50	2,20	1,60
Ҷаҳидан ба баландӣ бо давида омадан (м.,см.).	0,95	0,90	0,80	0,90	0,85	0,75
Ҷаво додани тӯб (вазн 150 г.) ба дурӣ (м.,см).	26	24		16	15	12
Худро боло кашидан аз ҳолати оғезон дар турники бағланд (маротиба).	6	4	3	20		
Бардоштани бадан аз ҳолати ба тахтапушт хобида (маротиба).				10	7	5
Худро боло кашидан аз ҳолати оғезон дар турники паст (маротиба).				12	9	7
Кросс 1000м. (мин.,сек.).	4,50	5,00	5,10	5,30	5,40	5,50
Шиноварӣ 25 (м.).	Бе назардошти вақт.					

Намудҳои машғулиятҳои мустақилона

Ҷадвали №14

Намудҳои фаъолияти варзишӣ.	Ҳаҷми якҳафтаинаи фаъолияти варзишӣ	
	Писарон	Духтарон
Иҷрои гимнастикаи пагоҳирӯзӣ.	Ҳар рӯз	Ҳар рӯз
Давидан (км.).	12-18	11-15
Ҷаҳидан бо банд (маротиба).	1000-1250	1000-1150
Худро боло кашидан аз ҳолати овезон дар турники баланд (маротиба).	35-55	
Тақия намуда қат ва рост кардани даст (маротиба).	55-70	50-60
Бардоштани пойҳои рост аз ҳолати ба тахтапушт хобида (маротиба).	60-70	55-60
Бардоштани пойҳои рост аз ҳолати ба тахтапушт хобида (маротиба).	70-80	60-65
Рост истода ҳам шудан ба пеш бо пойҳои рост аз (маротиба).	60-70	60-70
Иштирок дар бахшҳо аз рӯи намудҳои алоҳидаи варзиш (маротиба).	2-3	2-3
Иштирок дар мусобиқа, роҳпаймой ва саёҳатҳо.	Як маротиба дар ҳафта.	
«Нуқтаҳои сеҳрнок»-ро истифода бурда тавоништан.	Ҳангоми нотобӣ.	

АЛИФБОИ ВАРЗИШӢ

А

акваланг-асбоби нафаскашӢ дар зери об
акробатика- акробатика, дорбозӢ
альпинист-кӯҳнавард, кӯҳгард
амортизатор-амортизатор
атлет-варзишгар
аэробика-аэробика

Б

барьер-ғавҷуб, деворча, монеа
баскетбол-бозии варзишӢ
бассейн-ҳавз, обанбор
баттерфляй-усули шиноварӢ
бег-дав
борьба-гуштӢ, гуштингирӢ
басс-услуги махсуси шиноварӢ
бревно-ғӯлаҷуб
бронзовая медаль-медали биринҷӢ
бросок-партоиш, ҳаводихӢ,
брусья-ғачҳизоти варзишӢ
булава-гурз, шашпар
быстрота-зудӢ, тезӢ, суръат

В

велосипед-велосипед
весло-бели заврак
вис-овезон шудан
витамины-витамино
вода-об
воздух-ҳаво
волан-волан, тӯбчаи бозии бадминтон
волейбол-як навъи бозии варзишӢ
ворота-дарвоза

выносливость-тобоварӢ

выпад-охтан, ҳучум

Г

гандбол-тӯби дастӢ
гантели-гантел, асбоби варзиш
гибкость-чандирӢ, қайшӢ
гигиена-беҳдошт, гигиена
гимнастика-гимнастика, як намуди
машқи варзишӢ

гиря-санг, вазна

граната-норинҷак

гребля-белкашӢ, қайқронӢ

Д

движение-ҳаракат

диск-як навъи ҷихози варзишӢ

дистанция-масофа, фосила

дорожка-роҳ

душ-хонаи оббозӢ

дыхание-нафаскашӢ, нафас

Е

единоборство-якқабарба

Ж

жим-бардоштан

З

закаливание-обутобдиҳӢ

зал-толор

замах-қулочкашӢ, даст боло кардан

зарядка-варзиш, варзиши пагоҳӢ

И

Игра-бозӢ

Й

Йог-пайрави таълимоти йога

К

канат-арғамчини ғафс, таноб
каток-майдони яхмолакбозӣ
кеды-кед, пойафзоли резинии варзишӣ
клюшка-чавгон
козёл- хараки чаҳиш барои варзиш
кольца-ҳалқаҳо
конь-хараки чармин
коньки-асбоби яхмолакбозӣ
костер-тиргак
кроль-услуги махсуси шиноварӣ
кросс-пойга
кроссовки-як навъи пойафзоли варзишӣ
кувырок-муаллақзанӣ
купание-оббозӣ

Л

лазанье-баромадан, хазидан
ласточка-парасту, фароштурук
ласты-пойпӯши резинии шиноварон
ловкость-маҳорат, чолокӣ
лук-камон
лыжи-лижаҳо

М

маты-фарши мулоим
метание-партофтан, ҳаво додан
молот-путк, болға
мост-мост, қантара (усуле дар тингирӣ)
мостик-як усули машқи варзишӣ
мышцы-мушакҳо
мяч-тӯб

Н

наклон-хам шудан
нокаут-гаранг ё беҳуш шудан

О

обливание-об рехтан
обруч-чанбарак, ҳалқа
олимпиада-бозихои байнал-
милалии варзишӣ
осанка-қомат
отжимание-афшурдан, фушурдан

П

палатка-чодир, хайма
палки-чӯбдастҳо
перекладина-турник, дастак
пистолет-таппонча, туфангча
питание-ғизо, хӯрок
плавание-шиноварӣ, оббозӣ
планер-ҳавопаймои бемуҳаррик
площадка-майдонча
подтягивание-худо боло
бардоштан
прыжок-чаҳиш
пульс-набз

Р

равновесие-мувозина
разминка-ёзиш
ракетка-асбоби варзишӣ
гӯш-регата-регата
режим-тартибот
ролики-конкии чархдор
рюкзак-борҳалта

С

самоконтроль-худназораткунӣ
секундомер-сонияшумор, сониясанч
сила-кувва, неру
скакалка-частанк
скорость-суръат
сон-хоб
соревнование-мусобиқа
спорт-варзиш
стадион-майдон
старт-оғоз, ибтидо
стойка-ростистӣ

Т

теннис-бозии варзишӣ
трамплин-ҷастгоҳ
тренер-муаллими варзиш
тренировка-машқкунӣ, тамрин
турник-турник, асбоби варзишӣ

У

угол-кунҷ, гӯша, бурҷак
упор-тақя, тақягоҳ
упражнение-машқ

Ф

фехтовальщик-шамшербоз
физкультминутка-лаҳзаи варзишӣ
финиш-марра
флажок-байрақча

Х

хват-дастзанӣ, чангзанӣ
ходьба-роҳ рафтани, роҳравӣ
хоккей-ҷавгонбозӣ

Ц

цель-нишон, ҳадаф

Ч

чемпион-чемпион, қаҳрамон
чемпионат-чемпионат

Ш

шаг-қадам
шахматы-шоҳмот
шашки-шашка, як навъи бозӣ
шест-хода, ҷӯб

Щ

щётка-ҷӯтка

Э

эспандер-эспандер, як навъи асбоби
варзишӣ

Ю

юла-ғирғирак

Я

ядро-гулӯла
яхта-яхта, киштии махсуси варзишӣ

Сафаров Шодӣ, Губанова Лидия Александровна

ТАРБИЯИ ҚИСМОНӢ

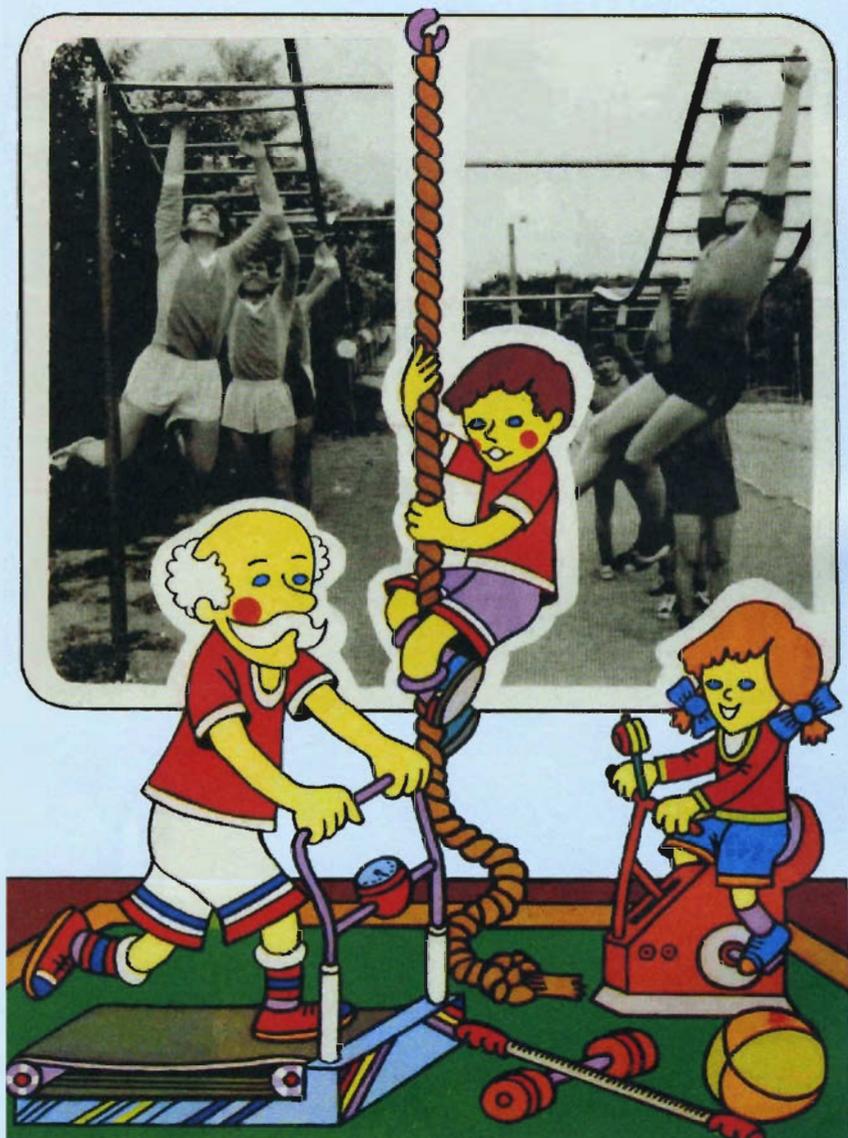
(барои синфҳои I-IV)

POLYGRAPH GROUP ©
с о т р а п у

Ба ҷоп 04.09.2009 имзо шуд.
Андозаи қоғаз 70/100 1/16 Қоғазӣ офсетӣ.
Гарнитураи Times New Roman Тj.
Ҷопи офсетӣ. Ҳаҷм: 7,5 ҷузъи ҷопӣ.
Адади нашр 50000

Дар бадани инсон аз табиат зебой ҷой дорад. Ин зебой ва хушоҳангиرو бо
варзиш машғул шуда, сайқал додан лозим аст.

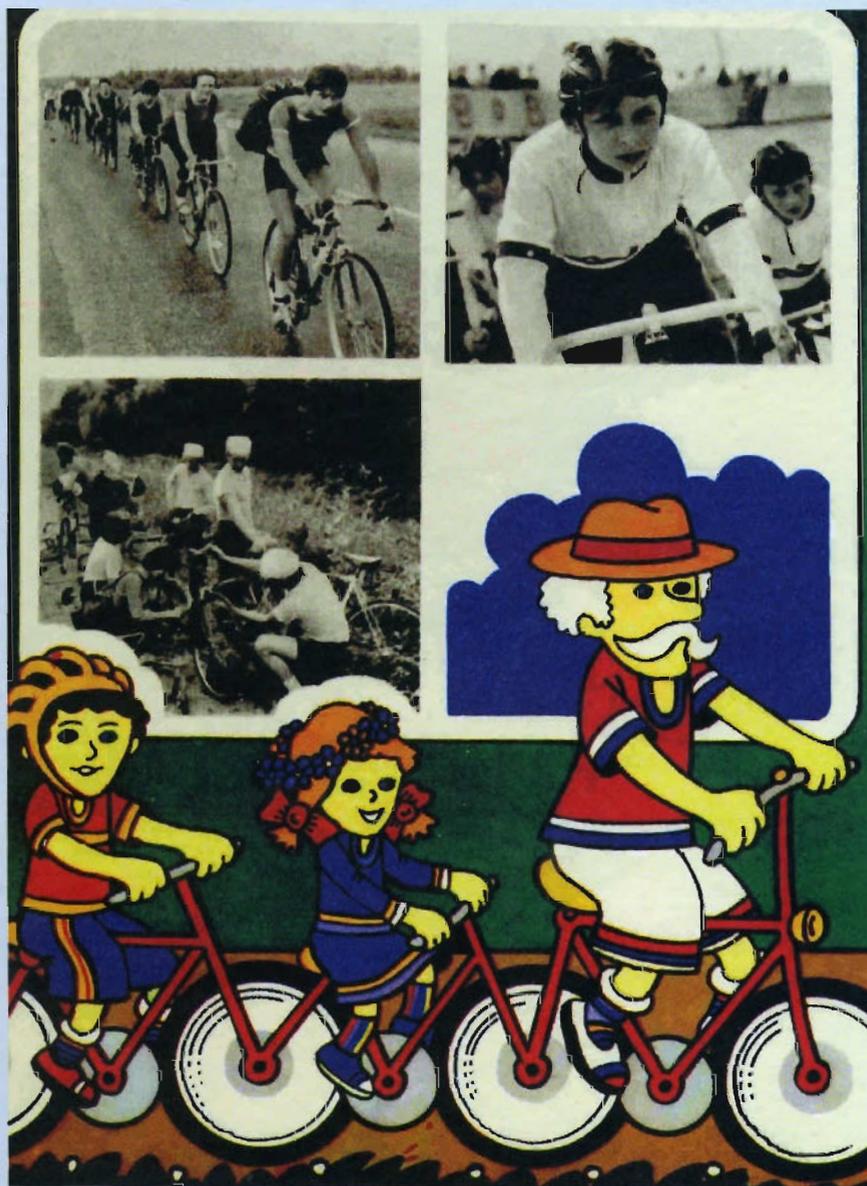
Л.А. Леонов



Чунон бозӣ кардан лозим аст, ки бозӣ ба солимии бадан на камтар аз
зинда гардонидани рӯҳ таъсир бахшад.

Я. А. Каменский

Офтоб, об ва ҳаво - дӯстони наздики мо!



Бо гимнастика ба он хотир шугл меварзанд, ки ба инкишофи мардонагӣ кӯмак мерасонад.

Арасту

ISBN 978-99947-758-2-8



9 789994 775828

POLYGRAPH GROUP ©
c o m p a n y