

**К. МАҲКАМҚОНОВ, Ф. ХЎЧАЕВ**

# **ТАРБИЯИ ҚИСМОНӢ**

*Дастурамали таълимӣ барои  
донишомӯзони синфи 4-ум*

Нашри шашум

*Вазорати таълими халқи Республикаи  
Ўзбекистон ба нашр тавсия кардааст*



ХОНАИ ЭҶОДИИ ТАБЪУ НАШРИ «О‘ҚИТУВЧИ»  
ТОШКАНД — 2017

**УЎК: 372.879.811.222.8**  
**КБК 74.200.55**  
**М38**

**Муқарризон:**

- Р. С. САЛОМОВ** — доктори илмҳои педагогӣ, профессор;  
**М. Фуломов** — номзади илмҳои педагогӣ, профессор;  
**Н. Каримов** — номзади илмҳои педагогӣ, дотсент.

**74.200.55**  
**М 38**

**Маҳкамҷонов К.**

Тарбияи ҷисмонӣ: дастурамали таълимӣ барои донишомӯзони синфи 4-уми мактабҳои таълими миёнаи умумӣ. / К. Маҳкамҷонов, Ф. Хўҷаев. Нашри шавум. — Тошканд: «O'qituvchi», 2017. — 176 с.

ISBN 978-9943-22-078-2

**УЎК: 372.879.811.222.8**  
**КБК 74.200.55**

**Аз ҳисоби маблағҳои Бунёди мақсадноки  
китоби республика чоп шудааст.**

ISBN 978-9943-22-078-2

© К. Маҳкамҷонов, Ф. Хўҷаев  
© «O'qituvchi» нашриёти, 2007



Бачаҳои азиз, шумо дар бораи он варзишгарони сершуморе, ки дар миқёси дунё машҳур гашта, байрақи Ўзбекистонро баланд бардоштаанд, шунидаед ё оид ба онҳо филмҳои ҳуҷҷатӣ дидаед.

Таъкид кардан бамаврид аст, ки варзишгарони мо ба шарофати истиқлол ба як ҷамоаи алоҳида муттаҳид шуда, дар чемпионатҳои ҷаҳон, бозиҳои олимпӣ, Осиё, мусобиқаҳои Осиё ва бонуфузи байналмилалӣ иштирок намуда, медалҳои тилло, нуқра ва биринҷиро ба даст оварда, Ўзбекистонро машҳури дунё кардаанд.

Хусусан, Фармони Нахустпрезиденти Республикаи Ўзбекистон И.А.Каримов «Дар бораи ташкил намудани Бунёди рушди варзиши бачагони Ўзбекистон» эътиборро ба варзиш пурзӯр кард. Пас аз эълони ин фармон варзиши бачагон оммавӣ гашта, аз байни ҷавонон варзишгарони бомаҳорат ба камол расиданд.

Албатта, комёбӣ дар ин соҳа худ аз худ намеояд, барои ин иродаи қавӣ, интизом ва меҳнатдӯстиро аз хурдсолӣ тарбия кардан лозим аст.

Китоби дарсии мазкур аз се қисм иборат аст. Шумо дар қисми якум «Асосҳои дониши назариявӣ оид ба тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш» бо асосҳои дониши назариявӣ доир ба тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш, обутоб додани организм, ёрии аввалин расонидан ҳангоми фалокат, ташаккули дурусти қаду қомат, нафасгирии дуруст ҳангоми иҷрои машқҳо шинос мешавед.

Барои омӯхтани ин донишҳои назариявӣ дар навбати аввал нақшаи рӯзи худро тартиб дода, ба он қатъӣ риоя кардан лозим аст. Ҳангоми мустақил иҷро намудани машқҳои тарбияи бадан бояд талаботи гигиениро риоя кард.

Дар қисми дуюми китоб «Ҳосил кардани маҳорат ва малакаи амалӣ дар ҷараёни тарбияи ҷисмонӣ» маълумот дар бораи намудҳои варзиш: гимнастика, атлетикаи сабук, баскетбол, футбол, волейбол, тӯби дастӣ, тайёри ба кросс, бозиҳои серҳаракат, усулҳои шиноварӣ дода шудааст. Дар қисми сеюми китоб, ки «Маълумот дар бораи намудҳои варзиш ва ҳуди варзиш» ном дорад, шумо дар давоми дарсҳо бо гимнастика, баскетбол, атлетикаи сабук, футбол, теннис ва аҳамияти машғулоти ва тадбироти онҳо шинос мешавед. Ба ғайр аз ин, барои худро назорат кардан, талаботи меъёрии тайёрии ҷисмониро меомӯzed.

## АСОСҲОИ ДОНИШИ НАЗАРИЯВӢ ДАР БОРАИ ТАРБИЯИ ҶИСМОНӢ ВА ВАРЗИШ

### Тартиби рӯзи донишомӯз



Тартиби рӯз асоси ташкилии тарбияи ҷисмонӣ буда, барои нағз ба камол расидан ва солим ташаккул ёфтани шумо зарур аст.

Ҳифзи саломатӣ, мустаҳкам кардани он ва ҳаракати фаъол барои инкишофи ҳамаҷонибаи ҷисмонӣ асоси тартиби рӯз ба шумор меравад. Машқҳои ҷисмонӣ яке аз намудҳои ҳаракат буда, асабро ором мекунад. Гардиши хун ва нафасгириро беҳтар карда, мушакҳоро ривоч медиҳад. Иҷрои оқилонаи машқҳои ҷисмонӣ мушакҳоро пурзӯр мегардонад. Ҳаракатҳо дақиқ гардида, аъзоҳои бадан ба ҳар гуна таъсири муҳити беруна тобовар мешаванд. Тартиби рӯз омили зарурии умри дароз ва фаъолияти самарабахши мебошад.

Тартиби рӯз қисми муҳими рӯзи донишомӯз ба ҳисоб меравад. Бачаҳои азиз, барои шумо тартиби рӯзи тахминии зеринро тавсия шумо мекунем:

**7.00** — бедоршавӣ аз хоб;

**7.00 — 7.25** — ҷои хобро ғундоштан, тарбияи гигиенаи пагоҳирӯзии бадан, муолиҷаи обӣ;

**7.25 — 7.40** — нонуштаи пагоҳирӯзӣ;

**7.40 — 8.00** — ба мактаб рафтан;

**8.00 — 12.30** — дар мактаб будан. Дар байни дарсҳо лаҳзаҳои шавқовар гузаронидан, ба ҳавлии мактаб баромада, ҷамоа шуда, ташкил намудани ҳар гуна бозиҳои серҳаракат ҳангоми танаффуси калон;

**12.30 — 13.00** — ба хона баргаштан;

**13.00 — 13.30** — хӯроки пешин;

**13.30 — 16.00** — истироҳат, бозӣ дар ҳавои кушод, иштирок дар сексияҳои варзишӣ ва ба падару модар ёри расонидан;

**16.00 — 17.30** — дарстайёркунӣ;

**17.30 — 19.00** — сайру гашт, бозӣ, иҷрои машқҳои ҷисмонӣ;

**19.00 — 19.30** — хӯроки шом;

**19.30 — 21.00** — истироҳат;

**21.00 — 21.30** — омодагӣ ба хоб;

**21.30 — 07.00** — хоб.

Маҷмӯи машқҳои пагоҳирӯзии тарбияи ҷисмонӣ ва машқҳо ҳангоми танаффусҳои хурди ҷисмонӣ дар вақти тайёри ба дарсҳо, инчунин машқҳо барои гурӯҳҳои махсуси тиббиро ба шумоён аз тарафи шифокор ва муаллими тарбияи ҷисмонӣ тавсия карда мешавад.

Бояд таъкид кард, ки тарбияи ҷисмонии пагоҳирӯзӣ мувофиқи тартиби рӯз гузаронда шуда, гигиенаи шахсӣ, хӯрок-хӯрӣ, вақти хоб доимӣ шуда, набояд

иваз гардад. Танбалӣ ва риоя накардани тартиби рӯз натиҷаи дилхоҳ намедихад. Агар шумо тартиби рӯзро қатъиян риоя карда, ба он одат кунед, ба шумо танҳо хурсандӣ меорад ва саломатии шуморо мустаҳкам мекунад. Барои хуб ва солим ба воя расидан, ҳар рӯз 2—2,5 соат бо варзиш машғул шудан лозим аст. Рӯзҳое, ки шумо дар сексияҳои варзишӣ иштирок мекунад, бояд камтар машқ кунед. Акнун аён аст, ки тартиби рӯз ин роҳи оқилона истифода бурдани вақт, яъне ба тартиб даровардани вақти машғулият ва истироҳат мебошад.



### **Саволҳо оид ба мавзӯ**

1. Тартиби рӯз гуфта, чиро мефаҳмед?
2. Дар тартиби рӯз чиҳо акс меёбад, фикратонро гӯед?
3. Оё ба тартиби рӯз дохил шудани машқҳои варзишӣ шарт аст? Шумо дар ин бора чӣ фикр доред?
4. Барои чӣ ба тартиби рӯз ҳамеша риоя ва амал кардан лозим аст?



Ҳар як инсон дар давоми ҳаёти худ бояд ба тозагии бадан, мӯйи сар, пӯст, нохун, даҳон доимо ва мунтазам аҳамият диҳад.

Масалан, пӯст организмро аз ҳар гуна таъсири манфии муҳити беруна, навъҳои зараровари микроб ҳимоя мекунад ва баданро мунтазам дар ҳарорати муайян нигоҳ медорад. Пас, донишомӯзони азиз, дар навбати аввал бояд ба тозагии бадан эътибор дод. Барои ин, мунтазам баданро шуста истодан лозим, дар акси ҳол хусусиятҳои ҳимоявӣ ва муборизабарандаи он зидди навъҳои зараровари микроб суст гардида, ҳар гуна касалию захмҳо пайдо мешаванд.

Хусусан, ба ҷойҳои кушоди бадан, нохун ва зери нохун аҳамияти махсус дода, доимо бо собун шуста истодан зарур аст.

### **Дар тани солим — ақли солим**

Собун ва об воситаи асосии тоза нигоҳ доштани бадан аст. Собуни мушкін ва оби нарм барои шустушӯ хуб аст. Маълум аст, ки пӯсти бадан хушк ё рағаннок мешавад. Ҳангоми нигоҳубини пӯст ба ин хусусиятҳои вай эътибор додан



лозим аст. Ҳар рӯз, хусусан, саҳар баъд аз варзиши пагоҳӣ бояд дар оби дараҷаи ҳарораташ аз  $+37^{\circ}$  то  $+38^{\circ}$  душ қабул кард. Агар дар хона душ мавҷуд набошад, бо оби гарм ва собун ҷойҳои кушоди баданро доимо шуста истоданро фаромӯш накунед.

Ҳафтае як маротиба ба ҳаммом рафта, бадани худро бо собун ва дастмол бояд шустушӯ кард. Пеш аз хоб пойҳоро низ шуста хоб рафтан аз аҳамият ҳолӣ нест.

Тоза нигоҳ доштани дандону даҳон на танҳо барои саломатии дандон, балки барои пешгирии бемориҳои узвҳои дохила аҳамияти муҳим дорад. Барои ҳамин, ҳар пагоҳӣ зарур аст, дандонҳоро шуста, баъд аз тановули таом даҳонро бо об ҷайқонед. Ҳангоми муолиҷаи обӣ гирифтани, қоидаҳои маълумро риоя мекунанд.

**Якум**, муолиҷаи обиро ҳар рӯз баъд аз машқҳои варзиши пагоҳирӯзӣ бояд гирифт.

**Дуввум**, ҳарорати обро оҳиста-оҳиста паст карда истоданатон лозим.

**Сеюм**, баъд аз муолиҷаи обӣ баданро бо сачоқ, то сурхшавӣ масҳ (пок) бояд кард.

Барои одат кардан ба муолиҷаи обӣ лозим аст, рӯзи аввал бо сачоқи тар баданро то миён масҳ кард, рӯзҳои оянда тамоми баданро масҳ кард. Ҳарорати

об аз  $+33^{\circ}\text{C}$  то  $+34^{\circ}\text{C}$  оғоз ёфта, ҳар 3 — 4 рӯз як дараҷа бояд паст шавад. Баъд аз як моҳ ҳарорати об ба  $+18^{\circ}\text{C}$  —  $+20^{\circ}\text{C}$  паст мегардад. Баъд аз одаткунии 6—8 моҳа, акнун баъд аз масҳкунӣ душ гирифтани мумкин. Барои ин ҳарорати об бояд  $+30^{\circ}\text{C}$  —  $+35^{\circ}\text{C}$  бошад ва муолиҷа 20—30 сония давом кунад. Бачаҳои азиз, ғайр аз ин, ба тозагии либоси варзишӣ низ аҳамият додан лозим аст. Дар давоми рӯз пойафзоли варзишро пӯшидан мумкин нест.



### **Саволҳо аз рӯи мавзӯ**

1. Пўстро барои чӣ ва чӣ тавр нигоҳубин кардан лозим аст?
2. Чаро нохунро зуд-зуд гирифтани лозим?
3. Қоидаи қабули муолиҷаи обиро шарҳ диҳед.

### **Омилҳои обутобдихӣ**



Обутобдихӣ гуфта, ин бардошт додани организм ба таъсири муҳити берунро мефаҳманд. Барои ба амал баровардани обутобдихӣ нури офтоб, обу ҳаво, яъне омилҳои табиӣ қисми муҳим ва ҳалқунанда мебошад (расми 1).

Ҳангоми оқилона истифода бурдани омилҳои зерин, саломатӣ мустаҳкам гашта, организм ноили обутобёбии чашмдошт мегардад.



Расми 1.

Бачагони обутобёфта назар ба бачагони обутобнаёфтае, ки бесабранд ва қувваҳои захиравии худро сарф накардаанд, солиманд ва фаъолияти серҳаракатонаи худро бемалол давом медиҳанд.

### Обутобёбӣ дар ҳавои кушод



Дар ҳавои кушод обутобёбӣ, яъне ваннаи ҳавоӣ қабул кардан тадбири аз ҳама фоиданок ва бехатар аст (расми 2).

Пеш аз иҷро кардани ҳар гуна намуди обутобёбӣ, корро аз ваннаи ҳавоӣ оғоз кардан ба мақсад мувофиқ аст. Ҳарорати ҳаво ба обутобёбӣ таъсир мерасонад. Ваннаи ҳавоӣ ба хусусиятҳои қабулкунии бадан вобаста аст. Навъҳои ваннаи ҳавоӣ гуногунанд. Дар ҳарорати аз  $+20^{\circ}$  то  $+30^{\circ}\text{C}$  ваннаи гарм ҳисоб меёбад, дар ҳарорати аз  $+14^{\circ}\text{C}$  то  $+20^{\circ}\text{C}$  ваннаи миё-



**Расми 2.**

на ва ваннаи хунук дар ҳарорати аз  $+14^{\circ}\text{C}$  ва аз он пасттар қабул карда мешавад. Барои бисёриҳо ин меъёри муқаррарӣ аст.

Ваннаи ҳавоӣ бо ду роҳ қабул карда мешавад. Якум, ҳарорати ҳаворо оҳиста паст карда, дар як хел ҳаракат буда, муддати қабули онро дароз кардан аст. Яъне, муддати ваннаи ҳавоӣ 10 дақиқа дар ҳарорати ҳавои аз  $+15^{\circ}$  то  $+20^{\circ}\text{C}$  барои бачаҳои солим мебошад. Ин чорабинӣ ҳар рӯз 3—5 дақиқа дароз карда мешавад. Ба ҳамин тариқ, то 30—50 дақиқа мерасонанд.

Ҳангоми ваннаи ҳавоӣ қабул кардан, донишомӯз бояд худро азият надихад ва

хунук нахӯрад. Бо пайдошавии аломатҳои хунукхӯрӣ ҳамон замон, бояд ба каме давидан ва иҷрои якчанд машқҳои гимнасти гузарад.

Ба ғайр аз ваннаи махсуси ҳавоӣ обутобёбиро дар ҳар гуна шароити обу ҳаво: дар ҳавои кушод сайру гашт, тамоми сол бо тирезаи кушод ҳангоми хоб омӯхтанро одат кардан лозим аст. Ин ду тадбир қобилияти бардошти роҳҳои нафаскаширо ба ҳавои хунук баланд мебардорад. Пӯшидани либоси сабук низ хусусияти обутобёбӣ дорад.

## Обутобёбӣ бо об



Муолиҷаи обӣ яке аз роҳҳои обутобёбии самаранок аст, чунки қобилияти қабули гармии инсон зиёд аст. Инсон ҳарорати обро назар ба ҳарорати ҳаво 28 маротиба зиёд ҳис мекунад. Барои ин обутобёбии обӣ омилҳои асосӣ мебошад. Обпошӣ, обрезӣ аз болои сар, душгирӣ, оббозӣ ва тадбирҳои дигар ба бачаҳо таъсири амиқи механикӣ мерасонад (расми 3). Нисбат ба ҳаво намакҳои минералӣ, газ ва дигар моеъҳои ҳалшавандаи об ба организм беш-



тар таъсир мекунанд. Ҳангоми мунтазам гузаронидани чорабиниҳои обӣ, обутобдихии бадан организм бар зидди ҳар гуна сармохӯрӣ тоб меорад. Намудҳои обутобдихии бадан воситаи профилактикии боварибахш мебошад.

Ҳангоми обутобёбӣ бо об муолиҷаҳоро ба монанди бо сачоқи тар пок кардан, аз боло об рехтан, ба душ даромаданро одатӣ давом додан лозим.

### **Марҳилаҳои обутобёбии обӣ**

**Массоҳӣ** — ин марҳилаест, ки дар он якчанд рӯз баданро бо сачоқи тар ё ки дасти тар масҳ кардан лозим аст. Аввал, баданро то миён, баъд тамоми баданро аз боло то поён масҳ мекунанд. Гардан, сари дил, дастҳо ва миёнро нам карда, масҳ мекунанд, баъд бо сачоқ то хушкшавӣ пок мекунанд. Масҳкунии бадан то сурхшавӣ давом меёбад. Аз ин гуна ҳаракатҳо хун бояд ба тарафи дил ҳаракат кунад. Дар навбати охир аз миён поёни баданро маҳс мекунанд. Масҳкунӣ бо сачоқи намнокро аз 30 сония оғоз карда, то 2—3 дақиқа расонед.

**Обрезӣ аз болои сар** — ин марҳилаи навбатию обутобёбӣ ҳисоб меёбад. Обрезӣ аз болои сар ба баъзе узвҳои бадан, яъне ба дастҳо, гардан, миён, сари дил, ба худи пойҳо ба тарзи алоҳида ё

умумӣ шуда метавонад. Обрезиҳои умумӣ аз зарфҳо (чойник, сатил, кӯза, обпошак) дар баландии 5—8 см ба сар ва китфҳо рағна карда мешавад. Ҳарорати об аз  $+34^{\circ}\text{C}$  —  $+35^{\circ}\text{C}$  оғоз ёфта, дар ҳар 3—4 рӯз  $1^{\circ}\text{C}$  паст карда мешавад. Ниҳоят, ҳарорати об то  $+18^{\circ}$  —  $+15^{\circ}\text{C}$  мерасад. Баъд аз обрезаи баданро бо сачоқ то сурхшавӣ пок мекунанд. Тамоми ҷараён бояд аз 3—4 дақиқа зиёд нашавад.

**Душ** — дар байни муолиҷаи оби душ воситаи самараноктарини обутобӣ мешавад. Ин гуна обутобӣ бо суръати миёна дар як меёр ба монанди чакраи борон бояд гузарад. Об бо таъсири механикии душ якҷоя шуда, ҳамчун омилӣ форам ва обутобдихӣ ба организм таъсири хуб мебахшад.

Аввал ҳарорати об аз  $+30^{\circ}$  то  $+35^{\circ}\text{C}$  буданаш ва муддати қабули муолиҷа 1 дақиқаро ташкил доданаш лозим. Оқиста ҳарорати обро паст карда, давомнокии қабули муолиҷа дар зери душ ба 2 дақиқа расонида мешавад. Ҳангоми ин чорабинӣ бояд албатта баданро бо сачоқ бо ҳаракатҳои тез то сурхшавии пӯст пок кард. Одатан, баъд аз қабули чунин душ бадан тару тоза гардида, кайфият баланд мегардад.

**Оббозӣ дар ҳавзҳо** — усули дӯстдоштаи кӯдакон мешавад. Ба организм дар айни вақт ҳам ҳаво, ҳам об ва ҳам нури

офтоб таъсири хуб мерасонад. Ҳангоми оббозӣ бояд ҳарорати об аз  $+ 18^{\circ}$  —  $+ 20^{\circ}$  оғоз гардад. Агар ҳарорати ҳаво  $+ 14^{\circ}\text{C}$  —  $+ 15^{\circ}\text{C}$  ва ҳарорати об  $+ 11^{\circ}\text{C}$  —  $+ 13^{\circ}\text{C}$  бошад, оббозӣ карданро қатъ кардан лозим аст. Бештар саҳар ва бегоҳӣ ҳангоми салқинӣ зери назорати калонсолон оббозӣ кардан лозим аст. Бори аввал як маротиба, баъдтар 2—3 маротиба оббозӣ кардан мумкин аст. Оббозии навбатӣ баъд аз 3—4 соат оғоз меёбад.

Ғайр аз муолиҷаҳои умумии обутобдихӣ боз муолиҷаҳои хусусии обутоб додан ҳам гузаронида мешавад. Дар байни онҳо пойро шустан ва ғарғара кардани гулӯ аст. Ин чорабиниҳо организмро аз шамолхӯрӣ эмин дошта, ҳамин тариқ аъзоҳои бадани ба шамолхӯрӣ зиёдтар моил, обутоб меёбанд.

## Обутобёбӣ дар зери офтоб



Барои организм нури офтоб таъсири зиёд мерасонад. Нури офтоб аз нурҳои сурх, зард, сабз, кабуд, бунафш, ҳаворанг ва инфрасурху ультрабунафш иборат аст.

Танҳо миқдори муайяни қабули нурҳои офтоб таъсири мусбат дорад. Оқилона истифода набурдани нурҳои офтоб дучори бемориҳои ҷиддӣ мегардонад: яъне, ба системаи асаб, гардиши хуни дил ва





**Расми 4.**

дигар аъзоҳои организм таъсири манфӣ расонидаш мумкин.

Обутобёбӣ зери офтоб — ин қабули ваннаи офтобӣ мебошад ё ба таври дигар гӯем, таъсири обу ҳаво ба организми инсон аст (расми 4). Ҳангоми обутоб ёфтани дар зери нурҳои офтоб дар қабатҳои чуқури пӯсти инсон пигмент ҳосил мешавад.

Ин бошад пӯсти инсонро аз таъсири баланди радиатсияи офтоб ҳимоя мекунад.

Дар рӯзҳои офтобӣ ҳангоми ба сайр баромадан бачагон бояд либоси сабук ва сарпаноҳи сабук пӯшанд. Ҳангоми зери офтоб хобидан бояд ба сар сачоқ ё рӯймоли сафед пӯшид, дар ҳар 2—2,5 дақиқа аз шикам ба паҳлӯ, ба пушт, боз ба шикам тоб хӯрданро фаромӯш набояд кард.

Баъд аз ваннаи офтобӣ 15—20 дақиқа дар соя дам гирифта, аз болои сар об резед, дар даруни об 10—15 дақиқа оббозӣ кунед.

Ваннаи офтобиро аз соати 8 то 11-и рӯз ва аз 16 то 18-и бегоҳирӯзӣ гирифтани фоидаовар аст. Дар ин вақт нурҳои ултрабунафши офтоб бештар мешавад, он пеши бемории рахитро мегирад. Ваннаи офтобиро дар вақти рост наомадани нури офтоб ва дар он ҷое, ки шамол саҳт намевазад, қабул кардан маъқул аст. Обутобёбиро бештар берун аз шаҳр дар соҳили дарёву ҳавзаҳои обӣ гирифтани лозим аст, чунки ҳарорати ҳавои он ҷо нисбатан паст ва тоза аст. Аз ин сабаб тафси бадан паст шуда, муолиҷаи обӣ бештар мегузарад.



### **Саволҳо аз рӯи мавзӯ**

1. Обутобёбӣ чист? Онро маънидод кунед.
2. Дар ҳавои кушод обутобёбӣ чӣ таърир ба амал меояд?
3. Дар дохили об обутобёбиро аз чӣ оғоз кардан зарур аст?
4. Фарқи обутобёбии обӣ аз офтобӣ дар чист?

### **Пешгирии ҷароҳат ва расонидани ёри таъҷилии аввалин**



Дар байни донишомӯзон дар дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ пешгирии ҷароҳат ва ҷарабаниҳои беҳатариро дидан лозим аст.

*Расонидани ёри аввал.* Бачагони азиз! Шумо ҳангоми дарс ба бачаҳои ҷароҳатёфта аз рӯи навиштаҷоти поён ёри расонида метавонед. Ба ҷои ҷароҳатёфта агар оби хунук резед ё сачоқи бо оби хунук таршударо гузоред, он дардро ором мекунад. Масалан, бинии бача лат хӯрд, хун рехт, бояд сарашро ба қафо ҳам карда, нӯги биниро 3—5 дақиқа маҳкам кард. Дар натиҷа дигар хун намеравад.



### **Саволҳо аз рӯи мавзӯ**

1. Ҳангоми рӯй додани ҷароҳат чӣ гуна ёри мерасонанд?
2. Ҳангоми лат хӯрдани бинӣ аввал чӣ гуна ёри мерасонанд?

### **Дар бораи ташаккул додани қомати рост**



Қоматро рост доштан, яъне танаро дар ҳолати маъмулӣ доштан аст. Қоматро барои ба шакли дуруст даровардан ин шона, мушакҳои шикам, мушакҳои китфҳоро мустаҳкам карда, ба ҳаракатҳои сутунмӯҳра зиёдтар эътибор додан ва мушакҳои ҳамаи аъзои баданро ривож додан зарур. Барои қоматро дар шакли лозимӣ рост кардан аз машқҳои зерин истифода намудан мумкин аст:

*Машқро дар ҳолати рост иҷро меку-  
нанд.* Дар ин ҳолат, як нафар дони-  
шомӯз қоматро рост мекунад. Донишом-  
ӯзи дуюм иҷрои дурусти ўро месанҷад.

*Ҳолати аввал*—дар ҳолати рост пушти сар, шона ва пошнаҳои пойро ба девор тақя кунонида, ин ҳолатро аз худ кунед. Баъдан ҳамин ҳолатро нигоҳ дошта, аз девор дур шуда, ҳаракат кунед, худро бисёртар нигоҳ доред.

*Ҳолати аввал*—ҳамон ҳолати пештара-ро гиред. Як қадам пеш рафта, тоб хӯред ва сарро тоб хӯронед. Боз сарро рост дошта, ба қафо назди девор баргардед ва ҳолати қоматро санҷед.

*Ҳолати аввал*—ҳамон ҳолати назди де-вор. Ҳолати аввал-худи ҳамон ҳолат. Дар назди девор истодан, сар ва кос (тос)-ро рост дошта, миёнро ҳам кардан ва ба ҳолати аввала баргаштан.

*Ҳолати аввал*—худи ҳамон ҳолат. Сар, тахтапушт ва кос (тос)-ро ба девор наздик оварда, нишаставу хестан, пойҳоро бардоштан ва қат кардан ва боз ба ҳолати аввала баргаштан.

*Ҳолати аввал*—ҳолати авваларо ба хо-тир оред. Аз девор дур шуда, ба сар, тана, пой якчанд ҳаракатҳоро иҷро карда, боз қоматро рост кунед ва дар назди девор ҳолати қоматро санҷед.

*Ҳолати аввал*—ҳолати авваларо ба хо-тир оред. Аз назди девор дур гашта,

қоматро дар ҳолати рост нигоҳ дошта, 5—6 сония гирд гардед, боз ба назди девор омада, ҳолатро санҷед.

*Ҳолати аввал* — дар назди оина рост истед. Якчанд ҳаракатҳоро бо сар, тана, пойҳо иҷро кунед. Ба ҳолати аввал баргардед ва онро дар назди оина санҷед.

*Ҳолати аввал* — ба якдигар пушт ба пушт муқобил истода, қоматро рост карда, як маротиба давр зада, ҳолати якдигарро санҷед.

*Ҳолати аввал* — рост истода чўби гимнастикиро ба тахтапушт ва сутунмўҳра расонед.

Шумо машқҳои дар боло зикршударо ба назар гирифта, мақсад ва вазифаҳои онро хуб ва амиқ омўхтанатон мумкин аст. Пас, иҷро кардани машқҳои ривочдиҳанда ба мушакҳои чудоғона таъсир расонида, мушакҳои пушти танаро инкишоф медиҳанд ва нуқсонҳои қоматро нест мекунанд. Бо ёрии машқҳои ривочдиҳандаи умумӣ нуқсонҳои қоматро боз ҳам бомуваффақият бартараф кардан мумкин аст.

Масалан, ҳангоми иҷрои машқҳои ёридиҳанда ба рост кардани қомати хамид, мустаҳкам кардани китфу миён, мутаҳаррикии қисмҳои болоии сутунмўҳра диққат додан лозим аст.

Барои қомати хамидаро рост кардан, машқҳои мушакҳои шикам, мустаҳкам кардани сутунмӯҳраву шонаҳо, бандҳои қатшавандаи соқи по ва сон, кашиши мушакҳои қисми қафои тана иҷро карда мешаванд.



### **Саволҳо аз рӯи мавзӯ**

1. Рост кардани қоматро чӣ тавр мефаҳмед?
2. Кадом ҳолат ба қомати рост хос аст? Машқҳои онро иҷро кунед.

### **Омӯштани нафасгирӣ ҳангоми иҷрои машқҳои варзишӣ**



Аъзои дохилии одам ба ҳаракатҳои вай вобастааст. Ҳаракат таппиши дил ва нафасгириро тезонида, ба ҳалшавии хӯрок ва гардиши хун таъсири худро мерасонад. Дуруст нафас кашидан, ба гардиши хун, нафаскашӣ ва ҷараёни инкишоф ёрӣ мерасонад, барои ҳамин дар ҳолати ором дар як маром нигоҳ доштани фаъолияти ҳаётии мушакро таъмин мекунад. Барои омӯзиши нафаскашии дуруст намудҳои нафасгирӣ ва қоидаҳои онро доништан лозим аст.

*Нафасгирӣ ҳар хел мешавад:* бо қафаси си-на ё қабурға, шикам ё диафрагма, ё омехта.

*Нафасгирӣ бо қафаси сина*, аз ҳисоби васеъшавии қафаси сина, баровардани нафас бошад, аз тангшавии қафаси сина содир мешавад.

*Нафаскашӣ бо шикам*, бо тангшавӣ ва фаромадани диафрагма амалӣ мешавад. Барои ҳамин ҳаҷми қафаси сина аз боло ба паст калон буда, нафас баровардан аз тангшавии ҳаҷми қафаси сина ва аз ҳисоби боло рафтани диафрагма ба амал меояд. Маълум аст, ки ҳаҷми диафрагма чӣ қадар калон шавад, мувофиқи он ҳаҷми қафаси сина калон мешавад.

*Нафасгирии омехта*, нафаскашӣ ва нафасбарорӣ дар пеш, ақиб, тарафҳо ва аз боло ба поёни қафаси сина аз ҳисоби калоншавӣ ва тангшавӣ содир мешавад. Ин яке аз намудҳои нафасгирии чуқур ва дуруст аст.

*Қоидаҳои нафаскашӣ*. Нафасгирӣ ва нафасбарорӣ ба воситаи бинӣ бесадо, муназзам ва бе кӯшиш бояд ба амал ояд. Нафасбарорӣ нисбат ба нафаскашӣ дарозтар давом мекунад. Нафаскашӣ дар ҳисоби 2 бошад, нафасбарорӣ дар ҳисоби 3 мегузарад, нафаскашӣ дар ҳисоби 3 бошад, нафасбарорӣ дар ҳисоби 4, нафаскашӣ дар ҳисоби 4 бошад, нафасбарорӣ дар ҳисоби 5 мегузарад. Ҳангоми кори мушакҳо нафасро

ба ҳаракат мувофиқ карда гирифтани лозим аст; нафасгирӣ ҳангоми камшиддати мушакҳо мегузарад, нафасбарорӣ ҳангоми зӯрварӣ ба мушакҳо мегузарад. Дар давоми ҳаракат ба ин ё он гурӯҳҳои мушак ва зӯрварӣ ба он нафасгирӣ зиёдтар ва тезтар мегардад. На фақат дар шароити оддӣ, балки дар шароити ғайриоддӣ ҳам чуқур нафас гирифтани хуб аст. Барои ин машқҳои махсус иҷро мекунанд.

1. *Ҳолати аввал* — ҳолати асосии рост истодан. Қафаси синаро фароварда, *дарозтар* (дар ҳисоби 3) нафас баровардан. Қафаси синаро бардошта ё васеъ кушода, дар ҳисоби 2 нафас гирифтани.

Машқро дар намудҳои гуногун 4 маротиба такрор карда, байни машқҳо 30 сония истироҳат кардан. Дар ҳолати хобида ва нишаста иҷро кардани ҳамин машқ.

2. *Ҳолати аввал* — ҳолати асосии рост. Чун дар машқи аввал дар ҳисоби 5—6 нафасро бароварда, дар ҳисоби 4 нафас гирифтани.

3. *Ҳолати аввал* — рӯболо хобида, дастхоро пушти сар ё дар паҳлӯ гузошта, қафаси синаро ба дарун кашида, дар ҳисоби 4—6 нафас баровардан. Қафаси синаро васеъ карда, дар ҳисоби



3—4 нафас кашидан. Ин машқро дар ҳолати нишастан ва рост истодан иҷро кардан лозим аст.

4. *Ҳолати аввал* — хобида, кафҳои дастро болои шикам гузошта, мушакҳои шикамро ба дарун таранг карда, дар ҳисоби 6—8 нафасро бардавом баровардан. Бо шикам ҳаво гирифта, дар ҳисоби 3—4 нафас гирифтани.

Бо ангуштон шикамро оҳиста фишурда, тарангшавии онро мушоҳида кунед. Бо кафи даст шикамро фишурда, нафас бароред. Ҳамин машқро дар ҳолати нишастан ва рост истодан иҷро кунед. Ҳангоми иҷрои машқҳои гимнастикӣ ритми нафасгириро мушоҳида кардан, кадом вақт нафас кашидан ё истифодаи яке аз намуди нафасгириро омӯختан лозим аст.

Ҳангоми иҷрои корҳои миёнавазн нафасгирии омехта дуруст аст. Агар мушакҳои шикам таранг бошад, корҳои вазнин, масалан дар кунҷаки варзишӣ овезон шудан ва така кардан, бо қафаси сина нафас гирифтани, мушакҳои китфу миёни таранг намуда, ба таври горизонталӣ овезон шудан, ба дастҳо така карда, рост истоданро бо шикам нафас гирифта, иҷро кардан лозим аст.

## МАШҚҲО БАРОИ ИНКИШОФИ УМУМӢ



Барои *инкишофи* қомати зебо, инчунин омӯзиши нафасгирии дуруст ва ҷуҷур машқҳои инкишофи умумӣ хеле муҳиманд. Машқҳои инкишофи умумӣ ба организм, махсусан ба гурӯҳи мушакҳои алоҳида ва қисмҳои он таъсири калон мерасонад. Ин машқҳо нуқсонҳои қафаси сина, сутунмӯҳра ва пойҳоро бартараф мекунанд.

Машқҳои умумии инкишоф ба ҳар як дарс бояд дохил шавад. Ба комплекси машқҳои умумии инкишоф бояд машқҳои ривочдиҳандаи дасту китф, пой ва гардан дохил гардад.

Машқҳои умумии инкишофро дар намуди сафкашӣ, давра, дар қатори як-ду нафара, рӯ ба рӯ, дар ҷойи ист ва роҳгардӣ, бо байрақчаҳо, арғамчинҳо, ҷӯби гимнастикӣ, чанбарак ва ғайра иҷро кардан мумкин аст.

## Маҷмӯи машқҳои яқум



1. *Ҳолати аввала.* Дастҳо дар поён, пойҳо дар баробари китф. Дар ҳисоби 1—4 дастҳоро бардошта, ҳаракатҳои даврамонанд кунед. Ин машқро баръакс иҷро кунед.

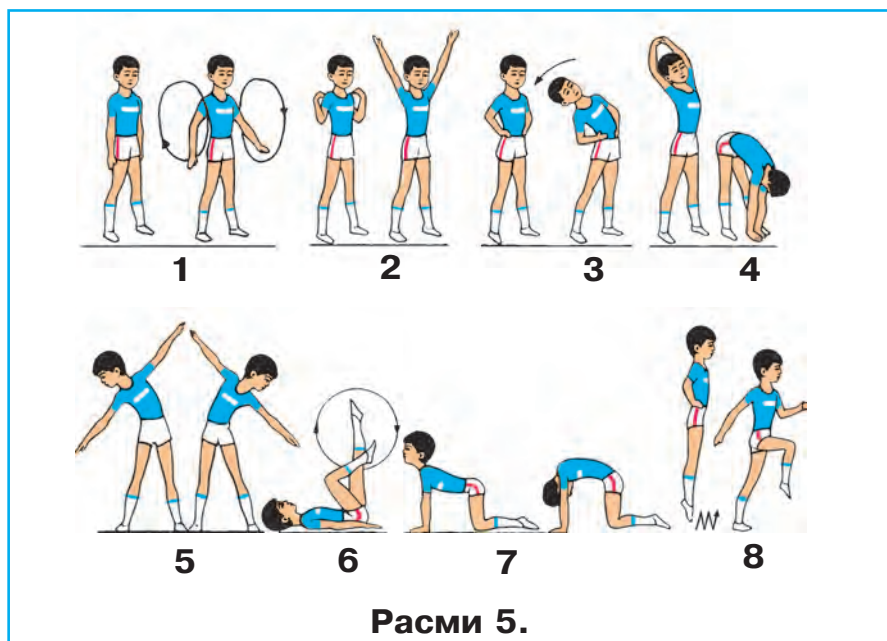
2. *Ҳолати аввала.* Дастҳо дар сари китф, пойҳо дар баробари китфҳо гузошта шудаанд. Дар ҳисоби 1—2 дас-

тҳоро боло бардошта, дар ҳисоби 3—4 ба ҳолати аввала бармегардед.

3. *Ҳолати аввала.* Дастҳо дар миён, пойҳо дар баробари китф. Дар ҳисоби 1 ба тарафи рост ҳам шуда, дар ҳисоби 2 ҳолати авваларо мегиред.

4. *Ҳолати аввала.* Ангуштони дастҳоро ба якдигар монанди занҷир пайваст карда, пойҳоро дар баробари китф гузоред. Дар ҳисоби 1—3 ба пеш ҳам шуда, кафи дастро ба фарши хона расонидан. Дар ҳисоби 4 ба ҳолати аввала баргардед.

5. *Ҳолати аввала.* Дастҳо дар паҳлӯ, пойҳо дар баробари китф. Дар ҳисоби 1 танаро ба тарафи чап ҳам кардан; дар ҳисоби 2 ба ҳолати аввала баргаштан.



Расми 5.

6. *Ҳолати аввала.* Хобида, дастҳо дар паҳлӯ. Бо тахтапушт хобида, дар ҳисоби 1—2 пойҳоро қат ва дароз кардан (ҳаракати велосипедрони ро иҷро кардан).

7. *Ҳолати аввала.* Бо зону нишаста, сарро рост нигоҳ доштан, дар ҳисоби 1—2 сарро ба пешу поён ва миёнро баланд бардоштан. Дар ҳисоби 3—4 ба ҳолати аввала баргаштан.

8. *Ҳолати аввала.* Дастҳо дар миён, пойҳо дар паҳнои китф. Бо ду пой ҷаҳида, баъд қадам задан (расми 5).

## Иҷрои машқҳо бо байрақчаҳо



1. *Ҳолати аввала.* Дар ҳолати рост истодан: дар ҳисоби 1 гуфтан, дастҳоро ба паҳлӯ дароз карда, дар ҳисоби 2 гуфтан, ба нӯги пой истода, дастҳоро боло дароз мекунед. Дар ҳисоби 3 гуфтан, пойро ба замин гузошта, дастҳоро ба паҳлӯ мегиред. Дар ҳисоби 4 гуфтан, ба ҳолати аввал гардед (расмҳои 6, а).

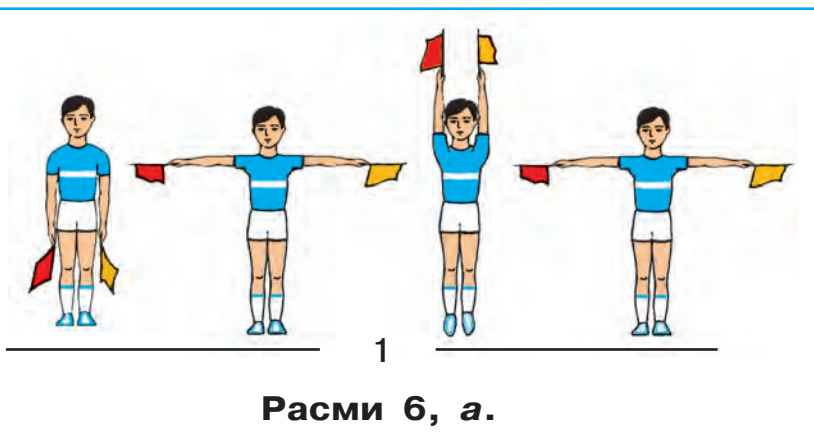
2. *Ҳолати аввала.* Дар ҳолати рост истодан. Дар ҳисоби 1 гуфтан, пойи ростро ба паҳлӯ гузошта, дастҳо аз паҳлӯ ба боло бардошта мешавад. Дар ҳисоби 4 гуфтан, ба ҳолати аввала баргаштан.

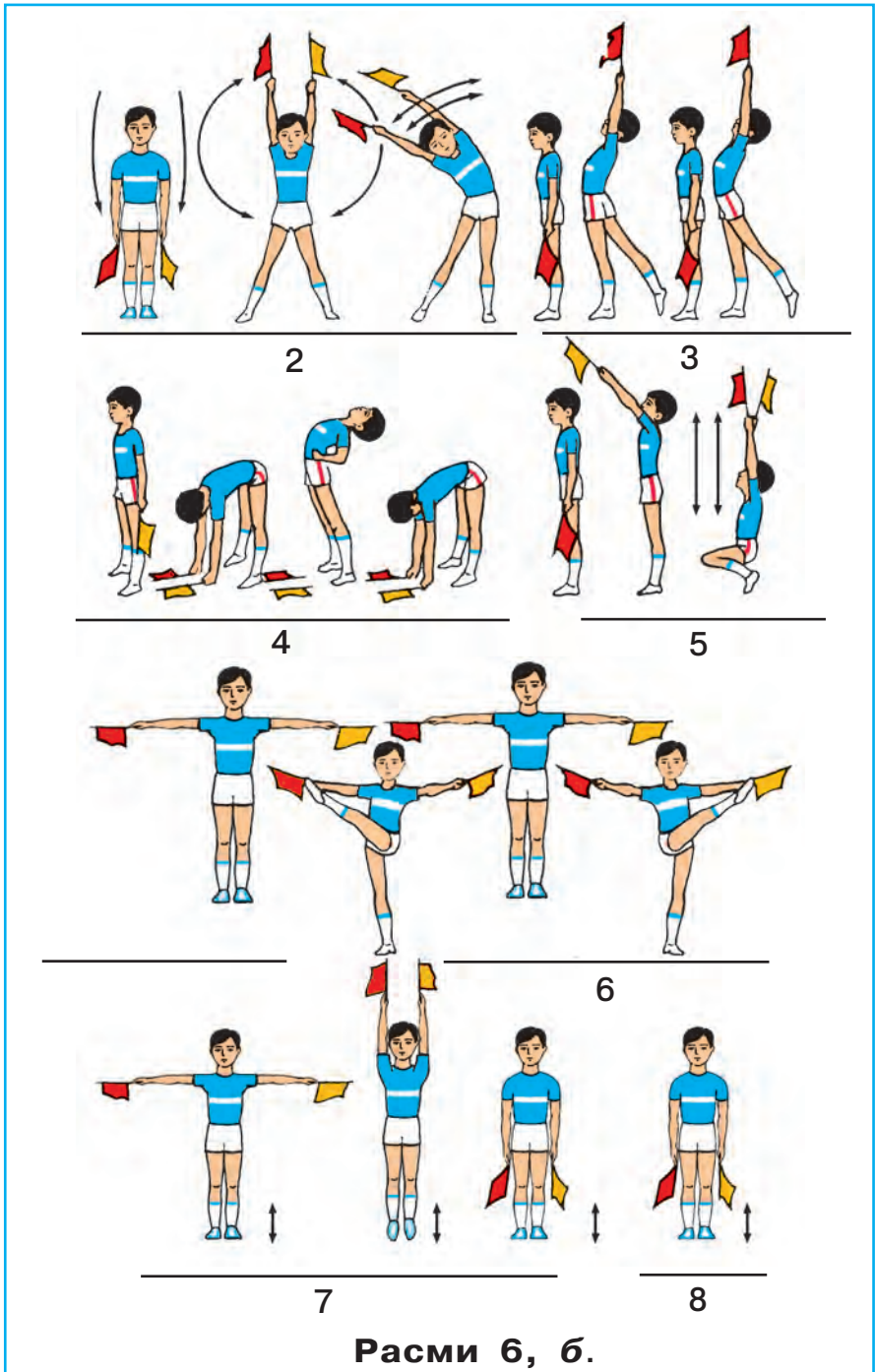
3. *Ҳолати аввала.* Дар ҳисоби 1 гуфтан, пойи рост ба қафо ба нӯги пой гузошта, дастҳоро боло кардан; қоматро каме ёзонед.

4. *Ҳолати аввала.* Пойҳоро дар васеъгии китф гузоштан. Дар ҳисоби 1 гуфтан, зонуҳоро қат накарда, ба пеши пой ҳам шуда, байрақчаро гирифтан. Дар ҳисоби 2 гуфтан, дастҳоро ба миён гузошта, ба қафо ҳам шуда ёзидан; дар ҳисоби 3 гуфтан, зонуҳоро қат накарда, байрақчаро аз назди пой ба даст гиред. Дар ҳисоби 4 гуфтан, ба ҳолати аввала баргардед.

5. *Ҳолати аввала.* Дар ҳолати рост истодан: дар ҳисоби 1 гуфтан, дастҳоро боло кунед, дар ҳисоби 2 гуфтан, дастҳоро болои сар қайчӣ карда, байрақчаҳоро болои сар дошта, чун пружина хаму рост шавед. Дар ҳисоби 3 гуфтан, дастҳоро ба паҳлӯ гузошта қоматро рост кунед ва ба ҳолати аввала гузаред.

6. *Ҳолати аввала.* Пойҳоро ҷуфт карда, дастҳоро ба пешу паҳлӯ ёзондан. Дар ҳисоби 1 пойи чапро афшонда, нўги пойро ба байрақчаи дасти рост расони-





Расми 6, б.

дан; ба ҳисоби 2 ба ҳолати аввал баргаштан. Ҳамин машқро бо пойи рост иҷро кунед.

7. *Ҳолати аввала.* Дар ҳолати рост истода: дастҳоро бо ҳаракат ба боло ёзонида, боз ба паҳлӯи тана фаровардан лозим аст.

8. *Ҳолати аввала.* Байрақчаҳоро поён карда, дар як ҷо қадам зада роҳ гаштан (расмҳои б, б).

## Иҷрои машқҳо бо чўбчаи гимнастикӣ

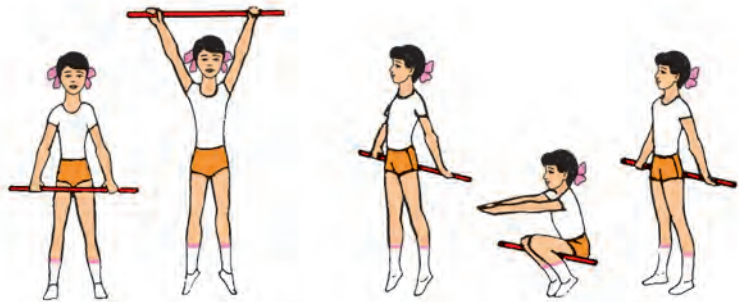


1. *Ҳолати аввала.* Чўбчаро дар поён нигоҳ дошта, пойҳоро дар баробари китф гузоштан. Дар ҳисоби 1—2 бо нўги пой истода, чўбро болои сар нигоҳ доштан. Дар ҳисоби 3—4 ба ҳолати аввала баргаштан.

2. *Ҳолати аввала.* Пойҳо дар баробари китф, чўб дар қафо. Дар ҳисоби 1—2 чўбро байни сон ва соқи по гузошта, дастҳоро ба пеш баред ва диккак нишинед. Дар ҳисоби 3—4 ба ҳолати аввала баргардед.

3. *Ҳолати аввала.* Пойҳо дар баробари китф гузошта шудаанд, чўби гимнастикиро дар поён нигоҳ доред, дар ҳисоби 1—2 бо навбат аз рӯи чўб гузаред, аввал бо пойи рост, баъд ҳамин машқро бо пойи чап иҷро кунед. Қоматро рост кунед.





1

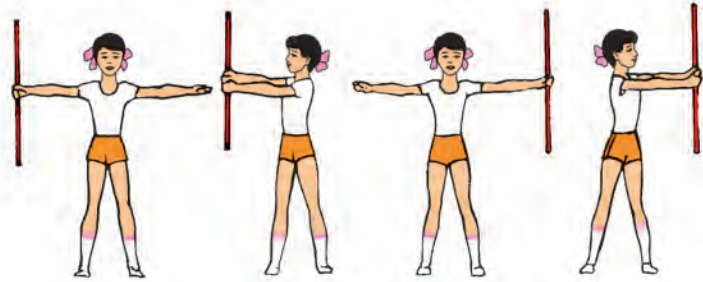


3

2



4



5



6



7

Расми 7.



Дар ҳисоби 3—4 чўбча дар пушти тана бояд истад. Акнун ҳамин машқро бо пойи чап иҷро кунед.

4. *Ҳолати аввала.* Чўби гимнастикӣ дар паст дошта пойҳо дар васеъгии китф қарор гирифтаанд.

Дар ҳисоби 1—2 чўбро ба пушти худ гузаронед. Дар ҳисоби 3—4 ба ҳолати аввала баргардед.

5. *Ҳолати аввала.* Дар ҳисоби 1—2 чўбро дар рост дошта, дастҳо ба ду тараф бо чўби гимнастикӣ меистед. Пойҳо дар баробари китф гузошта мешаванд. Ба рост чарх зада, аз дасти рост чўбро ба дасти чап мегузаронед ва баръакс.

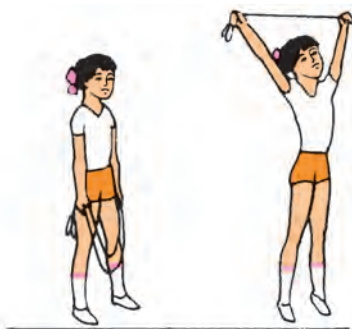
6. *Ҳолати аввала.* Чўби гимнастикӣ ба пеш, дар поён доштан. Дар ҳисоби 1—2 пойи чапро ба қафо баред ва дастҳоро боло карда каме ба пушт ҳам шавед. Ба ҳолати аввала баргардед. Ин машқро бо пойи дигар иҷро карда метавонед.

7. *Ҳолати аввала.* Дар ҳисоби 1—2 дастҳоро ба миён гузошта, аз рӯи чўбчаи гимнастикӣ, ки дар рӯи фарш хобидааст, ба пешу қафо ҷаҳед (расми 7).

## Машқҳо бо ҷастак (арғамчин)



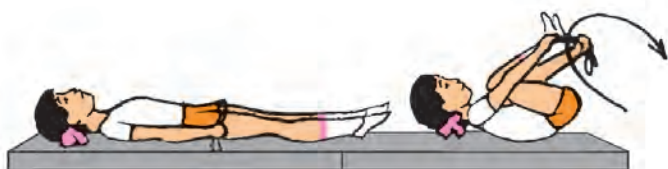
1. *Ҳолати аввала.* Дар даст ҷастак дар ҳисоби 1—2 пойҳоро баробари китф гузошта, бо нўги пой рост истед. Дастҳо



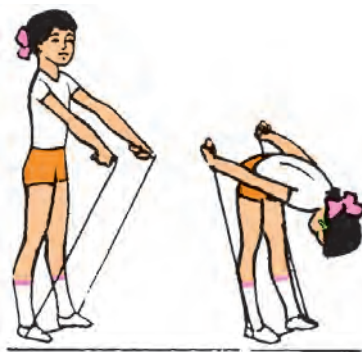
1



2



3



4



5

**Расми 8.**

ро боло карда ёзонед. Ба ҳолати аввала баргардед.

2. *Ҳолати аввала.* Дар ҳисоби 1—2 аз болои гардан ҷастакро гузаронед ва аз нӯғҳои он дошта истед.

Дар ҳисоби 3—4 ба тарафи чап тоб хӯрда, дасти чапро рост дароз карда, ҷастакро дар китф дар ҳолати параллел нигоҳ доред. Ба ҳолати аввала баргардед. Ин машқро ба тарафи дигар иҷро кунед.

3. *Ҳолати аввала.* Дар ҳисоби 1—2 хобида, ҷастакро рӯи сони пойҳо гузаред; дар ҳисоби 3—4 пойҳоро қат карда ба сина ва ҷастакро ба бучули кафи пой расонед; ба ҳолати аввала баргардед.

4. *Ҳолати аввала.* Дар ҳисоби 1—2 пойҳоро ба ду тараф гузаронида, ҷастакро зери он монед ва таранг кашед. Дар ҳисоби 3—4 ҳам шуда, дастҳоро дар қафо нигоҳ доред. Ба ҳолати аввала баргардед.

5. *Ҳолати аввала.* Дар ҳисоби 1—2 ҷастакро дар пушт нигоҳ дошта, дар ҳисоби 3—4 аз болои он ҷаҳед. Ба ҳолати аввала баргардед (расми 8).

## ҲОСИЛ КАРДАНИ МАҲОРАТ ВА МАЛАКАИ АМАЛӢ ДАР ҶАРАӢНИ ТАРБИЯИ ҶИСМОНӢ

### Гимнастика



Дарси гимнастика дар толори ҷиҳозонидаи махсуси варзишӣ ё майдончаи кушоди гимнастикӣ гузаронида мешавад. Дар майдонча бояд асбобу анҷоми варзишӣ тавре ҷойгир гарданд, ки ҳангоми дарс гурӯҳҳои машғул ба якдигар ҳалал нарасонанд.

Донишомӯзонро ба қатори умумӣ саф кашонидан, машқи умумии инкишоф, машқҳои гимнастикаи бадеӣ, бозӣ ва эстафетаҳо гузарониданро ҳам пешбинӣ кардан зарур аст.

Барои гузаштани дарс ҳаракат мекунанд, ки аз тӯб, арғамчин, чанбарак, гантел, ҷӯби гимнастикӣ пурсамар истифода баранд. Барои ин донишомӯзон ба гурӯҳҳо ҷудо шуда, аз ҷиҳози варзишӣ бо навбат истифода мебаранд.

Шумо, донишомӯзони азиз, дар дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ бо либосҳои варзиши будан мувофиқи мақсад аст. Дар дарси гимнастика маълумоти умумӣ гирифта, саломатиатонро мустаҳкам мекунад ва аз ҷиҳати ҷисмонӣ ба инкишофёбии ҳаматарафа ёрӣ мерасонед.

Дар дарс шумо баробари гирифтани

маълумоти умумӣ дар бораи гимнастика малакаҳои ҳаракати зарурии ҳаёти организмро ташаккул медиҳед, бо намудҳои гимнастика (элементҳои варзишӣ ва бадеӣ, акробатика) шинос мешавед. Ба ғайр аз ин, гимнастикаи пагоҳирӯзӣ ва маҷмӯи машқҳои онро мустақил омӯхта, ба дуруст иҷро кардани он ҳаракат мекунед. Таъсири бевоситаи машқҳои гимнастикоро ба организм, аъзоҳои ҳаракат ва навъи иҷрои онро меомӯсед.

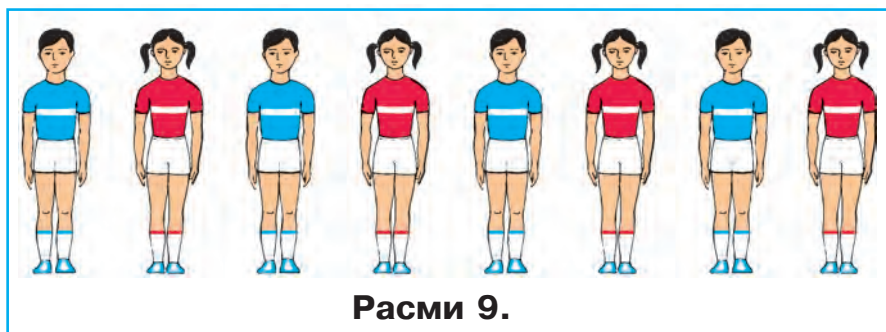
Ҳангоми машғулоти варзишӣ аввал асбобу анҷомро дида баромада, баъд варзишро оғоз кунед.

Дар вақти ҷаҳидан аз асбобу анҷом оҳиста фаромаданро фаромӯш накунед.

## **САФКАШӢ ВА АЗ НАВ САФКАШӢ**

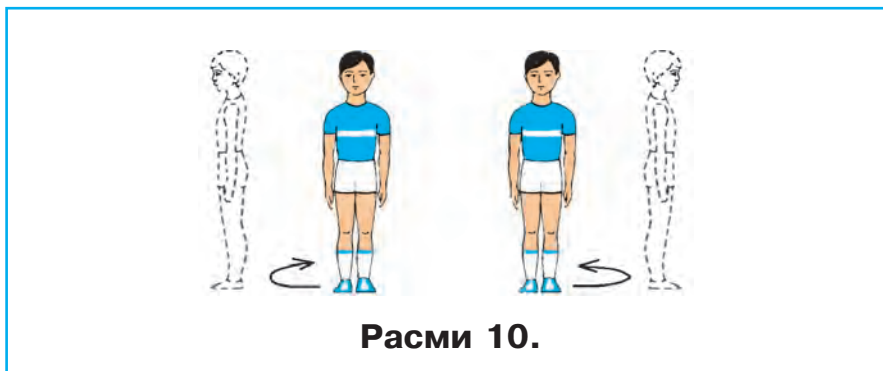
Шумо дар синфи 3-юм иҷрои машқҳои сафкаширо омӯхта будед. Дар синфи 4-ум усулҳои сафкашӣ, сафкашии дубора, сафкашии якҷоя, кушодани саф ва наздикшавии онро бояд омӯсед.

*Сафкашӣ дар як қатор (расми 9).*

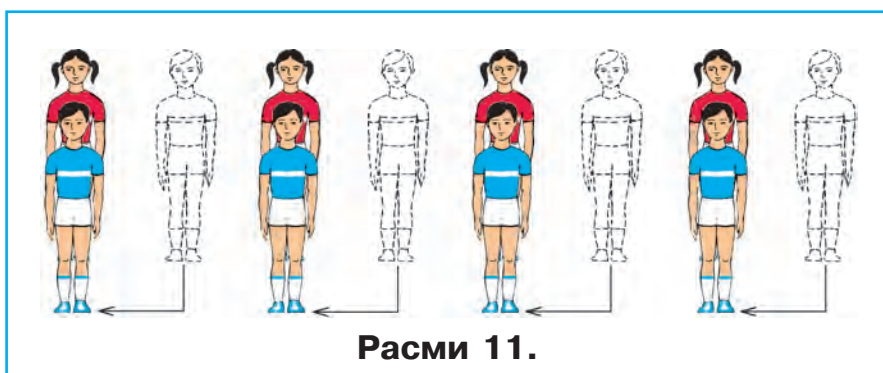


**Расми 9.**

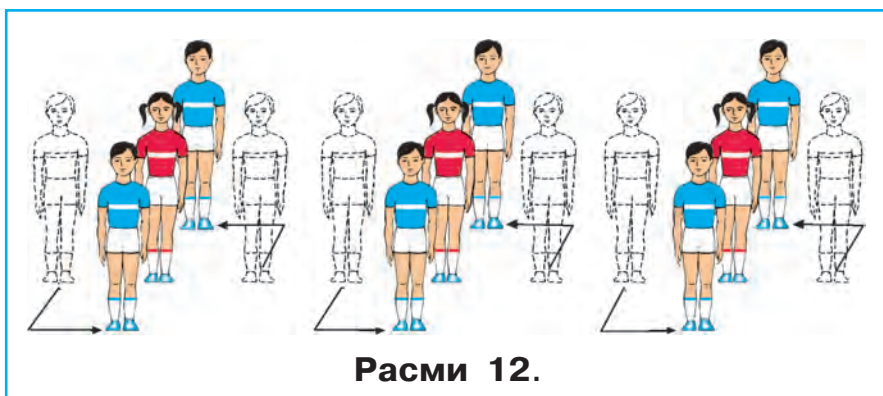
Дар ҷои худ ба чап ва рост тоб хӯрдан (расми 10).



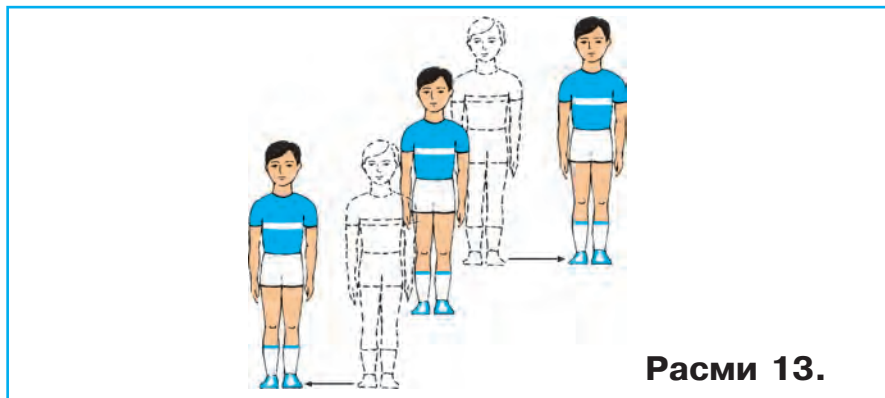
Сафкашӣ аз як ба ду қатор (расми 11).



Сафкашӣ аз як ба се қатор (расми 12).



Сафкашӣ аз як қатор ба се қатор дар кунҷи рост (расми 13).

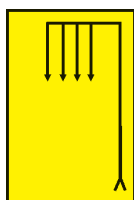


**Расми 13.**

Ҳангоми ҳаракат аз як қатор ба 3, 4, 5 қатор саф кашидан (расми 14).

Ҷудо шудан ва ба ду қатор якҷоя шудан (расми 15).

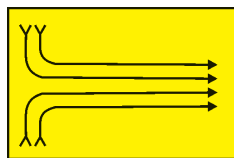
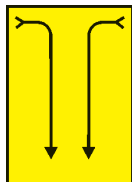
Аз ду қатор ба воситаи якҷояшавӣ ба чор қатор саф кашидан (расми 16).



**Расми 14.**



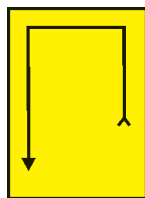
**Расми 15.**



**Расми 16.**

а) гардиши даврӣ; б) гардиши диагоналӣ; г) гардиши баргарданда (расми 17).

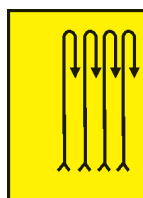
а)



б)



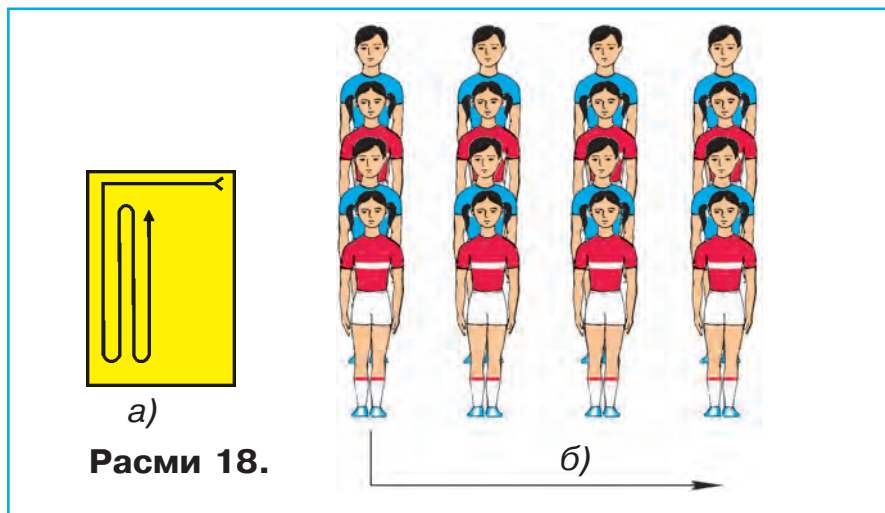
в)



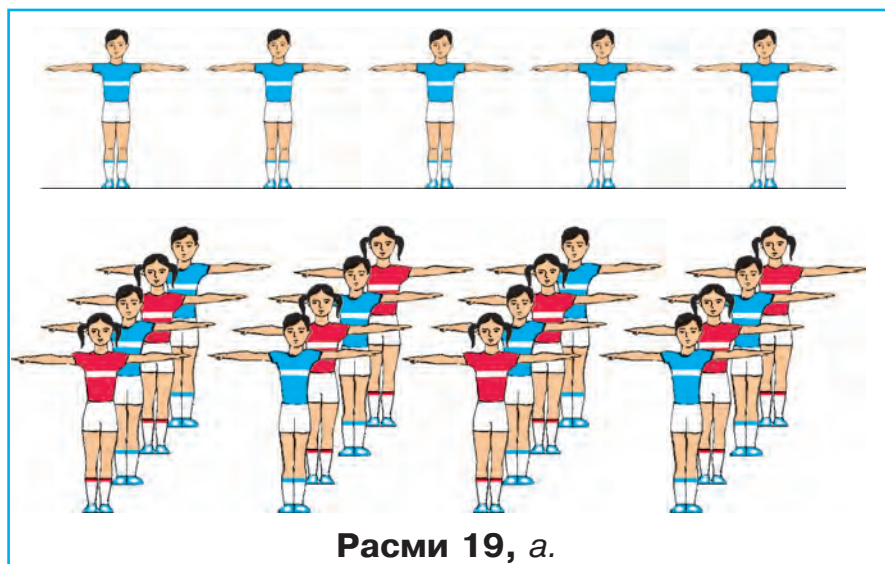
**Расми 17.**



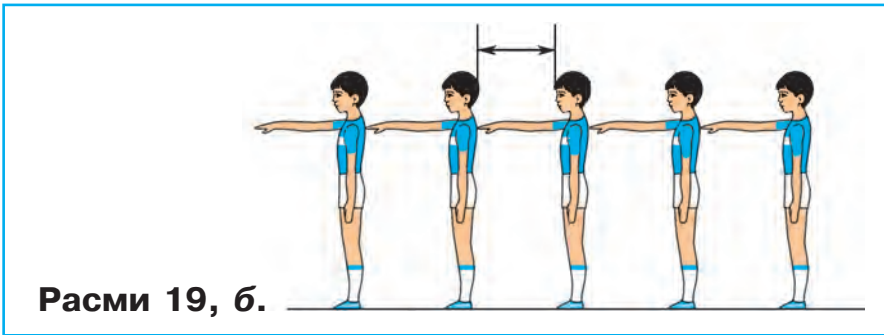
Гардиши морак. Аз чор қатор ба як қатор саф кашидан (расми 18, а, б).



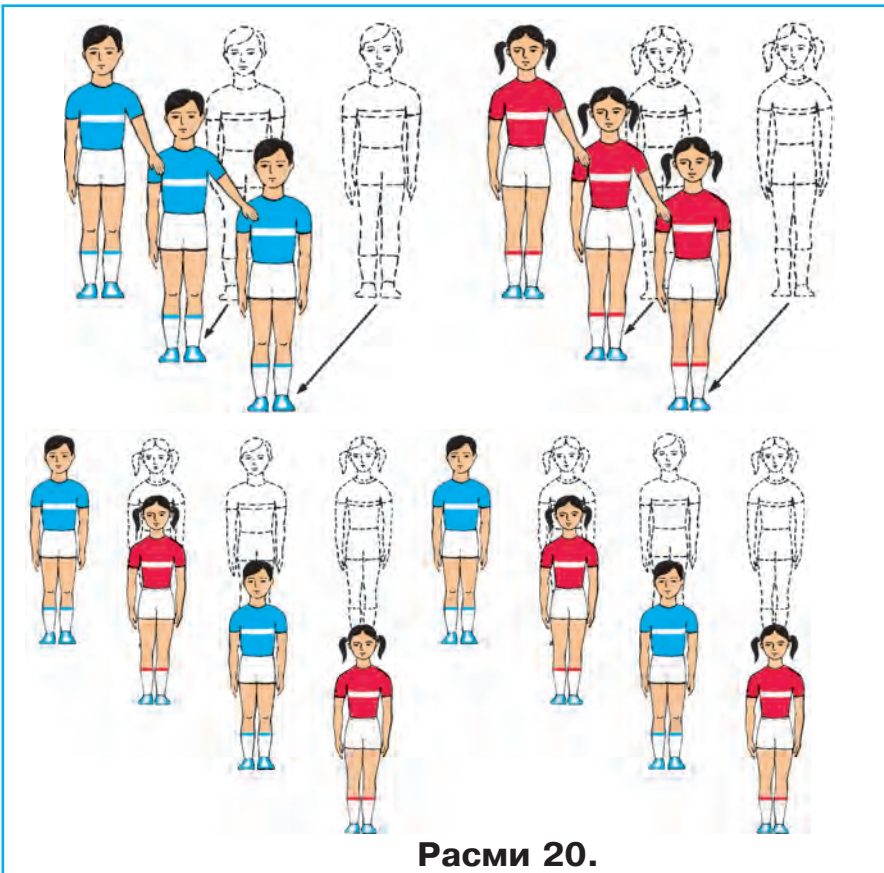
Дар паҳлӯи якдигар дар масофаи дарозии дастҳои кушодашуда истодан. Дар қатори се, чор нафарӣ ҷой гирифта-тан (расми 19, а, б).

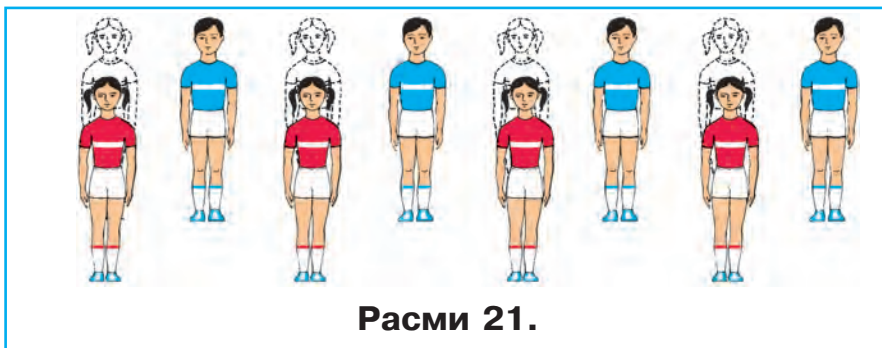






Дар масофаи дарозии даст саф кашидан. Дар ҳисоби 1 – 4 нисбат ба якдигар кунҷро ташкил карда, саф кашидан (расми 20).



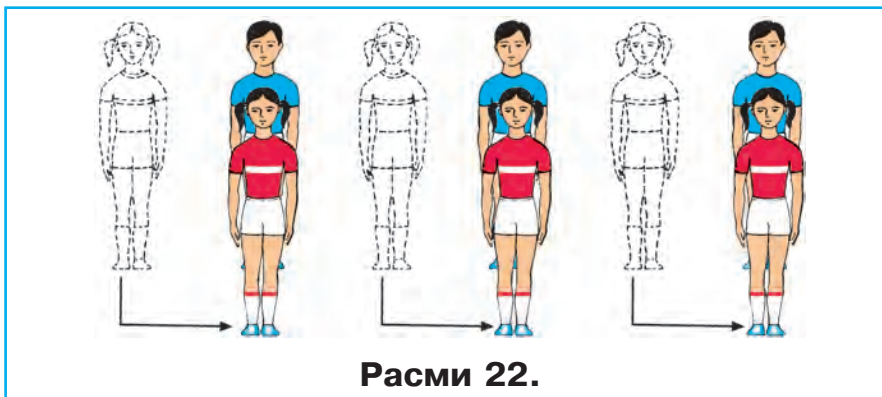


**Расми 21.**

Аз сафи якқатораи паҳлӯ ба паҳлӯ ба сафи дуқатораи паҳлӯи ҳам гузаштан. Дар ин чо дар тарафи рост шахси якум, сеюм, панҷум, ҳафтум ба қафо тоб хӯрда, боз ба қояшон бармегарданд. Дар як қатор паҳлӯи якдигар саф кашидан ва ба ду қатор саф кашиданро бо ду усул иҷро мекунанд.

*Усули якум.* Як ду гӯён мешуморанд, сипас рақами якум доштагон ба пеш 1 ё 2 қадам мегузоранд (расми 21).

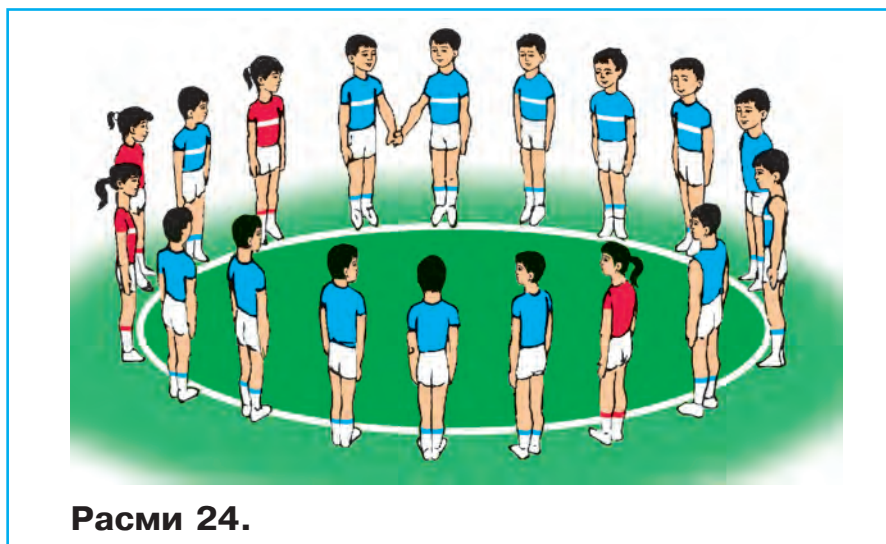
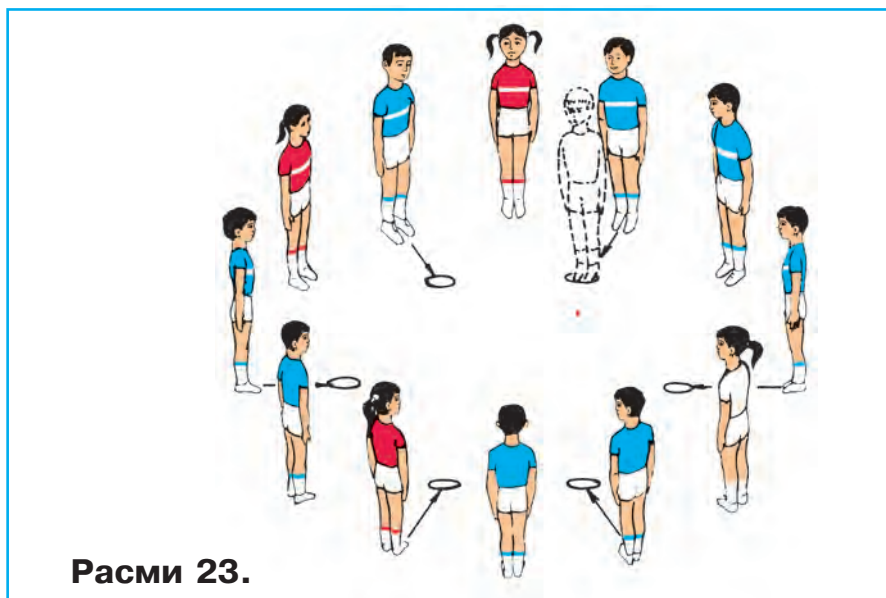
*Усули дуум.* Сафи якум бо пойи рост ба пеш ба чап қадам мегузорад ва ба пеши донишомӯзи дуум қой мегирад (расми 22).



**Расми 22.**

Аз як давра ба давраи дуюм гузашта, саф кашиданро бо ду усул иҷро меку-  
нанд:

Усули якум: бо роҳи як—ду ҳисобидан  
(расми 23).



*Усули дуюм:* бачаҳо бо роҳи ҳисоби рақами тартибӣ: аввал ду қатори кунҷӣ (1 ва 36) ва ду рақами миёна 18 ва 19-ро муайян мекунанд. Сонӣ, бачаҳо зери рақами 1—18 як доира, рақамҳои 19—36 доираи дуюмро ҳосил мекунанд (расми 24).

## **Ба канаб овезон шуда баромадан**



Донишомӯзони азиз, шумо се усули ба канаб баромаданро омӯхтед. Дар ҳолати 1, бо дастон ба канаб овезон мешавед. Барои иҷрои он аввал зонуҳоро қат карда, ба сина мерасонед. Канабро бо зонуи пойи рост ва қисми дарунии пойи чап нигоҳ медоред.

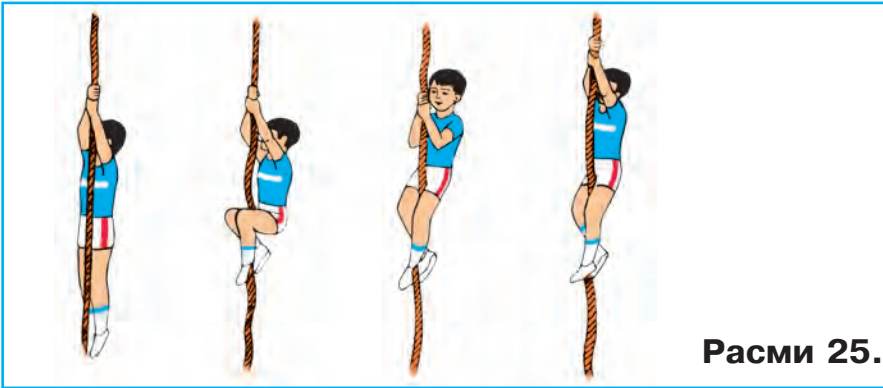
Ҳангоми иҷрои усули 2 пойҳо рост, канабро даст гирифта ба боло мекашед, дастҳоро бо навбат боло мебардоред. Ҳангоми иҷрои усули 3 канабро бо пойҳо маҳкам пахш карда, дастҳоро бо навбат аз болотар гузошта боло мекашед.

**Омӯзиши пайиҳам.** 1. Аввал бо дастҳо чӣ гуна доштани канабро меомӯzed. Канабро маҳкам дошта, кашол шуда, машқро иҷро мекунед.

2. Бо ёрии машқҳои дигар усулҳои доштани канабро бо пой ёд мегиред.

3. Дар канаб пойҳо ба монанди гиреҳ овезон мешаванд.

4. Ба канаб тахминан дар кунҷи 25° овезон шуда истодан.



**Расми 25.**

5. Дар канаб овезон истодан, пойҳоро лағжонидан.

6. Бо дастҳо овезон шуда баромадан.

7. Дар ҳолати овезонӣ пойҳоро ба қафаси сина мекашанд.

8. Ба канаби гирехдор часпида баромадан.

9. Бо кафи пой ҳаракатҳои қайчимо-нанд карда, мебароянд.

Дар расми 25 усулҳои ба канаб баромадан оварда шудааст.

Доштани канаб бо пой аввал дар курсӣ, аспак, ҳаракат дар ҳолати нишаста омӯхта мешавад. Барои ин чунин машқҳои тайёриро иҷро кардан мумкин:

1. Ба рӯи фарш (матрас) нишаста ба канаб овезон шудан, бо дастҳо ҳаракат кардан, ҳобида ове зон шуданро иҷро кардан.

2. Дар ҳолатҳои номбаршуда барҳеста ба ҳолати овезон гузаштан.

3. Ба канаб овезон шуда, ҳобида дар рӯи фарш (пол) бо пой ба рост (ба чап) қадам гузоштан.

4. Дар ҳолати овезониву хобида гоҳе як даст гоҳе дасти дюйморо халос кардан.

### Бардоштани чизи вазнин ва баргашта бурда мондани он



Ҳангоми чизи вазнин бардоштан шумо тавоноӣ, чаққонӣ ва сабру тоқати худро ривоч дода, бо мақсади ҳосил кардани малакаҳои ҳаракатӣ, якҷоя дар гурӯҳ иҷро мекунед.

Вазни бор аз 10—12 кг набояд зиёд бошад. Бор набояд дорои кунҷҳои тез бошад.

Муддати бурдани бор аз як ҷой ба ҷои дигар набояд аз 10—15 сония зиёд бошад. Ҳангоми бардоштани чизи вазнин бояд диққат дод, ки ба мушакҳои вазнинӣ наафтад, барои ин қоматро каме ҳам карда, борро бардоштан лозим аст. Дар ин ҳолат ба миён набояд зӯрӣ ояд.



#### **Саволҳо аз рӯи мавзӯ**

1. Оё метавонед сафкашии моракро нишон диҳед?
2. Аз як қатор ба ду қатор чӣ гуна саф мекашанд?
3. Ҳаракати диагоналіро нишон диҳед.
4. Аз 4 саф ба 1 саф чӣ тавр саф мекашанд?
5. Сафкашиеро, ки аз як қатор кунҷро ташкил мекунад, нишон диҳед.
6. Машқҳои ба канап часпида баромаданро нишон диҳед.





Овезоншавӣ ба асбобу анҷомҳои варзишӣ гуфта, ҳолатеро меноманд, ки дар он китфи шумо аз нуқтаи овезоншавӣ паस्तтар аст. Агар ба асбобу анҷоми варзишӣ бо ягон қисми тана, масалан, бо дастҳо овезон шавед, он овезоншавии оддӣ ном дорад.

Агар бо қисми дигари тана ба анҷоми варзишӣ ё ба фарш тақя карда овезон шавед, он овезоншавии омехта аст. Ин машқҳо ба шумо барои мустаҳкам ва инкишоф додани мушакҳои дасту китф ёрӣ мерасонанд.

Агар овезоншавиро мувофиқи мақсад истифода баред, он ба дуруст ташаккул ёфтани қомат таъсири мусбӣ мерасонад.

Машқҳои овезоншавӣ бештар бо асбобҳои варзишӣ иҷро мешавад. Пас, дар вақти иҷрои машқҳо шумо баландӣ, васеъгӣ ва дигар ҷиҳатҳои онро бояд ба назар гиред. Ин ҳама ба шумо барои дар шароитҳои гуногун ҳосил карда таъвоистани малака ва маҳорат ёрӣ мерасонад. Дар иҷрои машқҳо ба чунин хусусият эътибор диҳед, ки машқҳои овезоншавӣ низ ба мисли гимнастика аз дигар намудҳои ҳаракат бо дақиқии иҷроиш фарқ мекунад.

Дар вақти иҷрои машқҳо, ки ба рағу пай ва мушакҳоятон зарари манфӣ мерасонанд, эҳтиёт шавед. Дар вақти машқҳои овезоншавӣ нафаскашии дуруст аҳа-

мияти муҳим дорад. Бинобар ин ҳангоми иҷрои машқҳо нафаскаширо нигоҳ на- дошта, ба нафасгирии чуқур ва бома- ром одат кунед.

Машқҳои овезоншавӣ дар танҳои ва дар гурӯҳ иҷро карда мешавад. Дар ҳар ду ҳолат низ шумо дуруст истифода бурдан аз асбобу анҷомҳои варзишӣ, бомасъулият иҷро кардани машқҳо, баъ- ди иҷрои машқҳо дуруст ҷаҳида фа- ромадан, аз ҳолати нодуруст худро идора карда баровардан, аз асбобҳои варзишӣ ҷӣ хеле, ки шуморо ёд до- даанд, дуруст дур шуданро бояд бо- диққат ва ҳаматарафа омӯзед.

Машқҳои овезоншавӣ дар асбобҳои поёни: яккаҷӯб, брус, нардбони гимна- стикӣ, курсӣ, турник, канаб, ҳалқа иҷро мешаванд.

Дар вақти иҷрои машқҳои гуногуни овезоншавӣ кӯрпа (матрас) гимнастикӣ низ заруранд.

### **Усулҳои оддӣ ва омехтаи овезоншавӣ:**

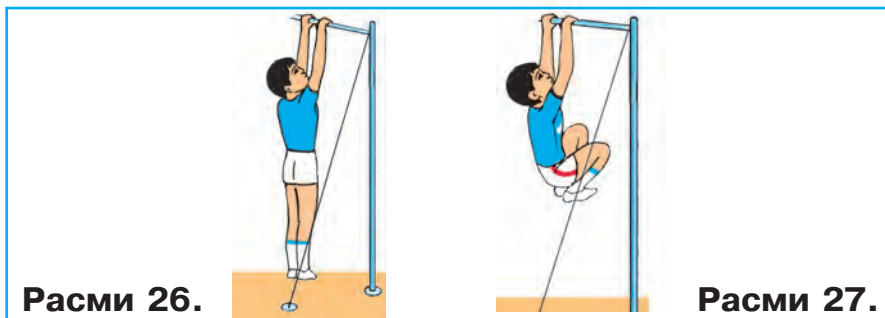
— овезоншавӣ дар ҳолати ист (расми 26);

— овезоншавӣ дар ҳолати диккак (расми 27);

— овезоншавӣ аз поёни турник (расми 28);

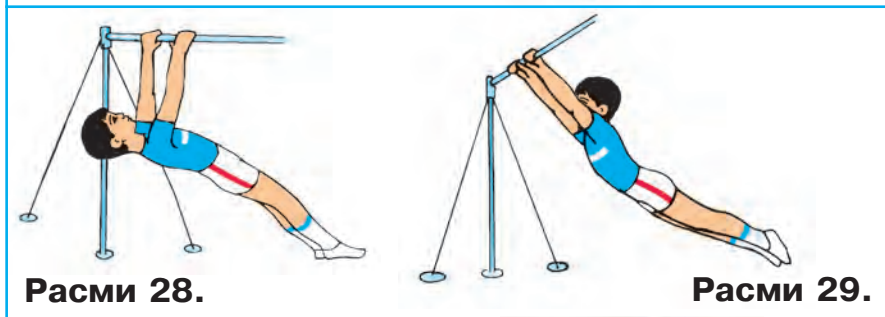
— овезоншавӣ бо пойҳои ёзида (расми 29);





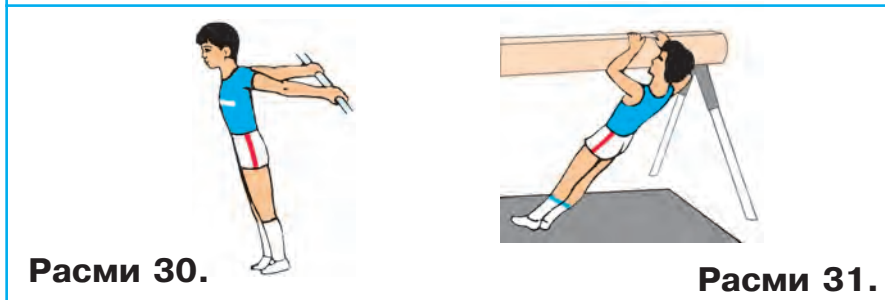
**Расми 26.**

**Расми 27.**



**Расми 28.**

**Расми 29.**



**Расми 30.**

**Расми 31.**

— ба турник бо дастҳо аз қафо ове-  
зон шудан (расми 30);

— ҳангоми кашиш дастро қат кардан  
(расми 31);

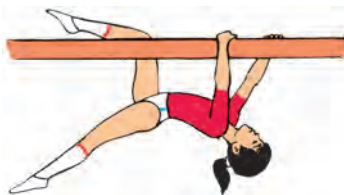
— дар яккаҷӯб бо ду даст ва ду пой  
овезон шудан (расми 32);

— дар яккаҷӯб бо ду даст ва як пой  
овезон шудан (расми 33);

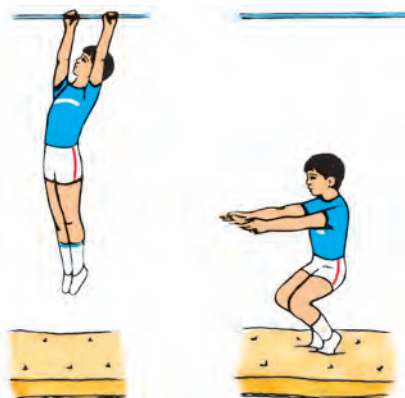
— овеzonшавӣ дар турники баланд ва  
чаҳида фаромадан (расми 34.);



**Расми 32.**



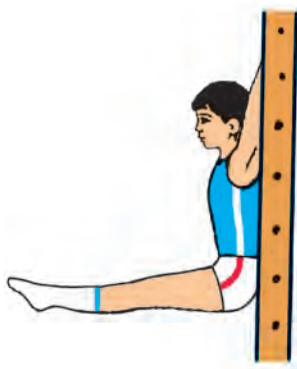
**Расми 33.**



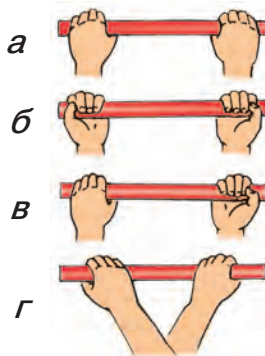
**Расми 34.**



**Расми 35.**



**Расми 36.**



**Расми 37.**

— дар турник пойҳоро аз зону қат карда, овезон шудан (расми 35);

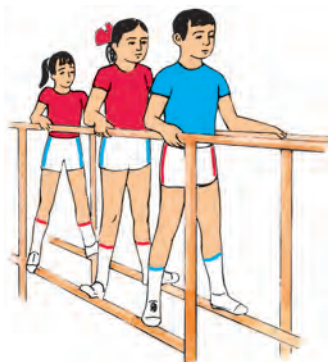
— дар нардбони гимнастикӣ кунҷ ҳосил карда овезон шудан (расми 36);

— усулҳои доштан бо даст: а — аз боло; б — аз поён; в — ҳархела; г — қайчimonанд (расми 37 а, б, в, г).

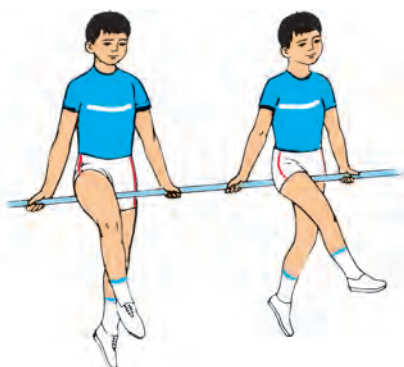
### Тақягоҳҳои ҳархела ва оддӣ:

— тақя бо оринҷ (расми 38); пойи ростро аз боло гузаронида тақя кардан (расми 39); — усули тақя бо дастони ба қафо гузаронидашуда (расми 40 а, б, в);

— бо усулҳои гуногун ба курсии гимнастикӣ тақя кардан (расми 41).



Расми 38.



Расми 39.



Расми 40.



Расми 41.

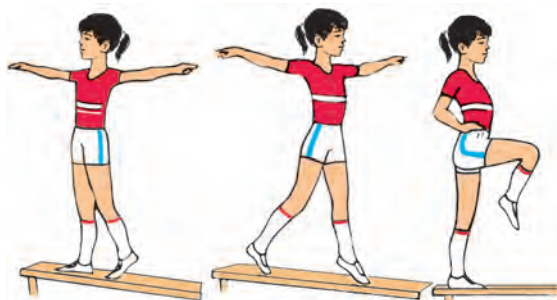
## Машқҳои нигоҳ доштани мувозинат

Машқҳои нигоҳ доштани мувозинат, ин нигоҳ доштани ҷусса чӣ дар ҳолати ҳаракат ва чӣ дар ҳолати оромӣ мебошад. Ин машқҳо дар ташаккули сифатҳои ҳаракати мутаносиб, диққат, ҷуръат, қатъият ёри расонида, қоматанро зебову нафаскашиатанро бома-ром мекунад.

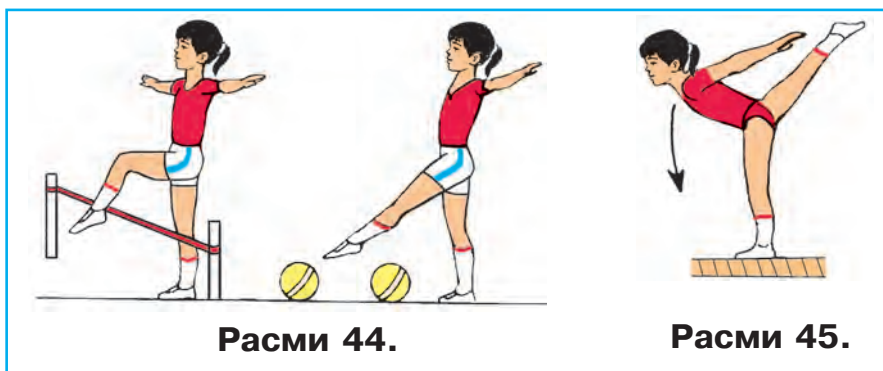
Машқҳои оддии нигоҳ доштани мувозинатро бидуни асбобу анҷомҳои варзишӣ ҳам иҷро карда метавонед: давидан аз болои хати кашидашуда, ҳолати дастҳоро дигар карда, бо нӯги пой давидан (расми 42); дар болои



Расми 42.



Расми 43.



**Расми 44.**

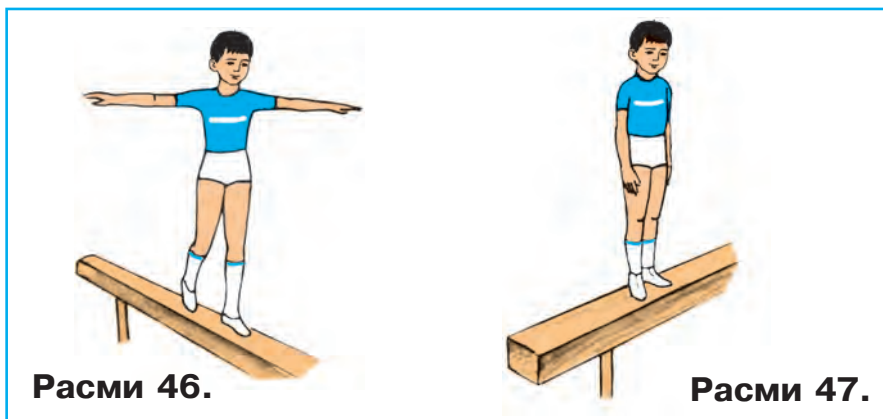
**Расми 45.**

скамейкаи нишеб бо нўғи пой давидан (расми 43).

Аз болои тўб ҷаста, мувозинатро нигоҳ дошта, давидан (расми 44).

Як пойро ба ақиб бардошта, ба пеш ҳам шуда, бо пойи дуюм мувозинатро нигоҳ доштан. Ин машқро шумо пеш аз ҳама дар рӯи фарш (пол), болои яккаҷўб, инчунин бо усули аз болои арғамчин ҷаста гузаштан низ иҷро карданатон мумкин (расми 45).

Бо нўғи пой ё болои яккаҷўб озодона қадам гузошта давидан (расми 46— 47).



**Расми 46.**

**Расми 47.**

*Ба рост, ба чап қадамҳои ҳархела гузошта, қадам зада роҳ рафтан.* Барои иҷрои ин машқ бо нӯги пой истода, ба ҷои пойи рост пойи чапро бо қадамҳои ивазшаванда гузоштан ва нӯги пойи тақвириро ба рост гардониданатон лозим аст. Ҳамин машқро бо пойи дигар иҷро намоед. Агар қадамҳоятонро аввал дар ҷои ҳамвор, баъд дар скамейкаи гимнастикӣ омӯzed, ба мақсад мувофиқ аст.

*Гузаштан аз таги арғамчине, ки ба баландии 60–80 см кашида шудааст.* Барои иҷрои ин машқ дар ҳолати ба паҳлӯ гузоштани пой ба пеш ҳам шуда, аз таги арғамчин гузаред ва бархеста, рӯйро ба тарафи ҳаракат гардонед. Баъд ин ҳаракатро дар назди монеа муттасил иҷро кунед.

*Дар як пой нимхез нишастан.* Барои иҷрои ин машқ шумо аз ҳолати дар байни яккҷаҷб рост истодан ба ҳолати дар як пой нимнишаст мегузаред. Баъд ин машқро бо навбат дар пойи рости чап иҷро мекунед.

### **Дар ҷои ист бо як ва ду пой ҷаҳидан**



Ҳангоми ҷаҳидан бо як ё ду пой пойҳоро дуруст гузошта, ҷуссаро рост нигоҳ доред. Дастҳоро ба боло ҳаракат кунонида, ҷунбиданро осон намоед.

*Пайдарҳамии омӯзиш.* 1. Барои ин шумо бо ду пой ҷаҳед; пойҳоро дар

ҳаво қайчимонанд карда, ҷаҳишро иҷро кунед.

2. Як пойро дар ҳолатҳои гуногун нигоҳ доред ва дар як пой ҷаҳед.

3. Ҳолати дастҳоятонро дигар карда, бонавбат бо пойи рост ва чап ҷаҳед.

4. Дар як пой истода, пойи дуюмро ба пеш дароз карда, мувозинатро нигоҳ доред.

Донишомӯзони азиз, барои мустақилона омӯхтани машқҳои нигоҳ доштани мувозинат шумо бояд машқҳои гуногун—давидан, тобхӯрӣ, бо нӯги пой истодан, дар зону истодан, ҳаракатҳои дасту пой ва ғайра онро иҷро намоед. Барои иҷрои машқҳои нигоҳ доштани мувозинат, шумо метавонед ҳолати аввалаи даст, ҳаракатҳои ҷусса ва пойро тағйир диҳед; аз чизҳои иловагӣ (тӯб, чӯбча, арғамчин, ҳалқа) истифода баред; усулҳои ҳаракат (дар кафи пой, дар нӯги пой, бо қадамҳои хурд ва гуногун)-ро иҷро кунед; аз супоришҳои иловагӣ (ҷаҳида гузаштан, гузаштан аз болои монеа)-ро истифода баред; ҳаҷми майдончаи кориатонро хурд карда, машқҳоро мураккаб кунед.

## Машқҳои акробатикӣ



Машқҳои акробатикӣ ба шумо дар инкишофи қувва, чолокӣ, тезкорӣ, ҷасурӣ, қатъият кӯмак мерасонанд,



дуруст гирифтани мавқеъро дар фазо меомӯзонанд. Файр аз ин, барои зудтар ҳосил намудани малака оиди намудҳои гуногуни варзиш, аз ҷумла дар гимнастика, ҷаҳидан ба об, атлетикаи сабук ва бозиҳои варзишӣ, инчунин аз рӯи варзиши зимистонӣ хеле муфиданд.

Шумо ҳангоми иҷрои ин машқҳо бояд ба қоидаҳои санитария-гигиена низ риоя намоед. Ба тозагии пойандоз ва қоллинчаи гимнастикӣ эътибор диҳед, онҳоро мунтазам тоза кунед ва шуста истед. Дар рӯзҳои гарми тобистон машқҳои оддии акробатикиро дар майдончаи баланду паст ва васеъ иҷро карданатон мумкин аст.

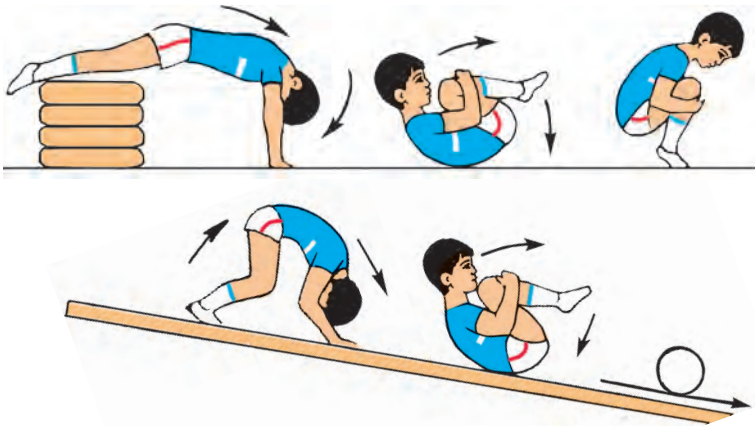
Машқҳои акробатикиро шартан ба ду гурӯҳ ҷудо кардан мумкин: инкишофдиҳанда ва дар як меъёр иҷрошаванда.

Ба машқҳои инкишофдиҳанда машқҳои зерин дохил карда шудаанд: диккак нишастан, дар ҳолати хоб рафтан ва ба зону нишастан ба пеш ва ақиб чаппагардон шудан, ба пеш давр зада гузаштан (расми 48).

Аз баландие, ки аз якчандто бистари варзишӣ ҳосил шудааст, дастро ба пеш





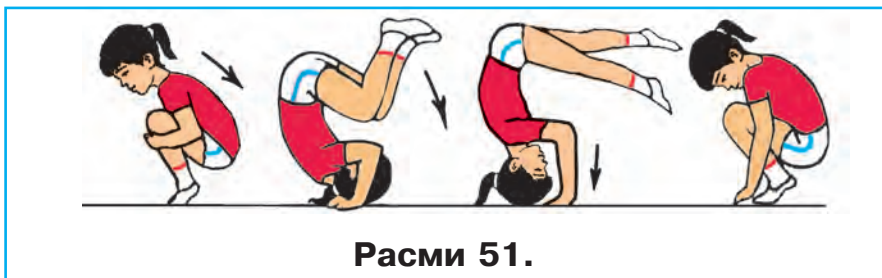


**Расми 49.**



**Расми 50.**

гузошта муаллақ задан ва аз болои ха-  
раки гимнастикие, ки каҷ гузошта шу-  
дааст, муаллақзанон гузаштан. Аз болои  
шарикатон гузаштан ё ба ақиб муаллақ-  
занон баргаштан (расмҳои 49—50).

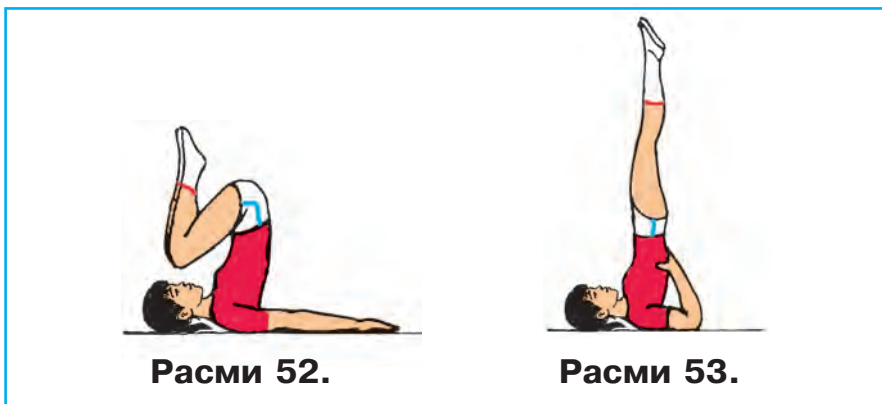


**Расми 51.**

Дар ҳолати нишаст ба ақиб муаллақзанон гузаштан (расми 51).

*Бо тахтапушт рост истодан.* Шумо ин машқро дар ҳолати бо тахтапушт дароз кашидан иҷро карданатон мумкин. Барои ин пойҳоятонро боло карда, ба оринҷ тақя намуда, дастҳоро аз оринҷ қат мекунед ва дар рӯи фарш (пол) рост мешавед, дастҳо дар миён пойҳоро ба боло мебардоред (нӯги пойро меёзонед).

Ин машқро дар ҳолати худро дарҳам кашида хобидан, инчунин аз ҳолатҳои нишаст ва нимнишаст ба ақиб муаллақзанон иҷро карданатон мумкин (расмҳои 52—53).



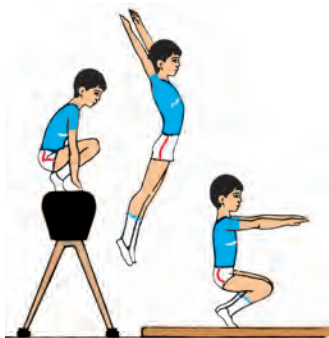
**Расми 52.**

**Расми 53.**

Ҳангоми иҷрои ин машқҳо бо рафи-  
қонатон аз пойҳои якдигар дошта, ёрӣ  
расонед.

*Тақя карда ҷаҳидан* (баландии 90—100  
см). Бачаҳо, барои иҷрои ин машқ шумо  
аввал ба ҳолати тақя кардан ба зону  
гузаред ва ҷаҳида гузаред (ба бари бу-  
зак гузоштан) (расми 54). Баъди ба  
зонуҳо тақя карда, ҷаҳиданро ёд гирифт-  
тан, давида омада, аз болои бузак пой-  
ҳоро гузаронида ҷаҳед (расми 55).

*Пайдарҳамии омӯзиш.* Барои ин шумо  
дар ҳолати нишаст ба кафи пой дар рӯи  
пол дастҳоро ба боло афшонда бардо-  
ред ва боз ба зудӣ ба зону нишастанро  
омӯзед, худӣ ҳамин, лекин ба ҳолати ба  
зону нишастан гузаред: ба зонуҳо рост  
истода аз ҳолати тақявӣ пойҳоро васеъ  
карда хеста ва ба ҳолати тақя гузаред;  
худӣ ҳамин машқ, лекин дастҳоро ба  
боло бардошта пойҳоро васеъ гузошта  
ба ҳолати ист гузаред.



**Расми 54.**



**Расми 55.**

*Муҳофизат.* Барои иҷрои ин машқ, ёрирасоне ба ҷои ҷаҳида фурудой наздик меистад. Он дар ҳолати зарурӣ аз зери сари сина ё аз миён дошта, муҳофизат мекунад.

*Дар ҳолати нимнишасту така намудан ҷаҳида фаромадан.* Барои ин шумо баъди ҳаракати теладиҳии пойҳо ронҳоро боло бардошта, бо дастон ба бузак (ҳараки ҷаҳиш) така мекунад ва пойҳоро ба ду тараф васеъ мегузored. Баъд, дарҳол рост шуда, сутунмӯҳра ва миёнатонро каме ёзонда, дастҳоро ба болою паҳлӯ мебардоред. Ҳамин ҳолатро ба замин фуромада, нигоҳ медоред.

*Пайдарҳамии омӯзиш.* Барои ин шумо аввал 4—5 қадам давида омада, аз кӯпрук ҷаҳида мегузored ва ба кӯпрук бо ду пой хез карда, пойҳоро васеъ мекунад ва осонакак ба замин мефарored. Файр аз ин, шумо ба ҳараки гимнастикӣ, яккаҷӯб рост истода ба замин ҷаҳидан ва мустаҳкам истоданро; ба бузак ё пол рост истода ба доираи бо бӯр кашидашуда хез карда фаромаданро; 4—5 қадам давида, бо ду пой омада ба зону така карда нишастан, баъд қоматро рост карда, оҳиста ҷаҳида фаромаданро иҷро мекунад.

## Машқҳои инкишофи сифатҳои ҳаракат (дар гимнастика)



**Инкишоф додани қувва ва обутобёбӣ.**  
Барои ин шумоён ба гурӯҳҳо ҷудо мешавед.

Дар ин ҳол шумо набояд зиёда аз ду машқ иҷро намоед. Ҳар як машқро 2—3 маротиба иҷро мекунед. Дар байни онҳо 1—1,5 дақиқа истироҳат карданро ба нақша гиред.

### *Машқҳо барои инкишофи даст ва китф*

1. Барои ин шумо дар ҳолати таъя ба ҳаракати гимнастикӣ дастҳоро қат кунед ва ёзонед (расми 56).

2. Ҳамин машқро дар ҳолати ба замин таъя карда дароз кашидан, иҷро намоед.

3. Айнан ҳамин машқро дар ҳолати дароз кардани даст ба паҳлӯ иҷро намоед.

4. Айнан ин машқро дар ҳолати гузоштани пойҳо ба ҳаракат ё ҷои баландтар иҷро намоед.

5. Ба турники паст овезон шуда, дастҳоро қат карда ёзонед (расми 57).



**Расми 56.**



**Расми 57.**

6. Акнун машқҳои ҳаракат кунонидани даст дар ҳолати хаму рост; ёзонидани даст ва дар шакли доира ҳаракат кунонидани дастро иҷро намоед.

7. Рӯ ба рӯ истода, дар баландии сари сина кафро ба каф гузошта, дастҳоятонро дар ҳолати муқобилият нишон додан қат намуда, ёзонед.

8. Чӯбаки гимнастикиро баробар дошта, ба худ кашед.

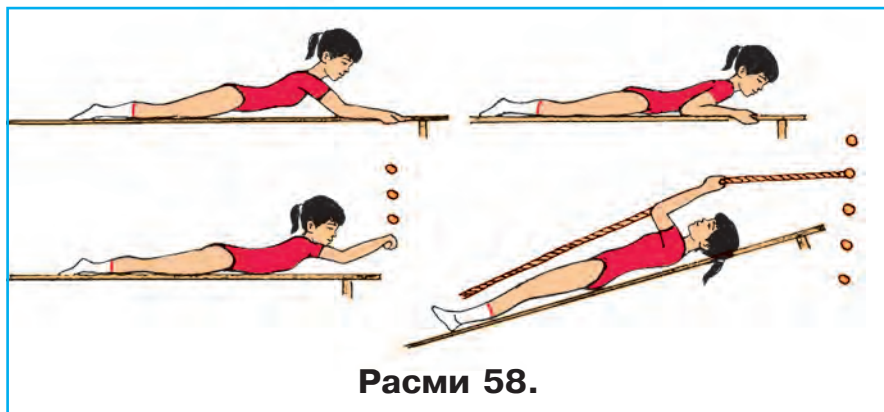
### *Машқҳо бо асбобу анҷомҳои варзишӣ*

9. Ин машқҳоро Шумо дар ҳаракати нишеб гузошташуда иҷро мекунед (расми 58).

10. Дар ҳолати хобидан дар ҳаракат чунбидан (ғечидан).

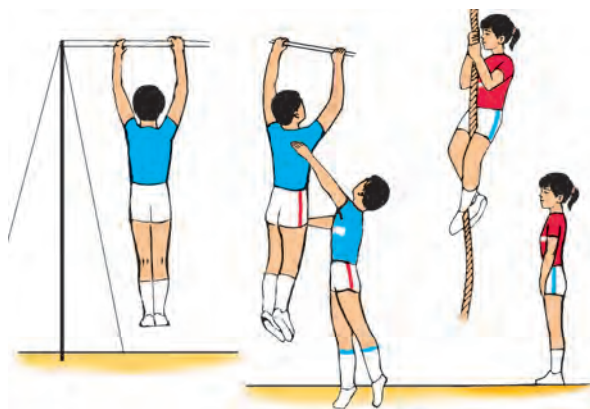
11. Ғечидан дар ҳолати ба ҳаракат таъякарда истодан.

12. Дастҳоро қат карда ёзонидан, дар ҳолати дар ҳаракати гимнастикӣ таъякардан (расми 59).





**Расми 59.**



**Расми 60.**

13. Бо ёрии пой ба арғамчин час-  
пида баромадан.

14. Кашиш хўрдан дар турники ба-  
ланд (бо ёрии ягон кас) (расми 60).

### *Машқҳо барои мушакҳои тана ва гардан*

15. Барои амалӣ намудани ин машқҳо  
шумо: ба сар ҳам шавед, паҳлӯ гашта,  
ҳаракатҳои доирашаклро иҷро намоед.

16. Сарро бо даст дошта, муқобили-  
яти рақибро мағлуб сохта, ба пеш ҳара-  
кат кунед.



17. Дар ҳолати тақя намудан, пойҳоро ба ду тараф васеъ карда, пешонаро ба бистар расонед. Танаро ба пешу ақиб, ба чапу рост оҳиста-оҳиста ҳаракат кунед.

18. Худи ҳамин машқро дар ҳолати дастҳоро ба миён гузоштан иҷро кунед.

19. Дастҳоро ба боло бардоред, дар ҳолати дароз кашидан ба пол васеъкуниро иҷро кунед (даст ва пойҳоро аз пол бардоред).

### *Машқҳо барои мушакҳои пой*

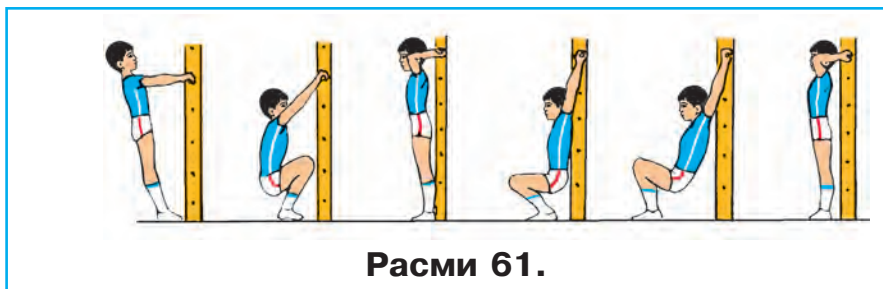
20. Дар ҳолати доштани рейкаи нардбони гимнастикӣ ба ду пой нимхез шуда нишинед (расми 61).

21. Иҷрои ҳамин машқ дар як пой.

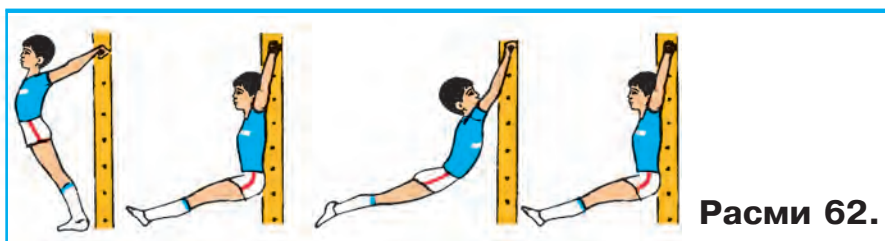
22. Айнан ин машқро дар замин истода дастҳоро нигоҳ надошта, иҷро кунед.

23. Дастҳоро боло ёзонида нардбони гимнастикиро дошта, ҳар гуна ҳаракатҳоро иҷро намоед (расми 62).

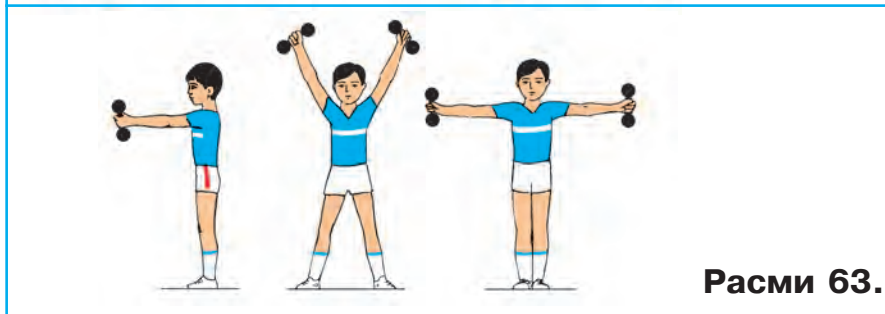
24. Бо истифода аз гантелҳо ҳар гуна машқҳоро иҷро кунед (расми 63).







**Расми 62.**



**Расми 63.**

### *Машқҳо барои инкишофи банду буғум*

25. Барои ин шумо дастҳоро рост дошта бо суръати баланд ҳар гуна ҳаракатҳоро иҷро намоед.

26. Ба пеш, ба паҳлӯ, ба ақиб ҳамшавиро иҷро кунед (дастҳо бояд ба боло, пойҳо ҷуфт ё ба ду тараф васеъ гузошташуда бошанд).

27. Дастҳоро ба ду паҳлӯ дароз карда, танаро ба чапу рост гардонед.

28. Айнан ин машқро гантелҳои 0,5—1,0 кг-ро ба даст гирифта иҷро намоед.

29. Дар ҳолати нишаст ба замин ба пеш хамида сари синаро ба зону расонед.

30. Айнан ин машқро бо ёрии шарик иҷро намоед.

31. Печида хобида «кўпрукча» ҳосил кунед.

32. Дар назди девори гимнастикӣ истода, пойҳоро ба пеш, ба ду тараф, ба ақиб ҳаракат кунед (афшонед).

33. Пойҳоро ба паҳлӯ васеътар гузошта, така намоед.

34. Дар ҳолати рост истодан чўбаки гимнастикиро ба паст дошта, бо навбат аз болои чўбак хез карда гузаред.

### *Машқҳои инкишофи сифатҳои чобуки*

35. Бо як ё ду пой то ҳадди имкон баланд ҷаҳидан.

36. Ба пеш ҳаракат карда, бо як, ду пой ҷаҳидан.

37. Аз баландии 40—60 см ба паст ҷаҳидан.

38. Давида омада, бо ду пой ҳаракат карда, ба бузаки баландиаш 60 см баромада нишастан.

39. Дар ҳама ҳолат тўби пури вазнаш 1—2 кг-ро бо як ва бо ду даст дур партофтан.

### *Машқҳо оид ба инкишофи мувозинат*

40. Дар болои хараки гимнастикӣ ва яккачўб қадам задан.

41. Худи ҳамин машқро 180° дараҷа гашта, иҷро кардан.

42. Болои хараки гимнастикӣ рў ба рў

омада, бо ёрии якдигар ҷойҳоро иваз намудан.

43. Сар ва танаро ҳар хел давр за-да ҳаракат кунонидан.

44. Ба пеш пуштнокӣ гаштан, баъд давомнокии машқ ва суръати онро оҳиста-оҳиста тезонидан.

45. Бо ду пой ҷаҳидан ва  $180^\circ$  ва  $360^\circ$  дараҷа давр хӯрдан.

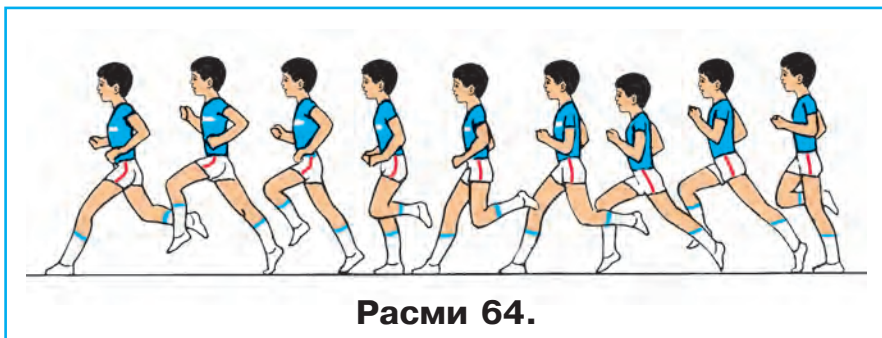
46. Худи ҳамин машқро бо чашмони баста иҷро кардан.

47. Аз болои ҳараки нишеб гузош-ташуда ба боло ва поён ҳаракат кардан.

## Атлетикаи сабук ва намудҳои он

Донишомӯзони азиз, шумоён рост давидан, давида омада «пойҳоро қат карда», ба дарозӣ ҷаҳидан, давида омада аз баландӣ «ҷаҳида» гузаштан, аз пушти китф гузаронидани тӯби теннис ва бо қадамҳои гуногун ба дур партофтани он, техникаи аз стартӣ паст ва баланд давиданро омӯхтед.

Акнун техникаи давиданро чуқуртар омӯхтанро давом медиҳед. Барои ин ҳангоми давидан танаро каме ба пеш ҳам кунед, дастҳоро аз оринҷ қат намуда, кафи пойро ба ҳолати баробар гузоред ва дар ритми қадамҳои муназзам (ҳамвор) ҳаракатро давом диҳед. Шумо медонед, ки давидан бештар ба



кори даст ва меъёри ҳаракати пой во-  
баста аст (расми 64).

Бачаҳои азиз, бар иловаи техникаи давидан, ки шумо медонед, машқҳои иловагии зеринро бояд иҷро кунед.

1. Ҳамвор гузоштани кафи пойро ба қисми пеш, дар як меъёр давидан, кафи пойро пурра нагузошта, нўги пойро гузоштан;

2. Аз болои тўбҳо баробари дарозии қадамаҳои кўтоҳ гузаштан ва тўбро ба ҷои даркорӣ бурдан ё аз болои тўб гузашта зуд-зуд давидан; масофаи байни тўбҳоро оҳиста-оҳиста зиёд карда, як хел давидан (расми 65);

3. Ҳангоми ҳамвор, ором ва давомнок (то 4 дақиқа) давидан, ҳолати тана ва сар, ҳаракатҳои даст ва пойро дуруст нигоҳ доштан;

4. Аз болои хати рост кафи пойро пурра гузошта, оромона давидан;

5. Зиёд кардани суръати ҳаракат аз болои хати рост, бо инерсия аз пастӣ ба баландӣ давидан.



6. Донишомӯз ҳангоми давидан бо суръати тез фақат дар роҳрави худ бояд ҳаракат намояд. Баръакси ҳол, бо дигар бачаҳои даванда бархӯрдан (дучор омадан) мумкин.

7. Ҳангоми давидан ба муддати дароз оҳиста, ба як меъёр, ҳамсинфиро таъқиб накардан, бо онҳо гап назадан лозим аст, ҳангоми аз ҷойҳои пасту баланд давидан аз монеаҳо (сангҳо, дарахтҳои афтода, ҷойҳои қачу қилеб) саросема нашуда гузаштан лозим.

*Қадамҳои хурд гузошта давидан.* Барои омӯхтани ин машқ шумо пеш аз ҳама ба ягон чиз тақия карда ё накарда, баъд оҳиста ба пеш ҳаракат карданро бояд омӯzed, чунки дар ин ҳол шумо аз гузоштани кафи пой сар карда, то ҷараёни ёзидани банду буғуми зонуро доништа мегиред.

*Ҷаҳидан ё ҷаҳида давидан.* Ин машқ ба шумо баъд аз калон қадам партофтан ва ҳаракат кардан, барои ҳосил намудани малакаи дуруст нигоҳдории қомат дар фазо ёри мерасонад. Машқро

аввал дар бистари гимнастикӣ, бо як пой пеш рафта, бо пойи дуюм афтидан меомӯсед.

Ҳангоми иҷрои машқ ба чунин ҳолатҳо роҳ надихед: нодуруст нигоҳ доштани тана; дуруст нагузоштани пойи теладиҳанда; баъди тела додани пой ба дараҷаи зарурӣ қат нашуда мондани он; ба фаромӯш шудани бо каф пойро гузоштан; ҳангоми ба паҳлӯ ҳаракат кардани даст ва кафи пой саҳт тоб хӯрда рафтан.

**Старти баланд.** Барои иҷрои дурусти старт баланд шумо пойи пурқувватро ба наздикии хати старт гузошта, танаро каме ба пеш ҳам мекунед, дар он сурат маркази вазни умумӣ ба нӯги пойи пурзӯр меафтад. Пойи дигар бошад, 10—15 см ба ақиб, каме ба паҳлӯ ғеҷонда, аз зону қат шуда ва нӯги пой дар ҳолати ба замин фишороварда мешавад. Дастеро, ки дар тарафи муқобили пойи ба



**Расми 66.**

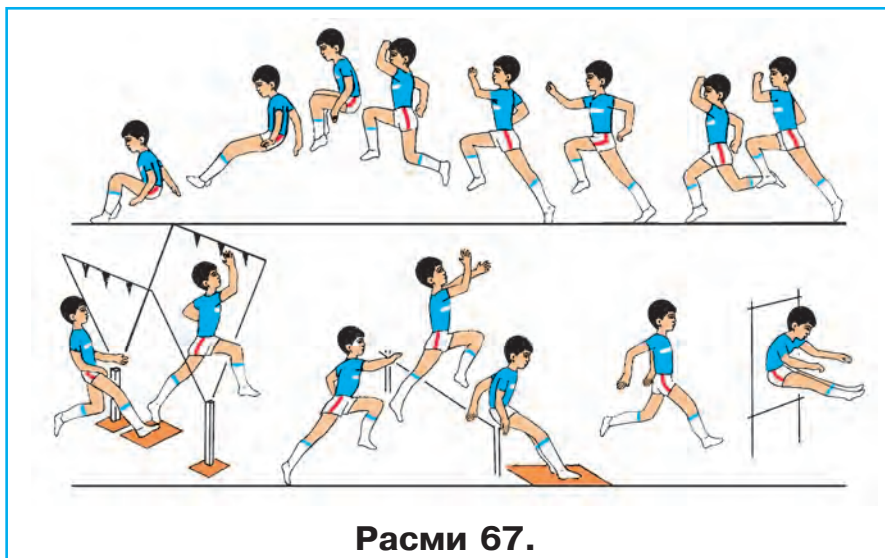
пеш гузошта аст, аз оринҷ қат карда ба пеш мебароред, он вақт дасти дигар ба ақиб мегузарад.

Дар хотир доред, ки масса чӣ қадар кам бошад, пойро ҳамон қадар бештар қат мекунед, танаро ҳамон қадар ба пеш бештар ҳам менамояд (расми 66).

Баъд ҳар ду пойро андаке қат карда, танаро ба пеш ҳам кунед ва маркази вазниниро ба пойи пеш гузаронед ва баробари амри «Бидав» медавед. Ҳангоми давидан ба хатоҳои зерин роҳ надихед: пойҳоро дуруст гузоред, дастҳо нодуруст наистанд, пой аз ҳад зиёд васеъ нашавад. Баъди он ки ҳамаи донишомӯзон техникаи старти баландро пурра аз бар карданд, сипас ба такмил додани он гузаред.

*Бо усули давида омада «пойҳоро қат кардан» ба дарозӣ чаҳидан*

Барои ин шумо нарм паст омадан ва дар фазо малакаи қадам партофта чаҳиданро ёд гиред (расми 67). Барои ин ба шумо иҷро кардани чунин машқҳои ёрирасон зарур аст:



**Расми 67.**

1. Аз 2—4 қадам давида омада, ба дарозӣ чаҳидан.

2. Аз масофаи кӯтоҳ давида омада, ба байрақчаи баробари қад овехташуда дастро расонда чаҳидан.

3. Аз монеаҳо гузашта, аз болои матрасҳое, ки яке болои дигар гузошта шудааст, парида гузаштан.

4. Дар баландии 30—50 см аз болои монеаи бо резинка ё арғамчин ҳосилшуда қадам зада, чаҳида гузаштан.

Ҳангоми иҷрои машқҳои гуногун қоидаҳои дар фазо бештар қат кардани пойи теладиҳанда ва ба тарафи тана кашидани он, вақти фуруд то ҳадди имкон кафи пойҳоро ёзонда гузоштанро бояд донед.

*Омӯзиши усули давида омада «чаҳида гузаштан».* Барои ин техникаи чаҳиданро бояд ба хотир оред. Бо ин мақсад аз болои арғамчин ё резинаи кашидашуда бисёр маротиба чаҳиданро такрор мекунанд.

Зимнан шумо ба баъзе элементҳои чаҳиш: ҳангоми фуруд омадан мувозинатро нигоҳ доштан ва вақти афтидан қувваи вазнинии танаро каме паст кардан эътибор диҳед.

Барои хуб омӯхтани чаҳиш машқҳои зеринро бояд иҷро кунед:

1. Ба пойи теладиҳанда сабук боло шудан (нардбони гимнастикӣ аз паҳлӯ дошта мешавад) ва пойро афшонидан.





**Расми 68.**

2. Аз 1—3 қадам давида омада, пойи теладиҳандаро баланд бардошта аз монети баландиаш 40—60 см ҷаҳидан.

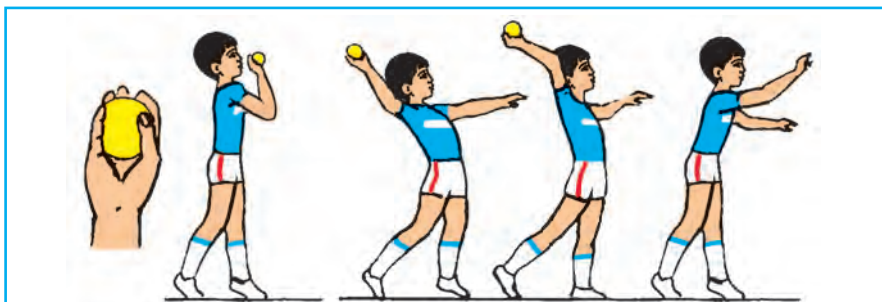
3. Ҳангоми давидан кафи пойро мустақкам гузоштан ва вақти давидан ба ритми давидан қатъӣ риоя карда, се қадам монда ҷаҳидан.

4. Дар зери кунҷи  $35^{\circ}$ — $40^{\circ}$  давида омада, ҷаҳидан.

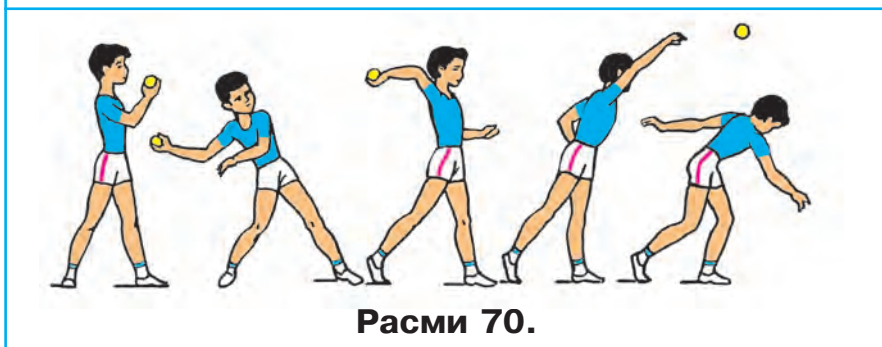
5. Усули аз планка гузаштан, яъне нўғи пой ва зону ба самти планка андаке мегардад. Ин имкон медиҳад, ки зону аз планка ба зудӣ гирифта шавад (расми 68).

*Дар ҷои истодан аз пушти сар, аз китф гузаронида ба дурӣ партофтани тўби теннис.*

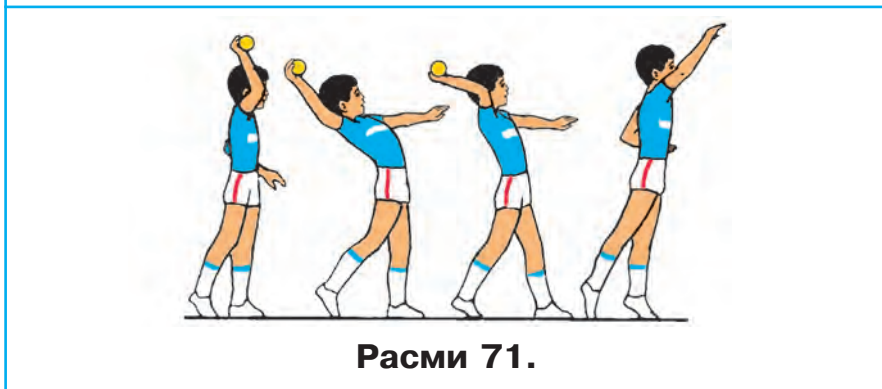
Барои ин шумо тўбро дуруст дошта, дастро озод ҳаракат кунонида, ба нуқтаи баланд дастро бардоред, пой ва тосро ба дараҷаи даркорӣ ҳаракат кунонида, баъди дур партофтан аз хат



**Расми 69.**



**Расми 70.**



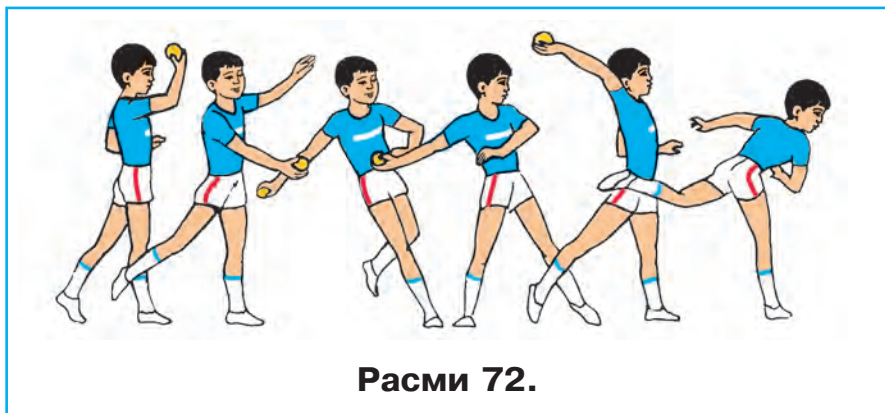
**Расми 71.**

нагузашта, истоданро омӯзед (расмҳои 69, 70, 71, 72).

Барои дур партофтани тўби теннисро омӯхтан, аз ин машқҳо истифода баред:

1. Тўбро ба самти чашмдошти ҳаракат нигоҳ карда, аз ҷои ист партоед.

2. Дар ҳолати нимгашт дур партоед.



**Расми 72.**

3. Ба самти чашмдошти ҳаракат нигоҳ карда, аз тарафи паҳлӯи ҳолати ист партоед.

Ҳангоми иҷрои машқҳо шумо ҳолати камони таранг кашидашударо гиред, дастро озод ва васеъ ҳаракат кунед. Ҳангоми иҷрои машқ аз маҳдудсозандаи самти ҳаракати даст истифода баред. Масалан, дар байни ду сутунча арғамчин кашида мешавад. Машқи партофтани тўб ба нишони болои арғамчини кашидашуда самараи бештар медиҳад. Ин машқро дар толори варзиш, ба доскаи баскетбол партофта гузаронед.

Бачаҳо, шумо ҳангоми партофтан ба хатоҳои зерин: дар ҳолати аввал нодуруст истодан, аз ҳад зиёд қат кардани дасти партоянда, аз пеши китф поёнтар гузаронида партофтани он, ба пойи пеш нагузаронидани вазнинии тана, нодуруст ёзидани оринҷ ба паҳлӯ роҳ надихед.



### **Саволҳо аз рӯи мавзӯ**

1. Шумо рост давиданро бо кадом роҳ меомӯсед?
2. Услуби омӯхтани старти баланд чӣ хел аст?
3. Давида омада «пойҳоро қат карда» ба дарозӣ чаҳиданро чӣ хел меомӯзанд?
4. Усули «чаҳида гузаштан» ҳангоми давида омада ба баландӣ чаҳидан чӣ гуна иҷро мешавад?
5. Аз ҷои ист тўбро ба дурӣ партофтан чӣ хел омӯхта мешавад?

### **Машқҳои ривочдиҳандаи сифатҳои ҳаракат (атлетикаи сабук)**



Дар машғулиятҳои атлетикаи сабук сабру тоқат, тезкорӣ, чаққонӣ инкишоф меёбад. Ин сифатҳо дар ҳаёт аҳамияти калон доранд.

Давидани давомдор воситаи самараноки инкишофи сабру тоқат ба ҳисоб меравад. Аз ҷумла, давидан дар кросси 500, 1000 м, такрордавӣ дар масофаи кӯтоҳ (50—100 м) ва дар масофаи дур бо вақтҳои гуногун мебошанд. Вақти давутози миёнаро аз 1 дақиқа то 5—6 дақиқа зиёд кардан мумкин аст. Сабру тоқатро дар давоми як дақиқа 135—145 бор аз ҷастак паридан низ ривоч медиҳад. Ҷастакпариро аз 1 дақиқа то 2—

2,5 дақиқа ва зиёдтар расонидан мумкин аст.

Суръати ҳаракатро дар масофаи 30—40 м ҳангоми давутози такрорӣ инкишоф додан мумкин аст (дар як дарс 3—6 маротиба, 40 сонияи истироҳат байни онҳо); дар масофаи 60 м даводавиӣ такрорӣ (дар ҳар дарс 2 маротиба, 1,5—2,5 дақиқаи истироҳат байни он); дар масофаи 20—30 м бо ҳар гуна суръат. Баъзе аз онҳо дар иҷрои талабҳои дастури ривочдиҳии сифатҳои ҳаракат ба шумо ёри мерасонад.

Барои ривочдиҳии тобоварӣ ва ҷаққонӣ шумо давидан ва элементҳои ҷастухезро аз бозиҳои серҳаракат истифода баред, ҳар гуна намудҳои эстафета гузаронед. Масалан: «Байрақчагузорӣ», «Эстафетай мутақобилаи даводав» ва «Тўбро аз даст надех» ва ғайра.

Шумо тезкориро бо ёрии ҳар гуна машқҳои ҷастухез, чунончӣ баъд аз 3—4 қадам даводав бо ҷастухез, аз ҷои худ бо як ва ду пой тела хӯрда ҷаҳидан, аз як, се, панҷ хат паридан, аз ҷои худ истода паридан, давидан ба дарозӣ, ба баландӣ ҷаҳидан; ҳар гуна ҷастухез; ба 20—30 см бо як пой ҷаҳидан; дастҳоро дар ҳар гуна ҳолат нигоҳ дошта бо ду пой ҷаҳидан инкишоф медиҳед.

Ҳаракатҳои дар бозиҳои: «Ҷаққонҳо ва аниқ ба нишон гирифтанд», «Чор сутунча», «Кӣ дуртар мепартояд?», «Кӣ ҷаққонӣ

қонтар?», «Тўбпартой», «Ҷаҳида ва хазида гузаштан», «Дар рӯи хат паридан», «Кӣ бо як пой тезтар медавад?» дучороянда, чаққонӣ ва тезкориӣ шуморо ривоч медиҳанд.

Барои ривочдиҳиӣ сифатҳои ҳаракат аз шаклҳои машқи навбатӣ, пайваста, ҷуфт-ҷуфт ва даврӣ истифода баред. Силсилави ва такрорӣ гузаштани дарсҳо шуморо ба мақсад меорад.



### **Саволҳо аз рӯи мавзӯ**

1. Дар омӯзиши техникаи давидан кадом машқҳои ёрирасон истифода мешавад?
2. Дар стартӣ боло чӣ гуна ҳолатро ишғол мекунанд?
3. Дар стартӣ поён чӣ гуна ҳолатро ишғол мекунанд, нишон диҳед.
4. Кадом машқҳои ёрирасон дар усули давида «пойро қат карда» ба дарозӣ паридан ба кор меояд?
5. Кадом машқҳои ёрирасон дар усули давида «аз хат гузаштан», аз баландӣ паридан ба кор меояд?
6. Нишон диҳед, ки тӯби теннисро аз пушти китфу сар чӣ гуна ҳаво медиҳед.

## **БОЗИҲОИ ВАРЗИШӢ**

**Баскетбол.** Бачаҳои азиз, баскетбол соли 1891 дар штати Массачусетси ИМА

аз тарафи омӯзгори тарбияи ҷисмонии коллеҷи Спрингфилд — Ҷеймс Нейсмит ҷорӣ карда шуд. Номи бозӣ аз партофтани тўб ба сабад (баскет — сабад, бол — тўб) баромадааст.

Моҳи декабри соли 1891 Нейсмит қоидаҳои бозиро пешкаш кард ва бозии аввалинро гузаронид. Ӯ талаб кард, ки панҷ қоидаи асосӣ риоя карда шавад.

1. Бозӣ бо тўб ва танҳо бо даст бозӣ доронда шавад.

2. Бо тўб давидан мумкин нест.

3. Ҳар як бозигар дар майдон дар ҳолати гуногун истода метавонад.

4. Дар як ҷой истода сўҳбат кардани бозигарон манъ аст.

5. Сабадча нисбат ба майдон дар ҳолати горизонталӣ ҷой гирифтани лозим аст.

Дере нагузашта, таҷриба нишон дод, ки барои тўбро бо даст доштан, роҳ рафтан ва ба сабад партофтан тўби футбол мувофиқ аст. Нейсмит дар баландии қаднораси бозигарон: дар панҷараи балкон 2 сабади барои меваро овехт. Бозигарон айнан ба ҳамин сабад тўбро бояд мепартофтанд. Балкон аз фарши хона дар баландии 3 метру 5 см буд. Ин баландӣ ба масофаи қисми болоии ҳалқаи сабади баскетболи замонавӣ рост меояд.

Умуман, дар ҳудуди Ўзбекистон баскетбол соли 1913—1914 пайдо шудааст.

Дертар дар шаҳрҳои Тошканд ва Фарғона дастаи аввалини баскетбол ташкил ёфт ва баъд баскетбол ривоҷ меёбад. Баъдан дастаи мардонаи «Университет», дастаи занонаи «Меҳнат» ва «Скиф» ташкил карда мешаванд.

Баскетболчӣ Равиля Салимова 4 карат сазовори номи чемпиони Ҷаҳон ва 6 карат чемпиони Аврупо гашта буд. Дар бозиҳои олимпиаи соли 1992 дар шаҳри Барселона, Елена Тарникиду аз Ўзбекистон сазовори унвони чемпиони олимпӣ гардид. Дар байни мардон Алиҷон Ёрмуҳаммедов низ сазовори унвон шуд. Имрӯзҳо, дастаи «МАСК» дар мусобиқаҳои байналхалқӣ шарафи республикаро ҳимоя мекунад.

Бачаҳо, шумо ҳангоми омӯзиши иҷрои машқҳо бо тўб бояд дуруст доштани тўбро омӯzed. Тўбро бо ду даст гирифта, оринҷи дастро каме қач карда, панҷаҳоро васеъ кушода, ба пеш равона мекунед. Ба ғайр аз ин, шумо бо тўб ва бе тўб давидан, ишғол кардани тўб ва баъди ду қадам таваққуф карданро меомӯzed.

*Рохгардӣ.* Ин усул нисбат ба дигар усулҳо дар давоми бозӣ кам истифода мешавад. Онро барои аз як ҷой ба ҷои дигар гузаштан истифода мебаранд.



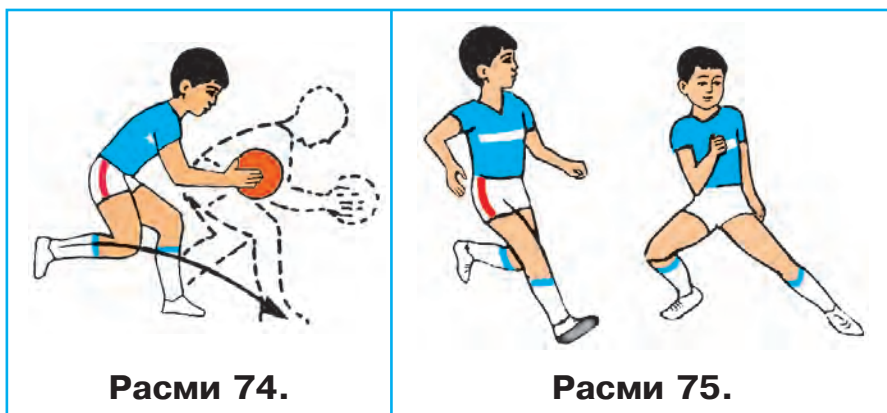


**Расми 73.**

*Давидан* — ин усули асосии ҳаракат дар майдон буда, тамоми вазни пой ба кафи пой ё аз пошна ба нўғи пой гузашта, пойҳо каме қат шуда, қадамҳо нарм гузошта мешаванд. Барои иҷрои ҳаракатҳои тез бояд бо нўғи пой майда қадам гузошта, давед (расми 73).

*Давиши кўтоҳмуддат бе тўб.* Бозиҳои баскетбол дар майдон аз бозигарон ҳаракати тезро талаб мекунад. Давида гузаштан дар масофаи на он қадар дароз, ҷараёни суръатро тағйир дода, давидани кўтоҳро ба амал меорад. Ҷараёни суръат бояд баланд бошад.

*Таваққуф.* Ҳангоми ҳаракат таваққуфро бо ду усул, яъне қадам гузоштан ва ҷаҳидан, ҷаҳида истодан, бо як пой тела кардан, ҳар ду пойро гузоштан иҷро кардан лозим аст. Дар ҳолати охири як пой дар пеш, дуюм каме қафо ва вазни тана ба пойҳо баробар



тақсим, тана каме ба пеш хамида, дастҳо озодона дар поён. Ҳангоми қадамгузорӣ таваққуф карда, пеш аз ду қадами охир вазни баданро ба пой пеш мегузаронед ва каме ёзида бозмеистед (расми 74 — 75).

**Қадамгузорӣ бо тўб.** Тўбро бо як даст ба замин мунтазам зада гаштан. Ин усул дар як ҷой истодан, гаштан ва асосан, давидан иҷро мешавад. Усули асосии баскетболчӣ ҳангоми ҳаракат истифода бурдани тўб аст. Шумо тўбро ба замин ҳар гуна: пасттар ва баландтар зада гашта метавонед. Яъне, дастро қат карда, тўбро каме боло бардошта, баъд онро ба кунҷи маълуми майдон тез ҳавола кунед. Дар ин ҳолат пойҳо қат карда шуда, тана хамида, сар рост бояд бошад.

Тўбро бо даст ба замин зада, пойҳоро ҳам кунед (расми 76). Тўбро аз



**Расми 76.**

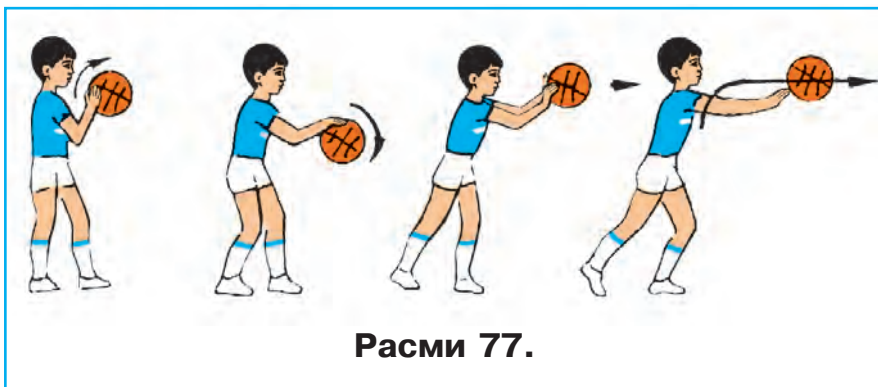
зонуҳо пасттар бо панча ба замин тез-тез зада, бо пой ва дастҳо ҳаракатҳои гуногун иҷро кунед.

*Тўбдарозкунӣ.* Бозигар барои давом додани ҳуҷум тўбро ба шарикӣ худ ме-диҳад.

*Тўбро бо ду даст аз сари сина дароз кардан.* Ин усулро баскетболчи дар ма-софаи наздик ва миёна истифода меба-рад.

Баскетболчи аз ҷой истода, тўбро ба назди сина мегирад. Дар ин ҳолат даст-ҳо ва оринҷҳо ба поён хамидаанд. Пан-чаҳо болои тўб кушода шуда, наран-гуштон ба якдигар нигоҳ мекунанд, бо-қимонда ба боло.

Тўбдиҳӣ аз поёни қафаси сина ба пеш бо ҳаракатҳои даврамонанд оғоз ме-ёбад. Баъдан, дастҳо тез ба пеш дароз карда мешаванд. Тўбдиҳӣ бо ҳаракатҳои фаъоли панчаҳо хотима меёбад. Барои зиёд кардани суръати ҷараёни тўб бас-



**Расми 77.**

кетболчӣ метавонад пойҳоро рост кунад ё ба пеш ниҳад (расми 77).

*Аз ҷои ист тўбро бо як даст партофтан.* Баскетболчӣ каме пойро қат карда, дар ҳолати аввала меистад. Ҳангоми бо дасти рост тўб партофтан пойи рост дар пеши пойи чап баробар қарор мегирад. Китфи рост ба пеш кашида шуда, дастҳо бо тўб кор мекунанд. Дастҳоро қат карда, оринҷ ба поён, даст ба пешу боло нигарон аст. Баъд баскетболбоз пойҳоро рост мекунад ва тўбро ба дасти баранда гузаронда, бо



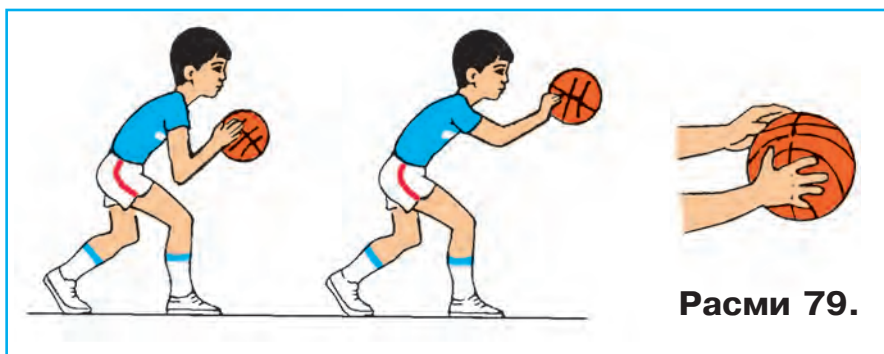
**Расми 78.**

дасти рост тўбро ба болову пеш ҳаракат медиҳад. Баъд бо панҷаҳо тез ҳаракат карда, тўбро ҳаво медиҳад (расми 78).

*Аз худ кардани тўб.* Бо ёрии усули аз худ кардани тўб бозигар боварӣ ҳосил карда, ба ҳуҷум мегузарад.

*Аз худ кардани тўб бо ду даст.* Аз худ кардани тўб бо як ё ду даст иҷро мешавад. Дар баландии сина ва китф, дар боло (аз сар баланд) ва дар поён (аз зону паст) инчунин фелон ва дар майдон ҳангоми аз худ кардани тўби парида иҷро мешавад.

Тўб бо якчанд усул дар ҷои ист, дар ҳаракат, дар ҳолати ҷаҳидан аз худ карда мешавад. Дар баландии миёна бо ду даст гирифтани тўби омадаистода усули асосӣ ҳисоб меёбад. Барои ин бояд баскетболчӣ озодона ба тўби парида оянда дастҳояшро рост кунад. Баскетболбоз бо нўги даст ба тўб расида, суръати паридани тўбро боз-



дошта, онро азхуд мекунад. Барои ҳаракатро давом додан ҳолати муносиберо мегирад, дастҳоро қат карда, тўбро ба танаи худ наздик мекунад (расми 79).

**Гардишҳо.** Ҳучумкунанда барои аз ҳимоякунанда халосӣ ёфтан ва тўбро аз даст надодан, ба ҳаракатҳои гардишӣ ба ҳучуми сабад мегузарад. Гардишҳо ду хел мешаванд: ба пеш ва ба қафо.

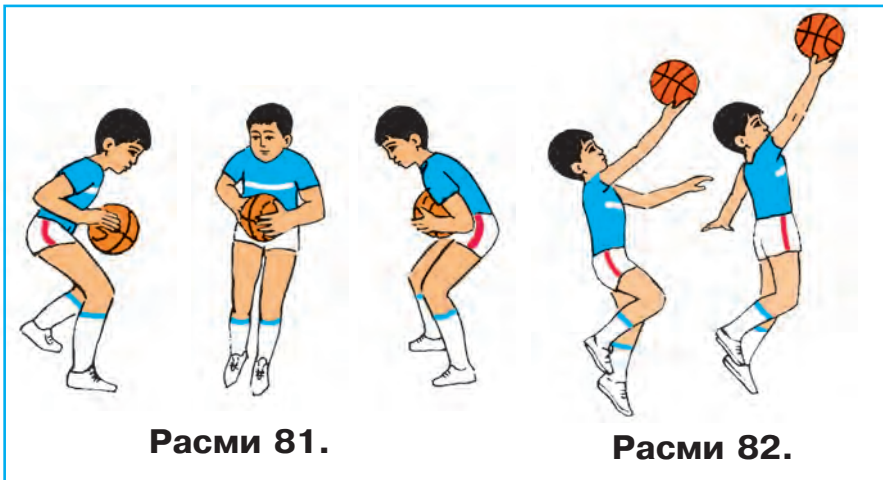
**Гардиш ба пеш.** Баскетболбоз тарафе, ки нигарон бошад, ҳамон тараф ҳаракат мекунад (расми 80).

**Гардиш ба қафо.** Баскетболбоз ба пушт тоб хӯрда, ҳаракат мекунад (расми 81).

**Партофтани тўб аз китф бо як даст.** Ин усулро аз масофаи наздик ва бевосита ҳангоми ҳучум аз тағи шит ба сабад истифода мебаранд.

Дастҳои тўбро нигоҳдоранда, ҳангоми пойи ростро боло кардан, боло мешавад. Тарафе, ки тўб дар даст аст, қа-





**Расми 81.**

**Расми 82.**

дами калон гузошта мешавад. Қадами оянда кўтоҳтар бояд гузошта шавад. Ҳангоми тақя карда ҷаҳидан, тўбро аз китф боло карда, бо ангуштҳои дасти рост мепартоянд. Барои ба ҳалқа наздик рафтани тўб даст рост карда шуда, ба нуқтаи баланд меҷаҳанд.

Баъд, бо ҳаракатҳои нарми панҷа тўб тела дода мешавад.

Дар ин маврид тўб тоб хўрда меравад (расми 82).



### **Саволҳо аз рӯи мавзӯ**

1. Бозии баскетболро кӣ, дар кучо ва кай ташкил кардааст?
2. Ба давидан ва гаштан таъриф диҳед.
3. Дар баскетбол чанд усули истодан (таваққуф) мавҷуд аст?
4. Бо ду даст аз худ кардани тўб чӣ хел иҷро карда мешавад?



## ПАЙДОИШИ ФУТБОЛ

Футбол дар замонҳои қадим пайдо шудааст. Дар Юнон ин намуди бозӣ бо тӯб хеле ривож ёфта буд.

Гимнастҳо ҳатто вайро дар мактабҳои махсус ҳамчун дастури машқҳои варзишӣ дохил карда буданд. Тӯбро бо пой бозӣ доронданро бори аввал англисҳо дар колледж ва университетҳо ҷорӣ намудаанд.

«Футбол» аз калимаи англисӣ гирифта шуда, маънояш «тӯби пой» аст.

Ҳамин ном дар Испания, Россия, Фаронса ва Ўзбекистон низ нигоҳ дошта шуда, дар Германия «fusbball» дар Амрико «sokker» ва дар Венгрия «Labdurgash» мегӯянд. Дар Ўзбекистон бори аввал соли 1912 дар шаҳри Қўқанд дастаи футболбозон ташкил ёфт.

Бозигарони даста асосан аз намоёндагони миллатҳои маҳаллӣ иборат буданд. Ин дастаи футболбозон аз соли 1921 оғоз карда, дар мусобиқаҳои гуногун иштирок намудаанд.

Ҳамин тавр, дар спартакиадаи Осиёи Миёна ва Қазоқистон, ки соли 1934 гузашта буд, ҷои якумро дастаи «Мусулмонҳо» ишғол кардааст.

Ҳамаи ин аз ривожёбии футболи диёрамон далолат меод. Соли 1956 дастаи футболбозони «Пахтакор» таъсис ёфт.

Дар замони ҳозира баробари дастаи «Пахтакор» ҷамоаҳои «Нефтчи», «Бунёд-



кор», «Насаф», «Навбахор», «Локомотив» дар якҷоягӣ дар мусобиқаҳои байналхалқӣ шарафи Ватанамонро ҳимоя меку-  
нанд.

## Ҳаракатҳои пой дар футбол



### *Тўб задан бо қисми миёнаи (рӯи) пой*

Ин аз масофаи дур ба дарвоза тўбро бо зарбаи саҳт задан аст. Дар ин маврид шумо нисбати нишон ва тўб дар як самти равиш давида, зарбаро бо қисми пешу қафои пой иҷро мекунед.

Калон будани сатҳи пой, ки ба тўб мерасад, имконияти расонидани зарбаи хеле аниқ ва саҳтро медиҳад.

Расидани тўб ба қафи миёнаи пой имкон медиҳад, ки зарба аниқ ва саҳт бошад (расми 83).

### *Тўб задан бо нӯги пой*

Ин усул ногаҳон истифода шуда, дар масофаи дароз ва миёна, махсусан, хангоми задани тўб ба дарвоза самара



**Расми 83.**

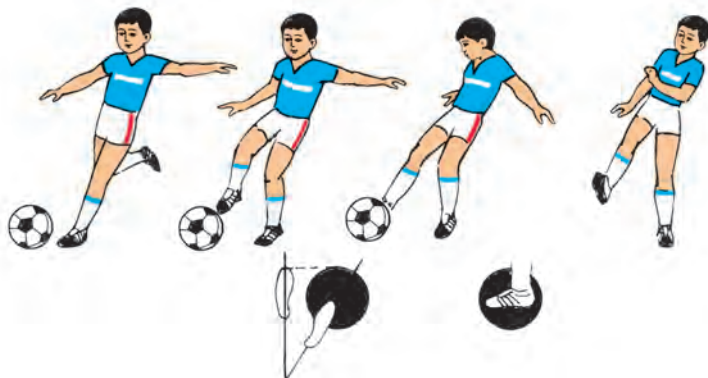
мебахшад. Дар як самт нишон гирифта, давида омада зарба занед. Зонуи пойро каме қат карда, мушакҳои пойро таранг намуда, ҳаракат кунед. Ҳангоми задани тўб нўги пойро каме боло кунед (расми 84).

### *Тўб задан бо тарафи доҳили рӯи пой*

Тўбзаниро бо қисми рӯи доҳили пой шумо дар мавриди задани тўб аз ма-софаи «наздик» ва «миёна» истифода мебаред (расми 85).



**Расми 84.**



**Расми 85.**

### *Задани тўби беҳаракат*

Тўбзание, ки ҳангоми оғози бозӣ, ҷарима, тўбдихӣ аз кунҷ, зарба ба дарвоза мегузаранд, мисоли чунин усул шуда метавонанд (расми 86).

### *Задани тўби ғелидаоянда*

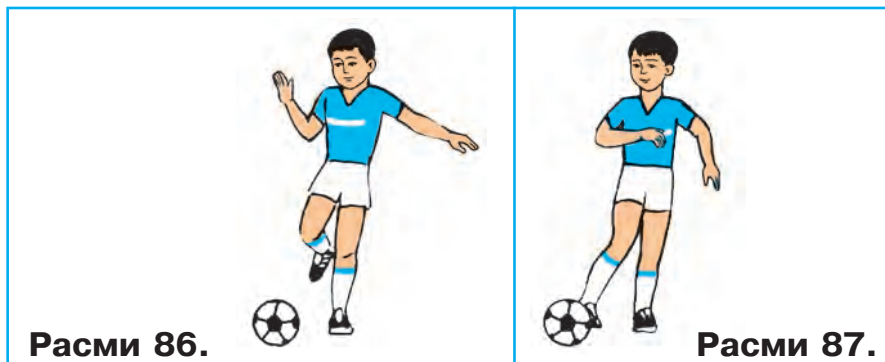
Ҳангоми ғелон омадани тўб ҳамон усулҳои зарба истифода бурда мешавад.

Бозигар тўби ғелонро каме гузаронида бо пойи такагоҳӣ мезанад. Тўbero, ки рӯ ба рӯ меояд, бо пойи такагоҳӣ боздошта, зарба мезанад. Агар тўб аз тарафи чап ё рост ғелон ояд, бо пойи дилхоҳ зарба задан дуруст аст.

Дар баъзе ҳолат суръати ҳаракати тўб ба масофаи гузошта шудани пойи такагоҳӣ вобаста аст.

Ҳангоми зарба задани тўб пойи такагоҳиро ба тўб баробар намуда, онро ба нишон гирифтани лозим аст.

Чунин ҳолат барои зарба мувофиқ аст (расми 87).



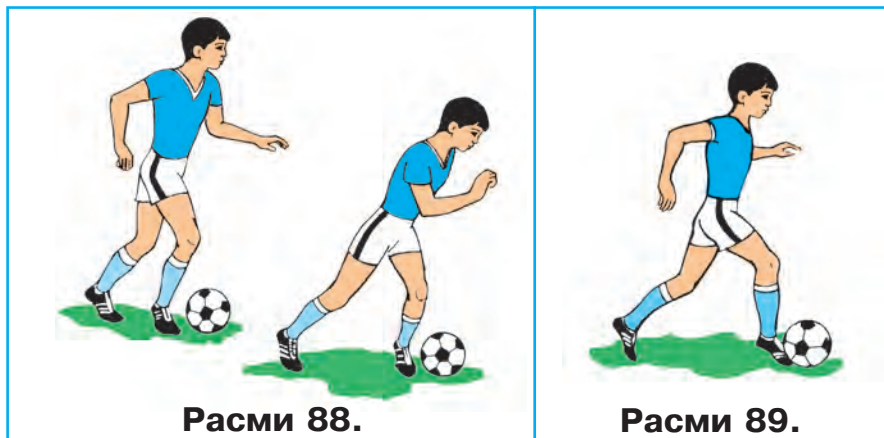
Дар ҳамаи ҳолатҳо пойи такагоҳиро дар кадом масофа аз тўб гузоштан, ба суръати ҳаракати тўб вобаста аст. Инро ҳангоми зарба пешбинӣ кардан даркор аст ва барои зарба вақти аз ҳама қулайтарин аст.

*Бо тарафи берунаи нўғҳои пой гирифта гаштани тўб*

Чунин услуби техникӣ ба тарафи берунаи нўғҳои пой пай дар пай задани тўб, дар майдони футбол давидан ё ки оромона ҳаракат кардан мебошад. Гирифта давидани тўб услуби универсалӣ буда, онро шумо бо тағйири самт ва ҷараёни ҳаракат иҷро карда метавонед (расми 88).

*Бо рӯи пой тўбро зада гаштан*

Ин услуб дар вақти сатҳи майдони футбол тўбро пай дар пай бо рӯи пой зада гаштан, амалӣ мешавад. Варзиш-



гарон ҳангоми иҷрои дурусти усули зерин натиҷаҳои хуб ба даст меоранд (расми 89).

### *Бо қисми дарунии кафи пой тўбро нигоҳ доштан*

Ин услуб ҳангоми аз боло қабул кардани тўби паридаистода ва фелон истифода мешавад. Аз рӯи ин усул бо қисми паҳни кафи пой тўбро нигоҳ медоранд.

Ҳолати аввалаи варзишгар дар назди тўб рост истодан мебошад. Зонуи пой каме қат шуда, вазни тана ба пойи тақягоҳӣ мефарояд. Ҳангоми нигоҳ доштани тўб пой пеш рафта, кафи он ба тарафи берун тоб хӯрда, нўги пой каме боло мешавад.

Ҳангоми бархӯрдани пой ба тўб, бозигар пойро ба назди пойи тақягоҳӣ мегузорад. Ба кафи дохилии пой тўбро нигоҳ медорад. Бо ҳаракатҳои сабук тўби паридаистодаро бо нўги пой нигоҳ медорад (расми 90).



## *Тўби ғелидаоянда ё паридаяндаро бо пой нигоҳ доштан*

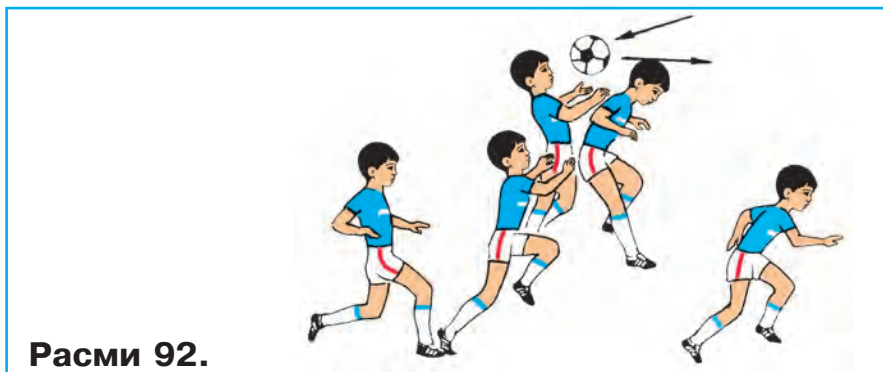
Барои ин шумо сўи тўб нигоҳ карда, ҳолати авваларо мегиред. Вазни тана ба пойи каме қаткардашуда меафтад. Пойи тўбнигоҳдорандаро ба муқобили тўб мегузаронед. Кафи пойро ба берун қат карда, нўги онро каме мебардоред (расми 91).



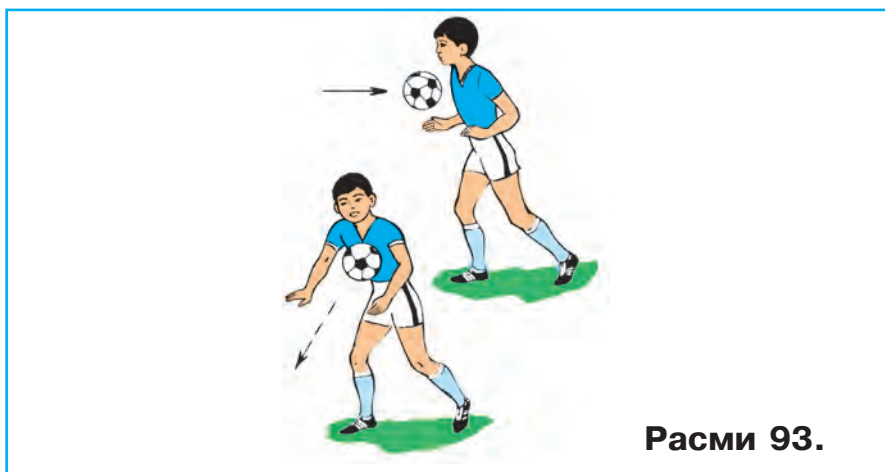
**Расми 91.**

## *Бо сар зарба додан ба тўб*

Ин усули муҳими техникии футбол аст. Бо сар задани тўбро шумо дар вақти зарбаи натиҷавӣ задан ва тўбро ба шарикатон гузаронидан истифода бурдаед (расми 92).



**Расми 92.**



**Расми 93.**

### *Боздоштани тўб бо сари сина*

Бозигар барои иҷрои ин усул ба ҳолати аввала гузашта, ба тарафи тўб нигарон мешавад. Пойҳо бо қадамҳои хурд дар васеъгии 60—70 см, қифаси сина ба пеш равона ва оринҷҳои даст каме қат мешавад. Барои он ки тўб ба сина нарасад, синаро ба дарун кашида, китфу дастҳоро ба пеш дароз кунед. Дар лаҳзаи тўбро нигоҳ доштан, маркази вазни танаро ба тарафи ҷараёни тўб мегузаронед (расми 93).

### *Тўби фелонро аз поён аз худ кардан*

Дарвозабон ба пеш ҳам шуда, дастҳоро поён мекунад. Оринҷҳои даст каме қат шуда, панҷаҳо кушода, кафи дастҳо ба тўб нигарон, вале ба замин намерасанд. Дарвозабон ҳангоми бархўрдан бо тўб, вайро аз тағ бардошта ба даст ме-

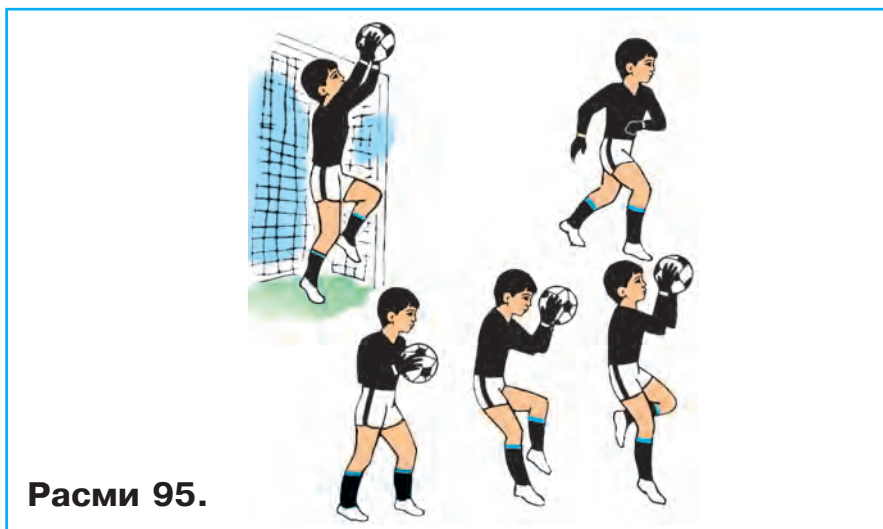


**Расми 94.**

гирад. Баъд аз ин, дарвозабон қоматро қоматро рост карда, мебардорад (расми 94).

### *Тўбро аз боло парида доштан*

Дарвозабон ба самти парвози тўб нигоҳ карда, бо як ё ду пой тела хўрда, меҷаҳад (ба пеш ё паҳлў). Чаҳидан ҳангоми ҳаракат бо як пой ё дар ҷойи ист бо ду пой иҷро карда мешавад. Оринҷҳои дастҳо дар ҳолати қат ба тарафи тўби паридаомада дароз карда мешавад.



**Расми 95.**



Кафҳои даст ва панҷаҳо васеъ кушода шуда, ба якдигар наздик мебошанд. Дарвозабон дастҳоро сахт қат карда, тўбро ба наздаш мекашад. Дарвозабон баъд аз он ки тўбро медорад, бо пойҳои нимқат ба замин мегузорад (расми 95).



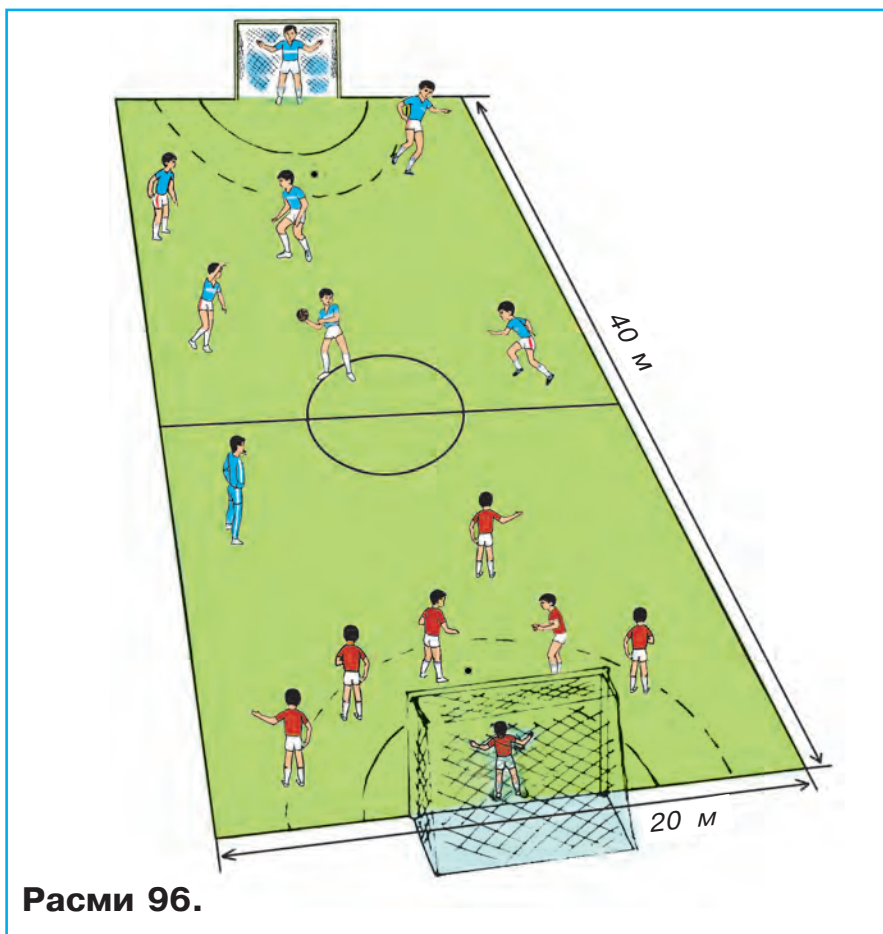
### **Саволҳо аз рӯи мавзӯ**

1. Ватани футбол кучост?
2. Дасти футболбозони Ўзбекистон кай ва дар кучо ташкил ёфтааст?
3. Бо кафи пой чӣ гуна зарба мезананд?
4. Бо кафи пой тўбро чӣ тавр бозмедоранд? Дар амал иҷро кунед.
5. Бо тарафи миёни пой чӣ тавр зарба мезананд?

### **ГАНДБОЛ (Тўби дастӣ)**

Бозии тўби дастӣ соли 1898 аз тарафи омўзгори тарбияи ҷисмонии яке аз гимназияҳои Дания Некто Нилсен офарида шудааст. Бозии офаридаи Нилсен на бо пой, балки бо даст иҷро мегардад. Ба ҳамин тариқ, бозии гандбол (тўби дастӣ) пайдо шуд («Hand» — даст, «bol» — тўб).

Дар пойтахти Республикаи Ўзбекистон шаҳри Тошканд соли 1923 бори аввал дасти тўби дастӣ ташкил гардид. Дарозии майдони бозии тўби дастӣ ба 40 м, бари он ба 20 м, баландии дарвоза ба 2 м ва бари он ба 3 м баробар аст.



**Расми 96.**

Дар бозии тўби дастӣ 2 даста иштирок мекунад ва ҳар як даста аз 7 нафар иборат аст. Дар расми китоб бозии ду даста дар майдони гандбол тасвир шудааст (расми 96).

**Ҳолати истодани бозигар** Рост истодан — ҳолати хусусии бозигари гандбол мебошад. Бозигар дар ин ҳолат вақти кам сарф мекунад. Ҳар гуна усулҳои бозӣ ва ҳаракатҳоро (аз як ҷо

ба ҷои дигар гузаштан, тўб додан ва онро аз худ кардан)-ро иҷро мекунад.

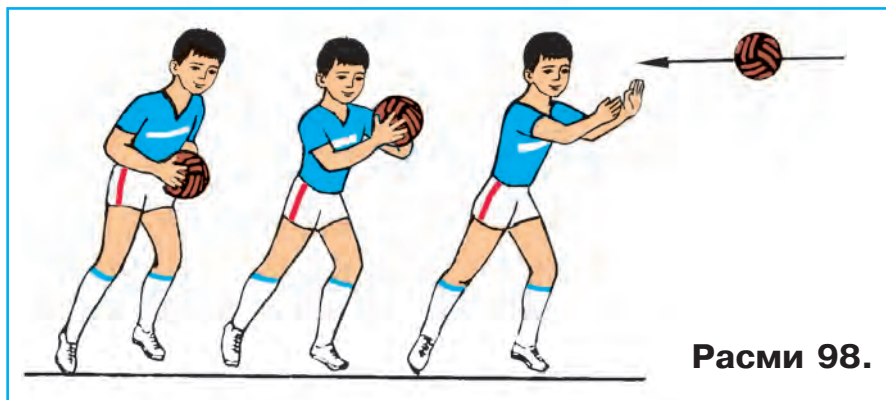
Бозигар ҳангоми рост истодан пойҳои худро дар паҳноии китф гузошта, зонуҳои пойро нимқат карда, вазни танаро ба пойи пеш мегузаронад (расми 97).



Ҳаракатҳои даст аз ҳаракати оянда вобаста аст. Агар бозигар ба ҳаракатҳои ҳимоявӣ тайёри бинад, он гоҳ оринҷҳои даст каме қат шуда, ба паҳлӯ гузошта мешавад. Агар бозигар ба ҳаракатҳои ҳуҷумовар тайёри бинад, он гоҳ сарро каме боло карда, барои аз худ кардани тўб дастҳоро ба пеш дароз мекунад (расми 98).

### *Ҳаракат ба пеш, қафо, чап ва рост*

Ҳаракат ба чап, рост, қафо вазифаҳои бозӣ буда, онро хуб омӯختан лозим аст.



«Чашмони зирак» яке аз намудҳои бозӣ буда, дар он иҷрокунанда усулҳои ҳаракатро меомӯзад: масалан, боздоштан, ҳолати ҳуҷумчӣ ва ҳимоягарро гирифтани тӯб додан ва тӯбро аз худ карданро меомӯзад.

Бозигарон барои омӯختани ҳолати рост истодан ва ҳаракат кардан машқҳои зеринро бояд донанд:

1. Ҳолати рост истодани бозигар дар ҷои худ, тақия карда нишастан ва ба сутунча пойҳоро қайчӣ карда ҷаҳидан.

2. Бо ишора ҳолати истодани бозигарро гирифтани ва дар ҳамворӣ давидан.

3. Бо маслиҳат иҷро кардани ҳаракат ва ҳолати истодани бозигаронро гирифтани тӯб додан ва аз худ кардани тӯб ва монанди инҳоро иҷро кардан.

4. Дар ҳолати рост истодани бозигар ба чапу рост, ба пешу қафо ҷуфт қадам задан.

5. Дар ҳолати рост истодани бозигар қарор гирифтани, баъд самтро тағйир дода, дар як ҳамворӣ давидан.

6. Гирди давра самтро тағйир дода, давиданро аз худ кунед.

Бо мақсади боз ҳам ривож додани малакаҳои ҳаракат бозиҳои «Шабӯ рӯз», «Кӣ пеш», «Дор-доракбозӣ» ва бозиҳои дигарро иҷро кунед.

Ҳангоми ҳаракат ва дар ҳолати рост истодани бозигар метавонад: кафи пойи

худро озод гузошта, танаро ба пеш хам кунад ва ҷои худро иваз кунад. Агар элементҳои ҳаракатҳои номбаршударо дуруст ва мустаҳкам аз худ кунед, дар оянда ба муваффақият ноил мешавед.

### *Қадам партофта истодан*

Қадам гузошта истоданро аз рӯи шарҳи поён иҷро бояд кунед. Барои ин вазни танаро ба ду пой тақсим кунед. Аввал, оҳиста ҳаракат карда, баъд техникаи боздоштани тўбро меомўзед.

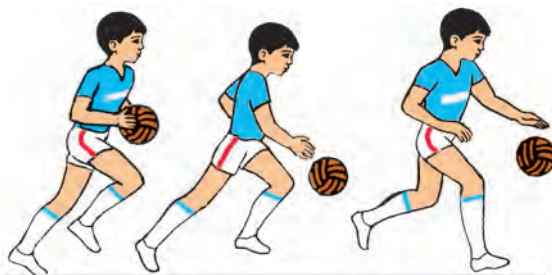
Малакаҳои гирифтаатон бо машқҳои мустаҳкамкунӣ мустаҳкам мегардад. Баъд аз ҳар қадамгузориҳои тез боздоштани тўбро омўхтан лозим аст. Сипас ба омўзиши машқҳо бо тўб мегузаред.

### *Тўбро гирифта гаштан*

Гирифта гаштани тўбро дар тамоми сахни майдонча, бо ҳаракатҳои нарми панҷаҳо амалӣ менамояд. Он усули асосии техникаи бозӣ ба ҳисоб меравад. Аз ин рӯ бозигар санъати тўбро гирифта гаштанро пухта бояд аз бар намояд (расми 99).

Ҳангоми омўхтани ҳаракати гирифта гаштани тўб бештар ба ҳолати ба замин бархўрда, ба он даст расонидан ва ба мувофиқии дастон эътибор диҳед. Машқҳои зеринро иҷро намуда, малакаи гирифта гаштани тўбро ҳосил мекунед:

**Расми 99.**



1. Дар ҳолати истодан баландии тўби ба замин бархўрда, аз нав ҷастаро тағйир дода гирифта мегардед. Панҷаҳои дастро дар як меъёр, якбора ҳаракат накунонида, зону ва қоматро каме ба пеш ҳам мекунед.

2. Худи ҳаминро мувофиқи ишора бо дигар кардани меъёр иҷро менамояд. Ба пеш қадам партофта, давида-давида ҳаракат мекунед.

3. Дар ҳолати дигар кардани самт: тўбро ба чап, ба рост, ба пеш, ба ақиб гирифта мегардед.

4. Тўбро даст гирифта, чизҳои ба роҳ гузоштаро: тўби то охир пурнашударо давр за-да мегардед.

5. Донишомӯзон дар хати паҳлӯи майдонча рӯ ба рӯ истода дар ҳолати дур аз якдигар саф мекашанд. Бино ба ишора яке аз сафкашидагон тўбро бо дасти рост зада ба муқобили сафи дигар гирифта мебарад ва рақибро давр зада гузашта, тўбро бо даст чап зада-зада гашта меояд. Баъд аз он

мувофиқи шартӣ пешакӣ тўбро ба бозигари навбатӣ дароз мекунад.

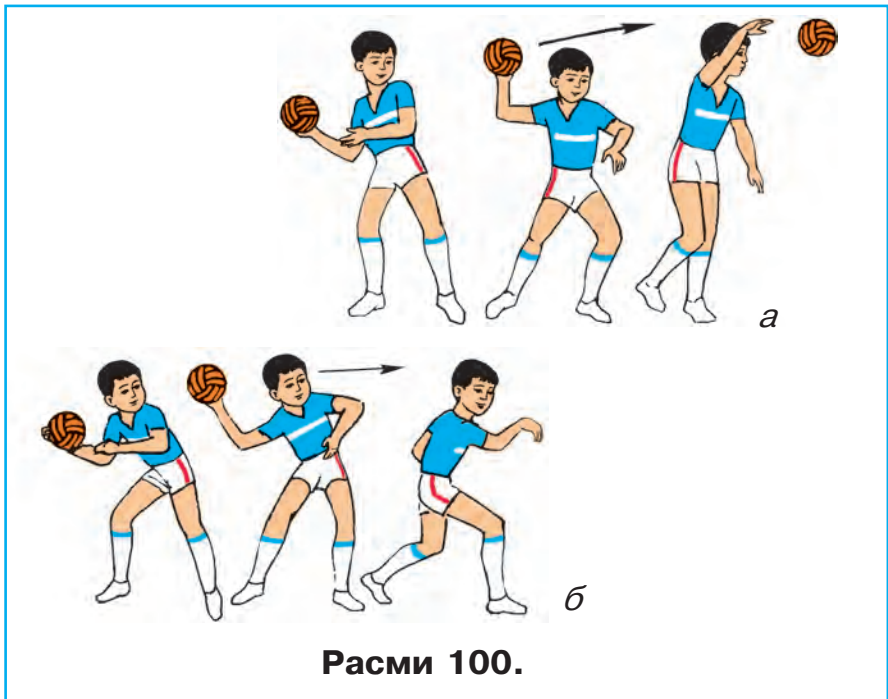
Иштирокчиҳои машқ дар ҳолати гирифта гаштани тўб ба хатогӣ роҳ додана мумкин: ҳолати панҷаҳояш нодуруст бошанд, ба зарбаи кўтоҳ-кўтоҳ ва зуд-зуди тўб роҳ медиҳад. Барои осонтар шудани аз бар намудани техникаи тўбро гирифта гаштан аз тўби мини-баскетбол истифода баред.

### *Тўбро бо ду даст дошта гирифтани*

Донишомӯз дар ҳолати ист пойро аз зону ҳам карда, қоматро пеш мегирад, дастҳояшро ба тарафи тўб дароз мекунад. Байни ангуштҳояшро кушода, кафашро ба боло мебарад. Ин ҳолати ангуштҳо барои як хел истода тўбро дошта гирифтани мувофиқ аст. Баробари ба даст бархўрдани тўб дастҳо аз оринҷ қат шуда, ба сина кашида мешавад ва вазнинии ҷусса ба ақиб мегузарад. Ин ҳаракатҳо барои дошта гирифтани тўбе, ки аз он ҳам баландтар меояд ва ба дигар кас расонидани тўби дошташуда ёри мерасонад.

### *Тўбро бо як даст аз паҳлӯ дароз кардан*

Бозигар дар як ҷой дар ҳолатҳои гуногун истода, тўбро бо як даст ме-партояд. Вай дастро ба воситаи китф ё



**Расми 100.**

аз паҳлӯ қат мекунад ё қат накарда ме-  
партояд. Иҷрои ин усул хеле осон буда,  
онро бозигарон ба зудӣ аз бар ме-  
кунанд (расми 100, а ва б).

Бозигар барои он, ки тўбро ба во-  
ситаи китф партояд, ҳолати истоди ҳу-  
ҷумгарро ишғол мекунад.

Ҳангоми бо даст рост партофтани тўб  
қисми чапи қомат ба самти тўбпартой  
баромада, пой каме ба пеш гузошта ме-  
шавад. Тўп дар дасти рост, оринҷо дар  
ҳолати қатшуда мебошанд.

Ҳангоми партофтани тўб ба пойи ақи-  
бистода, ҷуссаро берун бароварда, дар  
самти чап гардиши калон ҳосил карда



мешавад. Аввал оринч, баъд миён ёзо-нида мешавад. Дар ин ҳолат тўбро саҳт мепартоянд ва вазни ҷусса ба пойи пеш меафтад.

### *Бо ду даст аз сари сина партофтани тўб*

Барои омўхтани бо ду даст аз сари сина партофтани тўб аз унсурҳои бозии «Баскетбол» истифода мекунанд. Чунки партофтани тўб ва дошта гирифтани он асоси бозиро ташкил медиҳад.

Аз ин рӯ аз машқҳои зерин, ки барои такмил додани техникаи ҳаракат ёри мерасонанд, истифода мекунанд.

Байни ҳамдигар дар масофаи 3—4 метр, дар ҳолати рӯ ба рӯ истодан, ба ду қатор саф кашед.

Акнун тўбро аз китф бо як даст ба ҷуфти дар муқобилатон истода партоед.

Худи ҳамин тавр, вале тўбро аз байн гузаронида бо усули «изи мор» партоед. Баъд аз он ки, тўбро охири бозигар гирифт, аз саф баромада, давр зада, ба муаллим супоред.

Се нафар донишомӯз секунҷа ҳосил мекунанд ва тўбро мувофиқи мили соат ба якдигар мепартоянд. Синф ба гурӯҳҳои чорнафара тақсим мешавад. Ҳар як гурӯҳ шакли чоркунҷа ҳосил карда, тўб ба рости чап партофта мешавад. Баъди он, ки дар ҳолати диагонал бо

усули «изи мор» аз байн гузаронида партофтани тўб пухта омўхта мешавад, машқхоро каме мураккабтар намуда, масофаро дароз карда, партофтани тўбро тезонида, миқдори тўбро зиёд намуда, партофта мешавад. Барои боз ҳам мустаҳкам намудани усулҳои омўхташуда аз бозиҳои зерин: «Тўб ба мобайнӣ», «Раҳбарикунанда тўб дорад?», «Мубориза барои тўб», «Эстафетани зидди яқдигар», «Тўбро гирифта гаштан» ва монанди инҳо истифода бурда мешавад.

### *Бо дасти рост ва чап ба нишон гирифтани тўб*

Бо дасти рост ва чап ба нишон партофтани тўб асоси техникаи ба дарвоза партофтани тўб ба ҳисоб меравад. Барои ин шумо дар ҳолати тақия карда истодан, партофтани тўбро иҷро мекунад. Бозигар тўбро ба панҷаҳои васеъкушодааш гузошта, дастро ба самти партофта дароз мекунад ва дастро аз оринҷ қат карда, ба болои китф меорад.

Агар аз ҳисоби ҳаракати фаъоли ҷусса ба партофтани тўб ноил шавад, ҳаракати ниҳони панҷаҳо самти тўбро аниқ мекунад.

Машқҳои зеринро иҷро намоед:

1. Аз масофаи 5—6 метр истода тўбро бо як даст ба шарик партофтан ва аз нав дошта гирифтан.

2. Аз масофаи 8—9 метр истода, тўбро ба дарвоза партофтан.

3. Аз масофаи 9—10 метр истода, тўбро чуфт-чуфт шуда партофтан.

4. Ба масофаи 10—12 метр тўбро гирифта гаштан, баъд дар ҳолати ишғол кардани нақши бозигар онро ба шарик партофтан.

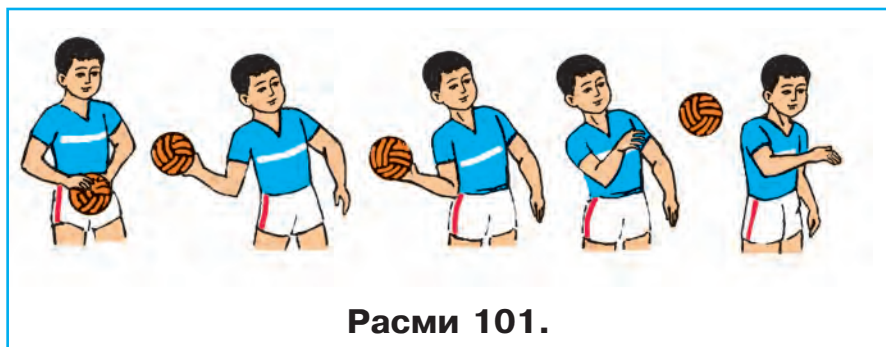
5. Дастро дар ҳолати қатшуда дошта, тўби ҷаримавиро (ба кунҷҳои гуногуни дарвоза) аз боло партофтан.

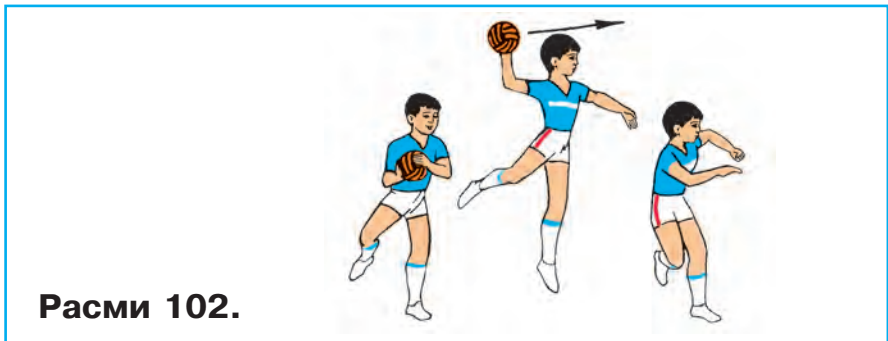
6. Баъди ҳосил намудани малакаи тўб-партоӣ бо дасти рост иҷрои худӣ ҳамин машқ бо дасти чап (расми 101).

### *Ҷаҳида партофтани тўб аз боло*

Ин усули аз ҳама бештар паҳншуда мебошад (расми 102). Ҳангоми дар ҳаракат будани тўб ҷуссаро ҳам карда, тўбро мепартоянд (расми 103).

Ҳангоми роҳ рафтан, ҷуссаро каме ба ақиб ҳам карда, дастҳоро қат карда, ба

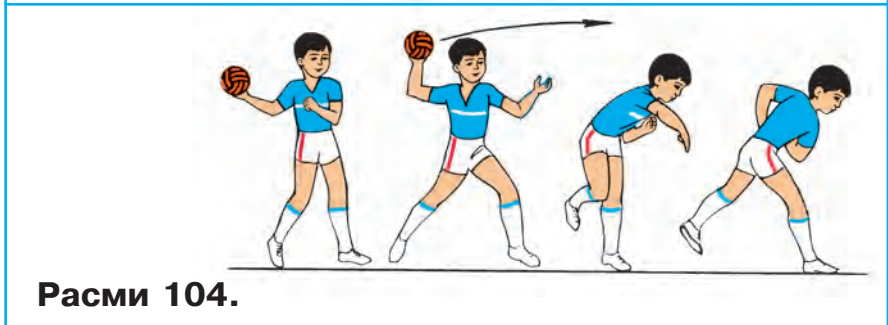




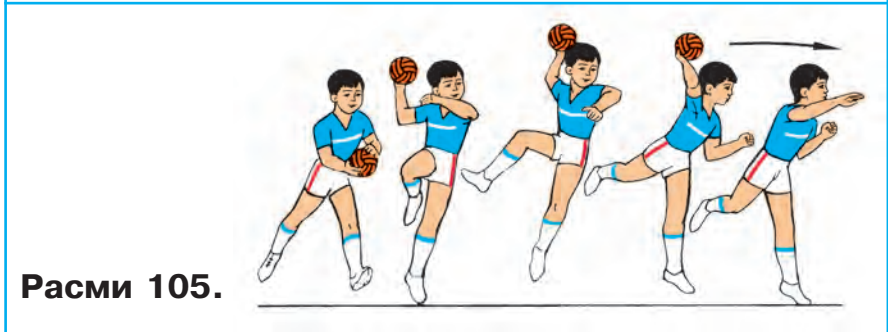
**Расми 102.**



**Расми 103.**



**Расми 104.**



**Расми 105.**

дарвоза рагон кардани тўб чунин иҷро карда мешавад (расми 104).

Усули бо дасти қат ҷаҳида, аз боло партофтани тўбро бештар бозигарони қадбаланд истифода мебаранд. Ҳангоми ба нуқтаи баланди ҷаҳиш расидан, бозигар ба зудӣ баробари ба ақиб ҳаракат кунонидани пой тўбро ба нишон мезанад (расми 105).

### *Ҳолатҳои исти дарвозабон*

Дарвозабон бо назардошти ҷи гуна ва аз кадом тараф омадани тўб ҳолати исти мегирад. Одатан дар байн истода, ҳаракат намудани дарвозабон муносиб дониста мешавад: дар ин ҳолат вай қоматро каме ба пеш ҳам карда, пойҳоро қат мекунад. Вазни ҷусса ба ду пой баробар тақсим мешавад. Дастҳо нимқат шуда, ба ду тараф кушода, кафҳо ба самти тўб нигаронида мешавад (расми 106).

Ҳангоми ба кунҷи дарвоза омадани тўб дарвозабон ҷусса ва дастонро бардошта кунҷро паноҳ медорад (расми 107).





**Расми 109.**



**Расми 110.**

Бо як даст доштани тўб яке аз усулҳои ҳимоя аст. Тўб бо ёрии ангуштон ва банди даст дошта мешавад. Агар тўб ба паҳлӯи дарвозабон омада истода бошад, дарвозабон каме ба пеш баромада, ба паҳлӯ қадам мепартояд ва тўбро бо дасти ба тўб наздиктар дошта мегирад. Он вақт қомат ба ҳамон тараф майл мекунад ва вазн ҳам ба пойи дар ҳамон тараф буда меафтад (расми 108).

Дошта гирифтани тўб ва аз нав ба бозӣ даровардани он усули аз ҳама мувофиқи дар ҳолати ист иҷрошавандаи дарвозабон аст (расми 109, а ва б).

Дарвозабон дар ҳолати нимистод пан-

чаҳои дастҳояшро ба якдигар наздик дошта, барои доштани тўб тайёр меистад (расми 110).



### **Саволҳо аз рӯи мавзӯ**

1. Бозии тўби дастӣ кай, дар кучо ва аз тарафи кӣ кашф шудааст?
2. Бозигарон барои омўхтани ҳаракатҳо аз кадом машқҳо истифода мебаранд?
3. Қадам зада истодан чӣ гуна иҷро мешавад?
4. Бо як даст партофтани тўб чӣ гуна амалӣ мешавад?
5. Ҳолати истоди дарвозабонро нишон диҳед.

## **ВОЛЕЙБОЛ**

Волейболбозӣ, соли 1895 аз тарафи муаллими тарбияи ҷисмонии коллеҷи шаҳри Холиоки штати Массачусетси ИМА Вилям Морган кашф карда шуда, барои одамони миёна ва калонсол аст. Вай аз болои тўри тенниси дар баландии 197 см ҷойгирифта тўби баскетболро партофта, бозӣ мекард ва бозӣ ба ҳама писанд омад.

Профессор Алфред Халстеди дар анҷумани ташкилотҳои ҷавонони насронӣ соли 1896 дар шаҳри Спринфилд ин бозиро «Волейбол» номид. Ин калима англисӣ буда, маънои «тўби паррон»-ро дорад. Бозии волейбол ба Ўзбекистон



соли 1925—1926 омадааст. Соли 1927 ба барномаи Спартакиадаи аввалини умумиӯзбекистонӣ бозии волейбол низ дохил карда шуда, баъди он бозии волейбол дар Ўзбекистон маъмул гардид.

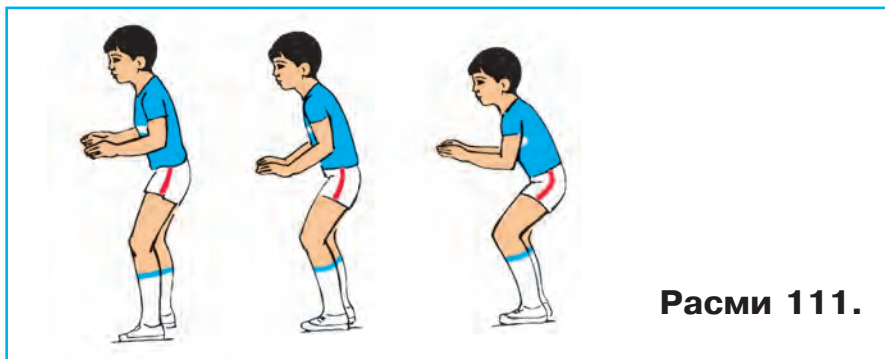
Дарозии майдончаи волейбол 18 м, бараш 9 м, давраи тӯби волейбол 65—66 см, вазнаш 270—280 гр аст. Ҳар як команда аз 6 нафар иборат аст. Дар республикаи мо волейбол бозии дӯстдоштаи одамони гуногунсол буда, мунтазам мусобиқаҳои мухталиф гузаронида мешаванд. Волейбол ба барномаи бозиҳои «Умид ниҳоллари», «Баркамол авлод» ва «Универсиада» дохил карда шудааст. Ду қарат чемпиони Бозиҳои олимпӣ оид ба волейбол В.Л. Дуюнова ва Л. Павлова дар республикаи мо ба камол расидаанд. Онҳо ҳоло дар тарбияю камолёбии волейболбозони ҷавони мо саҳм гузошта истодаанд. Ба қоидаи бозии волейбол тағйирот дохил карда шудааст, ҳоло ин бозӣ бо ҳисоби 25—23 тамом мешавад.

### *Ҳолати исти волейболбоз*

Ҳамаи ҳаракатҳои волейболбозон аз ҳолати исти онҳо сар мешавад, аз ин рӯ шумо низ ҳамаи унсурҳои техникаи волейболро пухта бояд аз бар намоед.

Ҳолати асосии ист: зимни он пойҳоятон каме кушода, пойи чапатон каме





**Расми 111.**

пеш ва аз зону хамтар мешавад. Даст-хоро ҳам аз оринҷ қат карда, ҳолати миёнаи истро риоя мекунед. Дар ин ҳолат метавонед аз поён ва ё аз боло тўбро занед (расми 111). Тамоми дигар ҳолатҳо маҳсули ҳолати асосӣ буда, он вазифаҳои минбаъдаи шумо хоҳад шуд. Ҳолати асосӣ ҳолати миёнаи истод аст.

### *Иҷрои ҳаракат дар волейбол*

Дар волейбол ҳаракатро бо қадамзанӣ, ҷаҳидан ва давидан амалӣ менамояд. Шумо ҳолати истоданро давом дода, қадамро ҷуфт-ҷуфт партофта, ҳаракат мекунед ва ҳамеша ҳаракат аз пойи пеш сар мешавад. Агар барои дароз кардани масофаи ҳаракат зарурат пайдо шавад, шумо он вақт ду қадам пеш ме-партоед. Ин гуна ҳаракатро нисбат ба самти ҳаракат аз пойи дар ақибистода сар мекунед (ба пеш аз пойи рост ва ба ақиб аз пойи чап иҷро мешавад).

*Чаҳидан* ҳаракатест, ки дар охираш аз ду қадамро гузоштан иборат аст. Ҳангоми *чаҳидан* шумо барои ба пеш зуд рафтан имконият ҳосил мекунед ва барои осон иҷро кардани ҳаракати бозӣ ҳолати муносиб мегиред.

*Давиданро* ҳангоми рост истодан иҷро менамояд. Аммо он ҳаракатро каме душвор месозад, вале барои шумо имкони ҳолати мустаҳкам истоданро медиҳад. Шиносой бо ҳолати аввал аз омӯхтани ҳолати ист ва ҳаракати бозигар сар мешавад.

Бозигар барои омӯхтани гузаштан ба ҳолати ист аз машқҳои зерини бозӣ истифода мебарад: «Гунҷишкҳо ва зогҳо», «Гунҷишкҳои бодомчаҳак», «Харгӯш дар полиз». Барои пухта омӯхтани ҳолати исти волейболбозон аз машқҳои зерин истифода мебаред:

1. Бо супориши муаллим шумо ба ҳолати исти волейболбоз гузашта, ба чап, ба рост, ба пеш ва ба ақиб қадам мепартоед.

2. Аз ҳолати истоди волейболбоз гаштан ба рост ё чапро иҷро кунед ва барои аз боло задани тўб пайравӣ намоед.

3. Баъд аз он ба ҳар самт *чаҳидан* ва *давидан* ва аз бар намудани ҳолати истодани волейболбозро якҷоя омӯzed. Барои якҷоя омӯхтани ҳолати истод ва

ҳаракати бозигар супоришҳои бозӣ ё бозиҳои ҳаракатноки «Чашмони зирак», «Тӯби ғелидаомада», «Таёқи афтанда» ва монанди инҳо фоиданоканд.

### *Аз паст ва рост задани тӯб*

Бозигар барои задани тӯб ба тӯр нигоҳ карда, ба тӯб аз паст зарба медиҳад. Ҳамин, ки тӯб баргашта омад, бозигар бо дасти рост онро ба самти пеш мезанад (расми 112).

### *Аз боло задани тӯб*

Шумо усули аз боло задани тӯбро баъд аз нағз омӯхтани ҳолати ист иҷро мекунед. Дастҳоро аз оринҷ қат карда, ангуштонро барои бархӯрд бо тӯб боло мекунед. Ҳаракатро бо озод шудани ҷусса ва дасту панҷаҳо ба анҷом мерасонед. Баъди иҷро намудани аз боло задани тӯб панҷаҳои дастро ба ҳолате



**Расми 112.**



**Расми 113.**

меоваред, ки гӯё ҳаракатро аз пушти тўб давом медиҳад бошед (расми 113).

Яке аз шартҳои ҳалқунандаи аз бар намудани техникаи аз боло партофтани тўб зерин тўб омадан ва ба он дуруст расонидани даст аст. Ҳангоми омӯختани ин усул ҳама эътиборро ба ҳолати даст равона намоед.

Машқҳои ёрирасон ҳам ба дуруст ҷойгир кардани даст ва ангуштон ба тўб бояд равона карда шаванд. Аз ин рӯ барои машқҳои ёрирасон ва махсус вақтро дарёф надоред, чунки онҳо барои мустаҳкам намудани малакаи аз бар кардани усулҳои бозӣ ёри медиҳанд, хусусан, нашикастани нарангуштро пешгирӣ-менамоянд.

Машқҳои зеринро иҷро кунед:

1. Шумо тўбро ба боло ғурронда, барои ба даст аз боло задан ҳаракат мекунед ва аз боло ба поён афтидани тўб-

ро мушоҳида карда, онро дошта меги-  
ред.

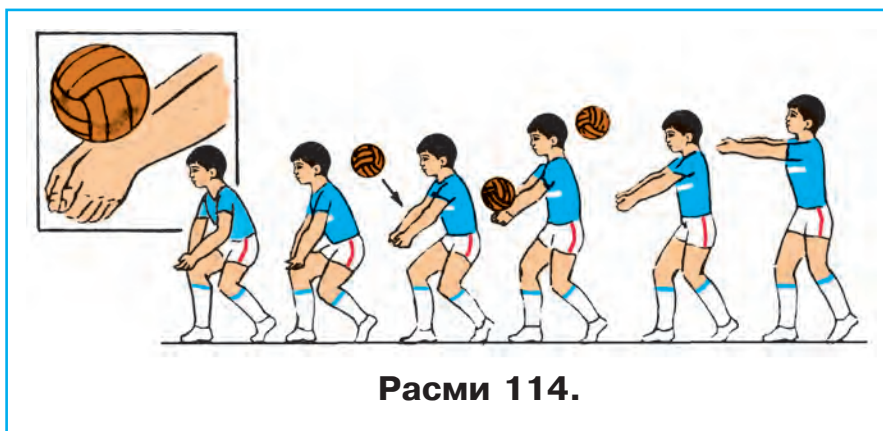
2. Ба шарик партофтани тўбро омў-  
зед. Аммо ҳангоми дур партофтани тўб  
даст ва бандҳои онро пурра озод наку-  
нед ва ангуштонро суст накунед.  
Шумо баъд аз пухта омўхтани усулҳои  
дошта гирифтани тўб, дуруст гузоштани  
ангуштон ва дароз кардани он ба пар-  
тофтани тўб мегузаред.

### *Бо ду даст аз поён қабул карда гирифтани тўб*

Вақте ба ҷои бархӯрд бо тўб мерасед,  
қадами охириро мустаҳкам мегузаред.  
Дастро бо ҳолати таранг ба пеш дароз  
мекунед. Ангуштонро якҷоя карда, дар  
ҳолати мушт нигоҳ медоред. Як пойро  
ба пеш гузошта, дигарашро аз зону ҳам  
карда, қоматро ба пеш ҳам менамояд.  
Дастҳоянро ба тўби парвозкарда ома-  
да рост мегузаред. Пойҳоянро ба сам-  
ти партофти тўб дароз мекунед (рас-  
ми 114).

*Зарба задан.* Баробари зарба задан  
ба командаи рақиб ҳуҷум ташкил карда  
мешавад. Бозигар бояд ба тўб ҷунон  
зарба расонад, ки тўб ба майдончаи ра-  
қиб расад.

Зарба задан усули ҳуҷум аст. Ҳангоми  
аз тўр баланд будани тўб, онро бо як



**Расми 114.**

даст зада, ба тарафи рақиб гузаронидан зарба задан ном дорад. Ин гуна зарбаро дар ҷои ист ва ҳангоми ҷаҳидан ҳам бо як даст иҷро мекунанд. Барои ин бояд ҳаракат намуд, ки бозигари тарафи рақиб онро қабул карда натавонад ва бозиро давом надиҳад.



### **Саволҳо аз рӯи мавзӯ**

1. Волейбол кай, дар кучо, аз тарафи кӣ кашф шудааст?
2. Давраи тӯби волейбол ва вазни он ба чанд баробар аст?
3. Ҳолати исти волейболбозро нишон диҳед.
4. Аз паст партофтани тӯб чӣ гуна иҷро карда мешавад?
5. Аз боло задани тӯб кадом вақт иҷро карда мешавад?

## Машқҳо оиди инкишофи сифатҳои ҳаракат



(дар бозиҳои варзишӣ)

Вазифаҳои инкишоф додани сифатҳои ҳаракат дар ҷараёни омӯختани унсурҳои техникаи бозиҳои варзишӣ ҳал мешаванд. Пуртоқатӣ ва чолокӣ барои аз бар намудани ҳаракатҳо, иҷрои машқҳои махсус, дар бозиҳои серҳаракат бо тўб ташкил кардани бозиҳо, иҷрои усулҳои техникаи бозӣ ёрӣ медиҳанд. Аз ҷумла бояд як қатор машқҳоро иҷро кард.

Масалан:

1. *Ҳолати аввал*. Дасти тўбрасидаро оҳиста дароз мекунад. Пойи чапро ба ақиб гузошта, тўбро аз пеш ба боло бардошта, айнан ҳамин машқро пойи родро ба ақиб гузошта иҷро мекунад.

2. *Ҳолати аввал* — чун дар машқи аввалин, ҷуссаро ба рост, ба чап, ба ақиб ҳам карда, ба пеш доирамонанд тоб меҳӯред.

3. *Ҳолати аввал* — чун дар машқи аввалин. Ба нўги пой тўбро ба боло мебардоред. Тўбро паст фуруварда, ба пеш мепартонед.

4. *Ҳолати аввал* — пойҳоро дароз карда мешинед, тўб дар сари сина. Тўбро

бо ду даст боло бардошта, ба ҳолати аввала бармегардед.

5. *Ҳолати аввал* — сари зону нишаста, дасти тўб доштаатонро поён мефароред. Тўбро аз болои сар ба тарафи пушт мебаред.

6. *Ҳолати аввал* — тўбро баланд ҳавола дода, дошта мегиред.

7. *Дар ҳолати аввал* пойҳо ба паҳлӯ васеъ монда шудааст, дастҳо бо тўб ба поён ҳам карда шудаанд. Пойи ростро бардошта қат мекунад, дасти рости тўбдоштаатонро аз таги пой гузаронида, тўбро ба боло ғурронда, дошта мегиред.

Худи ҳаминро аз таги пойи дигар гузаронида иҷро мекунад. Барои инкишофи тезкорӣ бояд машқҳои умумиривоҷдиҳанда (тақя кардан, овезон шудан, часпида баромадан, ҷаҳида гузаштан), инчунин машқҳои бо чиз (тўб) иҷрошавандаро бояд амалӣ намоед. Масалан:

1. Тўбро аз пушти сар ба боло ғурронда чарх зада, дошта гирифтан.

2. Тўбро бо ду даст аз пушти сар ба боло партофта, баъди ба замин бархӯрда частан, дошта гирифтан.

3. Бо ду тўб иҷро кардани ҳаракати жонглёрӣ.

4. Тўбро ба боло партофта, нишастан ва аз ҷой бархеста, онро дошта гирифтан.



5. Тўбро бо як даст аз болои сар дур партофтан.

Барои ривоч додани чолокӣ машқҳои зерини ба пеш ва қафо ҷаҳидан, давида омада ҷаҳидан, таъя карда хез кардан, бо ёри арғамчинро иҷро намоед. Барои инкишоф додани малакаи ҷаҳидан дар ҷои ист аз арғамчин ҷаҳидан, бо як ё ду пой хез кардан, ҷаҳида баромадан ба ҳар гуна чизҳо дар баландии гуногун ва фаромадан, ба чизи овезон, хез карда даст ё сарро расонида гирифтаниро машқ кунед. Аз болои чизҳо хез карда гузаштан, тўбро дошта гирифтаниро партофтан, задан, ба он зарба задан ва монанди инҳо низ сифати ҷаҳишро инкишоф медиҳанд. Файр аз ин, ба чуқурӣ ҷаҳиданро ҳамчун вазифаи хонагӣ иҷро карда метавонед.

## **Тайёри дидан ба кросс**



### *Техникаи гаштан ва давидан ба масофаи кросс*

Шумо ҳангоми машғулият бояд дар ҳамворӣ, дар ҷойҳои пасту баланд роҳ рафтаниро омӯzed. Дар вақти роҳгардӣ барои рост нигоҳ доштани қомат кӯшиш намоед.

Пойи теладиҳанда пеш аз гузаштани мамониат каме қат мешавад. Ҳангоми ба замин гузоштани он кафи пой низ

пурра гузошта мешавад. Дастҳо васеъ партофта ба ҳаракат оварда мешаванд. Дастонро аз оринҷ қат карда, ҳангоми ба пушт бурдани онҳо як қисми китф то қадри имкон боло бардошта мешавад. Ҳангоми кроссдави ба ҳаракати ҷусса диққат дода мешавад. Барои ин пой аз бандаш то қадри имкон дароз карда мешавад. Суръати давидан чӣ қадар тез бошад, кунҷи даккахӯрӣ ҳамон қадар ( $45^\circ$ — $55^\circ$ ) тез мешавад. Баробари даккахӯрӣ мушакҳо суст мешаванд. Дасту пойҳо бо ҳаракати теладиҳандаи бо-суръат ба пеш мебароянд.

Зонуи пойи теладиҳанда аз зонуи пойи такягоҳӣ ба пеш бароварда мешавад. Дар охири ҳаракат пойи теладиҳанда ба паст мефарояд ва вақти ҳаракатро кам мекунад.

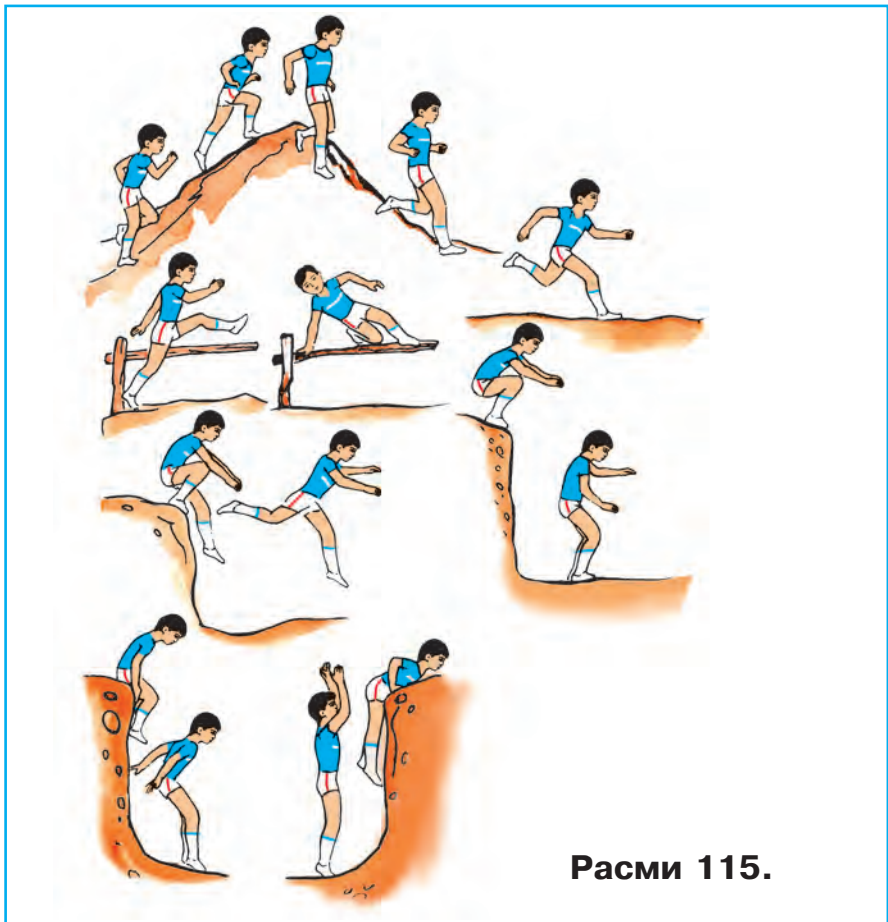
Баробари ба замин расидани пой китф ба пеш мебарояд. Вақти оғози давидан пойҳо чандон хаста нестанд. Зимни давидан аввал қисми пеши кафи пойҳо, баъд тамоми кафи пойҳоро мегузоред. Аммо ҳангоми дидани тайёри ҳамеша бо нӯги пой бояд давид. Пой пеш аз расидан ба замин ё баробари расидан ба замин рост мешавад ё каме аз зону хам мегардад. Дастон аз оринҷ бояд каме қат бошанд, вале на дар сари сина. Ҳангоми ба пеш ҳаракат

кардани дастон панҷаҳо ба хати миёнаи ҷусса наздик мешаванд, аммо ҳангоми ба ақиб тела додан, оринҷ каме ба самти берун ҳаракат менамояд. Он вақт дастҳо озод афтада, боз ба ақиб рафта, ба ҳолати дуруст меоянд.

### *Ба баландӣ давида баромадан ва ба пастӣ давида фаромадан*

Ҳангоми аз бағали паҳлӯи баландӣ бо нӯги пой давида баромадан, қомат хамида мешавад. Дастҳо барои ҳаракат ёрии фаъол мерасонанд ва якбора ба пеш мебароянд. Баъзан дар ҷойҳои рост ва гардишнок аз давидан ба роҳгардӣ мегузаранд.

Ҳангоми ба пастӣ фаромадан суръат баланд мешавад, аз ин рӯ қоматро ақиб кашида, суръатро паст кардан лозим, чунки дар вақти тез давидан афтидан мумкин аст. Дар ҷойҳои, ки гардишгоҳҳои паҳлӯи баландиҳо доранд, бо қадамҳои хурд зуд-зуд фаромадан хуб аст. Пеш аз фаромадан аз бағали баландӣ ба ҳамворӣ суръатро тез карда, аз суръати баланд истифода мебаранд. Агар, вақти аз баландӣ фаромадан, рӯ ба рӯятон теппагии рост пеш ояд, барои давида гузашта, пешпо нахӯрдан қоматро каме ба ақиб партофта ҳаракат бояд кард (расми 115).



**Расми 115.**

*Машқҳо барои такмил додани техникаи кроссдаві ва роҳгардӣ*

Ҳаракати озод нишокаи нағз дониستانی давидани кросс ва техникаи роҳгардӣ ба ҳисоб меравад. Барои ноил шудан ба ин ҳолат шахси бо кросс машғулшаванда қувваро сарфа намуда, мушакҳои корнафармударо озод (суст) медорад. Барои такмил додани мувофиқсозии ҳаракат ҳангоми давидан иҷрои машқҳои зерин ғоиданок мебошанд:

1. Рони пойро баланд бардошта давидан. Рон то ҳолати горизонталӣ ё аз он баланд бардошта мешавад, вақти давидан китфҳо озод ва дастҳо аз оринҷ қат карда мешаванд. Машқҳо бо ритми давидани миёна ва тез, дар як маром ва тағйирёбанда, гузариш ба роҳрави маъмулӣ иҷро карда мешавад.

2. Қадамҳои хурд партофта давидан: қадамҳо кӯтоҳ ва бо нӯги пой гузошта мешаванд, кафи пой ба замин озодтар расонида шуда, пойи така пурра ва рост гузошта мешавад.

3. Мисли дар як ҷой истода давидан, дастҳоро партофта ҳаракат кардан.

4. Ба девор, дарахт бо дастҳо така карда, дар ҷойи ист то қадри имкон тез давидан. Дар ин машқ рон аз ҳолати уфуқӣ баландтар бардошта шуда, пой хангоми ба замин гузоштан пурра рост - карда мешавад.

5. Дар ҳолати рост бо шона истодан, ба дастҳо така намуда, иҷро кардани ҳаракати давидан бо пойҳо.

6. Паси ҳам ҷаҳида давидан. Машқ бо назардошти масофаи тайшаванда ё шумораи қадамҳо иҷро карда мешавад.

7. Соқи пойро ба ақиб афшонда-афшонда давидан. Айнаи ҳамин машқ бо арғамчин низ иҷро мешавад.

8. Дар нишебӣ давидан.

9. Ба воситаи нардбончаи гимнастики қатор чидашуда, ҷаҳида давидан.

Дар иҷрои ин машқҳо ба дуруст гузоштани қадам, яъне ба пурра кор кардани ҳамаи узвҳои пой диққати алоҳида дода мешавад.

Барои мувофиқ сохтани координатсияи ҳаракатҳо зимни роҳравӣ аз машқҳои зерин истифода мебаред:

1. Ҳангоми рост истодан, вазни танаро аз як пой ба дигараш гузаронидан; мушакҳои банди ҷойи пайвасти устухони кос ва ронро суст намудан.

2. Айнан ҳамин машқро, бо дастон ба дарахт, девор таъя карда, иҷро кардан.

3. Ба кафи пой истода, нӯги пойро бардоштан ва баръакс.

4. Сусттар намудани соқиҳои пойи теладиҳанда ҳангоми давидан.

5. Дастҳои ростро партофта, ба пеш қадамҳои калон гузошта роҳ рафтан.

6. Дар атрофи доираи калониаш 6—7 метр, бо усули «изи мор» гаштан, зимни ин машқ 5—6 қадам ба чап, баъд ҳамин қадар ба рост роҳ бояд гашт.



### **Саволҳо аз рӯи мавзӯ**

1. Давидани кросс барои инкишофи кадом сифатҳо ёрӣ мерасонад?
2. Давидан ба баландӣ ва давидан аз баландӣ ба пастӣ чӣ гуна дуруст иҷро мешавад?
3. Барои такмил додани техникаи давидан ва роҳравии кросс иҷрои кадом машқҳо бештар фоиданок мебошад?

## БОЗИҲОИ СЕРҲАРАКАТ

Бозиҳо аз барномаи мактабӣ васеъ ҷой гирифтаанд. Онҳо яке аз воситаҳои муҳими аз нигоҳи ҷисмонӣ тарбия намудани инсон ба ҳисоб мераванд. Хусусан, дар бозиҳои серҳаракат ҳамаи намудҳои ҳаракат бараъло ба чашм мерасанд. Инҳо: роҳ рафтан, давидан, ҷаҳидан, ба дурӣ партофтан, аз монеаҳо ҷаҳида гузаштан, муқовимат нишон додан ва ғ. Бозиҳои дуруст ташкилшуда барои инкишофи интизомнокӣ, зиракӣ, чолокӣ, қувваи зудамалкунӣ, пуртоқатӣ, бозиҳои ҷамоавӣ барои тарбияи дӯстӣ ва рафоқат ёрӣ мерасонанд. Ҷои гузаронидани бозӣ пеш аз дарс якҷоя бо донишомӯзон тайёр карда мешавад. Барои ин дар майдонча аломатҳои муваққатӣ ва доимӣ гузошта мешавад. Дар толор бо ранг, дар майдонча бошад, бо оҳак ё хокаи бўр аломати доимӣ мегузоранд. Байрақчаҳои калону хурд, сутунчаҳо, хатҳо ва зифаи аломатҳои муваққатиرو иҷро мекунанд. Бо муваффақият гузаронидани бозиҳо дар аксар ҳолат ба ҷараёни тайёри ба онҳо вобаста аст.

Ташкил кардани бозӣ ва вариантҳои он пешакӣ ба нақша гирифта мешавад. Барои он, ки бозӣ бомуваффақият гузарад, донишомӯзон шартҳои бозӣ, қонуну қоидаҳои онро бояд хуб доништа гиранд.

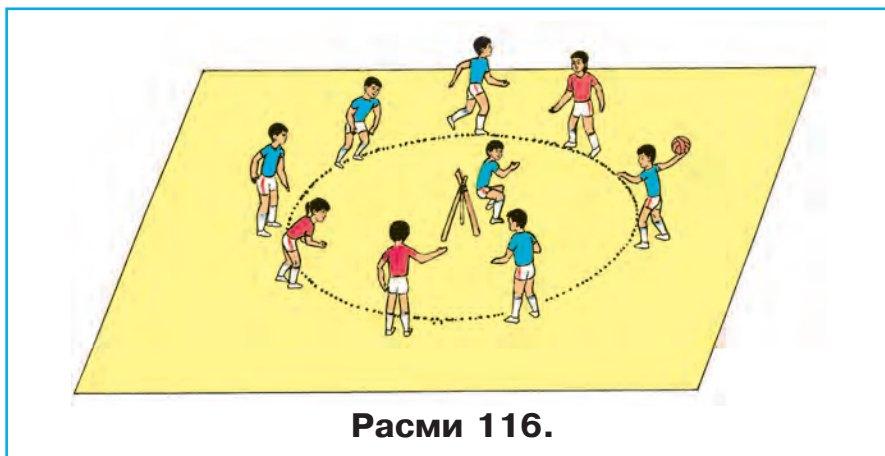
Муаллим дар бозӣ фаъолона иштирок намуда, ҷараёни онро назорат ва мушо-

ҳида менамояд. Муаллим бозиро дар рӯҳияи самимӣ, хотирҷамъӣ ва одоб, муносибати байниҳамдигарии рафиқиро риоя намуда, раҳбарӣ мекунад. Вай муносибаташро бо бачаҳои аз ӯҳдаи бозӣ набаромада, дигар намекунад, ҳатто ба ҷои танбеҳ агар ҳаракат намояд бемалол бозӣ карданаш мумкин, гуфта рӯҳбаланд мекунад.

### *Бозии «Ҷимояи қалъа»*

Бозигарон ба 3—4 гурӯҳ тақсим шуда, доирашакл саф мекашанд. Фосилаи байни онҳо 1 метр аст. Пойи онҳо ба хат мерасад. Дар маркази доира қалъа — таёқҷаҳои гимнастикӣ рост гузошта мешавад. Яке аз бозигарон барои ҷимояи қалъа дар атрофи он давр зада, мегардад. Зимни бозӣ аз тӯби волейбол ва баскетбол истифода бурда мешавад. Бозӣ бо ишораи муаллим оғоз меёбад. Бозигарон тӯбро ба якдигар расонида дода, фурсат мепоянд, ки онро ба қалъа расонанд. Ҷимоягар бо дастон, пойҳо ва танаи пеши роҳи тӯбро гирифта, қалъаро ҷимоя мекунад. Бозигаре, ки тӯбро ба қалъа расонд, ба ҷои ҷимоягар ба бозӣ-медарояд. Ҷимоягар ҳуқуқи бо даст доштани қалъа надорад. Агар тӯб ба қалъа расаду он ларзида, наафтад, ҷимоягар ҷимояи онро давом додан мегирад. Бозӣ то афтидани қалъа давом мекунад (расми 116).





**Расми 116.**

### *Бозии “Чойивазкунӣ”*

Бачаҳо ба ду гурӯҳ тақсим мешаванд. Бачаҳои ҳар як гурӯҳ паси хати старт дастхоро ба ду тараф дар ҳолати кушод дошта саф кашида меистанд. Ҳамагон старт дар тарафи муқобили майдонча аз якдигар дар масофаи 15—20 метр дурӣ кашида мешавад.

Баробари амри „Ба старт!“ — „Диққат!“ — „Марш!“ бачаҳои ҳар ду гурӯҳ дар як вақт барои иваз кардани ҷои худ ба давидан оғоз мекунанд.

Ба ақби хати старт дар муқобил кашидашуда кадом гурӯҳ аввал шуда саф кашад, он ғолиби бозӣ мешавад.

### *Бозии «Сангбардорӣ»*

Бозигарон ба 3—4 гурӯҳ ҷудо мешаванд. Гурӯҳҳо дар паси хати старт дар як қатор саф кашида меистанд. Ба муқобили ҳар кадом гурӯҳ дар фосилаи

8—10 метр дуртар халтачаҳои дарунашон сангрезачои вазни умумиашон 1,5—2 кг гузошта мешавад.

Баъд аз ишораи муаллим бозигарони аввал истода, ба сӯи халтачаҳо давида, онро боло бардошта оҳиста-оҳиста ба замин мегузоранд. Баъд аз он, дар ҳамаҷониба вақти муайян барои кӣ бештар халтачаро бардоштаниш мусобиқа гузарониданиашон мумкин аст.

Сипас, аввалинҳо ба ақиб баргашта, ба дасти бозигарони дуюм дасти худро мерасонанд. Бозӣ ҳамин зайл давом мекунад. Бозигарони кадом гурӯҳ бештар халтача бардошта бошанд, ғолиб ҳисоб мешаванд.

### *Бозии “Морвор гаштан”*

Бозигарон ба ду гурӯҳ тақсим шуда, аз паси хати старт дар як қатор саф кашада меистанд. Муқобили ҳар як гурӯҳ дар масофаи 0,5 метр 6—8 то тӯб гузошта мешавад. Бачаҳои дар гурӯҳ аввалин шуда чашмашон баста дар назди тӯб меистанд.

Баробари додани ишора бозигарони чашмашон баста, аз байни тӯб гоҳ тарафи рост, гоҳ тарафи чап мисли мор мегузоранд. Баъди расидан ба тӯби охирин чашмҳоро кушода, навбатро ба бозигарони дуюм, сонӣ ба бозигарони сеюм медиҳанд. Ба он бачаҳое, ки ба тӯб нарасида гузаштаанд, 2 балл дода

мешавад. Дар ин бози ҳамон гурӯҳе, ки балли бисёртар гирифтааст, голиб до-ниста мешавад.

### *Бозии «Дом»*

Бозигарон ба ду гурӯҳ ҷудо меша-ванд. Як гурӯҳ бозигарон ба ҳамдигар даст дода, доира — «дом» (қапқон) ме-шаванд. Бозигарони дигар — «мушҳо» берун аз доира меистанд.

Бачаҳое, ки вазифаи «дом»-ро иҷро мекунанд, дасти ҳам гирифта аз доира ба «мушҳо» нигоҳ карда, шеърӣ зеринро мегӯянд:

Вой аз дасти ин мушон,  
Хӯрданду карданд толон.  
Анбори мо шуд ҳолӣ,  
Ба даст меафтед ҳолӣ.  
Муш-мушакони шум-шум,  
Муш-мушакони бедум.

Бачаҳо дар охир дастони худро ба-ланд бардошта баробар шеърро давом медиҳанд:

Дом гузошта бар шумо,  
Мағлуб созем шуморо.

«Мушҳо» ба дохили доира даромада-ву баромада мегарданд. Ҳамин вақт му-аллим «дом баста» гӯён овоз мебаро-рад. Бачаҳо дастони худро паст мефа-роранд. Ин вақт «мушҳо»-и аз доира ба-ромада, гурехта натавониста дастгиршу-да ҳисоб мешаванд. Онҳо акнун ба гу-

рӯҳи дар «дом» будагиҳо ҳамроҳ мешаванд. Бозӣ то даме, ки ду-се «муш» мемонад, давом мекунад. Баъд гурӯҳҳо ҷои худро иваз мекунанд.

### *Бозии «Кӣ нишонгир?»*

Бозигарон як қатор саф кашида «як», «ду» гӯён шумурак мекунанд.

Бозигарон ба ду гурӯҳ тақсим мешаванд. Аз пеши пойҳои бозигарон хат гузаронида мешавад. Тӯбро аз назди хат истода мезананд. Ба ҳар бозигарони гурӯҳ яктоӣ тӯб дода мешавад. Аз муқобили қатор дар масофаи 6 метр аз хат он тараф 10 дона ғўлачаи гуногунранг мечинанд. Байни ҳар як ғўлача 1—2 қадам, байни гурӯҳҳо бошад 3—4 қадам ҷой монда мешавад. Ба ҳар як аъзои гурӯҳ аз ғўлачаҳои якранга медиҳанд. Бозӣ бо ишораи раҳбар сар мешавад. Бозигарон тӯбро бо навбат ба тарафи ғўлачаҳо мепартоянд. Бозигари кадом гурӯҳ ғўлачаро афтонад, онро як қадам дуртар меғечонад. Дар давоми бозӣ гурӯҳе, ки ҳадафҳои худро дуртар ғечондааст (ҳадафҳои ғечондашударо қадам зада, чен мекунанд), ғолиб доништа мешавад.

### *Бозии «Беда сафед ё кабуд?»*

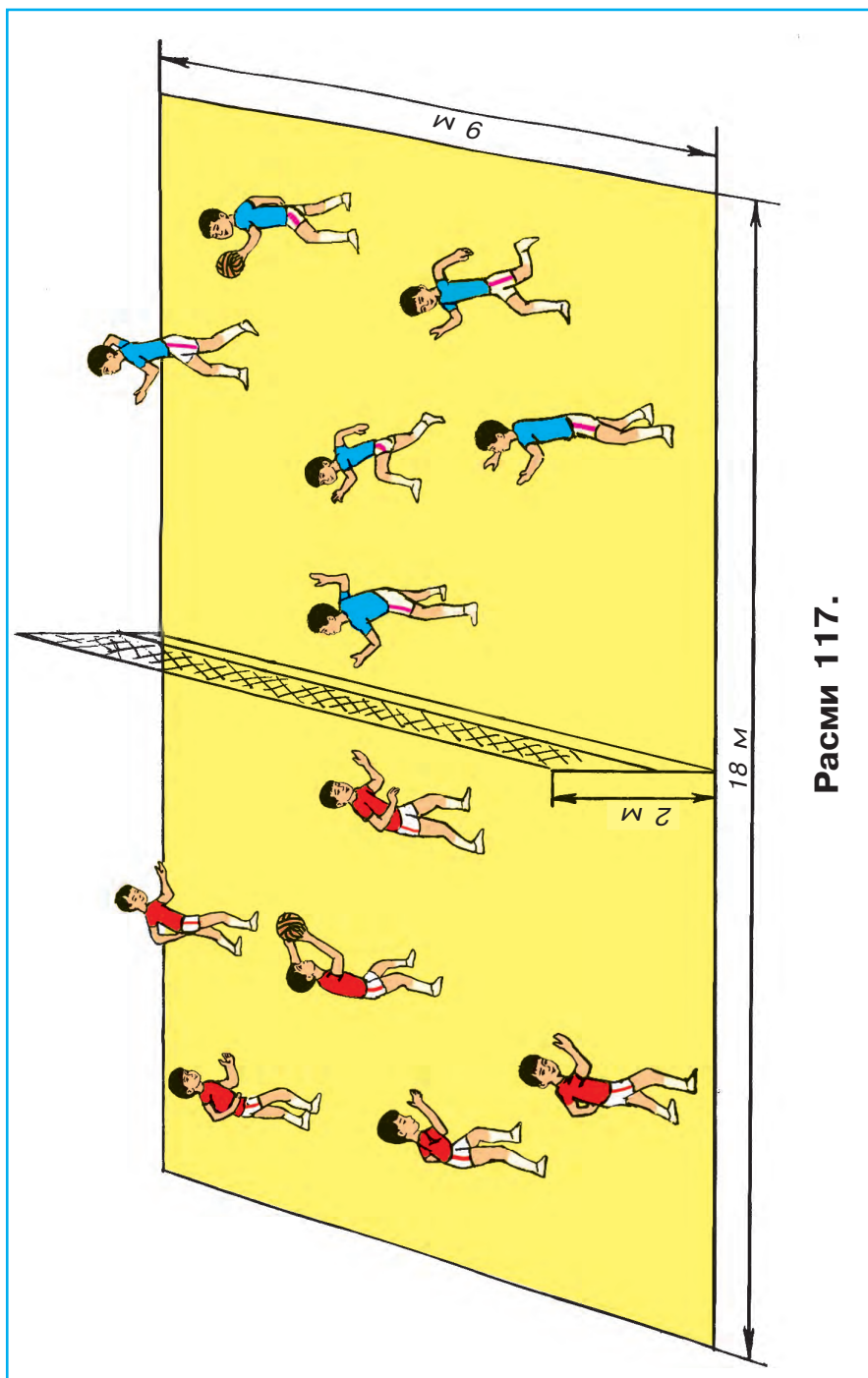
Бозигарон ба ду гурӯҳ ҷудо шуда, аз ду тарафи майдонча ба як қатор саф мекашанд ва дастони ҳамдигарро гирифта меистанд. Бо ишораи муаллим яке аз гурӯҳҳо ба дигараш нигоҳ карда:

«Беда сафед ё кабуд, ба шумо кӣ лозим буд» гуён муроҷиат мекунад. Аъзоёни дигар гурӯҳ: «Аз шумо ба мо (номи яке аз аъзоёни гурӯҳи муқобилистодаро мегӯянд) Халил ояд зуд» мегӯянд.

Нафаре, ки номаш эълон шуд, давида омада, ба вайрон кардани занҷири ҳосилнамудаи тарафи дигар ҳаракат мекунад. Агар занҷирро бурад, яке аз бозигари ин гурӯҳ ҳамроҳи вай ба ин гурӯҳ мегузарад. Рафту занҷиро бурида натавонад, ба он ҷо мемонад ва бозиро дар ин гурӯҳ давом медиҳад. Агар шумораи бозигарони яке аз гурӯҳҳо дар давоми бозӣ аз бозигарони гурӯҳи дигар 5—6 нафар зиёд шавад, бозӣ ба охир мерасад.

### *Бозии тўбпартоӣ*

Бозигарон ба ду гурӯҳ ҷудо шуда, дар майдончаи волейболбозӣ аз ду тараф меистанд. Аз байни гурӯҳҳо дар баландии 2 метр тўри волейбол ё арғамчин гузаронида мешавад. Ба ҳар қадам гурӯҳ яктоӣ тўби волейбол дода мешавад. Дар ин бозӣ вазифаи асосии бозигарон ба тарафи рақиб гузаронидани тўб аст. Ҳар қадам гурӯҳ ҳаракат мекунад, ки дар як вақт тўбро ба майдони рақиб партояд. Барои бо тўб давида гаштан дар майдон рухсат дода мешавад. Тўбро зада баргардонидан, ба якдигар расонидан ҳам мумкин. Тўб ба замин афтиданиаш ҳам мумкин аст. Мабодо, тўби ба майдони рақиб афтода аз майдон



Расми 117.

берун равад ё аз таги тўр гузарад, он гурўҳ мағлуб ҳисоб мешавад. Ба гурўҳи голиб як хол дода мешавад. Ин бозӣ то даме, ки 15 хол ҷамъ намудани ягон гурўҳ давом меёбад (расми 117).

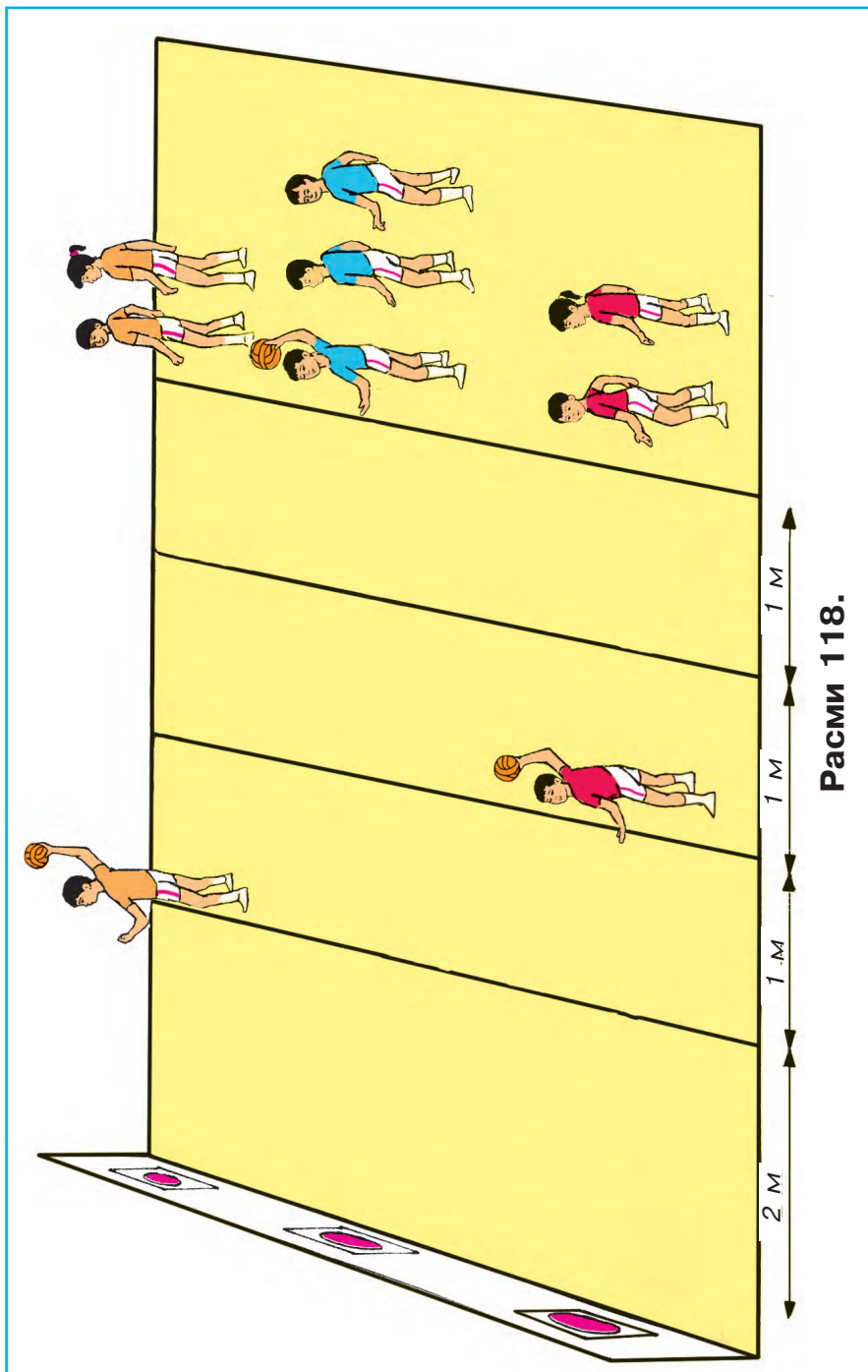
### *Бозии «Нишонзанӣ»*

Ба девор дар баландии 1,5 метр, дар фосилаи 2 метр се нишони калониаш 40 см овехта мешавад. Аз девор ба ма-софаи ду метр дурӣ хат мекашанд.

Баъд аз он дар ҳар як метр 3—4 хат кашида мешавад. Ба як тарафи хатҳо 2 м, ба хатҳои боқимонда 1 м навишта - мешавад. Бозигарон дар ақиби хати охири 3 қатор шуда, рӯ ба рӯи нишони худ меистанд. Ба бозигарони қатори аввал сетогӣ тўб дода мешавад.

Акнун онҳо аз девор он тараф, 2 м аз паси хати аввал кашидашуда меистанд. Баробари додани ишора бозигарон тўбро нишон гирифта мепартоянд.

Агар тўби аввал ба нишон аниқ расад, он бозигар нишонро аз паси хати дуюм истода ба нишон мегирад. Рафту дар ин сурат ҳам тўб ба нишон расад, бозигар ба паси хати дигар мегузарад. Ҳамин зайл, кадом бозигар ҳар се тўбро ба нишон расонда тавонад, дар қисми дуюми бозӣ ба ӯ чор тўб медиҳанд. Агар бозигар тўби аввалро ба нишон расонида натавонад, тўбҳои минбаъдаро вай аз паси хати аввал истода мепартояд.



Расми 118.



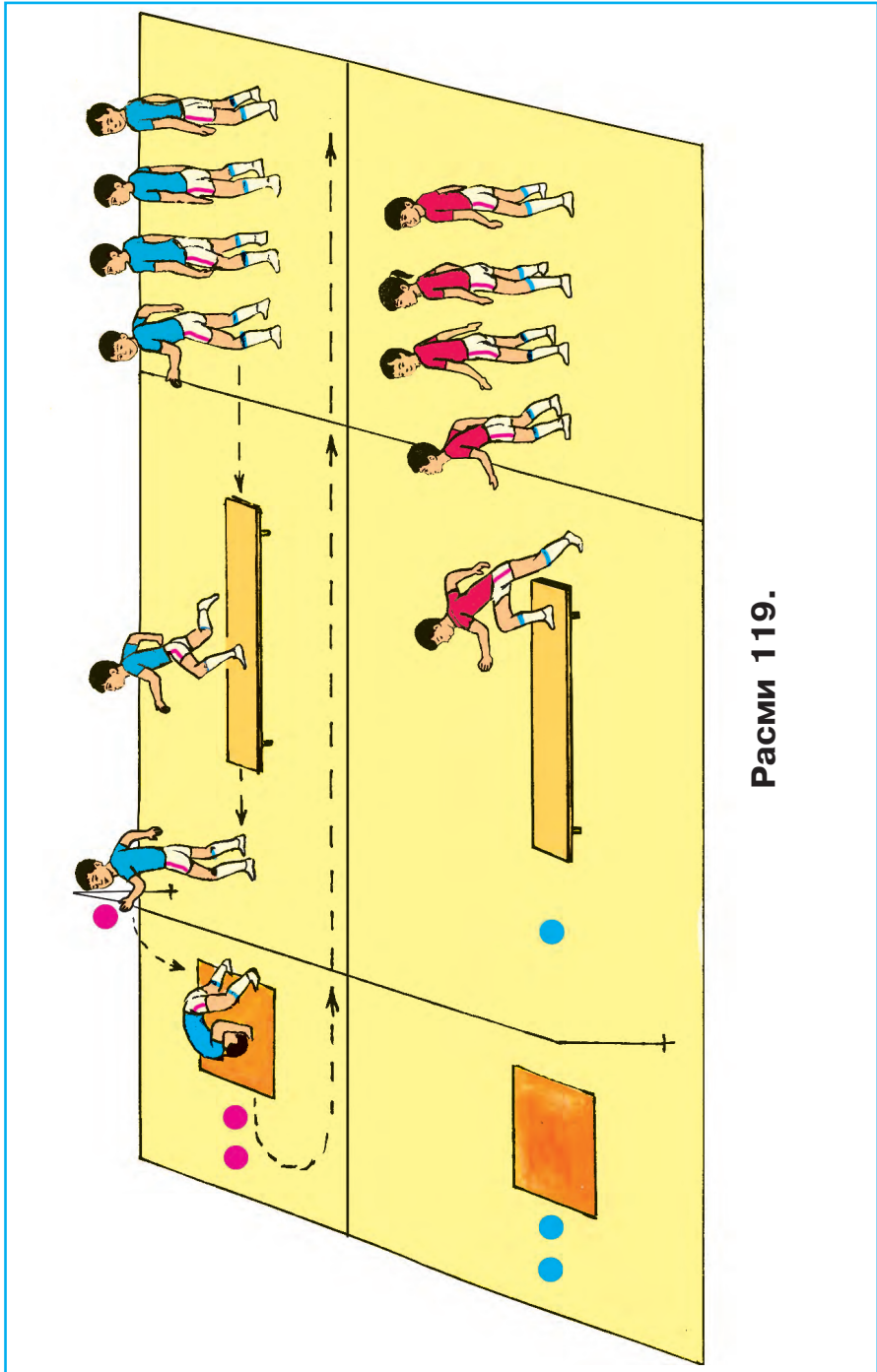
Баъди тўбпартой тўбҳо гун карда, ба бозигари навбатӣ дода мешаванд. Дар ин бозӣ на вақт, балки шумораи тўби ба нишон аниқ расида ба ҳисоб гирифта мешавад. Аз ин сабаб тўбро бесаросемагӣ ба нишон гирифтани лозим аст (расми 118).

### *Бози «Эстафетани аз монеаҳо ҷаҳида гузаштан»*

Бозигарон ба ду қатор саф мекашанд. Аз пеши пойи бозигароне, ки дар сафи аввал истодаанд, хат кашида мешавад. Дар муқобили ҳар як қатор дар фосилаи 20 — 25 метр чизҳои гуногун: курсии гимнастикӣ, арғамчини ба баландии 3 м кашидашуда, кўрпаҳои гимнастикӣ ва инчунин тўбҳо гузошта мешавад. Аз рӯи ишораи муаллим бозигароне, ки дар қатор аввал шуда истодаанд, ба давидан сар мекунанд.

Онҳо аз болои курсии гимнастикӣ мегузаранд, тўбро аз болои арғамчин гузаронида, дошта мегиранд ва ба ҷои худ мегуздоранд. Баъд давида рафта, болои кўрпаи гимнастикӣ ҷасту хез карда, ба ақиб бармегарданд ва ба кафи дасти бозигари баъди худ истода, кафи дастро мерасонанд.

Бозигарони бозиро давомдиҳанда давида мераванд, бозигаре, ки кафашро расонида буд, аз охири қатор ҷой мегирад. Баъди машқро иҷро карда баргаштани бозигарони дар охири қатор истода, қарсақ мезананд. Гурӯҳи эстафетаро



Расми 119.

аввалин шуда ба охир расонида, голиб мешавад (расми 119).

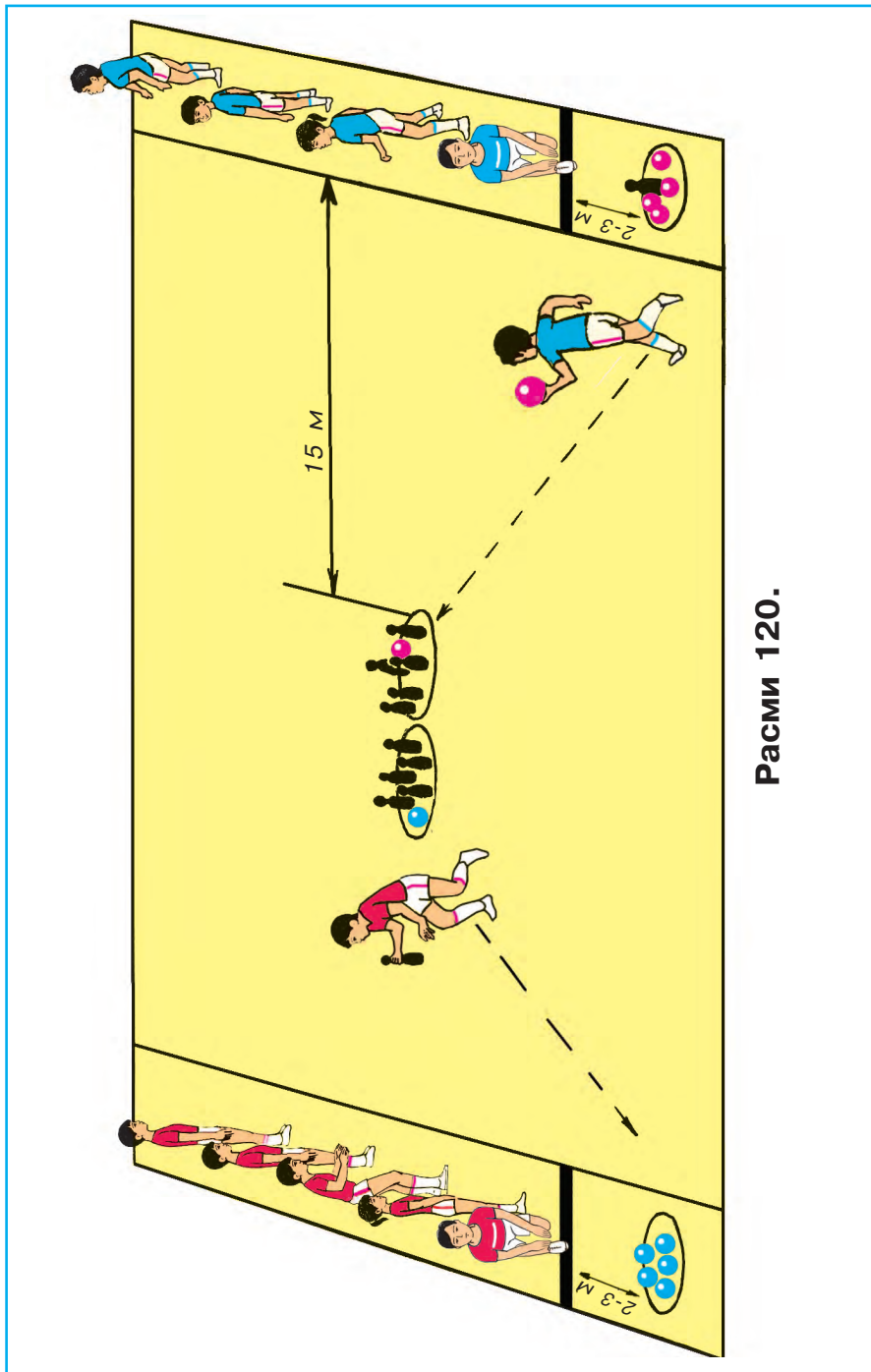
### *Бозии «Тўб ба бозигари мобайнӣ»*

Бозигарон якчандто давра ҳосил наму-да, меистанд. Дар байни ҳар кадоме як нафар бозигар тўбро дошта меистад. Вай тўбро бо навбат ба шарикони худ мепартояд, онҳо тўбро ба ў бармегардонанд. Тўбро охири бозигар қабул карда гирифта, бозигари мобайнӣ онро ба боло мебардорад.

Гурӯҳе, ки партофтани тўбро аввал шу-да ба охир мерасонад, голиб мебарояд.

### *Бозии «Эстафетаи чиз бардошта давидан»*

Ду гурӯҳ аз ду тарафи майдон муқо-били якдигар меистанд. Дар охири ҷои исти ҳар кадом гурӯҳ доира ё чоркунҷа кашида шуда, дар он тўбҳо гузошта ме-шавад. Дар рӯ ба рӯ 10—15 метр дур-тар боз доира кашида шуда, ба онҳо меҳвар (тир) гузошта мешавад. Дар ма-софаи 2—3 м дур аз доираи қатори охири хати старт кашида шуда, дар он аз ҳар кадом гурӯҳ як нафарӣ бозигар меистад. Баробари ишораи муаллим бозигарон тўбҳоро аз як доира ба дигар-раш гирифта мебаранд. Аз он ҷо тирҳоро гирифта, ба ақиб бармегарданд ва онро ба доираи аввал оварда монда, ба ҷои худ рафта меистанд. Ҳамин, ки бозигарони аввал тўбро гирифта меба-



Расми 120.

ранд, бозигарони дуюм хати стартро ишғол мекунад. Баъди он, ки бозигарони аввал давиданро анҷом медиҳанд, бозигарони дуюм ба давидан сар мекунад. Лекин онҳо тирҳоро гирифта бурда, тўбҳоро гирифта меоранд. Бозӣ вақте ки бозигарони ҳар як гурӯҳ давиданро анҷом доданд, ба охир расида ҳисоб мешавад. Гурӯҳи давиданро аввал шуда ба анҷом расонида, ғолиб мешавад (расми 120).

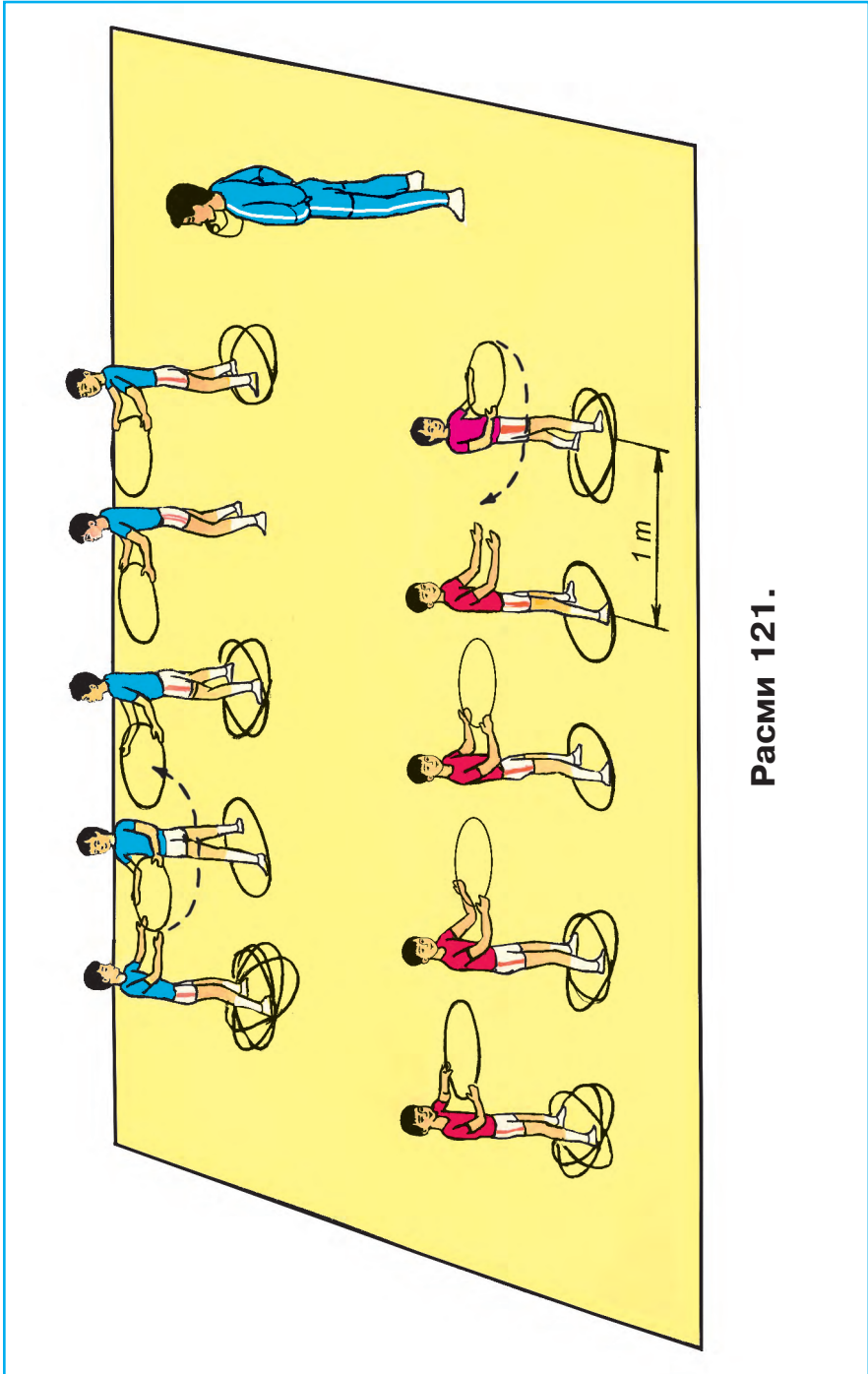
### *Бозии «Сегонаи аҳл»*

Ҷамъи бозигарон се нафарӣ ба 4—5 гурӯҳ тақсим шуда, дар хати старт меистанд. Дар масофаи 8—10 м дуртар аз ҳар як сегона доира кашида мешавад. Баробари ишораи муаллим сегонаи аввал чанбаракро бо як даст гирифта, ба сӯи доира медаванд ва атрофи доираро давр зада, ақиб бармегарданд. Дигар сегонаҳо низ айнан ҳамин ҳаракатро тақрор мекунад. Бозигарони он сегонае, ки ҳамашон наафтида, дер намонда, ба ҳолати ибтидоӣ баргашта омаданд, соҳиби 2 хол мешаванд.

Бозӣ ҳамин тариқ идома меёбад. Гурӯҳе, ки бозиро аввал шуда ба охир мерасонад, ғолиб доништа мешавад.

### *Бозии «Чанбаракро дор»*

Бозигарон муқобили якдигар истода ду қатор саф мекашанд. Масофаи байни онҳо 1 м мебошад. Бозигарони дар саф



Расми 121.

истодагӣ 5-то чанбаракро аз сар гузаронида, ба замин мегузоранд. Баробари ишораи муаллим бозигарони аввалине, ки дар пеши саф истодаанд, чанбаракро ба сар пӯшида, аз пой гузаронида ба бозигари дар паҳлӯ буда, дароз мекунанд.

Бозигари дуюм ба сеюмӣ дароз мекунад. Ҳамин тариқ бозигарони аввал чанбаракро паси ҳам аз сар бароварда ба нафари дар паҳлӯ буда, дароз мекунад.

Бозигарони охирин чанбаракҳои дарозкардашударо қабул намоянд, бозӣ тамом мешавад. Он гурӯҳе, ки бозиро аниқ ва зуд иҷро кардааст, ғолиб мебарояд (расми 121).

### *Бозии «Туннел»*

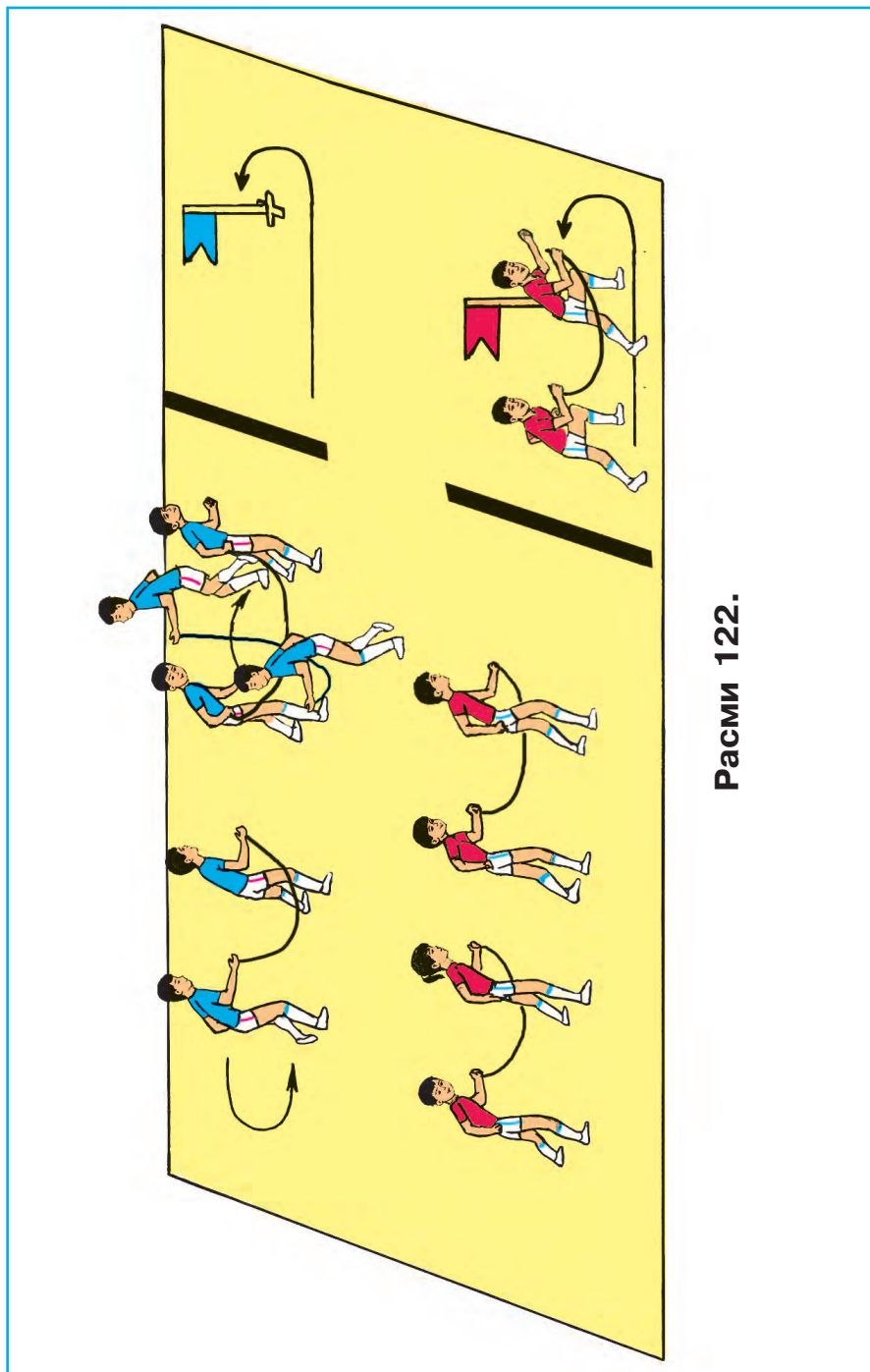
Бозигарон ба ду гурӯҳ ҷудо шуда, рӯ ба рӯи якдигар меистанд. Боз чанд нафар бозигар ба даст чанбарак гирифта, онро аз ду тараф дошта, туннел ҳосил карда меистанд. Баъд аз ишораи муаллим бозигарони аз пеши қатор истода, бо тӯб ба пеш давида, аз байни чанбаракҳо ҳам шуда мегузаранд.

Бозигаре, ки аз чанбаракҳо гузаштааст, аз тарафи рост давр зада, ба бозигари навбатӣ, ки дар қатораш истодааст, месупорад. Бозигарони оянда низ корҳоро, ки бозигари аввал иҷро кард, такрор менамоянд ва ғ. Он бозигароне, ки бозиро беҳато, пешпо нахӯрда, зуд иҷро кардаанд, рағбатнок карда мешаванд.

## Бозии «Арғамчинро аз таги пой гирифта гузар»

Бозигарон ба ду гурӯҳ ҷудо шуда, ба як қатор саф мекашанд. 2 м дуртар аз онҳо хати старт кашида мешавад. Дар назди хат донишомӯзони рақами якум меистанд. Баробари ишораи муаллим бозигарони рақами якум бо арғамчин ба пеш медаванд, он-ҳо сутуни байрақчадореро, ки 15—20 м дуртар истодааст, давр зада гузашта, ба ақиб бармегарданд. Акнун онро дар назди хати старт бозигарони дорои рақами дуюм мунтазир шуда истодаанд. Бозигарони рақами якум як нӯги арғамчинро ба бозигарони дорои рақами дуюм супурда, ҳарду аз ду тарафи қатор гашта, арғамчинро аз таги пойи бозигарон мегузаронанд. Бозигарон бошанд аз он меҷаҳанд. Баъд бозигарони рақами якум ба охири қатор рафта меистанд. Бозигарони рақами дуюм бошанд, арғамчинро гирифта ба сӯи сутун медаванд. Бозигаре, ки атрофи сутунро давр зада омадааст, як нӯги арғамчинро ба бозигари навбатӣ медиҳад. Акнун онҳо арғамчинро аз зери пойи дар саф будагон мегузаронанд ва ҳоказо. Бозигароне, ки бозиро бехато, зуд ва аниқ иҷро намудаанд, голиб мешаванд. (расми 122).





Расми 122.

### *Бозии «Аз роҳҳо ҷаҳида гузаштан»*

Бозигарон ба чор гурӯҳи баробар ҷудо мешаванд ва паҳлӯи ҳам ба чор колонна (гурӯҳ)-и як қатори саф мегиранд. Аз пеши қаторҳо хати старт кашида мешавад. 4—6 м дуртар аз хати старт дар масоҳати 50 см 7—8 роҳ кашида мешавад. Фосилаи байни хати якум ва дуюм 40 см, байни дуюм ва сеюм 60 см аст. Баъд аз ишораи муаллим бозигарони дорои рақами гурӯҳҳо давида рафта, хатҳоро зер накарда аз болои роҳҳо ҷаҳида мегузаранд. Ба бозигаре, ки вазифаро аниқ, беҳато иҷро намудааст, як хол дода мешавад. Гурӯҳи холи бештар ҷамъ карда, ғолиб мебарояд.

### *Бозии «Кӣ пурзӯр?»*

Бозигарон ба ду гурӯҳ ҷудо мешаванд. Онҳо дар фосилаи 2—3 м дуртар аз якдигар дар як қатор саф мекашанд ва ба девор нигоҳ карда меистанд. Бино ба ишораи муаллим бозигарони дорои рақами яки ҳар қадам гурӯҳ тӯби баскетболро ба даст гирифта, ба хати старт мебароянд ва тӯбро бо сар тарафи девор саҳт мезананд.

Дар ин ҳол тӯби касе, ки баъди ба девор бархӯрдан баргашта дур афтад, он соҳиби як хол мешавад. Баъд, ин вазифаро бозигарони дорои рақами ду, се низ иҷро мекунанд. Он гурӯҳе, ки холи зиёдтар ғун кардааст, ғолиби бозӣ доништа мешавад.

## ШИНОВАРӢ

Дониستاني шиноварӣ аз қадимулайёмдар ҳаёти инсон нақши муҳим доштааст. Қабилаҳои ҷамъияти ибтидоӣ дар вақти сайди моҳӣ, ҳимоя аз ҳучуми душман ва дигар ҳолатҳо аз об истифода бурдаанд.

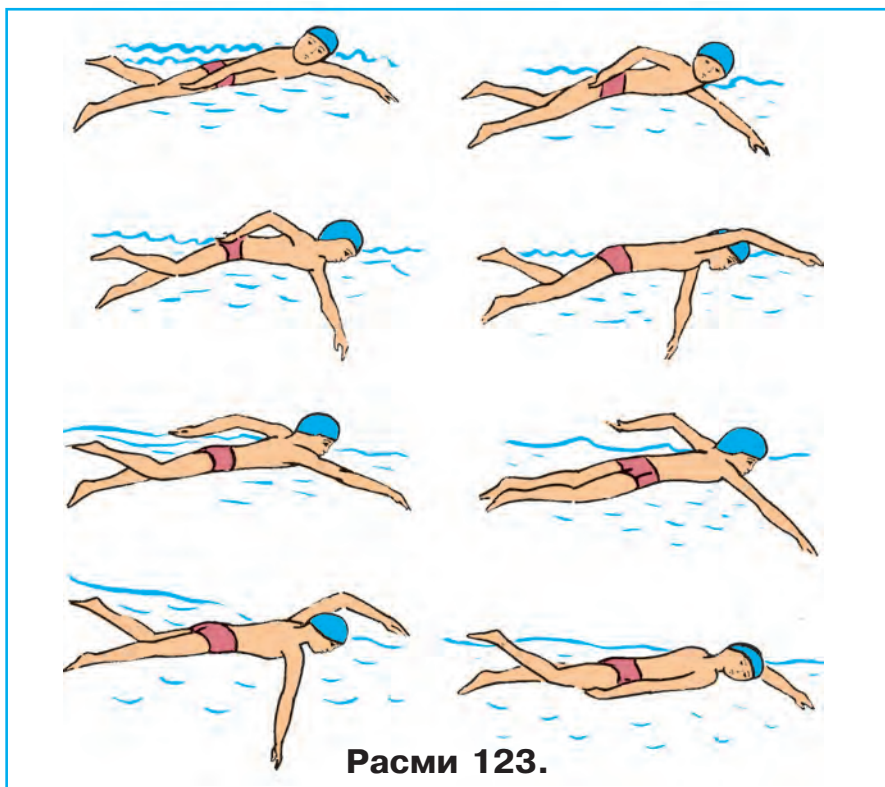
Яъне, онҳо шиновариро хуб медонистанд. Хусусан, барои он қабилаҳои, ки дар ҷойҳои назди об истиқомат доштанд, шиноварӣ зарурияти ҳаёти будааст.

Олимон ва мутафаккирони бузурги Осиёи Миёна, аз ҷумла бузургвор Ал-Хоразмӣ, олими намоёни энциклопедист Абӯрайҳони Берунӣ, Абӯалӣ ибни Сино, ки дар илми табобат шӯҳрат пайдо карда буд, намояндагони бузурги адабиёти Шарқ аз қабилҳои Низомии Ганҷавӣ, Носири Хисрав ва дигарон баробари дигар илмҳо ба зарурияти ҳаётии тарбияи ҷисмонӣ, обутобёбӣ, оббозӣ, шиноварӣ аҳамияти калон додаанд. Барои ҷанговарони Осиёи Миёна дар қатори дигар машқҳо аз бар намудани шиноварӣ маҷбурӣ буд. Амир Темур ҳам ба масъалаи машқи шиноварӣ эътибор меод. Худи лашкаркаши бузург асрори убур кардани дарёи маҷрояш тезро хеле хуб медонист. Ба харсангҳои соҳили дарё арғамчин партофта, маҳорати худро нишон меод. Дар Ўзбекистон давраи оғози инкишофи варзиши шиноварӣ

ба солҳои 1924—1925 рост меояд. Дар солҳои 1960 дар Тошканд якҷанд ҳавзи шиноварӣ (бассейн) сохта шуд. Ҳоло дар марказҳои ҳамаи вилоятҳои кишварамон ҳавзҳои шиноварӣ бунёд карда шудаанд. Дар натиҷа сафи онҳое, ки бо варзиши шиноварӣ машғуланд, беш аз пеш меафзояд. Дар республикаи мо ҳамасола варзишгарони моҳири шиноварӣ ба камол мерасанд. Дар бозиҳои олимпиади соли 1964 дар Токио С. Бабанина ва Н. Устинова соҳиби медали биринҷӣ шуда буданд. С. П. Конов, Заболотов, С. Искандарова чемпионҳои Европа, Чаҳон, Осие мебошанд. Боварӣ ҳаст, ки минбаъд низ аз байни ҷавонони мо варзишгарони намоёни ин соҳаи варзиш ба камол мерасанд.

### *Шиноварии услуби крол бо сари сина*

Ин усули шиноварӣ усули хеле муносиби зуд шино кардан аст ва он дар шиноварии эстафетии 50, 100, 200, 400, 800, 1500 метр инчунин ҳангоми шиноварии комплексӣ (умдавӣ) дар 4 × 100 м ва 4 × 200 м истифода мешавад. Зимни истифода аз ин усул бачаҳо гарчанде техникаи шиноварию нағз намедонанд, монанди ононе, ки шиноварию хуб аз бар кардаанд, ҳаракат мекунанд (хусусан, писарбачаҳо). Ин усул осон буда, асоси онро техникаи усули пушнокӣ ва делфин ташкил медиҳад (расми 123).



*Ҳолати тана ва сар.* Ҳангоми шиноварӣ тана дар рӯи об дар ҳолати уфуқӣ (горизонталӣ) наздик мешавад, қисми тос ва рон, камару китф аз он каме болотар, қисми рӯй бошад ба об ғўтида об дар сатҳи пешона мешавад. Шахси шинокунанда дар ҳолати ба паст нигоҳкарда мебошад. Дар ҷараёни шиноварӣ ба паҳлӯҳо моил нашуда, қисми тоси гавдаро наларзонда, танаро дар рӯи об ба як маром ҳамвор нигоҳ доштан зарур аст.

*Ҳаракатҳои даст.* Дастони шинокунанда бо навбат ҳаракатҳои шинокуниро иҷро менамояд. Барои ин даст пеш аз

ҳама ба ҳаво бардошта шуда, баъд ба пеш дароз карда, сипас ангуштон мисли камон ба об дароварда мешаванд. Баъд каф ва китф ба об ғўтонида мешавад. Ҳангоми шиноварӣ об бо ёрии кафҳо ба сӯи худ кашида мешавад, ин вақт оринҷ каме қач ва боз дароз карда мешавад. Дар давоми шиноварӣ ба рӯи об аввал оринҷ, баъд каф мебарояд. Дар рӯи об даст аз оринҷ қат шуда, дар ҳолати аввала ба пеш ҳаракат кунонида мешавад. Дуруст иҷро намудани ҳаракатҳои даст барои омӯхтани шиноварӣ роли калон мебозад. Агар як даст шино карда истода бошад, дасти дигар дар ҳаво, яке шино карданро тамоm кунад, дигаре ба об дароварда мешавад. Ҳамин тариқ агар зуд-зуд, паси ҳам ҳаракат шавад, тани инсон дар рӯи об ба пеш ҳаракат-мекунад.

Баробари аз бар кардани ҳаракати дастҳо чӣ гуна нафас гирифтаниро ҳам доништан зарур аст. Вагарна зуд хаста мешавад.

**Нафасгирӣ.** Рӯи шахси шинокунанда зеро об буда, фақат барои нафасгирӣ сарро як тарафа карда нафас мегирад. Он бештар ба ҳаракати даст вобаста аст. Масалан, агар дасти рост шинокуниро иҷро карда, ба ҳаво бардошта шавад (агар ба шумо тарафи рост қулай бошад), сар ба як тараф ёзида, барои нафасгирӣ фурсат мешавад. Ҳангоми

дастро аз боло ба об партофтан нафасро ба об оҳиста мебароред. Ҳангоми сар кардани ҳаракати дасти дуюм он аз оринҷ қат шуда, баробари аз об бардоштан боқимондаи нафас (ҳавои монда) пуф карда, бароварда мешавад.

Агар об дар даҳон каме монда бошад, он об бо ҳаво берун мешавад (ҳамин зайл пеши роҳи ба гулӯ рафтани об гирифта мешавад). Ҳамин тариқ, ба ду ҳаракати даст як бор нафас гирифтани рост меояд.

*Ҳаракати пойҳо.* Пойҳои шинокунанда аз боло ба поёни об ва аз паст ба боло ба тарзи ритмикӣ ҳаракат мекунад. Пойҳо аз банди зону қисман қат карда шуда, нӯғҳояшон дароз мешаванд, сарфи назар аз ин каме тарафи дохил қат мегарданд ва ҳаракатҳоро қайчимонанд иҷро менамоянд. Дар ин ҳаракат рон ҳам иштирок мекунад. Аз зону қатшавии пойҳо ба кунҷи  $30^\circ$  —  $40^\circ$  рост меояд. Агар ин ҳаракатҳо дар ҳамоҳангӣ ба амал оянд, кас озод шино мекунад.

### *Усули бо тахтапушт шино кардан*

Усули бо тахтапушт шино кардан, ба услуби кроли шиноварӣ монанд аст. Дар ин тарзи шиноварӣ низ дасту пойҳо бо навбат ҳаракат мекунад. Ин тарзи шиноварӣ аз дигар усулҳои шиноварӣ бо он фарқ мекунад, ки гирифтани

нафасу баровардани он на дар дохили об, балки берун аз он ба амал меояд.

Ин усул баъд аз усули кролӣ ва делфинӣ дар мақоми сеюм меистад ва одатан дар мусобиқаҳо барои шиновариҳои комплекси 50 м, 100 м ва 200 м, барои тай кардани 200 м, 400 м (дар «порча»-и 50 ё 100), инчунин ҳангоми эстафетаи комбинатсионии 4×100 (дар марҳилаи аввал) истифода мешавад. Аз ин рӯ, барои омӯхтани усули кролӣ аз бар намудани ин усул ҳам аз ғоида ҳолӣ нест. Бо шартҳои иҷроии ин тарзи шиноварӣ шинос шавед.

**Ҳолати тана ва сар.** Тана дар рӯи об дар ҳолати уфуқӣ ҳоли меравад, шикам каме ба худ кашида мешавад.

**Ҳаракати дастҳо.** Ҳангоми шиноварӣ бо ин усул чун дар шиновариҳои усули кролӣ ҳаракат бо навбат иҷро карда мешавад. Аммо зимни ин тарзи шиноварӣ дастҳо дар ду ҳолат ҳаракат менамоянд: дар ҳолати аввал, ҳангоми шино кардан оринҷи дастҳо қат нашуда, об ба пеш рост кашида мешавад; дар ҳолати дуюм даст аз оринҷ каме қат шуда, об ба пеш кашида мешавад. Ҳолати якуми шиноварӣ барои бачаҳои худомӯз хеле қулай аст. Чунки, зимни он об ба пеш аз ду тараф кашида мешавад.

**Нафасгирӣ.** Дар ин усул нафасгирӣ чандон мураккаб нест. Барои ин шикамро каме ба худ кашида, бо даҳону бинӣ



нафас гирифтаву нафас бароварда шино мекунад. Агар ба даҳон об дарояд, онро «фавворача» карда баровардан мумкин. Албатта, зимни ин тарзи шиноварӣ ҳам чун ҳангоми шиновариҳои кролӣ нафасгирӣ вобаста бо ҳаракатҳои дастҳо иҷро карда мешавад. Яъне, шинокунӣ бо кадом даст сар шавад, нафас ҳангоми ба боло бардоштани он даст гирифта мешавад. Он даст ҳаракатро тамоми карда, боз ба он оғоз намояд, боз нафас кашида мешавад.

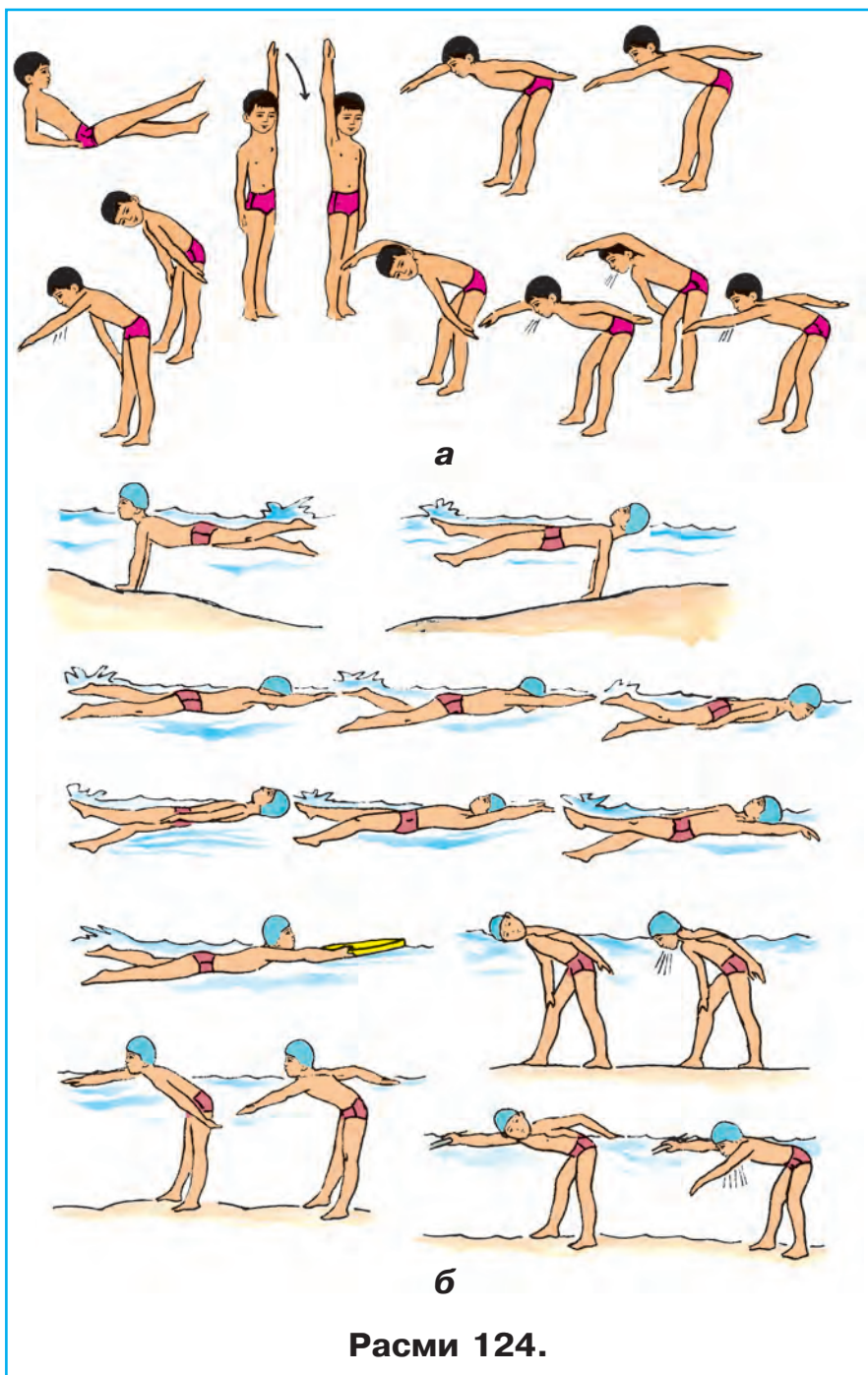
*Ҳаракати пойҳо.* Ҳангоми шиноварӣ бо ин усул пойҳо аз об ба боло бонавбат баромада меистанд. Фақат он аз зону каме қат карда мешавад. Агар ба шахси шинокунанда аз ақибаш нигоҳ кунед, чунин ба назар мерасад, ки гӯё об ҷӯшида истода бошад. Агар ҳамаи ин ҳаракатҳоро ҷамъ намоем, як маротиба нафасгирӣ ба ду маротиба ҳаракати даст ва шаш маротиба ҳаракати кардани пой рост меояд.

Маҷмӯи машқҳои инкишофи умумӣ ва махсус ҳангоми омӯхтани шиноварӣ (расми 124 а, б).

### **Ғамхориҳои давлат барои тарбияи насли солим**

---

Давлати соҳибистиқлоли мо кӯшиш дорад, ки барои тарбияи бачаҳои солим, пурқувват ва саводнок тамоми шароит фароҳам оварад. Онҳоро дар рӯҳияи



ватанпарварӣ ва меҳнатдӯстӣ тарбият кунанд. Ҳоли ҳозир диққату эътибори давлати мо барои ғамхорӣ ба насли ҷавони ба камол расидаистода равона карда шудааст. Мувофиқи он Қонун «Дар бораи тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш» қабул гардид, ордени ва Бунёди «Соғлом авлод учун» таъсис дода шуд.

Фармон «Дар бораи ташкил кардани Бунёди инкишоф додани варзиши бачаҳо дар Ўзбекистон» ҳаракатхоро барои тарбияи солими ҷисмонӣ ва маънавии насли ҷавон, барқарор намудани тарзи солими зиндагӣ дар байни ҷавонон ва рушди варзиш қувват бахшид. Ин фармон маҳз инкишоф додани варзиши оммавии бачахоро дар назар дорад.

Маҷаллаи «Соғлом авлод учун» дар назди худ вазифаи тарбияи маънавию ҷисмонии насли баркамол ва дар ин роҳ тарғиб намудани вазифаҳои дорои аҳамияти давлатӣ, амалӣ гаштани он, ба ин кор ҷалб сохтани оммаи васеи халқро гузоштааст.

Ғайр аз ин, маҷалла мақсад дорад, ки арзишҳои миллию умумиинсонӣ, анъанаҳои беҳтарини мероси аҷдод, инчунин оинҳои нави ташаккул ёфта истодаро, ба ҳамаи табақаҳои аҳолии тарғиб намояд.

Инсонии дорои маънавияти баланд имону эътиқодаш ҳам мустаҳкам мешавад. Пас, агар ба тарбияи ҷисмонӣ ва

варзиш боақлона муносибат кунад, албатта ба мақсади худ мерасад.

Ҳоли ҳозир дар мамлакати мо дар байни бачаҳо мусобиқаҳои гуногуни завқбахш гузаронида мешаванд. Чунончи, «Насли солим — паҳлавон», «Ниҳолҳои пурумед», «Авлоди баркамол», «Универсиада», «Рӯзи давандаҳо», «Ринги кушод», «Рӯзи ҷаҳандаҳо» барин мусобиқаҳои байни мактабҳои варзиши бачаҳо ва наврасон, спартакиадаҳои донишомӯзон ва ҷавонон мунтазам ташкил карда мешаванд.



### **Саволҳо аз рӯи мавзӯ**

1. Давлати мо барои инкишоф додани тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш чӣ гуна ғамхорӣ карда истодааст?
2. Дар байни бачаҳо кадом мусобиқаҳо гузаронида мешаванд?

## **ЎЗБЕКИСТОНРО ДУНЁ МЕШИНОСАД**

Дар асл ҳам имрӯз Ўзбекистонро тамоми дунё мешиносад. Яке аз роҳҳои он инкишофи варзиш дар кишвари мо аст. Чуноне ки Нахустпрезиденти Республикаи Ўзбекистон И. А. Каримов таъкид кардааст, «*Ҳеч чиз мамлакатро мисли варзиш дар дунё машҳур карда наметавонад*».<sup>1</sup>

Ба ин суханони Нахуст президентамон

<sup>1</sup> Рӯзномаи «Спорт», соли 1995, 11-уми май.

амал намуда, барои инкишоф додани тарбияи ҷисмонӣ дар байни аҳолӣ падарвор ғамхорӣ зоҳир карда мешавад.

Ўзбекистон дар байни кишварҳои аъзои Иттиҳоди давлатҳои мустақил аввалин шуда «Қонун дар бораи тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш»-ро қабул намудааст. Аз ин рӯ, дар ин давлати мустақил, ки барои ояндаи бузург мекӯшад, тарбияи ҷисмонӣ ба шуғли ҳар нафар бояд табдил ёбад.

*Саломатии инсон* — сарвати муҳим ва асосии ҳар як давлат ба шумор меравад. Қарорҳо «Дар бораи ордени «Соғлом авлод учун», «Дар бораи чораҳои боз ҳам ривож додани футбол дар Республикаи Ўзбекистон», «Дар бораи чораву тадбирҳои боз ҳам инкишоф додани тарбияи ҷисмонӣ ва варзиши Ўзбекистон» далели гуфтаҳои болоист. Ҳоло сафи варзишгарон аз 10 миллион нафар гузаштааст.

Аксари онҳо нормативҳоро бомуваффақият иҷро мекунанд. Беш аз як миллион нафар барои мустаҳкам намудани саломатии худ мунтазам дар маҳфилҳои варзишӣ машғул мешаванд.

Варзиши гўштингирӣ, бозиҳо ва мусобиқаҳои чапандозӣ ба зинаи нав бароварда шуданд. 6-уми сентябри соли 1998 дар шаҳри Тошканд «Ассотсиатсияи байналмилалии гўштингирӣ» ташкил карда шуд. Дарёфт намудани ҷавонони

соҳибистеъдод, маҳорати онҳоро аз рӯи варзиши интихобкардашон такмил додан ва ба марраҳои нави варзишӣ расонидан вазифаи пуршарафи тарбиядиҳандагон аст.

Бо боварии комил гуфта метавонем, ки *истиқболи варзиши республикаи ҷавони мо дурахшон аст*. Чунки сиёсати ягонаи давлатамон дар бобати тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш барои сари вақт ҳал намудани бисёр муаммоҳо имкон фароҳам оварда истодааст.



### **Саволҳо аз рӯи мавзӯ**

1. Баъди расидан ба истиқлол, Республикаи Ўзбекистон ба тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш чӣ гуна аҳамият дода истодааст? Дар ин хусус ҳикоя кунед.
2. Аз ҷумлаи ўзбекистониёне, ки чемпиони ҷаҳон шудаанд, кихоро медонед? Номбар намоед.
3. Оё номҳои варзишгарони чемпион ва барандаи ҷоизаҳои бозиҳои олимпи-ро медонед? Онҳо кихоянд?

### **Аз нав барқароршавии бозиҳои олимпӣ**



Олимпиадаи нахустин соли 776 пеш аз мелод дар Юнон ба шарафи Зевс<sup>1</sup> гузаронида шудааст. Бозиҳои замонавии

<sup>1</sup> **Зевс** — номи яке аз худоҳои Юнон.

олимпӣ бо сайъу ҳаракати олим ва педагог Пйер де Кибертен ташкил шуда аст.

Бо пешниҳоди ӯ аввалин бозиҳои замонавии олимпӣ соли 1900 дар шаҳри Париж гузаронида шуд. Шоир ва тарҷумони намоёни юнонӣ Деметриос Викелос аз иштирокчиёни анҷуман хоҳиш кард, ки аввалин бозиҳои Олимпия дар ватани бозиҳои олимпӣ — Юнон гузаронида, инчунин соли 1900 дар шаҳри Париж ташкил карда шавад.

Командаи собиқ Иттифоқ аз соли 1952 дар бозиҳои Олимпиада (аз XV-умин бозиҳои олимпӣ) иштирок мекардагӣ шуд. (Фақат дар бозиҳои 23-юми Олимпӣ, ки соли 1984 дар шаҳри Лос-Анҷелеси ИМА шуда гузашт, иштирок накардааст).

Варзишгарони ўзбекистонӣ ҳам дар ҷамоаи яккачини худ иштирок намуда, ба дарёфти ҷойҳои фахрию ҷоизадор муваффақ шудаанд. 21-уми январи соли 1992 Кумитаи байналмилалии Олимпии Республикаи Ўзбекистон таъсис дода шуда, он сол республикаи мо аъзои ҳақиқии Кумитаи байналмилалии Олимпӣ гардид. Ин имкон дод, ки варзишгарони Ўзбекистон дар мусобиқаҳои Олимпиада, Осие ва ҷаҳон ба сифати ҷамоаи яккачини мустақил иштирок намоянд.

## МАЪЛУМОТ ДАР БОРАИ ВАРЗИШ ВА НАМУДҶОИ ОН

### ГИМНАСТИКА

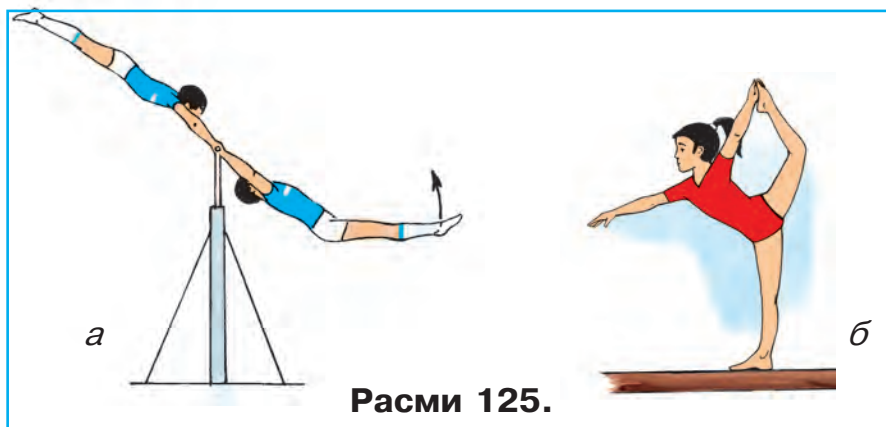
Оё маънои калимаи «гимнастика»-ро медонед? Истилоҳи «гимнастика» аз калимаи «гимназо»-и юнонӣ гирифта шуда, маънои «машқ мекунам», «машқ мекунонам»-ро дорад. Дар замонҳои қадим онҳоеро, ки медавиданд, гӯштин мегиританд, аз баландӣ ва ба дарозӣ меҷаҳиданд, ҳатто онҳоеро, ки ба ҷанги дастӣ машғул мешуданд, гимнастикачиён меномиданд.

Дар замони мо гимнастика ба намуди алоҳидаи варзиш табдил ёфта, он ду намуд дорад: гимнастикаи варзишӣ ва гимнастикаи бадеӣ. Бо гимнастикаи варзишӣ ҳам писарбачаҳо ва ҳам духтарбачаҳо машғул мешаванд.

Бо гимнастикаи бадеӣ танҳо духтарон машғул мешаванд. Дар гимнастикаи варзишӣ писарон аз рӯи шаш намуд, духтарон аз рӯи чор намуд мусобиқа мекунанд (расми 125 а, б), бо гимнастикаи бадеӣ бошад, фақат духтарон машғул мешаванд.

Ҳангоми мусобиқаҳо ба машқҳои иҷрошуда баҳо аз рӯи ҳол гузошта мешавад. Баҳои баландтарин 10 ҳол аст. Гимнастикаи бадеӣ хеле оддӣ ва нафис мешавад. Варзишгар ба майдон аввал





**Расми 125.**

ба тарзи озод баромада, баъд бо тўб, ҳалқа (чанбарак), лента, арғамчин ва ё бо гурз ба иҷрои машқҳо мегузарад.

Варзишгаронамон дар турники баланд ба тарзи озод бомаҳорат машқ карда истодаанд. Варзишгарони мо дар соҳаи гимнастикаи варзишӣ низ ба натиҷаҳои хуб ноил шуда истодаанд.

## **САМБО**

Самбо чӣ маъно дорад? «Самбо» калимаи русӣ буда, маънои он «худо бе-яроқ ҳимоя кардан» мебошад. Ба ин намууди варзиш солҳои 30-юми асри XX асос гузошта шуд. Падари самбои Россия Спиридонов ва Харлампиев ғўштинҳои миллатҳои гуногунро ҳамачониба омӯхта, самборо кашф намуданд.

Дар он усулҳои ғўштини миллии халқҳои Тўрон низ таҷассум ёфтааст.

Дар Ўзбекистон аввалин сексияи самбо соли 1934 дар ҷамъияти «Динамо»-и

шаҳри Тошканд ташкил карда шуд. Аз соли 1937 сар карда, дар республикаи мо мусобиқаҳои таснифӣ аз рӯи самбо гузаронида мешаванд.

Бинобар ин, дар Ўзбекистон ин намууди варзиш инкишоф ёфта, байни калонсолон ва наврасон мунтазам мусобиқаҳо гузаронида мешаванд. 24-уми январи соли 1964 дар республикаи мо Федератсияи самбо ташкил карда шуд, аз он вақт сар карда самбочиёни мо дар мусобиқаҳои гуногуни бонуфузи байналмилалӣ зафар ба даст оварда истодаанд.

Самбо на фақат дар байни писарон, балки дар байни духтарон низ васеъ паҳн шуда истодааст.

Онҳо на танҳо дар мусобиқаҳои байналмилалӣ, балки дар чемпионатҳои ҷаҳон иштирок карда, ҷойҳои ҷоизавиро ишғол кардаанд.

## **ГҶШТИНИ ЮНОНУ РИМ**

Гўштин яке аз намудҳои қадимтарини варзиш ба ҳисоб меравад. Дар деворҳои обидаҳои Мисри қадим аз ҳарбу зарби паҳлавонҳо садҳо лавҳаҳо тасвир ёфтаанд. Дар онҳо қариб тамоми усулҳои ба кураши мо хос инъикос шудаанд. Дар асоси ин далелҳо гуфтан метавон, ки гўштин тахминан 2500 сол аз ин муқаддам ҳам яке аз намуди маълум ва машҳури варзиш будааст. Мегўянд, ки

гўштин аз тарафи баҳодур Тезей кашф карда шудааст. Дар сохтори варзиши Юнони қадим гўштин мавқеи муҳим дошт. Яке аз гўштингирони пурзўри юнониён Кротонли Милон дар чемпионатҳои мамлакат 32 маротиба ғалаба ба даст овардааст ва дар олимпиадаҳо 6 маротиба ҷои аввалро ишғол намудааст.

Дар кишвари мо гўштини тарзи Юнону Рим аз соли 1905 инкишоф ёфтааст. Соли 1921 олимпиадаи дуюми Осиёи Миёна баргузор шуд. Гўштини тарзи Юнону Рим айнан ба барномаи ин олимпиада дохил шуда буд.

Соли 1924 дар Тошканд олимпиадаи вилоятҳо гузаронида шуд. Дар он гўштингирони тарзи Юнону Рим П.Таранов, Т.Туканов маҳорати худро намоиш додаанд. Дар мусобиқаи соли 1934 гўштингири ўзбекистонӣ Эгамберди Ризоев дар тоифаи вазни худ ҷои якумро ишғол карда буд. Ҳоло Д.Орипов аз рӯи гўштини Юнону Рим чемпиони ҷаҳон шудааст. Гўштингирони мо баробари такмил додани маҳорати варзишии худ дар бозиҳои Олимпиаи Осиё ва ҷаҳон шарафи кишварамонро ҳимоя карда, эътибори давлатамонро дар миқёси ҷаҳон зиёд мекунад.

Гўштини тарзи Юнону Рим бо усулҳои хоси даст задан



**Расми 126.**

аз дигар намудҳои гӯштин фарқ менамояд. Дар ин гӯштин фақат аз миён ва аз миён боло доштан рухсат дода мешавад. Ҳоли ҳозир бисёре аз қавонони мо маҳорати худро дар ин намуди гӯштин такмил дода истодаанд (расми 126).

### **ЧАНГИ ЯККАИ ТҶҶҶҶ**

Ҳар як халқ бо забон ва санъати ба худ хоси ҷанговарӣ аз ҳамдигар фарқ мекунад. Аз ҷумла, халқҳои ТҷҶҶҶҶ низ. Аммо бино ба сабабҳои муайян ин намуди варзиш ривож наёфтааст.

Муборизаи якка яке аз намудҳои сершумори варзиш дар қаҳон ба шумор меравад. Ҳоло беш аз дусад намуди он мавҷуд аст. Дар шароити имрӯза аз рӯи аксар намуди онҳо мусобиқаҳои азими байналмилалӣ гузаронида мешаванд. Бисёре аз намудҳои варзиши миллӣ аз шакли ибтидоии худ то ба шакли мукаммали ҳозираи худ роҳи пурмашаққатро гузаштаанд. Ҳоли ҳозир намудҳои зерини ҷанги якка аз майдонҳои варзиши дунё қои муносиби худро гирифтаанд: масалан, бокс (Англия), дзюдо, каратэ (Япония) гӯштини Юнону Рим (Юнон, Италия), таэквандо (Корея), самбо (Россия), ушу (Хитой), кикбоксинг (Германия), муайтай (Таиланд).

Бо шарофати истиқлол арзишҳои миллии мо эҳё ёфта истодаанд. То ҳоло баҷаҳо ба ушуи Хитой, каратэи Япония,

таэквандои Корея бо ҳайрат менигаранд. Ин гуна санъати ҷангҳои якка қалби ҷавононро забт кардаанд. Хеле хуб, ҳар кас бо намуди дӯстдоштаи варзиш машғул шавад ва маҳорати худро баланд кунад. Аммо ҷанги яккаи Тўронро, ки аз аҷдодамон мерос мондааст, набояд фаромӯш кунем. Чунки он дар байни ҷангҳои якка ба яккаи шарқона чун намуди мустақили варзиш маълум аст. Бо ин навъи варзиш дар маркази варзиши омӯзишгоҳи ҳунарии ба номи Х. Колониновии шаҳри Тошканд (бо сарвари Б. Саидов) нахустин бор машғул шудаанд. Соли 1991 он аз нав эҳё гардида, қоидаҳои пурра таҳия шуд. Барои офаридани ҷанги яккаи Тўрон урфу одатҳои халқ, қонуну қоидаҳои дар ҷаҳон эътирофшуда ҳаматарафа омӯхта, сипас татбиқ гардониданд.

Ин ҷанг имрӯз номи «Ҷанги яккаи Тўрон»-ро гирифтааст. Ҷангҳо бидуни зарба давом мекунанд. Иштирокчиён ба воқоатаи машқҳои озод ҷуфт-ҷуфт барои намоиш мусобиқаҳо мегузаронанд. Либоси варзишгарон аз яктақ ва шалвори васеъ дӯхташуда, пешонабанд ва шиппаки хоси халқҳои Тўрон иборат аст. Чўб ва арғамчин чун аслиҳа истифода мегардад (расми 127).

Мусобиқаҳо оиди «Ҷанги яккаи Тўрон» аз соли 1994 дар Тошканд гузаронида шуд. Аз ҳамон сол сар карда, чемпионат



**Расми 127.**

ти Ўзбекистон дар байни писарон ва духтарон мунтазам гузаронида мешавад. Аз соли 1996 ин ҷониб мусобиқаҳои байналмилалӣ ҳам ба роҳ монда шуданд. Эркин Акромов, Ҷамолиддин Дадақўзиев ва дигарон на фақат дар мусобиқаҳои республика, балки дар мусобиқаҳои байналмилалӣ шарафи кишварамонро ҳимоя карда меоянд.

## **ТЕННИС**

Таърихи бозии теннис ҳам хеле дуру дароз аст. Ин намуди бозӣ аввал дар Юнон, баъдтар дар Рим пайдо шуд, сипас дар байни франсузҳо хеле паҳн шуда, ба бозии онҳо табдил ёфт.

«Теннис» калимаи франсузӣ буда, маънояш «тенез», яъне «бозӣ кунед» аст. Ин намуди бозӣ дар асрҳои XIII, XIV ва XV дар сар то сари Франция паҳн гардида, бозии шоҳон (королҳо) ном гирифт.

Соли 1529 шоҳ Генри VIII корти теннисе сохт, ки то имрӯз истифода мешавад. Дар асри XVI ракеткаҳои аз чӯб сохтагӣ пайдо шуданд. Геймҳои бози теннис мисли он даврҳо ба ҳисоби 15, 30, 40 бурда мешаванд (агар ҳисоб 40—40 бошад, системаи бисёр — кам истифода мешавад).

Теннис дар Туркистон дар даҳсолаи аввали асри XX пайдо шуд. Аввалин майдони теннисбозӣ дар Тошканд соли 1903, дертар дар Фарғона, Қўқанд, Самарқанд ва дигар шаҳрҳо бунёд шуданд.

Аз соли 1991 сар карда дар ҷумҳурӣ - барои пешрави тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш боз ҳам бештар эътибор дода мешавад.

Қабул гардидани Қарори 392 «Дар бораи чораву тадбирҳои боз ҳам инкишоф додани теннис дар Республикаи Ўзбекистон» аз 11-уми сентябри соли 1998 аҳамияти калон дорад. Ҳар сол дар Тошканд барои «Ҷоми Президент» мусобиқа гузаронида мешавад. Гузаронида шудани мусобиқаҳои «Челенҷер», «Тошкент опен» ва «Сетеллит» дар Андиҷон, Фарғона, Намангон, Самарқанд ва Қарши аҳамияти калони тарбиявӣ доранд. Дар ин мусобиқаҳо аз варзишгарони бомаҳорат О. Огородов, В. Кутсенко, Д. Томашевич, Д. Мазур, Р. Ғаниев, И. Тўлаганова ва дигар варзишгарони болаёқат ҷойҳои ҷоизавиро ишғол менамоянд. Ин



**Расми 128.**

гуна тадбирҳо барои тарбияву камол ёфтани теннисбозони бомаҳорати ҷавон ҳиссаи калон мегузоранд (расми 128).

## **БОКС**

Бокс ҳам яке аз намудҳои қадими варзиш ба ҳисоб меравад. Он бори нахуст дар Англия пайдо шудааст. «Бокс» истилоҳи англисӣ буда, маънояш «бо мушт задан» аст. Бокс 5 ҳазор сол аз ин муқаддам дар Мисру Бобулистон дар такмили муштзаниҳои якка ба якка пайдо шудааст. Муштзанӣ ҳатто ба барномаи бозиҳои олимпиаи Юнон низ дохил карда шуда буд. Қоидаҳои муштзании бедастпӯшак дар ибтидои асри XVIII аввалин бор дар Англия тартиб дода шуд. Соли 1867 қоидаи аввалини муштзанӣ бо дастпӯшак ҷорӣ карда шуд.

Дар Ўзбекистон аз соли 1923 бо сарвари С.Л. Ҷаксон варзиши бокс маъмул



шуда, баъдтар хеле ривоч ёфт. Мусобиқаҳои чоми ҷаҳон дар ҳар ду сол як маротиба мегузаранд. Нуфузи онро бо чемпионатҳои ҷаҳон баробар кардан мумкин.

Бокс ду намуд дорад: бокси ҳаваскорон ва касбӣ. Боксчиёни ҳаваскор дар ягон ташкилот кор ё таҳсил мекунанд. Боксчиёни касбӣ фақат бо бокс машғул мешаванд. Ёки он манбаи маблағ ба ҳисоб меравод.

## **ДЗЮДО**

«Дзюдо» истилоҳи японӣ буда, маънояш «Роҳи мулоим» аст. Тарбиядиҳандаи мактаби Контонон Дзигар Коно соли 1882 ба ин бозӣ асос гузоштааст. Вай усули жиу-житсуро такмил додааст. Ӯ чиҳатҳои ба саломатии инсон зарар намерасонидаи онро аз худ карда, намуди аслан тарбияи ҷисмонии онро ташаккул дод.

Дзюдо — яке аз намудҳои гӯштин буда, дар он баробари ҳамла намудан ба усулҳои дард овардану бугӣ кардан, рухсат дода мешавад. Варзишгарон камзӯли калон (кимоно) ва шим пӯшида, пойҳоро васеъ карда, ба рӯи татамии махсус (маънои қолинро дорад) баромада, ҷанг мекунанд. Гӯштингирон ҳангоми рост истода ҷангидан, пойро кашида аз усулҳои афтондан истифода мебаранд. Ҳангоми хоб карда мубориза бурдан, аз усулҳои

якдигарро дошта афтонидан истифода бурда, бо дар давоми 30 сония рақибро зер карда истодан, ё фақат дард овардан, ё бугӣ кардан, рақибро маҷбур месозад, ки бохти муборизаро эътироф намояд.

Аз соли 1972 дзюдо дар Ўзбекистон эътироф шуда, соли 1973 Федератсияи дзюдо ташкил карда шуд. Мусобиқаҳо оид ба дзюдо дар байни мардон ва занон мунтазам гузаронида мешаванд.

Ба шарофати истиқлолияти кишвар варзишгарони ўзбекистонӣ дар мусобиқаҳои байналмилалӣ иштирок карда, чандин музаффариатҳоро ба даст меовардагӣ шуданд.

Дзюдои Америка ва Япония дорои мактаби махсус мебошад. Мактаби дзюдои Ўзбекистон низ бо тарзи ба худ хос аз мактаби дзюдои он мамлакатҳо фарқ мекунад. Дзюдои ўзбек усулҳои беҳтарини кураш (гўштин)-ро дар худ таҷассум намудааст.

Дар айнаи вақт варзишгарони мо мактаби худро такмил дода истодаанд.

## **ГЎШТИН**

Мисли он ки ҳар як миллати дунё гўштини ба худ хоси худро дорад, ўзбекҳо низ гўштин ва гўштини миёнбандро доранд. Ин намудҳои гўштин аз насл ба насл гузашта, то имрӯз омадаанд. Яке аз намудҳои варзиши ўзбекҳо — гўштин

(кураш) таърихи қадима дошта, дар давоми асрҳо инкишоф ёфтааст ва як навъ мактаби намоиши маҳорат ва матонати ҷавонмардон гаштааст. Дар мусобиқаҳои паҳлавонон ба муносибатҳои гуногун, дар сайрҳои мардумӣ намоиш додани маҳорати онҳо бисёриҳоро дар ҳайрат меғузорад. Аз ин сабаб номи паҳлавонҳо дар байни халқ хеле азиз мешаванд.

Паҳлавонҳо ба кишварҳои Эрон, Туркия, Юнон, Ҳиндустон ва дигар мамлакатҳо рафта, шарафи халқи худро ҳимоя мекарданд.

Гўштин дар замони Темуриён ва баъд аз он ҳам ба яке аз намудҳои дўстдоштаи мардум табдил ёфта буд. Паҳлавон Маҳмуд, паҳлавон Муҳаммад, Аҳмадпаҳлавон, Тоҷи паҳлавон ва дигарон аз ҷумлаи онҳо буданд. Ҳоло ба гўштин низ тавачҷӯҳи махсус зоҳир мегардад.

Гўштин ҳарбу зарби ду марди паҳлавон ва имтиҳони қувват мебошад. Бо мурури солҳо усулҳои гўштин эҳё гашта, ғани мешаванд, нақши он дар ҳаёти мардум, мазмуну моҳияташ васеъ мегардад.

Чемпионати нахустини ҷаҳон оид ба гўштин 1—2-юми майи соли 1999 дар Тошканд, чемпионати дуҷуми ҷаҳон соли 2000 дар шаҳри Анталиия Туркия, чемпионати сеҷуми ҷаҳон дар Венгрия ва чемпионати чоруми ҷаҳон дар шаҳри Еревани Арманистон баргузор шуд, ки

ин аз дар сар то сари дунё нуфуз пайдо кардани гўштин далолат медиҳад.

Аҳли дунё ба ҳунари гўштингирии паҳлавонҳои ўзбек Тоштемир Муҳаммадиев, Камол Муродов, Ақобир Қурбонов, Махтумқулӣ Маҳмудов, ду карат чемпиони ҷаҳон Баҳром Авазов, Шўҳрат ва Ботир Хўҷаев, Темир Мерганов, Абдурахмон - Абдуллоев, Умед Эсонов, Беҳзод Дўстқулов қоил мондааст.

Бо ташаббуси президенти Федератсияи кураши Англия дар шаҳри Бедфорди ин мамлакат ҳамасола мусобиқаи ба номи Ислом Каримов бомуваффақият гузаронида мешавад. Дар он аз ҳудудҳои гуногуни Англия паҳлавонҳо иштирок мекунанд. Дар мусобиқаи соли 2000 аз намояндагони кишвари мо чор медали тилло, як медали нуқра ва як медали биринҷӣ ба даст оварданд. Хусусан, мусобиқаи байни духтарон бо ғалабаи Фирўза Ҳайитметова хурсандибахш аст. Вай бо маҳорати худ исбот намуд, ки ҳоло низ дар байни духтарони ўзбек тимсоли Томирис ва Барчиной ҳастанд ва ғолиб меоянд.

Гўштини мо ба барномаи Бозиҳои Осиё дохил карда шуд.

Бачаҳои азиз! Агар шумо аз ҳозир бо гўштин машғул шавед, шуморо Бозиҳои олимпия ва чемпионатҳои ҷаҳон мунтазиранд.

## МУНДАРИЧА

Сарсухан.....3

**Асосҳои дониши назариявӣ дар бораи тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш .....5**

Тартиби рӯзи донишомӯз ..... 5

Талаботи гигиении донишомӯзон ..... 8

Омилҳои обутобдиҳӣ ..... 10

Обутобёбӣ дар ҳавои кушод ..... 11

Обутобёбӣ бо об ..... 13

Обутобёбӣ дар зери офтоб ..... 16

Пешгирии ҷароҳат ва расонидани

ёрии таъҷилии аввалин ..... 18

Дар бораи ташаккул додани қомати рост ..... 19

Омӯхтани нафасгирӣ ҳангоми

иҷрои машқҳои варзишӣ ..... 22

Машқҳо барои инкишофи умумӣ ..... 26

Маҷмӯи машқҳои якум ..... 26

Иҷрои машқҳо бо байрақчаҳо ..... 28

Иҷрои машқҳо бо чӯбчаи гимнастикӣ ..... 31

Машқҳо бо ҷастак (арғамчин) ..... 33

**Ҳосил кардани маҳорат ва малакаи амалӣ дар ҷараёни тарбияи ҷисмонӣ.....36**

Гимнастика.....36

Сафкашӣ ва аз нав сафкашӣ.....37

Ба канаб овезон шуда баромадан.....44

Бардоштани чизи вазнин ва баргашта

бурда мондани он.....46

Овезоншавии оддӣ ва омехта.....47

Машқҳои нигоҳ доштани мувозинат.....52

Дар ҷои ист бо як ва ду пой ҷаҳидан.....	54
Машқҳои акробатикӣ.....	55
Машқҳои инкишофи сифатҳои ҳаракат (дар гимнастика).....	61
Атлетикаи сабук ва намудҳои он.....	67
Машқҳои ривочдиҳандаи сифатҳои ҳаракат ( <i>атлетикаи сабук</i> ).....	76
Бозиҳои варзишӣ.....	78
Пайдоиши футбол.....	88
Ҳаракатҳои пой дар футбол.....	89
Гандбол (тӯби дастӣ).....	97
Волейбол.....	111
Машқҳои оиди инкишофи сифатҳои ҳаракат ( <i>дар бозиҳои варзишӣ</i> ).....	119
Тайёри дидан ба кросс.....	121
Бозиҳои серҳаракат.....	127
Шиноварӣ.....	147
Ғамхори давлат барои тарбияи насли солим.....	153
Ўзбекистонро дунё мешиносад.....	156
Аз нав барқароршавии бозиҳои олимпӣ.....	158

## **Маълумот дар бораи варзиш ва намудҳои он** ..... 160

Гимнастика.....	160
Самбо.....	161
Гӯштини Юнону Рим.....	162
Ҷанги яккаи Тӯрон.....	164
Теннис.....	166
Бокс.....	168
Дзюдо.....	169
Гӯштин.....	170

KARIMJON MAHKAMJONOV,  
FAXRIDDIN XO‘JAYEV

## JISMONIY TARBIYA

### 4- sinf o‘quvchilari uchun o‘quv qo‘llanma

Oltinchi nashri

(Tojik tilida)

„O‘qituvchi“ nashriyot-matbaa ijodiy uyi  
Toshkent — 2017

Тарчимон *Ш. Салимов*  
Муҳаррир *Ш. Салимов*  
Муҳаррири бадеӣ *Б. Ибрагимов*  
Муҳаррири техникӣ *С. Набиева*  
Саҳифабанди компутерӣ: *Ш. Салимов, Ш. Юлдашева*

Литсензияи нашриёт АIN№ 291 04.11.2016. Ба чопаш 14 майи соли 2015 рухсат дода шуд. Андозаи 60x90<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Кегли 14, 12 шпондор. Гарнитурани PragmaticaTAD. Бо усули офсет чоп шудааст. Коғазии офсетӣ. Чузъи чопии шартӣ 11,00. Чузъи нашрию ҳисобӣ 6,22. Теъдоди нашр 4698 нусха. Супориши №

Агентии матбуот ва ахбори Республикаи Ўзбекистон  
Хонаи эҷодии таъбу нашри «O‘qituvchi». Тошканд — 206, даҳаи  
Юнусобод, кўчаи Янгишаҳр, хонаи 1.  
Шартномаи № 29–17.

## Ќадвали нишондиҳандаи ҳолати китоби ба иҷора додашуда

Р/т	Ному насаби донишомӯз	Соли хо-ниш	Ҳолати китоб Ҳангоми гирифт-ан	Имзои раҳ-бари синф	Ҳолати китоб Ҳангоми супори-дан	Имзои раҳбари синф
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						

**Китоби дарсии ба иҷора додашуда, дар охири соли хониш Ҳадвали боло аз тарафи раҳбари синф дар асоси меъёрҳои зерин барои баҳогузорӣ пур карда мешавад:**

Нав	Ҳолати китоби дарсӣ чун бори аввал супоридан.
Хуб	Муқовааш бутун, аз қисми асосии китоби дарсӣ Ҷудо нашудааст. Ҳамаи варақҳои Ҳаст, надаридааст, Ҷудо нашудааст, дар саҳифаҳо навишт ва хатҳо нест.
Қано-атбахш	Муқова қач шудааст, канорҳои қоҳида, якчанд хат-ҳо қоҳида шудаанд, ҳолати аз қисми асосӣ Ҷудошавӣ дорад, аз тарафи истифодабаранда қаноатбахш таъмир шудааст. Варақҳои Ҷудошудааш аз нав таъмир шудааст, дар баъзе саҳифаҳо хат қоҳида шудаанд.
Ғайри-қано-атбахш	Ба муқова хат қоҳида шудааст, даридааст, аз қисми асосӣ Ҷудо шудааст ё ки умуман нест, ғайриқаноат-бахш таъмир шудааст. Саҳифаҳо дарида, варақҳо намерасанд, хат қоҳида, ранг карда шудааст. Китобро барқарор кардан намешавад.