

**Т. С. УСМОНХЎҶАЕВ, С. Г. АРЗУМАНОВ,
С.Т. УСМОНХЎҶАЕВ**

ТАРБИЯИ ҶИСМОНӢ

*Дастури таълимӣ барои донишомӯзони
синфҳои 7 — 8*

Нашри сеюми аз нав коркарда
ва такмилшуда

*Вазорати таълими халқи
Республикаи Ўзбекистон тавсия намудааст*

**ХОНАИ ЭҶОДИИ ТАБЪУ НАШРИ «О‘QITUVCHI»
ТОШКАНД — 2017**

УЎК: 37.037.1(075.3)

КБК 75.1я72

У73

Муқарризон:

Т. Ҳайдаров — *Муаллими хизматнишондодаи Республикаи
Ўзбекистон;*

Р. Д. Холмухамедов — *проректор оид ба қорҳои илмии
Донишқадаи давлатии забонҳои ҷаҳони
Ўзбекистон, доктори улуми педагогика,
профессор*

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

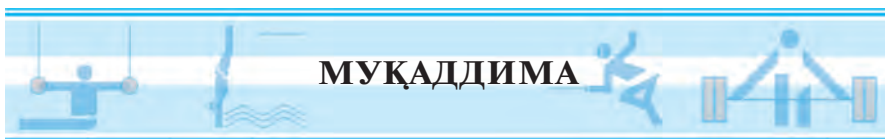
ISBN 978-9943-22-111-6

© Т. С. Усмонхўҷаев ва дигарон, 2004

© Т. С. Усмонхўҷаев ва дигарон.

Аз нав қорқарда ва такмилшуда, 2017

© ХЭТН «O'qituvchi», 2004, 2017



МУҚАДДИМА

«Ояндаи Ватан ва фардои халқамон, обрӯву эътибори мамлакатамон дар чомаи ҷаҳонӣ, сараввал барои камол ёфта, ба воя расидани фарзандонамон, ба чӣ гуна инсон шуда ба ҳаёт ворид шудани онҳо вобаста аст. Мо ин гуна ҳақиқати тунду тезро ҳеч гоҳ набояд фаромӯш кунем...»

И. А. КАРИМОВ

Бачагони азиз, шумоён донишҳои назариявии маълумро оид ба тарбияи ҷисмонӣ аз бар намудед. Доир ба намудҳои гуногуни варзиш дар худ маҳорат ва малакаи амалӣ ҳосил кардед. Акнун бошад, бо назардошти синну сол ва имконияти шахсӣ дар маҳфилҳои варзиши назди мактаб, мактабҳои варзиши бачагон ва наврасон шуғл варзидани шумо мувофиқи мақсад аст. Агар бо намуди варзиши интихобкардаи худ аз ҷавонӣ аз таҳти дил, мунтазам машғул гардед, чун ҳамватанонатон — теннисбозон Денис Истомин, Ирода Тўлаганова ва Оқгул Амонмуродова, муштзанҳо Фазлиддин Ғойибназаров, Ҳасанбой Дўстматов, Шаҳобиддин Зоиров ва Бектемир Мелиқўзиев, чемпиони ҷаҳон аз рӯйи самбо Шухрат Хўҷаев, гўштингир Баҳром Авазов, футболбоз Мирҷалол Қосимов, дюздоҷиён Абдулло Тангриев, Ришод Собиров, шиновар Саида Искандарова, шоҳмотбоз Рустам Қосимҷонов, варзишгари атлетикаи сабук Анвар Кўчмуродов дар саросари дунё шахсони машҳур шуда ба камол мерасед.

Мадомки ҳар якеатон бо намуди варзиши дўстдоштаи худ машғул мегардад, хислатҳои шахсӣ, дараҷаи рушди ҷисмонӣ, ҳолати сифатҳои ҷисмонӣ (қувва, суръат, тобоварӣ, чусту чолоқӣ ва ғайра), бо ба тартиби рӯз қатъиян риоя намудан, хўрокхўри, хоб ва ба ҳамин гуна чизҳои дигар

вобаста буда, он 1—3 сол давом мекунад. Мувофиқи он дар дастури мазкури таълимӣ оид ба намуди варзиши дўстдоштаатон, аҳамияти он ба организм, ривочи қувва, чолокӣ, зудкорӣ, тахмин бо чашм, рушди мувофиқгардонии ҳаракат маълумотҳои шавқовар дода шудаанд.

Шумоён ҳоли ҳозир дар синну соли наврасие мебошед, ки машқҳои гуногуни ҷисмониро мустақилона ба ҷо оварда метавонед. Ба туфайли дар шумо ғаъол ривоч ёфтагони қувва, тобоварӣ бо атлетикаи сабук, баскетбол, волейбол, футбол, гўштин, веловарзиш, қаикронӣ ва дигар намудҳои варзиш мунтазам шуғл варзида метавонед. Аммо шумоён ба қоидаҳои маълум қатъиян бояд риоя кунед.

Дар боби якум, ки «*Доир ба саломатиатон суҳбат мекунем*» ном гирифтааст, худро чӣ тавр ҳис кардан, мувофиқи набз назорат кардани сиҳати, дуруст хўрок хўрдан, чанд соат хоб кардан, чӣ тавр эҳтиёт кардани чашм, ба инкишофи организм чӣ тавр худ кўмак расонданро меомўсед, бо қоидаҳои худмасҳунӣ шинос мешавед.

Дар боби дуюм, ки «*Худ ба худ кўмак расонед*» номгузорӣ шудааст, шумоён машқҳои асосии дастурамон: бо қоидаҳои гимнастика, машқҳои умумии инкишоф, атлетикаи сабук, баскетбол, волейбол, тўби дастӣ (гандбол), футбол, гўшти ва шиноварӣ васеъ ошно мегардед. Мувофиқи ҳар як намуди варзиши дар дастур додашуда машқҳои махсусро ба иҷро мерасонед, ки сифатҳои ҷисмониро инкишоф медиҳанд.

Дар боби сеюм, ки «*Агар солим будан хоҳед*» ном дорад, барои рушди қувва, суръатноки, чаққонӣ, чусту чолокӣ, тобоварӣ иҷро кардани кадом машқҳо лозим аст, доништа мегиред. Аз ин мебарояд, ки шумо барои пурра ноил шудан ба вазифаи дар наздатон гузошта, машқҳоро бояд пурра ба ҷо оваред. Машқҳои рўзмарра организматонро мустаҳкам менамояд, иродаатонро обутоб медиҳад, қобилияти бартараф сохтани душворихоро таҳким мебахшад.

*Боби I***ДОИР БА САЛОМАТИАТОН СУҲБАТ
МЕКУНЕМ**

Худҳискуни, иштиҳо, хоб. Ҳар як инсон қатъи назар аз синну сол сиҳат буданро мецоҳад. Агар ҳамин тавр бошад, ба мустақкамкунии ҳолати ҷисмонӣ ва сиҳат-саломати чӣ қадар барвақт шуруъ намоед, дар оянда боварибахш, сермазмун ва беҳавф, серқирра шудани ҳаётатонро таъмин месозед. Ин тавр бошад, корро, аз чӣ бояд оғоз намуд. Доир ба гирифтани пеши роҳи мондашавӣ ва машғулиятҳоро дуруст ташкил кардан саволҳои ҳаққонӣ дар шумо пайдо мешавад. Барои ин сараввал бо намудҳои машқҳои ҷисмоние мунтазам машғул шудан зарур аст, ки ба пурзӯр кардани низоми ҳаётии организм — дилу рағҳои хунгузар, нафасгирӣ кӯмак мерасонанд. Машқҳои ҳаррӯза организм ва иродаатонро обутоб дода, қобилияти ба душвориҳо тобовариро мустақкам месозад. Аз ин рӯ, ба таври доимӣ бо роҳгарди, давидан, шиноварӣ, сайёҳӣ, машқҳои гимнастикӣ шуғл варзиданро ба роҳ мондан лозим. Онҳо қаду қомат, сохти бадани одамро ташаккул дода, ҳаракаташро чусту чолок менамоянд.

Ба организм зараррасон набудан, баръакс кӯмакрасон будани онҳоро донистан лозим аст.

Агар шумо бо машқҳои ҷисмонӣ аз таҳти дил шуғл варзида истода бошед, пас ҳама дар ҷояш, сарбориҳо бароятон мувофиқ аст. Агар шумо ба ҳолати лоҳас афтода, кайфиятатон бад бошад, барномаи машғулиятҳои ҷисмониро дида бароед. Шояд сарбории зиёдати гирифта бошед. Аз ин рӯ, ҳаҷми машғулиятҳои солимгардониро кам кардан лозим, лекин машғулиятҳоро тамоман қатъ накунед.

Худро чӣ тавр ҳис кардани инсон ба ҳолати умумии организм ва низоми асаб вобаста аст. Агар машғулияти ҷисмонӣ дуруст ташкил гардад ва мунтазам гузаронда шавад, одатан худро хуб ҳис мекунед. Худро бад ҳис кардан бештар ба камиву зиёдати сарбории ҷисмонӣ, ҳамчунин

ба тағйиротҳои ҳолати умумии организм вобаста аст. Мувофиқи он инсон ҳиссиёти худро хуб, қаноатбахш ё бад арзёби менамояд: дар ҳолати хуб — бардамӣ, рӯҳбаландии кайфият; дар ҳолати қаноатбахш каме лоҳасӣ, заифӣ, пастшавии қобилияти меҳнати, ба тангӣ омаданро ҳис менамояд.

Иштиҳо — он нишондиҳандаи чӣ тавр гузарондани фаъолияти ҳаёти дар тамоми организм ба ҳисоб меравад. Коҳишёби ё ки гум шудани иштиҳо ҳангоми беморӣ, мондашавии ҷисмонӣ, асабонӣ гардидан ва сер нашудан аз хоб ба назар мерасад.

Баробари шуғл варзидан бо тарбияи ҷисмонӣ вазни одам сабук гардидаш мумкин. Он, албатта, ба афзун гардидани сарфи қувва, сарф шудани рағбанҳои ғуншуда, ба воситаи араққунӣ баромада рафтани моеи тана вобаста аст. Он баробари кушодашавии иштиҳо рӯй диҳад, ҳолати ода-тист.

Араққунӣ ҳангоми машғулият дар натиҷаи қатъан пурзӯр гардидани мубодилаи модда руҳ мемиҳад. Он ҳолати муътадил аст. Ҳангоми машқ бадан арақшор гардад ҳам, ҳарорат тағйир намеёбад. Он бисёртар ба ҳислатҳои организм, сарбориҳо, дараҷаи тайёрии ҷисмонӣ ва сабабҳои дигар вобаста мебошад. Дар рӯзҳои гармо ҳангоми иҷрои машқҳои ҷисмонӣ араққунӣ ба таври назаррас меафзояд.

Оқибат намакҳои ба организм зарурӣ, моддаҳои даркорӣ ба воситаи арақ ба берун мебароянд. Дар ин айём нигоҳ доштани меъёри обу намаки организм мувофиқи мақсад аст. Барои ин бештар моеъ истеъмол кардан лозим. Ҳангоми ҷараёни машқ набояд фаромӯш кард, ки бисёр арақ кардан ба саломатиатон зарар дорад.

Хоб. Бофароғат хоб кардан аломати солимӣ ва нишондиҳандаи нозуки тобоварӣ ба сарбории ҷисмонии иҷрошаванда аст. Агар шумо ба зудӣ саҳт хоб кунед, субҳ худро бардам, нерӯбахш ҳис карда бедор шавед, аз ин мебарояд, ки хобатон дар меъёр аст. Вайрон шудани хоб ин маънои душвор гардидани хобравӣ, нооромӣ ва зуд-зуд бедор шудан, камхобӣ, дарди сар, паст шудани завку

шавқ нисбати меҳнат ва баъди хоб худро вазнин ҳис карданро дорад.

Хоб эҳтиёчи аз ҳама муҳими организм аст. Фаъолияти муваффақиятноки одам аз бисёр ҷиҳат ба хоб вобаста мебошад. Зеро ҳангоми хоб организми инсон истироҳат мекунад. Алалхусус, ба ҳуҷайраҳои косохонаи сар хоб ниҳоят муҳим аст. Иҷрои машқҳо пеш аз хоб шуморо набояд монда кунад. Он боиси вайрон шудани хоб мегардад. Аз ин мебарояд, ки қатъиян ба гигиенаи хоб риоя кардан ба шумо муҳим аст.

Хӯроки шомро ду соат пеш аз хоб тановул кардан маъқул аст, он бояд сабук ҳазм гардад. Пеш аз хоб набояд чойи талх ва қаҳва истеъмол кунед. Чароғи фурузон, мағал ва ғайраро бартараф карда хоб рафтан хеле ҳам хуб аст. Ба тарафи рост паҳлу гашта, сарро баланд накарда хоб рафтан лозим.

Эҳтиёчи ҳар кас ба хоб гуногун аст. Аммо ҳар рӯз дар як вақт хоб рафта, дар як вақт бедор шавед, фоиданок мебошад. Вақти аз ҳама хуб барои аз хоб хестан вақтест, ки шумо бардам ва бо кайфияти хуб бедор шавед.

Дар нимаи аввали рӯз ба мактаб равед, баъди хӯроки нисфирӯзи сараввал дар ҳавои тоза сайр карда, бо машқҳои ҷисмонӣ шуғл варзед, баъд ба тайёркардани дарс машғул шавед. Агар дар нимаи дуюми рӯз таҳсил намоед, вазифаи хонагиро барвақт хеста тайёр кунед. Тайёр кардани дарсро аз супоришҳои мураккабиашон миёна оғоз намоед. Баъди 45 дақиқа машғул шудан 10 дақиқа танаффус кунед. Дар ин вақт чанд машқи гимнастикиро ба иҷро расонед: ҳам шавед, нишаста хезед, баданро ҳаракати гирдгардон диҳед.

Чашмро эҳтиёт намоед

Дар баъзе бачагон касалии наздикбинӣ дучор меояд. Оё пеши роҳи онро гирифтани мумкин аст? Албатта мумкин аст.

Барои ин шумо бояд ба қоидаҳои оддии санитарӣ-гигиенӣ риоя намоед. Масалан, ба мақсади пешгирии маризии чашм ба мувофиқи меъёр равшанкунии хона



Расми 1.

эътибор додан лозим. Барои ин ҳангоми кор мизро ба тиреза наздиктар ҷойгир сохтан лозим, равшани бояд аз тарафи рост дарояд. Дар мактаб онро шифокор назорат мекунад. Дар хона ҳам барои дар чунин шароит кор кардан риоя намоед (расми 1).

Бо мақсади эҳтиёт кардани чашм дар парта, мизи кори дуруст нишастан, ҳамчунин ҳангоми китобхони, навиштан аз чашм 30 см дуртар қарор гирифтани дафтар хеле муҳим аст. Хоб карда хондан зараровар аст. Наздикбинҳо бояд ба чашм айнак гиранд, зеро он мондашавии чашм ва бад шудани қобилияти биноиро пешгирӣ мекунад.

Чашмро аз таъсири муҳити беруна эҳтиёт кардан лозим. Баъзан як чашм осеб бинад, ба чашми дуюм ҳам таъсири ҷиддӣ расонда, ба нобино шудани он сабабгор мешавад. Ба ҷароҳати чашм дар байни наврасон бисёр вақт шӯхигариҳои онҳо, яъне, ба якдигар ҳаво додани ашӯҳои гуногун сабаб мешавад. Онҳо мумкин аст, ба бадбахтии ислоҳнашаванда оварда расонанд.

Ҳангоми кор бо асбобу анҷомҳо ба қоидаҳои бехатарии техникаи риоя карда, айнакҳои ҳимоявии чашмро гузоред, аз экранҳои ҳимоявӣ истифода баред, пасмонда ва майдагиҳоро ба якдигар пуф накунед. Дар чунин шароит шумо ҳам чашм, ҳам худро ҳимоя мекунед.

Оид ба қаду қомати рост

Қаду қомати рост чист? Он ҳолати одии рости танаи инсон буда, мумкин аст дуруст ва нодуруст ривоч ёбад. Ташаккули қаду қомати рост аз сутунмўҳра ва панҷаҳои по аён гардида, ҳангоми давидан пой сабук ва осон бардошта шуда, мавриди давидан, ҷаҳидан, гашту гузор тамоми аъзои шикам, тана ҳар гуна машқҳои умумии инкишофи ҳаракатнокро амалӣ месозанд. Сарро ҳам карда, китфро қач намуда, шикамро ба берун бароварда, пойҳоро ба таври нотабиӣ гузоштани одамон нодуруст ривоч ёфтани қаду қомат аст. Баъзеҳо бошанд, чунин намуди қаду қоматро зебо меҳисобанд. Дар асл, он на танҳо хунук, балки зараровар аст. Зеро вай кори аъзои дохиларо душвор мегардонад ва боиси қач шудани сутунмўҳра мегардад. Қаду қомати хунук аз чӣ пайдо мешавад ва пеши роҳи онро чӣ тавр бояд гирифт? Вайроншавии қаду қомат ва қач гардидани сутунмўҳра бисёр вақт дар синну соли мактабхонӣ рӯй медиҳад. Он дар ҳолати идома ёфтани инкишофи низоми устухону мушакҳои бачагон ва наврасон, чандир ва моили тағйирёбӣ будани устухонҳо, ҳамчунин, дар парта нодуруст нишастан, истодан ва дар натиҷаи дигар омилҳо сар мезанад. Бо як даст доимо бардоштани чизҳои вазнин, ҳобидан дар кати симҳояш ёзанда; истифодаи мебелҳои ба қаду қомат номувофиқ зарарнок мебошанд. На танҳо дар мактаб, балки дар хона низ мебелҳо бояд ба қаду қомат мувофиқ бошанд. Дар ин бобат баландии курсӣ ба замин пурра расидани пошнаро бояд таъмин кард. Кунҷи рост ҳосил кардан рон (сон) ва соқи по интиҳоб мегардад. Агар курсӣ баландтар бошад, ба зери по ягон чиз гузошта мешавад, пасттар бошад, пояи онро ба таври зарурӣ дароз кардан лозим. Миз ба курсӣ мувофиқ ояд, масофаи байни чашму китоб 30–35 см мешавад ва дасту китфон ба миз ҳамвора меҳобанд, ба дуруст нишастан имконият фароҳам меояд. Ҳангоми хондан, навиштан курсӣ ба зери миз то 3–5 см бояд ворид шавад, бо қафаси сина ба канори миз тақя карда намешавад. Аз тана то канори миз чун фароҳии китф бояд ҷой боқӣ гузошта шавад.

Қаду қомати нодуруст дар бачагони касал ҳам дучор меояд, ки бисёр мариз мешаванд. Онҳо ҳангоми иҷрои кор ба зудӣ монда мешаванд, оқибат дар ҳолати ногувор кор мекунанд. Баъдан барои дар чунин ҳолат кор кардан одат мекунанд. Он бошад, боиси нодуруст ташаккул ёфтани қаду қомат ва қач шудани сутунмуҳра мегардад. Дар оқибати хуб чарогон нашудани синфхона ҳам қаду қомат вайрон мегардад, чунки ҳангоми хондану навиштан барои ба китобу дафтар ниҳоят наздик ҳам шудан маҷбур мешаванд.

Мунтазам бо тарбияи ҷисмонӣ машғул шудан ба дуруст ташаккулёбии қаду қомат кўмак мерасонад.

Аз ҳамин сабаб ба маҷмӯи машқҳои гимнастикӣ машқҳои дурусткунандаи қадду ҳолат дохил карда мешавад. Дар ташаккули қаду қомати рост шиноварӣ, қайқронӣ, гимнастика, волейбол барин намудҳои варзиш фоиданок аст. Нодуруст ташаккули қаду қомат акнун оғоз ёфта бошад, он бо машқҳои пагоҳии тарбияи ҷисмонӣ бартараф карда мешаванд.

Вайроншавии тартиби рӯз

Вайроншавии тартиби рӯз ба туфайли дар вақташ хӯрок нахӯрдан, хоб накардан ва дигар сабабҳо рӯй медиҳад. Онҳоро ба одатҳои зарарноки муваффақати ва доимӣ ҷудо кардан мумкин. Ба одатҳои зарарноки муваффақати бисёр хӯрок хӯрдан, чойи талх нӯшидан ва бештар истеъмол намудани қаҳва дохил мешавад. Ба ҷумлаи одатҳои зарарноки доимӣ сигоркашӣ, наркомания ва нӯшидани нӯшоқиҳои спиртдорро дохил кардан мумкин. Оқибат наврасони кашанда сарбории ҷисмониро бардошта наметавонанд, ба зудӣ монда мешаванд, бисёр мариз мегарданд. Таъсири нашъа ба маризиҳои дилу шуш оварда мерасонад.

Шояд онҳо дар дуди як тамоку қариб бист моддаи зарарнок буданашро шояд надонанд. Шумо пеш аз шурӯъ ба сигоркашӣ сараввал чӣ карда истодани худ, дар ояндаи наздик ба шумо кадом оқибатҳои зарарнок оварданашро хуб фикр кунед.

Вайроншавии тартиби хӯрокхӯрӣ. Истеъмоли хӯроки зиёдатӣ на фақат низоми ҳозимаро аз кор мебарорад, бал-

ки ба фарбеҳи оварда мерасонад. Барои он ки ин ҳолат рӯй надиҳад, ба дуруст тақсим кардани тартиби ҳаррӯзаи хӯрокхӯри ҳаракат намоед. Ҳангоми хӯрокхӯри бо дигар чиз андармон нашавед, он ба ҳазми хӯрок таъсири манфӣ мерасонад. Онҳое, ки вазни «зиёдатӣ» доранд, аз сари дастархон каме гуруснагири ҳис карда хеста раванд, эҳсосоти мазкур дере нагузашта рафъ мегардад.

Шумоён, бачагони азиз, ба тартиби рӯзатон рӯзе чор маротиба хӯрдани хӯрокро даровардан фоиданок аст: нонуштаи аввал 25 фоиз, нонуштаи дуюм 15 фоиз, хӯроки нисфирӯзи 40 фоиз, хӯроки шом 20 фоизи хӯрокхӯрии шабонарӯзиро бояд ташкил намояд. Дар байни онҳо хӯроки нисфирӯзи аз ҳама бояд серғизо бошад. Хӯроки шомро 2 соат пеш аз хоб тановул намоед. Имкон бошад, дар як вақт хӯрок хӯред. Бо ҳамин минвол дар шахс рефлексӣ шартӣ ҳосил мегардад ва он пеш аз хӯрокхӯри иштиҳоро мекушоад. Хӯроки бо иштиҳо истеъмолшуда хуб ҳазм мегардад. Мувофиқи маълумотҳои илмӣ инсон дар ҳаёти 70-солаи худ 8 тонна нон, 1 тонна картошка, 6-7 тонна гӯшт ва маҳсулоти моҳидор, ҳамчунин 10 ҳазор дона тухм ва 10 ҳазор литр шир истеъмол кардани маълум аст. Барои хӯрокхӯри инсон ҳаёти 6-солаи худро сарф менамояд.

Зирак бошед! Сухани мазкур аз қоидаи қадимии шифокорон аст. Наврасе, ки мунтазам бо машқҳои ҷисмонӣ шуғл меварзад, баъди машғулият ё ки ҳангоми машғулият дар ягон узваш дардро ҳис намояд, онро аз зӯрварии зиёдатӣ фаҳмиданаш лозим. Бисёр вақт ҳангоми машғулиятҳои ҷисмонӣ дар мушакҳо, сар, паҳлуи рост ва атрофи дил дард ҳис мегардад. Дар ин айём ҳеҷ гоҳ ба дард тоқат мекунам нагӯед ё ки ба иҷрои машғулоти дастур ҳаракат накунед. Алалхусус ба дарди атрофи дил эътибори ҷиддӣ диҳед, зирак бошед, машғулиятро филфавр қатъ намуда, бо шифокор маслиҳат намоед.

Дарди мушакҳо. Ин дард ҳангоми иҷрои нахустин машқҳои аввали ҷисмонӣ ё ки баъди танаффуси тӯлонӣ ҳангоми аз нав такроран иҷро шудани машқҳо пайдо мегардад. Он боз дар натиҷаи зӯрварии мушакҳо пайдо шудани мумкин аст, ки дар машқҳои аввала иштирок накардаанд, ҳам-

чунин аз ба дараҷаи назаррас афзудани сарбории ҳолати ҷисмонӣ рух медиҳад. Барои рӯй надодани чунин ҳолат зӯр-вари мушакҳоро ба ҳисоб гирифтани лозим. Дард метавонад чандин рӯз давом ёбад, аммо он хатарнок нест. Барои бар-тараф кардани дарди мушакҳо худмасҳқунӣ, оббозӣ дар ҳавз, ваннаи гарм қабул кардан лозим.

Дарди рост. Дард бо сабабҳои гуногун пайдо мешавад. Вале онҳо дар натиҷаи сарбориҳо ё ки ба таври серӣ хӯрок хӯрдан ҳосил шуда бошанд, он қадар хатарнок нестанд. Боз дард аз ҳисоби хасташавии ҷигар, талхадон ва шамолхӯрии роҳи меъдаву рӯдаҳо ҳам рӯй додана мумкин. Барои ин ба талабҳои оддӣ: аз сарбории ҷисмонӣ 2-3 соат пеш хӯрок хӯрдан, ҳамчунин ба иҷрои машқҳои аҳамият додан лозим аст, ки гиреҳро пароканда менамоянд.

Набз

Набз (задани рағ) оинаи саломатӣ аст, чунки он фаъо-лияти низоми дилу рағҳои хунро дақиқ акс менамояд. Ода-тан, набз ба воситаи ба болои банди артерияи бозуи дасти чап бо гузаштани ангуштони 2-, 3-юми дасти рост муайян мегардад (расми 2).

Дар 15, 30 ва 60 сония чӣ қадар задани набз ҳисоб карда мешавад. Баъди сарбории ҷисмонӣ беҳтар аст, ки набз дар як ҳел ҳолат чен карда шавад (хоб карда, нишаста ё ки рост истода). Субҳгоҳон аз хоб хеста набзро чен кардан мумкин. Дар духтарон нисбати писарбачагон набз 7—10 ма-



Расми 2.

ротиба бештар мезанад. Дар бачагон ва наврасону калонсолон бештар аст. Ҳанго-ми иҷрои сарбориҳои ҷисмонӣ набз дар як дақиқа 100—130 маротиба занад, ҳара-катнокиро паст ҳисобидан мумкин. Набз агар 120—130 маротиба занад, онро миё-на меҳисобанд. Агар набз 150—170 маро-тиба зада истода бошад, ҳаракатноки ба-ланд аст (расми 2). Набз дар як дақиқа то 200 маротиба занад, сарбории ҳудудӣ гуфта ҳисоб мекунанд. Дар натиҷаи мун-тазам машғул гардидан бо машқҳои ҷис-

монӣ (алалхусус, давидан, шиноварӣ, бо велосипед ҳаракат кардан ва ғайра) фаъолияти низоми организм сарфакорона хоҳад буд. Одаме, ки баробари ба ҳисоб гирифтани тобоварии зарурӣ машқ мекунад, ба фаъолияти ҷигар, низоми хунгардӣ камтар қувва сарф менамояд.

Суръати нафасгирӣ. Амалӣ шудани чараёни мазкур ба худи ҳар як одам, яъне, ба синну сол, саломатӣ, дараҷаи тайёри, ҳангоми сарбории ҷисмонӣ бошад, ба ҳаракатнокӣ он вобаста аст. Барои ҳисоб кардани нафасгирӣ, нафасбарорӣ каф ба қисми поёнии қафаси сина ва қисми болоии шикам гузошта мешавад. Дар ин ҳол ба қоидаҳои зерин риоя намудан зарур: 1. Нафасгириро аз 2-3 сония бештар бознадоред. 2. То қадри имкон чуқур нафас гиред. Барои ин нафасро ба пуррагӣ бароред. 3. То қадри имкон ҳаракатро ба мароми (ритми) нафас мувофиқ гардонед. 4. Нафасро, бо васеъ намудани қафаси сина, ба воситаи бинӣ, масалан, ҳангоми рост шудани тана гиред. Нафасро ҳангоми кӯтоҳ шудани қафаси сина ва мушакҳои шикам, ба воситаи бинӣ ва даҳон, масалан, ҳангоми ба пеш ҳамидаи тана бароред.

Нишондиҳандаҳои рушди ҷисмониро донед



Қад (дарозии тана) яке аз нишондиҳандаҳои муҳими рушди ҷисмонист. Маълум аст, ки расиши қад дар духтарбачагон то 17-18 солагӣ, дар писарбачагон то 19-22-солагӣ давом мекунад. Дар шароити хона қадро ба қуттии дар баромада чен кардан мумкин (расми 3).

Дар ин бобат ба девор пуштнокӣ гашта, дар ҳолати рост, яъне пошна, қафо ва шонаро ба он расонда меистанд. Сар рост дошта мешавад. Баъд дигар хаткашакро мегузоранд. Қадатонро соли ду маротиба чен кунед. Ҳаракат кунед, ки ба чӣ вобаста будани нарасидани қадро дониста гиред (ба туфайли маризӣ, латҳӯрӣ, ба қадри зарурӣ хӯрок нахӯрдан ва дигар омилҳо). Бо шифокор маслиҳат кунед.

Расми 3.

Вай ба шумо оид ба бартарафсозии ҷиҳатҳои болоӣ кўмак мерасонад. Дар давоми рӯз ба тарзи табиӣ мумкин аст, ки каме ёзидану наёзидани қад ба назар бирасад, саҳарӣ ёзидани тана, бегоҳӣ бошад, 1-2 см кўтоҳ шудани қад аз эҳтимоли дур нест. Ҳоли ҳозир ҳолати акселератсия бармаҳал рӯй дода, зуд ривочёбии ҷисмонӣ ва бошиддат ба воярасии ҷинсӣ ба амал меояд. Аз тарафи мутахассисон муайян гардидааст, ки дар бадали 10 соли охир қад ба ҳисоби миёна 10 см расидааст.

Ба расиши қад якчанд омил таъсири манфӣ мерасонад. Аз он ҷумла ирсият, хўрокхўрӣ, маризиҳои гузаранда, бемориҳои дил, маризиҳои бардавом (касалиҳои устухон, гурда, ҷигар, меъдаву рӯда ва гадуҳҳои дохилаи секретсия, гадуи сипаршакл, гадуҳҳои зери меъда), муҳити ҷуғрофӣ, шароити иқлим ва ғайра. Бо тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш мунтазам машғул шудан бошад, ба ривочи организм таъсири мусбӣ мерасонад, ба инкишофи он созгариҳо фароҳам меоварад.

Барои инкишоф, алалхусус машқҳои ёзанда (овезон шудан, кашидан), машқҳои ҷаҳиш (ҷаҳидан ба дарозӣ, баландӣ), ҳам шудан ба пешу ақиб, паҳлу, машқҳои лоҳаскунӣ, масҳ, муолиҷаҳо бо об ва обутобёбии дар офтобро карбаст кардан ниҳоят фойиданок аст. Ҳамин тавр, дар 18—20-солагӣ барои расиш таъсири махсус расондан натиҷаи назаррас мебахшад.

Бачагоне, ки расиши қади худро меҳоҳанд, инҳоро ба иҷро мерасонанд:

1. Дуруст хўрок хўрдан. Шўлаҳои марҷумак ва шир бо асал ва творог, ҷигар ва тухм, сабзавот ва меваи гуногун, таомҳои дар рағани ангат пухта, сабзӣ ва ғайраро тановул кунед.

2. Ба тарзи солими ҳаёт риоя кунед: тартиби рӯзро таҳия намуда, ба он қатъан амал кунед, аз одатҳои зараровар даст кашед, бо тарбияи ҷисмонӣ, албатта, бардавом шуғл варзед, бештар машқҳоеро ба иҷро расонед, ки ба узвҳои сабзишёбанда таъсир мерасонанд, ҳамчунин бо баскетбол, волейбол барин намудҳои варзиш машғул гардед.

3. Машқҳои махсус, яъне дар давоми ҳафта 2–3 маротиба дар ҳавзи об шино кунед, ба сауна дароед, масҳ ва машқҳои тобовариро ба иҷро расонед.

Дар поён намунаи машқҳои махсусро меоварем, ки ба расиши қадатон кўмак мерасонанд. Лекин сараввал корро аз машқҳои ривочдиҳандаи умумии расонандаи чигили одди тар оғоз намоед. Барои ин давед, сипас барои бандҳои даст, пой, сутунмўҳра ҳаракатҳои гирдгардонро ба иҷро расонед, ба пеш, паҳлу, пушт ҳам шавед, аз машқҳои қат шудан, чунбучўл истифода баред. Баъди он (3—5 дақиқа) сабук давида, сипас ба машқҳои махсус шуруъ намоед:

1. *Ба боло кашидан.* Дар назди девор истед ва дар болои хат бо нўги пой истода, қадри имкон худро рост карда кашед.

2. *Дар турник овезон шудан.* Аввал овезон шуда истед.

3. Овезон шуда пойҳоро ба чапу рост чун мили соат чунбонед (мушакҳо то қадри имкон ланҷ шуданаш лозим).

4. Дар ҳолати ланҷ (лоҳасӣ) овезон истода, танаро ба чапу рост тоб диҳед.

5. *Ҷаҳидан ба баландӣ.* Бо навбат бо пойи чапу рост, сипас бо ҳар ду пой алвонҷ хўрда ҷаҳед. Ҷаҳида ба маводи дар боло ҷойгиршуда ё ки овезон кардашуда барои дастонатонро расондан кўшиш кунед.

6. *Ҳолати аввала.* Рў ба боло хобида, пойҳоро дароз кунед, дастонро ба ду тараф ёзед. Бо навбат гоҳ пойи рост, гоҳ пойи чапро чун кунҷи рост боло бардоред. Пойҳоро рост карда якҷоя намоед ва онҳоро барои аз болои сар «гузарондан» ҳаракат кунед.

Ҳар як машқро 8—12 маротибагӣ такрор намоед.

Масҳ карданро омўzed

Бачагони азиз! Шумо ҳангоми латхўри ё ки ғалтидан молидани ҷойи дарднокро мушоҳида намудаед. Табиист, ки шумо он унсури ибтидоии масҳ буданашро намедонед. Аммо аҳамияти масҳ танҳо бо ҳамин муайян намегардад.

Аз мондашавии ҷисмонӣ чӣ тавр фориғ шудан мумкин? Баъзеҳо роҳи онро дар кат бофароғат ё ки дар ором-

курсй қулай ништастан меҳисобанд. Аммо масҳи 3-5 дақиқагй мондашавиро бартараф сохта, касро бардам карданаш мумкин. Бартарияти масҳ дар оддигй, созгорй ва дар ҳолатҳои гуногун ба тарзи ихтиёрй амалй шудани он аст. Масҳ воситаи муолиҷаи тана ба ҳисоб рафта, пеш аз дарси тарбияи ҷисмонй ба сифати машқй бартарафкунии лоҳасй бо мақсади ба машқҳои ҷисмонй тайёр кардани мушакҳо ва буғумҳо, баъди дарс бошад, барои рафъ кардани мондашавй истифода мегардад. Алқисса, оё шумо солим ва зебо, бардам, боқувват ва чусту чолок буданро мехоҳед? Аз ин мебарояд, ки дар ин роҳ ба шумо масҳ кўмак мерасонад. Бисёриятон шояд надонед, ки масҳро кй ихтироъ ва онро дар кучо бори аввал истифода бурдааст. Маълум аст, ки аз солшумории кунунй бисту панҷ аср муқаддам усулҳои масҳ (дар Ҳиндустон, Чин, Мисри қадима) маълум будааст. Дар бисёр вазаҳои Юнони Қадим тасвирҳо оид ба парвариши бадан, обандозй, масҳ тасвирҳо маҳфузанд. Гиппократ, Демокрит ба масҳ аҳамияти калон дода онро дар варзиш, мактаб, инчунин дар ҳаёти ҳарбй истифода будаанд. Ҳамчунин Абўалй ибни Сино дар китоби худ «Қонуни тиб» масҳро дар қатори аввал ҳамчун воситаи оромбахш, лоҳаскунй, бардамй тавсия намудааст. Олим аҳамияти масҳро дар бобати солим ва бардам кардани танай инсон асоснок кардааст. Иштирокдорони бозиҳои варзишй пеш аз мусобиқа оббозй карда, баданро масҳ намудаанд. Ба мақсади аз нав барқарор кардани қувва баъди мусобиқа аз обрезй истифода бурдаанд.

Ба латҳўрии гуногун ҳам масҳ истифода гардидааст. Римйҳо масҳкуниро васеъ кор фармудаанд. Аз он ҳатто аз шоҳ сар карда то ғуломон истифода бурдаанд. Шифокори қасри император Марк Аврелй масҳро аз соиши сабук оғоз намуда, онро ба оҳистагй пурзўр гардонда, баъд боз истифода бурдани усулҳои сабукро маслиҳат додааст. Айни замон ҳам масҳ ва худмасҳкунй бояд ба эҳтиёҷи ҳаётии ҳар як инсон тадбил ёфта, ҳангоми меҳнат, таҳсил ва истироҳат, бартарафсозии маризиҳо кўмакрасон бошад.

Барои дуруст истифода бурдани масҳ аз чузъҳои оддӣ донишҳои анатомия ва физиология хабардор шудан ло-

зим. Организми инсон аз миллиардҳо ҳуҷайра иборат аст. Гурӯҳҳои ҳуҷайраҳо бофтаи организмро ташкил медиҳанд. Масалан, ҳуҷайраҳои мушак — бофтаҳои мушак, ҳуҷайраҳои асаб — бофтаҳои асаб, ҳуҷайраҳои спителиал — бофтаҳои пўстро ҳосил менамоянд. Тамоми узвҳоямон аз бофтаҳо таркиб ёфта, дар навбати худ ба низомҳо гурӯҳбандӣ мегардад: асабҳое, ки аз мағзи сар ва ҳароммағз мегароянд, низоми асаб, мушак — низоми мушакро ташкил менамоянд.

Масҳ ба мушакҳо таъсири мусбӣ мерасонад. Дар танаи инсон зиёда аз 400 мушакҳо буда, онҳо 35—40 фоизи вазни танаро ташкил медиҳанд. Мушак чӣ қадар хуб инкишоф ёбад, одам ҳамон қадар бақувват мегардад.

Дар зери таъсири масҳ бофтаҳои мушак бо оксиген ва моддаҳои озӯкави хуб таъмин мешаванд, ин бошад, фаъолияти кори тамоми организмро афзун мегардонад.

Масҳ ҳам чун мусиқӣ кайфияти болида бахшида, боиси пастшавии дард гардида, дар пайдо шудани эҳсосоти бардамӣ ва сабукӣ кўмак мерасонад.

Масҳ, алалхусус ба бачагони то 16-сола муҳим аст. Аз тарбияи ҷисмонӣ ва масҳ якҷоя оқилона истифода бурдан барои мустақкамшавии пайу бофтаҳо имконияти фароҳам меоварад.

Роҳҳои масҳкуниро хуб омӯzed. Барои ин ба қоидаҳои зерин амал намоед:

1. Ҳангоми масҳ барои он ки пўст осеб набинад, пўсти даст бояд ҳамвор ва нарм бошад.

2. Ҳангоми худмасҳкунӣ бисёртар масҳи хушкро истифода баред, яъне аз моддаҳои молидани даст кашед.

3. Агар ба каф, буғумҳо, мушакҳо масҳ кунед, креми махсусро истифода баред.

4. Ҳаракатҳои масҳкунандаро ба ғадуди лимфа нарасонда, иҷро кунед. Масалан, ҳангоми масҳи даст аз нўги дастон сар карда то бофтаҳои бозу, аз бофтаҳои бозу то зери бағал давом меёбад. Чунки дар он ҷо ғадуди лимфа ҳаст. Фаромўш накунед, ки чунин ғадудҳо дар зери зону ва дигар ҷойҳои тана мавҷуданд.

5. Ҳангоми масҳ тамоми узвҳо бояд озод гузошта шаванд, он самарай муолиҷаро афзун мегардонад.

6. Пеш аз масҳ дастонро бо собун шустан ё ки бо одеколон пок кардан лозим.

7. Масҳро то қадри имкон дар бадани бараҳна гузаронед, агар ҳаво хунук бошад, аз болои либоси тағ анҷом додан низ мумкин аст.

8. Баъди масҳ барҳам хўрдани дардро фаромўш накумед.

9. Ҳаракат кунед, ки масҳ бо истифодаи дастони чап ва рост амалӣ гардад. Саросема нашавед.

10. Фаромўш накумед, ки масҳро дар ҷойи латхўрда гузарондан мумкин нест.

Ҳангоми варам кардани ғадудҳои лимфа масҳро қатъ намоед ва ба духтур муроҷиат кунед. Масҳ ба шаклҳои умумӣ ва қисм ҷудо мешавад.

11. Ҳангоми масҳи умумӣ саропо узвҳои томи гавда масҳ мегарданд. Молишдиҳӣ 20—25 дақиқа давом мекунад.

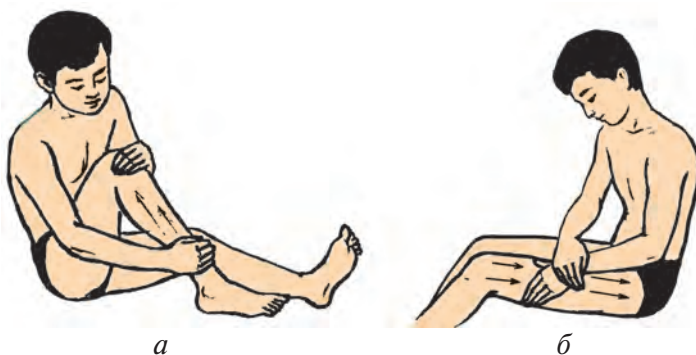
12. Ҳангоми масҳи қисмӣ баъзе қисми тана, масалан, дасту пой, шона ва ғайра масҳ карда мешавад ва он 5—10 дақиқа давом мекунад.

Худмасҳкунии умумӣ. Бисёр усулҳои ин намуди масҳ мавҷуданд. Бо намудҳое ошно гардед, ки шумо бояд донед: усулҳои масҳ бо роҳи молидан, фишурдан, такондан, ҳаракатҳои фаъол, суст ва муқобил, усулҳои задан, ғичим кардан. Дар масҳи 20 дақиқа он бо усулҳои молиш, фишурдан, задан ва ҳаракати суст амалӣ гардондан ба иҷро мерасад. Усули ҳаракати суст 2 дақиқа, фишурдан ва молиш 8 дақиқа, усули ғичимкунии 10 дақиқа давом мекунад.



Расми 4.

Молидан. Усули мазкур бо каф ба иҷро мерасад. Дар ин ҳолат сарангушт алоҳида, чор ангушти боқимонда якҷоя ҳаракат менамоянд. Ба ҷойи масҳ каф сабук пахш карда мешавад. Ин кор бо як ё ду даст бо навбат ба иҷро мерасад. Ҳангоми молиш як кафт рост, дуюмаш бо ҳаракатҳои изи мор ба иҷро расонад, самарай назаррас мебахшад (расми 4).



Расми 5.

Ғичимкунӣ. Дар усули мазкур сарангушт бо ангушти ишоратӣ якҷоя карда, панҷаҳо бо кафи поён якҷоя тоб дода, ба ҷойи масҳқунанда кўндаланг гузошта, ҳамон ҷо бо сарангушт фишурда мешаванд. Сиққондан бо паҳлуи кафт ҳам амалӣ мегардад, дар ин ҳолат ангуштҳо сабук қат мешаванд. Панҷаҳо ҳам нисбати мушакҳо кўндаланг мемонанд. Барои боз ҳам самаранок кардани ғичимкунӣ ба болои дасти иҷроқунандаи усул дигараш гузошта мешавад (расмҳои 5, а, б).

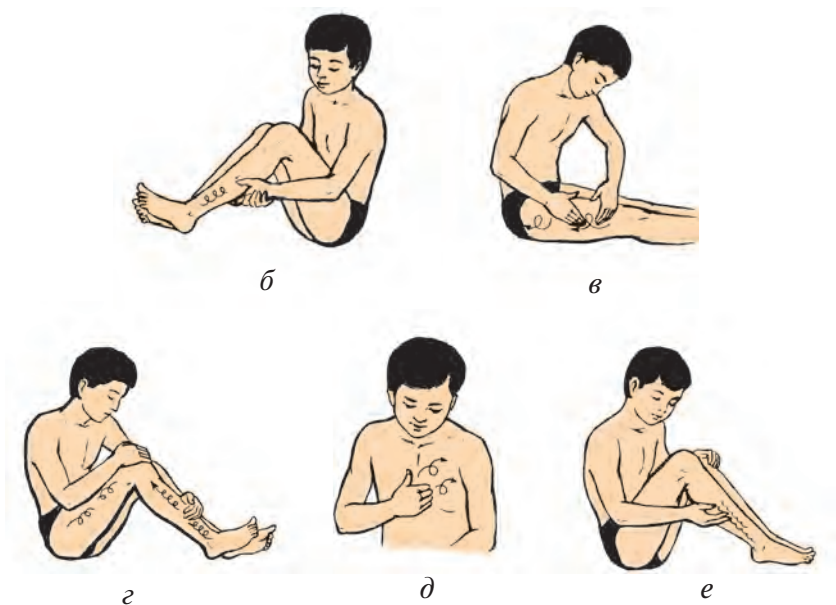
Фишурдан. Он дар бобати масҳи мушакҳо усули асосист.

Ғичими ординарӣ. Усули мазкур дар колбад, китф, даст, қафаси сина, сурин, шикам, мушаки соқи по иҷро карда мешавад. Мушак ба воситаи ангуштон кўндаланг, саҳт ва рост дошта, сипас ангуштон ҷамъ оварда, мушак ба оҳистагӣ кашида мешавад ва ба сўйи чор ангушт ҳаракати гирдгардон мекунанд. Сипас мушак сабук озод карда, бо китф ба тарафи устухон фишурда мешавад. Бо ҳамин минвол ба оҳистагӣ ба боло ҳаракат карда мешавад (расми 6 а).

Ғрифти дучанда. Усули мазкур нисбати мушакҳои калон ва хуб ривожёфта — соқи по, колбад истифода мегардад. Ҳангоми он як даст дар болои дасти дуюм меистад (расми 6 б).



Расми 6 а.



Расмҳои б б, в, г, д, е.

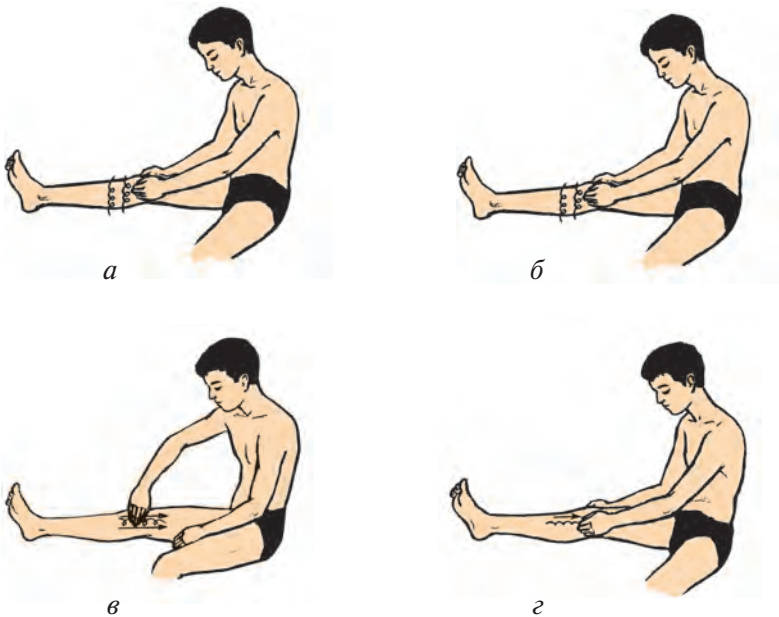
Фишурдани гиргардони дучанда. Бо ин усул мушакҳо бо ангуштони ду даст фишурда, даст ба оҳиштагӣ ба тарафи чор ангушт ҳаракат менамояд (расми б в).

Фишурдан бо тағмонакҳои ангушт. Усули мазкур бо як, ду ё ки тамоми ангуштон ба иҷро мерасад (расми б г).

Фишурдан бо оринчи ангушт (дастони) муштгардида. Барои иҷрои усули мазкур чор ангушт сабукак мушт карда мешавад. Сипас мушак ба сӯйи устухон фишурда, даст ба қониби лелача ҳаракат дода, сарангушт бошад, ба пеш барои як хел будани сабуксозии ҳаракат ва қувваи фишор ба қойи масҳкунанда таъя кунонда мешавад (расми б д).

Алвонҷ додан. Усули мазкур барои бо нўғи ангуштон фишурдани мушакҳои соқи пойи калони ноустувор, колбад, китф ва сурина ба иҷро мерасад (расми б г).

Молиш додан. Он бо қойи нарми як, ду ё ки тамоми ангуштон молиш додани ростхатта ё гирдгардон аст (расми 7 а).



Расми 7.

Бо каф ростхатта (ба дарозӣ) молидан (расми 7 б).

Пучида саросари хатти рост молидан (расми 7 в).

Ангуштони муштшударо тоҷшакл карда молидан (расми 7 г).

Ҳаракатҳои фаъол, суст ва зиддият нишондиҳанда.
Усули мазкур дар сар, даст ва пой амалӣ мешавад (расми 8).

Усулҳои задан (муштзанӣ, шапалоқ ва «буридан»):

Бо усули муштзанӣ ангуштон мушт гардида, бо паҳлуи кафт ба иҷро расонда мешавад.

Ҳангоми шапалоқ ангуштони даст ба паст нигаронда, ангуштон ба кафи даст фишор дода мешаванд. Зарба бо ангуштон зада мешавад.

Ҳангоми усули «буридан» кафро ёзонда, ангуштон васеъ паҳн гардида, озод гузошта мешавад. Усули задан ҳамвора ва



Расми 8.



Расми 9.

дар як сония то се маротиба ба иҷро мерасад (расми 9).

Афшондан. Кори мазкур баъди анҷоми масҳ дар ҳолати нишастан, хобидан ё ки хестан ба иҷро мерасад. Ҳангоми афшондан то қадри имкон мушакҳо ором гузошта мешаванд.



Саволҳо оид ба боб

1. Шумо барои мустаҳкамкунии саломатиатон кадом машқҳои ҷисмониро истифода мебуред?
2. Машқҳои ҷисмонӣ ба иштиҳо чӣ гуна таъсир мерасонанд?
3. Бофароғат хобидан, машқҳои сабуки гимнастикӣ ва дар ҳавои кушод сайр кардан чӣ гуна аҳамият дорад?
4. Вайроншавии тартиби рӯз ба организми инсон чӣ гуна таъсир мерасонад?
5. Шумо дар тартиби рӯзатон меъёри хӯрокхӯриро чӣ тавр ташкил кардаед?
6. Баъди иҷрои машқҳои гуногун дар мушакҳо ва дигар узвҳо дард ҳис гардад, чӣ кор кардан лозим?
7. Набз чист, оё ченкунии он, дар кас чӣ қадар шумудани онро медонед?
8. Шумо оё нафасгирии дурустро медонед? Ба ҳаракат он чӣ гуна фоида дорад?
9. Нишондиҳандаҳои рушди ҷисмонӣ аз чиҳо иборатанд? Ба сабзиши қаду танаатон тарбияи бадан ва варзиш чӣ гуна таъсир мерасонад?
10. Муолиҷаҳои пагоҳии худмасҳкунӣ, ламскунӣ ва ғайраҳо пеш ва пас аз машғулият ба организм чӣ гуна аҳамият дорад?

Боби II

ХУД БА ХУД КЎМАК РАСОНЕД

Шакли асосии машғулияти мактаб дарс мебошад. Модам, ки ҳамин тавр бошад, акнун шумо дар дарсҳо бо намудҳои нави машқҳо, асосҳои фанҳои варзиш, қоидаҳои мусобиқаҳо ошно мегардед. Ба воситаи дарс имкониятҳои қисмонӣ ва қобилияти донишомӯзон муайян мегардад. Мизонҳои тести «Алпомиш» ва «Барчиной»-ро супурда, ҳамсинфон дар синф аз ҳар ҷиҳат мавқеи худро муайян месозанд. Масалан, ҳамсинфон ҳангоми супурдани мизони тести меъёрҳои муайянгардидаи «Алпомиш» ва «Барчиной» аз рӯи давидан, қаҳидан, нишон задан ва дигар намудҳои мавқеи худкӣ якумӣ, кӣ дуумӣ буданаширо ба тезӣ муайян мекунанд, чунки тамоми донишомӯзон дар як хел шароит иштирок менамоянд. Барои муайян кардани ҷамоаи якҷаҳини беҳтарин ҳангоми дарс якҷанд бозиҳои таълимиро гузарондан кифоя аст. Донишомӯзон дар дарсҳо, ғайр аз он, дар маълумотҳо оид ба таърихи намудҳои варзиш, ҳангоми машғулиятҳо ба қоидаҳои беҳавфӣ, муайян кардани дараҷаи сарбориҳо дониш меандӯзанд, ҳамчунин барои як гурӯҳи мушакҳо ба хона супоришҳои муайян мегиранд. Бачагон айнан вазифаҳои дар барнома дар назардоштаро ба ҳисоб гирифта, дар бораи иҷрои техникаи намудҳои варзиш бо пайдарҳамии қатъӣ, қоидаҳои мусобиқа, ба зудӣ омӯхтани ҳаракатҳои мураккаб ва оид ба инкишоф додани сифатҳои қисмонӣ вазифаҳо мегиранд. Инҳоро доништа гирифта, онҳо худ ба худ кўмак мерасонанд, ҳамчунин барои ҷиддан машғул шудан ба ягон соҳаи варзиш барои худ роҳ мекушоянд.



ГИМНАСТИКА

Ин намуди варзиш ба ривочу обутобёбии тамоми мушакҳои тана кўмак мерасонад, ба қаду қомат ҳусн, ба ҳаракатҳо нафосат ва зебӣ мебахшад. Машқҳои гимнастикиро иҷро накарда, таҳқурсии мустаҳқами тайёрии қисмонии

варзишгаронро гузаштан мумкин нест. Яъне, низоми мушак ва аппарати устухону буғумро гимнастика (машқҳои чандирӣ, қайшӣ) ва акробатика (чаппагардон шудан, «кўпрук» ҳосил кардан) мустаҳкам месозад. Ҳангоми, доимӣ иҷро гардидани машқҳои ҷисмонӣ машғулиятҳо дуруст гузаронда мешаванд, гимнастика ба мустаҳкамкунии саломатӣ, ривоҷи аппарати таҷағоҳӣ, рушди ҳамаҷонибаи ҷисмонӣ ва аз бар кардани маҳорати ҳаракатҳои гуногун ёрдам мерасонад. Шуғл бо гимнастика имконияти азбаркунии сифатҳои суръатнокӣ, қувва, тобоварӣ, чандирӣ ва ҳаракатнокии буғумҳо, координатсияи ҳаракатҳо, таъмини ланҷшавии мушакҳо ва ҳосилкунии маҳоратро фароҳам меоварад.

Намудҳои гимнастика

Инсон қобилияти иҷрои ҳаракатҳои гуногунро молик аст. Аз ин рӯ, машқҳои гимнастикӣ мухталифанд ва ин машқҳо ба намудҳо тақсим шудаанд.

Гимнастикаи асосӣ — намуди нисбатан мустаҳками гимнастика буда, ба инкишофи умумии ҷисмонӣ ва мустаҳкамкунии саломатии одамони синну солашон гуногун дар тарбияи ҷисмонӣ истифода мегардад.

Дар машғулиятҳо машқҳои сафкашӣ, рушди умумӣ ва амалӣ, қаҳишҳои гуногун, машқҳо дар анҷомҳои гимнастикӣ, чизҳои оддӣ гимнастикаи бадеӣ ва машқҳои акробатикӣ ба иҷро расонда мешаванд. Дар бобати афзун гардондани қобилияти кории организм, ташаккулёбии қаду қомати рост гимнастикаи асосӣ дорои аҳамияти калон мебошад. Машғулиятҳо мувофиқи тартиби аниқ, интизоми қатъӣ ва ҷӯршавии мусиқӣ гузаронда мешаванд.

Гимнастикаи бонувон яке аз намудҳои асосии гимнастика буда, дар он хислатҳои асосии организми зан ба ҳисоб гирифта мешавад.

Дар гимнастикаи бонувон малакаи рушди чандирӣ, кашӣшхӯрӣ, ифодакунии эстетикӣ ҳаракат, ҳискунии мавзунӣ, суръатнокиро аз бар менамоянд, қаду қомат, гашту гузор хуб гашта, такомул меёбад. Машғулиятҳо одатан бо

чўршавии мусиқӣ гузаронда мешаванд. Онҳоро ҳафтае 2-3 маротиба гузарондан мувофиқи мақсад аст.

Гимнастикаи атлетикӣ низоми машқҳои ҷисмонии таъиноти инкишофдиҳии қувва буда, ба ташаккули намуди берунии мардон ва ҳамаҷониба инкишофдиҳии тайёрии ҷисмонӣ равона гардидааст.

Гимнастикаи касбӣ-амалӣ қисми таркибии тарбияи ҷисмонӣ буда, ба инкишофи умумии машғулшавандагон, тақомули қобилиятнокии ҷисмонии онҳо, ба бомуваффақият азбаркунии касби интиҳоб кардашон равона гардидааст.

Ҳангоми ҷараёни корҳои таълимӣ аз рӯйи тарбияи ҷисмонӣ дар мактабҳои таҳсили миёнаи умумӣ барои инкишофи ҳамаҷонибаи тайёрии ҷисмонӣ аз **гимнастикаи ҳарбӣ-амалӣ** истифода мебаранд.

Гимнастикаи варзишӣ-амалӣ қисми тайёркунии умумӣ ва махсуси ҷисмонии ҳар як намуди варзиш ба ҳисоб рафта, барои шиддатёбии афзоиши натиҷаҳои варзишӣ имкон медиҳад. Аз ин мебарояд, ки ин намуди гимнастика ба намудҳои варзиши дорои ҳаракатҳои мураккаб (ба об ҷаҳидан, гўштин ва ҳоказо) алоқаманд буда, дар машқҳои акробатика васеъ истифода мегардад.

Гимнастикаи гигиенӣ воситаи оммабоби тарбияи ҷисмонӣ ва солимгардонии одамон ба ҳисоб рафта, ба он дар гурӯҳҳои гуногун, дар мактабҳо пеш аз оғози дарсҳо шуғл варзидан мумкин аст. Машғулиятро на танҳо пагоҳӣ, балки ҳангоми рӯз (баъди ҳӯрокхӯрӣ, баъди 1,5—2 соати ҳӯрокхӯрӣ), бегоҳӣ 1-2 соат пеш аз хоб гузарондан мумкин. Дар тартиби рӯзи мактаб аз гимнастикаи бадеӣ ба мақсади баланд бардоштани қобилияти таълимӣ-корӣ, раҳой аз мондашавӣ, пешгирии касалиҳои гуногун истифода мебаранд.

Ба намудҳои **гимнастикаи варзиши оммавӣ** алалхусус гимнастикаи варзиш, гимнастикаи бадеӣ ва акробатикаи варзишӣ мансуб аст. Онҳо ба сифати намуди мустақили варзиш ташаккул ва ривоч меёбанд. Ҷузъҳои алоҳидаи ибтидоии намудҳои мазкур ба барномаи тарбияи ҷисмонии мактабҳои ҳамагонӣ дохил карда шудаанд. Бо ёрии онҳо баъзе вазифаҳои инфиродии (хусусии) тестҳои махсуси «Ал-

помиш» ва «Барчиной» ҳаллу фасл мегарданд. Дар тайёркунии варзишгарон ва амалиёти гузарондани мусобиқаҳо ду барномаи классификатсионии машқҳо истифода мегарданд. Мувофиқи классификатсияи «Б» варзишгарон ба мусобиқаҳои оммавӣ омодагӣ мебинанд. Ин барнома нисбат ба классификатсияи «А» сабук карда шудааст ва барои варзишгарони ба як қатор машқҳои мураккаб омодашуда, барои дар мамлакат дар аренаҳои байналхалқӣ гузарондани мусобиқаҳои васеъмиқёс дохил гардидааст.

Гимнастикаи варзиш аз машқҳои ба бонувон ва мардон, намудҳои гуногуни варзиш иборат аст. Ба таркиби бисёрҳарбаи мардон машқҳои озод, машқҳо бо «асп», ҳалқа, кўшпоя ва турник мебарояд. Ба бисёрҳарбаи бонувон бошад, машқҳои озод, таъя карда ҷаҳидан, яккапоя ва кўшпояи ҳар гуна баландӣ шомиланд.

Гимнастикаи бадеӣ машқҳои гуногуни бо анҷомҳои варзишӣ ва бидуни онҳо ба миқдори зиёд иҷрошавандаро дар бар мегирад.

Акробатикаи варзиш аз машқҳои гуногун ғанист: ҷаҳиши акробатикӣ, машқҳои ҷуфтнок, машқҳои сегона (бонувон), «чоргона» (мардон), ҳамчунин аз машқҳои барои ҷуфтҳои омехта иборат аст. Гимнастикаи гигиении пагоҳӣ дар баробари ҳаракатҳои умумривовчиҳанда гурӯҳи гимнастикаи гигиении иҷрошавандаро ташкил медиҳад. Онҳоро мақсади солимгардонӣ, шароити умумӣ ва қоидаҳои гузарондани машғулият муттаҳид месозад. Аз ин мебарояд, ки тамоми машқҳо ба синну сол ва дараҷаи тайёрии шуғлварзандагон бояд мувофиқ бошад. Машқҳо ба организм таъсири ҳамаҷониба расонда, бояд буғум ва мушакҳои танаро ба ҳаракат дарорад. Ҳаракатҳо дар самтҳои гуногун ба иҷро расиданаш лозим: бо суръати тағйирёбанда ва зўроварии гуногун характер (тез, суст, зўроварӣ, ланҷӣ ва ғайра). Баробари ин, ба азхудкунии ҳар хел нафасгирӣ (сари сина, диафрагманок, омехта) диққату эътибор нигаронда, дуру дароз нигоҳ доштани нафасро омўхтан зарур аст.

Ҳангоми хоб на танҳо мушакҳо, балки аввало, бофтаҳои асаб истироҳат мекунанд. Дар онҳо эҳтиёҷ ба озуқа

ва оксиген кам мегардад. Фаъолияти дил ва қуввати он сушт гашта, тонуси мушак дар меъёр мегардад. Муовизаи моеъҳо байни бофтаҳо қоҳиш меёбад. Одам аз хоб бедор шуда, ба оҳиштагӣ бардам мешавад ва фаъолияти кориаш барқарор мегардад. Машғулиятҳои ҷисмонии махсус ташкилшуда ба нисбатан зуд барқарор шудани қобилияти кори бадантарбияи гигиениии пагоҳӣ таъсир мерасонад, ба организм сарбории зарурии ҷисмонӣ медиҳад. Бадантарбияи гигиениии пагоҳиро чӣ тавр ба машғулиятҳои мунтазам таъдил додан мумкин? Сараввал онро ба қадри зарурӣ ба муҳлати тўлонӣ ба нақша гирифтани зарур, масалан, барои як сол. Ҳар моҳ маҷмӯи машқҳоро иваз намуда, миқдори ҳар як машқро 1-2-тоғӣ зиёд кардан лозим. Ҳангоми иҷрои машқҳо суръати нафасгирии ба эътибор гирифта мешавад.

Баъзе машқҳои бадантарбияи гигиениии пагоҳӣ ба варзишгарон каме сабук менамояд, ба он ҳоле, ки пештар бо ин бадантарбия машғул нашудаанд, мураккаб метобад. Барои ҳамин ҳар як варзишгар ҳангоми машғулиятҳо худ тағйирот дароварда, ҳатто тамоми маҷмӯро метавонанд аз нав тартиб диҳанд. Дар ин бобат аз пайдарҳамии зерини машқҳои аз нигоҳи гигиенӣ боварибахш истифода бурда мешавад:

1. Бадантарбияи гигиениии субҳгоҳиро бо машқҳои ба ҳолати бардамнокии организм таъсиррасонанда оғоз намудан лозим (нафасгирии чуқур, гашту гузор, кашишхӯрӣ, хотирҷамъ давидан).

2. Сипас аз машқҳо барои бо мушакҳои даст истифода бурда мешавад (дастнро кушода ва қат кардан, ҳаракатҳои ҷиддӣ ба самтҳои мухталиф, доираҳои ҷиддӣ ба самтҳои мухталиф, доираҳо бо дастони қатшуда, ё ки рост). Машқҳои мазкур барои афзудани ҳаракатнокии дар буғумҳо таъсир мерасонанд.

3. Баъди он барои бо пойҳо ба иҷро расондани машқҳо тавсия карда мешавад (қат ва паҳн кардани зону, чунбиш, нимнишаст, нишаст, ҳар хел ҷаҳида тоб хӯрдан).

4. Минбаъд машқҳо барои мушакҳои танаву миён ба иҷро мерасанд (хамшавӣ ба пешу пас, паҳлу, тобхӯриҳо, бо сар ва тана ҳаракатҳои гирдгардон ба рости чап). Машқ-

ҳои гурӯҳи мазкур барои донишомӯзон ниҳоят муҳим аст, чунки дар қараёни дарс вақти тўлонӣ дар парта нишастан лозим меояд. Он бошад, боиси заифгардии мушакҳо, дар миён пайдо шудани дардҳо мегардад.

Дар дарси гимнастика шумо диққатнокӣ, дар навбати аввал, машқҳои акробатикиро иҷро намуда, чусту чолокӣ, чандирӣ, координатсияи ҳаракатҳо, қувватнокӣ, дар тамоми буғумҳо инкишофи ҳаракатнокӣ, машқҳои бо ресмон баромадан, иқтидорнокӣ, бабардошти, чусту чолокиро афзун гардонда, ба «бузак» (козёл) таъя намуда, ҷаҳидан, дар яккаҷўб, галаҷўб (бруся) овезон шуда, таъя намуда (чандирӣ, тобоварӣ), дар толор ё шаҳрчаи солимгардонии мактаб монеаҳоро бартараф сохта, чувтиву чолокӣ, чаққониро ривоч доданатон зарур. Духтарон дар болои яккаҷўб бо ҷўбдаст (полка), тўб, ресмон, кеглҳо машқҳои иҷро намуда, қайишнокиро инкишоф медиҳанд. Азбаски намудҳои машқҳои номбаршуда дар синфҳои пештара омӯзонда шудааст, аз хусуси он муфассал нақл кардан шарт нест. Лекин дар дарсҳо ҳангоми иҷрои машқҳои ҷисмонӣ қоидаҳои асосии худдориро дониста гиред:

1. Аз асбобҳои вайроншуда истифода набаред.
2. Машқҳои бартарафсозии гирехро иҷро накарда, машқҳои асосиро оғоз накунед.
3. Машқҳои мураккаби кўмаки дўстон ё калонсолон зарур бударо мустақилона иҷро накунед.

Машқҳои пагоҳии тарбияи бадан

Шакли аввалини аз ҳама осону оддии машғулияти мустақилона ин гимнастикаи гигиениии пагоҳӣ аст. Гимнастика ба зудӣ, хобро гурезонда, кори организмро фаъол месозад, низоми марказии асабро ором карда, алқисса, мувофиқи таъб кайфиятро ба вучуд меоварад. Барои ҳамин ҳар рӯзатонро бо гимнастика оғоз намоед.

Ҳангоми шуруъ ба машқҳои гимнастикӣ ба қоидаи зерин риоя кунед: машғулиятро аз машқҳои содда оғоз намоед, сипас ба машқҳои нисбатан мураккаб гузаред. Сарборӣ ба тамоми гурӯҳҳои мушакҳо-дастон, тана ба дараҷаи

зарури таъсир расонад. Нафасгириятонро назора кунед. Он чуқур, бо як маром, ба суръати ҳаракат мувофиқ бошад. Баъди иҷрои ҳаракатҳои мураккаб 30—35 сония истироҳат кунед ва мушакҳоро озод нигоҳ доред. Дар охири машғулият сарбориро ба оҳистагӣ сушт кунед.

Маҷмӯи машқҳоро мувофиқи синну сол ва рушди ҷисмониятон интихоб кунед. Онҳо ҳам иқтидор, ҳам чандирӣ ва ҳам ҷусту чолокиро инкишоф медиҳанд. Дар байн ба гурӯҳи мушакҳо сарборӣ дода, ба дигараш истироҳат доданро дар назар доред.

Гимнастикаи пагоҳиро беҳтараш дар ҳавои кушод, тиреза ё ки даричаро кушода ба иҷро расонед.

Фаромӯш накунед, ки сарбории умумӣ на танҳо ба миқдори машқҳо ва мазмунашон, балки ба миқдори такроркунӣ ва суръати иҷрои онҳо ҳам вобаста аст. Дар ин бобат сараввал ба худҳискуни, мондашавиатон эътибор диҳед. Аз дард дар мушакҳо наҳаросед, онҳо ба оҳистагӣ гузашта мераванд. Аммо беҳол шуда, баробари худро бад ҳис намудан, машғулиятҳоро муваққатан боздоред.

Акнун шумоён ба иҷрои маҷмӯи машқҳои зерин (ҳаракатро 8—10 маротиба такрор намоед) шурӯъ карданатон мумкин:

Машқҳо бо арғамчин (ресмон)

Бо арғамчин машқ карданро беҳтараш аз дар ҷоятон истода ҷаҳидан, аз ҳаракати бо дастон арғамчинро давр занондан барин оғоз намоед.

Агар шумо ҳам бо арғамчин машқ карданро хоҳед, машқҳои зеринро омӯzed. Ҳангоми иҷрои машқ бо арғамчин сабук, пружинашакл ҳаракат намуда, қаду қоматро рост нигоҳ дошта, тана, сарро рост дошта, китфонро васеъ паҳн карда, ба мушакҳо зӯровариӣ зиёдатӣ надиҳед. Ҳангоми ҷаҳидан бо арғамчин, зонуро то қадри имкон қат накарда ҷаҳед. Барои чун тӯб сабук ҷаҳидан ва аз замин бардоштан чун ришта таранг кашиданро омӯхтан, ҷаҳиданро бидуни арғамчин ҳам зиёд машқ кунед. Ҳангоми ҷаҳидан агар ба хатогӣ роҳ гузоред, шарм накунед,



Расми 10.

чаҳиданро давом диҳед. Саросема наshawед, аммо суст ҳам нагардед, сабр кунед (расми 10).

Агар аз чаҳиши якхела дилтанг шуда бошед, сараввал пойи рост, баъд пойи чапатонро ба пеш, пас алвонч додан ҳаракат кунед.

Агар аз ўҳдаи иҷрои тамоми ин машқҳо баромада ис-тода бошед, арғамчинро гиред ва ба пеш давида, ба чапу рост тоб хўрда, давр зада, пеш аз ҳар як чаҳиш арғамчин-ро ду маротиба давр занонда, машқ иҷро кунед. Дарозии арғамчинро ин тавр муайян кунед: бо пошна миёнаи арғамчинро пахш карда, онро дар дастонатон таранг карда доред, агар он то зери бағал ояд, ба шумо мувофиқ ме-ояд. Он бояд аз ҳад зиёд ҳам сабук, ҳам дароз ва ҳам ваз-нин набошад. Зеро вазнин бошад, дастонатон ба зудӣ мум-кин, аст монда шаванд.

Усули машқи гирдгардон

Дар амалиёти варзишӣ шакли машғулияти доирави мавҷуд аст, мазмуни асосии он дар ин аст, ки машқҳо ҳам аз ҷиҳати шакл, ҳам аз ҷиҳати мазмун интиҳоб мегар-данд. Дар ин ҳолат барои инкишофи сифатҳои ҷисмонӣ пешаки ба он мувофиқ машқҳо интиҳоб гардида, сипас ин машқҳо дар як пайдарҳамии муайян ба иҷро мерасанд.

Машғулияти доирави айни замон дар тайёркунии вар-зишгарони дараҷаашон баланд яке аз усулҳои аз ҳама за-монави ба ҳисоб меравад.

Маҷмӯи машқҳо барои рушди нерӯ

1. Нишаста, дастонро ба пас карда, таъя намудан. Пойҳоро кунҷак карда бардоштан, сипас ба ҳолати аввала баргаштан.

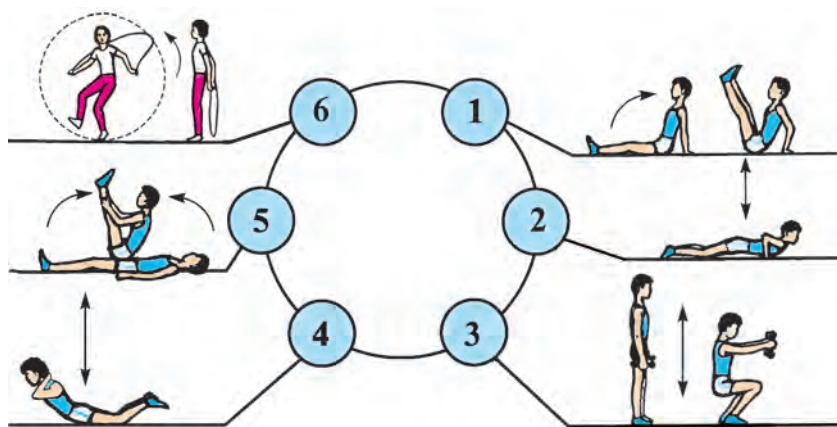
2. Хоб карда, ба дастон таъя намуда, онро қат кардан ва кушодан.

3. Аз ҳолати асосии рост истодан дастони гантелдоштаро ба пеш дароз карда, нимнишаст будан.

4. Бо шикам хобида, дастонро ба паси сар гузошта, миёнро ҳам намуда, бардоштан ва фурувардани тана.

5. Аввало ба пушт хобидан, сипас кунҷак ҳосил карда нишастан, бо дастон соқи пойро дошта, пой ва танаро рост бардоштан.

6. Арғамчинро ба пеш алвонҷ дода, ҷаҳидан (расми 11).



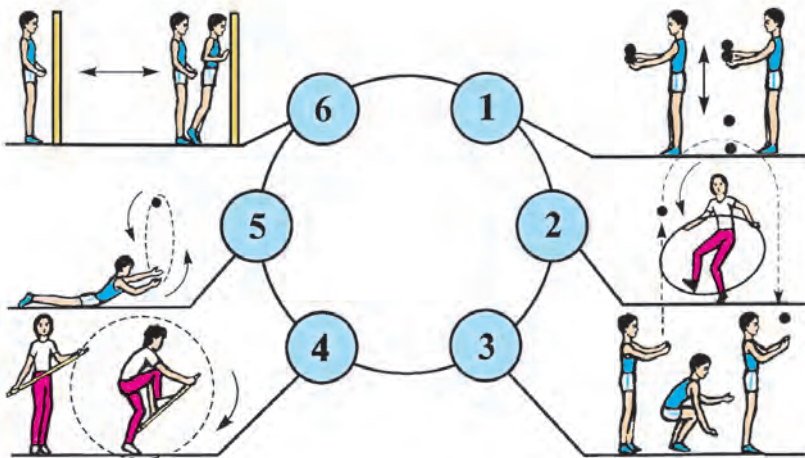
Расми 11.

Маҷмӯи машқҳо барои рушди чолокӣ

1. Ду тўби теннисро дар як вақт ба замин задан ва доштан.

2. Ҳалқаҳоро бо даст давр занонда, ҷаҳидан.

3. Тўбро ба боло ҳаво додан ва то фурумадан дастонро ба замин расондан.



Расми 12.

4. Аз таёқчаҳои гимнастики бо навбат ба пешу қафо ҷаста гузаштан.

5. Бо шикам хобида, 1, 2 тўби теннисро ба боло ҳаво дода, доштан (ҳаракати кордбозро ба иҷро расондан).

6. Аз девор каме дуртар (масофаро ҳар кадоме худ нигоҳ медорад) истода, бо даст ба он таъя намуда, тела додан ва ба ҳолати пештара баргаштан (расми 12).

Маҷмӯи машқҳо барои рушди мавзунӣ

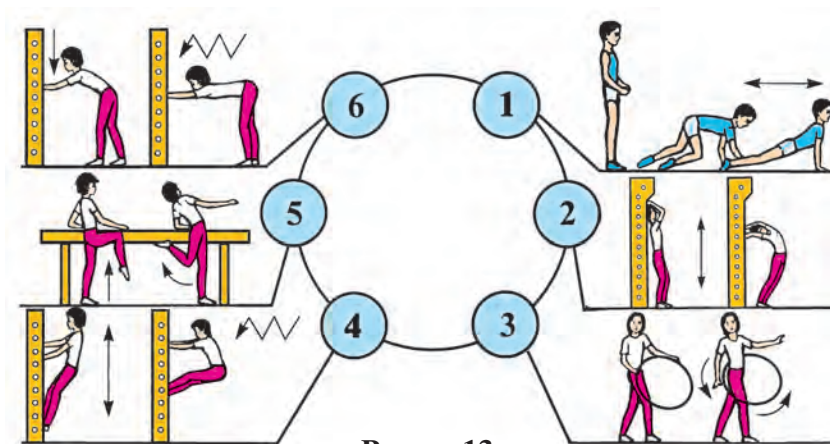
1. Пойҳоро васеъ нигоҳ дошта, ба оҳистагӣ хоб кардан ва бо дастон ба замин таъя намудан.

2. Ба девори гимнастикӣ пуштнокӣ истода, ба зинаҳои девор таъя карда, ба ҳолати «кўпрук»-ча гузаштан.

3. Пойҳоро дар фароҳии китфон гузошта, дар миён давр занондани ҳалқаҳо.

4. Дар девори гимнастикӣ истода, пойро дар фароҳии китфон гузоштан. Ба оҳистагӣ бо дастон зинаҳои деворро дар пасти фуромадан, ҳам шуда, ба ҳолати овезон гузаштан.

5. Ба таъягоҳ бо паҳлу истода, як пойро алвонҷ додан.



Расми 13.

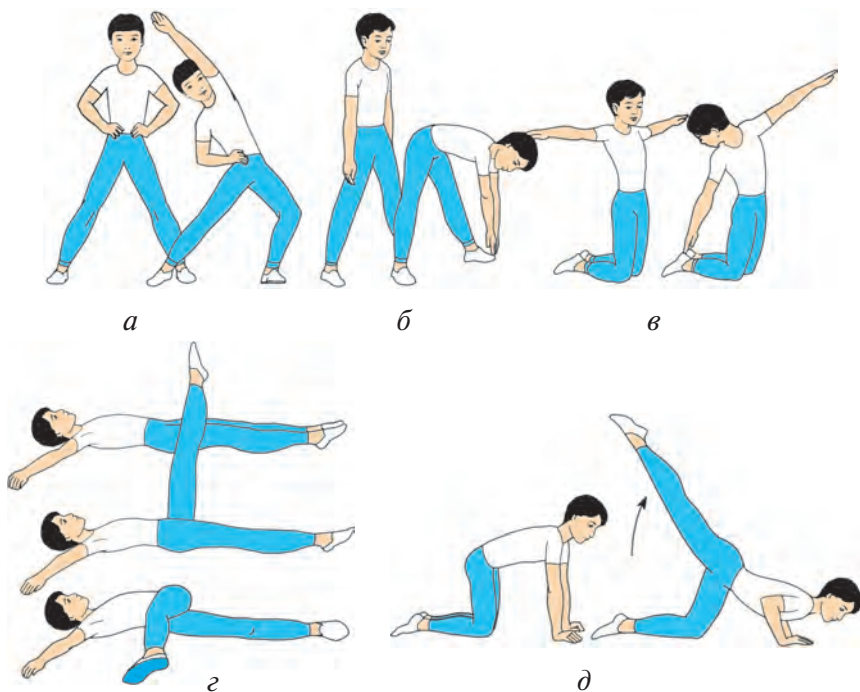
6. Пойҳоро дар фароҳии китфон гузошта, бо дастон зи-наҳои девори гимнастикиро доштан ва танаро пружинашакл ҳаракат кунондан (расми 13).

Маҷмӯи якуми машқҳои бидуни анҷомҳо иҷрошаванда

Машқи 1. Ҳ. А. (ҳолати аввала) — пойҳоро васеъ кушо-да, дастонро ба миён гузоред (расми 14 а). Ҳангоми 1—3 гуфтан пойи ростро ба паҳлӯ, дасти ростро ба миён гу-зошта, дасти чапро аз боло ба паст фуворед. Пойи чапро қат намуда, ба рост се маротиба пружинашакл карда, қат намуда, нафас бароред. Ҳангоми 4 ба ҳолати аввала бар-гашта нафас гиред. Худи онро дар паҳлуи чап иҷро намоед. Дар ҳар ду ҳолат ҳам ҳаракатро мурабтаб ба иҷро расонед.

Машқи 2. Ҳ. А. — пойҳоро васеъ гузошта, дастонро ба паҳлу фуворед (расми 14 б). Ҳангоми 1—3 — нӯги ангуш-тонро ба замин расонед, се маротиба пружинашакл ҳам шавед. Бо навбат бо пойи рост, ба рост ва бо пойи чап ҳам шуда, нафас бароред. Ҳангоми 4 ба ҳолати аввала баргаш-та, рост шуда нафас гиред. Худи онро бо пойи рост ҳам шуда, ба иҷро шурӯъ кунед. Ҳангоми ҳам шудан пойҳоро аз зону қат накунад.

Машқи 3. Ҳ. А. — ба зону нишаста, дастонро ба паҳлу дароз кунед (расми 14 в). 1 — танаро ба рост тоб дода, ҳам шуда, ангуштони дасти ростро ба пошнаи пой расонед ва



Расми 14.

нафас бароред. 2 — ба ҳолати аввала баргашта (нафас ги-
ред). 3 — 4 — худӣ онро дар тарафи дигар иҷро кунед. Ҳан-
гоми тобхӯрӣ нанишинед, зонуро ҳам аз ҷояш наҷунбо-
нед. Сарро ба самти тобхӯрӣ ҳам кунед.

Машқи 4. Ҳ. А. — рӯ ба боло хобида, дастонро ба паҳ-
лу дароз карда ва китфонро ба замин нигаронед (расми 14 э).
1 — пойи чапро ба боло бардоред. 2 — онро ба рост фуворед
ва нӯғи пойро ба замин расонед. 3 — пойро боз ба боло
бардоред. Ҳаракати пойро рост нигоҳ дошта, иҷро кунед.
Ҳангоми тобхӯрии кос даст ва китфонро аз замин нака-
нед. Ба таври ихтиёрӣ, наистода нафас гиред. Машқро бо
пойҳои чапу рост бонавбат иҷро кунед.

Машқи 5. Ба зонуҳо истода, таъя кунед (расми 14 д).
1 — 2 — пойи чапро қат карда, пойи ростро ба қафо бардо-
ред, дастҳоро қат карда, қафаси синаро ба замин наздик
расонда, нафас гиред. 2 — 4 — дастҳоро тела дода, ба ҳо-
лати аввала баргашта нафас гиред. Худӣ ҳамин машқро бо
пойи чап иҷро кунед. Зонуи пойи таъягоҳиро аз ҷояш на-

чунбонда, пойи дигарро рост карда дароз кунед. Ҳангоми таъя кардан дастҳаро ба фароҳии китф гузored.

***Маҷмӯи дуҷоми машқҳое, ки бидуни
анҷомҳо ба иҷро мерасанд***

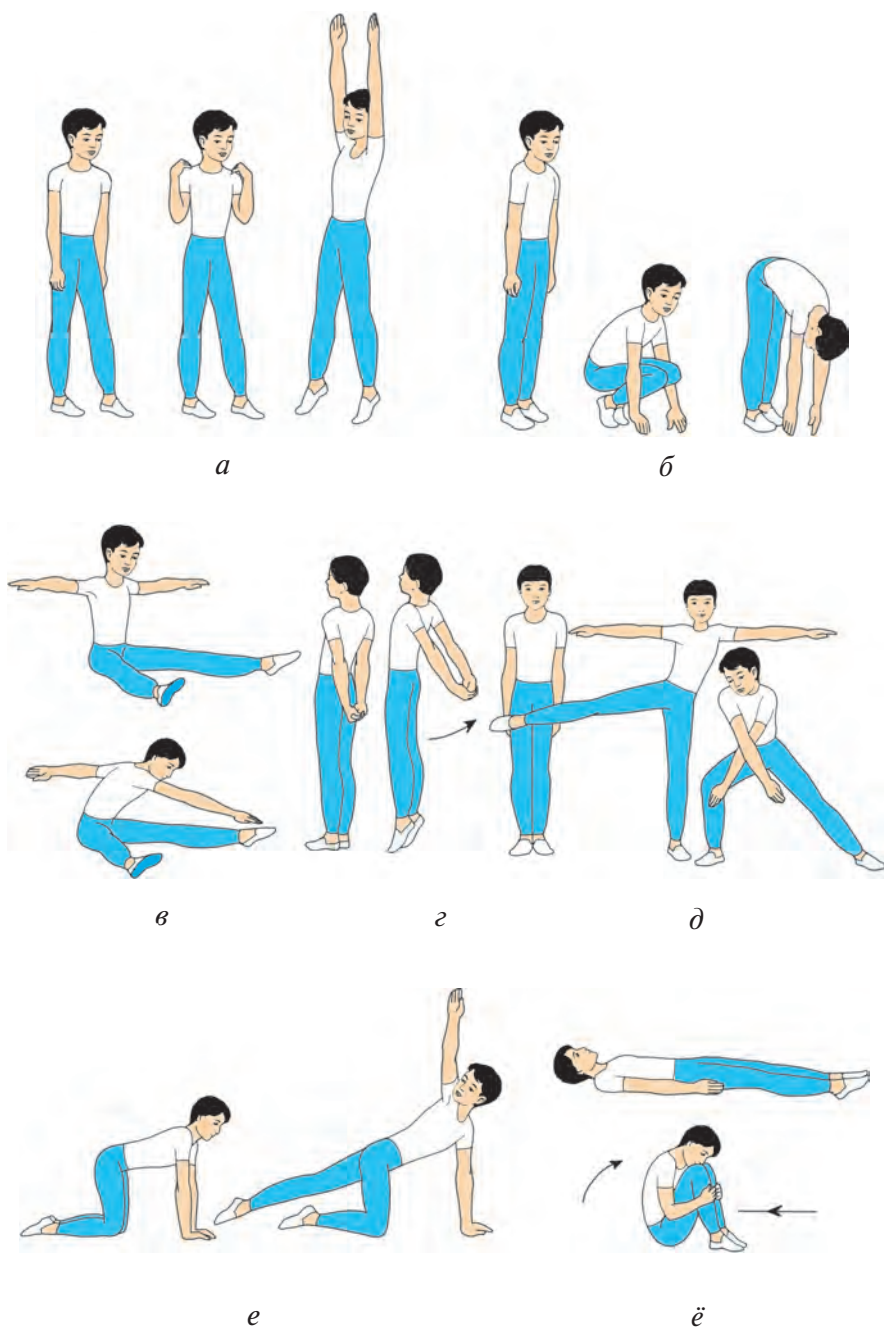
Машқи 1. Ҳ. А. — рост истода, пойи чапро ба пеш гузored (расми 15, а). Ҳангоми 1 — дастонро ба китф гузored. 2 — ба рост тоб хӯрда, ба нӯги пой бардоред, дастонро ба боло бардошта, дароз кунед, нафас гиред. Пойҳоро ба як хат гузored. 3 — ба даст тоб хӯрда, кафи поро пурра ба замин монед. Пойҳоро ба як хат гузored. 4 — дастонро ба паст фуруварда нафас бароред. Худи ҳаминро дар дигар тараф ба иҷро расонед.

Машқи 2. Ҳ. А. — ҳолати асосии рост истодан (расми 15, б). 1 — нишаста таъя кунед. 2 — пойҳоро рост карда истед ва ҳам шуда нафас гиред. 3 — пойҳоро қат намуда, нишаста таъя кунед. 4 — ҳолати асосии рост истоданро ишғол намуда, нафас гиред. Дар ҳолати таъя карда истодан барои пойҳоро рост нигоҳ доштан ба аз замин барнакандани дастон ҳаракат намоед.

Машқи 3. Ҳ. А. — нишаста, пой ва дастонро ба ду тараф дароз кунед (расми 15 в). 1 — ба пойи чап ҳам шавед ва дасти ростро ба нӯги пойи чап расонед, дасти чапро ба қафо расонда, нафас бароред. 2 — ба ҳолати аввала баргашта, нафас гиред. 3—4—худи онро дар пойи рост ба иҷро расонед. Ба ҳолати аввала баргашта, сарро дуруст нигоҳ доред ва китфҳоро рост намоед.

Машқи 4. Ҳ. А. — рост истода, пойҳоро якҷоя гузошта, ангуштонро ба ақиб занҷир карда нигоҳ доред (расми 15, г). 1 — дастҳоро ба ақиб дароз карда, бо нӯги пой бардоред. 2 — ба ҳолати аввала баргардед ва ҳаракатро бо дастон ба зудӣ, аммо нарм, каме ҳам шуда ба иҷро расонед. Мунтазам нафас гиред.

Машқи 5. Ҳ. А. — рост истода, нӯги пойҳоро каме кушоед (расми 15 д). Ҳангоми 1 — пойи ростро ба паҳлу ёзонда, алвонҷ диҳед, дастонро ба паҳлу ёзонда, нафас гиред. Ҳангоми 2 — пойи ростро ба паҳлу гузored ва дастонро дар назди қафаси сина дар ҳолати алвонҷхӯрӣ ба пеш дароз кар-



Расми 15.

да, нимхез нафас бароред. Ҳангоми 3 ба ҳолати аввала баргашта, худи онро ба сўйи дигар ичро намоед. Ҳини дастонро ба паҳлу ҳаракат кунондан китфонро васеъ нигоҳ доред.

Машқи 6. Ҳ. А. — ба зону така намуда хезед (расми 15 д). Ҳангоми 1 — 2 — пойи чапро ба қафо дароз карда, ба нўгаш гузоред, дасти ростро ба боло дароз карда, сарро ба рост гардонда, нафас гиред. Ҳини 3 — 4 — ба ҳолати аввала баргашта нафас бароред. Худи онро дар дасту пойи дигар ба ичро расонед. Минбаъд ба тезтар ичро кардани машқи мазкур ҳаракат намоед.

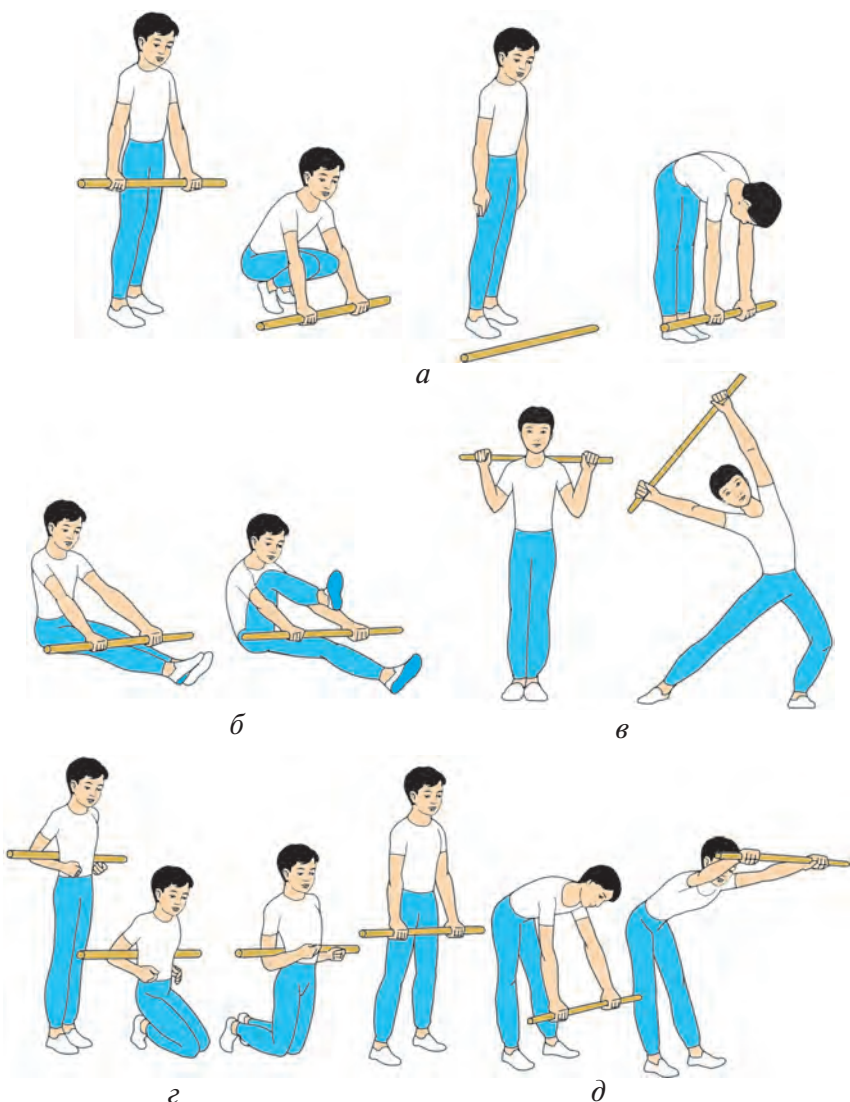
Машқи 7. Ҳ. А. — рў ба боло хобед (расми 15 ё). Ҳангоми 1 — танаро бардошта, пойҳоро ба зудӣ қат карда, нишинед ва бо ҳолати гуҷанак нафас бароред; ҳини 2 — чунин ҳолатро каме нигоҳ доред. Ҳангоми 3 — 4 — ба ҳолати аввала баргардед. Ҳини вақти гуҷанак пойҳоро ба қафаси сина фишурда барои воридшавии сар байни зонуҳоро каме кушоед. Боз рў ба боло хобида, худро сабук гузоред.

Маҷмӯи сеюми машқҳо, ки ба воситаи чўбаки гимнастикӣ ба ичро мерасанд

Машқи 1. Ҳ. А. — рост истода, пойҳоро дар фароҳии китфон кушода, чўбро пасттар, аз китфҳо васеътар доред (расми 16 а). Ҳангоми 1 — нишаста, чўбакро ба замин гузошта, нафас бароред. Ҳини 2 — дар ҳолати асосии рост истодан нафас гиред. Ҳангоми 3 — ба пеш хамида, чўбакро гиред ва нафас бароред. Ҳини 4 — ба ҳолати аввала баргашта, нафас гиред. Пойро аз зону қат накарда, хамшавиро ба зудӣ ичро намоед. Бархеста, пурра рост шуда, китфонро ҳам ба ифоқа оред.

Машқи 2. Ҳ. А. — нишаста, чўбро ба болои пой, дар фароҳии китфон нигоҳ доред (расми 16 б). Ҳангоми 1 — 2 — як пойро қат карда, онро аз болои чўбак гузаронед. Ҳини 3 — 4 — ба ҳолати аввала баргашта, пойҳоро ба замин фароред; худи онро дар пойи дигар ичро кунед. Ба ақиб камтар хам шавед. Мунтазам нафас гиред.

Машқи 3. Ҳ. А. — рост истода, пойҳоро якҷоя гузоред, чўбакро ба пушти сар гузоред (расми 16 в). Ҳангоми 1 — 2 — ба рост хам шуда, ба тарафи чап қадам партофта, пой-



Расми 16.

ро аз зону камтар қат кунед, ба тарафи рост ҳам шуда, чўбакро ба боло бардошта, нафас гиред. Ҳини 3 — 4 — худӣ онро ба дигар тараф иҷро кунед. Тамоми ҳаракатҳоро ҳам-вора тоб нахўрда амалӣ намоед.

Машқи 4. Ҳ. А. — нўғи пойҳоро баробар гузошта рост истед. Дастро аз оринч қат карда, чўбакро сиққонда ба миён гузоред (расми 16 г). Ҳангоми 1 — 2 — ба зону ва нўғи пой

нишаста, дастро қат кунед ва чўбро сиққонда ба миён гузored, ҳамчунин нафас барored. Ҳини 3 — 4 — ба пас дар чунин ҳолат бо нўги пой ва зону бардошта, нафас гиред. Машқро ду-се маротиба такрор кунед.

Машқи 5. Ҳ. А. — байни пойҳоро кушода, рост истед, чўбчаро дар поён нигоҳ дored (расми 16 д). Ҳангоми 1 — ба пеш хам шуда, нафас барored. Ҳини 2 — нимқат шуда, чўбро ба пеш ёзонед. Ҳангоми 3 — боз чўбро ба поён фу-rored. Ҳини 4 — ба ҳолати аввала баргашта, нафас гиред.

Маҷмӯи чоруми машқҳое, ки ба воситаи чўбаки гимнастикӣ ба иҷро мерасанд

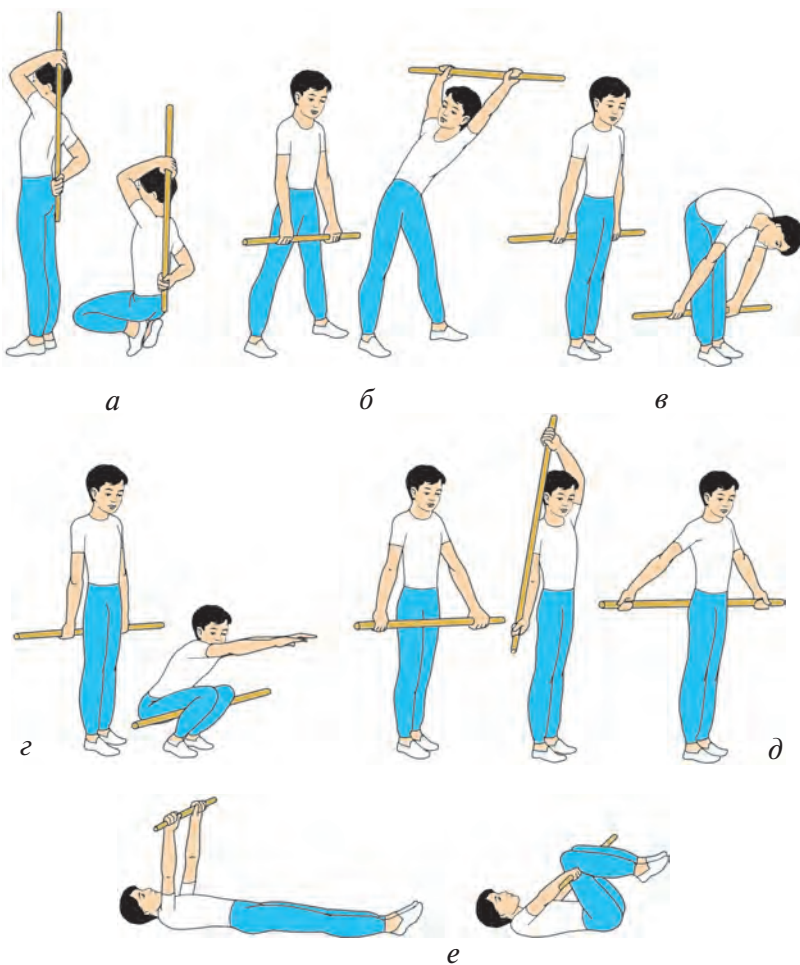
Машқи 1. Ҳ. А. — пойҳоро якҷоя гузошта, рост истед ва дастонро қат намуда, чўбакро дар қафо рост дошта истед (расми 17 а). Ҳангоми 1 — 2 — нишаста, нафас барored. Ҳини 3 — 4 — рост истода нафас гиред. Танаро дар ҳолати рост нигоҳ дошта, чўбакро ба сар ва қафо зер карда истед. Машқро чандин маротиба такрор намоед.

Машқи 2. Ҳ. А. — масофаи байни пойҳоро дар фароҳии китфон кушода, рост истед, чўбакро дар паст — дар пеш дored (расми 17 б). Ҳангоми 1 — 2 — чўбакро ба боло бардошта, танаро ба рост тоб дода, нафас гиред. Ҳини 3 — 4 — ба ҳолати аввала баргашта, нафас барored. Худи онро ба чап тоб хўрда ба иҷро расонед, дастҳо рост мемонанд. Пойҳоро аз ҷояшон наҷунбонда, худи онро ба дигар тараф иҷро кунед.

Машқи 3. Ҳ. А. — пойҳоро якҷоя гузошта рост истед ва чўбакро дар қафо — дар поён дошта истед (расми 17 в). Ҳангоми 1 — 2 — чўбакро ба паст ба соқи по алвонҷ хўронда, ба пеш чун пружина хам шавед ва нафас барored. Ҳини 3 — 4 — рост истед ва нафас гиред. Ҳангоми хам шудан пойҳоро қат накумед.

Машқи 4. Ҳ. А. — пойҳоро якҷоя гузошта рост истед, чўбакро дар қафо-дар поён дошта истед (расми 17 г). Ҳангоми 1 — нишаставу хоб карда, чўбро ба байни соқи по ва сон гирифта фишored. Ҳини 2 — дастонро ба пеш дароз кунед. Ҳангоми 3 — 4 — дастонро фуруварда, ба ҳолати аввала баргардед ва мунтазам нафас гиред.

Машқи 5. Ҳ. А. — пойҳоро якҷоя гузошта, рост истед, чўбро дар қафо-дар поён дошта истед (расми 17 д). Ҳанго-



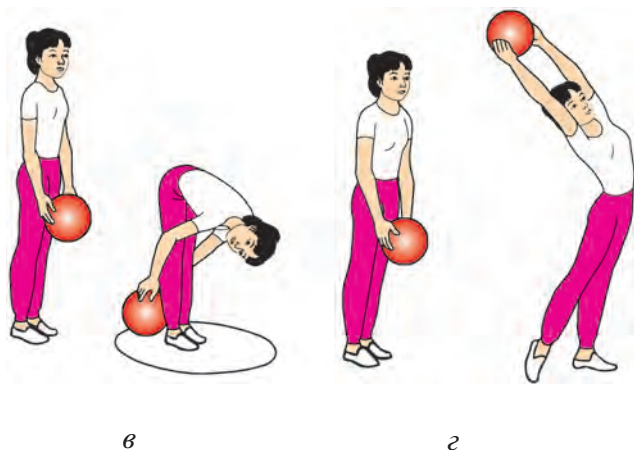
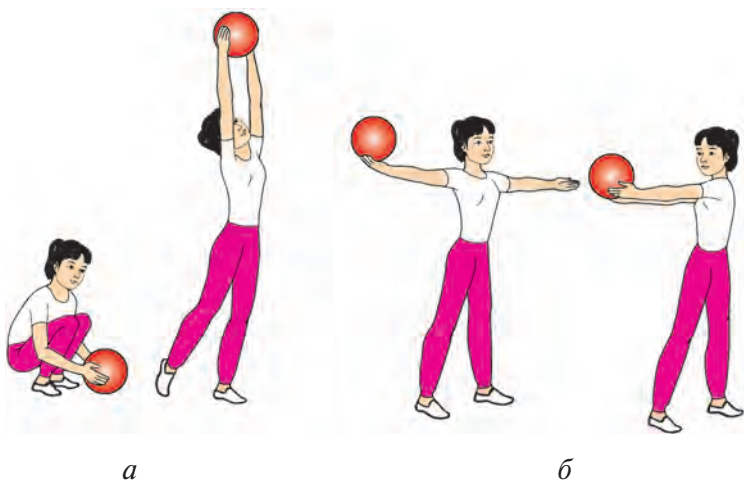
Расми 17.

ми 1 — дасти чапро ба болои сар қат карда, чўбакро дар паҳлӯи рост доред. Ҳини 2 — чўбакро аз қафо ба поён фуруварда, ба миён гузошта истед. Чўбакро чун саросари доира давидагӣ ба ҳаракат дароред. Мунтазам нафас гиред.

Машқи 6. Ҳ. А. — ба пушт хобида, чўбакро дар фароҳии китфон ба болои қафаси сина бардошта истед (расми 17 е). Ҳангоми 1—2 — пойҳоро ба пеш қат карда, чўбакро ба зери зону фишурда, нафас бароред. Ҳини 3 — пойҳоро аз болои чўб гузаронда, барои осон шудан ҳолати гуҷанак шуданро ишғол кардан лозим.

Маҷмӯи панҷуми машқҳое, ки бо тўб иҷро мешаванд

Машқи 1. Ҳ. А. — хуб нишаста, тўби дар замин бударо доред (расми 18 а). Ҳангоми 1—2— рост истода, тўбро ба боло бардоред, пойи ростро ба қафо ба нўгаш гузошта, кашед ва нафас гиред. Ҳини 3—4— ба ҳолати аввала баргардед ва худӣ онро бо пойи чап иҷро кунед. Сарро бардошта, ба тўб нигоҳ кунед.



Расми 18.

Машқи 2. Ҳ. А. — байни пойҳоро дар фароҳии китфон кушода, хезед, дастонро ба паҳлу дароз карда, тўбро бо дасти рост доред (расми 18 б). Ҳангоми 1 — танаро ба рост тоб дода, дасти тўбдоштаро ёзонед ва нафас бароред. Ҳини 2 — ба ҳолати аввала баргашта нафас гиред. Ҳангоми 3 — 4 — худӣ онро ба дигар тараф тақрор кунед ва ба ҳолати аввала баргардед. Дастонро мунтазам ҳаракат кунед. Ҳангоми тобхӯри пойҳоро аз ҷояшон начунбонед.

Машқи 3. Ҳ. А. — пойҳоро якҷоя гузошта рост истед ва тўбро дар пасу пеш доред (расми 18 в). Ҳангоми 1 — 3 — ба пеш ҳам шуда, тўбро дар атрофи пойҳо чарх занонда, нафас бароред. Ҳини 4 — ба ҳолати аввала баргашта, нафас бароред. Барои пойро қат накарда иҷро намудани машқ кўшиш кунед. Тўбро саросари ҳалқа сараввал ба тарафи рост, сипас ба тарафи чап давр занонед.

Машқи 4. Ҳ. А. — пойҳоро якҷоя гузошта, рост истед, тўбро дар пеш — дар поён дошта истед (расми 18 г). Ҳангоми 1 — тўбро бо ду даст дошта, ба боло бардоред ва танаро ба рост ҳам карда, пойи ростро ба пас, ба нўгаш гузошта, нафас бароред. Ҳини 2 — ба ҳолати аввала баргашта, рост карда, пойи ростро ба ҷояш гузошта, нафас гиред. Ҳангоми 3 — 4 — худӣ онро дар тарафи дигар иҷро кунед. Ҳангоми иҷрои машқ даст ва пойҳоро қат накумед. Мунтазам нафас гиред.



МАЧМЎИ МАШҚҲОИ УМУМИ- ИНКИШОФДИҲАНДА

Солҳои охир воситаҳои ахбори оммавӣ барои саломатӣ дар шароити хона тарғиб кардани шуғл бо гимнастика эътибори калон медиҳад. Он дар бобати солимгардонии организм роҳи аз ҳама оқилона мебошад. Шумо ба гимнастикаи ритмикии воситаи телевизион намоишшаванда нигоҳ карда, 30—40 дақиқа машғул шуданатон басанда аст. Барои ин ба ягон ҷо рафтан шарт нест. Бисёриҳо маҷмӯи видеодискҳо дошта, онҳоро тез-тез иваз менамоянд, чунки ҳар як маҷмӯъ мақсад дорад ва ба инкишоф додани ягон гурӯҳи мушакҳо кўмак мерасонад. Агар шумоён, духтарон, на танҳо саломатӣ, балки дорой қаду қомату наму-

ди зебо шуданро хоҳед, ба сифатан ичро кардани машқҳо эътибор диҳед. Ҳам нашуда, саратонро рост доред, китфонатонро ёзонед, мушакҳои ақиб ва шикамро «кашед», зонуро, агар дар машқ нишон дода шуда бошад, қат накумед.

Барои иҷрои ҳар гуна намудҳои машқ қоидаҳои мушаххас мавҷуданд. Масалан, барои гардан тамоми машқҳоро нарм, суфта, бошиддат накашида, ҳаракатҳоро, то қадри имкон бо ларзиши васеъ иҷро кардан лозим. Бо дастон Ҳангоми ба пеш, ақиб, паҳлу ҳаракат кардан онҳоро қат кунед, ёзонед. Қувваи мушакҳоро ба кор андохта, дастонро дароз карда, барои нигоҳ доштани ҳолати додашуда ҳаракат намоед. Ба пеш ҳам шуда, ба дуруст нигоҳ доштани миён кӯшиш намоед, сарро ба пеш ҳам накумед. Ҳангоми ба паҳлу ёзидан ҳам накумед. Ҳангоми тобхӯрии тана зинаҳои сутунмӯҳраро қатъан дар ҳолати рост истода ҳам нашавед, қат накумед, сарро баланд бардоред.

Машқҳои барои пой аз ҳолати ибтидоии гуногун нишастану хестани гуногун, ба паҳлӯ партофта, ларзидан, нимнишаст, бо нӯгу пошнаи пой гаштан, ҳамчунин бо қад рақси гаштан ва ғайраро дар бар мегирад. Ҳангоми ба нӯги пой бардоштан мушакҳои соқи поро то қадри имкон таранг дошта, пойро рост кунед. Ҳангоми иҷрои ларзиш ба пойи такагоҳиатон сабук нишинед, аммо миённатонро рост нигоҳ доред.

Ҳангоми иҷрои машқҳо мушакҳои шикамро дар ҳолати таранг нигоҳ доред ва барои ҳаракатҳоро то қадри имкон мушаххас тақрор кардан кӯшед. Ҳангоми иҷрои машқҳо ба мушакҳои тӯш, баробари бардоштани тӯш суриҳоро таранг кунед, Ҳангоми фурувардани тӯш ба он озоди дода, ба мушакҳои шикам зӯр диҳед.

Ҳангоми давидан ва қаҳидан асосан суръати ҳаракатро нигоҳ доред ва чӣ тавр ҳис кардани худро назорат намоед. Баробари давидан пойҳоро баландтар гузоред. Нафасро нигоҳ надоред. Тамоми сарбориҳоро барои Ҳангоми машғулияти аввалин иҷро кардан кӯшед. Сарбориҳоро аз як машғулият то машғулияти дигар ба оҳистагӣ зиёд кунед. Баъди давидан як-дуто машқи ибтидоиро иҷро

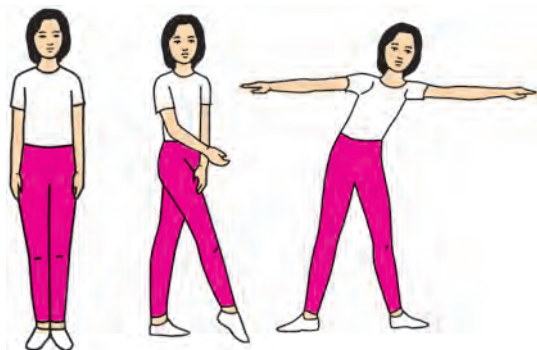
намоед. Онҳоро бо қатъият ичро кунед, ба шумо барои бо гимнастикаи ритмики бартарафсозии душвориҳои шугли мустақилона кўмак мерасонанд. Мадоме ки шумо дар ҳақиқат ба саломатӣ, ба қиёфаи зоҳирии худ ғамхорӣ мекунед, дар он ҳол ба ҷиддан омўхтани маҷмўёҳо тобоварӣ ва бардошт нишон диҳед.

Маҷмўи якуми машқҳои гиреҷкушоӣ

Машқи 1. Ҳ. А. — пойҳо дар фароҳии китфон кушода, дастон дар поён дар ҳолати занҷиранд (расми 19 а). Ҳангоми 1 — дар нўғи пой истода, кафти дастонро ба боло бардоред. Ҳини 2 — ба паҳлу ҳам шуда, вазниниро ба пойи рост партоед, каме ба чаптар ҳам шавед. Ҳангоми 3 — ба чап тоб хўрда, дастонро ба паҳлу дароз кунед. Баробари 1 гуфтан ба ҳолати аввала баргардед. Худи онро дар тарафи дигар ба ҷо оваред.

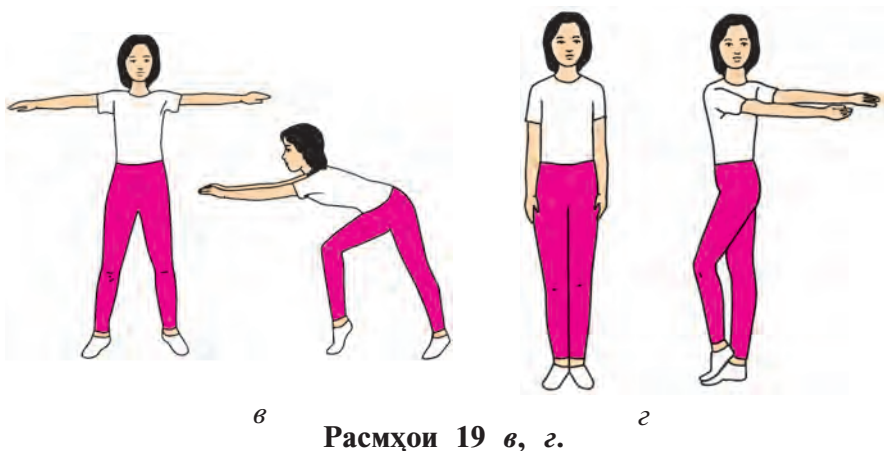


a



b

Расмҳои 19 а, б.

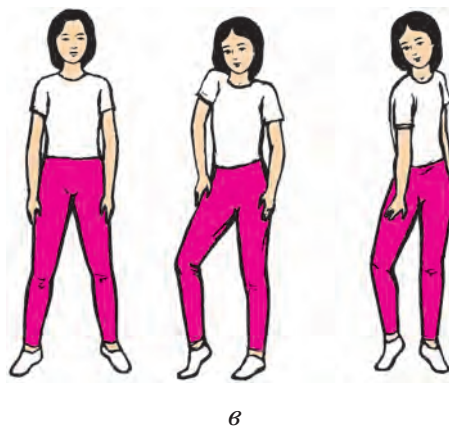
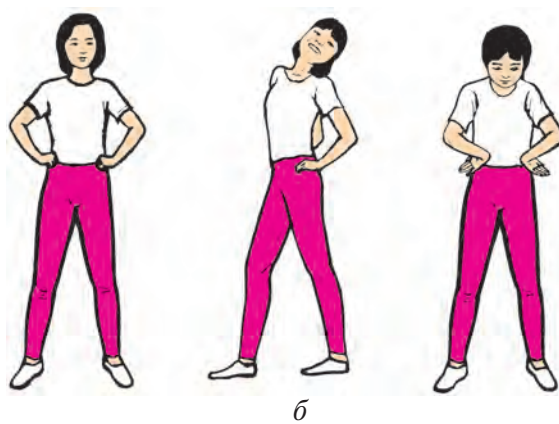
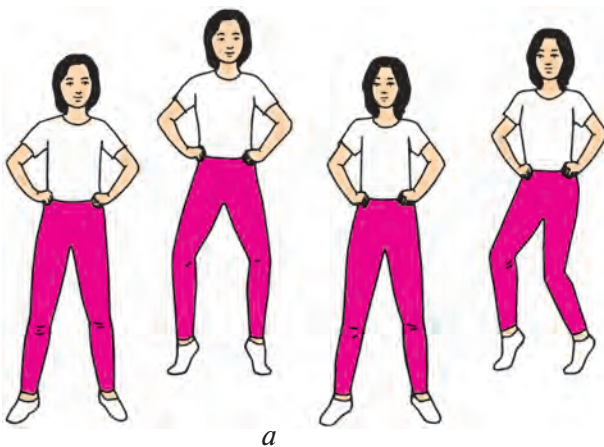


Машқи 2. Ҳ. А. — дастонро ба паҳлу фуруварда рост истед (расми 19 б). Ҳангоми 1 — пойи ростро ба пеш бароварда, ба нўгаш гузored. Ҳини 2 — дасти ростатонро ба болои дасти чап овезон карда монед. Баробари 3 — байни пойҳоро кушода, дастонатонро ба паҳлу гузored ва каме дароз кунед. Худи онро дар тарафи дигар иҷро намоед.

Машқи 3. Ҳ. А. — рост истода, байни пойҳоро чун фароҳии китфон кушода, дастонро ба паҳлу ёзонед (расми 19 в). Ҳангоми 1 ба рост тоб хўрда, пойи ростро қат кунед ва дар нўги пой истода, ба рост ҳам шавед, дастонро ба пеш дароз кунед. Баробари 2 — нимхез нишаста, ба рост ҳам шавед. Дасти чапро аз оринч қат карда, ба миён гузored. Ҳангоми 3 — ба ҳолати аввала баргашта, худи онро дар дигар тараф иҷро кунед.

Машқи 4. Ҳ. А. — дастонро ба паҳлу фуруварда, ба нўги по рост истед (расми 19 г). Ҳангоми 1 гуфтан пойи чапро қат намуда, ба назди пойи рост гузored. Гавдаро каме тоб дода, дастонро ба паҳлуи чап ёзонед. Баробари 2 — ба ҳолати аввала баргардед ва худи онро дар дигар тараф ба иҷро расонед.

Машқи 5. Ҳ. А. — рост истода байни пойҳоро чун фароҳии китфон кушоед ва дастонро ба миён гузored (расми 20 а). Баробари 1 гуфтан нўги пойҳоро бардошта, зонуру андаке қат кунед. Ҳангоми 2 — кафи пойро ба замин гузошта, пошнаро ба дохил тоб диҳед ва зонуру рост кунед.



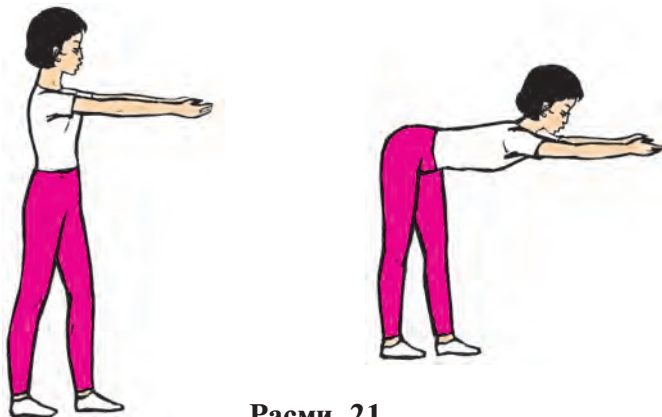
Расми 20.

Ҳини 3 — зонуро каме қат карда, бо нўғи пой худро бардоред ва дастонро ба миён гузоред. Худи онро дар дигар тараф ичро кунед.

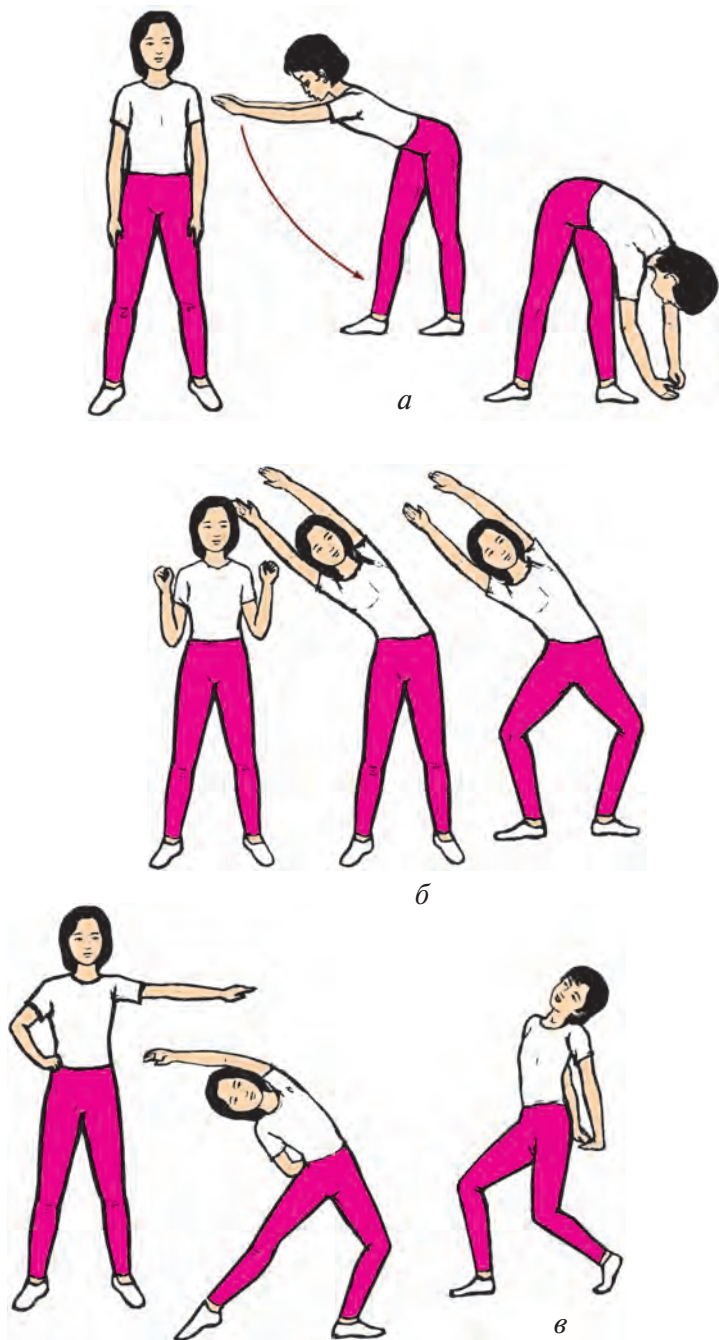
Машқи 6. (*барои мушакҳои гардан*). Ҳ. А. — байни пойҳоро дар фароҳии китф кушода, рост истед, дастон дар миён (расми 20 б.). Ҳаноми 1 гуфтан — пойи ростро як қадам ба пеш партофта, ба рост тоб хўред ва сарро ба ақиб ҳам карда, дастро аз оринч қат карда, ба миён гузоред. Ҳангоми 2 — ба ҳолати аввала баргашта, сарро ба пеш ҳам кунед ва дастро аз оринч қат намуда, аз миён ба поён майлнок гузошта, ба пеш бароред. Худи онро дар дигар тараф ба ичро расонед.

Машқи 7. (*Барои бандчаи китф*). Ҳ. А. — рост истода, байни пойҳоро дар фароҳии китфон кушоед (расми 20 в.). Ҳангоми 1 гуфтан — пойро каме қат карда, бо нўғаш боло бардоред ва дасти ростро ба он гузоред. Китфи ростро ба боло бардошта, онро то ба гўш расонед. Ҳини 2 — ба ҳолати аввала баргардед. Ҳангоми 3 — пойи ростро каме қат карда, ба нўғаш боло бардоред ва китфи ростро ба пеш бароред. Худи онро дар дигар пой ба ичро расонед.

Машқи 8. (*Барои бандчаи китф ва дастон*). Ҳ. А. — рост истода, байни пойҳоро дар фароҳии китфон кушоед, дастонро ба пеш дароз кунед. Кафтонро якҷоя кунед (расми 21). Ҳангоми 1 — ба ҳолати аввала баргардед ва ба пеш ҳам шуда, дастонро рост карда дароз кунед. Ҳини 2 — ба ҳолати аввала баргардед.



Расми 21.



Расми 22.

Машқи 9. (*Барои тана*). Ҳ. А. — рост истед ва байни пойҳоро дар фароҳии китфон кушоед (расми 22 а). Ҳангоми 1 — ба рост тоб хӯрда, дар ҳолати ба пеш ёзидан ҳам шавед ва ба ҳолати аввала баргардед. Ҳини 2 — то ба замин расондани ангуштон ҳам шавед, сипас ба ҳолати аввала баргардед. Ҳангоми 3 — худӣ онро дар дигар тараф ба иҷро расонед.

Машқи 10. (*Барои тана*). Ҳ. А. — рост истода, байни пойҳоро дар фароҳии китфон кушоед, дастонро мушт карда, ба паҳлуи китф гузored (расми 22 б). Ҳангоми 1 — танаро ба чап ҳам карда, дастонро рост карда дароз кунед. Ҳини 2 — ба ҳолати аввала баргардед. Ҳангоми 3 — пойҳоро ба паҳлӯ кушоед. Ҳангоми 4 — машқро нимнишаст такрор кунед. Ҳини 5 — ба ҳолати аввала баргардед ва худӣ онро дар дигар тараф иҷро кунед.

Машқи 11. (*Барои тана*). Ҳ. А. — рост истода, байни пойҳоро чун фароҳии китфон кушода, дасти чапро ба паҳлу ёзонед, дасти ростро ба миён гузored (расми 22 в). Ҳангоми 1 — танаро ба рост ҳам карда, пойи ростро ба пеш ёзонед, дасти чапро ба паҳлӯ ёзонда, дасти ростро ба миён гузored, ҳини 2 — пойи рост ба пеш, пойи чап ба пас, каме ҳам шуда, ба рост тоб хӯрда, дастони рост ёзидаро дар ақиб (пас) якҷоя кунед. Ҳангоми 3 — ба ҳолати аввала баргардед.

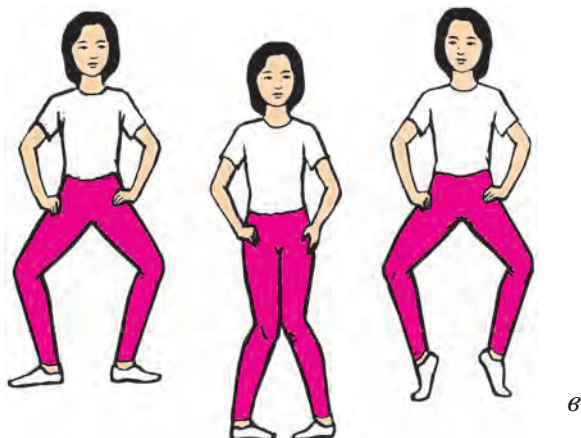
Машқи 12. (*Барои пойҳо*). Ҳ. А. — нӯғи пойҳоро каме кушода, рост истед (расми 23 а). Ҳангоми 1 — пойи рост ба пеш, пойи чап ба ақиб бо нӯғаш гузошта шудааст. Ҳини 2 — пойи чапро ба пеш ёзонда, дар пойи рост нимхез нишинед. Ҳини 3 — ба ҳолати пештара баргардед.



Расми 23 а.



б



в



г

Расми 23 б, в, г.

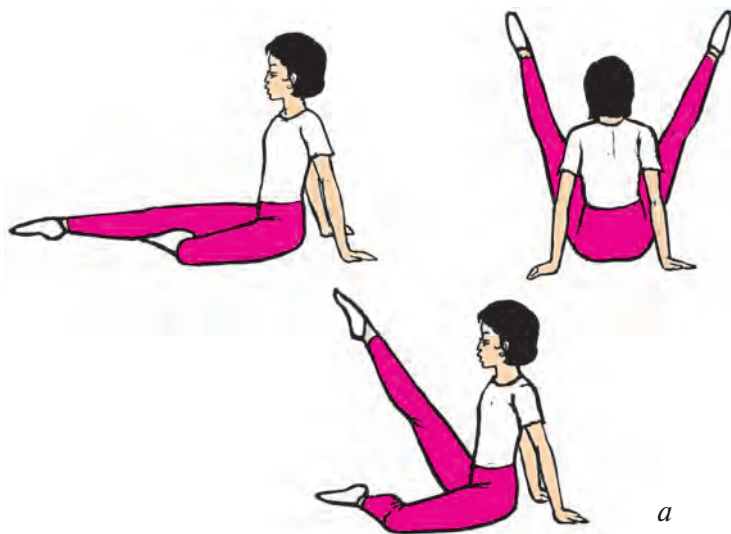
Машқи 13. (*Барои пойҳо*). Ҳ. А. — дар ҳолати нишаст байни пойҳоро кушоед, зонуҳоро ба ду тараф тоб дода, ҳамчунин дастонро ба болои сонҳо (ронҳо) гузоред (расми 23 б). Ҳангоми 1 — пойи ростро ба нўгаш гузошта, дасти ростро ба болои рон (сон) монед. Ҳини 2 — пойи ростро

аз миён ба боло бардоред ва дасти ростро ба болои рон гузored. Ба ҳолати аввала баргардед.

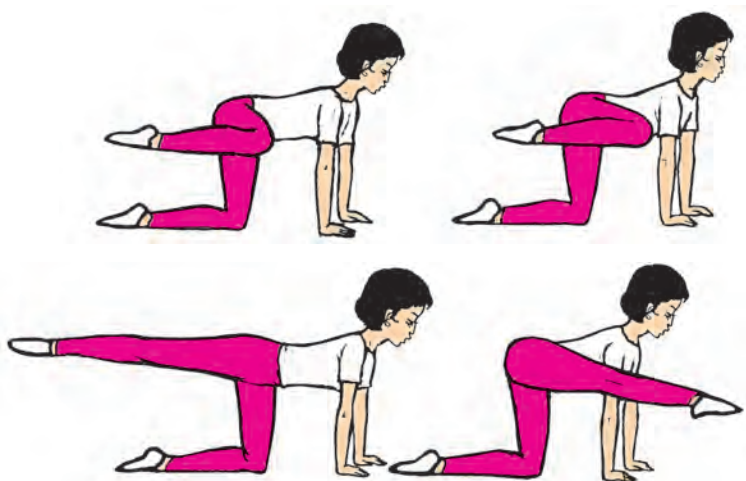
Машқи 14. (*Барои дастон*). Ҳ. А. — дар ҳолати нимнишаст пойҳоро ба ду тараф кушоед ва дастонро ба болои рон гузored (расми 23 в). Ҳангоми 1 — пойҳоро ба дохил тоб дода, зонӯҳоро якҷоя кунед. Ҳини 2 — ба ҳолати аввала баргардед. Ҳангоми 3 — пойҳоро рост накарда, бо нӯғаш бардоред. Ҳангоми 4 — ба ҳолати аввала баргардед.

Машқи 15. (*Барои пойҳо*). Ҳ. А. — бо паҳлуи чап ба оринч таъя намуда, хобида, пойи чапро қат карда ба назди оринч рост гузored (расми 23 г). Ҳангоми 1 — пойи ростро бардошта, фузored. Худи онро бо паҳлуи дигар хобида иҷро кунед.

Машқи 16. (*Барои пойҳо*). Ҳ. А. — ба пойҳо таъя намуда, нишаста пойи чапро аз оринч қат карда, пойи ростро ба пеш ёзонед ва ба болои пойи қатшуда гузored (расми 24 а). Ҳангоми 1—2 — *пойи* ростро ба пеш бардошта, фузored. Ҳини 3 — ба ҳолати аввала баргардед. Ҳангоми 4 — ҳарду пойро рост карда, ёзонед ва пойи ростро ба тарафи рост гирдогирд ҳаракат кунед. Ҳини 5 — ба дастон таъя намуда, машқро ба дигар пой ба иҷро расонед, сипас ба ҳолати аввала баргардед.



Расми 24 а.



Расми 24 б.

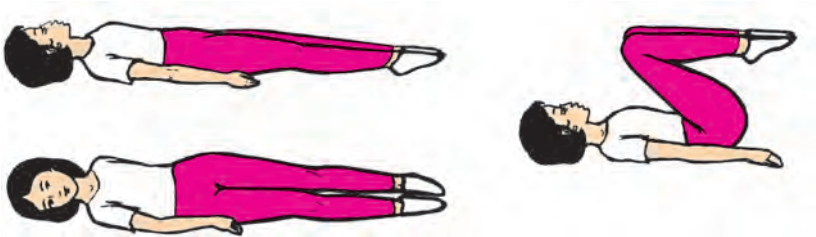
б

Машқи 17. (*Барои пойҳо*). Ҳ. А. — бо оринҷ ба дастон тақя намуда, хезед, пойи ростро қат карда, ба паҳлу бардоред (расми 24 б). Ҳангоми 1 — пойи рости қатшударо ба китфон наздик кунед. Ҳини 2 — пойро рост ба ақиб дароз карда, алвонҷ диҳед. Ҳангоми 1—2—3—4 — машқро такрор кунед. Ҳини 5 — пойро рост карда, ба пеш дароз карда ва алвонҷ диҳед. Ҳуди онро дар дигар пой иҷро кунед.

Машқи 18. (*Барои мушакҳои шикам ва пой*). Ҳ. А. — рӯ ба боло хобед (расми 25 а) Ҳангоми 1—2 — пойҳоро қат намуда, зонуро ба қафаси сина наздик кунед. Ҳини 3—4 — зонуро ба рост тоб дода, пойҳоро рост намоед, то имкон ҳаст, начунбонед. Ҳангоми 5—6 ба ҳолати аввала баргардед. Ҳини 7—8 — машқро бо дигар паҳлу хоб карда, иҷро намоед.

Машқи 19. (*Барои мушакҳои шикам*). Ҳ. А. — рӯ ба боло хобида, дастонро ба тарафи сар дароз кунед (расми 25 б). Ҳангоми 1—2 — дар як вақт сар ва китфонро бардошта, дасти чапро ба пойи рости бардошташуда расонед. Ҳини 3—4 — ба ҳолати аввала баргардед. Ҳангоми 5—8 — ҳуди онро дар дигар пой ба иҷро расонед ва ба ҳолати аввала баргардед.

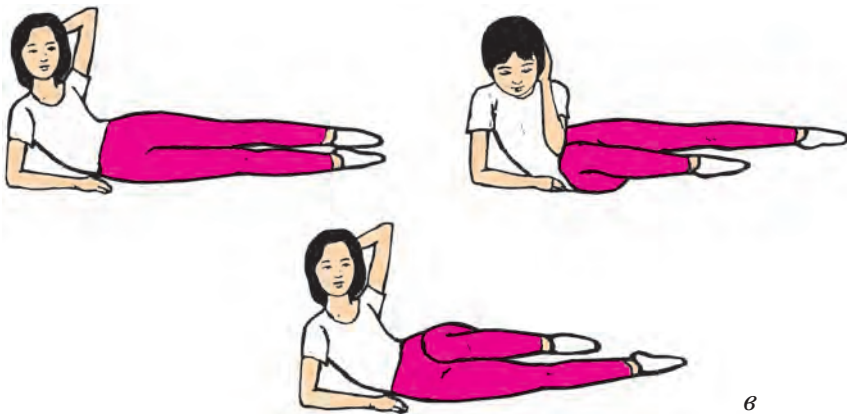
Машқи 20. (*Барои мушакҳои шикам*). Ҳ. А. — ба паҳлуӣ рост хобида, ба зону тақя кунед, дасти чапро ба паси сар



a



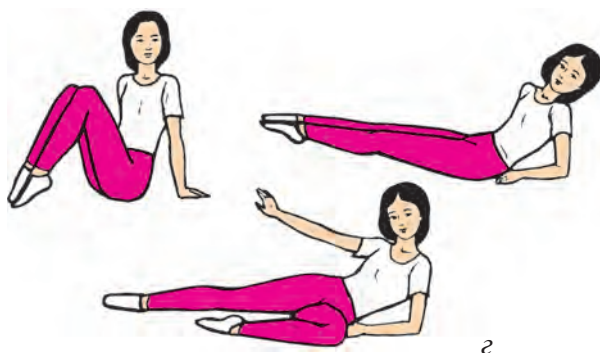
б



в

Расми 25 а, б, в.

гузored (расми 25 в). Ҳангоми 1— пойи ростро қат карда, оринчи чапро ба зонуи рост такя намоед. Ҳини 2— оринчи чапро ба паси сар гузаронда, дасти чапро ба пойи рост мувозӣ карда қат кунед. Пошнаи пойро ба замин нарасонед. Худи онро дар дигар тараф ба ичро расонед.



Расми 25 г.

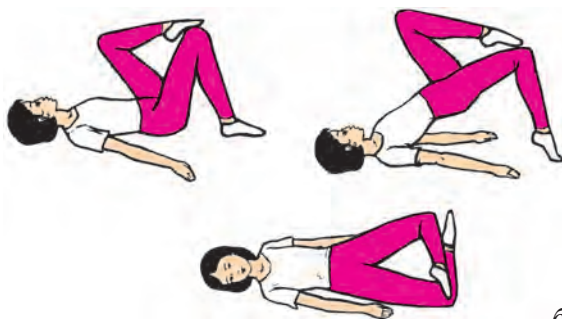
Машқи 21. (*Барои мушакҳои шикам*). Ҳ. А. — пойҳоро аз зону қат намуда, ба дастон така намуда нишинед (расми 25 г). Ҳангоми 1 — пошнаҳоро ба замин нарасонда, пойҳоро ба пеш дароз кунед ва танаро қат намуда, ба даст така кунед. Ҳангоми 2 — ба ҳолати аввала баргардед. Ҳини 3 — ба чап тоб хӯрда, пойи чапро қат карда, ба пеш гузоред, сипас ба ҳолати аввала баргардед.

Машқи 22. (*Машқҳои таъсирашон умумӣ*). Ҳ. А. — ба зонуҳо дастонро така намуда, хезед (расми 26 а). Ҳангоми 1—2 — зонуҳоро рост карда, ба дастон така кунед. Ҳини 3 — ба ҳолати аввала баргардед. Ҳангоми 4 — пойи ростро ба ақиб рост дароз карда, алвонҷ диҳед. Ҳангоми 5 — ба ҳолати аввала баргардед.

Машқи 23. (*Машқҳои таъсирашон умумӣ*). Ҳ. А. — рӯ ба боло хобида, пойи чапро қат карда, ба зонуи пойи рост гузоред (расми 26 б). Ҳангоми 1—сарро каме бардошта рост кунед ва пойи ростро ба нӯғаш гузошта, пойи чапро ба



Расми 26 а.

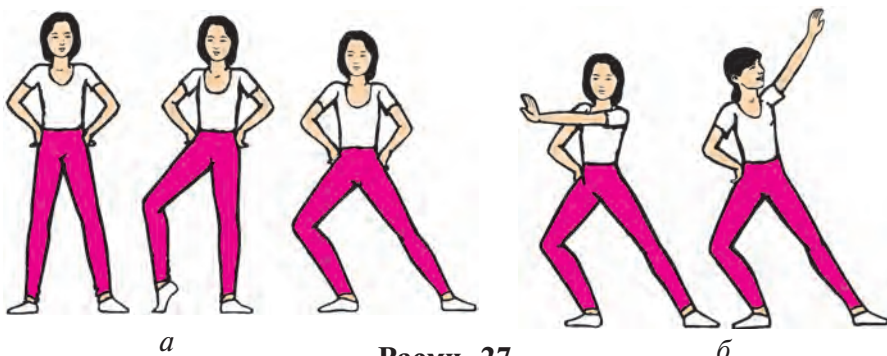


Расми 26 б.

зонуи пойи рост гузored. Ҳини 2 — ба ҳолати аввала баргардед. Ҳангоми 3—1 — машқро тақрор кунед. Ҳини 4 — пойҳоро аз зону қат карда, онҳоро ба якдигар тақя кунонед ва паҳлунокӣ хобед. Ҳангоми 5 — ба ҳолати аввала баргардед.

Маҷмӯаи 2-юми машқҳои гиреҳкушоӣ

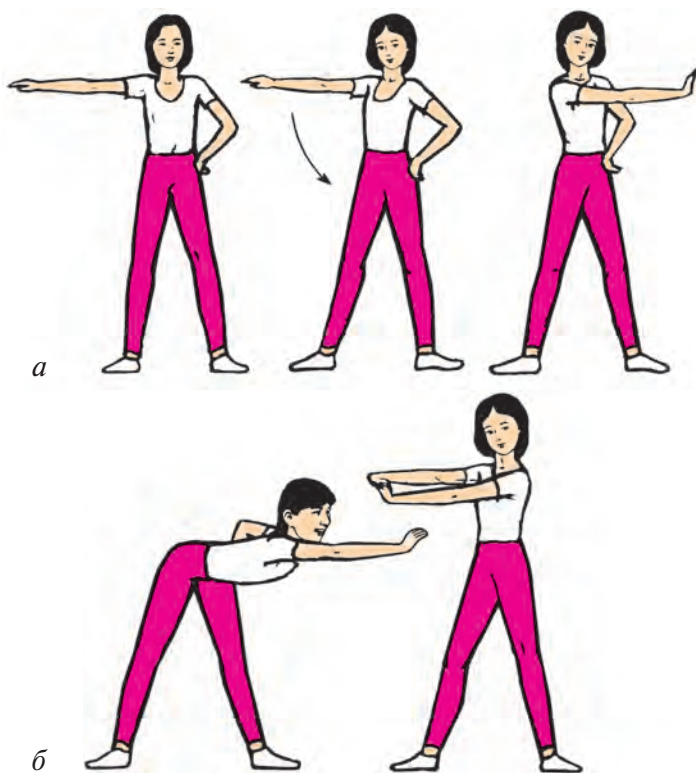
Машқи 1. Ҳ. А. — рост истода, пойҳоро васеътар гузошта дастонро ба миён гузored (расмҳои 27 а, б). Ҳангоми 1 — пойи ростро ба нӯғаш гузошта, қат карда, дастонро ба миён гузored. Ҳини 2 — пойи ростро ба кафи яқлухт гузо-



Расми 27.

ред ва вазнинии танаро ба ҳамин тараф фузored. Ҳангоми 3 — худӣ онро дар тарафи чап иҷро кунед. Машқро бо ҳаракати давродаври китфҳо тақрор кунед. Ҳини 4 — дастонро бо навбат ба пеш дароз кунед. Ҳангоми 5 — дастонро бо навбат ба паҳлу, боло дароз кунед.

Машқи 2. Ҳ. А. — рост истода, пойҳоро васеътар кушед, дасти чапро ба миён гузошта, дасти ростро ба паҳлу дароз



Расми 28.

кунед (расмҳои 28 а, б). Ҳангоми 1 — дасти ростро доирашакл давр занонед. Ҳини 2 — дасти чапро ба миён гузошта, дасти ростро ба пеш бароред. Ҳангоми 3 — пойҳоро ва сеътар гузошта, дасти ростро рост карда ёзонед, ҳамчунин пружинашакл ҳам шуда истед. Худи ҳаминро дар дигар тараф ба иҷро расонед. Ҳини 4 — ду дастро ба пеш дароз кунед ва кафҳоро ба пеш нигаронда, ангуштонро ба ҳам соида, ҳамчунин ду маротиба ба рост тоб хӯред. Худи онро дар дигар тараф ба иҷро расонед.

Машқи 3. Ҳ. А. — нўги пойҳоро ба ду тараф кушода, рост истед, дастонро ба миён гузоред (расмҳои 29 а, б). Ҳангоми 1 — пойи ростро каме қат карда, пойи чапро ба паҳлу дароз кунед ва ба нўгаш гузоред, китфонро ба боло бардошта, оринҷҳоро ба пеш бароред. Ҳини 2 — пойи чапро дар ҳолати нимнишаст қат карда, пойи ростро ба паҳлу дароз



Расми 29.

кунед ба нўгаш гузored, дастонро ба ду тараф дароз кунед. Машқро ду-се маротиба такрор кунед. Ҳангоми 3 — пойи ростро ба паҳлу гузошта, каме қат кунед, пойи чапро ба ақиб дароз карда, дастонро аз паҳлуи пойи рост ба поён фуруред. Ҳини 4 — пойи ростро ба паҳлў тоб дода, нима нишинед, пойи ростро ба ақиб ёзонед ва дар шакли пружина нишаста, хезед, ҳамчунин дастонро ба боло бардоред. Худи онро ба ду тараф се маротиба такрор намоед.

Машқи 4. Ҳ. А. — рост истода, пойро васеътар кушоед (расми 30). Ҳангоми 1 — танаро ба чап ҳам карда, дастонро ба пеш доирашакл давр занонед. Ҳини 2 — дар пойи рост нимахез нишаста, пойи рости қатшударо ба пеш бардоред, дастонро дар паси зону ба ҳам печонед. Вазнинии танаро ба пойи рости қатшуда гузаронед. Дасти чап ва пойи чапро ба пас ёзонед. Машқро ду маротиба такрор кунед.

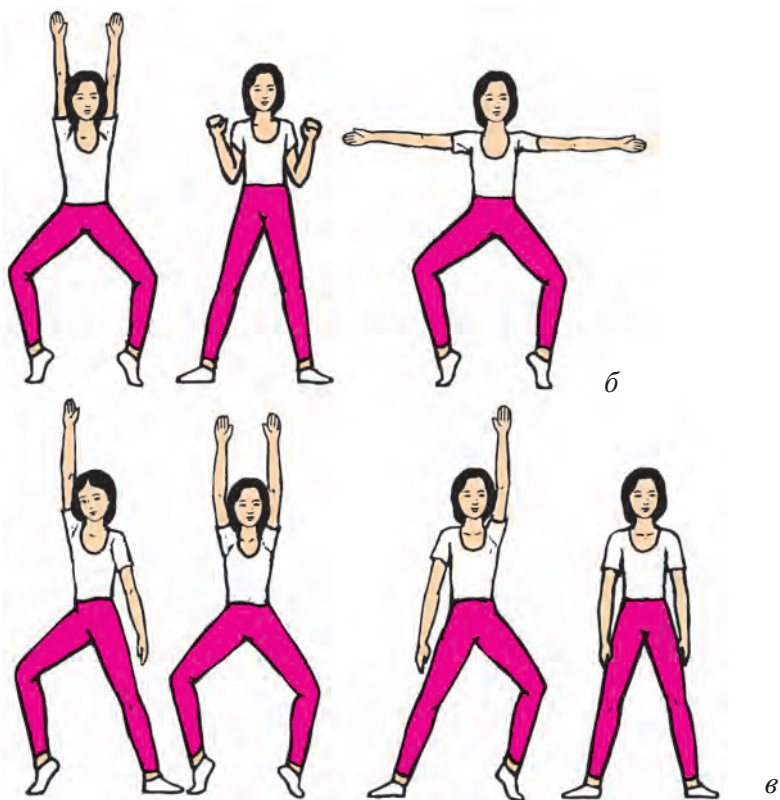


Расми 30.

Машқи 5. Ҳ. А. — рост истода, пойҳоро васеътар кушода монед (расмҳои 31 *а, б, в*). Ҳангоми 1 — пойи ростро ба нўгаш гузошта, қат кунед ва дасти ростро ба боло бардоред, дасти чапро дар поён нигоҳ доред. Ҳини 2 — ба ҳолати аввала баргашта, дасти ростро аз оринҷ қат карда, ба китф расонед, дасти чапро дар паҳлу нигоҳ доред. Худи онро дар дигар тараф ба иҷро расонед. Ҳангоми 3 — пойи ростро қат карда, ба нўгаш гузоред, дасти чапро ба поён фуруварда, дасти ростро ба паҳлӯ дароз кунед. Ҳини 4 — ду пойро қат карда, нимаҳез нишинед ва бо нўги пойҳо истода, ду дастро ба боло бардоред. Ҳангоми 5 — пойи ростро ба паҳлӯ рост карда, дасти ростро ба поён фуруворед ва дасти чапро ба боло бардошта, пойи чапро қат карда ба нўгаш гузоред. Ҳини 6 — ба ҳолати аввала баргардел.

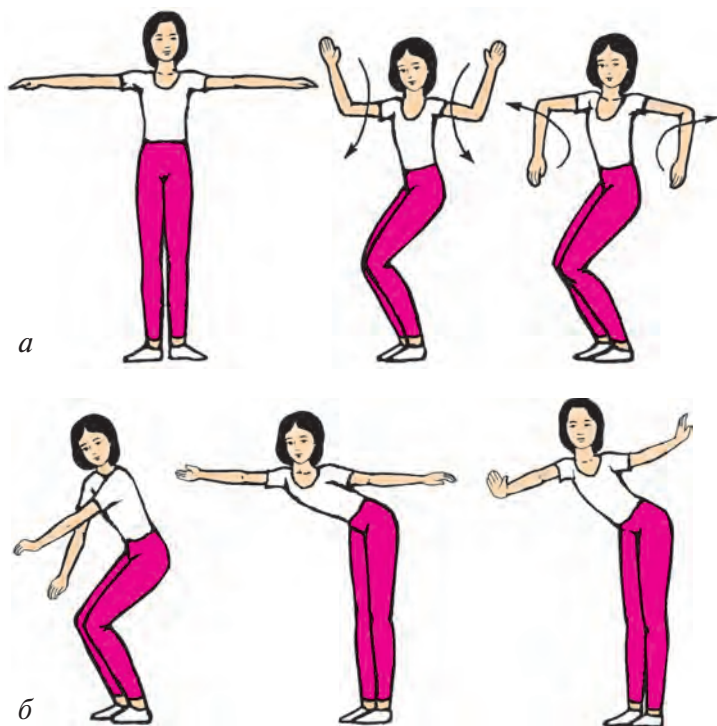


Расми 31 *а*.



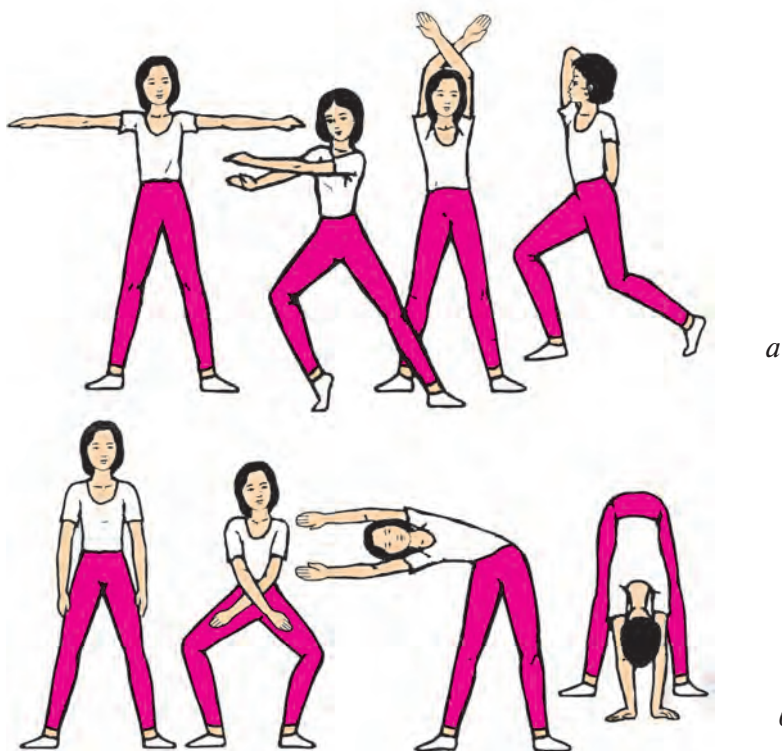
Расмҳои 31 б, в.

Машқи 6. (*Барои дастон ва китфон*). Ҳ. А. — рост истода, пойҳоро ба паҳлӯ дароз кунед (расмҳои 32 а, б). 1 — дастонро аз оринч қат карда, ҳолати нимнишастро ишғол кунед, сипас дастонро ба пеш давр занонед. Ҳини 2 — ҳолати нимхез нишастанро ишғол намуда, дастонро ба китфон баробар карда, аз оринч ба поён қат кунед, сипас доирашакл давр занонед. Ҳангоми 3 — ба ҳолати аввала баргардед. Ҳини 4 — ба тана дар ҳолати нимхам нишинед, дастонро бо қувват ба ҳам печонда, ба паст фуруред. Ҳангоми 5 — зонуро баробари дар ҳолати нимхам доштани тана рост карда, дастонро ба паҳлӯ ёзонед. б — танаро ҳам карда зонуро рост кунед ва дастонро ба ду паҳлӯ нигаронда рост карда кушоед.



Расми 32.

Машқи 7. (*Барои тана*). Ҳ. А. — рост истода, пойҳоро васеъ намуда ва дастонро ба ду тараф кушоед (расмҳои 33 а, б). Ҳангоми 1 — пойи ростро қат карда, ба нўгаш гузоред, пойи чапро ба паҳлў рост дароз кунед, ҳамчунин дастонро рост карда, дароз карда, ба ҳам печонед. Ҳини 2 — рост истода, пойҳоро васеъ кушоед ва дастонро ба боло ёзонда бо ҳам печонед. Ҳангоми 3 — пойи ростро ба пеш ёзонда қат кунед, сипас пойи чапро ба ақиб ёзонед ва каме қат кунед. Дасти чапро аз оринч қат карда ба миён, сипас дасти ростро аз оринч қат карда, ба устухони пушти сар гузоред. Ҳини 4 — рост истода, пойҳоро васеъ кушоед ва дастонро ба ду тараф фуруред. Ҳангоми 5 — нимхез нишаста, пойҳоро васеъ кушоед ва дастонро ба пеш карда, ба ҳам печонед. Ҳини 6 — пойҳоро васеъ кушода хезед ва танаро ба рост ҳам карда, дастонро дуруст кушоед. Ҳангоми 7 — пойҳоро васеъ кушоед ва ба пеш ҳам шуда нўги пойро ба замин расонед.



Расми 33.

Машқи 8. (*Барои тана*). Ҳ. А. — рост истода пойҳоро каме кушоед ва дастонро ба паҳлу фуроред (расми 34 а). Ҳангоми 1 — пойи чапро қат карда, пойи ростро рост доред ва дасти чапро ба поёни зону гузоред. Дасти чапро аз оринч қат карда ба боло бардоред. Ҳини 2 — ба тарафи рост бештар ҳам шавед ва бо дасти рост рӯи пойро аз болотар доред, дасти чапро ба боло рост карда дароз кунед. Ҳангоми 3 — пойи ростро қат карда, ба ақиб ҳам шавед ва дасти ростро ба соқи по расонед, ҳамчунин дасти чапро ба боло рост бардоред. Ҳини 4 — ба ҳолати аввала баргардед.

Машқи 9. (*Барои тана*). Ҳ. А. — рост истода, пойҳоро васеъ кушода, дастонро ба пушти сар гузоред (расми 34 б). Ҳангоми 1 — нимнишаст ба тарафи рост қат шуда, пойҳоро ба ду паҳлӯ кушоед ва дастонро қат карда, оринчи ростро ба зонуи рост гузоред. Ҳини 2 — ба ҳолати аввала баргардед. Ҳангоми 3 — пойҳоро ба ду паҳлу кушода, дасти



Расми 34.

ростро аз оринч қат карда, ба зону гузored, дасти чапро аз паҳлӯи сар ба рост дароз кунед. Ҳини 4 — ба пойи чап нимхез нишинед, пойи рости қатшударо ба паҳлӯ бардоред ва ҳар ду дастро аз оринч қат карда, оринчи ростро ба зонуи рост гузored, дасти чапро ба сар гузored.

Машқи 10. (*Барои тана ва пойҳо*). Ҳ. А. — дар ҳолати рост пойҳоро васеъ гузored ва дастонро ба рон фузored (расми 35 а, б). Ҳангоми 1 — пойи ростро қат карда, ба пеш хам шавед, дасти ростро ба болои рон гузored, китфонро бароред. Дасти чапро ба паҳлӯ дуруст карда дароз кунед, ба пойи рост гузored. Ҳини 2 — худӣ онро баробари пойи чапро қат кардан ба иҷро расонед. Ҳангоми 3 — ба ҳолати аввала баргардед ва дастонро ба боло ёзонда, ба ҳам печонед. Ҳини 4 — нимнишаст, зонуро ба паҳлу кушоед ва дастонро ба паҳлӯ ёзонед. Ҳангоми 5 — ба рост тоб хӯрда, пойи



Расми 35.

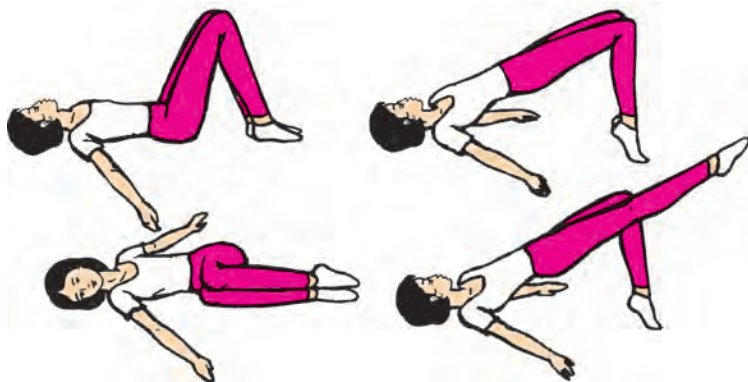
ростро қат карда, дастонро ба зина гузored ва пойи чапро ба паҳлў ёзонда, ба нўгаш гузored. Худи онро пружинашакл карда такрор намоед.

Машқи 11. (*Машқҳои таъсири умумӣ бахшанда*). Ҳ. А. — рост истода, нўги пойҳоро ба ду тараф тоб диҳед ва дастонро ба китфон гузored (расми 36). Ҳангоми 1 — дар пойи чап нимнишаст пойи ростро ба қафаси сина наздик карда, қат кунед ва танаро ба рост тоб дода, ду дастро аз оринч қат карда, дасти чапро бо зону, дасти ростро ба китфон гузored. Ҳини 2 — пойи чапро нимхез нишаста, дасти чапро ба дохили пойи рости дароз карда расонед. Ҳангоми 3 — пойи чапро каме қат карда, пойи рости қатшударо то қадри имкон ба қафо боло бардоред, дастонро аз оринч қат карда, миёнро баланд карда, нигоҳ доред. Ҳангоми 4 — пойи чапро каме қат карда, пойи рост ва дастонро ба қафо дурӯст дароз кунед.



Расми 36.

Машқи 12. (*Барои мушакҳои ақиб ва тос*). Ҳ. А. — рӯ ба боло хобида, пойҳоро якҷоя карда, аз зону қат карда бардоред, ҳамчунин дастонро ба паҳлу ёзонед (расми 37). Ҳангоми 1 — дастонро ба ду паҳлӯ дар ҳолати фурувардан ба нӯги пойҳо таъя карда, танаро бардоред. Ҳини 2 — ду дастро ба паҳлӯ ёзонед ва пойҳоро аз зону қат карда, якҷоя кунед, ба рост тоб хӯрда хоб кунед. Ҳангоми 3 — ду дастро ба паҳлӯ ёзонда, пойи чапро ба нӯгаш гузошта, танаро бардоред ва пойи ростро рост карда дароз кунед.



Расми 37.

Машқи 13. (*Барои пойҳо*). Ҳ. А. — пойҳоро аз зону қат карда, рӯ ба боло хобида, дасти чапро ба паҳлу ёзонед (расми 38 а). Ҳангоми 1 — пойи ростро аз зону қат кунед. Пойи чапро назди зонуи рост гузоред ва қат карда, ба қафаси сина наздик кунед ва дасти чапро ба паҳлу дароз кунед. Ҳини 2 — рӯ ба боло хобида, пойҳоятонро аз зонуи пой қат кунед пойи чапро рост карда, алвонҷ диҳед. Ҳини 3 — ба чап тоб хӯрда, пойи чапро аз зону қат карда, пойи ростро аз зону қат карда, пойи ростро рост ёзонда, ду дастро ба ду паҳлӯ гузошта, хоб кунед.

Машқи 14. (*Барои пойҳо*). Ҳ. А. — ба рост бо паҳлу истода, ба дасти рост така карда, пойҳоро рост дароз карда хобед (расми 38 б). Ҳангоми 1 — ба дасти рост така намуда, пойи чапро қат карда, зонуро ба қафаси сина наздик



Расми 38.

оред. Ҳини 2 — пойи чапи қатшударо рост карда, ба боло бардошта алвонҷ диҳед. Ҳангоми 3 — ба дасти рост така намуда, дар ҳолати хобидан пойи чапро аз зону қат карда, пойи рости рост ёзидаро ба бугуми зону расонед. Ҳуди онро дар пойи дигар такрор кунед.



АТЛЕТИКАИ САБУК

Аз замонҳои қадим дар одамон тез давидан, аз ҳар гуна садд бо ҷустиву чолокӣ қаҳида гузаштан, гуррондани ҳар гуна чизҳо зарур шудааст. Омади одамон ҳангоми шикор ба ризқу рӯзии ҳаёти расидан, донишгани мағлубсозии он, ҳангоми мубориза ба қувваи сеҳрноки табиат қатъият ва табоварӣ нишон додан, ба чолокӣ маҳв сохтани он вобаста буд. Гуфтан ҷойиз аст, ки дар одамон қадим ҳам давидан, қаҳидан, гуррондан ҳам ба зарурияти ҳаёти табдил ёфт. Даврҳо сипарӣ шуда, атлетикаи сабуки замонавӣ пайдо гашт. Ба таҳкурсии атлетикаи замонавӣ дар ҳамон давр асос гузошта шудааст гуфтан мумкин аст. Дар Юнони қадим, ки ватани варзиш ва олимпиада ба ҳисоб меравад, сараввал варзишгарон дар як марҳила (масофаи ба дарозии варзишгоҳ баробар — 192 м 27 см) буд, мусобиқаҳо гузарондаанд. Баъдтар ба барнома давидан ба масофаи дур, қаҳидан ба дарозӣ, найзапартоӣ ва гӯштин дохил карда шудааст. Ҳамон вақт варзишгарон ба дарозӣ дар дастон гантели махсусро дошта, қаҳидаанд (он барои ба масофаи дароз қаҳидан кӯмак мерасонад). Найза ва дискро аз баландии на он қадар баланд ҳаво додаанд. Найзагурронҳо ба расидани аниқ, дискгурронҳо бошанд, барои дарозӣ қувваозмоя кардаанд. Ҳангоми идҳо бошад, варзишгарон пурра дар ҳолати ҷанговари мусаллаҳ шуда мусобиқа гузарондаанд. Ғолибони мусобиқа бо гулчамбарҳо тақдир карда, ба шарафи онҳо шоирон қасидаҳо гуфтаанд, ба баъзеяшон пайкараҳо гузоштаанд. Дар мо дуним ҳазор сол муқаддам аз деҳаи Марафон то ба Афина аскарӣ элини барои расондани хабарӣ ғолибии афинагиҳо аз болои эллиниҳо давида омадааст, ки ба ҳама маълум аст. Вай то саҳар дар роҳ наистода, давида омада, «Мо буридем» гуфтани хабарро

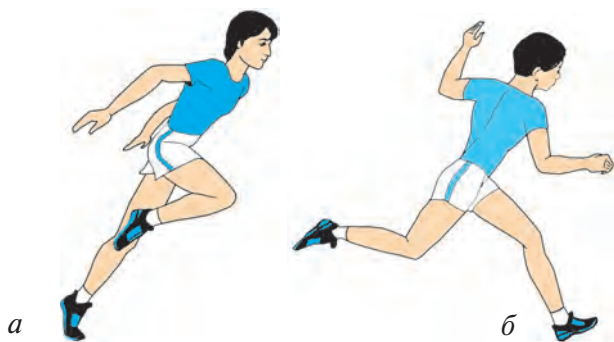
гуфта ғалтидааст ва дар ҳамон чо қон додааст. Ба сифати қаҳрамони ҳамин аскар ба барномаи мусобиқаи олимпӣ роҳи тайшуда аз Марафон то Афина, яъне (42 км 195 м) ба сифати масофаи давидан дохил гаштааст.

Дар бозиҳои олимпии якуми замонавии (соли 1896) Афина атлетикачиёни сабук аз рӯи 12 намуд мусобиқа карданд. Ба варзишгоҳ аввалин шуда аз шахрчаи Марузии юнонӣ хаткашони хоксор ғолиб шуда, ворид гардид, дар ин ҳолат шоҳи Юнон аз хурсандӣ аз қояш хеста, бо ғолиб давраи охирино якқоя давида мегузарад. Ҳамин тавр, Луис ба қаҳрамони миллии мамлакат табдил ёфт.

Дар олимпиада давидан ба 100 метр ба эътибори алоҳида гирифта шуд. Варзишгарон бо шими сафеди кӯтоҳ ва мӯзаи кӯтоҳ ба мусобиқа мебароманд. Танҳо Томас Берк амрикой бо эзорча ва пойафзори замонавӣ (пояфзори тагаш мехдор) иштирок намуд. Рақибони ӯ мусобиқаро рост истода қабул карданд. Берк бошад, бо як зону нишаста, бо дастон ба замин тақя намуд. Тамошогарон ҳаракатҳои ӯро дида, ба ханда дароманд. Лекин Берк вақте ки ба марра аввалин шуда расида омад, ҳама ба ҳайрат афтоданд. Аз ҳамон вақт стартӣ паст дар мусобиқаҳои байни давандагони тамоми қитъаҳои умумӣ қабул гардид.

Варзишгари бузурги тамоми замон ва халқҳо, ғолиби Олимпиадаи соли 1936 ҳабаш Чесси Оуэнс ба ҳисоб меравад (вай дар мусобиқаҳои давидан ба 100 ва 200 метр, ба дарозӣ ва эстафетаи 4×100 м ғолиб баромадааст). Оуэнс ҳангоми мактабхонӣ чусту чолок, тезкор буда, техникаи машқҳои варзиширо дар як дам аз худ кардааст. Дар яке аз мусобиқаҳо варзишгари чордаҳсола масофаро чунон тез давида гузаштааст, ки ҳатто сонияченкунаки довар вайрон шудааст, — гуфта фикр кардаанд. Чесси дар понздаҳсолагӣ 100 м-ро дар 10,8 сония давида гузаштааст. Ба баландии 1 м 83 см ва дарозии 7 метр қаҳидааст. Умедворем, ки шумоён ҳам дар оянда ба чунин натиҷаҳо муваффақ мегардед.

Бачагони азиз! Дар синфҳои поёни шумоён техникаи давиданро ба масофаи кӯтоҳу дароз, давида омада ба дарозӣ ва баландӣ қаҳидан, роҳҳои тўбғурронӣ ҳаматарафа



Расми 39.

ошно шудед. Шумоён акнун оид ба қаҳидан ва давидан бо ҳолатҳои аз ҳама муҳим шинос мешавед.

Давидан ба масофаи кӯтоҳ. Ҳангоми давидан баробари оғози муваффақиятнок суръатро боз ҳам баланд бардошта, онро дар тӯли тамоми масофа нигоҳ доштан лозим. Дар метрҳои охирин қувваи охиринро ҳам ба қор андохта, ба марра давида даромадан лозим. Аз марра гузашта (давиданро давом дода), китфонро ба пеш дароварда, якбора бознадошта, боз ба 5—8 метр давида рафтани зарур (расми 39 а, б).

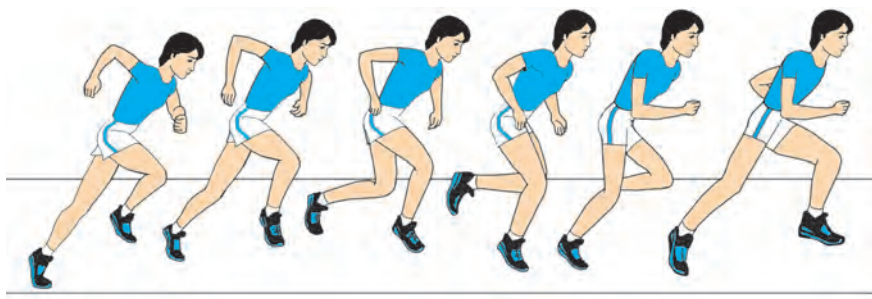
Давидани кросс. Барои оғози давидан ҳолати мувофиқро интихоб карда, 30—50 метри аввалро бо суръати баланд давидан, сипас давиданро суст карда, ҳангоми давидан қувваро ба тамоми масофа тақсим кардан лозим. Давиданро бознадошта, нафас гирифта, ба зӯри дода нашуда, озодона давидан зарур (расми 40). Агар суръат ба шумо душворӣ кунад, суръатро бояд суст намоед. Баръакс, агар суръат ба шумо маъқул бошад, саросема шавед (суръати давиданро ба 100 метри охирин ба оҳистаги баланд кунед). Баъди давидан, ба зудӣ ба худ оед, аз ин мебарояд, ки усулҳои давиданро дуруст интихоб кардаед. Он яке аз сабаби нишон додани натиҷаи хуб аст.



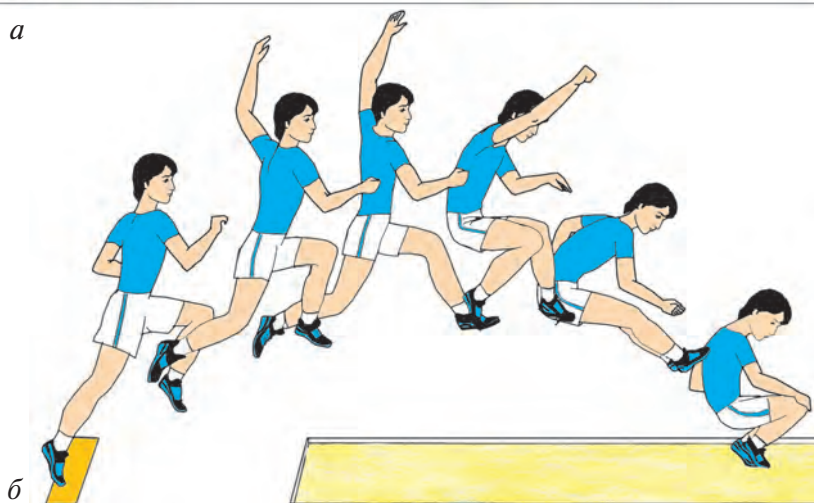
Расми 40.

Қат кардани пой. Дар майдони регнок алвонҷ хӯрда, аз ҷойи чунбиш то ба ҷойи ибтидоии давидан 20—22 қадамро

чен кунед, сипас як поятонро ба пеш гузored, суръатро ба зудӣ баланд бардошта ҳаракат намоед, ба давидан шуруъ намоед. Бо пойи бароятон созгор алвонч хӯрда, бароятон чӣ тавр маъқул бошад, ҳамин тавр давед. Он қоидаи асо- сии давидан ба ҳисоб меравад (мабодо ба алвончхӯри як поятон рост наояд, дуомашро ба кор андозед). Аз замин бо як пой алвонч хӯрда, поятонро то қадри имкон баландтар бардоред, сипас ба паҳлуи он пойи такаюғиро оваред. Худро «парвозкунанда» гуфта тасаввур карда, ҳар ду поятонро то қадри имкон вақти тўлонӣ якҷоя доред (миёнро рост нигоҳ доред ва бо даҳонатон ба пеш дароз кунед). Ба чуқурӣ бо ду поятон (нарм) фуromaдан ҳаракат намоед. Аз чуқурӣ ба пеш ё ки паҳлу нигоҳ карда бароед (расмҳои 41 а, б).



а

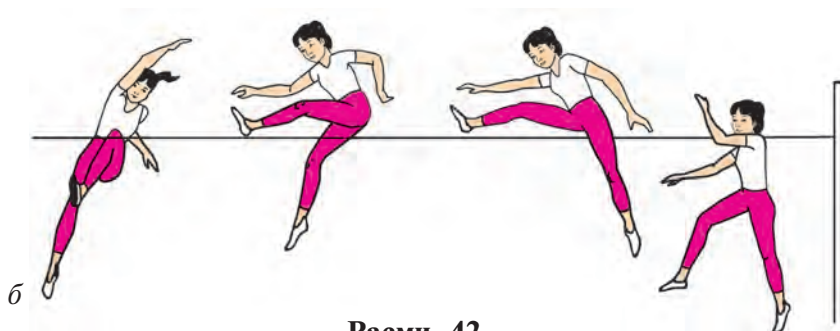
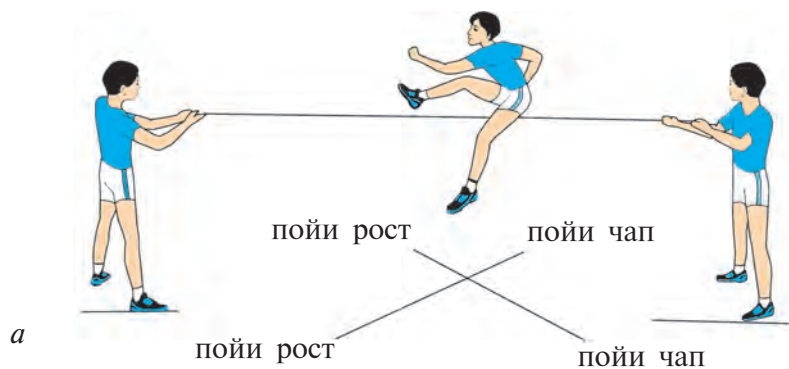


б

Расми 41.

Ба баланди «бо усули парида гузаштан» Ҷаҳидан. Ҷангоми иҷрои машқҳои мазкур дар навбати аввал ҷойи пойкӯбиро муайян кардан лозим. Барои ин (ба сутуни наздик пуштнокӣ истода) саросари монеа (сӯйи марказ) се пойқадам, сипас ба монеа ду ва боз ду пойқадам чен кардан зарур. Он ҷойи покӯбӣ мешавад (бо бӯр аломатҳо гузored). Ду қадами оддӣ баробари як қадами давидан қабул карда шудааст. Барои донишомӯзони мактаб миёнаҳол давидан омадан, вобаста ба қад ва тайёрии ҷисмонӣ 5—7—9 қадам шуданаш мумкин. Ҷангоми давидан бо пойҳои алвончхӯрда барои ба ҷойи ишоратшуда қадам гузоштан ҳаракат намоед ва бо як поятон алвонч хӯрда, аз монеа бо пойи алвончдода ҷаҳида гузаред.

Ҷангоми алвончхӯрӣ дастҳо ба болову пеш ҳаракат карданаш лозим. Китфон ба пеш сабук ҳам мешавад (расмҳои 42 а, б).



Расми 42.

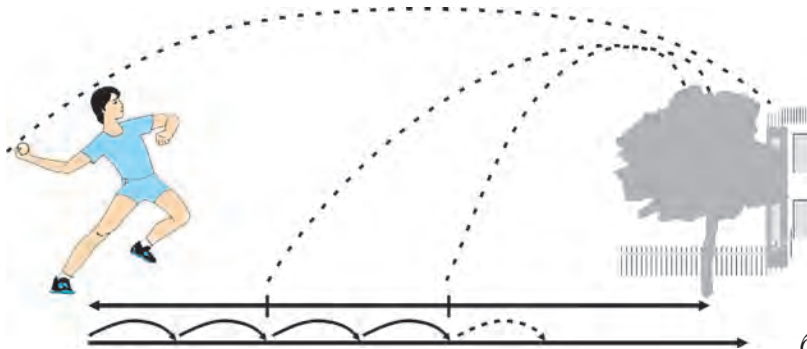
Гуррондани тўб. Ҳангоми ичрои машқи мазкур 10 — 14 қадами оддӣ (5 — 7-то давиш) чен карда, ҳини тўбгурронӣ аввало, тўбро (чун расми 43) медоред ва дастонатонро аз сар боло мебардоред. Давида меоед ва баробари ба гуррондан 2—3 қадам бо пойи чап ба пеш ба ҳалқа қадам партофтан барин қадами васеъ мегузored, (ба дасти рост ба гуррондагон) (расми 44 а). Дар ин ҳолат дастони гурронандаро ба ақиб гузаронда, сипас шиддатнок ба болову пеш дароз менамоед. Ин ҷой ҷойи қадампартой, гуррониш номида мешавад. Баъди гуррондани ҳалқунанда ба оҳистагӣ бозмеистем. Нуқтаи ҳаракати ҳалқунандаи гуррондан ин пойи тақягоҳӣ (чап)-ро ба пеш партофта аз зону бисёр қат накардан мебошад. Дар акси



Расми 43.



a



б

Расми 44.

ҳол, гуррондан ноаниқ ичро карда, тўб ба паст меравад. Пеш аз ҳаво додан аввало шумо ба боми хонаи дур ё ки ба нўғи дарахт, ба паси девор ҳаво доданро тахмин карда, гиред. Паридани тўб, ба замин афтодани онро фаромўш накунад. Ҳангоми шуғл бо атлетикаи сабук ё ки аз рўйи давидан, ҷаҳидан ва гуррондан меъёрҳои таълимиро супоридан ба қоидаҳои бехатарӣ риоя намоед, чунки муваффақ шудан ба мақсадҳои пешгузошта, ба ин қонунҳо вобаста аст (расми 44 б).

Пеш аз ичрои машғулият аввало 5—6 дақиқа машқҳои раҳӣ аз чигилҳоро ичро карданатон яъне оҳишта давидан, 8—10-то машқҳои умумиривочдиҳанда, 30—60 метрро бо суръат, 3—4 маротиба давиданро бояд ба ичро расонед. Он ба шумоён ба дуруст ва аниқ ичро кардан ва пешгирии захмбардори кўмак мерасонад. Барои машғулиятҳо ҷойро хуб омода созед. Ҳандақи ҷаҳишро мувофиқи таъбатон нарма кунед, чизҳои зиёдати роҳрави давишро гирифта партоед, барои гуррондан ҷойи беҳавфро интихоб кунед. Ҳангоми мустақилона ичро кардани гуррондан ба тиреза, дарахт, одамон нарасидани самти тўбро ба нақша гиред.

Ҳангоми ҷаҳидан ба баланди ва дарозӣ ҷойи қадампартоӣ хушк ва ҳамвор буданаширо санҷед. Ҷойи фурудой аз чизҳои нўғдор бояд ори бошад. Ҳангоми кўмак ба баланди ҷаҳанда дар тарафи ба замин афтодан не, балки дар тарафи давида оянда бошед, дар акси ҳол монеа ба шумо расиданаш мумкин.

Давишро ба анҷом расонда, филфавр бознаистед. Бознаистода бо қадамҳои кўтоҳ 15—20 метр гардед. Ҳангоми ба масофаи дур давидан бошад, то 150—200 метр давед.

Ҳангоми давидани ҳамсинфон дар роҳрави давиш наистед ва роҳи давишро бурида нагузаред. Аз он берун истед. Агар шумо дар давидан иштирок накарда бошед, бо онҳо якҷоя давидан манъ мегардад. Баъди ба аҷом расондани давиш оби хунук нанўшед, он боиси шамолхўрии роҳҳои болоии нафасгирӣ, яъне бронхит, ангина ва дигар марижиҳо сабабгор мешавад.

Ҳангоми ичрои машқҳои ҷисмонӣ аз сарбориҳои зиёдати фориф гардед, ки ба саломатиатон зарар расонданашон мумкин.

1. Агар мондашавӣ ё ки дар мушаку ҷигар дардро ҳис кунед, сарбориро кам кунед.

2. Машғулиятро ба 2—3 рӯз боздоред.

3. Дар давоми ҳафта як рӯзро барои дамгирӣ чудо кунед.

4. Ҷойи машғулиятҳоро иваз кунед ва аз якрангии машғулият гурезед.

5. Дар давоми ҳар 2 моҳ як маротиба аз назари шифокор гузаред.

6. Гарави ба варзиш тайёр будани шумо — тартиби дурусти гигиенӣ, дар вақт-вақташ хӯрокхӯрӣ ва хоби ором буданаширо аз ёд набароред.

7. Сарбориро бо задани набз муайян кунед (дар давоми 15 сония).

Аломатҳои зоҳирии сарбории зиёдати: нафасгирии тез, тезшавии набзи дил, рангпарӣ ё ки сурхшавии рӯй, вайроншавии координатсияи ҳаракат, парешонхотирӣ, тағйирёбии ифодаи чашм ё ки рӯй, ба чизҳои ғайриинтизор ба майли хотир ҷавоб гардондан шуданаш мумкин.

Барои пурра ба мақсади пешгузошта расидан ҳар рӯз машғул шудан лозим. Барои он то қадри имкон дар боғи истироҳат 10—15 дақиқа кросс давидан, дар бадали 90-сония 100 маротиба нишаста хестан, дар турник (ё ки ҷўб) то имкон кашидан, 10-дақиқагӣ худро масҳ кардан ва дар ҳар як қабулкунии душ имконияти дилхоҳро кор бурдан лозим.

Ба ғайр аз ин, дар давоми ҳафта, 3—4 маротиба (агар ҳар рӯз бошад, боз ҳам беҳтар аст) бо ягон намуди атлетикаи сабук мунтазам машғул шудан зарур.

Барои вусъат додани қувва шумо ба таври илова бо гантелҳо, тўбҳои дамдодашуда машғул гардида, дар снарядҳои гимнастикӣ машқҳоро ба иҷро расонед.

Барои ривоч додани тобоварии умумӣ кросс давед, бо велосипед дар пойга иштирок кунед, шино кунед ва бо арғамчин чаҳед.

Барои ривоч додани ҳаракат бо баскетбол, волейбол бозиҳои акробатикӣ шуғл варзед. Ба 20—50 метр раҳораҳ, вақти муайяншудаи оғози бозӣ, ҳамчунин дар эстафета давед.

Барои вусъат додани чандирӣ, чувтиву чолокӣ машқҳои хамшавӣ, даврзанӣ, тобхӯрӣ, ҳамчунин дар снаряд ҷаҳиданро ба иҷро расонед.

Барои дар атлетикаи сабук ба даст овардани натиҷаҳои мусбӣ ба иҷрои машқҳои зерин ҳаракат намоед:

Босуръат давиданро омӯзед

1. Роҳгардиро донед, давиданро ҳам омӯзед. Дар фасли дилхоҳи сол дар ҳама ҷо, дар ҷойи ҳамвору ноҳамвор, боғи истироҳат, алафзор, соҳили дарё, атрофи кўлу хона, варзишгоҳ ё ки майдончаи варзишии мактаб ҳам давидан мумкин.

2. Дар давидан қадамгузорӣ набояд бисёр калон бошад, дар акси ҳол қувваатон беҳуда сарф мешавад. Бо ритми давидан бо даҳон нафаси чуқур мегиред. Китфон ба мароми самти давидан ҳаракат мекунад. Барзиёд дароз кардани қадам суръати давиданро паст мегардонад. Танаро рост доред. Ҳангоми давидан ба пеш озодона ҳаракат кунед.

3. Панҷ дақиқа давида, сипас ба роҳгардӣ гузаред. Ҳини як маротиба давидан монда нашавед, онро ду маротиба такрор кунед (ҳангоми давидани кросс). Оғози мусобиқа ва марраро доимо ба як ҷо муайян созед. Ҳар ҳафта масофаи давиданро кам-кам дароз кунед (ҳафтаи аввал ба як тараф 500 м, сипас ба қафо баргашта ҳам давед ва ҳоказо).

4. Суръати худро санҷида, ҷаҳида-ҷаҳида давед. Мудом саросари хатти рост давед, аз рӯйи самти ҷаҳидан дастро бо навбат алвонҷ дода давед. Аз зинапоя ба боло 8—10 зина ҷаҳида давед. Ба баландӣ ва аз баландӣ ба пастӣ 10—20 қадам давед. Ҳангоми давидан пой то пошна ба замин бояд расад. Замин гӯё пойро сўзондагӣ барин давед. Саросари хатти рост мисли аз болои ресмончаи нафис ҳаракат кардан давиданро омӯзед. Бонавбат 20 метр оҳиста, 20 м.

тез давед. Агар илоҷаш бошад, 2—3 маротиба онро такрор кунед. Танаро каме ба пеш бароред. Сар тамоми ҳаракати танаро идора кунед. Сабук, чусту чолок давида омада, ба ҷойи муқарраргардида омадан ҳамона суръатро баланд бардоред.

5. Оё аз оғози (старти) паст давиданро медонед? Масофаи 60 метрро дар се порча ба 20 м, 40 м, 60 м тақсим карда бароед. Ба ин масофаҳо бо дўстон якдигарро дунболагири карда давед. Ба 60 м давидан ба духтарбачагони 13-сола 10,2 сония — натиҷаи хуб, 9,9 сония — натиҷаи аъло; ба писарбачагони сенздаҳсола 9,7 сония — натиҷаи хуб, 9,3 сония, натиҷаи аъло ба ҳисоб меравад.

Ба дур давиданро омӯзед

1. Оё алвонҷ хўрдан, дар ҳаво париданро медонед? Каме давида омада, дар канори нишебӣ алвонҷ хўред. Қадами пеш аз алвонҷхўри нисбати қадами давидаомада босуръат шуданаш лозим. Пеш аз позанӣ танаатонро рост карда гиред. Ба «Парвози баланд» ҳаракат намоед. Баъди позанӣ ба худ фармони «Парвоз кун!»-ро диҳед ва парвоз намуда худро рост кунед. Пойи ёзидаро чусту чолокона то ҳолати рост бардоред.

2. Баъди ҷаҳидан ба замин фуромаданро ёд гиред. Ба канори регхона бо ду поятон истода, ба болову пеш пурзўр алвонҷ хўред. Ҳангоми ба замин фуромадан бевосита ду пойро бо чолокӣ ба пеш ёзонда, танаро дар худи ҳамон вақт ба пеш хам кунед. Зонуютонро филфавр ё ки пошнаатон баробари ба замин расидан қат намоед.

3. Акнун омўхтаатонро дар амал ба иҷро расонед. Ҳангоми парвоз ба худ фармони «Ба пеш!» (ё ки «Парвоз мекунам»)-ро диҳед. Бо мақсади ба ақиб нағалтидан ва ба даст таъя накардан ба рег афтода истода, колбадро ба пеш бароред. Барои ду поятон ба замин дар як вақт расидан ҳаракат кунед.

4. Давида омадан. Шумоён масофаи муайяншударо бо қадамҳои миёна чен кунед. Давиданро доимо аз як по оғоз намоед ва бо қадамҳои баробар давед. Суръати дави-

данро пайваста баланд бардоред ва қадамҳои охирино бо суръати ниҳоят баланд тай намоед. Ҳангоми давидан ба ҷойи алвонҷӯрда нигоҳ накунад, саратонро рост нигоҳ доред.

5. Ҳангоми ба монесаи замин фурумадан дарозии ҷаҳиданро ба пой, колбади аз ҳама наздик ё ки аз изи даст то сарҳади аз ҳама пеши монеса ё ки минтақаи давиш бо изи пойи ҷойи алвонҷӯри чен карда мешавад. Ба духтарони сенздаҳсола натиҷаи хуб 30 м 30 см, барои писарбачагон 3 м 60 см; барои духтарбачагон 3 м 60 см, барои писарбачагон 4 м натиҷаи аъло ба ҳисоб меравад.

Аз ҳама баланд ҷаҳиданро меҳоҳед?

1. Аз ҷо хеста, бо ду пой барои аз ҳама баланд ҷаҳидан бо дӯстатон мусобиқа кунед. Кӣ пояшро бардошта, ба шохи дарахт расонданро машқ кунед. Бо дӯстатон 3 қадами давида омада, бо як пой алвонҷӯрда, бозии ба баланди алвонҷӯриро ба ҷо оваред.

2. Барои ба дарозӣ не, балки ба баланди ҷаҳидан ҳаракат кунед. Дар ҳавли ё боғи истироҳат аз масофаи кӯтоҳи 2—3 қадами давида, чолокона по кӯфта, қадри имкон ба болотари танаи дарахт даст расонданро ҳаракат намоед.

3. Ҷаҳанда буданатонро санҷида бинед. Бо дӯстатон мусобиқа кунед. Дар паҳлӯи девор истода ҷаҳида, дастро то қадри имкон ба баландтар расондан ҳаракат намоед. Барои дар девор гузоштани изи дастҳо ҳаракат кунед. Баъд худӣ онро 2—3 қадам давида омада, бо як пой кӯфта иҷро карда бинед.

4. Ниҳоят тез давида наоед. Барои ҳарду қадами охирино диққатро ҷамъ кунед. Дар қадамҳои охирино пойи кӯбандаро зуд ва кӯтоҳ гузоред. Ҳангоми покӯбӣ колбадро ба пешу боло бардоред, танаро рост нигоҳ доред.



БАСКЕТБОЛ

Регбибози ачиб ва омўзгори фанни тарбияи ҷисмонӣ Нейсмит ҳангоми зимистон ба мақсади пурзўр кардани сарбории донишомўзон дар варзишгоҳ бо тўб бози карданро фикр карда ёфт. Баъди он вай қоидаҳои бозиро навишт ва дар варзишгоҳи мактаб мусобиқаи аввалини баскетболро гузаронд. Он вақт дар ҷамоа 9 варзишгар иштирок мекард, баъдтар теъдоди бозигарон аз 5 кас иборат шуд. Ҳамин тавр, бози оммавӣ гардида, дар Чин, Ҳиндустон, Италия, Фаронса ва дигар мамлакатҳо паҳн гардид. Имрӯзҳо баскетбол дар ҷаҳон ба яке аз бозиҳои оммавӣ табдил ёфтааст. Бо баскетболи замонавӣ дар 165 мамлакати ҷаҳон беш аз 200 миллион одам шуғл меварзад.

Баскетбол барои ривочдиҳии сифатҳои ҷисмонии тезкорӣ қувват, тобоварии инсон воситаи аз ҳама ачиб аст. Дар шароити мураккабшавии фаъолият ва рӯҳбаландӣ ҳангоми бози барои намоён кардани тамоми имконият бозингаронро раҳнамун месозад. Баскетболбози таҷрибанок дар тўли тамоми бози соате бо суръати 17 км қариб 7 км медавад. Ў қариб нисфи онро бо суръати ниҳоят баланд ва шитоб, суръати ҳаракатро 350 маротиба, самти 500 маротиба тағйир дода, ҳангоми ҳимоя бо пой 500, бо даст 150-то ҳаракатро ба ҷо меоварад. Бозингар танаашро 260 маротиба хаму рост мекунад, 300 тобхўри, 200 маротиба ҷаҳидан ва ғайраро ба амал меорад.

Дар байни халқ баскетбол мусобиқаи аз ҳама машҳур аст. Одатан, баскетболбозон қадбаланд (220 см ва аз он баланд) мешаванд.

Онҳо, ки мунтазам бо баскетбол шуғл меварзанд, дар ҳаракати аъзои баскетболбоз тағйиротҳои назаррас рӯй медиҳад. Дасту пойҳо, устухону буғумҳо дароз мешаванд. Алалхусус, дарозии китфҳо ва колбад меафзояд.

Дар ҷамоаи яккачини баскетболбозони Ўзбекистон ҳам занон ва мардони қаддароз буданд. Дар байни онҳо бонувони аз ҳама қаддароз, қаҳрамони ҷаҳон Р. Салимова, дар байни мардон ҷоизадори мусобиқоти ҷаҳон, соҳиби унвони қаҳрамони Аврупо А. Ҷармуҳамедов буд. Қади вай

207 см буд. Баскетболи замонави ба тайёрии ҷисмонӣ талабҳои аз ҳама волоро пеш мегузорад, аз ин рӯ, шумо ба ин эътибори калон бояд диҳед.

Аз он сабаб, ки баскетбол бозии ҷамоавист, он дар бозигарон эҳсосоти дӯстӣ, ҳурмати байниҳамдигарӣ ва бо ҳаракатҳои худ дар назди ҷамоа ҷавобгарӣ ва масъулиятро тарбия мекунад. Дар наврасон бошад, қатъиятнокии ниҳоят муҳим ва ҳаракатро ба сӯйи мақсад тарбия менамояд.

Баскетбол бозии дутарафа аст. Дар он 5 нафарӣ ду ҷамоа қувваозмояд мекунад. Мақсад аз бозӣ соҳибӣ кардани тўб ва онро ба зудӣ гирифта бурда, ба 4 сабадҷаи рақиб партофтани мебошад. Қади майдони баскетбол 28 м, бараш 15 метри аз чоркунҷаи рост иборат буда, дар ҷойи аз ҳама ақибӣ ҷонибҳои муқобил дар сутунҳои баскетбол ҷойгир карда мешавад. Баландӣ аз замин то тахтасипар 275 см аст. Ҳалқа дар баландии 9,05 см ҷойгир буда, вазни тўби баскетбол 567—650 гр. мебошад. Бозӣ аз доираи марказӣ оғоз меёбад. Баскетболбозон ба кашида гирифтани тўб ҳуқуқ надоранд. Фақат онро бо қувва гирифта, ба шарикон дароз мекунанд. Ҷамоае, ки тўбро ба даст овардааст, онро ба якдигар дароз карданаш мумкин. Бозигарон барои бо як даст гирифта гаштани тўб ҳуқуқ доранд. Агар тўбро гирифта гашта, дошта истад, боз барои давом додани гирифта гаштан ҳуқуқ надорад. Бозигари дилхоҳи ҷамоаи ҳамлакардаистода тўбпартоӣ карданаш мумкин. Барои ғуррондани тўб 30 сония дода мешавад. Агар ҳангоми тўбғурронӣ бозигарро тела диҳанд ё ки ба дасташ зананд (агар бо ҳамин сабаб тўб ба ҳалқа наафтад), ба ин бозигар ҳуқуқи партофтани 2 тўби ҷаримаӣ дода мешавад. Агар ин қоидавайронкунӣ дар майдони 3 холи рӯй диҳад, дар он сурат бозигар се тўби ҷаримавиро меғурронад. Бозигари 5 оғоҳии инфиродӣ гирифта аз бозӣ ронда мешавад. Бо дасти тўбдор давидан, бо 2 даст ё ки такроран гирифта гаштан, якҷоя гирифта гаштан номбар шавад, тўбро бо пой ба берун аз майдон баровардан бошад, бо пой бозӣ кардан номида мешавад. Баъди ин қоидавайронкуниҳо бозӣ аз хатти паҳлуӣ аз нав оғоз меёбад. Баъди ба ҳалқа ҷойгир шудани тўб бозӣ аз

хатти пеш, яъне аз зери ҳалқа сар мешавад. Баъди ба ҳалқа партофтани тўби ҷаримави 1 хол, ҳангоми бозӣ бошад, 2 хол медиҳанд. Барои 6 метр дуртар аз майдони рақиб гуррондан ва ба ҳалқа афтидани тўб 3 хол дода мешавад. Ҷамоае, ки бештар хол гирифтааст, ғолиб эълон мегардад. Бозӣ бо танаффуси 5—10 дақиқагӣ бо 2 қисм сурат мегирад. Дар давоми бозӣ бозингарон бо миқдори маҳдуд иваз карда мешаванд. Ба бозигари ҳамлагар дар майдони 3 сониягӣ барои аз 3 сония бештар шудан рухсат намедиҳанд. Агар бозигар тўбро аз 5 сония бештар дошта наёзонад ё ки нагурронад, нағелонад ва гирифта нагардад, дар он сурат аз ҷамоа тўб гирифта, ба ҷамоаи муқобил дода, онҳо тўбро аз хатти паҳлу ба бозӣ медароранд.

Техникаи бозии баскетбол

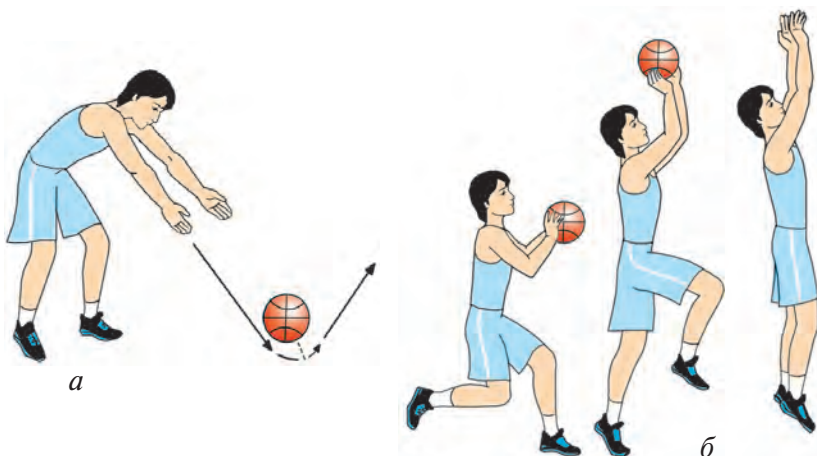
Усулҳои асосии техникаи баскетбол аз ҷой ба ҷойи дигар гузаштан, дар ҷой истода тўбро бо ду даст боздоштан, дошта гирифтани ва гузарондан, ба ҳалқа гуррондан иборат аст.

Тўбро бо як даст аз китфон дароз кардан — он усули аз ҳама бештар паҳншуда аст. Тўб аз китф якдаста ба масофаи наздику миёна равона карда мешавад. Тўбро ба болои китфи рост бо ду даст меоваранд. Дастӣ рост дар паси тўб, каме болотар ҷойгир мегардад, ангуштон дар боло, каф бошад, ба сўйи нишон нигаронда мешавад. Дастӣ чапро ба сатҳи пеши тўб ҷойгир месозанд. Тўб бо дастӣ рост ба пеш гурронда, дар ин ҳолат дастӣ чап ба зудӣ аз тўб ба поён «фуруварда мешавад». Тўб баъди ҳаракати бо кафтзадан сар дода мешавад (расми 45).

Тўбро дудаста ба замин зада гузарондан. Дар роҳи шарик рақиб истода бошад, усули мазкури гузаронданро истифода бурдан мумкин. Тўб ба замин ба паҳлӯи пой ва ба зери дастӣ ёзандаи рақиб барои нагузоштани блоки рақиб ё ки



Расми 45.



Расми 46.

вайрон накардани гузарондан зада мешавад. Гузарондани тўб бо усули зерин ба ичро мерасад: тўб ба қафаси сина баробар дошта мешавад, ангуштон васеъ кушода гардида, он ба поён ба пеш фиристода мешавад (расми 46 а).

Ҳангоми ҳаракати муқобил гузарондани тўб. Дар ин ҳолат бозигарони чамоа ба якдигар муқобил ҳаракат менамоянд. Ҳангоми гузарондан қафаси синаи рақиб ба назар гирифта, тўб бо дастони ба пеш дарозшуда дошта мешавад.

Ҳангоми гузарондани тўб инҳоро дар хотир доред: ҳангоми гузарондани тўб зуд ва возеҳ ба нишон гиред; ҳини гузарондани тўб дастонро то ба охир рост карда гиред; тўбро ба ангуштон дароз кунед; ба қониби гусели тўб нигоҳ накунад; баъди тўбро гузоштан ангуштон ба қониби шарик бояд нигоҳ карда истад.

Ҳангоми ҳаракат гусел кардани тўб. Тўбро бо ду даст дошта, аз боло гурронданро дастгирӣ кардан дар ҳаракат ҳангоми ба сабад ҳучум кардан самаранок ба ҳисоб меравад. Бозигар тўбро дошта мегирад, сипас ду қадами кўтоҳ партофта, бо пойи рост алвонч хўрда, тўбро аз болои сар гузаронда, ба боло қаҳиданро ба чо меорад. Баъди он тўбро бо каф тела медиҳанд.

Ҳангоми ҳаракат қаҳида тўбро гуррондан. Техникаи қаҳида ҳаво додан, мисли дар қой истода бо як даст ба боло ҳаво додан аст. Танҳо бозигар сараввал ба боло меҷаҳад, сипас

ҳаводиҳии тўбро ба нуқтаи аз ҳама болои ҷаҳиш ба амал мебарорад. Барои дуруст ғуррондан ба нуқтаи аз ҳама болои ҷаҳиш ҳаво додан зарур ва ҳангоми ҷаҳиш тана рост, дар ҳолати қач набояд бошад (ба расми 46 б нигаред).

Ҳаво додани тўби ҷаримавӣ. Ҳаракати мазкур дар хатти ҷаримавӣ ба амал бароварда мешавад. Беҳтараш, аз усули «дўстдошта»-и ҳаводиҳӣ истифода баред. Дар ин ҳолат пойҳои ҳаводиҳандаи тўб берун аз хатти ҷарима чун фароҳии кифон ҷойгир шуда, пошнаҳо ба якдигар баробар истода ё ки як пой ба пеш бароварда мешавад.

Ҳангоми ҳаводиҳӣ инҳоро аз хотир набароред:

1) барои ангуштон, каф, даст, китфонро сабук гардондан пеш аз ҳаво додани тўб ба замин се маротиба зада гиред;

2) то ба охир расидани ҳаводиҳӣ ба нишон нигоҳ кунед;

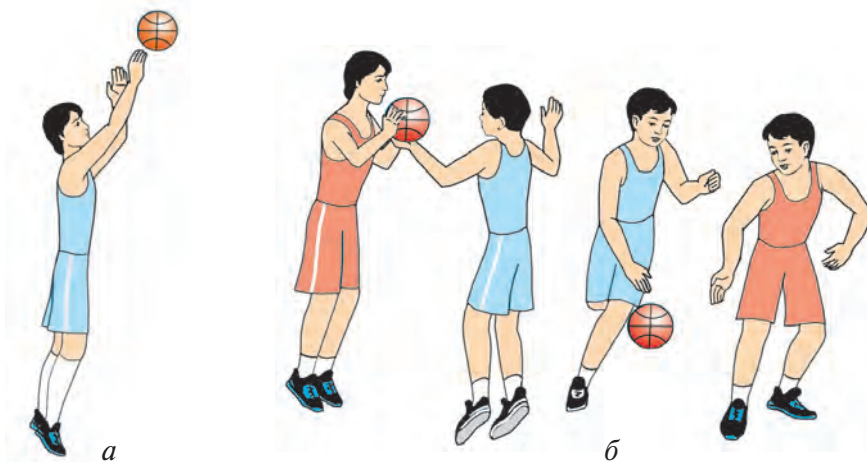
3) дар назди худ «тўбро ба нимаи пеши ҳалқа аз боло мефурорам» гўён мақсад гузоред;

4) пеш аз ҳаво додан чуқур нафас гиред, нафас бароред ва тўбро ҳангоми бозистодани нафасгири ҳаво диҳед (расми 47 а);

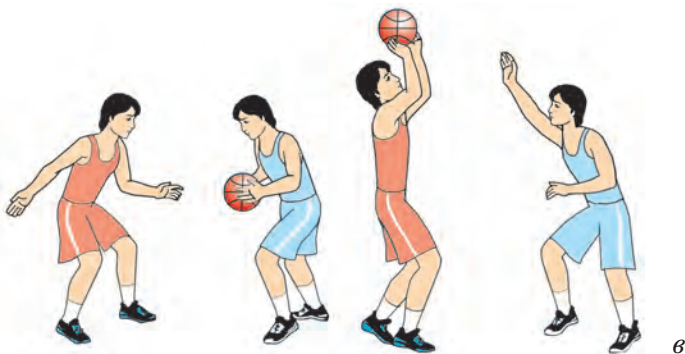
5) ҳаводиҳиро начаҳида ба иҷро расонед;

6) ҳар бор қатъӣ ҳаводиҳии якхеларо ба иҷро расонед.

Баъди тўбро аз рақиб кашида гирифтани, ба замин зада гирифтани. Ҳангоми тўбро якбора гирифтани онро дуста дошта гирифтани ва ба худ кашидани лозим, ҳангоми кашидани



Расмҳои 47 а, б.



Расми 47 в.

дан тана ҳам якҷоя тоб меҳӯрад. Аз дасти рақиб тўбро «зада гирифтани» бо ҳаракати паст ё ки баланди каф ба иҷро мерасад (расми 47 б).

Ҳангоми бозӣ ҳаракати ҳимоявиरो ҷонибдорӣ намуда, барои машқ қардан эътибори алоҳида диҳед, он ба рақиб васоятгарӣ қардан аст.

Ба рақиб васоятгарӣ қардан. Ҳимоягар якҷоя бо бозигари васоятгар ба байни сабади худ мудом барои тўбро мушоҳида қардан ҷойгир мешавад. Бозигари васоятгар аз сабадча ҳар чӣ қадар дур бошад, ҳимоягар аз ӯ ҳамон қадар дуртар бозӣ мекунад. Як дасти васоятгар ба тарафи бозигар, дасти дуюмаш ба тарафи тўб дароз қарда мешавад (расми 47 в).

Барои тезтар омӯхтани ҳаводихии тўб дар баскетбол техникаи зерини бозиро хубтар аз худ намоед:

1) дар ҷой истода тўбро аз қафаси сина дудафта ба девор ҳаво додан;

2) бо як даст тўбро аз китфон (рост, чап) ба девор ҳаво додан;

3) тўбро якдафта ва дудафта ба пешу пас гашта, давида, лағҷида ба девор ҳаво додан;

4) тўбро ба рости чап бо қадамҳои паҳлуӣ гечонда дароз қардан;

5) тўбро дудафта ва бо як даст аз китфон босуръат ҳаводихӣ;

6) масофаро то ба девор ба оҳистагӣ зиёд қарда, тўбро аз замин ҷаҳида ёзондан;

7) тўбро дудада аз қафаси сина, якдада аз қафаси сина, дудада дар чояш истода аз замин чунбонда гузаронданро навбат ба навбат ичро кунед, дар худди ҳамин суръат ба пешу ақиб гечидан, гаштан ва давидан.

Унсурҳои мазкури техникиро бомуваффақият аз худ кардан ба тайёрии ҷисмониатон вобаста аст. Барои вусъат додани суръатноки, нуруноки, тобоварӣ мунтазам машғулият гузарондан лозим. Барои ин бештар бо ҷаҳидан, давидан, вазниниҳо кор кардан зарур. Барои ҳаллу фасли муаммоҳо ба шумоён машқҳои зерин кўмак мерасонад:

1. Меъёри суръатноки ва ҳаракатро тағйир дода давед.
2. Ба теппаги бароед ва фуроед.
3. Аз монеаҳои гуногун гузашта давед.
4. Пуштноки давед.
5. Дар ҳолатҳои мухталифи ибтидоӣ алвонч хўред.
6. Тезу тунд бозистода рост истед, сипас давед.
7. Дар ҷой истода, бо як пой алвонч хўрда, гечида ҷаҳед.
8. Бо ду ва як пой ба пеш гечида ҷаҳед.
9. Маводи овезонро гирифта ҷаҳед.
10. Ба арғамчин дар ҷой истода, ба пеш гашта давида ҷаҳед.
11. Аз монеаҳо ҷаҳида гузаред.
12. Аз баландӣ ба самти минбаъда ҳаракат карда ҷаҳед.
13. Ба зинапоя ҷаҳида бароед.
14. Машқи ба дарозӣ се марҳала ҷаҳиданро ичро кунед.
15. Бо тўби ба байни бучулаки по часпондашуда ба пеш, қафо, росту чап ҷаҳед.
16. Аз болои тўб ба пеш, қафо, росту чап ҷаҳед.
17. Тўби баскетболро ба боло партоед ва ҷаҳида дошта гиред.
18. Тўби баскетболро гурронда, аз зери он давида гузаред ва ба пас тоб хўрда дошта гиред.
19. Тўбро ба пеш партофта, аз пасаш алвонч хўрда онро дошта гиред.
20. Тўбро ба замин фелонед ва ба он расида гирифта, бо даст дошта гиред.
21. Бо тўби дамдодашуда нишаста хезед, онро гурронед ва дигар машқҳоро ба ичро расонед.



ВОЛЕЙБОЛ

Волейбол нисбати дигар намудҳои варзиш ҷавонтар ба ҳисоб меравад. Ин бозии аҷоиб охири асри XIX ворид шудааст.

Мувофиқи нақлҳо, кашфиёти мазкур ба як гурӯҳ сӯхторхомӯшқунандагони шаҳри Гешок (ИМА) мутааллиқ аст, яъне тамошои ғайриоддӣ тамошогаронро ба ҳайрат гузоштааст. Бозӣ аз тӯби баскетболро ба байни ду сутун кашидани ресмон ва ба якдигар партофтани ҷавонон оғоз ёфтааст. Баъди сипарӣ шудани каме вақт қоидаи бозиро омӯзгори тарбияи ҷисмонии ҳамин шаҳр Вилиям Морган тартиб додааст, гуфта ҳисоб мекунад. Сипас бозии волейбол на танҳо дар Амрико, балки Ҷопон, Чин, Канада, Фаронса, Итолиё, Чехословакия ҳам ба зудӣ паҳн гардид. Вале бо бозии мазкур дар ин мамлакатҳо бо тарзи гуногун шуғл варзидаанд. Таркиби ҷамоаҳо аз 9 нафарӣ иборат буда, ба ивазшавии ҷойи бозигарон руҳсат надодаанд, теъдоди ба тӯб расондани даст номаҳдуд буд. Ба муносибати он ки волейбол ба бозиҳои олимпӣ дохил гардид, ба қоидаҳои бозӣ возеҳӣ дароварданд. Номи бозӣ аз забони англисӣ тарҷума гардад, маънои «тӯби парвозкардаистода» ё ки «баргардондани тӯби парвозкарда»-ро медиҳад. Волейбол одамони мамлакатҳои гуногунро чӣ тавр ба худ ром сохтааст? Ба фикрамон, шавқу завқи бозӣ, дар дақиқаҳои башумор ҷамоаи бозӣ карда истода холи навбатӣ ба ғалаба наздик карданро ба даст оварданаш ва баъди дақиқаи дигар рақиб ҳам ба чунин муваффақият расиданаш мумкин бошад, дар қор аст. Ба ғайр аз ин, на танҳо тамошогарон, балки бозии мустаҳкамкунии саломатӣ будани бозии мазкур ҳаматон дарк кардаанд. Агар ҳамин тавр бошад, волейбол ба организми инсон чӣ гуна таъсир мерасонад? Дар бозӣ дар майдони нисбатан на он қадар калон (9×18 м) 12 нафар иштирок менамоянд. Пас ба ҳар як бозигар майдони нисбати баскетбол 3 маротиба, нисбати майдони футбол 17 маротиба худтар аст. Бозии волейбол барои рушди аъзои мушак имконияти калонро фароҳам меоварад, суръати ре-

аксия, майдони чолокӣ, тобоварӣ, қаҳидан барин сифатҳои муҳими ҳаёти кўмак мерасонад, низоми нафасгирӣ, дилу рағҳои хунгард, мушакҳоро мустаҳкам месозад, мондашавии ақлиро бартараф мекунад. Волейбол ба организм таъсири мусбӣ расонда, он барои ҷамоа шуда ҳаракат кардан одат мекунонад, бо интизом будан, ба аъзои ҷамоаи худ кўмак расонданро ёд медиҳад. Ба ғайр аз ин мазмуни бозӣ дар чист, медонед? Бозии волейбол дар майдони масоҳаташ 9—18 м гузаронда мешавад. Дар кўндалангии майдон, дар болои хатти миёна тўр кашида мешавад, ки бараш 1 м, дарозиаш 9,5 м. аст. Тўр ба устуни берун аз майдон ё ки девор маҳкам мегардад. Барои писарбачагони 13—14-сола баландии канораи болоии тўр 2 м 20 см, духтарбачагон бошад, 2 м 10 см аст. Тўб кулўла ва вазнаш 250—300 гр. бояд бошад.

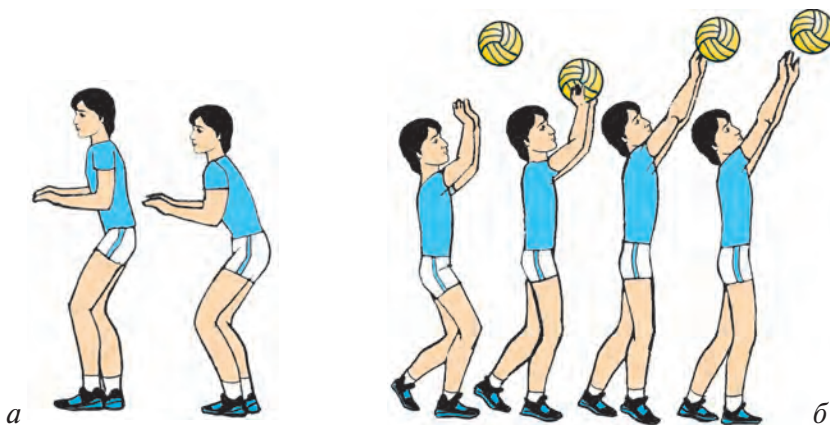
Донишомўзон дар майдон ин тавр ҷойгир мешаванд: се нафар ба тўр наздик ва се нафар дар ақиб ба хат наздиктаранд. Бозӣ ба дохили он тўб даровардани бозигар аз майдон берун сар мешавад. Агар бозигар тўбро ҳаво дода, ба он даст расонда бошад, тўб ҳавододашуда ба ҳисоб меравад. Агар тўб аз болои тўр парида гузарад, тўб ба бозӣ дуруст даровардашуда ба ҳисоб меравад (тўб ба қисми болоии тўр расиданаш ҳам мумкин). Барои тўбро ба бозӣ даровардан бозигар қаҳиданаш, давида омада, баъди зарба ба дохили майдон ворид шуданаш мумкин. Тўбро бо усули дилхоҳ зарба задан мумкин. Аммо ҳар як ҷамоа тўбро камаш 3 маротиба бояд зарба зада баргардонад. Як бозигар ҳуқуқ надорад, ки ба тўб паси ҳам ду маротиба зарба занад. Дар як вақт ба тўб даст расондани ду бозигар 2 зарба ба ҳисоб меравад. Агар тўб ба шохи дарахт, шифт, анҷоми варзишӣ расад, аз бозӣ баромада ба ҳисоб меравад, ҷамоа бошад, ба хатогӣ роҳдода маҳсуб мегардад. Дар ҳолати зерин тўб бойдода ба ҳисоб меравад: тўб ба замин расад, ҷамоа ба тўб аз 3 маротиба бештар даст расонад, тўб «кашида» гирифта шавад, тўбро нагардонда гузарондан, бозигар ба тўр расад ё ки хатти миёнаро зер кунад, тўб ба берун аз майдон афтад ё ки аз зери тўр гузашта равад.

Бозӣ аз 3 ё ки 5 қисм иборат мешавад. Ҷамоае, ки 25 холро ба даст меоварад, ғолиб ба ҳисоб меравад. То ба 2 хол баланд омадани ҷамоа бозӣ давом мекунад. Баъди ҳар як қисми бозӣ ҷамоаҳо майдонро иваз мекунанд.

Техникаи бозии волейбол

Бозии волейбол ба тўб дар муддати кўтоҳ, шиддатнок даст расондан, номумкинии тўбро боздошта тавонистан фарқ мекунад. Ин бошад, ба тўб дар вақташ баромадан ва ҳангоми ишғоли ҳолати қулай ибтидои дар майдон тез ҳаракат кардан, яъне тўбро дуруст даровардан ба бозӣ ва қабулкунии тўб, ба ҷониби нишон нигаронда, бо ақиб истода ҳаво додани тўб, дар паҳлӯи тўб истода ҷаҳида онро бо мушт баргардондан; тўби аз тўр баргаштаро қабул кардан, ҳамчунин блок гузоштан ва бозии дучониба омўхта мешавад.

Истодан ва ҳаракаткуниҳо. Ҳангоми тўбро гузарондан ки тайёри ба қабулкунии тўби аз тўр гузарондашаванда истодани аз ҳама созгор миёна, тавассути гузарондан аз тўр бошад, баланд истодан аст. Дар ин истодан як пой ба пеш, ё ки пошнаҳо баробар ҷойгир мешаванд. Ҳангоми тўбро мунтазир бозигар намечунбад, баъзан аз як пой ба дигараш мегузарад. Волейболбоз ба бозӣ бо қадами одатӣ, ё ки қадами паҳлӯӣ гашта, давида ҳаракат менамояд (расмҳои 48 а, б).



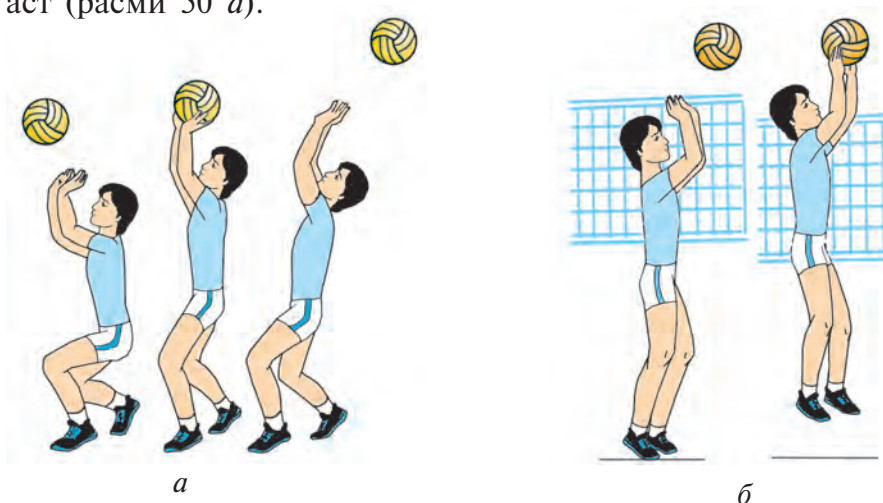
Расми 48.

Тўбро аз боло бо ду даст гузарондан. Дар ин бобат сараввал ҳолати ибтидоии доимӣ ишғол мегардад. Сипас пой ва дастонро каме қат карда, нўги ангуштонро ба тўб якбора расонда, ба тўб самти зарурӣ дода мешавад. Бархўрди даст бо тўб дар пеши назар рўй медиҳад. Таъкид кардан ҷоиз аст, ки тўбро бо кафҳо баргардондан мумкин нест (расми 49 а).

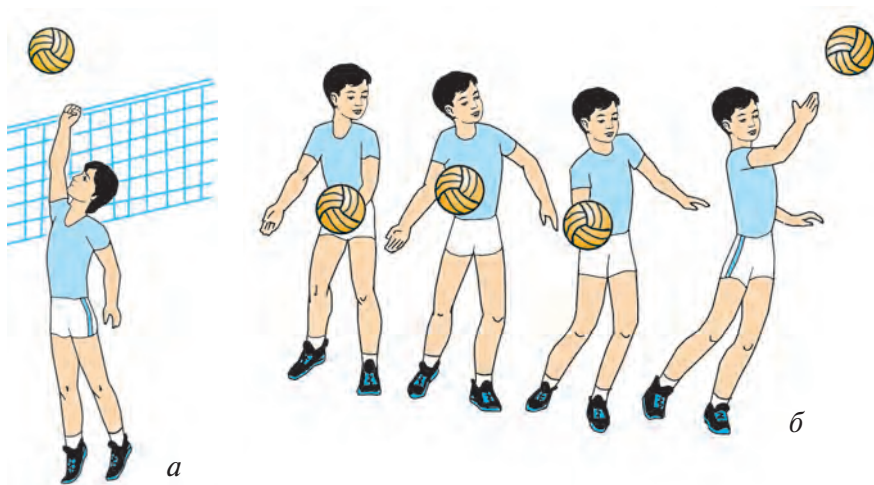
Ба тўр бо ақиб истода, расондани тўб. Дар ин бобат бархўрди дастон ба тўб дар болои рў содир мегардад, ҳамчунин расондан ба ивази ҳаракати аз оринҷ қатшавии дастон ва хамшавии тана баробари қафаси сина қисми миён ба иҷро мерасад.

Тўбро ҷаҳида гузарондан. Усули мазкур дар нуқтаи воло ҷаҳидан ба ивази ба зудӣ қатшавии дастон ба иҷро мерасад. Ҷаҳиш бо ду пой баробар аз ҷойи алвонҷхўри ё ки баъди як-ду қадам гузоштан ба амал меояд. Ҳангоми ҷаҳида расондан, тўб аз тўр боло равона мегардад (расми 49 б).

Дар назди тўр истода тўбро бо мушт баргардондан. Ҳангоми бозӣ баробари тўб ба тўр наздик гардидан паст мефурояд. Дар ин ҳолат ҷаҳида бо мушт баргардондан кўмак мерасонад. Дар ин ҳолат беҳтараш ба тўр паҳлунокӣ ё ки ақибнокӣ баргашта истодан маъқул. Аз ин рў, тўбро дар болои тўр «пешвоз» гирифтган ба дараҷаи зарурӣ ҷаҳидан аст (расми 50 а).



Расми 49.

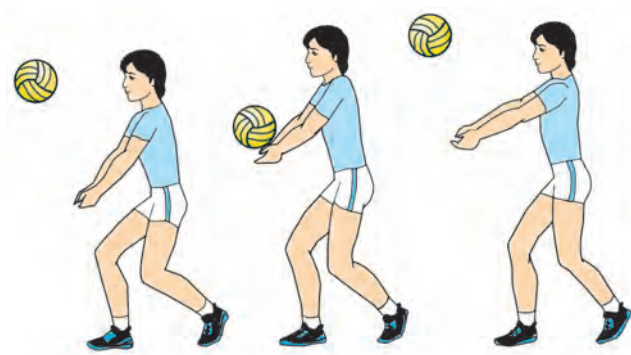


Расми 50.

Тўбро бардошта додан. Бозӣ тўбро аз бардошта додан оғоз меёбад. Дар ҳолати ибтидоӣ тана ба пеш ҳам шуда, барои тўбро задан дасти рост ба пасу пеш гирифта, дасти чап тўбро дар баландии миёна дошта меистад. Дасти чап тўбро каме ба пеш боло мебардорад, дар ҳамин вақт дасти рост ҳаракатро ба пасу пеш оғоз менамояд ва зарба мезанад. Бо ҳамин тарз тўб ба воситаи тўр равона карда мешавад (расми 50 б).

Тўби ҳаводаро қабул кардан. Чамоа тўбро қабул карда, ҳамлаи рақибро мегардонад. тўбро боэътимод қабул кардан ҳам ба бозигари оғозкунандаи бозӣ гавари муваффақият аст. Тўбро ҳангоми аз поён бо ду даст қабул кардан сараввал ҳолати истодан гирифта мешавад. Пойҳо қат шуда ангуштон мушт мегарданд, дастон рост гардида, ба пасу пеш равона карда мешаванд. Дар ин ҳолат тўб ба қисми поёнии бозу омада мерасад. Ҳангоми тўбраси дастонро аз оринҷ қат кардан ё ки бо дастон монеаи саҳт нишон додан лозим нест. Тўби қабулгардида ба майдони худ аз тўр 2 м онсўтар, барои амали кардани тўб саросари тўб ба шарик куб расонда додан паст карда мешавад (расми 51).

Тўби ба воситаи тўр равонкардаи чамоаи рақибро аз поён қабул кардан мумкин. Дар ин бобат бисёр чиз ба суръати ҳаракат ба сўйи тўб вобаста мегардад. Ҳангоми бозӣ



Расми 51.

баъзан тўб ба тўр мерасад, дар ин ҳолат самти паридани тўби аз тўр баргашта ба ҷойи расидани тўб вобаста аст. Тўби ба қисми поёнии тўр расидаро қабул кардан осонтар аст. Тўбро баъзан бо як даст ҳам қабул карданатон мумкин.

Машғулияти мустақил

Машғулияти мустақилро аз машқҳои рафъи гиреҳ оғоз намоед. Дар ин бобат сараввал бо қадамҳои оддӣ, паҳлӯгӣ ба пеш, паҳлӯ ва пас гардед, дастони аз оринҷ қатшуда ва ростро давр занонед, оддӣ, бо тарафи рост ва чап давед. Баъди он танаро ба рост, чап, пеш, пас ҳам кунед, ҳаракати гирдогирдро ба ҷо оваред. Сипас нишаста хезед ва дар ҳолати нишаст гардед. Дар анҷом бо ду пой, як даст бо навбат ҷаҳиданро ба амал бароред. Баъди ба анҷом расондани машқҳои раҳӣ аз гиред ба машқҳои махсус: сифатҳои рушди суръатнокӣ, нерӯгӣ, чусту чолокӣ, бозӣ-супоришҳо гузаред.

Машқҳои ривочи сифатҳои ҷисмонӣ

1. Самтро тағйир дода, чизҳо, дарахтонро давр зада гузашта давед.
2. Дар ҳатти кашидаи мокишакл ҳаракат карда, давед.
3. Бо қадамҳои паҳлӯгӣ ба самти рости чап ҳаракат кунед.

4. Дар ҷоятон истода дар ҳолатҳои гуногун (рост истода, нимхез нишаста, нишаста, хоб карда) шитоб, аз шитоб истодан, қабулкунии тўб, расондани онро имитатсия кунед.

5. Бонавбат бо пойи рости чап, ду пой ҷаҳида (чун қурбақа, кенгуру) ҳаракат намоед.

6. Алвонч хўрда бо ду пой ба боло ҷаҳида, барои ба ашён дар боло овезон дастонро расондан ҳаракат намоед.

7. Сараввал деворро бо ду каф, сипас бо навбат бо кафи рости чап тела диҳед.

8. Тўби дамдодашударо ба девор ғурронда, дошта гиред. Худи онро бо шарик якҷоя иҷро кунед. Тўбро дар ҷой истода ва ҳангоми ҳаракат (ба девору шарик нигоҳ карда ё ки пуштнокӣ) ҷаҳида ғуррондан, ҳангоми ҷаҳидан дошта гирифтано ба ҷо оваред.

9. Тўби дамдодашударо бо ду даст аз болои сар ғурронда, дар ҳолати тақягоҳӣ ва ҷаҳидан ба девор ғурронед.

Машқҳо барои хубтар аз бар кардани техникаи бозии волейбол

1. Тўбро дуста баъди аз ҷояш, пеш, чапу рост ҳаракат кунондан гузаронед.

2. Тўбро бисёр маротиба паси ҳам ба девор расонед, сипас ба девор ва ба боло расонданро бонавбат ба иҷро расонед.

3. Ба баландӣ бештар ҳаво диҳед.

4. Тўбро дукаса шуда, яке дар ҷояш истода ба пасу пеш, ба рост ба чап барои ҳаракат кардан ҳаво диҳед.

5. Ҷаҳида тўбро ба девор расонед: як маротиба дар ҳолати тақягоҳӣ, як маротиба дар ҳолати ҷаҳидан, якчанд маротиба барои пайиҳам ҷаҳидан.

6. Тўбро дукаса дар ҳолати гуногун якеатон зада, дуомиатон бо даст ғурронда, дошта гирифтано иҷро кунед.

7. Тўбро дукаса аз болои тўр (арғамчин) гузаронед ё ки ба баландии 200, 210, 230 см овезон кунед ва барои ба он даст расондан ҳаракат намоед.

8. Тўби аз девор баргаштаро дудада аз поён дошта гиред.

9. Тўбро аз боло расонда, аз поён қабул карданро (дар паҳлўи девор) бонавбат ба ичро расонед. Дукаса яке тўбро аз боло расонда, дуюмӣ аз поён қабул кунед, сипас чўятонро иваз намоед.

10. Гуррондани тўбҳои дамдодашуда ва волейболро бонавбат ичро кунед (се маротиба ҳаво диҳед ва расонед).

11. Дар нимаи чапу рости майдон тўбро аз поён возеҳ ҳаво доданро ичро кунед.

12. Тўбро ба девор аз масофаи 4—6 метр истода гурронед ва онро аз поён дудада қабул намоед.

13. Тўбро аз 6—9 м масофа партоед ва онро бо шарикатон қабул карда гиред (ду кас). Худи онро яккаса ба воситаи тўр (арғамчин) ба ичро расонед.

14. Дукаса яке дар масофаи 1—2 м ба девор пуштнокӣ истед. Дуюмӣ тўби дамдодашударо аз масофаи 1—2 м истода аз баланди ба шарик партояд. Тўбро баробари қат кардани пою дастон ба болои сар дошта истед, сипас хеста тўбро ба пасу болои девор гурронед, ҳамчунин ба 180 дараҷа тоб хўрда, тўбро дошта гиред. Худи онро бо тўби волейбол ба ичро расонед.

15. Тўби волейболи дар паҳлуи тўр овезонро бо мушт зада фуруред. Худи он, аммо тўбро шарикатон гурронад.

16. Чўфт шуда, тўбро ба воситаи тўр бозӣ доронед. Худи ҳамон, аммо тўбро аз поён қабул карда, онро аз болои сар ҳаво дода, аз тўр гузаронед.

17. 2×2 — бозии чоркаса. Ҳар як чўфт ҳуқуқ дорад, ки ба тўб се маротиба даст расонад. Худи вай, танҳо чўфтҳои 3×3, 4×4, 5×5, 6×6 бозӣ мекунад. Ҳоли ҳозир волейболи соҳилӣ «пляж» (2×2) расм мегардад ва чемпионати ҷаҳон ҳам гузаронда мешавад. Бо машғулияти мустақил ҷиддан шуғл варзед, дар он сурат барномаи мактабро мукамал меомўзед ва волейболро хуб бозӣ мекунад.



ГАНДБОЛ (ТЎБИ ДАСТӢ)

Яке аз бартарияти бозии тўби дастӢ оддӢ будани он аст. Бозии мазкурро духтарбачагон ва писарбачагон ҳам дар варзишгоҳ, ҳам дар ҳавои кушод, ҳамчунин дар майдони оддии волейболу баскетбол гузарондан метавонанд. Сатҳи заминро бо чим, бо асфалт фаро гирондан ҳам мумкин. Барои бозӢ майдонча, якто тўб ва дарвозаи чўбини 2×3-метрӢ зарур. Ба майдони бозӢ хатҳои зерин кашида мешаванд. Дар назди дарвоза нимдоираи шашметра буда, аз ин ҷо тўбро ба дарвоза партофтан мумкин. Иҷрои техникаи қоидаҳои бозии тўби дастӢ ҳам оддӢ, ҳам осон. Саросари майдон қадам партофтан ва давида ҳаракат кардан, тўбро ба якдигар расондан, тўбро бо даст ба дарвоза ҳаво додан хоси бозии мазкур аст. Ҳамаи онҳо ба шумо ошноист ва медонед. Барои ҳамин тўби дастӢ яке аз намудҳои шавқовари варзиш ба ҳисоб меравад. Дар ин бозӢ бо суръати баланд ҳаракат намудани ҳар як варзишгар, бо тўб бо-суръат ва нобаҳангом иҷро кардани ҳаракат, бо шарикони ҷамоа байни ҳам ба ҷо овардани ҳаракатҳо, дар вақташ ба ҳолати тағйирёбандаи тактикий пеш бурдани бозӢ ҷавобгардондан, пеш бурдани муборизаи инфиродии варзишӣ ҳамаи он хислати ба худ хоси бозиҳои гандбол мебошанд. Ба эмотсионалии баланд шудани тўби дастӢ рангорангии зиёди ҳаракат, дақиқии ҳолати бозӢ, тағйирёбии муборизаи варзишӣ, узван бо ҳам вобаста будани ҳар як бозигар ба ҷамоа, филфавр арзёбии натиҷаҳои бозӢ боз як сабаби муҳим мебошад.

Чуноне ки мебинед, шумо агар бо тўби дастӢ мунтазам шуғл варзед, он ба ривоҷи сифатҳои асосии ҷисмонӣ кўмак мерасонад. Масалан, қувва дар иҷрои суръатнокии тўбро ба дарвоза партофтан, тўбро ба дур ҳаво додан, суръати давидан, қобилияти тағйирдиҳии самти давиш, суръати ибтидоӣ ва ғайра ифодаи худро меёбад. Барои боз ҳам вусъат додани сифатҳои мазкур машқҳоро бо гантелҳо ва тўбҳои дамдодашуда, нишасту хези ҷаҳишнок, ресмонкашӣ, ба арғамчин часпида баромадан, бо арғамчин ҷаҳидан ба иҷро расонед. Ҳангоми бозии тўби дастӢ, алалхусус дар

шумо сифати суръатнокӣ ривоҷ меёбад. Ҳангоми ҷараёни бозӣ чолокӣ, чандирӣ ва тобоварӣ тарбия карда мешаванд. Дар бозигар назорати дақиқ, диққат, суръатнокии тафаккур, қатъиятнокӣ, интизомнокӣ таркиб меёбад ва дар айни замон ҷиҳати ба худ ром сохтани эҳсосотро ба роҳ мемонад.

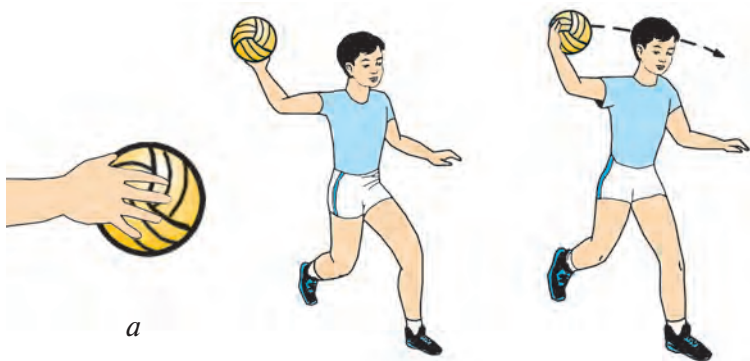
Чи фикр доред: маъно ва моҳияти асосии бозӣ дар чист? Бозигарони ҷамоаи мусобиқабаранда ба қоидаҳои бозӣ риоя карда, барои ба дарвозаи рақибон бештар тўб задан ва аз дарвозаи худ нагузарондани тўб мекушанд. Ҷамоае, ки ба дарвозаи рақиб бештар тўб задааст, ғолиб мебошад. Таркиби ҷамоа аз шаш бозигари майдон ва як дарвозабон иборат аст. Бозӣ аз маркази майдон ба самти ихтиёри партофтани тўб оғоз меёбад. Баъди он ки тўб ба дарвоза медарояд, бозӣ боз аз марказ оғоз меёбад. Бозигарон тўбро ба ҳамдигар бо як ё ду даст мерасонанд. Тўбро танҳо бо як даст гирифта мегарданд. Бо тўбро гирифта гаштан, расондан ё ки ба дарвоза ғуррондан бозӣ ба анҷом мерасад. Тўб бо усули ихтиёри: бо кўмаки даст, бозу, тана, колбад расонда ва қабул карда мешавад. Агар баъди гирифта гаштан бозигар тўбро дошта гирад, вай барои тўбро ба шарик додан ё ки ба дарвоза ғуррондан маҷбур аст. Дар даст бо тўб аз се қадам зиёд гаштан мумкин нест, тўб дар даст аз 3 сония бештар дошта намешавад. Ба дарвоза тўб ғуррондан ба майдончаи дарвозабон ворид нашуда ба иҷро мерасад. Дарвозабон тўбро бо тамоми усулҳо, ба ғайр аз даст бо пой ҳам доштаниш мумкин. Агар тўб аз бозигари ҷамоаи Ҷимоякунанда ба канораи майдон баромада равад, аз кунҷ тўб зада мешавад. Аз ҷойи қоидавайронкунӣ тўби озод муайян мегардад. Агар дарвозабон тўбро ба майдони дарвоза дароварда истода, Ҷимоягар ҳам ба майдони дарвоза ворид шавад ва ба дарвозабон барои тўбро ба бозӣ даровардан ҳалал расонад, ё ки Ҷимоягар вайро дошта гирад, ҳамлагар ҳини тўбро ба дарвоза ғуррондан дағалона ҳалал расонед, тўби ҳафтметраи ҷаримаӣ таъин мегардад. Дар бозӣ агар рақиб тўбро мустаҳкам соҳибӣ карда истода бошад, барои тўбро гирифтани рақибро доштан, боздоштан, кашидан, тела додан, пойро печидан, дар майдони дарво-

за ўро ба ҳоли танг овардан, ба вай махсус тўб ғурронда ва ба тўб ғалтидан рухсат дода мешавад. Дағалона ва аз варзиш берун ҳаракат карда, интизомро вайрон кунед, 2 ё ки 5 дақиқа аз майдон меронанд. Маротибаи сеюм ба қоида-вайронкунӣ роҳ диҳед, то охири бозӣ аз майдон ронда мешавед. Агар бозигарони ҳар ду ҷамоа дар як вақт ба ҳа-тоғӣ роҳ диҳанд ё ки бозӣ бо сабабе боздошта шуда бо-шад, тўби мунозиравиरो мепартоянд. Футболка (майка), эзорча (трусӣ), пойафзори варзишӣ — либоси бозигарон ба ҳисоб мераванд. Либоси дарвозабон аз либоси бозигарони майдон фарқ мекунад.

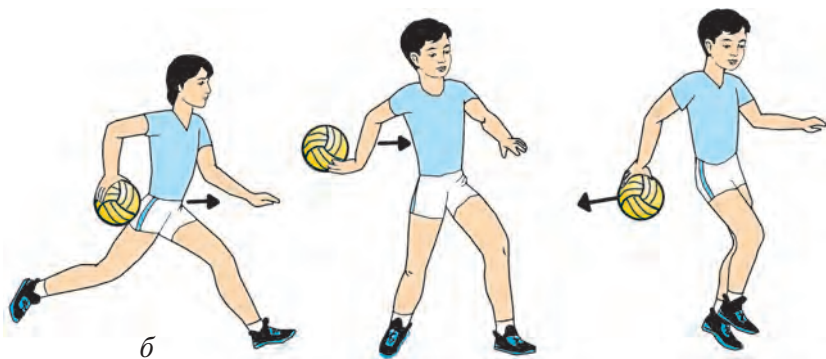
Техникаи бозии тўби дастӣ

Дар ин ҳолат шумо тўбро бо дасти дар ҳаракат будаи хамшуда расондан, тўбро аз боло, паҳлу ва поён ҳаво до-дан, тўби ғелидаомадаро доштан, тўбро паст ҷаҳида ги-рифта гаштан, ҳимояи шахсӣ, бозии дутарафаро меомӯсед.

Тўбро ҳангоми ҳаракат расондан. Омӯзиши расондани тўбро аз дониستاني тўбдастири оғоз кардан лозим. Дуруст доштани тўб онро махсус ҳангоми рўбарў бо рақиб бова-рибахш нигоҳ доштанро таъмин месозад. Дар бозӣ тўб бо як ё ду даст дошта мешавад. Бисёр вақт, ҳине, ки тўб дошта мешавад, пеш аз расондан онро лудаста медоранд. Намуди асосии тўбрасонӣ ин тўбро дошта гирифтани, онро нигоҳ доштан, алвонч ҳўрондан ва аз китф расонда додан аст (расми 52 а).



Расми 52 а.

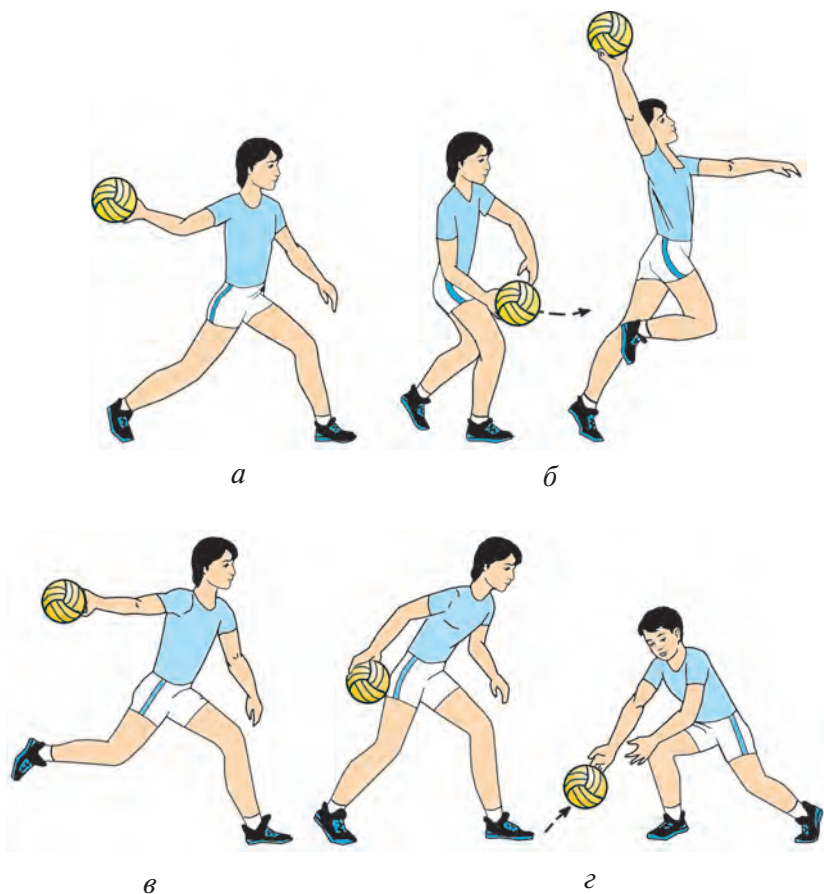


Расми 52 б.

Дар ҳолатҳои гуногуни бозӣ барои рақиб нобаҳангом тўбро бо дасти қатшуда ба зудӣ аз боло, поён ва паҳлу бо дастони рост аз боло ба пас, бо ду даст (ва қафаси сина), ба майдон алвонҷ хўронда аз паси сар ба ақиб, аз болои даст, аз паҳлу дастро қат карда расонда додан лозим. Ҳангоми ҳаракат расондани тўб бо ҷаҳиш, бо ҳаракати шарикони тўбрасон ва қабулкунанда ба иҷро расиданаш мумкин (расми 52 б).

Тўбро аз боло, поён ва паҳлў бо дастони қатшуда ғуррондан. Барои хуб донистани бозии тўби дасти ғурронданро моҳирона ба иҷро расондан зарур. Масалан, ҳимоягарро фиреб дода дарвозаро ишғол кардан, бо дасти қатшуда ба паҳлў гузаштан лозим. Тўбро ба воситаи даст аз боло ғуррондан баробари блоки ҳимоявиро ишғол кардан ба кор бурда мешавад. Бо дасти рост аз паҳлў ғуррондан ҳангоми дар рўбарўи бозигар истодани ҳимоягарони рақиб корбаст мегардад. Ба дасти рост аз поён ҳаво додан бошад, дарвозаро барои рақиб бо ҳаракати нобаҳангом ва омўхтанашуда истифода мешавад. Тўби аз замин чорхез ба паридаро доштан бозигар ба сўйи он қадам мегузорад ва тўбро ба даст мегирад. Тўбро паст алвонҷ дода гирифта гаштан ба ҳимоягар наздик истода, ўро фиреб додан ва иҷрои онро ба дарвоза ғуррондан сар ба ҷояш омадан ба кор бурда мешавад (расмҳои 53 а, б, в).

Ҳимояи шахсӣ (инфироидӣ). Он дар тўби дасти намои асосии ҳаракати ҳимоявист. Ҳангоми ҳимояи инфироидӣ ҳар як бозигар яке аз ҳамлагаронро таҳти васояти худ мегир



Расми 53.

рад, ба он ба тарафи дарвозаи дар ҳимояи доимӣ буда ба-рои наздик қардани ягон бозигар роҳ намедиҳад. Бозигароне, ки алифбои ҳимояи инфироди роҳ пухта аз бар қарданд, ҳимоятгари боваринок ба ҳисоб мераванд.

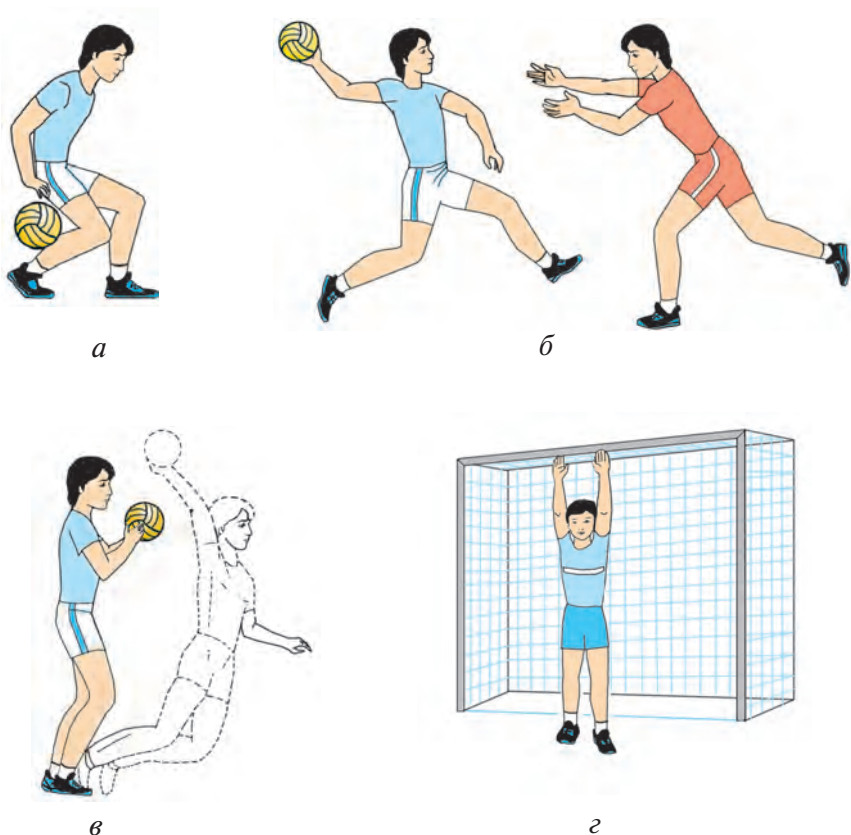
Дар ҷой истодан. Усули мазкур аз васоятгари ҳимоятгарӣ ҳалос шудан, пинҳон қардани тўб, барои ишғоли дарвоза мавқеи қулайро ишғол қардан, ба қор бурдани финт истифода мегардад. Тобхӯриҳо бо тўб ё бе тўб, пасу пеш ба иҷро мерасад.

Ҳаво додани тўб. Усули мазкур аз даст ба дасти шарикон бо дараҷаи қафаси сина тўбро гузарондан мебошад. Расонидани тўб сараввал бо ҳаракати муқобил, оҳиста роҳ

гаштан, давидан ва гайраҳо ба амал бароварда мешавад. Ҳангоми ҳаво додан мумкин аст самти расондани тўб тағйир дода шавад (расмҳои 54 а, б).

Ҳаво додани тўби ҷаримавии ҳафтметра. Пеналтии тўби дастӣ — ин дар шафати дарвоза баъди хуштаки ҳакам дар ҷойи махсус муайянгардида, дар муддати 3 сония ба иҷро мерасад. Ҳаво додани он ҳам дар ду пой истода, ҳам бо бардоштани пойи дар пас истода амали мегардад. (расми 54 в).

Ҳангоми баргардондани тўби ҳаводода мавқеи ишғолкардаи дарвозабон. Вай дар назди дарвоза истода бештар бо қадамҳои паҳлӯӣ, ҳаракатҳои давидан, ҷаҳидан, гуррондани тўб ё ки ғалтидан, шпагат ва нимшпагат амали мегардонад. Муҳимаш кунҷи ба нишон гирифтани дарвозаро хурдтар кардан аст (расми 54 г).



Расми 54.

Тайёрии ҷисмонии бозигари тўби дастӣ

Машқҳо барои ривоч додани қувва. 1. Ба замин нишаста, гавда, пойҳоро рост кунед, сипас пойҳоро аз замин бардошта, кунҷ ҳосил намоед ва онро дар давоми 10—20 сония нигоҳ доред. 2. Аз боло бо даст ягон тақягоҳро дошта, нишаста, ҷаҳед. 3. Хобида, тақя карда, ҳолати мазкурро дар бадали 30—60 сония нигоҳ доред. 4. Ба бозу ва зону тақя намуда, ҳамин ҳолатро 30—60 сония нигоҳ доред. 5. Бо даст саросари давра ба чапу рост давед. 6. Бо як по ба тақягоҳи 30—40 см тақя карда, ба боло ҷаҳед ва бо навбат пойҳоро иваз намоед. 7. Ба монеа овезон шуда, баркашед (писарбачагон), ба зону тақя карда дастонро қат кунед (духтарбачаҳо). 8. Ба арғамчин овезон шавед. 9. Бо тўби дамдода ҳам шавед, нишаста хезед ва ба ҳамин монанд машқҳоро ба иҷро расонед. 10. Ба монанди қурбоққа, кенгуру ба чуқурӣ, болову поён, пойҳои чапу рост ҷаҳед.

Машқҳо барои ривочи тобоварӣ: 1. Бо арғамчин ҷаҳед. 2. Колбадро баланд бардоред, дар ҷой, баландӣ, зинапоя ба боло давед. 3. Дар масофаи 30—40—50 м бо суръати тағйирёбанда ба пеш босуръат, ба пас бошад, оҳиста давед. 4. Ҷамоа шуда, дар эстафета давед. 5. Дар давоми 10—20 дақиқа ба 30—60 м босуръат кросс давед.

Машқҳо барои ривочи суръатнокӣ: 1. Ба боло ҷаҳида, пойро ба пой ду маротиба расонед. 2. Дар ҳолатҳои гуногуни аввала (хобида, нишаста, хеста ва ҳоказо) мувофиқи сигнал давед. 3. Тўби дамдодаро нишаста ба 360° тоб дода, дар ҳалқа ҷаҳида ба боло ғурронед ва дошта гиред. 4. Бо арғамчин ба суръати баланд, ресмонро ду маротиба давр занонда ҷаҳед. 5. Маротибаи аз ҳама зиёд чун «кенгуру» ҷаҳед. Дар масофаи 6, 20, 30, 40, 50, 60 м. бошитоб давед.

Машқҳо барои ривочи чандирӣ: 1. Дастони ҷўбчаи гимнастикӣ доштаро ба пеш ва пас қат кунед. 2. Рӯ ба осмон ниҳода, пойҳоро аз сар боло бардошта, ба замин расонед. 3. Нишаста эҳтиёткорона аввал ба пеш ҳам шуда, пешонаро ба зону, кафҳоро ба пошна расонед. 4. Бо зону нишаста, ба қафо чуқур шуда, дастонро ба девор расонда

«кўпрукча» ҳосил кунед. Дар ҳолати хобидан «кўпрукча» созед ва онро 3 —5 сония нигоҳ доред. 5. Бо даст такагоҳро дошта, эҳтиёткорона хеста шпагат истед. 6. Ба пеш бо пойи рост хам шуда, дастонро ба замин расонед (кафҳоро расонед ҳам, мешавад).

Машқҳо барои ривочи чолокӣ: 1. Тўби одди (тўби даст)-ро бо нўги ангуштон давр занонед. 2. Аз қисми болои ҳалқа дошта, ба замин фароред, сипас аз ҳалқа ба пешу ақиб гузаред. 3. Дар арғамчин бо тобхўрии сар ба чапу рост давр занед, колбадро баланд бардошта, бо ҳаракатҳо ҷаҳед. 4. Ҷуфтшуда рў ба рў истода, ҳаракати шарикатонро такрор намоед. 5. Бо зону истода аз монеа гузаред, сипас ба пеш, ақиб чаппаву рост шавед, хеста, ду монеаи шаклан «ҳашт»-ро давр зада гузаред ва ба ҷойи оғози (старт) мусобиқа омада, давданро қатъ намоед.

Машқҳо барои пухта аз бар намудани техникаи бозии тўби дастӣ. Барои ин шумо ҳангоми машғулиятҳо машқҳои тайёрии махсуси ҷисмониро ба иҷро расонед: тўбро ба масофаи 10 — 25 м бисёр маротиба босуръат гирифта гардед; ба истодани ҳимоятгар саросари чоркунҷа ҳаракат намояд; ҳангоми гирифта, гурехта, ҳамла овардан қабулкунии тўб ва ба масофаи аз ҳама дур расондани онро омӯzed; бо ба дарвоза ғалтидан, аз блок баромадан ва дигар гузаришҳои мураккаб ба воситаи монеаи баланд вазифаҳои гуногунро ба иҷро расонед; расондани тўбҳои дамдодаи 1, 2, 3, 4 кг, аз байни монеаҳо тўбро чун изи мор гирифта гаштан, бо шарикони ростистода ё ҳаракатдиҳанда ба нишон партофтано омӯzed.



ФУТБОЛ

Бозии футбол бори аввал дар Британия (Англия ватани футболи замонавӣ ба ҳисоб меравад) дар сайри халқии ҳарсола дар майдонҳои бозор ба сифати бозии тўб гузаронда шудааст. Бозӣ дағалона, шиддатнок ва бисёр вақт нисбати ҳаёти бозигарон хавфнок гузаштааст. Танҳо соли 1863 қоидаҳои аввалини расмӣ бозиро тасдиқ кардаанд. Аз он сабаб, ки қоидаҳои замонавии бозӣ бо қоидаҳои мазкур би-

сёр вақт умумий буданд, маъноий ҳозираи бозӣ он қадар тағйир наёфтааст

Футбол ба таври ҳаққонӣ нисбати дигар намудҳои варзиш аз ҳама дӯстдошта ва бозии аз ҳама оммавӣ ба ҳисоб меравад. Ин дар соддагии ба худ хоси бозӣ ва осон будани он ифода меёбад. Ба ҳамин маънӣ бозӣ дар мустаҳкамкунӣ ва ривочи саломатии донишомӯзони мактаб мусоидат мекунад. Одаме, ки бо футбол мудом шуғл меваразад, ба рушти суръатнокӣ, чолокӣ, тобоварӣ, неру, ҷаҳандагӣ, координатсияи ҳаракати шахс кўмак мерасонад. Дар бозӣ футболбоз сарбории аз ҳад баландро иҷро мекунад, асосан дар ҳавои кушод гузаштанаш он ба обутобёбии ҷисмонӣ кўмак мерасонад, қобилияти ба маризиҳо мубориза бурдани организмро баланд мебардорад. Асоси бозиро мусобиқаи ду ҷамоа ташкил медиҳад ва он футболбозро ба ҷамоа шуда ҳаракат кардан, дўстии байниҳамдигарӣ ва муносибатҳои ақлона аҳлиро ташаккул додан водор месозад. Аз ин мебарояд, ки маводҳои таълимиро доир ба футбол шумоён дар дарсҳо аз худ кардаед. Бинобар ин, техникаи бозии футбол мураккаб ва рангоранг аст. Он ба ду қисм, яъне ба техникаи бозии бо тўб ва бе тўб иҷро кардан тақсим шудааст.

Техникаи бозии бе тўб иҷро кардан. Дар ин ҳолат шумо давидан, гаштан, истодан, тоб хўрдан ва ҷаҳиданро меомӯсед. Усулҳои давидани футболбоз ҳам гуногун мебошад. Вай аз қадамҳои ба пасу пеш, печиш ва паҳлугӣ иборат аст. Масалан, барои дар майдон дуруст ҳаракат кардан машқҳои зерин: аз гашти оддӣ ба давидан гузаштан; аз давидан ба гаштан гузаштан; 10—15 дақиқа гашту гузори оғозӣ, аз байни маводҳо чун «изи мор» гаштан ва давида гузаштан; мувофиқи овоз суръатро баланд бардошта давидан, сараввал ба пеш, сипас ба пас нигоҳ карда гузаштан ба давидан, бо қадамҳои паҳлӯӣ ва печида эстафета давидан; бо усулҳои мухталиф, усулҳои самт ва ҳаракатҳоро мувофиқи овоз тағйир дода, давиданро аз худ карда гиред.

Барои пухта кардани координатсияи ҳаракат ва чолокӣ машқҳои зеринро иҷро кунед:

— бо як пой ҷаҳед, сипас ба пеш гардед, аз як пой ба дигараш хез занед, мувофиқи ишора аз байни тўбҳои дам-додаи дар ҳар кучо гузошта давед;

— бо ду пой дар як ҷой истода, ба ҷонибҳои гуногун дар дараҷаи 90, 180, 360° тоб хўрда ҷаҳед, мувофиқи овоз ба пеш хез занед;

— давида омада, дар як ё ду пой алвонҷ хўрда ҷаҳед ва ба тўби овезон сарро расонед.

Техникаи соҳибӣ кардани тўб. Ба футболбозон аввало бо тўб ба ҷо овардани ҳаракатҳо хос аст. Техникаи соҳибӣ кардани тўб инҳо: ба тўб бо пой ва сар зарба задан, боздоштани тўб, онро гирифта гаштан ва берун аз майдон гузаштан, ҳамчунин омўзиши техникаи бозии дарвозабонро дар худ таҷассум мегардонад. Дар дарсҳо оид ба футбол шумоён тўби парида рафтаре бо тарафи дохилаи пой ва бо миёнаи тарафи боло зарба задан, тўбро бо тарафи боло ва дохили пой дар ҳолати тағйир додани суръатнокӣ ва самт гирифта гаштан, ба тўб бо сар зарба задан, тўбро аз хатти паҳлуӣ партофтан ва ҳаракатҳои ба иштибоҳ оварданро меомўсед.

Тўбро бо қисми болоӣ, дохилӣ, берунии пой гирифта гаштан, ҳамчунин тағйирдиҳии суръатнокӣ ва самт.

Ба шумо масофаи калонро ба зудӣ тай кардан зарур бошад, тўбро аз худ ба 5—8 метр дур гирифта баред. Дар ҳаракати рақиб эҳтимолияти тўбро гирифта мондан пайдо шавад, тўбро пайваста назорат карда истед ва онро аз 1-2 метр дур накунад.

Ба тўби ғелида омада бо нўги қисми берунии пой зарба задан. Ҳангоми зарба задан ба тўби ғелидаомада (дуршаванда) тўб барои чун дар ҳолати оромӣ истодани тўб пойи такагоҳи баъди тўб гузошта мешавад. Ҳангоми бозӣ бо нўги пой зарба задан он қадар бештар истифода намегардад. Усули мазкур, асосан барои аз рақиб гирифтани тўб (чунбондани пой) ё ки бо дигар усул ҳангоми набудани имкониёти задани тўб истифода мегардад (расми 55).

Ба тўб бо сар зарба задан. Ба тўб бо сар зарба задан усули техникаи ниҳоят муҳими бозист. Аз усули мазкур ҳангоми бо сар иҷрои расондадиҳии тўби зарурӣ, тўбро дар

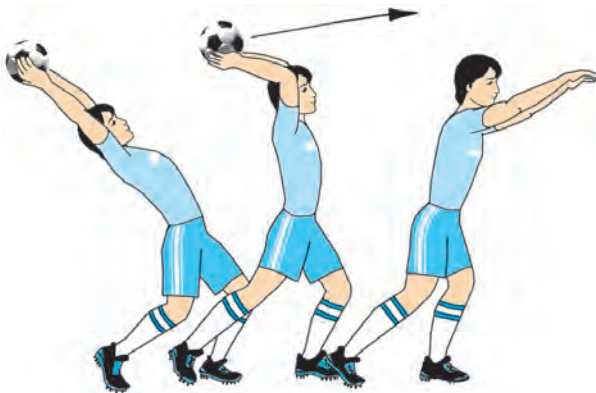


Расми 55.

назди дарвоза аз вазъияти хавфнок баровардан, ба дарвоза задани зарбаи аниқу хавфнок истифода мебаранд. Бо сар зарба задан ба зарбаҳои миёнаи пешона ва қисми паҳлуи пешона тақсим мегардад. Зарбаҳо бо сар наҷаҳида, ҷаҳида ва ғалтидаистода ба амал бароварда мешавад.

Тўбро аз хатти паҳлӯӣ ҳаво додан. Мувофиқи қоидаҳои футбол агар тўб ҳангоми бозӣ аз хатти паҳлӯӣ баромада бошад, онро ба бозӣ аз ҷойи хатти тўббаромада даст партофта дохил месозанд.

Бозигаре, ки тўбро ба бозӣ мебарорад, дар паси хат ё ки дар хат ду пойро ба замин пурра пахш карда, ба майдон нигоҳ мекунад. Тўбро дудафта аз паси сар ҳаво



Расми 56.

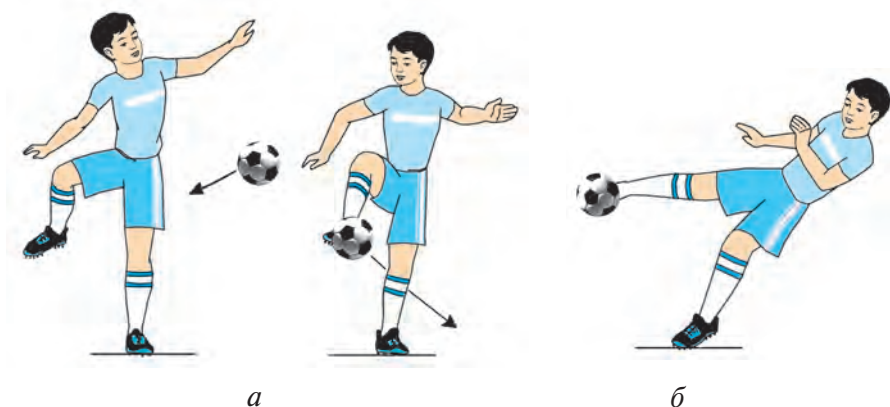
медихад. Тўбпартоиро давида омада ҳам ичро кардан мумкин, дар ин ҳолат фақат аз хатти майдон нагузаштан лозим (расми 56).

Ба тўби парида омадаистода бо тарафи дохилӣ ва қисми болои пой зарба задан.

Зарбаҳои мазкур ҳангоми бозӣ барои ҳимоя кардани дарвозаи худ ва расонда додани тўб истифода мегардад. Ба тўби паридаистода ҳангоми аз паҳлу зарба задан тана ба пойи такаюғҳӣ ҳам шуданаш лозим (расмҳои 57 а, б).

Ҳаракатҳо (усулҳо)-и ба иштибоҳ оваранда. Аз ҳаракатҳои ба иштибоҳ оваранда барои «фиреб» додани рақиб ё ки фароҳам овардани шароит ба ҳаракатҳои минбаъда истифода мебаранд. Барои футболбозони ҷавон аз ҳама осонтар барои финтҳо «зарба» ва «истодан» ба ҳисоб меравад.

Усули бо пой ба тўб «зарба задан». Он баъди аз ҷониби шарик расондани тўб, вақти гирифта гаштан; баъди нигоҳдории истифода мегардад. Ҳангоми ба рақиб наздик шудан пойро алвонҷ дода, ҳаракатҳои ба иштибоҳ оваранда иҷро мешавад. Дар ин ҳолат рақиб ҷавобан ба алвонҷхӯри тўбро гирифтаниш ё ки ба минтақаи эҳтимолияти парида рафтани тўб монеа гузоштан ҳаракат менамояд. Дар ин ҳолат ҳаракатҳои наздиқой, ба пеш қадампартой ба иҷро мерасанд. Баъди он вобаста ба ҳолати бозӣ ба як тараф зарбаи бекувват зада мешавад. Он ҳаракати ҳақиқӣ мегардад.



Расми 57.

Усули бо пой «боздоштан»-и тўб. Усули мазкур ҳангоми гирифта гаштани тўб, вақти барои гирифта мондан аз паҳлў ё ки паҳлўву пас ҳаракат кардан истифода мегардад.

а) ҳангоми фишороварӣ бозигар пойи такягоҳиро ба паси тўб мегузорад ва бо таги пойи аз рақиб дуртар тўбро зер мекунад. Бо тўб ҳаракати айёронаи «бозистодан»-ро ба иҷро мерасонад. Ба ин ҳаракати рақибро суст мегардонад, ҳамин вақт ба тўб зарба зада, гирифта гаштани тўбро идома медиҳад.

б) финти (ҳаракати фиреб) тўбро зер накарда «бозистодан» — дар ин ҳолат боздоштани тўб фақат тақлидона ба иҷро расонда мешавад. Футболбоз ҳаракатро то андозае суст мекунад, тўбро ба болои тўб меоварад, сипас мувофиқи самт ҳаракати босуръатонаро давом медиҳад.

Тўби аз ҳаво омадаро бо тарафи дохили пой боздоштан. Ҳангоми тўби аз ҳаво мефуромадаро боздоштан бозигар ба паҳлуи самти паридани тўб меистад. Ҳангоми нигоҳ доштани тўб пойи такягоҳӣ ва пойи амалӣ гардондани нигоҳдорӣ аз зону каме қат мешавад, дар ин ҳолат байни пойи қатшуда ва замин кунҷ ҳосил мегардад. Кунҷи мазкур мувофиқи самти парвози тўб чӣ қадар амудӣ бошад, ҳамон қадар калон мешавад. Дар ин ҳолат пойи иҷроқунандан нигоҳдории тўб ноустувор бояд бошад.



Расми 58.

Бозии дучониба

Барои мустаҳкамкунии дарсҳои аз машғулиятҳо гирифта дар майдони ҳаҷман хурд бо шарикони камшумор бозиҳои таълимӣ ҳам гузаронед. Дар майдони баскетбол бидуни дарвозабон 4×4, дар кундалангии майдони футбол 7×7, 8×8 бозӣ карданатон мумкин. Тўби дастӣ ё ки футболро бо иштироки дарвозабонҳо бозӣ карда метавонед.

Тайёрии ҷисмонии футболбозон

Баъзе дўстонатон на танҳо ба ҳаматарафа ривоч ёфтани тайёрии ҷисмонӣ, балки сифатҳои ҷисмонии барои ба камол расондани футболбози володараҷа зарурӣ, яъне ба ривочи суръат, чолокӣ ва чандирӣ ҳам эътибор намедиҳанд. Дар варзишгар чунин сифатҳо набошад, футболбоз ба муваффақияти назаррас сазовор намегардад.

Қувва. Ин қобилияти муқобилияти берунаро бо қувваи мушакҳо бартараф кардан аст. Ҳангоми футбол дар фосилаи вақти кӯтоҳ ба зудӣ ба иҷро расондани ҳаракат зарур меояд. Он аз зарба задан ба тўб, партофтани худ аз паси тўб, нигоҳдорӣ ва тағйир додани самти ҳаракат иборат аст. Барои пухта аз бар намудани ин гуна ҳаракатҳо, яъне нишаста, ба боло ҷаҳидан, бо як ё ду пой алвонҷ хӯрда ҷаҳидан; рӯ ба боло хобида, пойро дар зери муқобилияти шарик ба боло бардоштан; дар болои регу аррамайда ба баландӣ давидан; ба тўби футбол бо пой ё сар зарба задан; барои соҳибӣ кардани тўб ба воситаи китф тела додан; бо шарик бозии аз ҷое ба ҷое кашиданро машқ кунед.

Суръатнокӣ. Ин қобилияти босуръат ба иҷро расондани ҳаракатҳо мебошад. Шумо ҳам барои хуб аз бар намудани тезтар ба амал баровардани ҳаракатҳо босуръат усулҳои техникаро ба иҷро расондан ва дар ҳолати бозӣ тез фикр кардан; барои ривочи суръатнокӣ масофаҳои кӯтоҳро дар ҳолати ибтидоии мухталиф (10—30 м) гаштаву баргашта давида гузаштан; мувофиқи овоз бозистодан ва тағйир додани самт давидан; ҷаҳида-ҷаҳида давидан; суръатнокиро тағйир дода давидан, яъне баъди босуръат давидан бозистода ё ки давиданро қатъан суст гардонда, сипас боз босуръат давидан; ба 2×10 м, 4×5 м, 4×10 м, 2×15 метр мокивор давидан; ба паҳлу, пас баргашта 10—20 м давидан, байни сутунҳо, шарикон давидан, ба 25—30 м. бо тўб шитоб гирифтан, 10—15 м ба нишон нигоҳ карда зарба задан, сипас давида баромаданро дониста гиред.

Чолокӣ — ин қобилияти аз тарафи бозигар сарфакорона, босуръат ва зебо иҷро кардани усулҳои техникаи мебо-

шад. Дар машқҳои гимнастикӣ ва акробатикӣ (аз он ҷумла дар батут), дар бозиҳои варзишии ҳаракатнок; ҳангоми бо як, ду пой ҷаҳида, давида омада, тўби дар боло овезонро бо сар, пой, даст дошта ҷаҳидан (барои дарвозабонҳо); худӣ онро ба $90-180^\circ$ тоб додан; тўбро бо сар зада, дар ҷой истода ва давида омада ҷаҳидан; тўбро бо сар, колбад, пошнаҳо дар ҳаво дошта истодан; тўбро бо сар гирифта гаштан, ҳаракатҳои худро идора кардан нишондиҳандаи чолюкӣ ба ҳисоб мераванд.

Ҳамшавӣ — (қат шудан) он қобилияти дар мушак таъмини ҳаракаткунии воло, хуб идора кардани мушакҳо ва бо зудӣ ба иҷро расондани суръати баланди ҳаракатҳост. Шумо агар қобилияти ҳамидани худро ривоҷ додани бошед, аз чунин машқҳои махсуси дарозшавӣ истифода баред. Ҳангоми иҷрои машқҳо суръатро эҳтиёткорона ба оҳистагӣ баланд бардоред. Дар ин бобат ҳамшавии гуногунро дар ҳолати аввала (дастро бардошта, дар паҳлу, назди қафаси сина, ақиб якҷоя карда, ҳамчунин ба пас пружинашакл, пешу ақиб) ба иҷро расонед. Ҳангоми оҳиста давидан, ба боло ҷаҳидан, бо сар ба тўб зарба задан ё ки ба $90-180^\circ$ тобхӯри тақлид намоед.

Тобоварӣ — ин лаёқати ба муддати дуру дароз меҳнати ҷисмонӣ кардан мебошад. Тобоварӣ ба намудҳои умумӣ ва махсус тақсим мегардад. Тобовариҳои умумӣ ин дар тўли вақти зиёд ягон корро бо суръати миёна иҷро кардан, масалан, давидани зебост. Тобовариҳои махсус ин салоҳияти дар тўли тамоми бозӣ дучониба, ҳам дар ҳолати камшавии таркиби бозигарон, ҳам дар зиёд кардани вақти бозӣ нигоҳ доштани суръати ба шуғлварзидагон додашуда дар тўли тамоми бозӣ аст. Бо тўб бо суръати баланд (3×3 , 3×2 ва ғайра) машқҳои бозиро ба иҷро расондан. Супоришҳои маҷмӯӣ, яъне гирифта гаштани тўб, аз паҳлу давр зада гузаштан, расонда додани тўб ва аз 2 то 8 дақиқа ба дарвоза зарба заданро ба ҷо овардан ҷиҳати ба худ хоси тобоварӣ мебошад.



ШИНОВАРӢ

Дар замонҳои қадим касеро, ки шиновариро намедонад «ланг» номидаанд. Ононе, ки шиновариро намедонистанд, аз як тараф худро аз воситаи аз ҳама тавоноии мустақамкунии саломатӣ маҳрум кардаанд, аз тарафи дуюм, ҳаёти худро доимо ба зери хавф гузоштаанд. Маълум аст, ки ҳар сол бисёр одамон гарқ шуда, ҳалок мегарданд, онҳо асосан шахсоне, ки шиновариро намедонанд. Ҳатто ин бебахтӣ ҳам дар пляжҳои дорои тамоми шароит, ҳам дар маҳалҳои канортар аз одамоне рӯй медиҳанд. Эҳтимол, ба хавотир афтидани падару модаронро дидаед, ки бачагонашон бо заврақ ба сайр баромадаанд. Онҳо беҳуда хавотирӣ зоҳир намекунанд. Барои ононе, ки шиновариро намедонанд ё ки бад шино мекунанд, об офат аст. Аз ин мебарояд, ки омӯхтани шиноварӣ зарурати ҳаётист. Маълум аст, ки дар дохили об нисбати хушкӣ ба ҷо овардани ҳаракатҳои мураккаб ниҳоят душвор мебошад. Он боз бо дар зери по набудани таъҷоҳи саҳт, берун аз одат дар ҳолати уфуқӣ будани тана, душвор будани нафасгирӣ ва нафасбарорӣ вобаста аст.

Ҳамин тавр бошад, дар 12—14- солаги оё шиновариро ёд гирифтани мумкин? Албатта, мумкин. Дар асл омӯхтани шиноварӣ деру барвақт надорад. Шиновариро омӯзад, саломат, бақувват, чусту чолок, тобовар, нотарс мешавед. Ҳаракатҳои шиновариӣ одам дар об аъзои танаро солим мегардонад. Шиноварӣ ба низоми нафас таъсири хуб мерасонад ва он қобилияти ба муқобили микробҳои зараровари муҳталифиро, ки бо ҳаво ба шуш дохил мешаванд, пурзӯр мегардонад. Шиноварӣ ба ҳарорати гармиву хунуқӣ таъсири обутобдиҳӣ дорад. Шиноварӣ дар мубодилаҳои моддаи организм ҳам муфид аст. Чунки ҳангоми ҳаракат бисёр энергия (нерӯ) сарф мегардад ва барои одамони фарбеҳ воситаи муҳими харобшавист. Ҳаракатҳои ҳамвора ва ритмикии шиновар дар об гардиши хунро хуб мекунад, низоми дилу рағро мустақам месозад. Барои ҳамин ба шиноварӣ мунтазам шуғл варзед, ба мушакҳои хуб ривочёфта, қомати зебо ва ҳаракати аълои буғумҳо молик мегардед.

Шиноварӣ давои бедорхобӣ ва дигар маризиҳои асаб мебошад. Шиноварӣ одамони ланҷро бардам мекунад, аз ҷаҳл ба зудӣ мефурорад, одами асабаш тарангро оромӣ мебахшад. Баъзеҳо ононеро, ки бо шиноварӣ машғул мегарданд, мепиндоранд, ки танҳо дар об машқ мекунанд. Аммо ба хатогӣ роҳ медиҳанд. Масалан, ба машғулиятҳои ҳаррӯзаи варзишгарони шиновар: кросс, машқҳои гимнастикӣ, машқҳои махсуси равочдиҳандаи мушакҳои даст ва, албатта, шиноварӣ ҳам мебарояд. Ҳамин тавр, шиновар ба сифатҳои зарурии ҷисмонӣ: тобоварӣ, ҳаракатнокӣ, суръатнокӣ, нерӯ, чобуки соҳиб шуданаш лозим. Машғулиятҳо дар хушкӣ ба шумоён дар ривочи ана ҳамин сифатҳо хуб кўмак мерасонанд. Шиновар ниҳоят пурқувват шуданаш лозим. Агар шумо қувваи даст ва пойро дар ҷойи хушк машқ ривоч додани бошед, дар машғулиятҳои аввалини даруни об натиҷаҳои онро ҳис мекунад.

Агар шумо бад шино кунеду ба хуб шино кардан аҳд карда бошед, қоидаҳои асосии дар об чӣ тавр нигоҳ доштани худро доништа гиред:

1. Сараввал дар наздатон агар омўзгор, мураббии варзиш, волидон бошанд, шуғл варзед.

2. Фақат дар ҳавзаи оби тоза, ҳангоми ҳарорати об аз + 20°C паст набудан, шино кунед. Об ва ҷойи гузарондани машғулиятҳоро аз ифлосшавӣ эмин доред.

3. Ба об арақ карда, гармогарм, мустақиман баъди қабули ваннаи офтобӣ, баъди бозиҳои варзишии ҳаракатнок надароед.

4. Тамоми машқҳоро оид ба шиноварӣ ба сўйи соҳил нигоҳ карда ё ки саросари соҳил дар ҷойи махсуси ҷудогардида иҷро кунед.

5. Пўстатон хунук хўрад, аз об ба зудӣ бароед, барои гарм кардани он бо сачоқ тез-тез пок кунед ва тез либос пўшед.

6. Агар каме мазаатон гурезад, бо шиноварӣ шуғл наварзед.

7. Ба ҷойи ношинос калла напартоед, шино накунад, он тамоман манъ аст.

8. Бардурўғ «Ғарқ шуда истодаам!», «Кўмак расонед!» гўён дод назанед.

9. Дар ҳавз қоидаҳои чи тавр рафтор карданро донед ва зарурати қатъан риоя намуданро хонед ва дар хотир доред.

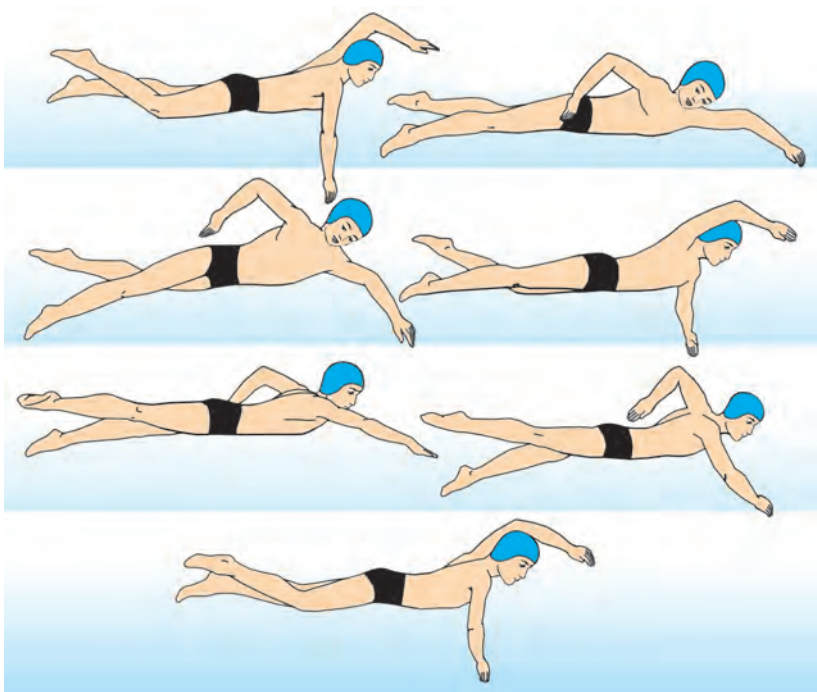
Омӯзиши ҷараёни шиноварӣ ба сарбориҳои калон во-баста набошад ҳам, аммо пеш аз машғулият бо шифокор машварат карда, баъд шуғл варзед. Барои шуғл ҷойи созгор интихоб намоед. Он ягон ҷойи ба шиноварӣ рухсат додашудаи пляж буданаш мумкин. Ҳавзаи об бошад, аз 1-2 метр чуқур ва ҷойи ба об фуromaда ниҳоят нишеб набуда, бояд тоза бошад. Оби ҳавзаи об ҷоришаванда ва тезии мичрои он ниҳоят пурқувват набояд бошад.

Пеш аз оғози машғулият сараввал ба соҳил бароед, машқҳои гиреҳқушоиро иҷро намуда, 3-4 дақиқа гардед, сабукак давед, барои гурӯҳҳои гуногуни мушак аз якчандто машқҳои субҳии гимнастикӣ истифода баред. Дар дарси аввал ба машқҳои соҳил 25—30 дақиқа, ба дар об шудан 20—30 дақиқа вақт ҷудо кунед. Баъдтар вақти дар об буданро ба оҳистагӣ зиёд намоед. Дар фарҷоми машғулият якчандто машқҳои гармкунанда ва оромбахшро ба иҷро расонед.

Ҳангоми машғулиятҳо ба «нафасгирӣ»-ҳо эътибори алоҳида диҳед. Дар давоми як машғулияти азбаркунии шиноварӣ 80—100 маротиба чуқур нафас гиред ва пурра нафас бароред. Шиновар ҳам ҳангоми ба 100 м шино кардан ҳамон қадар нафас гирифта, нафас мебарорад.

Азхудкунии шиновариро аз кадом усул оғоз кардан лозим? Барои ин шумо ду усули аз ҳама бештар паҳншуда — усулҳои бо қафаси сина кросс ва брассро ёд гиред.

Бо қафаси сина крол шино кардан. Ҳангоми бо ин усул шино кардан тана дар сатҳи об дар ҳолати уфуқӣ мехобад. Нисфи рӯй ба об ғўтида, тана озод, безўроварӣ ҳаракат мекунад. Пойҳо озод дароз карда мешаванд. Онҳо мунтазам ва тез-тез ба об ғўтида, баромада меистанд. Пойи ба об аз боло ғўтида дар шафати об каме аз зону қат шуда, аз об баромада рост мегардад. Ҳаракати бетанаффус ва мунтазами пойҳо, аз ин рӯ, аломати хуб аз бар кардани техникаи шиноварист. Ҳангоми бо усули крол шино кардан ҳаракати дастон аҳамияти калон дорад. Дастон дар сатҳи об ба пеш бароварда шуда, бонавбат ҳаракати шиноварӣ ба



Расми 59.

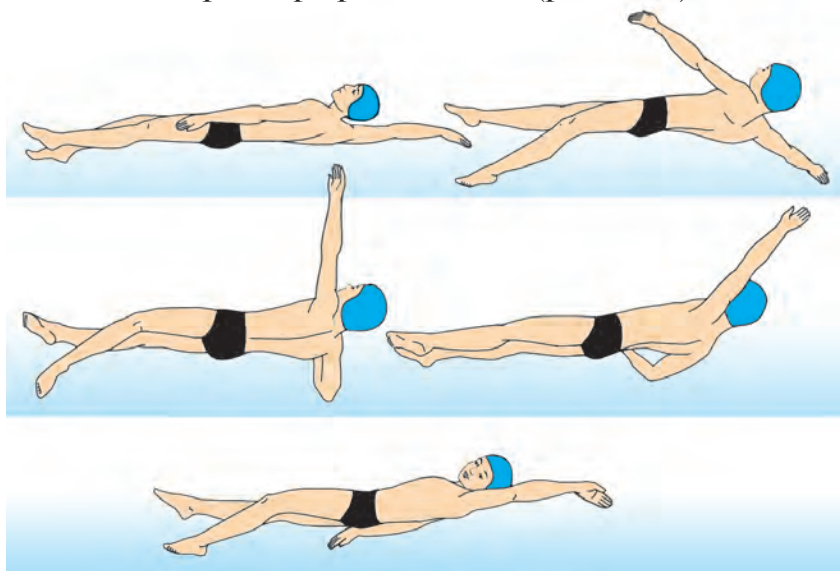
ичро мерасад. Даст дар ҳаво аз колбад каме қат шуда ва колбад аз даст баландтар ҳаракат менамояд. Сипас он ба об озод дароварда мешавад. Вақте ки даст пурра ба об ғўта занад, ҳаракати он ба оҳистагӣ суръат мегирад ва ҳангоми ба миёни шинокунӣ омадан ба суръати аз ҳама баланд муваффақ мегардад. (Барои обро бештар тела додан кафҳо каме фишурда мешаванд).

Шинокуниро ба анҷом расонда, оринчро баланд карда, дастохоро аз паҳлӯи тана, аз об сабук бароварда, баъди он ба паҳлу дароз карда, ба пеш ҳаракат мекунад. Ҳангоми бо қафаси сина бо усули крол шино кардан дастон ва пойҳо мутаносиб ҳаракат менамоянд. Дар ин ҳолат ба шаш маротиба ба об даромада, баромадани пой ду ҳаракати пурраи даст рост меояд (расми 59).

Ҳангоми бо усули крол шинокунӣ рӯ ба об ғўтида, мўътадил нафас гирифта намешавад. Ба туфайли он барои нафасгирии сарро ба мақсади ба болои оби даҳон барома-

дан тоб додан лозим. Барои ин сарро ба чап тоб дода, на-
 фасгириро ин тавр иҷро кунед: ҳангоми шино дасти рост
 ба ҳолати муаллақ меояд, сар дар болои оби даҳон шудагӣ
 барин тоб диҳед ва нафас гиред. Ҳангоми кафи дасти чап
 ба об афтидан рӯ дар поён буда, дар даруни об нафас
 бароред. Нафасбарориро пурра ба иҷро расонед.

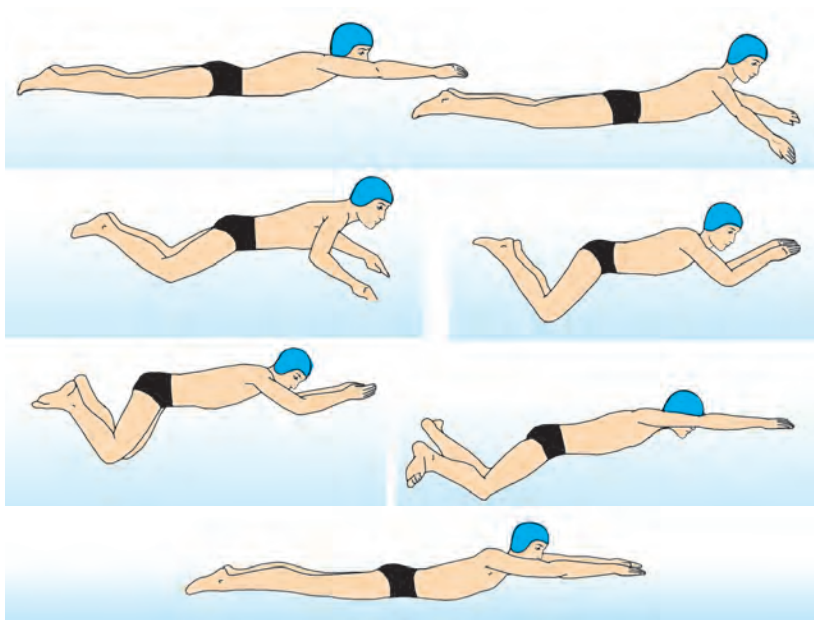
Рӯ ба боло бо усули крол шино кардан. Бо усули крол рӯ
 ба боло истода шино кардан ҳолати тана уфуқӣ мешавад.
 Пойҳо мисли бо қафаси сина шино кардан ҳаракат мена-
 моянд. Онҳо зӯрвариро ҳис накарда, бештар дар об аз поён
 ба боло бардошта мешаванд. Дастони дар об буда аз китф
 як қадар васеъ карда, оҳиста фуруварда, ҳамчунин бо даст-
 тон суръатнокӣ пайдо карда шино менамоянд, ба миёнаи
 шинокунӣ омада дастон қат мегарданд. Дастон бе танаф-
 фус ҳаракат менамоянд. Ҳангоми дасти ростро ба ҳаво бар-
 доштан дасти чап шинокуниро ба ҷо меоварад ва ҳоказо.
 Дасти дар ҳаво буда нисбати дасти шинокардаистода каме
 тезтар ҳаракат менамояд. Ҳангоми рӯ ба боло шинокунӣ
 вақти бо усули крол як даст дар об будан ба воситаи даҳон
 нафас мегиранд ва ҳангоми даст ба ҳаво баромадан ба во-
 ситаи бинӣ нафас гирифта мешавад (расми 60).



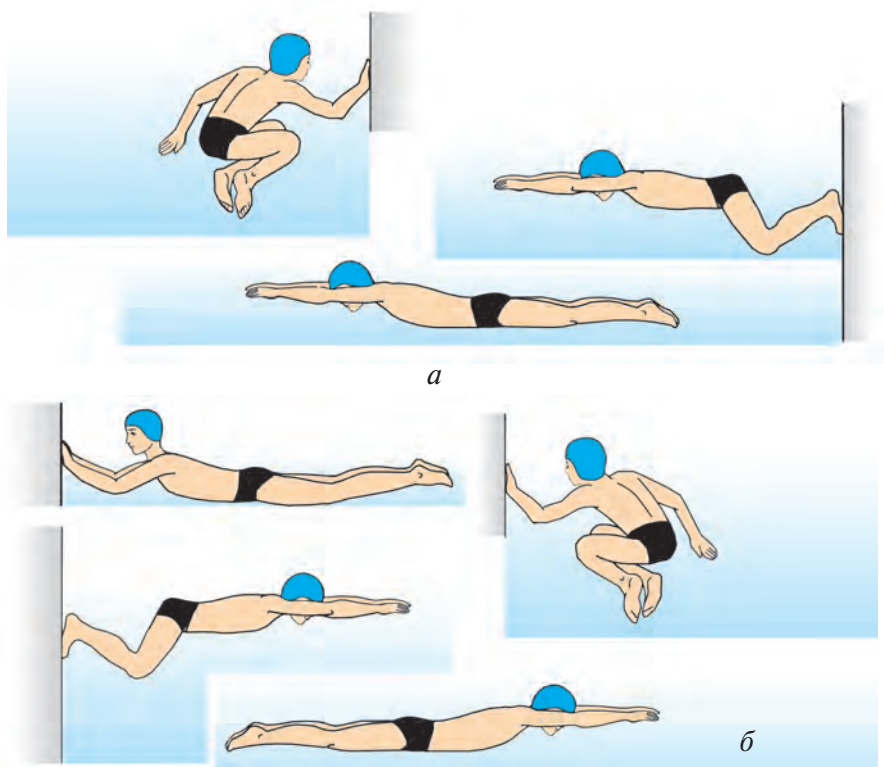
Расми 60.

Шиноварӣ бо усули бросс. Дар ҳолати ибтидоӣ танаи шиновар дар об ҳамвора мехобад, дастон ба пеш дароз ва якҷоя карда, кафҳо ба поён нигаронда мешаванд. Пойҳо ҳам дароз карда якҷоя мегардад. Ҳангоми оғози шиноварӣ дастон ба берун тоб дода, сипас ду даст баробар ба паҳлӯ шинокуниро шуруъ менамояд. Дар анҷоми рондан дастон аз бўғуми колбад қат шуда, ба паст фуруварда мешавад, кафҳо наздик шуда, дастон ба ҳолати аввала бармегарданд. Дар ин вақт пойҳо аз зону ва тосу колбад аз бўғумҳо қат шуда, ба шино тайёр мешавад, сипас пошна ва соқи по ба паҳлӯҳо кушода мешавад. Баъди он ҳангоми рост кардани дастон пойҳо ба паҳлу, ақиб равона гардида, шиноварӣ чусту чолокона ба иҷро мерасад. Баъди шино тана ба ҳолати аввала бармегардад. Ҳангоми дастон ба шино шуруъ кардан нафас ба воситаи даҳон гирифта, баробари ба анҷомрасии ҳаракат нафас бароварда мешавад (расми 61).

Тобхӯриҳо ҳангоми шиноварӣ. Ҳангоми иштирок дар мусобиқаҳо ва омӯштани шиноварӣ дар ҳавз тобхӯрии ростро доништан зарур.



Расми 61.



Расми 62.

Ҳангоми усули крол қафаси сина барои тобхўри шиновар ба болори тобхўри ё ки девор бо дастон, масалан, бо паҳлўи рост ниҳоят наздик меояд, сарро ба об медорад ва дар худи ҳамин вақт пойҳоро ба зудӣ қат менамояд, бо даст ба болор така карда, ба зери об тоб меҳўрад. Баъди тобхўри вай пойро ба болор мегузорад, сарро набардошта, дастонро ба пеш дароз мекунад ва бо қувва аз болори тобхўри тела медиҳад. Баъди теладихӣ баробари суст шудани суръат дар зери об ба шиноварӣ оғоз менамояд (расми 62 а).

Ҳангоми бо усули бросс тобхўрда шино кардан ба девори ҳавз бо ду даст така карда, сипас нафас гирифта, рўйро ба об ғўта занонда, аз миён ҳам шуда ба рост тоб меҳўрад, пойҳои аз зону қатшуда ба қафаси сина кашида мешаванд. Бо пойҳо ба девор така намуда, дастонро ба пеш

дароз карда, аз девор бо пой хеле пурқувват тела меди-ханд. Баъди теладихӣ каме ғеҷида, баъд шиноварӣ ба иҷро мерасад (расми 62 б).

Барои омӯхтани шиноварӣ бо усули крол бо қафаси сина машқҳои зеринро ба иҷро расонед (барои пойҳо машқҳои 1—6, барои дастон машқҳои 7—10).

1. Ҳангоми дар об хобидан ба як даст така намуда, бо пойҳо ҳаракатҳоро иҷро кунед.

2. Бо даст шарикатонро дошта, ба пеш баромада, аз вай рафъи хатогихӯи пойро ҳангоми ҳаракатҳо илтимос кунед.

3. Дар назди девори ҳавз бо пойҳо ҳаракатҳоро омӯzed.

4. Ҳангоми ғеҷидан фоидабарии кӯмаки пойҳоро омӯzed. Аз девори ҳавз тела хӯред, каме ғеҷида, баъд бо пойҳо ҳаракат карданро оғоз намоед.

5. Бо тахтачаи махсуси шиноварӣ ҳаракатҳои пойро ба ҷо оваред ва масофаи шинокуниро ба оҳистагӣ зиёд кунед.

6. Дастонро ба пас гузошта, бо кӯмаки ҳаракати пойҳо шино кунед.

7. Дар хушкӣ бо дастон ҳаракат карданро омӯzed. Ба пеш ҳам шавед ва дастонро ба зери об чун ҳаракаткунанда усули кролро ба иҷро расонед.

8. Дар об печутоб хӯрданро аввало бо як даст омӯzed, сипас печутобхӯриро бо ду даст ба ҷо оваред.

9. Баъди ғеҷидан ҳаракатҳои бо дастон ба ҷо оварандаро омӯzed. Девори ҳавзро тела диҳед, каме ғеҷида ва бо як даст, сипас бо дигараш печутобхӯриро оғоз намоед.

10. Бо кӯмаки тахтачаи ба шиноварӣ муқарраргашта бо дастон ҳаракатро ба иҷро расонед. Тахтачаро ба байни дастҳо фишурда гиред, аз девор тела диҳед, ҳамчунин шумораи печутобхӯриро шумурда, чанд маротиба ба иҷро расонда метавонед? Дам гирифта боз такрор намоед.

Нафасгирии дурустро омӯzed:

а) дар об чуқур нафас гирифта, тӯби наздатонро пуф карда, равон кунед;

б) ба об пуф карда, даҳана (воронка) ҳосил намоед;

в) дар зери об нафас бароред;

г) нафасгири ва нафасбарориро чун шиноварии крол бо ҳаракати даст якҷоя иҷро кунед;

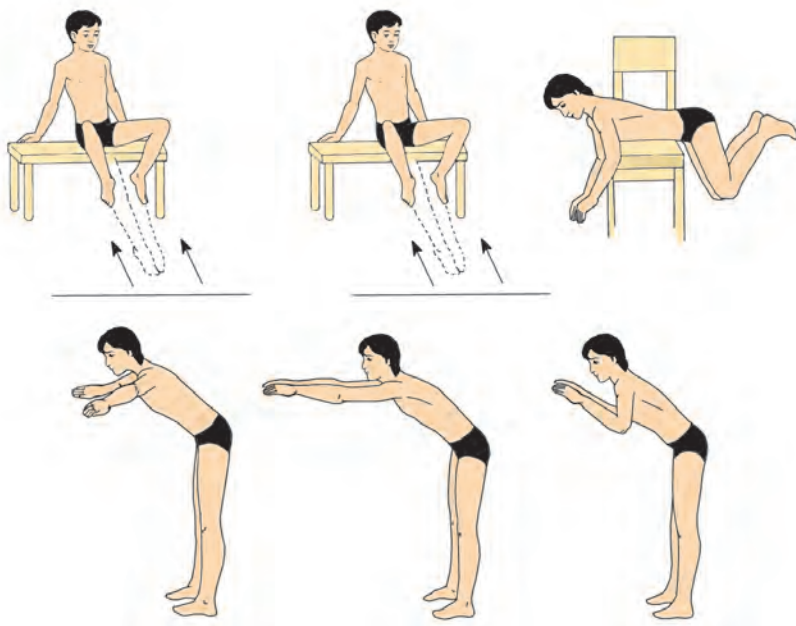
д) бо дастон печутобхўриро ичро карда, дар ду тараф нафастириро машқ кунед.

Ичрои машқҳо барои омўзиши усули бросси шиноварӣ:

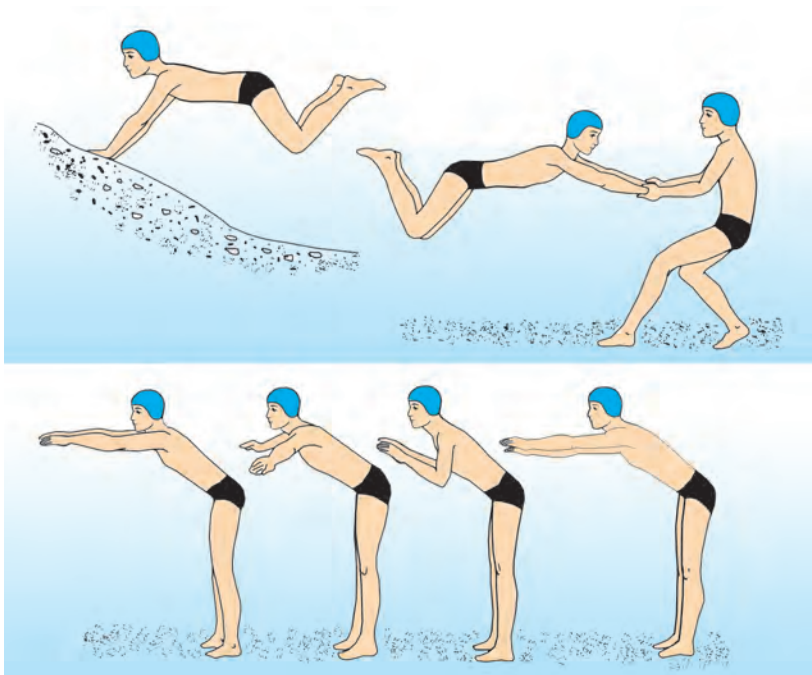
1. Ҳаракати пойҳо ҳангоми усули бросси шиноварӣ. Барои ин дар замин ё ки канораи миз нишинед, бо дастон ба қафо таъя кунед. Зонуҳоро ба ду паҳлу кушода, пошнаро ба замин кашола карда, пойҳоятонро ба оҳистагӣ ба сўйи худ кашида гиред. Нўги пойро ба паҳлу кушоед. Нимдоира кашида, сипас пойҳоро дароз карда, онҳоро якҷоя кунед.

2. Ба миз бо қафаси сина хобед. Чун усули бросс шино кардагӣ барин бо пойҳо ҳаракатҳоро ичро кунед (ба расми 63 нигаред).

3. Пойҳоро чун усули бросс мисли шино кардагӣ ҳаракат кунед. Пойҳоро мисли фароҳии китфон гузошта ба пеш ҳам шавед, дастонро ба пеш дароз кунед. Дастонро ба паҳлу дароз карда, ба поён печутобхўриро ичро кунед, дастонро аз оринҷ қат карда, онҳоро ба тана дароред, баъди он дастонро боз бо ҳолати ибтидоӣ оваред. Ҳар як машқро



Расми 63.



Расми 64.

10 маротиба такрор кунед. Баъди он дар об ҳаракатҳои бо дастон ва пойҳо ба иҷро расонданро омӯzed (расми 64).



ГҶШТИН

Гўштин ба сифати намуди варзиш мусобиқаи дар асо-си қоидаҳои муқарраргашта дар байни ду рақиб гузарон-дан мебошад. Дар таърихи гўштин ифодаи нерӯи паҳлавон-ҳои мамлакатҳои гуногун, чолокӣ ва қаҳрамони онҳо дар афсонаҳои бисёре ифода ёфта, ҳамчунин ба онҳо асарҳои санъат ва адабиёт бахшида шудаанд. Гўштин воситаи пурзў-ри обутобёбии ҷисмонии ҷавонони тамоми халқҳо мебо-шад. Аҳамияти табиӣ, созгорӣ, ҳаяҷоннокӣ, ҳамчунин со-лимгардонии воло ҳамаи ин аз бартарияти гўштин аст. Оз-мудани қувва, ҳамчунин худро бознадоштан, чолокӣ, моҳирӣ, хоҳиши намоиш додани нотарсӣ инҳо саъю кўши-ши табиӣ ҷавонон мебошад.

Дар гўштини замонавӣ дар назди паҳлавонҳо талаби алоҳида мавҷуд аст. Санъати гўштин самаранок назорат кар-

дани вазъият ва онро ба фоидаи худ ҳал кардан мебошад. Дар он ҳолат паҳлавон аз ноаниқиҳои ҳаракати рақибӣ қувваозмоикунанда фойида бурда, ҳаракат мекунад, бо ҳаракатҳои иштибоҳнамо онро роҳгум занонда, комбинатсияҳои мураккабро ба амал бароварда барои пешакӣ донишгари нақшаҳои рақиб мекунад. Дар чунин шароит зиракӣ, фикр намуда қор кардан, назорат, ҳушёрӣ, ба зудӣ қарори саҳеҳ қабул кардан, то қадри имкон бартарияти рақибро кам намудан, рафти қувваозмоиро ба фоидаи худ ҳал кардан, дар ин ё он вазъият худро чӣ тавр ҳис кардани рақибро пешакӣ дида тавоништан, баробари истифодабарии усулҳои шонаи ӯро ба замин расондан барин ҳислатҳо ҳосил гўштингир аст.

Ҳангоми қувваозмоӣ қисми зиёди вақт ба ҳосил шудани вазъият оид ба дошта истодани рақиб, ба мақсади амалӣ гардондани он ба ягон тараф ҳаракат кардан, боздоштан ва фишор додани рақиб ва ба маҳдуд сохтани ҳаракатҳои он сарф мегардад. Мувофиқи он мароми қувваозмоӣ тағйир меёбад, ҳамла карда, аз мувозинат бароварда мешавад ва ҳоказо. Ҳамаи он дар маҳдудияти қатъии вақт, монеаи қувваи рақиб ва дар вазъияти қувваозмоии пуршиддат мегузарад.

Гўштин намуди ба худ ҳосил варзиш буда, бисёр хелҳои он мавҷуд аст. То имрӯз намудҳои аз қабилӣ классикӣ, озод, самбо ва дзюдо, ҳамчунин намуди миллии он ривоҷ ёфтааст. Онҳо бо қадом тарз намоиш дода шаванд ҳам, натиҷаи аз ҳама охири дар тамоми намудҳои он ба замин расондани шонаи рақиб ба ҳисоб меравад.

Ҳоли ҳозир дар республикаамон ва берун аз ҳудуди он шавқу завқ нисбати гўштини миллии меафзояд. Ду намуди он мавҷуд аст. Он ҳам бошад, гўштин ва гўштини миёнбанддор аст. Акнун аз шартҳои асосии гўштини миллии бохабар мегардем.

Гўштин. Дар мамлакатамон гўштингирон асосан ба намудҳои гўштини миёнбанддор, гўштини аз миён гирифтани, гўштини миллии шуғл меварзанд. Дар вилоятҳои Фарғона, Андиҷон, Намангон намуди гўштини миёнбанддор ривоҷ ёфтааст. Ҳангоми ин гўштин паҳлавонҳо рост

истода бо як даст аз миёнбанди якдигар медоранд, бо дююми аз либосашон, аз болои миёни тана дошта мефуроранд. Ҳангоми қувваозмоӣ танҳо як дастро иваз кардан рухсат дода мешавад, агар аз миёнбанд дошта бошад, сар додан мумкин нест. Мақсад аз гӯштин рақибро бо шонааш партофтан аст.

Гӯштини миёнбанддор. Паҳлавонҳо бо дасти рост аз миёнбанди якдигар медоранд (миёнбанди бо дасти рост доштаро дар ҷараёни қувваозмоӣ сар додан мумкин нест). Бо дасти чап аз ҷойи дилхоҳи либос доштан мумкин. Мақсад аз гӯштин ба замин расондани шонаи рақиб мебошад. Либоси гӯштингир аз шими калта, кимоно, миёнбанд иборат буда, пойлуч ба гӯштин шуруъ менамояд.

Ҳангоми машғулиятҳои гӯштингирӣ ба қоидаҳои зерини бехатарӣ риоя кунед:

1. Усулҳои гӯштинро бидуни иштироки омӯзгор истифода набаред.

2. Тартиб ва интизомро нигоҳ доред.

3. Супориши омӯзгоратонро дар ҷойи дақиқи нишондодашуда ба иҷро расонед.

4. Аз дағали, муомилаи беписандона нисбати шуғлварзидагон худдорӣ кунед.

5. Мувофиқи супориши омӯзгор усулҳои гӯштинро бе мамоният, нисфи қувваро истифода бурда, баробари ба кор бурдани тамоми қувва ба иҷро расонед.

6. Худатонро суғурта кунед, ба шарикатон кўмак расонед. Ҳангоми дарки дард барои боздоштани ҳаракат ишора карда, ба қолин ё ки ба танаи рақиб бо каф ду маротиба зада монед.

7. Ҳангоми омӯзиши усулҳо дар қолини андозааш миёна аз се нафар зиёд гӯштин нагиред.

8. Ҳангоми омӯзиши усулҳо партофтанҳоро танҳо дар маркази қолин истода, ба иҷро расонед.

9. Ҳангоми машқи қувваозмоӣ баъди ба гӯш расидани овози хуштоки омӯзгор гӯштинро ба зудӣ қатъ намоед.

Бо шарикани вазнаш якхела, соҳиби тайёрии якхелаи ҷисмонӣ, техникаи гӯштин гиред.

Ҳар як машғулиятро бо машқҳои печ дар печ оғоз намоед. Бо суръати миёна 3—5 дақиқа давед, самтро тағйир дода, аз чапу рост, паҳлӯ ба пас рӯ оварда, бо тобхӯрӣ ва ба боло ҷаҳидан бо як пой давед. Сипас, барои кафҳо, қисми пеши китфон, дастон, сар (чапу рост, мувофиқи доира), пошнаҳо, зонуҳо машқҳои мувофиқро ба иҷро расонед. Хоб карда дастонро қату паҳн намоед. Ба муштҳо, ангуштон, ба ҷониби дохилаи кафҳо тақя кунед, пурқувваткунии нерӯ ба ҳисоб меравад. Рӯ ба боло хобида, қат шавед, пошнаҳоро пурра гузошта, пойҳоро васеътар кушода нишаста, хезед. Машқҳоро аз қабилӣ шпагат ва афшондан ба амал бароред. Баъди он машқҳои махсуси ғўштингиро ба иҷро расонед:

1. Дар ҳолати нишаст бо дастон зонуро оғўш карда, ба пас чапагардон шавед, ба пасу пеш алвонҷ хӯрда, рӯ ба боло хобед ва дастонро ба паҳлу дароз намоед.

2. Дар ҳолати рост истодан нишинед ва ба пас то ба охир ҳам шуда, дастонро ба замин расонед.

3. Дар ҳолати рост истодан ба пеш 1-2 қадам партофта, баробари ҳаракат ба пеш чапагардон шавед.

4. Ба ду паҳлу ҳам шуда ба ҳолати аввалаи рост истодан баргардед.

5. Ба пас ҳам шуда ба як даст тақя намоед ва ба пеш чапагардон шавед.

6. Бо дастон ва сар ба қолин тақя намоед, ҳамчунин сарро ба пешу ақиб ҷунбонед.

7. Дар ҳолати кўпрук ба дасту сар тақя намуда, ҷунбед. Ба рости чап давед, сипас дастонро ба пеш фуруварда, нўги пойҳоро доред, бо паҳлу хобед ва ба шикам тоб хӯред.

8. Чапагардон шуда, машқҳои ғалтиданро ҷуфт-ҷуфт гашта ба иҷро расонед.

9. Аз кафҳои даст, як дасти рақиб дудада аз як дасти қисми пеши китфон ё ки гарданаши доред ва ба ҷониби худ бо ақибаш тоб хӯронед. Аз гиребон, ду бағали рақиб доред. Аз бағали рақиб доред. Аз бағали рақиб гирифта, дастони худро дар паси ӯ якҷоя кунед.

Бозиҳои ҳаракатнок барои гӯштингир

1. Шумо дар бозӣ аз ҳаракати дунболагирӣ истифода бурданатон мумкин. Дар ин ҳолат чуфт-чуфт шуда мешинед ва як чуфт шарикон мегурезанд, чуфти дигар сур мекунад.

2. Ба муқобили якдигар истода дасти яке (ҳамлагар) аз оринҷ кунҷи рост карда қат мешавад ва кафҳо ба боло нигаронда мешаванд. Дасти дуюмиро ба кафҳои шарикӣ яқум дар ҳолати ба поён нигаронда шудан мегузоранд. Баробари ишора ҳамлагар барои аз болои кафҳои шарик дошта гирифтани ҳаракат мекунад.

3. Ба якдигар нигоҳ карда, аз дастон ё ки китфон дошта, супориши зеринро иҷро намоед. Дар ин ҳолат шумо рақибро роҳум занонда, барои нӯги пойи шарикатонро зер кардан ҳаракат намоед.

«Сеюмӣ барзиёдист». Дар ин бозии ҳаракатнок дар шакли доира чуфт-чуфт шуда ҷойгир мешавед. Дар берун аз доира ду кас шуда, яке мегурезад, дуюмӣ барои шарикатонро доштан ҳаракат мекунад. «Гуреза» дар назди ягон чуфт омада меистад. Дар ин ҳолат як нафар «зиёдати» мегардад. Акнун шакли зиёдати мегурезад.

4. Мубориза барои ҳудуд. Аъзои ҷамоа аз зери дастони ҳамдигар дошта, кафҳоро мисли занҷир якҷоя карда, сипас ба қатори рақибон наздик шуда, баробари ишора якдигарро фишурда, ҷойи худро ишғол менамоянд. Ҳангоми ҳаракат ҷамоае, ки занҷири қатори худро канда кардааст, мағлуб ба ҳисоб меравад.

5. Арғамчин, ҷўбчаи гимнастикиро байни ҳам дигар мекашад.

6. Дар қолини гӯштин (ба зону истода) регбӣ бозӣ мекунад. Барои аз мувозинат баровардани рақиб барои ҳудуд ба «набард» шурӯъ кунед, аз тамоми усулҳо истифода бурданатон мумкин.

1. Аз мувозинат баровардани шарик. Дар ин бобат бо як пой истода, бо китф китфҳоро тела медиҳед. Шарикро бо як ва ду даст мекашад. Мувофиқи ишора рост истода, нишаста, хоб карда, аз шарик тўбро қашида мегиред.

2. Кувваозмӣ бо ангуштон. Ба муқобили ҳамдигар нишаста ё истода, бо ангушти миёнаи қатшуда ангуштони

рақибро дошта, ба худ кашед ва ўро барои аз миз хестан ё ки барои аз ҷояш ҷунбидан маҷбур созед. Дастонро дошта қач қардан манъ карда мешавад.

3. Қувваозмой бо тўб (Армлестлинг). Ба якдигар нигоҳ карда истода, дастонро аз оринҷ қат намуда, сарангушти рақибро доред, барои дастони онро ба паст фурувардан ҳаракат кунед. Ба дасти қатшуда миз, ё ки зонун пойи қатшуда такягоҳ мешавад. Бозиро бо шикам ба ҳамдигар нигоҳ карда, хобида гузаронданатон мумкин аст.

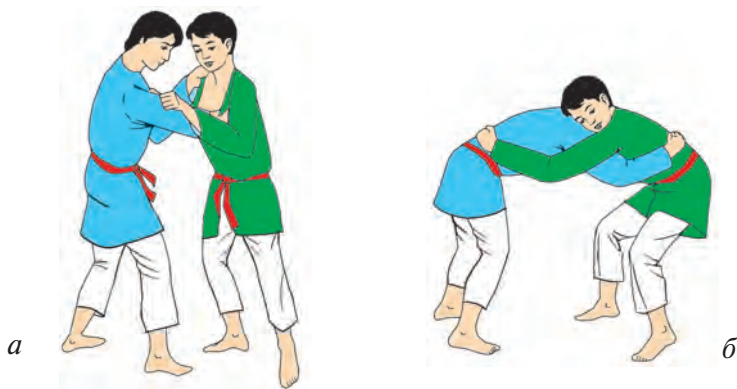
4. Муборизаи лўлавор бо пой. Паҳлў ба паҳлў истода, дастони якдигарро доред ва ё поятонро баланд бардошта, бо он пойи рақибни дар наздик бударо дошта гиред ва онро ба чапагардон шуда давр задан маҷбур созед.

Истоданҳо, ҳаракатҳо, доштанҳо

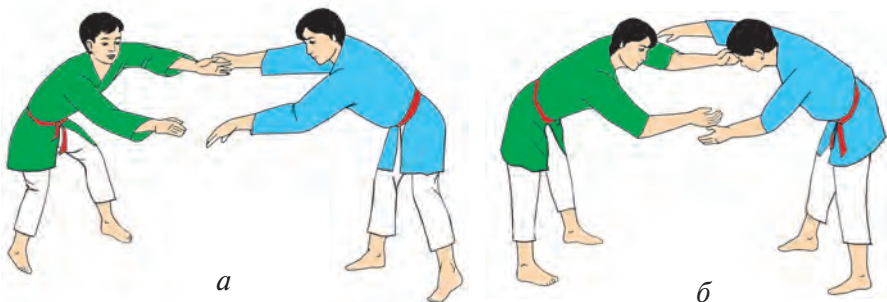
Истодани гўштингир. Ба ин ҳолати истодани дастон, пойҳо, тана дохил мешавад. Истодан се хел аст: ба намуди паст, миёна ва баланд мегарданд.

Гўштингир ҳаракатҳоро дар масофаҳои наздик, миёна, дур истода метавонад амалӣ кунад. Раваду гўштингирон аз ҳамдигар дар масофаи 2 м дуртар истанд, дар он сурат онҳо аз масофаи муайянгардида берун монда ба ҳисоб мегарданд. Супоришҳо ва ҳаракатҳои онҳоро ҷуфт шуда ба иҷро расонед:

1. Шарикро дошта, ба пеш, ақиб, паҳлу саросари давра ҳаракатҳо намудан (расмҳои 65 а, б).



Расми 65



Расми 66.

2. Бо монёгии шарик ҳаракат кунед (расми 66 а).

3. Шарикро дар ҳолатҳои гуногун дошта, аз сўйи ба худ кашидан (3 маротиба) мусобиқа гузарондан (расми 66 б).

Доштанҳо. Усулҳои мазкур бо як ё ду даст ба иҷро мерасад. Яъне аз миёнбанд, дастон, гардан, тана ва омехта дошта гирифтанд. Тамоми доштанҳо ба фиребдиҳанда, ибтидоӣ, асосӣ, мудофия ва ҷавоб доштанҳо тақсим мегардад.

Ҳангоми гўштин бо дасти рост аз тарафи берунаи гиребони рақиб ё ки аз поён паҳлӯи оринҷ, бо дасти чап бошад, аз домани камзул, бо дасти чап аз гиребони рост ва бо дасти рост аз домани камзул ва дудафта аз миёнбанди рақиб доштанро васеъ истифода мекунанд: аз миёнбанд ва дастҳо; аз миёнбанд, аз даст ва тана ва ҳоказо.



Расмҳои 67 а, б.



Расмҳои 67 в, г.

Доштанҳо сахт, боварихаш, барои ҳаракатҳои рақибро бо зираки ҳис қардан бояд бе зўровари ба амал ояд. Барои хубтар аз бар намудани усулҳои гўштин ба иҷрои машқҳои зерин ҳаракат кунед (расмҳои 67 а, б, в, г):

1. Рақиб як қадам пеш мегузорад ва аз яку ду дасти шарик, аз дасти чап ба дасти рост; бо дасти рост аз болои гиребони чапон медорад. Сипас рақиб бо ним монеагӣ ба пеш, пас ва тарафи чап қадам партофтан барин ҳаракатро ба ҷо меоварад.

2. Аз миёнбанд бо ҳар як даст дошта гирифтани дар ин ҳолат аз пеш, боло, поён, паҳлӯ доштанро доништа гиред.

3. Аз масофаи дур, ба пасу пеш ё ки паҳлу ба зудӣ қадам партофта, аз миёнбанди шарик бо дасти ихтиёри доштанро доништа гиред.

3. Аз масофаи дур, ба пасу пеш ё ки паҳлу ба зудӣ қадам партофта, аз миёнбанди шарик бо дасти ихтиёри доштанро доништа гиред.

4. Дуста аз миёнбанд доштанро иҷро кунед: пешу пас, боло, тана, китфон.

5. Дар ду тараф ҳар хел, ҳамчунин омехта доштанро иҷро кунед (шарик бо нимқувва монеа нишон медиҳад).

6. Озодона ҳаракат қарда, бо даст ҳаракати фиребдиҳандаро ба ҷо оварда, ихтиёри доштанро иҷро кунед (шарик бо тамоми қувва муқобилият нишон медиҳад).



Расми 68.

Бачагони азиз, аз дастур бо кўмаки пойҳо партофтан-ҳо, бо кўмаки пой ба паҳлў партофтан, ба воситаи колбад партофтан, ҳамчунин усулҳои ҳимояви ва муқобилро омўзед. Чунки дар синфи мазкур қувваозмоии яқуми таълимӣ-машғулият гузаронда мешавад. Барои ҳамин ҳангоми шуруъ кардан ба усулҳои асосӣ усули аз мувозинат баровардани рақиб (аз нерӯи инфиродӣ истифода бурда, самти ҳаракати рақибро доништа гирифтани лозим)-ро омўзед. Акнун бо шарик якчанд машқҳоро иҷро карда бинед (расми 68).

1. Ҷуфтнокӣ дошта, ба пешу ақиб, паҳлў, ба худ кашаида, тела дода ё ки алвонҷ хўронда, аз ҳисоби аз мувозинат баровардани даст ва танани рақиб кўшед (ҳангоми барҳам задани мувозинат шарик аз либоси шарик дошта меистад).

2. Ҷуфтшуда ҳаракат карда, аз мувозинат баровардан, ба таври илова қадам задан, танаро тоб дода ё ки ба иҷро расондани усулҳои ҳамшавиро бинед.

3. Дастро ҳар хел ҳаракат кунонда, аз ҷо ба ҷо кўчида, маврид ёфта доштани шарик, барои аз мувозинат баровардани он кўшед (шарик муқобилият нишон медиҳад ва худаш аз ҳимоя ба ҳучум мегузарад).

4. Дар масофаи дуру миёна ҳаракат карда, бо даст ва тана ҳаракати фиребдиҳандаро ба амал бароред. Мавридашро ёфта рақибро дошта, аз мувозинат бароварда, ба ҷониби худ ба ақиб тоб хўред (шарик ба он ҷавобан, усули доштанро истифода бурда, муқобилият нишон медиҳад).



Расми 69.

5. Барои доштани асосиро ба ҷо оварда, аз мувозинат баровардан, ҳаракати аз ҳама хуби фиребдиҳандаро иҷро карда, доштан ва аз мувозинат баровардан қувва озмояд.

Баъди аз бар кардани ин машқҳо партофтан (ғалтондан)-ро метавонед иҷро кунед. Барои ин шарикро бо дастон дошта, бо ҳаракати кўтоҳу қатъии даст, тана ва пойҳо ба чап ё ки рост тоб хўрда, рақиб аз мувозинат бароварда мешавад. Ҳангоми партофтан чапони шарикро аз китф дошта, мегалтонанд. Партофтан ба пеш, пас, чапу рост ва ҳоказо шуданаш мумкин. Ҳимоя аз доштани дасти шарик халос хўрда, ба паҳлў давидан, каме ба пас гурехта, танаро ҳам кардан, истифодаи усули муқобил иборат аст (расми 69).

Кашида партофтан. Усули мазкур баъди хеле созгор доштан, бо ҳар ду даст ба худ ва поён, ба худ ва паҳлў, ба пеш ва паҳлў ба ивази ҳаракати қатъӣ иҷро мегардад. Дар ин



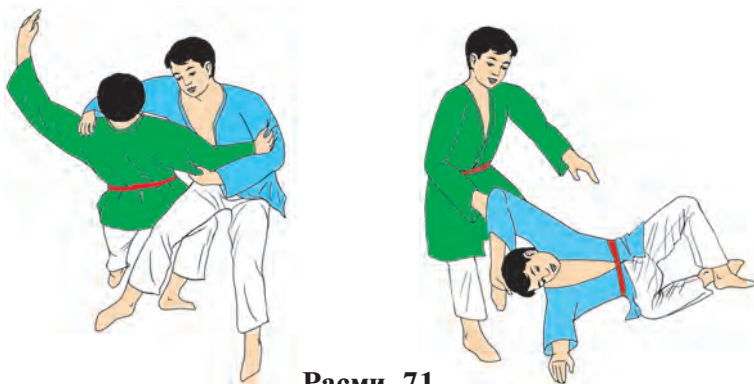
Расми 70.

ҳолат дастон қатъан алвонч хўрда, танаро фаъолона тоб дода, ба паси рақиб партофта мешавад. Имконияти дошта истоданро аз даст надодан ва аз дастони рақиб баромада рафтан; аз масофаи наздик ба масофаи дур баромада рафтан; ба пас ақиб гаштан ва пойро ба пеш баровардан; ба истифодаи усули муқобил ҳаракат кардан аст (расми 70).

Печонда партофтан. Ин ба зери як ё ки ду пойи ҳамлагар фаъолона ҳаракат кардан аст. Дар ин ҳолат рақиб аз болои пой меғалтад. Печонда партофтан ҳангоми ҳаракати муқобили печондани дасту пой ба ивази алвонч додан иҷро мегардад.

Печондан дар чунин ҳолатҳо иҷро мегардад: а) рақиб ба пойи ба пеш баровардаи ҳамлагар тақя карда, мекашад (дар зери пойи тақягоҳи печутоб додан); б) рақиб вазни танаи худро бо як пой мегузаронад (дар зери он печутоб додан); в) рақиб аз як ҷой ба ҷойи дигар «кўчида», пойҳоро печутоб медиҳад (бо пойи дар зери пеш истода ё ки дар зери ду пой зери печутоб хўрдан); г) рақиб пойҳояшро васеъ кушода, рост меистад (яке аз пойҳоро печутоб додан). Ҳимоя — ин роҳ нагузоштан ба доштани дастон; рақибро ба ақиб ё паҳлў хам кардан; рақибро ба худ кашидан ва аз мувозинат баровардан; пойҳоро дар вақташ гирифтани ва ба паҳлў гирифта гурехтан; пойҳоро аз зону ва танаро хам кардан.

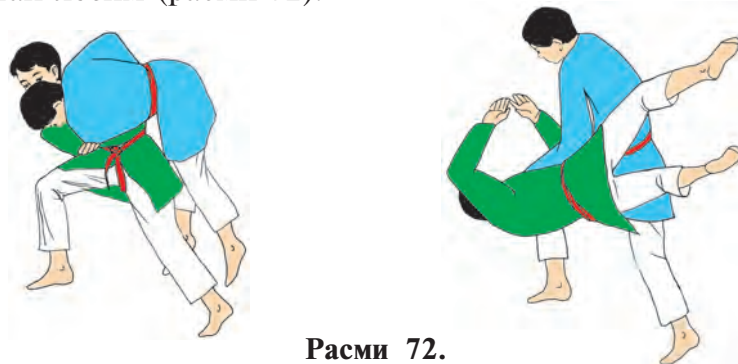
Дар зери ду пой аз пас печидан. Дар ин ҳолат ҳамлагар бо дасти рост аз чапони оринчи шарик, бо дасти чап аз пеши оринчи шарик аз остинаш медорад. Ҳамлагар шарик-



Расми 71.

ро барои вазни танаи онро ба пойи рост гузарондан) ба чап мекашад ва бо пойи рост аз зери ду пой аз ақиб мепечонад ва шарикро ба пасаш меғалтонад. Ҳангоми ҳимоя ба паҳлӯи рости ҳамлагар бо дастҳо тақия кунанда пойи рост ба қафо — барои печондаи пойи рости ҳуҷумкунанда ҳангоми бардоштан онро аз худ ба чап мекашад (ба ҷойи пойи рост); аз пойи ҳамлагар қадам партофта мегузаранд; ҳангоми усули муқобили ғалтидан бо пойи чап ба чапу поён қадами мустаҳкам гузошта мешавад, пойи рост ба зери пойи пешт гузошта мешавад ва ба даст рақиб ба пеш кашида, ба кашида шуда онро бо қафо ҳаво медиҳад. (расми 71).

Аз миёнбанд дошта печидани паҳлӯгӣ. Ҳамлагар бо дасти рост тавассути китфи рост аз қафои миёнбанди рақиб, бо дасти чап аз пеши миёнбанд дошта мегирад. Баъд шарикро ба худ мекашад, пошнаи пойи рости худро барои ба паҳлу печидани шарик ба пошнаи вай мегузорад ва ба чап давр зада, тоб хӯрда, шарикро ба болои худ мегирад, сипас ба тарафи рост ғалтида, ба паси он мегузарад (ҳангоми истифодаи усул аз чапони шарик ё ки миёнбандаш доштан лозим (расми 72).



Расми 72.

Аз пеш печидан. Ҳамлагар дар ҳолати бо тарафи рост, шарик бошад дар ҳолати тарафи чап меистад. Чапони шарик бо дасти рост, чапони он аз ақиб ё ки аз болои устухони охурак (ўмров) дошта мешавад. Ҳамлагар танаро қат карда, даст ва танаи шарикро алвонҷ дода, барои вазни онро ба нӯги пой гузарондан маҷбур месозад. Сипас ба чап давр зада ба зудӣ тоб хӯрда, пойи чапро ба қафо ба чап гирифта, нӯги он ба нӯги пойи шарик рост карда ме-



Расми 73.

шавад. Бо пойи рост пойи пеш печонда мешавад. Ҳамин тавр, вазнинии тана ба пойи чап гузаронда (пойи рост рост карда шуда, он дар қолин меистад) мешавад. Бо ду даст ва танаро ба чапу рост алвонҷ додан, ба назди пойи чапи худ шарикро мегузаронанд. Онро бо дасти чапи шарик аз гиребони рост дошта суғурта кардан мегўянд (расми 73). Дар Ҳимоя: ба миёнбанд бо китф таёя карда, рақиб ба чап кашида, аз мувозинат бароварда мешавад; аз дохили рони чапи рақиб гузаронда мегиранд. Усули муқобил: Ҳангоми тобхўри аз миёнбанд дошта истед, Ҳамлагар ба пасаш партофта мешавад, он аз пас камин номида мешавад.

Ҷуфтнокӣ печидан. Ҳамлагар бо як дасташ аз паҳлуи миёнбанди рақиб, бо дасти дигараш аз қафо дошта мегирад. Ҳамлагар вақте ки шарикаш танаро ба пеш алвонҷ меҳўронад, вазнинии танаи он ба пойи чап мегузарад. Онро бо дастон ба худ кашида, барои иҷрои «аз қафо печидан» пойи рости худро ба байни пойи рақиб гузошта, ба ақиб меғалтонад (аз миёнбанди шарик дошта, беҳавфӣ нигоҳ дошта мешавад). Ҳангоми Ҳимоя пойи чапро ба қафо, ба чап меғечонанд; бо дастон тела дода, ба пойи ростро байни пойҳо даровардан роҳ гузошта намешавад. Дар усули муқобил бо пойи рост дошта ба ақиб партофта мешавад.

Дошта партофтан. Он пойи қатшудаи гўштингир ё ронашро бардоштан, ё бо истоданаш пойи рақибро доштан, ё ба худ кашидан аст. Дар ин ҳолат гўштингир пояшро аз зону қат карда, ба пойи рақиб мегузорад, пошнаро бар-



Расми 74.

дошта, онро ба қисми поёни рон аз пас ё ки пешаш ме-
фишорад ва бо ҳаракати дастони тана рақибро ба қолин ме-
партояд. Дошта гирифтани аз берун бо пойҳо ва аз китфи
чапон, ҳамчунин аз миёнбанд доштан бо пошна ба иҷро
мерасад (расми 74).

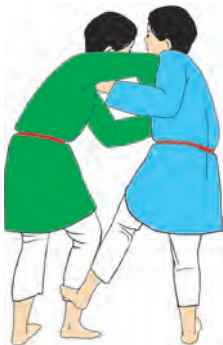
Партофтан бо кўфтани печиданҳо. Кўфтан ин бо ал-
вонҷ ҳўрондани пойи худ ба пойи рақиб, поёни маркази



a



б



в



г

Расми 75.

вазнини бо дастон ва тана дар самти муқобил ҳаракат намуда овардан аст. Печидан — ин бо таги пойи ҳамлагар кўфтани печидани рақиб мебошад. Мувофиқи қоидаҳои фарғонагии он манъ аст, дар қоидаҳои бухорогии рухсат дода мешавад. Пойи рақибро аз паҳлӯ кўфтани печидан усулҳои гуногунро молик аст, онҳо: аз паҳлӯ ва пеши пойи рақиб печидан, аз паси пойи рақиб печидан, пойи рақибро бо пойи чап бардошта фурувардан (расмҳои 75 а, б).

Тайёрии ҷисмонии гўштингир

Барои гўштингири моҳир шудан танҳо техникаи ба ҷо овардани усулҳо басанда нест. Барои ин ба тайёрии хуби ҷисмонӣ соҳиб шудан, яъне ривоҷи нерӯ, суръатнокӣ, қатшавӣ, чолокӣ, ҳамчунин тобоварӣ, ба таври илова шуғл варзиданатон зарур аст.

Барои ривоҷи нерӯ бо гантелҳо, сангҳо (8 кг), эспандер, тренажер бештар машқ кардан лозим. Ҳангоми кашидан, қат шудан бо тўбҳои дамдодашуда (2-3 кг) машқҳоро иҷро намоед.

Барои ривоҷи суръатнокӣ ба масофаи 30—60 м. вақтро муайян карда давед, ҳангоми дар ҷой истодан ҳаракати босуръат давидан, амиқан нишаста ба боло ҷаҳиданро иҷро кунед, бо бозии баскетбол, футбол, регбӣи гўштингирон шуғл варзед, бо арғамчин якдақиқагӣ ҷаҳед.

Барои ривоҷи чолокӣ ҷаҳед, тўбҳои дамдода шударо гурронед, манекентҳоро партоед, дар батут ҷаҳед, дар такягоҳи саҳт, нарм, гечанда, алвонҷхўранда машқҳои акробатикиро иҷро кунед.

Барои ривоҷи қатшавӣ ҳар рӯз ду маротиба бугумҳои китф ва тосу колбад, дискҳои байни сутунмўҳраро дароз кардан машқҳоро иҷро кунед. Машқҳои дарозшавиро барои 30—40 маротиба такрор кардан кўшед. Ба пешу пас ҳам шавед, шпагат карда, ҳолати кўпрук ҳосил кунед ва ҳоказо.

Барои ривоҷи тобоварӣ кросс давед, футбол, баскетбол бозӣ кунед, бо арғамчин ҷаҳиданро аз 3 то 6 дақиқа

ба ичро расонед. Ҳангоми ичрои супоришот таҳти назорати духтур, устози варзиш нафасгириро боздоред, ҳамчунин дар шароити кўҳ машғулиятҳо гузаронед ва тайёрии махсуси рўҳӣ бинед, он ниҳоят муфид аст.



Саволҳо доир ба боб

1. Дар камолоти инсон аҳамияти гимнастикаи варзишӣ чӣ гуна аст?
2. Шумо бо кадом намудҳои гимнастика шуғл меварзед, барои чӣ?
3. Бо арғамчин шуғл варзидан дар кас кадом сифатҳои ҷисмониро ривоч медиҳад?
4. Фарқи бо арғамчин ҷаҳидан аз ҷаҳидани оддӣ дар чист?
5. Дар машғулиятҳои доиравӣ кадоме аз машқҳо ба шумо маъқул аст, барои чӣ?
6. Бо мавод ё бе мавод ичро кардани кадом машқҳои ба кафи дастон ва китфон муқарраршударо медонед?
7. Кадом машқҳои барои ҳаракати чусту чолокона муқарраршударо медонед?
8. Дар назди девори гимнастикӣ истода, барои ривочи хамшавӣ ва қатшавӣ чӣ гуна машқҳоро ба ичро расондан мумкин аст?
9. Дар зери садои мусиқӣ ва зери шумориш ба ичро расондани кадом машқҳоро медонед?
10. Машқҳои рафъи чигил (гирех) гуфта чиро мефаҳмед? Он ба организми инсон чӣ гуна фоида дорад?
11. Истилоҳи «Атлетикаи сабук» чӣ маъноро мефаҳмонад? Он бори аввал кай ва дар кадом мамлакат истифода гардидааст?
12. Кадом масофаҳо суръатнокии давиданро ривоч медиҳанд? Дар кадом масофа ҳангоми давидан аз кадом намуди оғози (старт) мусобиқа истифода мекоранд?

13. Ҳангоми ба дарозӣ ҷаҳидан масофаи давидан ба чанд қадами оддӣ баробар меояд?
14. Ҳангоми ғуррондани тӯб даст ва тана дар кадом ҳолат бояд бошад?
15. Ҳангоми ба баландӣ ҷаҳидан қадамҳои давиш чӣ қадар мешавад?
16. Дар бозии баскетбол оё тӯбро бо ду даст гирифта гаштан мумкин аст? Дар бозии баскетбол баъди соҳибӣ кардани тӯб чанд қадам гаштан мумкин аст?
17. Аз хусуси бозии волейбол чиҳоро медонед?
18. Бозии тӯби дастӣ аз тарафи кӣ, кай ва дар кадом мамлакат ба вучуд омадааст? Дар бозии тӯби дастӣ ҷамоа аз чанд кас иборат мешавад?
19. Чанд намуди гӯштинро медонед? Намудҳои гӯштин аз ҳамдигар чӣ гуна фарқ доранд?

Боби III**АГАР СИҲАТ ШАВАМ, ГЎЕД**

Дар тарбияи ҷисмонии донишомӯзон машғулиятҳои мустақиле, ки бе кӯмаки омӯзгор гузаронда мешаванд, марҳилаи муҳим ба ҳисоб меравад. Ва, дар айни замон машғулиятҳои мазкурро мунтазам ба иҷро расондан дар мустақамкунии саломатиатон, ривоҷи ҷисмонӣ ва баланд бардоштани дараҷаи тайёркунии ҳаракат, мустақамкунии маводи дарс, азхудкунии маводҳои дастур дар фурсати аз ҳама кӯтоҳ кӯмак мерасонад. Ҳангоми дарс, албатта, ба тамоми бачагон ва ба ҳар кадоме аҳамияти алоҳида додан ва назорату омӯзондани онҳо ҳеҷ гоҳ осон намегардад. Аммо машғулиятҳо дар донишомӯзон барои аз як фаъолияти корӣ ба дигараш гузаштан, ҳангоми вақти холи барои фаъолона истироҳат кардан кӯмак мерасонад. Барои ҳамин дар ҳолати дилхоҳ, ба мунтазам машғул шудани бачагон бо машқҳои ҷисмонӣ имконият фароҳам овардан зарур аст. Агар шумо аз имкониятҳо пурра истифода баред, машғулиятҳо ба хониши аъло, нотарс, бақувват, чусту чолок шудан аҳамияти калон касб менамоянд.

Берун аз мактаб, дар хона, ҳавли бо ҳамсолон ҳангоми иҷрои машғулиятҳо ба қоидаҳои зерин риоя кунед:

1. Иҷрои машқҳо аз ғайримураккабиашон офоз намоед (алалхусус, машғулияти аввалинро).
2. Мариз шавед ё ки худро бад ҳис кунед, беҳтараш шуғл наварzed.
3. Машқҳои тарбияи ҷисмониро гурусна ё ки бо серӣ хӯрок хӯрдан якбора ба иҷро расондан мумкин нест.
4. Бо шавқу завқ иҷро кунед. Дар байн 2-3 дақиқа та-наффус кунед.
5. Сарбории гирифтаре аз рӯи набззани (15 сония) муайян карданро омӯzed.

Машқҳо оид ба ривочи сифатҳои ҷисмонӣ

Албатта, барои организми инкишофёфта танҳо бо машқҳои пагоҳӣ маҳлуд гардидан кифоя нест. Барои ин шумоён дар поён маҷмӯи машқҳои на он қадар мураккаби аз ғоида холи набударо иҷро карданатон лозим аст, ки ба тамоми соли хониш таъин гардидаанд. Корро аз оғози соли таҳсил, яъне аз рӯзҳои аввалини саршавии таҳсил дар мактаб сар кунед, натиҷа таъби дил мешавад.

Барои ривочи нерӯ бо муқобилияти каму ночиз маҷмӯи машқҳои умуминкишофдиҳанда. Машқҳо саросари ҳалқа ба иҷро мерасад.

Истгоҳи «бисепсҳо» (мушаки душоха).

1. Ҳ. А. — пойҳо васеъ кушода, дастон ба поён, фуруварда шудаанд, дар он гантелҳои 1-2 кг-ӣ. Ҳангоми 1 — гантелҳоро ба китфон гузored. 2. Ҳолати авваларо ишғол намоед, сипас машқро 10—12 маротиба ба иҷро расонед.

2. Ҳ. А. — ҳолати асосии рост истодан. Дар даст «эспандер», яъне дар дуо се бинти резинагии чандирии қатшударо дошта, нӯги дуоми онро бо пойи рост (чап) зер кунед. Муқобилияти «эспандер»-ро дарҳам шикаста, дастонро 12—15 маротиба қат намоед.

3. Дар ҳолати овезон дар турник 5—8 маротиба кашед.

Истгоҳи «трисепс»-ҳо (мушаки сешоха).

1. Ҳ. А. — ба зону таъя карда нишинед. Пойҳоро 10—12 маротиба қат кунед ва дароз кунед.

2. Худи ҳамон машқ, фақат пойҳоро ба таъягоҳи баланд (миз ё ки нишастгоҳ) таъя кунед. 8—10 маротиба хобед ва хезед.

3. Ҳ. А. — рост истода, пойҳоро васеъ кушода, дастонро фуруварда, дар дастон гантелҳои 1-2 кг-ро дored. 1 — гантелҳоро ба назди қафаси сина ва боло дored. 2 — ба ҳолати аввала баргашта, машқро 8—10 маротиба такрор кунед.

Истгоҳи «қиб».

1. Ҳ. А. — пойҳоро васеъ гузошта, дастонро ба паси сар «баста» рост истед. Танаро 10—12 маротиба ҳам карда хезед.

2. Ҳ. А. — рӯ ба боло хобида, дастонро ба паси сар гузуред. Танаро 10—12 маротиба ба пеш бардошта фуруред, дар айни замон пойҳоро ҳам қат карда кушоед.

3. Ҳ. А. — рост истода, пойҳоро васеъ гузошта, ба китф гантели 1-2 кг-ро гузуред. 1. Танаро ба пеш ҳам кунед. 2 — ба ҳолати аввала баргардед ва машқро 8—10 маротиба иҷро кунед.

Истгоҳи «Пресс» (мушакҳои шикам).

1. Ҳ. А. — кунҷак ҳосил карда, нишинед. Бо пойҳои рост ҳаракатҳои муқобилро 10—12 маротиба иҷро намоед.

2. Ҳ. А. — рӯ ба боло хобида, пойҳоро рост намуда, дароз кунед, сипас то 90° бардошта, сипас ҳаракатро давом дода, бо нӯги пой аз сар гузашта, ба замин расидан қат кунед. Машқро 12—15 маротиба иҷро намоед.

3. Ҳ. А. — кунҷак ҳосил карда нишинед. Бо ду пойи росткарда дар ҳаво рақамҳоро аз 0 то 10 нависед.

4. Ҳ. А. — дар ғўлачўб (бруся) кунҷак ҳосил карда, дар давоми 3-5 сония дошта истед.

5. Ҳ. А. — дар ҳолати овезон дар турник овезон пойҳои ростро 3—6 маротиба ба 90 дараҷа бардоред.

Истгоҳи «пойҳо».

1. Ҳ. А. — нишаста, пойҳоро 10—12 маротиба ба пеш, миён, сар гузошта, фуруред.

2. Ҳ. А. — пойҳоро дар фароҳии китфон гузошта, дастонро дар миён доред. Ба боло бошиддат ҷаҳед ва 6—8 маротиба пружинавор нишинед.

3. Машқи «таппонча»-ро 5—8 маротиба иҷро кунед.

4. Бо ду пой дар миз, нишастгоҳ, зинапоя алвонҷ хўрда, ҷаҳед (баландии болор 20—30 см).

5. Бо арғамчин то 1 дақиқа ҷаҳед.

Дар ҳар як «истгоҳ» интиҳоб кардани машқ вобаста ба тайёрии ҷисмонии писарбачагон ба амал бароварда мешавад. Вобаста ба иҷро машқҳо мураккаб мегардад. Баъди иҷрои вазифа дар хона машқҳоро оид ба ноустувор гардондани мушакҳо ба иҷро расонед.

Давидан барои ривоҷи тобоварӣ як шакли коркунии мустақил мебошад. Давиши солимгардонӣ ба мо чӣ мебахшад? Саломатии аъзо ва ҳаёти бидуни маризӣ, қаду қомати

рост, зебо, чалбкунанда; низоми мустаҳками асаб ва шодмонӣ; лаёқатмандӣ ба кор; иродаи мустаҳкам ва боварӣ ба худ; ба зинаи нав болоравии натиҷаҳои варзишӣ; қобилияти мусбӣ ва имкониятҳои давидан пайдо кардани дӯстони хуб ва ғайраро медиҳад. Тамоми ана ҳаминҳо давидани солимгардонист.

Донишомӯзон мудом чунин савол медиҳанд: ҳамин тавр бошад, корро аз чӣ оғоз намудан лозим? Дар ин ҳолат шумоён аз машғулияти аввалин оҳишта давиданро омӯзед. Он чи тавре ки фикр доред, кори он қадар осон нест. Оҳишта давиданро бо сабр, дуру дароз омӯхтан лозим. Ба чагон аввал дар кўчаву роҳҳо як худашон давида, ҳаракатҳои худро ноқулай ва норизоманд доништа, шарм медоранд. Барои он ки чунин ҳолат рӯй надиҳад, дар давоми 1—10 дақиқа давиданро аввало дар хона ҳангоми машғулиятҳои гимнастикаи субҳидам оғоз кардан лозим.

Дар ҳафтаи аввалии машғулиятҳо дар ҳолати инфиродӣ давидан беҳтар аст. Чунки дараҷаи тайёрии ҳар якеатон гуногун мебошад. Сараввал суръати давидан аз суръати пиёдагард кам фарқ кунад ҳам, ба сабук ва мароқовар будани ҳаракат намоед. Аз ҳама муҳим, давидан бардавом бояд бошад. Дуру дароз давом кардани давидан омили асосии нафъоварӣ ба ҳисоб меравад. Рӯзҳои аввал ҳангоми давидан тамоми масофаро аз суръати миёна камтар оғоз намуда, ба анҷом расонданатон мувофиқи мақсад аст.

То пойҳоятон ба давидан мувофиқ гардидан «нарма», сокин, рост, шиддатнок, роҳҳои пасту баландшавиро интихоб кунед. Беҳтараш, аз роҳҳои нақлиёт дур бошед. Дар вақт-вақташ роҳи давиданро омӯхта истед. Ба озодагии пойҳоятон эътибор диҳед, ҳар рӯз онҳоро бо собун шўед, алалхусус баъди давидан души на он қадар гарм қабул кунед. Пеш аз машғулият сабук хўрок хўред, себ, шарбати мева ё ки мост хўред, безарар аст. Лекин пеш аз давидани кўтоҳак шикамсерӣ хўрок нахўред.

Дар шароити дилхоҳи обу ҳаво давиданро омӯзед, чунки дар ҳавои бад шумо ирода ва қатъиятнокии организматонро обутоб медиҳед, имконияти ба шамолхўри тобовариро соҳиб мегардед. Кўча агар лағжон бошад,

суръатро паст карда, тез-тез бо қадамҳои хурд давед. Кўча гарм бошад, суръати давидан ва давомияти онро кам кунед. Нафасро ба воситаи бинӣ ё ки даҳон гиред, аммо дар ҳавои хунук аз одати дида чуқур нафас гиред. Каллапўши пинҳонкунандаи гўшҳо, ба дастатон дастпўшак ва ба поятон чуроби пашмин, кроссовка пўшед.

Дар ҳафтаи аввали машғулият худҳискуниро назорат кунед. Ба сабук давидан ҳаракат намоед.

Ҳангоми давидан яке аз нишондиҳандаҳои асосии инъикосгари ҳолататон набз аст. Онро баъди ба анҷом расондани давидан, баробари сипарӣ шудани 6—8 сония вақт чен кунед. Дар ин ҳолат дил дар 15 сония чӣ қадар занад, онро ба 4 зарб задан лозим. Ҳар як шахс сарҳади тағйирёбии набзи худро бояд донад. Ба ононе, ки машқҳоро бори аввал иҷро мекунанд, баъди сарборӣ задани дил дар як дақиқа аз 120—130 зарба зиёд набошад. Баъди давидан дар давоми 5—10 дақиқа набз ба ҳолати оддӣ баргаштанаш лозим. Барои қулай навиштани масофаи давидан ва мувофиқи набз худҳискуни «варақай шахсӣ» доштан лозим. Дар он сарбориҳои ҳаррӯза бо километрҳо ва дар 15 сония чӣ қадар будани задани набз ба ҳисоб гирифта мешавад. Ҳамин тариқ, имконияти дар давоми ҳафта, моҳ километри умумӣ (масофа) бо ҷамъу тарҳ кардан ва таҳлили худро чӣ тавр ҳис намудан фароҳам омада, натиҷаҳо қайд мегардад, имконияти масофаи давиданро бо километрҳо муайян кардан набошад, ҳисобкуниро ба воситаи соат ба амал баровардан мумкин. Дар ин ҳолат километрро аз рӯи ҳисобкунии зерин ба осонӣ муайян мекунад: 1 км-ро писарбачагон 5-6 дақиқа, духтарон 6-7 дақиқа, 5 км-ро писарбачагон 10-11 дақиқа, духтарон 12-13 дақиқа, 3 км-ро писарбачагон 18—20 дақиқа, духтарон 20—22 дақиқа тай кунанд, кифоя.

**Намунаи варақаи шахсии давандаи ҷавон
(барои 1 моҳ)**

Сана	1	2	3	4	5	6	7	8	29	30	Дар давоми моҳ
Масо-- фаи давиш (км)	1												
Набз пештар	72												
Набз сонитар	130	130									130		

Дар хотир доред: худи ҳамин гуна варақаро барои та-
моми соли хониш тартиб додан мумкин. Зарурият пайдо
шавад, як ё ду маротиба ҳисоб карда мешавад.

Сифатҳои ҷисмонӣ: суръатнокӣ, неру, чусту чолокӣ,
чаққонӣ ва ривочи баробари ҳаракати дигарон машқҳои
на он қадар мураккабро ба иҷро расонед. Онҳоро мус-
тақиллона иҷро кардан ягон душворие намеоварад, дар
ин бобат ҷаҳидан бо арғамчин, машқҳои пресс, овезон
шудан, кашидан, ба замин хобида, таъя карда, дас-
тонро қат намуда, дароз кардан, ба боло ҷаҳидан ва ғай-
раҳо дохил мешавад.

**МАШҚҲОЕ, КИ НЕРУ, СУРЪАТНОКӢ,
ЧАҚҚОНӢ, ТОБОВАРӢ, ЧОЛОКИРО
РИВОҶ МЕДИҲАНД**

Машқҳое, ки нерӯро ривоҷ медиҳанд

1. Рост истода, пойҳоро васеъ гузоштан. Дар даст эс-
пандери каф, эспандеро фишурда сардодан-дастон дар поён,
дар паҳлӯ, ба пеш, ба қафо.

2. Назди девор дар масофаи 0,5—0,7 м ба зону нишас-
та, дар ҳолати таъя ба ангуштон (кафҳо) дастонро қат кар-
дан ва кушодан.

3. Рост истода пойҳоро васеъ гузошта ва гантели 1—3 кг-ро дар назди қафаси сина доштан. Дастонро ба паҳлу дароз кардан. Худи он, танҳо ба пеш хам шудан ё ки дар миз хобидан. Вариант: рост истода, нишаста, хобида дастҳоро ба боло, паҳлу қат кардан ва кушодан.

4. Пойҳо аз китф васеъ гузошта, гантелҳоро дар дастон дошта, ба пеш, ба нўги пой қат шудан. Рост карда, дастонро ба паҳлӯ дароз кардан. Вариант: ба пеш хам шуда, дастонро якҷоя карда, ба замин расондан, такя карда, дастонро ба боло бардоштан.

5. Ба ҷойгаҳи гимнастикӣ хоб карда, такя намудан. Ба дастон такя карда, тобхўрдан. Худи он, танҳо пойҳо ба миз такя гардидааст. Хоб карда, колбад, соқи по, дохили пой такя ва қат кардан. Як пойро ба боло бардошта, кафкўбӣ кардан.

6. Рост истода такя кардан. Ба такягоҳи курсӣ бо дастон такя намуда, дастонро қат кардан ва дар худи ҳамин вақт пойҳоро аз зону қат кардан. Худи он, фақат пойҳоро кунчак ҳосил карда доштан.

7. Машқҳо бо резина (эспендер). Дар мобайни резина истода, нўги онро бо даст маҳкам дошта, аз паҳлу ба боло, ба пеш дароз карда, ба даҳон расондан.

8. Бо ресмон аз сутун ба боло бо кўмаки дасту пой баромадан. Худи он, танҳо бо кўмаки дастон баромадан. Худи он, ба боло ва поён бо даст баромадану фуромадан.

9. Бо шикам ба курсӣ (тумбочка) хоб рафта, бо дастон такягоҳи аз ҳама наздикро дошта, миёнро хам карда бардошта ва фуровардан. Худи он, танҳо бо пойҳо тўби дамдодашудаи 1-2, 3-4 кг-ро дошта истодан.

10. Рост истода пойҳоро дар фароҳии китфон гузошта, дар даст гантелҳо амиқ нишастану хестан. Бо ин ба пеш қадам партофта ба пас баргаштан. Ҳолати пойҳоро тағйир дода, ҷаҳед. Вариант: гантелҳо дар даст бо як пой нишастану хестан.

11. Машқҳо бо шарик: шарикро бо як ё ду даст ба та-рафи худ кашидан. Худи он, танҳо ба зону истода кашиш хўрдан.

Машқҳои ривочи суръатнокӣ

1. Тўби баскетбол ва волейболро бо суръати баланд ба девор задан ва доштан. Бо ду ва як пой ҷаҳидан, дар ҷой давидан. Вариант: ҳамаи ин машқҳоро бо шарик рост истода, хоб карда, нишаста, ба зону истода иҷро кардан. Аз қафаси сина, болои сар, чапу рост, поён партофтанро бо-суръат иҷро кардан.

2. Ба шохи дарахт нигоҳ карда, бо суръати баланд нишаставу хеста, шохи овезонро доштан.

3. Рӯ ба боло хобида, ё ки нишаста ба дастон таъя кардан ва бо суръати баланд машқи велосипедонириро ба иҷро расондан. Вариант: бо суръати баланд ба пеш ҳам шудан ва истодан.

4. Ба 3 м, 5 ва 10 м мокивор давидан ва баргаштан. Аз пой ба пой ҷаҳида давидан.

5. Давидан дар зинапоя.

6. Дар ҷой истода, зонуҳоро ба қафаси сина кашида, чун «кенгуру» ҷаҳидан. Ба пеш чун «қурбоққа», бо суръати баланд дупоя ҷаҳидан.

7. Ҳам шуда, ҷўбчаи гимнастикиро дудафта доштан ва аз он ҷаҳидан.

8. Дар ҷой истода, ронро ба боло бардошта, бо суръати баланд давидан. Худи онро ба пеш ғечонда иҷро кардан.

9. Аввал бо як пой дар ҷой истода, сипас ба пеш ғеҷида ҷаҳидан. Бо шарик якпоя бозии дунболагириро ба ҷо оварда, ҷаҳидан.

10. Бо шарик ба масофаи 20, 30, 40, 50, 60 метр ба вақти кӣ беҳтар давидан.

11. Бо арғамчини резинӣ муқовиматро дарҳам шикаста, давидан (бозии «асп», шарик ресмонро бо даст медорад).

Машқҳое, ки ҷаққонири ривоч медиҳанд

1. Ҳалқаҳоро дар дасти чап, рост давр занондан. Худи онро дар як пой давр занондан.

2. Аз болои чўбчаи гимнастикӣ гузашта, ба пешу ақиб ҷаҳидан. Вариант: рӯ ба боло хобида, аз чўбчаи гимнастикӣ як ва ду пойро гузарондан.

3. Аз девор 1 метр масофа дуртар истода, ба ақиб ҳам шудан. Худи онро дар як пой, ба зону истода ба иҷро расондан. Худи онро дар даст бо ҳалқаи гимнастикӣ ба пас тоб хўрда, дастро ба замин расондан. Рӯ ба боло хобида, сипас ҳосил кардани «кўпрукча».

4. Бо шикам хобида, бо дастон пошноро дар давоми 5—10 сония доштан.

5. Ба замин нишаста, ба пеш ҳам шуда, дар давоми 10—30 сония бо дастон нўги пойро доштан.

6. Пойҳоро якҷоя гузошта, рост истодан, 10—30 сония доштани пошнаи пойҳо бо дастон.

7. Дар ҳолати доштани чўбчаи гимнастикӣ дастонро ба пешу пас тоб додан.

8. Бо шарикон бо ҳам муқобил нишаста, дастонро аз оринҷ занҷир карда, бонавбат ба пеш ҳам шудан ва ҳестан.

9. Дар нишебии назди девори гимнастикӣ, миз, курсӣ истода, пойҳоро аз зону қату рост карда, ҳамчунин пружинавор ҳаракат намуда, ба шпагат кардан кўшидан. Худи он, яъне дар ҳолати амиқан қадампартоӣ шпагат кардан.

10. Дар назди шарики пойҳояшро васеъ карда нишастан. Дастони шарикро ба китфони вай гузошта, ба пеш ҳам мегардад.

11. Ба девори гимнастикӣ пойҳоро дар фароҳии китфон кушода, овезон шудан.

12. Бо як даст такагоҳро дошта, пойҳоро алвонҷ додан. Худи онро ба пешу ақиб ҳам шуда, пойҳоро алвонҷ додан.

Машқҳое, ки тобовари роиҷ медиҳанд

1. Бо арғамчин 1-3 дақиқа ҷаҳидан.
2. Аз нишастгоҳ ва қуттии баландиаш 30—50 см ҷаҳидан.

3. Аз гардишгоҳ 15—20 маротиба ба пеш баргашта, ба ақиб гузаштан. Дар ин ҳолат як тарафи гардишгоҳ ба замин расида, тарафи дуюмӣ бошад, дар даст меистад.

4. Дастҳоро дар самти доира ҳаракат кунондан.

5. Ба турник ё ки шохи дарахт овезон шудан.

6. Пойҳоро аз зону қат карда, бардоштан ва фурувардан. Худи он, танҳо пойҳои ростро дар баландии миён бардошта фурувардан.

7. Пойҳоро дар ҳолати гуногун дошта нишаста хестан. Худи онро писарбачагон гантелҳоро дар даст нигоҳ дошта, иҷро карданашон мумкин.

8. Бо шикам хобида, дастонро ба паси сар гузошта, баданро ҳам карда, ба боло бардоштан. Худи онро дар маскани баландтар — дар нишастгоҳ ё қуттӣ хоб карда ба иҷро расондан.

9. Нишаста ба ақиб тақя қардан. Пойҳоро васеътар гузоштан. Ба ақиб тақя карда, ба пеш ё ки саросари ҳалқа ҳаракат намудан.

10. Рӯ ба осмон ниҳода, дастонро саросари тана, пойҳои ростро саросари доира чарх занондан: аввал бо як тараф, сипас бо тарафи дигар.

11. Дар ҷой истода, муқовимати шарик ва эспандерро дарҳам шикаста, зонуҳоро баланд бардошта, ҳаракат намоед.

12. Аввал дар масофаи 50—100 м ба пеш бо суръати тағйирёбанда — баланду миёна, сипас ба ақиб оҳиста давидан.

13. Бо суръати оҳиста, миёна Кросс давидан. Суръати давидан, дарозии масофа, роҳи давидан ва ҳоказоро тағйир дода давидан.

Машқҳое, ки ба таътили тобистона таъин гардидаанд.

Фасли тобистон бисёр вақт бо машқҳои шиноварӣ шуғл варзед, ҳаматарафа ғоиданок аст. Барои ин барои дуруст азхудкунии техникаи ҳаракатҳо кӯшида, бо усулҳои гуногун 100—200 метр шино қардан лозим. Барои мустаҳкам-

кунии мушакҳои нафас ва вусъат додани тобоварии организм шино кардан муфид аст. Аммо барои ин дар наздтон калонсоле бояд бошад, ки шиноварию хуб донад. Ҳангоми танҳои умуман шино накунад, чунки ҳодисаҳои нобахангом рӯй доданаши мумкин.

Агар бо қайиқ шино кардани шавед, он ҳам хуб аст. Зеро дар натиҷаи ҳаракати мазкур мушакҳои китф, ақиб, мушакҳои шикам ва пой хуб ривоч меёбанд. Албатта, велосипедронӣ, бозии футбол, волейбол, бадминтон, бозиҳои ҳаракатнок, рафтани ба ҳаракатҳои сайёҳӣ ҳам фоидаи калон дорад. Дар ин бобат аз имконияти фароҳамоварда истифода баред. Мабодо дар истироҳатгоҳ шавед, барои дар мусобиқаҳои миқёси гурӯҳӣ ва умумистироҳатгоҳӣ, байниистироҳати, шиновари, давидан, футбол, волейбол, «мергани» ва дигар мусобиқаҳо иштирок кардан кӯшед. Баробари ин, албатта, машқҳои ҳаррӯзаи гимнастикаи пагоҳӣ, давидани солимгардонӣ ва сифатҳои асосии ҷисмониро ба иҷро расонед. Дар мусобиқаҳо, ки рӯзҳои шанбе, якшанбе мегузаронед, барои иштирок кардан ҳаракат кунед. Алқисса, ҳангоми тарбияи ҷисмонӣ бо варзиш дӯст шавед.



Саволҳо доир ба боб

1. Барои иҷрои машқҳои бадантарбияи субҳгоҳӣ ба кадом қонуну қоидаҳо риоя кардан лозим?
2. Пайдарҳамии маҷмӯи машқҳои пагоҳирӯзи чӣ қадар шуданаш лозим?
3. Фарқу фоидаи бо ҷиҳоз ва бечиҳоз иҷро кардани машқро бигӯед.
4. Барои ривочи кадом буғум ва мушакҳои қисми тана чӯбчаи гимнастикӣ нақш дорад?
5. Фарқияти бо тўбҳои калону хурд ба иҷро расондани машқҳо дар чист?
6. Бо тўбҳои баскетбол ва волейбол чӣ гуна машқҳо-ро иҷро кардан мумкин?

7. Нерў бештар дар турник кашидан ё ки дастонро ба фарш така карда қату рост кардан ривоқ меёбад?
8. Барои ривоқи суръатнокӣ шумо аз давидан бештар ба кадом масофаҳо истифода мебаред: аз давидан ба масофаҳо кўтоҳ (30, 60, 100 метр) ё аз давидан ба масофаҳои дур (100, 800, 1500 метри)?
9. Давидани мокивор (10×3 , 10×4 , 10×5) гуфта чиро мефаҳмед?
10. Муваффақ шудан ба натиҷаҳои хуби чаққонӣ бештар ба ҳаракати кадом қисмҳои тана вобаста аст?
11. Барои ривоқи тобоварӣ кадом самти машқҳои ҷисмониро интихоб кардан маъқул аст?
12. Меъёри ченкунии ривоқи тобовариро шумо чӣ тавр мефаҳмед?
13. Фарқи машқҳои ривочдиҳандаи умумӣ аз гимнастикаи варзишӣ дар чист?
14. Дар машқҳои ривочдиҳандаи умумӣ барои чӣ аз мусиқӣ истифода мебаранд?
15. Машғулияти аз ҳама хуби тобоварӣ дар мавсими тобистон ва нигоҳдорандаи саломатӣ чист?
16. Ҳангоми ба масофа давидан ба ҳисоб гирифтани кадом меъёрҳоро медонед?

Меъёрҳои таълимӣ

Синфи 7			Холҳо				
			5	4	3	2	1
1	Дар турники баланд кашидан (мар.)	писар-бачагон	7	5	4	3	1
2	Ба фарш бо дастон таъякарда, дастонро қат ва дарозкардан (мар.)	писар-бачагон	17	12	10	8	6
3	Рӯ ба боло хобкарда танаро 90° бардоштан (дар давоми як дақиқа)	писар-бачагон, духтарон	22	20	15	13	11
			20	15	10	8	6
4	Бо арғамчин ҷаҳидан (давоми 1 дақиқа)	писар-бачагон, духтарон	80	70	60	55	50
			85	80	70	65	60
5	Давр занондани ҳалқа (давоми 1 дақиқа)	духтарон	70	60	45	35	25
6	Давидан ба 60 м	писар-бачагон, духтарон	9д 30с	10д	10д 30с	11д	11д 30с
			10д	10д 30с	11д	11д 30с	12д
7	Давида омада бо дарозӣ ҷаҳидан	писар-бачагон, духтарон	3м 60см	3м 30см	2м 80см	2м 50см	2м 30см
			3м 20см	2м 80см	2м 50см	2м 30см	2м 20см
8	Давида омада ба баландӣ ҷаҳидан	писар-бачагон, духтарон	110 см	100 см	90 см	80 см	70 см
			100 см	90 см	85 см	75 см	65 см
9	Давидан ба 1000 м	писар-бачагон, духтарон	4 д	4 д 20 с	4 д 50 с	5 д	5 д 30 с
			5 д 30 с	6 д	6 д 30 с	7 д	7 д 3 с
10	Фуррондани тӯби теннис	писар-бачагон, духтарон	39 м	33 м	25 м	20 м	15 м
			25 м	20 м	16 м	13 м	10 м
11	Мокивор 4×10 м давидан (сония)	писар-бачагон, духтарон	10 д 3 с	10 д 6 с	11д	11 д 30 с	12 д
			10 д 7 с	11 д	11 д 7 с	12 д	12 д 30 с

Машқҳо		Чоряки сол			
		1	2	3	4
1	Гиманстикаи пагоҳи. Духтарон давр занондани ҳалқа (чамбарак) (дақиқа). Писарбачагон ичрои машқҳо бо гантелҳо 2—3 кг.	7 ¹ —8 ¹	8 ¹ —9 ¹	9 ¹ —10 ¹	10 ¹ —11 ¹
2	Давидан бо суръати миёна	9 ¹ —10 ¹	12 ¹	15 ¹	15 ¹ —18 ¹
3	Ронро баланд бардошта мокивор давидан	3×10	4×10	2×10	3×15
4	Машқҳо барои ривочи қувваи даст: а) пойҳо дар такагоҳи баланд дастонро қат карда, ёзондан (писарбачагон) (маротиба); б) Дар турник, шохи дарахт овезон шудан; в) дар байни нишастгоҳи 30—40 см дастонро қат карда ёзондан (духтарон); г) хоб карда, дар такагоҳи баландиаш 20—30 см дастонро қат кардан, ёзондан.	10 6 12 8	15 8 15 10	18 10 18 12	20 12 22 15
5	Машқҳо оиди ривочи қувваи пойҳо: а) дар ду пой нишаста, сипас ба боло ҷаҳидан; б) бо як пой нишаставу хеста «таппонча» дар як пой нишаста, дуомашро рост доштан); дӯхтарон — такагоҳро дошта, писарбачагон ягон чизро надошта; в) дупоя зонуро (аз 8 тоғи 3 маротиба) ба қафаси сина оварда, кашидан — «кенгуру» (маротиба); г) дупоя ба пеш ғеҷида ҷаҳидан (қурбоқавор); д) бо арғамчин ҷаҳидан.	15 5 3/8 8/10 120	18 8 5/10 10/15 150	22 10 8/12 13/18 180	25 12 10/15 15/20 200
6	Машқҳои пресс: а) рӯ ба боло хобида, дар ҳолати аввала танара бардошта, пойҳо дар паси сар (духтарон); б) давр занондани чамбарак (духтарон) маротиба	10 100	12 150	15 200	18 250

Меъёрҳои таълимӣ (супоришҳо барои синфи 8)

Синфи 8			Холлҳо				
			5	4	3	2	1
1	Кашидан дар турники баланд (маротиба)	писарба-чагон	8	6	4	3	2
2	Тақя ба фарш, дастонро қат қарда ёзондан. Ба нишастгоҳи гимнастики тақя қарда, қат қардан ва ёзондани дастон (маротиба)	писарба-чагон	23	20	18	15	12
		духтарон	12	8	5	3	1
3	Рў ба боло ҳобида танаро 90° боло бардоштан (дар давоми як дақиқа)	духтарон	20	17	12	10	8
4	Чаҳидан бо арғамчин (дар давоми як дақиқа)	писарба-чагон	85	75	65	55	50
		духтарон	90	85	75	70	65
5	Давр занондани ҳалқа дар миён (дар давоми як дақиқа)	духтарон	75	65	50	40	30
6	Давидан ба 60 м	писарба-чагон	9д 2с	9д 7с	10д 3с	10д 5с	11д
		духтарон	9д 7с	10д 3с	10д 8с	11д	11д 5с
7	Давида омада ба дарозӣ чаҳидан	писарба-чагон	3м 80см	3м 50см	3м	2м 80см	2м 50см
		духтарон	3м 30см	3м	2м 80см	2м 50см	2м 30см
8	Давида омада ба баландӣ чаҳидан	писарба-чагон	115 см	105 см	95 см	90 см	80 см
		духтарон	110 см	100 см	90 см	80 см	70 см
9	Давидан ба 1000 м	писарба-чагон	3д 50с	4д 10с	4д 40с	5д	5д 30с
		духтарон	5д 20с	5д 50с	6д 20с	6д 30с	6д 40с
10	Давидан ба 2000 м	писарба-чагон	10д 01с	10д 40с	11д 30с	12д	13д 30с
11	Фуррондани тўби теннис	писарба-чагон	42 м	37 м	28 м	25 м	10 м
		духтарон	25 м	21 м	19 м	15 м	10 м
12	Ба 4×10 мокивор давидан	писарба-чагон	10д	10д 3с	10д 6с	11д	11д 10с
		духтарон	10д 3с	10д 9с	11д 3с	11д 30с	12д

Супоришҳо барои синфи 7

Машқо	Холҳо	Писарбачагон				Духтарбачагон					
		чоряки I	чоряки II	чоряки III	чоряки IV	чоряки I	чоряки II	чоряки III	чоряки IV		
Дар давоми 25 сония ҷаҳидан бо аргамчин (маротиба)	1	35	30	40	45	40	45	48	50		
	2	40	42	45	50	45	48	50	55		
	3	46	48	50	52	52	54	56	58		
	4	48	50	52	54	54	56	58	60		
	5	50	52	54	56	56	58	60	62		
Овезон шуда кашидан (маротиба)	1	4	5	7	8						
	2	6	7	9	10						
	3	8	9	10	11						
	4	9	10	11	12						
	5	10	11	12	13						
Дар турники паст хоб карда кашидан (маротиба)	1							4	6	7	9
	2							6	8	9	10
	3							8	9	10	11
	4							9	10	11	12
	5							10	11	12	13
Таъя карда дастро қат кардан ва ёзондан (бачагон дар замин, духтарон дар курси (маротиба)	1	14	16	18	19	18	19	11	12		
	2	17	19	20	21	20	21	13	14		
	3	20	21	22	23	22	23	14	15		
	4	21	22	23	24	23	24	15	16		
	5	22	23	24	25	24	25	16	17		

Рў ба боло хобида бардоштани тана (маротиба)	1	15	17	19	21	9	11	13	11
	2	17	19	21	23	11	13	15	17
	3	19	21	23	25	13	15	17	19
	4	21	23	25	27	15	17	19	21
	5	23	25	27	29	17	19	21	23
Бо як пой нишаста хестан (маротиба)	1	3	5	7	8	1	2	3	4
	2	5	6	8	9	2	3	4	5
	3	7	8	9	10	3	4	5	6
	4	8	9	10	11	4	5	6	7
	5	9	10	11	12	5	6	7	8
Аз ҷой ба дарозӣ ҷаҳидан (м)	1	160	165	170	175	140	145	150	155
	2	165	170	175	180	145	150	155	160
	3	170	175	180	185	150	155	160	165
	4	175	180	185	190	155	160	165	170
	5	180	185	190	195	160	165	170	175
Дар ҳолати нишаст ба баландӣ ҷаҳидан (см)	1	10	12	14	15	6	7	8	9
	2	11	13	15	17	7	8	9	10
	3	12	14	16	18	8	9	10	11
	4	13	15	17	20	9	10	11	12
	5	14	16	18	21	10	11	12	13

МУНДАРИҶА

Сарсухан	3
----------------	---

Боби I

Аз хусуси саломатиатон суҳбат мекунем	5
Чашматонро эҳтиёт намоед	7
Дар бораи қадду қомати рост	9
Вайроншавии тартиби рӯз	10
Набз	12
Нишондиҳандаҳои ривочи ҷисмониро донед	13
Масҳ қарданро омӯzed	15

Боби II

Худ ба худ кўмак расонед	23
Гимнастика	23
Намудҳои гимнастика	27
Машқҳои бадантарбияи пагоҳӣ	28
Машқҳо бо аргамчин	29
Усули машқи доиравӣ	30
Маҷмӯи машқҳои ривочдиҳандаи умумӣ	42
Атлетикаи сабук	66
Босуръат давиданро омӯzed	74
Ба дур ҷаҳиданро омӯzed	75
Оё аз ҳама баландтар ҷаҳиданро меҳоҳед	76
Баскетбол	77
Техникаи бозии баскетбол	79
Волейбол	84
Техникаи бозии волейболбоз	86
Машғулияти мустақилона	89
Машқҳои, ки сифатҳои ҷисмониро ривоч медиҳанд	90
Машқҳо барои хуб аз бар намудани техникаи бозии волейбол	90

Гандбол (тўби дастӣ)	92
Техникаи бозии тўби дастӣ	94
Тайёрии ҷисмонии бозигари тўби дастӣ	98
Футбол	100
Бозии дугарафа	104
Тайёрии ҷисмонии футболбозон	105
Шиноварӣ	107
Гўштин	116
Бозиҳои ҳаракатнок барои гўштингирон	119
Истоданҳо, ҳаракатҳо, боздоштанҳо	121
Тайёрии ҷисмонии гўштингир	130

Боби III

Агар сиҳҳат бошем, гўед	133
Машқҳои оид ба ривож додани сифатҳои ҷисмонӣ	134
Машқҳои, ки неру, суръатнокӣ, чаққонӣ, тобоварӣ ва чолокиро ривож медиҳанд	138
Машқҳои, ки нерӯро ривож медиҳанд	138
Машқҳои, ки суръатнокиро ривож медиҳанд	140
Машқҳои, ки чаққониро ривож медиҳанд	142
Машқҳои, ки тобовариро ривож медиҳанд	142
Машғулиятҳои, ки ба таътили тобистона муқаррар гаштаанд	143

Усмонхўчаев Т. С. ва дигарон.
75.1 Тарбияи ҷисмонӣ: Дастури таълими барои до-
У73 нишомӯзони синфҳои 7 — 8, **нашри сеюми аз нав**
коркарда ва такмилшуда. (Муаллифон: Т. С. Ус-
монхўчаев, С. Г. Арзуманов, С. Т. Усмонхўчаев.
— Т.: ХЭТН «О‘qituvchi», 2017. — 152 саҳифа.

ISBN 978-9943-22-111-6

УЎК 37.037.1(075.3)

КБК 75.1я72

*TAL'AT SAIDOVICH USMONXO'JAYEV,
SERGEY GEORGIYEVICH ARZUMANOV,
SUR'AT TAL'ATOVICH USMONXO'JAYEV.*

JISMONIY TARBIYA

7 — 8- sinf o'quvchilari uchun o'quv qo'llanma

Qayta ishlangan va to'ldirilgan
uchinchi nashri

(tojik tilida)

*«O'qituvchi» nashriyot-matbaa ijodiy uyi
Toshkent — 2017*

Муҳаррир *Х. Ҳамидов*

Тарҷумон *Ш. Турдиқулов*

Муҳаррири бадеӣ: *Б. Иброҳимов*

Муҳаррири техникӣ *С. Набиева*

Саҳифабанди компютери *Г. Қулназарова*

Мусаҳҳах *У. Раҷабова*

Литсензияи нашриёт АИ №291 04.11.2016.

Ба чопаш 10 июни соли 2017 рухсат дода шуд. Андозаи 60x90¹/₁₆.
Кегли 10, 11. Гарнитурани Таумс. Бо усули офсет дар қоғази офсет чоп
шудааст. Ҷузъи шартии чопи 9,5. Ҷузъи нашриву ҳисоби 5,4.

Бо 924 нусха чоп шуд. Супориши № .

Хонаи эҷодии табуи нашри «O'qituvchi»-и Агентии матбуот ва
ахбори Ўзбекистон. Тошканд, 206. ноҳияи Юнусобод, кўчаи
Янгишаҳр, хонаи 1. Шартномаи № 75-17.