

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

ТАРБИЯИ ҚИСМОНӢ

Китоби дарсӣ барои синфҳои 7–9-уми
муассисаҳои таҳсилоти умумӣ

Нашри дуюм

**Вазорати маориф ва илми
Ҷумҳурии Тоҷикистон
тасдиқ кардааст**

**ДУШАНБЕ
МАОРИФ
2023**

ТДУ (УДК) 796(075)+371.671+373
ТКБ (ББК) 75.1Я72+74.267.5
Г-73

Г-73. Губанова Л., Сафаров Ш., Каримова Д. **Тарбияи ҷисмонӣ**. Китоби дарсӣ барои синфҳои 7–9-уми муассисаҳои таҳсилоти умумӣ. – Душанбе: Маориф, 2023 –120 сах.

Хонандагони азиз!

Китоб манбаи донишу маърифат аст, аз он баҳравар ша-вед ва онро эҳтиёт намоед. Кӯшиш кунед, ки соли таҳсили оянда ҳам ин китоб бо намуди аслиаш дастраси дигарон гардад ва ба онҳо низ хизмат кунад.

Ҷадвали истифодаи китоб

№	Насаб ва номи хонанда	Синф	Соли таҳсил	Ҳолати китоб (баҳои китобдор)	
				Аввали соли таҳсил	Охири соли таҳсил
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					

ISBN 978-99985-3-912-9
Моликияти давлат

© МАОРИФ, 2023

МУРОҶИАТ БА ХОНАНДАИ КИТОБ

Дӯсти ҷавони ман. Бидон ва огоҳ бош, ки китоб дар радифи Модар ва Ватан арзандатарин муқаддасот ба ҳисоб меравад. Ҳама бузургони адаб, донишмандон ва хирадмандони гузаштаву муосир китобро яке аз беҳтарин арзишҳои зиндагӣ доништа, онро «аниси кунчи танҳой» ва «фурӯғи субҳи доноӣ» гуфтаанд.

Китобро азизу муқаддас донед, онро чун гавҳараки чаши эҳтиёт намоед.

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

Ба Шумо, дӯсти ҷавони ман, дар роҳи омӯзиши, азхуднамоиши арзишҳои бузурги инсонӣ муваффақиятҳо таманно дорам.

**Бо эҳтиром,
Президенти Ҷумҳурии
Тоҷикистон**

Эмомалӣ Раҳмон

БОБИ I. МАЪЛУМОТИ НАЗАРИЯВӢ

§ 1. ТАРБИЯИ ЧИСМОНӢ ВА ВАРЗИШ ДАР ТОЧИКИСТОН

Бо ташкилѐбии Ҷумҳурии Шуравии Сотсиалистии Тоҷикистон соли 1929 дар рушди иқтисод, фарҳанг ва илми халқи тоҷик марҳилаи нав оғоз ёфт. Ин ҳама дигаргунсозиҳо ба рушди минбаъдаи тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш низ таъсир расонд.

Ба ифтихори таъсиси Ҷумҳурии Шуравии Сотсиалистии Тоҷикистон ва ифтитоҳи Анҷумани II-и умумитоҷикии Шуроҳо моҳи октябри соли 1929 ҷашни бошукӯҳи умумихалқӣ барпо гашт, ки муҳтавои асосии онро ҳунарнамоӣ ва мусобиқаҳои оммавии варзишӣ ташкил доданд. Барномаи ҷашни варзишӣ гӯштини миллӣ, аспдавонӣ, тирпарронӣ ва ғайраро дар бар мегирифт. Махсусан, қувваозмоиҳои байни дастаҳои гарнизонҳои низомии Душанбе, Тирмиз ва Кӯлоб ҷолиб буд. Дастаҳо дар гимнастика, варзиши сабук ва шамшерзанӣ мусобиқа карданд.

Ҷашнҳо аз рӯйи шакли худ хусусияти халқӣ доштанд. Масалан, ҳангоми мусобиқоти варзишӣ аз миёни тамошобинон деҳқонон ба майдон баромада, барои иштирок дар ин ё он қувваозмоӣ иҷозат мепурсиданд. Ин гуна қувваозмоӣ асосан, намуди миллии варзиш маҳсуб мешуд.

Ба вусъати ҳаракати тарбияи ҷисмонӣ дар ноҳияҳои дурдаст ва деҳоти ҷумҳурӣ чорабиниҳои варзишӣ ба ифтихори «Рӯзи байналмилалӣ сулҳ», «Ҳафтаи мудофия», ду ҳафтаи тарбияи ҷисмонии иттифокҳои касаба ва слёти пионерӣ хуб мусоидат мекарданд.

Мақсад аз ин чорабиниҳо тарғиби варзиш ва ба аҳолии ноҳияҳову деҳаҳо нишон додани дастовардҳои тарбияи ҷисмонии шахриён буд.

Дар деҳаҳои водии Ҳисор маҳфилҳои тарбияи ҷисмонӣ пайдо шудан гирифтанд. Тобистони соли 1929 дар шаҳрҳои Душанбе ва Хучанд намуди барои Осиеи Миёна нави варзиш – теннис арзи ҳастӣ намуд. Машқҳо дар ду майдончаи боғи истироҳатии шаҳр гузаронида мешуданд.

8-уми майи соли 1931 бо қарори Шурои иттифоқҳои касабаи Тоҷикистон дар шаҳри Душанбе мусобиқаи варзиши сабук давидан ба 60 м, гузаронида шуд. Барномаи ин намуди варзиш аз машқҳои ҷаҳидан ба дарозӣ ва ҷаҳидан аз ҷойи ист иборат буд.

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

18-уми августи соли 1934 Спартакиадаи умумитоҷикӣ бо мақсади тарғиби тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш дар байни аҳолии ботантана ифтитоҳ ёфт. Ба барномаи спартакиада варзиши сабук, аспдавонӣ, гӯштини миллӣ, волейбол ва ғайра дохил карда шуда буданд.

21-уми июни соли 1936 дар назди Ҳукумати Тоҷикистон Кумитаи умумииттифоқӣ оид ба корҳои тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш таъсис дода шуд. Дар шаҳру ноҳияҳо низ кумитаҳои ташкил ва гузаронидани корҳои оммавии варзишӣ ташкил ёфтанд.

Солҳои 1939 – 1940 дар ҳаракати тарбияи ҷисмонӣ ба намудҳои ҳарбии амалии варзиш диққати калон дода мешуд. Омодасозии ҷавонони синни «тодаъватӣ» тақвият меёфт, курсҳои тайёркунии мураббии тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш ташкил мегардиданд. Намудҳои дигари варзиш – футбол, велосипедронӣ, гимнастика, кӯҳнавардӣ, аспсаворӣ, шатранҷ, шашка ва намудҳои миллии варзиш ривоч меёфтанд.

Шумораи варзишгарон афзуда, маҳфилҳои варзишӣ муташаккилона амал мекарданд. Барои тарбияи ҷисмонии бачаҳо ба рушди бозиҳои варзишӣ тавачҷуҳи хосса зоҳир мегардид. Дар рушди варзиши бачагона Спартакиадаи нахустини мактаббачаҳои ҷумҳурӣ (августа 1935) воқеаи муҳим буд. Спартакиадаи дуҷуми мактаббачагон 30-юми июли соли 1936 гузаронида шуд. Спартакиадаҳо дар таҳкими ҳайатҳои варзишии мактабҳо, баланд бардоштани маҳорати варзишгарони наврас нақши калон бозиданд.

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

Бо қорӣ намудани таълими умумии ҳарбӣ созмонҳои варзишӣ вазифадор буданд, ки барои Армияи Сурх захираи ҷангӣ омода созанд, тайёрии оммавии ҳарбӣ ва ҷисмонии аҳолиро ба роҳ монанд, ба комиссариатҳои ҳарбӣ барои оморасозии ҷисмонии ҷавонони ҷумҳурӣ ҳамаҷониба ёрӣ расонанд.

Дар моҳҳои аввали ҷанг гурӯҳҳои велосипедронҳо, мотосиклронҳо, аскарони савора ташкил ёфтанд.

Ҷамъиятҳои варзишии «Спартак» ва «Динамо» дар шаҳрҳои Душанбе, Ленинобод (Хучанди имрӯза) ва Хоруғ аз ҷумлаи аввалинҳо ба низомии ҳарбӣ гузашта, ба ситоди низомии ҳарбии таълимии ҳамагонӣ табдил ёфтанд.

Бо ташаббуси ташкилотҳои мудофиавӣ ва варзишии ҷумҳурӣ дар корхонаву муассисаҳо, колхозу совхозҳо, мактабу муассисаҳои таълимӣ гурӯҳҳои омӯзиши қори ҳарбӣ, маҳфилҳои «Саворагони ворошиловӣ», тирандозӣ, санитарӣ ва ғайра ташкил шуданд.



Дар назди ташкилотҳои тарбияи ҷисмонӣ вазифа гузошта шуда буд, ки ҷанговарони ояндаро аз ҷиҳати ҷисмонӣ ҳамаҷониба обутоб диҳанд, дар онҳо сифатҳои олиӣ маънавӣ ва ҷисмонӣ, ҷасурӣ, қатъият, нотарсӣ, ҷолоқӣ ва пуртоқатиरो парваранд, зеро ин сифатҳо барои муборизаи муваффақонаи зидди душман заруранд.

Барои ҳалли ин масъалаҳои муҳим дар ҳама ҷой курсҳо ва семинарҳои сершумори тайёркунӣ ва азнавтайёркунии кадрҳои дастурдиҳанда оид ба намудҳои мудофиавии варзиш ташкил карданд. Яққоя бо мақомоти ниғаҳдории тандурустӣ омодаسازیи дастурдиҳандагон, методистҳо оид ба тарбияи ҷисмонии табобатӣ ба роҳ монда шуд, ки он барои зудтар барқарор намудани саломатӣ ва қобилияти ҷангии ҷанговарони маҷрӯҳ низ аҳаммияти калон дошт.

Аллақай дар моҳҳои аввали соли 1941 дар 17 ноҳияи ҷумҳурӣ дар ҷорабиниҳои гуногуни варзишӣ 14592 нафар иштирок карданд, ки зимни он, аз ҷумла 1876 занону духтарон меъёрҳои дараҷаи 1-ум, 40 нафари дигар меъёрҳои дараҷаи 2-юми Маҷмуи ҷорабиниҳои тарбияи ҷисмонии «Омода ба меҳнат ва мудофия»-ро адо намуданд.

Танҳо дар соли 1941 дар вилояти Ленинобод ба машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ 11422 нафар ҷалб карда шуданд. Худи ҳамон сол дар вилоят 136 ҳайати варзишӣ ташкил ёфтанд, ки онҳо дар худ 16533 варзишгарро муттаҳид мекарданд. Дар дави «ҳарбӣ» дар байни ҷавонони синни «тодаъватӣ» дар вилоят 18000 нафар ширкат варзиданд. Аммо кори ҳарбии варзишӣ дар байни ҷавонони деҳот он қадар хуб набуд.

Дар бисёр деҳаву, колхозҳо маҳфилҳои варзишӣ ташкил шуданд, ки дар онҳо тирандозии варзишӣ машғулияти ҳатмӣ буд. Ин кор, махсусан, дар ноҳияҳои ВМБК хуб ба роҳ монда шуда буд. Дар он ҷо 1750 нишондори «Тирандози ворошиловӣ»-и дараҷаҳои 1 ва 2 омода карда шуд.

«Имрӯз – варзишгар, фардо – ҷанговар!» Ташкилотҳои тарбияи ҷисмонии Тоҷикистон дар шаҳру ноҳияҳо таҳти ҷунин шиор амал мекарданд.

Дар солҳои ҷанг дар Тоҷикистон аз рӯйи намудҳои варзиши ҳарбии амалӣ қариб 50 000 нафар тайёр карда шуда буданд.

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

Аз рӯзҳои аввали Ҷанги Бузурги Ватанӣ ҳазорҳо варзишгарони Тоҷикистон ба сафҳои муҳофизони Ватан дохил шуда, баъди кор дар паси дастгоҳҳо, ғаёлона ҳамроҳ ба қори ташкилотҳои мудофиавӣ мегузаштанд.

Варзишгарони Тоҷикистон бо эҳсоси ватандӯстӣ ба фронт ёрӣ расонида, ба таври оммавӣ ихтиёран ба сафҳои Армияи Сурхи амалкунанда дохил мешуданд.

Фарзандони содики халқи тоҷик дар муҳорибаҳо ба-рои дифои Ватан матонат ва ҷасорат нишон медоданд. Яке аз чунин қаҳрамонҳо Г. Рашидов буд. Ӯ чун дигар ҷавонони деҳаи Дисанди вилояти Фарм аспасаворӣ ва ӯштинро дӯст медошт ва дар ноҳияи худ аз беҳтарин ҷовандозҳо ҳисоб меёфт.

Дар байни қаҳрамонҳои Иттиҳоди Шуравӣ дастпарварони варзидаи ташкилотҳои тарбияи ҷисмонии ҷумҳурӣ гимнаст ва кӯҳнавард Сафар Нурхонов, ҷанговарони нотарс А. Қодиров, Ҳикмат Қаландаров, Мунаввар Рӯзиев, В. Буторин, Саидкул Турдиев, Домулло Азизов ва дигарон буданд.

Дар солҳои Ҷанги Бузурги Ватанӣ беҳтарин варзишгарони Тоҷикистон дар фронт асоси бахшҳои махсуси низомиро ташкил доданд, ки дар шароитҳои душвори ҷавулода дар ақибгоҳи душман мубориза мебарданд. Полковники милитсия Н. Ергин аз ҷабҳа (фронт) ба ҷавонони ҷумҳурӣ муроҷиат карда, навишта буд: «Шумо, рафиқон – варзишгарони Тоҷикистонро, даъват мекунам, ки ҳамарӯза сифатҳои варзишии худро такмил диҳед ва баланд бардоред. Пайваста донишҳои бахши ҷанг заруриро аз худ кунед. Беҳато паррондан, ҳар чӣ дуртар партофтани норинҷак, аз монеаҳо гузаштанро ёд гиред, пуртоқатиро инкишоф диҳед, дар рохпаймоӣ ва давҳо иштирок карда, ҷаққонӣ ва қувваатонро зиёд кунед. Шумо имрӯз ё фардо ба фронт меравед ва ин ҳама ба шумо кор меояд».

Бахши қаҳрамониҳои ҷангӣ дар ҷабҳаҳои Ҷанги Бузурги Ватанӣ зиёда аз 2500 сарбози тоҷикистонӣ бо ордену медалҳо сазовор гардиданд, 40 нафари онҳо Қаҳрамони Иттиҳоди Шуравӣ шуданд. Дар байни онҳо П. Ергин хатмкардаи Донишқадаи ордендори тарбияи ҷисмонии

Тоҷикистон низ буд, ки бо ордени «Байрақи сурх» ва ордени Кутузов мукофотонида шудааст.

Сарфи назар аз ҷанг кори оммавии варзишӣ дар ҷумҳурӣ қатъ нагардид. Дар ноҳияи Фархор дар мусобиқаи ҳарбикунонидаи варзиши сабук 872 нафар иштирок доштанд. Аз ин миён 23 нафар зан буданд. Дар ин солҳо дар ҷумҳурӣ дар мусобиқоти ҳарбикунонида 8483 нафар иштирок карданд. Дар ҷунин мусобиқаҳо дар вилояти Ғарм 1637 нафар, Кӯлоб 2589, Кӯҳистони Бадахшон 521, Душанбе ва ноҳияҳои атрофаш 3837 нафар ширкат намуданд.

Дар кори оммавии варзишӣ, ки аҳаммияти мудофиавӣ дошт, роҳи Душанбе - Хоруғро пиёда ва бо лижа тай кардани 20 варзишгари часур, воқеан, назаррас гардид. Онҳо 591 километрро дар 19 рӯз тай намуданд. Мақсади асосии ин роҳпаймоӣ азхудкунии роҳи Помир дар шароити зимистон, омӯзиши имконияти рушди варзиши лижаронии кӯҳӣ ва кӯҳнавардӣ дар шароити баландкӯҳи ҷумҳуриямон маҳсуб мешуд.



Бори аввал дар таърихи варзиши Тоҷикистон моҳи июли соли 1941 дар Душанбе роҳпаймоиҳои ҳарбикуно-

нида гузаронида шуданд, ки иштирокчиёнаш кормандони соҳаи санъат буданд. Ҳунармандони Театри ордендори опера ва балет, Театри академии драма ва дигар намояндагони санъат бо сарвари мураббӣ тарбияи ҷисмонӣ, ба масофаи 10 км роҳпаймоии ҳарбӣ гузарониданд.

Дар солҳои ҷанг дар ҷумҳурӣ кори омодагии ҳарбии ҷисмонӣ ва оммавии мудофиавии варзиширо зиёда аз 300 корманду мураббӣ тарбияи ҷисмонӣ мегузарониданд.

Кумитаи вилояти тарбияи ҷисмонӣ ва варзиши вилояти Фарм барои ҷанговарони таълимоти ҳамагонӣ гузариши ҳарбикунонидаи кӯҳиро ба воситаи ағбаи Пётри 1 ба масофаи 125 км ташкил намуд. Ҷанговарон аз ағбае гузаштанд, ки аз сатҳи баҳр 4500 метр баланд буд. Дар ин гузариш 186 нафар иштирок доштанд. Соли 1944 аввалин Спартакиадаи ҷумҳуриявии занони колхозӣ гузаронида шуд. Дар он намояндаҳои ҳамаи вилоятҳо дар намудҳои гуногуни варзиши сабук ҳунарнамоӣ карданд. Дар ин мусобиқа дастаи Қӯрғонтеппа ҷойи якумо гирифт.

Охири соли 1944 мусобиқаи ҷумҳуриявӣ оид ба гуштини миллӣ бо иштироки 32 паҳлавони зӯртарин доир гардид.

Дар давраи зимистон дар вилояти Фарм дар бунгоҳҳои таълимоти ҳамагонӣ ба ҷавонони синни «даъватӣ» лижаронӣ ёд дода мешуд. Ҳамзамон курсҳои тайёркунии мураб-биёни лижарон ташкил шуда буд, ки дар онҳо 25 нафар сабақ мегирифтанд.

Чунин миқдори зиёди чорабиниҳои варзишӣ дар тули тамоми таърихи пешинаи ҳаракати варзишии Тоҷикис- тон гузаронида нашуда буданд.

Омодагии ҳарбиву ҷисмонии хонандагон дар шароити душвори замони ҷанг сурат мегирифт. Лекин ҳаёти варзишии ҳайатҳои мактабӣ қатъ намегардид. Дар Душанбе, Ленинобод ва Кӯлоб аз рӯи намудҳои алоҳидаи варзиш мусобиқаҳои мактабӣ гузаронида мешуданд.

Мувофиқи қарори Кумитаи давлатии муҳофизати ҷумҳурӣ дар синфҳои болои мактабҳои ҷумҳурӣ таълими ҳарбӣ ҷорӣ карда шуд. Мактабиёни Тоҷикистон бо ҷӯшу хурӯш кори ҳарбиро омӯхта, омодагии ҷисмонии худро тақвими методанд.

Соли 1944 бо қарори Шурои ҳарбии округи ҳарбии Осиёи Миёна дар ҷумҳурӣ якумин азназаргузарони тайёрии ҳарбиву ҷисмонии хонандагони мактабҳо ва муассисаҳои таълимӣ барои гирифтани мукофоти Шурои ҳарбӣ гузаронида шуд, ки он низ тарбияи ҷисмониро фаъолтар намуд.

Теъдоди хонандагон ва донишҷӯёне, ки бо тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш машғул буданд, аз 21000 нафар дар соли 1940 ва дар охири соли 1944 то 32 000 нафар афзуда, шумораи ҳайатҳои мактабии варзишӣ ба 270 расид.

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

Пас аз анҷоми Ҷанги Бузурги Ватанӣ меҳнаткашони Тоҷикистон якҷоя бо халқҳои «бародар» аз пайи меҳнати осоиштаи созанда ва бартарарфсозии оқибатҳои ҷанг шуданд.

Масъалаи кадрҳо дар ҳаракати варзишии ҷумҳурӣ яке аз масъалаҳои асосӣ ҳисоб меёфт. Воқеан, дар солҳои аввали баъдичангӣ дар ҷумҳурӣ норасоии кадрҳои ихтисосноки варзишӣ, хусусан аз ҳисоби тоҷикон, ки шароити

ти маҳал ва забонро хуб медонистанд, саҳт эҳсос мегашт. Масалан, соли 1946 дар Тоҷикистон теъдоди кормандони ба тарбияи ҷисмонӣ машғул аз 200 нафар зиёд набуд. Аз онҳо танҳо 10 нафар маълумоти олӣ ва 45 нафар маълумоти миёнаи махсус доштанд. Дар аксарият мактабҳои ҷумҳурӣ дарси тарбияи ҷисмониро – иштирокчиёни ҷанг, дар баъзе мактабҳо бошад, шахсоне таълим медоданд, ки дар бораи он комилан тасаввурот надоштанд.

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

Аммо душвории нави пеш омад, дар ҷумҳурӣ иншооти варзишӣ хеле кам буд. Масалан, соли 1947 ҳамагӣ ду варзишгоҳ, 24 майдончаи варзишӣ, 15 майдони футбол, 18 майдончаи баскетбол, 255 толори волейбол ва 39 толори варзишӣ ғимнастикӣ мавҷуд будо халос. Ин миқдор кифоя набуд.

Соли 1947 Шурои ҷумҳуриявии илмиву методӣ таъсис дода шуд. Созмонҳои варзишии ҷумҳурӣ ба ташкили ҳаياتҳои нави тарбияи ҷисмонӣ дар колхозҳо, корхонаҳо ва муассисаҳои таълимӣ шуруъ намуданд. Ҷамъиятҳои ихтиёрии варзишии ҷумҳурӣ аз ҷиҳати сохтгорӣ мустақкам гашта, дар инкишофи ҳаракати оммавии варзишӣ аллакай ба сатҳи пеш аз ҷангии худ расиданд.

Шумораи мусобиқаҳои варзишӣ низ сол аз сол афзуда, ба болоравии маҳорати варзишӣ мусоидат намуд. Агар соли 1946 17 мусобиқаи гуногун шуда, дар онҳо 8629 варзишгар иштирок карда бошанд, соли 1947 бо фарогирии 13735 нафар 46 мусобиқа гузаронида шуд. Соли 1947 беҳтарин варзишгарон дар шубҳаҳои варзиши сабук, гимнастика, бокс, гӯштин, вазнбардорӣ мактаби варзиши шаҳри Душанбе ба таҳсил оғоз карданд.

Омодагӣ ва иштироки ҳайати намояндагони Тоҷикистон дар Паради умумиттиҳодии варзишии соли 1947 дар Маскав барои ривочи кори ташкилотҳои варзишии ҷумҳурӣ аҳаммияти калони тарғиботӣ дошт. Баъди бозгашт ба Душанбе ҳайат дар назди аҳли ҷомеаи пойтахт бо хунарнамоии ҳисоботӣ баромад кард, ки дар натиҷаи он қавонони бисёреро ба тарбияи ҷисмонӣ ва варзиши ҷалб гардиданд.

Дар тули панҷсолаи баъдичангӣ дар Тоҷикистон шабакаи васеи мактабҳо, муассисаҳои таълимии олии ва миёнаи махсус бунёд карда шуд. Шумораи хонандагони онҳо, дар муқоиса бо давраи тоҷангӣ, беш аз 650 маротиба афзуд. Қариб сеяки аҳоли (ғайр аз хонандагони синни томактабӣ) бо ин ё он намуди таълим фаро гирифта шуданд.

Тавассути ҷидду ҷаҳди ташкилотҳои тарбияи ҷисмонӣ ва ҷамъиятии ҷумҳурӣ маҳорати варзишӣ такмил меёфт. Варзишгарони тоҷик дар мусобиқоти умумиттиҳодӣ баромад карда, ба комёбиҳо ноил мешуданд.

Соли 1951 варзишгарони алоҳида дар чемпионати занонаи ИҶШС (СССР) оид ба шохмот иштирок карданд.

Варзишгарони Тоҷикистон соли 1952 дар мусобиқаи ҷумҳуриҳои Осиёи Миёна дар Тошканд ба комёбиҳои муайян ноил гаштанд. Шиноварон шарафи ҷумҳуриро дар шаҳрҳои Киев ва Астрахан дифоъ карданд. Баскетболбозон дар чемпионати СССР дар Орҷонкидзе ва Ереван, гимнастҳо дар қувваозмоӣ дар Таллин ва Свердловск, шатранҷбозон дар мусобиқоти умумиттиҳодии ш. Маскав ширкат доштанд. Дар ҳамаи ин қувваозмоӣҳо варзишгарони Тоҷикистон маҳорати баланд ва иродаи қавӣ намоиш доданд.

Яке аз чорабиниҳои муҳим дар баланд бардоштани оммавияти кори варзиш Спартакиадаи V умумиточикӣ аз рӯйи 10 намуди варзиш буд, ки соли 1952 дар шаҳри Душанбе гузаронида шуд. Дар ҷамъбасти мусобиқаи бисёррӯза, ки дар он 17 рекорди нави Тоҷикистон қайд карда шуд, ғалабаи умумидаставӣ насиби ҳайати варзишии шаҳри Душанбе гашт.

Ин санҷиши қувваи варзишӣ буд ва ба таҳияи дастаи мунтахаб барои иштирок дар Спартакиадаи Осиёи Миёна моҳи октябри соли 1952 (Ашқобод) мусоидат кард. Варзишгарони тоҷик дар ин мусобиқа маҳорати хуби варзишӣ нишон дода, сазовори ҷойи 4-ум шуданд.

Беҳтар кардани тарбияи ҷисмонӣ дар мактабҳо ва муассисаҳои олии таълимии ҷумҳурӣ омили ҳалқунандаи рушди минбаъдаи тарбияи ҷисмонӣ гардид.

Дар солҳои баъдичангӣ дар асоси методикаи пешқадами таълиму тарбияи кори тарбияи ҷисмонӣ дар мактабҳо, техникумҳо ва муассисаҳои олии таълимӣ пурра таҷдид гардида, шаклҳои он гуногуну ғанитар шуд. Дар беҳтар шудани тарбияи ҷисмонии хонандагон ва донишҷӯёни ҷумҳурӣ роҳбарии мутамарказ, имконияти номаҳдуди омӯхтан ва аз худ кардани таҷрибаи ғании беҳтарин мактабу донишқадаҳои олии кишвар, мубодилаи васеи таҷрибаи кор бо мутахассисони ҷумҳуриҳои дигари бародарӣ ёрии калон расонданд.

Пайваста афзудани шумораи омӯзгорони тарбияи ҷисмонӣ, баланд бардоштани дараҷаи тахассуси онҳо яке аз омилҳои муҳимтарини воқеии беҳтар шудани тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш дар ҷумҳурӣ шуд.

Дар амалӣ гардондани мақсадҳои тарбияи ҷисмонии ҷавонон ва рушди варзиш дар байни наврасон мактабҳои бачагонаи варзишӣ ва дигар муассисаҳои бачагона

нақши калон бозиданд. Дар онҳо қобилияти ҷисмонии бачаҳо ҳамаҷониба инкишоф меёфт, аз ҳисоби ҷавонон варзишгарони варзида, доварону ташкилотчиёни ҷамъиятии кори оммавӣ оид ба тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш тайёр карда мешуданд.

Таҷрибаи беҳтарин мактабҳои бачагонаи варзиши Тоҷикистон нишон медиҳад, ки комёбии кори тарбияи варзишгарони наврас ба маҳорати педагогии ҳайати мурраббӣ, усулҳои пешқадами таълим ва машқидиҳӣ вобаста мебошад.

§ 3. ПЕШГИРИИ ЛАТХҶРӢ

Яке аз муҳимтарин сабабҳои латхӯрӣ (травматизм) фаъолияти нокифояи ҳаракат (гипокинезия) мебошад. Тарзи камҳаракатӣ боиси инкишофи тамоюлҳои манфӣ дар саломатии инсон мешавад. Ин тамоюлҳо аз ҳалалёбии бинӯй, қомат, вазни барзиёди бадан, сарбории баланди хун ва асабоният (невроз) иборат мебошанд. Гирифтгори ин «масоил» маҳалли истро зуд муайян карда наметавонанд, аксуламалашон суст, мутобиқати ҳаракатҳояшон бад буда, ҷолок нестанд. Ана ҳамаи ҳамин боиси афтидан ва латхӯрии дарачаҳои гуногуни вазнинидошта мегардад.

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

Қоидаҳои техникаи бехатарӣ ҳангоми машғулият ба намудҳои гуногуни варзиш.

Ба машғулиятҳои варзиши сабук хонандагон аз синфи 1 фаро гирифта мешаванд. Дастурдиҳӣ оид ба техникаи бехатарӣ, маълумот дар бораи ҳолати саломатӣ аз дар-

монгох, ичозатнома ба машғулиятҳои ҷисмонӣ бо нишон додани гурӯҳи тиббӣ (асосӣ, тайёрӣ, тиббии махсус) ҳатмӣ мебошанд.

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

- сардии ҳаво, намнокии зиёди он, шамоли саҳт;
- хоки лағжонак, фарши саҳти лағжонак;
- ҳангоми партофтани тӯб ё норинҷак дар маҳалли сукути он қарор доштан;
- бе омодагӣ иҷро кардани машқҳо ҳангоми давидан, ҷаҳидан ва партофтан, ки метавонад ба кандашавии рағҳо ва нимдаррон гаштани мушакҳои узвҳои таъяву ҳаракат оварда расонад.

Дар ҳама намудҳои варзиши сабук эҳтимоли латхӯрии пошнаи пой, кандашавии рағҳои рон ва соқи пой, нимдаррон шудани узвҳои пайвандӣ ва гоҳо мушакҳо вучуд дорад.

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

Ҳангоми ҳаво додани норинҷаки машқӣ назорат кардан зарур аст, ки дар маҳалли афтидани он касе набошад. Ҳаводиҳии мутақобилро бояд пурра истисно кард. Онро ба якдигар партофтан мумкин нест.

Дар вақти ҷаҳидан ба дарозӣ хок, «пайка», чуқурии (ҷойи фуруд)-ро аз нав побел кардан зарур аст, то боварӣ ҳосил шавад, ки дар он ҷо сангу чизҳои нӯгтез нест. Пас аз нармкунии кум хаскашаку белро дар наздикии машғулиятгоҳ мондан мумкин нест.

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

Барои пешгирии латхӯрӣ машқро бояд бо мақсади омодагии пурраи узвҳои бадан ба кори асосии дарпешистода гузаронд. Чун қоида, машқ аз оҳиста давидан, маҷмуи машқҳои давидану чаҳидан ва машқҳои махсус иборат аст.

Бо асбоби гимнастикӣ бояд танҳо дар ҳузури омӯзгор ё ёвари ӯ машқ кард. Иҷрои мустақилонаи машқҳо бе ҳимоя ва ёрӣ метавонад ба афтидан, яъне латхӯрӣ ва ҳатто шикастани устухон, оварда расонад.

Ҳангоми иҷрои машқҳо бо усули пайдархам (яъне аз паси якдигар) фосиларо нигоҳ доштан зарур аст, то ки хонандаҳо ба якдигар барнахӯранд.

Ҳангоми иҷрои чаҳишҳо бояд аз асбоб ва чаҳишҳои тақдор зонуро қат карда, нарм ба нӯги пой фуруд омад.

Нисбат ба якдигар, махсусан дар вақти иҷрои машқҳои акробатӣ бояд эҳтиётқору бодикқат шуд.

Ҳодаи ҳаракати гимнастикӣ (брус) ва тири турник бояд ҳамеша тозаву суфта бошанд. Агар онҳо ба девор наздик гузошта шуда бошанд, пас ба ҷо овардани машқҳо бо домана (амплитуда)-и калони ҳаракат маслиҳат дода намешавад, зеро дар вақти чархзанӣ кас аз брус ё турник қанда шуда, метавонад зарб хӯрад. Бояд ҳамеша эроду маслиҳатҳои омӯзгорро ба инобат гирифт. Махсусан чаҳишҳои тақдор бе ҳимоя хавфноканд. Бинобар ин, барои пешгирии латхӯрӣ ба интизом риоя бояд кард.

Зимни иҷрои машқҳои гимнастикӣ (махсусан машқҳо дар асбобҳои гимнастикӣ ва чаҳишҳои тақдор) бояд до-нист, ки кадом амалҳо хавфнок мебошанд.

Инҳо метавонанд омилҳои хавфнок гарданд:

- ноустувории асбоби варзишӣ;
- иҷрои машқҳо бе тайёрии пешакӣ;
- иҷрои машқҳои пурра азхуднакарда;
- ҳимояи бад;
- машқ дар асбоб бо дастони тар;
- вайронкунии интизом;
- иҷро накардани тавсияҳои омӯзгор;
- иҷрои машқҳо бе либосу пойафзоли варзишӣ.

Латҳуриҳои маъмулӣ: харошхӯрӣ, обилаи дастҳо, зарбхӯрӣ ва канда шудани рағҳои узвҳои пайвандии банди даст, шона, китф, зону ва соқи пой. Ҳангоми частан аз асбоб ва таконҳои саҳт эҳтимоли кандашавии рағи ахиллӣ ва мушаки сесараи зону вучуд дорад. Афтидан барои сарҳам хавфнок аст.

§ 4. БЕХАТАРӢ ДАР БОЗИҲОИ СЕРҲАРАКАТ ВА ВАРЗИШӢ

Ба бозиҳои серҳаракат ва варзишӣ, ки ба барномаи таълими тарбияи ҷисмонӣ дохиланд, ҳаракатҳои гуногун: давидан, таваккуфҳо, гардишҳо, чаҳишҳо, доштан ва идора кардани тӯб бо дастгирии бозингарони дастаи худ ва муқобилияти фаъолонаи ҳариф, махсусан дар бозиҳои бархӯрдӣ ба монанди баскетбол, тӯби дастӣ, футбол, чавгонбозӣ хос мебошанд. Аз ин рӯ, дар дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ ҳангоми ин бозиҳо таъмини беҳатарӣ зарур аст.

Барои лат нахӯрдан дар бозиҳои серҳаракат қоидаҳои беҳатарии зерин бояд риоят шаванд:

1. Риояшавии қатъии қоидаи бозӣ.

2. Роҳ надодан ба бархӯрди бозингарон, теладихӣ, зарбазанӣ ба дасту пойи бозингарон ва ғ.

3. Анҷом додани амали ғунчашавӣ ҳангоми афтидан.

4. Таҳти назари роҳбар доир гардидани ҳар бозӣ.

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

Латхӯриҳои маъмулӣ: зарбхӯрии ангуштони дастҳо, буғуми соқи пой, тағояки ҳилолшакли айнаки зону (мениск), рағу пайҳо.

Ҳангоми иҷрои машқҳои ҳисмонӣ ва талаботи бозӣ ба шумо ҳамеша риояи қоидаҳои зерин зарур аст:

1. Дар майдон бояд либос ва пойафзоли варзишӣ дошта бошед.

2. Нохуни дастҳоятон бояд кӯтоҳ бошанд. Айнакатон бо резин мустаҳкам шуда бошад. Мӯйҳои дароз кокул бофта шаванд.

3. Ба майдон бо орошот (ангуштарин, дастпона, занҷирбанд, ғӯшвор ва ғайра) набароед.

4. Интизомро қатъиян риоя кунед.

Аз ин ҳама метавон хулоса баровард, ки боинтизомӣ, машқи хуб, дар сатҳи зарурӣ аз худ кардани маҳорат, риояи қоидаҳои бозӣ асоси таъмини беҳатарӣ дар дарсҳои баскетбол мебошад.

Волейбол. Дар ин бозӣ ҳангоми қабули тӯби саҳтзада, афтиданҳо, чаҳиданҳо ва сипарсозиҳо (блокировкаҳо) латхӯрдан мумкин аст. Камтаҷрибагӣ, саҳт тӯб задани як ҷониб ва аксуламали нодурусти ҷониби дигар метавонад сабаби захмдор шудани ангуштони даст, инчунин рӯй, сар ва аъзои дигари бадан гардад.

Ҳангоми бозӣ қоидаҳои зеринро бояд *риоя* кард:

1. Фарш бояд хушк бошад.
2. Ҳама бозингарон бояд либосу пойафзоли варзишӣ дошта бошанд.
3. Машқи омодаسازیи пешакӣ ҳатман бояд иҷро шавад.
4. Дар вақти бозӣ воситаҳои ҳимоя (зонубандҳо, оринчбандҳо ва ғайра) истифода бурда шаванд.
5. Ҳангоми машқи усулҳои бозӣ танҳо тӯбҳои андозаи стандартдошта истифода шаванд.

Футбол. Сабабҳои латхӯрӣ дар машғулиятҳои футбол: пешподиҳӣ, фирефтанҳо, чаҳишҳо вайронкунии барқасди қоидаҳо, дағалӣ дар бозӣ ва бархӯрди футболбозон.

Латхӯриҳои маъмулӣ: кашидашавии бофтаҳои буғумҳои зону ва соқи пой, зарбхӯрии мениск ва аъзои дигари бадан ҳангоми бархӯрдҳо ва афтоданҳо.

Дар вақти бозӣ қоидаҳои зеринро бояд *риоя* кард:

1. Ҳама бояд пойафзоли варзишӣ пӯшида бошанд.
2. Ҳангоми бархӯрд, чаҳидан ва афтиданҳо бояд аз усулҳои худҳимоя истифода бурд.
3. Дар вақти бозӣ интизомро *риоя* бояд кард.

Чавгонбозӣ. Дар ин намуди варзиш бозингарон чун дар бозии хоккей метавонанд лат хӯранд.

Латхӯрӣ ҳангоми ба пеш ё қафо давидан, партофтан ва қабул кардани тӯб, зарбазанӣ ва ҳаракатҳои фиребдиҳӣ ба амал омада метавонад.

Тӯби дастӣ. Иштирокчиёни ин намуди бозӣ асосан ҳангоми ҳаракату қойивазкуниҳо, партофтанҳо, зарбазаниҳо ва ҳаракатҳои фиребӣ лат мехӯранд.

Дар навбати аввал узвҳои пайвандии буғуми соқи пойлат хӯрда, пайвандҳои канории чиликшакл меёзанд, ангиштону панҷаҳои даст зарб мехӯранд.

Шаҳрбозӣ (Городки). Дар ин бозӣ ҳангоми партофтани дангал (бита)-и вазнин (2,5 кг) ё ҳангоми чилакчӯбхоро дар майдон чобачо гузоштани як бозингар дангалпартоии бозингари дигар боиси зарб хӯрдан мегардад. Дар ин бозӣ асосан латхӯрии даст руҳ медиҳад.

Бадминтон. Латхӯрии бозингарон дар ин навъи бозӣ, асосан, аз ҳаракати нодуруст дар майдон ва нодуруст истодан ҳангоми зарбазанӣ руҳ медиҳад. Зарбхӯрӣ, кашидашавии рағу пайҳо ва маъюбшавии мениски буғуми зону ба ин бозӣ хос аст.

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

Унсурҳои якҳарба. Латхӯрӣ, асосан вақти вайрон кардани усулҳои машқ рӯй медиҳад. Зарбу харошхӯрӣ, доғи кабуд ва ёзидани пайвандҳо натиҷаи он мебошанд.

Шиноварӣ. Ҳангоми дар шароити мактаб ба бачаҳо ёд додани шиноварӣ омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ, мураббии шиноварӣ, волидон барои бехатарии ҳаёти хонандаҳо масъуланд. Дар мавридҳои зарурӣ калонсолон вазифадоранд, ки фавран ба бачаҳо ҳама гуна ёриро расонанд.

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

Ба наврасон фаҳмондан зарур аст, ки ба ҳавзи чуқуриаш номаълум аз баландӣ бо сар чаҳидан; пас аз тановули хӯрок ё кори зиёди ҷисмонӣ дарҳол шиноварӣ

кардан (фосила бояд на камтар аз 45-50 дақиқа бошад); оббозӣ дар ҳавзҳои табиӣ, ки мучаҳҳаз карда нашудаанд ва ба меъёрҳои санитарӣ ҷавобгӯ нестанд; оббозӣ дар оби сард, ки метавонад боиси бемориҳои шамолхӯрии гӯшу гулуви бинӣ (отит, ринит, тонзиллит ва ғ.) шавад, хеле хатарнок аст.

Талаботи зерин бояд ҳатман риоя шаванд:

1. Ба машғулиятҳои шиноварӣ танҳо хонандагоне роҳ дода шаванд, ки иҷозати хаттии бо муҳру имзо тасдиқкардаи духтурро доранд.

2. Пеш аз машғулият ва баъди он омӯзгор вазифадор аст, ки гурӯҳро саф орошта ҳозиру ғоиб кунанд.

3. Хонандаҳо танҳо бо ишораи омӯзгор ба об даромада бароянд ва ҳангоми машқҳо дар об интизомро қатъиян риоя кунанд.

4. Оббозӣ ва шиноварии ғайримуташаккил, худсарона ба об ҷаҳидан, ғӯтазанӣ иҷозат дода намешавад.

Инчунин набояд роҳ дод, ки бачаҳо дар об ба якдигар савор шаванд, аз пойи якдигар кашанд, ба сӯйи якдигар ғӯта зананд, фарёдҳои бардурӯғи ёрихоҳӣ кунанд.

§ 5. БЕХАТАРИИ ДАРСҲО, МУСОБИҚАҲО ВА САЁҲАТҲО

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

Барои беҳатарии машғулиятҳо маъмурияти мактаб, омӯзгори дарси тарбияи ҷисмонӣ (масъули гузарондани мусобиқаҳо) масъул мебошад.

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

1. Мавҷудияти базаи хуби моддиву техникӣ.
2. Иҷрои талаботи санитариву гигиенӣ.
3. Вайрон накардани интизом.
4. Дар дарси тарбияи ҷисмонӣ мувофиқи ҷасди сол либосу пойафзоли варзишӣ пӯшидан.
5. Омода намудани ҷойи машғулият.
6. Назорати педагогӣ ва тиббии ҷойи машғулияти хонандагон.

Дар амалияи педагогӣ омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ, падару модарон ва хонандагон бояд муҳлатҳои аз нав сар кардани машғулиятҳои тарбияи ҷисмониро донанд. Мо дар ҷадвал намунаҳои муҳлати роҳдиҳии гурӯҳҳои асосӣ ва тайёрии тиббиро ба машқҳои ҷисмонӣ пешниҳод мекунем.

Муҳлат аз нав сар кардани машқҳои ҷисмонӣ

Ҷадвали 1.

Беморӣ ва латҳурӣ	Муҳлати роҳдиҳӣ ба машғулият	Шароит барои машғулият. Маҳдудиятҳо. Тавсияҳо
1	2	3
Дарди гулу	2 – 4 ҳафта	Барои сар кардани машғулият муоинаи иловагии тиббӣ зарур аст. Ҳангоми машғулиятҳо дар майдончаҳои варзишӣ, сайругашт ва саёҳатҳо аз хунукхӯрӣ эҳтиёт бояд кард.

Бемории шадиди роҳи нафас	1–3 ҳафта	Аз хунукхӯрӣ эҳтиёт бояд кард. Машқи шиновариро муваққатан катъ карда, зимистон, вақти машғулиятҳо дар ҳавои кушод бояд танҳо бо бинӣ нафас кашид.
Кандашавии мушаку рағҳо	На камтар аз 6 моҳ пас, аз ҷарроҳӣ	Аввал муддати зиёд бо гимнастика машғул шудан зарур аст.
Илтиҳоби шуш (пневмония)	1–2 моҳ	Аз хунукхӯрӣ эҳтиёт бояд шуд. Машқҳои нафаскашӣ, инчунин шиноварӣ, намудҳои зимистонаи варзиш, сайругаштҳо тавсия мешаванд.
Варами пардаи шуш (плеврит)	1–2 моҳ	Ба муддати ним сол иҷрои машқҳо барои тобоварӣ ва ҳаракатҳои бо тарангкунии мушакҳо алоқаманд манъ карда мешаванд. Шиноварӣ, намудҳои зимистонаи варзиш, сайругашт тавсия мегардад.
Зуком (грипп)	2–3 ҳафта	Муоинаи духтур бо ташхиси кори дил (ЭКГ) зарур аст.

<p>Бемориҳои шадиди сироятӣ: сурхча, мах-малак (скарлатина), гулузиндонак, исҳоли хунин ва ғ.</p>	<p>1–2 моҳ</p>	<p>Танҳо дар сурати натиҷаи мусбат додани санҷиши системаи дилу рағҳои хун. Агар дар кори дил дигаргунӣ ба амал омада бошад, ба муҳлати то ним сол машқҳои обутобёбӣ, қувваозмоӣ ва тарангкунии мушакҳоро иҷро кардан мумкин нест. Назорати духтур бо ташҳиси кори дил (ЭКГ) зарур аст.</p>
<p>Варами саҳти гурда (нефрити шадид)</p>	<p>2–3 моҳ</p>	<p>Машқҳои обутобёбӣ ва намуҷҳои обии варзиш тамоман манъ карда мешаванд. Назорати доимии таркиби пешоб зарур аст.</p>
<p>Тарбоди дил (ревмокардит)</p>	<p>2–3 моҳ</p>	<p>Машғулиятҳо танҳо бо шартҳои мушоҳидаи доимӣ ва муолиҷаи ковокии даҳон иҷозат дода мешаванд. На камтар аз як сол бояд дар гурӯҳи махсус машқ кард. Ташҳиси кори дил (ЭКГ), назорат зарур аст.</p>
<p>Гепатити сироятӣ</p>	<p>6 – 12 моҳ (вобаста ба чараён ва шакли беморӣ)</p>	<p>Машқҳои обутобёбӣ манъ карда мешаванд. Назорати пайвастаи кори гурда зарур аст.</p>

Кӯррӯда (баъди ҷар- роҳӣ)	1–2 моҳ	Дар муддати аввал аз иҷрои машқҳои тарангкунии мушакҳо, ҷаҳиданҳо ва машқҳои, ки ба мушакҳои шикам сарборӣ меоранд, худдорӣ бояд кард.
Шикасти устухони даст ё пой	3 моҳ	Ба муддати на камтар аз се моҳ аз машқҳои, ки ба дасту пойи маъҷуб сарбории саҳт меоранд, бояд даст кашид.
Зарбхӯрии майна	2–3 моҳ (вобаста ба дараҷаи вазнии зарба)	Дар ҳар маврид иҷозати духтури бемориҳои асаб (невропатолог) даркор аст. Машқҳои бо ҷунбондани саҳти бадан (ҷаҳидан, футбол, волейбол, баскетбол ва ғ.) алоқамандро қатъ бояд кард.
Кашиш- хӯрии мушаку пайвандҳо	1–2 ҳафта	Зиёд кардани сарборӣ ва ҳаракатҳо ба дасту пойи латхӯрда бояд тадриҷӣ бошад.

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

Бехатарӣ ҳангоми гузаронидани мусобиқаҳо

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

Дар ҳама гуна мусобиқа ҳатман бояд корманди тиббӣ ҳозир бошад. Ӯ дархости дастаҳоро санчида, ёри тиббӣ ташкил менамояд ва дар мавқеи зарурӣ худ ёрӣ мерасонад. Хонандагоне, ки аз муоинаи тиббӣ нагузаштаанд, набояд ба мусобиқаҳо роҳ дода шаванд.

Ҳолатҳои зерин метавонанд сабабҳои латхӯрӣ ҳангоми гузаронидани мусобиқаҳо шаванд:

- истифодаи асбобу олот ва таҷҳизоти носоз;
- афтидан дар замини лағжон;
- афтидан ҳангоми иҷрои машқ;
- истодани иштирокдорон дар маҳалли партофтани олоти варзишӣ;
- бархӯрдан ҳангоми дав дар бозиҳои варзишӣ ва серҳаракат;
- дар мусобиқаҳо бе машқи омодакунандаи пешакӣ иштирок кардан;
- беинтизомии иштирокдорон ва ғайра.

Бехатарӣ дар саёҳат

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

Сабабҳои ба вучуд омадани ҳолатҳои хавфнок ҳангоми гузаронидани саёҳат:

- худсарона тарк кардани қароргоҳи гурӯҳ;
- аз интихоби нодурусти пойафзол обида кардани пойхо;
- харошхӯрии пойхо ҳангоми ҳаракат бепойнафзол ва бешалвор;
- нешзании хазандаву ҳашароти захрноқ;
- захролудшавӣ аз меваи захрноқи рустаниҳо, занбӯруғҳо;
- сирояти бемориҳои рӯдаву меъда ҳангоми нӯшидани об аз ҳавзҳои носанҷида.

Ҳодисаҳои маъмулӣ дар саёҳат: харошхӯрии пойхо, офтобзанӣ, беҳушшавӣ, зарбхӯрӣ, ёзидани бофтаҳо, маҷруҳ шудан, баромадани пой, шикастани устухон, барқзанӣ, нешзании хазандаҳо ва ҳашарот, захролудшавӣ.

Хуб надонистани самти ҳаракат, таҷрибаи кофӣ надоштани роҳбалади саёҳат, ноомодагии сайёҳон (тайёрии сусти ҷисмонӣ, нокифоягии маҳорату малакаи сайёҳӣ ва ғ.), шароити номусоиди иқлимӣ (шамол, борон, раъду барқ ва ғ.), интизоми суст, қоидаҳои рафтор ва беҳатариро надонистану риоя накардани сайёҳон сабабҳои асосии ҳодисаҳои нохуш шуда метавонанд.

Беҳатарии саёҳатро қоидаҳои зерин муайян мекунанд:

- дастурдиҳӣ, аз муоинаи тиббӣ гузаштан ва пешниҳод намудани маълумотнома дар бораи саломатӣ;
- шиносӣ бо қоидаҳои беҳатарии сӯхтор, усулҳои хомӯш кардани сӯхтор, беҳатарӣ дар об, пешгирии латхӯрӣ ва расондани ёрии аввалини тиббӣ ва ғ.

Барои дар саёҳат ёрии аввалини тиббӣ расондан маҷмуи доруворӣ ва лавозимоти захмбандӣ доштан зарур аст. Дорукутгӣ бояд ин чизҳоро дошта бошад: пахта ва докаи тоза, бандинаи васеъ, бандинаи бактериякуш, йод, перманганати калий (маргансовка),

спирти навшодир, қайчӣ, инчунин дорувории зидди бемориҳои меъдаву рӯда, шамолхӯрӣ, воситаҳои карахткунанда, табшикан, вазелин, марҳам барои офтобзадагӣ, воситаи зидди хомӯшак ва ғ.

Гурӯҳро бояд ду шахси калонсол ҳамроҳӣ намоянд. Пеш аз сафар маълумоти обу ҳаворо бояд донист ва дар сурати пешгӯйии обу ҳавои номусоид онро мавқуф гузоштан лозим аст. Суръати ҳаракати гурӯҳ бояд аз вазъияти иқлими маҳал ва омодагии ҷисмонии иштирокчиён вобаста бошад ва 3,5-4,5 км/соатро ташкил диҳад.

Тартиби муқаррарии ҳаракат 45-50 дақиқа роҳпаймоӣ ва 10-15 дақиқа истироҳат мебошад. Пас аз 10-15 дақиқаи оғози ҳаракат барои бартарафсозии норасоӣҳои сарулибос, анҷому лавозимот, тавакқуфи кӯтоҳмуддат кардан мувофиқи мақсад аст.

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

Дар саёҳат ҳасиби обпаз, маҳсулоти насанчидаи гӯштӣ ва ширӣ, консерви банкаҳои варамида, маҳсулоти бӯйгирифта, намуд ва ранги муқаррарии худро гумкарда, рустаниҳо, меваю қарчҳои ношиносро истеъмол накунад.

Барои ба бемориҳои меъдаву рӯда гирифтور нашудан аз дарё, кӯл ва чӯйчаҳо об нанӯшед. Иштирокчиёни саёҳат бояд; тартиби муқарраршуда ва қоидаҳои гигиенаи шахси роия кунанд. Гулханро 4-6 метр дуртар аз дарахтҳо афрӯхтан мумкин аст. Ҳангоми истифодаи табар, арра ва корд бояд бисёр эҳтиёт шуд.

Оббозӣ бо иҷозати роҳбари саёҳат ва танҳо дар ҳузори ӯ мумкин аст.

БОБИ 2.
ТАШАККУЛИ МАҲОРАТУ МАЛАКАИ
ҲАРАКАТКУНИ, ИНКИШОФИ
СИФАТҲОИ ЧИСМОНӢ

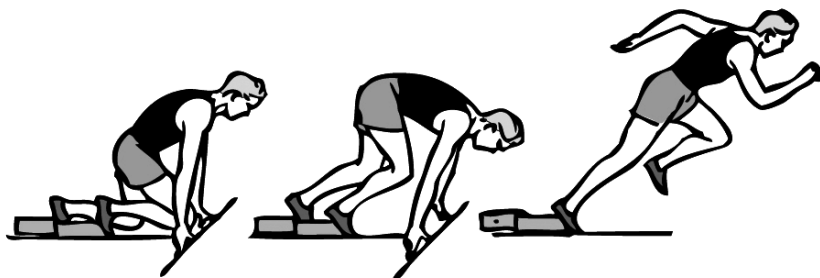
§ 6. МАШҚҲОИ БАРНОМАВӢ ВА УСУЛИ
ИЧРОИ ОНҲО

Оғози давидан бо қомати каме хамида (расми 1). Чунин тарзи оғоз дар давидан ба масофаи кӯтоҳ (спринт) истифода мешавад. Давидан бо қомати каме хамида ба зиёдшавии суръати ҳаддалимкон баланд дар қисмати аввали масофа мусоидат мекунад. Барои боб ва боътимод будани такяи пойҳо аз кундаҳои пиллагӣ (стартӣ) истифода мебаранд. Бо амри «Ба пилла!» бояд аз болои хати дав гузашта тавре истод, ки кундаҳо дар қафо монанд. Сипас, нишаста, дастҳоро ба роҳи пойга гузошта, бо пошнаи пойи зӯртарин ба пилла такя кардан зарур аст. Дастҳоро сӯйи хати дав дароз карда, он тавр бояд зич гузошт, ки такяи бадан ба дастҳо рост ояд. Зимни ин бояд нарангуштон ба дохил, ангуштони дигар ба берун гардонда шаванд.

Бо амри «Диққат!» вазни баданро ба дастҳо ва пойи пешистода бояд гузаронд. Кос аз китфҳо каме боло мешаванд. Пас, аз иҷрои як амри довар ба дигараш мавзун гузаштан лозим аст.

Бо амри «Давед!», агар пойи чап дар пешу пойи рост аз қафо бошад, зуд дасти чап пеш бароварда мешаваду дасти рост ба боло ва қафо ҳам карда мешавад. Ҳаракати дастҳо дар лаҳзаи оғози дав ва қадамҳои аввалин нақши муҳим мебозад. Ин бо самти давидан, суръати қадамҳо ва нигоҳ, доштани мувозинат алоқаманд мебо-

шад. Дастҳо бояд зуд ва озод, бидуни маҳдудият ҳаракат кунанд.

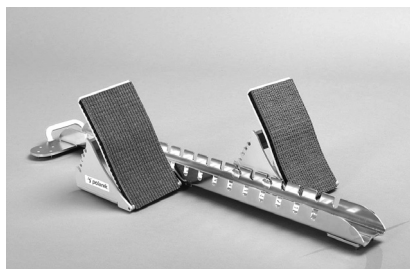


Расми 1.

Ҳангоми давидан басо шиддатнок мегардад. Сарро бе зӯрзанӣ рост нигоҳ дошта, ба пеш, ба охири роҳи пойга бояд нигарист.

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

Қадамҳои аввалин бояд пурқуввату суръатнок бошанд, пой ба замин бо қисми пеши пошна, бо ҳаракати поён, қафо мерасад.



Расми 2.

Бадан дар ин вақт ҳанӯз андак ба пеш ҳам хӯрдааст. Лекин тадричан, бо афзудани суръати ҳаракат ҳамидагии бадан ҳам кам мешавад.

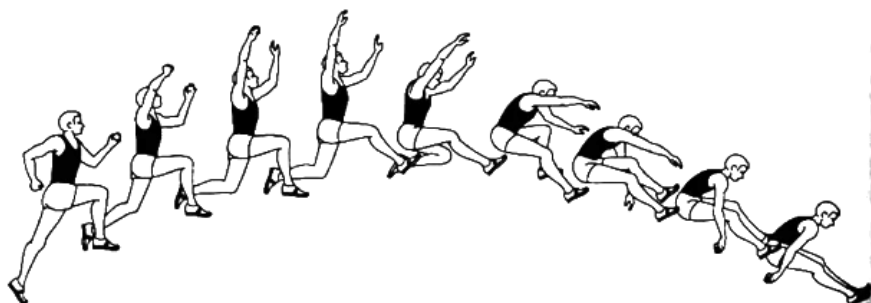
Давидан бояд озод, бе зӯрзании зиёдатӣ иҷро шавад. Дар оғоз маҳорати ҳаракат бо қомати ҳамидаро аз худ карда, на танҳо маҳорати иҷрои он, инчунин сифатҳои тездавиро тақмил додан мумкин аст.

Писарон ва духтарон аз рӯйи вақт 1 км медаванд. Бе ҳисоби вақт бошад 2 км.

Чаҳиш (сегона, панчгона) аз чойи ист. Хунари чаҳиш ба дарозӣ аз чойи ист дар синфи 5 тафсир ёфтааст. Чаҳиши сегона аз чойи ист низ айнан мисли он иҷро карда мешавад. Ҳангоми таконхӯрӣ кӯшиш мекунанд, ки ҳар чӣ дуртар чаҳида, ба ҳар ду пой фурудоянд. Дар ин маврид бояд баробарвазнӣ ва каме ба пеш хамхӯрии баданро нигоҳ дошт.

Ин чаҳишҳо воситаи хуби қувватдиҳандаи пой ва чаҳандагӣ мебошанд.

Чаҳиш ба баландӣ бо усули тез давидан (расми 3). Тарзи омодагӣ барои ёд гирифтани чаҳиш ба баландӣ бо усули ягона мебошад.



Расми 3.

Мақсади иҷрои чаҳиш ба баландӣ бо саҳтдавии мустақим ёд гирифтани фуруди сабук бо пойи такондиҳанда аст.

Дар оғоз аз баландии андак чаҳидан мумкин аст. Чаҳишро аз 3-5 қадам аз болои зеҳ (планка) бояд ба чо овард ва ба фарши нарм бо пойи чаҳиш фуромад.

Чаҳиш ба баландӣ бо усули «қадампартой». Ба азхудкунии ин чаҳиш шумо дар синфи 5 шуруъ намуда будед. Он вақт диққати асосӣ ба азхудкунии тездавӣ дода шуда буд. Акнун маҳорати такондихиро муфассалтар дида

мебароём. Такондихӣ дар қадами охирини тездавӣ бо ҳаракати дастҳо ва пойи теладеҳанда оғоз мешавад. Ҳаракати теладиҳии пой ба қадди зеҳ нигаронида шудааст, ки ба пешгирии гардиши эҳтимолӣ ҷониби зеҳ дар аввали такон имкон медиҳад. Теладиҳӣ бояд бо пойи рост ба ҷо оварда шавад. Ба ҷӯби болоӣ тақя карда ҷаҳидан мумкин аст.

Машиқ бо тақя ба брус

Бо истифода аз брус машқҳоеро иҷро кардан мумкин аст, ки ба инкишофи қувваи даст ёрӣ мерасонанд.

Яке аз чунин машқҳо ҳаму росткунии дастҳо бо тақя мебошад. То пурра хамшавии дастҳо поён шуда, баъд то пурра рост шуданашон бояд хест. Ҳолати тақя бо дастони ростро бояд қайд кард.

Ҳолати дуқат ба дастҳо тақя кардан, бо тақя ба дастҳо алвонҷ хӯрдан ва дигар машқҳо қувваву ҷолокиро меафзоянд. Писарҳо бо тақя ба дастҳо дар брус бояд мавқеи кунҷро 5-6 с нигоҳ дошта тавонанд.

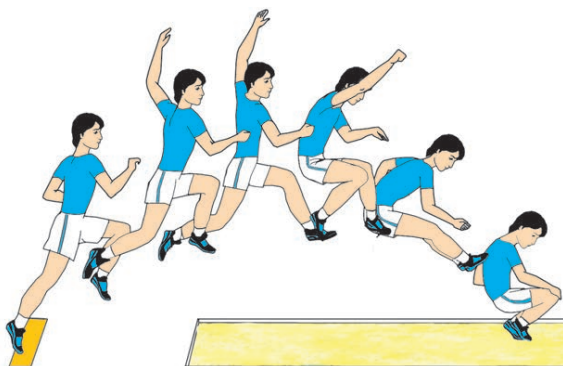
Аргамчинбарой аз рӯйи вақт

Ин машқ ҳам ба инкишофи қобилияти ҷисмонӣ нигаронда шудааст ва бояд бо писарбачаҳо иҷро карда шавад. Онро дар муддати муайян, вобаста ба омодагӣ, бо ёрӣ ва бе ёрии пойҳо иҷро мекунанд.

Машқҳои акробатӣ, бо сар ва дастҳо истодан

Шумо аллақай бо сар ва дастҳо истода метавонед. Акнун ин машқ мураккабтар мешавад: онро на бо теладиҳии пой, балки бо истифодаи қувва иҷро кардан даркор аст. Нишаста, дастҳоро ба фарши гимнастикӣ тақя диҳед ва сарро фуруварда, бо қисми фарқаш пеш аз пойҳо гузored. Баробарвазнро нигоҳ дошта, бо қувва пойҳоро ба боло, то ҳолати амудӣ бардоред. Вазни баданро баробар дар се «нуқта» то 3-5 с нигоҳ дored.

Чаҳиш бо муаллақзанин дароз аз монсаи баландияш 60 см (расми 4). Ин муаллақзаниро бо дави кӯтоҳ ва аз ҷойи ист иҷро кардан мумкин аст. Ҳангоми муаллақзани аз ҷойи ист аз ростистии асосӣ бо каме ба пеш хамкунии бадан ва ба қафову тарафҳо бурдани дастҳо бояд ба худ ҳолатеро гирифт, ки ба ҳолати омодабоши шиновар монанд бошад. Баъд бо такони пойҳо ва алвонҷи дастҳо ба болосуи пеш бояд чаҳид; бо тақя ба дастҳо сарро ба сина ҳам карда, муаллақзаниро бо чаҳиш иҷро кардан лозим аст. Худи ҳамин муаллақзаниро бо ду-се қадам давидан низ метавон ба ҷо овард.



Расми 4

Бозиҳои варзишӣ

Футбол бозии даставӣ мебошад, ки дар он бо пой ё ягон қисми бадан (ғайр аз даст) мекӯшанд тӯбро ба дарвозаи дастаи рақиб ворид кунанд. Футбол бозии гурӯҳии варзишиест, ки ҳар ба интизоми қатъӣ одат медиҳад ва воситаи хеле хуби тарбияи ирода ва ҷисм аст. Ҳарчанд ҳар бозингари даста дар алоҳидагӣ вазифаҳои муайян дорад, комёбӣ аз амали ахлоқии даставӣ вобаста аст.

Футболбозӣ ба ҳолати умумии омодагии ҷисмонии варзишгарон таъсир расонда, ба онҳо дар супурдани меъ-ёрҳои таълимӣ ва инфиродӣ ёрӣ мерасонад.

Маҳорати тӯбронии ҳар иштирокчии бозӣ, хоҳ дар дарси тарбияи ҷисмонӣ бошад, хоҳ машғулияти машқӣ дар маҳфили варзишӣ, аз бисёр ҷиҳат сатҳи омодагии ҳар бозингарро дар алоҳидагӣ ва даста (гурӯҳ)-ро дар маҷмуъ муайян месозад. Маҳорати футболбоз аз унсурҳои бозӣ дар ҳамла ва ҳимоя таркиб меёбад. Ҳар гуна ҳаракату ҷойивазкунӣ, ҷаҳишҳо, боздошти тӯб, тӯбзанӣ, тӯбронӣ ва гузаштан аз ҳариф, фирефтани фаннӣ, бо даст ба бозӣ даровардани тӯб ва рабудани тӯб унсурҳои техника ҳисоб меёбанд.

Бозиҳои машқӣ дар машғулиятҳои футбол

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

Деворро ба нишон гир!

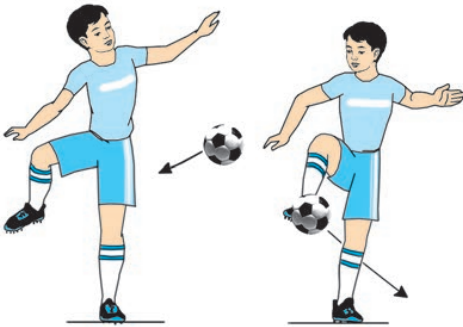


Расми 5

Аз болои арғамчин

Аз ду тарафи дарвозае истед, ки аз *мехчӯбҳо* сохта бо арғамчин пайваст шудааст. Тӯбро тавре занед, ки аз болои арғамчини назди тӯбчаи дар тарафи дигар истода парίδα гузарад. Тӯбро бо пой (агар тавонед) ё бо даст дошта, бо ҳамин гуна зарба бозпас гардонед (расми 6). Ин машқро 30 – 40 маротиба иҷро кунед.

Ба паси хат бизан!



Расми 6.



Расми 7.

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

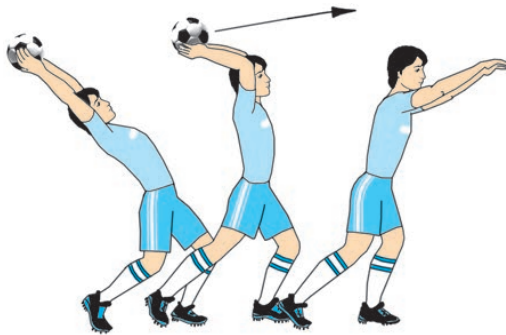
«Кӣ дуртар мезанад?»

Дар фосилаи 15-20 қадам дур аз ҳамдигар ду давра кашед. Ба ҳар давра санг гузоред, баъд боз 3-4 сангӣ пас аз ҳар ду қадам. Акнун мусобиқа кунед. Кӣ тӯбро бо қисми даруни баландии пой дуртар мезанад. Дуриро аз рӯи сангҳо муайян кардан мумкин аст (ба ҷойи сангҳо якчанд хат кашидан мумкин аст).

«Партофтан аз канор»

Шумо эҳтимолан дидаед, ки чӣ тавр ҳангоми бозӣ футболбозон аз канори майдон ба дарвозаи ҳариф наздик шуда, тӯбро ба ҳаво мепартоянд. Биёед, инро ёд гирем. Машқро ин тавр мегузaronем: аз сангҳо дарвозаи бараш ба андозаи 6-7 қадам созад. Яке аз шумо дарвозабон шуда, бо даст тӯbero, ки аз канор шарикатон мепартояд, доштан мегирад. Сипас, чойҳоятонро иваз кунед.

«Аз доира ба доира»



Расми 8

Дар фосилаи 15-20 қадам дур аз якдигар ду доираи кутрашон 2–3 қадамӣ кашед. Мақсад он аст, ки ҳар як бозингаро аз давраи «худ» ба давраи «беғона» занад. Зарбаҳоро бо қисми дарунии пой занед (Расми 8).



Расми 9.

«Дар секунча»

Агар шумо се нафар бошед, дар масофаи тақрибан 15 қадам ба шакли секунча истед ва тўбро ба якдигар фиристед. Ҳар дафъа нисбат ба шарике, ки ба ӯ тўбро фиристодан мехоҳед, бо паҳлуи ба пойи зарбазан муқобил истед (расми 9).

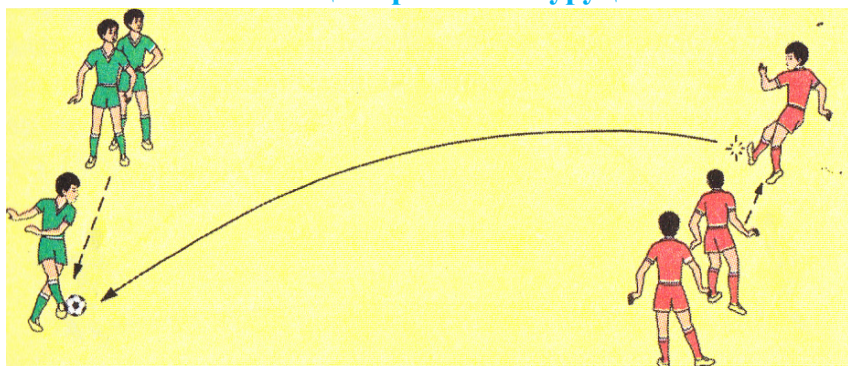
«Дар чоркунча ё давра»

Агар шумо чор нафар бошед, дар чор кунҷ истед, агар бисёртар бошед, дар доира. Зарбахоро тавре анҷом диҳед, ки сарборӣ баробар тақсим гардад. Ҳар кадом тўбро ба сӯи нафари дар муқобилистода раво мекунад.

«Ду қатор»

Ба ду гурӯҳи баробар тақсим шавед (агар шумораи бозингарон тоқ бошад, дар гурӯҳе як нафар зиёд мешавад) ва дар муқобили якдигар тақрибан 20 қадам дуртар истед. Бозингарони ҳар қатор бо навбат бо паҳлуи давида, тўбро ҷониби гурӯҳи муқобил мезананд (расми 10). Масофаи байни гурӯҳҳоро тадриҷан зиёд кунед.

Машқи зарбазании гурӯҳӣ



Расми 10.

Тӯби дастӣ (гандбол) – ин бозии варзишиест, ки аз бозингарон, пеш аз ҳама, омодагии варзиширо талаб мекунад.

Он бо суръати баланд гузашта, муборизаи тан ба танро истисно намекунад. Он усулҳое дорад, ки ҳангоми иҷроашон ба бозингар қувва, чолокӣ ва уҳдабароӣ лозим мешавад.

Бозиҳое, ки ба ёд гирифтани ҳандбол ёрӣ мерасонанд:

Тӯб ба шарики худ. Ду дастаи 4–10 - нафарӣ. Бо риояи қоидаи «3 сония» ва «3 қадам» дар як даста бозингарон тӯбро ба якдигар медиҳанд, бозингарони дастаи дигар бошанд, онро зада гирифта, ба шарики худ медиҳанд. Дастае ғолиб меояд, ки нахустин шуда, микдори муқарраршудаи партофтаноҳоро иҷро мекунад.

Тирпарронии дутарафа. Се даста иштирок мекунанд. Ду даста дар канори майдонча, як даста дар байн ҷой мегиранд. Дар бозӣ якчанд тӯб аст, ки бо онҳо бозингарони дар байни майдончабударо мезананд. Дастае ғолиб меояд, ки он бозингарони ҳарифро зиёдтар бо тӯб задааст. Вақте ки ҳама бозингарони майдон зада шуданд, дастаҳо ҷой иваз мекунанд.

Тӯб ба дарвозабон. Дар майдончаи ҳандбол ду даста (6 – 10 бозингар) бо тӯби пахтадор (1 кг) бозӣ мекунанд. Бозингарон тӯбро ба якдигар дода, кӯшиш мекунанд, ки онро ба дарвозабони худ диҳанд, ки дар дарвозаи бегона истодааст. Бозингарони дастаи дигар бо воситаҳои иҷозатдодаи қоидаҳои бозии ҳандбол пеши роҳи онҳоро мегиранд.

Тестҳои намунавии санҷишӣ

Ҷадвали 2

духтарҳо			писарҳо			
машқ	аъло	хуб	қаноат-бахш	аъло	хуб	қаноат-бахш
партофтани тӯб ба дурӣ	21 ва бештар маротиба	20-16	15	26 ва зиёдтар маротиба	25-20	19 ва камтар маротиба
задани тӯб ба дарвоза, аз 9 м (5 маротибагӣ ба хар кунҷ)	18 ва бештар маротиба	17-12	11 ва камтар маротиба	18 ва зиёдтар маротиба	17-13	12 ва камтар маротиба
партофтани тӯб ба девор бо як даст, аз боло, аз масофаи 2 м ва доштан, 10 с.	8 ва зиёдтар маротиба	7-5	4 ва камтар маротиба	9 ва зиёдтар маротиба	8-6	5 ва камтар маротиба

Бозиҳо

Бозӣ ҳамсафари табиӣ рӯзгор дар ҷомеаи инсонӣ аст. Аз қадим дар он тарзи ҳастии одамон, маишат, меҳнат, анъанаҳои миллӣ, тасаввурот дар бораи ору номус, ҷасорат, мардонагӣ, хоҳиши неруманду чолок ва тобовар будан, ҳаракати зебову мавзун доштан, зоҳир намудани хушзеҳнӣ, таҳаммул, зиракӣ, ирода ва кӯшиши ғолибият возеҳ инъикос меёбад.

Дар бозиҳои серҳаракат ҳама амалҳои зарурӣ дар шароити фаъолияти якҷояи гурӯҳи муташаккил бо иштироки ҳайати муайяни бозингарон ба ҷо оварда мешаванд.

Бозиҳои серҳаракат аҳаммияти калони тарбиявӣ доранд. Онҳо ба тарбияи ирода, матонат, истодагарӣ дар ҳалли мушкилот мусоидат карда, дар иштирокчиён ҳисси рафоқат, бовичдонӣ ва ҳақиқатдӯстиро мепарваранд.

Бозиҳои серҳаракат на танҳо барои инкишофи сифатҳои ҳаракатӣ ва такмили малакаҳои ҳаракат, инчунин ба сифати бозиҳои омодакарда ҳангоми таълими маҳорати бозиҳои варзишӣ истифода мегарданд.

Дар синфҳои болоӣ бозиҳои варзишӣ – нақши асосӣ, бозиҳои серҳаракат – нақши ёрирасон доранд. Бо вучуди ин бозиҳои серҳаракат дар ҳалли масъалаҳои гуногуни таълиму тарбия ёрӣ медиҳанд. Истифодаи бозиҳо дар синфҳои 1 – 8 на танҳо дар дарсҳо, инчунин дар фаъолияти берун аз синфӣ ва берун аз мактабӣ низ барои ҳалли масъалаҳои таълиму тарбия имконият фароҳам меоранд.

Бозиҳои серҳаракат ба маводди асосии барномавӣ дохил карда шуда, якҷоя бо гимнастика, варзиши сабук, бозиҳои варзишӣ, шиноварӣ, унсурҳои якҷарба, гимнастикаи бадеиву мавзун ва рақс истифода бурда мешаванд. Қоидаҳои асосие, ки хонандагон дар ҳолатҳои бозӣ бояд риоя кунанд, инҳоянд:

- дуруст истифода бурдани қоидаҳо;
- мувофиқи мақсад истифода бурда тавонистани усулҳои бозӣ;
- мувофиқати ҳаракатҳо дар бозӣ.

Барои инкишофи сифатҳои ҷисмонӣ ин бозиҳоро тавсия додан мумкин аст:

а) бо инкишофи афзалиятноки тезҳаракатӣ: «Рӯзу шаб», «Даъвати рақамҳо», «Хучум», «Аспҳои бодпо», «Чӯбдасти афтон», эстафетаҳо;

б) «Арғамчинкашӣ», «Ҷанги хурӯсҳо», «Моку», «Ҷанги савораҳо» бо инкишофи афзалиятноки қувва, эстафетаҳо бо ҷаҳидан, бардошта бурдани тӯбча, тӯбҳои пахтадор, теладихӣ, кашидани якдигар ва муборизаи ҷуфт;

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

г) «Мубориза барои тӯб», «Тӯб ба доранда», «Тӯбдори ҷуфтӣ», «Пойга бо хориҷшавӣ», «Расонда тавон!» ва ғайра бо инкишофи афзалиятноки тобоварӣ.

д) «Рӯбоҳ ва мурғҳо», «Чӯбдаст дар пушт», «Шикорчиён ва мурғобиҳо», «Тӯбдихӣ», «Нақб» ва ғайра бо инкишофи афзалиятноки чандирӣ.

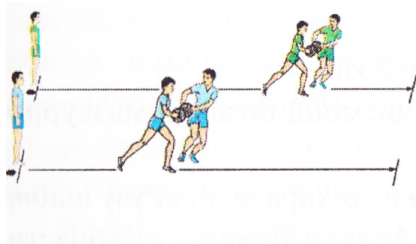
Бозиҳои серҳаракатро, ба истиснои дарсҳои санҷишӣ, қариб ба ҳама дарсҳо дохил кардан мумкин аст. Онҳо голибан дар қисмҳои асосӣ ва хотимавии дарс гузаронда мешаванд.

Бачаҳо! Ба шумо бозиҳои тасвирӣ ва серҳаракатро пешниҳод мекунем.

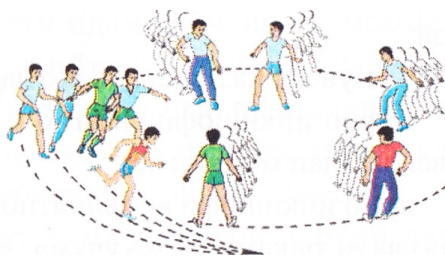
БОЗИҲОИ ТАСВИРӢ

1. Қарори Сулаймонӣ

2. Бо ман бирав

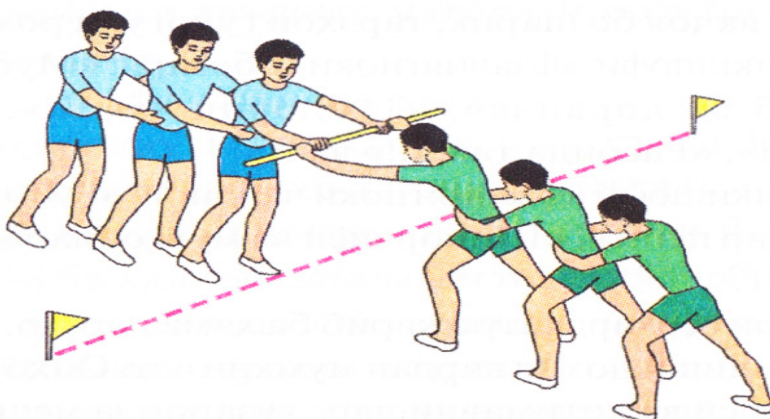


Расми 11. Тӯби мобайнро наафтоне!

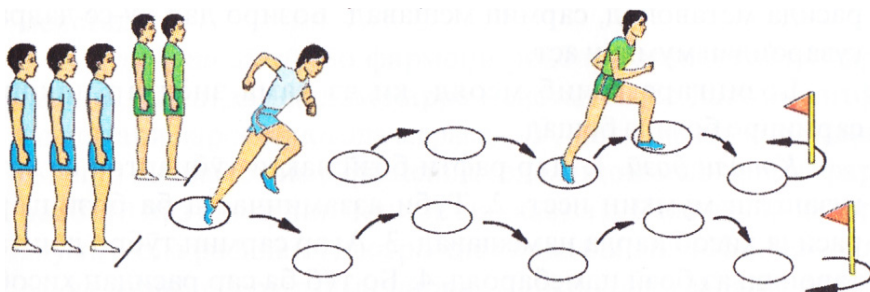


Расми 12. Нафари охиринро задед, ҳама гирдогирди дав-ра давида, ҷой мегиранд. Касе бечой монад, хорич мешавад.

3. Ба ҷои аргамчин

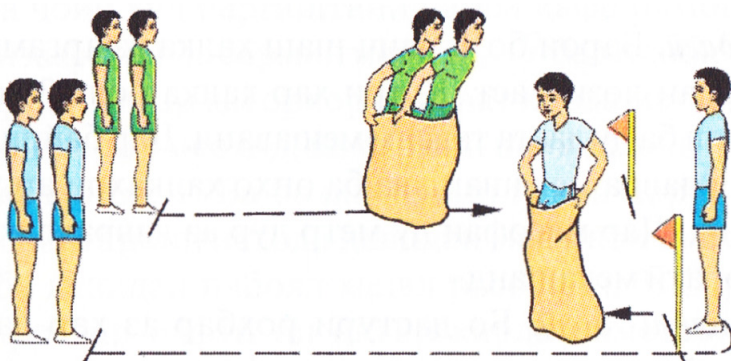


Расми 13. Ки сахттар мекашад?



Расми 14. Аз «дӯнгӣ» афтидӣ, баргашта такрор бикун !

5. Гузариши дукаса бо халта



Расми 15. Як нафар гузаронида шуд, акнун навбати дигаре

БОЗИҶОИ СЕРҶАРАКАТ

1. «Ҳадафи равон»

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

Моҳияти бозӣ. Бо ишораи роҳбар бачаҳо мекӯшанд, ки бо тӯби волейбол ба сарвар бирасанд. Сарвар дар даруни давра давида, аз тӯб мегурезад. Касе, ки бо тӯб ба вай расида метавонад, сарвар мешавад. Бозиро дар ду-се давра гузарондан мумкин аст.

Бозингаре ғолиб меояд, ки аз ҳама зиёдтар нақши сарвариро бозида бошад.

Қоидаи бозӣ. 1. Дар рафти бозӣ вақти тӯбпартоӣ аз хат гузаштан мумкин нест. 2. Тӯби аз заминчаства ба бозингар расида ҳисоб карда намешавад. 3. Агар сарвар тӯбро дошта тавонад, аз бозӣ намебарояд. 4. Бо тӯб ба сар расидан ҳисоб дигар пеш гузаранд. Вақти ба ҷойи худ баргаштани парра, қафо намондан муҳим аст. Каси қафомонда сарвар мешавад.

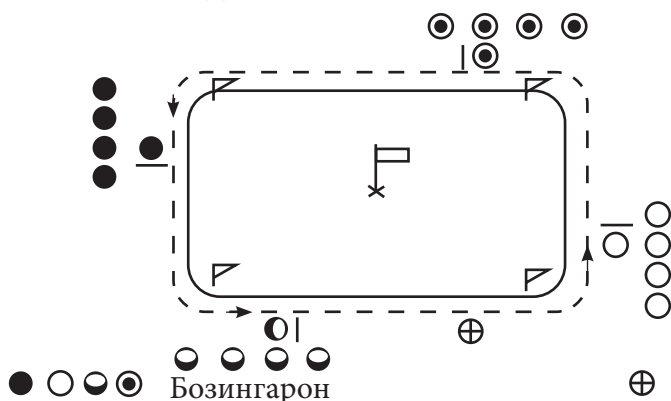
Ў ба мусобиқаи давидан бозингарони қаторҳои дигарро даъват карда метавонад. Онҳое голиб меоянд, ки сарвар нашудаанд.

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

2. «Эстафетай калон дар гирди давра»

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

Моҳияти бозӣ. Бо ишораи девор бозингарони қатори аввал давранон аз паҳлуи чор байрақча давида гузашта, ба марра (дар паҳлуи хатти марра) мерасанд ва чӯбаки эстафетаро ба «рақамҳои ду» медиҳанд ва худ ба ҷойи онҳо гузашта меистанд.



Расми 16.

Дастае ғолиб меояд, ки бозингари охиринаш амали гирди байрақча давиданро пештар анчом диҳад. Ҷ бояд якум шуда, назди байрақи марказӣ давида ояд ва бо чӯбаки эстафета ба он расад. Шахси дуюмомада ба дасташ чойи дуом меорад.

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

3. «Давидан бо дастаҳо»

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

Моҳияти бозӣ. Бо ишораи роҳбар панҷ нафари аввал аз миёни якдигар дошта, пояҳоро гузашта (муқобили ақрабаки соат), сӯйи хати марра медаванд. Онҳо аз паҳлуи қатори худ давида, онро аз ақиб давр зада, боз сӯйи пояҳо медаванд. Вақте ки аз хати марра мегузаранд, ба онҳо (аз миёнашон дошта) рақамҳои 6 ҳамроҳ мешаванд ва акнун бозингарон монеаҳоро шашнафарӣ мегузаранд. Баъди дастаро давр задан ба онҳо рақамҳои 7 ҳамроҳ мегарданд ва ғайра. Бозӣ вақте анчом меёбад, ки тамоми даста (дастҳоро сар надода) ба марра мерасад (яъне охири бозингар аз хати марра мегузарад). Дар бозӣ фишори аз ҳама зиёд ба рақамҳои 1 мешавад. Аз ин рӯ, вақти такрор бозингарон бо тартиби баръакс меистанд. Дастае ғолиб меояд, ки эстафетаро нахустин шуда ба охир мерасонад.

Қоидаи бозӣ. 1. Бозӣ бо ишора оғоз меёбад. 2. Пояҳоро бо самти муайяншуда ва нарасида бояд гузашт. 3. Дастҳоро сар додан мумкин нест. 4. Барои ҳар вайронкунии қоида ба дастаи холи ҷаримаӣ дода мешавад.

УНСУРҲОИ ЯҚҲАРБА,

ГИМНАСТИКАИ БАДЕЙ ВА МАВЗУН, РАҚСҲО

Унсурҳои якҳарба (қувваозмоии тан ба тан). Ростистӣ, доштани даст, бадан ва озод шудан аз доштани ҳариф. Қувваозмоӣ бо даст дар ҳолати партери васеъ. Ҳимоя ва худҳимоясозӣ.

Армрестлинг (қувваозмоӣ бо даст)

Армрестлинг яке аз намудҳои дастрас ва ҳаяҷонбахши варзиш ба ҳисоб меравад. Дар ин қувваозмоии рӯйи миз муқовимати ҳарифро шикастан лозим меояд. Агар ба назар гирем, ки ҳариф низ баҳри ғалаба мекӯшад, бо қувваи кам магар ғолиб мебарой? Албатта, не, қувваи зиёд зарур аст. Вале агар ҳариф низ пурқувват бошад, магар танҳо бо зуру тавон ғалаба кардан мумкин аст? Чаққонӣ, зиракӣ, ҳушёрӣ низ зарур аст. Қувваозмоӣ гоҳо то як дақиқа, гоҳо зиёдтар давом мекунад, то вақте ягон нафар аз ҳарифон дасти ҳарифро ба болиштаки миз нахобонад. Вақти мусобиқа маҳдуд нест. Паҳлавони дастхобон бояд фишори ҳарифро баргардонад, сипас ҳудаш ба ҳучум гузарад ва муқовимати ҳарифро шикаста, ғалаба кунад. Барои дар якҷанд қувваозмоии як мусобиқа ғолиб баромадан ба варзишгар тобоварии зиёд зарур аст. Армрестлинг ин сифатро рушд медиҳад. Барои он ки дар як лаҳзаи онӣ варзишгар мақсади ҳарифро пай барад, ба шароит баҳо диҳад, қарор қабул кунад, ӯ бояд қобилияти хуби воқуниш (реаксия) дошта бошад. Армрестлинг маҳорати зуд ва дуруст фикр ронданро инкишоф медиҳад, хеле тез ё барқвор ба ҳулосае омаданро дар кас ташаккул медиҳад, иродаро обутоб мебахшад.

Ҳамаи ин талабот ба ашхосе пешниҳод мегарданд, ки мехоҳанд бо ин намуди варзиш ҷиддӣ машғул шаванд.

Ба шахсони беиродаву танбал роҳ ба сӯйи армрестлинг баста аст.

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

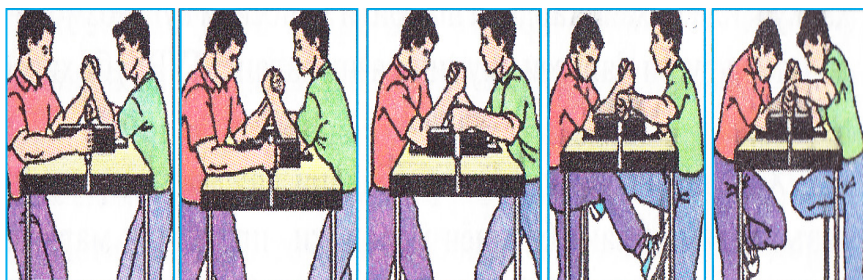
Бо шарофати амрикоӣҳои «дурсафар» – ронандагони мошинҳои боркаши дуррав ин намуди варзиш аз нав эҳё гардид. Дар асри XX журналисти ташаббускор амрикоӣ Билл Соберанс нахустин мусобиқаи расмӣ армрестлинг (дастхобони)-ро ташкил намуд.

Аз соли 1991 инҷониб чемпионати Аврупо оид ба армрестлинг низ баргузор мегардад. Таърихи армрестлинги Русия аз соли 1989 оғоз меёбад. Чемпионати якуми Ҷумҳурии Тоҷикистон оид ба армрестлинг 15-уми майи соли 2004 дар шаҳри Душанбе баргузор шуда буд.

Дар зери мафҳуми маҳорати мубориза дар армрестлинг шумораи усулҳои қувваозмоии паҳлавонҳои дастхобон фаҳмида мешавад. Ташаккул ва рушди маҳорати ҳар паҳлавон, одатан бо ба ҳисоб гирифтани нишондиҳандаи қадду вазн, нуруи мушакҳои дасти ӯ амалӣ мегардад.

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

Ростистӣ



а

б

в

г

д

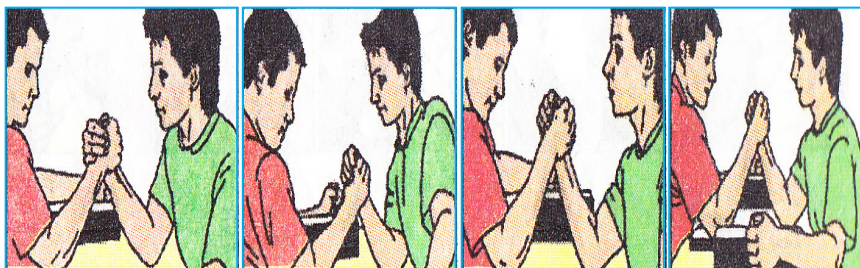
Расми 17

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

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

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

Ҳолати омодабон



а

б

в

г

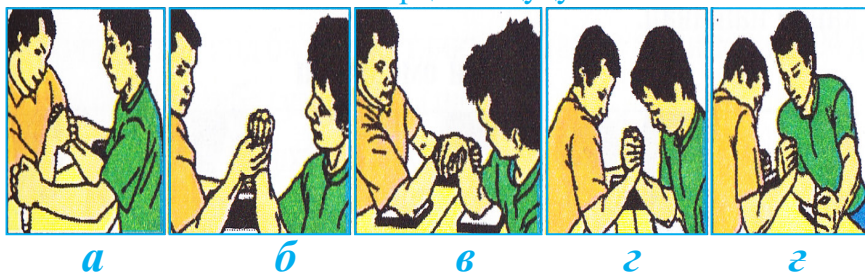
Расми 18

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

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

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

Марҳалаи ҳучум



Расми 19

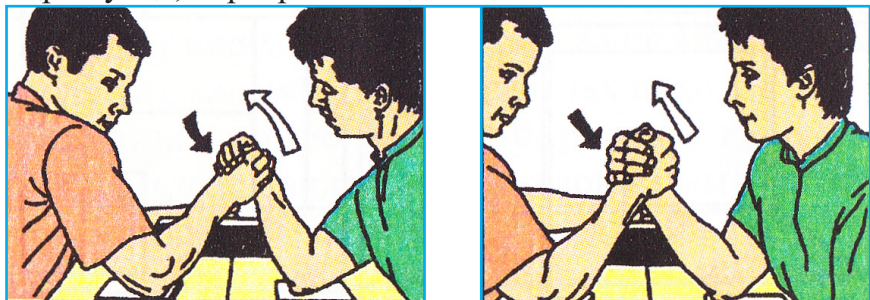
Хучум аз самти боло (а-в); хучуми чангакӣ (г-ғ).

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

Тарзи якум – хучум аз боло (Расмҳои 19, а, б, в). Паҳлавони ҳамлавар бо фармони довар дар лаҳзаи нахустини мусобиқа барқосо панҷаи худро дар атрофи сарангушти хариф печонида, онро бо кафи дасташ мепӯшонад ва худӣ ҳамон лаҳза ба ангуштони хариф сарборӣ меорад, то ки зуд панҷаи дасти ӯро то мавқеи маркази умумии вазн расонад. Ҳамлавар мекӯшад, ки дасти харифро то охир хобонад. Агар паҳлавон дорои мушакҳои пурқуввати ангуштҳо ва панҷаи даст бошад, он гоҳ ин тарзи қувваозмоӣ ба ӯ ғалаба меорад.

Тарзи дуюм – хучуми чангакӣ (Расмҳои 19, г, ғ). Аз ҳолати омодабош паҳлавони ҳамлавар зуд дасташро бо ангушти хурд ба дарун тоб дода, сарангустро берун мебарорад ва панҷаи харифро аз поин зер карда мехобонад. Дар ин вазъият маркази вазни паҳлавони дастхобон аз ҳолати омодабош ба тарафи чап мегузарад.

Тарзи сеюм – хучум бо такон. Паҳлавони ҳамлавар банди дасти худро ҳам карда ба пеш тела медиҳад (Расми 20, а) ва то ғалаба кардан ҳаракатро аз китф идома медиҳад (Расми 20, б). Паҳлавоне, ки ин ё он усули хучумро истифода бурда, пеш аз хариф ҳаракати панҷаи дастро иҷро кунад, бартарӣ меёбад.



Расми 20. Хучум бо такон

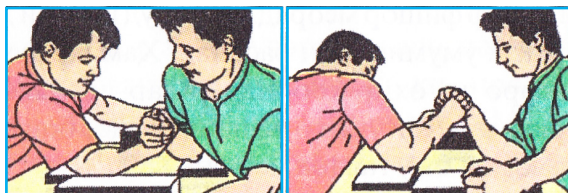
Истифодаи бартарӣ



а

б

в



г

д

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

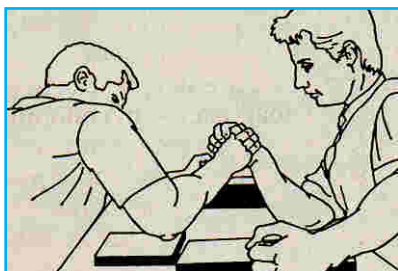
Р



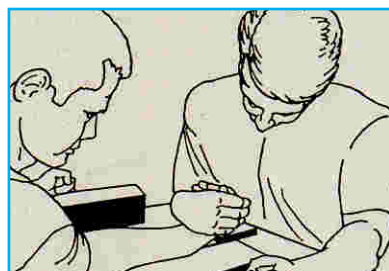
в



г



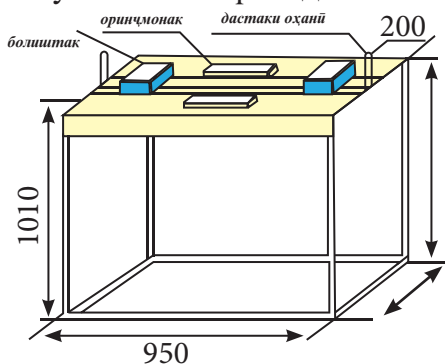
д



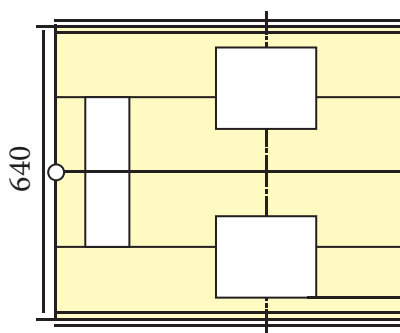
Р

Расми 21

Ин марҳалаи қувваозмоӣ бисёр муҳим ҳисобида мешавад, зеро бисёр паҳлавонон марҳалаи оғози мусобиқаро аъло анҷом дода, хотирчамъ мешаванд, ки ғалаба таъмин шудааст ва назоратро гум карда, худашон ба ҳолати мағлубшавӣ меафтанд.



Расми 22. Намуди умумии мизи армрестлинг



Расми 23. Намуди болоӣ

Тачҳизот барои машқи армрестлинг

Бозиҳо: «Ринги равон», «Муборизаи савораҳо», «Пойга», «Хурусчанг», «Кӣ зуртар аст?».

Гимнастикаи бадеӣ ва мавзун, рақсҳо

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

Ба духтарон се ҳолати пой тавсия дода мешавад:

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

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

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

Вақте ки варзишгар дар ин ҳолатҳо меистад, бояд пой-хоро рост, мушакҳои сурино таранг, тахтапуштро рост нигоҳ дошта, шикамро ба дарун кашида, вазни баданро ба ҳар ду кафи пой тақсим намуда, ба ангуштони пой такя кунад.

Машқҳои маҳсул

1. Комбинатсияҳои бадеӣ бо ашё ва бе ашё (бо ҳисоб ва оҳанги мусиқӣ), қадамзании ҳархела, ҷаҳишҳо.

2. Омӯзиши пойро баланд бардошта қадам задан, қадамзании тез, тез давидан, «ғелон-ғелон» қадам партофтан ва «ғелон-ғелон» давидан. Омӯзиши қадамзании тағйирёбанда (қадамзании дугонаи ғечанда), қадамзании ракси «полка», вале ҷаҳишҳо, гардишҳо (тобхӯрӣ, чархзанӣ), машқ бо ашё ва бе ашё.

Машқҳои гимнастикаи бадеӣ

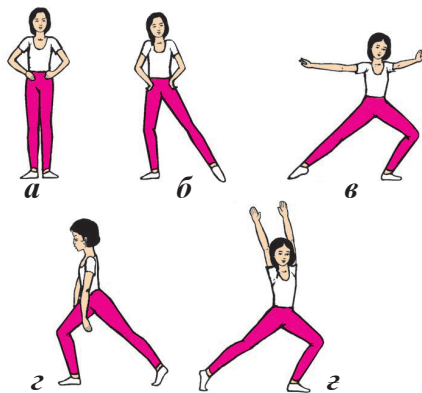
Қадамзанӣ – намудҳои гуногуни ҳаракат.

Қадамзаниҳо аз ҳам фарқ мекунанд: қадами одӣ, қадамзанӣ бо нӯги пой, аз нӯги пой, «ғелон-ғелон», қадам задан бо кунчи тез, баланд, васеъ, нарм, китфро пеш бароварда қадам ниҳодан, қадамзании ёзанда, лағжанда, иловагӣ, тағйирёбанда, қадами «сегона», қадамзании «сегона» ба як тараф (ҳамном ва гуногунном), валси васеи «сегона», қадамзании васеи «валсӣ», чорхез задан дар як ҷой, қадамзании сегона, қадамзании дугонаи ғечанда ва ғайра.

Дав – давидани нарм (оҳиста), одӣ, ёзанда, тез, васеъ, давидан бо қадамҳои «сегона», китфхоро пеш бароварда давидан, давидан «бо кунчи тез» ва ғайра.

Тобхӯрӣ – дар як ҷой истода тоб хӯрдан (ҳамном ва гуногунном), пойро «чиллик» кардан, афшонда қадам пар-

тофтан (хамном ва гуногунном), қадампартоӣ бо алвончи давродавр (даврий), морпеч, бо нӯги пой, баробарвазн истода қадам партофтан ва ғайра.



Расми 24

Чахидан – рост, ба пушт хам хӯрда чахидан (расми 24, а), хам хӯрда боло чахидан (расми 24, б), қадампартоӣ, қадампартоии «дутой», қадампартоӣ баробари тобхӯрӣ, қадампартоӣ хангоми сарро ба қафаси сина хам кардан (расми 24, в), чаҳиши кушод бо тарзи шпагат (расми 24, г), Шпагат, нимдоира ё доиравӣ (расми 24, г), чаҳиши «ғечида» (ёзида) бо ҳаракат ба пеш (расми 24, д) ва ғайра.

Машқ бе ашё

Назди девор истода, ростии коматро санҷед. Ба девор (бе зеҳтахта) пуштнокӣ истед, пошнаи пой, суриңҳо, шонаҳо ва саратонро ба девор ё дар чафс кунед. Сарро боло бардоред. Китф-хоро баробар нигоҳ доред, шикамро боло набардоред, озоду ором истед.

Коматро рост нигоҳ дошта, аз девор чудо шавед ва ростии коматро нимрӯя истода дар оина санҷед.

1. Дар рӯ ба рӯи оина дар ҳолати аввала истед. 1-2. Нӯги пой истода, дастхоро нарму мавзун ба ду тараф партоед, нафас кашед. 3-4. Ҳолати аввала – нафас бароред. Машқро каме хам шуда, сарро болову поин карда, ба ҷо овардан лозим аст.

2. Бо қадаммони валсӣ ба пеш. Дар ҳолати аввала истед, дастҳо дар миён. Қадам бо пойи рост, нӯги пой ба пеш. Ду қадам бо пойи чап, нӯги пой ба пеш. Се қадам бо пойи рост, нӯги пой ба пеш. Қадамҳои дуюм ва сеюм бо нисфи ангуштони пой гузошта мешаванд. Ин маҷмуи се қадами валсро бо қадами пойи чап ба пеш такрор кунед.

Ҳангоми иҷрои машқ китфҳоро боло набардоред, шикамро суст накунад, сутунмуҳраро ба боло рост намуда, қоматро дар ҳолати расо нигоҳ доред, қисми болоии сутунмуҳраро каме ба пеш ҳам кунед.

3. Ҳ. а.: баданро ҷарх занонда бо дастҳо бонавбат ба қафо давраҳо кашед.

4. Ҳ. а.: дар ҳолати сеюм истед, дастҳо ба ду тараф.

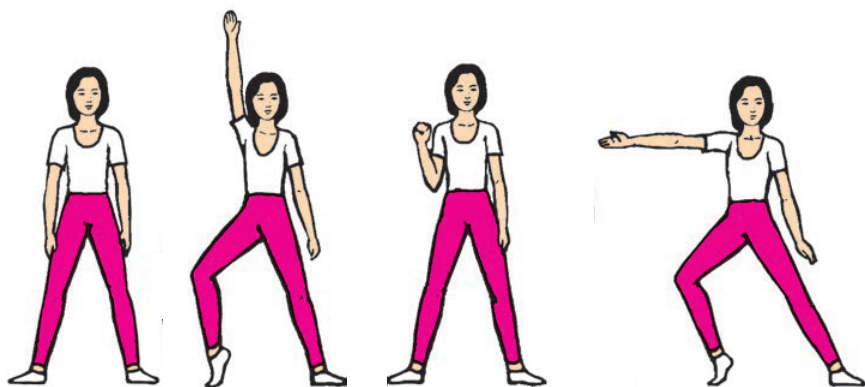
1-4. Мушакҳои байни шонаҳоро таранг кашида, бо шиддат дастҳоро аз оринҷ ҳам намоед ва якҷоя бо ин машқ панҷаи дастро сар диҳед, сарро ба тарафи рост гардонед (Расми 25, а), нафас кашед. 5-8. Бо шиддат, гӯё монеаҳоро бартараф мекарда бошед, оринҷҳои дастро ба қафо баред, панҷаи дастҳоро боло бардоред (Расми 25, б). Дастҳоро аз оринҷ рост карда, панҷаҳоро фуруред, сарро рост нигоҳ доред, нафас бароред.

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

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

6. Ҳ. а.: бо нӯги пой истед, даст ба такагоҳ, қафи пойҳоро якҷоя карда, дасти озодро боло бардоред. 1-4. Мушакҳои байни шонаҳоро таранг намуда, охиста нишинед,

дастро мавзун бо панҷаи ангушти хурдаш сӯйи поён ба пеш кунед (расми 25, в). 5-8. Дастӣ болобардоштаро ба тарафе монанди камонак чарх занонда поён фуруред. Ҳамин машқро бе тақя анҷом диҳед.



Расми 25

7. Ҳ. а.: дар ҳолати яқум истед, дастҳо каме аз оринҷ ҳам ва қафҳои даст аз дарун ба поён нигаронида шудаанд. 1. Бо пойи чап истода, пойи ростро ба як тараф афшонед, дастро мавзун ба тарафҳо ҳаракат мекунанд, сутунмуҳра аз қисмати сарисинагӣ ҳам карда мешавад. 2. Пойи чапро қат намуда, пойи ростро аз қафо рӯйи нӯги пой гузоред, баданро бо ҳамшавӣ ба чап тоб диҳед. 3. Ҳамин ҳолатро нигоҳ доред. 4. Ҳолати аввала

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

9. Ҳ. а.: Ба шикам дароз кашед, дастҳоро ба дарозии бадан гузоред. 1-2. Сар, китфҳо ва пойҳоро боло бардоред, (дастҳо мавзун ба тарафи чапу рост боло мешаванд), ҳам шавед. 3-4. Пойҳоро бо дастҳо рӯи фарш фуворед, дар сатҳи қафаси сина ба фарш така кунед. 5-6. Ба дасти чап така карда, баданро ба тарафи рони рост тоб диҳед, пойҳоро аз зону ҳам карда, нӯги пойҳоро ба пеш, сарро ба тарафи рост гардонед. 7-8. Ҳолати аввала. Ба пушт аз сатҳи қисмати қафасисинагии сутунмуҳра ҳам шавед, кунҷҳои поёни шонаҳои китфро каме ба ҳам расонед, гарданро ба китф надароред, сарро ба пеш ва ба боло бардоред.

10. Ҳ. а. : Пуштноки хобед, дастҳо ба тарафҳо партофта шудаанд. 1-4. Ба дастҳову сар така намуда, қафаси синаро боло бардоред, зонуҳоро каме ҳам карда, боло бардоред, кафи пойҳо дар рӯи фарш меистанд (расми 26). 5-8. Пойҳоро рост карда рӯи фарш хобонед. 9-12. Пойҳоро боло бардоред, кунҷ, созад, дастҳо – дар паҳлу. 13-16. Ҳолати аввала. Пуштноки хобида 1 дақиқа дам гиред.



Расми 26

11. Ҳ. а.: 1-2. Бо пойи чапи нимхам нишаста, пойи ростро, ки аз зону ҳам шудааст, ба пеш бардоред, дастҳоро ба пеш партоед, сарро байни дастҳо нигоҳ доред (Расми 26, а). 3-4. Ҳамин ҳолатро нигоҳ доред. 5-6. Пойҳоро рост карда, бо пойи рост ба пеш қадам партоед, пойи чапро қафо

кашед, дастхоро ба таври камонак алвонч диҳед, ба қафо хам шавед, сарро боло бардоред (расми 26, б). 7-8. Ҳамин ҳолатро нигоҳ доред (бо нӯги пой ҳам истодан мумкин аст).

Шиноварӣ

Дар охири асри XIX эълони зеринро хондан мумкин буд: «Шиноварию меомӯзонам. Усулҳои оббозии «сағона», «қурбокқағӣ» – ро дар муҳлати кӯтоҳтарин ёд медахам». Дар шароити имрӯза чунин номҳои оббозӣ каме аҷоиб садо медаханд, вале онҳо дурустанд: одам тарзи шино карданро аз ҳайвонот омӯхтааст. «Брасси замонавӣ» – тарзи такмилёфтаи усули оббозии «қурбокқағӣ» – намуди қадимтарини шиноварӣ – мебошад. Ҳангоми ҳафриёти Миср лавҳаи сангине ёфт шуд, ки дар он сурати одами бо усули «брасс» шинокунанда тасвир гашта буд. Вале ба ҳар ҳол тарзи «брасс» суръати баланд надорад ва дар аввалин мусобиқаҳои шиноварӣ бо тарзи озод (вақте ки ҳар кас бо тарзи дилхоҳаш оббозӣ мекунад) варзишгарон ба ҷойи «брасс» «тречен» – тарзи «кроли» имрӯзаро истифода мебарданд. «Кроли» пас аз «тречен» пайдо-шуда унвони «тезтарин»-ро гирифтааст.

«Крол» вожаи англисӣ буда, маънои «ҳазидан»-ро дорад. Замоне ҳаракати одамон бо ин усул ҳангоми шиноварӣ ҳазиданро ба ёд меовард. Тарзи шиноварию имрӯзаи «крол» бештар ба давидани одамон дар об монанд аст.

Брасс низ намудҳои нав пайдо кард яке аз онҳо «баттерфляй», ки маънояш «шапалак» аст. Ин ном бесабаб пайдо нашудааст: шиновар, ки якбора ду дасташро аз об берун мебарорад, бешубҳа, ба шаҳпараки болзананда монанд аст. Аввалҳо тарафдорони «баттерфляй» тез хаста шуда, дар охири масофа мусобиқаро ба брассчиён мебохтанд. Вале «баттерфляй» сайқал ёфт ва ба зудӣ аз «брасс» гузашт. Аз ин рӯ, пас аз олимпиадаи Хелсинки (соли 1952) «баттерфляй» ҳамчун намуди мустақили варзиш пазируфта шуд. «Брасс» дигар ба «баттерфляй» рақобат карда наметавонист. Бо вучуди ин, аз «шапалак» -у «делфин» гузашт.

Ин намуди шиновариро Д. Тумпеки маҷор тасодуфан, ҳангоми машқ бо пойҳои баста кашф кард. Шиноварони тарзи «делфин»-ро хуб ёдгирифта натиҷаҳои қариб ба рекордҳои *кролчихо* баробар нишон медиҳанд. Вале мумкин аст, ки дар ин намуди шиноварӣ ҳам боз навҳои нав пайдо шаванд, охир истеъдоди ихтироъкории инсон беҳудуд аст.

Шиноварӣ ба саломатӣ фоидаи зиёд дорад: мушакҳо-ро пурқувват менамояд, муҳимтарин узвҳои дохилии бадан –дилу шушро мустаҳкам мекунад. Фарқи ҳарорати дохили об ва берунӣ бадани инсонро обутоб медиҳад, қобилияти идораи ҳарорати баданро зиёд мекунад. Дони-стани шиноварӣ одамро аз бисёр ҳодисаҳои нохуш дар об начот медиҳад. Ҳамаи хонандагони мактабҳо бояд шиновариро омӯзанд. Ақидаи дар Юнони қадим мавҷудбуда имрӯз ҳам замонавист: он касе, ки хондану шино карданро наметавонист, одами бесавод ҳисоб мешавад.

Ҳангоми ёд додани шиноварӣ машқҳои ҷисмонии умумӣ истифода бурда мешаванд: машқҳо барои одаткунӣ ба об; бозиҳо ва ҷаҳидан ба об; машқҳо барои омӯхтани маҳорати шиноварӣ.

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

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

Муҳлати дар об истодан тадриҷан зиёд карда мешавад. Аввал аз 3-5 дақиқа оғоз бояд кард. То ба ларзиш омадани бадан ва дардикардани сар оббозӣ кардан мумкин нест.

Қоидаҳои рафтор ҳангоми машқ дар об:

1. Ба об бо сар ҷаҳидан ва ғӯта заданманъ аст.
2. Ба об гармогарм ва бо бадани арақшор (баъди давидан ва бозиҳои варзишӣ, қабули хаммоми офтобӣ) даромадан манъ аст.

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

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

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

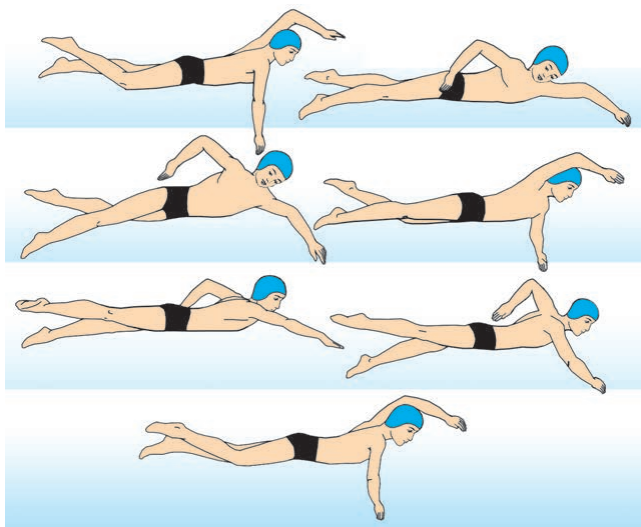
Офтоб ҳаво ва об – дӯстони беҳтарини мо!



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

Дастҳо бо навбат аз об мебароянд ва ба пеш «бел» мезананд. Ҳангоми дар ҳаво будан дастҳо аз оринҷ, ки аз даст бояд боло бошад, каме ҳам мешаванд. Дастҳо ба об бе овози дурушт фуру мераванд. Дар об ҳаракати дастҳо батадриҷ суръат мегирад ва дар байни «белзанӣ» суръати

ҳаракат зиёдтар мешавад. Ангуштони панҷаҳо дар вақти шиноварӣ барои ҳар чӣ зиёдтар об гирифтани каме ҳам мешаванд.

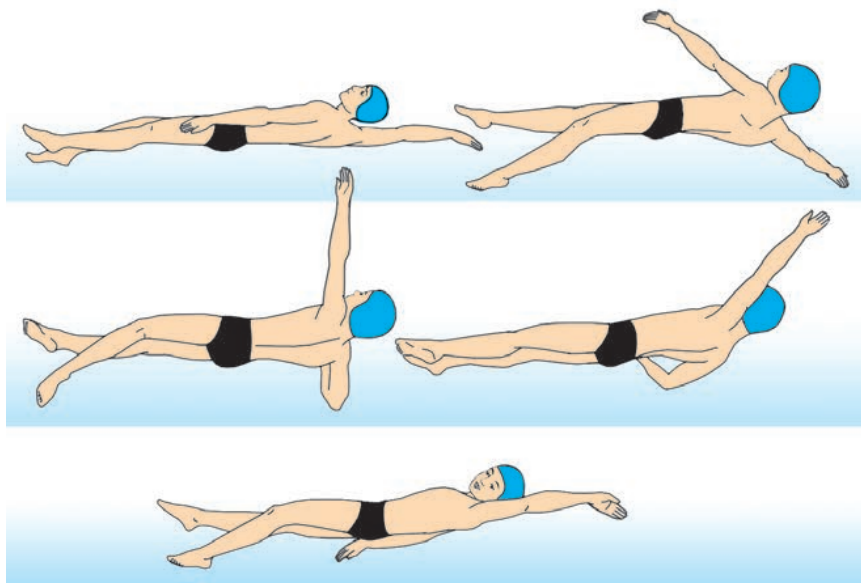


Расми 27

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

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

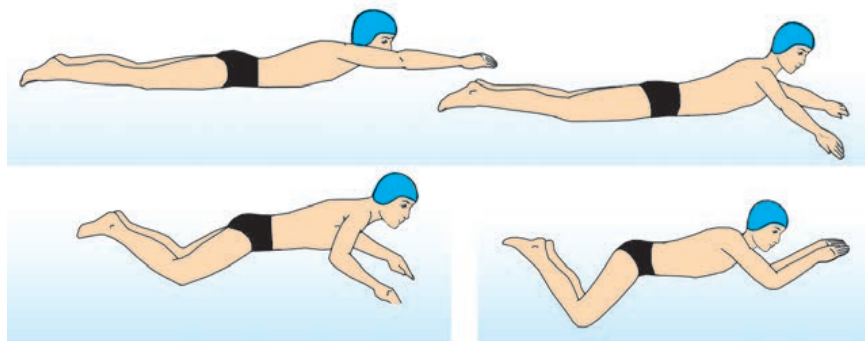
Усули шиновари *крол бо пушт* (расми 28). Ҳангоми тарзи шиноварӣ низ пойҳо, ба мисли шиновари *крол* бо сари сина, ба об аз поён ба боло сарборӣ оварда, ҳаракат мекунанд. Дастҳо озод ба берун ба ду тарафҳо мебароянд ва нарм, каме васеътар аз китф, ба об медароянд.



Расми 28

Нафаскашӣ ҳангоми шиноварии крол бо пушт вақти «белзанӣ» бо як даст тавассути даҳон анҷом меёбад, аммо на-
 фасбарорӣ ба воситаи бинӣ – вақти белзанӣ бо дасти дигар.

Усули шиноварии *брасс* (Расми 29)



Расми 29

Ҳолати бадан ҳангоми шиноварии брасс уфуқӣ буда,
 шиновар дар об қариб бо синааш дароз мекашад, дастҳо

ба пеш партофта шудаанд, панҷаи дастҳо бо ҳам пайванд, оринҷҳо ба поён. Пойҳо дароз ва ба ҳам ҷафс карда мешаванд. Ин ҳолатро метавон баъди аз канори ҳавз ё қаъри обанбор ҷаҳидан, ҳамчун ҳолати аввала ба назар гирифт.

Дар ин ҳолат панҷаҳо бо қафҳо беруни об мебароянд, дастҳо ба «белзанӣ» шуруъ менамоянд, дар вақти «белзанӣ» дастҳо ба тарафҳо ва каме «чуқуртар» ҳаракат мекунанд.

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

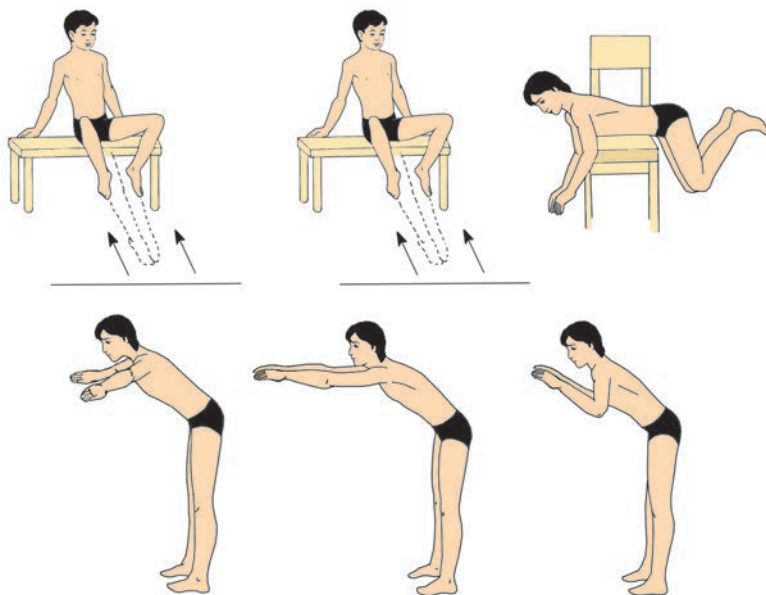
Нафаскашӣ ба воситаи даҳон – дар оғози «белзанӣ», аммо нафасбарорӣ дар лаҳзаҳои дигари ҳаракат иҷро мешавад.

Машқҳои тайёри (расми 30)

1. Ҷаҳишҳо аз об ва нафаскашии шиновар. То сари сина дар дохили об рӯй ба тарафи омӯзгор ё рариқ истода, аз дасти ҳамдигар доред. Нафаси чуқур кашада рӯятонро ба об дароред. Бо ҳисоби «1=2=3» ба пошнаи пой нигаред ва оҳиста дар об бо даҳону бинӣ нафас бароред. Бо ҳисоби «4» нафасбарориро тамом карда, бо такони саҳт аз тағи ҳавз то ҳадди имкон аз об боло ҷаҳед. Инро 3 маротиба такрор кунед. Баъд ин машқро шарикӣ шумо иҷро мекунед.

2. Қаровулак ва ақрабак. Дар паҳлуи шарикатон дар об то сари сина истода, чуқур нафас кашед, нафасро ни-

гоҳ дошта, «ғунча» шуда, бо сар ба қаъри хавз фурӯ равед. Худи об шуморо аз қаъри хавз боло мебардорад ва шумо мисли «қаровулак» рӯйи об мебароед. 2-3 сония дар ҳамин ҳолат истед, баъд оҳиста нафасро ба об сар дода, рост шавед ва пойҳоро ба қаъри хавз монда, қоматро рост кунед. Ин машқро 5 маротиба иҷро кунед.



Расми 30

Барои мураккабтар намудани ин машқ баъди ба мисли «қаровулак» рӯйи об баромадан зуд рост шавед ва ҳолати «ақрабак»-ро гирифта, дасту пойҳои росткардаро ба ҳам пайвандед. Нафасро ба об сар дода, бо пой дар қаъри хавз рост истед. Бо шарикатон ин машқро 6-8 маротиба иҷро кунед.

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

Ҳангоми аз «қаровулак» ба «акрабак» гузаштан баробарвазнӣ аҳаммияти муҳим дорад, ки он аз ҳолати сар во-баста аст: сарро пеш ҳам намоед – пойҳо аз об мебароянд, ба пас ҳам кунед – пойҳо зери об мераванд.

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

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

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

5. Дар об «дароз» кашидан. Дар об то сари сина рост истед. Шарикатон аз паҳлу меистад. Нафас кашед ва онро нигоҳ доред, дастҳоро ба тарафҳо равона карда, пойҳоро боло бардоред ва пуштнокӣ дароз кашед. Шарикатон шуморо аз миён дошта барои дар рӯйи об истодан ёрӣ мерасонад. Нафаскашии озод. Бо шарикатон ҷой иваз карда, ин машқро

10 маротиба (5 маротиба – бо ёрӣ, 5 маротиба – танҳо) иҷро намоед.

Сарро гоҳ ба пеш, гоҳ ба қафо ҳам карда, фаҳмед, ки дар кадом ҳолат баробарвазиро нигоҳ доштан осонтар аст. Ин машқро баъди омӯхтан мураккаб карда метавонед. Сахт бо пой аз таги ҳавз тела хӯрда, болои об бароед. Ба пушт хобида нафасро нигоҳ доред, дастҳоро боло бардоред ва ҳамон лаҳза бо пойҳо, мисли шиноварии *крол* ҳаракат кунед. Баъди 7-8 сония зуд нафас бароварда, бо идомаи кори пойҳо нафасро нигоҳ доред.

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

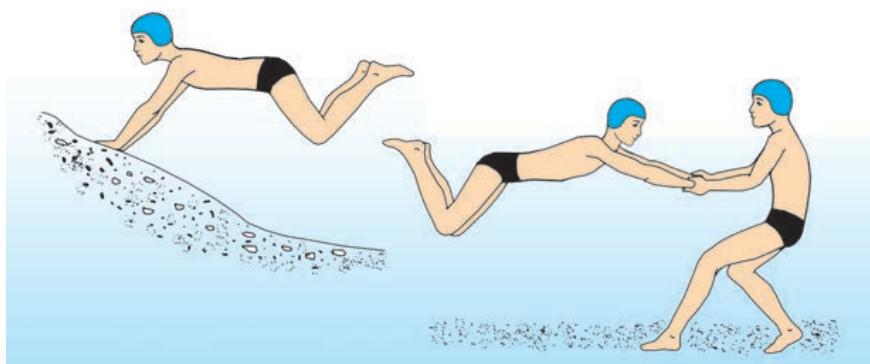
Оғоз

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

Барои варзишгарони навмашқ ду намуди оғозро пешниҳод мекунем:

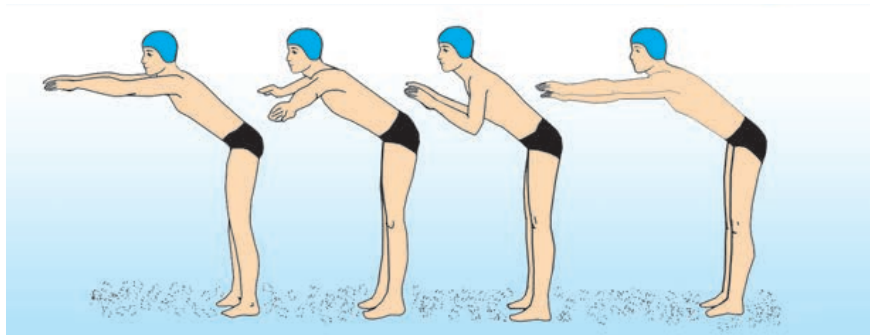
1. Дар канори соҳил нишаста, бо пойҳо ба канор тақя намуда, дастҳоро боло бардоред, панҷаи дастҳоро ба ҳам пайваста, сарро байни дастҳо гиред ва худро ба об пар-

тоед. Дар ин ҳолат то қадри имкон ба об ҳам шавед ва бо пойҳо баданро сахт ба пеш тела диҳед (расми 31).



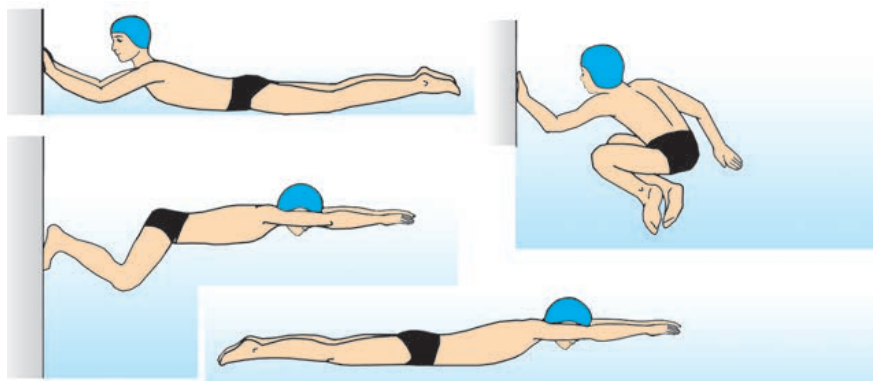
Расми 31

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



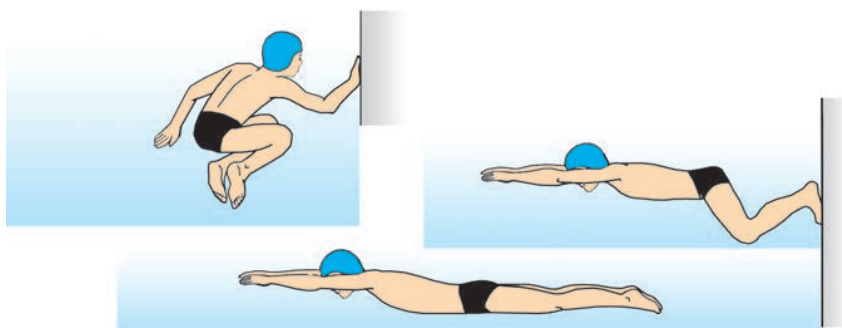
Расми 32

Оғоз аз курсича (расми 33). Дар канори сакку (курсича)рост истед, бо кафи пой дар канори он устувор истода, пойҳоро аз зону ҳам карда, ҳолати ҷаҳиданро гиред. Бо ҳуштаки мураббӣ (шарик) ба об ҷаҳед.



Расми 33

Оғоз аз доҳили об (Расми 34). Ба об дароед, то ҷойи оғозёбии шиноварӣ расида, ба девори ҳавз рӯ ба рӯ истода, аз дастакҳои махсуси канори ҳавз доред. Сипас, кафи пойҳоро баробари паҳнии китфҳо, мувозӣ (паралел) ба якдигар ба девори ҳавз расонед ва пойҳоро тавре гузоред, ки ангуштҳои он аз об берун нашаванд.



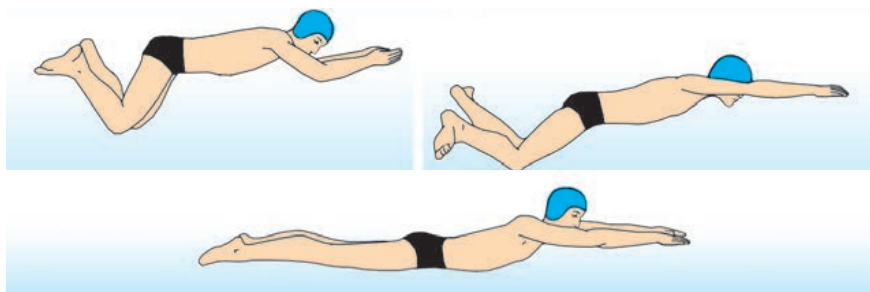
Расми 34

Бо дасту пой аз канори ҳавз тела хӯрда, пойҳоро ба таври фаъол рост кунед. Дар лаҳзаи талахӯрӣ дастҳоро болои сар гиред ва ба ҳам пайвандед; сар ба қафо майл дорад, пойҳо рост ва якҷоя мешаванд.

Тобхӯрӣ. Ҳар шиновар бояд тоб хӯрда тавонад. Дуруст иҷро кардани тобхӯриҳо ба шиновар имкон медиҳад,

ки бо низоми муайян ҳаракати пеш аз тобхӯриро идома бахшад, қувваро сарфа намояд ва вақти ба марра расиданро тезонад.

Бинобар ин, барои тоб хӯрдан бояд то девори ҳавз шино карда, нафаси чуқур кашед ва деворро дар сатҳи об бо дасти рост (чап) дошта, сарро зери об фуру кунед, сипас якбора пойҳоро ҳам карда, дар зери об тоб хӯред. Ҳамзамон бо тоб хӯрдан, кафи пойҳоро ба девори ҳавз ҷафс намоед, сарро аз об набардоред ва бо пойҳо аз девор саҳт такон хӯрда бо қувваи зиёд аз девор канда шудан, лозим аст, то ба пеш шино кардан роҳат бошад (расми 35).



Расми 35

БОЗИҲО: «Ғаввосҳо», «Кӣ тезтар?», «Кӣ дуртар меҷаҳад?», «Нафасро нигоҳ доред!».

Тестҳои намунавии санҷиш (барои аъзои маҳфили шиноварӣ)

Ҷадвали 3

Баҳо	Аъло	Хуб	Қаноат-бахш
Машқҳо			
Шиноварӣ ба масофаи 100 м бо тарзи дилхоҳ (дақ. сон).	Бо усули дурусти варзишӣ	Дар усул баъзе хатоҳо дида мешаванд	Бо тарзи озод

Шиноварӣ ба масофаи 50 м бо тарзи озод (дақ. сон).			
Бачаҳо	1.05	1.06 – 1.14	1.15
Духтарон	1.15	1.16 – 1.29	1.30
Кашондани асбобҳои сабуки дар рӯи об шинокунанда (тахта, кура, ғулаҷӯб ва ғ.)	17	16 – 11	10

§ 7. МАШҒУЛИЯТҲОИ МУСТАҚИЛОНА

Ҷангоми машғулиятҳои мустақилона чӣ гуна ба органици шумо таъсир расондани онҳоро донистан ва дар ин асос таъсирашонро ифода кардан зарур аст.

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

Нишондиҳандаҳои субъективӣ инҳоянд: ҳолат, ҳоб, иштиҳо, рӯҳия. Агар пас аз машқҳои ҷисмонӣ худро бардаму болидарӯҳ ҳис кунед ва хоҳиши идомаи машқ дошта бошед, пас ин аломати мусбат аст. Он нишон медиҳад, ки организм аз уҳдаи сарбориҳои ҷисмонӣ мебарояд ва онҳоро тадриҷан зиёд кардан мумкин аст. Агар баъди машқҳои ҷисмонӣ рӯҳия бад ва ҳоб ноором шавад, инчунин ҳастагӣ сустӣ пайдо гардад, пас сарборӣ бароятон зурӣ кард ва онро камтар кунед.

Аҳвол хуб, миёна ва ё бад мешавад. Ҷангоми аҳволи бад хусусияти эҳсосоти ғайримӯқаррарӣ қайд мегардад.

Ҷангоми худназоратсозии ҳоб давомнокӣ ва саҳт бурдани он, ҳалалёбии ҳоб (ҳоббарии душвор, ҳоби ноором, беҳобӣ, аз ҳоб сер нашудан ва ғ.) қайд карда мешавад.

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

Рӯҳия метавонад хуб, миёна ва бад бошад. Ба хоҳиши машқ кардан бо нишондиҳандаҳои чун «ҳаёт», «каме» ва «нест» баҳо додан мумкин аст.

Қобилияти корӣ дар баҳодихӣ чун «баланд», «муътадил», «ҳаст» ифода меёбад.

Эҳсоси дард (дар мушакҳо, паҳлуи рост ё чап, атрофи дил, дарди сар) ҳангоми вайронкунии речаи рӯз, ҳастагии умумии организм, сарбориҳои беҳад зиёди ҷисмонӣ ва ғайра пайдо шуда метавонад. Дард дар мушакҳо метавонад дар марҳилаи аввали машқҳо пайдо шавад, баъдтар он аз байн меравад.

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

Хотиррасон месозем, ки набзро бо чандин тарз ҳисоб кардан мумкин аст: бо се ангушт дар банди даст, бо сарангушт ва ангушти ишоратӣ дар гардан, бо нӯги ангуштҳо дар чакаи сар, бо кафи даст дар рӯи сина. Набзро одатан бо ёрии сонияшумор ё акрабаки сониягарди соат тӯли 10 сония ҳисоб мекунанд ва миқдори ҳосилшударо ба 6 зарб мезананд (миқдори зарб баробар ба 1 дақиқа ҳосил мешавад). Машқҳои ҷисмонӣ суръати набзро метезонанд. Ҳар қадар сарборӣ зиёд гардад, ҳамон қадар он тез мешавад. Дар ҳолати ором суръати набз 70-80 зарб/дақ мебошад. Вақти иҷрои машқи сабуки ҷисмонӣ суръати набз ба 100-120 зарб/дақ., сарбории миёна ба 130-150, сарбории баланд – то 180 ва сарбории бисёр баланд то 200 зарб/дақ. мерасад.

Барои худназораткунӣ хонандагоне, ки дар маҳфилҳои варзишӣ машқ мекунанд, аз пурсишномаи (тестӣ) *зонуқат* нишастан истифода бурда метавонанд. Аввал набз вақти нишаст, дар ҳолати беҳаракатӣ санҷида мешавад. Баъд 20 маротиба тез (як маротиба дар як сония) нишаста мехезанд.

Бори дигар набз санчида мешавад. Агар он пас аз 3 дақиқа ба меъёр баргардад, барқароршавӣ хуб ҳисобида мешавад.

Пас аз 4-5 дақиқа - қаноатбахш, баъди 6 дақиқа - ғайриқаноатбахш.

Воситаи муҳимми худназораткунӣ ҳаҷми ҳаётии шуш мебошад. Онро бо ёрии асбоби махсус – *спирометр* санчида, дараҷаи инкишофи шушро муайян кардан мумкин аст.

Дар шароити хона миқдори нафасгириро дар 1 дақиқа ҳисоб кардан душворӣ надорад. Барои ин суръати нафасгирӣ (нафаскашӣ, нафасбарорӣ)-ро ҳисоб мекунамд. Он ба ҳисоби миёна 12-16 маротиба дар як дақиқаро ташкил медиҳад.

Ҳангоми сарбории ҷисмонӣ вобаста ба дараҷаи он нафасгирии хонандагон тез мешавад. Агар сарборӣ миёна бошад, суръати нафасгирӣ – 18-20 маротиба дар як дақиқа, агар сарборӣ хеле зиёд бошад, 20-30 маротиба дар як дақиқа мешавад.

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

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

Рӯзномаи намунавии худназоратсозӣ

Ному насаб _____

Санавасолитаваллуд _____

Рӯзнома оғозкардашуд _____

(сана ва сол)

Ҷадвали 4.

Нишондиҳандаҳо	Сана						
I. Инкишофи ҷисмонӣ							
қад, см							
Вазни ҷусса, кг							
Даври қафаси сина, см							
Вақти беҳаракатӣ							
Вақти нафаскашӣ							
Вақти нафасбарорӣ							
Даври гардан, см							
Даври миён, см							
Китф (бисенс)							
Даври рон							
Соқи пой (мушаки соқи пой)							
Набз (СКД), зарб/дақ.							
Дар ҳолати беҳаракатӣ							
Баъди сарборӣ (20 нишастухез)							
Нафасгирӣ, нафаскашӣ дар 320 сон							
Боздошти нафас, сон.							
ХҲШ. л							

Сарбории хун, мм, сут. симоб							
Қувваи даст, кг							
II. Омодагии ҷисмонӣ							
Худро боло бардоштан, (маротиба)							
Хамшавӣ ба пеш, чандирӣ							
Бардоштани бадан дар 3 сон. (маротиба)							
Дароз кашида бардоштани пойхо дар 20 с, (маротиба)							
Чаҳидан бо частак(чаҳчаҳак) дар 1 дақ. (маротиба)							
Давидан ба 30 м, сон.							
Кросс ба 1000 м, дақ. сон.							
Шиноварӣ ба 12-100 м, дақ. сон.							
III. Аҳвол							
Хоб							
Иштиҳо							
Рухия							
Хоҳиши машққунӣ							
Қобилияти корӣ							
Дард дар мушакҳо							

Эзоҳ. Нишондиҳандаҳои ҳолати саломати мухтасар навишта мешаванд: А – аъло, Х – хуб, М – миёна, Б – бад, ХҲШ – ҳаҷми ҳаётии шуш, СХ – сарбории хун.

Барои ҳамеша ҷисман пуркуват будан, ба рақиби худ муқобилият кардан ҳолати хуби варзишӣ доштан зарур аст. Барои машғулиятҳои мустақилона мо ба шумо супоришҳои зеринро тавсия медиҳем. Онҳоро муттасил бояд ба ҷо овард. Мустақилона сарборӣ, миқдори такрори машқҳо, суръат ва вақти гузарондани онҳоро танзим намоед.

Синфи VII *Намудҳои машғулияти мустақилона*

Ҷадвали 5.

Намуди машғулият	Миқдори ҳафтаинаи машғулиятҳо	
	писарон	духтарон
Иҷрои гимнастикаи сахарӣ	хар рӯз	хар рӯз
1. Дав (км)	20 - 21	19 - 20
2. Худбардорӣ дар турники баланд (маротиба)	55-65	
3. Худбардорӣ дар турники паст (маротиба)	65 - 90	60 - 85
4. Қат ва рост кардани даст дар тақияи варзишӣ (маротиба)	70 - 90	60 - 75
5. Машқ бо частак (маротиба)	1200 - 1210	1115 - 1310
6. Машқ барои инкишофи чандирият(маротиба)	115 - 135	110 - 130

7. Машқ бо тӯб (маротиба)	20 - 35	15 - 20
8. Машқ бо чанбарак, ҳалқа ва лента (соат)	1.40	2.5
9. Машқ бо гантелҳо, штанга, акробатика (соат)	4	2
10. Машқ дар асбобҳои варзишӣ (соат)	15 с. 30 дақ.	12
11. Машқҳо барои қомати мавзун, нафаскашӣ, рақс, мавзунии ҳаракатҳо (ритмика), унсурҳои якҷарба (соат)	17	21
12. Иштирок дар машғулиятҳои маҳфили варзиш (маротиба)	2-3	
13. Иштирок дар саёҳатҳои варзишӣ, экскурсияҳо (маротиба)	1-2 маротиба	
14. Табобати рефлекторӣ	ҳангоми нотобӣ	
15. Худмасҳунӣ	ҳангоми рағкашӣ, зарб-хӯрӣ, баромадани даст ё пой ва ғ.	

Талабот аз хонандагон

Донишҷӯи сарбории муътадил барои синну чинси худ. Доштани рӯзномаи худсанҷӣ, донишҷӯи қад, вазн, даври қафаси синаи худ. Назорати омодагии ҷисмонии худ. Олимпиада – дирӯз ва имрӯзи он.

Меъёрҳои таълимӣ

Ҷадвали 6

Машқҳои санҷишӣ	Меъёрҳо					
	писарон			духтарон		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Давидан, 60 м (сон.)	9.6	10.2	11.0	10	10.4	11.2
Ҷаҳидан ба дарозӣ (м, см)	3.60	3.30	2.90	3.20	3.00	2.40
Ҷаҳидан ба баландӣ (м, см)	1.20	1.10	1.00	1.10	1.00	0.90
Партофтани тӯби 150 – грамма (м, см)	37	30	25	24	19	16
	7	6	5	-	-	-
Бардоштани бадан дар 30 сон. аз ҳолати ба пушт дароз кашида, дастҳо паси сар (маротиба)	20	19	17	18	16	15
Кросс, 1 км (дақ., сон)	4.20	4.30	4.40	5.00	5.10	5.20
Кросс, 2 км	Бе ҳисоби вақт					
Шиноварӣ (м.)	50	40	25	50	30	25
Шиноварӣ (дақ, сон)	0,50	бе ҳисоби вақт		1.07	бе ҳисоби вақт	

Синфи VIII
Намудҳои машғулияти мустақилона

Ҷадвали 7

Намуди машғулият	Миқдори ҳафтаинаи машғулият	
	писарон	духтарон
Иҷрои гимнастикаи сахарӣ	ҳар рӯз	ҳар рӯз
1. Дав (км)	21-25	13-20
2. Хабардорӣ дар турники баланд (маротиба)	60-70	-
3. Хабардорӣ дар турники паст (маротиба)	70-95	65-90
4. Ҳам ва рост кардани даст дар такя (маротиба)	75-95	65-80
5. Машқ бо ҷастак (маротиба)	1210-1215	1120-1320
6. Машқ барои инкишофи чандият	120-140	115-135
7. Машқ бо тӯб (маротиба)	25-40	20-25
8. Машқ бо чанбарак, ҳалқаҳо (соат)	1.45	3
9. Машқ бо гантелҳо, эспандер, штанга (соат)	4	2
10. Машқ дар асбобҳои варзишӣ ё тренажёрҳо (соат)	16	8
11. Машқҳо барои қомати мавзун, нафаскашӣ, рақс, мавзунии ҳаракатҳо, унсурҳои якҷарба (соат)	18	22
12. Иштирок дар машғулиятҳои маҳфили варзишӣ (маротиба)	2-3	
13. Иштирок дар саёҳатҳои варзишӣ, экскурсия (маротиба)	1-2	

14. Табобати рефлекторӣ (рефлексотерапия)	Ҳангоми нотобӣ
15. Худмасхунӣ	Ҳангоми рагкашӣ, зарбхӯрӣ, баромадани даст ё пой ва ғ.

Талабот аз хонандагон

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

Меъёрҳои таълимӣ

Ҷадвали 7

Машқҳои санҷишӣ	Меъёрҳо					
	писарон			духтарон		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Давидан 60 м. (сон)	9.4	9.8	10.6	9.8	10.4	10.8
Ҷаҳидан ба дарозӣ (м, см)	4.00	3.50	3.10	3.40	3.10	2.60
Ҷаҳидан ба баландӣ (м, см)	1.25	1.15	1.05	1.10	1.05	0.95
Партофтани тӯби 150-грамма (м, см)	38	35	28	25	21	18
Дар турники баланд бо даст ё пой овезон шуда худро ба боло кашидан	8	7	5			

Бардоштани бадан ба муддати 30 сон. аз ҳолати пуштнокӣ дароз кашидан, дастҳо паси сар (мароти- ба)	21	20	18	19	18	16
Кросс 1 км (дақ., сон)	4.10	4.20	4.30	4.50	5.00	5.10
Кросс 2 км	Бе ҳисоби вақт					
Шиноварӣ (м)	50	30	25	50	25	15
Шиноварӣ бо ҳисоби вақт (дақ;., сон)	0.47	бе ҳисоби вақт		1,06	бе ҳисоби вақт	

Синфи IX Намудҳои машғулияти мустақилона

Ҷадвали 9

Намуи машғулият	Миқдори ҳафтаинаи машғулият	
	писарон	духтарон
Иҷрои гимнастикаи субҳӣ		
1. Дав (км)	22-28	21 -24.
2. Худкашӣ дар турники баланд (маротиба)	65-75	
3. Худкашӣ дар турники паст (маротиба)	75-100	67-95
4. Ҳам ва рост кардани даст дар таҷя (маротиба)	800-1000	70-85

5. Машқ бо частак (маротиба)	1215-1220	1125-1325
6. Машқ барои инкишофи чандирият (маротиба)	125-145	120-140
7. Машқ бо тӯб (маро- тиба)	26-41	21-46
8. Машқ бо чанбарак, ҳалқаҳо (соат)	1.50	3.30
9. Машқ бо гантелҳо, эспандер, штанга (соат)	4.5	2
10. Машқ дар асбобҳои машқи варзишӣ (соат)	2.5	2
11. Бардоштани тан ба муддати 30 сон – аз ҳолати дарозкашии пуштнокӣ (дастҳо дар паси сар) (маротиба)	120-125	90-100
12. Машқҳо барои қомати мавзун, нафаскашӣ, рақс, мавзунии ҳаракатҳо унсурҳои якҷарба (соат)		
13. Машқ барои ташак- кули қомат, нафаскашӣ, рақсҳо, мавзунӣ, чузь- ҳои якҷарба (маротиба)	19	23

14. Иштирок дар машғулиятҳои маҳфили варзиш (маротиба)	2-3	
14. Иштирок дар саёҳатҳои варзишӣ, экскурсияҳо, (маротиба)	1-2	
15. Табобати рефлексорӣ (рефлексотерапия)	Ҳангоми нотобӣ	
16. Худмасхунӣ	Ҳангоми рагкашӣ, зарбхӯрӣ, баромадани даст ё пой ва ғ.	

Талабот аз хонандагон

Дар машғулиятҳои мустақилона истифода бурда таълимдорони донишу малакаи дар дарсҳо андӯхта. Иҷро кардани меъёрҳои таълимӣ. Бозиҳо дар Юнони қадим. Чемпионҳои олимпиади Тоҷикистон.

Меъёрҳои таълимӣ

Ҷадвали 10

Машқҳои санҷишӣ	Меъёрҳо					
	писарон			духтарон		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Дав ба 60 м (сон.)	9.0	9.4	10.2	9.8	10.2	10.6

Чахидан ба дарозӣ (м.– см)	4.10	3.60	3.30	3.50	3.20	2.70
Чахидан ба баландӣ (м, см)	1.25	1.20	1.10	1.10	1.05	0.90
Партофтани тӯби 150-грамма (м, см)	40	38	31	26	22	17
Дар турники баланд бо даст ё пой овезон шуда худро боло кашидан	10	8	6	-	-	-
Бардоштани бадан дар 30 сон. аз ҳолати пуштнокӣ дарозкашӣ, (маротиба)	22	21	19	20	19	17
Кросс, 1 км (дақ., сон)	4.00	4.10	4.20	4.40	4.50	5.00
Кросс, 3 км (дақ., сон)	11.30	12.30	13.30	15,30	16.30	17.30
Шиноварӣ (м)	50	40	25	50	30	20
Шиноварӣ аз рӯи вақт (дақ., сон)	0,43	бе ҳисоби вақт		1.05	бе ҳисоби вақт	

§ 8. ГИМНАСТИКАИ АТЛЕТИКӢ ВА СТРЕТЧИНГ

Гимнастикаи атлетикӣ – маҷмуи машқҳо бо кашидан. Шахси машғули гимнастикаи атлетикӣ, ода-тан, пайкари зебо ва мушакҳои сахту барҷаста дорад. Гимнастикаи атлетикӣ ба шумо дар инкишоф додани қувва, чолокӣ, чобукӣ ва тобоварӣ ёрӣ мерасонад. Озмунҳои байналмилалии зебогии пайкари мардонро, ки аз соли 1901 шуруъ шуданд, метавон сарчашмаи атлетизми муосир номид. Созмондеҳи сабқати нахустин културистҳо дар ҷаҳон Е. Сандов буд, ки худ дар назди тамошогарон дар ҳолатҳои «пластикӣ» баромад мекард.

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

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

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

Шумо бо самти варзишии атлетизм шинос шудед. Аммо аксари одамон гантел, вазн, штангаро на барои чемпион ё чун А. Швартсенеггер ғолиби озмуни «Ҷаноби Олимпия» шудан, балки барои мустаҳкамсозии саломатӣ,

ташаккули пайкари зебо, афзудани неру, бардамӣ ба даст мегиранд.

Барои ба машғулиятҳои гимнастикаи атлетикӣ шуруъ кардан ҷисман омода бояд буд. Барои ин ба шумо дарси тарбияи ҷисмонӣ, машқи пагоҳирӯзӣ, истироҳати фаъол, бозихои варзишӣ ва серҳаракат, саёҳатҳо, сайр бо велосипед ва конкии роликӣ ва ғайра ёрӣ медиҳанд. Ин машғулиятҳо ба шумо дар инкишоф додани сифатҳои асосии ҷисмонӣ: пурқувватӣ, тобоварӣ, чолокӣ, мутобиқати ҳаракатҳо ёрӣ мерасонанд.

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

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

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

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

Барои шумо сарборихо аз ҳама муътадил сарборихо хурд, миёна ва калони миёна ҳисоб меёбанд. Сарбории барзиёд ба қомат ва инкишофи организми шумо

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

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

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

Машғулият бояд аз се қисм иборат бошад:

1. Даступоёзонӣ (қисми омодагӣ). Он 3-4 дақиқа давом мекунад. Ба он машқҳо, ки шумо ҳангоми варзиши пагоҳӣ ба ҷо меоред, дохил мешаванд ва ба онҳо машқҳои махсусро илова намуда метавонед. Машқҳои махсус инҳоянд: чархзании дастҳо (аввал – банди дасту бозу, баъд – китфҳо), гардан, чархзанонии бадан ба чапу рост (дастҳоро дар миён, боло ё паси сар доштан мумкин аст); ба пеш ва ба ду тараф бо навбат дароз кардани пойҳои рости чап ва ғ. Ҳамаи ин ҳаракатҳоро бояд охишта ва бодикқат иҷро кард.

2. Қисми асосӣ. Он бевосита машқҳои вазнбардориро дарбар гирифта, 20 - 25 дақиқа давом мекунад. Барои навмашқҳо дар маҷмуъ бояд аз 5-6, баъди як моҳ – аз 7-8, боз пас аз як моҳ – аз 9-10, минбаъд аз 11-12 машқи инкишофи

гурӯҳҳои асосии мушакҳо, лекин на зиёда аз ин, иборат бошад. Сарбориро на танҳо бо афзоиши миқдори такрори ҳар машқ ва гузаштан ба машқҳои зуд-зуд иҷрошаванда, балки бо зиёдкунии вазни асбобҳои истифодашаванда ҳам бештар кардан мумкин аст: Масалан, вазни гантелро ҳамон қадар бояд зиёд намуд, ки шумо бори аввал бо он машқро 12 маротиба, пас аз дамгирии кӯтоҳ, бори дуюм 9 маротиба ва бори сеюм 6 маротиба иҷро карда тавонед.

3. Қисми ниҳой (5 - 7 дақ). Пас аз машқҳои бо истифодаи қувва иҷрошаванда шиддатро бо воситаи самарабахштарин рафъ сохтан зарур аст. Барои ин ба шумо гашти ором, машқҳои нафасгирӣ, бозиҳо бо тӯб, машқҳои, ки чолокӣ, диққат ва аниқии ҳаракатро талаб доранд (жонглёрӣ, ба ҳадаф партофтанҳо ва ғ.) ёрӣ мерасонанд.

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

- *машқи якум* барои инкишофи мушакҳои даст ва миён;
- *машқи дуюм* барои мушакҳои гардан;
- *машқи сеюм* барои мушакҳои пой;
- *машқи чорум* барои мушакҳои бадан (тахтапушт, сари сина, мушакҳои шикам):
- *машқи панҷум* маҷмуӣ, барои инкишофи ҳамаи гурӯҳҳои мушакҳо.

Ҷиҳати асосӣ ҳангоми тартибдиҳии маҷмуаҳо интиҳоби машқҳои мебошад, ки ҳаракати нав ва ҳатто ғайричашмдошт дошта бошанд, то ки ба ҳар гурӯҳи мушакҳо таъсир расонда, шавқи машқкуниро ангезанд. Барои ин на танҳо машқҳо бо асбобҳои варзишӣ (гантел, эспандер), инчунин машқҳо бо шарик, бо худмуқовиматкунӣ бо вазни худ (худро боло кашидан, бо таъия даст ба фарш ҳаму рост шудан), машқҳои статикӣ (масалан, нигоҳдо-

рии кунҷ дар така ба брус, дар нардбони гимнастикӣ, дар ҳолати нишаст дар фарш ва ғ.)-ро истифода баред.

Ҳангоми банақшагирии машғулиятҳои мустақилона машқҳои ҷисмониро барои тамоми рӯз дар назар гирифтани зарур аст. Агар, масалан, имрӯз дар мактаб дарси тарбияи ҷисмонӣ доштед, пас сарбориро дар машқи мустақилона бояд камтар кард. Агар дар ин рӯз сарбории зиёди ҷисмонӣ набошад, машғулияти гимнастикаи варзишӣ бояд бошиддат ба ҷо оварда шавад.

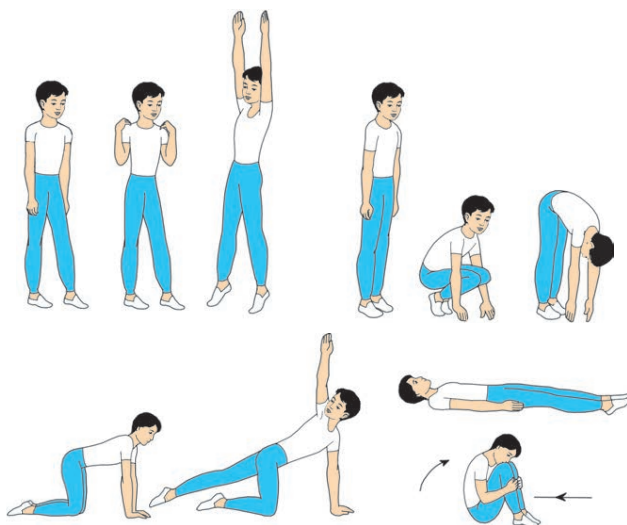
Машмуаҳои намунавии машқҳо барои писарон

Машмуи 1. (расми 36)

Машқҳо бо Гантелҳо.

1. Ҳолати ибтидоӣ – така ба фарш бо дарозкашӣ; нафаскашӣ. 1 – дастҳоро аз оринҷ то ба фарш расидани сина қат кунед; нафасро бароред. 2 – Ҳолати ибтидоӣ; нафас кашед.

Ду бор, то қувват расидан ҳар чӣ зиёдтар иҷро кунед: аввал – дароз кашида дар фарш, баъд – нишаста дар курсӣ (чорпоя), бо суръати миёна.



Расми 36

2. Ҳ. а.: гантелҳо дар миён; нафаскашӣ. 1) пойҳоро аз фарш набардошта чорзону нишинед, нафасро бароред; 2) ҳолати аввала. Ду бор 10 - 15 маротибагӣ, бо суръати миёна.

Ҳангоми иҷрои машқ миёнро ҳам накунад, ба пеш ҳам нашавед.

3. Ҳ. а.: ба тахтапушт бихобед, пойҳоро ба ҳам чафс намуда, дар ягон чой устувор кунед; гантелҳо дар паси сар. 1 - 2 – Каме ба пеш ҳам шуда, нишинед; 3 - 4 – ба ҳолати аввала баргардед; нафаскашии озод. Ду бор 15 - 20 маротибагӣ, бо суръати миёна нафас кашед.

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

5. Ҳ.а.: ба курсӣ нишинед; гантелҳо дар дастҳои фуруварда. 1 - 2 – дастҳоро ба тарафҳо бардоред; нафас кашед. 3 - 4 – ҳолати аввала; нафас бароред. Бо суръати миёна, то сахт хаста шудан.

Мачмуи 2. (расми 37).

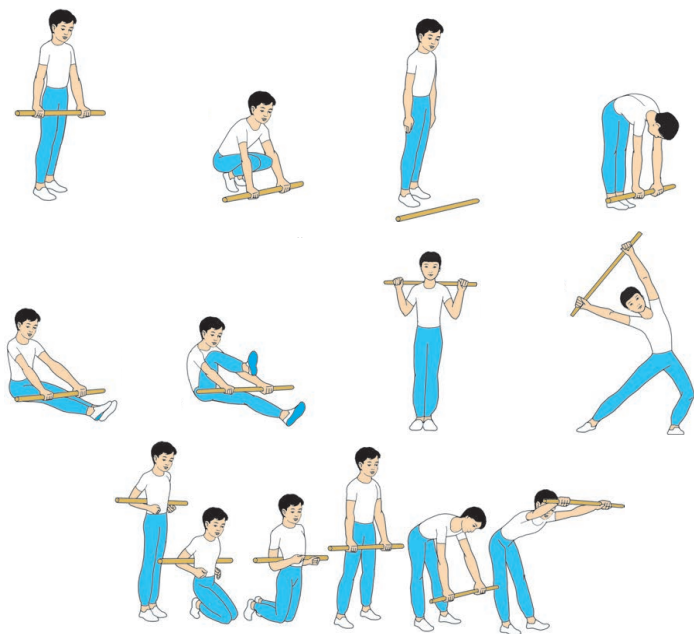
Машқҳо бо амортизатор (бинти резинӣ, эспандер).

1. Ҳ.а.: такя бо нимнишаст. 1) такяи дарозкашида; 2) ҳолати аввала, нафаскашии озод. Такяро то хастагии зиёд давом диҳед. Сипас, то пурра барқарор шудани нафас ором гаштугузор карда, дасту пойро нарм афшонед.

2. Ҳ. а.: дар мобайни амортизатор истода, нӯгҳои озоди онро дар мушти дасти поёнкарда доред; 1) дастони ростро бо каф ба берун боло бардоред; нафаскашӣ. 2) ҳолати аввала; нафасбарорӣ. Ду бор 10-12 - маротибагӣ бо суръати миёна.

3. Ҳ.: ҳамчунин. 1) дастҳоро аз оринч қат карда, муштҳоро ба китфҳо расонед; нафаскашӣ. 2) ҳолати ав-

вала; нафасбарорӣ. То хасташавии саҳт иҷро кунед ва дарҳол ба машқи баъдӣ гузаред.



Расми 37

4. Ҳ. а.: ҳамчунин. 1) оринҷоро боло бардошта, амортизаторро то ба манаҳ расидани муштҳо кашед; нафаскашӣ. 2) ҳолати аввала, нафасбарорӣ 15 - 20 маротиба бо суръати миёна.

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

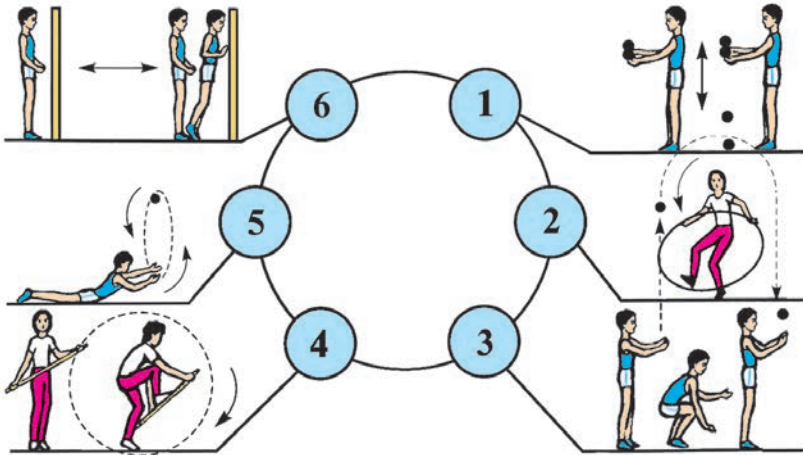
6. Ҳ. а.: рост истед; пойҳо кушод; амортизаторро то охир кашида, дастҳоро ба тарафҳо рост кунед. 1) гардиши бадан ба тарафи рост; нафасбарорӣ. 2) ҳолати аввала; нафасбарорӣ; 3 - 4 – ҳамчунин ба тарафи чап 18-20 маротиба бо суръати миёна.

7. Машқи якумро 10 - 12 маротиба бо суръати тез тақрор кунед.

Мачмуи намунавӣ барои духтарон. (расми 38)

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

2. Ҷ. а.: ба курсӣ нишинед; дастҳо – дар пеши бадан, (оринҷҳо ба якдигар мерасанд); кафи дастҳо – ба берун.
1 - 3) дастҳоро аз оринҷҳо қат кунед. 4) ба ҳолати аввала баргардед; нафаскашии озод 15 - 20 маротиба бо суръати миёна.



Расми 38

Машқ бо гантелҳо, амортизаторҳо (дока) ё сихи оҳанӣ иҷро карда мешавад. Гаронӣ – 500 - 1000 г. Дар вақти иҷрои машқ оринҷҳо наменҷунбанд. Дикқати асосӣ – ба хамкунии банди оринҷ. Ҳаракат то ба сина расидани муштҳо ба ҷо оварда мешавад.

3. Ҷ. а.: ба пеш хам шавед; пойҳо кушод; дастҳо ба таври уфуқӣ ростшуда бо гантелҳо дар қафо; китфҳо ба

бадан зер карда шудаанд. Бо пешонӣ ё сина ба такягоҳи нарм такя кардан мумкин аст. 1) дастҳоро аз оринҷ ҳам карда, гантелҳоро поён кунед; 2) ба ҳолати аввала баргардед; нафаскашии озод 15-20 маротиба бо суръати миёна.

Гаронӣ – 500-1000 г. Дикқати асосӣ – ба ҳамшавии дастҳо дар банди оринҷ.

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

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

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

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

6. Ҳ. а.: бо тахтапушт ба фарш дароз кашида, пойҳои катро каме боло бардоред ва дастҳоро ба ду тараф гузоред. 1-16) тақлиди ҳаракатҳои велосипедрон, ки педали велосипедро зер карда, тоб медиҳад; нафаскашии озод. 15-20 тобхӯрии пой бо суръати миёна.

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

7. Ҳ. а.: бо шикам рӯйи фарш хобида дастҳоро пеш гириед. 1 – пойи ростро ба қафо бардоред; 2) ҳолати аввала; 3-4) ҳамчунин пойи чапро; нафаскашии озод. 25-30 маротиба бо суръати тез.

Машқ, бе асбоб ё бо саростинҳои вазнашон 500-700 г, ки ба буғуми соқи пой пӯшонда шудаанд, иҷро карда мешавад. Пойро рост, аз паҳлу ба паҳлу бардоред (ба тарафи дигар нигаред).

8. Ҳ. а.: бо тахтапушт ба фарш дароз кашида ба бозу така кунед; ба пойҳо саростинҳои вазнашон то 1000 г. пӯшонда шаванд. 1) пойи чапро аз буғумҳои косу зону ҳам кунед (миён нисбати фарш амудӣ аст); 2) пойи чапро ба боло рост карда, нӯги онро ҳатталим-кон болотар баред. 3) пойи чапро аз зону қат кунед. 4) пойи чапро аз буғумҳои косу зону рост карда, ба ҳолати аввала баргардед; нафаскашӣ 25 - 30 маротиба бо суръати миёна. Баъди таваққуф машқро бо пойи рост иҷро кунед.

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

Айни замон яке аз системаҳои машҳури инкишофдиҳандаи чандирӣ, қувва ва мустаҳкамкунандаи буғумҳо *стретчинг* (stretching – ёзондан) мебошад.

Машқҳо барои ёзондан ба ғайрифаъол, фаъол ва омехта чудо мешаванд. Ҳаракатҳои ғайрифаъол ҳаракатҳое мебошанд, ки зери таъсири вазни ҷисми худ (ё қисмҳои алоҳидаи он), бо ёрии шарик, бо истифодаи лавозимоти варзишӣ ва кашиш иҷро карда мешаванд. Инҳо ҳаракатҳои пружинӣ ва нигоҳдории ҳолатҳои муайян мебошанд.

Машқҳои фаъол барои чандирӣ бо кори мушакҳои худӣ одам бе ёрӣ аз берун алоқаманданд. Ба онҳо ҳамшавӣ ва ҳаракатҳои алвонҷӣ мансубанд.

Барои ҳангоми иҷрои ҳаракатҳои алвонҷӣ лат нахӯрдан қоидаҳои зеринро риоя бояд кард: пеш аз машғулиятҳо хатман машқҳои омодакунандаро фаъолона иҷро кунед: тадричан аз ҳаракатҳои амплитудаашон хурд ба ҳаракатҳои амплитудаашон калон гузаред; меъёри мувофиқи машқҳоро риоя кунед.

Ҳангоми машғулият бо стретчинг талаботи муайянро риоя кардан зарур аст:

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

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

3. Ҳамаи ҳаракатҳо бояд дар ҳудуди диапазони инфиродии муҳаррикии буғум сурат гиранд, яъне ба одами чандиртар набояд тақлид кард. Ростистии ором бояд эҳсосоти гуворо ангезад.

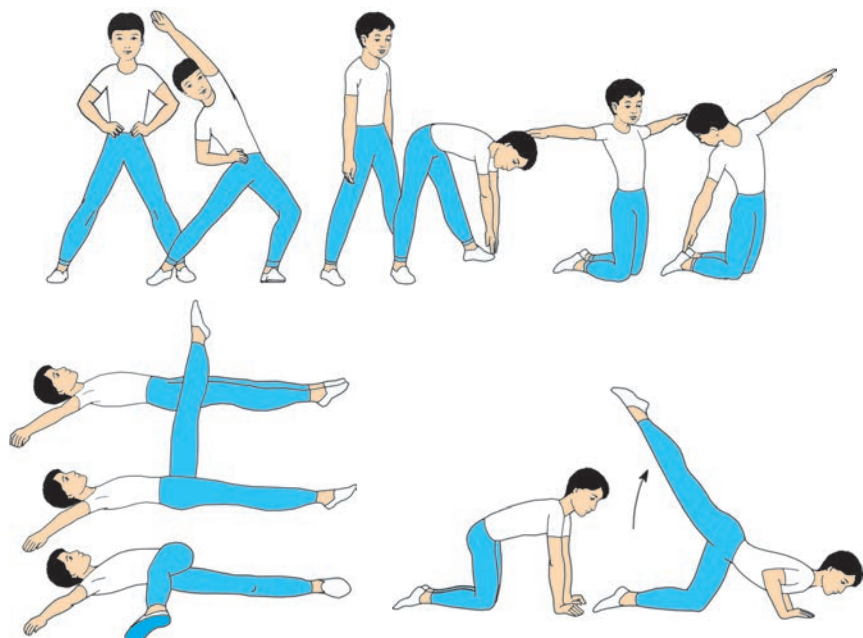
4. Дар чараёни иҷрои машқҳо ором ва муттасил нафас гиред.

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

6. Танҳо дар сурати ба дуруст иҷро карда тавониш ва беҳатарии машқ эътимод ҳосил намудан онро ба машғулият дохил кунед.

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

Маҷмуи намунавии машқҳои стретчинг. (расми 39)



Расми 39

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

2. Ҷ. а.: дастҳоро ба қафо бурда, бо тақия бар онҳо баданро ба пеш бардоред (қафи дастҳо ба боло нигаронидашудаанд), сипас кафҳоро сӯйи фарш гардонда, амалро дар ҳар як ҳолат 30 сониягӣ такрор кунед.

3. Ҷ. а.: «пул гӯштингирӣ». Бо даст соқи пойҳоро доред. Ин ҳолатро 30 сония нигоҳ доред.

4. Ҷ. а.: сарро ба тарафи чап ҳам кунед, сипас ба рост. Ба ҳар тараф 15-сониягӣ анҷом диҳед.

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

6. Ҷ. а.: сарро ба пеш ҳам карда, бо даст пушти сарро 30 сония зер кунед.

7. Ҳ. а.: ба пеш ҳам шавед. Миёнро рост, дастҳоро дар пушт «ҳалқа» карда, 30 = сония нигоҳ доред.

8. Ҳ.а.: дасти ростро дар пеши қафаси сина қат кунед. Бо дасти чап оринчи дасти ростро доред. Ин амалҳоро бо ҳар қадам даст 15 = сониягӣ иҷро кунед.

9. Ҳ. а.: ростистии васеъ, пойҳо – кушод. «Чуқур» сари ду пой нишинед. Бо оринчҳо зонухоро доред (30 сония).

10. Ҳ. а.: сари ду пой «чуқур» нишинед, пойҳо зич, зонухо ба ду тараф ёзонда (30 сония).

11. «Шарқиёна» сари зону нишинед. Ба тарафи рост ҳам шавед. (сипас ин амалро ба тарафи чап анҷом диҳед. Миён – рост. Ба ҳар тараф – 30 сония.

12. Ҳ. а.: ба тахтапушт дароз кашед. Пойҳоро қат кунед, зонухо ба ду тараф гардонед («қурбокқа») (30 сония).

13. Ҳ. а.: ба рӯйи пошнаҳои пойҳо нишинед (30 сония).

14. Ҳ. а.: як пойро рост, дигарашро қат карда нишинед (панҷаи пойи қатқардари болои пойи дигар гузошта, 30 сония нигоҳ доред.

15. Ҳ. а.: дар рӯйи пошнаи пойҳо нишаста, зонухоро то қадри имкон аз ҳам дур кунед. Ҳамин ҳолатро 30 сония нигоҳ доред.

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

§ 9. МАЧМУИ ГИМНАСТИКАИ РҶҲАФЗО

(Барои навмашқҳо)

Аэробика бо унвони «гимнастикаи рӯҳафзо» дар Фаронса бағоят машҳур аст. Маҷмуъҳои онро бо телевизиону радио намоиш медиҳанду мешунавонанд ва дар кассе-таҳои видео сабт мекунанд.

Маҷмуе, ки мо ба шумо пешниҳод мекунем аз 8 силсила иборат буда, ҳар яке 4 машқ дорад. Силсилаҳои I (5 дақ.) ва VII (2 дақ **30 сон.**) шиддатноктаранд, чунки давиданро низ дар бар мегиранд. Силсилаҳои боқимонда, бо давомнокии 4 дақ аз машқҳои одитарин дар ҳолатҳои аввалии рост истодан, нишастан, дароз кашидан ва таъя кардан иборатанд.

Барои иҷрои маҷмуъи фонограммаи – мусиқии иборат аз VIII қисмро, ки аз рӯйи давомнокӣ ба ҳар силсила мувофиқ аст, омода кардан зарур мебошад. Машқҳои силсилаи I дар тури 1 дақ., 15 сон., II - VI 1 дақ., VII 30 - 40 сон., VIII 1 дақ., 20 сон., 1 дақ., 30 сон. иҷро мешаванд. Ҳамаи ҳашт силсила аз рӯйи тартиб ҷойгир шудаанд.

Силсилаи I. Гарм кардани бадан (машқ).

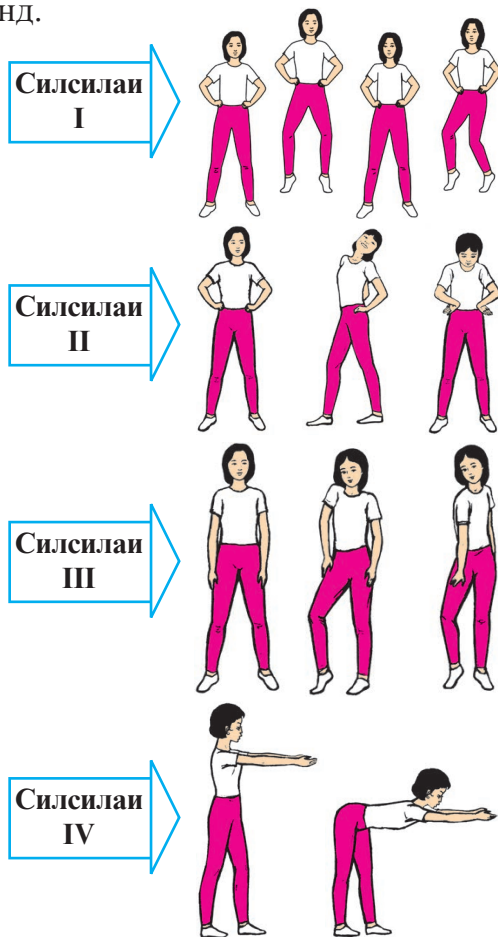
Давомнокӣ – 5 дақиқа

1. Дар як ҷой соқи пойҳоро баланд бардошта бо нафаскашии мунтазам давидан.

2. Аз ҳолати ростистӣ (пошнаҳо зичу нӯги пойҳо – аз ҳам дур) нишаста хестан. Пошнаҳо аз фарш канда наместаванд. Қоматро рост карда, дастҳоро ба ду тараф боло бардоред.

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

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



Расми 40

Силсилаи II. Машқҳо дар ҳолати нишаст. Давомнокӣ 4 дақиқа.

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

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

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

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

Силсилаи III. Машқҳо дар ҳолати бо тахтапушти дароз кашидан. Давомёбӣ – 4 дақиқа

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

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

3. Аз ҳамон ҳолати аввала – «қайҷи кардан» бо пойҳо: чудокунӣ то кунҷи 120° ва чилликунӣ бо суръати миёна.

4. Дар ҳолати бо тахтапушти хобидан (дастҳо – ба ду тараф, дар рӯи фарш) ҳамкунии пой ва бо навбат фурувардани зонуҳо ба сӯи дасти рости чап сурат мегирад. Зонуҳо ба ҳам зич шуда, китфҳо аз фарш канда намешаванд.

Силсилаи IV. Машқҳо дар ҳолати ростистӣ. Давомноқӣ – 4 дақиқа

1. Ҳаму росткунии буғуми соқи пой. Ростистӣ бо пойи чап, пойи рости пеш гузошта, бо навбат бо пошна ва нӯги пой ба фарш расидан (4 = маротибагӣ).

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

3. Машқ бо ҳаракати ҷудоғонаи қисми сина.

4. Аз ростистии васеъ болову поён кардани китфҳо. Сарро рост доштан. Машқ бонавбат ва дар як вақт бо як ва ҳар ду китф иҷро карда мешавад.

Силсилаи V. Машқ бо тақя. Давомнокӣ – 4 дақиқа

1. Пешбарории пойҳо. Нисбат ба тақягоҳ бо паҳлуи рост истода, баландтар бардоштани пойи чапи дарозкардашуда, қаткунии пой ва бо нӯги он расидан ба зонуи рост аз пеш; бардоштани пойи дароз ва қатқкардашуда расондани он ба зонуи рост аз қафо.

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

3. Аз ҳамон ҳолати аввала бардоштани пойи чапи дарозкардашуда ва баргардондани он ба ҳолати аввала бо зарбаи сабуки пошна ба фарш. Машқ бо таранг кардани мушакҳои пой ба ҷо оварда мешавад.

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

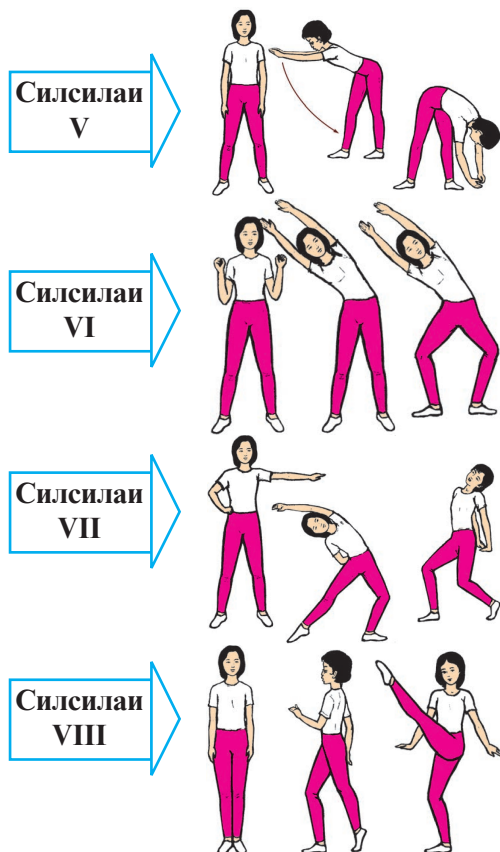
Машқҳои ин силсиларо бо ҳар ду пой ба ҷо меоранд.

Силсилаи VI. Машқҳо дар ҳолати аввалаи бо зону нишастан. Давомнокӣ – 4 дақиқа

1. Барои ронҳо. Бо зонуи рост истодан. Дастҳо ба қадди бадан. Ба пошнаи пой нишаста, қоматро рост гирифтан. Дастҳо ба қадди бадан ҳаракат мекунанд: дар ҳолати нишаст ба пеш ва дар ҳолати қомат рост кардан – ба қафо.

2. Барои миён. Бо зонуи истода, дастҳоро дар болои сар ҳалқа карда, нишастан ба чап дар рӯи фарш, баргаштан ба ҳолати аввала. Ҳамин амалро ба тарафи дигар иҷро кунед.

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



Расми 41

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

Силсилаи VII. Давидан дар ҷой. Давомнокӣ 2 дақ. 30 сония.

1. Давидан дар ҷойи ист бо суръати тез (дасту пой озод ҳаракат мекунад).

2. Давидан бо кафкӯбӣ ва поин карданн дастҳо.
3. Қадампартоӣ ба пеш бо пойҳои рост ва чап (бо пеш баровардани дасти мутобиқа ба пеш).
4. Тачдиди чаҳишҳо аз болои «дастак» бо як ва ҳар ду пой («дастак» пешу қафо давр мезанад).

Силсилаи VIII. Релаксатсия (оромгирӣ). Давомёбӣ 5 дақиқа 30 сония

1. Аз ҳолати ростистии васеъ боло бардоштани даст, нафаскашӣ; пайиҳам поин кардани панҷаҳо, бозувон, китфҳо, сар, бадан; нафасбарорӣ.

2. Бо ҳолати ростистии васеъ дастҳоро боло бардошта нафас кашидан, қоматро рост карда, дастҳоро ба ду паҳлу поин фуруварда, нафас баровардан.

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

4. Аз нимнишасти васеъ (вазни бадан ба ҳар ду пой баробар тақсим шудааст) – ба тарафҳои чапу рост бурдани бадан ва зери вазни худ ба пеш ҳамондани он. Зимни ин зонуҳо ҳам мемонанд.

§ 10. МАҶМУИ ГИМНАСТИКАИ

АЭРОБӢ

Ҳунарманди маъруфи амрикоӣ Ҷейн Фонда яке аз аввалин таблиғгарони гимнастикаи аэробӣ буд. Ӯ ба маҷмуаҳои худ унсурҳои гимнастикаи асосӣ: қаз – балет, машқҳои намуди нави гимнастика, инчунин унсурҳои гимнастикаи йогҳоро дохил кард.

Ин маҷмуъ 9 силсилаи машғулиятҳоро дар бар мегирад: гармкунии бадан; давидан ва чаҳидан; машқҳо барои чандирӣ; барои даст; барои миён; барои мушакҳои ши-

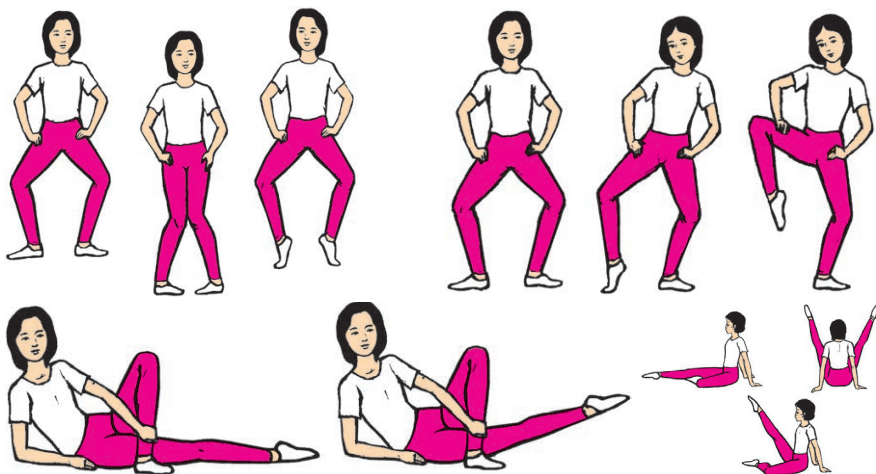
кам; барои пой; барои кос, оромшавӣ. Давомёбии умумии маҷмуъ 33 дақиқа аст.

Ба инкишофи ягон қисми бадан нигаронда шудани гурӯҳи томи машқҳо маҷмуъро аз ҷиҳати сарбории ҷисмонӣ ба қадри кофӣ шиддатнок мекунад. Дар айни замон мураккабии ҳамоҳангсозии машқҳо амалан ба сифр расонда шудааст. Аз ин рӯ, маҷмуи Ҷ. Фондаро мо ба навмашқоне, ки аллақай ягон маҷмуи пештараи сабуктарро аз худ кардаанд, тавсия менамоем. Ба иҷрои маҷмуъ шуруъ карда, фонограммаи мувофиқи мусикиро омода созед. Онро аз сурудҳои писандидаатон таҳия ва ба диск сабт кардан беҳтар аст. Аз дискҳои тайёри мусикӣ истифода бурдан мумкин аст. Мусикӣ бояд на тез ё суст, балки миёна бошад.

Гармкунии бадан

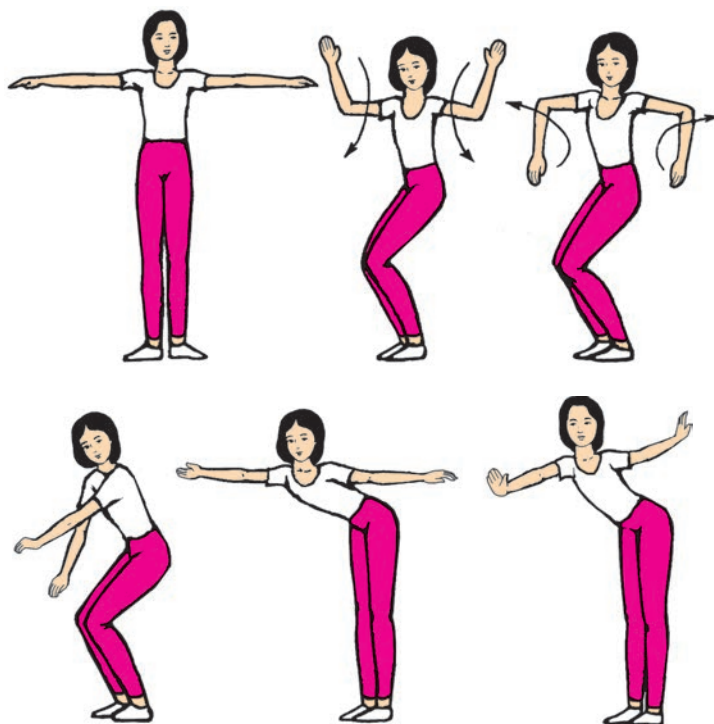
Ҳолати аввала: рост истодан, пойҳо – кушоду рост, дастҳо дар бари бадан (машқҳо бо тартиб оварда мешаванд).

1. Чарх занондани сар 2 = маротибагӣ ба тарафи рости чап. Ҳамкунии сар ба чап, қафо, рост, пеш (2 = борӣ).



Расми 42

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



Расми 43

3. Дасти чапро ба боло рост карда, росташро назди сина ҳам намудан ва баръакс (8 – маротибагӣ).

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

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

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

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

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

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

10. Дастҳоро ба фарш гузоштан. Зонуҳоро хаму рост карда, барои онҳоро ба тарафе кушодан кӯшиш кардан (4 маротиба).

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

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

Давидан ва чаҳидая

1. Ҳолати аввала – ростистӣ. Давидан дар ҷойи ист бо кафкубӣ дар пеши худ (32 кадам).

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

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

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

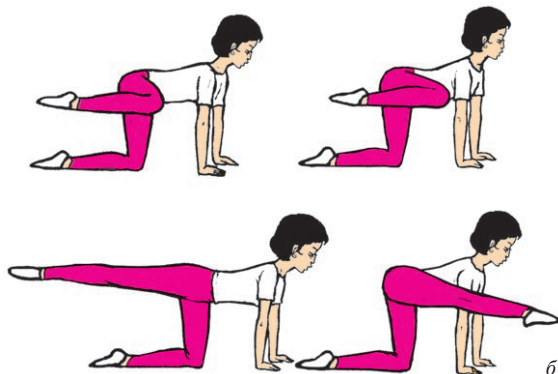
5. Бо навбат пойҳоро ба паҳлу дароз карда чаҳидан, (дастҳо ба тарафи пойи дарозкарда нигаронида шудаанд).

6. Дави муқаррарӣ то ҳисоби «64».

Машқҳо барои чандирияти бадан

1. Ба дастҳо тақя карда, хам шуда истодан ва нишаста хестан. *Пошна аз фарш бардошта намешавад. 8 маротиба.*

2. Дар ҳамон ҳолати аввала, аммо бо нӯги пой исто-дан. Ба ҳисоби «4» пойи ростро рост карда, ба пошна гузаштан; пойи чапро ба зону ба пеш хам кардан ва баръакс. (Ёзидани пушти рӯйи пойи дарозкарда эҳсос шавад). Ин амалро 8 маротиба иҷро кунед.



Расми 44

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

Машиқҳои барои дастҳо

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

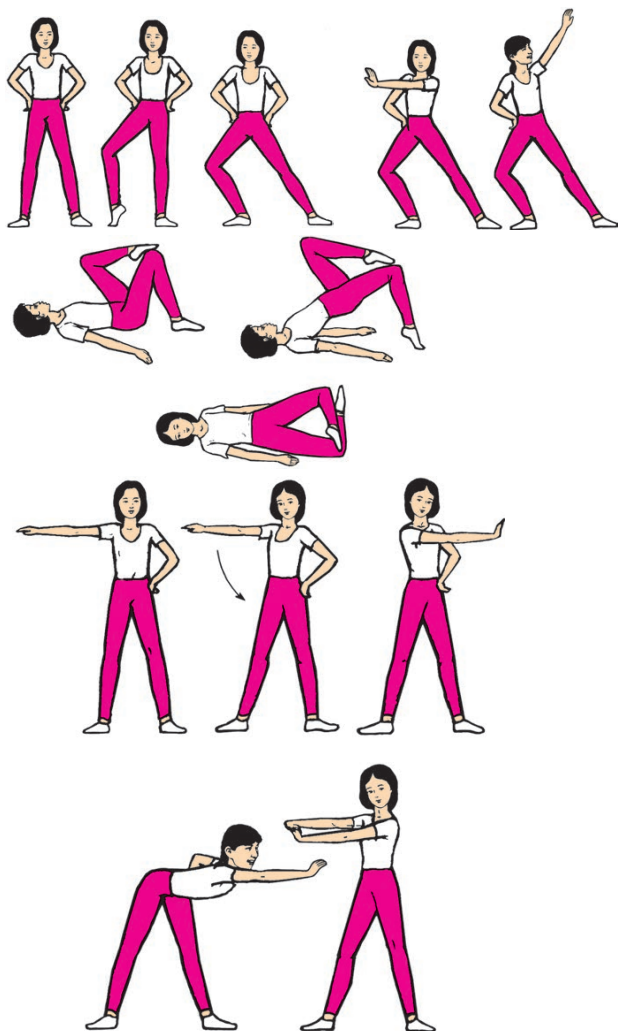
2. Айнан ҳамон амал. аммо панҷаи дастҳо ба поён нигаронида шудаанд. (8 = маротибагӣ ба пешу қафо иҷро карда мешавад)

3. Такрори машқи 1, аммо кафи панҷаҳо ба боло нигаронида шудаанд. (8 = маротибагӣ ба пешу қафо).

4. Дар ҳолати ростистӣ аз тарафҳо ба боло бардоштани дастҳо ва фурувардан бо ҳаракатҳои пружинӣ то зону 8 – маротиба

5. Дастҳоро ба ду тараф бурда, аз буғумҳои оринҷ ҳам кардани онҳо (панҷаҳо зери бағал мушт карда шудаанд, оринҷҳо – ба ду тараф); рост кардани дастҳо (кафҳои кушода ба қафо нигаронида шудаанд). Ин амал 8 маротиба иҷро карда мешавад.

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



Расми 45

7. Дар ҳолати ростистӣ – алвонҷ додани дастҳо ба қафо бо ҳаракатҳои фанарӣ дар зону; алвонҷ ба пеш бо ҳам кардани дастҳо (8 маротиба).

8. Аз ростистии кушод бо ҳамшавии уфуқӣ ба пеш оринҷоро ба қафо-боло бурда, дастҳоро ба пеш дароз ва ҳам кардан (16 маротиба).

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

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

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

Машқҳо барои миён

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



Расми 46

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

3. Аз нимнишастии кушод дастҳоро паси сар ҳалқа карда, бо кос ва дастҳо ба тарафи рост ҳаракати даврӣ наму-дан. Айнан ҳамон ба тарафи чап. (8-маротиба).

4. Аз нимнишастии кушод дастҳоро ба пеш, бозуҳоро якҷоя карда, ба тарафи чапу рост гардиш кардан. (Кос – беҳаракат; зонуҳо пеш бароварда мешаванд) 4=маротибагӣ иҷро мешавад.

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

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

7. Ҳамшавӣ ба пойи чап; бо дастҳо соқи ҳар пойро дошта, 8 бор ҳамшавии фанарӣ кардан. Кӯшиш кардан даркор, ки шикам ба ронҳо расад. «Роҳравӣ»-и дастҳо ба руйи фарш («гашт бо дастҳо») аз ҷониби пойи рост ба чап бо ҳаракатҳои фанарии миён ба ҳисоби 8. Баъд иҷрои ҳуди ҳамон амалҳо бо пойи чап (4 маротиба).

8. Нишаста, пойҳоро дароз карда, ба ҳам зич мондан; ҳам шуда, бо дастҳо қафи пойҳоро дошта, ба худ кашидан. То ҳадди имкон пошнаро сӯйи худ кашада, ин ҳолатро то ҳисоби «8» нигоҳ доштан. Дастҳо аз оринҷ ҳам мешаванд (ба пеш), дар ин ҳолат сина ба зону мерасад. Ин ҳолатро то ҳисоби «8» нигоҳ доштан.

Машқҳо барои мушакҳои шикам



Расми 47

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

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

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

4. Аз ҳамон ҳолат бо навбат ҳам кардани пой ва бардоштани бадан. Кӯшиш кардан лозим аст ки оринчи чап ба зонуи рост расад ва баръакс. Ин амалро 16 маротибае бо нӯги пойи росткарда, 16 маротиба бо нӯги пойи ҳамкарда ичро кардан лозим аст.

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

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

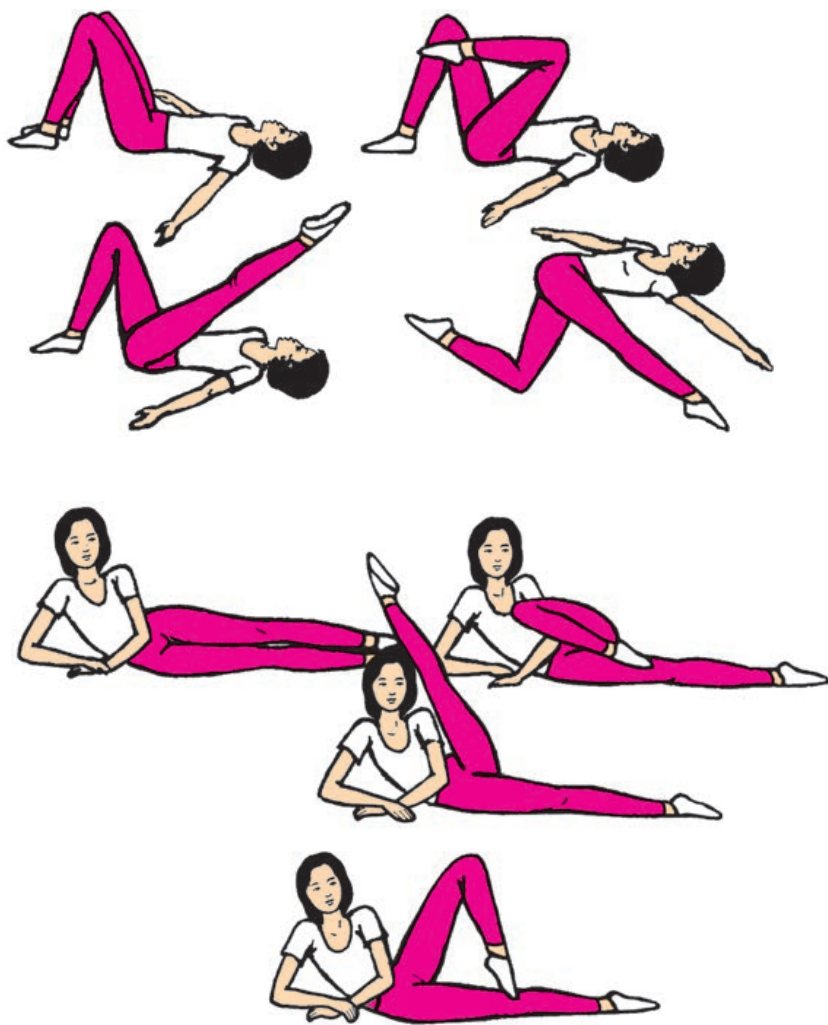
7. Аз ҳамон ҳолати аввала – «қайчӣ кардан» бо пойҳо. Ин амалро бояд 16 маротибагӣ бо нӯги пойи росткарда ва бо нӯги пойи қаткарда ичро намуд.

Машқҳо барои пойҳо

1. Ҳолати аввала – ба паҳлуи рост бо тақя ба оринч дароз кашида (кос ва пойҳои ростшуда дар як хат хобида, шикам дарун кашида мешавад), то ҳадди имкон боло бардоштану фурувардани пойи чап (ба росташ нарасонда). Такрори ин амал, аммо бо пойи дигар (16 маротиба) – бо нӯги пойи росткарда, 16 маротиба – бо нӯги пойи ҳамкарда.

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

3. Пойи чапро бо кунҷи 90° пеши бадан гузоштан (пойи рост аз зону ҳам шудааст). Бардоштани пойи чап ва ба пеш фурувардани он (пошна бо ангуштҳо – сӯйи фарш, нӯги пой ба боло нигаронида шудаанд). 16 маротиба оҳиста ва (16 маротиба) ду баробар тезтар.



Расми 48

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

5. Тобхӯрӣ бо тахтапушт (баъдан бо тақя ба бозу). То ҳадди имкон боло бардоштан ва то ҳисоби «4» нигоҳ доштани пойи чап. Аз зону ҳам кардани пой ва ба як тараф то фарш (бо зону ба дарун) фурувардан (2 маротиба).

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

7. Бо пойҳои «чиллик»=карда нишаста, ба пеш ҳам шудан (бозуҳо якҷо, оринҷҳо тақя ба фарш доранд); нафаскашии чуқур то ҳисоби 8 нигоҳ доштан.

Машқҳо барои устухонҳои кос

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

2. Ҳамчунин, лекин кафи пойҳо ва зонуҳо ба тарафҳо гардонда шудаанд. Ин амалро бояд 16 маротиба иҷро кард.

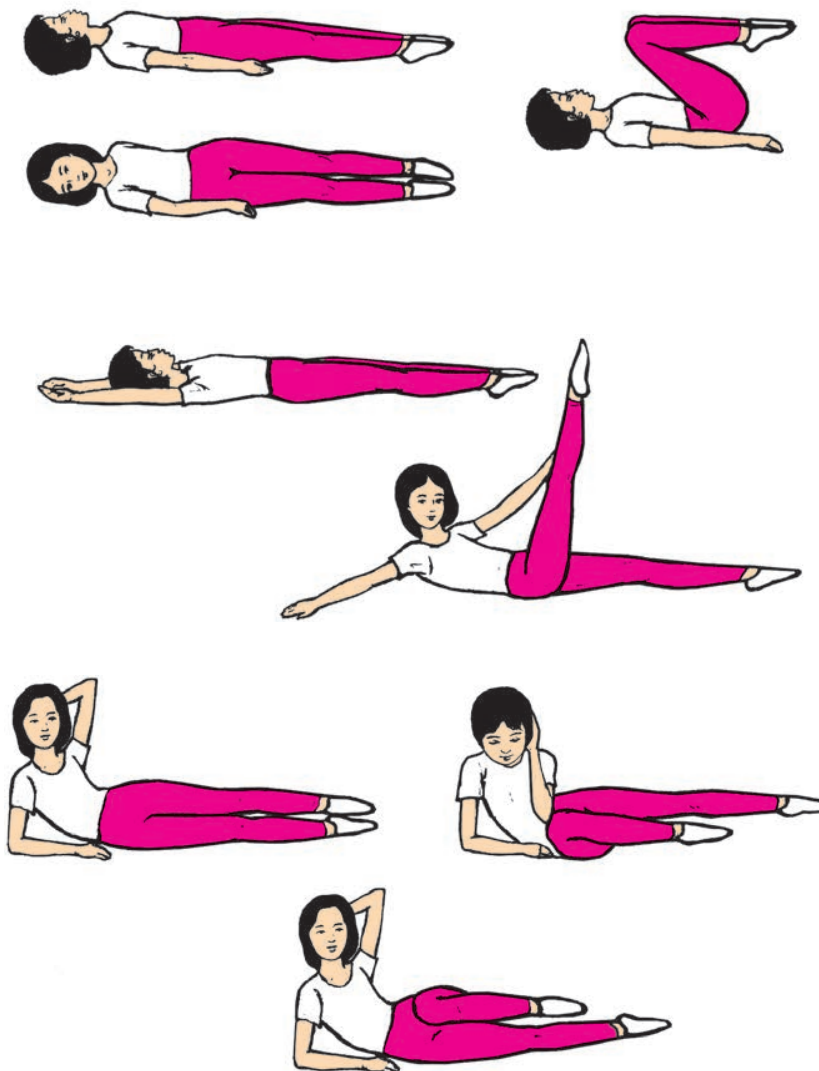
3. Ҳамчунин, ҳангоми бардоштани кос – зич кардан, ва ҳангоми фурувардани он – кушодани зонуҳо (16 маротиба).

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

5. Аз ҳолати ба тахтапушт хобидан ҳам кардани пойҳо (зонуҳо ва кафи пойҳо, якҷоя бардоштан ва фурувардани кос (16 маротиба, бо суръати тез).

6. Дар ҳолати ба тахтапушт хобидан аз зону ҳам кардани як пой. То ба кафаси сина кашида овардани соқи пой ва то ҳисоби «4» нигоҳ доштани ин ҳолат.

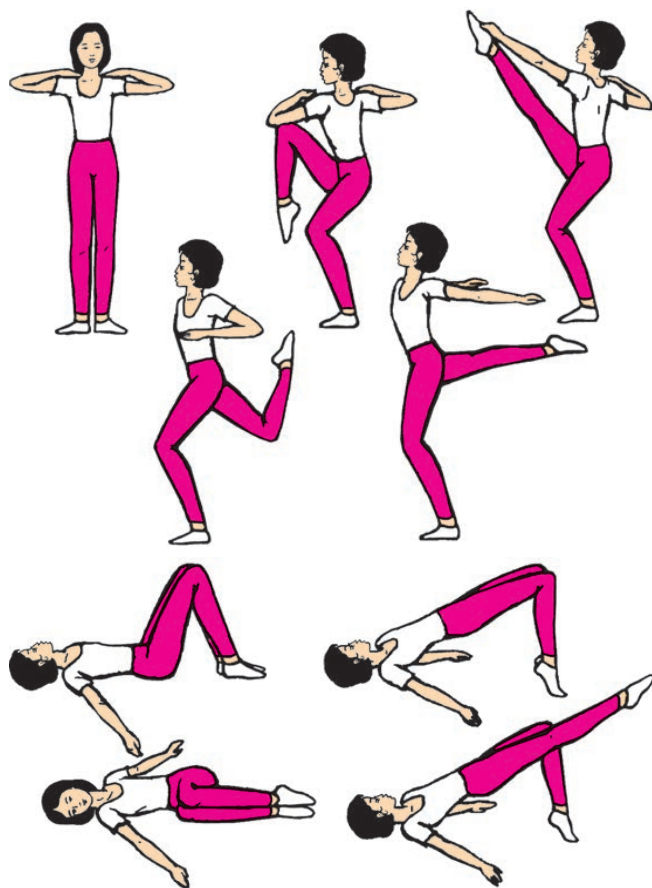
Пойи ба боло росткардашударо аз зону ба ҳар ду даст дошта, то ҳисоби «4» панҷаи онро ба болову поён ҳаракат додан. Иҷрои ҳамин амал бо пойи дигар.



Расми 49

Маҷмуа бо машқҳои махсуси эътидолёбӣ анҷом меёбад. Машқ асосан аз системаҳои ёғҳо гирифта шудаанд ва ба оромёбии шумо ёрӣ мерасонанд. Онҳоро бо эҳтиёт охишта, мавзун, бе ҳаракатҳои сахт ва кӯшиши якбора ба амплитудайи калонтарини ҳаракатҳо муваффақ шудан иҷро кунед.

Эътидолёбӣ



Расми 50

1. Аз ҳолати ба тахтапушт дарозкашидагӣ – ростистӣ ба шонаҳо (пойҳо ба боло бардошта мешаванд).

2. Пойҳоро аз болои сар гузаронда, нӯги онҳоро рост кардан (дастҳо миёно меборанд).

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

4. Соқи пойҳоро бо даст дошта, оҳиста пуштро то ҳолати дароз кашидан бо зонуҳои қатқарда фурувардан. Нафаскашиву нафасбарорӣ то ҳисоби «8».

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

МУНДАРИЧА

БОБИ I. МАЪЛУМОТИ НАЗАРИЯВӢ

§ 1. Таърихи Тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш дар Тоҷикистон ..	4
§ 2. Тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш дар Тоҷикистон пас аз Ҷанги Бузурги Ватанӣ.....	12
§ 3. Пешгирии латхӯрӣ.....	16
§ 4. Беҳатарӣ дар бозиҳои серҳаракат ва варзишӣ.....	19
§ 5. Беҳатарии дарсҳо, мусобиқаҳо ва саёҳатҳо.....	23

БОБИ II. ТАШАККУЛИ МАҲОРАТУ МАЛАКАИ ҲАРАКАТКУНӢ, ИНКИШОФИ СИФАТҲОИ ҶИСМОНИӢ

§ 6. Машқҳои барномавӣ ва усули иҷрои онҳо.....	31
§ 7. Машғулиятҳои мустақилона	72
§ 8. Гимнастикаи атлетикӣ ва стретчинг.....	86
§ 9. Маҷмуи гимнастикаи руҳафзо	99
§ 10. Маҷмуи гимнастикаи аэробӣ	104

ГУБАНОВА ЛИДИЯ АЛЕКСАНДРОВНА,
САФАРОВ ШОДӢ АСОМУДДИНОВИЧ,
КАРИМОВА ДИЛОРОМ ЧУМАӢЕВНА

ТАРБИЯИ ЧИСМОНӢ

**Китоби дарсӢ барои синфҳои
7–9-и муассисаҳои таҳсилоти умумӢ**

Муҳаррир	М. Мунавваров
Мусахҳеҳ	С. Некқадамов
Муҳаррири техникӢ	М. Раҷабов
Тарроҳ	М. Раҷабов

Ба чоп 06.07.2023 иҷозат дода шуд. Коғази офсет.
Чопи офсет. Андоза 60x90 1/16. Ҷузъи чопӢ 7,5.
Адади нашр 175000 нусха.
Супориши № 023/2023
Нарх 18 сомонӢ 14 дирам

Муассисаи нашриявии «Маориф»-и
Вазорати маориф ва илми Ҷумҳурии Тоҷикистон.
734024. ш. Душанбе, кӯчаи Аҳмади Дониш 50
тел.: 222-14-66, E-mail: nashriya @ maorif.tj

Дар матбааи ҶДММ «Гулнақш» чоп шудааст.
Ҷумҳурии Тоҷикистон,
ш. Душанбе, кӯчаи Борбад, 1.