

Л.А. Губанова, Ш.А. Сафаров, Д.Д. Каримова

Тарбияи ҷисмонӣ

**Китоби дарсӣ
барои хонандагони синфҳои**

5 - 6

ДУШАНБЕ – 2008

Губанова Л.А., Сафаров Ш.А., Каримова Д. Д.

ТАРБИЯИ ЧИСМОНӢ

Китоби дарсӣ
борои хонандагони синфҳои
синфҳои 5-6

Мушовараи Вазорати маорифи Ҷумхурии Тоҷикистон ба
чоп тавсия намудааст

Душанбе – 2008

Духтарон ва писарони азиз!

Шумо ба синни наврасӣ медароед, ки давраи хеле мушкил ва ачиби инкишофи одам аст. Дар муддати 2-3 соли наздик дар ҷисми шумо тағйиротҳои ҷиддӣ ба амал меояд.

Ба қадом дараҷа ҳуб гузаштани ташаккулёбии ҷисмонии шумо ва қобилиятҳои мағкуравиатон аксаран ба ҳуди шумо вобаста аст. Барои ин вазеъ ва амиқ соҳтани дониши ҳуд, мустаҳкам кардани маҳорат ва малакаҳои соҳаи тарбияи ҷисмонӣ зарур аст.

Яке аз шартҳои асоситарини таъминкунандай саломатии шумо фаъолияти ҳаракати ратсионалӣ ба ҳисоб меравад.

Фаъолияти ҳаракаткунанда омили бузурге барои афзудани имкониятҳои мутобиқшави организм буда, захираҳои функционалии одамро вазеъ менамояд.

Фаъолияти бофтаи протsesҳои табодули моддаҳоро метезонад, коридил, рагҳо ва системаи нафаскаширо ба эътидол меоварад, реаксияҳои муҳофизатиро тақвият мебахшад, системаи ҳозимаро беҳ намуда, қобилияти кориро баланд мебардорад.

Фаъолияти ҳаракаткуни мунтазам ба раванди ҷараёни таълиму тарбия ба ҳолати эмотсионалии инсон таъсири мусбӣ мерасонад, «мутобиқшавии қавӣ» ба одатҳои зарароварро дар тӯли фаъолияти тамоми умр тарбия менамояд. Аммо ин чӣ тавр ба амал меояд, ба шумо китоби мо кӯмак мерасонад.

Маводҳои китоби дарсӣ ба синфҳо тақсим мешаванд. Дар ҳар синф бобе мавҷуд аст, ки ба маълумотҳои назариявӣ бахшида мешавад ва бобе мавҷуд аст, ки дар он маводҳои амалий медиҳад. Ин тақсимот шартан аст, зеро назария дар тарбияи ҷисмонӣ ба амалия зич алоқаманд мебошад.

Дар қисми аввал шумо аз таърихи тарбияи ҷисмонӣ, ҳаракатҳои олимпӣ, дар бораи тарзи ҳаёти солим, доир ба таъсири машқҳои ҷисмонӣ ба системаҳои гуногуни организм, дар бораи қоидаҳои худназоратӣ ва худтанзимномоии равонӣ маълумот пайдо карда, бо бъзе системаҳои барқароркуни саломатӣ шинос мегардед. Дар қисми дуюм бошад маводе, ки дар дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ гирифтаед барои такрор ва мустаҳкамкунӣ тафсиру ташреҳ мешавад.

Дар хотир дошта бошед, ки речай дурусти рӯз, ки аз анвои гуногуни пайдарҳами ратсионали фаъолият ва истироҳат иборат аст, дорои аҳамияти қалони солимгардонӣ ва тарбиявӣ мебошад.

Вайрон шудани речай рӯз, ҳамчунин шароити нодурусти тарбия, муҳити носолим дар оила ба коҳиши ҷиддӣ дар организми шумо оварда

мерасонад.

Ва барои он ки шумо солим, боқувват, чолок (ӯҳдабаро), тавоно ин-кишоф ёбед, мо ин китоби дарсиро таълиф намудем.

Умединорем, ки маводи китоби дарсӣ ба шумо дар ташкил ва гузаронидани машгулиятаҳои мустақилона кӯмак мерасонад, саломатиатонро таҳқим, қувваатонро инкишоф медиҳад, чолоқӣ, обу тоб ва дигар сифатҳои ҷисмонӣ мебахшад ва ҳамчунин тарбиятгари қуввати ирода, беҳбудкунандай хислат, яъне худтакмилдиҳӣ мебошад.

Ба шумо комёбӣ таманно дорем!



САЛОМАТИИ БАЧАҲО – САЛОМАТИИ МИЛЛАТИ ҶУМҲУРИИ
ТОЦИКИСТОН

ҚИСМИ I

СИНФИ 5

АЗ ОДДИЙ БА МУРАККАБ



Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон

Эмомалӣ Раҳмон



*Барои беҳбӯд соҳтани саломатии аҳолӣ ва дар навбати аввал насли на-
врас Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон бо қарори худ аз 3 марта соли 2003
фармони №84 «Барномаи ташаккули тарзи ҳаёти солим то соли 2010» -ро
дар амал ҷорӣ намуд.*

Вазъи саломатӣ аз бисёр омилҳо вобаста аст, ки аз байни онҳо тарзи солими зиндагӣ дорои аҳамияти муҳим мебошад. Дар 50-52 фоиз саломатӣ аз тарзи ҳаёт муайян мегардад ва факат 10-15 фоиз аз ҳифзи саломатӣ вобаста аст.

Ба ҷузъиёти асосии тарзи ҳаёт инҳо дохил мешаванд: ҳӯрок, маишат, ташкили таълими меҳнат ва истироҳат, муносибат ба одатҳои зарапор. Яке аз қисмҳои муҳимтарин ва ҷудонашавандай тарзи ҳаёти солим, маҳсусан дар давраи мактабӣ машғулиятҳои пайвастаи тарбияи ҷисмонӣ ва спорт ба ҳисоб меравад. Аҳамияти он на танҳо аз таъсири бевосита ба ҷисми машқунандагон (ширкатқунандагон, инкишофи мӯътадили ҷисмонӣ, барқарории шакл ва функсияи ҷисм, обутобёбӣ) иборат аст. Балки дар тарбияи саломатӣ, барои ташаккули қобилияти мустақилонаи машғулияти машқҳои ҷисмонӣ, истифодабарии онҳо ба мақсади тафреҳ, истироҳат ва ҳудтакмилдигӣ низ пурҳамият мебошад.

Бо дарназардошти фикрҳои мазкур тарбияи ҷисмонӣ дар ташаккули одатҳои тарзи ҳаёти солим дар байни қӯдакон ва наврасон аҳамияти маҳсусан муҳимро касб менамояд.

БОБИ I. МАЪЛУМОТИ НАЗАРИЯВӢ

§ 1. ТАШАККУЛИ ТАРЗИ ҲАЁТИ СОЛИМ

Тарзи ҳаёти солим бояд чун шакли рафтори фаъол ва ба мақсад равонгардида, ки ҳифз ва нигаҳбонии тӯлонии солими равонӣ ва ҷисмониро таъмин месозад, баррасӣ гардад.

Мағҳуми «тарзи ҳаёти солим» масъалаҳои зеринро дар бар мегирад:

- риояи ратсионалии речай рӯз,
- пайвастагии кор ва истироҳат;
- иҷрои қоидаҳои гигиенаи шахсӣ, обутобдихӣ;
- ҳӯроки ратсионалӣ;
- фаъолиятнокии ҳаракаткунандагии оптималӣ – машғулияти машқҳои варзишӣ ва спортӣ.

Маҳз ҳамин масъалаҳо омилҳои фоидаоваре мебошанд, ки ба саломатии инсон таъсир мерасонанд.

Ба яке аз омилҳои муҳим фаъолияти ҳаракаткунӣ таваққуф менамоем.

Фаъолияти ҳаракаткунӣ – ин талаботи табиии инсон ба ҳаракат кардан мебошад.

Микдори ҳаракат, ки инсон дар тӯли чанд вақти давраи ҳаёташ анҷом медиҳад, ҳаҷми фаъолияти ҳаракаткуниро ташкил медиҳад.

Олимон муқаррар намудаанд, ки агар талабот ба ҳаракат қонеъ на-гардад, он гоҳ гиподинамия – фаъолияти ҳаракаткунии нокифоя оғоз ме-гардад. Вай ба фаъолияти ҳамаи узвҳо ва системаҳои организм, ба қобилияти кории ҷисмонӣ ва ақлонӣ таъсири манфӣ мерасонад.

Олимон маълум намудаанд, ки меъёри фаъолияти ҳаракаткунии на-врасон – 18-25 ҳазор қадам дар давоми рӯз, ё 3,5 - 4,5 соат давидан аст.

Албатта, ҳамаи фаъолияти ҳаракаткуниро танҳо ба давидан ҳавола кардан лозим нест. Машғулиятҳои муназзами ҷисмонии ҳархела, ки ба гурӯҳҳои мушакҳои гуногун таъсир мерасонанд, ба тамоми системаҳои организм таъсири мусбӣ мерасонанд ва бо худи ҳамин ба таҳқими саломатӣ мувофиқат намуда, пешгирикунанда ва табобаткунандай бемориҳои муҳталифанд.

Пайвастагии машқҳои ҷисмонӣ бо обутобдихӣ қобилияти ҳимоявии организмро афзун менамояд.

Машғулияти машқҳои ҷисмонӣ, варзиш ба инсон ҳисси чоловӣ, боварӣ ба қувваҳои худ, ҳолати рӯҳии ӯро боло мебарад.

Ба тарзи ҳаёти солим анъанаҳои оилавӣ аҳамияти қалон доранд. Агар дар оила волидайн машқ кунанд, ҳар пагоҳӣ даванд, истироҳати фаъол (ба

саёхат раванд, велосипед ронанд ва ғайра) намоянд, обутоб ёфта, дуруст хүрөк мөхүранд. Он гоҳ шумо ҳам ба чунин тарзи ҳаёт одат менамоед. Агар инҳо мавҷуд набошанд, он гоҳ шумо бояд худатон ба саломатии худ ғамхорӣ намоед ва ба машғулиятҳои машқҳои ҷисмонӣ наздиқонатонро ҳам ҷалб созед.

Тарзи ҳаёти солим барои ҳамсолонатон ҳам аҳамияти муҳим дорад. Чун қоида бисёре аз шумо машғулият бо варзишро якҷоя бо рафиқони худ ё ҳамсинфонатон оғоз меқунед.

Майлу рағбататон ба ягон намуди варзиш тақозо менамояд, ки шумо аз одатҳои заарнок ва аз дигар ҷизҳои носолим дурӣ ҷӯед, речай рӯзатонро вайрон нақунед; ба сифати хүрөк, талаботи гигиенӣ, фаъолияти меҳнатӣ риоя намуда, муҳити носолими равонӣ дар оила ва колективро солим созед.

Ҳиссиёт ё ҳолатҳои рӯҳӣ ба саломатии инсон таъсири калон мерасонад. Хабарҳои хуш, шодиовар, табъи болида, муваффақият, комёбӣ, яъне ҳиссиёти мусбат ба ҳиссиёт таъсири мусбат мерасонанд.

Ҳиссиёти манғӣ – тарс, ҳасад, рашқ, ошуфтаҳолӣ ва ғайра ба инсон таъсири манғӣ мерасонад.

Ҳиссиёти манғии борҳо тақроршаванд метавонад ба бештар бад шудани саломатии одам оварда расонад.

Барои он ки ҳиссиёти худро идора карда тавонед, зарур аст, ки қоидаҳои худтанзимкуниро донед. Ба шумо якчанд қоидаи машғулиятҳои равоншиносиро барои паст гардондани ҳиссиёти манғӣ пешниҳод менамоем.

1. Дар ҷараёни муошират ба ҳиссиёти бавучудомада мудом гӯш дихед, саъӣ намоед, ки лаҳзаи пайдоиши ҳиссиёти манғиро пайхас намоед ва сади роҳи инкишоф ёфтани он шавед.

2. Тасаввур намоед, ки ҳамаи хислатҳои манғии ҳамсӯҳбат аз тафаккури шумо вобаста нест, тағйир додани он номумкин аст (ин ба камбузиҳои нақшай ахлоқӣ даҳл надорад).

3. Ҳаракатҳои зерини ҷисмониро анҷом дихед: оромӣ, хайрҳоҳӣ: мушакҳои рӯй ва тамоми баданро ба ҳолати оромӣ дароред, нафаскашиатонро мураттаб созед.

Ҳиссиёти худро хуб идора карда метавонед ҳолати рӯҳиатонро беҳтар созед ва асабонияте, ки дар мавриди дидани баъзе камбузиҳои наздиқон ва рафиқонатон ба амал меояд аз байн бубаред.

§ 2. АЗ ОДАМОНИ БУЗУРГ ОМҰЗЕД



Исмоили Сомонӣ – асосгузори давлати Сомониён

Аз рӯи ёдгориҳои таърихии гуногун муқаррар гардид, ки дар давраи замони сүғдиҳо ва бохтариҳо (асри III то солшумории мелодӣ) ҷанговарон далер ва боқувват будаанд.

Асосгузори давлати Сомониён ҷанговари шучоъ, далер ва боқувват буд. Ҳамаи ҷанговарони ӯ ҷисман омода буда ва дар ҳар гуна лаҳзаву ҳолатҳои муҳталиф ба ҳар гуна душман мардонавор зарбаҳои ҷавобӣ мебоданд.

Дар давраи Сомониён олими бузурги тоҷик Абуалӣ Ибни Сино зиндагӣ ва эҷод намудааст. Дар тамоми дунё номи ин олими хеле бузург – энсиклопедист, файласуф, шоир, табиб машҳур аст. Ӯ таълим медод: «Инсоне, ки мунтазам ба машқҳои ҷисмонӣ машғул мешавад, ба ҳеч гуна табобат эҳтиёҷ надорад.»



Абуалӣ ибни Сино

Мероси Абуалӣ ибни Сино барои мову шумо ҳам на танҳо равишҳои назариявии тарбияи ҷисмонӣ, балки истифодабарии амалии онҳоро низ меомӯзонад.

Дар «Қонуни илми тиб», асосан китоби якумаш, пайваста фикр дар бораи мавқеи машқҳои ҷисмонӣ барои муҳофизати организм аз бемориҳо, мустаҳкамсозии саломатиро талқин менамояд. Ба ақидаи Абуалӣ ибни Сино ҳоби мӯътадил, ҳавои тоза, нигоҳубини бадан, асосан машқҳои ҷисмонӣ (аз он ҷумла чун воситаи табобатӣ –пешгирикунандаи бемориҳо) барои ҳамаи одамон новобаста аз синну сол фоидаоваранд.

Аммо аз ҳама зиёд диққати бештари худро ў ба тарбияи ҷисмонӣ ва ташаккули насли ҷавон равона сохтааст.

Ӯ ба тарбияи ҷисмонӣ дар оила таваҷҷӯҳи зиёд зоҳир намуда, мавқеи падарро зикр месозад, ки доир ба бачаҳои худ вазифадор аст ғамхорӣ на-мояд, ҳусусан онҳо аз таъсироти бади беруна ҳимоя карда, риояи речай рӯзро барои бачаҳо талқин намояд, ба инкишофи мӯътадили хислати бачаҳо мусоидат намояд.

Абуалӣ ибни Сино ҷонибдори истироҳати фаъол буд, ки аз фаъолияти ҳаракатии муҳталиф бой будааст. Ӯ ҷенаки тарбияи ҷисмонӣ, тавсифномаи миқдорӣ ва сифатии онро тавсия медод. Масалан, кӯтоҳ, миёна, қалон ва бисёр кӯтоҳ; суст, зӯр (бақувват), бисёр зӯр, босуръат, оҳиста бо афзоиши ҳаҷми қами сарборӣ. Ба машқҳои ҷисмонии босуръат ў болокашӣ, теладиҳӣ бо ёрии дастҳо, тирандозӣ аз камон, давидани бошитоб, найзапартой, ҷаҳидан, оvezоншавӣ, шамшербозӣ, аспсаворӣ, машқҳо дар аргунчакҳо, қаиқсавориро доҳил мекард.

Ба машқҳои душвор - аспсаворӣ ва арроба шомил мешуд. Ба машқҳои нисбатан душвор – тарзҳои муҳталифи роҳравӣ ва давидан, ҷавгонбозӣ, бозиҳои дигар бо тӯб, гуштингирӣ, вазнбардорӣ шомил кардааст.

Бозиҳои серҳаракат, машқ дар ҷой ва дар ҳаракат, машқҳои маҳсуси дасту пой, қафаси сина, нафас ва гайраро тавсия додааст. Ӯ мегуфт: «Машқҳои сабук ба заифон, машқҳои душвор – ба боқувватон».

Ҳангоми беморӣ ў тавсия медиҳад, ки тарбияи ҷисмониро аз ҷӣ оғоз ва қатъ намояд, кай беморро ташхис намоянд, ҷой ё манзили маҳсуси ўро пешниҳод намуда, шароити иқломро ҳам фаромӯш накардааст.

Абуалӣ ибни Сино ба машқи масҳ аҳамияти бузург додааст. Ӯ онро чун воситаи амалкунанда дар мубориза ба ошуфтаҳолӣ ва чун чорабинии табобатӣ баррасӣ менамуд. Ӯ навъҳои зерини масҳро номбар кардааст:

- қавӣ – мустаҳкамкунандаи бадан;
- заиф (суст) – нармкунанда, мулоим, сусткунандаи бадан;

- мудаввом – ба логаршавии инсон мусоидаткунанда;
- мутавозин – мусоидаткунандаи шукуфои бадан;
- омодакунанда – тайёркунанда ба машқҳои чисмонӣ;
- барқароркунанда ё оромкунанда (баъд аз машқҳои чисмонӣ)

Оббозӣ дар оби сард ва шустушӯйро тавсия медиҳад, хусусан риояи речай ошомиданро (нӯшидан обҳо ва шарбатҳо), истеъмоли ғизои мӯътадилро пешниҳод месозад.

§ 3. ТАРБИЯИ ЧИСМОНИИ ХАЛҚИ ТОЧИК ДАР ДАВРАИ ТО ИНҚИЛОБИ ОКТЯБР

Халқи тоҷик асрҳо шаклҳо, воситаҳо ва усулҳои қадимаи халқии варзишро таъсис ва такмил медод, доимо онро илова ва бойу ғанӣ мегардонд. Омӯзиши шаклҳои халқии тарбияи чисмонӣ нишон медиҳанд, ки он дар алоқаи ногусастаний бо фаъолияти меҳнатии халқ ва талаботҳои ҳудмуҳофизатӣ, машғул будан ба меҳнати осоишта, дифоъ ва ба муҳориба бо душман воридшуда, халқ хислатҳои чисмонии худ ва маҳорату малакаҳоро дар роҳравӣ, давидан, партоб додан, ҷаҳишҳо, шиноварӣ ва боло баромаданҳо (ба монеаҳо) инкишоф ва такмил дод.

Тоҷикистон дар ҷараёни инкишофи таърихии худ мудом робитаҳои иқтисодӣ ва фарҳангиро бо халқҳои бародари ҳамсаояаш афғонҳо, ӯзбекон, қирғизҳо ва туркмандҳо таҳқим мебахшид. Аммо новобаста ба алоқаҳои мустаҳкам бо ин халқҳо тоҷикон ҳамеша фарҳангӣ қадими худро, аз он ҷумла варзишро ҳам нигоҳ доштаанд.

Ба хусусият, мазмун ва шаклҳои тарбияи чисмонии халқи тоҷик муҳит, шароити майшӣ, иқлими - ҷуғрофии маҳал ва ғайра таъсир мерасонад.

То инқилоб дар ҳудуди Тоҷикистон тарбияи чисмонии муташаккил дар байни оммаи васеи халқ мавҷуд набуд. Танҳо аҳолии бой имкон доштанд, ки барои ба бачаҳои худ омӯзондани аспсаворӣ, тирпаронӣ аз камон, гӯштингирӣ, шатранҷбозӣ мураббиёнро киро намоянд.

Тоҷикон бо шуҷоату матонат, қувва ва ҷанговарӣ дар байни халқҳои дигар ҳатто дар давраҳои қадим ҳам маъруфияти бузург қасб карда буданд. Дар ин боб нависандагони гузаштаи форс, араб ва дигарон зикр на-мудаанд.

Аммо нобаробарии иҷтимоӣ, ки дар шароити соҳти феодалий пурзӯр гардида буд, инчунин вазъи бениҳоят душвор ва бехуқуқии оммаи меҳнаткаш ба инкишофи васеи навъҳои варзиши мардумӣ мусоидат на-карданд.

Бо вучуди бехуқуқӣ, зулми иҷтимоӣ ва иқтисодӣ аз байни халқи

захматкаш ҳам аспсаворони олӣ, паҳлавонон, камонварони моҳир мебаромаданд. Дуруст аст, ки фақат ба баъзе аз онҳо имкони нишон додани истеъдодҳои варзиши худ муюссар мегарди.

Тарбияи ҷисмонии ҳалқ бошад дар ҷараёни фаъолияти меҳнатии ўамалӣ мегашт. Аз синни 13 – 14-солагӣ сар карда, дехқони наврас ба ёрдамчии падар табдил мейёфт ва дар 16-солагӣ озодона корҳоро идора мекард, истифодаи табар, дос ва гайраро азхуд карда менамуд.

Барои машғулиятҳои маҳсуси бачаҳо вақти кам мемонд, ки ба инкишофи ҳаматарафаи ҷисмонии онҳо мусоидат намекард. Вале он барои омода шудан ба мусобиқаҳои оддии қуввасанҷӣ ва ҷусту ҷолоқӣ мусоидат менамуд.

Дар байни мардум ҷунин намудҳои варзиш амсоли тирпаронӣ аз қамон, гӯштингирӣ, сангпартойӣ, ҷаҳидан, гузаштан аз монеаҳои муҳталифи табиӣ, шамшербозӣ, баромадан ба баландиҳои кӯҳ, шикор, шиноварӣ, бозиҳо, рақсҳо, муҳорибаҳои гуногуни тан ба тан густариши васеъ ёфта буд.

Аз қадимулайём тоҷикон бозиҳои серҳаракатро васеъ истифода мебаранд. Дар байни бачаҳо бозиҳои мавсими машҳур буд: «Рӯймол дар гирд», «Тӯбро ба чуқурӣ расонидан», «Худро ба боло кашидан», «Қотил», «Ҷаҳиш» ва гайра. Мусобиқаҳои ҳалқӣ ҷун аспдавонӣ, ҷавгонбозӣ, бузкашӣ барои фароғати варзиши мардум хизмат менамуданд.

§ 4. БОЗИҲОИ ОЛИМПИИ ҚАДИМ

Биёед дар Бозиҳои Олимпии қадим ширкат варзем.

Маълум аст, ки Бозиҳои Олимпӣ дар баробари дигар мусобиқаҳои варзиши арзи ҳастӣ менамуданд.

Ҷунин навъҳои мусобиқаҳо барои беҳтар кардани ҳолати ҷисмонии сокинони давлат барпо карда мешуданд.

Барои чӣ не? Бо тиб (хусусан бо хизмати ёрии таъцили) кор ҷандон хуб нест. Ана барои ҳамин лозим меояд, ки ҳама ба саломатии худ умед банданд. Аммо бе машқҳои ҷисмонӣ ва варзиш он ҳам намемонад. Ҳамин тавр не?!

Илова ба он одамони қадим, инҷунин муносирон ҳам аксаран мечангиданд. Сабабҳо барои ҷанг зиёданд. Аммо одамони оддӣ маҷбур буданд, ки ба устодони мубориза, ҷанги тан ба тан, партоб додани найза ва дар ҳолати мабод тездав табдил ёбанд.

Дар давраи падаршохӣ, вақте ки
шикор тарзи асосии пайдо кардани физо
гардид, ба инкишофи чисмонии инсон
боз ҳам серталабтар муносибат мекардагӣ
шуданд. Одамон ба инкишоф, пуртоқатӣ,
нерӯмандӣ, ҷолоқӣ, нишонрасӣ, ҳамчунин
ҷобуқӣ мустаҳкамии рӯҳ дар оила, дар
қавму наслҳо таваҷҷӯҳи қалон зоҳир
менамуданд.



Тарбия ва коркарди ин хислатҳои чисмонӣ бо роҳи машқҳои бисёрката, ширкати бачаҳо ва ҷавонон дар саёҳатҳо, дар меҳнат, дар шикор бо ҳайвонот ва паррандагон, моҳидорӣ гузаронида мешуд.

Бо мурури зоҳир шудани мардонагӣ ҷавонон ба таълим ба сифати ҷанговарон ҷалб мегардиданд, ки дар ҷангҳо ширкат менамуданд. Бачаҳои синни 7-сола ба ихтиёри мураббиён voguzor мегардиданд.

Бозиҳои Олимпии якум, ки ҳусусияти бештари оммавӣ дошт, бо ширкати дигар ҳалқҳо соли 776 (то солшумории нав) барпо гардид. Маҳз аз ҳамин сол рӯйхати ғолибони бозӣ мудом тартиб дода мешавад.

Ҷойи баргузории мусобиқа – Олимпия. Ин шаҳр дар вилояти Элидҳо, дар қисмати шимолу ғарбии нимҷазираи Пелопоннес, дар бешазори муқаддаси Алтис, дар соҳили дарёи Алфей воқеъ буд. Марказ ва муқаддасоти асосии Олимпия мақбараҳои бузурги Зевс ва Гера ба ҳисоб мераванд.

Дар водии Олимпия теппаи Хронос қад афрохтааст. Дар байни он ва дарёи Алфей майдонҳо барои майдонҳо ба давидан ба фосилаҳои муҳталиф, мусобиқаи аробаҳо, партобдиҳӣ ва ҷаҳишҳо ҷойгир шудаанд, ки на шакли давра, балки росткунҷа доранд.

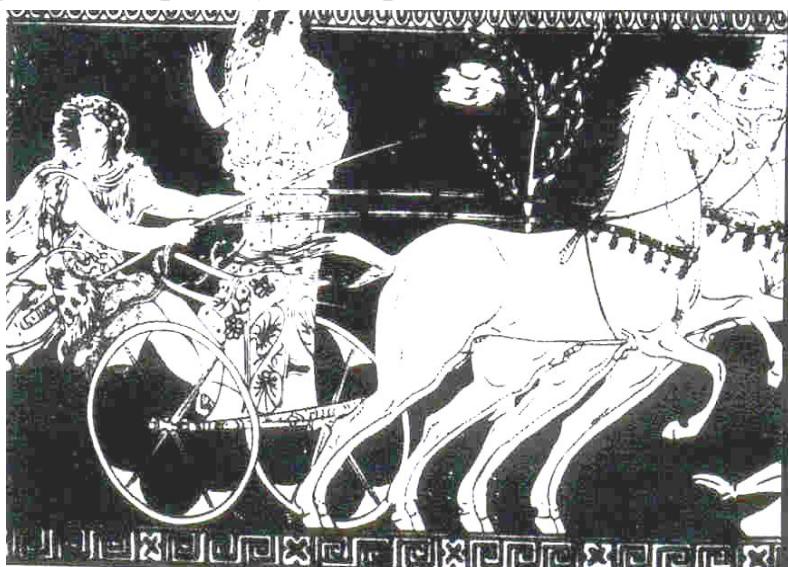


Олимпия дар қарни II то замони мо: дар марказ – мақбараи Зевс, аз рост – майдон, аз ҷон – палестра, дар ақиб – Пританейон, мақбараи Гера.

Бозиҳои Олимпии якум, ки хусусияти бештари оммавӣ дошт, бо ширкати дигар халқҳо соли 776 (то солшумории нав) барпо гардид. Маҳз аз ҳамин сол рӯйхати ғолибони бозӣ мудом тартиб дода мешавад.

Ҷойи баргузории мусобиқа – Олимпия. Ин шаҳр дар вилояти Элидҳо, дар қисмати шимолу ғарбии нимҷазираи Пелопоннес, дар бешазори муқаддаси Алтис, дар соҳили дарёи Алфей воқеъ буд. Марказ ва муқаддасоти асосии Олимпия мақбараҳои бузурги Зевс ва Гера ба ҳисоб мераванд.

Дар водии Олимпия теппаи Хронос қад афрохтааст. Дар байни он ва дарёи Алфей майдонҳо барои майдонҳо ба давидан ба фосилаҳои муҳталиф, мусобиқаи аробаҳо, партобдиҳӣ ва ҷаҳишҳо ҷойгир шудаанд, ки на шакли давра, балки росткунча доранд.

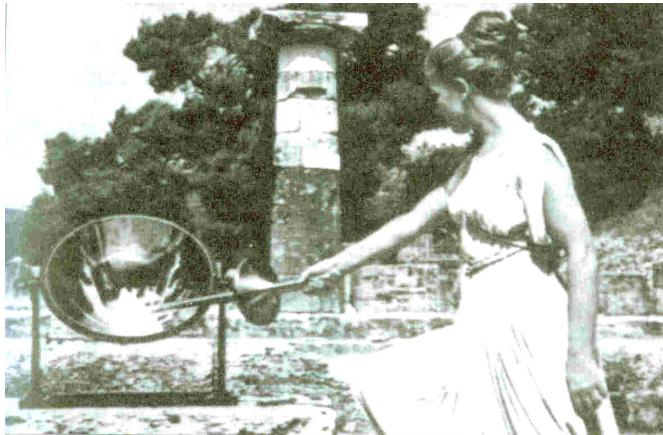


Мусобиқа бо аробаҳо (фойтун)
(Пелопс ва Гипподамия)

Бозиҳои олимпӣ на танҳо аҳамияти маросими доштанд, балки аҳамияти башардӯстона ва сиёсиро қасб намуданд, чунки дар рӯзҳои бозиҳо (22-юми июн) рӯзи муқаддаси оштӣ эълон мегардид, ҷангҳо қатъ меёфтанд.

Оғози бозиҳо бо тантанаҳо сурат гирифта, ҷавонон ва духтарон қурбон карда мешуданд.

Дар бинои Притайнеон, ки дар паҳлӯи мақбараи Гера ҷойгир шудааст, оташи муқаддас афрӯҳта мешуд.



Афрұхта шудани оташи олимпій

Оташи Олимпии муқаддас на танқо дар Олимпия, балки дар дигар шаҳрхои Эллада ҳамзамон бо қатъёбии ҹангҳо, мунокишаҳо ва ихтилофҳо хомӯш карда мешуд.

Пас аз чорабинии ботантана баромадҳои мусиқинавозон ва нотиқон, сипас варзишгарон шурӯй мегашт.

Мадхияи варзиш АЁ ВАРЗИШ! ТУ ИНСОФ ВА АДОЛАТ!

Ту рохи росту ҳалолеро ишора мекунӣ,
онҳо барои ба мақсуд расидан дар зиндагиашон ҷустуҷӯ менамоянд.
Ту – оромиши рӯху танӣ
Ту талқин мекунӣ, ки қоидай мусобиқаҳо – қонун аст.
Ту талаб мекунӣ, ки ҳеч варзишгаре ки пеши тамошогарон ва доварон
машқҳоро ичро мекунад, набояд ба ин қоидаҳо таҷовуз кунад.
Ту дар миёни навъҳои варзиш сарҳад мегузорӣ.
Доваре ва ҳакаме боадлтар ва саҳтирандатар аз ту нест.
Барои комгории ростии ту баҳои ростиро талаб мекунӣ.

§ 5. ИФТИХОРИ ВАРЗИШИ ТОЧИК

Тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш ба ҳаёти ҳалқи мо ворид гардида, қисми таркибии ҳаёти ҳаррӯзай мо шудааст.

Ҳукумати мо варзишро чун кори муҳими давлатӣ, чун қисми ҷудонашавандай тарбияи оммавии иҷтимоӣ – сиёсӣ ва фарҳангӣ баррасӣ менамояд ва барои инкишофи доимии он ғамхорӣ зоҳир менамояд. Варзиш воситаи ҳалкунандай вазифаҳои муҳим, чун афзоиши фаъолияти корӣ, истеҳсолӣ, ҳифз ва мустаҳкамқунии саломатии одамон гардидааст.



Аз маҳфили аввалини варзиш, аз иншооти нахустин то базиҳои варзишии олидараҷа, ки ҳоло дар ҷумҳурии мо мавҷуд аст, шаҳодати барқароршавии варзиш дар замони мо мебошанд.

Ҳоло дар хидмати хонандагон, наврасон, ҷавонон майдонҳои барҳаво, толорҳои варзишӣ, садҳо майдони футбол, баскетбол, волейбол қарор доранд.



Қасри тенниս

Маҳорати қасбии варзишгарони мо боло меравад, қадамҳои нахустинро дар фаҳми варзиш онҳо аз мизи мактабӣ оғоз менамоянд.

Ҷумҳурии мо сол то сол на танҳо устодони варзиш, балки устодони варзиши шоиста ва устодони дараҷаи байналхалқӣ тайёр менамояд. Устоҳонаи варзишӣ ботадриҷ суръати олимпиро дар ҳаракати варзишӣ вусъат мебахшад.

Мо қаҳрамонҳои ҷаҳон ва олимпиада дорем.

Саидмӯъмин Раҳимов. Муҳорибаи нахустини худро дар зӯрзмоии гӯштингирӣ бо рақиби аз худ якчанд сол қалонтар гузаронида, зери қарсакҳои дӯстонаи ҷамъомадагон ғолиб омад. Дар соли 1971 С. Раҳимов ғолиби Спартакиадаи XI-и Тоҷикистон гардид, ки ба унвони олии варзишӣ – Устоди варзиш оид ба гӯштини миллӣ сарфароз гашт. Ин

муваффакияти аввал писарбачаи 14-соларо рӯҳбаланд соҳт ва минбаъд ўпурра ба варзиш машғул гашт. Дар соли 1972 ў ба гӯштини самбо гузашт.

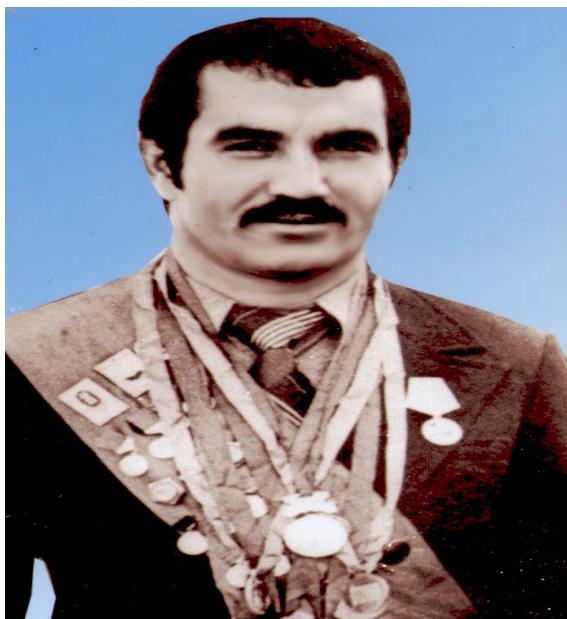
Машғулиятҳои тӯлонӣ, саъйу кӯшиш ва ирода ба ғалаба, техникаи баланди устодӣ боис шуд, ки С. Раҳимов қаҳрамони ҷаҳон гардад (соли 1975, Минск). Барои комёбииҳои қалон дар варзиш ў ба мукофотҳои ҳукуматӣ, тӯхфаҳо ва ҷоизаҳо мушарраф гардидааст.

Иброҳим Ҳасанов шунидани қиссаҳои падар роҷеъ ба варзиш, омодасозии варзишгарон, сафорӣ, намоишҳои варзиширо дӯст медошт. Падари Иброҳим Ризо Иброҳимов ширкаткунандай нахустин мусобиқаҳо дар ҷумҳурий буд, дар намоиши варзиши шаҳри Москав баромад намуда буд. Тааҷҷубовар нест, ки ҳамаи фарзандони Ризо Иброҳимович - Вячеслав, Мая ва Иброҳим ба варзиш машғул шуданд.

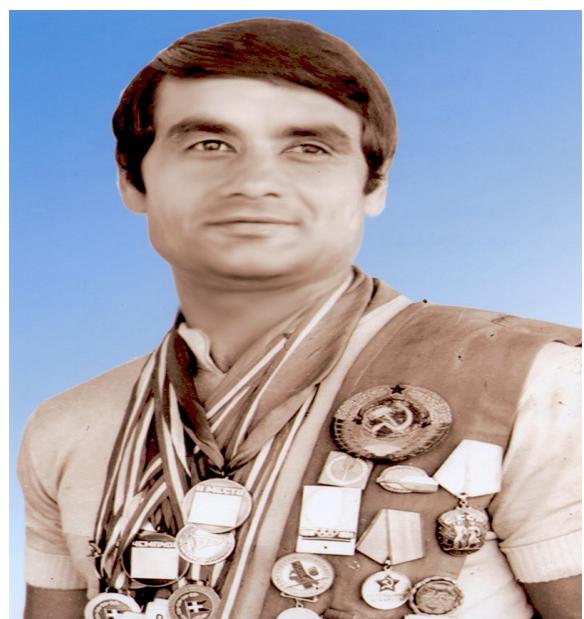
Рӯз то рӯз, моҳ ба моҳ, дар ҳама гуна вазъи боду ҳаво: зимистон, борон, барф ва ғайра Иброҳим машқу тамрин мекард. Муваффакият ўро маътал насоҳт – баъд аз якуним сол ба Ҳасанов унвони Устоди варзиши СССР дар қаикронӣ дар байдарка супорида шуд.

Якумин иштироккунандай бозиҳои XVII –уми олимпӣ дар Рим (соли 1960, Италия) байдарка, иштирокчии бозиҳои XVIII –уми олимпӣ дар Токио (соли 1964, Япония), байдарка, иштирокчии бозиҳои XIX олимпӣ дар Мехико (соли 1968, Мексика).

Медали аввалини чемпиони мамлакатро Иброҳим Ҳасанов дар соли 1959 дар Спартакиадаи ҳалқҳои Иттиҳоди Шӯравӣ гирифт. Баъдан ба он боз 11-тои дигар илова намуд. Дар соли 1962 дар саҳнаи варзиши умумиҷаҳонӣ ба комёбии бузург ноил гардид. Дар чемпионати ҷаҳон соҳиби ҷоизаи нуқрагин шуд. Устоди шоистаи варзиш, тренери шоистаи Ҷумҳурии Тоҷикистон, ситораи роҳнамо барои варзишгарони мо гардид.



Сайдмӯмин Раҳимов



Иброҳим Ҳасанов



Олимпийские медали

Юрий Лобанов. Дар моҳи июли соли 1971 дар Москав дар байни истеъдодҳои ҷавон ситораи завракрон аз Душанбе Юрий Лобанов равшан фурӯзон гашт.

Мукофоти нахустини ҳуд – медали биринчиро Юрий дар 19-солагӣ дар Спартакиадаи қаикронони ҷавон гирифта буд.

Қаҳрамони ҳашткаратаи ҷаҳон ва Аврупо (солҳои 1973-1979), қаҳрамони дувоздаҳкаратаи Иттиҳоди Шӯравӣ, қаҳрамони бозиҳои XX олимпӣ, Мюнхен (Олмони Федерол), 1972, иштирокчии бозиҳои XXII Олимпии Москав (Иттиҳоди Шӯравӣ), 1980, каноэ-дукаса, барандай ҷоизаи биринҷӣ, Устоди шоистаи варзиш. Барои комёбихо дар варзиш бо ордени Шараф сарфароз гаштааст.

Дар канали Фелдмоҳинг суруди миллӣ ба муносибати ғолибон садо дод. Дар ҷойи фахрӣ Юрий Лобанов бо медали олимпии тиллӣ истода буд, якъо бо шарики ҳуд дар каноэ-дугона Владос Чесионас, онҳо дар гашти финалӣ ғолиб омада, беҳтарин устодони қурраи заминро гашта буданд.

Устоди хизматнишондодаи варзиш, Устоди варзиши дараҷаи байналхалқӣ, Довари хизматнишондодаи Ҷумҳурии Тоҷикистон ў ҳамеша дар саф аст ва ба ёрии варзишгарони қавӣ мешитобад.

Зебуннисо Рустамова ифтиҳори варзиши тоҷик аз рӯи тирпаронӣ аз камон, устоди дараҷаи байналхалқи варзиш, довари хизматнишондодаи Ҷумҳурии Тоҷикистон, дорандай ҷоизаи биринҷии Бозиҳои XXI олимпӣ (17 июл – 1 августи соли 1976, Монреал).

Аз бародари ҳуд Ҳомидҷон ва тағояш Абдуқодир Зебуннисо фаҳмид, ки дар майдони «Динамо» шӯъбаи нави варзишӣ - тирпаронӣ аз камон ифтитоҳ ёфтааст. Духтар қарор дод, ки қувваи ҳудро санҷад, зоро тамошои он дар майдони футбол, ки дар он беҳтарин аз беҳтаринҳои ҷумҳурий машқ мекарданд, мафтун сохта буд. Нишонаҳои равшан, ки ба он тирҳои тез меҳалиданд, дикқати ўро ҷалб намуданд.

Мусобиқаҳои аввалин дар шаҳри Тула гузашта, ба рӯи Зебуннисо дар варзиши қалон роҳ қушод. Баҳор дар мусобиқаҳои умумииттифоқии тирпаронони ҷамъияти «Динамо», ки дар Сухуми баргuzor гардид, ў меъёри

Устоди варзиши ИЧШС-ро ичро кард.

Дар мусобиқаи мамлакат, ки дар Кишинёв аз рӯи тирпаронӣ аз камон мегузашт, дар масофаи 50 метр Зебуннисо ҷоизаи нуқрато ба даст овард, дар масофаи 70 метр бошад, дар муборизаи шадид медали тиллоро соҳиб шуд.

Дар Алушта ҳамаи тирҳои ӯ ба маркази доира расиданд. Дар машқи М-2 ӯ 2233 хол гирифт, шумораи холҳо аз меъёри Устоди варзиши дараҷаи байналхалқӣ болотар рафт.

Ширкат дар Бозиҳои XXI олимпӣ дар соли 1976 дар Монреал (Канада) ба ӯ ҷоизаи биринчиро дод.

Ҳоло ӯ таблиғотчии фаъоли на танҳо варзиш, балки ҳаракати олимпӣ дар Ҷумҳурии Тоҷикистон маҳсуб мегардад.

Анатолий Старостин. Қаҳрамони ҷаҳон дар байни ҷавонон (солҳои 1978-1980). Ққаҳрамони дукаратаи Бозиҳои Олимпӣ (соли 1980, Москва). Қаҳрамони ҷаҳон (солҳои 1982-1983) аз рӯи панҷгона.

Барои хизматҳои шоиста дар соҳаи варзиш бо ордени ҳукуматӣ «Дӯстии ҳалқҳо» ва медали «Меҳнати шоён» қадр гардидааст. Ӯнвони ба-ланди «Корманди шоистаи варзиши Русия» -ро ноил шудааст.



Юрий Лобанов



Зебиниссо Рустамова



Анатолий Старостин

Андрей Абдувалиев – қаҳрамони аввалини Бозиҳои Осиёи Марказӣ. Дар Спартакиадаи ҳалқҳо (соли 1991) соҳиби медали нуқрагин шуд.

Чемпиони Бозиҳои XXV Олимпӣ, Барселона (соли 1992, Испания), дар қуръапартоӣ. Ду қарат қаҳрамони ҷаҳон (соли 1992) Штутгарт, (соли 1992) Гётеборг. Қаҳрамони Аврупо дар байни ҷавонон (солҳои 1994, 1998). Иштирокчии Бозиҳои XXVI Олимпӣ, Атланта (ИМА), (соли 1996) дар қуръапартоӣ. Устоди варзиши дараҷаи байналхалқӣ.



Андрей Абдувалиев

§ 6. ҲАР КАС БОЯД ИНРО ДОНАД

Парчами олимпӣ – матои сафеди ҳарир бо ҳалқаҳои олимпӣ.

Афрӯхтани оташи олимпӣ – яке аз анъанаҳои асосӣ дар ифтитоҳи ботантанаи бозиҳои олимпӣ аст. Онро аз Олимп ба маҳалли баргузории бозиҳо варзишгарони беҳтарини ҷаҳон чун эстафета мерасонанд. Савганди варзишгарон ва доварон ҷунин садо медиҳад: «Аз номи варзишгарон ман ваъда медиҳам, ки мо дар ин бозиҳои олимпӣ ширкат меварзем, қоидаҳоеро эҳтиром ва риоя менамоем, ки аз рӯи он бозиҳо гузаронида мешавад, дар рӯҳияи ҳақиқии варзиш, ба хотири шаъну шарафи варзиш ва ба хотири эҳтироми номи дастаҳои худ».

Рамзи бозиҳои олимпӣ тасвири муқаррарии ҳайвони хурдест, ки дар мамлакати соҳиби бозиҳои олимпӣ онро дӯст медоранд.

Рамзҳои Олимпиада - 80 дар шаҳри Маскав хирсчаи хокистаранг Миша, Олимпиада – 88 дар шаҳри Сеул – палангча Ҳодори, Олимпиада – 92 дар шаҳри Барселона – саг Коби, Олимпиада – 96 дар Атланта – ҳайвончай афсонавӣ Иззи буданд.

Ҷоизаҳои олимпӣ – инҳо медалҳо ва дипломҳо. Голибон бо медалҳои тиллой, нуқрагӣ ва биринҷӣ сарфароз мегарданд. Ҳоло ғолибони Бозиҳои олимпӣ бо нишонҳои сарисинагии тиллой, нуқрагӣ ва биринҷӣ тақдим мушарраф дониста мешаванд.



Оғози Бозиҳои XXII олимпӣ, шаҳри Маскав, соли 1980

Бораи мутантанӣ ва шукуҳи Бозиҳои Олимпӣ шоирон сурудаҳо эҷод карда, пайкарасозон мӯҷассамаҳои ғолибони олимпиро месоҳтанд.

Ба васфи онҳо беҳтарин шоирони Юнон суруди ғолибият иншо мекарданд. Дар яке аз онҳо Пиндар навишта буд:

Чун об – яке аз беҳтарин аз элементҳо,
Чун тилло – металли қимматбаҳо,
Чун рӯшнӣ ва ҳарорати Офтоб,
Қавитар аз ҳар чизи дигари гармӣ ва равшаниӣ.
Нест бошарафтар аз ғалабаҳо,
Чун ғалаба дар бозиҳои олимпӣ.



Ифтитоҳи Бозиҳои XXII Олимпӣ, шаҳри маскав, соли 1980

ВАРЗИШГАРОНИ ТОЧИК НАСЛИ НАВ БА ВОЯ МЕРАСАД

Варзишгарони тоҷик
Кӯшиш доранд ҳамеша
Барои заҳмат онҳо нишона доранд
Мо садо барорем «Ура!!!»

Дар майдони дӯстдошта
Ҳамаи рекордҳоро мо мегузорем
(Ҳамаи қуллаҳоро фатҳ мекунем)
Ва ба ҷойи чемпионҳо
Хеле зуд мо меоем!



§ 7. РҰЗИ ДАВИ МИЛЛЙ

Дар байни дигар намудхой оммавии варзиш
Дави миллй ғолиби бебаҳс мебошад, ки солҳои охир
дар чумхурии мо бо суръати ҳайратовар инкишоф
мейбад.

Ҳазорон ширкаткунандагон барои давидан (дар
фосилаҳои муҳталиф), фосилаи тӯлонӣ, эстафетаҳо
чамъ меоянд.

Сирри чунин муваффақият дар чӣ аст мепурсед
шумо? Мо посух медиҳем – дар дастрасии умумӣ.



Дави солимӣ, ки
боз номҳои дигар-
давидани олимпӣ,
давидани миллй ҳам
дорад, дунёро
тасхир карда, дар
ҳама ҷо чун воситаи
беназир нигаҳдорӣ
ва барқароркунии
саломатӣ,
обутобёбии
ҷисмонии хуб ши-
нохта шудааст.

ҚАҲРАМОН МЕШАВАМ

Варзишгарони худро
Ман худро обутоб дода
Чолок дидам ман ҳоло
Ба машқи пагоҳӣ машгулам
Ана аҳамият машқкунӣ
Ва чемпиони чусту чолок
Дараҷаи олий
Ман ба воя мерасам, рафиқон!



Пеш аз давидан

Президенти Чумхурии Тоҷикистон Эмомалии Раҳмон, президенти Кумитаи миллии Олимпии Чумхурии Тоҷикистон Баҳрулло Раҷабалиев ва раиси Кумита доир ба варзиш ва спорти назди Ҳукумати Чумхурии Тоҷикистон Сулаймон Абдулвоҳидовиҷ Абдулвоҳидов



Аз рӯи анъана марафонро дар рӯзи Дави олимпӣ Президенти Чумхурии Тоҷикистон Эмомалӣ Шарифовиҷ Раҳмонов сарварӣ мекунад.

Аллакай Дави миллӣ дар ҷумҳурии мо решаҳои амиқ дорад ва имрӯз имконияти пурраи паҳншавӣ ва афзоиш дорад. Таъсисидиҳандагони он Кумитаи миллии олимпӣ ва Кумита варзиш ва спорти назди Ҳукумати

Ҷумҳурии Тоҷикистон мебошанд. Аввалин рӯзи Дави олимпӣ дар соли 1993 қайд барпо гардида. дар он зиёда аз 500 нафар ширкат варзиданд. Дар солҳои баъдина ин рақам афзуд.



Котиботи матбуотии КМО



Кормандони КМО

Бинобар содир шудани Фармони Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон Эмомалии Раҳмон № 1740 аз 26 апрели соли 2006 рӯзи Дави олимпӣ эҳёи нави миллиро касб кард ва рӯзи Дави миллий номгузорӣ шуд.



Оғози давидан

Дар соли 2006 дар рӯзи Дави миллий 110 ҳазору 537 нафар одамон ширкат варзиданд. Ба Дави миллий одамони хурду қалон баромада буданд.

§ 8. ҚОМАТ ВА АҲАМИЯТИ ОН БАРОИ САЛОМАТИЙ

Барои тарбияи солими қӯдак, ташаккули мӯътадили қадду қомати ўқӣ вазифадор аст?

Дар ҷамъияти мо ба ҳукми анъана даромадааст, ки барои солими қӯдак волидайн, омӯзгорон ва кормандони тиб масъулият ба ўҳда доранд ва пас аз ба синни балоғат расидан ҳуди қӯдак бояд дар бораи саломатиаш ғамхорӣ намояд.

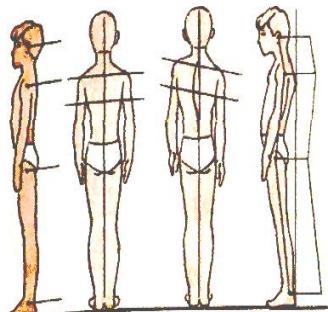
Мо медонем, ки инкишофи сусти чисмонии күдак ба халалдор шудани қадду қомат, нодурустии қомат боиси душвор шудани фаъолияти узвҳои дарунӣ мегардад, ки ба бадшавии минбаъдаи инкишофи чисмонӣ оварда мерасонад.

Қомати инсон яке аз хислатҳои инкишофи чисмонии ў маҳсуб мешавад, ки аз рӯи ҳамин нишондоди ҷобаҷошавии андом чун ҷадвал ва мутобиқати дарозӣ ва вазни бадан арзёбӣ мегардад.

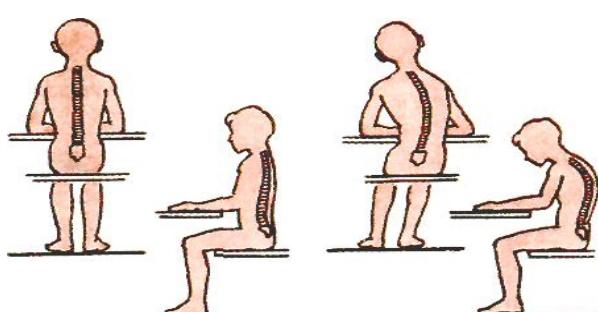
Тавре ки мо медонем, қомат метавонад дуруст ва нодуруст бошад (расми 1). Қомат бештар аз дараҷаи инкишофи мушакҳо вобаста аст. Дар синни наврасӣ, вақте ки инкишофи босуръати тамоми чисм ба амал меояд, аз ҳаракати кам, тарзи ҳаёти камҳаракат ҳатари пайдоиши нуқсҳои гунонгуни қомат афзоиш меёбанд.

Устухонбандии сутунмӯҳра, аз ин рӯ ҳатто қаҷшавии кам ба тарафи рост ё ҷап бояд чун беруншавӣ аз меъёр муоина гардад (расми 2).

Қомати ба ҷойивазқунии узвҳои дохилии узвҳои дарунӣ ва қафаси сина ва коҳишёбии кори онҳо мусоидат менамояд.



Расми 1



Расми 2

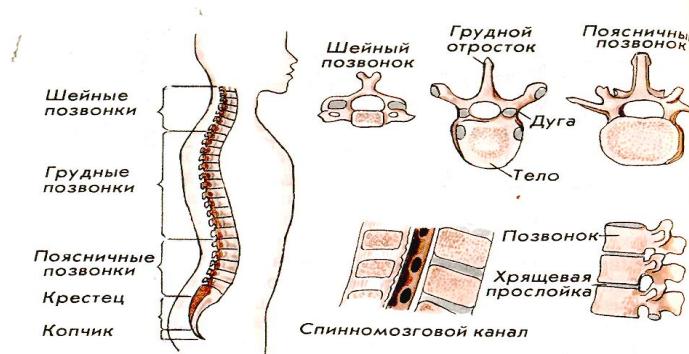
Сутунмӯҳра аз мӯҳраҳои алоҳидаи зиёд иборат аст. Дар мобайни ҳар як мӯҳра суроҳӣ мавҷуд аст (расми 3), ки ба сурохиҳои дигар мӯҳраҳо мувоғиқат мекунад. Ҳамаи мӯҳраҳо дар якҷоягӣ гӯё, ки нақберо ташкил медиҳанд, ки дар он ҳароммағз ҷойгир шудааст. Ба рост ва ба ҷап чун шоҳаҳо аз танаи дарахт аз ҳароммағз асабҳои ҷуфт мегузаранд. Байни мӯҳраҳо инчунин сурохиҳо мавҷуданд, ки бо он асабҳо ба ҳамаи узвҳои дохилӣ гузашта, фаъолияти онро танзим менамояд.

Акнун биёед тасаввур кунем, ки дар ким-кадом қисми сутунмӯҳра ҳамшавии шадид ба амал омад, ки ба тарафе суроҳиро танг ё аз ҷои худ бечо соҳт. Ҳаробшавӣ ё осеби асаб рӯй дод. Ин метавонад ба халалдоршавии танзими муқаррарии узви муайян биёварад ва билохира ба пайдошавии ин ва ё он беморӣ.

Дар ҳоли қомати дуруст сутунмӯҳра ва кафи пойҳо чандириро соҳиб мегардад ва бо ин ҳаракатҳо асабоният ва ғайраро нарм месозанд. Ин чиз маҳсусан ҳангоми машқҳои чисмонӣ муҳим аст. Инсонро лозим меояд, ки

дар снарядҳои гимнастикӣ, давидан, ҷаҳидан ба баландӣ ва дарозӣ машғулият гузаронад. Бо осебёбии қомат қобилияти чандирини сутунмӯҳра ва қисматҳои поёнӣ коҳиш ва хатари гирифтани осеб меафзояд.

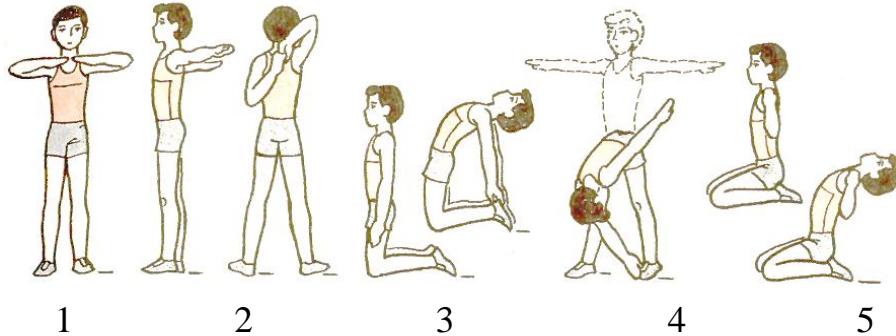
Сабаби асосии бечошавии қад заиф будани мушакҳои бадан мебошад. Мушакии инкишофнаёфта наметавонанд дар ҳолати рост сутунмӯҳраро нигаҳ дорад ва он тадриҷан қаҷ мегардад.



Расми 3

Машғулиятҳои пайваста бо машқҳои ҷисмонӣ ва варзиш ба мустаҳкамшавии мушакҳо, ташаккули қаду қомати дуруст мусоидат менамояд. Мушакҳои мустаҳкам ва пурӯзвват ба нигоҳ доштани сутунмӯҳра дар ҳолати рост мусоидат мекунанд.

Барои пешгирии нуқсони қомат маҷмӯи машқҳоро пешниҳод менамоем, ки зарур аст, ки ҳар субҳ ичро гарданд.



Расми 4

Маҷмӯи 1 (расми 4)

Машқҳо бо предметҳо (ашё, таҷхизот, асбоб)

1. Ҳолати муқаррапӣ (ҲМ) – ҳолати асосӣ, дастҳо дар сатҳи сина хам. 1-3 – ҳаракат додани дастҳо ба ақиб то наздишавӣ ба шона. 4 – ҳолати муқаррапӣ 5-6 маротиба.

2. ҲМ – пойҳо баробари китғ. 1-2 – дасти ростро ба боло бардошта, ба оринҷ хам карда ва ба пушт поён сохтан, дасти чапро ба пушт бурдан, кӯшидан лозим, ки панҷаҳои ҳарду дастро васл ё пайвандед; 3-4 – ҳолати дастҳоро иваз кардан 5-6 маротиба.

Ин машқхоро мумкин аст бо гузоштани предметхो (тупи теннис, қалам ва файра) аз як даст ба дасти дигар ичро намуд.

4. ҲМ – Ба зону истодан, дастхо ба поён, 1-3 – қат шуда, ба ақиб хам шудан, бо дастон панчаҳои пойро доштан; 4 – қабул кардани ҲМ - 5-6 маротиба.

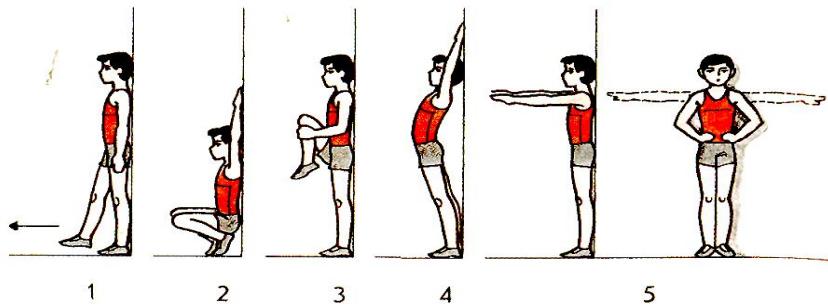
5. ҲМ – ҳолати күшодаи пойҳо, дастхо ба ду тараф. 1 – ба пеш хам шуда, бо нӯги ангуштони дasti рост нӯги пойи чапро доштан; 2 – хам шуда, бо нӯги ангуштони дasti чап нӯги пойи ростро доштан; 3 – ҳ.о. 6-8 маротиба.

6. Ҳ.о. – нишаст ба пойҳо, дастон ба китфҳо. 1-3 – ба қисмат (қафас)-и синаи сутунмӯҳра хам шуда, оҳиста ба ақиб хам шудан; 4 – ҳамин машқро 5-6 маротиба такрор намоед.

Маҷмӯи 2 (расми 5)

Машқҳо дар назди девор

1. ҲМ – дар назди девор рост истода бо пушти сарро ба он расондан, бо шонаҳо, қисматҳои поён ва кафи пойҳо. 1-3 – се қадам ба пеш гузошта кӯшидан, ки қомат рост нигоҳ дошта шавад; 4-6 – се қадам ба ақиб – дурустии қоматро назорат кардан. 3-4 маротиба.



Расми 5

2. ҲМ - айнан ҳамон машқ, аммо дастхо ба боло.1-3 нишаст ба камар рост, бо канда нашудани пушти сар ва гардан аз девор; 4-6 –ҲМ - 3-4 маротиба такрори машқ.

3. ҲМ – айнан ҳамон ҳолат, аммо дастхо ба поён. 1-3 - пои ростро бардошта, зонуи хамшударо ҳар чӣ бештар боло карда, бо дастон доштан, такяро ба девор нигоҳ доштан. 4. ҲМ - 5-6 маротиба бо ҳар пой.

4. ҲМ - айнан ҳамон ҳолат, вале дастхо ба боло, 1-3 – мувозинат ба девор, пушти сар ва панҷаи пой риоя карда, миёнро хам ва боло кардан, 4. ҲМ - 5-6 маротиба такрори машқ.

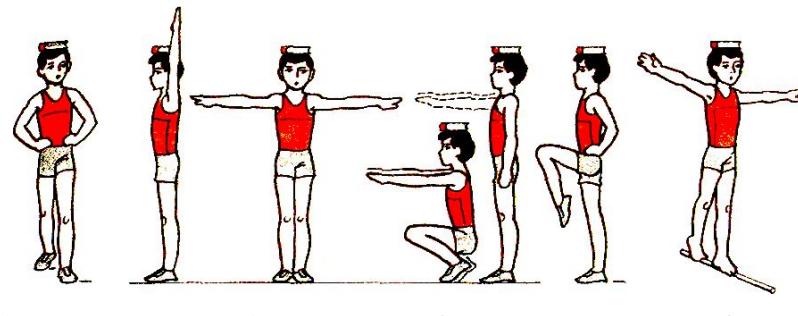
5. ҲМ - айнан ҳамон ҳолат, аммо дастхо ба поён. 1-3-ҳаракати дастон ба пеш, ба тарафҳо ба миён ичро кард, такя ба деворро бо панҷ нуқтаҳои дар боло зикршуда нигоҳ дошт; 4 –ҲМ - 3-4 маротиба бо ҳаракатҳои гуногуншакли дастон.

Мачмуи 3 (расми 6)

Машқ бо ашёхо дар болои сар (аз халтachaҳои регдор метавон истифода бурд)

1. ҲМ – ҳолати асосӣ, дастҳо дар миён. Роҳравӣ дар муддати 40-50 сония, ҳолати муқаррариро нигоҳ доштан

2. ҲМ – ҳолати асосӣ, дастҳо ба поён. 1 – дастҳоро ба боло бардоштан; 2 – дастҳо ба тарафҳо; 3-4 – нишаст, дастҳо ба пеш; 5-7 – оҳиста хестан, дастҳо ба пеш; 8 – дастҳо ба поён. 4-5 маротиба.



Расми 6

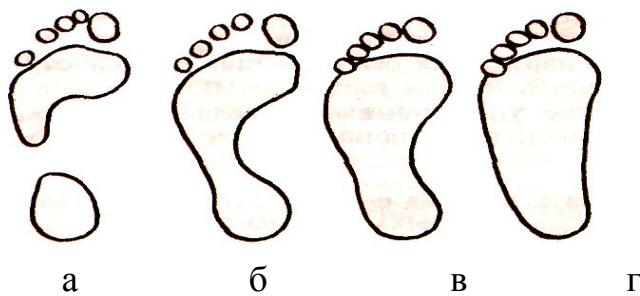
3. ҲМ – ҳолати асосӣ. 1-3 – мувозинатро нигаҳ дошта, баланд бардоштани пои ба зону хамшуда; 4 – ҲМ. 3-4 маротиба ҳар пой.

4. ҲМ – ҳолати асосӣ. Аз болои хати рост ё чӯб роҳ рафтан, мувозинат ва қоматро дуруст (рост) нигоҳ дошта, 35-40 сония.

Кафҳои пой ба қомат таъсири калон мегузоранд. Ҳамвории кафҳои пой (расми 7) эҳсоси дардро ба вучуд меоварад, зуд хасташавиро ҳам.

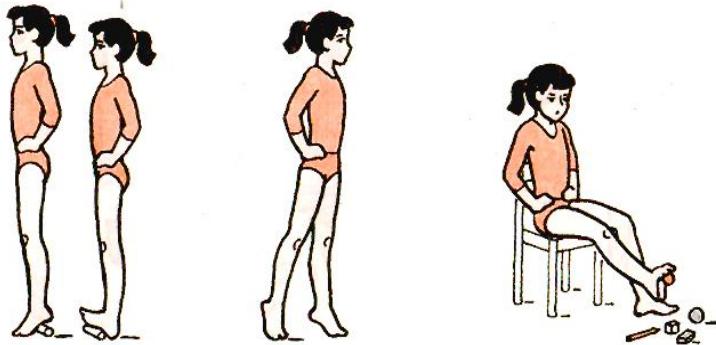
Барои пешгирии иллат ҳамвории кафҳои пой чанде аз машӯҳоро, ки мустаҳкамкунандай мушакҳои кафҳоянд (расми 8) тавсия месозем.

1. ҲМ – ҳолати асосӣ, кафҳо рост, дастҳо поён. 1-2 вазнинии баданро ба ангуштҳои пой равона кард, панҷаҳоро аз фарш канда кардан; 3-4 – гел додан бо панҷаҳо, ангуштони пойро ба боло бардоштан. 6-8 маротиба.



Расми 7.

Шакли кафҳо: а – нима, б - мӯътадил, в – пурра, г – ҳамвор.



Расми 8.

Ин машқҳоро мумкин аст рост бо чӯб, респон ва гайра ичро намуд.

2. Роҳравӣ бо нӯги пой, зонуҳоро хам нокарда.
3. Ҳолати муқаррарӣ – дар миз нишаста, дастҳо дар миён. Ашёҳои хурд (тӯб барои тенниси рӯи миз, қуръа, қаламҳо ва гайра) бо ангуштони пой дошта ва аз як ҷо ба ҷои дигар гузоштан.

Барои пешгирии нуқсонҳои қомат машқҳоеро ичро намоед, ки вобаста ба ҳаракатҳо ба боло: боло қашидан, партоб додани тӯби баскетбол ба ҳалқа, овезишҳо дар банд, монеъаҳо ва гайра.

ВАРЗИШ

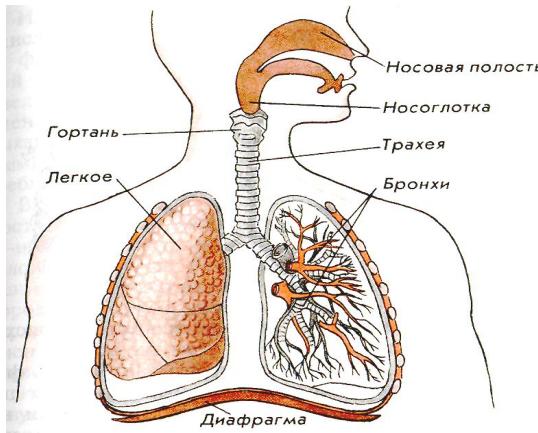
Машқ ба ҳама муфид
Машқ ба ҳама лозим
Аз танбаливу беморӣ
Наҷотдиҳанда ин аст.

Барои инкишофу обутоб
Бо варзиш шуғл намо
Обутоб ёбед, бачаҳо!
Варзиш – ура!

§ 9. ТАЪСИРИ МАШҚҲОИ ҶИСМОНӢ БА СИСТЕМАИ НАФАСКАШӢ

Шумо аллакай медонед, ки нафаскашӣ вазифаи муҳими организм буда ва узвҳои нафаскашӣ қисмати димоғӣ, ком, гортан, шуш маҳсуб мешаванд (расми 9).

Дар роҳҳои болоии нафас ҳаво аз микробҳо тоза гардида, хиссаҳои бегона гарму сернам мешаванд. Дар ҳолати мутаасиршавии пардаи луобии димоғ ва ком бо ҷанг рефлексҳои ҳимоятий ба амал меояд – атса ва сулфазаданҳо.

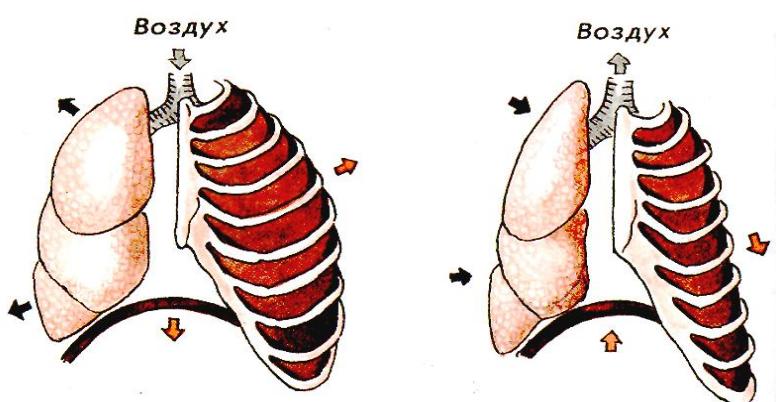


Расми 9.

Покшавӣ ва гармшавии ҳаво вақте ба амал меояд, ки инсон бо воситаи бинӣ нафас мегирад. Дар синни қӯдакӣ нафаскашӣ бо воситаи даҳон метавонад ба қафомонии инкишофи ҷисмонӣ ва ақлонии қӯдак оварда расонад.

Нафаскашӣ иборат аст аз табдили ҳаво байни муҳити атроф ва ҳубобчаҳои шуш. Аз ҳисоби ҳаракати мавзуни нафаскашии қафаси сина афзоиш ё камшавии ҳаҷми шушҳо – нафас ба дарун ва нафас ба берун ба амал меояд.

Дар вақти нафас қашидан мушакҳои нафасгирӣ хурд, ихчам мешаванд, ки онҳо қабурғаҳоро боло намуда, диафрагмаро поён месозад, ҳаҷми қафаси синаро зиёд мекунад ё меафзояд. Шушҳо дар ин ҳол васеъ мегарданд ва ҳаво гӯё дар он фурӯ бурда мешавад. *Нафаскашиӣ* сурат мегирад (расми 10, аз чап).



Расми 10

Агар шумо пас аз танаффуси қалон ё муддати тӯлонӣ ба машқҳои ҷисмонӣ машғул шудан, ки нафаскашии фольорро талаб мекунад, рӯзи дигари пас аз машқунӣ дардро дар мушакҳои сина эҳсос менамоед. Ин гӯяндаи он аст, ки мушакҳои нафаскашӣ сарбории муайян гирифтаанд.

Пас аз нафаскашӣ мушакҳои байниқабурғавӣ суст гашта, қабурғаҳо поён шуда, диафрагма ба ҳолати пештарааш бармегардад.

Дар натиҷаи он фишор дар қафаси сина зиёд гардида, шушҳо фишурда мешаванд ва ҳаво ба берун тела дода мешавад.

Нафас баровардан ин тарз сурат меёбад (расми 10, аз рост). Тавре, ки мебинем он бе иштироки фаъоли мушакҳо ба анҷом мерасад.

Теъоди нафаскашӣ дар як дақиқа речай нафасиро ташкил медиҳад. Яъне дар одамоне, ки ба машқҳои ҷисмонӣ машғул нестанд, речай нафасгирӣ аз 10-12 нафасгирӣ дар як дақиқа иборат аст. Вале дар одамони машқунанда, ки ба машқҳои ҷисмонӣ ва варзиш пайваста машғуланд, он ду маротиба кам 5-6 нафасгирӣ дар як дақиқа аст.

Машқҳои ҷисмонӣ имкониятҳои функционалии системаҳои нафаскаширо бақувват менамояд; васеъ менмояд; ҳачми соғкуни шушӯз, қувваи мушакҳои нафасӣ зиёд мешавад ва гайра.

Тағиরот дар шароити фаъолияти инсон ба протсесҳои туршшавӣ дар организм таъсир мерасонад. Яъне ҳангоми машғулията бо машқҳои ҷисмонӣ ё корҳои ҷисмонии вазнин организм ба оксигени бештар эҳтиёҷ дорад.

Афзоиши суръати ҳаракатҳои нафасӣ ё камшавии он ба таври автоматӣ ба амал меояд. Ин аксуламали нафас ба тағиирёбии речай қории системаи нафаскашӣ ба қонеъгардонии талаботи зарурии организм ба оксиген равон гардидааст.

Барои инкишофи сатҳи фаъолиятнокии инсон шароит роли муҳим мебозад, ки дар он машғулиятаи машқҳои ҷисмонӣ мегузаранд. Яке аз чунин шароитҳо гузаронидани машғулията дар кӯҳҳо мебошад.

Фишори пасти ҳаво, кам будани оксиген дар ҳаво ба камшавии оксиген дар таркиби хуни машқунандагон оварда мерасонад.

Маҳз барои ҳамин машғулият дар шароити кӯҳсор ба мутобиқшавии бисёр узвҳо ба кор ё фаъолият дар ҳолати кам будани оксиген дар хун мусоидат менамояд, дар натиҷа имкониятҳои функционалии фаъолиятнокии организми инсон баланд мегардад.

Асосан дар ин ҷараёни – фаъолияти сарфакоронаи узвҳо ва системаи организм, азхудкуни беҳтару бештари оксиген, мутобиқгардонии системаи мушакӣ фаъолияткунӣ дар ҳолати камбуди оксиген ба амал меояд.

Бо мурури солҳо ҳаҷм ва сатҳи болои нафаскаши шушҳо меафзоянд.

Воситаи муҳимтарини машғулиятгузоронӣ ва такмили системаи

нафаскашӣ фаъолиятнокии мушакӣ мебошад.

Машғулиятҳои пайвастаи машқҳои ҷисмонӣ ва варзиш сарҳадҳои имкониятҳои функционалии системаҳои нафаскаширо меафзояд.

ОИЛА

Варзишгарон – рафиқони содик
Ҳам тобистон ва зимиston
Бигзор шавад ҳар оила
Оилаи варзишӣ (спорӯй)

ИДИ ВАРЗИШ

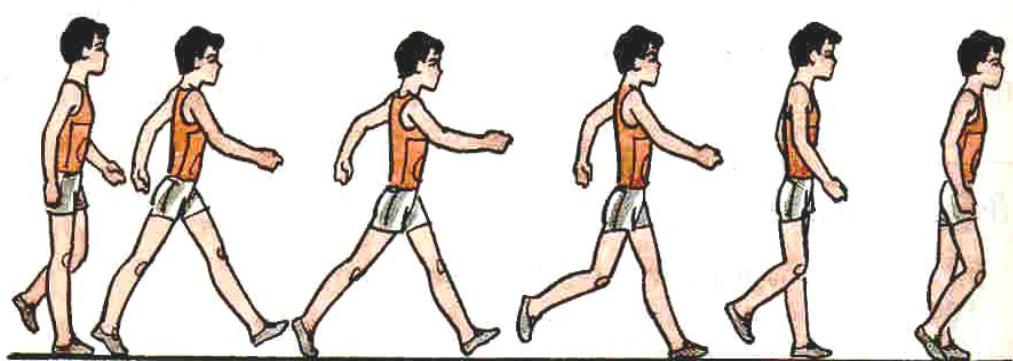
Мо бо офтобу об дӯстем
Аз оғози он баромадан хушем
Иди варзишии худро
Мо ба хотири ҷашни
Олимпиада мегузаронем.

БОБИ 11. ТАШАККУЛИ ҚОБИЛИЯТ ВА МАЛАКАҲОИ ҲАРАКАТӢ, ИНКИШОФИ ХИСЛАТҲОИ ҔИСМОНӢ

§ 10. МАШҚҲОИ БАРНОМАВӢ ВА ТЕХНИКАИ ИЧРОИ ОН

Ба ин боб шумо бо машқҳое шинос мешавед, ки ба барномаи синфи V дохил мегарданд. Онҳо ба тарзҳои гуногуни варзиш – варзиши сабук, гимнастика, бозиҳои варзишӣ ва серҳаракат, шиноварӣ шомил гаштанд.

Роҳравӣ – тарзи аз ҳама паҳнгардидаи ҳаракат ва яке аз воситаҳои маъмули тарбияи ҷисмонӣ аст.



Расми 11

Ҳангоми роҳравӣ (расми 11) шумо ба замин гоҳ ба як пой, гоҳ бо ҳарду такя менамоед, яъне доим бо замин робита доред.

Ҳаракати даст ва пой дар роҳравӣ муқобилсamt аст: қадами пойи рост бо пешравии дasti чап мувофиқат меқунад ва баръакс.

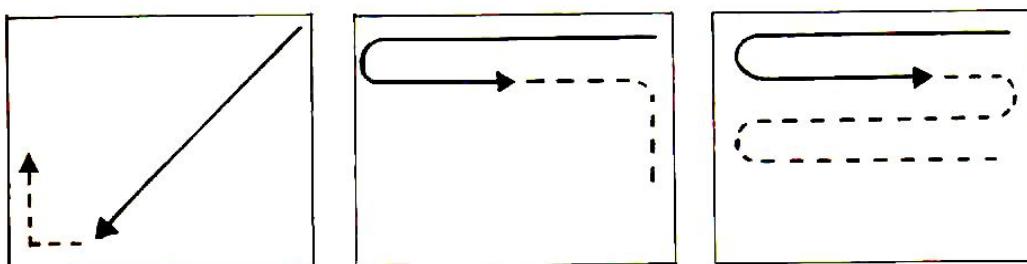
Дар баробари роҳравии муқаррарӣ **роҳравии варзишӣ** ҳам вучуд

дорад. Вай аз муқаррарӣ бо теладиҳии бокувват бо гардишҳои тос дар атрофи давраи вертикалиӣ, пойҳои аз қисмати зонуҳо росткардашуда ва ғайра фарқ мекунад.

Талаботи асосӣ ба техникаи роҳравии варзишӣ – часпиши пайвастаи пой бо замин мебошад.

Кандашавии яквақтаи ҳарду пой аз замин гузаштан ба роҳравӣ ҳисоб мешавад.

Дар дарсҳои варзиш дар мактаб навъҳои мухталифи роҳравӣ: бо ақиби пой, бо панҷаи пой, дар ҳоли нимнишаст, нишаст, бо паҳлӯ ё тарафҳои дохилӣ ва берунии кафи пой ва ғайра истифода бурда мешавад. Ин машқҳо гурӯҳи муайяни мушакҳои пойро инкишоф медиҳанд, барои пешгирии пайдошавии ҳамворгардии кафи пой хизмат менамояд.



Расми 12

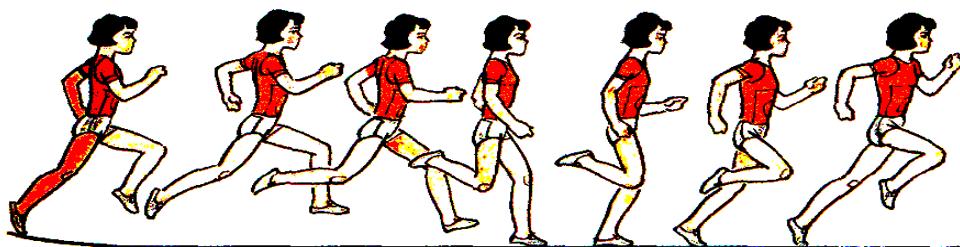
Олимон тасдиқ менамоянд, ки инсон дар тамоми умри худ роҳеро, ки баробари масофаи аз Замин то Моҳ аст тай менамояд. Дар як рӯз инсон ба ҳисоби миёна қариб 20000 қадам мемонад. Кӯдакон ин нишондодро бениҳоят меафзоянд. Дар 70-солагӣ инсон то 50 миллион қадам мемонад, ки такрибан 384000 километрро ташкил медиҳад. Ин бошад масофаи то Моҳ аст.

Комёбии ҷаҳонӣ дар роҳравӣ ба сержанти артиши Британия Малколм Барни тааллук дорад, ки барои ҳолати варзишии худро нигоҳ доштан дар атрофи казармаҳо 16 шабонарӯз 10 соату 22 дақиқа роҳ рафта, дар ин муддат фосилаи баробар ба 659 км 330 метрро тай намудааст.

Яке аз тарзҳои роҳравӣ – маршировкаи гуногуншакл (расми 12) мебошад. Ин ҳаракат дар толор ё майдончаи варзишӣ аз рӯи қатори якназифара аз рӯи диагоналҳо, муқобилсamt, моршакл ба амал меояд. Маршировкаи шаклӣ қобилияти роҳравӣ дар саф ва муайян кардани фосиларо инкишоф медиҳад.

Дав нисбат ба роҳравӣ фосилаи паридан ба амал меорад, ки баъд аз теладиҳӣ сар шуда ва ба тамом шудани фосила хотима мейбад (расми 13).

Дав ба масофаи кўтоҳ, фосилаҳои миёна ва дароз чудо менамоянд.



Расми 13

Фосилаҳои кўтоҳ – 30, 60, 100 м. Фосилаҳои миёна – 400, 800, 1000 ва 1500 м. Ҳама фосилаҳои боқимонда аз 2000 м зиёд ба фосилаҳои дароз мансубанд.

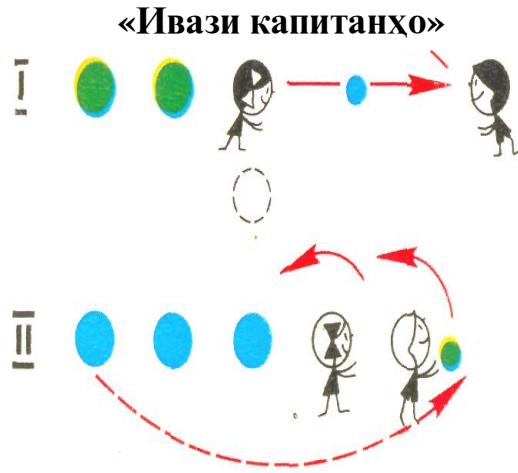
Дар синфи V талабагон ба 30 ва 60 м (фосилаҳои кўтоҳ) ва метавонанд ба 1000 м ва 2000 м (дароз ё тўлонӣ) медаванд.

Ин ҳаракатҳоро мо метавонем дар бозихои серҳаракати қадамченкуй ва «Ивазшавии капитанҳо» мушоҳида намоем.

«Қадамченкунакҳо» (расми 14). Пеш аз саршавии бозӣ ҳама иштирокчиён дарозии қадамҳои худро чен мекунанд. Барои ин фосилаи муайян, масалан 100 м, бояд гузашта қадамҳоро ҳисоб кард, сипас ин фосиларо ба ин шумораҳо тақсим кард.



Расми 14



Расми 15

Вазифаи бозӣ аз донистан, он иборат аст, ки қадоме аз бачаҳо метавонад аниқтар фосилаи байни ду нуқтаҳоро: чӯбҳо, дарахтон ё байрақчаҳое, ки ба замин ҳалонда шудаанд, муайян намояд.

Дар маркази майдон (майдони футбол) – байрақ, аз он дар фосилаи 5-6 метр байрақчаҳо чойгир шудаанд, ҳар қадом ба ҳар тарафи гуногун, аммо фосилаи он аз марказ ба сардор маълум аст.

Ҳамаи ширкаткунандагони бозӣ ба ҷуфтҳо тақсим шуда, қаламу коғаз гирифта ва аз ҷенкуни қадам истифода мебаранд, фосилаи то байрақчай нишондодашударо муайян менамоянд. Ҳамон бозингар ғолиб мегардад, ки бо шарики худ ҷенкуни аниқро анҷом медиҳад.

Сипас ба бозингарони ҳар як ҷуфт супориш дода мешавад, ки фосилаи аз марказ то ҳар як байрақчаро муайян созанд.

Ғолиби ҳар як ҷуфтро муайян менамоянд, баъд дар байни ҳамаи иштирокчиён.

«Ивази капитанҳо» (расми 15). Бозингаронро ба дастаҳои баробар ҷудо карда, саф меороянд. Дар пеши ҳар як дар фосилаи 1,5 - 3 м капитан бо тӯб меистад. Рӯйро ба тарафи қатор гардонида бо амри довар тӯбро ба нафари дар авали саф истода медиҳад ва боз мегирад.

Бозингари дихандай тӯб ба сӯи капитан як қадам пеш мегузорад. Капитан тӯбро ба дуюмӣ, сеюмӣ ва гайра мепартояд. Бозингаре, ки дар қатор аз ҳама охирин аст, тӯбро гирифта ба ҷои капитан меояд (ивази капитан) ва капитани собиқ дар сафи пеши даста мемонад.

Бозиро то вақте давом медиҳанд, ки ҳамаи бозингарон дар ҷои капитан наистанд. Ҳамон дастае ғолиб дониста мешавад, ки машқро зуд ба анҷом расонад.

Имкони душвор кардани машқи бозӣ мавҷуд аст. Бозингаронро ба дастаҳо ҷудо карда як саф меистанд. Дар дasti капитанҳо, ки дар пеши қатор меистад, тӯҳро баскетбол ё волейбол мавҷуд аст. Бо амр ё ҳуштаки довар ё сардор онҳо тӯбро аз болои сар (аз байни по, аз паҳлӯ) банафари дар ақибистода медиҳанд, ў дар навбати худ тӯбро ба нафари сеюм медиҳад. Охирин нафари дар қаторбуда тӯбро гирифта ба пеш мевадад ва пеш аз капитан меистад ва гайра.

Бозиро то муддате давом медиҳанд, ки ҳамаи бозингарон дар пеши қатор наоянд. Ҳамон дастае ғолиб дониста мешавад, ки эстафетаро зудтар ба анҷом расонад.

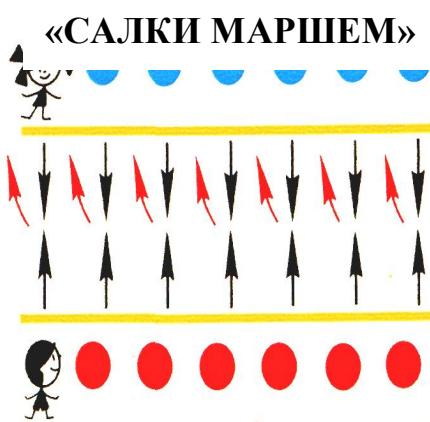
Агар нафаре аз бозингарон тӯбро афтонад, худи ў вазифадор аст, ки онро бардорад. Довар бояд назорат кунад, ки бозингарон ба яқдигар наzdик нашаванд, ҷойҳои худро иваз накунанд, барои донистани ғолиб беҳтар аст, ки бозиро 3-5 маротиба гузаронд.

Барои шумо якчанд бозиҳои серҳаракат бо давидан пешниҳод менамоем, ки онҳо барои инкишофи чаққонӣ, ҷолоқӣ, ҷобукӣ ва дигар сифатҳои шумо кӯмак мерасонад, инчунин барои беҳтар аз худ кардани техникаи давидан.

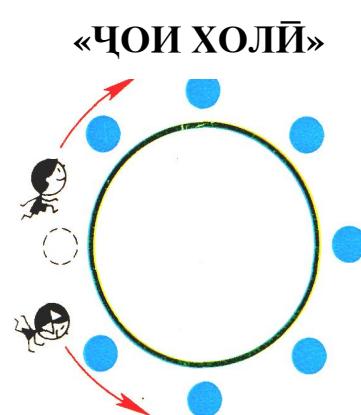
«Салки маршем» (расми 16). Ду даста дар як қатор рӯ ба рӯи яқдигар муқобили майдон саф меороянд.

Дар пеши онҳо хати маъра мегузаронанд. Ҳар як даста барои худ ном мегузорад. Фарз кардем, яке – «Умед» дигар – «Парвоз». Барои шурӯъ шудани бозӣ қуръа мепартоянд. Бигзор «Умед» сар кунад.

Довар ба дастаи «Умед» таклиф мекунад, ки бозиро шурӯъ куна два амр медиҳад: «Ба майдон бо қадам гард!» - ба муқобили дастаи «Парвоз» қадам гузоред. Бо ҳуштаки довар дастаи «Умед» ҳамларо қатъ намуда бошитоб баргашта, ба хонаи маъраи аз хат берун мегурезанд ва дастаи «Парвоз» онҳоро медорад.



Расми 16



Расми 17

Баъд аз он, ки довар доштагиҳоро мешуморад, онҳо ба даста барме гарданд. Сипас ширкаткунандагони «Парвоз» ҳамла менамоянд ва иштирокчиёни дастаи «Умед» онҳоро медоранд. Бозиро 4-8 маротиба тақрор менамоянд. Ғолибият насиби дастае мешавад, ки бозингарони бештар доштааст.

Гурехтан ва пеш кардан танҳо аз рӯи ҳуштак мумкин аст. Бозингарони то ҳуштак дошташуда ҳисоб намеёбанд. Агар дастаи ҳамлакунанда пеш аз ҳуштак гурезад, ба он ҳамон қадар ҳолҳои ҷаримавӣ ҳисоб карда мешавад, ҳамон миқдор бозингарони даста ҳастанд.

Қапидани бозингар – яъне ба ў даст расонидан. Доштан фақат то хати маъра мумкин аст.

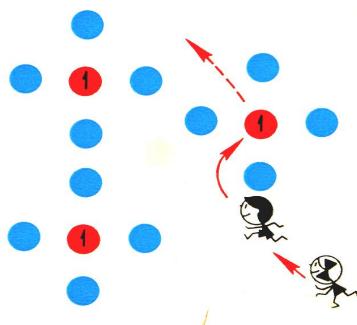
«Чои холай» (расми 17). Ҳамаи бозингарон дар давра зич рӯй ба марказ (дастҳоро ба пушт нигоҳ дошта) меистанд. Оғозкунанда дар давра истода, баъд ба тарафи рост дар гирди давра медавад, ба касе аз бозингарон бо дасташ мерасад ва давиданро давом медиҳад. Бозингаре, ки даст расондааст, ба тарафи муқобил медавад, кӯшиш мекунад, ки тезтар

аз оғозқунанда ба қои худ расад. Дар роҳ воҳӯрда, онҳо «салом» мекунанд: дастҳои яқдигарро медиҳанд ё менишинанд.

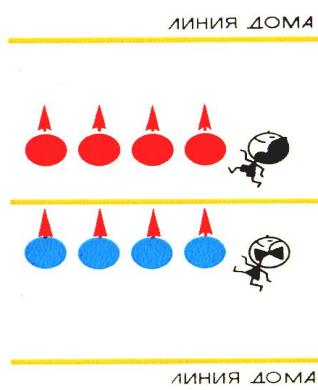
Чои «холӣ»-ро якумин шуда гирифтани зарур аст ва боқимондаҳои беҷой медаванд. Бозӣ 3-4 дақиқа давом мекунад. Бозиро душвор кардан мумкин аст. Масалан, ҳангоми воҳӯрӣ якчанд маротиба дар ҷой ҷаҳидан, гардиш намудан ва гайра. Дар роҳи ҳаракати давандагон монеъаҳо гузоштан мумкин аст: банд кашидан, ки аз зери он гузаштан зарур аст, монеъа, курсӣ, ки аз болои он парида гузаштан лозим бошад. Барои хотирмон шудани бозӣ аз ҳисоби бозингарони гурехта дарвоза сохтан мумкин аст.

Дастае ғолиб меояд, ки шумораи холҳои аз ҳама зиёд ҷамъ оварда бошад.

«Кӣ бисёр?». Ҳар як бозингар бо навбат тӯбро ба боло партофта ва медавад, дар роҳ ашёҳоро ҷамъ меоварад, ки дар фосилаи 1 метр аз яқдигар дурттар (шашкаҳо, байракчаҳо, кубикҳо) гузошта шудаанд. Касе бурд мекунад, ки то афтидани тӯб ба замин ашёҳои бештар ҷамъ оварда бошад.



Расми 18



Расми 19

Харгӯши бехона» (расми 19). Бозингаронро, ба ғайр аз сардор ба гурӯҳҳои иборат аз 3-5 нафара тақсим мекунанд. Ҳар як даста давра меистад ва 3-6 қадам аз яқдигар дур ҷойгир мешаванд. Дар як тарафи давра ду нафар сардор меистанд: яке аз онҳо – «харгӯш», дигарӣ – «шикорҷӣ». Довар амр медиҳад: «Як, ду, се». Бо ҳисоби «як» сардор «харгӯш» мегурезад, бо ҳисоби «се» шикорҷӣ ба доштани ўғоз мекунад. Харгӯш баҳрои аз шикорҷӣ раҳо ёфтани метавонад гурезад, аммо шикорҷӣ ба таъқиби ўшурӯъ менамояд. Агар шикорҷӣ харгӯшро дошт, он гоҳ онҳо нақши худро иваз менамоянд.

Шикорҷӣ метавонад фақат вақти аз хона берун буданаш харгӯшро дорад. Аз байни хона гурехтани харгӯш раво нест.

Чои харгүши гурехтаро нафаре аз дар хона истодаҳо (бо навбат) ишғол мекунад ва бозингари гурехта давида ба чои ӯ меистад.

Баъд аз чанде бозиро манъ карда ва шикорчиёнро харгӯш, харгӯшҳоро шикорчӣ табдил додан мумкин аст.

«Рӯзу шаб» (расми 19). Аз байни майдонча хат мекашанд. Аз ҳар ду тараф аз онҳо, дар масофаи 15-30 қадам муқобили маъра меистанд. Бозингаронро бо дастаҳо баробар ҷудо мекунанд, ки дар ҳар ду тарафи хатти мобайнӣ рӯ ба пушти яқдигар гашта меситанд.

Муқобили ҳар даста хатимаъра воқеъ аст.

Аз рӯи қуръа як даста – «рӯз», дигарӣ – «шаб» ном мегирад. Довар ноҳост талаффуз мекунад: «Рӯз». Даста шаб ба хона мегурезад, аммо дастаи рӯз онҳоро пеш мекунанд. Доштагиҳоро ҳисоб намуда ҷавоб медиҳанд. Сипас дастаҳо дар назди хати мобайнӣ аз нав саф мекашанд. Довар яке аз онҳоро садо мекунад. Садо бояд ногаҳон бошад.

Бозӣ 4-8 маротиба гузаронида мешавад, аммо бояд микдори садокуниҳо барои ҳар даста баробар бошад.

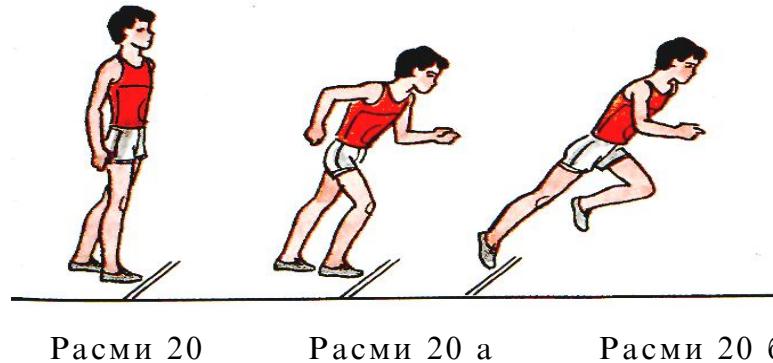
Фолиб он даста ҳисоб мегардад, ки бозингарони доштаи бештар доранд.

Зуд гурехтан ба хонаи худ, то садо кардани довар манъ аст. Доштан танҳо то хати хона мумкин аст. Дошташудаҳо баъд аз шумор боз дар бозӣ дар баробари дигарон иштирок менамоянд.

Аксар қабл аз садои довар, барои диққати бачаҳоро ҷалб намудан таклиф менамоем, масалан, дастҳоро ба пеш, ба боло дароз намоянд, дастҳоро ба миён гузашта нишинанд. Машқҳоро пурра такрор кунанд.

Ҳангоми чунин давидан гузаштан аз монеъаҳои гуногун (чуқуриҳо, заҳбурҳо, ҷоҳ, ҷӯб)-ро меомӯзанд, масалан, барои аз болои чуқурӣ паридан, лозим аст, ки якчанд метр то он тез давида ба паридан омода шавед. Ба замин бо як пой фурӯд омадан лозим, барои он ки давиданро идома дода, суръататонро паст накунед. Дарахти афтида ё теппачаҳои на он қадар баландро бо қадамҳои пурқувват мегузаранд.

Оғози баланд (расми 20). Амалан дар ҳамаи масофаҳои давидан истифода бурда мешавад. Бо амри «Омода бош!» талаба ба хати старт наздик мешавад ва нӯги пои боқуввати худро мегузорад. Пои дигари худро дар ақиб мегузорад, ба замин бо нӯги пой такя дода андом рост шуда, дастҳоро озодона ба поён сар дода меистад.



Расми 20

Расми 20 а

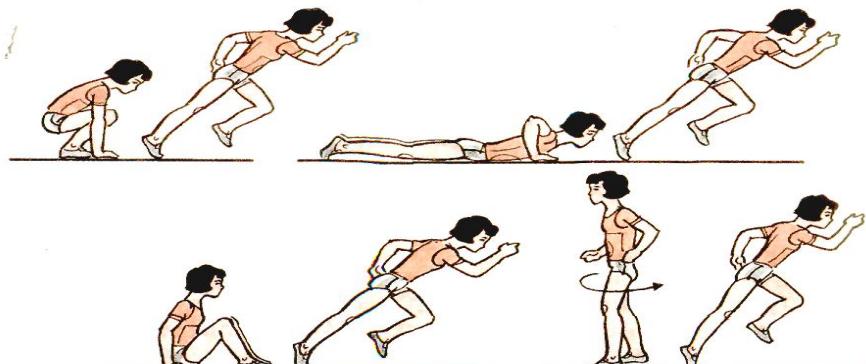
Расми 20 б

Аз рӯи амри «Диккат!» (расми 20 а) талаба оҳиста пойро хам намуда вазни баданро ба пои пешаш мегузаронад. Дастано каме аз оринҷҳо хам шуда аст. Нигоҳ ба пеш равон гардидааст.

Бо амри «Гард!» (расми 20 б) талаба бо тамоми қувват пойхоро ба замин тела дода, ба давидан шурӯъ мекунад, мекӯшад зуд суръатро зиёд намояд.

Дар хотир доред, ки баъд аз анҷом якбора истодан мумкин нест. Бояд боз каме давид, то нафаскашӣ барқарор гардад.

Стартҳо аз ҳолатҳои гуногун (расми 21): аз такяи нишасти, аз такяи ҳолати хоб, аз ҳолати нишасти, рост бо пушт ба самти ҳаракат ва ғайра – чолокиро инкишоф медиҳад, мутобиқати ҳаракат ва суръати реаксияро ҳам.



Расми 21

Омодагии кроссӣ пуртоқатӣ, хислатҳои суръат – қувва, чолокӣро инкишоф медиҳад.

Чаҳишҳо – яке аз тарзҳои оддии гузаштан аз монеаҳост. Ин машқҳо қувва, чобукӣ, чолокиро инкишоф медиҳанд.

Дар қисмати «Гимнастика» шумо ҷаҳишҳои такядорро аз худ мена-моед. Онҳо бо такя ба ашёҳо ичро мегардад. Ҳангоми ичрои ҷаҳиши такягӣ талаба аз дур давида, аз болои ҳарак ҷаҳида, бо дастонаш аз бо-

лои снаряд тела дода, чахишро ба анчом расонида, ба замин фурӯд меояд.

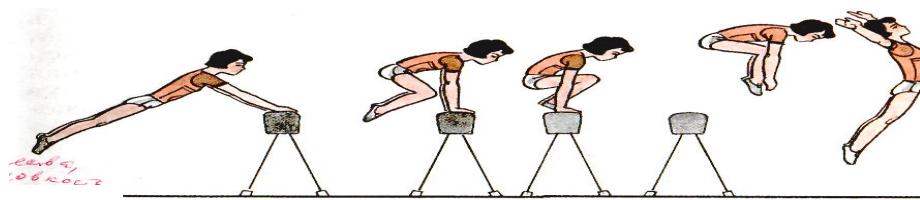
Чаҳиш бо такяни нишасти, чаҳиши хамшуда (расми 22). Ин чаҳиши тақядорро дуҳтарон меомӯзанд. Пойҳоро дар купрукча тела дода, баъди давраи париш зарур аст бо дастон ба ашёи такякарда ва аз он дар ҳоли нишасти тақядор ба ашё гузашт. Зуд рост шуда, ба боло тела дода, худро рост карда, дастҳо ба боло – берун. Ба ҳамин ҳолат ба замин фурӯд омад.

Бачаҳо чаҳиши тақядор бо пойҳои якҷоя аз болои ҳарак ба дарозиро меомӯзанд (расми 23). Пас аз тела аз кӯпрукча дастонро ба тақя гузошта, аз қисмати бадану шикам хам шуда ва пойҳоро гузаронид.

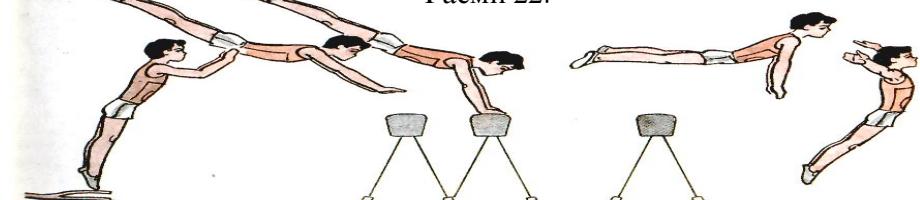
Ҳангоми теладиҳӣ хам шудан ва ба замин фурӯд омаданро анчом додан. Дар чаҳиши тақядор асосан – хуб теладиҳӣ аз купрукча аст.

Машқҳои омодакунанда ба чаҳишҳои гимнастики *париишҳо ба чуқурӣ* (аз баландиҳои на он қадар калон) хизмат мекунад, ки усули фурӯд омаданро тақмил медиҳад (расми 24) ва *ҷаҳии аз монеъаҳои на он қадар баланд якҷоя бо ду пой* (расми 25), ки инкишофдиҳандай чаҳиш ва хислатҳои суръату қувват мебошад.

Дар қисмати «Варзиши сабук» чаҳишҳо ба дарозӣ ва ба баландӣ аз худ карда мешаванд.

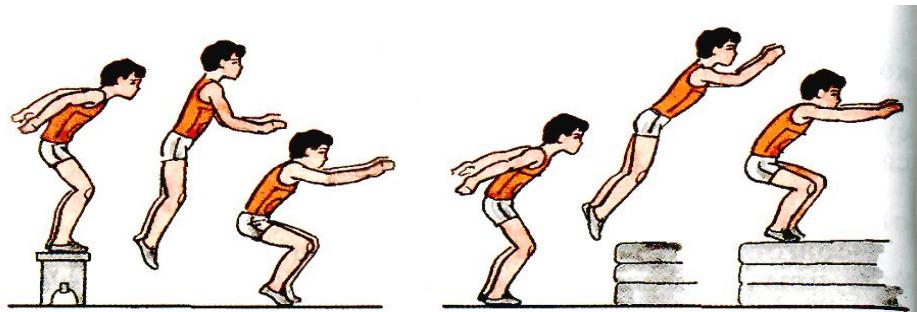


Расми 22.



Расми 23

Дар чаҳишҳои варзиши сабук инчунин пешакӣ давида, теладиҳӣ бо як пой, париш чӯби баланд ва фурӯд омадан мавҷуд аст.



Расми 24

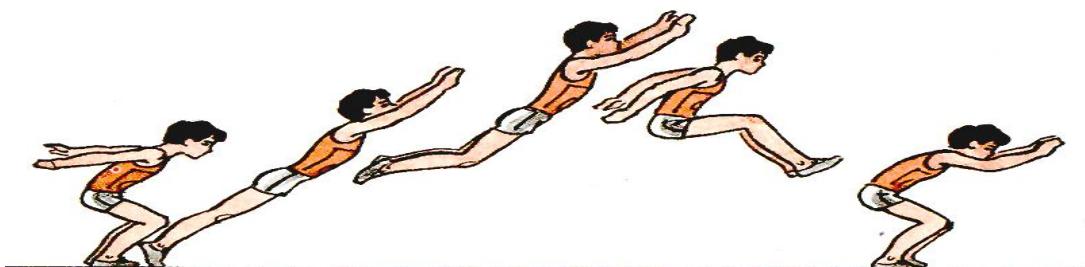
Расми 25

Чашиш ба дарозӣ аз ҷо (расми 26). Барои ичро кардани ин ҷаҳи лозим аст пойхоро баробари паҳни китфон гузошт, пойро каме ба дохил тоб дихед, барои он ки бо ҳамаи ангуштон якҷоя тела додан.

Бо ҳисоби 1 дастонро ба боло бардошта, ба нӯги пой боло мехезед;

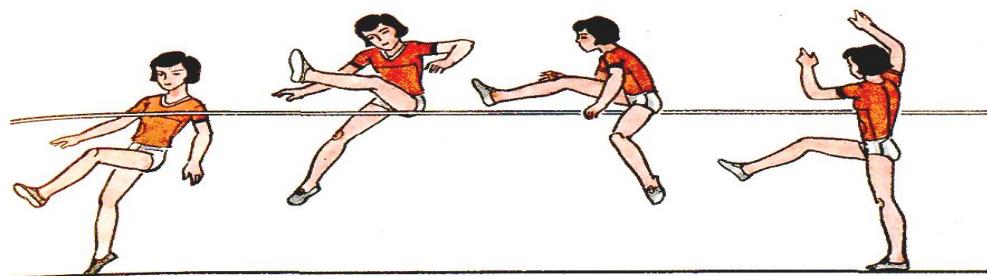
Ба ҳисоби 2 каме пойхоро аз зону ҳам карда, дастҳоро ба ақиб бурда, ҳолати оғоз оббозиро қабул мекард;

Ба ҳисоби 3 зуд ва бо қувват бо пойҳо тела дода, ҳамзамон ҳар ду дастро ба пеш рост карда, ҷаҳишро ба пеш анҷом медиҳед. Фурудомад бо кафи пурраи пой ё бо панҷаҳои он, ба ақиб наафтидан лозим аст.



Расми 26

Усули ҷаҳиш ба тарзи «қадампартой» ё «қайчиҳо»-ро баррасӣ менамоем (расми 27). Он бо сари дав зери кунци $35\text{--}40^\circ$ ба ҷенаки баландӣ ичро мегардад. Қадами охирин аз ҳама кӯтоҳ аст. Теладиҳӣ бо ҳаракати якҷояи пои озод ва даст ба пеш – боло мувофиқат мекунад.



Расми 27

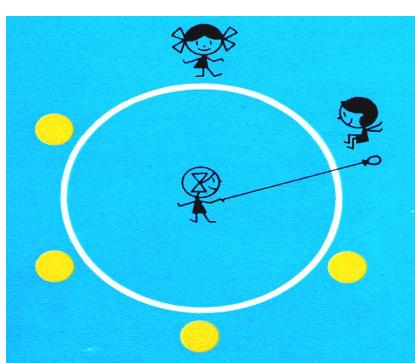
Ҳаракати «қадампартой» аз он иборат аст, ки пои якбора боло рафта аз планка поён фуромада, теладиҳандагӣ бошад аз зону ҳамшуда, аз бо-

лои планка (ченак) бо гардиши берун гузаронида мешавад. Бадан дар ин ҳолат ба тарафи пои теладиҳанда тоб меҳӯрад, то ки ҳеч ҷои тану миён ба планка (ченак) нарасад.

Ба шумо бозиҳои серҳаракат бо ҷаҳишҳоро пешниҳод менамоем.

«Шаст» (расми 28). Барои бозӣ банди 2-3 метра зарур аст, ки дар охири он халтачаи регдорро мебанданд.

Бозингарон гирди давра меистанд. Оғозкунанда дар марказ банд бо халтачаро давр мезанонад, ки дар рӯи фарш лағзиш меҳӯрад. Бачаҳо бо диққат менигаранд, ки ба онҳо барнахӯрад ва ҳамин ки халтача ба пойҳои онҳо наздик мешавад, мепаранд. Ба касе, ки халтача ё банд барҳӯрд ба маркази давра истода ва тобдиҳии онро шурӯъ мекунад.



Расми 28

Ҳангоми даврзаний банд аз ҷои худ рафтан иҷозат дода намешавад. Касе ба ин роҳ дода бошад, аз бозӣ берун мегардад. Бозӣ метавон ду навъ бошад.

Якум: бозингароне, ки ба халтача ё банд се маротиба барҳӯрдаанд мағлуб мегарданд.

Дуюм: бозингаронеро, ки дар давра истода анд, ба ду даста (рақамҳои якум ва дуюм) тақсим менамоянд. Оғозкунанда ҳама вақт як нафар аст. Ҳисобкуниро аз рӯи командаҳо мебаранд. Фолиб нафаре доноста мешавад, ки бозингаронашон камтар бо банд ва халтача барҳӯрдаанд. Бозиро 3-5 дақиқа давом медиҳанд.

Партоб додан – яке аз навъҳои машқҳои ҷисмонӣ, ки инкишофдиҳандаи қувва, ҷолоқӣ ва хислатҳои суръатнокӣ мебошад.

Партофтани тӯби хурд ба дурӣ (расми 29). Барои партофтан дар мактаб тӯбҳои теннисиро истифода мебаранд. Дар ибтидо метавон халтачаҳое, ки аз рег ё намак, вазни 100-150 граамиро партофт.

Тӯб бо паҳлӯҳои панҷаҳои дasti партобдодашаванда нигоҳ дошта мешавад. Се ангушт аз пушти тӯб ҷойгиранд, ангушти калон ва хурд онро аз паҳлӯ нигоҳ медоранд.

Дар усули партобдиҳӣ се давраҳо чудо гардидаанд:

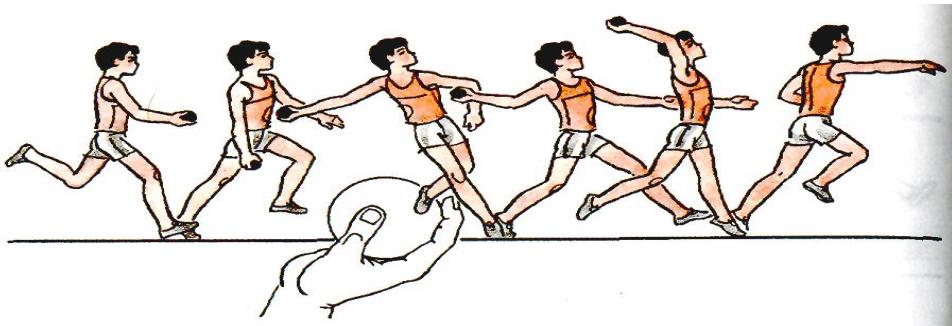
- *аз сари дав* (*давраи омодагӣ*),
- *партофтиҳӣ* (*давраи асосӣ*),
- *боз истодан баъди партобдиҳӣ* (*давраи хотимавӣ*).

Тӯб аз рӯи хати рост ба ақиб аз китф бо гардиши якбораи андом ба тарафи партобдиҳӣ гузаронида мешавад.

Дар синну соли шумо барои инкишофи мушакҳои бадан, даст, обутобдиҳии шикам аз партоб додани тӯбҳои бо рег пуркардашудаи вазнашон 1 ва 2 кг аз ҳолатҳои гуногун метавон истифода бурд. Партоб доданро бо як ё хар ду даст анҷом медиҳанд.

Машқҳои омодагӣ:

1. Ҳолати муқаррарӣ (ҲМ) – рӯй ба тарафи партобдиҳӣ истода, пойҳо дар баробари китфон, даст бо тӯб ба боло. Дастро ба ақиб партофта, тӯбро зери кунҷи $40\text{--}45^\circ$ партоед. 4-6 маротиба.



Расми 29

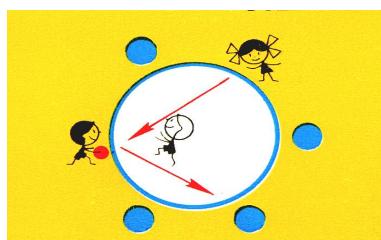
1. ҲМ – рӯй ба тарафи партобдиҳӣ истед, пойҳо дар баробари кафҳо, даст бо тӯб ба боло. Дастро ба ақиб намо дар қисмати китф ба поён – ақиб – ба боло, тӯбро бо ҳаракати тези даст партоб дихед. 6-8 маротиба.

2. ҲМ – айнан ҳамон. Дар лаҳзаи партофтани тӯб даст ба ақиб намон, ҳамон пойро мувофиқӣ даст каме ба ақиб баред, ҳамаи вазни танро ба он гузаронида ва якпаҳлӯ ба самти партофтан истода, амали партофтанро ичро намоед. 5-6 маротиба.

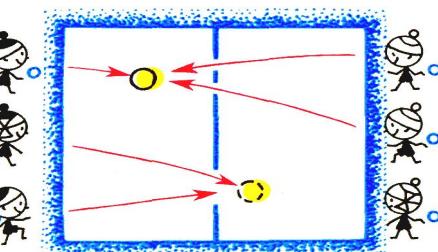
3. ҲМ – айнан ҳамон. Лаҳза ё вақте ки ҳамаи вазн дар пои ба ақиббурдашуда ҷойгир аст, даст рост шуда, ҳаракат бо панҷаи пои такядиҳанд ақиб кунед ва ба воситаи ҳолати китфу сина «камони таранг» ҳаракати зуди дастону андомро анҷом дихед. 6-8 маротиба.

Бозиҳои серҳаракат барои мустаҳкамкуни партоб додан ёрӣ мерасонанд

«Тӯбро ба баранда надех»



«Бо барф ба тӯб»



Бозиҳои серҳаракати пешкашгардида барои таҳқими партобдихӣ қӯмак мерасонанд.

«Тӯбро ба оғозқунанда надех» (расми 29). Бозингарон дар фосилаи дастҳои күшода давра мегиранд, як ё ду бозингарро оғозқунанда интихоб мекунанд, ки ба дохили давра медароянд.

Бозингарон тӯби волейболро бо якдигар мепартоянд ё меғелонанд. Оғозқунанда кӯшиш менамояд, ки ба тӯб даст расонад. Агар ба оғозқунанда ин кор мұяссар гардад, он гоҳ ба чои ӯ бозингаре меояд, ки тӯб аз дasti ӯ хато хўрда буд. Агар тӯб аз давра берун барояд, он гоҳ бозингарон бояд ҳар чӣ зудтар онро гирифта бозиро идома диҳанд.

Бозиро мумкин аст мураккабтар кард: бозингарон дар атрофи давра ҳаракат мекунанд; бо қадам ё дар ҳоли давидан тӯбпартоиро давом медиҳанд.

«Бо барф ба тӯб» (расми 30). Бозингаронро ба ду даста чудо карда дар 10-12 метр аз маркази майдони барфӣ қатор месозанд. Ҳар кас пешакӣ якчанд лулаи барфӣ тайёр мекунад. Пеш аз командаҳо, ки муқобили якдигар истанд, дар байн хат дар мобайн майдонча тӯби волейболро мегузоранд.

Бо ҳуштаки довар ҳамаи бозингарон якбора бо партофтани ҳадафноки тӯб оғоз менамоянд. Ҳангоми бо қулӯлаи барф задан тӯб ғел мөхӯрад, аз нав ба «бомбаборонқунӣ» дучор мегардад ва бо ҳамин тарз дар майдон чой иваз менамояд. Агар тӯб ба хати рӯ ба рӯ ғел хӯрад дастаи мухолиф соҳиби 1 хол мешавад. Сипас онро аз нав ба мобайн мегузоранд ва барфпартой идома меёбад.

Агар тӯб аз хатти паҳлӯй берун шавад довар онро дар мобайн дар ҳамон қисмати майдонча, ки аз он берун шуда буд, мегузорад.

Баъд аз 3-5 дақиқаи бозӣ ҳолҳои дастаҳоро ҳисоб менамоянд. Ҳангоми партофтани барфпораҳо зер кардан хате, ки пешакӣ бозингарон кашида буданд мамнуъ аст. Бозингаре, ки огоҳӣ гирифт аз муборизаи минбаъда барканор мегардад.

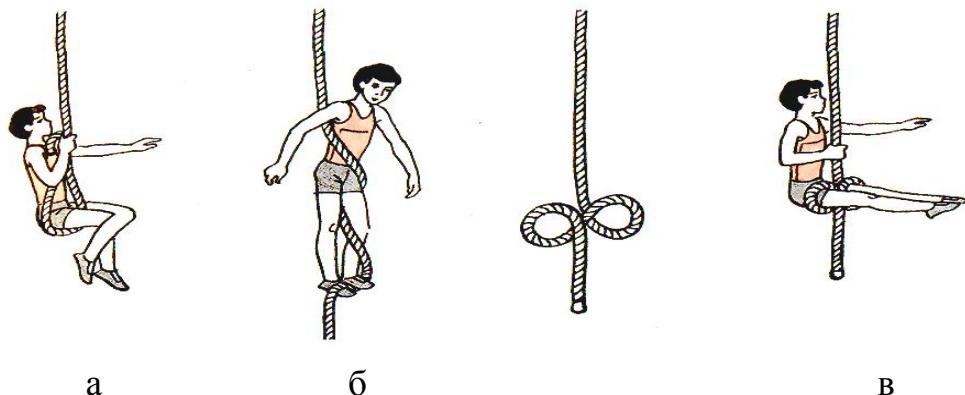
Барфпораро метавон бо тӯбҳои латтагӣ ё теннис иваз намуд.

Агар бозингарон зиёд бошанд, он гоҳ дар хатти байн ба чои як тӯб ду тӯб мемонанд. Қоидаҳои бозиҳо чун пеш боқӣ мемонанд.

Баромадан бо банд ба қисми «Гимнастика» мансуб аст. Машқҳои ба боло баромадан қувваи мушакҳои даст ва китфҳо, пуртоқатӣ, чобукӣ,

инчунин чолокӣ ва дигар хислатҳои шаҳсиятро инкишоф медиҳад.

Чанде аз машқҳо, ки ба шумо барои азхудкуни тарзи истифодаи бандро бо пойҳо меомӯзонанд, пешкаш менамоем.



Расми 31

Қапидан банд бо тарзҳои гуногун (расми 31).: *Гиреҳ* – ба баландии 2-3 метр баромада, пойҳоро зич кардан лозим аст, бо пойҳо бандро дошта, бо як даст нӯги поёни бандро гирифта ва онро ба банд дар сатҳи сина гиреҳмекунанд, дasti дигарро ба пеш дароз менамонд (а);

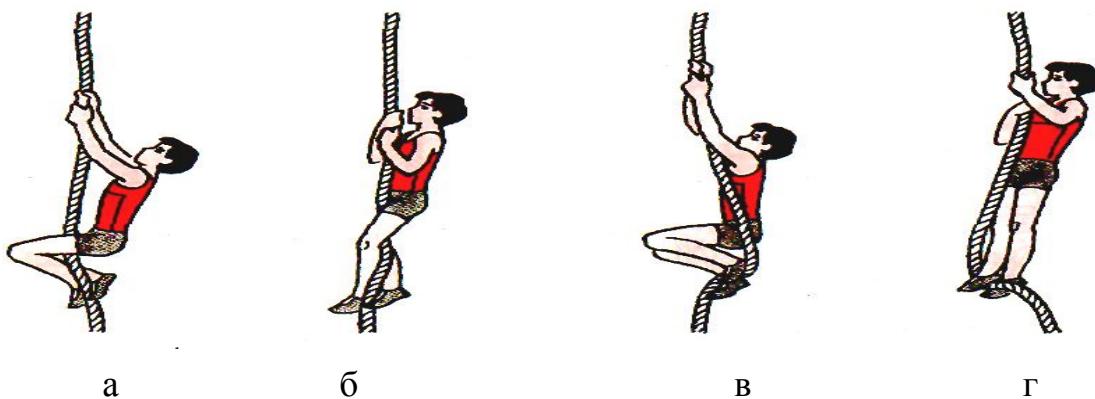
Рост – дар ҳамон баландӣ, бо ҳаракати даврии пой ба пеш, ба чап ва ақиб бандро дар гирди пой тоб дода, онро бо кафҳои пой қапидан, аз беруни кафи пои чап мегузарад, аз поёни он ва бо болорави пои рост, бандро дар зери каш рост мегиранд ва дастҳоро озод менамоянд (б);

Халук – дар ҳамон баландӣ, пойҳоро ба пеш бардошта ва зич карда, онҳоро ба банд мепечонанд, бо як даст бандро аз поён гирифта, онро аз рон гузаронида ва аз байни пойҳо сар медиҳанд, бандро аз поён бо дasti дигар гирифта ва онро аз байни рони пои дигар партофт, бандро бо як даст медоранд (в).

Барои хуб ба боло баромада тавонистан, бояд қувваи дастонро инкишоф додан зарур аст. Барои ин аз машқҳо бо сангҳои вазнашон 0,5 кг истифода бурдан мумкин аст.

Дар машқи болобароӣ имкон доред ин тарзҳои қапидани банд бо пойҳоро истифода баред (расми 32):

Аз банд қапида бо дастон ба боло кашидан, пойҳоро хам карда ва бандро бо кафи пой ва зонуҳо қапида, пойҳоро рост намуда, бо дастон худро боло кашида ва болотари бандро доштан б).



Расми 32.

Инчунин бо дастон аз банд дошта, пойҳоро хам карда бандро бо «кафҳои пой» дошта, пойҳоро рост намуда, бо дастон худро боло бардошт ва аз болотари банд қапидан (Г).

Ба сифати машқҳои омодагӣ барои азхудкуни болобароӣ бо банд метавонед машқҳо бо сангҳои вазнашон 0,5 кг, кашидан дар турникҳо, хамшавӣ, хамшавии дастҳо бо такя ва ғайра истифода баред.

Машқҳои акробатӣ. Калимаи «акробатика» дар тарҷума аз юнонӣ маънои бо нӯги пой гаштан, боло баромадан дорад.

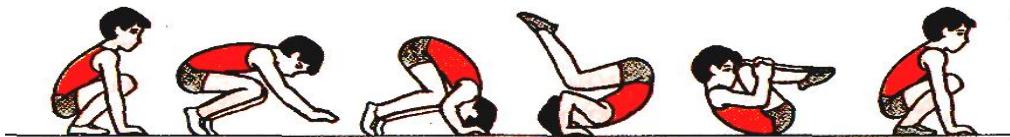
Имрӯз таҳти мағҳуми акробатика машқҳои варзишӣ ва пеш аз ҳама машқҳои гимнастикиро мефаҳманд.

Барои акробатика мутамарказияти хуб ва ҳамоҳангсозии тамоми маҳорату малакаҳо, ҳиссиёти хуби инкишофёфтаи мувозинат, қувваи ҷисмонии калон зарур аст.

Фелхӯрӣ ба пеш (расми 33). Аз такяи нишаст, ба пеш ҳам шуда вазни баданро ба дастҳо гузарондан; онҳоро ҳам карда ва сарро ба сина ҳам кардан, пушти сарро ба гилеми гимнастӣ наздик намудан; бо пойҳо тела дода, мулоим ба пеш ғел ҳӯрдан, бо дастон аз қисмати наздикии зонуҳо қапидан.

Фелхӯрӣ ба ақиб (расми 34). Аз ҳолати такяи нишаст, зонуҳо якҷоя, сарро ба пеш ҳам карда ва манаҳро ба сина зер намуда бо дастон ва пойҳо аз мати гимнастикӣ тела дода ва ғелхӯриро ба ақиб ичро намуд, ҳарчи зудтар кафҳои дастро аз болои сар наздиктар ба китфон гузошт.

Ба дастҳо такя намуда, бо сар ғел ҳӯрдан ва ба ҳолати такяи нишаст гузаштан, яъне ҳолати авваларо гирифтан.



Расми 33



Расми 34

Машқұои омодакунанда

1. Фелхұриҳо ба пеш ва ақибрө аз ҳолати такяи нишаста ичро намудан. 6-8 маротиба.
2. Фелхұрй бо гузоштани даст назди сар, манаҳро ба сина зер намуда, ба зонуҳо нигоҳ кардан. 6-8 маротиба.

Рост истодан ба сар ва дастхо (писарон) (расми 35). Бо такяи нишастандасонро ба гилеми гимнастикӣ (дастхо дар баробари китфон) маҳкам сохта, сарро дар қисмати болоии он дар пеш мегузорем. Бо тела ё зұри қувва ба боло то ҳолати вертикалӣ бардоштан. Нигоҳ доштани вазни бадан баробар дар се нүкта.

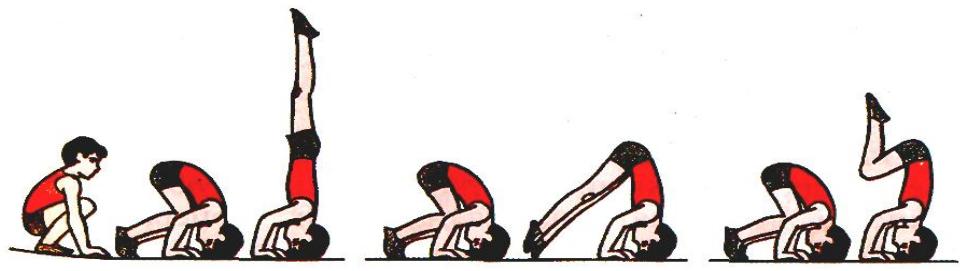
Машқұои омодакунанда (расми 36):

1. Аз ҳолати такяи нишастан ҳолати такя ба се нүктаро (ду даст ва қисми сар) қабул менамоем. Охиста пуштро ақиб бурда, пойхоро рост мекунем, бо нұғи пой ба фарш такя менамоем. Сипас пойхоро бардошта, каме пойро аз фарш чудо менамоем. Ҳамин ки шумо ин машқро аз худ намудед, метавонед ба дигараш гузаред.

2. Рост истодан бо сар ва дастхо бо пойҳои хамшуда. Аз ҳолати такяҳо ба се нүкта бо тела додани по ҳолати рост истодан ба сар ва дастон бо пойҳои хамшударо қабул намудан.

Вақте, ки шумо дар се нүкта худро нигоҳ доштанро ёд мегиред, метавонед тадриҷан пойҳоятонро ба боло рост намоед.

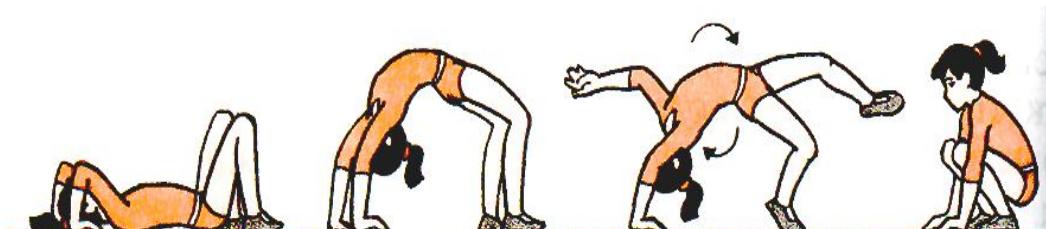
Баъди азхудкунни фелхұрй ва рост истодан бо сар ва дастон саъй намоед ин фаъолиятҳои ҳаракатиро бо амалиёти акробатикӣ пайваст намоед, фаъолиятҳои ҳаракатии азхуднамудаатонро истифода баред.



Расми 35

1 2

Расми 36



Расми 37

Кӯпрук аз ҳолати хоб ба пушт бо гардиш ба такяи нишаст (духтарон) (расми 37). Барои ичрои ин машқ зарур аст, ки ба пушт хобида дастҳоро ба сар наздиктар гузоред ва каме пойҳоро хам қунед.

Бо қувва боло шудан, такя ба дастҳо ва пойҳо намуда хуб хам шурда, пойҳо ва дастҳоро ҳарчи имкон аст наздики яқдигар қунед. Бо ин ҳолат 3-4 сония истодан лозим. Сипас, вазни баданро ба дasti рост (ё чап) гузаронида, ба рост (ба чап) ба ҳолати нишаст тоб ҳӯред. Ҳангоми ичрои ин ҳаракат лозим аст, барои дар ҳолати афтидан даст осеб набинад, зуд дasti такякунандаро гиред. Ин машқ лозим аст, ки бо кӯмак ичро гардад.

Дар таҷрибай мактабӣ вазифаи хонагӣ аз варзиш мавҷуд аст.

Инҳо метавонанд барои ичрои машқҳо дастрас бошанд, масалан овезоншавиҳо, такяҳо, қашидан дар турник ва ғайра.

Бозихои варзишӣ

Дар барнома барои омӯзиши бозихои варзишӣ соатҳои зиёд ҷудо гардидааст. Дар китоби мазкур мо супоришҳои оддӣ ва дастрас медиҳем, ки онҳоро метавон дар мактаб ва хона ичро намуд.

Баскетбол. Номи бозӣ аз калимаи англисии «баскет» - халта, «бол» - тӯб ба вучуд омадааст.

Асоси бозихо дар баскетбол ҳаракатҳои табиии гуногун, давидан, ҷаҳиш, партобдиҳӣ ва доштани тӯб ба ҳисоб меравад.

Омезиши комбинатсияҳои техникий ва муборизаи пайваста барои тӯб барои бозингарон ва тамошобинон шавқу ҳавас ва рағбати қалон

пайдо месозад. Машғулият бо баскетбол мушаку рагу пайҳо, системаи дилу меъда ва дастгоҳи нафаскаширо мустаҳкам месозад, табдили моддаҳоро дар организм беҳтар менамояд; хислатҳои равонӣ – ҷисмонӣ ва маҳорату малакаҳоро ба вучуд меоварад, ки дар фаъолияти меҳнатӣ заруранд – пуртоқатӣ, ҳалкунандагӣ, ҷобукӣ, муайянсозӣ, дақиқӣ ва гайраро ҳосил менамояд.



Тибқи манбаъҳои таърихӣ бозии баскетболро ҳиндуҳои Мексика иҳтироъ кардаанд. Баъдан бачаҳои ҳалқҳои муҳталифи Амрикои Ҷанубӣ ва Шимолӣ ба чунин бозӣ шуғл меварзиданд.

Он дар майдонча бо тӯбҳои аз каучук соҳташуда мегузашт ва асосан ҳусусияти маросимиӣ дошт.

Ба бозингарон ба тӯб бо кафи дастон расидан иҷозат набуд, вале бозӣ кардан танҳо бо оринҷҳо, китфон ва паҳлӯҳо мумкин буд.

Техника ва қоидаҳои бозӣ аз он давра то имрӯз хеле тағиیر ёфтаст. Аввалин дасҳои баскетболӣ на аз 5 нафар, балки аз 9 нафар иборат буд. Баскетболбоз он вақт наметавонист бо тӯб ҳаракат кунад, балки бояд зуд онро ба бозингари дигар медод. Ҳоло баскетболбоз тӯбро дошта ҳуқуқ дорад на зиёда аз ду қадам гузорад, дар дасташ онро нигоҳ дошта, инчунин метавонад бо тӯб дар майдон, ҳатман онро ба фарш зада, ҳаракат кунад. Бозӣ чӣ дар майдони кушод ва чӣ дар толор гузаронида мешавад.

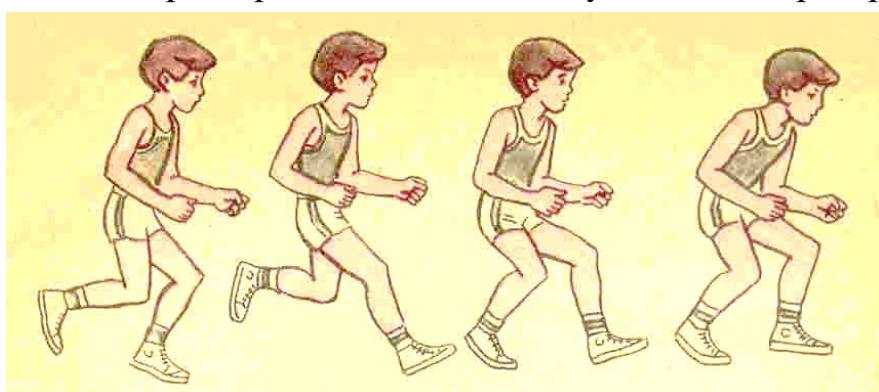
Барои онҳое, ки техникаи бозӣ дар баскетболро хуб медонанд мусобиқа барои фикрронии зуд, таҳаммулнокӣ, партоби дақиқ аст. Одамоне, ки баскетболбозӣ мекунанд, чун қоида қади баланд доранд, аммо бозингарони на он қадар қади баланддошта ҳам метавонанд худро нишон диҳанд, дар бозӣ тезии фикр, техникаи партоб ҳалқа, суръати баланди ҳаракаткунӣ дар майдон аҳамияти калон дорад.



Дар бозӣ ту ҳуҷумкунанда ё ҳимоятгар
 мешавӣ. Агар тӯб дар дasti ту ё рафиқони
 ҳамдастаат бошад, пас ту ҳуҷумкунандай.
 Шумо бояд тӯбро ба ҳалқаи мухолиф партоед
 дихед. Вақте ки тӯб дар дasti рафиқони
 ҳамкомандаатон аст шумо ҳуҷумкунандай
 бетӯб ҳастед.

Хоҳу ноҳоҳ ту дар бозӣ иштирок дорӣ, ҳарчанд ки бе тӯб ҳам бошӣ: аз ақиби он медавӣ, вақте ки рафиқонат ба ту медиҳанд ё вақте ки тӯб аз ҳалқа ба канор мепарад ва ғайра. Ту бояд ба давидан, истоданҳо, ҷаҳидан, доштани тӯб ҳамеша омода бошӣ. Ту бояд дар майдон бо ҳамаи омодагӣ ё тайёрӣ истода бошӣ: пойҳо болои зонуҳо ҳам шуда, як пой ним қадам берун шуда, гардан каме ба пеш ҳамгашта. Рост пеши худро нигар. Дастанҳо ба поён оvezонанд (расми 38). Тарзи аз ҳама оддии истодан бо қадам. Бо ин тарз истода ду қадам мемонед. Аз рӯи қоида дар ҳолате иҷозат дода мешавад, ки агар тӯб дар дастатон бошад. Ҳамин тавр каме ба тарафе тоб ҳӯрда қадами пеш аз охирро гузоред (расми 39, 40). Кам-кам бо як пой нишинед, ҳамин, ки ту ба замин гузоштӣ (расми 41). Қадами дарози охиринро гузоштан (расми 42).

Агар ногоҳ таваққуф кунӣ, ҳоҳӣ, ки самти давро дигар намоӣ ва аз ҳимоягарон гузарӣ, маслиҳати моро ба хотир биёҶ: пеш аз таваққуф давиданро суст намо, бо суръати миёна бидав, вақте ки самтро дигар ё иваз мекунӣ, ба пеш якбора баро. Он гоҳ ҳатман ту аз ҳимоягарон раҳо меёбӣ.



Расми 39

Расми 40

Расми 41

Расми 42

Ба барномаи бозиҳои Олимпӣ баскетболи мардона дар соли 1936 ва занона дар соли 1936 дохил карда шудааст.

Пас аз маълумотномаи кӯтоҳи таъриҳӣ ба баррасии техникаи машқунии баскетболистон, ки ба барнома дохиланд, мегузарем.

Усулҳои баскетбол аз як қатор аломатҳо иборат аст, ки асосан тӯб додан, доштан, тӯбро нигоҳ дошта бурдан, партофтан ба ҳалқа, гардишҳо ва ғайра.

Таваққуф ё ист бо ҷаҳиш (расми 43). Аз ҳисоби истодан бо ҷаҳиш зарур аст, ки қувваи ҳаракатро боз дорад ва ҳолатеро қабул созад, ки бозингар тавонад ба самтҳои муҳталиф давида тавонад.

Ин вазъият – ҳолати бо пойҳои хамшуда истодан мебошад. Дар ин ҳолат вазнинии бадан ба пои ба ақибистода мегузарарад.

Доштан ва додани тӯб ба ҳамдаста бо қадамгузорӣ ва бо ивазкуни чой (расми 44). Барои он, ки ичро карда тавонистани доштан ва додани тӯб дар ҳаракатро ёд гиред, лозим аст тарзи қадамгузориро донед.

Дар вақти қадамҳои дароз амали доштан ичро мегардад, дар вақти қадами кӯтоҳ тӯбро ба ҳамдастаатон медиҳед, яъне бозингар тӯбро сар медиҳад, то ки даводавӣ набошад.

Бурдани тӯб бо тағийирдиҳии самт (расми 45). ар ин ҳаракат аломате аст, ки калиди ичрои он мебошад, - гардиши андом ва ақибгардии якбора ба самтҳои нав.

Машқҳо барои бурдани тӯб

1. Дар ҳоли нишасти, бурдани тӯб бо дasti рост, чап – ба чап.
2. Пойҳо якҷоя истода, каме зонухоро хам карда бурдани тӯб дар атрофи худ бо дasti рост ва чап. Машқ дар ҳарду тараф ичро мегардад.
3. Бурдани тӯб бо дasti рост (чап) ҳангоми дави ивазшаванда, бо суръати дави ивазшаванда ва суръатнокии зарбаҳои тӯб ба фарш.
4. Бурдани тӯб бо дasti рост (чап) ҳангоми давидан бо баланд бардоштани паҳлухо.

Ин машқҳоро шумо метавонед мустақилона дар ҳавли ё мактаб дар дарсҳои иловагӣ ичро намоед.

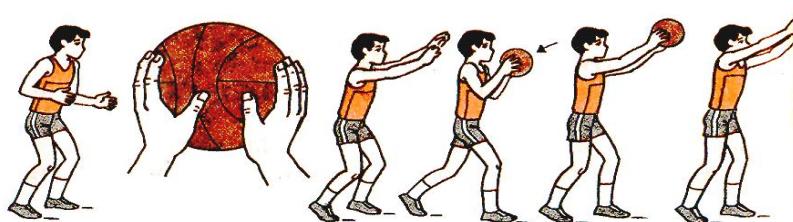
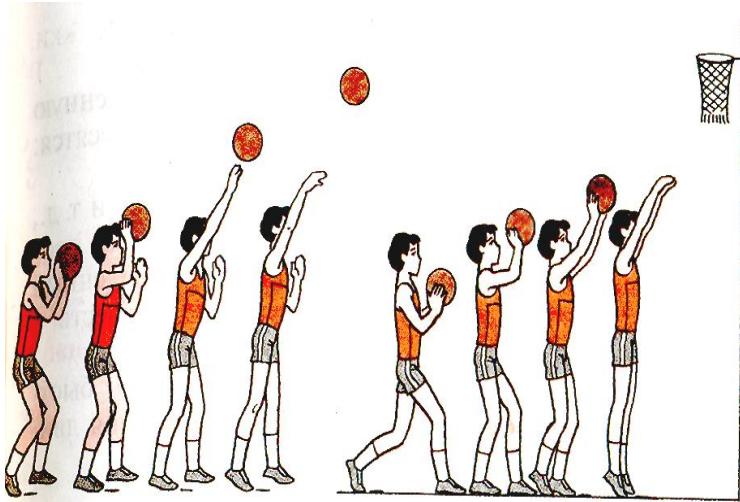


Рис. Расми 43

Расми 44





Расми 46

Расми 47

Партофтани тӯб бо як даст аз чой (расми 46). Тӯбро бо дasti рост дошта, пойҳоро рост карда ва бо ҳаракати даст ба боло тӯбро ба пеш – боло тела додан.

Машқҳо барои такмилдии партофтанҳои мазкур

1. Намоиши партобдиҳӣ. Дар ҳолати асосӣ бозингар панҷаи дасти тӯбдорашро дар китғ нигоҳ дошта, тӯб дар кафаш меистад, ба пеш равона гардидааст. Оринҷҳо хам шудаанд. Хамшавии по якҷоя бо ҳаракати даст бо тӯб ба пеш – боло оғоз ёфта ва ҳаракати панҷа ба пеш – ба поён хотима мейёбад.

2. Сафи дуқатора. Партофтани тӯб ба боло бо хам кардани пойҳо. Бо ҳаракаткуни панҷа тӯбробозингар ба сафи муқобил мепартояд.

Партофтани тӯб ба ҳалқа бо ду даст аз сина пас аз бурдан бо баргашт аз тахта (расми 47). Барои тавонистани ин усули партофтани тӯб лозим аст, ки зарби ду қадамро аз худ намоед. Якум, бо қадами дароз тӯбро бо ду даст медоред ва ба сина мекашед. Дуюм, бо қадамҳои кӯтоҳ, дар пахлӯи тахта қарор гирифта тӯбро ба ҳалқа мепартоед. Пас аз партофтан бозингар озодона аз таги тахта давида мегузарад.

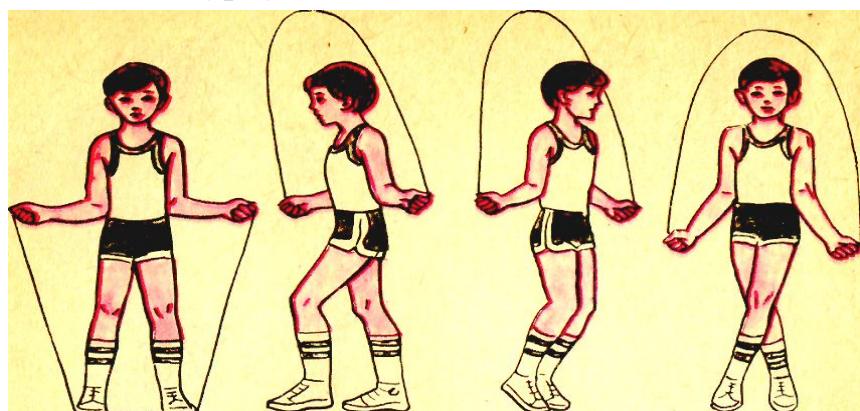
Бозиҳои серҳаракат барои мусоидати ҳалли бомуваффақияти вазифаҳои маҳсуси омодагии варзишӣ ва такмили омодакунии умумии ҷисмонӣ истифода бурда мешавад. Мо ба шумо баъзе аз онҳоро пешниҳод менамоем.

Бозиҳо: «Тӯб ба бозингари чолок», «Тӯбро дода нишастан», «Партофтан ба ҳалқа», «Бозӣ бо тӯб», «Ба бозингари даванда тӯб надиҳед».

§ 11. ТУ БОЯД ВАРЗИШГАР БОШЙ

Агар хоҳӣ, ки баскетбол бозӣ кунӣ, бояд на фақат қоидаҳои техника онро омӯзӣ. Баскетболчии хуб бояд пурӯзвват, пурдошт, чаққон, чобук бошад. Баскетбол дар ин боб ба ту ёрӣ мерасонад. Аммо ту ҳам бояд ба он қӯшиш намоӣ, ки чун варзишгари ҳақиқӣ инкишоф ёбӣ.

Ба ту дар майдонча чӣ тавр зуд баскетболчиён, доимо самт ва суръатро иваз намуданашон, чӣ тарз баланд ҷаҳидан, қӯшиши тӯбро соҳиб шуданашон ё онро ба ҳалқа партоб доданашон дидани муюссар мешавад. Ҳангоми бозӣ онҳо қариб 7 км медаванд, даҳҳо ҷаҳишҳоро анҷом медиҳанд. Барои он бояд тайёри ё омодагии хуби ҷисмонӣ дошт, варзишгари ҳақиқӣ бояд буд. Зоро тӯб бо суръати қариб 18,3 м дар сония мепарад! Бояд дастҳо пурӯзвват бошанд!



Расми 48

Расми 49

Расми 50

Расми 51

Аз ин рӯ пеш аз он, ки тӯбро ба даст гиред, хислатҳои ҷисмонии асосии ба баскетболист зарури ҷаққонӣ, қувва, пуртоқатиро ҳамарӯза такмил дихед.

Пеш аз ҳама бояд бозии бандпаракро донӣ. Бале, бале бо бандпара-
ки оддӣ. Дарозии он бояд чӣ қадар бошад?

Бандпаракро аз ҳар ду охираш гирифта, дар болои он ист, пойҳоро дар баробари китғ гузор, дастҳоро поён фурор ва ҳам намо. Агар бандпарак саҳт гашт, дарозиаш барои ту мувоғиҷат менамояд (расми 48).

Бо тарзҳои гуногун паридан аз бандпаракро омӯз: бо қадамгузорӣ аз болои он (расми 49); теладиҳӣ бо як ва ҳарду пой (расми 50); қайчимонанд кардани пойҳо (расми 51) ва гайра. Ҳар чӣ бештар бипар.

Бидон, ки баскетболчиёни хуб дар як дақиқа ба бандпарак мечажанд, 150-160 маротиба бо ҳарду по тела медиҳанд. Ту ҳам ба ин натиҷаҳо қӯшишу саъӣ намо. Дар оғоз бе дамгирий 10-15 сония бипар, сипас 20-30 сония ва паришҳоро ҳисоб кун.

Хангоми машқи пагоҳӣ машқҳои зайлро ичро намо:

1. Пойҳоро дар баробари китфон гузошта, дастҳоро ба тарафҳо дароз намо. Бо кафи дастҳо ба панҷаҳои пой бирас.

2. Баданро гардонида, дasti рост ба пои чап, пойҳоро дар зонуҳо хам накарда дasti ҷа-про ба пои рост расонед ва ғайра (расми 53).

3. Рост шуда ба болои пои чап нишинед, сипас ҳамин амалро ба пои рост анҷом дихед (расми 54).

4. Шинед. Ғелхурӣ ба ақибро ичро намоед ва пойҳоро аз болои сар ба фарш расонед. Бо дастон ба фарш такя кунед. Рост шуда, ба пеш хам шавед, дастонатонро ба панҷаи пойҳо расед (расми 55).

5. Пойҳоро васеъ гузошта, ба чап ва рост хам шавед, бо оринчи чап ба каяи пойҳои рост, баъд оринчи ростатонро ба панҷаи чапи пой расонед ва ғайра (расми 56).

6. Пойҳоро оҳиста гузоред. Ба ақиб хам шуда, қӯшиш кунед, дастонро ки ба пушти пой расонед (расми 57).

Ин амалҳоро ичро карда албатта

Ту бе иштибоҳ ҷаққон мешавӣ. Ана якчанд машқ барои инкишофи ин хислат:

1. Нишастани бо навбат ба пойҳои чапу рост (расми 58).

2. Давидан ба 30 м. Аввал дави суст, баъд босуръат. Дам гирифта, давиданро тақрор намо.

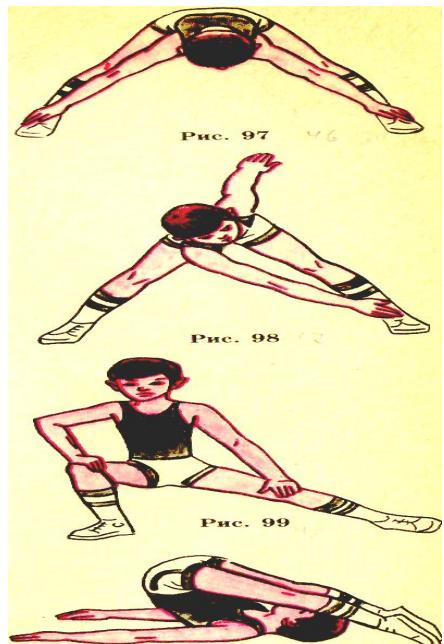
3. Ин масофаро давида, зонуҳоро баланд бардошта, зуд суръатро зиёд намо.

4. Зуд 3-5 маротиба ба баландӣ баро. Танаффус пас аз ҳар дафъаи баромадан.

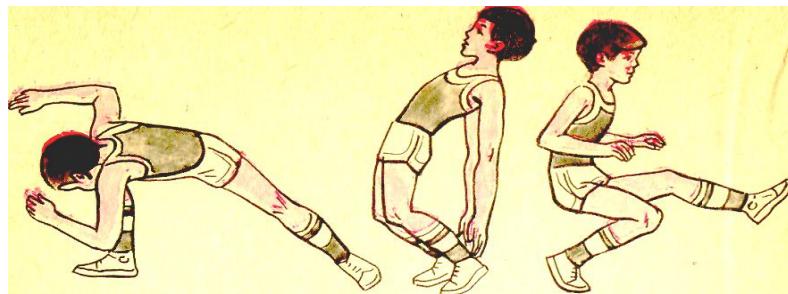
5. Бо дастонатон дарахт ё деворро доред. Ба ҷои худ ҳар чӣ тезтар давед (10 с).

Агар аз бандпарак париданро ёд гиред ва доим ин корро кунед – ҷобукӣ, ҷаҳиш ва бадоштиро инкишофт медиҳед.

Ҷаҳишро метавон бо воситаҳои дигар инкишофт дод. Ҳар як имко-нияти ҷаҳиданро истифода баред:



1. Вақте ки дар саёхат бошед аз болои ҳар як монеъя чуқурӣ, чӯб, бутта парида гузаред.
2. Кӯшиш намоед, ки ба ашёҳои дар баландӣ воқеъбудаи шохҳои дараҳтон, тахтай баскетбол расед.
3. Аз болои курсиҳои гимнастикӣ бо паҳлу бо ҳар ду по парида гузаред. Дар 10, 20, 30 сония чанд бор ҷаҳиданро ҳисоб кунед.
4. Ба ҳар қадом баландӣ парида (курсии гимнастӣ, куттӣ ва гайра) ва ҳар чӣ зудтар аз болои он бипар.

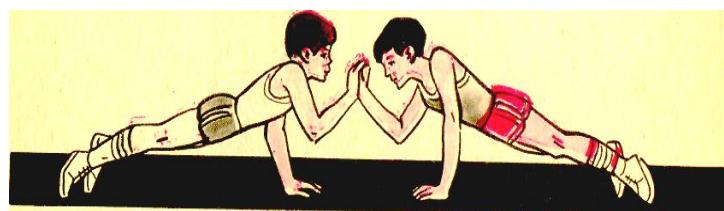


Расми 56

Расми 57

Расми 58

5. Аз зинаҳо парида гузаред.



Расми 59

6. Ҳарҷӣ болотар паред, тоб ҳӯрда ва дуруст фурӯд оед, мувозинатро нигоҳ доред.



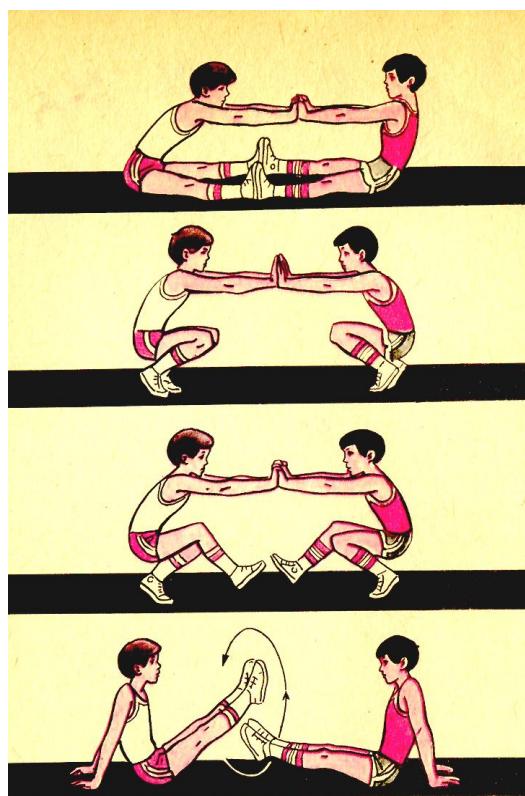
Расми 60

7. Нишастан, ҷаҳидан ба баландӣ, ҳаракат кардан ба пешро омӯзед.
8. Фосилаи доимиро (масалан 20м) интихоб намуда, бо ҳар ду ё як пойя бо ҷаҳишҳо ҳаракат кунед. Ҷаҳишҳоро ҳисоб намоед. Ҳамон фосилаи интихобнамудаатонро ҳарчи бештар бо ҷаҳишҳои камтар тай намоед.

Оё дар даст бо тӯб парида метавонӣ. Боз ҳам хубтар мешавад агар ба толор, ба майдонча, ба майдон ту бо рафиқи худ ой. Ҳарду метавонед

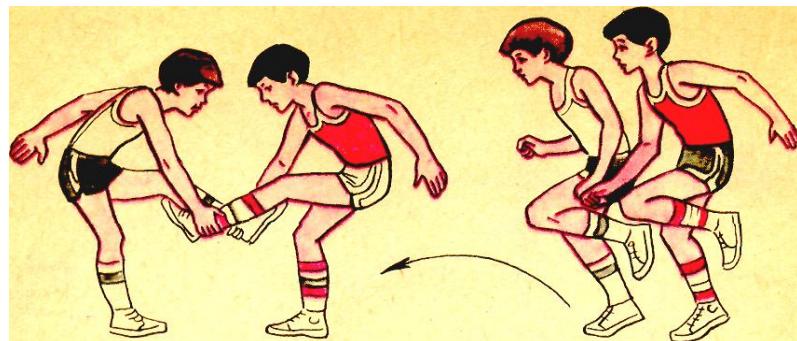
машқҳои гуногунро ичро намоед.

Ана баъзе аз онҳо:



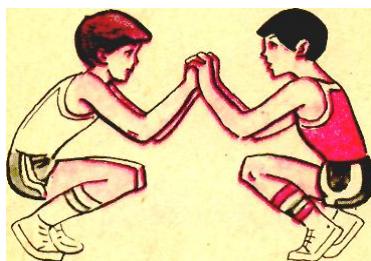
Расми 61 Расми 62 Расми 63 Расми 64

1. Шумо бо рафиқатон дар муқобили яқдигар рӯи фарш , ба оринҷҳо такя дода истодаед. Панҷаҳои як дастро ба яқдигар часпонида, кӯшиш намоед, ки яқдигарро аз чой чунбонед. Ба қадоме аз шумо ин кор муюссар мегардад (расми 59).
2. Ба пеш бо дастони қушода рафта, бо яқдигар бо китфон такя кунед ва кӯшиш намоед рафиқатонро аз чой чунбонед (расми 60).
3. Дар муқобили яқдигар нишаста, бо кафҳои пойҳои ростгузошта такя намоед. Даствои яқдигарро қапида ба пеш ва ақиб тела диҳед (расми 61).
4. Нишаст дар муқобили яқдигар, дастҳоро ёзонда кафҳои дастонро часпонед. Ҷаҳида, кӯшиши яқдигарро аз чой чунбондан намоед (расми 62).
5. Нишаст бо як пой, дигарро ба пеш ёzonед, дастҳоро часпонда ҷаҳед. «Кӣ бештар тоб меорад?» (расми 63).



Расми 65

Расми 66



Расми 67



Расми 68

6. Дар муқобили яқдигар нишинед. Бо пойҳои дарозкарда давр занонед: яке ба рост, дигаре ба чап (расми 64).

7. Дар муқобили яқдигар истед. Пой яқдигарро дошта кӯшиши яқдигарро аз ҷой қашидан намоед (расми 65).

8. Дар паҳлӯ истед. Аз дасти яқдигар гирифта масофаи 15-метрро ҷаҳида тай намоед: ҷаҳидан, теладиҳӣ бо пои чап, рост ва ҳарду поро ёд гиред (расми 66).

9. Дар муқобили яқдигар нишинед. Дастиҳоро бо ҳамдигар часпонда ва яке ба пеш, дигар ба ақиб паред. Ба ҳолати аввала баргардед (расми 67).

10. «Ҷӯйбор»-и васеъшаванд қашед. Кӯшиш қунед, ки дар ҷои аз ҳама васеъаш паред (расми 68).

Футбол яке аз бозиҳои варзишии қадиммебошад, ки дар қарнҳои миёна пайдо шудааст. Ватани футбол Англия ба ҳисоб меравад. Дастан муниҳаби футболи Иттифоқи Шӯравӣ. Ба он 15 ҷумҳурии иттифоқӣ шомил буданд. Дастан муниҳаби ИЧШС ғолибони бозиҳои Олимпӣ дар Мелбурн (с.1956) ва Сеул (с.1988) гардианд. Дар солҳои охир дар барномаи бозиҳои Олимпӣ ва ҷемпионатҳои ҷаҳон мусобиқа байни дастҳои занҳо дохил карда шудааст.

Дар миёнаи қарни XX таваҷҷӯҳ ба бозии нав – минифутбол зиёд гардид. Бозӣ бо он дар толори варзишии мактаб ва дар майдончаҳо имкон дорад (ҷадвали 1).

Қоидахой асосии бозӣ

Ҷадвали 1

Шумораи бозингарон	Ченакҳои майдон, қадам		Бар/баландии дарвоза, м.	Шумораи давраҳо ва вақти бозихо, дақиқа	Вақти танаффусҳо дақиқа	Эзоҳ
	дарозӣ	баландӣ				
1x1	10	5	3/2	4x8	5	V—VI
2x2	15	7	3/2	4x10	5	синфҳо
3x3	25	15	3/2	4x10	5	2X15
4x4	25	15	3/2	4x15	5	синфи VII
5x5	40	20	3/2	4x20	5	2x20
11x11	60-70	30-35	7/2,4	2x35	10	

Эзоҳ: Ченакҳои майдон ва вақти бозӣ аз шумораи бозингарон во-баста аст.

Бозиро яке аз дастаҳо аз рӯи қуръа аз маркази майдон шурӯъ менамояд. Баъди ҳар як тӯби задашуда айнан ҳамин ба амал меояд. Барои вайрон кардани қоидаҳои бозӣ – зарба ба ҳариф бо даст ё пой, пешпо додан, ҳамлаи дурушт, аз ақиб тела додан, маъталқунӣ, бозӣ бо даст **зарбай ҷаримавӣ** таъин мегардад. Барои вайрон кардани қоидаи бозӣ дар майдончай ҷаримавӣ **зарбай ҷаримавии 11-метра** ба дарвоза муқаррар карда мешвад. Зарбай озод барои бозии хавфнок, зада гирифтани тӯб аз дasti дарвозабон, қашол додани вақт таъин мегардад. **Ҳолати нобозӣ** – бо дастҳо (бо пойҳо – дар мини-футбол) аз хатҳои паҳлӯй партофта мешавад.

Агар тӯб аз ҳимоятгарон ё дарвозабон аз хати рости дарвоза гузарад, **зарбай кунҷӣ** таъин мегардад, ки аз кунҷи майдон бо пой зада мешвад. Шумораи ивазкунӣ дар футбол се, дар мини-футбол номаҳдуд аст.

Барои раҳоӣ аз осебҳо дар машғулиятҳои футбол зарур аст, ки қоидаҳои зеринро риоя намоед:

1. Пеш аз бозӣ тамрин бояд кард.
2. Аз пойафзоли маҳсус ё кеди истифода баред.
3. Ба машқҳо ё бозӣ бо тӯб танҳо пас аз тамрини пешакӣ бе тӯб шурӯъ бояд кард.

4. Бозии хавфнок бо пойҳои рост задан ва зарбаҳо, пешпо задан, бо по задан аз ақиб манъ аст.

5. Бо ҳис кардани дард дар мушакҳо ё узвҳои пойҳо, эҳсоси бади нороҳатӣ машғулиятро қатъ карда, дар ин бора ба мураббӣ, волидайн хабар дихед.

6. Пас аз хатми машғулият оббозӣ намуда сипас либосҳоро пӯшед.

Футбол ҳамаи қобилиятаҳои ҳаракаткунандагиро инкишоф дода, чунин хусусиятҳои характер чун чолоқӣ, чобукӣ, сабру тоқат, иродаро тарбия менамояд. Дар айни замон инкишофи шахсияти бозингар дар футбол инъикоси худро дар амалиётҳои колективона, қобилияти додани тамоми қувва ва маҳорат баҳри ғалаба зуҳур меёбад.

Қоидаҳои асосии бозӣ

Ҳаракаткунӣ. Воситаи асосии серҳаракатии футбольбозон дар бозӣ дав ба ҳисоб меравад. Қадами футболист кӯтоҳ ва мулоим аст, аммо он бояд вақти зарурӣ давида тавонад, зуд ба ҷои холӣ ҷойгир шавад, тӯб ва ҳарифро пеш ё дарёб намояд.

Қисмати ҷудоиашавандай техникаи идорақуни тӯб зарбаҳо ба тӯб бо пойҳо, бурдан ва манъ кардани тӯб мебошад.

Навъҳои асосии зарбаҳо ва манъкуниҳоро аз худ намуда, футбольбозон метавонанд дар баъзе бозиҳои машқунӣ ширкат кунанд, минифутбол бозӣ намоянд.

Зарбаи тарафҳои дохилии кафҳо (расми 69) барои интиқоли тӯб дар фосилаҳои кӯтоҳ ва миёна, инчунин барои соҳиб шудан ба дарвоза аз фосилаи кӯтоҳ истифода мегардад. Зарба аз ҷо ба дав иҷро мегардад. Пoi такаяӣ аз зону на он қадар ҳамшуда, каме аз паҳлӯ аз тӯб дар 10-15 см гузошта мешавад.



Расми 69

Кафи пои зарбазананда тавре ҷойгир мешавад, ки хати аз каф ва панҷа гузаранда бо париши тӯб перпендикуляр бошад.

Машқ:

1. 5-6 қадам аз девор дур истед. 20-30 зарбаҳо ба тӯби аз ҷо начунбанда дар чоро ичро кунед.

Кӯшиш кунед, ки тӯб аз рӯи хати рост парвоз намояд.

Саъй кунед машқро аввал бо пои бокувват, баъд пои заиф ичро соҳед.

2. Пас аз 2-3 қадам дави оҳиста кӯшиш намоед тӯби хобрафтаро ба девор поёни равон кунед. Баъд аз он ки дар мо ин зарбаҳо ба хуб пайдошавӣ сар карданд, саъй намоед тӯбро ба боло ба нишона дар баландии 60-70 см қашидашуда равона созед.

3. Дар ҷуфт. Дар 3-4 м дурӣ аз якдигар ҷойгир шавед ва бо навбат поёни тӯбдиҳиро ичро кунед.

Агар шумо аз ду нафар зиёд бошед ба ду ё сетоӣ ҷудо шавед.

Техникаи дурусти манъкуни тӯб бо ҳаракатҳои манъкунандай поҳо, сар, бадан ноил мегардад. Ист метавонад пурра бошад, ки баъд аз он тӯб дар пеши пои футболбоз хоб рафта, вақте ки ҳаракати тӯб пурра қатъ нашудааст ва фақат суръати он суст гардидааст ва самти ҳаракаташ тағириёбанд аст.

Бозихо «Аз қафои тӯб», «гузаштан аз муҳофизатгар», «фиреб дода тӯб зан!», «давидан бо тӯб», «Кӣ ҷаққонтар?!», «Тӯбро пеш кунед!».

Манъ кардани тӯби ғелон бо кафи пой (расми 70 а, б). Ин амал вақте ичро мешавад, ки тӯб ба пеши бозингар ҳаракат меқунад ё меояд. Пои манъкунанда, каме аз зону хамшуда, ба пешвози тӯби наздиқшаванда бардошта мешавад, дар болои тӯб «камон»-ро ташкил медиҳад. Кафи пои такяӣ ба самти ҳаракати тӯб параллелӣ аст. Ҳангоми бархурди тӯб бо таги пой каме ақиб гашта, тӯбро ба замин зер карда, андом ба пеш партофта мешавад.

Манъкуни тӯби ғелон бо тарафҳои дохилии кафҳо (расми 71 а, б) дар бозӣ бештар вомехӯрад ва ичро карда мешавад. Пои такядори каме хамхӯрда ба пеш гузошта мешавад, ба он вазнинии бадан мегузараад. Пои манъкунанда аз зону хам мегардад, кафи он зуд ба берун тоб меҳӯрад. Вай ба пешвози тӯби наздиқшаванда гузошта мешавад. Дар лаҳзаи бархӯрди тӯб ба пой нарм ба ақиб мегузараад ва тӯб дар пеши бозингар хобида боқӣ мемонад



Расми 70 а



Расми 71 а



Расми 70 б



Расми 71 б

Бурдани тӯб барои баромадан ба мавқei озод, ё вақте ки бозингарони ҳамдаста «маҳкам»-анд ва ба ҳеч кас тӯби аниқ додан имкон надорад, истифода бурда мешавад.

Бурдани тӯб бо зарбаҳои на он қадар саҳт амалӣ мегардад. Нигоҳ дар лаҳзаи бархӯрд бо тӯб ба он равона шудааст ва ба вазъият дар майдон футболист бо биниши васеъ менигарад.

Машқҳои санчишии намунавӣ

Роҳравии тез ва гузаштан ба дав,
дав дар чой бо гузаштан ба давидани рост қадамҳои ивазшаванд бо
гузаштан ба муқаррарӣ,
роҳравӣ бо гузаштан ба дави «мормонанд» байни ашёҳо,
дави бо истодан ва қадамҳои қайчимонанд,
пас аз дави оҳиста бо қадам истодан,
баъд аз шитобидан бо ҷаҳиш истодан,
зарба бо тарафҳои дохилии кафҳо,
манъи тӯби гелон бо тарафҳои дохилии кафи пойҳо,
бурдани тӯб ба рост, бо гузаштан аз предметҳо.

Тестҳои санчиши намунавӣ
 (барои машқунандагон дар сексияҳои футбол)

Ҷадвали 2

Баҳо/ Машқ	Аъло	Хуб	Қаноатбахш
Хуққабозӣ бо тӯб Писарон Духтарон	10 8	9 – 7 7 - 5	6 4
Тӯбдиҳӣ аз 3 м бо бар- гарди аз деворҳо дар 30 с. Шумораи миқдор: Писарон Духтарон			
	15 12	14 – 11 11 - 8	10 7

Эзоҳ: Ба футбол дар дарсҳои варзиш на танҳо писарон, балки дуҳта-
рон ҳам бозӣ меқунанд.

Тӯби дастӣ. Бозӣ бо тӯби дастӣ ё гандбол дар охири асри XIX дар
Дания пайдо шудааст. 50 сол лозим шуд, ки ин бозии аҷоиб ва ҳассос дар
тамоми ҷаҳон машҳурият қасб намояд. Аз рӯи гандбол чемпионатҳои
ҷаҳон гузаронида мешавад ва ба барномаи бозиҳои Олимпӣ дохил ме-
гардад. Ҳам командаҳои занона ва ҳам мардонаи собиқ СССР чандин
маротиба чемпионҳои бозиҳои Олимпӣ, ҷаҳон ва Аврупо гардидаанд.
Ҳеч як давлати дунё дар гандбол чунин комёбиро дар бозиҳои Олимпӣ,
чун командаи муњтаҳаби собиқ СССР надошт: аз 10 медалҳо – 6 тиллой,
1 нуқрагӣ ва 2 биринҷӣ. Ҷаҳор маротиба тиллои олимпиадаҳоро бурда-
анд (1976, 1988, 1992, 2000) мардон бо сарварии А. Евтушенко ва В. Мак-
симов, занҳо ду маротиба (1970, 1976) дар таҳти роҳбарии И. Тургина.

Аломатҳои асосии бозӣ маҳорату малакае, ки барои ҳаёти рӯзмарра
заруранд – дав, ҷаҳишҳо, партобдиҳӣ. Машғулияти пайвастаи гандбол
барои зоҳиршавии барои суръатнокии баланди бозиҳои серҳаракат, зуд,
ногаҳонӣ ва ҳаракатҳои чобукона бо тӯб мусоидат меқунад.

Алоқамандии шарикон дар команда, реаксияи саривақта ба
ҳолатҳои зудивазшавандай бозӣ.

Дар бозӣ истифодабарии часпишҳои қуввагӣ бо ҳарифон барои тӯб,

барои мавқеи бозигӣ иҷозат дода шудааст.

Бозӣ ҳамеша бо ҳолати баланди эҳсосотӣ аз сабаби суръати бозӣ, динамикаи муборизаи варзишӣ, характеристи коллективӣ ҳаракатҳои бозигӣ мегузараад. Ҳамаи ин шароити мусбӣ барои инкишофи таъсирно-ки ҳамаи қобилиятҳои ҳаракаткунанда, инчунин таваҷҷӯҳ, масъулиятнокӣ хислатҳои иродавӣ амалӣ мегардад.

Қоидаҳои асосии бозӣ

Дар синфи V ба тӯби дастӣ бозӣ карданро оғоз менамоянд. Майдонча барои бозӣ аз 18 то 40 м ба дарозӣ ва аз 9 то 20 м ба бар аст. Дарвоза 3 x 2 м (2,70 – 1,80 - барои мини-тӯби дастӣ) аст. Дар ҳар дастаи дар майдон бозикунанда 7-нафарӣ, яке аз онҳо – дарвозабон аст. Ивазкуни бозингарон дар ҳар вақти бозӣ иҷозат дода мешавад.

Мӯҳлати бозиҳо 2 қисм 15-дақиқагӣ барои духтарон ва 20 дақиқа барои писарон (барои калонсолон 2 x 30 дақиқа) мебошад. Танаффус 10 дақиқа. Бозингарон ҳукуқ доранд тӯбро дар даст то 3 сония дошта ва на зиёда аз се қадам монанд. Пас аз он зарур аст, ки ба дарвоза партоянд, тӯбро ба дигар кас диҳанд ё ба бурдани тӯб оғоз намоянд.

Тӯбро бо як даст ба мӯҳлати номаҳдуд бурдан иҷозат дода мешавад, аммо пас аз доштан онро ба додан ё ба дарвоза партофтани лозим аст. Монеъ шудан ба ҳариф фақат бо бадан мумкин аст. Аз ҳолати нобозӣ тӯб бо як даст партофта мешавад. Агар тӯб аз хати пеш аз ҳимоятгарон (дарвозабонро ҳисоб накарда) равад, он гоҳ аз кунҷ партофта мешавад. Аз бозингари тӯбро ба бозӣ дароварда дар ҳамаи ҳолатҳо ҳарифон ба Зм ақиб меистанд. Бозингарони майдон наметавонанд ба минтақаи дарвозабон дохил шаванд ва дарвозабон дар майдон қоидаҳои умумӣ барои ҳамаро риоя менамояд.

Чаримаҳо барои ҳатогӣ. Дар мавриди қоидавайронкуни на он қадар муҳим (сабук, камаҳамият) даводавӣ, ду баранда, бозӣ бо пой, дохилшавӣ ба майдончаи дарвозабон, часпиши дастон, қапидан ва зарбаҳои ҳариф, партоби озод аз ҷой ҳатогӣ таъин мегардад. Барои ҳатогие, ки ба имкониятҳои задани тӯб ба дарвоза алоқаманд аст, партоби ҷаримавӣ ба дарвоза аз фосилаи 7 метр таъин мегардад, ҳимоятгар танҳо дарвозабон асту ҳалос. Барои қоидавайронкуни шадид ё ахлоқи гайриварзишӣ бозингарон аз майдон бе ҳукуқи ивазкуни то 2 дақиқа пеш карда мешаванд.

Гандболисте, ки се маротиба аз майдон ронда шавад, минбаъд дар

бозӣ иштирок намекунад, ўро бозингари дигар иваз менамояд.

Бозӣ аз маркази майдон бо қуръапартоии яке аз дастаҳо оғоз мёёбад. Баъд аз задани ҳар як гол дастаи голсардода бозиро аз марказ оғоз мекунад.

Ҳангоми гузаронидани машғулиятҳо ё мусобиқаҳо зарур аст, ки қоидаи техникаи бехатарӣ риоя гардад:

1. Пеш аз бозӣ тамрин намуда, мушакҳо ва пайвандҳоро хуб гарм намудан.

2. Ҳолати гигиении майдон барои бозиро тафтиш карда, ҳолати дарвозаҳоро муоина карда, мустаҳкамии тӯрҳо ва устувории онҳоро тафтиш менамоянд.

3. Либосҳои варзишии бозингаронро аз назар мегузаронанд. Бо пойафзоли меҳдор бозӣ кардан мумкин нест. Гӯшворҳо, занцирҳо, соат ва дигар ороишотро бояд гирифт, нохунҳоро бояд қайчӣ кард.

4. Ба болочӯби дарвоза оvezон шудан манъ аст.

5. Ҳудҳимоякуниро дар афтидан риоя бояд кард. Чашмҳороэҳтиёт кардан лозим аст.

6. Ҳангоми партофтани тӯб ба дарвоза бо ҷаҳиш ба боло пеш бичаҳед, пои теладиҳандаро ба тарафе аз ҳимоятгар гузаронд.

7. Муқовимати ҳучумкунӣ бо дастҳои рост мамнӯъ аст, аз ақиб аз сар ё даст надоред.

Қоидаҳои асосии бозӣ

Ҳолати ҳимоятгар (расми 72), пойҳо дар баробари қадам меистанд, узвҳои зонугӣ хам гашта, андом каме ба пеш хам шуда меистад. Дастҳо васеъ ба тарафҳо кушода шуда ба боло, кафҳо ба пеш, ангуштҳо гузошта шудаанд. Ҳимоятгар бояд ба ҳучум кардан ва муқовимати ҳучумкунанда, тӯбро зада гирифтан, мавқеи кулайро ишғол кардан тайёр бошанд.

Дар ҳолати дифойӣ ҳаракаткунӣ бо қадамҳо ба чап ва ба ростро омӯзед, зуд ба пеш ба 3-4 м баромадан ва ақиб пушт ба дарвоза, тездавӣ ба 8-15 м ба пеш барои қапидани тӯб.

Ҳолати ҳучумкунанда (расми 73) пойҳо аз қисмати зонуҳо хамшуда, яке ба пеш, дигар аз ақиб (фосилаи байни кафҳо 40-50 см), дастҳо каме хам шуда ва ба пеш ба тарафи тӯб бароварда шудаанд. Бозингар ба ҳаракаткунӣ ва доштани тӯб тайёр аст.

Ҳолати асосии дарвазабон (расми 74) пойҳо каме аз зонуҳо хам шуда,

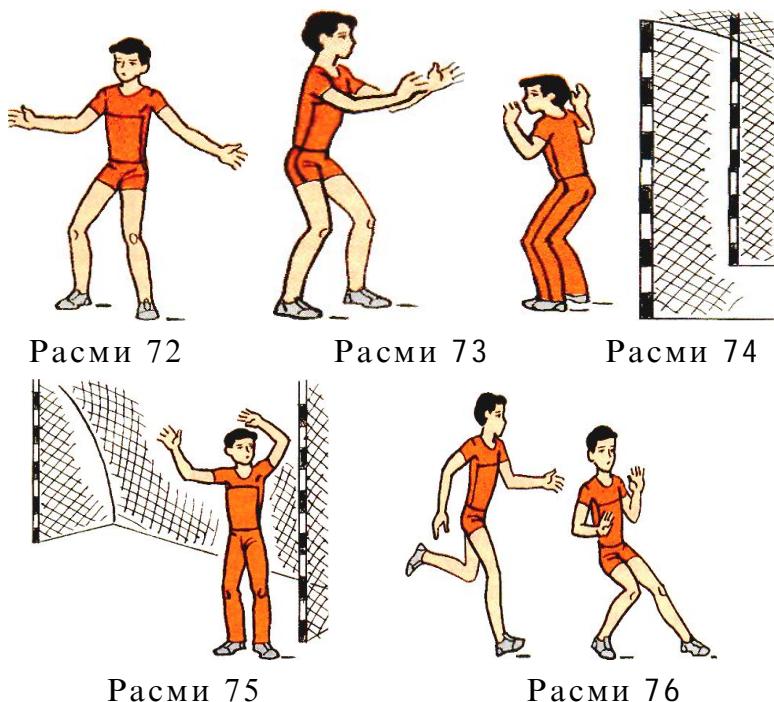
кафҳо дар баробари 20-25 см, дастҳо ба тарафҳо гузошта шудаанд, оринҷҳо хам шуда, кафҳо ба пеш.

Дарвозабон бояд доимо омода ба бозӣ қарор гирад.

Ҳангоми ҳуҷум аз паҳлӯҳо дарвозабон дар наздикӣ кунҷ меистад. Дасти наздик ба паҳлучӯби дарвазаро мепӯшонад, дигарӣ ба боло равона гаштааст, кунчи болоии дурро маҳкам менамояд (расми 75).

Ҳаракаткунӣ дар майдон яке аз аломатҳои асосии техникий ҳисоб мешавад.

Бозингарон бо қадамҳои муқаррарӣ ва часпанда, дави рӯ ва пушт ба пеш, босуръат, бо ҷаҳиш ҳаракат менамоянд. Ҳаракатҳои ба пеши таъсирнок ба бозингар барои ишғоли ҷои дар он лаҳза қулай дар майдон, кандо шудан аз ҳариф барои дар ҳолати қулай баромада партофтани ба дарваза ёрӣ мерасонад.



Ҳаракат ё ҷоивазкуни ҳимоятгарон асосан бо қадамҳои ивазшаванда дар ҳолати ҳимоявӣ ба чап ва ба рост, дави босуръат ба 3-4 м ба пеш аз хати 6-9-метра ва пуштнокӣ ақиб баргаштан, ба дарвозаҳои худ ба амал меояд.

Зуд аз дави рӯ ба пеш ба дави бо қадамҳои ивазшаванда гузаштан, нимпаҳлӯ бо гардиш ба рост ва ба чап, ба пеш пуштнокӣ.

Ҷоивазкуни ҳуҷумкунандагон – ин тездавии кӯтоҳ (5-7 м) ва қадамҳои часпанда ва қайчимонанд ба чап ва ба рост, зуддавии дароз (тездавӣ 20-30 м), дави босуръат рӯй ва пушт ба пеш бо тағийирдиҳии самт, ҷаҳишҳо.

Ҳуҷумкунандагон ва ҳимоятгарон бояд пас аз давидан дарҳол ис-

танд, мувозинатро дар ҳолати бозингарӣ гум нақунанд. Ин усул барои фиреб додани ҳарифон, интихоби вазъияти қулай зарур аст.

Таваққуф ё ист бо як ё ду қадам пас аз давидан (расми 76) бо қадамҳои паҳни исткунанда бо гардишҳои нӯги пой ичро мешавад.

Баъди дави тез ё босуръат қадами аввал қӯтоҳ, дуюм – манъқунанда карда мешавад. Қомат дар ҳолати рост ё каме хам ба ақиб воқеъ мегардад.

Чоивазқуни дарвозабон аз ҷоивазқуни бозингарони майдон камтар фарқ мекунад. Дарвозабон дар ҳолати асосӣ бо қадамҳои часпандаи қӯтоҳ аз як паҳлучӯб ба паҳлучӯби дигари дарвоза (ба тарафи ҷойгиршавии тӯб), дави тези қӯтоҳ (2-4 м) ба пеш ҳангоми партофт ба дарвозаи ӯ, бо баргардӣ ба ақиб, пушт ба дарвоза.

Ҳангоми ҳуҷумҳо ба дарвозаи ӯ дарвозабон дар ҳолати доимо ҳаракаткуни ӯ ва омода будан ба баргардонидани зарбаҳо мебошад.

Бозиҳои серҳаракати маҳсуси намунавӣ барои азхудкуни ҷоивазқуни ӯ ва таваққуфҳо.

«Пуштнокӣ давидан». Ҷуфт. Як нафар пуштнокӣ ба пеш ё бо қадамҳои часпанда мегурезад, дуюм бо дави оддӣ расида ба пушти аввали савор мешавад. Баъд аз ин бозингарон ҷойҳои ҳудро иваз менамоянд.

«Давидан аз пушт». Ҷуфт. Ҳамлакунанда босуръат самти давро ба чап ё ба рост иваз карда, ба пушти шариқаш медавад. Ҳимоятгар китфро ба пеш партофта, бо қадамҳои часпанда ё нимпаҳлӯ, ҳарифро намемонад. Ивазқуни ҷойҳо пас аз давидани фосилаи муайян.

«Қатора». Дар гурӯҳҳо. Оғозқунанда пеш аз гурӯҳҳои аз 4-7 нафар буда меистад, ки аз миёни яқдигар доштаанд. Сардор бо дави тез ба чап ва ба рост ба охири саф медавад ва ба бозингари охирин савор мешавад. Ҳамаи гурӯҳ паҳн нагардида бо қадамҳои часпанда ба рост ва ба чап ҷой иваз мекунад ва шариқи ҳудро ҳимоя менамояд. Пас аз саворшавии охирин ё қандашавии гурӯҳҳо сардор ба бозингари якум табдил меёбад ва бозингари охирин ба сардор.

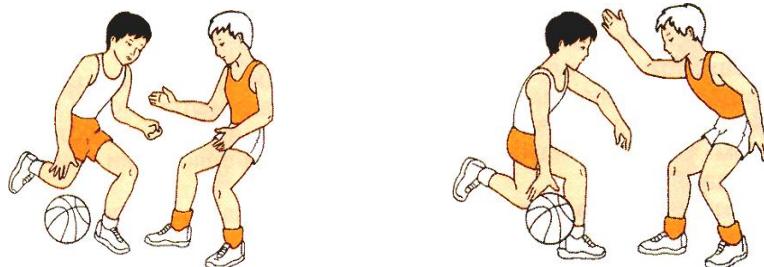
Доштани тӯб бо як ё ду даст. Пойҳо каме аз зонуҳо ҳамшуда, дастҳо дар оринҷҳо, панҷаҳо дар сатҳи сина. Тӯбро бо кафҳои васеъ паҳнгардида ва ангуштон нигаҳ медоранд. Ин ҳолат имконият медиҳад тӯбро аз ҳариф пӯшонад, ба дигар кас дихад ё ҳуд ба бозӣ гузарад ва бо зиро давом дихад.

Бо як даст тӯб аз ҳисоби нигаҳдории мувозинат дошта мешавад дар

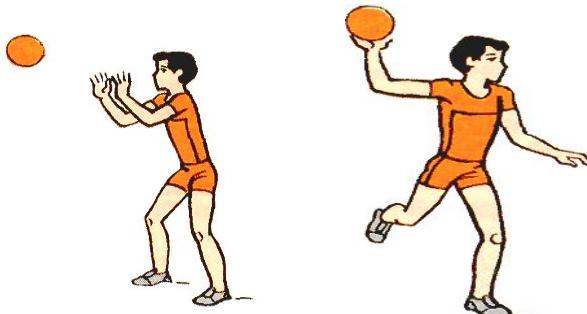
давраи тайёрӣ ба тӯбдиҳӣ, партофт ё бурдани он. Ангуштони паҳнгузошташуда тӯбро мустаҳкам медорад, каме онро фишордода.

Доштани тӯб бо ҳар ду даст (расми 77) – унсури асосии бозӣ мебошад. Барои дилпурона доштани тӯб зарур аст дар ҷой, дар ҳаракат, дар ҷаҳиширо аз худ намоянд. Барои доштани тӯб дар ҷой бояд ба тарафи тӯб тоб хӯрд ва дастро каме дар қисматҳои оринҷҳоро хам сохта ба пеш дароз кард. Ангуштҳои омода ба тарафҳо гузошта шудаанд.

Ангуштони калон қариб намерасанд ва дигарҳояшон чуқуриро ташкил медиҳанд, монанди доштани тӯб. Дар лаҳзаи барҳӯрд бо тӯб ангуштон онро меқапанд ва дастҳо аз қисматҳои оринҷҳо хам меҳӯранд, қувваи тӯби парвозкунандаро суст мегардонанд. Дар вақти қапидан зарур аст, ки барои идома додани бозӣ дарҳол ҳолати устуворро қабул кард.



Расми 77



Расми 78

Доштани тӯбҳо, ба поён, ба боло, ба тарафҳо, ғелхуранда ва ҷаҳандаро омӯзед. Азхудкуни доштани тӯбро бо ҷуфтҳо оғоз намоед: дар паҳлӯи яқдигар истода, якум зарбаро суст намуда қабул меқунад, дуюмӣ, ҳар дафъа қувваи теладиҳиро зиёд карда, тӯбро ба дасти шарикаш мегузорад.

Додани тӯб (расми 78) – яке аз аломатҳои аз ҳама муҳими бозӣ. Додани тӯб бояд аник, зуд, пуркуват ва саривақт бошад. Он дар ҷой, дар ҳаракат, бо ҷаҳиш, пинҷонӣ бо дастони рост ва чап ичро мешавад.

Аз ҳама беш тӯбдиҳӣ аз боло бо дасти ҳамшуда маъмул гардидааст. Ҳангоми тӯбдиҳӣ бо дасти рост қисми чапи бадан ба паҳлӯ гардонида шуда, ба тарафи тӯбдиҳӣ бо гузоштани ба пеши пои чап. Тӯб дар дасти рост ҷойгир аст, каме аз оринҷ ҳам шуда ва дар паҳлӯ дар сатҳи сар ё бо-

лотар.

Бо гардиши зуд бадан ба пеш – ба чап ва аз ақиб теладиҳии пои истода тӯбдиҳӣ ба амал меояд. Аввал ба пеш оринчи дasti тӯбдор баромада, баъд қисмати китф. Даст даррав хам мөхӯрад ва бо ҳаракати иловагии панча ва ангуштон тӯб ба пеш равона мегардад.

Машқҳо:

1. Тӯбдиҳӣ ба яқдигар дар ҷуфтҳо бо афзоиши фосила.
2. Ҳолати муқаррарӣ – ҳолати аввала - пои рост ба пеш. Ҳамзамон бо доштан қадами чап ба пеш намуда ва ба рафиқ тӯбро дод.

3. ҲМ. – ҳолати (рости) ҳуҷумкунанд. Ҳамзамон бо доштан тӯб бо пои чап ба пеш қадам гузошта, ҳангоми қадами рост ба ақиб – боло мебардоранд, бо пои чап қадам мегузоранд, тӯбдиҳиро ба шарики худ ичро намуда ва зуд ба ақиб баргашта дар ҳолати муқаррарӣ ё оддӣ қарор мегиранд.

Бозиҳо: «Тӯбро ба замин парто», «Гардонандай тӯб», «Хол медиҳӣ», «Тӯбро дошта гир», «Мухориба бо монеъа», «Тӯбдиҳӣ ба яқдигар», «Бозӣ дорондани бо тӯб бо сар», «Тӯб ба худиҳо».

Бурдани тӯб қоидai асосии техниکӣ дар гандбол ба ҳисоб намеравад. Онро баъзан истифода мебаранд, асосан ҳангоми пешравии зуд, вақте ки тӯбро ба ҳеч кас додан имкон надорад ё вақти гурехтан аз ҳарифи ҳамаҷониба маҳкамшуда. Дар минтақаи инкишофи ҳуҷум тӯббарӣ қариб истифода намегардад, он ба коҳиш ёфтани суръат мешавад.

Гандболист, барандаи тӯб, бо ҳаракатҳои теладиҳандай нарми панҷаҳо ба рӯи майдон ба пешу ба паҳлӯ зарба мезанад, ба он кунци зарурии инъикос медиҳад. Қувваи теладиҳӣ баландии ҷаҳишҳо – (70-80 см) дуруст мекунад.

Тӯббариро бо дастҳои рост ва чап, бо тағиیرдиҳии самтҳо, ҳолати фиребдиҳӣ дар муқобили ҳимояи фаъолро омӯзед.

Партофтани тӯб ба дарвоза аз ҷой бо тавоноии имконпазир амалий мегардад. Ҳангоми ичрои 7-9 м ва партофтҳои ғайричашмдошт бе омодагӣ аз масофаҳои гуногун ба кор бурда мешавад.

Дар лаҳзаи партофтани тӯб маркази вазнинии бозингар ба ҳамшавӣ дар зонуи пои истодаи ақиб гузаронида мешавад. Тавоноии хотимавиро бо ҳамшавии бақувват – «зарбаи саҳт» - панҷаҳо аз боло ба поён, на танҳо ба тӯб қувваи париш медиҳад, балки дақиқии ба ҳадаф расидан амалий мегардад.

Машқҳо:

1. Партофтани тӯб ба яқдигар аз масофаи 15-20 м бо дастҳои рост ва чап.
2. Ичрои партофтҳои 7-9-метра барои дақиқият ба кунҷҳои гуногуни дарвоза.
3. Бозиҳо «Ба ҳадаф расонидан», «Тӯбпарронӣ».

Волейбол. Нахустин маротиба волейбол дар Иёлоти Муттаҳидаи Амрико дар соли 1895 пайдо шудааст. Ин бозиро муаллими варзиш Вилиям Морган фикр карда баровардааст. Дар ибтидо ба волейбол бо камераҳои резинӣ бозӣ мекарданд, ки онро аз болои банди дар баландии 198 см кашида шуда, сипас – аз болои тӯр мепартофтанд.

Дар 100 соли гузашта волейбол яке аз маъмултарин ва оммавитарин навъи варзиш дар ҷаҳон ва дар мамлакати мо, инчунин навъи варзиши олимпӣ гардид. Дастаҳои Тоҷикистон пайваста машгулият дошта ва ба бозиҳои олимпӣ омодагӣ мебинад.

Ин бозӣ ба қӯдакон ва қалонсолон дастрас аст. Ба он чӣ дар толорҳои варзишӣ ва чӣ дар майдони кушод бозӣ кардан мумкин аст. Дар бозӣ қобилиятыҳои нерӯгӣ, ҷаҳиш, ҷолоқӣ, ҳамоҳангии ҳаракатҳо ин-кишоф меёбанд. Бозии волейбол на фақат саломатиро таҳқим мебахшад, балки боз ҷунин хислатҳоро чун ҷолоқӣ, нотарсӣ, мақсаднокӣ, дар даста бозидан, ёрии байниҳамдигарӣ, эҳсоси дӯстиро тарбия менамояд.

Қоидаҳои асосии бозӣ.

Волейбол – бозии варзишии даставӣ аст, ки ду даста 6-нафарӣ дар майдонҷаи 18×9 м бозӣ мекунанд.

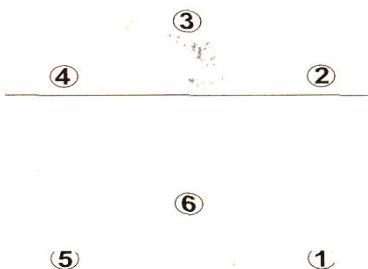
Бозингарони яке аз дастаҳо саъю қӯшиш мекунанд бо тӯбпартой ё зарбаҳо ба он ба ҷониби рақибон тавре равона созанд, ки қоидаҳоро вайрон насохта тӯбро баръакс баргардонида натавонанд.,

Тӯри волейбол майдонро ба ду ними баробар ҷудо мекунад. Бари тӯр – 1м, баландӣ – 2,43см барои мардон, 2,24см – барои занон, 2,10см – духтарон, 2,20см – барои бачаҳо ва ҷавонон.

Бозӣ аз 3 ё 5 қисм иборат аст, ки ҳар қадоми он то муддат ё вақте идома меёбад, ки яке аз дастаҳо 25 хол (бо фарқият ба ду хол) нагирад. Қисми ҳалкунанда панҷум мебошад, ки то 15 хол давом мекунад. Ҳар даста ҳуқуқ дорад се маротиба, блокро ба ҳисоб нагирифта дар тарафи майдони ҳуд ба тӯб даст расонанд. Тӯбро баргардонидан бо ҳамаи қисматҳои бадан аз миёну пойҳо баланд иҷозат аст. Тӯб дар бозӣ то даврае мемонад, ки ба майдон нарасад, девор, сақф ва дигар ашёҳо ё то

хатогиҳои яке аз бозингарон. Барои ҳар тӯби бурдашуда даста 1 хол ме-гирад.

Бозингарон дар майдон (расми 79) ду хатро ташкил мекунанд: пешинаҳо (2,3,4) ва ақиббудагон (5,6,1). Гузариши бозингарон аз рӯи гардиши акрабаки соат ичро мегардад.



Расми 79

Дар машгулиятҳо доир ба волейбол зарур аст, ки бозингарон либоси варзиши мувофиқ - футболка, шортҳо, кроссовкаҳо ё кедиҳо бо тагпӯшҳои мулоим дошта бошанд.

Барои пешгирий намудани осебҳо бояд қоидаҳои техникии бехатарии зерин риоя гарданд:

1. Дар ибтидои машгулият машқҳои пешакии нармкунандаи бадан, мушакҳо ва пайвандҳоро гарм месозанд.
2. Майдони бозиро муюина кардан, ки дар он ашёҳои хавфнок мавҷуд набошад.
3. Аз боло бо дастҳои рост, ангуштони калон ба пеш нагузошта тӯбро қабул накунанд.
4. Дар вакти қабули тӯб аз поён дастҳоро аз қисмати оринҷҳо хам накардан.
5. Bodikqat назорат намудан, ки дар пеши пойҳо наафтед.
6. Пас аз ҷаҳишҳо ба пойҳои хамшуда ба ҳолати васеъ фурӯд биёed.

Қоидаҳои асосии бозӣ

Дар волейбол 5 қоидаҳои асосӣ мавҷуд аст: додани тӯб, қабул, ба яқдигардиҳӣ, зарбаи ҳамлавӣ ва манъкунӣ. Ҳамаи ин аломатҳо бо ҳолатҳои гуногун ва ҷойвазқунии бозингарон мусоидат менамоянд.

Ҳолати муқаррарии бозингар (расми 80) – ин ҳолати оддии мувофиқи волейболбоз: пойҳо каме хам шуда, вазни бадан ба ҳар ду по баробар тақсим шуда, бадар ба пеш хам гашта аст.

Хангоми чойивазкуниҳо қадамҳои часпанда истифода мешавад, ки ба пеш, ақиб ба рост, ба чап ичро мегарданд. Ҳаракат бо пойе, ки ба самти чойивазкунӣ наздик аст (ҳангоми чойивазкунӣ ба рост – аз пои рост, дар вақти чойивазкунӣ ба чап – аз чап) оғоз меёбад. Чунин чойивазкунӣ мавриди истифода қарор мегирад, вақте ки бозингар вақти кифоя дорад ва ба масофаи на он қадар дур чой иваз кардан лозим аст.

Қадами дугона ҳангоми дарҳол баромадан ба тӯб истифода мегардад. Ҳаракат аз дур ба самти ҳаракати пойҳо оғоз мекунанд.

Давро ҳангоми чойивазкунии нисбатан калон истифода мебаранд, ҷаҳшишҳоро бошад дар вақти ичрои зарбаҳои ҳамлаовар ва монеъшавӣ.

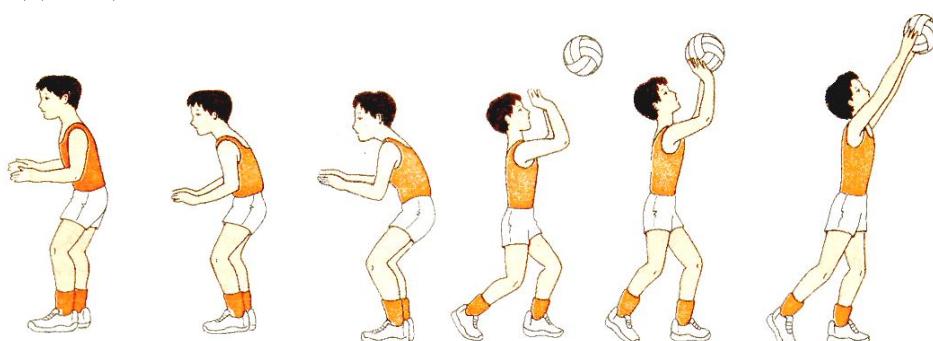
Чойивазкуниро зарур аст, ки дар вақти тамрини ҳар як машгулият дохил намуд. Ин метавонад дав аз ҳолатҳои оддии гуногун (нишаст, хоб, пушт ба пеш ва ғайра) дави «мормонанд», дави якто-якто, чойивазкунӣ бо қадамҳои часпида бо фиреб қоидаҳои бозӣ бошанд.

Тӯбдиҳӣ аз боло бо даст (расми 81) қоидаҳои асосии техникий мебошад. Бозингар бояд дуруст ба тӯб баромада ва ҳолати аввалаашро қабул кунад.

Техникаи ичроиш: пойҳо аз зонуҳо ҳам гашта, як пой ба пеш. Бадан рост, дастҳо ба пеш – ба боло гузошта шуда ва аз оринҷҳо ҳам шуда, панҷаҳо қат гардида. Ангуштон омода шуда ва каме қатъ гардидаанд. Ҳангоми тӯбдиҳӣ дастҳо ва пойҳо рост мегарданд ва ба тӯб самти зарурӣ дода мешавад.

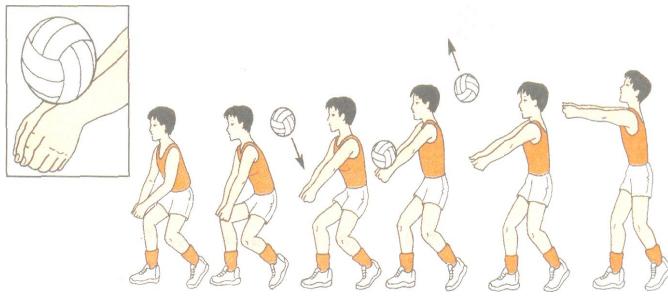
Mашӯҳо:

1. Ҳамкунӣ ва қатъкунии дастон аз қисматҳои пайвандҳо ҳаракати даврии панҷаҳо, зеркунӣ ва бозкуни ангуштони даст.
2. Аз такияи рост дар деворҳо яквақта ва бо фосила ҳамкунӣ ва қатъкунии дастҳо.



Расми 80

Расми 81



Расми 82

3. Партофти туби дамкардашуда бо ду даст.
4. Машқо барои панчаҳои даст бо гантелҳо, эспандери панҷагӣ (асбоби дастфишорӣ), зер ё пахшқунии туби тенниս.
5. Тубпартой аз болои сари худ, ба девор, дар чой.
6. Бо ҷуфтҳо: тубдихӣ ба якдигар, ки аз баландиҳои гуногун мепарранд; тубдихӣ аз
7. Тубдихӣ бо ду даст аз боло ба хати сайри баланд, миёна ва паст.

Бозиҳо: «Тубдихии волейболбозон», «Туб аз рӯи давр», «Туби паррон», «Мусобиқаи тубҳо», «Азнавпартоии туб», эстафетаҳо бо тубҳо, «Туб ба байн», «Дарҳости шумораҳо».

Қабули туб аз қисмати поёни худ (расми 82). Тубдихӣ ё зарбаи ҳуҷумӣ маъмулан аз поён бо ду даст қабул карда мешавад.

Барои қабул бозингар ҳолати мобайнӣ ё поёниро ишғол мекунад. Дастҳо рост карда шуда ва поён гардида, панчаҳо «мушт ба мушт» пайвастаанд, ё «оринҷ ба оринҷ». Туб ба қисми поёни оринҷ пеши китфҳо бо қаткунии яквақтаини пойҳо ва бадан ба пеш - ба боло қабул карда мешавад. Дастҳои рост ба сатҳи сина баланд бардошта мешаванд.

Машқо:

1. Барои худ тарзи аз ҳама қуллайи пайвастани панчаҳо ҳангоми қабул аз поёниро интихоб намоед. Панчаҳоро 5-6 маротиба пайваст ва ҷудо намоед.
2. Задани туби волейбол дар чой. Ҳаракати дастҳо аз ҳисоби ҳамкунии пойҳо иҷро мегардад.
3. Дар ҷуфтҳо: шарик тубро ба масофаи 2-3 м мепартояд. Шарикатон тубро аз поён қабул менамояд.
4. Дар назди деворҳо гирифтани туб аз поён (10 маротиба паиҳам).
5. Қабули туб аз поёни сари худ дар чой. Баландии тубдихӣ 1-1,5 м.
6. Дар ҷуфтҳо: қабули туб аз поён ва додани он ба рафиқаш аз болобо ду даст.

Ин машқро мумкин аст якка, дар назди деворҳо иҷро кард.

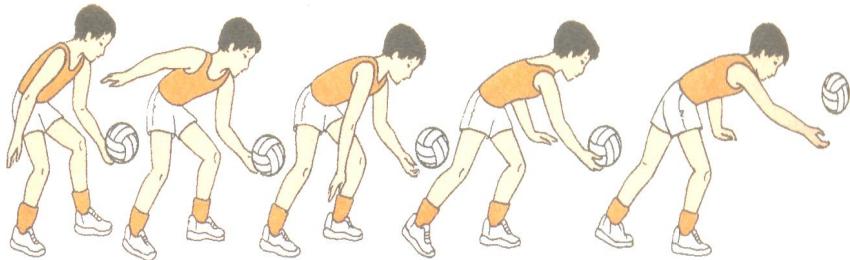
Партофти поёни рост. Бозӣ дар волейбол аз тубдихӣ шурӯъ мешавад.

вад.

Бозингар берун аз хатти пеш чойгир шуда, тӯбро мепартояд ва бо зарбаи як даст онро ба тарафи рақиб тавре равон месозад, ки тӯб ба тӯр нарасад.

Ҳамаи партофтҳо ба поёни ве болоӣ чудо мешаванд. Дар мавриди партофтани болоӣ зарба ба тӯб дар сатҳи сарҳо ва боло зада мешавад ва мавриди поёни – поён аз сатҳи сарҳо. Агар тӯбдиҳанда рӯй ба ҷониби тӯр бошад – тӯбдиҳии рост, агар аз паҳлӯ бошад – паҳлӯгӣ.

Аз ҳама тӯбдиҳии оддӣ барои волейболбозони навоғоз рости поёни (расми 83) ба шумор меравад. Дасти рост босуръат ба ақиб гузаронида ва бо дasti чап тӯб ба боло ба 30-50 см партофта мешавад. Ба тӯб бо панҷаи саҳт дар сатҳи миён зарба зада мешавад. Баъд аз зарба бозингар бо пои рост қадам ба пеш мекунад.



Расми 83

Машқҳо:

1. Тӯбро бо панҷаи дasti чап чойгир мекунед. Онро рост ба баландии 50-60 см партофта ва имкони ба фарш афтидан медиҳед (10-15 маротиба).
2. Бо дasti рост тӯбро, ки дар панҷаи росткардашуда дар сатҳи миён дasti рост аст, задан.

Пеш аз зарба дастро ба қафо партофта бо он зарбаро анҷом медиҳед.

3. Тӯбпартоӣ ба деворро аз масофаи 5-6 м иҷро намудан.
4. Тӯбпартоиро аз болоӣ тӯр аз масофаи 4-6 м амалӣ сохтан.
5. Айнан ҳамон, аммо аз хатти рӯй.

Шаҳрак. Доностани техникаи бехатарӣ дар дарси варзиш ҳангоми варзиши шаҳракӣ.

Қоидай тартиб (рафтор) дар машғулиятаҳо. Либоси варзиши ҷаҳонӣ аз ҷонибҳои мурӯзӣ мебаранд. Пешгирии осеб. Гигиенаи варзишгари ҷавон.

Қоидай бозихо. Майдончай варзиш. Таҷхизот, асбобу анҷом. Вазифа ва ҳуқуқи бозингарон. Тарзҳои гузаронидани мусобиқаҳо. Истилоҳоти

доварӣ.

Таъминоти моддӣ. Майдони бозиҳо. Бозӣ дар майдончаи маҳсусан таҷхизонидашуда ё дар роҳрави 15-30 м мумфарш гардонида шуда гузаронида мешавад. Дар майдонча дар як самт дар фосилаи 2-2,5 м аз якдигар ду росткунча кашида мешавад. Ҳар як тарафи росткунча ба 2 метр баробар аст. Дар масофаи 2-3 м аз росткунчаҳо хат мегузаронанд – ин **нимдавра**, дар масофаи 2,5-3 м хати дигар – **даврато** мегузаронанд. Аз тарафҳои ақиби росткунча, каме (1-1,5 м) аз он қафотар теппачаи хокӣ ё аз симтури оҳани монеъа месозанд, барои он ки чӯбчаҳои бозикунанда (чилиқ ва дангал) ба тарафҳои гуногун паранд.

Барои бозиҳо ба шаҳрак лозим аст, ки (чилиқ, дангал)-ро пайдо карда, ё худ онҳоро аз чӯб сохтан мумкин аст.

Дангл бояд 60-70 см дарозӣ дошта, лик – 10-15 см аст. Дангалҳо бояд ба қувваи бачаҳо мувофиқат намоянд ва на зиёда аз 450 г вазн дошта бошанд.

Қисмати болои дангалро барои истифодаи қулай (агар он аз чӯб соҳта шуда бошад) зарур аст, ки каме суфта намоянд. Ҳамаи ликҳо ҳаҷм, шакл ва вазни якхела доранд. Асосашон росткунчаанд. Ин ба онҳо устуворӣ медиҳад, ки онҳоро вертикалӣ мегузоранд.

Қабл аз ҳама дуруст задани дангал ба ликҳоро меомӯзанд. Барои ин ду тарзи асосии ин машқҳоро нишон медиҳанд – задан бо дастони рост ва хам. Якумӣ аз онҳо бо дasti рост гӯё ки аз китф ичро мегардад ва «китфӣ» номида мешавад. Пас аз задани лик тобхӯрон ба майдонча параллелий мепаррад. Партофти дангал, ки аз оринҷ хам шудаи даст «оринҷӣ» ном дорад. Ва дар ин партофт дангал ҳаракати тобхурандагӣ ба майдонча параллелиро ба худ мегирад.

Задани дангал ба ликро аз худ намуда, мумкин аст бозӣ гузаронид, ки дар он ду ё зиёда бозингарон (то панҷ дар як даста) иштирок менамоянд.

Мақсади бозӣ аз он иборат аст, ки бо шумораи камтари дангал шумораи муайяни қолабҳоро задан.

Барои қӯдакони синни хурди мактабӣ, чун қоида, 6 қолаб истифода мебаранд.

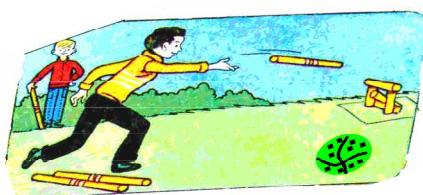
Ҳар як аз он аз панҷ шаҳрак иборат аст, ки дар мобайни хатти рӯ ба рӯи росткунча муқаррар мегардад. Ба бачаҳо барои бозӣ чунин қолибҳоро пешкаш намудан мумкин аст: «тӯп», «лонаи мусалсал», «мушак», «ҳавопаймо», «мактуб» (расми 84,85).

Афтонидани қолабҳоро аз асп шурӯъ меқунанд. Вақте ки аз беруни росткунча аққалан як шахрак зада мешавад, он гоҳ зада афтондани шахракҳои боқимонда аллакай аз нимаспа давом менамоянд.

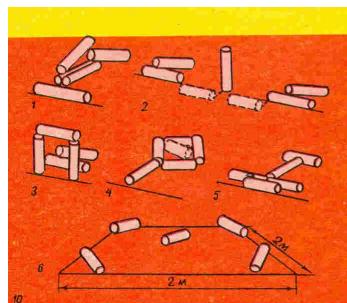
Қолаби «мактуб»-ро ҳатман аз асп задан лозим аст, ҳол он ки аввалин шахракро, ки дар байн росткунча истодааст мезананд.

Бозӣ ҳамеша бо задани қолабҳо аз росткунчай рост шурӯъ мешавад. Бозингари ҳар даста ҳуқуқ доранд задани ду дангалиро паиҳам ичро намоянд, баъд аз он партофтҳоро шахси дигар ичро меқунад, ки аз ҳамон даста аст.

Агар ҳамаи қолабҳои якуми шахрак зада шуданд қолабҳои дигариро мегузоранд ва ғайра.



Расми 84



Расми 85

Техникии бозӣ. Тарзҳои доштани дангал. Ҳолати асосӣ ва тарзҳои ҳолатии зарбаҳо.

Тактикаи бозӣ. Интихоби вазъият, чойивазкунӣ.

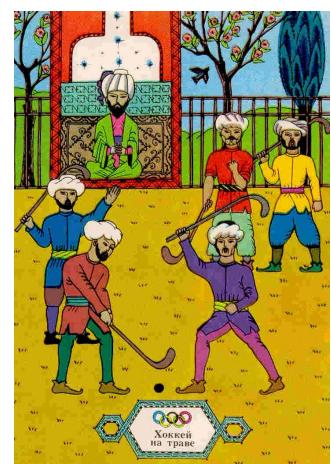
Бозихо: «Дангали», «лик», «Аз давра берун зан», «лики парранда», «Шахраки хурд».

Чавгонбозӣ. Тасодуфандар нест, ки пурқувваттарин чавгонбозон варзишгарони Ҳиндустон ва Покистон маҳсуб мегарданд. Ин бозии қадима дар мамолики ҷануб бештар густариш ёфтааст. Навъҳои гуногуни ин бозихо дар Эллада ва Рим, Форс ва Ҳиндустони қадим ба вучуд омадааст.

Ҳарчанд бо номи муосираш ин бозӣ ба чӯпонҳои фаронсавӣ, ки тӯбро бо чӯбчаҳои шастмонанд «хоккэ - крюк» мезаданд, вазифадор аст.

Дар бозихои III Олимпӣ «лякросс» - бозии миллии ҳиндӯҳои канадагӣ бо тӯб ва чавгонҳо буд.

Қоидай муосири чавгонбозӣ (хоккей дар замин) дар Антверпен дар



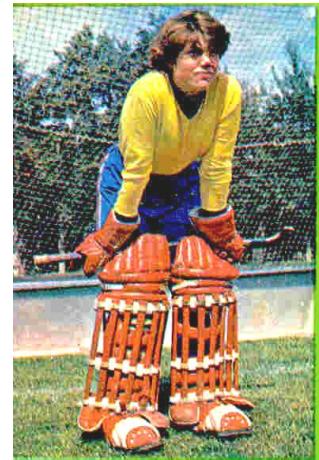
бозиҳои Олимпии VII дар августи 1920 муайян гардид.

Дар қарнҳои V-IV то солшумории мо чавгонбозӣ дар Тоҷикистон маълум буд. Дар ноҳияҳои дури Помир бо маркабҳо, вале аксар вақт пиёда бозӣ мекарданд.

Барои ин бозиҳо фақат чӯб, ки охираш каҷ шуда бошад – чавгон талаб мегардиҳу ҳалос.

Номи худро чавгонбозӣ аз бозиҳои қадими чорводорон гирифтааст. Аллакай баъд аз он, ки чун чавгонбозӣ бо асп дар тамоми Осиёи Марказӣ паҳн гашт, бозӣ ба дигар мамолики Шарқ ҳам гузашт.

Чавгонбозӣ бо асп дар бисёр сарчашмаҳои адабӣ – таъриҳӣ ёдоварӣ мешавад. Дар «Шоҳнома»-и Абулқосим Фирдавсӣ ба тасвири бозӣ як қисмати пурраи достони «Чавгонбозии Сиёвуш ва Афросиёб» бахшида шудааст. Назми классики тоҷик корнамоиҳои Рустам, Сиёвуш, Баҳром ва дигаронро тараннум менамояд. Дар ҳалқ хотира аз дигар устодони бозии чавгон, аз он ҷумла Гаршосп ва Эраҷ боқӣ мондааст. Эраҷ дар байни мардумони Шарқ чун «Эраҷ - паҳлавон» машҳур аст.



Таъриҳ нишон медиҳад, ки Искандари Мақдунӣ пас аз забт, ё ишғоли Осиёи Марказӣ ва Эрон, барои ҷалби ҷанговарон чавгонбозӣ ташкил медод. Абуалий ибни Сино чавгонбозиро ба навъҳои аз ҳама қавии машқҳои варзиш доҳил мекард.

Унсурулмаолии Кайковус ҳанӯз дар асри XI дар китобаш «Қобуснома» ба писараш маслиҳат медиҳад, ки дар бозӣ бояд боэҳтиёт бошад, тасия медод, ки дар даста 8 бозингар дошта бошанд.

Аз асри V сар карда ин бозиро туркҳо, арабҳо ва ҳалқҳои дигар ҳам омӯҳтанд.

Дониши техникаи бехатарӣ дар дарси варзиш ҳангоми машғулияти чавгонбозӣ ҳатмианд.

Қоидай тартиб дар машғулият. Либоси варзишӣ ва пояфзол. Пешгирии осеб. Гигиенаи варзишгари ҷавон.

Қоидаҳои бозӣ. Майдончай варзишӣ, таҷҳизот, асбобу анҷом, ашёҳо.

Вазифаҳо ва ҳуқуқи бозингарон. Тарзҳои гузаронидани мусобиқаҳо. Истилоҳоти доварӣ.

Таъминоти моддӣ. Майдони бозингарӣ. Фақат дар майдони ҳамвор

чавгонбозӣ кардан мумкин аст. Дарозии майдони бозингарӣ ба 91 м, барои он ба 50-55 м баробар аст. Ҳар як нимаи майдон дар навбати худ боз бо чорякхатҳо ҷудо гаштаанд. Ҳар чорякхат бо ҳатти фосиладор ба сamtни дарвоза параллелӣ дар масофаи 22,90 м аз он мегузарад. Ба дарвозаҳо тӯрҳо маҳкам шудаанд.

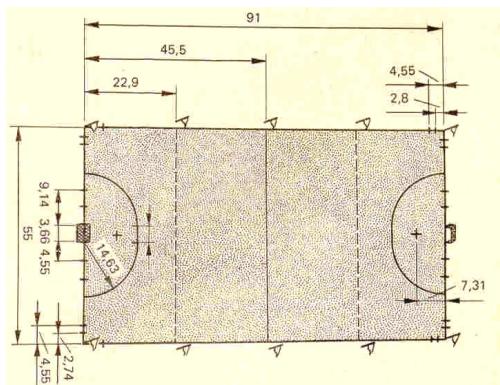
Ченакҳои дохилии дарвоза: дарозӣ – 3,66 м, баландӣ – 2,14 м. Барои он ки майдончаи ҷаримавӣ нишон дода шавад, пеш аз ҳар дарвозаҳо бо ҳатти дарвоза параллел ва дар масофаи 14,63 м аз он ҳат ба дарозии 3,66 м гузаронида мешавад. Сипас аз охири ҳар ҳат чоряк ба атроф то қарибии ҳати дарвоза гузаронида шуда, инчунин ба сифати маркази давра ҳар як паҳлучӯби дарвоза истифода мегардад.

Бари ҳатҳои дарвоза ва ҳатҳои майдончаи ҷаримавӣ бояд 7,5 м бошад. Дар масофаи 7,31 м аз байни дарвоза мустақиман пеш аз онҳо нишонаи 7-метра нишон дода мешавад.

Дар кунҷҳои майдони бозӣ 4 байракчаи кунҷӣ гузошта мешавад. 6 байракчаҳои паҳлугӣ ҳати мобайни майдон ва чорякхатҳо нишон медиҳанд ва дар масофаи 0,91 м аз сарҳади майдон ҷойгир карда мешаванд.

Баландии байракчаҳо набояд камтар аз 1,20 м бошад. Ба ҳатҳои дарвоза дар масофаи 4,57 м ва 9,14 м аз ҳар пояҳо бо ҳатҳои кӯтоҳи сафед кунҷҳои ҷаримавӣ баръало тасвир карда ё нишон дода мешаванд.

Ба ҳатҳои дарвозаҳо ва ҳатҳои паҳлугӣ дар масофаи 2,74 м аз байракчаҳои кунҷӣ кунҷҳоро мегузоранд (ба расми 86 нигаред).



расми 86. Майдони бозӣ барои ҷавгонбозӣ (ченакҳо бо метр)

Тӯб. Қутр баробари 7,4 см. Вазни тӯп 156 г то 163 г дакка меҳӯрад.

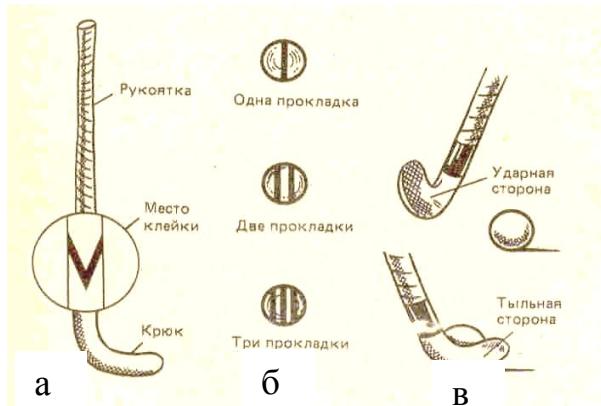
Мутобики қоидаҳо тӯб метавонад ҷармин бошад ё пурра ба ранги сафед ранг карда шуда бошад ё бо қисм-қисм сафед ранг гардад. Дилаки тӯб аз мӯй ё ягон ашёи сабуки тайёр карда мешавад. Аммо аз таъсири намӣ чунин тӯб зуд вазн ва шакли худро иваз мекунад. Ҳангоми

мусобиқаҳои дастаҳо тӯберао истифода мебаранд, ки аз омехтаи майдакардашудаи каучук тайёр гардидааст.

Чавгон. Вазни имконпазири чавгон аз 340 то 794г дакка хӯрда ва бо унсияҳо (1 унсия – 28,35 г) андоза карда мешавад. Нисбат ба дарозии он маҳдудият нест, вале дарозиаш маъмулан ба 85-90 см мерасад. Ба даста қаҷак ширеш ё ҷасонида мешавад. Ҷаспиш аз рӯи принсиби фона ичро шудааст. 1,2 ё 3 қабатҳои резинӣ дар дохили даста ба чавгон нармии заруриро медиҳад. Қаҷак аз дараҳтҳои ҷормағз, тут, акатсия тайёр мегардад. Пайвастагии чӯб аз ҷои ҳамшавӣ бояд ба тарафҳои берунии он параллелӣ бошад, зоро чавгон метавонад ба осонӣ ҷудо гардад. Ба хотири нашикастан боя ғон лента ҷечонидани чавгон тавсия намешавад. Ин кор то дараҷае метавонад ҳаҷмҳо чавгонро тағиیر диҳад, ки он ба қоидаҳо ҷавобӣ нест.

Чавгон бояд аз дохили ҳалқа, ки қутри дохилиаш ба 5,08 см баробар аст, гузарад ва танҳо аз як тараф паҳн бошад.

Чавгони ҳиндӣ қариб дар тамоми олам густариш ёфтааст, ки бо қаҷаки ҳамшудаи кӯтоҳ ва дастаи яклухташ фарқ меқунад (нигар ба расми 87)



Расми 87. Чавгонҳо: а) даста ва қаҷак; б) даста, намуд аз боло; в) қаҷак аз тарафҳои ақиб ва зарбавӣ.

Техника. Ҳосиятҳои ҳоси чавгонбозӣ тарзҳои истифодаи чавгон ва натиҷаҳои баъдии техникии қоидаҳои бозиро муайян меқунад.

Аҳамият ва ҳаҷми машғулиятҳо, ки барои маҳорату малакаи техникии равона гардидаанд, дар чавгонбозӣ нисбат бо дигар навъҳои варзиш зиёдтар аст.

Дар ин маврид ба масъалаҳои тактиқӣ ва омодагии ҷисмонии умумӣ дикқати қалон ҷудо карда мешавад.

Махсусиятҳои унсурҳои асосии техникиӣ. Бозингар бояд аз

ҳолати асосىй ба тезىй ичрои тамоми ҳаракатҳо ва амалиётхоро бо чавгон шурӯъ намояд.

Ҳолати дастҳо. Тарафи ҳамвор ё паҳни чавгон ба чап равона гардидааст. Дасти чап аз охири даста меқапад, дасти рост тахминан дар мобайни дастай чавгон چойгир шудааст.

Дав. Барои давидан дар чавгонбозӣ умумияти табдили ногаҳонии самт ба ақиб ё тарафҳо хос аст.

Бозингар бо зонуҳои каме ҳамшуда медавад, ҳамчунин вазни бадан асосан ба нуги пойҳо равон мегардад. Ӯ чавгонро вобаста аз вазъият бо як даст медорад (бо рост ҳангоми давидани дарози зуд, бо чап мустақиман пеш аз ҳамла аз тарафи чап), ё бо ҳарду даст дар пеши бадан (дар сатҳи тӯб).

Бурдани тӯб. Мутобик ҳолатҳои бозингарӣ тӯб ба ҳаракат, бо зарбаҳои сусти дasti баранда (агар аз ҷониби мухолиф монеъ набошад), ё ҳангоми ивази бонавбати дастҳои баранда ва ақиб (дар вақти муқобилият аз тарафҳои мухолиф ё ҳангоми фиреби мухолиф) дароварда мешавад.

Аҳамияти ҳалкунандаро ин ҷо ҳамоҳангии байни ҳаракатҳои бадан ва қисматҳои дастон ва кор (фаъолият) бо чавгон мебозад.

Нигоҳ доштани тӯб.

Тӯбро дошта, чавгонбоз бояд чавгонро озодона нигоҳ дорад. Лагзиши эластикии чавгон ба ақиб ҳини бархурди тӯб «париш»-и тӯбро бозмедорад.

Бо даст манъ кардани тӯбҳои «баланд» ва «паст» иҷозат дода на-мешавад. Дар ин маврид фақат иҷозати манъсозии ҳаракати тӯб ҳаст, на ин ки ба он самти дилҳоҳ дода шавад.

Тӯбронии бетанаффус. Тӯб дар майдон боқӣ мемонад. Каҷаки чавгон бевосита аз ақиби тӯб гузошта шуда ва тӯбро то масофаи 25 см ҳамроҳӣ мекунад.

Партофт аз ҷой. Тарафи ҳамвори каҷаки чавгон ба тӯб наздик оварда мешавад. Сипас дар натиҷаи зарбаи пуркувати зиёд ё кам тӯб метавонад ба баландии гуногун бардошта шавад ва ба масофаҳои мухталиф партофта шавад. Зарба бо алвонҷхӯрӣ ҳангоми партофтҳо ба дарвоза, тӯбдиҳӣ ва тӯбдиҳӣ аз паҳлӯи майдон ичро мегардад.

Партофт дар ҳоли ҳаракат. Ин навъи зарбаро (ҳангоми бозӣ бо тӯбдиҳии кӯтоҳ ба якдигар қулай аст), бозингар дар ҳолати чавгонро бо роҳи партофтани кӯтоҳ иваз накарда, амалий месозад. Партофтҳо бо

дастхой баранда ва пас. Ҳангоми зарба бо дасти дар пеш қарордошта фосила байни ҳарду даст бояд на он қадар калон бошад. Дар ин маврид тоб додани дасти рост бо дастай чавгон ба боло мелағжад. Чавгонбоз каме пои чапро ба пеш мегузорад, агар баранда дасти рост бошад. Тұб дар ин вақт бояд тавре хобида бошад, ки ба он ба қисмати хамгаштай қақаки чавгон задан мүмкін аст. Дар лаҳзаи тоб додан ва дар лаҳзаи охирон чавгон набояд аз сатҳи китф боло бардошта шавад.

Ҳангоми зарбаи дасти пеш дар мавриди гардиши дасти дуюм тұбдиҳии пинҳонй ичро мегардад.

Техникаи бозии дарвозабон.

Дарвозабон тұбхой «поёнй»-ро бо пойяш, тұбхое, ки дар сатҳи зонуанд бо сипархо, тұбхой баландро бо дастонаш мегардонад.

Чавгонро баландтар аз сатҳи китфон бардошта наметавонад.

Тактика. Қоидай чавгонбозй. Зарбаҳо ба дарвозаҳо танҳо аз давраи зарбавй, (холати ғайрибозй) ҳамаи тактикаи бозиро муайян месозанд.

Барои ба комёбй ноил гаштан, зарур аст, ки ба «қоидай ғайри бозй» риоя намуда, ба ҳар васила тұбро ба минтақай даври зарбавй бу-баранд.

Дар бозй тактикаи инфириодй, гурӯхй ва дастчамъй, инчунин тактикаи дарвозабон истифода мегардад.

Қоида. Даста иборат аз 1 дарвозабон, 2 ҳимоятгар, 3 ҳұчумқунанда ва то 6 нафар бозингари әхтиётй иборат аст. Вақти бозиро 2 даври 20-дақиқагй ташкил мекунад, аз рүи шартнома метавонад камтар бошад. Зарбаҳо ба тұб манъ аст. Тұб бояд ҳамеша дар майдон монад. Ҳангоми баромади тұб аз бозй дар масофаи 1 м аз паҳлй рондани озоди тұб амалй мегардад. Бозингарони боқимонда дар ин лаҳза дар фосилаи 3 м аз чойи оғози бозй چойгир мешаванд. Ҳангоми амалй шудани тұби кунчй бозингарони дастаҳоро ҳимоякунанда аз хати берун аз дарвоза ба тарафҳо, ки муқобили ҷои ичрекуни тұби кунчй аст, چойгир мешаванд.

Бозихо. «Дег», «Ба ҳадаф расон», «Зарбаи кй дурттар?», «Тұб аз давра», «Тұб ба чукурй».

Тениси тұи миз. Ин бозй дар охири асри гузашта ба вучуд омада-аст, ҳарчанд бозй, бе муболига, решахои қадима дорад. Ватани он Британияи Кабир маҳсуб мешавад. Ақидаи дигаре низ мавчуд аст, ки тениси рүи миз гүё аз Осиё ба воситаи Ҳиндустон ба Англия гузашта ва аз он ҷо дар дигар мамолики Аврупо низ паҳн гаштааст. Аммо бозии мусири

теннис маҳз дар Англия дар соли 1884 сабт гардидаанд. Маҳз англисхо (Д.Гиббс, Д.Жако) түбі пластикій ва мизи тенисро ихтироъ намудаанд.

Дар Британияи Кабир бозиро бо исми бештар садодор пинг-понг номиданд.

Ба берун аз қазира түб дар ибтидои қарни XX интиқол гашт. Дар соли 1901 он дар Австрияю Венгрия, Олмон, баъдтар дар Швейцария, Чехия ва дигар мамлакатҳо арзи ҳастай намуд. Дар соли 1926 чемпионати аввали чаҳон доир ба тениси рӯи миз баргузор гардид.

Дар Иттиҳоди Шӯравӣ роҷеъ ба ин бозӣ дар интиҳои асри XX иттилоъ ёфтанд ва дар охири солҳои 20-ум, маҳсусан солҳои 1927 – 1929, густариш ёфт. Чемпионати якумини СССР соли 1951 дар Вилнюс баргузор гашт.

Донишҳои техникаи бехатарӣ дар дарси варзиш оид ба машғулиятҳои тениси рӯи миз ҳатмианд.

Қонуни тартибот дар машғулиятҳо. Либоси варзишӣ ва пойафзол. Пешгирии осеббинӣ. Гигиенаи варзишгари наврас.

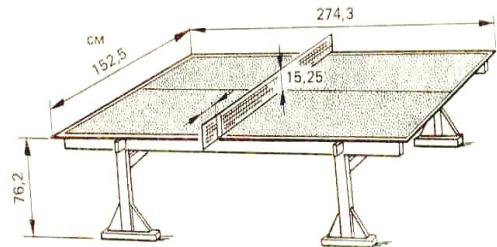
Қоидai бозӣ. Мизҳо барои тениси рӯи миз, таҷҳизот, асбобу анҷом, ашё. Вазифа ва ҳуқуқи бозингарон. Тарзҳои гузаронидани мусобиқа. Истилоҳоти доварӣ.

Таъминоти моддӣ. Ҷойи бозӣ. Майдончай дар ихтиёр дошта ҳадди ақал бояд 12м x 6м бошад. Барои гузаронидани мусобиқаҳои байналхалқӣ – 14м x 7м. Болопӯши фарш бояд нарм бошад. Сарчашмаҳои рӯшнӣ бояд аз фарш 4м боло воқеъ бошад.

Дар мизи бозӣ равшанӣ бояд 400 лк ташкил дихад. Муҳити атроф ва хати маҳдудкунандай майдон, бо дарбаргирии қабули түб, бояд торик маҳрум аз ҳар гуна инъикоснамоӣ бошад.

Миз метавонад аз ҳар гуна мавод сохта шавад ва бояд мустаҳкам бошад. Сатҳи рупӯш ё болои мизи бозингарӣ бояд яклухт ва бо ранги сабз ранг шуда бошад. Вай бо хати сафеди 2 см аз паҳлуҳо ва ақиб маҳдуд мегардад.

Хати мобайнӣ бо паҳмии 3 мм, ки барои бозиҳои ҷуфт зарур аст, метавонад ҳамчунин ҳангоми бозиҳои ягона гузошта шавад. Тури ранги сабзи торикдошта мизро ба ду ҳиссаи баробар тақсим мекунад. Он ба ду такягоҳ берун аз миз мустаҳкам мегардад (расми 88).



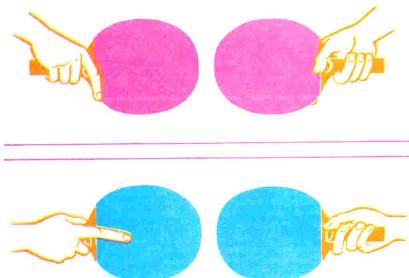
Расми 88

Тұб. Аз матоъи сафед ё пластики ҳацман аз 11,43 то 12,70 см иборат буда, 2,4 то 2,53 г вазн дорад.

Ракетка бояд аз дарахти торик бошад. Агар паҳнии ракетка болопүшро ба назар мегиранд, он гоҳ ин полопүш бояд ё аз резинаи нарм, ғафсии умумй ҳадди аксар 2 мм ё аз резинаи мулоим, қабати болой аз резинаи нарми дандонадор, ки ғафсии умумй набояд аз 4мм зиёда бошад, бошад.

Болопүш яклухт ва торик бошад.

Ҳангоми қапиши авропой дастай ракеткаро бо се ангуштхо медоранд (расми 89), ангушти ишораты дар канори ракетка бароварда шуда, калон аз тарафи дигар үйгір шуда, ба тарафи күшода ва бо каме ба ангушти миёна мечаспад. Ин қапиш бештар барои ичрои зарбаҳои гуногун – шакли ҳамлакунй ва ҳимояйи мувофиқ аст.



Расми 89. Доштани ракетка

Омодагии маҳсуси умумй ва варзишӣ. Машқҳои низомй. Роҳравй, дав: бо нуки панчаи пойҳо, қайчишакл, бо такрор – 5 x 30 м, хушдори биной.

Ибтидо аз ҳолатҳои гуногун. Машқҳои инкишофдиҳандай умумй бе ашёҳо: барои мушакҳои даст, пой, бадан. Машқҳо барои ташаккули дурусти нишастан.

Машқҳои инкишофдиҳандай умумй бо предметҳо: бо чӯби гимнастикӣ, аргунчаки кӯтоҳ, тұбҳои баскетболӣ ва пуркардашуда, ракеткаҳо, тұбҳои теннис.

Чаҳишҳо: аз ҷой, ба дарозӣ ва ба боло, бо дави тез ба дарозӣ ва

баландӣ, ҷаҳиш ба боло бо қандашавӣ ва баръакс. Партофти тӯби теннис ба ҳадаф ва ба дурӣ. Фиреби зарбаҳои мухталиф. Бозӣ дорондани тӯби теннис. Бозиҳои серҳаракат, эстафетаҳо.

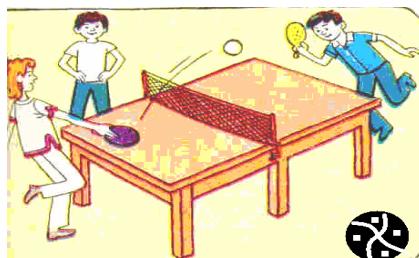
Техникаи бозӣ. Тарзҳои қапидани ракетка. Ҳолати асосӣ ва мавқеъ. Навъҳои зарбаҳо (бо фосила, ҳамлавар, ҳимоявӣ).

Партофтҳо: бо навбат ичро кардани силсилаи партофтҳои гуногун (аз боло, поён, бо тобхӯрии омехта).

Ҷавоби партофт ва зарбаҳо: «теладиҳӣ, ғелон», «зери буриш», «холӣ гузоштан». Зарбаҳо бо тӯби қӯтоҳкардашуда «пуштакӣ». Якҷоякуни партофтҳо бо зарбаҳои ҳамлавӣ ва ҳимоятӣ.

Бозиҳои ҷуфт. Ҳимояи «шамъ» бо тобхӯрии болоии тӯб. Зарбай хотимавӣ ба маркази миз дар қарибии тӯр, ба қунчи миз. Зарбаҳои ҷавобӣ. Бозӣ бо ду тӯбҳо. Ғелондани тӯп ба чап ва ба рост.

Тактикаи бозӣ. Интихоби мавқеъ, суръат. Бозии ҳуҷумкунанда зидди ҳимоятгар. Бозии ҳимоятгар зидди ҳуҷумкунанда. Тактикаи бозиҳои якка. Ҳусусиятҳои бозиҳои ҷуфт. Тактикаи бозӣ дар минтақаҳои гуногун. Ҷойивазқунӣ дар бозиҳои якнафара, ҷуфт ва омехта.



Бозиҳо. «Осиёб», «Ҳама муқобили як кас», «Ҳадафро таҳриб намо ё бирас», «Тӯби гапгир», «Арғунчак», «Қувва ҳаст».

Бадминтон. Бадминтони аз бозии ҳиндии «Пунэ» ибтидо мегирад. Маҳз аз Ҳиндустон дар соли 1872 гурӯҳи афсарон-мустамликадорони англис дар наздикии Глостершира бозиеро бо номи бадминтон намоиш доданд.

Ҳамон сол чун соли таваллуди бозии бадминтон ба ҳисоб меравад.

Донистани техникаи бехатарӣ дар дарсҳои варзиш ҳангоми машғулиятҳои бадминтон.

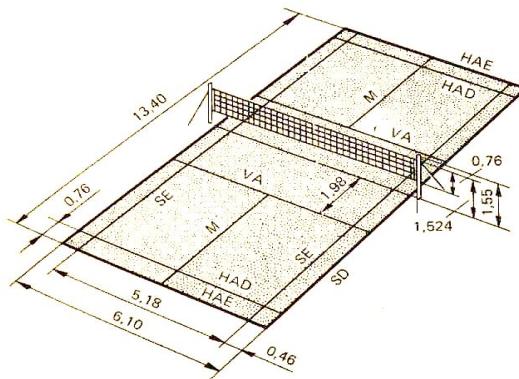
Қоидай тартиб дар машғулиятҳо.

Либоси варзишӣ ва пойафзол. Пешгирии осеббинӣ. Гигиенаи варзишгари наврас.

Қоидай бозӣ. Майдон барои бозӣ, ҳаҷмҳо, ченакҳои он. Асбобу анҷом (ракетка, тӯр).

Таъминоти моддӣ. Майдон барои бозии бадминтон росткунҷа барои бозии ҷуфт - 13,10 x 6,10 м буда, барои бозии якнафарӣ 13,40 x 5,18 м мебошад. Майдонҳое мавриди истифода қарор мегиранд, ки фақат барои яккабозон ё фақат барои бозиҳои ҷуфт ҷудо шудаанд, инчунин майдонҳои ҷойивазкунанд ӯ омехта. Ҳамаи хатҳо дар ғафсии 3,8 см қашида шуда, ба ченакҳои майдон дохил мешаванд.

Барои бозии оддии бадминтон ҷои ҳамвор аз рӯи имкон аз шамол ҳимояёфта, майдонҷаи қариб 7 x 15 м мувофиқ аст.



Расми 90

Майдонҷа барои бозӣ ба бадминтон дар разрядҳои якка ва ҷуфт. M –ҳатти мобайнӣ; SD – ҳатти паҳлугӣ барои разряди ҷуфтона; S-E – ҳатти паҳлугӣ барои разряди якка; VA – ҳатти пешни партофт; HAD – ҳатти ақиби (охир) партофт барои разряди ҷуфт; VFE – ҳатти охир (ақиби) партофт барои разряди якка (расми 90).

Ҳангоми гузаронидани мусобиқаҳо майдонҷаро ба ду қисми баро-бар бо тӯри сабз бо хоначаҳои (ячейка)-ҳо бо 2 см ҷудо мекунанд. Дарозии сетка 6,10 м, бар 76 см. Гӯшаи болоии тӯр бар баландии 1,524 см ҷойгир аст.

Параҳои тӯр аз матои сафед бо ғафсии 7 см мағзӣ дорад.

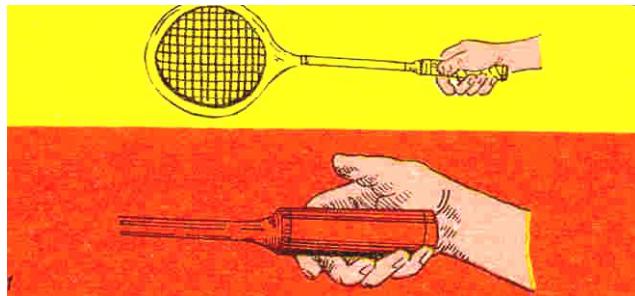
Ба гӯшаҳои болоӣ ва поёни тӯр ресмонҳои мустаҳкамро мепӯшонанд, ки ба дар баландии 1,55 м маҳкам карда мешавад.

Тӯбча. Барои бозии бадминтон дар биноҳои пӯшида тӯбҳои 4,7 то 5,5 г вазндоштаи парҳои табӣ дошта ба тезододи 14-16 адад ва сараки сабук истифода мегарданд.

Инчунин тӯбчаҳои пардори пласмассӣ низ мавриди истифода қарор мегиранд. Ҳангоми зарба бо қувваи муқаррарӣ аз поён тӯбҷаи пардор бояд қариб 13 м парад. Барои бозии оддӣ дар вақти истироҳат тӯбчаҳои вазнашон қариб 10 г истифода мешаванд.

Ракетка барои бадминтон аз рӯи тарзи берунӣ ракеткаи тенниси оддиро ба хотир меоварад, аммо хело ҳам сабук ва мулоимтар аз охирӣ аст. Вазни ракетка қариб 130 г. Ба қолаби ракетка торҳои синтетикии

кутрашон 0,6 – 0,8 мм-ро мекашанд (расми 91).



Расми 91. Доштани ракетка

Омодагии маҳсуси умумӣ ва варзиши. Машқҳои қаторӣ. Роҳравӣ, дав: бо нук ва панҷаи пой, бо қадамҳои қайчишакл, такроран – 5 x 30 м, аз рӯи ҳушдори биной, оғоз аз ҳолатҳои гуногун. Машқҳои инкишофдиҳандаи умумӣ бе ашёҳо: барои мушакҳои даст, пой, бадан. Машқҳо барои инкишофи дурусти нишаст, ҳолатҳои он.

Машқҳои инкишофдиҳандаи умумӣ бо ашёҳо: бо чӯби гимнастикӣ, аргунчаки кӯтоҳ, тӯбҳои баскетболӣ ва пуркардашуда, ракеткаҳо, тӯбҳои тенниسيӣ.

Ҷаҳишҳо: аз ҷой, ба дарозӣ ва ба боло бо дави тез ба дарозӣ ва баландӣ. Паридан ба боло ва баръакс. Партофти тӯби теннис ба ҳадаф ва ба дурӣ. Фиреби зарбаҳои муҳталиф. Бозӣ бо тубҳо.

Бозиҳо «Дав бо ракеткаҳо», «Дасти кӣ бақувват?», «Кӣ тезтар», «Тӯбчаро қап», эстафетаҳо.

Техникии бозӣ. Тарзи доштани ракеткаҳо. Ҳолати асосии бозингар ҳангоми партофттан, қабули тӯб, ҳангоми зарбаҳо ба рост, ба чап, ба боло, ба поён. Зарбаҳои кӯтоҳ ба рост ва ба чап. Зарбаҳои фосиладор ба рост, ба чап, аз болои ресмон, зарбаҳои каҷ ба рост ва ба чап. Зарбаҳои паҳн ба рост, ба чап ва аз болои сар. Зарбаҳои кӯтоҳ.

Партофтҳо: кӯтоҳ, баланд – дур, паҳн – дур. Шиношавӣ бо ҳисоб ҳангоми бозиҳои якка. Гузоштан ва ҳуҷум. Зарбаи ҳамлавӣ, бозиҳои якка, ҷуфт ва омехта бо ҳисоб.

Тактикаи бозӣ. Интихоби ҷо ва назорати ҷойивазкунии дуруст дар майдонча. Бозӣ аз хатҳои паҳлуӣ, аз хати ақиб ба тӯр. Интихоби тарзи партофт, зарбаҳои ҷавобӣ. Тактикаи бозиҳои якка ва ҷуфт. Ҷойигиршавии бозингарони бозиҳои ҷуфт: параллелӣ, пешу – ақиб, озод.

Шиноварӣ. Пайдоиши шиноварӣ ба давраҳои қадим марбут буда, ба зарурати аз ҷониби одам азхуд кардани муҳити об ва мубориза барои мавҷудият вобаста аст.

Юнониҳои қадим ин маҳорату малакаи заруриро баланд арзёбӣ на-

муда, онро ба тавонистани хондану навиштан баробар мешумориданд. Шиноварӣ барои одамон хурсандии зиёд, қаноатмандӣ меовард, чун василаи олии истироҳат хизмат мекард, саломатиро мустаҳкам, ба обутобдиҳӣ мусоидат менамуд. Вай барои инсони бақувват, ҷолоқ, пуртоқат, ҷобук шудан, ҳудро бо итминону боварӣ дар ҳолатҳои гуногуни ҳаётӣ эҳсос намудан хизмат менамояд.

Машқҳои шиноварӣ ба саломатии ҷисми одам мусоидат намуда, узвҳои шикам ва нафасро инкишоф медиҳад; мушакҳоро пурқувват намуда, ташаккули мутавозини бадан ва қомати ростро таъмин месозад; организмо ба таъсири хунуқӣ мутобиқ мегардонад; бо пасту баландшавии якбораи ҳарорат ва гайра.

Шиноварӣ дар бозиҳои Олимпӣ бо барномаҳои қалон муарриғӣ гардидааст.

Шиноварони собиқ Шӯравӣ (СССР) дар таърихи иштирок дар мусобиқаҳои қалон 22 медали тилло, 26 нуқра ва 31 биринчиро соҳиб гардидаанд.

Комёбиҳои бештарро Г. Прозуменшикова, В. Салников, А. Попов ва дигарон соҳиб шудаанд.

Варзишгарони ҷумҳурии мо омодагии комплексии қавӣ ва интихоб ба иштирок ба бозиҳои Олимпиро мегузаранд.

Вазифаи ҳар як мактабхон шиновариро омӯхтан мебошанд. Барои огоҳии ҳолатҳои ноҳуш ва осеббинӣ зарур аст, ки **талабот ва қоидаҳои зерин** риоя гарданд:

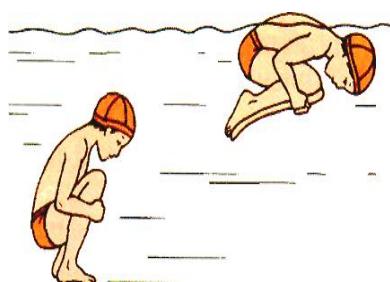
1. Фақат дар ҷойҳои ошно ва иҷозат додашуда барои шиноварӣ, аз ҳудуди сарҳади нишон додашуда берун оббозӣ накардан.
2. Др ҳавзҳои шиноварӣ риоя кардан ба интизом.
3. Шиновариро танҳо бе қалонсолон омӯхтан мамнӯъ аст. Ин кор ҳатарнок аст, ҳатто вақте ки ҳудро дар об нигоҳ дошта метавонед.
4. Агар шумо чуқурии ҳавзро надонед ва ба набудани ашёҳои дигар дар он боварӣ надошта бошед ба об ҷаҳидан манъ аст.
5. Ба об гута ҳурда нафас накашида онро дар вақти зиёд нигоҳ доштан мумкин нест.
6. Ҳангоми пайдошавии нишонаҳои хунуқхурӣ, қабудшавии лабҳо лозим аст, ки аз об баромада гарм шавед.
7. Танҳо баъди 40-60 дақиқаи баъди ҳӯроқхӯрӣ ба машгулиятҳои шиноварӣ машғул шавед.
8. Аз воситаҳои нигаҳдоранда истифода бурданро ёд гиред, хисси

худидоракунӣ ва масъулиятро аз даст надиҳед.

9. Агар дар чисми худ бемориҳои гулудард, шамолхӯрӣ, сулфа ва гайраро эҳсос кунед, ба шиноварӣ машғул нашавед.

Барои машғулияти шиноварӣ зарур аст, ки анҷомҳои зерини инфириодӣ дошта бошад: либоси шиноварӣ, қулоҳи резинӣ, собун, лиф, сачоқ, шона; қабл аз ҳар машғулият дар ҳавзҳои шиноварии пӯшида зарур аст, ки худро бо собун пурра шӯед ё душ кунед; пас аз машғулият сар, маҳсусан гӯшҳоро пурра пок кунед; пас аз оббозӣ бо либосҳои тар истодан мумкин нест.

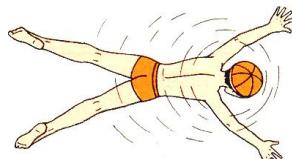
Оббозӣ дар ҳавзҳои табиӣ ҳангоми ҳарорати на камтар аз $+18^{\circ}$ 20° будани об, дар ҷои шамолпаноҳ, ҳавои офтобӣ, ҳарорати ҳаво (шамол) дар он бояд $+24\dots 25^{\circ}$ бошад, мумкин аст.



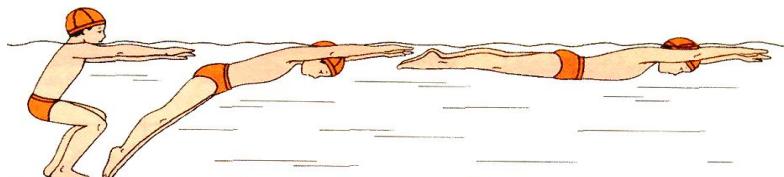
Мӯҳлати дар об будан аз 5-10 то 30-40 дақиқа тадриҷан афзоиш меёбад (бо назардошти синну сол, ҳолати саломатӣ, шароиту обу ҳаво).

Вақти беҳтарин барои машғулиятҳо нимаи аввали рӯз аз соати 10 то соати 13 мебошад.

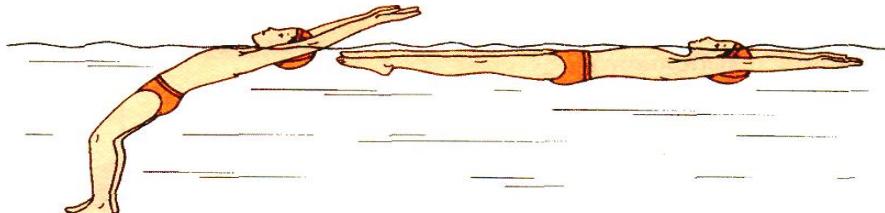
Дар ҳавои гарм мумкин аст 2 маротиба дар як рӯз, Расми 92. дар нимаи дуюми рӯз аз соати 16 то соати 18 оббозӣ кард.



Расми 93



Расми 94



Расми 95

Онҳое, ки шиновариро наметавонанд зарур аст, ки дуруст худро дар об нигоҳ доштан, бе тарс ба об даромадан, ҳаракатҳои оддитарини дасту

пойхоро ичро намоед, ҳамзамон бо тарзҳои варзишии гуногун – элементҳои техникаи шиноварӣ ошно шавед.

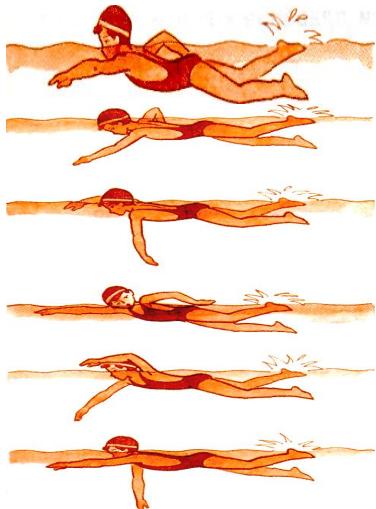
Доир ба азхудкуни машқҳо дар об, ки шумо дар синфҳои поёни омӯхта будед: «оббозӣ» (расми 92), «медуза», «ситорача» (расми 93), лағзиш ба сина, рӯй ба соҳил истоданро (расми 95) такрор намоед.

Техникаи навъҳои асосии шиноварӣ таҳтacha дар қафаси сина (расми 96) – тарзи аз ҳама зуд ва машҳури варзиши оббозӣ аст. Он бо ҳаракатҳои бо танаффуси симметрии дастону пойҳо маънидод мегардад. Нафасбарорӣ дар об ичро мешавад. Ин тарзи шиноварӣ барои гузаштан аз монеаҳои обӣ, ҳангоми наҷоти гарқшудагон истифода бурда мешавад.

Машқҳо барои омӯзиши техникаи шиноварӣ дар қафаси сина

Дар хушкӣ:

1. ҲМ – ба қафаси сина хобида, даст ба пеш, сарро ҳам кардан. Ба зону (оринҷ) боло шуда ва ба панҷаҳои даст нигоҳ карда, ҳаракатҳои ботанаффуси пойҳоро зуд ичро менамоянд.



2. Айнан ҳамон, аммо як даст ба пеш, дигар дар баробари бадан.

3. Айнан ҳамон, вале бо мувофиқат кунонидани ҳаракати пой бо нафас сарро ба як тараф тоб дода, бо дasti ба пеш дарозкардашуда ба гӯш расидан.

4. ҲМ – рост истода, як даст ба боло, дигараш аз камар, ҳаракати даврии дастҳо ба пеш («Осиёб ба пеш»).

Расми 96



Расми 97

Дар об:

1. ҲМ – бо қафаси сина хобида, бо дастҳо ба чуқурӣ, ба паҳлӯи ҳавз такя карда, ҳаракати пойҳоро ичро менамоянд.

Нафаскашии муқарраӣ (оддӣ).

2. Айнан ҳамон, аммо сарро дар об фуровардан, нафасро нигоҳ доштан.

3. Айнан ҳамон, аммо нафасбарорӣ дар об ичро мешавад. Барои нафасгирий сарро ба боло бардоштан ё тоб додан.

Машқҳо барои омӯзиши техникаи ҷаҳидан аз баландӣ

Дар хушикӣ:

ҲМ – оғози шиноварӣ (пойҳоро дар баробари кафҳо параллелӣ гузошта, дар зонуҳо ва қисматҳои миён ҳам шуда, дастҳоро ба ақиб партофта, ба пеш нигоҳ меқунанд. Ҷаҳиш ба боло бо алвончи дастҳо ба боло, сар дар байни онҳо.

Дар об:

1. ҲМ – дар паҳлуи ҳавз нишаста, даромадан ба обро (аввалан ба об дастҳо ва сар медароянд) ичро менамоянд.

2. Айнан ҳамон амал, вале тадриҷан такяро зиёд намуда.

3. Айнан ҳамон амал, аммо ҳолати оғози шиновариро қабул карда.

Шиноварӣ бо пушт – яке аз тарзҳои хеле қулайи (барои нафаскашӣ) ҳаракаткунӣ дар об аст. Агар шумо монда шудед, аз шино бо қафаси сина, он гоҳ мумкин аст ба пушт гарде два истироҳат намоед.

Оббозӣ ба пушт, хобравӣ (расми 97) чун ҳаракатҳои ботанаффусу пайвастаи дастҳо ва пойҳо маънидод мешавад.

Шиновар ба пушт хобидааст, аз ин рӯ нафасбарорӣ дар болои об амалий мегардад. Ин тарз ҳангоми ҳамлу нақли осебдида, бурдани борҳои муҳталиф истифода бурда мешавад.

Машқҳо барои омӯхтани техникаи шиноварӣ ба тарзи пуштнокӣ.

Дар хушикӣ:

1. ҲМ – нишасти кунҷӣ (дар фарш, дар курсӣ, дар соҳил); ҳаракати пайвастаи пойҳо.

2. ҲМ. Истода, як даст ба боло, дигар дар баробари бадан, ҳаракатҳои даврии бофосила ба ақиб.

Дар об:

1. ҲМ – ба пушт хобида, бо дастон аз паҳлуи ҳавз қапида, ҳаракати пойҳоро ичро менамоянд. Пойҳоро аз зонуҳо ҳам накарда, нуки пойро ёзонидан ва ба дохил тоб додан.

2. ҲМ – ба пушт хобида, тахтаро дар зери сар, ба зону, ба шикам гузоштан.

Шино карда, ҳаракатҳои пойҳоро анҷом дод.

Такмили техникаи шиноварӣ

Оббозӣ бо пушт:

1. Шиноварӣ ба пушт бо кӯмаки ҳаракатҳои пайвастаи пойҳо

(дастҳо метавонанд дар баробари бадан, яке ба боло, ҳарду ба боло бошанд).

2. Айнан ҳамон амал, аммо то оринч ичро шуда, қулочи дароз дудаста дар як вақт.

Шиноварӣ ба қафаси сина:

1. Шиноварӣ бо қафаси сина, бо ёрии ҳаракати пойҳо ва як даст, дигарӣ ба пеш, ба гардишҳои сар барои нафасгирӣ ба тарафи дasti коркунанда назорат кардан.

2. Бо ҳар даст шумораи додашудаи қулоҷҳоро зам ё илова кардан.

Бозиҳо: «Оммавӣ», «Обхезӣ», «Моҳигир», «Моҳӣ дар тӯр», «Обкашак».

Агар шумо аллакай шиновариро хуб ёд гирифта бошед ва ба сексияҳои шиноварӣ равед, он гоҳ метавонед барои худ тестҳои санчишие, ки пешкашатон менамоем, ичро созед.

Аз тестҳои санчиший истифода бурда, шумо метавонед на танҳо натиҷаҳои хуб нишон дихед, балки нишондодҳои худро беҳтар созед.

Тестҳои санчишии намуниавӣ

Чадвали 3

Баҳо Машқҳо	Аъло	Хуб	Қаноатбахш
Шино карда гузаштан аз масофаи 50м, дақ., с: писарон духтарон		Бо яке аз тарзҳои варзиший бе ҳисоби вақт	Бе ҳисоби вақт бо усули озод
	1.20 1.30		

§ 12. УСУЛҲОИ ИНКИШОФ ДОДАНИ СИФАТҲОИ ЧИСМОНӢ

Синну соли мактабӣ барои инкишоф додани сифатҳои ҳаракатӣ давраи хеле мусоид аст.

Инсон бе ҳаракат наметавонад ҳаёти пурсамар гузаронад.

Ба фаъолиятҳои ҳаракатии асосӣ дохил мешаванд: роҳравӣ, дав, ҷаҳишҳо, партофтҳо, часпишҳо ва гайра. Барои хуб давидан, ҷаҳидан, партоб додан ва гайра, инҷунин ичро намудани ҳар навъ корҳои чисмонӣ дар истехсолот ва дар хона зарур аст, ки сатҳи муайяни инкишофи хислатҳои чисмонӣ дошта бошед.

Дар сексияҳои варзиши мактаб машғулият гузаронида имкони аз-худкунии қоидаҳои бозӣ дар футбол, волейбол, тӯби дастӣ, шаҳрак, чавгонбозӣ, тенниси рӯи миз ва ғайраро меомӯзед.

Ҳислати асосии варзишӣ қувва, чобукӣ, пуртоқатӣ, чолокӣ мебошад.

Барои чисман омода, ё ташаккул ёфтани инсон ҳамаи сифатҳои мазкурро инкишоф додан зарур аст.

Академик А.И. Бир ҳанӯз дар нимаи асри гузашта ҳисоб карда буд, ки аз энергие, ки дар замин истеҳсол ва истеъмол гардидааст, факат 4 фоиз ба зиммаи механизмҳо рост меояд, аммо 96 фоизаш бо қувваи мушакҳои инсон таъмин мегардид.

Қобилияти таҳаммул карда тавонистани муқовимати беруна ба инсон, ё амали мутақобилаи ӯ аз ҳисоби тавоноии мушакҳояш **қувва** номидা мешавад.

Афзоиши қувваи мушакҳо дар синну соли мактабӣ асосан ба комилан ва нисбатан афзудани вазни мушакҳо алокаманд аст. Агар дар охири давраи таҳсил дар мактаби ибтидой ҳиссаи мушакҳои дар вазни бадан 22 фоизро ташкил дидад, пас дар синни миёнаи мактабӣ он то 33 фоиз афзоиш меёбад. Аммо аз тарафи дигар вазни умумии бадан ҳам меафзояд. Ба мушакҳои пурқувват акнун вазни калон ҷойгир мегардад.

Аз ин рӯи афзоиши мутаносиби қувва дар тӯли давраи таҳсилот дар мактаб на он қадар бузург аст, маҳсусан дар духтарон.

Қобилиятҳои нерӯӣ аз рӯи тарангии мушакҳо муайян мешавад, ки дар реҷаҳои камшавии динамикӣ ва статистикӣ зоҳир меёбанд. Барои реҷаи динамикӣ тағйирёбии дарозии мушакҳо хос аст ва барои статистикӣ – доимӣ будани дарозии мушакҳо ҳангоми ҷараёнҳо.

Ин реҷаҳоро дар амалияи тарбияи ҷисмонӣ қувваи динамикӣ ва қувваи статистикӣ меноманд. Масалан, зоҳиршавии қувваи динамикӣ – ҷаҳиш ба баландӣ ва статистикӣ бошад – нигаҳ доштани штангахо дар болои даст.

Қувваи мушакиро бе асбобҳо ё бо ёрии асбобҳои маҳсус муайян кардан мумкин аст. Бе асбоб қувваро аз рӯи вазни бештаре, ки инсон мегӯянад бардорад муайян кардан мумкин аст. Чунин қувва дар асари заҳмати гурӯҳҳои зиёди мушакӣ ба вучуд меояд. Аммо бештар зарурат пеш меояд, ки қувваи қадоме яке аз гурӯҳҳои мушакиро муайян соҳт. Дар ин ҳолат динамометрҳои механикӣ ё электрикӣ истифода мегарданд.

Ҳангоми арзёбии сатҳи имкониятҳои қувва дуруст интихоб кардани ҳаракат муҳим аст.

Дар амалияи мактабӣ барои муайянкуни имкониятҳои қуввагии хонандагон тест-машқҳо истифода бурда мешаванд: кашидан, оvezonshavī, қатъкунӣ-хамкуни дастон бо такя дар курсии гимнастикӣ, баромадан бо банд, бардоштани пойҳо то кунҷи 90° дар ҳоли оvezonӣ дар девори гимнастикӣ ва файра.

Қобилияти инсон дар вақти ичрои ҳаракат дар ҳадди аққали фосилаи кӯтоҳи вақт **суръатнокӣ** ном дорад.

Қобилияти гузаштани муқовимати беруна ё ҳаракати мутақобила ба он аз ҳисоби заҳмати мушакӣ **қувва** номида мешавад.

Зудӣ ба василаи қобилиятҳои босуръат маълум мешавад, ки шаклҳои чунин номбаршудаи оддӣ ва комплексӣ ифода мейбад.

Ба шаклҳои оддӣ дохил мешаванд: зудии реаксияи ҳаракат; суръати ҳаракати якка, ки ба муқовимати беруна кашида нашудааст; суръати ҳаракат.

Шаклҳои комплексӣ дар ҳамаи ҳаракатҳои варзишӣ зоҳир меёбанд. Ин тезии дав, ҳаракати боксёр, гимнастика, шамшербозӣ, волейболист, футболист ва файра.

Байни шаклҳои гуногуни зоҳиршавии босуръат қариб ягон алоқамандӣ мавҷуд нест, ё он камаҳамият аст. Яъне лаҳзаи реаксия гӯё вақти хуб барои ҳаракат нест, меъёри хуби ҳаракат кафолати муваффақияти зуди суръати максималиро намедиҳад.

Суръати максималии афзоишисуръатнокӣ вобаста ба синну сол аз натиҷаҳо дар давидан дар доираи васеъ - аз 11 то 17 сол. фарқ мекунад. Ҳол он ки тадқиқотчиён чунин меҳисобанд, ки инкишофи бомаром, зуддии ҳаракат дар мактаббачагон дар 14-солагӣ хотима мейбад, баъд аз он ба поён меравад.

Зоҳиршавии суръатнокӣ дар духтарони 11-12-сола, боло, vale 13-14-сола поён аст. Дар ҷараёни машғулиятҳои таълимӣ дар дарсхои варзиш зарур аст, ки болои инкишофи ҳамаи шаклҳои зоҳиршавии суръатнокӣ кор кардан зарур аст.

Яъне, барои такмили вақти ҳаракат аз бозиҳои серҳаракат («Зоғҳо ва гунчишкон», «Рӯз ва шаб», «Даъвати рақам» ва файра) истифода бурдан мумкин аст.

Ҳангоми оғози бозиҳо аз ҳолатҳои оддии гуногун бояд давомнокии фосилаи байни амрҳои пешакӣ ва иҷроқуниро иваз намоянд.

Барои нигоҳ доштани суръати баланди ҳаракат зуд суст карда тавонистани мушакҳо аҳамияти калон дорад. Барои инкишофи ин қобилият

ичрои такрории ҳаракат аз рӯи меъёрҳои калон истифода бурда мешавад.

Барои он ки ин ҳаракат аз ҷиҳати техниқӣ дуруст амалӣ гардад, зарур аст, ки пешакӣ онро хуб аз худ намоед. Сипас бояд ба он ноил гашт, ки машқҳоро бо меъёри максималӣ анҷом дихед, набояд фикр кунед, ки чӣ тавр дуруст онҳоро ичро кардаед: Истироҳат пас аз ичрои ин машқ 20-25 сония.

Ин машқро бонавбат ҷанд маротиба анҷом додан лозим аст. Дар байни ҳар як навбати машқ 2-3 дақиқа истироҳат намудан лозим аст.

Барои омӯхтани ҳаракати чаққонӣ бо усули машқи кӯтоҳмуддат усулҳои зеринро истифода менамоянд: ҳаракати боксёро тақлид кардан; ба боло ҷаҳидан; гузоштани чӯби гимнастӣ ба фарш; болои сарро бо панҷаҳо қапидан, чӯбро сар додан, кӯшиши қапидани чӯб вақти дар ҳаво муаллақ буданаш; тӯбро ба боло партофта, сипас 360° тоб хурда, онро доштан ва ғайра.

Барои зуд анҷом додани ҳаракатҳои яқдафъаина, гурӯхи мушакҳоеро, ки ин ҳаракатро ба вуҷуд меоваранд, бояд на фақат зуд ва бо қувваи зиёд ичро гарданд.

Аз ин рӯ барои омодакуни, масалан, ҷаҳандар ба баландӣ машқҳои маҳсуси қавикунанд ба инкишофи гурӯхи мушакҳо, ки вазифаи теладиҳиро ичро месозанд, истифода мегарданд.

Машқҳое, ки дар онҳо зудӣ ва қувва ба ҳам алоқаманданд ва онро босуръату қавӣ меноманд. Хислати суръату қавигӣ ҳангоми реҷаҳои гуногун камкуни мушакӣ зоҳир мешавад ва ҷойивазкуни зуди бадан ё uzziҳои онро дар муҳит таъмин менамояд.

Барои инкишофи хислатҳои суръату қуввагӣ ва омодагии муайян барои ҷаҳишҳо ба дарозӣ ва баландӣ машқҳои зерин тавсия дода мешаванд:

- ҷаҳидани ботанаффус ба пои рост ва пои чап;
- ҷаҳидан аз нимнишаст ба нимнишаст;
- ҷаҳидан ба чуқурӣ (аз баландии 30 см) бо париши зуд минбаъда ба боло;
- паридан бо аргунчакҳо.

Машқҳои варзиширо ичро карда аксаран зарурати нишон додани қувва дар фосилаи кӯтоҳи вақт пеш меояд. Масалан, дар ҷаҳидан ба баландӣ ё дарозӣ ҳангоми теладиҳӣ лозим аст қувваи максималӣ истифода гардад. Чунин қувва **тарканда** номида мешавад. Машқҳои хуб ба-

рои инкишофи қувваи тарканда инҳо мебошанд: баромадан бо банд дар 5-бсония, нишастану хестан бо ду пой ба шумораи 10-15с., партофтани тӯб ба тахта, ба дурӣ ва гайра.

Қобилияти инсон барои дурудароз ва бефосила ичро кардани ягон амал **пуртоқатӣ** номида мешавад.

Пурбадоштӣ мумкин аст, ки умумӣ ва маҳсус бошад. Қобилияти инсон ба кори тӯлонӣ **пуртоқатии умумӣ** аст.

Пурбадоштии умумӣ дар синни мактабӣ нисбатан осон ва зуд инкишоф меёбад. Масалан, ҳангоми дави тӯлонӣ, роҳравии зуд ва тӯлонӣ, велосипедсаворӣ, конкиҳои роликдор. Пурбадоштӣ дар муносибат ба фаъолияти муайян пурбардоштии маҳсус номида мешавад. Мисол: чаҳиш, бозӣ, қувва ва гайра. Истифодабарии машқҳое, ки инкишофдиҳандай пуртоқатианд, дар давраҳои гуногуни синнусолӣ натиҷаҳои хуб медиҳанд.

Машғулиятҳои пайваста бо машқҳо барои инкишофи пуртоқатӣ ҳангоми тавоноии миёна ба системаи нафас таъсир мерасонад. Онҳо барои афзоиши истеъмоли оксиген дар воҳиди вақт мусоидат менамоянд, зудшавии паҳнгардии то ҳадди аксари ҷараёнҳои нафаскаширо меафзоянд. Ин чунин маъно дорад, ки аз дақиқаҳои фаъолият организми шумо ба истеъмол кардани миқдори зиёдтарини оксиген шурӯъ менамояд.

Барои инкишофи додани пуртоқатӣ машқҳои зеринро мавриди истифода қарор додан мумкин аст:

1. Дави тӯлонӣ то 25-30 дақиқа;
2. Давидани порае аз фосилаи 150-300 м бо суръати муайян. Машқро мураккаб кардан мумкин аст: фосилаи истироҳат байни қитъаҳои давидашударо кӯтоҳ намуда, истироҳати фаъолро барои афзоиши пуртоқатӣ истифода мебаранд.
3. Ҳаракаткунӣ дар самокат ва конкиҳои роликдор то 1 соат.
4. Велосипедсаворӣ то 1,5-2 соат бо суръати мӯътадил (15-20 км/соат).
5. Дави ором, ки ҳангоми он шумораи зарбаҳои дил иборат 150-170 зарб/дақ. мебошад.
6. Машқҳои характеристи нерӯгӣ дошта, ки аз рӯи методи машғулиятҳои даврагӣ ичро мешаванд.

Усулҳои машғулиятҳо, ки барои инкишофи пуртоқатӣ истифода мегарданд, бояд пеш аз ҳама дорои дараҷаи баланди таъсирнокии ҷисмонӣ ва равонӣ бошанд, инчунин афзоиши систематикии сарбориро

кафолат диханд.

Қаиши интенсиві дар бачаҳои синни 6-11-сола меафзояд, дар дұхтарон нишондоди қаишің нисбат ба писарон болотар аст.

Барои инкишоф додани ин хислат дар синну соли шумо ҳам туфайли машғулиятҳои систематикі ба натижаҳои хуб ноил шудан мүмкін аст.

Қаишің фаъол ва ғайрифаъол мешавад. Ин чиз қобилияты расидан ба амплитудаи зарурии ҳаракат аз ҳисоби равонасозии мушакҳои мувофиқ аст. **Қаиши ғайрифаъол** қобилияты расидан ба амплитудаи бештари ҳаракат бо таъсири қувваҳои беруна (масалан, бо ёрии шарик) мебошад.

Зоҳиршавии қаишің аз эластикій будани пайвандҳои мушакій вобаста аст, инчунин аз ҳарорати мұхити атроф. Дар ҳавои сард лозим аст, ки барои тамрин вақти бештар сарф гардад ва танҳо баъд аз гарм шудани мушакҳо ба машқҳои инкишофдиҳандай қаишің шурӯй мекунанд.

Обу ҳаво ё ҳаво дар бино ҳар қадаре гармтар бошад, барои тамрин ҳамон қадар камтар вақт ҳарч мегардад.

Қаишің аз таъсири хасташавій кам мегардад.

Қаиширо инкишоф додан мүмкін аст, ҳаракатҳои алвонции дасту пойхоро истифода бурда, ҳаракатҳои теладиҳандай дастхо, нишаствони пружинамонанд ва ҳамшавій ба пеш, ақиб, ба тарафҳо, машқҳо бо ёрии шарик. Ҳамаи ин машқҳоро якка ва бо шарик ичро кардан мүмкін аст.

Қобилияты зуд азхудкуни ҳаракат ва бо муваффакият амал кардан дар ҳолатҳои ношинос ё вазъияти ногаҳон тағийрёфтай **чолокій** номида мешавад.

Чолокиро мүмкін аст дар тұлы таҳсил дар мактаб инкишоф дод, аммо хубтар аз ҳама дар синни 7-11 ва 14-17-солагій аст. Шароити асосии инкишофи чолокій навоварии машқҳои омұхташуда мебошад.

Машқҳо барои инкишофи чолокиро аз рұи дарацаҳои ҳамоҳангии мураккабият, дарацаи дақиқій ва аз рұи суръат чудо менамоянд.

Чусту чолокій дар бозихо он гоҳ зоҳир меёбад, ки ҳаракатҳои аз ҷиҳати тактикаи мувофиқ гардонидашуда машқҳои даставій бошанд.

Чолокиро машқҳои ба тағийрёбій ё ивазшавии суръати ҳаракат алоқаманд, инчунин бо тағийрёбии фазои марзҳо инкишоф медиҳад.

Ба чолокій, тавре ки мо аллакай гүфтем, дигар машқҳо, ки ба тавонистани оромкуни мушакҳо алоқаманд, бо қобилиятнокии мувозинатро нигаҳ доштан, әхсос кардани фазо ва вақт дохил мешаванд.

Барои инкишофи чолокій машқҳои зерин тавсия дода мешаванд:

- қаҳидан ва партофтан ба масофаҳои мұхталиф;

-давидан ва ҷаҳидан бо суръати муайян;

-паҳам кардани ҷаҳидан ба дарозӣ аз ҷой бо тамоми кувва бо ҷаҳидан бо ними қувва, партофтани ҷисмҳои гуногун ба ҳадаф, паҳам кардани партофтҳо ба ҳадаф бо истифодабарии тӯбҳои шаклҳо ва вазнҳои гуногун.

Ба гайр аз ин барои инкишоф додани мувозинат, суръат, муқовимат аз машқҳои гимнастӣ ва акробатикӣ истифода бурдан мумкин аст. Барои зоҳиршавии ҷолоқӣ дараҷаи қувваи қашиш таъсири қалон мегузорад.

Қаишии нокифоя ё сатҳи пасти инкишофи пуртоқатӣ ҷолоқиро дар ҳолатҳои ҳаракатии мушаххас коҳиш ё паст менамояд.

Аз ин хотир зуҳури ҷолоқӣ дар хонандагон ба дараҷае – аз сатҳи инкишоф ва хислатҳои ҳаракаткунандай онҳо вобаста аст.

§ 13. МАШГУЛИЯТҲОИ МУСТАҚИЛОНА, НАЗОРАТИ ХУДӢ

Ба машғулиятҳои мустақилона на танҳо иҷрои машқҳои варзишӣ дар дарс ва хона, балки назорати ҳаррӯза ба ҷисми худ, аҳволи саломатӣ, машғулиятҳо, иҷрои машқҳои алоҳида, инҷунин тайёрӣ ба супоридани меъёрҳои таълимӣ ва инфириодӣ низ доҳил мешаванд.

Назорати худ аз рӯи ҷадвали 4 мумкин аст. Агар шумо машқро иҷро намоед, ба хоначаи мувофиқ нишона гузоред.

Чӣ тавр боварӣ ҳосил мекунед, ки машғулияти машқҳои варзиш сифатҳои ҳаракатии шуморо беҳтар намудааст?

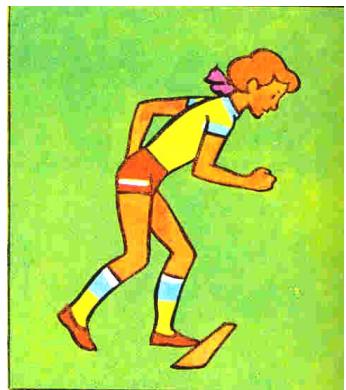
Барои ин зарур аст, ки машқҳои санчишии маҳсусро иҷро намоед: 1) давидан ба 30 м аз ҳолати рост; 2) қувваи панҷаро бо ёрии динамометри панҷа чен кардан; 3), 4) партофтани тӯби вазнаш 1 кг аз ҳолати нишаст (нигаред ба расми 98, 99); 5) ҳаму рост ва ҳам кардани дастон дар ҳоли такяи хоб дар курсии гимнастикӣ.

Тести панҷумро вакте истифода мебаранд, ки динамометри дастӣ мавҷуд набошад. Ин тестҳоро дар ҳамаи синфҳо истифода бурдан тавсия дода шудааст. Яъне, аз як синф ба синфи дигар гузашта, дидан мумкин аст, ки чӣ қадар ё ба қадом андоза талаба ҷисман инкишоф ёфтааст. Чунин назоратро дар дарсҳои мактаб дар моҳҳои сентябр ва май (баъзан моҳи январ) мегузаронанд.

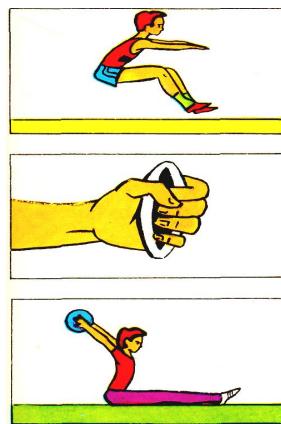
Назорати хуб бо ёрии чор тести асосӣ мумкин аст ва мустақилона дар ҳавлӣ, дар толори варзиш, майдончай варзиш.

Динамометр дар дasti муаллими варзиш ё ҳамшираҳои тиббӣ мавҷуд аст.

Дафтари назорати худиро тартиб дихед ва дар он натижаҳои худро аз ҳар таҷрибаҳои санчишӣ қайд намоед.



Расми 98



Расми 99

Шакли дафтари худсанчишӣ

Ҷадвали 4

Намудҳои машғулиятҳо ва натижаҳои санчиши таҷриба	Сентябр (октябр ва ғайра)
	Рӯзҳои моҳ
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Гимнастикаи пагоҳирӯзӣ	
Машқҳо барои қомат	
Танаффуси варзишӣ	
Дақиқаи варзишӣ	
Худмашғулиятгузаронӣ	
Машқҳои инкишофдиҳандай умумӣ	
Паридан	
Давидан	
Сайру гашт	
Таҷрибаҳои санчишӣ	
Дав ба 60 м	
Қувваи панҷаи даст (кг)	
Ҷаҳидан ба дарозӣ аз чой м., см.	
Партофтани тӯби сахт 1 кг, м., см.	
Ҳолати саломатӣ	
Хуб	
Қаноатбахш	

Идоракунии худро ёд гирифтан хеле муҳим аст. Машғулиятҳо бо машқҳои ҷисмонӣ фақат дар ҳамон ҳолат фоида меоваранд, ки агар пайдарҳам гузаронида шаванд. Ин душвор аст, аммо назорати худӣ ба-рои риояи чунин шароит ёрӣ мерасонад.

НАМУДҲОИ МАШҒУЛИЯТҲОИ МУСТАҚИЛОНА БАРОИ ХОНАНДАГОНИ СИНФИ 5

Чадвали 5

Намудҳои фаъолияти ҳаракатӣ	Ҳаҷмҳои ҳафтаинai фаъолияти ҳаракатӣ	
	Писарон	Духтарҳо
Ичрои гимнастикаи пагоҳӣ	Ҳар рӯз	Ҳар рӯз
Давидан (км)	13-15	13-15
Кашидан дар турники баланд (маротиба)	40-45	
Кашидан (маротиба)	75	65
Ҳамқунӣ ва қатъкуни дастҳо ба та- кя (маротиба)	60-75	55-65
Машқ бо аргунчак (маротиба)	1000-1300	1000-1250
Машқҳо барои хамхӯрӣ (маротиба)	100-120	90-100
Машқҳо бо тӯб (маротиба)	15-20	10-15
Машқҳо бо ҳалқаҳо (обруч)	1с 30 дақ.	1с 50 дақ.
Машқҳо бо гантелҳо, штанга	3с 30 дақ.	
Машқҳо бо снарядҳо (таҷҳизот, асбобҳо)	14 соат	10 соат

Машқҳо барои қомат нафас, рақсҳо, ритмика Элементҳои муҳориба	14 соат	16 соат
Машғулиятҳои сексионӣ аз рӯи навъҳои варзиш рафтан	2-3 маротиба дар ҳафта	2-3 маротиба дар ҳафта
Иштирок дар мусобиқаҳои варзишӣ, саёҳатҳо, экскурсияҳо	Як маротиба дар ҳафта	
Терапияи рефлексӣ «Нуқтаҳои ҷодугарона»	Ҳангоми хастагӣ	
Худмассажкунӣ	Ҳангоми осеббинӣ, пайвандҳо, шикаст, баромадани узвҳо ва г.	

ТАЛАБОТ БА ХОНАНДА

Истифода бурда тавонистани ичрои супоришҳои мустақилона, маҳорату малакае, ки аз дарсҳо ҳосил гардидаанд.

Меъёрҳои таълимиро ичро кардан. Назорати худ.

Ба рафиқ ёрии аввалин расонидан. Савганди варзишро донистан. Бозиҳои Олимпӣ ва таъсири он ба насли наврас.

Меъёрҳои таълими

Ҷадвали 6

Машқҳои санчишӣ	Меъёрҳо					
	Писарон			Духтарон		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Дав 60 м (сония)	10,2	10,6	11,4	10,6	10,8	11,6
Ҷаҳиш ба дарозӣ (м. см)	3,10	3,00	2,70	2,80	2,60	2,20
Ҷаҳиш ба баландӣ (м. см)	1,00	0,95	0,85	0,95	0,85	0,80
Партоби тӯб 150 г (м. см)	32	27	20	21	17	14

Худро кашидан Турники баланд дар ҳоли овезиш (маротиба)	6	5	3			
Бардоштани чисм дар 30 сония, аз ҳолати хоб ба пушт, дастхо ба пушти сар (маротиба)	18	16	14	16	14	12
Кросс (давидан) 1 км (дақ. сон.)	4,40	4,50	5,00	5,20	5,10	5,40
Кросс (дав) 2 км (дақ. сон.)	Бөхисобгирии вақт					
Шиноварӣ бе ҳисоби вақт (метрҳо)	50	25	12	50	20	10
Шиноварӣ ба вақт (дақ. сон.)	1,00	б/в	б/в	1,10	б/в	б/в

Дар ҷараёни таълиму тарбияи мактабҳои таҳсилоташон умумӣ на фақат ба майнаи сар, балки ба дастгоҳи биноии хонандагон ҳам бори қалон зам мегардад. Дар натиҷа тӯлонӣ кашол ёфтани ин вазн хонанда ҳаста мешавад. Ҳасташавии асад ва дар навбати аввал ҷашмон ба амал меояд.

Мо ба шумо барои рафъи ҳастагии ҷашмон машқҳои зеринро тавсия медиҳем:

Машқҳо барои беҳтар кардани гардиши хун дар узвҳои биной

1. Мижаҳои ҳар ду ҷашмҳоро 3-5 сония бипӯшонед; ин амалро 6-8 маротиба тақрор намоед.
2. Дар муддати 10-15 сония зуд-зуд ҷашмак занед, сипас айнан ҳамин машқро 3 маротиба бо фосилаҳои 7-10 сония тақрор намоед.
3. Мижаҳои ҳар ду ҷашмро пӯшонед ва бо ангушти ишоратии дasti мувоғиқ бо ҳаракатҳои даврагӣ дар тӯли 1 дақиқа молиш бидиҳед.
4. Мижаҳои ҳар ду ҷашмҳоро бипӯшед ва бо се ангуштони дasti мувоғиқ каме ба кулулаҳои ҷашмон аз болои мижаҳо дар тӯли 1-3 сония фишор биоваред.
5. Бо ангуштони ишоратӣ абрувонро фишурда ҷашмҳоро пӯshed, ан-

гуштон бояд ба мушакҳои абрӯи болоӣ ва пешонӣ муқовимат намоянд.

Машқҳо барои мустаҳкамкунӣ мушакҳои ҳаракатдиҳандай чашм

1. Оҳиста нигоҳро аз фарш ба сақф гузаронед ва баръакс, ҳолати сарро тағйир надода; ин машқро 8-10 маротиба такрор намоед;
2. Оҳиста нигоҳатонро ба рост, ба чап ва баръакс баред; машқро 8-10 маротиба такрор кунед;
3. Оҳиста нигоҳатонро ба рост – ба боло, пас ба чап – ба поён ва баръакс баред; машқро 8-10 маротиба такрор кунед.

Ҳаракати даврагии чашмонро ба самтҳои як тараф, баъд ба дигар тараф иҷро намоед.

Машқҳо барои беҳтар кардани просесси аккомодатсионӣ

1. Бо ҳар ду чашм ба пеш дар муддати 2-3 сония нигоҳ кунед, баъд нигоҳро ба ангушти дasti рост гузаронед, ки онро дар пеши рӯ дар сатҳи бинӣ дар масофаи 25-30 см монед, баъд аз 3-5 сония дастро поён кунед ё партоед; машқро 10-12 маротиба такрор кунед.

2. Бо ҳар ду чашм ба ангушти ишоратии дasti чап 3-5 сония нигоҳ кунед, ки дар пеши рӯяton истодааст, баъд дастро хам намуда, ангуштро ба бинӣ то лаҳзас наздик созед, ки ангушт дар чашматон дуто намояд; машқро 6-8 маротиба такрор кунед.

3. Дар муддати 3-5 сония бо ҳар ду чашм ба ангушти ишоратии дasti рости дарозкардашуда нигоҳ кунед, сипас бо панҷаи чап чашми чапро 3-5 сония пӯшонед, дasti ростро дар ин вақт хаму рост намоед.

Айнан ҳамин машқро анҷом диҳед, бо дasti рост чашми ростро маҳкам намуда, 6-8 маротиба такрор созед.

4. «*Nitiona dar shisha*». Дар масофаи 30-35 см дуртар дар шиши тиреза дар сатҳи чашмон нишонаи рангаи гирдро бо қутри 3-5 мм бичаспонед, сипас дур аз хати нигоҳ, ки аз нишона мегузарад, дар тиреза ягон хел объекtro қайд намоед.

Нигаред, айнакҳоро аз чашм нагирифта, бо ҳар ду чашмҳо ба он нишона 2-3 сония, баъд нигоҳро ба объекти қайдгардида гузаронед, сипас бонавбат нигоҳро гоҳ ба нишона, гоҳ ба объект гузаронед. Дар ду рӯзи аввал 5 дақиқа машқ кунед, дар рӯзҳои боқимонда 7 дақиқа. Ҳамин машқро ба таври пайваста бо танаффусҳо дар 10-15 рӯз такрор намоед. Машқро 2-3 маротиба дар рӯз иҷро кардан мумкин аст.

Машқҳо барои рафъи хастагии биной

Машқҳоро баъди ҳар 20-25 дақиқа кори биной ичро намоед.

Ҳолати ибтидоии ҳар машқ – рост ё нишаста

1. 15 ҳаракати пасту баландии чашмҳо ба хати амудӣ; аз рост - ба чап, баъд аз чап - ба ростро анҷом дихед
2. 15 ҳаракати пасту баланди чашмҳо ба хати тӯл: ба боло - ба поён ва ба поён – ба болоро анҷом дихед
3. 15 ҳаракати даврии тобхурандаи чашмҳо аз чап – ба ростро анҷом дихед
4. Айнан ҳамин машқ, аммо аз рост – ба чап
5. 15-той ҳаракати тобхуранда чашмҳо дар аввал ба рост, сипас ба тарафи чапро анҷом дихед.

Маҷмӯи машқҳо барои инкишифӣ мушакҳои муҳталифи дастгоҳи ҳаракатии чашм (комплекси Ю.А. Утехина).

Машқҳо дар шароити хона бо истифода аз ниқоби маҳсус ичро мегардад ва сарфи иловагии вақтро талаб намекунад.

Ниқоб аз картони саҳт тайёр карда мешавад, мисли карнавалӣ, фақат бо ин фарқият, ки сурохии қутраш 10 мм на ба муқобили мармараки чашм карда мешавад, вале ба 15-20 мм ба абрӯ ҷойгир карда мешавад.

Бемор бояд ба телевизор бо як чашм нигарад, ба тарафи абрӯ боло бурда, яъне мушаки берунаи чашмро машқ дихад.

Тавре бояд нишаст, ки ҳангоми «нигоҳқуни» чашми рост китфи рост ба экран равона гардида бошад. Бо чашмон тадриҷан машғулият мегузаронанд: давомнокии кори ҳар чашм инфиродист; дар ибтидо 15-20 дақиқа, дар натиҷа то 1 соат. Дар мавриди коҷии чашм бояд бештар бо чашм кор кард, бо ҳамон чашме, ки коҷтар аст.

Барои ин мақсад мумкин аст қолаби айнакҳоро истифода бурд. Бояд ба айнак аз байнаш бо лейкопластир тавре пӯшид, ки фақат ба боло ва поён нигаристан мумкин бошад, яъне абрӯро аз паҳлӯ ё аз кунци қолаби айнак дидан мумкин бошад.

Ҳангоми ичрои машқҳо наклейкаи одди гирифта мешавад. Хондани китоб аз рӯи ҳамин усул ичро мегардад, аммо китобро бо китобдон дар боло миз ба 10-15 см боло ҷойгир месозанд, барои ин қадом предмет ё қабзай китоб, журналҳоро истифода мебаранд.

«Нүктахой сөхрнок»

(Рефлексотерапия)

(Мавод аз рӯи методикаи А.А. Ушанская пешкаш мегардад)

Яке аз оддитарин, таъсирнок ва безарартарин усули пешгирий ва табобати чашм маҳси нүктахой махсуси пӯст аст, ки ба идоракунии асоси фаъолияти ҳаётии чисм алоқаманд мебошад: ба қисматҳои муҳталифи системаи марказии асаб, ба узвҳои болои гардан ва гайра.

Агар ба минтақаҳои муайяни пӯст таъсир расонем, ки дар қисматҳои сар, қафаси сина, гардан, дастҳо ҷой гирифтаанд, мумкин аст реаксияи мутобиқшавии организмо дар омилҳои номувофиқи фазои беруна фаъол гардонад.

Қоидаҳои дақиқи тавсиядодашудаи маҳсро зуд азхуд кардан мумкин аст, ва сипас ба хоҳарону додарони худ ёд дихед.

Нүктаи 1 ба пардаи луобии нои нафас, найчаҳои шуш, инчунин ҳароммағз алоқаманд аст. Ҳангоми маҳси ин нүктаҳо сулфа кам гашта, гардиши хун беҳтар мешавад.

Нүктаи 2 ба пардаи луобии қисматҳои гулӯ, гулӯ, сурхной, инчунин бо тимус, ки вазифаи муҳофизатии чисми одамро танзим менамояд, алоқаманд мебошад.

Маҳси ин парда муқовимати чисмро ба бемориҳои сироятқунанда афзун месозад.

Нүктаи 3 вобаста ба он аст, таркиби химиявии хун ва ҳамзамон ҳусусиятҳои ҳимоявии пардаи луобии гулӯ ва сурхнойро афзун менамояд.

Нүктаи 4 ба деворҳои ақиби луобдори гулӯ, сурхной ва қисмати болоии гардан алоқаманд аст. Маҳси ин нүктаҳо таъмини гардиши хуни сар, гардан ва андомро фаъол мегардонад. Гарданро аз ақиб аз боло ба поён маҳс мекунанд.

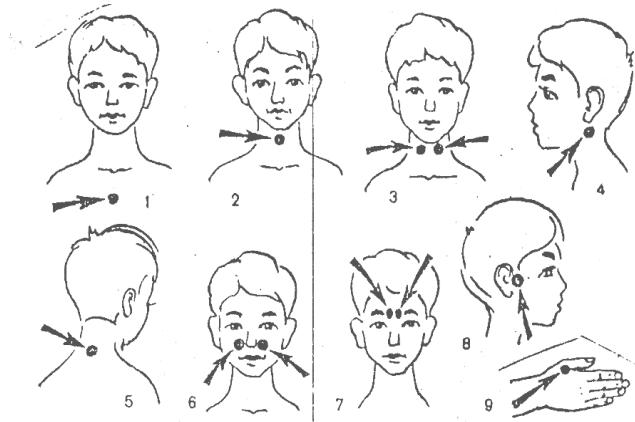
Нүктаи 5 дар мӯҳраи 7 гардан ва мӯҳраи 1 қафаси сина ва миён ҷойгир аст.

Он ба нойчай нафас, гулӯ, меъда ва асосан ба қисмати поёни гардан пайваст аст. Маҳси ин нүкта ба мӯътадилсозии фаъолияти узвҳои шуш мусоидат менамояд.

Нүктаи 6 ба ба ғадудҳои дарунӣ алоқаманд буда, маҳси ин нүкта гардиши хун дар пардаи луобии димог ва ғадудҳои даруниро таъмин месозад.

Нафаскашӣ бо воситаи бинӣ озодона мегардад, зуком мегузарад.

Нүктаи 7 марбут ба пардаи луобии қисмати туршакли димоғ ва пешонӣ, инчунин қисматҳои пешонии мағзи сар аст. Маҳси ин нукта гардиши хуни пардаи луобии димоғ, инчунин қисмати гирдаки чашм ва қисмҳои пешонии мағзи сарро беҳтар месозад.



Расми 100

Маҳси **нүктаи 8** ба узвҳои шунавоӣ таъсири мусбӣ мерасонад.

Маҳси **нүктаи 9** фаъолияти зиёди ҷисми одамро ба эътидол меоварад, зоро дастҳои инсон ба воситаи қисматҳои гардан, ҳароммағз ба ҳамаи нуктаҳои дар боло номбаркардашуда алоқаманд ҳастанд.

Маҳс бо сари ангуштҳои ишоратӣ ё ангушти мобайнӣ, бо роҳи зеркунӣ ба пӯст то пайдошавии ҳисси на он қадари дардкунӣ **дар як рӯз 3 маротиба** анҷом дода мешавад. Сипас нӯҳ ҳаракати тобхӯранда аз рӯи ақрабаки соат ва нӯҳ ҳаракати муқобил намоед. Давомнокии таъсирнокӣ ба ҳар нукта набояд камтар аз 3-5 сония бошад. Нуктаҳои симметрии 3, 4, 6, 7, 8 яквақта бо ҳар ду дастон маҳс намоед (нигаред ба расми 100).

Маҳс ва ҳудмаҳсунӣ

Ҳеч кас аниқ гуфта наметавонад, ки маҳсро кӣ ихтироъ намуда ва дар кучо аввалин маротиба истифода бурдааст.

Аз ин рӯ чун унсури тибби ҳалқӣ вай дар ҳаёти мардумони зиёд истифода мегардид.

Ҳафриётҳои археологӣ ва ёдгориҳои таърихии гуногун аз он шаҳодат медиҳанд, ки баязе қоидаҳои маҳс ҳанӯз 25 қарн пеш аз милод маълум будааст.

Дастхати қадимаи чинӣ «Ней-сzin» («Китоб дар бораи даруни инсон»), дар қарни IX то замони мо доир ба бемориҳое ҳикоят менамояд, ки на танҳо доруҳо фоидаоваранд, балки варзиш ва маҳс ҳам, шарҳи тарзҳои маҳс оварда мешавад. Олими бузурги Шарқ Абӯ Алӣ ибни Си-

но, ки дар гарб бо номи Авитсена машхур аст, истифодаи унсурҳои маҳсро шарҳ додааст.

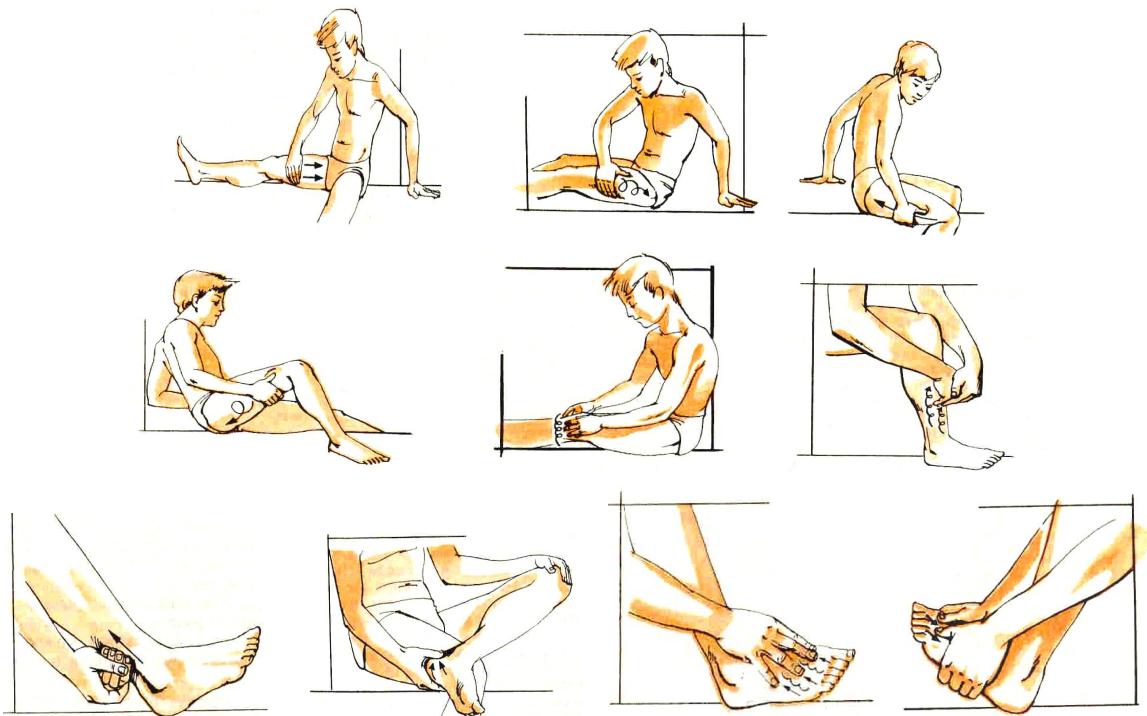
Истилоҳи чоринамудай ӯ - «омодакунанда» ва «барқароркунанда» - то замони мо чун маҳси варзишӣ ва маҳси табобатӣ ҳифз гардидаанд..

Маҳс дар мамлакатҳои Шарқ истифода гардида, номи «маҳси шарқӣ»-ро гирифт. Дар мавриди маҳси шарқӣ на танҳо бо дастон, балки бо пойҳо ҳам молиш медиҳанд, диққати маҳсус ба он равона менамоянд, ки мушакҳоро васеъ карда, узвҳоро қаиш созанд.

Ҳоло маҳс дар тарбияи ҷисмонӣ васеъ истифода мегардад.

Маҳс ва худмаҳсунӣ бояд талаботи ҳаётии ҳар мактабхон, ёрдамчӣ дар меҳнат, хониш ва истироҳат, дар мубориза ба муқобили бемориҳо гардад (расми 101).

Аз тарафи худ мо ба шумо худмаҳсунии аз ҳама оддиро тавсия медиҳем (молиш, зеркунӣ, тамрин).



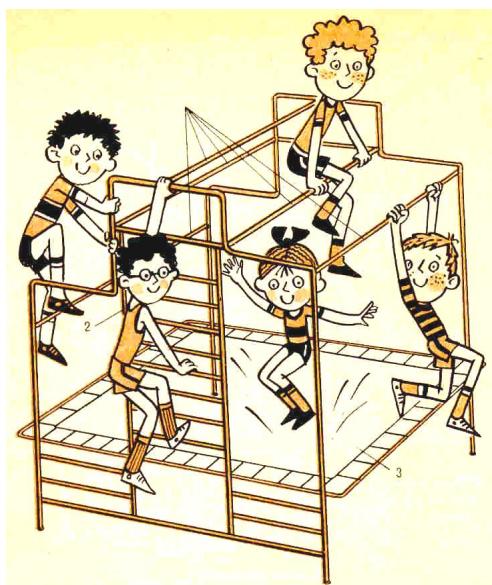
Расми 101

§ 14. ГӮШАИ ВАРЗИШИИ ТУ

Ҳар як мактабхон дар хона бояд гӯшии варзишӣ дошта бошад.

Ҳангоми ичрои машқҳои варзишӣ бояд аз истилоҳоти варзишӣ истифода бурд.

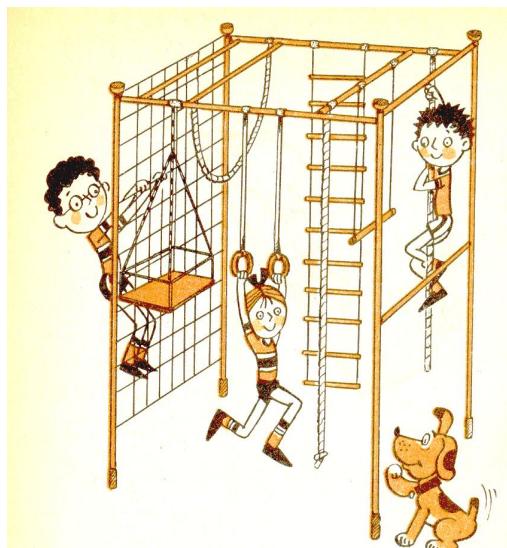
МО ба шумо гӯшии варзиширо пешниҳод менамоем, ки шумо метавонед ҳамроҳи дигар бачаҳо дар ҳавлий волидайнро ҷалб созед.



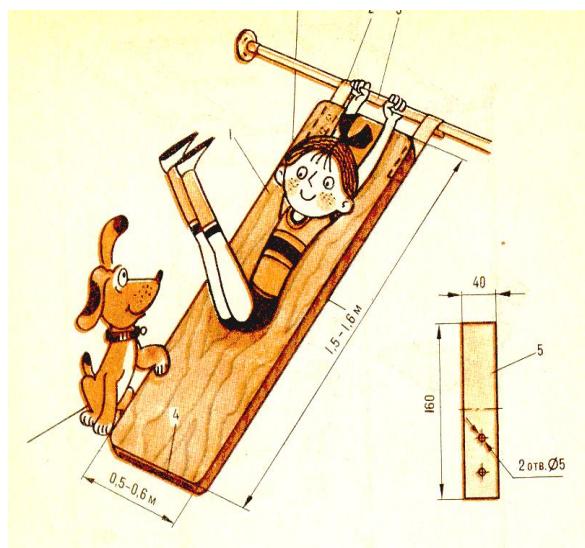
Расми 102



Расми 103



Расми 104



Расми 105



Расми 106



Расми 107

§ 15. ХУДРО САНЧЕД

1. Ба мафхуми «тарзи ҳаёти солим» чӣ дохил мешавад?
2. Кадом омилҳо ба саломатӣ таъсир мерасонанд?
3. Фаъолияти ҳаракаткунанда чист?
4. Табъи хуши мо аз чӣ вобаста аст?
5. Қомат чист?
6. Сабабҳои коҳиши қомат дар чист?
7. Чӣ тавр коҳиши қомат ба кори органҳои дохилӣ таъсир мерасонад?
8. Шумо барои таҳқими мушакҳои пушт, пойҳо, обутоби шикам қадом машқҳоро иҷро мекунед?
9. Кадом узвҳои нафасро медонед?
10. Чӣ тарз нафас қашидан ва баровардан сурат мегирад?
11. Чӣ тавр тағири шароити фаъолияти инсон ба просесҳои туршшавӣ дар ҷисм таъсир мерасонад?
12. Кадом бозиҳоро медонед?
13. Кай бозиҳои IV Олимпӣ баргузор шуд?
14. Кадом варзишгари Тоҷикистон якумин медали тиллоро ба даст овард?
15. Кадом бозиҳои Олимпӣ дар Лондон соли 1948 гузаронида шуд?
16. Кай бозиҳои V Олимпӣ гузаронида шуд?
17. Аввалин иштироккунандаи бозиҳои Олимпӣ аз Тоҷикистон кӣ буд?
18. Дар қадом бозиҳои Олимпӣ Зебуннисо Рустамова ширкат варзидааст ва аз рӯи қадом навъи варзиш?
19. Кадом варзишгари тоҷик үнвони якуми Чемпиони ҷаҳонро додрад ва аз рӯи қадом навъи варзиш?
20. Кадом навъҳои миллии тоҷикии варзишро шумо медонед?
21. Кадом бозии варзишӣ – телевизионии бачагонаро медонед?

ИНРО БОЯД ДОНЕД Бозиҳои олимпии тобистона

- I Бозиҳои Олимпии соли 1896, Афина
- II Бозиҳои Олимпии соли 1900, Париж
- III Бозиҳои Олимпии соли 1904, Сент-Луис
- IV Бозиҳои Олимпии соли 1908, Лондон
- V Бозиҳои Олимпии соли 1912, Стокголм

VI Бозиҳои Олимпии Берлин аз сабаби ҷанги якуми ҷаҳон барпо нагардид

VII Бозиҳои Олимпии соли 1920, Антверпен

VIII Бозиҳои Олимпии соли 1924, Париж

IX Бозиҳои Олимпии соли 1928, Амстердам

X Бозиҳои Олимпии соли 1932, Лос-Анҷелес

XI Бозиҳои Олимпии соли 1936, Берлин

Ҷанги дуюми ҷаҳон имкон надод, ки мусобиқаҳои Олимпии солҳои 1940 ва 1944 гузаранд.

XIV Бозиҳои Олимпии соли 1948, Лондон

XV Бозиҳои Олимпии соли 1952, Хельсинки

XVI Бозиҳои Олимпии соли 1956, Мелбурн

XVII Бозиҳои Олимпии соли 1960, Рим

XVIII Бозиҳои Олимпии соли 1964, Токио

XIX Бозиҳои Олимпии соли 1968, Мехико

XX Бозиҳои Олимпии соли 1972, Мюнхен

XXI Бозиҳои Олимпии соли 1976, Монреал

XXII Бозиҳои Олимпии соли 1980, Москва

XXIII Бозиҳои Олимпии соли 1984, Лос-Анҷелес

XXIV Бозиҳои Олимпии соли 1988, Сеул

XXV Бозиҳои Олимпии соли 1992, Барселона

XXVI Бозиҳои Олимпии соли 1996, Атланта

XXVII Бозиҳои Олимпии соли 2000, Сидней

XXVIII Бозиҳои Олимпии соли 2004, Афина

Бозиҳои олимпии зимистонӣ

I бозии Олимпӣ соли 1924 ш. Шамони

II бозии Олимпӣ соли 1928 ш. Санто-Моритс

III бозии Олимпӣ соли 1936 ш. Лэйк-Плэсид

IV бозии Олимпӣ соли 1937 ш. Гарлиш-Партенкирхен

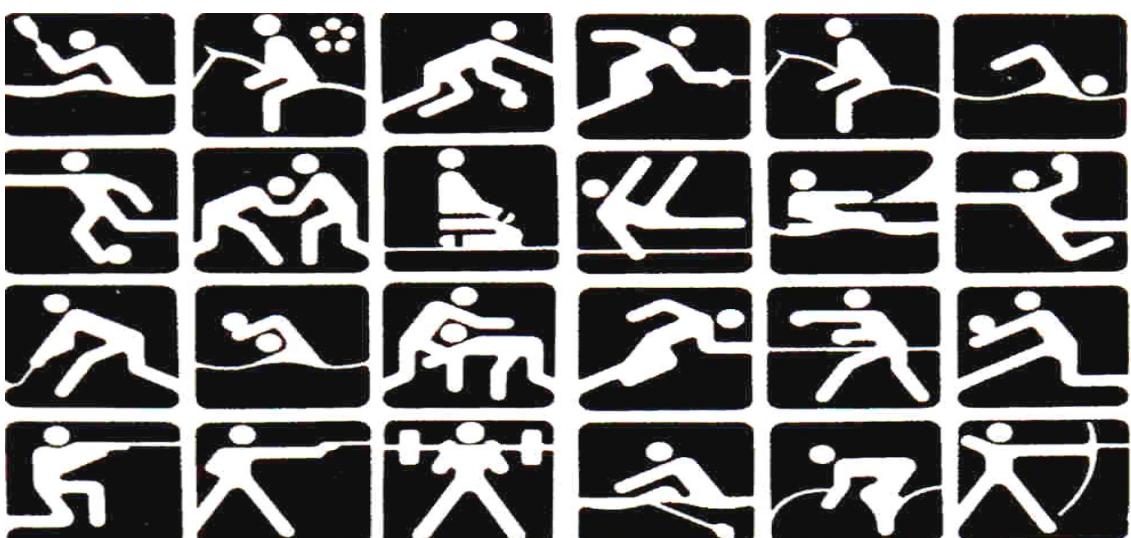
Ҷанги дуюми ҷаҳонӣ имкон надод, ки ду-то бозиҳои минбаъда баргузор шаванд.

Олимпиадаҳо

V бозиҳои Олимпӣ соли 1948, Сант-Морис

VI бозиҳои Олимпӣ соли 1952, Осло

VII бозиҳои Олимпӣ соли 1956, Кортинад Ампетсо
VIII бозиҳои Олимпӣ соли 1960, Скво-Вэли
IX бозиҳои Олимпӣ соли 1964, Инсбрук
X бозиҳои Олимпӣ соли 1968, Гренобл
XI бозиҳои Олимпӣ соли 1972, Саппоро
XII бозиҳои Олимпӣ соли 1976, Инсбрук
XIII бозиҳои Олимпӣ соли 1980, Лейк-Плесид
XIV бозиҳои Олимпӣ соли 1984, Сараево
XV бозиҳои Олимпӣ соли 1988, Калгари
XVI бозиҳои Олимпӣ соли 1992, Албервилл
XVII бозиҳои Олимпӣ соли 1994, Лилехаммер
XVIII бозиҳои Олимпӣ соли 1998, Нагано
XIX бозиҳои Олимпӣ соли 2002, Солт-Лейк Сити
XX бозиҳои Олимпӣ соли 2006, Турино



МУНДАРИЧА

Боби I. Маълумотҳои назариявӣ

- § 1. Ташаккули тарзи ҳаёти солим
- § 2. Аз одамони бузург омӯзед
- § 3. Тарбияи чисмонии халқи тоҷик дар давраи то инқилоби октябр ...
- § 4. Бозиҳои олимпии қадим
- § 5. Ифтихори варзиши тоҷик
- § 6. Ҳар кас бояд инро донад
- § 7. Рӯзи дави миллӣ
- § 8. Қомат ва аҳамияти он барои саломатӣ
- § 9. Таъсири машқҳои чисмонӣ ба системаи нафаскашӣ

Боби II. Ташаккули қобилият ва малакаҳои ҳаракатӣ, инкишофи хислатҳои чисмонӣ

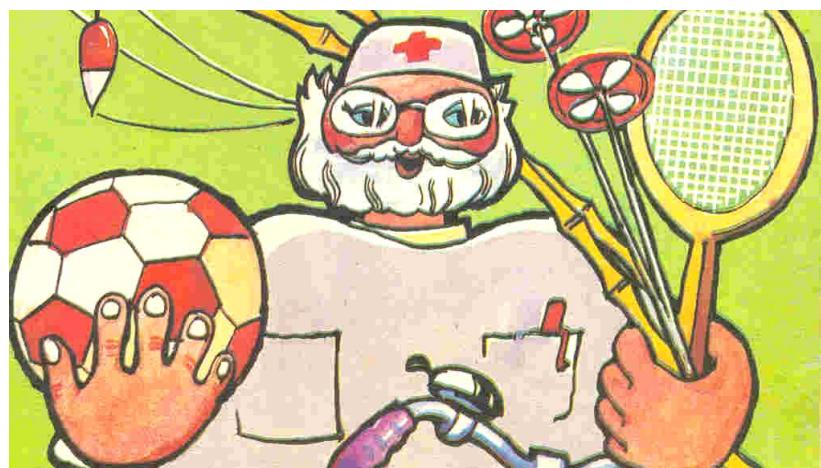
- § 10. Машқҳои барномавӣ ва техниқаи иҷрои он
- § 11. Ту бояд варзишгар бошӣ!
- § 12. Усулҳои инкишоф додани сифатҳои чисмонӣ
- § 13. Машгулиятҳои мустақилона, назорати худӣ
- § 14. Гӯшай варзиши ту
- § 15. Худро санҷед

ҚИСМИ II

СИНФИ 6

ХАРАКАТ ЗИНДАГЙ АСТ

(БЕ ДОРУВОРЙ)



БОБИ I. МАЪЛУМОТИ НАЗАРИЯВӢ

§ 1. АЗ ТАЪРИХИ ВАРЗИШ

Тарбияи чисмонӣ як қисми фарҳанги умумии инсон аст. Сатҳи инкишофи он, мавқеи ҳаётии одамон марбут ба шароитҳои иҷтимоӣ, муносибатҳои ҷамъиятӣ, вазъи илм ва фарҳанг аст.

Дар ҷамъияти давраи ибтидой тарбияи чисмонӣ ба фаъолияти меҳнатии инсон зич алоқаманд буд. Дар машқҳо ва бозиҳо саҳнаҳои шикорҳо, ҷамъоварии меваҳо, гиёҳҳо ва ғайра инъикос ёфтаанд. Дар пайдошавии машқҳои чисмонӣ ва бозиҳо шароитҳои иқлими аҳамияти қалон дошт. Қабилаҳо, ки дар соҳилҳои дарё ва кӯлҳо зиндагӣ мекарданд, шиновариро метавонистанд, дар вақти зимистон бошад, аз болои яҳ бо ҷанаҳои аз устухони ҳайвонот соҳташуда ҳаракат менамуданд. Қабилаҳое, ки дар минтақаҳои дашт зиндагӣ менамуданд, асп савориро метавонистанд.

Мардумони Шимол аз қадимулайём дар меҳнат ва майшат ҷанаҳоро истифода мекарданд, дар Осиёи Миёна бошад дар баробари фаъолияти меҳнатӣ ҳаракатҳои худмуҳофизатӣ тамрин мегардианд.

Ба меҳнати осоишта машғул буда, дифоъ намуда ва ба муҳориба ба душман дохил шуда онҳо маҳорати худро дар роҳравӣ, давидан, партобдиҳӣ, ҷаҳидан, шиноварӣ, баромадан ба баландиро инкишоф ва такмил медоданд.

Занҳо барои нигаҳдории қомати мавзуни худ болои сарашон сабади пурбор (нон, либос, ҳезум), кӯзаи пуроб мебурданд.

Дар байни бисёр мардумони ҷамъияти ибтидой ҳангоми гузаштан аз як гурӯҳи синну сол ба дигараш, дар вақти қабул ба қабила ё авлод анъанаи бахшиш мавҷуд буд.

Ба бахшиш омода гардида, ҷавонон сидқан машғулият мегузарониданд, худро обу тоб дода, интизоми қатъирио риоя мекарданд, дар шикор ширкат меварзианд. Дар ин анъанаҳо инчунин бозиҳо ва ҷунунин машқҳои чисмонӣ чун дав, партоби найза, ҷаҳишҳо, навъҳои муҳталифи муҳорибаҳо ва ғайра истифода бурда мешуд.

Дар ҷамъияти қабилавӣ фарқият дар тарбияи писарон ва духтарон пайдо гардида. Писарон ва ҷавонон ба бозиҳои ҳарбӣ ва шикор ва духтарону бонувон ба рақс ва бозиҳое, ки меҳнату майшати занонро инъикоскунанда шугл меварзианд.

Бо пайдоиши ҷамъияти қабилавӣ тарбияи чисмонӣ ба иҷрои вази-

фаи омодакунӣ на танҳо ба фаъолияти меҳнатӣ, балки ба корҳои ҳарбӣ ҳам оғоз менамояд. Масалан, австралиягиҳо аз кӯдакӣ ба тирандозӣ аз камон, партофти сангҳо ва ғайра машқ мекарданд. Сокинони Гвинеяи Нав бозиҳое, ки марбут ба давидан, партофтҳо, ҷаҳишҳо, тирпарронӣ аз камон буданд ичро мекарданд.

Дар давраи таназзули соҳти қабилавӣ тарбияи ҷисмонӣ алоқаи худро аз фаъолияти меҳнатӣ канда ва ҳарбӣ мегардад.

Дар ҷамъияти ғуломдорӣ ғуломдоронро зарур буд, ки ғуломонро дар ҳолати тарс нигоҳ доранд. Ғуломон итоатгар ва тайёр бошанд, ки бо силоҳ дар дастон манфиатҳои давлати худро ҳифз намоянд. Ана ҳамин буд сабаби самти низомӣ гирифтани тарбияи ҷисмонӣ.

Дар ҷамъияти ғуломдорӣ тарбияи ҷисмонӣ фақат ба синфи ҳоким тааллук дошт. Ғуломонро одамон ҳисоб накарда ва онҳо ҳукуқ ба фарҳанги худ, аз он ҷумла ба варзиш надоштанд. Чунин вазъ дар мамлакатҳои Шарқ махкам мегардид.

Тарбияи ҷисмонӣ дар қарнҳои VIII-IV то замони, ҳангоми шукуфии муносибатҳои ғуломдорӣ дар Юнон, ба нуқтаи баланди инкишофаш расид. Тақсимоти меҳнат байни саноат ва кишоварзӣ, инкишофи тичорат аз як тараф аъзои озоди ҷомеаҳо ва истисмори ғуломони бешумор аз тарафи дигар ба муносибатҳои ҷамъиятӣ ва ҳаёти фарҳангии Юнон таъсир расониданд.

Ҷангҳои доимӣ байни шаҳрҳои алоҳида ба боз ҳам бештар ҷамъшавии ғуломон ва сарватҳои моддӣ дар дasti одамони алоҳида мусоидат намуд.

Ҳадаф, восита, усулҳо ва шаклҳои тарбияи ҷисмонӣ дар ин ё он давлати юононӣ марбут аз инкишофи иқтисодӣ, сиёсӣ ва фарҳангии он муайян мегардид.

Дар давлатҳои Юнони Қадим системаи ягонаи тарбияи ҷисмонӣ чун системаи ягонаи таҳсилоти умумӣ вуҷуд надошт. Мактабҳои асосии варзиши мактабҳои *спартанӣ* ва *афинӣ* буданд.

Дар **Спарта** нисбат ба дигар шаҳрҳо-давлатҳо, ба машқҳои ҷисмонӣ (давидан, муҳориба, партоби диск ва найза) духтарон низ шуғл меварзианд.

Аз рӯи шаҳодати нависандагони қадим, ин кор ба хотири он анҷом мешуд, ки дар натиҷа занҳо тифлони бақувват ва солим таваллуд намоянд ва агар зарурат пеш ояд, тавонанд худашон фарзандон ва ватанашонро муҳофизат кунанд.

Спартаниҳо аз шӯриши ғуломон тарсида, ҷангҳои бешумор мебурданд, системаи тоқатфарсои тарбияро ташкил доданд. Дар ҳафтсолагӣ аз волидайн қӯдаконро гирифта, онҳоро дар муассисаҳои тарбиявии давлатӣ ҷой медоданд. Дар он ҷо онҳо асосан ба машқҳои ҷисмонӣ (партофти найза ва диск, давидан, муҳориба, ҷаҳидан) инҷунин бозиҳои низомӣ ва шикор ба ҳайвоноти ваҳшӣ машғул мешуданд.

Таваҷҷӯҳи хоса ба тарбияи мардонагии хосияти ҳарбидошта дода мешуд. Дар 18-20-солагӣ ҷавонон ба ғурӯҳҳое, ки тайёрии ҷисмонӣ ва низомиро идома медоданд, дохил карда мешуданд.

Системаи афинагӣ чун дар Спарта танҳо ба омодагии ҳарбӣ-ҷисмонӣ маҳдуд нашуда, ба ҷавонон тарбияи ғуногун медод. Афинагиҳо ҷунин меҳисобиданд, ки инкишофи ҳаматарафаи инсон бояд аз тарбияи ақлонӣ, ахлоқӣ, ҷисмонӣ ва зебопарастӣ иборат бошад.

Наврасони аз 7 то 16-сола дар мактабҳои фарҳангӣ маълумот мегирифтанд ва ба гимнастика машғул мешуданд.

Дар мактаби фарҳангӣ ба тарбияи ақлонӣ, ахлоқӣ ва зебопарастӣ машғул буданд.

Наврасон дар 14-солагӣ ба мактаби гимнастӣ дохил шуда, машқи низомӣ меомӯҳтанд.

Системаи машқҳо, ки ба наврасон пешниҳод мегашт, ба муҳорибаи панҷгонаи классикий (**пентатлон**) асос меёфт. Ба он давидан, муҳориба, ҷаҳидан, партофти найза ва диск шомил буд.



Давидан навъи шоистаи қадими олимпӣ ба ҳисоб меравад. Масофаи аввалин ба 192 метр баробар буд. Ҳикоят менамоянд, ки худи Геракл ин масофаро бо дарозии қадамҳои худ ҷен карда буд.

Дар бозиҳои якуми Олимпӣ давандаҳо аз рӯи роҳраваки майдон ба самти

мучассамаи Зевс медавиданд, ки голибро бо оташ мунтазир меистод. Голиб ба шарифи афрухтани оташ дар марра ноил мегардад. Ҳоло се навъи асосии масофаҳо мавҷуданд: спринтерӣ, миёна, стайерӣ.

Спринт – дар тарҷума аз англисӣ «**давидан бо тамоми ҳастӣ**».

Масофаҳо – 100 ва 200 метр. Масофаи миёна 800 ва 1500 метр.

Стайер – аз англисӣ «**бадошт**», масофаҳои 5000, 10000 метр ва «**марофон**» - давидан дар масофаи аз ҳама дароз, баробар ба 42 км 195 метр аст.

Давидан навъи фахрии ҳамаи бозиҳои Олимпии мусир мебошад.

Ғайр аз панҷҳарба наврасон ба панкратион (пайвастани муҳориба бо муштзани), шиноварӣ, муҳорибаи муштзани, аспсаворӣ, тирпарронӣ аз камон ва ғайра шуғл меварзианд.

Дар 16-солагӣ наврасони нисбатан сарватманд ба гимназияҳо доҳил мешуданд, ки он ҷо ғайр аз машғулиятҳои машқҳои ҷисмонӣ, афиниҳои ҷавон фалсафа, сиёsat ва адабиётро меомӯҳтанд. Дар 18-солагӣ онҳоро ба хизмати ҳарбӣ мегирифтанд.

Бо мақсади муайянсозии омодагии ҳарбию ҷисмонии ҷавонон мусобиқаҳои муҳталиф гузаронида мешуд. Аз байни онҳо бозиҳои Олимпӣ аҳамияти қалон қасб намудаанд.

Мусобиқаҳои варзишӣ ва олимпиадаҳо тибқи қоидаҳои қатъӣ гузаронида мешуданд. Ҳамаи пирӯзиҳо бояд дар муҳорибаи одилона насиб мегашт. Беҳуда дар яке аз навиштаотҳо наомадааст, ки «голибият дар Олимпиада на ба пулҳо, балки бо чаққонии пойҳо ва устувории ҷисмонӣ ба даст меояд».

Дар **Рими Қадим** системаи маълумоти давлатӣ мавҷуд набуд. Дар мактабҳои римӣ тарбияи ҷисмонӣ вучуд надошт. Римиҳои сарватманд ба писарони худ дар хона аз ҷиҳати ҷисмонӣ омода кардани фарзандонашонро афзалтар мешумориданд. Ба писарон аспсаворӣ, шиноварӣ ва истифодай аслиҳа омӯзонида мешуд. Он ҷо ҳам онҳо аз ибтидо савод ва риёзиёт меомӯҳтанд. Барои духтарон ин кор ҳатми набуд ва ҳатто зараровар ҳисобида мешуд.

Дар 17-солагӣ наврасон барои хизмат ба артиш мерафтанд. Дар он ҷо онҳо мактаби пурмашаққати ҳарбиро мегузаштанд. Диққати асосӣ дар он ба инкишофи қувваи ҷисмонӣ дода мешуд. Давидан, ҷаҳидан, муҳориба, шиноварӣ (дар ибтидо бе либосҳо, сипас бо ҳамаи лавозимот), қӯҳнавардӣ амалий мегардид.

Баъдан, вақте ки артиши қасбии римӣ таъсис ёфт ва дар он аскарони кироя хизмат мекардагӣ шуданд ин система аҳамияти худро гум кард. Аъёну ашрофҳои Рим акнун дар қасрҳо вақт мегузарониданд. Он ҷо

иморатҳое, ки ташрифқунандагон метавонистанд ба бозихо ва гимнастика шуғл варзанд, толорҳо барои сӯхбатҳои фалсафӣ, китобхонаҳо ва намоиши расмҳо мавҷуд буд.

Дар ин вақт мусобикаҳои гуногун ва тамошобоб густариш ёфтанд. Махсусан мусобиқаи тезравӣ бо ароба, муҳориба, муштзаниӣ, шамшербозӣ машҳур шуд.

Римиҳои аъён ва сарватманд ширкат дар давиданро шарафи бузург медонистанд. Аммо дар ин ҷо ҳам аробакашҳои қасбӣ пайдо мегардад ва мусобиқа аҳамияти анъанавии худро гум мекунад ва ба тамоши муқаррарӣ барои тӯдаи идона табдил меёбад.

Дар инкишофи чорабиниҳои тамошобоб ҷангҳои гладиаторӣ аҳамияти қалон дошт. Император ва аъёну ашроф барои омодакуни гладиаторон мактабҳо мекушоданд.

Дар яке аз чунин мактабҳо Спартак машқ кардааст. Гладиаторҳо (асирони ҳарбие, ки ба ғулом табдил ёфта буданд) муҳорибаи шамшербозӣ аз навъҳои гуногуни силоҳро меомӯҳтанд. Вазъияти душвори гладиаторҳо бештар ба шӯриш оварда мерасонд. Дар натиҷаи бӯҳрони соҳти ғуломдорӣ, шӯриши ғуломон, пошхӯрӣ ё парешоншавии артиш ҷамъияти ғуломдорӣ тарбияи ҷисмонии он давра ба ҳалокат расида, рӯ ба таназзул ниҳод.

Дар майдон

Майдон – серодам	Ханда, ҳурсандӣ – танинандоз аст
Ҷой барои нишастан нест.	Арғамчин (банд)-ро дӯстона мекашанд.
Имрӯз чӣ ҷаҳон ҷо аст?	Пирӯзӣ лозим аст
Рӯзи варзишгар (атлет) – не!	Ва ҳурду қалон- ҳама ба оғози мусобиқа
Рӯзи солимӣ? – Бале!	баромадаанд
Дар ин рӯз дар майдон	Падарон ва модарон бо қӯдакон медаванд.
Ҳамеша ҳурсандист	Майдон аз одамон пур шуда
Оилаҳо омадаанд – оилаҳои	Бибиҳо ва бобоён садо доранд
дӯст!	Бо дастҳо, наберагонро ёд медиҳанд.

§ 2. ИНКИШОФИ ВАРЗИШ ДАР АСРИ XX

Дар аввалин рӯзҳои инқилоби Октябр доир ба ҷудо намудани масҷид аз давлат ва мактабҳо аз масҷид амрҳою фармонҳо ва қонунҳо қабул гардидаанд. Системаи нахи таҳсилоти ҳалқӣ муқаррар гашт, ки ба-

рои тарбияи чисмонӣ ва варзиш аҳамияти ниҳоят калон дошт.

Дар мамлакат ҷанги дохилӣ мерафт. Чораҳо барои хифзи Ватан диданд шуданд.



Бозии миллии «Бузкашӣ»

Барномаҳои таълимии ҷавонони наваскар аз намудҳои зерин иборат аст: қоидаҳои ҷанги якка (бо камони шамшердор), норинҷакандозӣ, убури монеъаҳои табииӣ ва сунъӣ бо асп.

Доир ба тарбияи чисмонӣ ба таври таъчилиӣ маҳфилҳо таъсис дода мешуданд. Асоси фаъолияти маҳфилҳо бозиҳо ва мусобиқаҳои миллӣ буданд, ки воситаҳои муҳими ҳаматарафаи тарбияи чисмонӣ, омодагии ҳарбию чисмонии он ва истироҳати фарҳангии хуб ба ҳисоб мерафт. Дар мусобиқаҳо ҷангварони ҳалқӣ, аспсаворон қувва ва ҷолоқӣ намоиш доҳда, дар кори омодагии пешакии ҷавонон ғаъдолона иштирок менамуданд.

Навъҳои миллии спорт ва бозиҳо мазмуни нав гирифта, ба қисми таркибии фарҳангии мардуми тоҷик – гуштингирӣ, бузкашӣ, ҷавгонбозӣ, гӯйбозӣ, пиёдакашак табдил ёфтанд.



Бозии миллӣ «Ҷавгонбозӣ бо асп»

Аз соли 1920 сар карда ба машқи гимнастика, бозиҳо барои қӯдакон, соҳтани майдончаҳои бачагона оғоз намуданд. Қадамҳои нахустин оид ба ташкили тарбияи чисмонӣ дар мактаб гузошта шуд. Дар мактабҳои

алоҳида тарбияи чисмонӣ чун фанни ҳатмӣ ҷорӣ гардид.



Мухорибаи миллӣ «Гӯштингирӣ»

Камбуд ё нарасидани муаллимони зиёди тарбияи чисмонӣ эҳсос мегардид, барномаҳои таълимӣ, аёният, асбобу анҷом - ҳамаи ин ҷараёни таълимиро пас мекашид.

Дарсҳои тарбияи чисмонӣ дар мактаб гузаронида шуда, бо бозиҳои серҳаракат ва машқҳои амалӣ маҳдуд мешуд.

Дар инкишофи корҳои тарбияи чисмонӣ ва варзиш Спартакиадаи Осиёи Миёнагӣ таъсири калон расонд. Соли 1921 Спартакиадаи дуюми Осиёи Миёна, ки дар барномаи он варзиши сабук, вазнин, бокс, мухориба, гимнастика, шоҳмот дохил гардида буд, баргузор гашт.

Дастаҳои босмачиён беист амалиётҳои ҳарбии худро қатъ намекарданд. Аммо онҳо аз ҷониби дастаҳои тоҷик, ки бо тайёрии хуби чисмонӣ ва малакаи ҷангӣ фарқ менамуданд, зарбаҳои ҳалокатбор медиданд. Дастаҳо аскарони тоҷик аз Ҳучанд то қаторкӯҳҳои Ҳисор, аз Душанбе то Панҷ ҳаракат карда, дастаҳои босмачиёнро маҳв месоҳтанд.

Моҳи апрели соли 1924 аввалин ҷаласаи умунииттифоқии Шӯрои тарбияи чисмонӣ баргузор гардид.

Тоҷикистон 15 марта соли 1925 ҷумҳурии мухтор дар ҳайати Узбекистон эълон гардид. Бо ин сабаб дар пойтаҳт ҷашни калон ва паради ҳарбӣ, намоиши варзишгарон баргузор шуд.

Дар ин солҳо корҳои оммавию варзишӣ эҳё гардиданд.

Баъд аз ҳатми ҷангҳои дохилий боқимондаҳои дастаҳои босмачиҳо барои инкишофи ҳаракати варзиши ҷавонон монеъ мешуданд.

Онҳо аз ягон монеа намеҳаросиданд.



Лаҳзае аз бозии чавгонбозӣ бо асп

Бо вуҷуди мушкилот ҳаракати варзиш дар кишвар Рушд мекард, оммаи меҳнаткашонро ба худ ҷалб месоҳт.

Мо дӯсти гимнастика

Дӯст бош бо гимнастика

Он дӯсти якумат аст

Мешавӣ ту қавӣ

Инсони зебо

Огоҳӣ

Абу Алий ибни Сино моро таъкид
намуда:

«Фарбехӣ» - ин (коварный недуг)

Бо андоза бояд ҳӯрд

Бештар пиёда роҳ рафт (гашт)

Он гоҳ ҳамааш дуруст мешавад

Ту фарбех қалон намешавӣ.

§ 3. БОЗИҲОИ ОЛИМПӢ ДАР ЮНОНИ ҚАДИМ

Агар дар ибтидо бозиҳои Олимпӣ маҳз чун ҷашиҳои маҳаллӣ гузаронида мешуданд, ки дар он танҳо сокинони Элида ширкат меварзиданд, бо мустаҳкамшавии таълимот Зевс дар Юнон дар бозиҳои Олимп намояндагони давлатҳои ҳамсоя низ иштирок мекардагӣ шуданд.

Мусобиқаҳои варзишӣ, ки таҳти сарпарастӣ ё парастории Зевс баргузор мегашт, сабаби муросои одамон ва давлатҳо мегашт.

Маълум аст, ки дар соли 884 то мелод байни шоҳи Элид Ифит, ҳокими Спарта Ликург ва намояндаи шаҳри Пиза Клеосфен доир ба эълони муросои муқаддас дар вақти гузаронидани бозиҳои Олимпӣ

шартнома баста шуд.

Матни шартнома дар тахтай мисӣ ҳаккокӣ шудааст:

«Олимпия ҷои муқаддас мебошад ва ҳар касе, ки чуръати дар даст силоҳ ба он ҷо омадан меқунад ҳамчун худоношинос додгор мешавад.

Онҳое ҳам ба чунин гуноҳ айбдор дониста мешаванд, ки аз худоношинос қассос нагиранд».

Ин навиштаот дар Олимп назди мӯжассамаи Зевс гузошта шуда буд.

Арасту навиштаотро дар нимаи қарни IV то милод, Павсаний, ки дар соли 170 то милод ба Олимпия омада буд, дар хотироташон навиштаанд. Тибқи ёддошти файласуфони мазкур матни шартнома дар қасри Гера нигоҳ дошта мешуд.

Тахмин меқунанд, дар барои эҷоди шартномаи муқаддаси муросо на танҳо шаҳрҳои алоҳида, инчунин иттиҳоди қабилаҳо иштирок намудаанд.

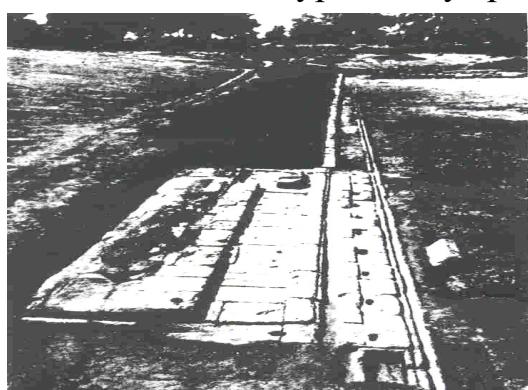
Ифит – намояндаи Элийҳо, Ликург – қабилаҳои доригии Мессени ва Лакони, Клеосфен – ахейҳои Аркади ва Ахайҳо.

Шояд аз ин хотир ба шартҳои шартнома ҳамаи сокинони Пелопонесса итоат мекарданд.

Дар мусобиқаҳои қарнҳои IV-VI то замони мо дар мусобиқаҳои варзишӣ танҳо мардҳо ширкат меварзиданд, занҳоро ба мусобиқаҳо иҷозат намедоданд. Дар мусобиқаҳои қарни II то замони мо ба баромад намудани занҳо ҳам иҷозат доданд.

Барномаи бозиҳои Олимпӣ тадриҷан афзуда, дар байни давлатҳо паҳн мегашт ва хусусияти оммавӣ мегирифт.

Ғолибонро бо тантана бо гулчанбарҳои аз шоҳаи дарахти зайдун соҳташуда, бо тӯҳфаҳои фаровон қадр мекарданд. Ҳангоми баргаштан ғолибони бозӣ дар ватани худ соҳиби шаъну шарафи баланд гардида, аз андозҳо озод ва аз ҷониби давлат бо ҳӯроқи яқумра таъмин мешуданд.



Минбар барои меҳмонони фарӯҳӣ дар майдон дар Олимпия

Бахшида ба ғолибон сурудаҳои тавсифӣ эҷод мегардиданд, мучассамаҳо мегузоштанд. Дар бозиҳо ҳазорон тамошобинон гирд меомаданд.

Аз байни ғолибони қадими Олимпӣ таърих баъзе номҳоро хифз намудааст: аз ҷумла номи нахустин қаҳрамонони мусобиқаи гурзпартой Флегий, ки дискро аз болои дарёи Алфей (бари он қариб 50 метр буд) партофта, спартанӣ Эхион ба дарозии 16 метру 60 см парида ғолиби мусобиқаҳо шудаанд, то замони мо омада расидаанд. Дар бозиҳои Олимпӣ дар ҷавонӣ олими ояндаи риёзидон Пифагор ширкат варзидааст, ў ширкаткундандаи мусобиқаи ҷархбозӣ ва муштзани буд.

Дар мусобиқаҳо оид ба гӯштин Арастуи ҷавон (файласуфи оламшу-мул) иштирок дошт, инчунин варзишгарон аз шаҷараи табион Гиппократ низ ширкат варзидаанд.

Шиори Олимпӣ гӯё, ки ба таври зерин будааст: «Дар бозиҳо ҳар як юоние, ки озод таваллуд шуда, ҳудро бо аъмоли бади ҳунӣ дөғдор на-сохтааст ва ба ҳашму ғазаби Ҳудо гирифтор нашудааст, метавонад иштирок намояд.»

Омодагӣ ба бозиҳои Олимпӣ 1 сол пеш аз қушодашавиаш оғоз меёфт. Ба он машғулиятҳои даҳмоҳаи ширкаткунандагон дар гимнасияҳо (мактабҳои спорти)-и шаҳри ҳуд ва 30-рӯза дар гимнасияҳои Элада, пой-таҳти давлат, ки Олимпия ба он тааллук дорад, дохил мешуданд.

Барои омодагии варзишгарон элладагиҳо, ки аз шумори шаҳрвандони боэҳтироми Элада интихоб мегардиданд, назорат мекарданд. Ба онҳо интихоб кардани иштироккунандагони бозиҳо супорида мешуд.

Хоҳишмандоне, ки дар мусобиқаҳои Олимпӣ баромад кардан меҳо-станд, бояд ба намояндаи Эллада расман муроҷиат менамуданд ва шаҳодатномае, ки тайёрии пешакии варзишгарро тасдиқ месозад, пешниҳод менамуданд.

Ҳамаи иштирокчиёни бозиҳо, новобаста аз вазъи дороиашон, дар гимнасияи Элада ҷойгир шуда, якҷоя зиндагӣ мекарданд. Онҳоро бо но-ни ҷавин, ҳӯроқи гандумӣ, меваҳо, чормағз, панир, баъдан ба ҳӯроқҳои гӯшт ва каме равғандор таъмин менамуданд.

Варзишгарон дар биноҳои гимнасия дар болои пӯстҳои буз меҳоби-данд.

Эладиягиҳо ба интизоми онҳо қатъӣ назорат карда, метавонистанд гунаҳгоронро ҷазо диҳанд. Баъд аз як моҳи машғулиятҳо интихоби вар-

зишгарон гузаронида мешуд. Онҳое, ки озмоишро гузашта буданд давидани дурӯзаи 37-километраро дар Олимпия анҷом медоданд.

Роҳи онҳо аз соҳилҳои дарёҳои Ионӣ ва Алфей, аз наздикӣ шаҳрҳои Летрина ва Пиргос мегузашт. Иштирокчиён дар назди чашмаи муқаддаси Пиера таваққуф намуда, ба худо ибодат ва қурбонӣ мекарданд.

Ифтитоҳи бозиҳо ботантана аз назди бинои маъмурии Пританейон, ки дар хонаи худо Гести оташи доимӣ нигаҳ дошта мешуд, оғоз меёфт. Ин ҷараёнро элладиҳо сарварӣ менамуданд, баъд ёрдамчиёни онҳо бо ҳайвоноти қурбонишаванд, баъди Эладиҳо ва Пис меомаданд, сафорати расмии полисҳо – давлати қадимаи Юнон – бо тӯхфаҳо. Дар охири аробаҳои ҷангӣ мегузаштанд.

Аз назди 70 мӯҷассама корвон ба Булевтерия – иншооти маҳсус гузашта, дар пеши пайкараи муҳофизи савганд Хорниос варзишгарон ботантана ваъда медоданд, ки ба ҳамаи қоидаҳои мусобиқаҳои варзишӣ қатъӣ риоя менамоянд ва элладиҳо вазифаҳои худро одилона ичро менамоянд ва вайронқунандагонро қатъӣ ҷазо ҳоҳанд дод.

Баъд аз савгандёдкунӣ қуръапартой мешуд. Ба зарфи нуқрагин сангҳо – қуръа, ки дар он ҳарфҳо сабт шуда буданд, андохта мешуд. Варзишгароне, ки қуръаро бо ҳарфҳои якхела мебардоштанд, бо яқдигар мусобиқа мекарданд, ё дар давидани якум баромад менамуданд.

Бо қуръапартой ҷорабинии расмӣ хотима меёфт. Варзишгарон ба гимнасияи Олимпӣ ва палестерҳо (иншоотҳо барои машғулиятҳо, ки ба тайёрӣ ба баромадҳо дар майдони Олимпӣ) оғоз менамуданд, равон мегаштанд.

Мусобиқаҳои варзишӣ пас аз шиносоии варзишгарон бо тамошобинон дар рӯзи дуюм сар мешуд. Нахуст дар барномаи бозиҳои Олимпӣ фақат як намуд – **стадиодром**, давидан ба як масофа (192,27м) буд.

Вақти гузаштаи масофа сабт ё қайд намегашт. Барои он ки пурқувватро муайян созанд дави мунтаҳабӣ гузаронида мешуд, ки ғолибон дар охир баромад мекарданд.

Баъдан ба барномаи бозиҳои Олимпӣ дави дугона, дави тӯлонӣ ба шаш, дувоздаҳ ва сипас ба 24 дараҷа, пентатлон – панҷҳарба, ки давидан, паридан ба дарозӣ, партофти найза ва гурз, муҳорибаи панкратион – омезиши ҷангӣ муштзанӣ бо гуштингирӣ, мусобиқаҳои аробаҳои ҷангӣ, асп ва маркабдавонӣ, давидан бо ҳамаи яроқу аслиҳа ва дигар навъҳо доҳил карда шуданд.

Чӣ тарзе ки барномаи бозихо тавсия наёбанд, намуди машҳур ва фахрии мусобиқаҳо стадиодром боқӣ мемонд. Голиби давидани финалий ҳукуқи афрӯхтани оташ дар қасри Зевсро пайдо мекард.

Чунин меҳисобиданд, ки бо шарофати ғалаба ў хусусан мақбули худо гардидааст. Аз ин рӯ голиби стадиодром қаҳрамони асосии бозихо маҳсуб мешуд.

Обрӯ ё нуфузи иштирокчиёни олимпадаҳо хеле бузург буд. Ҳатто дар вақти ҷангҳо душманон ба варзишгарони машҳур ҳисси шафқати ҳайратовар зоҳир мекарданд.

Вақте ки баъд аз муҳорибаи баҳрӣ байни родостҳо ва афинагиҳо дар соли 407 то милод пешво голиби ҷандинкаратаи олимпӣ дар панкратион Дориейро доштанд, афинагиҳо ўро накуштанд ва дарҳол озод намуданд. Искандари Мақдунӣ бо фифанӣ Дионисадор, вақте фаҳмид, ки асири ў иштирокчии олимпӣ мебошад, айнан ҳамин тавр рафтор намуд.

Дар Аркадий олимпионикҳоро баъзан дар радифи худоҳо меҳонданд. Барои онҳо мақбараҳо месоҳтанд, дар рӯзҳои ҷашнӣ паррандаҳои қурбонишиударо месӯzonиданд. Дар ҳаққи олимпионикҳо шоирони беҳтарини Юнон сурудҳои пирӯзӣ–эпиникий иншо намудаанд.

§ 4. ГИГИЕНАИ МАШҒУЛИЯТҲОИ ВАРЗИШ

Тавре аллакай қайд намудем, яке аз вазифаҳои асосии варзиш дар мактаб мустаҳкамқунии саломатӣ ва инкишофи қобилиятаи ҳаракатӣ мебошад. Аз ин рӯ хеле муҳим аст, ки ҷои машғулиятаи ба талаботҳои гигиенӣ ҷавобӣ бошанд.

Агар шумо пагоҳӣ дар хона машғулият гузаронед, он гоҳ хона бояд ба қадри зарурӣ фарроҳ бошад. Дар муҳити танги хона, ки асбобу анҷоми рӯзгор гузошта шудааст, шумо бояд машқҳое анҷом дода тавонед, ки ҳаракати бештарро тақозо дорад.

Барои ба ашёи хона барнаҳӯрдан ва осеб надидан, то оғози машғулият як қисми анҷоми хонаро бароред, мебелро ба ягон кунҷи дурттар гузоред ва кунҷҳои тези онҳоро бо болопӯш ё кӯрпа пӯшонед.

Барои иҷрои машқҳо дар ҳолати нишаст ва хоб дар фарш қолинча зарур аст. Пас аз машғулият онро афшонд то дафъаи навбатии машқ ба ҷевон гузоред.

Биное, ки дар он шумо ба машқҳои ҷисмонӣ машғул мешавед, бояд тозаву пок ва барҳаво бошад. Ҳарорати ҳаво дар хона аз +18 +20°C боло набошад. Ҳангоми фасли гармо дар ё тирезаи хонаро кушода мондан хуб

аст, аммо аз шамолхӯрӣ эҳтиёт шудан лозим аст. Барои ин хона бояд шамолкаш набошад.

Баъд аз машғулият зарур аст, ки шустушӯ намоед, ё дигар амалҳои обутобдиҳандаро ичро кунед.

Обутобдиҳӣ барои солимии организм аҳамияти калон дорад.

Души хуб, обрезӣ, обпошӣ, шиноварӣ дар ҳавзҳои кушода барои беҳбуди муқовимати организм ба омилҳои ноқулайи муҳити беруна мусоидат менамояд.

Обутобдиҳӣ дар шароити хона бояд мунтазам гузарад, тадриҷан ҳарорати обро паст кардан лозим аст. Об ҳар қадаре, ки хунук бошад, мӯҳлати шустушӯ кӯтоҳтар мешавад.

Оббозӣ дар дарё, кӯл, ҳавзро ҳангоми 18-20° будани об кардан мумкин аст. Дар хотир дошта бошед, ки ба об бо бадани гарм ва аракшор дохил шудан манъ аст. Дар об бештар ҳаракат намоед – шиноварӣ ва тӯббозӣ кунед. Пас аз оббозӣ худро бо сачоқ хушк карда, либосҳои хушк пӯшед.

Либос барои машғулияти машқҳои ҷисмонӣ бояд қулай бошад, то ин ки ба ҳаракатқунӣ ҳалал нарасонад, нафаскаширо душвор насозад, қулай, сабук ва албатта тоза бошад.

Дар бино беҳтар аст бо шалвору куртai варзишӣ машғулият гузаронед.

Барои машғулиятҳо дар ҳавои кушод дар боду ҳавои гарм бояд либоси варзишӣ аз матои пахтагин ва дар ҳавои хунук пашмин дошта бошед.

Агар ҳаво салқину шамол бошад, аз болои либос бояд болопӯши сабук пӯшед. Баъд аз машғулият либоси варзиширо кашида, чиркин бошад шустан лозим аст.

Пойафзол барои машғулиятҳои машқҳои ҷисмонӣ ва варзиш бояд бадошт, сабук бошад.

Пойафзоли ноқулай, андозаи номувофиқи пойафзол гардиши хунро бад карда, боиси пайдошавии обилаҳо мегардад.

Барои машғулият дар бино пойпушакҳои нарм, кеди, барои кӯчаҳо – кроссовкиҳо мувофиқанд.

Пойафзолро ҳам тоза ва хушк нигоҳ доштан зарур аст.

Мӯйҳои дарозро барои ҳангоми ичрои машқҳо ҳалал нарасондан дар пушти сар ҷамъ кардан лозим аст.

§ 5. ГАРДИШИ ХУН ВА ФА҃ОЛИЯТИ МУШАКХО

Мавқеи хун дар чисми одам хеле бузург аст. Хун дар баробари системаи асаб тамоми чисмро муттаҳид месозад. Вай ҳучайраҳоро бо моддаҳои гизой ва оксиген таъмин менамояд. Хун вазифаи муҳофизатиро низ ичро мекунад. Агар ба чисми одам ягон беморӣ сиројат намояд хун онро танзим менамояд. Аз ҳисоби оксиген ва моддаҳои гизой, ки бо воситаи хун ба чисми одам ворид мешавад, қувваи фа҃олияти мушакҳо таъмин мегардад.

Миқдори хуни дар организм буда аз синну сол вобастагӣ дорад. Масалан, дар чисми бачаҳои 14-сола ҳаҷми хун ба 9 фоизи вазни баданашион иборат аст. Дар организмни калонсолон 5-6 л хун мавҷуд аст, ки 1/13 вазни одамро ташкил медиҳад.

Хун вазифаи худро факат ба шарофати он ки дар ҳаракат аст, анҷом медиҳад. Ҳаракати хунро дар организм гардиши хун меноманд. Дар ҳолати оромӣ дар организм танҳо 40 фоизи хун гардиш менамояд. Хуни боқимонда дар истгоҳҳои хун боқӣ мемонад. Чунин истгоҳҳо ҷигар, талҳа, пӯст, шуш мебошанд.

Хунро дил ба ҳаракат медарорад. **Дил** узви мушакдорест, ки қобилияти худкорӣ дорад.

Вазни дил бо гузашти синну сол меафзояд. Масалан, дили бачаҳои 12-сола 184 г, 15-сола – 250 г, дар одами калонсол – 250-300 г вазни дорад. То 13-солагӣ вазни дили духтарон нисбат ба писарони ҳамин синну сол зиёдтар аст, аз мардон бошад нисбат ба занон 10-15 г бештар аст.

Ҳаҷми дили варзишгарон нисбат ба одамони муқаррарӣ зиёдтар аст. Вай ба $1400-1500 \text{ см}^2$ мерасад. Ин чиз гувоҳи он аст, ки фа҃олияти ҳаракати мутаассил ба инкишоф ва кори дил таъсири мусоид мерасонад.

Кори дилро аз рӯи набз муайян мекунанд. Набз лаҳзае зоҳир мешавад, ки хун аз дил ба рагҳо шорида, деворҳои он мутаҳаррик мешаван. Ин мутаҳаррикӣ ба рагҳо ба навъи мавҷҳо паҳн мегардад. Суръати паҳнгардии мавҷҳои набз аз 4 то 12 тапиш дар сония мебошад.

Аз рӯи набз ҳолати организмро муайян кардан мумкин аст.

Дар ҳолати оромӣ **ДКД** дар бачаҳои 11-12-сола 82-84 зарба дар як дақиқа аст.

Ҳангоми фа҃олияти мушакҳо ДКД метавонад ба 180-200 зарба дар як дақиқа расад. Дар ин ҳолат талаботи организм ба оксиген ва моддаҳои гизой меафзояд.

Аз ин рӯи ҷараёни хун дар рагҳо пурқувват мешавад.

Дарацаи тақвияти гардиши хун аз душвории кор вобаста аст.

Машғулиятҳои пайвастаи машқҳои ҷисмонӣ ва варзиш ба афзуншавии вазни мушакҳои дил, гафсшавии риштаҳои мушакҳо, ки ба фаъолияти организм таъсири мусбӣ мерасонад, мусоидат менамояд.

Мушакҳои одаме, ки мудом ба варзиш машғул аст беҳтар қобилиятнок буда, аз ҷиҳати муқовимат ва ҳасташавӣ аз одамони дигар фарқ менамояд. Дар натиҷаи машғулиятҳо бо машқҳои ҷисмонӣ усулҳои иҷрои ҳаракатҳои мушакҳо такмил мейёбад.

§ 6. ҚАДДУ ҶОМАТ ВА ВАЗНИ БАДАН

Тибқи ривоятҳо қадду ҷомати Аполлон, Геракл, Афродита олитарин дониста мешавад.

Ҳунармандони балет, раққосон, гимнастчиён, гӯштингирон, варзишгарони сабук ва вазнин қадду ҷомати олидараҷа доранд. Ҳаракатҳои онҳо сабуқ, нарм, чаққон аст.

Бояд зебо шудани қадду ҷомат чӣ кор бояд кард? Пеш аз ҳама ба ду ҷенак - **ҷомат ва вазни** бадани худ таваҷҷӯҳ кардан лозим аст.

Ҷомат ҳолати муқаррарии бадани инсон ҳангоми роҳравӣ, истодан, нишастан ва кор мебошад.

Ҷомати дуруст ҳолати муқаррарии сутунмӯҳра бо ҳамхӯрии мӯътадили табиии худ ба пеш дар қисматҳои гардан ва миён, сутунмӯҳра, ҷойгиршавии баробари китфон ва шонаҳо, рост нигоҳ доштани сар, пойҳои рост мебошад.

Ҳангоми ҷомати дуруст фаъолияти системаҳои узвҳои ҳаракаткунӣ ва ҷойгиршавии дурусти узвҳои дохилӣ ва ҳолати маркази вазнинӣ мушоҳида мегардад.

Дар овони кӯдакӣ ва наврасӣ сабаби осеб дидани ҷомат аз ҳама бештар заифии мушакҳо, инкишоф наёфтани мушакҳо маҳсуб мегардад. Аз ин рӯ зарур аст, ки ба машқҳои пагоҳӣ машқҳои ҷисмонии беҳтар соҳтани ҷоматро дохил кардан муҳим аст.

Дар ҳаёт як қатор сабабҳо ба монанди речай номураттаб, бемориҳои муҳталиф мавҷуданд, ки ба заифи пайвандҳо ва мушакҳои организм мерасонанд. Инчунин ҳолати ғайриқаноатбахш гузоштани тарбияи ҷисмонӣ ва таваҷҷӯҳи ками калонсолон ба тарбияи ҷомати мавзун ба пайдошавӣ ва инкишофи бештари камбудиҳои ҷомат оварда мерасонад.

Ин осебҳо ба шакли афзоиши ҳамхуриҳои табиии сутунмӯҳра ва зоҳиршавии бо як паҳлӯ каҷ гаштан, шонаҳои болшакл, номураттабии

китфон, гафшавии қафаси сина, ки на танҳо шакли баданро хароб ё ба-дафт месозад, балки фаъолияти узвҳои дохилиро (дил, шуш, меъдаву рӯдаҳо) низ душвор месозад, табдили моддаҳоро бад гардонида, қобилияти кориро кам мекнад.

Барои ҳамин ба ҳолати қомат бояд мудом назорат кардан лозим аст. Акси худро дар хона, дар шишаи мағоза, ё шишаи тиреза, ҳар вақте, ки роҳ меравед, доимо мушоҳида карда истед. Дар ҳолати нишастан бояд ҳамии сутунмӯҳарро нигоҳ доред., Қоматро ҳам накарда, сарро ба поён нафуроварда рост шинед.

Агар шумо ҳар рӯз сумкаро дар як китф ё як даст бардошта гардед албатта ба қаҷшавии сутунмӯҳраатон мусоидат мекунед.

Аз ин хотир борратонро ҳарҷӣ бештар аз як даст ба дasti дигар гузаронед. Агар бор бардоштан лозим бошад ба пеш ҳам нашавед, нарм нишинед, борро бо дастҳои дарозшуда надоред.

Қабл аз он ки сӯҳбатро дар бораи вазни бадан оғоз намоем, зарур аст, ки шуморо бо **намудҳои қомат** шинос созем. Қоматро ба таври умум аз рӯи дараҷаи инкишофи мушакҳо ва муносибати фарбехӣ, аз рӯи шакли қафаси сина ва шикам, дар мутаносибии қад ва вазн, аз рӯи ҷузъҳо бадан муайян менамоянд.

Инак, намудҳои қомат: **астеноидӣ, торакалиӣ, мушакӣ ва дигестивӣ.**

Дар байни хонандагон намудҳои гуногуни қомати *астеноидӣ* (заиф), қади баланд, устухонҳои бориқ, мушакдор, сусти бориқ, бадани паҳн вомехӯрад. Намояндагони ин намуд маъмулан **вазни ҷисми қалон** доранд.

Онҳое, ки ба намуди *торакалии* қомат дохил мешаванд, қафаси синаи силиндрӣ дошта, мушакҳояшон ба таври мусоид инкишофёфта аст. Мактабиёни қомати мушакдори табиатан ифодаёфта доранд. Ин гунна бачаҳо табиатан логар ва пурра фарбех нестанд. Ин намуди қоматро боз нормостеникалиӣ меноманд.

Намуди *дагестивии* қомат бо фарбехии бадан фарқ мекунад. Чунин одамон ҷисман нисбатан қалонтар мешаванд. Китфони онҳо васеъ, қафаси сина ва рон паҳн аст. Намояндагони ин намуди қомат ба фарбехӣ майл доранд.

Одамоне ҳастанд, ки намуди қомати **омехта** низ доранд. Барои муваффақ шудан ба комёбиҳо дар ҳудудҳои имконпазир намуди қомати худро муайян кардан зарур аст.

Қоматро дар асари машғулиятҳои пайвастаи маҳсуси ҷисмонӣ (ма-