

Л.А. ГУБАНОВА, Ш.А. САФАРОВ

ТАРБИЯИ ҚИСМОНӢ

КИТОБИ ДАРСӢ БАРОИ СИНФҲОИ 10-11

**Ҳайати мушовараи Вазорати маорифи
Ҷумҳурии Тоҷикистон ба чоп тавсия кардааст**

**ДУШАНБЕ
«МАВЛАВӢ»
2009**

Губанова Л.А., Сафаров Ш.А. Тарбияи ҷисмонӣ. Китоби дарсӣ барои синфҳои 10-11. – Душанбе: «Мавлавӣ», 2009. - 120 саҳ.

Хонандаи азиз!

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

Истифодаи китоб

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

МУРОЦИАТ БА ХОНАНДАИ КИТОБ

Дӯсти ҷавони ман. Бидон ва огоҳ бош, ки китоб дар радифи Модар ва Ватан арзандатарин муқаддасот ба ҳисоб меравад. Тамоми бузургон, донишмандон ва хирадмандони гузаштаву муосир китобро яке аз беҳтарин арзишҳои зиндагӣ доништа, онро «аниси кунчи танҳой» ва «фуруғи субҳи доной» пиндоштаанд.

Китобе, ки дар даст доред, бо заҳмати ниҳоят зиёд аз чоп баромадааст. То дар ин шакли ниҳоят зебо ва мазмуни баланд ба дасти Шумо расидан муаллифон, хуруфчинон, рассомон, саҳифабандон ва ноширон ранҷи бисёре кашидаанд, маблағи зиёде сарф кардаанд. Бинобар ин, ба қадри меҳнати онҳо расидан қамоли боодобист. Китобро азизу муқаддас донед, чун гавҳараки ҷашм онро эҳтиёт намоед. Китобро бо шавқу завқи беандоза мутолиа созед, аз мундариҷаи он донишатонро афзун гардонед ва бомаърифату соҳибхирад шавед!

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

Ба Шумо, дӯсти ҷавони ман, дар роҳи омӯзиш, азхудномаии арзишҳои бузурги инсонӣ муваффақиятҳо таманно дорам.

Бо эҳтиром

**Президенти
Ҷумҳурии Тоҷикистон**



Эмомалӣ Раҳмон

ДУСТОНИ АЗИЗ!

Шумоён мехоҳед, ки солиму қавӣ ва обутобёфта ба воя расида, бо тамоми ҳастӣ баҳри беҳбудии ватанамон меҳнат карда ва агар лозим шавад барои ҳимояи он бархезед. Воситаи асосии ин бешубҳа тарбияи ҷисмонӣ мебошад.

Тарбияи ҷисмонӣ баҳри мустаҳкамгардонии саломатӣ ва инкишофи имкониятҳои ҷисмонии инсон равона карда шудааст.

Ин китоб ҳамчун ёвар барои ташкил ва гузаронидани машғулиятҳои мустақилонаи варзишӣ тавсия карда мешавад. Умедворем, ки он барои баланд бардоштани фаъолнокии шумоён, омодагӣ ба фаъолияти оянда кӯмак мерасонад.

Китоби дарсӣ инчунин барои шавқовартар гузаронидани вақти холии шумоён, солимгардонӣ, тарбияи иродаю матонат, устуворию ташкилотчигӣ кӯмак мерасонад.

Машғул шудан бо машқҳои ҷисмонӣ талаботи ҳамарӯзаии шумоён хоҳад гашт. Зеро ҳамаи шумо орзуи боқуввату чолок, тобовару зебо шуданро доред ва мехоҳед дорои малакаҳои бошед, ки барои ҳар яки шумо дар ҳаёт лозим мегарданд.

Диққат диҳед: китоби мазкур танҳо барои хониш набуда, барои истифодаи доимӣ мебошад. Он ҳангоми машқҳои ҷисмонии мустақилона барои шумо ёрдамчии беминнат мегардад. Расмҳо ва тавзеҳот дар иҷрои машқҳои душвор ёрӣ мерасонанд. Вале агар чизе нофаҳмо бошад, барои маслиҳат ба муаллими тарбияи ҷисмонӣ, мураббӣ, духтури мактаб ё ба падару модаратон муроҷиат намоед.

Саломат бошед!

ФАСЛИ 1. ҲАРАКАТИ ВАРЗИШӢ

БОБИ 1. ИНКИШОФИ ТАРБИЯИ ЧИСМОНӢ ДАР ТОЧИКИСТОН

§ 1. ТАРБИЯИ ЧИСМОНӢ ДАР СОЛҲОИ ИСТИҚЛОЛИЯТ

Ба даст овардани истиқлолият ба Ҷумҳурии Тоҷикистон дар соҳаи тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш имкониятҳои тозаро муҳаё кард. Омилҳои асосии мустақилият дар соҳаи тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш иштироки мустақилонаи варзишгарони Тоҷикистон дар арсаи байналмилалӣ ва варзиш, бунёди Кумитаи миллии олимпӣ (КМО), таҳкими федератсияҳои миллии оид ба намудҳои варзиш ва эътирофи онҳо аз тарафи федератсияҳои байналмилалӣ, афзудани сафи варзишгарон, ки дар мусобиқаҳои байналмилалӣ ширкат меварзанд, мебошанд. Аввалин баромади мустақилонаи варзишгарони ҷумҳурии мо дар Бозиҳои олимпӣ бобарор буд. Варзишгари тоҷикистонӣ Андрей Абдувалиев соли 1992, дар шаҳри Барселона (Испания) қаҳрамони Бозиҳои олимпии XXV гардид. Таҳлили сарчашмаҳои бойгонӣ нишон медиҳад, ки иштироки варзишгарони тоҷик дар риштаи варзиши сабук (гурзпартоӣ) дар 6 Бозиҳои олимпӣ, аз соли 1960 сар карда (Бозиҳои олимпии XVII дар Рим), то соли 1980 (Бозиҳои олимпии XX дар Москва) аз Тоҷикистон ҳамагӣ 8 нафар иштирок карданд, вале дар солҳои истиқлолияти Ҷумҳурии Тоҷикистон бошад, дар се олимпиадаи охири (1991-2000) дар шаҳрҳои Барселона - соли 1992, Атланта - соли 1996, ва Сидней – соли 2000 19 нафар варзишгар иштирок намудаанд.

Ғайр аз ин, варзишгарони Тоҷикистон аввалин маротиба дар Бозиҳои XIX олимпии зимистона дар шаҳри Солт Лейк Сити (ИМА) соли 2002 иштирок намуданд. Қабл аз Бозиҳои олимпӣ чандин мусобиқаҳои оммавӣ, спартакиадаҳо, чемпионатҳо, мусобиқа ва бозиҳои мухталиф гузаронида шуданд, ки дар рафти онҳо нишондиҳандаҳо ва қаҳрамонҳои нав тавлид меёфтанд. Дар охири соли 2003 теъдоди ҳаводорони варзиш дар Тоҷикистон ба 249490 нафар расид, ки ин нисбати ба соли 1991 100189 нафар зиёд аст.

Дар ин солҳо кадрҳои варзишӣ дар Донишкадаи тарбияи ҷисмонии Тоҷикистон, Коллеҷи тарбияи ҷисмонии Тоҷикистон, дар факултаҳои тарбияи ҷисмонии Донишгоҳи давлатии Хучанд ва Қурғонтеппа тайёр карда мешуд.

Ба беҳтар шудани ҳаракати тарбияи ҷисмонӣ дар Тоҷикистон аз тарафи Маҷлиси Олии Ҷумҳурии Тоҷикистон қабул намудани Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон «Дар бораи тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш», Фармонҳои Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон «Дар бораи гузаронидани Спартакиадаҳо», «Рӯзи дави олимпӣ» ва инчунин гузаронидани федератсияҳои алоҳида ва иншооти варзишии ҷумҳурӣ ба услуби кори худмаблағгузорӣ, тибқи талаботи иқтисодиёти бозоргонӣ мусоидат намуданд.

Ғолибони мусобиқаҳои ҷумҳуриявӣ дар воҳуриҳои байналмилалӣ бомуваффақият баромад мекарданд. Масалан, парашутчӣ Ю. Баранов рекорди ҷаҳонӣ гузошт, О. Барзуков оид ба велосипедронӣ қаҳрамони ҷаҳон гашт, А. Чигрин дар вазнбардорӣ дорандаи медали нуқраи Чемпионати ҷаҳон ва Аврупо шуд, О. Шведов ба унвони қаҳрамони Аврупо оид ба туббозӣ дар об соҳиб гашт. Варзишгарони номии ҷумҳурӣ А. Василев, З. Рустамова, Т. Камолитдинов ва А. Абдувалиев бошанд дар мусобиқаҳои байналмилалӣ медалҳои нуқраро ба даст оварданд.

Ҳодисаи муҳим дар таърихи ҳаракати варзиши Тоҷикистон иштироки варзишгарон дар Бозиҳои якуми Осиёи Марказӣ дар шаҳри Алма-Ато мебошад. Мақсади ин бозиҳо, ки тахти шиори «Дӯстӣ-91» гузаронида шуд, истиқрори вазъият дар минтақа буд.



Юрий Баранов

Дар барномаи онҳо аз рӯи 14 намуди варзиш, ки нисфи онҳо миллӣ буданд, мусобиқа пешбинӣ шуда буд. Варзишгарон аз Тоҷикистон аз рӯи 8 намуди варзиш баромад карданд. Дастаи яккачини ҷумҳурӣ дар намудҳои шахракбозӣ, гуштин ва варзиши сабук нисбатан хуб баромад намуд.

Дар ҳаёти варзишгарони мамлакат моҳи майи соли 1992 ҳодисаи таърихӣ ба вуқӯъ пайваст – Кумитаи миллии олимпии (КМО) Ҷумҳурии Тоҷикистон таъсис дода шуд. Истиклолияти давлатӣ барои бунёди соҳтаре шароит фароҳам овард, ки он имконият дод ҷумҳурӣ иштирокчи компилҳуқуқ ва мустақили Ҳаракати олимпии муосири ҷаҳонӣ гардад. Худи ҳамон сол Кумитаи байналмилалии олимпӣ варзишгарони Тоҷикистонро барои иштирок дар Бозиҳои XXV-и тобистонаи олимпӣ ба шаҳри Барселона даъват намуд. Анъанаҳои наҷибонаи идҳои варзишии антиқаро мерос гирифта. Олимпиада дар зерин парчамҳои худ варзишгарони тамоми китъаҳоро сарҷамъ менамояд.

Аввалин маротиба варзишгарони Тоҷикистон ҳамроҳи намояндагони ИДМ дар Олимпиада иштирок намуданд. Ба шароити вазнини ҷараёни таълимию машқкунӣ ва нарасидани ҷиҳози варзишӣ нигоҳ накарда, варзишгарони Тоҷикистон натиҷаҳои баланд нишон доданд. Масалан, Андрей Василев (тирпаронӣ) ҷои 4 ва Вадим Шикаров (камонварӣ) ҷои 5 ишғол намуданд. Ҳамзамон ӯ рекорди олимпӣ гузошт. Дар масофаи 90 м Вадим насиби 318 хол гашт. Василий Соков (дар ҷаҳидан ба дарозии сеҳарба) соҳиби ҷои 9 гашт.

Бо мақсади ҳавасмандгардонии баромади муваффақиятноки дастаи яккачини Ҷумҳурии Тоҷикистон дар Бозиҳои XXV олимпӣ дар Атланта (ИМА) бо фармони Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон фонди мукофотӣ барои ҷоизаи Қаҳрамони олимпӣ – 20 ҳазор доллар ИМА, соҳиби медали нуқра 15 ҳазор ва медали биринҷӣ – 10 ҳазор доллар муайян карда шуд.



Андрей Абдувалиев

Қаҳрамони асосӣ дар байни варзишгарони Тоҷикистон Андрей Абдувалиев буд, ки дар партофтани путк (молот) қаҳрамони Бозиҳои олимпӣ гардид. Қайд кардан зарур аст, ки А. Абдувалиев ягона варзишгари буд, ки аз байни давлатҳои Осиёи ва Қазоқистон сазовори ҷунин унвон гашт, ки барои баланд бардоштани нуфузи эътибори варзиши тоҷик хизмат намуд. Иҷрои гимни Тоҷикистон ва бардоштани парчам бошад дар ҷунин форуми



Анатолий Старостин

бузургтарини варзишӣ каме бошад ҳам, барои таҳкими суботи сиёсӣ дар ҷумҳури мусоидат намуд.

9 сентябри соли 1993 халқи тоҷик Рузи истиклолияти Ҷумҳурии Тоҷикистонро ботантана қайд намуд. Ба муносибати ин тантана дар варзишгоҳи ҷумҳуриявии ба номи М.В. Фрунзе иди оммавии фарҳангиву варзишӣ барпо гашт, ки дар ҳузури ҳазорон меҳмонони ватанаву хориҷӣ Сардори давлат Эмомалӣ Раҳмон ба варзишгари номии тоҷик А. Абдувалиев тӯҳфаи қимматбаҳо (автомашини сабукрави ГАЗ-31) тақдим намуд ва ба ӯ комёбиҳои ояндаи варзиширо орзу намуд.

Бояд қайд намуд, ки дар доираи чорабиниҳои солимгардонӣ 175 чорабиниҳои оммавӣ – варзишӣ, солимгардонӣ бо фа-

рогирии 4 ҳазор нафар гузаронида шуд, ки дар рафти онҳо 78 майдончаи оддитарини варзишӣ сохта ва барқарор карда шудаанд. Дар ин самт Кумитаи тарбияи ҷисмонии (КТҶ) ноҳияи Ҷаббор Расулов, ш. Қайроққум, КТҶ «Авиатор» ш. Душанбе, варзишгарони деҳаи Ҷангалаки н. Варзоб ва дигарон хуб кор карданд. Мувофиқи таҳлили шорехони варзиш ва мутахассисони тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш шахсонӣ зерин варзишгарони беҳтарини Ҷумҳурии Тоҷикистон ва асри XX гаштанд:

И. Ҳасанов (қаҳрамони 11 каратаи СССР оид ба қаикронӣ), Ю. Лобанов (қаҳрамони Бозиҳои олимпӣ оид ба қаикронӣ), А. Старостин (қаҳрамони Бозиҳои олимпӣ оид ба панҷарбаи муосир), З. Рустамова (қаҳрамони ҷаҳон ва дорандаи мукофоти мусобиқаи олимпӣ оид ба камонварӣ), С.



Юрий Лобанов

Рахимов (қаҳрамони чаҳон оид ба гӯштини самбо), М. Лобанов (қаҳрамони чаҳон оид ба қайқронӣ). Инчунин ба рӯйхати мазкур ворид гардиданд: С. Ҳусейнов (қаҳрамони чандинкаратаи СССР оид ба велосипедронӣ), А. Олимов (қаҳрамони чаҳон оид ба гимнастикаи бадеӣ), Ҳ. Исмоилов (қаҳрамони чаҳон оид ба шамшерзанӣ), Ю. Баранов (рекордсмени чандинкаратаи чаҳон оид ба парашутпартоӣ), И. Коваленко (қаҳрамони чаҳон оид ба тенниси рӯи миз). Довари беҳтарини асри 20 А. Рачабов доништа шуд.

Бори нахуст дар таърихи Тоҷикистон ба кишвари мо роҳбари Кумитаи байналмилалӣ олимпӣ Хуан Антонио Самаранч ташриф овард. Ин Кумита 194 давлати дунёро муттаҳид месозад. Қолиби диққат аст, ки ташриф дар чашни 100-солагии ташкили Кумитаи байналмилалӣ олимпӣ ба вуқӯъ пайваст. Ҳангоми вохӯрӣ бо роҳбарияти Қумхурии Тоҷикистон Х. А. Самаранч ба халқи тоҷик барои меҳмоннавозӣ миннатдорӣ намуда, ваъда дод, ки тамоми хароҷотро оид ба рафту омад ва зисти шаш нафар варзишгари Тоҷикистон, ки иштирокчиҳои Бозиҳои олимпӣ мегарданд, ба души худ мегирад.

Дар ҷараёни саволу ҷавоб Х.А. Самаранч ақидаеро пешниҳод намуд, ки он хангоми сафар дар ӯ пайдо гашт: ташкили бозиҳои Осиёи Марказӣ бо иштироки то 1000 варзишгар ва ба барнома ворид намудани 10-14 намуди варзиш. Аз тарафи худ, -гуфт Х. А. Самаранч, барои амалӣ гаштани он ҳарчӣ аз дастам ояд иҷро мекунам.

Таассуроти умумии Х.А.Самаранч аз ин сафар муҳтасар чунин буд: «Варзиш дар давлатҳои Осиёи Марказӣ новобаста аз даргириҳои сиёсӣ ва мушкилиҳои иқтисодӣ арзи вуҷуд дорад».

Таассуроти умумии Х.А.Самаранч аз ин сафар муҳтасар чунин буд: «Варзиш дар давлатҳои Осиёи Марказӣ новобаста аз даргириҳои сиёсӣ ва мушкилиҳои иқтисодӣ арзи вуҷуд дорад».

Ворид шудани Федератсияи футболи қумхурии Тоҷикистон ба ФИФА дастаҳои ҷудогоноро водор сохт, ки бо дастаҳои футболи хориҷӣ як қатор вохӯрӣ гузаронанд. Масалан, дастаи пешбари футболи Тоҷикистон «Регар» (шаҳри Турсунзода) бо дастаи беҳтарини давлати Қатар 3 вохӯриҳои рафиқона гузаронида, дар ҳар сеи он ғолиб баромад.



Зебунисо Рустомова



Сайдмумин Раҳимов

Эҳё ва инкишофи ояндаи намудҳои миллии варзиш ва бозиҳо, иштироки варзишгарони тоҷик дар мусобиқаи ҷаҳонӣ дастовард дар ҳаракати варзиши ҷумҳурии мебошад. Дар ин самт Кумитаи миллии олимпии (КМО) Тоҷикистон якҷоя бо Федерасияи кори муайянеро ба сомон расонид. Бо ташаббуси онҳо дар ноҳияҳои ҷумҳурии мусобиқаҳои оммавӣ оид ба «бузкашӣ», «чавгонбозии аспақӣ», «кабқбозӣ», «бандқашӣ» ва ғайра гузаронида мешуд. Дар шароити ҷумҳурии намудҳои миллии варзиш на танҳо асоси инкишофи ҳаракати варзишӣ, инчунин востатаи муҳими суботи вазъи сиёсӣ мебошанд.

Ҳамин тавр, ба шоҳроҳи рӯзи Дави олимпӣ дар шаҳри Душанбе соли 1996 зиёда аз 10 ҳазор нафар баромаданд, ки нисбат ба соли 1925 2 маротиба бештар буд.

Нисбати кӯдакони камақлу ятим ва маъҷубон гамхорӣ махсус зоҳир намуда, бо ташаббуси мураббии хизматнишондодаи ҶТ Д. Шарипова дар Тоҷикистон Олимпиадаи махсус ташкил карда шуд. Ҳамон вақт ба узвияти он зиёда аз 3000 варзишгарон аз вилоятҳои Хатлону Суғд ва ш. Душанбе шомил шуданд. Варзишгарони Олимпиадаи махсуси Тоҷикистон (ОМТ) дар Бозиҳои махсуси тобистонаи умумиҷаҳонии солҳои 1991, 1995, 1997, 1999 ва 2003 иштирок намуданд. Ҳамаи иштирокчиён хонандагони мактаб-интернатҳои махсус барои кӯдакони камақл мебошанд. Дар Олимпиадаҳои махсус варзишгарони Тоҷикистон дар намудҳои варзиши сабук, волейбол, баскетбол, чавгон ва футбол соҳиби 6 медали тилло, 6 нуқра ва 4 биринҷӣ гаштанд.

Таэквандочидухтарони мо дар ҳамаи мусобиқаҳо баромад намуда, барои инкишофи тарбияи ҷисмонӣ дар ҷумҳурии саҳми калон мегузоранд.

Дар ҷумҳуриамон аз ҳисоби варзишгарони ҷавон теъдоди ҳаводорони варзиш зиёд мешавад, ки онҳо ба ҳазинаи варзишии ҷумҳурии саҳми худро мегузоранд.

Қабул аз Бозиҳои олимпии соли 1996 дар ҷумҳурии спартакиадаҳо, ва мусобиқаҳои дигари оммавии варзишӣ ва солимгардонӣ гузаронида шуданд.

Дар арафаи Бозиҳои олимпи Атланта бо ташаббуси КМО дар Помир экспедитсияи кӯхнавардон амалӣ гашт. Кӯхнавардони давлатҳои гуногун- Россия, Юнон, Украина, ИМА ва Тоҷикистон қуллаи 5475 метрро беномро ғатҳ намуданд. Ба он номи Пйер де Кубертен, ки 100 сол қабл Бозиҳои олимпи муосирро эҳё намуда буд, дода шуд. Иштирокчиёни экспедитсия аз тарафҳои ба ҳам муқобили Тоҷикистон даъват намуданд, ки ҳангоми гузаронидани Бозиҳои XXVI олимпӣ аз 19 июл то 4 августи 1996, ба задхурдҳои яроқнок хотима бахшанд.

Дар рӯзҳои чашнгирии идҳои Наврӯз, «Рӯзи физкултурачӣ», «Рӯзи истиқлолияти давлатии Тоҷикистон» муташаккилона ва ба теъдоди зиёди иштирокчиён мусобиқаҳо гузаронида шуданд. Мусобиқаҳо оид ба ғўштингирӣ мунтазам гузаронида мешаванд, мусобиқаи ҷумҳуриявӣ барои мукофоти Қаҳрамони ҷаҳон С.



Раҳимов анъанавӣ гашт. Дар шаҳри Душанбе (с. 1994-1995 ду маротиба) вохӯриҳои байналхалқии рафиқона оид ба ғўштини миллӣ бо варзишгарони Ҷумҳурии Ислонии Эрон гузаронида шуд. Варзишгарони бехтарини Ҷумҳурии Тоҷикистон якчанд маротиба дар мусобиқаҳои анъанавии байналхалқии «Ал Тирмизӣ» дар ш. Тирмиз иштирок намуданд. Тамоми қорҳои варзишӣ-оммавӣ ва ҷисмонӣ-солимагардонии соли 1997 ба 1100-солагии Давлати Сомониён бахшида шуд.

Кӯхнавардони Тоҷикистон низ ба суҳанони худ устувор монда, дар шаро-



Иброҳим Ҳасанов



Мария Чернова - Дорандаи камарбанди сиёҳ, дани-2. Устои спорти классии байналхалқӣ, Қаҳрамони ҷаҳон дар байни наврасон -2004 ш. Лумпур (Малайзия). Ғолиби Ҷоми кушоди Аврупо соли 2003, ш. Санкт – Петербург (Россия).



Ҳомидова Нигора - дорандаи камарбанди сиёҳ, дани-1. Қаҳрамони ҷаҳон оид ба кикбоксинг дар байни наврасон - 2006, ш. Тошкент. Ғолиби мусобиқаи байналхалқӣ соли 2006 ш. Чирчик (Ўзбекистон). Ғолиби мусобиқаи байналхалқии соли 2005 дар ш. Душанбе.



Ҳолова Зухро - дорандаи камарбанди сиёҳ, дани-1. Қаҳрамони ҷаҳон оид ба кикбоксинг дар байни наврасон, соли 2006, ш. Тошкент, дорандаи мукофоти нуқрагини мусобиқаи байналхалқии с. 2006 дар шаҳри Чирчик (Ўзбекистон). Ғолиби мусобиқаи байналхалқии с. 2005 дар шаҳри Душанбе.

ити хеле душвор қўллаи «Коммунизм»-ро фатҳ намуда, онро қўллаи «Сомонӣ» ном гузоштан.

Дар соли «Оби тоза» (2003) барои мукофоти «Туби чармин» дар байни дастаҳои мактабӣ, байни духтарон оид ба волейбол, намудҳои варзиши рӯи об ва ғайра мусобикаҳо гузаронида шуданд.

Панҷуми майи соли 2003 дар рӯзи Дави олимпӣ 28500 нафар иштирок намуд. Аз 14 то 20 октябр дар Тоҷикистон Бозиҳои Осиёи Марказӣ гузаронида шуд, ки дастаи мунтахаби ҷумҳурӣ соҳиби 18 медали тилло, 22 нуқра 17 биринҷӣ гашта, дар ҳисоби умумидаставӣ сазовори ҷойи 3-юм гашт. Дастаи яккачини Тоҷикистон дар Бозиҳои олимпии XXVII дар Сидней (Австралия) дар Бозиҳои XIX-и Олимпии зимистона дар шаҳри Солт Лейк (ИМА) соли 2000, Бозиҳои XIV-и Осиё дар шаҳри Пусан (Кореяи Ҷанубӣ) соли 2002 ва ҳамчунин дар дахҳо чемпионатҳои ҷаҳон ва Аврупо иштирок намуд. Айни замон Дастаи олимпии Ҷумҳурии Тоҷикистон ба Бозиҳои олимпии дар пеш истода тайёри мебинад.

§ 2. ИНКИШОФИ ВАРЗИШ ВА ТАРБИЯИ ҶИСМОНӢ ДАР ШАРОИТИ МУНОСИБАТҲОИ БОЗОРГОНӢ

Моҳи сентябри соли 1999 халқи тоҷик 1100-солагии Давлати Сомониёнро ботантана ҷашн гирифта, ба ин муносибат Спартакиадаи якуми занони Тоҷикистон гузаронида шуд. Спартакиада, ки тибқи қарори Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон аз 7 апрели соли 1999, №135 гузаронида шуд, пас аз танаффуси 14-сола ва бо дастгирии шахсии роҳбари давлат Эмомалӣ Раҳмон, ки ба таври илова боз 7 миллион рубл ҷудо намуд, дар байни аҳолии Тоҷикистон шавқу ҳаваси зиёдеро бедор намуд. Дар марҳилаи аввали он зиёда аз 12000 нафар иштирок намуданд. Дар мусобикаҳои хотимавии Спартакиада дар ш. Душанбе 610 варзишгардухтарон-ғолибони мусобикаҳои вилоятӣ, шаҳрӣ ва ноҳиявӣ иштирок намуданд. Варзишгарони ВМКБ дар Спартакиада бо муваффақият баромад намуда, соҳиби 460 ҳол ва ҷойи аввал гаштанд. Қобили қайд аст, ки дар ҷараёни гузаронидани Спартакиада онро бозиҳои гуногуни миллий, суруду ракс ва хонишҳои давраи Сомониён ҳамроҳӣ карданд. Ба ифтихори Спартакиада ҳар гуна маводи таблиғотӣ бо расмҳои паҳлавонон-ҷанговарони мусобикаю муҳорибаҳои варзишии давраи Сомониён бароварда шуданд.

Амалӣ гаштани экспедитсияи байналхалқии кӯҳнавардӣ ба Помир ҳодисаи хеле муҳим гашт. Кӯҳнавардони 16 мамлақати дунё якҷоя бо

кӯхнавардони Тоҷикистон қуллаи 7495 метраро фатҳ намуда, дар он расми асосгузори давлати Сомониён Исмоили Сомониро гузоштанд. Экспедитсияи мазкур бо дастгирии молиявии Кумитаи варзиши Ҷумҳурии Тоҷикистон, ки ба ин мақсад 10 миллиону 250 ҳазор сомонӣ чудо намуд, амалӣ гашт.

Ба даст овардани истиклолияти Ҷумҳурии Тоҷикистон таъсиси федератсияҳои ҷумҳуриявӣ оид ба намудҳои варзиш, эътироф намудани онҳо аз тарафи федератсияҳои байналхалқӣ ба дастаҳои варзиши Тоҷикистон имкон дод, ки дар мусобиқаҳои гуногуни интихобӣ ширкат варзанд.

Ҳамин тариқ, аз 4 апрел то 25 майи соли 1999 дар Душанбе бозиҳои интихобӣ оид ба футбол барои иштирок дар Бозиҳои олимпӣ дар ш. Сидней бо иштироки дастаҳои яккачини Тоҷикистон, Қазоқистон, Қирғизистон ва Ўзбекистон барпо гашта, аз 1 то 10 августи ҳамон сол бошад, мусобиқаҳои байналмилалӣ Ҷоми Осие гузаронида шуд.

Кори ташкилотҳои варзишии ш. Исфара (вилояти Суғд) оид ба ободонӣ ва сохтмони пойгоҳҳои варзишӣ шоёни диққат аст. Дар ин ҷо бо қарори раиси Ҳукумати шаҳри Исфара аз 31.07.2002 №403 моҳонаи ободонӣ ва сохтумони майдончаҳои варзишӣ гузаронида шуд. Дар ин давра дар ҷамоатҳои деҳоти Навгилем, Нефтобод, Чоркӯҳ майдонҳои футбол сохта шуда, корҳои назарраси ташкилӣ оид ба сохтмони «Қасри варзиш»-и шаҳрӣ гузаронида шуд.

Барои рушди варзиши мамлакат омӯзиши таҷрибаи кори кумитаҳои варзишии пешқадам, ёрии моддӣ ва амалӣ аҳамияти калон дорад. Бо ин мақсад соли 2000 гурӯҳи кумитаи варзиш иборат аз олимони мутахассисони пешбар (асосан аз ноҳияҳои ҷануби Тоҷикистон) дар вилояти Суғд буданд. Ҳамзамон гурӯҳи корӣ таҷрибаи кории ташкилотҳои варзишии 7 шаҳру 8 ноҳияи вилояти Суғдро доир ба амалӣ гардонидани Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон «Оид ба тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш дар давраи солҳои 1997-2000» мавриди омӯзиш қарор дод.

Тамоми чорабиниҳои варзишӣ оммавӣ бо назардошти шавқу ҳавас ва синну соли иштирокчиён гузаронида мешаванд. Масалан, барои аҳолии калонсол мусобиқаҳои оилавии «Падару модару ман-оилаи варзишӣ», барои ҷавонон ва мактаббачагон бисёрҳарбаи варзишии «Канӣ писарон», «Канӣ духтарон» ва ғайра. Ғайр аз ин, ба муносибати Иди Наврӯз ва «Рузи варзишгар» мусобиқаҳо оид ба гӯштини миллии «Қураш», сангбардорӣ,

бандкашӣ ва инчунин давидан ба масофаи дароз таҳти шиори «Варзиш бар зидди маводи мухаддир» гузаронида мешавад. Кори Кумитаи варзиши ш. Қайроқум низ босамар мебошад.

Дар шаҳри Истаравшан бо супориши мақомоти иҷроияи маҳаллии ҳокимияти давлатӣ роҳбарияти бозори «Гули сурх» барои беҳтар намудани шароити машғулиятҳои варзишгарон толори муосири гӯштинро барои 400 ҷой сохта ба истифода дод. Сохтмони варзишгоҳи шаҳрӣ барои 15 ҳазор ҷой ба охир расид. Харочоти дастаи футболи «Трикотажник»-ро, ки дар лигаи олии Тоҷикистон баромад мекунад, фабрикаи кешбофӣ ва ташкилотчии намоёни ҳаракати варзишӣ С. Тӯраев ба ўҳда гирифт.

Дар ин ҷо ҳамасола мусобика оид ба гӯштини юнонӣ-римӣ барои дарёфти мукофоти ба номи О. Почоев бо иштироки варзишгарони Ўзбекистон, Қирғизистон Россия гузаронида мешавад. Дастпарварони мактаби варзиши М. Тўйчиев, Х. Пулотов, Т. Слodgeазиев (гӯштини юнони-римӣ), М. Муллоев, М. Мусоев, Ф. Ёқубов оид ба таэквандо устодони варзиши дараҷаи байналхалқӣ ва ғолибони як қатор мусобикаҳои байналхалқӣ мебошанд.

Дар деҳаи Басманди ноҳияи Ғонҷӣ бошад, бо дастгирии молиявии ҷамоати деҳот толори вазнбардорӣ ва бозиҳои варзишӣ сохта шуд.

Аз рӯи натиҷаҳои соли 1999 коллективи тарбияи ҷисмонии корхонаи алюминии тоҷик дар ҷумҳуриёе яке аз беҳтаринҳо ҳисобида шуд. Дастаи футболи «Регар - ТаДАЗ» ки дар лигаи олии Ҷумҳурии Тоҷикистон баромад мекунад ва клуби дӯстдорони «Ағба» ифтихори завод мебошад. Намояндагони клуби мазкур ғолибони чандинқаратаи мусобикаҳои байналхалқӣ ва ҷумҳуриявӣ мебошанд. Дастовардҳои варзишгарони корхона аз тарафи ташкилотҳои варзишии давлатҳои хориҷӣ эътироф шудааст. Иштироки зиёда аз 10 мамолики дунё дар мусобикаҳои байналхалқӣ оид ба футбол ва таэквандо, ки соли 2000, бахшида ба 25 солагии бунёди завод гузаронида шуд, шаҳодати гуфтаҳои боло мебошад. Маҳорати варзишии варзишгарони корхона баланд шуда, мукамал мегардад. Барои дастовардҳои варзишӣ дар солҳои 1999-2001 15 варзишгари корхона соҳиби унвони устоди варзиши Ҷумҳурии Тоҷикистон гаштанд.

Дар мусобикаҳои байналмилалӣ варзишгарони Тоҷикистон соҳиби 7- медали тилло, 3-нуқра ва 15-биринҷӣ гаштанд. Дар ин мусобикаҳо комёбиҳои бештарро самбочиён С.Раҳимов, Х.Назриев, Ф.Раҳматуллоев, Д.Сулаймонов, И.Шайхов, С.Маҳмадрасулов, А.Азизов, сабуқварзон:

Д.Назаров, С.Забовский, Г.Дадабаева ноил гаштанд. С. Забовский в Г. Дадабаева бошанд, соҳиби роххат барои иштирок дар Олимпиада XXVII соли 2000 дар ш. Сидней гаштанд.

Ҳангоми гузаронидани чорабиниҳои варзишӣ-оммавӣ оид ба намудҳои миллии варзиш ба муносибати ҷашни «Наврӯз-99» зиёда аз 1000 нафар ҷовандозон дар мусобиқаи бузқашӣ ва 500 нафар дар ғӯштингир қувваозмӯй намуданд. Мукофотхоро ба ғолибон Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон Эмомалӣ Раҳмон ва дигар аъзои Ҳукумат тақдим наму данд.

Соли 2000 теъдоди қанони ба тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш машғул буда дар ҷумҳурӣ 45380 нафарро ташкил дод, ки ин назар ба соли 1999 9880 нафар зиёд буд. Ба ин аз нав ҷорӣ шудани Спартакиадаи қанони Тоҷикистон, ба барномаи он ворид намудани намудҳои гуногуни варзиш муоидат намуд.

Моҳи сентябри соли 2000-ум таҳти №392 Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон қарорро «Дар бораи гузаронидани Спартакиадаи Ҷумҳурии Тоҷикистон» қабул кард. Ҳамзамон ба ин Спартакиадаи яқуми мактаббачагони Тоҷикистон, Спартакиадаи хонандагони омӯзишгоҳҳои касбия техникаӣ ва дар шаҳри Турсунзода бошад Олимпиадаи «Спешил Олимпикс» (Special Olympick) дар байни маъҷубон ва кӯдакони камақл гузаронида шуд.

Озмоиши асосии варзишии соли 2000 барои тайёри ва иштироки 4 нафар варзишгари Тоҷикистон дар Бозиҳои XXVII олимпӣ дар шаҳри Сидней (Австралия) хеле муҳим буд. Мутаассифона, варзишгарони Тоҷикистон дар ин мусобиқаи бонуфуз суст баромад намуданд. Дар даври марафони масофаи 42 км. 195 м С. Забавский аз марра баромада, Г. Дадабаева ҷои 41 ишғол намуд. Шиновар Е. Исматова ҷои 54 ишғол намуда, Ф. Орипов бошад, барои вайрон қардани қоида иштирок дар мусобиқа маҳрум гашт.

Соли 2000 дар 45 мусобиқаҳои байналхалқӣ ва ҷумҳуриявӣ 2818 варзишгари тоҷик иштирок намуд, ки ба 26 нафари онҳо меъёри устоди варзиши Ҷумҳурии Тоҷикистон дараҷаи байналхалқӣ, ба 2 варзишгар бошад унвони баланди варзишии «Устоди хизматнишондодаи спорт» дода шуд. Барои саҳми арзанда дар инкишофи ҳаракати варзишии ҷумҳурӣ ба 12 нафар унвони «Қорманди шоистаи Ҷумҳурии Тоҷикистон» ва ба

2 нафар унвони «Мураббии хизматнишондодаи Ҷумҳурии Тоҷикистон» супорида шуд.

Соли 2001 варзишгарони Тоҷикистон 30-солагии таъсисёбии Донишкадаи тарбияи ҷисмонии Тоҷикистонро (ДТҶТ) қайд карданд. Ба муносибати чашн дар майдони варзишии донишкада мусобикаҳои оммавии варзишӣ ва баромадҳои намоишӣ оид ба футбол, гӯштин, варзиши сабук, якҳарбаҳои шарқӣ ва ғайра барпо гаштанд.

Конференсияи илмию амалии ҷумҳуриявӣ дар мавзӯи «Проблемаҳои рӯзмарра ва дурнамои тарбияи ҷисмонӣ дар Тоҷикистон дар ибтидои асри XXI» доир гардид. Ба конференсия хатмкардагони ДТҶТ, олимони пешбари мамлакат, мутахассисони шинохтаи ҳаракати ҷисмонии Тоҷикистон даъват шуданд. Тавре, ки дар рафти конференсия қайд гардид, дар тӯли солҳои мавҷудияташ ДТҶТ 9731 мутахассисони варзишро тайёр намудааст. Дар ин давра бо иштироқи ҳаёти профессорию омӯзгории ДТҶТ 18 устоди хизматнишондодаи варзиши ИҶШС, 11 устоди хизматнишондодаи варзиши Ҷумҳурии Тоҷикистон, зиёда аз 80 устодони варзиши дараҷаи байналхалқии Ҷумҳурии Тоҷикистон тайёр карда шудаанд.

Дар ин ҷо маҳорати варзишии ҳудро қаҳрамонҳои ҷаҳонӣ дар Бозиҳои олимпӣ Ю. Лобанов (қайқронӣ), А. Старостин (панҷҳарбаи муосир), А. Абдувалиев (гурзпартоӣ) қаҳрамонҳои ҷаҳон, дорандаҳои мукофоти Бозиҳои олимпӣ, қаҳрамонҳои Спартакиадаи ИҶШС ва мусобикаҳои дигари байналхалқӣ З. Рустамова (камонварӣ), С. Раҳимов (гӯштини самбо), И. Ҳасанов (қайқронӣ), Э. Шиллер (гимнастикаи бадеӣ), Т. Коваленко (тенниси рӯи миз), А. Тихонов (велосипедронӣ), Г. Пулотов (камонварӣ), А. Василев (тирпарронӣ), А. Раҷабов (гӯштини самбо), Н. Каримов (гӯштини дзюдо) ва бисёр дигарон сайқал додаанд.

Дар ДТҶТ олимони варзида, ба монанди профессор К. Ш. Шукроев, Н. Н. Турсунов, А. К. Бобочонов, дотсентон М. Х. Ҷумаев, Т. Х. Мустафоқулов, С. Анваров, Х. Ғуломов, Л. Губанова, Д. Каримова А. Шодиев, Ш.Сафаров, А. Шокиров ва дигарон корҳои илмию татқиқоти ҳудро оғоз намудаанд.

Ғайр аз ин, хатмқунандагони ДТҶТ дар инкишофи соҳаҳои дигари хоҷагии халқи мамлакат саҳми арзанда мегузаранд. Бояд қайд кард, ки дар байни кормандони ДТҶТ 10 нафар рутбаи генерал ва зиёда аз 170 нафар рутбаҳои полковник ва подполковникро доранд. Дар барқароршавӣ

ва инкишофи ДТЧТ ректорон Т. Умаров, Ф. П. Репа, И. Р. Ҳасанов, А. С. Сатторов, К. Шукроев, А. Маҳмадов, Ш. Сафаров ноиби ректор Т.М. Суяркулов, Н.Н. Турсунов, А.К. Бобочонов, К. Қиёмов, В. Сидоренко, А. Муродов, А. Арапенко, Р. Ашуров, А. Таваккалов ва бисёр дигарон саҳми арзанда гузоштанд.

Тахлили ҳолат ва инкишофи ҳаракати тарбияи ҷисмонӣ дар ҷумҳури нишон медиҳад, ки солҳои охир дар гузаронидани ҷорабиниҳои гуногуни варзишӣ-оммавӣ ва тансиҳатӣ беш аз беш сарпарастону месенатҳо ширкат меварзанд. Гузаронидани мусобиқаҳои гуногун таҳти шиори «Варзиш алайҳи маводи муҳаддир» бо ёрии сарпарастон ба ҳукми анъана даромадааст.

Ҳамин тавр, таҳти шиори мазкур мусобиқаи солинавӣ оид ба тенниси калон дар шаҳри Душанбе баргузор гашт, ки дар он ҳамаи варзишгарони бехтарини ҷумҳури иштирок намуданд. Дар гузаронидани мусобиқа сарпарастони мусобиқа - Агентии назорати маводҳои нашъаовари назди Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон, тарабхонаи «Фламинго», Интернет-правайдер «Вавилон-Т», Комбинати ш. Душанбе ёрии моддии калон расониданд.

Дар фаъолияти сарпарастон гамхорӣ дар ҳаққи варзишгарони маъюбҳои махсусро ишғол менамояд. Соли 2001 бо ёрии онҳо дар ноҳияи Файзобод Спартакиадаи байниминтақавӣ дар байни варзишгарони маъюб гузаронида шуд, ки дар он 16 дастаи шахру ноҳияҳои тобеи ҷумҳури иштирок намуданд. Тамоми хароҷоти молиявиро мақомоти иҷроияи маҳаллии ҳокимияти давлатии ноҳияи Файзобод ва Ҳукумати шаҳри Душанбе ба дӯши худ гирифтанд. Соли 2002 (бо Қарори Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон аз 4 март соли 2002, №96) гузаронидани Спартакиадаи донишҷӯёни ҷавони Тоҷикистон ба муносибати 10 солгарди Иҷлосияи 16 Шӯрои Олии Ҷумҳурии Тоҷикистон дар ҳаёти донишҷӯёни мамлакат ҳодисаи муҳим гашт. Дар мусобиқаҳои ниҳой, ки аз 5 то 17 май дар шаҳри Душанбе аз рӯи 12 намуди варзиш баргузор гаштанд, 1675 варзишгар аз 17 мактаби олии ш. Душанбе, 2 мактаби олии вилояти Хатлон, 3 мактаби олии вилояти Сугд ва 1 мактаби олии ВМКБ иштирок намуданд.

Ҷои аввал насиби донишҷӯёни Донишгоҳи давлатии шаҳри Хучанд ба номи Б.Ғафуров гашт. Варзишгарони донишгоҳи мазкур соҳиби 9 медали тилло, 13 нуқра ва 8 биринҷӣ гашта, 1143 ҳол ба даст оварданд. Дар ҷои

дуюм коллективи донишҷӯёни Донишгоҳи давлатии Хоруғ (917 хол), дар ҷои сеюм варзишгарони Донишгоҳи славянии Россия-Тоҷикистон (809) қарор гирифтанд.

Ғайр аз ин, бори аввал дар таърихи ҷаҳонии гузаронидани Бозиҳои олимпӣ Шуълаи олимпӣ дар пойтахти Тоҷикистон – Душанбе барафрӯхта шуд.

Рӯзномаи «Варзиш-Спорт» пешниҳод намуд, ки қормандони КОМ-и Тоҷикистон ва Президенти федератсияи футболӣ Тоҷикистон С. Қосимов, ки дар инкишофи варзиши тоҷик дар соли 2002 саҳми арзанда гузоштанд, шахсияти сол доништа шаванд. Ш. Назаров мураббии сол доништа шуд. Дасти сол дасти тазқвандои ИТФ доништа шуд. Минтақаи варзишии беҳтарин вилояти Суғди Тоҷикистон доништа шуд. Р. Раҳимов - собиқ бозингари тимҳои футболӣ «Помир» (Душанбе), «Спартак» ва «Локомотив»-и Москва, роҳбари ба тозагӣ таъиншудаи клуби австриягӣ «Адмирал Вақкер», Р. Саидов - собиқ муштзани тоҷик, ки аз номи дасти якқачини Ёзбекистон (қаҳрамони Осиё) баромад мекунад, Х.Фузайлов - яке аз беҳтарин ҳимоятгарони тарафи чапи чемпионати Россия, ки аз номи «Шинник»-и Ярослав баромад мекунад, Р. Малаҳбеков - муштзани тоҷик, қаҳрамони Аврупо-легионери беҳтарин доништа шуданд. Дар таърихи ҳаракати варзиши Ҷумҳурии Тоҷикистон масъалаи тайёр кардани кадрҳои варзишӣ, тақмили моддию техникаи базаи варзишӣ таҷҳизондани он бо лавозимоти зарурӣ ҷойи муҳимро ишғол менамояд. Яке аз вазифаҳои асосии ташкилотҳои варзишии Тоҷикистон эҳё ва инкишофи намудҳои миллии варзиш ва бозиҳои халқии тоҷикӣ мебошад.



Тими Ҷумҳурии Тоҷикистон дар Эрон

ФАСЛИ 2. ХУДНАЗОРАТКУНӢ ВА ИҶРОИ МАШҚҲОИ ЧИСМОНӢ

БОБИ 1. МАШҒУЛИЯТҲОИ МУСТАҚИЛОНА

Ҳангоми ба машғулиятҳои мустақилонаи ҷисмонӣ шуруъ намудан вазъи саломатии худро ҳатман ба назар гиред ва дар ҳолати худро бад хис кардан бо духтур, омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ ё мураббии худ оид ба машқҳо муроҷиат кунед. Ин хеле муҳим аст. Зеро дар китобҳои дарсӣ барои машқҳо сарборихое пешниҳод карда шудаанд, ки ба мактаббачаҳои вазъи саломатиашон муътадил шуда тавсия шудаанд.

Ҳангоми ба машқҳои мунтазами ҷисмонӣ шуруъ намудан, аз худ кардани қоидаҳои асосии иҷроиши машқҳоро аз худ намоед, омӯзиши пахлуҳои гуногуни тайёрӣ ва ба қомебиҳои шахси баҳогузори намудан хеле муҳим аст.

§ 1. ҚОИДАҲОИ ҒУЗАРОНИДАНИ МАШҒУЛИЯТҲОИ МУСТАҚИЛОНА

1. Ба натиҷаҳои баланд дар муддати кӯтоҳ ноил гардидани кӯшиш на-кунед. Саросемагӣ метавонад ба ҳасташавии организм оварда расонад.

2. Бениҳоят муҳим аст, ки сарбории ҷисмонӣ ба қобилияти Шумо мувофиқ бошад, аз ин рӯ сарборӣ ва мураккабии онро пай дар пай ва бо назорати таъсири онҳо ба организм зиёд кунед. Фаромӯш насозед, ки организми шумо ҳоло организми шахси калонсол нест.

3. Ҳангоми тартиб додани нақшаи машқҳои мустақилона ба он машқҳоро барои инкишоф додани ҳама қисматҳои мушакҳо илова на-моед. Ин ба ноил гардидан ба натиҷаҳои баландтар дар намуди варзиши интихобкардаатон кӯмак мерасонад.

4. Фаромӯш насозед, ки натиҷаи машқҳои мустақилона аз мунтазамии он вобаста аст. Зеро ҷӣ қадаре, ки танаффус байни онҳо калон бошад (3–4 рӯз ва зиёда аз он), ҳамон қадар самаранокии машқҳои қаблӣ но-чиз мегардад. Аз ин рӯ, ҳатто ҳангоми сарбории бениҳоят зиёд, масалан

хангоми тайёри ба имтихонот ба ин кор 20-30 дақиқа чудо намуда, маҷмӯи машқоро иҷро намоед.

5. Баҳри нигоҳ доштани фаъолиятнокии баланди худ ва хоҳиши машқ кардан ҷойи гузаронидани машқҳои мустақилонаатро иваз намоед, бештар дар боду ҳавои тоза, боғу майдончаҳо машқ кунед, ба машқҳои худ ёру дӯстон ва аъзои оиларо ҷалб кунед. Аз болои хоҳарону бародаронатон назорат кунед

6. Зери мусиқӣ машқ кардан хеле хуб аст. Мусиқӣ шавқу рағбатро ба машқ зиёд карда, ба табиҳои болидаи шумо мусоидат мекунад.

7. Кӯшиш ба ҳарч диҳед, ки асосҳои физиологии машқҳои мустақилона риоя карда шаванд; мураккабии машқҳо, ҳамчун сарбориро пай дар пай афзоиш диҳед; мунтазамии сарборӣ ва истироҳат байни машқоро бо назардошти тайёрии ҷисмонии худ дуруст амалӣ гардонед. Бештар машқҳои душвор танаффуси давомнок ва шумораи такрорӣ камро талаб мекунанд. Вобаста ба аҳволи худ, мақсади машқҳои мустақилона сарбориро дар давоми як дарс зиёд ё кам кунед. Кӯшиши зиёд кардани сарбориро накунад.

8. Агар шумо бадшавии вазъи саломатии худро ҳис кардед, ба духтур ё муаллим маслиҳат кунед. Фаромӯш насозед, ки самаранокии машқҳои мустақилона замоне баландтар мегардад, ки ба маҷмӯи машқҳои ҷисмонии шумо, маросимҳои обу тоб додани бадан, риояи шартҳои беҳдоштӣ, речаи рӯз, истеъмоли дурусти хӯрок шомил шуда бошанд. Инак, рӯзи шумо бояд аз машқ оғоз ёбад.

§ 2. ГИМНАСТИКАИ ПАГОҲИРӮЗИИ БЕҲДОШТӢ

Шумо аллакай медонед, ки мақсади асосии гимнастикаи пагоҳирӯзии беҳдоштӣ - ин пас аз ҳоби шаб баланд бардоштани вазъи саломатӣ ва ба қор даровардани ҳамаи узвҳои физиологии инсон мебошад. Машқи хуб метавонад ба инкишоф додани қувва, пуртоқатӣ, қайшӣ ва мутобиқии ҳаракат мусоидат намояд. Агар шумо ба иҷрои машқҳои гигиениӣ саҳарӣ ҳар рӯз ва дар ҳар гуна обу ҳаво, баҳусус дар ҳавои тоза одат кунед, он гоҳ ба ғайр аз беҳтар гаштани қори ҳамаи узвҳои худ, организми шумо обу тоб ва иродаи шумо маҳкамтару устувор мегардад. Давомнокии машқ бояд 10-15 дақиқа бошад.

Машқҳо бояд ба тариқи мустақилона гузаронида шаванд. Дар ин ҳолат машқҳо бо сарбории зиёд иҷро карда, вақти иҷроиши онҳо ба 20-30 дақиқа расонед. Гимнастикаи гигиени саҳариро чунон ташкил диҳед, ки он ба хасташавии зиёд ва суст гардидани фаъолияти кори шумо ҳангоми дар дарс мактаб оварда нарасонад.

Барои интиҳоби шумо, бо назардошти тайёри ва шавку рағбататон якҷанд намуди машқҳо пешниҳод менамоем. Ба ин маҷмӯъ машқҳои умумии инкишофӣ, ки ҳам ба тамоми организм ва инчунин ба гурӯҳи алоҳидаи мушакҳои устухон таъсири ҳудро мерасонанд, дохил мегарданд. Масалан, ҳангоми ҳаму рост кардани дастҳо, ҳангоми тақия кардан ба онҳо бештар мушакҳои сешоҳаи китфҳо, мушакҳои рости шикам, миён, дастҳо, устухонҳои ҳаму росткунандаи китфҳо, зонуҳо таранг мешаванд.

Ҳангоми ба поён бурдани бадан зери таъсири вазн ҳаму ростшавии устухонҳои китфҳо, оринҷ, устухонҳои бадан ва дастҳо ба амал меояд. Бо афзоиши баландии тақия (ҳангоми истифодаи курсӣ, ҳаракати гимнастикӣ) лаҳзаҳои вазнинӣ ва воҳиди қувваҳои зиддиятӣ, ки бо мушакҳо авҷ дода мешавад, пас мегардад.

Ҳангоми тақия дар мавриди ҳам шудани дастҳо фаъолиятнокии баланди мушакҳои чорсарои рағи по, мушакҳои тахтапӯшт, мушакҳои рости шикам, мушакҳои калони қафаси сина нигоҳ дошта мешавад. Ҳангоми зиёд кардани машқҳо ба мушакҳои сесарои китфҳо таъсири бештаре мерасад. Фаъолнокии зиёди мушакҳои калони қафаси сина баланд аст. Ҳангоми ҳаму рост шудан баъзе мушакҳо дар речаи нигоҳдорӣ изометрӣ фаъолият мекунанд. Ба ин гурӯҳ мушакҳои дохил мешаванд, ки сар, миён, устухонҳо болои бадан ва ҳамуросткунандаи сутунмӯҳраро ба низом медароранд. Ин машқ ба онҳое фоидабахш мебошад, ки мехоҳанд қувваи пойро зиёд намуда, қадаммонии зебо пайдо кунанд.

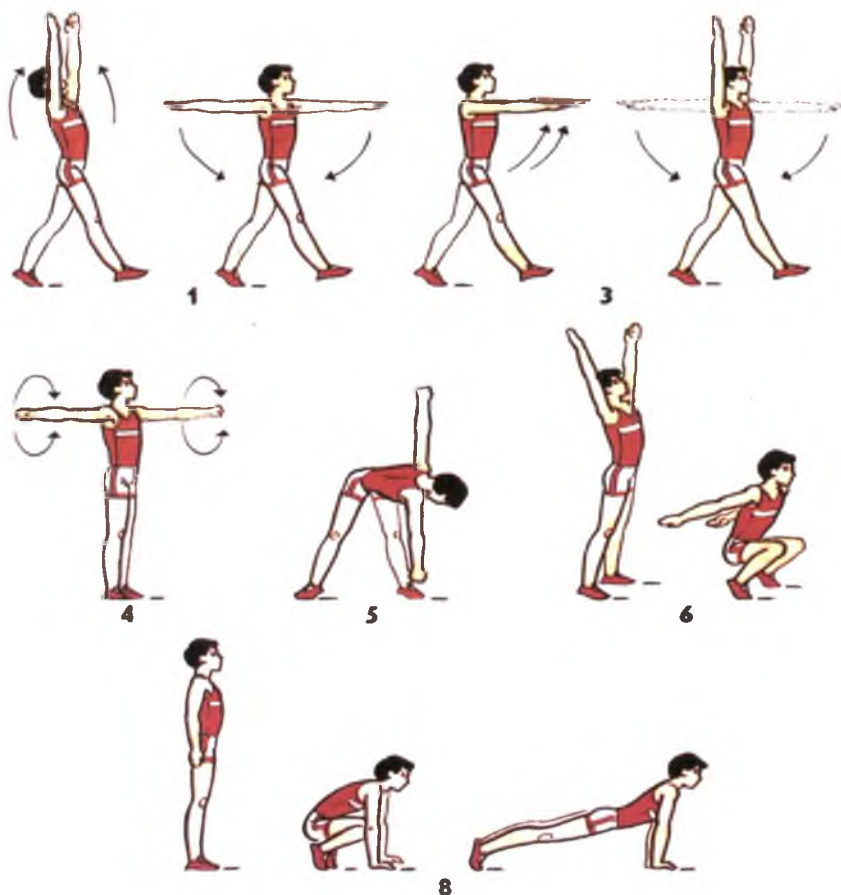
Намуди умумии гимнастикаи гигиени (расми 1)

(20-25 дақиқа)

1 - Роҳ гаштан ба масофаи 100 м бо иҷроиши машқ: 1- дастхоро ба тарафи боло бурда, сарро баланд бардоштан; 2- дастхоро ба тараф сипас ба поён берд, сар ба мавқеи пештара (10-12 маротиба);

2 - Давидан ба масофаи 400 м (оҳиста-оҳиста бо тезонидани суръат ва дар охир паст кардани он);

3 - Роҳ гаштан ба масофаи 100 м бо иҷроиши машқ: 1 ҳар ду дастро ба пеш-боло (нафас кашидан); 3-4 дастҳо ба тараф, сипас, ба поён (нафас баровардан) 6-8 маротиба.



Расми 1

Машқҳои умуминкишофӣ

4 - Ҳолати ибтидоӣ дастҳо ба тараф, ангуштҳо саҳт дар муштҳо гирифта шуда, чор ҳаракати даврагӣ ба пеш, ҳамин қадар ба қафо. 4-5 маротиба иҷро карда мешавад.

5 - Ҳолати ибтидоӣ пойҳо ба тараф, баданро ба пеш ҳам карда, дастҳо ба тараф. Гардонидани бадан ба тарафи чап ва рост. 12-16 маротиба.

6 - Ҳолати ибтидоӣ пойҳо ба тараф, дастҳо ба боло. 1 - нишинад, дастҳоро ба поён гузошта, сипас, ба қадри имкон ба қафо баред. 2 - ҳезед, дастҳо ба боло, ҳам шавед. 8-10 маротиба.

7 - Ҳолати ибтидоӣ маҷмӯи машқҳои озода 1, 3- маротиба.

8 - Ҳолати ибтидоӣ 1 - нишастан, таъя бо дастҳо 2 - чаҳида, ҳобида таъя қардан, 3 - нишастан, таъя бо дастҳо. 4 - ҳолати ибтидоӣ - 6 маротиба.

9 - Ҳолати ибтидоӣ: маҷмӯи машқҳои озода 2, - 4 маротиба.

10 - Бо як пой (бо ивази пойҳо) дар ҷой чаҳида, бо ҳар ду пой.

11 - Бо суръат роҳ гаштан ба масофаи 50-100 метр.

12 - Давидан ба масофаи 200 м бо суръати суст бо гузариш ба роҳ гаштан.

Ҳангоми роҳ гаштан машқҳои нафаскашии ҷуқур ва суст қардани он иҷро карда мешавад: 1-2 дастҳо дар шакли оғушӣ ба қафо, ба боло (нафаси ҷуқур), 3-4 машқро суст қарда, дастҳоро ба поён ба китфҳо гузошта, ба поён ҳамчунин сару китфҳоро ҳам қунед.

Машқҳои озад

Маҷмӯи 1 (расми 2)

Ҳолати ибтидоӣ. Ба ҳисоби 1-2 бо нӯги пой истода, оҳиста-оҳиста дастҳоро ба пеш, сипас ба боло бардоред; ангуштҳоро мушт қарда, боло бардоред, худатонро дароз қунед.

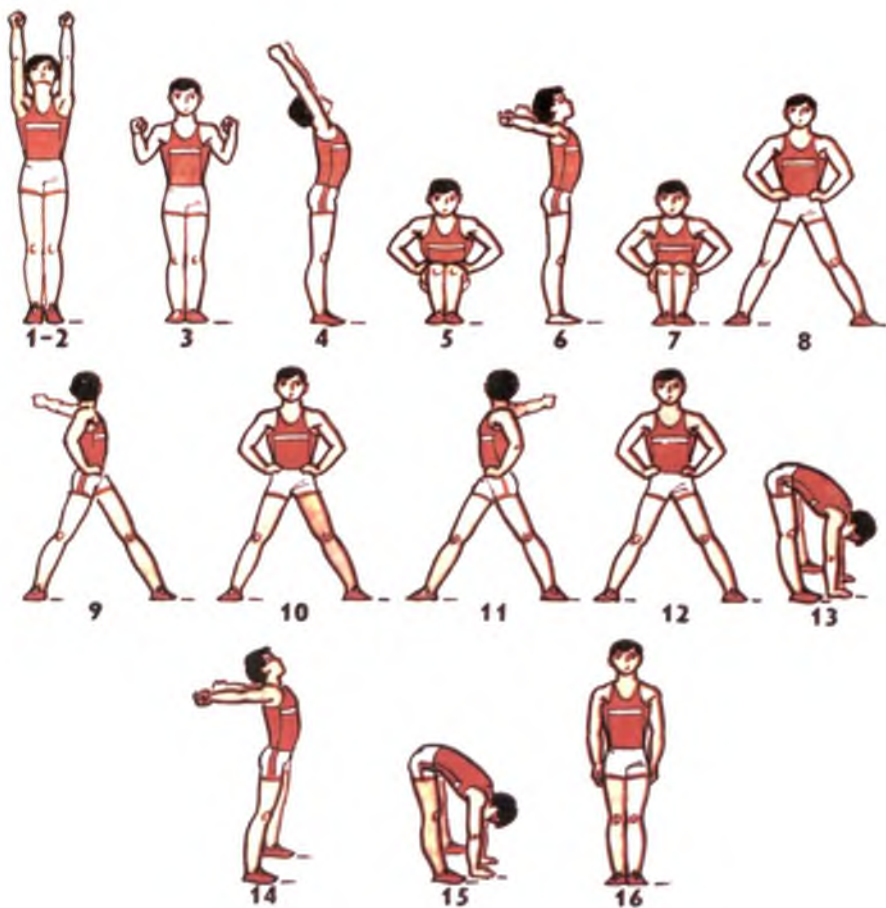
3. Бо пошнаи пой истода, дастҳоро бо қувва қад қарда, ба бадан часпонед, муштҳоро ба китф гузоред, рост нигаред;

4. Дастҳоро қушода ба боло бардоред.

5. Нӯғҳои пойро якҷоя қарда, то қадри имкон ба пошнаҳо нишинед, кафҳои даст дар болои бикин, оринҷҳо ба тараф.

6. Рост шавед, дастҳоро ба боло, ба тараф ва ба қафо то ба охир баред, муштҳоро фишурда нигоҳ доред.

7. То ба охир ба ҳарду пошна нишинед, кафҳои даст дар болои бикин, оринҷҳо ба тараф.



Расми 2

8. Чахида пойхоро ба масофаи як кадам ба тараф гузored, дастхо дар миён

9. Дасти чапро кад карда, ба тараф то ба охир ба қафо бурда (ангуштхо дар мушт), ҳамзамон бадан ва пойхоро ба тарафи чап тоб дода, сипас дар ҷои худ нигоҳ дошта, ба ангуштони дасти чап нигаред.

10. Баданро ба тарафи пеш гардонида, дастхоро дар миён гузored.

11. Дасти ростро кад карда, ба тараф ва то ба охир ба қафо баред (ангуштхо дар мушт), ҳамзамон баданро ба тарафи рост тоб дода, пойхоро дар ҷои худ нигоҳ дошта, ба ангуштони дасти рост нигаред.

12. Баданро ба тарафи пеш гардонида, дастхоро дар миён гузored.

13 Бо шаст ба пеш хам шуда, дастонро ба замин расонед, пойхоро рост кунед.

14. Рост шуда, дастхоро ба пеш, ба тараф ва ба қафо бурда хам шавед.

15. Бо шаст ба пеш хам шуда, дастро ба замин расонед, пойхоро рост кунед.

16. Рост шуда, нафасро чуқур кашида, нафас бароред.

Маҷмӯи 2 (расми 3)

Ҳолати аввала:

1-2 бо қувва китфу дастхоро ба охир ба қафо баред, муштхоро ба қафо, сипас ба тарафҳо, ба кафҳои даст ба пеш бурда, бо нӯги пой истед, ба тарафҳо оҳиста-оҳиста гашта, дастхоро рост ба боло, муштҳо сахт, дароз кашед.

3. Ба ҳарду пошнаи пой истода, дар китф, шонаҳо наздик рост нигаред.

4. Як қадами васеъ ба чап бо сахт қад кардани дастҳо ба тараф ва гардонидани сар ба чап гузаред, ангуштонро парешон созед, кафҳои даст ба поён.

5. Пойи чапро бо тамом бо пойи рост наздик гузошта, бо қувва дастхоро қад карда, ба бадан наздик кунед, муштхоро ба китф баред, шонаҳо ба ҳам наздик рост нигаред.

6. Як қадами васеъ ба тарафи рост бо сахт қад кардани дастҳо ба тараф ва гардонидани сар ба тарафи рост гузоред, ангуштхоро парешон созед, кафҳои даст ба поён.

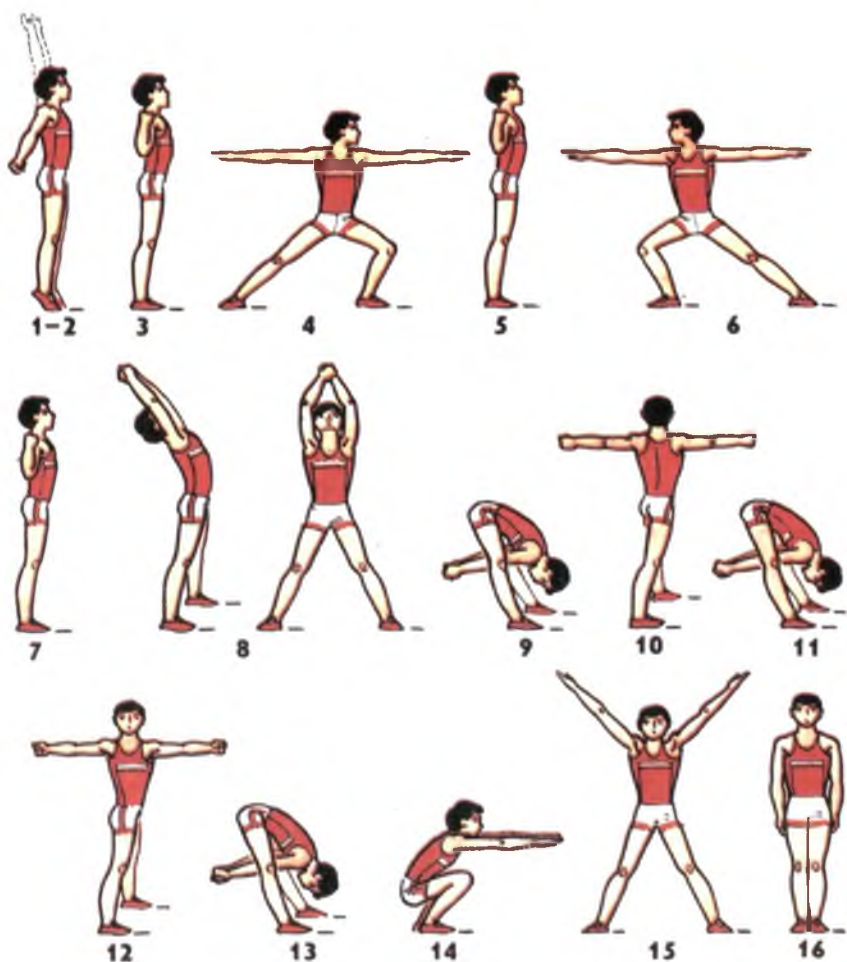
7. Пойи чапро ба такон ба пойи рост наздик кунед, муштхоро ба китф баред, шонахоро наздик, рост нигоред.

8. Чахида пойхоро масофаи як қадами васеъ гузоред, дастҳо ба боло, бо қарсақ дар болои сар якҷоя кунед, баданро ба қафо хам кунед.

9. Бо суръат ба пеш хам шуда, дастхоро байни по нигоҳ доред, зонухоро қад накумед.

10. Рост шавед, дастхоро ба боло ба самти китфҳо баред, баданро ба тарафи чап гардонед ва ба ҳолати тез дастхоро ба тараф то ба охир баред, ангуштҳо дар мушт, кафҳои даст ба пеш, пошнаҳои пойро аз ҷойи худ нагиред.

11. Манъ нашуда баданро ба тарафи рост тоб диҳед ва боз ба пеш хам шавед, дастҳо дар байни пой.



Расми 3

12. Манъ нашуда, рост шавед ва айнан хамин ҳаракатҳоро ба ҳисоби миёна 10 маротиба танҳо бо тоб додани бадан ба тарафи рост иҷро намоед.

13. Манъ нашуда, баданро ба тарафи чап тоб диҳед, машқро ба тарафи пеш такрор намоед, дастҳо дар байни пой.

14. Рост шуда, то ба охир нишинед, дастҳо ба поён, ангуштҳо парешон.

15. Рост истед, дастҳо ба боло ба тараф, кафҳои даст ба дарун.

16. Пойхоро якчоя карда, нафас кашед, хангоми нафас баровардан дастхоро ба поён гузored, ба ҳолати аввала баргардед.

**Намуди машқҳои қуввагии сахарӣ бо гантелҳои ҳаҷми 1,5-2 кг.
(то 30 дақиқа)**

1. 100 метр бо машқҳои ҳаракатӣ қадам задан. Ҳолати аввала- дастҳо ба тараф; 1- дастҳо ба пеш; 2-дастҳо ба тараф - 10-12 маротиба.

2. Давидан -500-600м.

3. 100м бо машқҳои ҳаракатӣ қадам задан. Ҳолати аввала-дасти рост ба боло, дасти чап ба поён, ангуштҳо дар мушт, 1-2 маротиба дастхоро ба қафо баред; 3-4 айнан ҳамин машқ бо иваз кардани ҳолати дастҳо. 8-10 маротиба.

Машқҳои озод

4. Ҳолати аввала –дастҳо дар пеши қафаси сина. 1-2 маротиба дастхоро ба қафо баред; 3-4 дастхоро ба кафҳои даст ба боло бо тоб додани бадан ба чап, қад карда ба тарафҳо гузored (сипас ба тарафи рост) ва дар охири ҳаракат ду маротиба саҳт дастхоро ба боло баред. 6-8 маротиба ба ҳар тараф.

5. Ҳолати аввала- пойхоро мутобиқи васегии китфҳо гузored, 1-нишинед, дастҳо ба пеш; 2-ҳолати аввала, нишинед, дастҳо ба тараф.

4. Ҳолати аввала Машқро 8-10 мартаба такрор кунед.

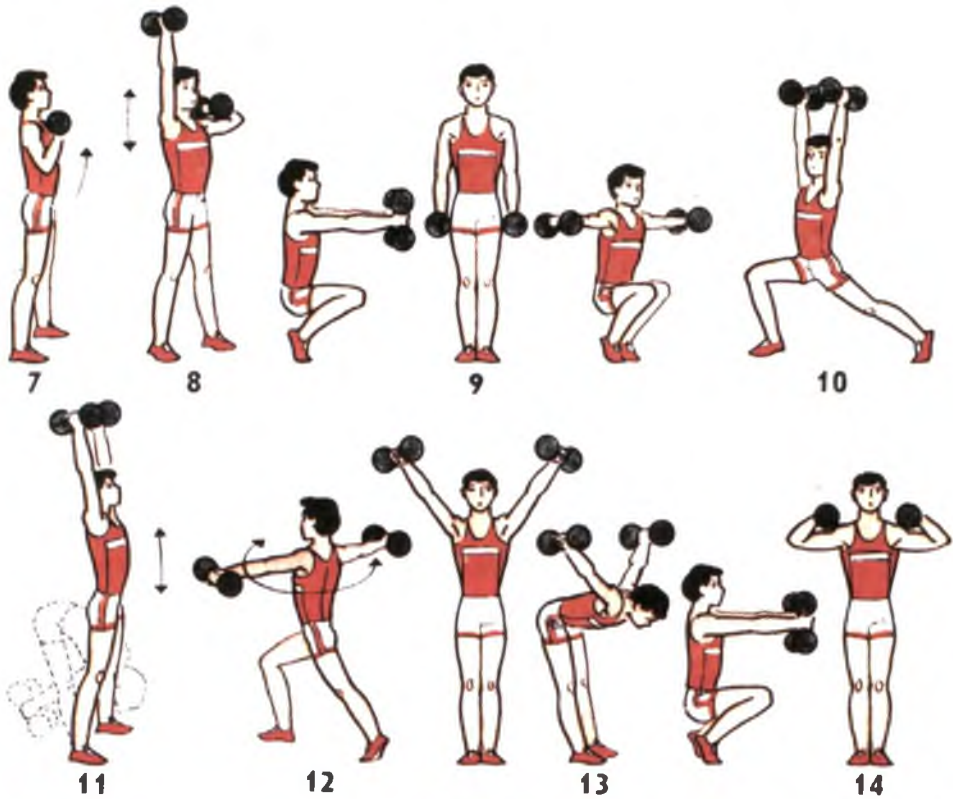
6. Ҳолати аввала –дастҳо ба тараф, ангуштҳо дар мушт 1-4 ҳаракатҳои даврагӣ бо дастҳо ба пеш ва қафо. 4-5 маротиба.

Машқҳо бо гантелҳо (расми 4)

7. Ҳолати аввала- пойҳо ба тараф рост истед, дар кафҳои даст гантелҳоро дошта ба пеш дароз кунед. 1- дастхоро дар оринҷ қад кунед. 2-ҳолати аввала машқхоро 8-10 маротиба такрор кунед.

8. Ҳолати аввала. Пойхоро мутобиқи васеии китфҳо, дасти чап ба китф, дасти рост ба боло. 1- дасти ростро ба китф монда дасти чапро ба боло бардоред; 2-дасти чапро ба китф, дасти ростро ба боло баред Машқро 12-14 маротиба иҷро намоед.

9. Ҳолати аввала. 1- нишинед, дастҳо ба пеш; 2-ҳолати аввала; 3-нишинед, дастҳо ба тараф; 4- ҳолати аввала. 6-8 маротиба. 10. Ҳолати аввала- пойи ростро ба пеш гузошта, дастҳо ба боло. 1-3 бо суръат ба



Расми 4

мисли фонус бо ҳисоб ништа, 4-як давр занед, 4-6 маротиба ба ҳар тараф машкро ичро намоед.

11. Ҳолати аввала. Пойҳоро ба тараф гузошта рост истед, дастҳо ба боло (гантелҳо ба ҳамдигар наздик) 1- бо суръат бо афшондани дастҳо дар байни пойҳо ба пеш ҳам шавед, 2- рост шуда. дастҳо ба боло- ҳам шавед. 10-12 маротиба.

12. Ҳолати аввала. Пойҳоро мутобиқи васегии китф гузоред, дастҳо ба тараф. 1-баданро ба чап (то ба охир) тоб диҳед; 2-баданро ба рост тоб диҳед. 8-10 маротиба.

13. Ҳолати аввала 1-дастҳо ба пешу боло; 2-ба пеш ҳам шавед, дастҳоро то ба охир қад намоёнд; 3-рост шавед ва нишинед, дастҳо ба пеш; 4. Ҳолати аввала. Машкро 6-8 маротиба такрор намоед.

14. Ҳолати аввала. Дастҳоро ба китфҳо гузоред. 1- 4 бо пойи рост ва чап ҷаҳед. Ба ҳар як пой 8-маротиба ҷаҳед.

15. 100 м бо сабуқӣ (бо гантел) қадам задан. 1-2 – дастҳоро ба тараф бурда ба боло бардоред, нафас кашед; 3-4 охишта дастҳоро ба китф, сипас ба поён афшонед, сарро ҳам кунед- нафас бароред. 6-8 маротиба

16. Ба масофаи 1500 м. бо суръати миёна давед.

17. Давидан бо суръати суст ва қадамзанӣ бо иҷрои машқҳо бо нафаскашии чуқур. 1-2 дастҳо ба қафо ба боло, сарро бардоред (нафас чуқур кашед); 3-4-дастҳоро ба шакли салиб ба тараф, ба поён, баданро ба пеш ҳам кунед, сарро ҳам кунед (нафасро бароред) Машқро 8-10 маротиба такрор кунед.

Машқ бо бандаки резинӣ (расми 5)

1. Ҳолати аввала- пойҳо дар болои мобайни бандак истода, нӯғҳои онро ба дастатон гиред, оринҷҳоро ба биқин наздик гузоред. 1-дар як вақт ё ба навбат дастҳоро дар оринҷ қад кунед; 2-ҳолати аввала. Машқро 12-16 маротиба такрор кунед;

2. Ҳолати аввала- бо пойҳо дар болои мобайни бандак истода, нӯғҳои онро ба дастатон печонед, дастҳоро қад қарда ба китфҳо баред 1-дастҳоро рост қарда ба пеш баред, 2- охишта ба ҳолати аввала баргардед 16-20 маротиба.

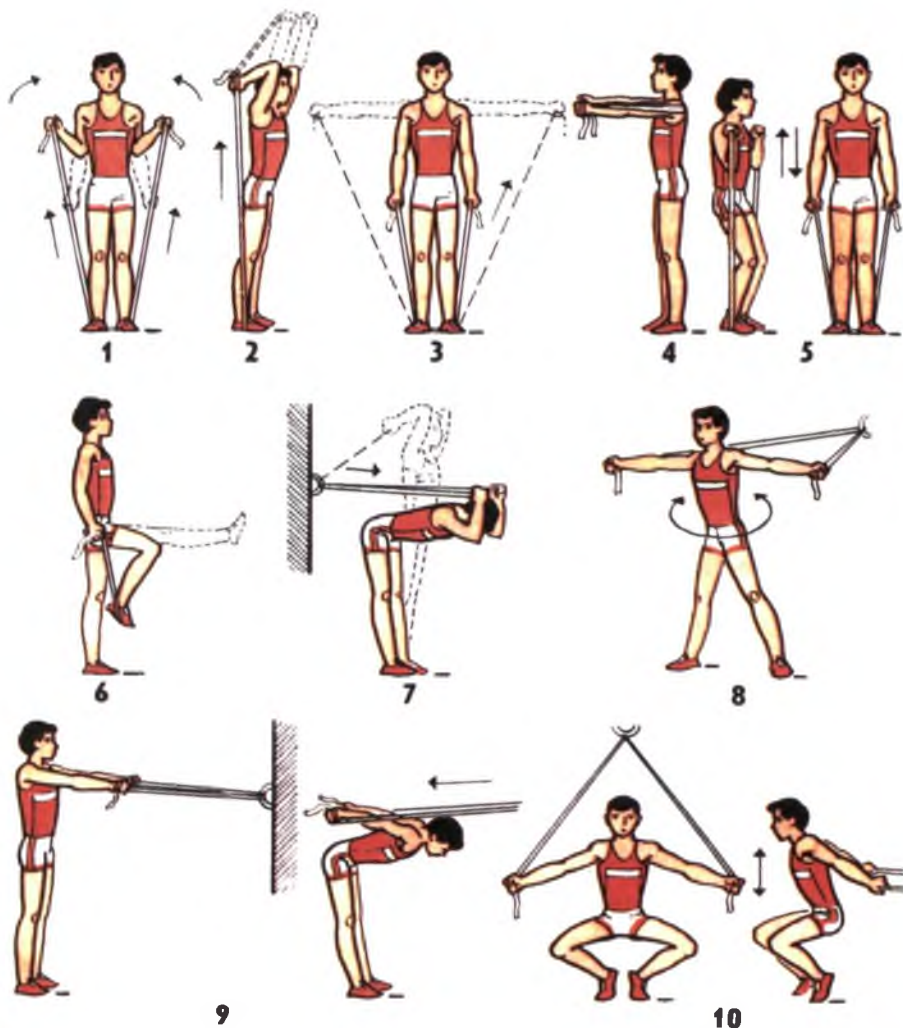
3. Ҳолати аввала- бо пойҳо дар болои мобайни бандак истода, нӯғҳои онро ба дастатон печонед, дастҳоро, қад қарда ба китфҳо баред. 1-2 дастҳо ба тараф (ё ба боло); 3-4 охишта ба ҳолати аввала баргардед. 12-16 маротиба.

4. Ҳолати аввала - бандак дар қафо. 1-дастҳоро рост дошта, ба пеш ба ҳамдигар наздик кунед (5-6 сония нигоҳ доред); 2-ҳолати аввала. Машқро 6-8 маротиба такрор намоед.

5. Ҳолати аввала. Бо пойҳо дар мобайни бандак истода, нишаста нӯғҳои онро ба даст гирифта, дастҳоро ба китфҳо баред. 1- ба ҳолати аввала баргардед. 2-нишинед. 16-20 маротиба.

6. Ҳолати аввала. Мобайни бандакро дар тағи пошнаи пой қад қарда нӯғҳои бандакро ба дастатон печонед. 1-пойро рост қарда ба пеш баред; 2-Ҳолати аввала. Машқро бо ҳар ду пой 14-16 маротиба иҷро намоед.

7. Ҳолати аввала. Мобайни бандакро ба ягон ашё устувор намуда, нӯғҳои онро ба даст гиред, дастҳоро ба китфҳо баред. 1- баданро ба пеш ҳам кунед; 2-ҳолати аввала. Машқро 14-16 маротиба иҷро намоед.



Расми 5

8. Ҳолати аввала. Машқи айнан ба 7 монанд, танҳо дастҳо ба тараф. 1- баданро ба тарафи чап тоб диҳед; 2- баданро ба тарафи рост тоб диҳед. Машқро 14-16 маротиба такрор намоед.

9. Ҳолати аввала. Мобайни бандакро ба ягон ашё устувор намуда, нӯғҳои онро ба даст печонида ба пеш дароз кунед. 1-ба пеш ҳам шуда, дастҳоро ба қафо баред. 2- ҳолати аввала. Машқро 12-16 маротиба такрор намоед.

10. Ҳолати аввала. Айнан ба монанди машқи 9. 1-нишаста, дастҳо ба тараф. 2-ҳолати аввала; 3-нишаста, дастҳо ба қафо (ба боло). 4-ҳолати аввала. Машқро 8-10 маротиба такрор намоед.

11. Қадамзанӣ, давидан, машқҳои инкишофи умумӣ (ниг. ба намууди машқҳо бо гантелҳо).

Намууди намунавии давидан ҳангоми иҷроиши машқҳои гигиении сахарӣ (20-30 дақиқа)

100 м бо машқҳои ҳаракатӣ қадам задан.

1-2-дастҳоро рост карда ба қафо баред; 3-4 бо кафҳои даст ба боло дастҳоро ба тараф; 5-6 дастҳо ба болою қафо.

Машқро 6-8 маротиба иҷро намоед.

Давидан ба масофаи 400м бо суръати суст.

БОБИ 2. ИНКИШОФИ ХУСУСИЯТҲОИ ҚИСМОНӢ

§1. ТОБОВАРИИ УМУМӢ (АЭРОБӢ)

Тобоварӣ – қобилияти одамист, ки ягон корро дар мӯҳлати тӯлонӣ бе суст намудани суръат ва самарабахш (коршоямӣ) иҷро мекунад. Сатҳи тобоварӣ, одатан, тавассути вақт, ки дар он муддат машқи муайяни қисмонӣ иҷро мегардад, муайян карда мешавад. Вақти кор ҳар қадар, ки дарозмуддат бошад, тобоварии инсон низ ҳамон қадар зиёд мешавад. Чунин сифат барои давиданҳои тӯлонӣ, бо қонқиҳои ҷарҳдор роҳ гаштан ва барои иҷрои машқҳои кӯтоҳмуддати босуръат ва зӯрталаб зарур мебошад.

Барои инкишофи тобоварӣ машқҳои гуногун: роҳгардӣ, ивазкунии роҳравӣ ба давидан, давидан, кросс, велосипедронӣ, шиноварӣ, заврақронӣ, инчунин бозиҳои футбол, чавгонбозӣ, теннис, тӯби дастӣ ва ғайра истифода мешаванд.

Роҳравӣ – аз намудҳои бештар дастрас ва маъмули машқҳои силсилавӣ мебошад. Онро барои хонандагони ҳамаи синну сол новобаста аз вазъи саломатӣ ва омодагии қисмонӣ тавсия кардан мумкин аст. Ҳангоми роҳ рафтан мушакҳои бадан бо навбат таранг ва суст мешаванд, ки дар натиҷаи он одам имконият пайдо мекунад, ки ба бори зиёди қисмонӣ тобовар бошад; дар вақти роҳ рафтан гурӯҳҳои асосии мушакҳои бадан ба

кор чалб карда мешаванд, фаъолияти дилу рағҳои хунгузар ва системаи нафасгирӣ мӯътадил баланд шуда, сарфи қувва зиёд мегардад. Ҳангоми роҳ рафтани дар замини ҳамвор бо суръати 4-6 км дар як соат истеъмоли кислород нисбат ба ҳолати оромӣ 3-4 маротиба зиёд мешавад.

Роҳравиро бо нафасгирӣ бояд вобаста кард. Барои ин аввал бошууро-на нафасгириро бо ҳаракат (дар тӯли 2-4 қадам нафас кашед ва дар тӯли 5-6 қадам нафас бароред) бояд вобаста намуд. Минбаъд нафасгирӣ ба меъёр медарояд ва онро дигар метавонед назорат накунед. Бори ҷисмонӣ ҳангоми роҳгардӣ асосан аз дарозии масофа ва суръати ҳаракат муайян карда мешавад. Давомнокии сайру гашт аз вазъи саломатии инсон вобаста аст. Аломатҳои созгории саломатии инсон дар нафасгирии озод ва беозор, араки начандон зиёди бадан, хушҳолӣ, андаке баъди сайру гашт (роҳгардӣ) дар як дақиқа ба 10-20 зарба баланд шудани таппиши набз ва баъди 5-10 дақиқаи истироҳат мӯътадил гаштани он зоҳир мегарданд.

Роҳравӣ се намуд дорад: одӣ, босуръат ва меъёрӣ.

Роҳравии одӣ ба мубодилаи моддаҳо (ҳазми таом) мусоидат мекунад, кори дилро ба меъёр медарорад, гардиши хунро суръат мебахшад, шушро тоза мекунад ва яке аз воситаи асосии датрасии обутоб додани бадан ва мустаҳкам намудани саломатии инсон мебошад.

Роҳравии босуръат мушакҳои баданро инкишоф медиҳад, дар одам хислатҳои тобоварӣ, устуворӣ ва дигар сифатҳои иродавиرو ривоч мебахшад.

Роҳравӣ аз рӯи меъёр. Ин навъи роҳравӣ барои табобати бемориҳои дилу рағҳои хунгузар ва ғайра истифода мешавад. Онро ба осонӣ ба меъёр даровардан мумкин аст. Роҳгардии меъёрӣ қувваи зиёдро талаб намекунад. Ҳангоми аз рӯи меъёр мунтазам машқ кардан қобилияти ҷисмонии одам ва коршоямии он меафзояд. Бо мурури замон ба машқи дави солимгардонӣ гузаштан мумкин аст.

Роҳравии меъёрӣ ва ё солимгардонӣ ба одамони ҳамаи синну сол, ки тайёрии ҷисмониашон гуногун аст, тавсия карда мешавад. Ба одамоне, ки ба касалии фарбеҳӣ гирифтोरанд ва аз сабаби дар баданашон зиёд ҷамъ шудани намак бемор шудаанд, тавсия карда мешавад. Роҳравии меъёрӣ ё солимгардониро аз 1-2 км сар карда, ҳар рӯз 500 м илова менамоянд ва тадричан меъёрро то ба 10 км ва аз он ҳам зиёдтар мерасонанд.

На хама гуна роҳравӣ манфиати машкиро дорад. Беш аз ҳама роҳравии одӣ- сайру гашт, ки одатан бо соат (ман як соат сайр кардам) чен карда мешавад. Ин гуна гардиш бо суръати суст ва дамгирихо, сӯхбатхо бо ҳамсафарон ичро карда мешавад. Ҳаминро таъкид бояд намуд, ки ин қабил роҳравиҳо ҳарчанд фоиданок бошанд ҳам (одам дар ин чанд лаҳза аз ташвишҳои зиндагӣ халос мешавад, вақтро барои худ хуш ва фаъолона мегузаронад), вале ба ин нигоҳ накарда таъсири машкиро намебахшанд.

Шакли дигари роҳравӣ роҳравии варзишӣ мебошад. Дар ин ҳолат бори ҷисмонӣ ба одам ниҳоят зиёд аст.

Ва ниҳоят, роҳравии солимгардонӣ. Маҳз ҳамин шакли роҳравӣ барои инкишофи бадани инсон фоидаи бештар меоварад. Ва инро метавон ба ҳама тавсия намуд.

Агар ҳар рӯз 30-45 дақиқа одамон барои роҳравии солимгардонӣ вақт чудо намоянд ба мақсад мувофиқ мебуд. Машгулиятҳоро аввал дар як ҳафта 4 маротиба (барои ин вақти мувофиқро интихоб намудан лозим) бояд гузаронд. Пеш аз хоб бо роҳравии меъёрӣ набояд машғул шуд. Пеш аз хоб сайру гашти оромона бештар ба мақсад мувофиқ аст.

Дар аввал 2 км роҳро дар 30 дақиқа тай бояд намуд. Одами миёнақад дар як дақиқа бояд 90 қадам гузорад.

Ҳамин тарик, дар натиҷаи чунин сайру гашт одам 2700 қадам мегузорад. Дар ин ҳолат таппиши дил аз 90-95 зарба дар як дақиқа зиёд набошад. Баъд, бо мурури ба ин масофа одат кардан, хангоми роҳравӣ таппиши дил то андозае суст мегардад ва одам бояд масофаро дарозтар кунад (то 2,5 км дар 30 дақиқа). Барои ин дар як дақиқа 95-100 қадам гузоштан зарур аст ва дарозии қадамҳо низ бояд ба таври автоматӣ афзоянд. Вақте ки дар 30 дақиқа 3000 қадам мегузореда, дигар барои зиёд кардани он накушад.

Роҳравӣ аз рӯи меъёр пойафзол ва либоси маҳсусро талаб намекунад. Сайру гаштро бехтар аст, ки дар ҷои ҳамвори хушобу ҳаво ва дур аз роҳҳои мошингард гузаронед. Дар вақти роҳравӣ мавзуниятро бояд риоя кард, гап назанед, нафасгирӣ бояд озод ва табиӣ бошад.

Мубодилаи роҳравӣ ба дав. Дав ба меъёрҳои масофа, суръат ва вақт чудо мешавад. Дар вақти гаштан нафасгирӣ ором мешавад, бори ҷисмонӣ дар бадан умуман суст мегардад. Барои барқарор намудани нерӯ хангоми

гаштан машқҳои нафасгирӣ ва сустгардони баданро ба ҷо овардан мумкин аст.

Дав ва гаштан аҳамияти калони беҳдошти баданро (гигиена) доранд ва аз ҷиҳати дастрасию фоиданокии худ ба гурӯҳи беҳтарини воситаҳои тандурусткунӣ дохил мешаванд. Дав ва гаштан тамоми узвҳои таҷағӯҳӣ ва ҳаракатдиҳандаи бадани инсонро ба кор меандозад, системаҳои асаб, дилу рағҳои хунгард ва нафасгириро фаъол мегардонанд, функцияҳои ҳамаи узвҳоро беҳтар намуда, ба табодули моддаҳо дар организм хуб мусоидат менамоянд. Машқҳои давидан ба тарбияи ирода ва обу тоб ёфтани инсон мадад мерасонанд, дар ӯ малакаҳои бартараф карда тавонистани монеаҳои зиндагиро ташаккул медиҳанд.

Солҳои охир луккос зада давидан хеле паҳн гардидааст. Ҷиҳати афзалиятнокии ин навъи давидан нисбат ба дигар намудҳои машқҳои ҷисмонӣ дастрасии он мебошад. Барои ин қабил дав толор, варзишгоҳ ё ягон таҷҳизоти варзишӣ лозим нест. Барои даванда пойафзол ва либоси одии варзишӣ доштани кифоя аст.

Олимон тавсия медиҳанд, ки барои нигоҳ доштани саломатӣ хангоми давидан мушакҳои баданро набояд таранг кард, суръати давидан аз роҳравӣ андаке бояд тезтар бошад ва давомнокиаш аз як соат зиёд набошад.

Одам метавонад дар хона, хавлӣ, майдончаи назди иморатҳои истиқоматӣ, дар гулгаштҳо, роҳҳо бо дав машғул бошад. Яке аз воситаҳои муҳимтарини ивазкунандаи дави ҳақиқӣ дав дар ҷой мебошад. Дар ин ҳолат одам дар як ҷой истода дастон, китфҳо ва сари худро озод нигоҳ дошта бе истироҳат 5-7 дақиқа меавад. Ҳангоми давидан қоматро рост нигоҳ доштан зарур аст, дастон бояд озод ҳаракат кунанд. Инсон ҳар қадар, ки озод бошад, ҳамон қадар давидан ба ӯ осон мегардад.

Ҳангоми ин навъи дав сандуқи сина озод нигоҳ дошта мешавад, мушакҳо (махсусан мушакҳои миён ва дастон) озоданд. Нафасгирӣ тавасути бинӣ ва даҳони нимқушода дар як вақт озод ба амал меояд. Суръати давидан аҳамияти дуҷумдараҷа дорад. Асосаш – ҳаракати муназзам дар шароитҳои барои нафасгирӣ ва ҷараёни хун мувофиқ. Суръат бояд суст, безӯровариӣ зиёд бошад. Ин дав имкон медиҳад, ки қори зиёди ҷисмонӣ бе хасташавӣ ба ҷо оварда шавад. Афзоиш ва давомнокии он бояд тадриҷан амалӣ гарданд.

Дастури машғулиятҳои мустақилонаи роҳравӣ ва дави солимӣ

1. Пеш аз машғул шудан бо роҳравӣ ва дави солимӣ аввал бо духтур маслиҳат намоед.

2. Ҳар рӯз ё камаш 2-3 маротиба дар як ҳафта то ё баъди 2 соати ҳурук ҳӯрдан 30-40 дақиқа бо роҳравӣ ё дав машғул шудан мумкин аст.

3. Ҳангоми гашти солимӣ қадамгузори бояд баробар бошад. Аз 1-2 км сар карда, ҳар рӯз 250-500 метр илова намуда, масофаи умумии роҳро то 10 км ва аз он бештар расонидан лозим аст. Суръат 1 км дар 12-20 дақиқа, дарозии қадам – 50-70 см.

4. Ҷавонписарон машғулияти давиданро аз 3-5 дақиқа, духтарон аз 2 дақиқа сар карда, тадриҷан масофаро зиёд мекунад: писарон ба 30-60 сония, духтарон ба 30 сония. Ҳангоми машқҳои мунтазам барои давидан ба писарон то 60 дақиқа ва барои духтарон то 30 дақиқа вақт муайян карда шудааст. Суръати давидан 60-100 метр дар 1 дақиқа аст.

5. Пеш аз роҳравӣ ё давидан якчанд машқҳои варзиширо иҷро намоед. Ин кор организми шуморо барои тобоварӣ омода мекунад.

6. Дар вақти роҳравӣ ва давидан ба қомати худ эътибор диҳед, мӯътадил ва озод нафас кашед.

7. Барои машқ кардан барои худ мувофиқи вазъи обу ҳаво либоси васеъро, ки ҳаракатро маҳдуд намекунад ва пойафзоли тағаш ғафсу мулоимро интихоб кунед.

8. Ҳангоми пайдо шудани дард дар чигар ё мушакҳои пой ба роҳгардӣ гузаред ва якчанд машқҳои сусткунандаи баданро ба ҷо оред. Ҳамин ки дард қат гардид, машқро давом диҳед.

9. Дар охир барои сустшавӣ якчанд машқҳоро ба ҷо оварда, бо оби нимгарм ҳудро шустушӯ намоед.

Яке аз воситаҳои дастрас ва мувофиқи инкишофи тобоварӣ дав мебошад. Суръати дав аз дарозӣ ва тез-тез қадаммонӣ вобаста аст. Агар дав тӯлонӣ бошад, қадамҳои дароз гузошта мешаванд. Пойи пеш бардошташуда бар замин аввал бо пошна ва сипас бо панҷаҳо гузошта шуда, пойи дуюм (телакунанда) аз роҳрав пурра ба зону рост шуда, тела медихад. Агар пойи дуюмро ба тамои рост накунад, он гоҳ дарозии қадаматон кам ва суръати дав суст мешавад (расми 6).

Тарзи давиш



Расми 6

Дар вақти машғулиятҳои аввалин дар давидан суръати он бояд чунин бошад, ки тавассути бинӣ нафас гирифтани ва назорати ҳаракатҳои худ имконпазир гардад. Ба онҳое, ки пеш бо давидан машғул набуданд, маслиҳат медиҳем, ки давиданро аз суръати суст (луккос зада давидан) то 4-5 дақиқа оғоз намоянд. Агар баъди таваққуф набзи шумо дар як сония то 110-130 таппиш бошад, он гоҳ давиданро давом додан мумкин аст. Вале агар таппиши набз аз ин миқдор зиёд бошад, он гоҳ дар машғулиятҳои аввалин баъди 5 дақиқаи давидан ба роҳгардӣ гузаштан лозим аст. Тадричан, давомнокии дав зиёд мешавад ва тахминан дар ду моҳ ба 20-30 дақиқа мерасад. Нишондихандаи одитарини дастрасии сарборӣ дар дави суръаташ суст нафасгирӣ мебошад. Агар дар вақти давидан шумо танҳо ба воситаи бинӣ нафас гиред, пас маълум мешавад, ки шумо ин сарбориро ба хубӣ паси сар кардаед.

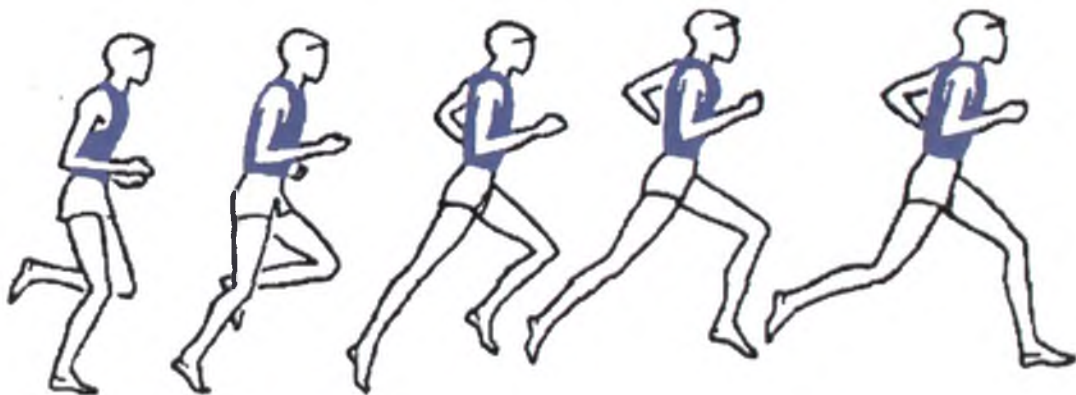
Натиҷаи машғулиятҳои давидан боз аз шароитҳои дигар низ вобаста аст: интиҳоби дурусти сару либос мувофиқи мавсим ва обу ҳаво, интиҳоби роҳи давидан (истифодаи гулгаштҳои шахрӣ, варзишгоҳҳо, кӯчаҳои серодам). Дар ҳавои сард суръати дав то андозае суст мегардад, нафасгирӣ танҳо ба воситаи бинӣ мебошад.

Вале, агар шароити қулай ё вақт набошад, он гоҳ машқи давро дар як ҷой истода гузаронидан мумкин аст. Беҳтар аст онро бо як суръати мӯътадил дар зинапои хона иҷро кард.

Ҳангоми давидан дар ҳамворӣ сандуқи синаро андаке пеш оред. Қадамгузорӣ бояд дар дарозиаш табиӣ ва озод бошад. Суръатро на аз ҳисоби дарозии қадам, балки аз ҳисоби зуд-зуд қадамгузорӣ зиёд намоед. Дастонро дар шакли кунҷи рост қат намоед ва ҳаракати дастон ба ҳаракати пойҳо бояд мувозӣ бошанд. Панҷаҳо озод ва андак қат ва мушт шудаанд. Китфҳо озод ва поён рафтаанд, дар онҳо сарборӣ ҳис намешавад. Бо бинӣ ва даҳони нимкушода нафас гиред: 2-3 қадам – нафас кашед, 2-3 қадам – нафас бароред. Нафасбарорӣ бояд пурра ва фаъолона бошад.

Давидан дар ҳамворӣ (расми 7)

Ҳангоми ба кӯҳ баромадан сандуқи синаро ҳарчи бештар ба пеш ҳам кунед, зуд-зуд бо қадамҳои кӯтоҳ давед ва бо дастон фаъолона кор кунед. Дар вақти аз кӯҳ фаромадан сандуқи синаро ба қафо партоед (расми 8). Ҷӯйборҳои хурд ва чуқуриҳоро чаҳида, аввал ба як пой ба замин расед ва суръати давиданро қат накунед.





Расми 7

Машқҳои инкишофи умумию махсус

1. Ҳолати аввала. Пойҳоро мутобиқи васеии китфҳо гузоред. 1- хам шуда, дастҳо ба боло; 2-3 хамшавии бо суръат ба тарафи пеш; 4- ҳолати аввала: Машқро 6-8 маротиба иҷро намоед.

2. Ҳолати аввала. Пойро ба пеш гузошта, дастҳо ба миён. 1-3 нишастан бо суръат. 4- давр занед. Машқро 8-10 маротиба иҷро намоед.

Баромадан ба
баландӣ



Давида фуру-
мадан аз қуҳ

Расми 8

3. Ҳолати аввала. Дар назди сутун истода, баданро ба пеш хам кунед, дастҳо дар васеии китф. Кафи пойро бо навбат молиш дода, ба ангуштҳо рост истода, пошнаҳои пойро ба фарш гузоред. Машкро бо суръати сусту миёна зиёд иҷро намоед.

4. Дав бо қадамҳои майда-майда; 2-3 маротиба ба масофаи 30-40м. Машқ бо суръати баланд иҷро карда мешавад. Пойҳоро пурра рост карда кафи пойро ба замин параллелӣ гузошта мешавад.

5. Дав бо ҷаҳиш ва бо фурудой ба як пойи тақягоҳӣ, бо баланд бардоштани ронҳо. Машкро 2-3 маротиба бо масофаи 40-50 м иҷро намоед. 3-4 давидан бо суръат бо гузаштани кафҳои пой ба хати рост, масофа 50-60м. Ба масофаи 200м бо суръат қадам задан. Давидани масофаи 800м дар 4 дақиқа, қадамзании масофаи 200м. 3 маротиба такрор намоед. Қадамзании 200м бо иҷрои машқ, нафаскашии чуқур; 1-2 дастҳо ба шакли камон ба пеш, боло гузоред, хам шавед (нафас кашед); 3-4 дастҳо ба тараф ба поён (суст шавед), сарро хам кунед (нафас бароред). Машкро 6-8 маротиба иҷро намоед.

Аз машқҳои зикргардида якумашро яку якбора бо суръати баланд иҷро намоед.

Ҷӯйборҳои андаке васеъро бо ҳар ду пой ҷаҳида гузаред. Ҷӯйбори васеъро хуб мешуд уBUR намоед. Дарахтони афтода, кундаҳоро ҷаҳида гузаштан мумкин аст (расми 9).

Гузаштан аз монеаҳо бо тақя ба даст ва пой



Гузаштан аз ҷўйборҳо, панҷараҳо



Расми 9

Барои инкишофи тобоварӣ барномаи зерини намунавии машғулиятҳо барои як ҳафта (ҷадвали 1) пешниҳод мешавад.

Барномаи намунавии машғулиятҳо барои хонандагони синни 15-17 сола барои як ҳафта

Рӯзҳои машғулият	Мазмуни машқ
Душанбе	Дави суфт - 5-10 дақиқа, МУИ* – 5-10 дақиқа, ММ* – 5-10 дақиқа, кросс бо ивазшавии суръаташ ба тезшавӣ – 20 маротиба 100 метрӣ, ё 10 маротиба 200 метрӣ, ё 8 маротиба 300 метрӣ, ё 6 маротиба 400 метрӣ. Вақти умумӣ аз 30 то 60 дақиқа.
Сешанбе	Дави суфт - 5-10 дақиқа, МУИ – 6-8 дақиқа, ҷаҳиш, гулӯлапартоӣ, баскетбол ё футбол – 2 маротиба 15 дақиқагӣ ё кросс бо суръати якхела – 25-45 дақиқа, дави суфт ва роҳравӣ бо машқҳои суфткунанда ва нафасгирӣ – 5-10 дақиқа.
Чоршанбе	Кросс бо суръати муътадил ё бо иловаи роҳравӣ – 5-10 дақиқа.
Панҷшанбе	Дави суфт - 5-10 дақиқа, МУИ – 10-12 дақиқа, ҷаҳиш, гулӯлапартоӣ, ММ – 10-15 дақиқа, давидан - 5-6 дақиқа 1000 метр ё 3-4 дақиқа 2000 метр, дави суръаташ суфт ва роҳравӣ бо машқҳои нафасгирӣ – 5-10 дақиқа.

Чумъа	Дави суст ва ММ - 5-10 дақиқа, бозии баскетбол ё футбол 2 маротиба 20 дақиқагӣ, роҳравӣ бо машқҳои нафасгирӣ – 5 дақиқа.
Шанбе Якшанбе	Саёҳат бо дав то 2 соат. Дар вақти сайр МУИ-ро бо суръати суст иҷро кардан мумкин аст.

Эзоҳ. МУИ – машқҳои умумии инкишофӣ. ММ – машқҳои махсус (давидан бо баланд бардоштани миён (ронҳо), давидан бо қадаммонии хурд-хурд, давидан бо чаҳишҳо, бо тез кардани суръат ва ғайра.

Суръат ва давомнокии сарборихои давиро худатон вобаста ба нишондиҳандаҳои набз, нафасгирӣ ва вазъи умумӣ ба эътидол оред.

Хотиррасон менамоем, ки дар вақти дави суст таппиши дил дар як дақиқа аз 140 зарба зиёд набошад, дар вақти кросс бошад он 150-160 зарбаро ташкил медиҳад. Ҳангоми дави босуръат, давида баромадан ба кӯҳ таппиши дил зиёд шуда, дар як дақиқа аз 150 зарба боло мебарояд.

Тобоварии иқтидорӣ дар сурати иҷрои бисёркаратаи машқҳои қат ва рост кардани дастон бо таъя ба фарши хона (дар ҳолати дароз кашидан), машқҳо бо эспандерҳои (амортизаторҳои) резинӣ, гантелҳо, гулӯлаҳо ва монанди ин инкишоф меёбад.

Набз дар вақти иҷрои ин маҷмӯи машқҳо метавонад дар як дақиқа то ба 130-180 зарба расад. Тобоварии суръати баландро дар вақти давидан ба масофаи 30, 100, 200, 800 метр (барои писарон) ва 30, 100, 200, 500 метр (барои духтарон) ноил шудан мумкин аст.

Инкишоф додани тобоварӣ барои чавонон барои фаъолияти меҳнати оянда ва хизмати ҳарбӣ бағоят муҳим аст. Барои ин машқҳо дар турник, девори варзишӣ, муқобилиятнишондиҳӣ, нигоҳдории боре, ки ба нисфи вазни худ баробар аст, ҳолати фароштурук ва ғайра истифода мешаванд.

Қоидаҳои гузаронидани машғулиятҳои давидан

1. Аз ҳама беҳтар давидани ҳаррӯза аст. Хуб мебуд агар пагоҳирӯзӣ медавидед. Вале дар дигар вақтҳои бароятон мувофиқ низ давидан мумкин аст.

2. Дар ибтидо суръати давиданро баланд накунед, зеро барои инкишофи тобоварии бадан маҳз тадриҷан зиёд кардани давомнокии машқҳо муҳим аст.

3. Агар дар вақти давидан хастагии сахтро хис кардед, зуд ба роҳравӣ гузаред.

4. Дар сурати бад шудани саломатӣ ё баъди беморӣ машқро танҳо бо иҷозати духтур давом додан мумкин аст.

§ 2. АСРОРИ ЧАНДИРӢ

Қаду қомат ва рафтори зебо аз бисёр чихат ба чандирии бадан вобаста буда, бо дарачаи хамшавии бадан ба пеш муайян карда мешавад. Чандирӣ бошад дар навбати худ аз ҳаракатнокии банду буғумҳои бадан вобаста аст.

Ҳаракатнокӣ дар ду шакл зоҳир мешавад: сусти ва фаъол. Ҳаракати сусти бо ёрии шарик ё бо қувваи худ (масалан, бо дасти рост кат кардани панҷаи дасти чап) ба амал бароварда мешавад. Ҳаракати фаъол аз ҳисоби ихтисори мушакҳое, ки дар ҳаракат иштирок доранд, иҷро карда мешавад. Бузургии ҳаракатнокии фаъол ҳамеша аз ҳаракатнокии сусти, ки барои афзун намудани ҳаракатнокии фаъол ҳамчун захира ҳисоб мешавад, кам мебошад.

Шумо ҳангоми меҳнат намудан ва иҷрои машқҳои варзишӣ танҳо қисми ночизи ҳаракатҳои имконпазирро истифода набаред. Вале ҳангоми иҷрои машқҳои гимнастикӣ, шиноварӣ, варзиши сабук, бозиҳо ва ғайра дар банду буғумҳои бадан, ки тамоми ҳаракатҳои инсон тавассути онҳо амалӣ мешаванд, серҳаракатии том пайдо мешавад (расми 10).

Машқҳои намунавӣ барои инкишоф додани ҳаракатҳои фаъол ва сусти дар банду буғумҳо (барои машқ дар хона)

Мачмӯи 1

1. Ҳолати аввала – дастҳо ба ду тараф. Ба ҳар тараф тоб додани дастон. Такрори машқ 10-12 маротиба.

2. Ҳолати аввала – дастон ба пеш. Ҳаракати доиравии дастон дар шаклҳои гуногун. Такрори машқ 10-12 маротиба.

3. Ҳолати аввала- дастон ба пеш. Гардишҳои якбораи ҳар ду даст ба дарун ва ба берун то ҳадди охир. Такрор – 6-8 маротиба.

4. Ба зону нишастан: а) пойҳо бо ҳам; б) пойҳо аз ҳам ҷудо, панҷаҳои пойҳо мувозӣ. Такрор – 6-8 маротиба.

5. Ҳолати аввала – рост истодан. Ба тарафҳои рости чап мулоим хам шудан, ба сари зону кашидани бадан.

6. Ҳолати аввала – сари зону нишастан ба як пой ва пой дуюмро ба сӯи дигар дароз намудан. Такрор – 14-16 маротиба.

7. Ҳолати аввала – ба як пой истодан, пойи дигар рост ба қафо, панҷаҳои пой рост. Такрор – 10-12 маротиба.

8. Ҳолати аввала – бо биқин дар назди девор. Пойҳо ба ҳар тараф дар шакли гуногун ҷарҳ зада мешаванд. Такрор – 14-16 маротиба.

Машқҳои махсус барои инкишофи чандирӣ



Расми 11

9. Машқи шпагат. Такрор – 5-6 маротиба.

10. Бо пошнаи пой роҳ гаштан, панҷаҳои пой то ҳадди имкон «ба худ».

Маҷмӯи 2

1. Ҳолати аввала – рост истодан. Дастон рост ба пеш кашида шудаанд (бо ёрии шарик). Такрори машқ 7-8 маротиба.

2. Ҳолати аввала – бо шикам дароз кашидан. Ҳар ду даст ба боло – қафо то ҳадди имкон (бо ёрии шарик). Такрори машқ 8-10 маротиба.

3. Ҳолати аввала – пойҳо дар васеъгии китфҳо. Ҳамшавӣ ба пеш ва ба қафо. Такрор – 12-14 маротиба.

4. Ҳолати аввала – пойҳо дар васеъгии китфҳо. Чархзании доиравии бадан. Такрор – 12-14 маротиба.

5. Ҳолати аввала – рӯй ба таъягоҳ ва гузоштани пой болои он (пой бояд рост бошад). Ҳамшавӣ ба пеш. Такрор – 20-25 маротиба.

6. Ҳолати аввала – пушт ба девори гимнастикӣ, ду даст болои сар ҳалқа. Ҳамшавии бошиддат ба пеш, пойҳо рост. Такрор – 8-10 маротиба.

7. Ҳолати аввала – пойҳо дар васеъгии китфҳо. Бо ёрии шарик ба қафо ҳам шудан (мостик). Такрор – 4-6 маротиба.

8. Ҳолати аввала – пойҳо ба ду тараф (васеътар). Дар ҳолати шпагати рост ҳаракатҳои чандирӣ. Такрор – 4-5 маротиба.

9. Роҳравӣ бо пошна ва панҷаҳои пой, баланд шудан бо ангуштон (то охири ангуштон).

Маҷмӯи машқҳои намунавӣ барои шпагат

1. Ба зону нишастан: а) пойҳо якҷоя; б) пойҳо аз ҳам ҷудо, пошнаҳо мувоҷӣ. Такрори машқ 6-8 маротиба, ҳар кадомаш дар алоҳидагӣ.

2. Ҳамшавии чандирӣ, бо дастон ба зону кашидани сандуқи сина. Такрори машқ 20-25 маротиба.

3. Таъяи амиқ ба як пой, пойи дигар ба як тараф. Кӯшиши нишастан аз паи пой. Такрор – 14-16 маротиба.

4. Қадаме ба пеш, пойи дигар дар қафо ва рост, панҷаҳои пой кашидашуда. Тобхӯрии чандирӣ (байни сон ва зону кунҷи 90°). Такрор – 8-10 маротиба.

5. Алвонч додани пойхо ба ҳар тараф. Такрор – 20-25 маротиба.
6. Рӯй ба тақягоҳ ва гузоштани пой ба болои он. Хамшавӣ ба пеш ба сӯи пой. Такрор – 20-25 маротиба.
7. Дар шпагат мулоим-мулоим алвонч хӯрдан. Се дафъа 5-6 маротибагӣ.
8. Бо ёрии шарик ба чо овардани қат ва ростнамоии пой ва дар давоми 5-6 сония нигоҳ доштани ҳолати мазкур. Такрор – 6-10 маротиба.
9. Пойхо ба ҳар ду тараф (васеътар), мулоим алвонч хӯрдан. Такрор 6-10 маротиба.



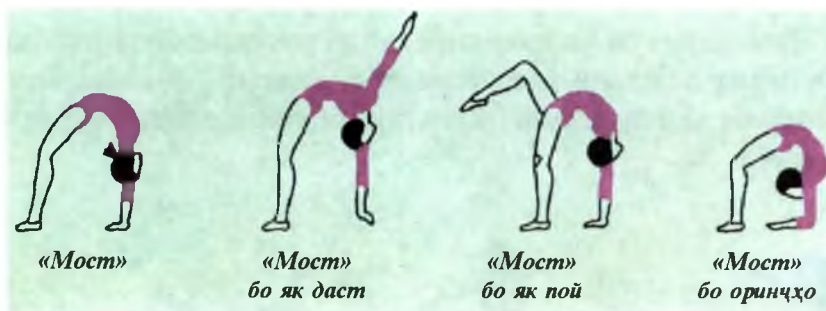
Расми 12

Маҷмӯи машқҳои намунавӣ барои мости гимнастикӣ

1. Ҳолати аввала, пойхо дар васеъгии китфҳо. Хам кардани бадан ба пеш ва ба қафо. Такрор 12-14 маротиба.
2. Ҳаракати доиравии бадан. Такрор 12-14 маротиба.
3. Хамшавӣ ба қафо: пойхоро андаке то зону қат карда, бо дастон расидан ба пошнаи пой. Такрор 6-8 маротиба.
4. Ҳаракати мавҷшакли бадан ба пешу қафо ва рӯ ба рӯ. Такрор – 8-10 маротиба.
5. Пушт ба девори гимнастикӣ, ду даст болои сар, хамшавӣ ба пеш, пойхо рост. Такрор – 8-10 маротиба.
6. Пушт дар масофаи як қадам аз девор, ба қафо хам шудан, дар баландии миён ба девор расонидани дастон. Такрор – 10-12 маротиба.
7. Рост истода ба қафо хам шудан дар шакли мост (бо ёрии шарик). Такрор – 8-10 маротиба.

8. Ба пушт дар сатҳи 1-1,2 метр аз фарши хона хобида, пойҳоро устувор намудан. Хамшавӣ ба қафо зери фишори дастони шарик. Такрор – 10-12 маротиба.

9. Гашти ором, машқҳо барои нафасгирӣ ва сусткунии бадан.



Расми 13

Мачмӯаи машқҳои намунавӣ барои чандирӣ

1. Ҳолати аввала – дастон аз қафо, панҷаҳо бо ҳам. Ба қафо, пеш ва боло ҳаво додани дастон. Такрор - 10-12 маротиба.

2. Ҳолати аввала – аз нӯги асо дошта пешу қафо тоб хӯрдан. Такрор - 6-8 маротиба.

3. Ҳолати аввала – дастон дар миён. Ҳаракати мавҷмонанди бадан ба пешу қафо ва рӯ ба рӯ. Такрор - 10-12 маротиба.

4. Ҳолати аввала – пойҳо ба ду тараф то охир. Хамшавӣ ба қафо, андаке пойҳоро дар зону қат карда, бо дастон ба пошнаи по расидан. Такрор - 7-8 маротиба.

5. Иҷрои шпагати амудӣ. Такрор - 7-8 маротиба.

6. Ҳолати аввала – нишаст ба пошна, кафи пой ба қафо. Алвонҷӯрии мулоим. Такрор - 8-10 маротиба.

7. Ҳолати аввала – дар лаби баландӣ бо пошна ё кафи пой рост истодан. Бо навбат ё якбора то охир рост кардани кафи пой. Такрор - 12-14 маротиба.

Машқҳо барои сусткунии

1. Сусткунии мушакҳои даст ва китф бо усули рост истодан, нишастан, дароз кашидан – озод афшондани дастон.

Машқҳо барои сусткунии мушакҳои бадан



Расми 14

Машқҳо барои инкишофи нерӯи мушакҳои пой



Расми 15

2. Дастонро ба ду тараф бардоштан, мушакҳои дастон ва китфро то ҳадди имкон таранг кардан, ангуштонро саҳт дар мушт доштан. Суст кардани мушакҳои дастон ва китф, дастонро озод афтондан.

3. Дастҳоро боло бардоштан, мушакҳои дастон ва китфро таранг намудан. Пай дар пай мушакҳои панҷаҳо, китф, банди дастро бо поён кардани дастҳо суст намудан.

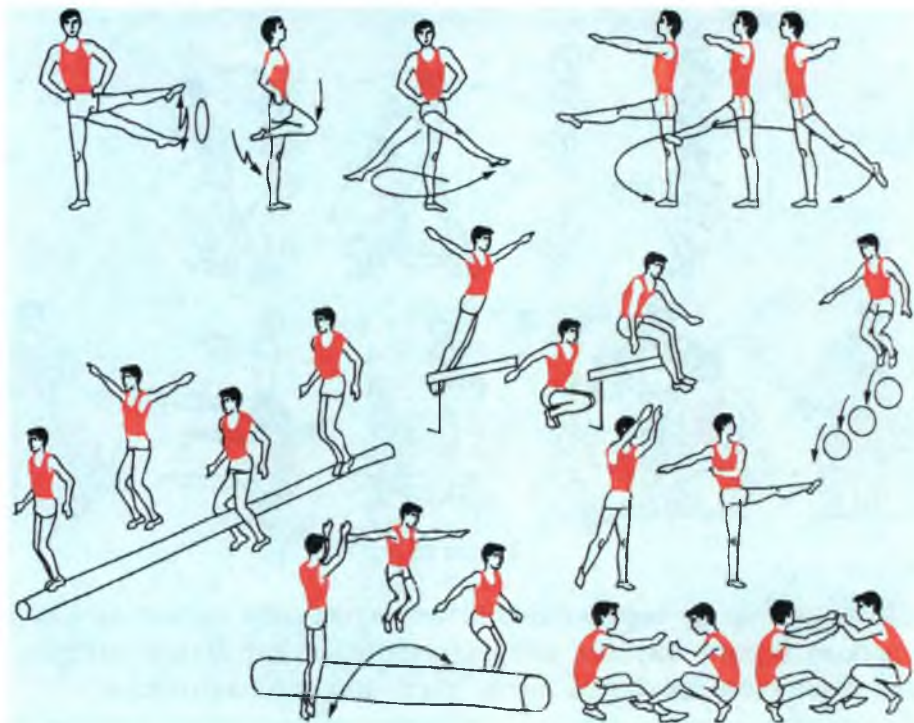
4. Таранг ва суст кардани мушакҳои бадан бо усули нишастан ва дароз кашидан.

5. Таранг ва суст кардани мушакҳои бадан бо усули хамшавӣ ба пеш.

6. Бо як пой истода, бо пойи сусткардашуда алвонҷ хӯрдан.

7. Суст кардани пойхо дар ҳолати нишастан ва дароз кашидан.
8. Боло бардоштани пой, суст кардан ва фаровардани он дар ҳолати рост истодан ё дароз кашидан.
9. Дароз кашида, мушакҳои тамоми баданро суст намудан.
10. Ҳамон ҳолат, аммо тамоми мушакҳои таранг намудан ва сипас, суст намудани онҳо.

Дах-понздаҳ дақиқаи ҳар рӯз барои машқҳои тавсияшаванда сарфшуда имконият медиҳанд, ки мушакҳои бадан мустаҳкам шуда, чандирии он инкишоф ёбад. Озмуда бинед ва бовар хоҳед кард.



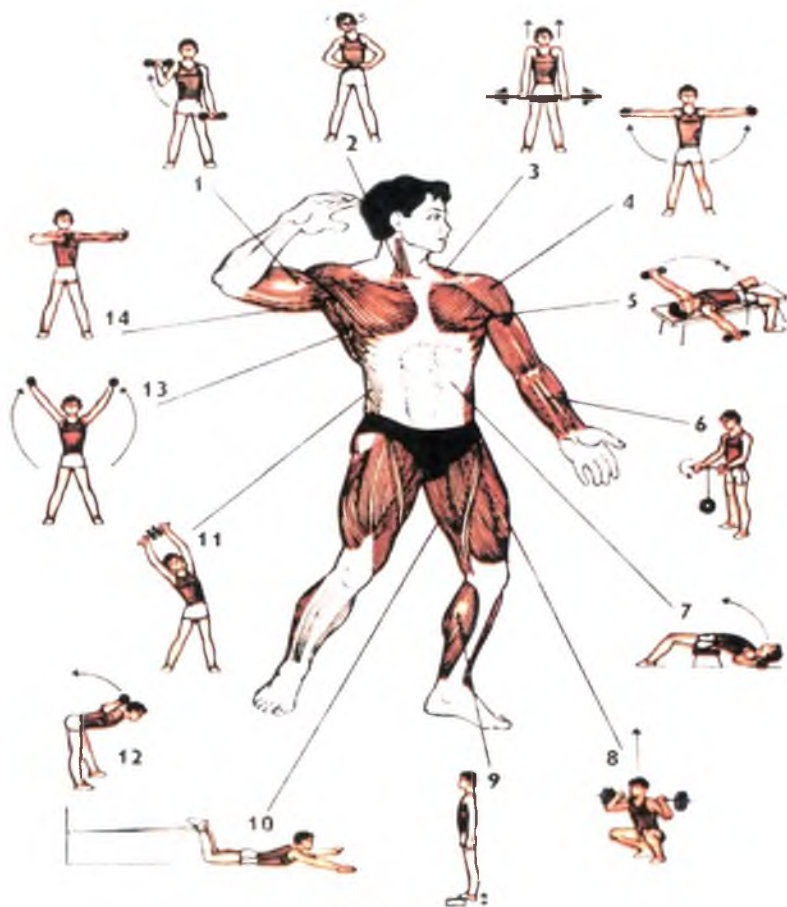
Расми 16

ФАСЛИ 3. МАШҚҲОИ ВАРЗИШӢ

БОБИ 1. ВАРЗИШИ АТЛЕТИКӢ БАРОИ НАВРАСОН

§ 1. МАҚМУӢИ МАШҚҲОИ ВАРЗИШИ АТЛЕТИКӢ

Барои онҳое, ки бо варзиши атлетикӣ бори аввал машғул мешаванд, тайин шудааст. Дар ҳолати набудани таҷҳизоти варзишӣ бо асбобоҳои ёрирасон машқҳоро оғоз кардан мумкин аст. Ҳафтае се маротиба машқ намоед, байни машқҳо як-ду рӯз истироҳат бояд кард.



Расми 17

Барои намуна мачмуи машқҳо бо эспандер, амортизатори резинӣ, гантел ва сангҳо, тасвири мухтасари қоидаҳои иҷроӣ онҳо ва нақшаи он, ки дар инкишофи гурӯҳҳои гуногуни мушакҳо Ҷоиданоканд, пешниҳод карда мешаванд (расми 17).

1. *Мушакҳои дусараи китф*. Дастро дар буғуми оринҷ қат мекунанд.

2. *Мушакҳои гардан*. Сарро ҳам мекунонад, ба ҳар тараф мегардонад. Барои инкишоф машқҳои тобдиҳии доиравии сар, ҳамкунии сар истифода мешаванд.

3. *Мушакҳои трапетсияшакл*. Китфҳоро боло ва поён мекунанд. Дар ин ҳолат вазн дар дастони овезон нигоҳ дошта мешавад.

4. *Мушакҳои делташакл*. Дар кори ба пеш, ба тарафҳо ва қафо дароз кардани даст иштирок мекунанд.

5. *Мушакҳои калони қафаси сина*. Дастроро ба сандуки сина меоранд. Машқ: ба тахтапушт хобида, дастони ростро аз ҳолати поён намудани дастҳо ба тарафҳо.

6. *Мушакҳои банди даст*. Панҷаҳоро қат ва рост мекунанд. Машқ: ба ҷӯб печонидани арғамчини дар нӯгаш бордор.

7. *Мушаки рости шикам*. Баданро ба пеш ҳам мекунад. Машқ: ба тахтапушт хобида, баданро ба пеш ҳам намоед.

8. *Мушаки чорсараи миён*. Пойро дар буғуми зону рост мекунад, дар қатъшавии миён иштирок мекунад. Машқ: нишастан бо вазн дар китф.

9. *Мушаки соқи пой*. Кафи пойро қат мекунад. Машқ: бо нӯги пой рост шудан.

10. *Мушакҳои пушти миён*. Пойро дар буғуми зону рост мекунанд. Машқ: дар ҳолати ба шикам хоб будан қат ва рост кардани пойҳо дар буғуми зону бо бартараф намудани муқовимат.

11. *Мушаки қачи беруни шикам*. Баданро чарх мезанонад ва ҳам мекунад. Машқ: чарх занондани бадан дар шакли доира.

12. *Мушакҳои дарози тахтапушт*. Баданро рост мекунанд, дар амали ба тарафҳо рост кардани бадан иштирок мекунанд. Машқ: ба пеш ҳам кардани тан бе қат намудани пойҳо.

13. *Мушакҳои васеътарини тахтапушт*. Китфро ба тан наздик меорад, дастро ба қафо ва дарун мекашад. Машқ: бо ёрии бинти резинӣ дастони бордор поён ва боло бардошта шуда, аз як тараф ба тарафи дигар равона карда мешаванд.

14. *Мушаки сесараи китф*. Дастро дар бугуми китф мекушояд. Машк: тавассути кашидани эспандер ё бинти резинӣ дастро рост кардан.

Машқҳо бо эспандер (расми 18)

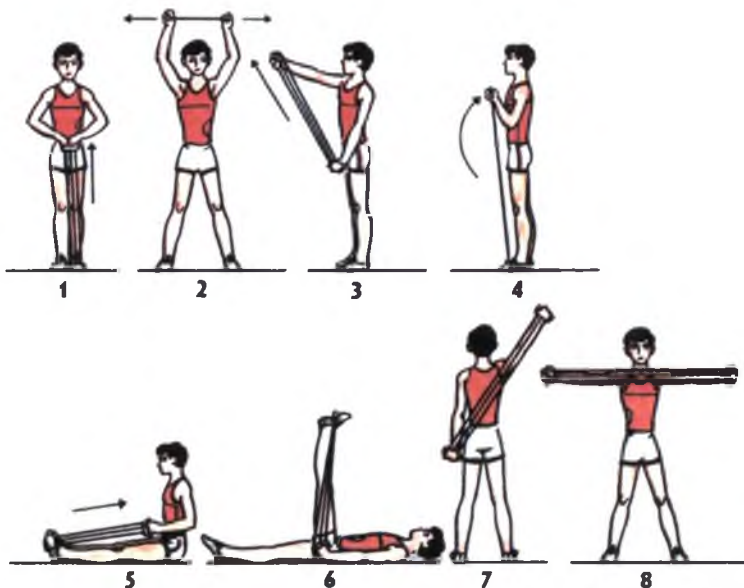
1. Дар як тарафи эспандер истода, онро то манаҳи худ боло кашед. Ду навбат ҳар кадомаш 12 маротибагӣ (2x12).

2. Эспандер аз болои сар, кафи даст рӯ ба боло. Дастронро ба ду тараф кунед (3x12).

3. Эспандер аз пеш дар дастони овезон. Эспандерро бо дасти рост ба боло ва ба пеш кашед. Машқро бо ҳар даст 12 маротиба такрор намоед.

4. Дар як нӯги эспандер ба як пой истода, дастронашонро қат ва рост намоед. 3x12 маротиба бо ҳар даст.

5. Рӯи фарш нишаста, эспандерро ба кафи пой бандед ва то миён кашед (3x12).



Расми 18

6. Ба тахтапушт хобида, як нӯги эспандер ба як пой баста шуда, нӯги дигар дар даст. Пойҳоро қат ва рост кунед. То хасташавии пой давом диҳед.

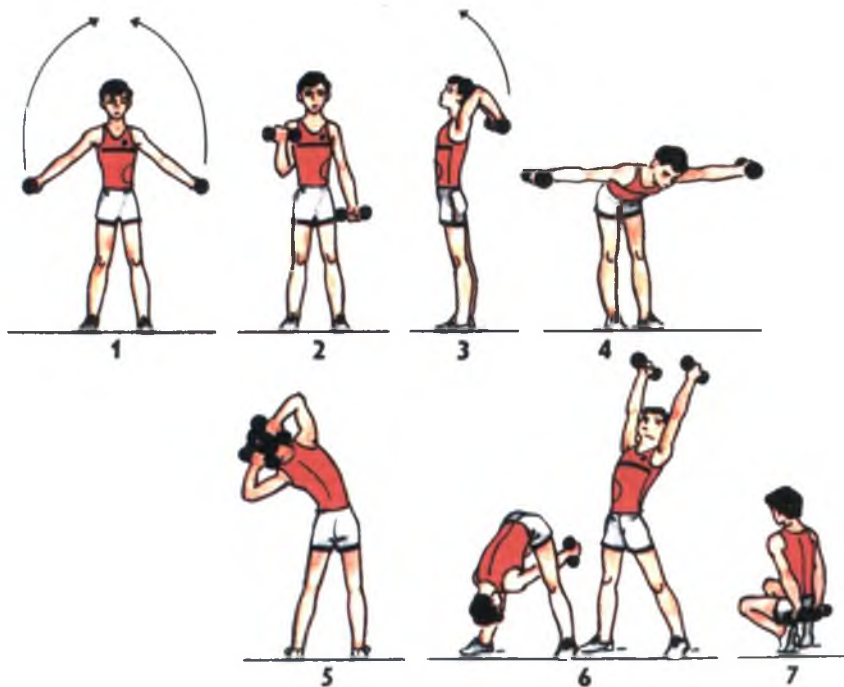
7. Эспандер дар тахтапушт, дасти чап дар поён, дасти рост қатшуда. Дастӣ қатшударо рост намоед.

8. Эспандер дар сина. Дастонро ба таври уфуқӣ дароз кунед (2x12).

Машқҳо бо гантелҳо (расми 19)

1. Дастҳо овезон. Дастҳоро аз як тараф ба боло бардоред, ба ҳолати аввала баргардед – 12 маротиба.

2. Дастҳо поён. Дар буғумҳои оринҷ бо навбат қат ва рост кардани дастҳо. Бо ҳар даст 12 маротибагӣ машқро иҷро намоед.



Расми 19

3. Дастҳо боло. Дастҳоро дар буғумҳои оринҷ қату рост намуда, гантелро пушти сар намоед.

4. Ба пеш ҳам шавед, дастҳо овезон. Дастҳоро ба тарафҳо бардоред ва ба ҳолати аввала баргардед. Машқро 10-12 маротиба иҷро намоед.

5. Дастҳо аз паси сар. Ба ҳар ду тараф ҳам шавед. Ба ҳар тараф 12-15 маротибагӣ машқро такрор намоед.

6. Ба пеш хам шавед, дастҳоро аз байни пойҳо то имкон ба қафо-боло раво намоед. Вақти рост шудан дастҳоро боло бардоред. 12 маротиба иҷро намоед.

7. Дастон ба қафо. Ба нӯги пой нишинед. 12 маротиба иҷро намоед.

Машқҳо бо санг (расми 20)

1. Сангро бо як даст ба китф гузоред. Дастро боло бардоред, сангро ба сари китф фароред (рост бардоштан). Бо ҳар даст 6-7 маротибагӣ иҷро намоед.

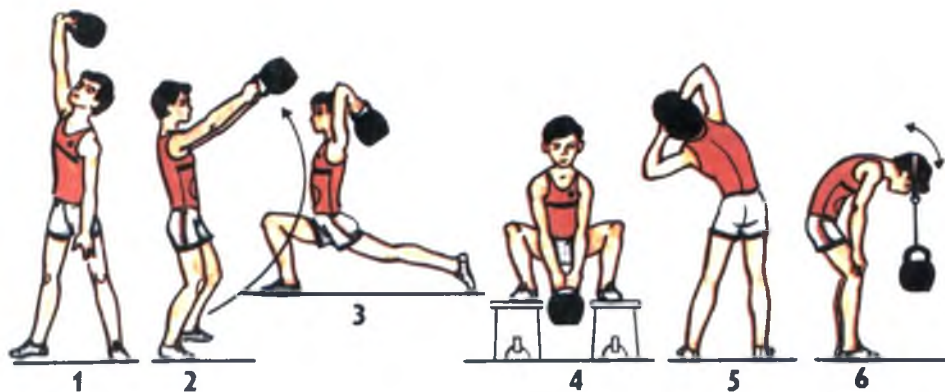
2. Сангро бо ду даст аз боло гиред. Баданатонро рост карда, сангро ба пеш ва боло «партоед». Дастҳо ростанд, сангро ба поён фароред. 15-16 маротиба бо суръати тез.

3. Санг бо ду даст болои сар дошта мешавад. Дастҳоро ба боло рост карда, бо як пой ба пеш оед ва аз нав ба ҳолати аввала баргардед. 6 маротибагӣ бо ҳар пой.

4. Дар болои ду ҳарак истодаед, санг дар поён бо ду даст дошта шу-дааст. 12 маротиба шину хез намоед. Дастҳо бо санг овезон.

5. Санг дар паси сар. Ба тарафҳо хам шавед. Ба ҳар тараф 12 маротибагӣ.

6. Ба воситаи тасмаи махсус сангро болои сар бандед; андак ба пеш хам шуда, бо дастон ба зонуҳо таъя намоед. Саратонро 5-6 маротиба пешу қафо хам намоед.



Расми 20

БОБИ 2. ВАРЗИШ БАРОИ ДУХТАРОН

§ 1. МАРҲИЛАИ ТАЙЁРӢ

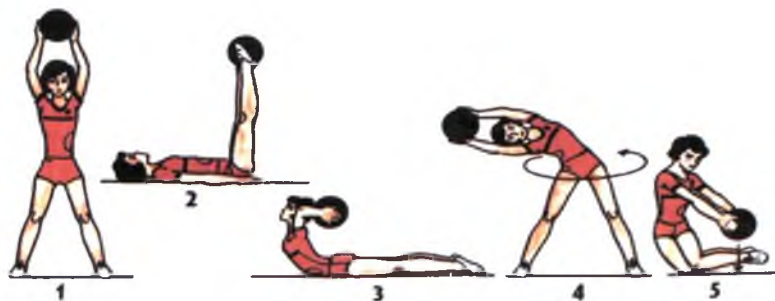
Машғулият бо варзиши атлетикӣ на фақат барои писарон, балки барои духтарон низ манфиат дорад. Агар мушакҳоро машқ надихед, он гоҳ онҳо нерӯи худро гум мекунад. Барои духтарон машқ бо санги то 2 кг фойданок аст. Мақсади асосии ин гуна машқҳо беҳтар шудани ҳолати умумии ҷисмонӣ, мустаҳкам намудани саломатӣ, инкишофи ҳамаҷонибаи ҷисмонӣ ва дастбӣ ба қаду қомати зебо мебошад.

Пеш аз шурӯъ кардан ба машқҳои бордор аввал бояд зинаи тайёриро гузашт. Машғулиятҳои аввал бояд тавассути асоҷа, тӯбчаҳо, ҳалқа шурӯъ шуда, баъд бо санг гузаронида шаванд. Хеле хуб мешуд, агар машғулиятҳо зери оҳанги мусиқии форам гузаронида шаванд. Ин ба ташаккул ёфтани ҳисси мусиқифаҳмӣ хидоят намуда, ба кас кайфияти эстетикӣ мебахшад.

Машқҳои тайёри бо тӯб (расми 21)

1. Тӯб дар дастони овезон. Дастиро ба пеш-боло бардоред. Ба ҳолати аввала баргардед. 10-15 маротиба.

2. Тӯб миёни ду пой. Аз ҳолати дар тахтапушт хоб пойҳоятонро бо тӯб рост ба боло бардоред ва ба ҳолати аввала поён намоед. 15-20 маротиба.



Расми 21

3. Ба шикам хобида, тӯбро дар паси сар нигоҳ доред, баданатонро 10-12 маротиба қату рост намоед.

4. Тӯб болои сар дар дастҳои рост. Баданатонро ба қат кардани дастон ба чапу рост тоб диҳед. Ба ҳар тараф 12 маротибагӣ.

Машқҳо бо гантелҳои сабук (расми 22)

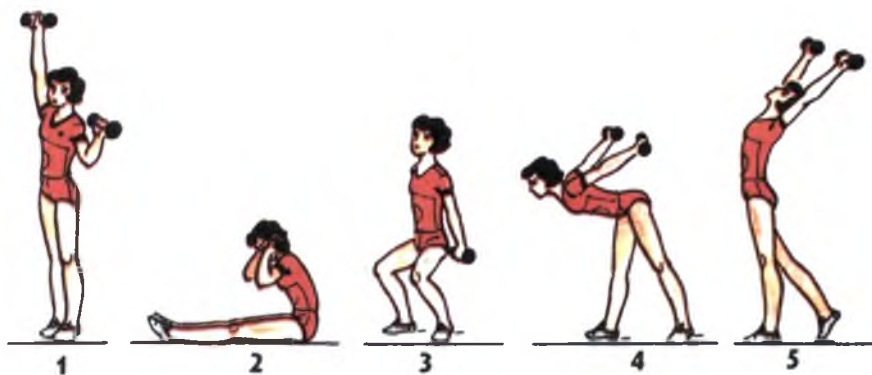
1. Гантел дар рӯи китф. Як дастро боло бардоред, дигарашро рӯи китф гузоред. Мавқеи дастонро иваз намоед. Бо ҳар даст 12 маротибагӣ.

2. Бо тахтапушт хобида, гантелро паси сар доред. Ба пеш ҳам шавед. 10-12 маротиба.

3. Дастон бо гантел аз пушт овезон. Нимнишаст ба зону ва баргаштан ба ҳолати аввалаи ист. 12-15 маротиба.

4. Ба пеш ҳам шавед, дастон ба сӯи боло-қафо. Ба ҳолати аввалаи ист баргардед. 8-10 маротиба.

5. Дастонро пешу боло дароз карда, як пойро ба нӯги панҷаҳо гузошта, онро ба қафо баред. Ба ҳолати аввалаи ист баргашта, ҳамин машқро бо пой рост иҷро намоед. Бо ҳар пой 12 маротибагӣ.



Расми 22

§ 2. БАРНОМАИ СОЛОНА

Барои шумо барномаи солона пешниҳод мегардад, ки он аз 8 маҷмӯъ иборат аст ва мо ду маҷмӯи онро ҳамчун намуна пешкаш намудем. Ҳар як маҷмӯъ барои якуним моҳ ва иҷрояш ҳафтае се-чор маротиба тайин шудааст. Дар он машқҳои акробатӣ, мувозӣ ва варзиши бадеӣ, машқҳо барои мувозинат ва ғайра истифода шудаанд.

Машкҳо тадричан аз одӣ ба мураккаб мегузаранд. Ҳамин усули аз одӣ ба мураккаб дар маҷмӯи машкҳо низ нигоҳ дошта мешавад.

Ҳар як маҷмӯи машкҳо самти худро доранд: нерӯӣ, тобоварӣ, чусту чолокӣ ва гайра. Бисёр машқҳоро мо аз мавқеи ҳаракатҳои мавзунии имрӯза (диско, брейк-ракс) баён мекунем. Кӯшиш намоед, ки машқҳо мавзун, аниқ, бо қомати рост ва ҳаракатҳои дилпазир иҷро шаванд. Дар иҷрои машқҳо расмҳо ба шумо кӯмак мерасонанд. Аввал ҳар як машқро 4-6 маротиба иҷро кунед.

Шояд дар аввал шумо ҳамаи машқҳои маҷмӯро иҷро карда натавонед. Аз иҷрои машқҳои душвортарин даст кашед. Тадричан шумораи такрори машқҳоро то 10-12 маротиба ва дар синфи XI то 16-32 маротиба расонед.

Дар вақти иҷрои машқҳо нафасгириро қатъ нақунед. Машқҳоеро, ки нерӯи зиёд ё суръати баландро талаб мекунанд, бо машқҳои нафасгирӣ иваз намоед. Задани набзи худро дар ҳолати оромӣ, баъди машқ ва баъди иҷрои маҷмӯъ мувофиқи тавсияҳои дар дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ додашуда ба қайд гиред.

Маҷмӯи машқҳои дар зер овардашударо зери оҳанги мусиқӣ иҷро кардан ба мақсад мувофиқ аст:

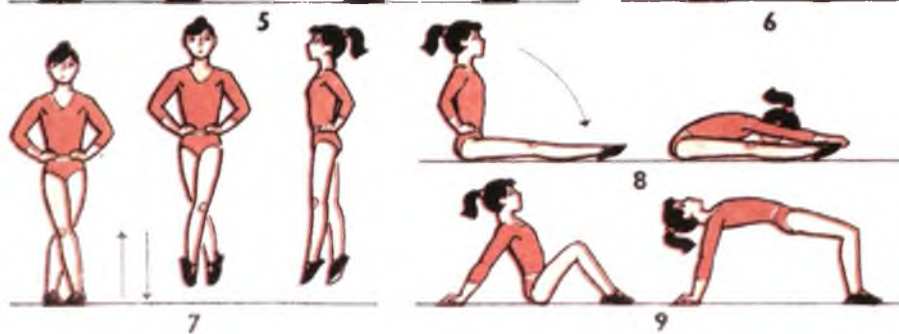
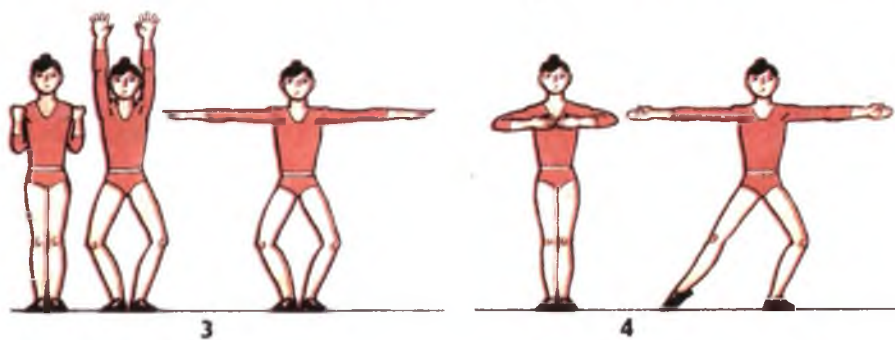
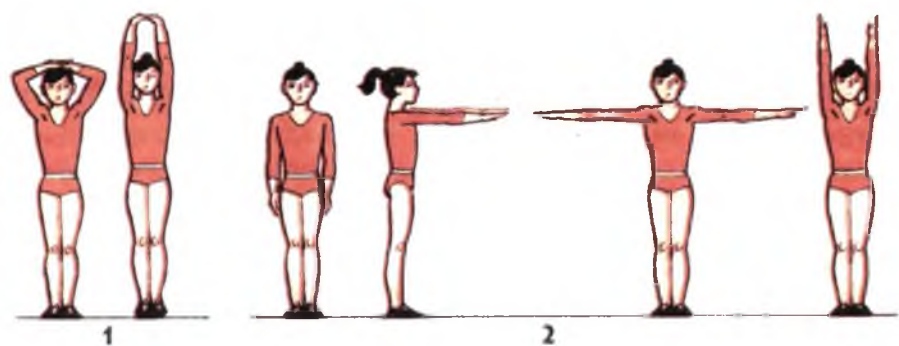
Маҷмӯи 1 (бе истифодаи ашё – расмҳои 23-24)

1. Ҳолати аввала – дастон болои сар бо ҳам дар печанд, оринҷо ба ҳар ду тараф: а) ба нӯги пой рост шавед, дастонро бо гардиши кафи даст ба боло бардоред; б) вақти ба нӯги пой рост шудан нафас кашед, вақти ба пой истодан нафас бароред.

2. Ҳолати аввала-исти асосӣ: а) дастон ба пеш; б) дастон ба ду тараф; в) дастон ба боло; г) ҳолати аввала.

3. Ҳолати аввала – дастон болои китф (оринҷатонро аз тан чудо нақунед), панҷаҳо мушт карда шудаанд: а) нимнишаст, дастон ба боло, панҷаҳо кушода; б) ҳолати аввала; г) нимнишаст, дастон ба ду тараф; д) ҳолати аввала.

4. Ҳолати аввала-исти асосӣ, дастон дар сандуқи сина, кафи даст ба дарун: а) ба пойи чап нимнишаста, пойи ростро бо ҳаракатҳои ёзанда ба як тараф ба нӯги пой, дастон ба тарафҳо, кафи даст ба пеш; б) ҳолати аввала; в-г) ҳамон ҳаракатҳо ба тарафи дигар бо пойи дигар.

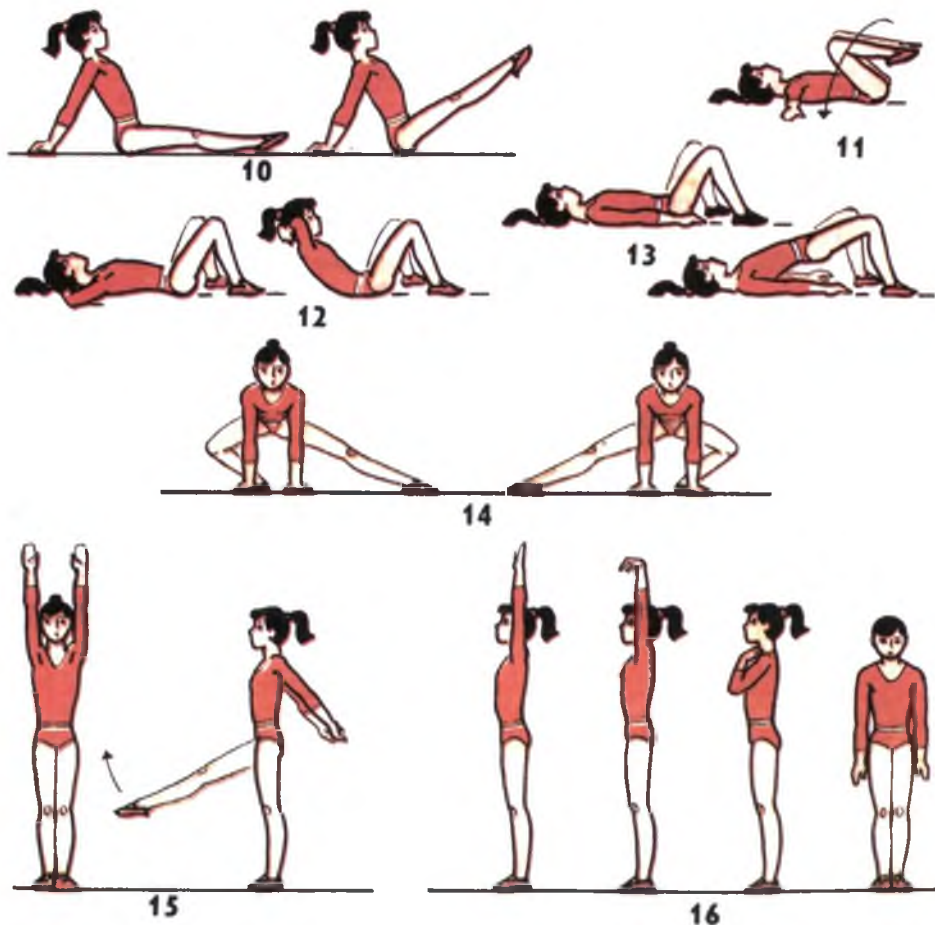


Рисунг 23

Ҳангоми иҷрои ин ҳаракат кӯшиш намоед, ки бадан каме алвонч хӯрад.

5. Ҳолати аввала-исти асосӣ, дастон дар миён: а) ба пеш ҳам шавед (тахтапушт рост); б) ҳамшавӣ ба паҳлу; в) ҳамшавӣ ба қафо; г) ҳамшавӣ ба тарафи дигар. Ҳамон ҳаракатҳо дар пайдарпаи аз охир такрор мешаванд. Дар хотир дошта бошед, ки пойҳо дар вақти иҷрои машқҳо ҳамеша рост мебошанд. Ба тарафи дигар бо пой дигар.

6. Ҳолати аввала-исти асосӣ: а) нимнишаст, дастонро аз ду тараф ба боло бардоред (қомат рост бошад, дастон дароз карда шуда, зонуҳо харду якҷо); б) ҳолати аввала.



Расми 24

7. Ҳолати аввала – пойхо бо ҳам печидаанд, дастон дар миён. Чаҳиш бо ду пойи дар ҳаво ивазшаванда. Ҳангоми парвоз бадан ва пойхо – рост.

8. Ҳолати аввала – дар фарш нишаста, дастон дар миён: а-в) ҳамшавии чандирӣ ба пеш бо расидани дастон ба кафҳои пой; г) ҳолати аввала.

9. Ҳолати аввала – нишастии тақягоҳӣ, пойхо қат карда шудаанд: а-б) кос ва тахтапуштро бардоред (ин ҳолатро нигоҳ доред); в-г) ҳолати аввала, ором шавед.

10. Ҳолати аввала – нишастии тақягоҳӣ: а-б) нишастии кунҷӣ; в-г) ҳолати аввала.

11. Ҳолати аввала – ба тахтапушт хобида, дастон ба ду тараф бо кафҳо ба поён, пойхо дар зону қат шуда, ба боло бардошта шудаанд (зонуҳо якҷоя, нӯги пой ба пеш кашидашуда): а) пойҳои қатшударо ба як тараф то фарш поён фароред (китф ва дастонро аз фарш ҷудо накунад; б) ҳолати аввала, ҳамин машқро ба тарафи дигар иҷро намоед.

12. Ҳолати аввала – ба тахтапушт хобида, пойҳоро қат намоед, кафҳои пойхо дар рӯи фарш дар васегии китф, дастон пушти сар: а) сар ва китфҳоро бардоред; б) ҳолати аввала.

13. Ҳолати аввала – ба тахтапушт хобида, пойҳоро дар васегии китфҳо қат намоед, кафи пойхо ба рӯи фарш, дастон дар ду паҳлу: а) косро бардоред (мушакҳои суриро таранг кунед); б) ҳолати аввала.

14. Ҳолати аввала – тақя ба пой рости нишаста, пойи чап ба як тараф. Бо чаҳиш пойҳоро иваз намоед. Дар ин машқ тақягоҳи асосӣ дастонанд, пойҳоро рӯи фарш кашола накунад.

15. Ҳолати аввала-исти асосӣ, дастон ба боло, кафҳои даст ба пеш: а) пой ростро ба пеш-боло ҳаво додан, дастон камоншакл ба поён ва кафо; б) ҳолати аввала; в-г) ҳамон ҳаракатҳо бо пойи дигар (пойҳоро қат накунад).

16. Ҳолати аввала-исти асосӣ; а) дастон ба боло – панҷаҳоро озод доред («афтонеда»); б) бозувонро «афтонеда», панҷаҳои даст ба китфҳо гузошта шудаанд; в-г) дастонро бо андаке ба пеш ҳам кардан «афтонеда»; д-ж) оҳиста-оҳиста дастонро аз тарафҳо боло бардошта, ба ҳолати аввала баргардед.

Мачмӯи 2 (варзиши мавзун – расмҳои 25-27)

Дар мачмӯи мазкур барои шумо машқҳои одӣ пешкаш мешаванд. Онҳоро зери оҳанги мусиқӣ беист такрор кунед.

1. Гаштан дар чой бо баланд бардоштани ронҳо.

2. Қадамгузорӣ бо чаҳиш дар чой.

3. Ҳолати аввала – дастонро ба китфон бардошта, панҷаҳоро мушт кунед. а) пойи ростро ба пеш ба нӯги пой қат намоед, дастон боло бардошта шудаанд, кафҳои даст ба пеш, панҷаҳо аз ҳам ҷудо; б) ҳолати аввала; в) пойи чапро ба пеш ба нӯги пой қат намоед, дастон ба ду тараф, панҷаҳо аз ҳам ҷудо; г) ҳолати аввала, кӯшиш намоед, ки пойи тақягоҳиро қат нанамоед.

4. Ҳолати аввала – дастон ба ду тараф, бозувон боло, кафи даст ба пеш; а) бо пойи рост як қадам ба тарафи рост, бозувон афтада, кафи дастон ба қафо; б) пойи чап ба пойи рост гузошта шуда, дастон дар ҳолати аввала; в-г) такрори а-б; д-з) ба мисли а-г, вале ба дигар тараф. Бозувонро поён карда якбора боло бардоред.

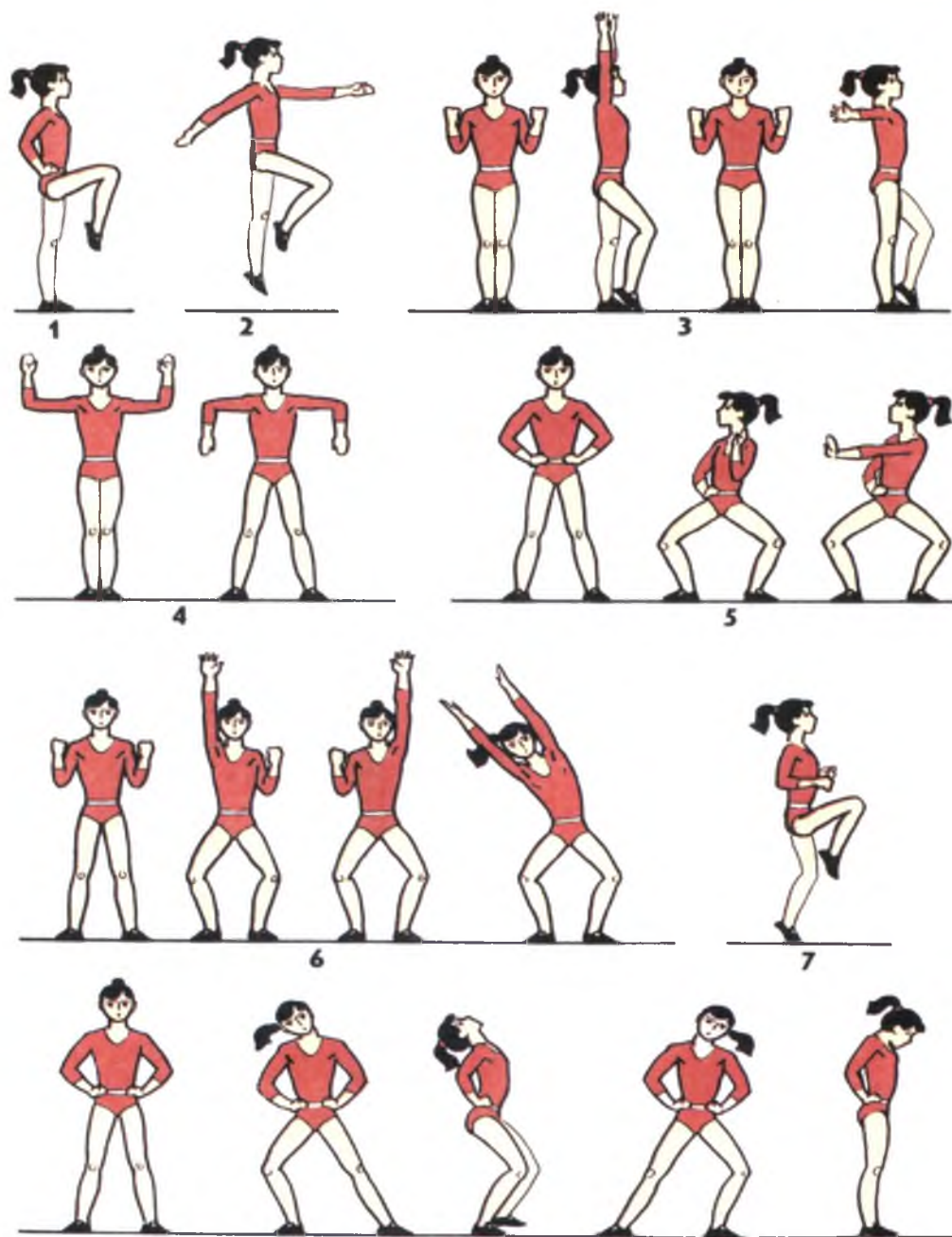
5. Ҳолати аввала – пойҳо ба ду тараф, дастон дар миён; а) бо гардиш баданро ба тарафи рост тоб диҳед, ба ҳар ду пой нимнишаст, дасти чап ба рӯи сандуқи сина қат шуда, ба пеш бо панҷаи ба боло рост мешавад; б) ҳолати аввала; в) такрори а-б, вале ба тарафи дигар.

6. Ҳолати аввала – дастон ба рӯи китфҳо, панҷаҳо – мушт: а) нимнишаста дасти ростро боло бардоред; б) ҳолати аввала; в) нимнишаста дасти чапро боло бардоред; г) ҳолати аввала; д) нимнишаста ба тарафи рост ҳам шавед, дастонро боло бардоред; е) ҳолати аввала; ж) ба мисли д, вале ҳамшавӣ ба чап; з) ҳолати аввала.

7. Дав дар чой, ба пеш, ба қафо, ба рост ва ба чап бо баланд бардоштани ронҳо. Давиданро аз 30 сония сар карда, тадричан онро то ба 2-2,5 дақиқа расонед.

8. Ҳолати аввала – пойҳо ба ду тараф, дастон дар миён: а) пойи ростро қат ва сарро ба тарафи китфи рост ҳам кунед; б) пойи чапро қат ва сарро ба тарафи қафо ҳам кунед; в) пойи ростро рост намуда, сарро ба китфи чап ҳам намоед; д) пойи чапро рост намуда, сарро ба пеш ҳам намоед. Бо ҳаракатҳои доирашакл сарро ба ҳолати аввала оред.

9. Ҳолати аввала – пойҳо аз ҳам ҷудо, дастон ба ду тараф: а) пойи чапро андаке қат намуда, косро ба тарафи рост гардонед, дасти ростро



8
Рисми 25



9



10



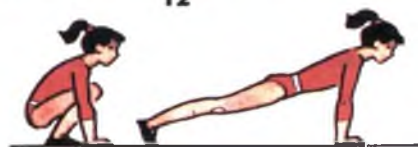
11



12



13



14



15



16



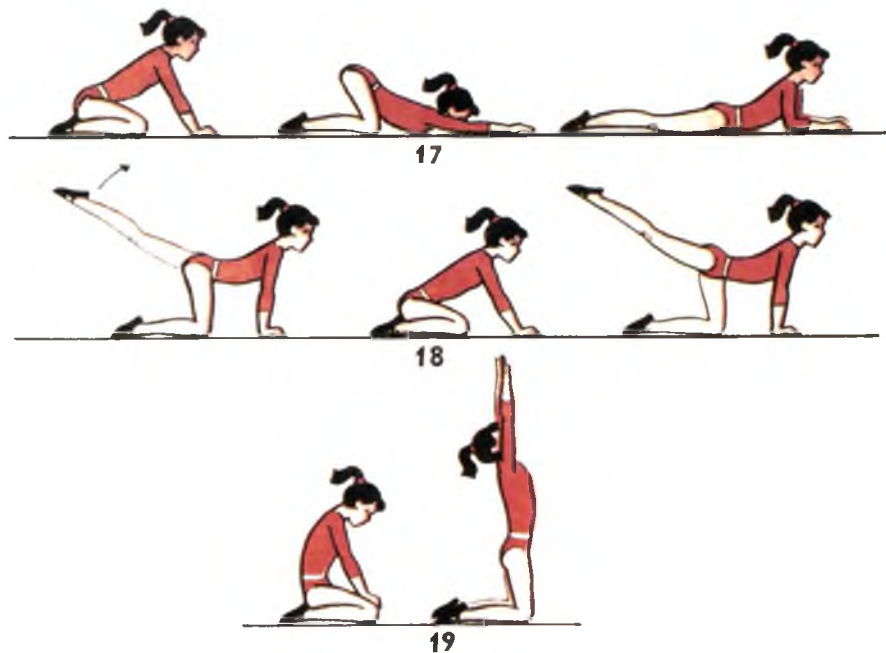
Расми 26

қат намоед (бо оринчи дасти рост ба рон расед); б) ҳолати аввала; в) ба мисли а. вале бо дасти дигар ва ба тарафи муқобил; д) ҳолати аввала.

10. Ҳолати аввала-исти асосӣ: а) ба пойи чап нимнишаста, пойи ростро бо ҳаракати лағжанда ба сӯи дигар ба нӯги пой баред, дасти чапро ба бадан соиш дода боло бардоред, то охир қат кунед (оринч ба як сӯ, кафи даст ба рӯи бадан), ба тарафи рост ҳам шавед; б) дасти чапро рост карда. дасти ростро қат карда истода, пойи ростро ба нӯгаш гузоред ва ба пойи чап чафс намоед, ҳолати дастонро тағйир диҳед; в) ба мисли а бо тағйир додани ҳолатҳои дастон; д) ҳолати аввала; е-з). ба мисли а-г, вале аз пойи дигар ва ба сӯи дигар.

11. Ҳолати аввала – пойҳо ба ду тараф, дастон дар миён: а) пойи ростро қат карда. вазни баданро ба он гузаронед, бо китфи чап ба сӯи фарш ҳам шавед; б) ба мисли а. вале ба сӯи дигар.

12. Ҳолати аввала – пойҳо аз ҳам ҷудо: а) ба тарафи чап тоб хӯрда ба пойи рост нимнишаст кунед, ба пойи чап ҳам шавед, бо дастон зонхоро доред; б) ҳолати аввала, хамин амал ба сӯи дигар.



Расми 27

13. Ҳолати аввала – охтан ба тарафи чап, дастон рӯи фарш: а) пойро рост намуда истода, болои сар бо дастон қарсақ занед; б) ҳолати аввала, ҳамин амал ба сӯи дигар.

14. Ҳолати аввала – нишаст: а-г) бо навбат дастонро иваз карда, ба рӯи фарш дароз кашед; д-з) бо ҳаракати баръакс ба ҳолати аввала баргардед.

15. Ҳолати аввала – ба пойи чап нишинед, пой рост ба қафо ба нӯги пой: а) пойи ростро ба пойи чап гузошта муттақои нишаст; б) ҳолати аввала, пойи рост ба қафо ба нӯги пой; в-г) ба мисли а-б.

16. Ҳолати аввала – ба зону истода, дастонро ба ҳар ду тараф равона намоед: а) тақя ба рони рост, дастон ба тарафи чап; б) бо як афшондан баргардед ба ҳолати аввала; в) ба мисли а, вале аз рони чап; г) ҳолати аввала.

17. Ҳолати аввала – ба пошнаи пой бо ҳамшавӣ ба пеш нишастан, дастон ба рӯи фарш: а-б) дастонро қат карда, бо навбат ба қафаси сина, шикам, ронҳо ба фарш расед ва рӯи ронҳо дароз кашед; в-г) ба ҳолати аввала баргардед.

18. Ҳолати аввала – ҳамон: а) ба зонуи пойи рост истода, пойи чапро ба қафо баред; б) ҳолати аввала; в) бо зонуи чап истода пойи ростро ба қафо баред; г) ҳолати аввала. Ҳангоми иҷрои ин машқ пойро қат накунад.

19. Ҳолати аввала – ба пошнаи пой нишаста сар ҳам, дастон ва тахтапушт ором мебошанд: а-б) ба зону рост шуда истода, дастонро ба боло бардоред, нафас гиред; в-г) оҳиста ба ҳолати аввала баргардед, нафас бароред.

ФАСЛИ 4. ЎҲДАБАРО БОШЕД!

БОБИ 1. ТАЛАБОТИ БАРНОМАВӢ ВА ТАРЗИ ИҶРОИ ОН

Варзиши сабук

Калимаи юнонии қадим «атлетика» (варзиш) маънои «хоси чанговарон»-ро дорад. Дар Юнони қадим онҳоеро, ки дар зурию чакқонӣ мусобика мекарданд, атлет-варзишгар меномиданд.

Варзиши сабук - шоҳаншоҳи варзиш дар худ зиёда аз 40 намуди машқҳои мусобикавиро дар бар мегирад. Чунончӣ: гаштан, давидан, частан, ҳаводиҳӣ, варзиши бисёрҳарба ва ғайра. Намудҳои зиёди машқҳои варзиши сабук барои инкишофи қобилияти ҷисмонии варзишгарон дар навъҳои дигари варзиш истифода мешаванд.

Гуногунии машқҳои варзиши сабук барои мустаҳкам намудани саломатӣ, инкишофи тобоварӣ, ҳислат сифатҳои иродавӣ ва ҷисмонии варзишгар мадад мерасонад.

Ба варзиши сабук дар ҳамаи фаслҳои сол дар майдончаҳои наздиҳавлигӣ, майдони варзишӣ, боғҳои шаҳрӣ машғул шудан мумкин аст.

Қоидаҳои асосии мусобикаҳо аз варзиши сабук

Давидан. Мусобика дар намуди давидан дар пайраҳаи пойгаи майдони варзишӣ, ки аз ду пайраҳаи рост ва ду гардиш иборат аст, муқобили ақрабаки соат гузаронида мешавад. Дар пайраҳаи пойга ҷойҳои пилла ва марра муайян карда шудааст. Ҳар як пайраҳа рақами худро дорад (ҳисоб аз канори дохилӣ бурда мешавад). Дар мусобикаи давидан, ки дар пайраҳаҳои алоҳидаи пойга гузаронида мешавад, кундачаҳои пиллагӣ истифода мешаванд. Иштирокчи мусобика агар пеш аз фармон (фал-старт) ба давидан шурӯъ кунад, огоҳонида ва баъди бори дуюм вайрон намудани қоида аз мусобика ронда мешавад. Дар мусобикаи давидан дар масофаҳои миёна ва дароз аз пиллаи баланд (дар ҳайати гурӯҳ) шурӯъ мекунанд.

Варзишгарон ҳангоми давидан бояд ба ҳамдигар ҳалал нарасонанд ва масофаро ихтисор накунанд.

Дар давидани эстафетӣ дар ҳар 20-30 метр барои додани чӯбча аломатҳо гузошта мешавад. Агар чӯбча берун аз макони муайяншуда дода шавад, он гоҳ команда аз мусобиқа хорич карда мешавад.

Ҳангоми аз даст афтодани чӯбча онро бояд худ иштирокчӣ бардорад. Ҳар як иштирокчии команда дар мусобиқа як маротиба медавад.



Эстафета

Частухез. Чахидан ба дарозӣ аз чой ва давида частан ба чуқурие, ки бо рег пур карда шудааст, иҷро карда мешавад. Барои аз чой частан як пой ба кундачаи чӯбӣ таъя дода мешавад. Ҳар як иштирокчии мусобиқа 3 маротиба худро меозмояд.

Натиҷаи бехтаринаш ба ҳисоб гирифта мешавад. Бе иҷозати довар иштирокчии мусобиқа ҳуқуқи чахидан надорад.

Реги барои чахидан ба чуқурӣ рехташуда бояд нарм, ковок ва сатҳаш баробари пайраҳаи пойга бошад. Иштирокчии мусобиқа аз кундачаи таъягоҳӣ худро тела дода, онро набояд зер кунад. Агар зер кунад, натиҷаи мусобиқа ба назар гирифта намешавад.

Дар мусобиқаҳои мактабӣ ба дарозӣ аз квадрати 50X50 чахидан иҷозат дода мешавад.

Баъди ба замин нишастан иштирокчӣ бояд худро аз чуқурӣ ба пеш ё ба пушт ба як тараф андозад. Натиҷаи мусобиқа бо метр ва сантиметр санчида мешавад. Барои ин наздиктарин изи пой ё ягон узви бадани

иштирокчӣ, ки дар рӯи рег гузошта мешавад, ба назар гирифта мешавад.

Тозон баланд чаҳидан дар сектори махсус гузаронида мешавад. Ба таҷҳизоти сектор инҳо дохил мешаванд: 2 сутуни тақядор (поядор), зеҳи тахтагӣ (планка), болини паралонӣ ё як тӯда фарши мулоим барои болои он частан ва зеҳи ченкунак.

Барои ҳар як баландии нишондодашударо частан ба иштирокчӣ 3 маротиба имконият дода мешавад ва онро бо навбат иҷро мекунад. Агар иштирокчӣ аз замин бо ҳар ду пой чаҳад, бо ягон узви баданаш зеҳро галтонад ё аз зери зеҳ гузарад, части ӯ ба ҳисоб гирифта намешавад. Баландиро аз болои зеҳ то рӯи замин ба ҳисоб мегиранд.

Ҳаводихӣ. Ҳаводихии тӯб аз хатти маррагии майдон дар роҳравии махсуси васегиаш 10 м. гузаронида мешавад. Ҳар як иштирокчӣ метавонад 3 маротиба тӯбро ҳаво диҳад. Натиҷаи бехтаринаш ба ҳисоб гирифта мешавад.

Ҳаводихии тӯб аз ҷои ист ва ё тозон иҷро карда мешавад. Натиҷаи бехтарин аз ҷои ба замин афтодани тӯб то хатти санчишӣ бо метр ва сантиметр ба ҳисоб гирифта мешавад. Ҳайати доварон аз довари калон, довари ченкунак ва котиб иборат аст.

Иштирокчӣ ҳуқуқ надорад: бе даъвати довар тӯбро ҳаво диҳад; бе иҷозати довар дар сектори фурудои тӯб бошад. Агар иштирокчӣ хати санчиширо зер кунад ё тӯби ҳавододаи ӯ берун аз роҳрави нишондодашуда афтад, онгоҳ натиҷаи кори ӯ ба ҳисоб гирифта намешавад.

Техникаи иҷрои машқҳои варзиши сабук

Дави варзишӣ бо гашти оддӣ умумияти зиёде дорад. Вале дар идораи ҳаракат ва ғоиданокӣ мураккабтар аст. Махсусиятҳои он аз инҳо иборатанд: пой ба замин дар ҳолати зонуи росткардашуда ба қафои пой гузошта мешавад; бо шаст аз ҷой мечаҳӣ; ҳаракати устухонҳои кос назар ба гашти оддӣ бештар мешавад; дастон то оринҷ (тахминан ба кунҷи 90°) қат шудаанд серҳаракатанд, ба нигоҳ доштани мувозинат мусоидат мекунанд;

Ҳангоми гаштан ба кӯмаки қафои пой бояд ба роҳрав расед. Дар вақти гашти гурӯҳӣ қафои пойи варзишгари пешро зер накунад.

Дав - воситаи табиӣ ҷойивазкунист, ки ба бисёр намудҳои варзиш дохил мешавад.

Дар варзиши сабук дав ба навъҳо бо монеаҳо, дави чӯбдаст (эстафетӣ) ва дав дар мавзеи ноҳамвор чудо чудо мешавад. Хусусияти хоси дав-мавҷудияти фазои мувофиқ. Дав бо қадамҳои дароз иҷро карда мешавад. Дар он даванда ҳангоми аз замин чудо шудан пояшро ба тамоми рост мекунад, бо пойи дигар ронро пешу боло мебардорад, баданаш андаке ба пеш ҳам шуда, дастонро то оринҷ қат мекунад, озод нафас мегирад.



Дав дар масофа

Дар масофаи кӯтоҳ (спринт) барои хонандагони синфҳои X-XI (60-100 м) дав шартан ба 4 қисм чудо мешавад: оғоз, дави оғозӣ, дав аз рӯи масофаҳо, марра. Барои ғоиданокии оғози дав одатан оғози сустро интихоб мекунад.

Аслан оғози оддӣ (расми 28) бештар паҳн шудааст. Барои он ки ба варзишгар ҳангоми ҷастан таъйи устувор таъмин карда шавад, кундаҷаҳои оғозӣ истифода мешаванд. Бо фармони «омода бош!» мактаббача аз пеши кундаҷа меистад, нишаст мекунад, бо як пой ба кундаҷаи дар пеш буда, бо пойи дигар ба кундаҷаи дар қафо буда таъй мекунад.

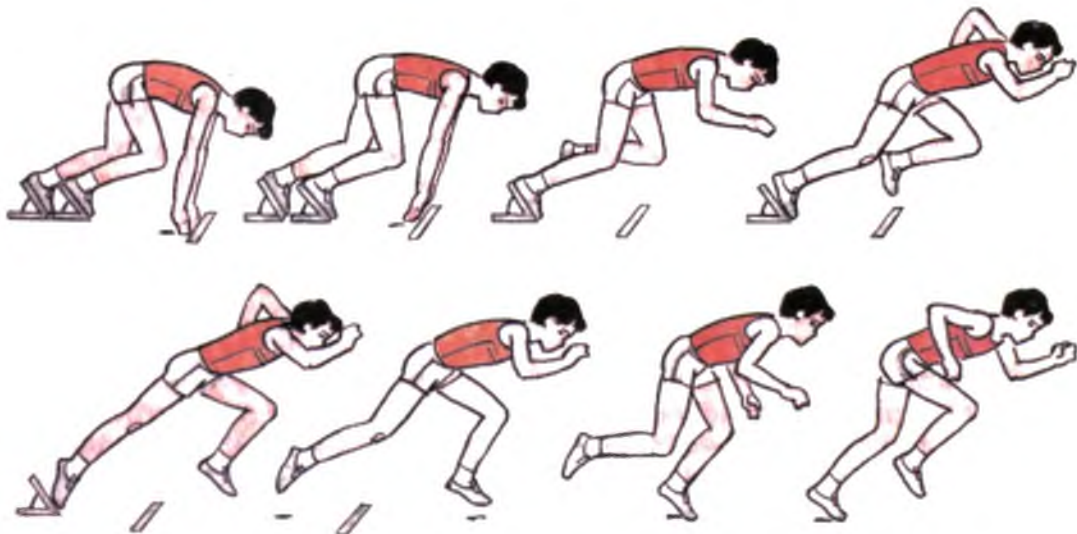
Бо зонаи пойи дар қафо буда истода, дастонро ба васегии китф мегузорад. Панҷаҳои даст «хонаеро» мемонанд. Вазни бадан байни дастон, қафои пойи дар пеш буда ва зонаи пойи дигар баробар тақсим шудааст. Бо амри «диққат!» пойҳоро андак рост мекунад, зонаи пойи қафоро аз пайраха чудо менамояд.



Расми 28

Вазни бадан ба дастон ва пойи дар пеш буда тақсим мешавад. Тан рост, кос аз сатҳи китф андак болотар бардошта шудаанд. Дикқат ба поён-ба пеш равона карда шудааст. Бо амри «марш!» (ё садои тир) даванда зуд аз кундаҷаҳои тақягоҳӣ ҷаста ба пеш метозад, бо пойҳо ва дастон ҳаракатҳои давро иҷро мекунад.

Бо мурури дароз шудани қадамгузорӣ бадан тадриҷан рост мешавад ва даванда ба суръати ниҳой мегузарад (расми 29) ва ин суръат то охири дав нигоҳ дошта мешавад.



Расми 29

Дав дар масофа бояд мавзун ва озод бошад, тан бояд андаке ба пеш хам бошад (нигоҳи даванда бояд ба пеш равона карда шуда бошад).

Барои нигоҳ доштани суръати дав то марра кӯшиши хотимаӣ муҳим мебошад. Дар марра набояд чаҳиш кард. Баъди ба марра расидан суръати давро суст карда, тадричан ба қадампартоӣ бояд гузашт.

Дав ба масофаи дароз (100, 1500, 2000 м) бе назардошти вақт аз оғози баланд сар мешавад (расми 30). Бо фармони «омода бош!» даванда пой нисбатан пуркувати худро дар хат, нойи дигарашро андак кафотар мегузорад.

Пойҳо андак то зону қат шудаанд, тан ба пеш хам шудааст, вазн ба бадан, ба пойи дар пешбуда бор шудааст. Бо фармони «марш!» давидан оғоз мегардад.

Дарозии қадам ва суръати дав тадричан зиёд мегардад ва дави озод дар масофа сар мешавад. Бадан андаке ба пеш хам шудааст, нигоҳи даванда ба пеш равона аст, нӯги пойҳои ӯ ба тарафҳо тоб намехӯранд, китфҳо ва дастон озод ва бе зӯрварӣ ҳаракат мекунанд.



Расми 30

Нафасгирӣ бояд бо бинӣ ва даҳони нимкушода сурат гирад, ҳангоми нафасбарорӣ тамоми ҳавои дарун бояд фаъолона берун карда шавад. Баъди дав то барқарор гардидани нафас бояд роҳ гашт.

Пеш аз дав дасту пойи худро ёзондан лозим, рӯи пайраҳа ё масофаи кроссро бояд аз назар гузаронд. Ҳангоми дави гурӯҳӣ ҳамдигарро бо оринҷ тела кардан, пойи рафикро зер кардан мумкин нест.

Дави эстафетӣ. Мақсад - ҳарчи зудтар аз оғоз то ба марра расонида-ни ҷўбдаст. Тамоми масофа ба дарозии якхела ё гуногун ҷудо мешавад. Хонандагон дар тамоми масофа ба давра тақсим мешаванд ва ҳар як аъзои команда даври худро медавад.

Ҷўбдаст дар минтақаи 20-30 метр аз даст дода мешавад. Даванда дар даври охирин бояд марраро бо ҷўбдаст убур кунад. Муваффақият аз мутобиқати амали давандаҳо вобаста аст (расми 31).



Расми 31

То оғози дави эстафетӣ бояд машқ намуда, мавзеи эстафетаро низ аз назар гузаронид. Давандагон бояд техникаи аз даст ба даст додани ҷўбдастро нағз донанд, онро ба шикам ё рӯи рафиқи худ дароз накунанд, ҳамдигарро тела надиханд, хангоми аз даст ба даст додани ҷўбдаст ба ҳарифи худ ҳалал нарасонанд.

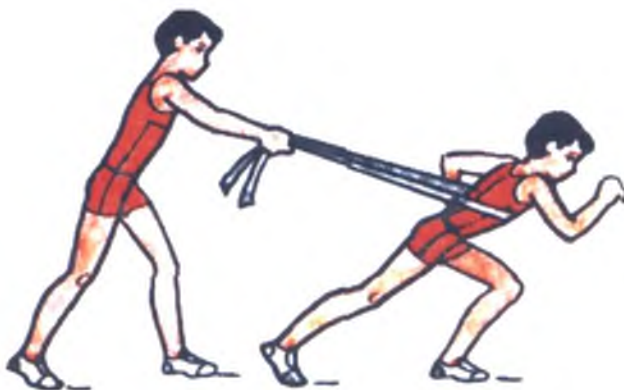
Машқҳо барои нағз аз худ кардани техникаи оғози паст ва баланд

1. Оғоз бо давидан зери планка (бо мақсади роҳ надодан ба зуд-ростшавӣ аз оғоз) (5X10 м);

2. Оғозҳои вазнинтоб: мувофиқи фармон ё майлу хоҳишатон зуд ган-тел ё тўби дарунаш бо пахта пуркардашударо гирифта, ба пеш шитобед. (3X10-20м).

3. Оғози чанакӣ (расми 32). Бо арғамчин ё частак ҳарифи дар пеш истодаи худро аз миёнаш дошта якҷоя роҳ гардед. (3X30м);

4. Дав аз оғоз ба баландӣ (сатҳи баландиаш гуногун) бо суръатҳои мухталиф (3X30м).



Расми 32

Машқҳо барои беҳтар кардани техникаи дав (расми 33)

1. Дав бо баланд бардоштани ронҳо.
2. Дав бо часту хез.
3. Дав бо тез кардани суръат.
4. Дар ҷой истода мисли дар давидан ҳаракат додани дастон.
5. Дав тақягоҳ бо баланд бардоштани ронҳо.



Расми 33

Ҷастан. Дар варзиши сабук хонандагони синфҳои X-XI усулҳои ҷастанро ба дарозӣ ва баландӣ бо давида омадан тақмил медиҳанд.

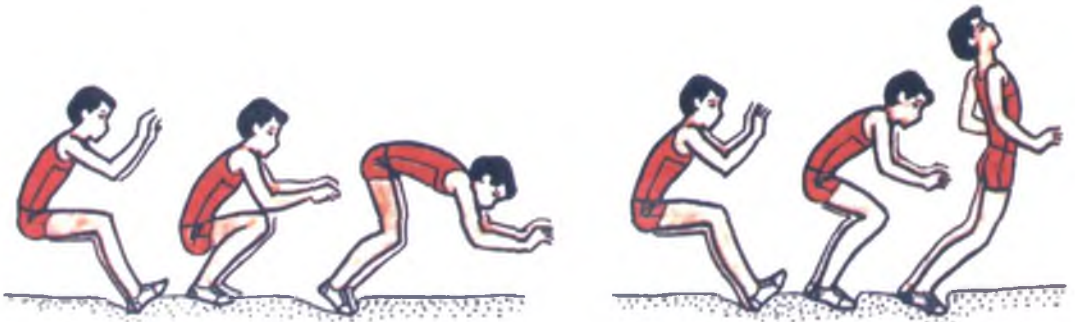
Давида паридан ба дарозӣ (расми 34) ба 4 қисм ҷудо мешавад: дави бо-суръат, теладиҳӣ, парвоз ва фурудой. Дар вақти парвоз хонанда ҳаллосзан дар ҳолати «қадамгузорӣ дар ҳаво» мебошад. Баъд ҳангоми парвоз ва ба замин фурудой пойи теладиҳанда кашаида шуда, ҳарду пой ба сандуқи сина ҷафс карда мешаванд.



Расми 34

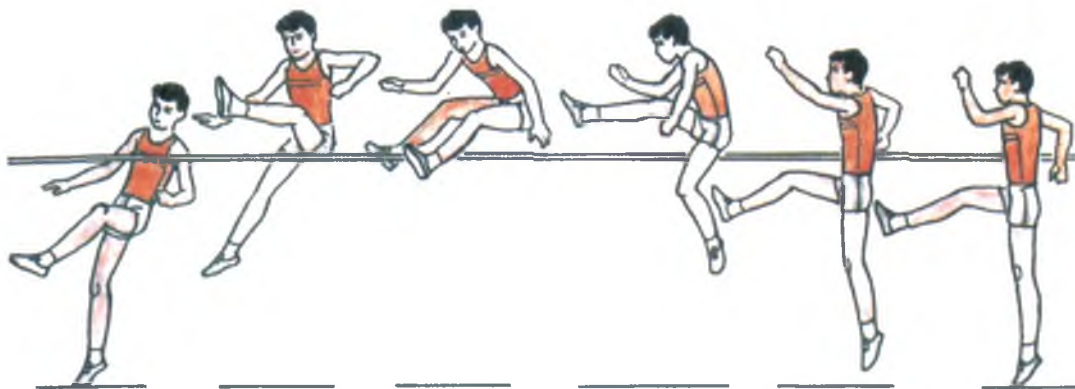
Аз ин ҳолат ҳар ду пой ба пеш партофта мешаванд. Ҳамин ки пойҳо ба рег расиданд, варзишгар онҳоро ба зону қат мекунад, дастонро барои он ки ба қафо наафтад, ба пеш меронад: Дуруст фуруд омадан ба замин ба дарозии ҷаҳиш хидоят мекунад (навъҳои фурудой дар расми 35).

Дар оғози ҷаҳиш бояд машқҳои омодагӣ гузаронида шаванд. Реги чуқуриро хуб ҳамвор карда, аз он белу дигар ашёҳоро берун овардан лозим аст.



Расми 35

Ҷаҳиш ба баландӣ бо дав. Пеш аз он ки бо дав ба баландӣ ҷаҳиш намоед, аввал техникаи ҷаҳиданро ба тарзи «қадамгузорӣ» ба тариқи умумӣ хуб тасаввур кунед (расми 36). Баъд, аз болои зеҳи ҷубин, ки на он қадар баланд (100-110 см) гузошта шудааст, ҷаҳида худро санҷед.



Расми 36

Дар мавзеи чахиш ба баландӣ бо дав 2 сутунча зеҳи чӯби, як тӯда матрасҳо ё болини паралонӣ гузошта шудаанд.

Чахиш аз 4 марҳила иборат аст: дав, тайёрӣ ба теладиҳӣ, аз зех гузаштан ва фурудой. Пойи теладиҳанда тела медиҳад, пойи алвончдиҳанда ҳаракати алвончро иҷро мекунад.

Варзишгар вобаста ба он ки кадом пойи ӯ теладиҳанда аст, аз тарафи рост ё чапи сутунҳо зерин кунҷи 35-40° ҷой мегирад. 7-9 қадамҳои суръатнок бо амали теладиҳӣ аз қафои пой ба нӯги пой дар раҳи дав ба охир мерасанд. Дар ҳаво як муддат дар ҳолати рост буда, баъди расидан ба нуқтаи олии варзишгар зуд пойи алвончдиҳандаи худро ба ҳаракат медиҳад, ҳамзамон ӯ пойи теладиҳандаро боло бардошта, китфаширо ба тарафи зеҳи чӯбӣ мегардонад. Варзишгар ба пойи алвончдиҳанда ба замин фуруд омада, баъд пойи теладиҳандаи худро мегузорад.

То шуруъ намудан ба чахиш аввал ҷойи фурудой бояд тайёр карда шавад.

Матрасҳоро болои ҳам гузошта мешаванд, то ки онҳо гечидан нафароянд. Онҳоро назди девор ё асбобҳои варзиш набояд гузошт. Роҳраворо, ки хонанда дар он чахиш мекунад, гузаштан мумкин нест.

Машқҳо барои тақмили техникаи чахиш

1. «Тубча» (чахиш аз нимнишаст ба боло ба пеш); 2. Ба пеш, чап ва рост ҳам шудан; 3. Аз як қадам ҷаҳидан; 4. Нишасту хез; 5 «Пистолетча»; 6. Чахиш аз болои мамониатҳои хурд (расми 37); 7. Чахиш бо як пой ва расонидан ба ашё (расми 38).



Расми 37



Расми 38

Машқҳо барои тақмили техникаи ҳаводихӣ

Ҳаводихӣ. Ба масофаи дур ҳаво додани тӯб нерӯи кӯтоҳмуддат, вале мутаммарказонидашудаи мушакҳои дастон, китф ва пойҳоро талаб мекунад. Тӯб бо панҷаҳои дасти ҳаводиханда дошта мешавад. Се ангушт аз پاسи тӯб, ангушти калон ва ангушти хурд онро аз ду тараф нигоҳ медоранд. Тӯбро саҳт доштан лозим нест.

Техникаи ҳаводихӣ аз се марҳила иборат аст: дав, партофтан, худро баъд аз ҳаво додани тӯб нигоҳ доштан (расми 39).

Дав аз масофаи 10-12 м мавзун ва бо сурати тез сар мешавад, дастон озод ва ба қафо равона шудаанд. Ҳангоми дав дасти ҳаводиханда 32° қариб то ҳолати уфуқӣ рост мешавад. Бадан, китфҳо ба тарафе, ки тӯбро ҳаво медиҳанд, якпахлӯ мешаванд. Дар лаҳзаи ҳаводихии тӯб ҳолати



Расми 39



Расми 40



Расми 41

«камони кашидашуда»-ро бояд қабул кард, (расми 39 фигураи дуум аз тарафи рост). Ҳаводиҳии тӯб бо ҳаракати панча ба охир мерасад. Баъди ҳаво додани тӯб барои нигоҳ доштани мувозинат вазн аз як пой ба пойи дигар гузаронида мешавад. Ин имконият медиҳад, ки хати мамнӯъ зер карда нашавад.

Машқҳо (бо тӯб, гантел) барои инкишофи мушакҳои дастон, тахтапушт, мушакҳои бикин (расми 40) ва барои инкишофи мавзунияти ҳаракатҳо, зуд амал кардан, диққат (расми 41) кӯмак мерасонанд. 5-7 маротибагӣ бояд иҷро карда шаванд.

Ҳаводиҳии норинҷак. Ҳаводихиро якуяқбора бе таваккуф (расми 42) бояд иҷро кард.

Баъди аз даст раҳо шудани норинҷак як қадам ба тарафи рост гузошта ба хати мамнӯъ (тонро зер кардан мумкин нест) таъя мекунад.

Бо мурури аз худ кардани техникаи ҳаракат вусъат меафзояд.

Барои ба қафо ҳам кардани бадан ва дастонро ба ду тараф бурдан вазни бадан асосан ба пойи рост гузаронида мешавад.



Расми 42

Баъд аз ин, диққати асосӣ ба ҳаракати кашиишмонанди пойҳо ва тамоми бадан, ба пеш баровардани сина ва ҳаракати дастони алвончхӯранда нигаронида мешавад.

Ҳангоми омӯختани кӯшишҳои ниҳой ба гузаштан аз ҳолати «камони кашидашуда» ва боло бардоштани оринҷ бояд диққат дода шавад.

Барои роҳ надодан ба ҷароҳат пеш аз ҳаводиҳии норинҷак бояд машқҳои махсус ва омодагиро барои ҳаракатнокии узвҳои бадан анҷом дод.

§ 1. ГИМНАСТИКА

Истилоҳи «гимнастика» бори аввал дар асри VIII то милод дар Юнони қадим (дар муҳити эллинҳо) пайдо шудааст. Эллинҳо машқҳои тарбияи ҷисмониро дар муассисаҳои махсус- гимназияҳо мегузaronиданд. Дар он вақт ба гимнастика машқҳои дар дунёи антиқ маъмули варзиши сабук, варзиши вазнин, ҳарб, шамшербозӣ, заврақронӣ, инчунин акробатика, тӯббозӣ ва рақсҳо дохил мешуданд. Анъанаи юнониҳои қадим баъд дар Рими қадим дастгирӣ меёбад. Римӣён низ дар инкишофи тарбияи ҷисмонӣ саҳми худро мегузоранд. Онҳо барои таълими рафъи монеаҳо ва усулҳои саворагардӣ асбобҳои махсуси варзишӣ ихтироъ мекунанд. Дар давраи эҳё машқҳои акробатӣ машҳур мегарданд, асбобҳои нави варзишӣ- турник ва трамплинҳо пайдо мешаванд.

Дергар, дар давраи нав системаҳои гуногуни гимнастикӣ ба вучуд меоянд. Масалан, дар Фаронса системаи ҳарбӣ-амалӣ, дар Олмон системаи варзишӣ, дар Шветсия системаи гигиенӣ пайдо мешаванд. Маҳз дар ҳамин вақт асбобҳои асосии варзишӣ ихтироъ мешаванд.

Федератсияи байналмилалии варзиш (ФБВ) соли 1881 таъсис ва аз соли 1896 сар карда, варзиш ба барномаи Бозиҳои олимпиӣ ҳозиразамон дохил мешавад.

Дар айни замон варзиш дар тамоми муассисаҳои таълимӣ ва артиш таълим дода мешавад.

Навъҳои асосии варзиш варзиши спортӣ, варзиши бадан, аэробика ва акробатика мебошанд.

Гимнастикаи асосӣ – ин машқҳои инкишофи умумии бадан ва сафдорӣ, машқ дар асбобҳои варзишӣ, ҷаҳидан ва акробатика мебошанд.

Гимнастикаи варзишӣ – машқҳои серҳарбаи занона (ҷаҳиш аз таҷя, брусҳои баландиашон гуногун, гулаҷӯб, машқҳои озод) ва серҳарбаи мардона (асп бо дастақҳо, ҳалқаҳо ва монеаҳо, машқҳои озод, брусҳои паралел, ҷаҳиш аз таҷя).

Он навъи олимпиӣ варзиш мебошад.

Гимнастикаи бадеӣ – навъи олимпиӣ варзиши занона мебошад. Ба он машқҳои ҳислати рақсӣ дошта бо ашӯҳо (тӯб, ҳалқа, гурз, частак, лента) дохил мешаванд.

Аэробика аз машқҳои рақсӣ ва нерӯӣ иборат буда, онро ҷуфтҳои занонаю мардона, сегона, ҷуфтҳои омехта ва варзишгарони алоҳида зери оҳанги мусиқӣ иҷро мекунанд.

Акробатикаи варзишӣ чор гурӯҳи машқхоро дар бар мегирад: частҳои аэробикӣ, машқҳои мардона ва омехта ва гурӯҳӣ, инчунин частан дар батут.

Машқҳои гимнастикӣ аз амалиётҳои ҳаракатдиҳанда, ки дар ҳаёти ҳаррӯза дида намешавад ва машқҳои махсус (муаллақзанӣ, печутоб хӯрдан, гелидан) иборатанд.

Ин машқҳо барои ташакул додани малакаҳои ҳаётан муҳим: дуруст роҳ гаштан ва дуруст давидан, ҷаҳидан ва баргараф карда тавонистани монеаҳо борҳои вазнинро аз як ҷо ба ҷои дигар гузаронидан ва ба арғамчин часпида боло баромадан, ба ҳода часпидан ва бо норбон баромадан гузаронида мешаванд. Бо ёрии машқҳои гимнастикӣ «мактаби ҳаракатҳо» такмил дода мешавад, сифатҳои асосии ҳаракатдиҳандагӣ (неру, чандирӣ, суръатнокӣ, тобоварӣ) инкишоф меёбанд, нуқсонҳои қаду қомат ислоҳ шуда, қобилияти қорӣи органи мувозинат такмил меёбад.

Гимнастика – ин яке аз воситаҳои асосии инкишофи мутобиқати ҳаракат аст, амалиёти дигари ҳаракатро ки дар зиндагӣ дучор мешавад, хонанда ба осонӣ аз худ менамояд. Машқҳои гимнастикӣ илова бар ин дар одам часурӣ, босуръатиро мепарваранд, зеро иҷрои аксари онҳо баргараф намудани тарсу ваҳро талаб мекунад.

Ҳангоми ба машқҳои гимнастикӣ машғул шудан қоидаҳои техникаи беҳатарӣ ва эҳтиётро бояд риоя кард:

1. Машқҳои мураккабро, ки эҳтиётро талаб мекунанд, иҷро накунад;

2. Ҳангоми омӯхтани машқҳои алоҳида тартиби дар китоб овардашударо риоя намоед;

3. Дар асбоби варзишӣ, ки зераш матрас нест, машқ накунад;

4. Матрасҳо бояд ба ҳам ҷафс гузошта шуда бошанд;

5. Ба миёнаҳои яке аз матрасҳо фуруд оед;

6. Бо асбобҳои варзишии вайрон ва ноустувор машқ накунад;

7. Асбобҳои варзиширо тавре ба замин ҷо кунед, ки вақти машқ варзишгар рӯй ба офтоб набошад;

8. Ҳангоми гум шудани мувозинат бо дастони рост ба замин нафароед;

9. Ҳангоми ба пушт афтодан пойи қатшударо пеш гузошта, нимзону нишинед, тамоми қувваи худро ҷамъ намуда, ба қафо худро ҳаво диҳед;

10. Хангоми ба пеш афтодан, ба пеш ҳалқа зада ё дар ҳолати дастони катшуда ба пушт хобед.

Хангоми иҷрои супоришот техникаи бехатарии машқҳои гимнастикии алохидаро риоя намоед.

Чахишҳои тақиягоҳӣ

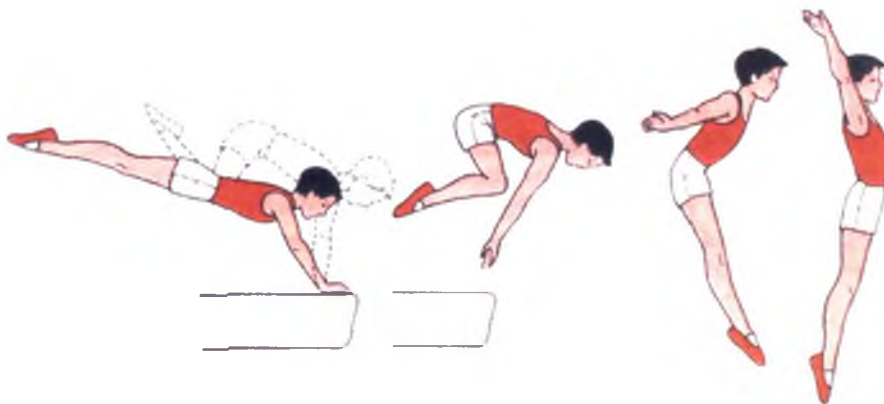
Чахиш дар ҳолати ба ду тараф бурдани пойҳо (духтарон). Чахишро бо иҷрои навъҳои: бо фурудой ба аломати 90, 120 см; бо фурудой ба мавзеи 40+40 см; бо дароз кашидани парвоз то ҳаракати чармин (мостик охишта-охишта дур карда мешаванд) такмил додан.

Чахиш бо пойҳои катшуда (писарбачагон) (расми 43). Баъди аз ҳаракати чармин тела ҳурдан пойҳо ба қафо ҳаво дода мешаванд. Дар парвоз ва лаҳзаи гузоштани дастон бадан бояд рост ё андак ҳамшуда бошад. Бо саршавии теладиҳӣ бо дастон пойҳо дар миён ва зону ҳам шуда, ба сина кашида мешаванд. Баъди талаи дастон ҳамшавӣ оғоз мегардад; китфон ва дастон пеш ва боло мераванд, пойҳо то зону қат шуда, қафо партофта мешаванд.

Машқҳо: 1. Аз тақия ба зонуҳо ба қафи пой нишастан ва бо талаи пойҳо тахтапушт бардошта шуда, зонуҳо ба сина кашида мешаванд, ба исти аввал баргаштан.

2. Дар ҳолати бо тақия хоб будан бо дастон тела дода чаппак задан 8-10 маротиба паи ҳам.

3. Дар ҳолати бо тақия хоб будан ба як талаи умумии дасту пойҳо аз ҷой хеста нишастан, дастонро пеш бурдан.



Расми 43

4. 2-3 қадам давида ба ҳараки чармин часта нишастан ва зуд ҳам шуда, аз он ба замин паридан.

5. 2-3 қадам давида ба бӯлои матрасҳо монда бо дастон паридан ва дастони худро тела дода ба замин нишастан. Машқро мустақилона ва бо ёрии довар иҷро мекунанд (дар вақти таъя ба дастон кунчи байни бадан ва дастон аз 90° кам нест).

6. Аз ҳолати дар таъя будан ба ҳолати нишаст гузаштан, дастон дар ҳараки гимнастикӣ, чаҳиш бо пойҳои қатшуда аз болои ҳараки чармин.

7. Дар ҳолати нишастан дар ҳараки чармин ба қат кардани пойҳо аз болои ҳараки чармини дар масофаҳои 50-70 см ва асбоби дигар 10-20 см баландтар аз он гузошташуда паридан.

8. 3-5 қадам давида пойҳоро қат карда, аз болои ҳараки чармин паида бо ёрии як даст аз китф ва ба дасти дигар аз панча доштан ва бо ҳамин ҳолат фуруд омадан.

9. Чаҳидан ба пойҳои қатшуда.

Овезоншавӣ ва таъяхо

Одитарин овезоншавии омӯхтаатонро шумо метавонед ба як маҷмӯъ муттаҳид намоед; аз овезоншавии росто гузариш ба овезоншавии нишаст; аз овезоншавии нишаст- ба овезоншавии дарозкашӣ; аз овезоншавии рост аз қафо- ба овезоншавии нишаста аз қафо; аз овезоншавии нишаста аз қафо-ба овезоншавии дарозкашӣ аз қафо: аз овезоншавии росто-ба овезоншавии қатшавӣ аз қафо; аз овезоншавии қатшавӣ аз қафо ба овезоншавии қатшавӣ аз қафо ва овезоншавии савора (пойҳоро қат карда, ҳаво додан): аз овезоншавии қатшавӣ аз қафо-ба овезоншавӣ аз пеш (пойҳоро қат карда, худро ҳаво додан) ва паст кардани пойҳо ба ҳолати овезоншавии дарозкашӣ ё овезон.

Таъяхоро низ метавон ба як ғурӯҳ муттаҳид сохт; аз таъя гузаштан ба таъяи савора бо пеш бурдани пойҳо, аз таъяи савора ба таъя бо ҳаво додани пойҳо ба қафо ва бе навбат ҳаво додани пойҳо; аз таъяи қафо бо доштҳои гуногун гузаштан ба таъя тавассути гардиш дар атрофи даст, ки снарядро аз поён медорад; аз таъяи савора ба доштҳои гуногун-гузаштан ба таъя бо додани китф ба пеш (дар гирди дасте, ки снарядро аз поён доштааст) ба ҳаводихӣ ба пеш. Ҳангоми иҷрои машқҳо мушакҳо бояд таранг, панҷаҳо рост карда шуда бошанд. Ин нафақат зебо, балки иҷрои



талаботҳои машқро сабук гардонида, афтидан ва чароҳат бардоштанро пешгирӣ менамояд.

Боло шудан тавассути чаппашавӣ (писарбачагон). Болошавӣ тавассути иҷрои навъҳои мурракаби он: теладиҳӣ бо ҳар ду пой, ҳамчунон аз ҳолати овезонӣ бо зурзанӣ такмил дода мешавад.

Комбинатсия дар брусҳои баландиаш гуногун аз навъҳои омӯхташуда (духтарон). Масалан, чаҳиши рост ба буси поёнӣ - бо пойи рост аз буси поёнӣ гузаштан ва бо дасти рост аз буси боло дошта як чарҳ задан; дар ҳолати овезон савор шудан ба буси поёнӣ пойи ростро ҳаво додан; дар ҳолати дароз кашидан ба буси поёнӣ - аз ҳолати овезон ба буси поёнӣ хобида пойи рост ва чапро ҳаво дода ба биқин нишастан, ҳам қад шуда парида фаромадан.

Акробатика

Ба сар ва дастон рост истодан (писарон) (расми 44). Аз ҳолати нимнишаст вазни баданро ба дастон гузаронидан, бо манаҳ ба матрас таъя карда, дастонро андаке пеш мондан (чоӣ таъяи дастон ва сарро секунҷаӣ баробартараф ташкил медиҳад) ва бо пойҳо тела дода, ба сар истодан. Озод пойҳоро ба боло бардоред. Ҳаракатро баръакс такрор намуда, ба ҳолати аввала баргардед.

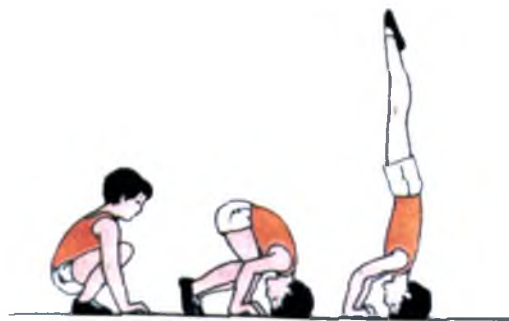
Машқҳо 4-5 маротиба ичро карда шаванд.

1. Аз ҳолати овезон аз қафо ба дастгоҳи гимнастикӣ ҳам шуда, ба ҳолати овезонӣ гузаред (расми 45)

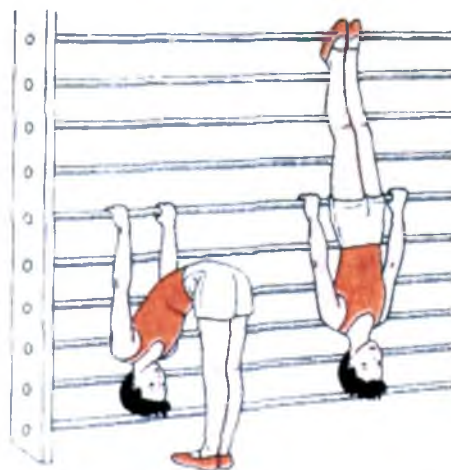
2. Аз ҳолати нишаст бо сар ва дастон ба матрас (аломати секунҷаи баробаргараф) тақя намоед ва вазро баробар ба дастон ва сар гузаронед, пойхоро аз фарш ҷудо накунед, вақтро (3-4 сония) ба ҳисоб гиред. Ҳамчунин, дастон боло ба баландии матрасҳо.

3. Истодан ба сар дар назди девор бо пойҳои қатшуда, бо ёрӣ ва мустақилона.

4. Агар шумо дар ҳолати бо пойҳои қат ба сар истодан худро озод ҳис кунед, он гоҳ пойҳои қатшударо оҳиста боло бардоред ва ин ҳолатро дар тӯли 3-4 сония ба қайд гиред.



Расми 44



Расми 45



Расми 46

Вариантҳои мураккабшуда: бо навбат ва дар як вақт пойҳоро то устухони кос ва ба фарш расидани нуги пой қат кардан, истодан бо шонаҳо, машқҳо дар девори гимнастикӣ.

Ёрӣ: Аз пахлу ба зону истода аз миён ва сон доштан:

Ба пушт ҳалқа задан дар нимшпагат (духтаракон) (расми 46). Баъди ба охир расонидани ба пуштҳалқазанӣ нашинед, балки ба як зону истед, пой дигаратонро ба қафо дароз намоед, дастатонро ба тарафҳои қафо баред.

§ 2. БОЗИҲОИ ВАРЗИШӢ

Бозиҳои варзишӣ аз ҷиҳати таъсирнокӣ яке аз воситаҳои асосии инкишофи рӯҳияи инсонанд. Машқҳои бозишакли махсус интиҳобшуда, ки ба таври инфиродӣ, дукаса, секаса, гурӯҳӣ иҷро мешаванд, бозиҳои ҳаракатӣ ва супоришот бо тӯб барои инкишофи мувоқибати қобилият (дарки вазъият, суръатнокии аксуламал), дигар кардани амалҳои ҳаракатӣ, аниқ муайян кардани вазъияти масофагӣ, нерӯӣ ва ҳаракатҳои муваққатӣ, қобилияти ба мутобиқат овардани ҳаракатҳои ҷудогона ва комбинатсияҳои умумӣ, барои инкишофи қобилияти мутобиқшавӣ имкониятҳои беохирро муҳаё месозанд. Ва ин табиист. Зеро махсусияти бозиҳои варзишӣ дар зуд-зудивазшавии вазъият зоҳир мегардад. Дар ин ҳолат зарурияти зуд ба як қарор омадан, ҳаракати худро муайян намудан, бо тӯб ва бе тӯб иҷро намудани ҳаракатҳои мухталиф пеш меоянд.

Бесабаб нест, ки бозиҳои варзиширо намунаи ҳаёти имрӯза меноманд. Аз ҳамин сабаб ҳам бозиҳои варзишӣ дар байни ҷавонон ва калонсолон васеъ паҳн шудаанд. Бисёриҳо аз хурдсолӣ ба бозиҳои варзишӣ машғул шуда, дар пиронсолӣ истироҳати худро дар машқу бозиҳои варзишӣ мебинанд.

Дар рафти машғулиятҳо бо бозиҳои варзишӣ дигар қобилиятҳои ҳаракатӣ (ҷисмонӣ) инсон низ инкишоф меёбанд. Ҷунонҷӣ: қобилияти суръатнокӣ, суръату нерӯ (паридан, чаҳидан бо тӯб ва бе тӯб, ҳаводихӣ бе тӯб ва бо додани тӯб ва ғайра), тобоварӣ (машқи тӯлонӣ бо тӯб ва бе тӯб бо суръати гуногун), аксар вақт бо суръати баланд ва ғайра.

Бозиҳои варзишӣ дар як вақт ба инкишофи раванди рӯҳии инсон (даркнамоӣ, диққат, хотира, тафаккур, тассавур ва ғайра), ба тарбияи маънавӣ ва сифатҳои иродавии инсон, ба мутобиқати ҳамкориҳои инфиродӣ, гурӯҳӣ ва командавии рафикана ва ҳарифон таъсири хуб мерасонанд.

Бозиҳои варзишӣ махсусан ба тарбияи чунин сифатҳои иродавӣ, ба монанди ташаббускорӣ ва мустақилият таъсири хуб мерасонанд.

Бозиҳои асосии командавӣ (баскетбол, волейбол, тӯби дастӣ, футбол, чавгонбозӣ дар рӯи алаф) дар ҷаҳон бисёр паҳн шудаанд. Онҳо хеле тамошозебанд ва ба барномаи Бозиҳои тобистонаи олимпӣ дохил шудаанд. Аз рӯи ин намудҳои бозӣ мусобиқаҳои умумичаҳонӣ, минтақавӣ ва ғайра гузаронида мешаванд. Қаҳрамонони бозиҳои олимпӣ аз аз рӯи намудҳои гуногуни варзиш дар ҷаҳон ба шаъну шӯҳрат, иззату эҳтиром соҳиб мебошанд.

Акнун мегузарем ба шарҳи машғулиятҳои бозиҳои варзишӣ.

§ 3. ВОЛЕЙБОЛ **(дар бораи техникаи бозӣ)**

Дар синфҳои 10-11 ҳолати аввала (рост), малакаҳои зудҷойивазкунӣ бо тарзу усулҳои гуногун, қабул аз поён (аз зарбаи ҳучумкунанда, дар химоя), қабул аз боло, бо ду дастон, зарбаи такмилдода шудаи ҳучумкунанда, усулҳои аз боло рост додани тӯб ва қабули он, зарбаи ҳучумӣ ва блокмонанд омӯхта мешаванд. Иҷрои ҳамаи усулҳо чунон ҳолати аввалаеро талаб мекунад, ки он бояд бо муваффақиятии амалро таъмин намояд. Барои бозингар бояд исти миёна, барои қабули тӯб аз ҳучумкунанда-



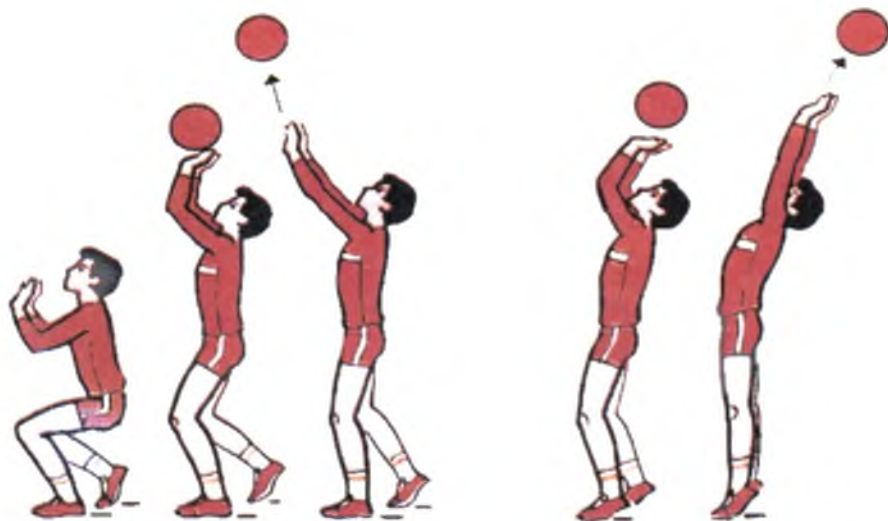
Омузиши усулҳои бозии волейбол

паст, барои зарбаи ҳучумкунанда баланд бошад. Пойҳои бозингар метавонанд дар як хат, ё як пояш аз пеши пойи дигар бошад. Ба ҳар ҳол ҳар як бозингар барои худ ҳолатеро интихоб мекунад, ки аз он бояд зуд ба ҳаракат даромада, ҳама гуна усулҳоро иҷро намояд.

Чойивазкунӣ. Дар вақти бозӣ ҳамаи иштирокчиён ҳамеша дар ҳаракат мебошанд. Вобаста аз вазъи бозӣ ва усули он бозингар гаштан, давидан қадамҳои иловагӣ, қадамҳои дугона, чаҳиш, паридан, афтоданро истифода мебарад. Ҳангоми чойивазкунӣ ҳаракатҳои бадан вақти пасту баланд шудан бояд чандон намоён набошанд. Одатан тарзҳои чойивазкунӣ баъди гаштан ва давидан, чаҳидан, баъди қадамҳои иловагӣ ва ғайра истифода мешаванд. Ҳангоми афтодан, албатта, сар ва дасту пойро ба худ кашида, лунда шудан зарур аст.

Тӯбдихӣ. Бозӣ бе ин усул сурат намегирад. Агар усули додани тӯбро нағз донед, як қатор машқҳои аҷибро иҷро карда, аз болои тур бе додани тӯб ҳаво додани онро нағз аз худ менамояд. Аз боло ба ду даст ба пеш, болои худ ва ба қафо (расми 47) додани тӯбро нағз аз худ кардан лозим аст. Тӯбпартоиро аз мавқеи тақия ва дар ҳолати чаҳиш иҷро мекунад.

Тӯбдихиро бо масофааш (миёна, кӯтоҳ, дароз) ва баландиаш (миёна, паст ва баланд) фарқ мекунад. Дар асоси ин аломатҳо чандин навъҳои тӯбпартоӣ шуданаш мумкин аст. Бо ин воситаи бозингар тӯбро барои зарбаи ҳучумкунанда раван мекунад.



Расми 47

Сифати додани тӯб аз ҳолати саривақт қабулкардаи бозингар вобаста аст. Дар ин ҳолат бозингар бояд дастони худро аз боло дар сатҳи рӯяш дошта тавонад. Аз ҳисоби мутобиқати ҳаракати дастон, бадан ва пойҳо ба парвози тӯб самти муайян дода мешавад. Ҳар қадар, ки масофа зиёд ва тӯб баландпарвоз бошад, пойҳои бозингар ҳамон қадар фаъолтар рост мегарданд. Ҳангоми ба қафо додани тӯб панҷаҳои бозингар бояд аз болои сар бошанд, дастон то оринҷ кат шуда, бадан ба боло ва қафо рафта, дар як вақт то миён кат мешаванд.

Дар ҳолати паридан тӯбро дар қисми худии майдонча медиханд, то ин ки вақт барои зарба ихтисор гардад (ин амал дар тимҳои дараҷаи олӣ ҷой дорад). Амали мазкур инчунин аз болои тур (вақте ки бозингарон ханӯз усули зарбаи ҳуҷумкунандаро аз худ накардаанд) ё барои фиреби ҳариф истифода мешавад. Дар нуқтаи баланди парвоз додани тӯб бо ҳаракати фаъоли даст гузаронида мешавад.

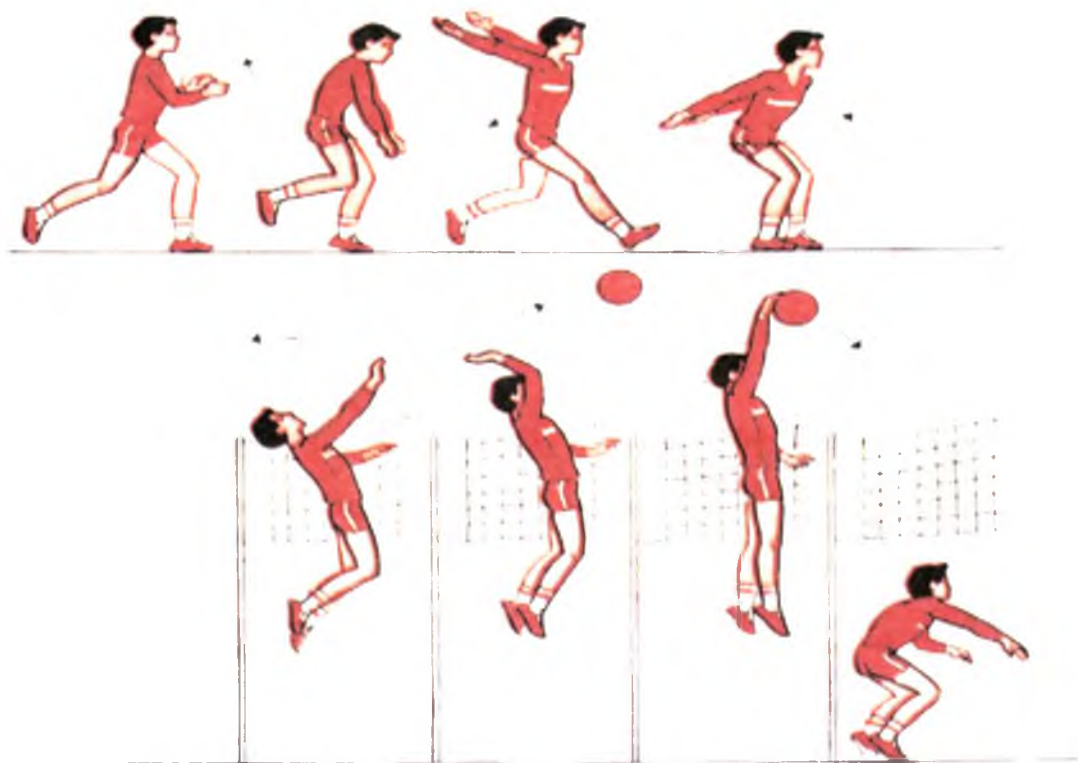
Тӯбдихӣ. Бо ин усул тӯб ба бозӣ дароварда мешавад. Мусобикаро бе тӯбдихӣ гузаронидан мумкин нест. Тим ҳамон вақт соҳиби ҳол мешавад, ки агар ӯ тӯбро ба бозӣ дароварда бошад ҳарифаш ба хатой роҳ дода



Расми 48

бошад. Техникаи ба бозӣ даровардани тӯб аз исти аввал, партофтан, даст боло кардан, зарба бо тӯб, поён фаровардани дастон ва гузаштани дигар иборат аст. Андаке пештар хонандагон аз поён додани тӯбро омӯхта буданд. Акнун дар синфҳои боло аз боло рост додани тӯбро меомӯзанд (расми 48). Дар исти аввал бозингар рӯй ба тарафи тӯр меистад. Тӯр дар сатҳи сина нигоҳ дошта мешавад. Як пойи бозингар ба пеш монда шудааст.

Бозингар тӯбро ба болои китфи рости худ қисман пеши худ ҳаво дода, якчанд маротиба онро болою қафо меронад, қат мешавад ва китфи рости худро қафою боло мебарад. Зарба бо қафи дастон ва панҷаҳои чафс қарда шуда аз пеши бозингар расонида мешавад. Аз кӯшишҳои аввал якбора зӯри беҳуда назанед, зеро ин натиҷаи хуб намедихад, баръакс ба хатоҳои меоварад: Тӯб ё ба тӯр мерасад ё аз майдонча берун меравад.



Расми 49

Зарбаи ҳучумкунанда. Ин аз муҳимтарин усулҳои натиҷабахши ҳучум мебошад. Маҳз бо ҳамин усул дар мусобиқа галаба мекунад. Яке аз усулҳои васеъ паҳнгардидаи он зарбаи рости ҳучумкунанда мебошад (расми 49)

Техникаи ин усул аз дав, чахиш, тӯбро задан, фурудой иборат аст. Дав аз ду се кадам, суръати он, самт ва дарозии кадамҳо аз маҳруки додани тӯб вобаста мебошад. Мутобиқати ҳаракати дастон ва пойҳо аҳамияти муҳим дорад, дар қадами охирин дастҳо боло бардошта мешаванд, бо гузоштани пойи дигар онҳо зуд ба поён ба пеш рафта, баъд дар як вақт теладиҳии пойҳо ва дастдарозкунӣ бардошта мешаванд. Дар вақти дастдарозкунӣ дасти рост боло-қафо меравад, дасти чап дар сатҳи китф нигоҳ дошта мешавад.

Зарба. Дар нуқтаи балангарини парвоз зада мешавад. Ҳангоми тӯбро задан дасти рост то устухони оринҷ рост шуда, боло ба пеш бардошта мешавад, зарба бо тадричан ба худ кашидани мушакҳои шикам, сина, дастон расонида мешавад. Панҷаҳои даст болои тӯб аз қафо гузошта мешаванд. Ҳангоми аз худ кардани техникаи бозӣ диққати асосӣ бояд на ба нерӯи зарба, балки ба аниқӣ ва мутобиқати амал равона карда шавад.

Баъди зарба задан бозингар пойҳои худро қат карда, ба замин фуруд меояд. Ба замин худро ба пойи рост партофта мумкин нест.

Бо ҳар ду даст аз поён гирифтани тӯб. Ин усул дар вақти амалҳои ҳимоя бо мақсади ба замин наафтодани тӯби фиристодаи ҳариф истифода мешавад.



Расми 50

Дар тӯби ба ҳариф фиристодашаванда се усул - тӯбро ба бозӣ андохтан, дар вақти ҳимоя (аз зарбаи ҳучумкунанда ва «фиреб»), ба ҳарифи худ равона кардан дида мешавад. Усули ба бозӣ андохтани тӯб ҳамон вақт бомуваффақият дониста мешавад, ин агар тӯб баъди ба кор андохтан дар мавқеи ҳучум омада бошад.

Усули бозьтимодгарини ба бозӣ андохтани тӯб аз поён бо ҳар ду даст аст (расми 50). Пойҳо кат шудаанд, як пой ба пеш, дастҳо рост ва камтар берун бароварда шудаанд, панҷаҳо кат шудаанд ва ба поён овозон. Тӯб бояд ба қисми поёнии китф расад. Дар вақти додани тӯб дастонро дар оринҷ кат набояд кард, тӯбро низ аз худ набояд кард, яъне бо дастон набояд ҳаракати ҷавобиро нишон дод. Мушоҳидакор будан лозим, бинед, ки бозингари тӯбро ба бозиандозанда онро ба кадом тараф мефиристад ва вобаста ба он исти дахлдорро ишғол намоед. Ҳангоми бо ду даст аз поён додани тӯб бозингар аксар вақт исти пойро ишғол мекунад, дар сурати зарбаи саҳт дастон гӯё ба фанар табдил меёбад, ҳаракати муқобил нест, муваффақияти бозӣ аз саривақт барои гирифтани тӯб ҳозир шудани бозингар вобаста аст.

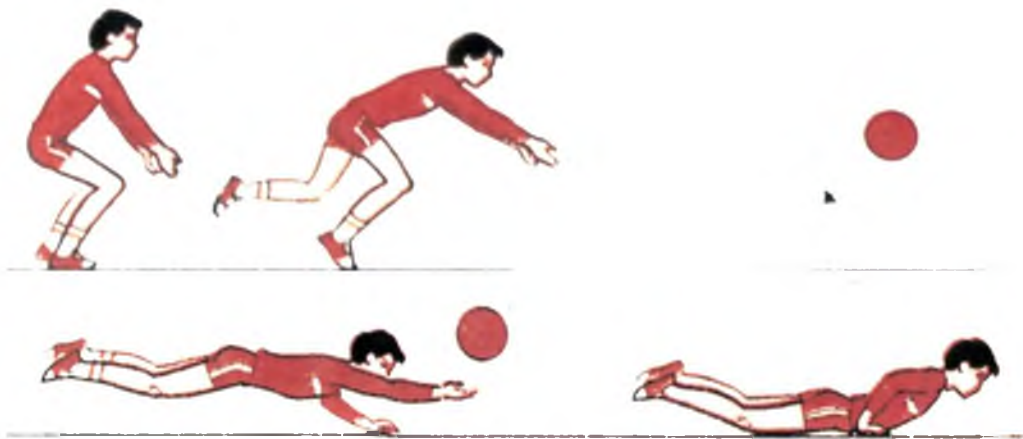
Қабули тӯб бо як даст, афтидан ва ғелидан ба паҳлу ва ба пушт (расми 51). Ин усулро аксар вақт духтарон истифода мебаранд. Баъди ҷойивазкунӣ пойи рости худро тарафи тӯб гузошта, пойи таҷро рост мекунад, тӯбро мезананд ва баъд ба паҳлу дароз кашида, сипас ба пушт мегарданд.



Расми 51

Гирiftани тӯб бо як даст дар ҳолати ба пеш афтодан ва лағжидан ба сина-шикам (расми 52). Усули мазкурро одатан ҷавонписарон истифода мебаранд. Бозингар гӯё ба зери тӯб медарояд, баъди зада гардонидани тӯб дастон ба замин расида, аз ҳисоби кат кардани дастон сина ба замин

бармехӯрад, пойхо то зону кат шуда, бадан ҳам мешавад, баъди ба пеш тела хӯрдан дастонро ба қад дароз мекунад.



Расми 52

Монеъшавӣ. Бо мақсади монез шудан ба парвози тӯб баъди зарбаи хучумкунанда болои тӯр гузоштани дастро монезшавӣ меноманд. Ин амал барои муқобилият нишон додан иҷро карда мешавад. Монеъшавиро як ё ду (баъзан се) бозингарон аз ҷой ҷаста ё ҷой иваз намуда, иҷро мекунад.

Шаҳси монезшаванда дар назди тӯр рост меистад, дастонаш дар сатҳи китфон бардошта шудаанд, пойҳояш мувозианд. Бозингар ба боло ҷаста дастонашро то оринҷ кат намуда, болои тӯр мебардорад. Ангуштҳо кушода, панҷаҳо озод. Ҳар қадар, ки тӯбро сахттар занед, панҷаҳо ҳамон қадар бояд озод бошанд. Дар лаҳзаи зарба панҷаҳо банди дастро фаъолона кат мекунад, то ин ки тӯб дар майдонҷаи ҳариф монад. Панҷаҳо бояд аз ҳамдигар дар масофае бошанд, ки аз байни онҳо тӯб нагузарад.

Мусобикаҳо оид ба волейбол дар машғулиятҳои мустақилонаи хонандагон метавонад ба ҳукми анъана дароянд (дар мактаб, дар ҷои истиқомат ва истирохат). Ҳамаи маводи дар ин қисм оварда шуда ҳам ба писарон ва ба ҳам духтарон тавсия карда мешавад. Фарқият танҳо дар меъёри танзими машқҳо шуданаш мумкин аст.

Бозихо: Волейбол бо «пуфакҳои ҳавой», «Бозӣ кун», «Тӯбро гум макун», «Тӯбро аз даст надех», «Тӯб дар ҳаво», «Рафикатро Ҳимоя нам», «Ҳимояи истехком», «Бомбардорон», «Эстафетаҳо».



Дарси тарбияи ҷисмонӣ

§ 4. ТҶУБИ ДАСТӢ **(дар бораи техникаи бозӢ)**

Хонандагони синфҳои боло амалҳои гуногуни техникаӣ ва тактикиро аз худ мекунанд: додан ва доштани тӯб дар ҳайати сенафара, ҳаракати муқобил, ҳаракати 8-нафара, додан ва доштани тӯб дар ҳолати қафо ҷаҳидан аз майдонча, ҷаҳиш аз мавқеи таҷягоҳӣ бо муқобилиятнишондихии ҳимоятгар, ҳифзи ҳимоятгар, ҳифзи ҳудуд ва ғайра.

Маҷки амалҳои техникаӣ ва тактикиро бо тӯбҳои стандартии гандболӣ ё тӯби оддии резинӣ (андозааш тахминан ба он баробар аст), ки гузаронидан мумкин аст.

Додан ва доштани тӯб дар ҳайати сенафара

Вобаста ба мавқеи ишғолкардаи бозингар тарзҳои гуногуни техникаӣ ва тактикиро аз худ мекунанд: додан ва доштани тӯб аз китф аз боло, аз поён, аз паҳлу, ба пеш, ба қафо, ба дасти қат ва дарозкарда. Тарзи асосии додани тӯб - бо дасти қат аз боло мебошад. Дар ин сурат як пой ба пеш гузошта шуда, вазни бадан ба ҳар ду пой баробар тақсим мешавад, бадан андаке ба тарафи дасти тӯбдиҳанда моил аст. Дасти то оринҷ қатшуда ба қафо гардонида шудааст, китф дар охир шакли уфукиро мегирад, панҷа рӯ ба боло бардошта мешавад, китф овезон аст. Дасти озод то оринҷ қат ва то сатҳи сина боло бардошта шуда, сар ба сӯи тӯбпарто гардонда

шудааст. Ҳангоми иҷрои тӯбпартоӣ тан ба пеш дода мешавад. Вазни бадан ба пой чап, ки рост шудааст, мегузарад. Дастӣ тӯбпарто тӯбро ба самти дахлдор равоӣ мекунад.

Додан ва доштани тӯб бо ҷаҳидан аз майдонча

Дар он сурат истифода мешавад, ки агар яке аз ҷарифон дар мавқеи кулайтар бошад ҳам, вале ҷариф ба тӯбпартоӣ ӯ ҳалал мерасонад. Дар ин сурат ӯ як ҳаракати фиребдиҳанда мекунаду баъд бо як ҷаҳиш аз майдонча тӯбро ба шарикӣ худ мефиристад. Ин усул барои аз тарафи дарвозабон гардонидани тӯб басте душвор мебошад, зеро вай самти парвози тӯбро ба ҳисоб гирифта наметавонад.

Тӯбпартоӣ аз мавқеи тақяғоҳ бо муқобилияти ҳимоятгар

Тӯбпартоӣ ба нишон низ ба мисли ба рафиқ додани тӯб иҷро карда мешавад. Яке аз навъҳои асосии он бо дастони қатшуда аз боло ҳаво додани тӯб мебошад. Тӯбпартоӣ аз тӯбдиҳӣ бо суръати баланд ва нерунокии худ фарқ мекунад. Ҳаргуна тӯбпартоӣ ду давраи иҷро дорад (расми 53).

Якум-давраи тайёри. Дар ин давра ҳучумкунанда бо ҳаракатҳои фиребдиҳандаи худ ҳимоятгарро ба ягон амали ҷавобӣ водор месозад.

Дуюм - давраи партофтани тӯб. Дар ин давра ҳучумкунанда зуд ба тарафи дигар рӯй оварда, ғайриҷашмдошти ҳимоятгар тӯбро ба самти



Расми 53

дигар ҳаво медиҳад. Дар ҳама ҳолатҳо ҳучумкунанда дар вақти тӯбпартоӣ муносибати ҷарифро нисбат ба амали худ бояд ба назар гирад. Ночунбон истода ни ҳимоятгар ин ҳам муносибат аст. Дар ин ҳолат давраи аввали тӯбпартоӣ худ аз худ ба давраи дуюм мегузарад (бе ҳаракати иловагӣ) ва тӯб ба самти ҳимоянашуда равоӣ карда мешавад.

Амалҳои ҳимоя аз дошта гирифтани тӯб, задан ё гирифтани тӯб хангоми ба бозиандозӣ ва чаҳишҳои мамнӯъгузорӣ иборат аст.

Дошта гирифтани тӯб бо баромади ҳимоятгар аз қафо ё аз паҳлуи ҳучумкунанда иҷро карда мешавад.

Онҳо хангоми тӯбпартоии тарафайн ё хангоми ҳаракат аз ҳисоби тайёр будан барои дошта гирифтани тӯб ва ҳис кардани амалҳои ҳучумкунандагони тарафи муқобил иҷро карда мешаванд. Амалиёти фаъолонаи ҳимоятгарон тӯбдихиро душвор мегардонад ва барои дошта гирифтани тӯб душворихоро пеш меоранд. Ҳимоятгар тавассути сари вақт чаҳидан метавонад аз ҳучумкунанда пеш гузарад ва тӯби дар ҳолати ҳаракат додашударо дошта гирад.

Задан ё гирифтани тӯбро хангоми бурдани тӯб бо даст дар наздикии бозингари баранда иҷро мекунанд. Аз ҳисоби парвози пасти тӯб хангоми аз майдонча баромадани он тӯбро бо панҷа паҳш мекунанд ё зада дур меандозанд ё онро ба тарафи дигар меронанд. Ҳангоми зада дур андохтани тӯб ҳимоятгар аз паҳлуи ҳучумкунанда ҷойгир аст. Дар сурати гирифтани тӯб ҳимоятгар аз қафои ҳучумкунанда меояд. Шарти зарурии бомуваффақият гузаронидани қабули тӯб амали ғайриҷашмдошт мебошад.

Дар бораи тактикаи бозӣ

Ҷойивазкунии тарафайн. Яке аз амалҳои одитарини тактикаи гурӯҳии бозии байни се нафар мебошад. Ҷойивазкунии тарафҳо бо мақсади таъмин намудани имконият барои ҳамла овардани яке аз ҳучумкунандагон аз масофаи дур иҷро карда мешавад. Дар назди ҳучумкунанда бо тӯб ҳамеша ҳимоятгар меистад. Бинобар ин барои ҳучум овардан ба дарвоза ҳамлакунанда гӯё, ки аз ҳимоятгар мегурехта бошад, ба сӯи дарвоза мешитобад. Вале ҳимоятгар низ аз паси ӯ меравад. Ҳучумкунанда дар вазъияти ноқулай менамояд, бинобар ин тӯбро ба ҳарифаш медиҳад. Ҳариф низ ба ҷое, ки аз он бозингар ва ҳимоятгар рафта буданд, мешитобад. Чунин амалро ҷойивазкунии ҳарифон меноманд.

Ҳифзи ҳимоятгар

Ҳифзи ҳимоятгар имконият медиҳад, ки дар ҷои бозӣ афзалияти шумораӣ ба вучуд оварда шавад. Вазифаи асосии ҳифзи минтақавӣ

пешгирӣ намудани ҳучум ба дарвоза мебошад. Ҳимоятгарон дар ҷойҳои барои муҳофиза ҷудошуда ҷойгиранд, ҳамдигарро ҳимоя мекунанд. Ҳимоятгарон, одатан дар як ё ду қатор ҷой мегиранд.

Ҳамлаи зиддиҳамлавӣ дар мавридҳои гузаронида мешавад, ки тимногаҳон тӯбро ба даст меоварад ва ҳариф ханӯз ба мудофия омода нашуда бошад. Ин гуна ҳамларо бо як нафар бозингар, гурӯҳи бозингарон ё ба тамоми ҳайати тим гузаронидан мумкин аст.

Дар вақти ҳучуми зиддиҳамлавӣ як қатор тӯбпартоиҳои ниҳонӣ гузаронида мешавад: бо дасти қатшуда аз боло ва аз паҳлу ба қафо, бо дасти дарозкардашуда аз поён ба қафо. Ҳамлақунанда андаке ҳам шуда, тӯбро ба ҳаво медихад ва бо ҳамин восита ҳимоятгарро барои монеъ шудан ба ҳамлаи ҳариф даъват менамояд. Дар ин ҳолат вазни асосии бадан ба як тараф мегузарад, дасти тӯбдораш андаке аз қафо ва болои сар мегузарад. Амал бо саҳт ҳаво додани тӯб ба дарвоза ба охир мерасад.

Ҳамлаи зидди ҳамла аз амалҳои пурмаҳсул аст, бинобар ин барои мустақиллона такмил додани маҳорати бозингарӣ вай аҳамияти муҳим дорад. Бозингарон дар вақти машқ намудани амалҳои ҷудогонаи он на фақат техникаи бозиро хуб дарк мекунанд, балки сифатҳои ҷисмонии худро низ такмил медиханд.

Пеш аз он, ки ба ҳамлаи зидди ҳамла шурӯъ намоед, дуруст ва бо маҳорат иҷро намудани амалҳои алоҳидаи онро, ки асоси бозии зиддиҳамларо ташкил медиханд, бояд аз худ намоед. Барои бедор намудани ҳавас ба чунин машқ онро бо усули мусобиқа гузаронидан беҳтар аст: ду гурӯҳи бозингарон тӯбро дар алоҳидагӣ паи ҳам ба як тараф ва тарафи дигар мефиристанд.

Машқҳо барои такмили техникаи бозӣ

Додан ва гирифтани тӯб дар гурӯҳи сенафара

Инфиродӣ: Ба девор ҳаво додани тӯб (росто аз ҷой, баъд дар ҳолати ҳаракат) ва дошта гирифтани он, тадричан баланд бардоштани суръати тӯбпартоӣ;

Ҳамон машқ, вале ба гардиш ба 360° баъди ҳаво додан, ихтисори масофа ва афзун намудани нерӯи тӯбпартоӣ (аз аввал бо бархӯрди тӯб аз девор ва аз замин, баъд бо бархӯрди он фақат аз замин).

Машкҳо ва дигар амалҳоро бо навбат ба ҳар ду даст бояд иҷро намуд. Барои устувор гардонидани малака бо рафиқон гузаронидани мусобикаҳо фоидаовар аст. Мусобикаҳоро дар масофаҳои 3-6 м ва дар 10-20 сония кӣ бештар тӯб мепартояд, гузаронидан мумкин аст.

Додани тӯб ва доштани онро дар гуруҳи сенафарон бо ҳаракате, ки ба ҳучум монанд аст, бояд гузаронд. Нақшаи ҷойивазкунии бозингарон ва тӯбдихро метавон бе ҷойивазкунӣ ва бо ҷойивазкунӣ гузаронд:

1. Бозингарон рост ҳаракат мекунанд, аммо тӯбро аз рӯи чадвали 1-2-3-1 ва ғ. медиҳанд;

2. Бозингарон ба як самти умумӣ роҳравон ҷой иваз мекунанд ва тӯбро аз рӯи чадвали 1-2-3-2 ва ғ. ба ҳамдигар медиҳанд, аммо самти ҳучумро маҳдуд наменамоянд.

Барои устувор гардонидани малака дар байни бозингарони алоҳидаи сегона мусобикаҳо гузаронида мешавад. Шарт ин аст, ки масофаи додашударо (20-30-40 м.) бо миқдори муқарраршудаи тӯбдихӣ ва ҷойивазкунӣ кӣ зудтар тай мекунад.

Додан ва доштани тӯб бо ҷаҳиш аз майдонча дар бозихое истифода бурда мешавад, ки бевосита ба шарики худ додани тӯб, бинобар зиёд будани ҳавфи аз тарафи муқобил дошта гирифтани он, душвор мебошад. Яке аз муҳимтарин қисми қабули тӯб дошта гирифтани он мебошад. Ин усулро дар танҳой, дукаса ва секаса метавон аз худ намуд.

Инфироӣ: Ба девор ҳаво додани тӯб, дошта гирифтани он баъди бархӯрдан ба замин ва паридани он (дошта гирифтани тӯб ҳарчи бештар бояд ба лаҳзаи аз замин паридани тӯб наздик бошад).

Такрори амали боло, вале дар як вақт бо ду даст дошта гирифтани тӯб, тадричан кам кардани масофаи тӯбпартоӣ; ба боло ҳаводихии тӯб (то ҳадди имкон) ва дошта гирифтани он дар вақти ҷаҳиш.

Дукаса: аз ҷой ба ҳамдигар додани тӯб ва ҳангоми аз замин паридан ва дар баландии то миён (зону) дошта гирифтани он: такрори амали боло, вале бо ҷойивазкунӣ (параллелӣ, рӯй ба рӯй); ба масофаҳои кӯтоҳ, миёна ва дур тез ҳаво додани тӯб (талафоти кӣ камтар).

Секаса: аз ҷой додани тӯб ба ҳимоятгар дар байни ҳучумкунандагон. Такрори амали боло, вале дар ҳолати дар ҳаракат будан бо бурдани тӯб (ба миқдори тӯбдихӣ дар 20-30 сонияи муқарраршуда). Мусобикаи секаса: кадоме аз ҳимоятгарон ба ду нафар ҳучумкунанда имкон медиҳад.

ки камтар тӯбро ба якдигар диҳанд. Бозиҳо «Зарбаи аниқ», «Ба тӯб рас», «Ҳарифро пайгирӣ намо». Машқҳои махсус, эстафетаҳо «Нишони чунбанда», «Кӣ дуртар ҳаво медиҳад?», «Кӣ бештар тӯб мепартояд?» «Шикорчиён ва зогҳо» унвон доранд.

§ 5. ФУТБОЛ

(дар бораи техникаи бозӣ)

Дар синфҳои 10-11 усулҳои пеш омӯхташуда такмил дода шуда, усулҳои зарба ба тӯби дар парвозбуда, зарба бо сар аз ҷой ва дар ҳолати чахиш, бо пой, бо сина нигоҳ доштани тӯб, интиҳоби тӯб, ҳаракатҳои фиребдиҳанда техникаи бозии дарвозабон, амалҳои тактикии инфиродӣ, гуруҳӣ ва командавӣ дар ҳучум ва ҳимоя омӯхта мешаванд.

Зарба ба тӯби дар парвозбуда бо қисми миёнаи пой



Расми 54

Усули мазкур дар ҳама ҳолатҳо вақте, ки тӯб дар ҳаво аст, истифода мешавад. Ҳар қадар, ки тӯб баланд парвоз кунад, зарба задан ҳамон қадар душвор мегардад. Тӯбро ҳангоми аз замин на он қадар баланд буданаш задан беҳтар аст. Дар ин вақт шумо бояд барои дарёфт намудани мавқеи муносиб пеш ё қафо гардед ва аз он ҷо тӯбро бо қувваи лозима ба сӯи дахлдор раво кунед. Шумо бояд ҷои афтидани тӯбро ба ҳисоб гиред ва барои зарба задан мавқеи дахлдорро интиҳоб кунед ва имконият надихед, ки тӯб ба замин расад. Барои он, ки тӯб баланд парвоз кунад қисми миёнаи пой бояд рӯй ба боло бошад. Барои он, ки тӯб ба рӯи замин пеш ронда шавад, дар

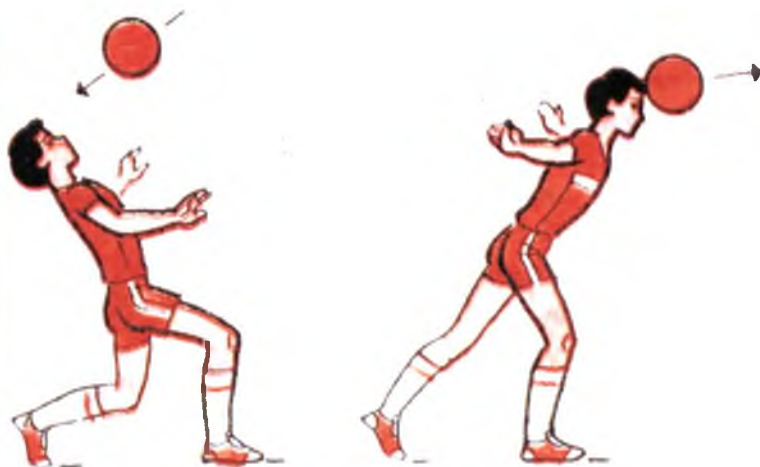
вақти зарба задан нӯги пойи тӯбзанро ба поён ҳам карда, пойи таъя ва тӯбзанандаро то зону ҳам намоед ва бо қисми пеши пой тӯбро занед (расми 54).

Ба сар ва дар ҳолати давидан задани тўб

Ин усул дар футбол хангоми ҳучум ба дарвозаи ҳариф ва дар мудо-
фияи дарвозаи худ васеъ истифода мешаванд. Тўбро бо миёни ҷабин ва
қисми паҳлуи пешонӣ мезананд. Ин усул дар ҳолатҳои чаҳиш, бечаҳиш
ва афтидан истифода мешавад.

Зарба бо миёнаи ҷабин бе чаҳиш аз зарбаҳои аниқ ба шумор меравад,
зеро тўб дар масоҳати зиёд ба пешонӣ бармеҳӯрад. Пеш аз задан дар исти
аввал пойҳо бояд то зону нимқат буда, яке дар қафо бошад. Бо ҳаво до-
дани пой танро ба қафо дода, пойи дар қафо бударо қат карда, вазро
ба он гузаронидан лозим аст. Ҳаракати зарбазанӣ аз рост кардани пой
қафо ва тан сар шуда, бо зуд рондани сар ба охир мерасад (расми 55).

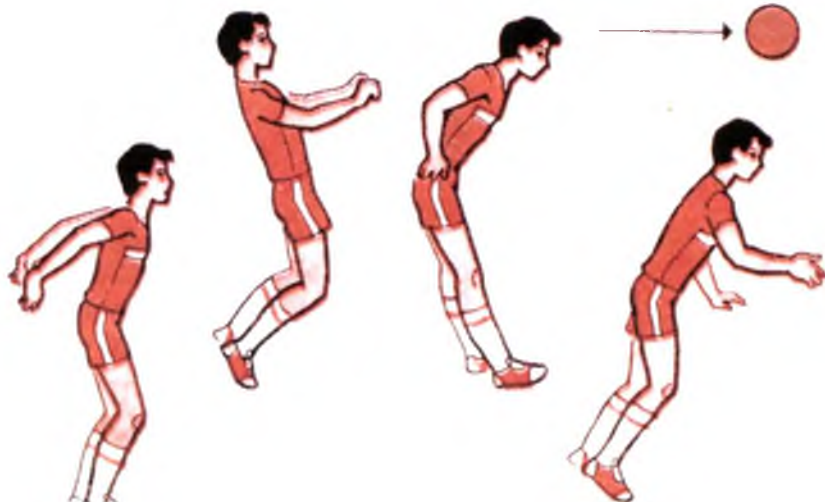
Зарба бо қисми паҳлуи ҷабин дар сурате истифода мешавад, ки



Расми 55

агар тўб аз паҳлуи
бозингар (рост ё
чап) гузарад. Ба-
рои иҷрои ин зар-
ба пойи аз тўб ду-
ристора ва то зону
қатшударо андак
пеш ронда, танро ба
тарафи он пой моил
кардан лозим аст.
Баъди иҷрои зарба
танро ба тарафи
тўб рост намоед ва
зуд сарро ба он та-
раф чунон гардонед,
ки қисми паҳлуи

ҷабинатон ба тўб бархӯрад. Маҳорати бо сар задани тўб аз қобилияти
баланд ва дар вақташ чаҳидан вобаста аст. Зарбаҳои паррон ба қисми
миёна ва ҳам ба қисми паҳлуи ҷабин расонда мешаванд. Иҷрои ин
зарбаҳо аниқ ба ҳисоб гирифта натавонистани самт ва суръати парвози
тўб, мутобиқати ҳаракатҳоро дар вақти зарба талаб мекунад. Ҳаракати
зарбавӣ дар лаҳзаи (ё андаке пештар) дар нуқтаи баланди парвоз будан
оғоз меёбад. Зарба бо тўб дар лаҳзаи рост гузоштани тан ва сар расонида
мешавад. Аз ҷой худро тела дода (бо ҳар ду пой иҷро карда мешавад), ба



Расми 56

замин бо нӯги пойҳо бояд фуруд омад, барои суфт кардани бардорозан пойҳо бояд андаке қат карда шаванд (расми 56).

Агар зарба бо сар дар ҳолати дав расонида шавад, он гоҳ бозингар худро бо як пояш аз замин тела мекунад.

Дар ин сурат бо сар ҳаракати мутақобила бояд кард, сарро ба тӯб гузоштан лозим нест. Барои бозӣ тӯби сабуктар (волейболӣ) ва тӯби

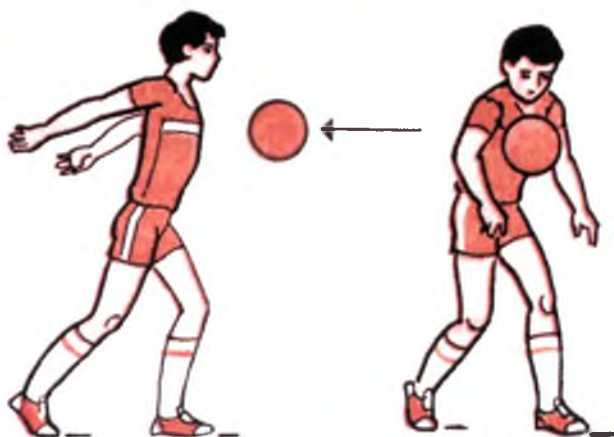
аз ҷиҳати вазн муътадили футболӣ истифода мешавад (расми 57).



Расми 57

Бо сина нигоҳ доштани тӯб

Ин усул ҳамон вақт истифода мешавад, ки агар тӯб аз миён боло ё дар сатҳи сина парвоз кунад. Баробари наздик омадани тӯб синаро бояд андаке пеш овард, дастонро ба ду тараф – боло бояд кушод. Ҳангоми бо сина ба тӯб расидан ба худ кашидан лозим. Тӯб ба за-



Расми 58

мин пеши бозингар меафтад (расми 58).

Ба даст овардани тӯб

Тӯбро аз ҳариф тавассути бо китф тела кардан, болои он ҳучум овардан ва лағжидан ба даст меоранд.

Китф ба китф задан аз усулҳои одӣ, вале натиҷабархши ба даст овардани тӯб мебошад. Ин усул ба муқобили ҳарифи бо тӯб раванди истифода мешавад.

Усул дар лаҳзае ба кор бурда мешавад, ки агар ҳариф дар ҳолати якпора бошад. Дар вақти ба китф тела додан дасти ҳариф дар сина аст. Баъди тела хӯрдан ӯ мувозинатро гум мекунад, лаҳзаи назорати тӯбро низ аз даст медиҳад ва ин барои аз ӯ кашида гирифтани тӯб шароити қулай ҳисоб мешавад.

Кашаида гирифтани тӯб бо усули лағжидан яке аз усулҳои мураккаби техникӣ мебошад. Вақте, ки ҳариф аз назди шумо мегузараду бешикасти қоида имкони гирифтани ин тӯб вучуд надорад, ин усул истифода мешавад (расми 59).



Расми 59

Лағжидан аз паси ҳариф, андаке аз ин ё он тарафи ӯ, одатан бо пой ичро карда мешавад. Бозингар пойи андак то зону кат шудаи худро дароз карда бо усули лағжиш пояшро пеши ҳариф меронад ва тавассути пой тӯбро аз тағи ҳариф зада мебарорад. Пойи тақя то зону кат шудааст. Бо пойи кадампартоянда худро ба замин партофта (ба пеш мелағжд), гӯё давиданро давом меода бошад. Ҳангоми афтодан аввал тарафи берунии пойи дарозкардашуда баъд биқин ва ниҳоят тан ба замин мерасад. Зарби афтоданро аз тарафи пойи дарозкардашуда бо даст сабук мекунад. Даст дигар дар ҳолати табиӣ буда, мувозинатро нигоҳ меорад.

Ҳаракатҳои фиребдиҳанда ё усулҳои фиребдиҳанда (финтҳо)

Аз муҳимтарин усулҳои техникӣ дар футбол ба ҳисоб меравад. Онро дар қабули тӯб, додан, фиребидани ҳариф истифода мебаранд. Ҳаракати фиребиро бозингарони тӯббаранда бо мақсади баргараф намудани муқобилияти ҳариф ва барои минбаъд пеш бурдани бозӣ, бо пойҳо ва танҳои худ мегузаронанд.

Усулҳои асосии ҳаракатҳои фиребӣ инҳоянд: қафо гаштан, истодан, бо пой задан. Боз навъҳои дигар ва тарзҳои иҷрои финтҳо (фиребҳо) низ мавҷуданд.

Фиреби қафогардӣ бо тарзҳои гуногун гузаронида мешавад. Шакли асосии ин усул ногаҳон ва зуд тағийр додани самти ҳаракат мебошад.

Бозингар бо тӯб дар ҳаракати фиребии худ ба ҳарифаш нишон медиҳад, ки гӯё вай бо тӯб ба ин ё он тараф ё ба чап рафта истодааст. Вақте, ки ҳариф ба ин фиреб бовар мекунад, бозингар зуд ба иҷрои ҳаракати асосии худ – ба тарафи рост меравад. Фиреби қафогардӣ бо ду роҳ: ҳамла ва аз болои тӯб гузаронидани пой иҷро карда мешавад.

Фиреби бо пой нигоҳ доштани тӯб бо пойгузорӣ ба рӯи тӯб ва бе пойгузорӣ ба рӯи тӯб иҷро карда мешавад. Ин тарзи фиреб ҳангоми бурдани тӯб вақте, ки ҳариф аз паҳлӯ ва ё аз қафо меравад, истифода мешавад.

Дар ҳолати аввал бозингар ҳангоми бурдани тӯб дуртар аз ҳариф бо пой тӯбро доштани мешавад. Инро дида ҳариф ҳаракаташро суст мекунад, барандаи тӯб бошад дар ҳамин лаҳза бо як зарбаи начандон сахт тӯбро пеш ронда, тӯббариро давом медиҳад. Дар ҳолати дигар бозингар бо ҳаракати фиребӣ гӯё тӯбро нигоҳ доштани мешавад, вале мақсади асосии ӯ бо суръат ба самти асосӣ пеш бурдани тӯб мебошад.

Ҳаракати фиребии бо пой задани тӯб дар мавридҳои гуногуни бозӣ: баъди нигоҳ доштани тӯб, бурдан ва ба шарик додани тӯб гузаронида мешавад.

Бозингари тӯбдор барои зарба задан пояшро мебардорад, ҳариф онро дида кӯшиш мекунад, ки тӯбро дошта гирад, ба ин мақсад вай ҳамла мекунад, мелагжад, усули шпагатро истифода мебарад. Ин бошад бо суст гардидани ҳаракат ва қатъ гардидани он оварда мерасонад. Ҳаракати ҳақиқӣ бо зарбаи на чандон сахт ба тӯб ва як тараф рафтани бозингар гузаронида мешавад.

Дар бораи тактикаи бозӣ. Тактикаи ҳимоя

Ҳимояи минтақавӣ - воситаи тактикии бозӣ дар ҳимоя мебошад. Бозингари ҳимоятгари тим як қитъаи муайяни майдонро ҳимоя мекунад. Бо ҳар ҳарифе, ки дар қитъаи ӯ пайдо шуд, мубориза мебарад. Яке аз тактикаҳои бештар паҳнгардида ва натиҷабахши бозӣ-ҳимояи омехта мебошад. Дар ин тарзи ҳимоя усулҳои ҳимояи шахсӣ ва қитъавӣ бо ҳам омехта мешаванд.

Тактикаи ҳучум. Ба амалиёти тактикии инфиродӣ бо тӯб ва бе тӯб ба ҷои ҳолӣ баромадани бозингар, барои ҳариф кушодан ва озод кардани қитъаи муайян дохил мешавад. Ба амалиёти инфиродии тактикии бо тӯб ҳамаи усулҳои техникӣ (зарбазанӣ, бурдани тӯб, ҳаракатҳои фиребдиханда, зада гирифтани тӯб) дохил мешаванд. Бозингаре, ки тӯбро дорад, бояд қоидаҳои муайяно риоя кунад:

— ҳарифро нисбат ба зада гирифтани тӯб бо додани тӯб бурдан осонтар аст.

— тӯбро ба шарикҳои худ вақте додан даркор аст, ки ӯ амали кушоишро иҷро карда бошад.

Вобаста аз вазъияти бозӣ бозингар метавонад тӯбро ба пой ҳариф ё ба ҷои ҳолӣ фириштад.

— тӯбро ба нафари дахлдор додан лозим, то ки ҳариф онро дошта тавонад ва ё аз паси тӯб давида онро соҳиб гардад - агар шарик дар қитъаи озод истода бошад, тӯбро ба сӯи ӯ рондан лозим нест (тӯб ба бозингари тӯбдор тезтар мепарад).

Ба амалиёти тактикии гурӯҳӣ ҳамкорӣ ду-се ва беш аз он бозингарон дохил мешавад. Ин ҳамкорӣ тавассути ба шарик додани тӯб амалӣ мегардад. Додани тӯбро аз номаш (мувозӣ, мутақобила, диагональ) ва аз рӯи масофааш (кӯтоҳ, миёна, дароз) фарқ мекунанд. Ҳамкориҳои бозинга-

рон дар машқҳои дунафара, сегона ва чоркаса: 4+1; 5+2; 3+1 то аввалин тамос, то пурра ба даст овардани тӯб татбиқ мешавад.

Ҳангоми иҷрои вазифаҳои тактиқии тимӣ футболбозон дар доираи ин ё он тартиби бозӣ бо якдигар ҳамкорӣ доранд.

Ҳар як системаи тактиқӣ дар ҳаҷми ҳимоя, нимҳимоя, ҳуҷум миқдори муайяни бозингаронро, ки ҳар кадом вазифаҳои хоси худро доранд, дар бар мегирад.

Воситаи асосии азхуднамоии амалиёти тимӣ ин бозии дутарафа мебошад, ки дар рафти он тафаккури тактиқӣ ва иҷрои усулҳои техникаи бозингарон ташаккул меёбад. Бозиро дар майдончаҳои хурд ва бо теъдоди гуногуни бозингарон 5+5; 7+7 ва дар майдончаҳои футболбозӣ гузаронидан мумкин аст.

Машқҳо барои такмили техникаи бозӣ

Амалияти ҳаракатӣ дар футбол усулҳои зиёди техникаро дар бар мегирад. Аз худ намудани ин усулҳо бо машқҳои махсус вобаста аст.

Зарба ба тӯби дар парвозбуда бо миёнаи пой

Тӯбро то сатҳи сина партофта, тӯби фаромадаистодаро дар наздикии замин бо пой зада, онро ба тарафи ҳариф ё ба девор равон кардан:

— тӯбро партофтан ва баъди аз замин хестан онро бо пой зада ба тарафи шарик ё девор равон кардан;

— шарик тӯбро дар шакли камона ҳаво медиҳад ва ба зарбаи пой онро ба рафиқаш равон менамояд;

— тӯб дар даст якҷанд қадам ба пеш гузored, баъди тӯб ба замин расидан онро бо пой зада, ба тарафи девор ё ба рафиқатон, ки дар масофаи 8-10 м меистад, равон кунед;

— зарба задан ба тӯбе, ки аз паси дарвоза партофта шудааст; аз паси дарвоза тӯбро аз болои дарвоза ба шарик, ки дар масофаи 5-6м аз хати дарвоза меистад, медиҳанд; шарик тӯбро саҳт зада, ба сӯи дарвоза равон мекунад, баъди зарбаҳо онҳо ҷой иваз мекунанд;

— ду кас барои тӯб баъд аз замин париданаш бо ҳамдигар доду гирифт мекунанд, масофа аз 3 то 20 м зиёд мешавад, баъд боз ба ҳам наздик мешаванд;

— дар назди девор тӯбро аз паҳлуи худ чунон партоед, ки бархӯрди он аз замин то сатҳи биқин бошад ва бо қисми миёнаи пой зарба занед.

Бо сина нигоҳ доштани тӯб

- Тӯбро болои худ ҳаво диҳед ва онро бо синаатон нигоҳ доред;
- бо дастон тӯбро ба девор ба баландие ҳаво диҳед, ки баъди бархӯрд онро ба сина нигоҳ доштан имконпазир гардад.
- бо сина нигоҳ доштани тӯбе, ки он аз тарафи шарикатон аз масофаи 5 м ҳаво дода шудааст;
- зарба задан ба тӯб бо қисми дохилии пой ва бо сина нигоҳ доштани он.

Бо сар задани тӯб

Тӯбро болои худ ҳаво дода, бо сар ба боло задан ва дошта гирифтани он:

- бо пешонӣ задани тӯб ва бозӣ кардан бо он, тӯб набояд ба замин афтад;
- дар ҳаракат бозӣ бо тӯб;
- тӯбро ба боло ҳаво дода, бо сар ба он задан (ба пеш, ин ё он тараф, дар ҷой, дар ҷаҳиш); пеш аз ҳар як зарба тан ба тарафи дахлдор тоб меҳӯрад.
- зарбаҳо ба тӯби кашолкардашуда бо пешонии сар, чаккаҳо, дар як ҷой истода, баъди зарба тӯб дар ҷояш нигоҳ дошта мешавад.
- такрори машқи номбурда, беист бо сар ба девор задани тӯб бо як расидан.
- дукаса, секаса бо сар ба ҳамдигар додани тӯб;
- бозингар тӯбро ба пеш, ба боло мезанад, шарикаш пеш омада, тӯбро бо сар ба тарафи тӯбдиханда равон мекунад (масофа 10-15м);
- як нафар бозингар аз паҳлу ба пеши пой тӯбро мезанад (додани ҳавоӣ), шарикаш пеш омада тӯбро бо сар ба сӯи дарвоза равон мекунад.

Кашида гирифтани тӯб

Бозии «Чанги хурӯсон». Ду нафар паҳлу ба паҳлу мераванд яке аз онҳо дигареро ба китфашон тела мекунад, шарикон ҳар замон ҷой иваз мекунанд;

- такрори бозии номбурда, вале хангоми дави оҳиста;
- дар ҷой иҷро намудани шпагат ва нимшпагат;
- як нафар гӯё ба тӯби дар дарвоза буда зарба мезанад, дигаре дар масофаи 1м аз паҳлуи шарикаш аз қафо ҳолати фелонданро иҷро мекунад;

— такрори бозии номбурда, вале гелондан баъди якчанд кадам гузоштан дар пеш ичро карда мешавад;

— дар машқҳои бозӣ аз ҳариф кашида гирифтани тӯб ичро карда мешавад.

Ҳаракатҳои фиребдиҳанда

Бозиҳои ҳаракатӣ: «Рустшавак», «Мубориза барои тӯб», «Тӯббозӣ». Машққунандагон дар ҷой истода, мувофиқи фармон тани худро ба як тараф ҳам карда, ба тарафи дигар ҳамла меоранд.

Машққунандагон бо тӯб дар ҷой истода, бо фармони аввал як пой худро болои тӯб мебардоранд, танро ба тарафе ҳам мекунанд, бо фармони дигар пойи бардоштаи худро аз тарафи дигари тӯб мефароранд, танро ба тарафи муқобил моил мекунанд.

Қисми берунии баландии рӯи пойро ба як сӯ мегардонанд.

Бозингарон тӯбро начандон саҳт пеш ронда аз паси он мераванд ва пойи худро болои он гузошта, барои боз гирифтани тӯб бозӣ мекунанд. Машққунандагон аз рӯи усули дар ҳамон лаҳзаи интиҳобкардаи худ бе зер кардани тӯб, бо зер кардани тӯб, тӯбро бозӣ медоранд. Бо мурури аз худ кардани усул суръати бозӣ афзун мегардад.

Машққунандагон бо тӯб аз паҳлуи сутунҳо, ки дар ҳар 10-12м яктогӣ гузошта шудаанд, ҳаракат доранд. Баробари расидан ба ҳар як сутунҳо ҳаракати фиребдиҳандаро иҷро мекунанд.

Бозингар тӯбро мувофиқи хоҳиши худ пеш меоранд, баъди ҳар чанд вақт пояшро гӯё барои зарба задан бо тӯб боло мебардорад.

Бозингар тӯбро барои аз паҳлуи сутунҳои дар 10-12м яктогӣ гузошташуда гузаштан пеш мебарорад, дар назди ҳар як сутун гӯё дар назди ҳариф ҳаракати фиребдиҳандаро ба ҷо меорад.

Такрори машқи номбурда, вале бозингар тӯбро рост ба сӯи сутун мебарорад, дар назди ҳар як сутун ҳаракати фиребдиҳандаро иҷро мекунад, баъд гӯё, ки ҳарифашро фиреб дода бошад, аз гирди сутун давр мезанад.

Бозиҳо

«Ба пеш барои тӯб», «Аниқ ба нишон», «Жонглёр», «Тӯбро нигоҳ дор», «Тенниси футболӣ», «Ҳарби тӯбӣ», «Зарба ба гурз», «Зарба ба дарвоза», «Ба қафо додани тӯб», «Се кас муқобили як кас», «Бозӣ дар як дарвоза», «Панҷ дақиқа», «Ҳолати аз бозӣ берун», эстафетаҳо.

§ 6. ТЕННИСИ РҶИМИЗИ

(дар бораи техникаи бозӣ)

Ба техникаи бозӣ фикри бозингар дар бораи бозӣ ва қоидаҳои он таъсири калон мерасонад. Барои ҳар як зарбаро задан, аввал хеле бояд андеша кард, зеро хатоҳои техникӣ метавонад монеи зуд ба даст овардани галаб шаванд, бо ракетка як бор расидан ба тӯб бошад, барои ислоҳи ҳаракатҳои нодурусти пешина қариб имконият намедихад.

Тарзи нигоҳ доштани ракетка

Дар Аврупо онро «дошти муқаррари ракетка» дар Осиё «тарзи қаламдошт» меноманд.

Мавқии омодагӣ ва исти аввал

Бозингари ростдаст аз тарафи чапи миз тӯбро интизор аст. Пойҳояш андак аз ҳам ҷудо буда, то зону қат шудаанд, вазни бадан ба нӯги пойҳояш, тамоми мушакҳо таранг. Дар мавқеи исти аввал барои зарба задан аз тарафи рост пойи рост ба қафо (ё пойи чап ба пеш) гузошта мешавад. Ҳангоми аз тарафи чап зарба задан ин таносуб баръакс гардида, ҳамзамон даст барои зарба задан омода мегардад.

Гирдгардони тӯб

Қариб баъди ҳар як зарба тӯб вобаста ба тарзи бо ракетка задан ба таври худ гирд мегардад. Ин тарзи чархзании тӯбро «гелондан», кӯтоҳкардашуда ё паҳлублибурида меноманд.

Донистани сабабҳо ва амалҳои чархзании тӯб заминаи муҳимест барои ба даст овардани галаба.

Навъҳои зарба

Дар техникаи ҳуҷум навъҳои гуногуни зарба-зарбаи ҳуҷумкунанда аз рост ва чап, топ-спин (зарбаи бошиддати ҳуҷумкунанда бо тобхӯрии саҳт бар асари лағжиш), зарбаи ҷавобӣ, монеагузорӣ ва истодан фарқ карда мешаванд. Дар техникаи ҳимоя-зарбаи ҳимоявӣ аз рост ва чап, ҳаводиҳӣ ва додан амал мекунанд.

Барои зарба задан се омил дурустии ҳаракатро муайян мекунанд: исти аввал, омодагӣ барои зарба задан ва ҳаракати даст ҳангоми зарбазанӣ. Ҳар як зарба аз ҳаракати омодагӣ (истисно блоки суст) сар мешавад.

Ин ҳаракат бояд суръати ҳаддиқаали ҳаракати даст ва аниқ ба нишон расидани тўбро кафолат диҳад. Ҳангоми зарбаҳои ҳучумовар ҳаракати омодагӣ ҳамчун коида дар сатҳи баландии миз, дар зарбаҳои ҳимоявӣ, қариб дар сатҳи баландии китф ба охир мерасад. Зарба бо пеш овардани тан ва ба ҳар ду пой ё ба пойи чап гузаронидани маркази вазнинӣ ба амал бароварда мешавад.

Дар бори тактикаи бозӣ

Се тактикаи бозӣ - ҳучум, ҳимоя ва мудофиаи тулонӣ маълум аст. Омилҳои фойданоки тактикӣ инҳоянд: дуруст баҳо додан ба вазъияти бозӣ, дараҷаи устувории техникаи интиҳобшудаи зарба, донишмандии вазъияти оддӣ «бозиҳои кушод» ва дигарсозии суръати бозӣ (баланд кардани суръат), инчунин маҳорати пешбинӣ намудани амалиётҳои бозии ҳариф. Ҳучумкунандагон ва бозингарони муҳолиф вариантҳои гу-

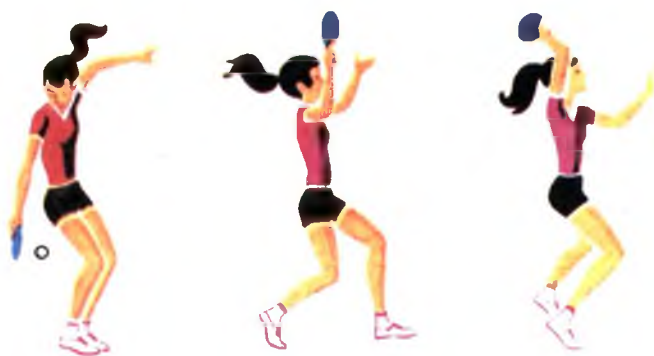


Расми 60

ногуни «бозии кушод»-ро аз амалҳои стандартӣ, иваз кардани суръат, инчунин зарбаҳои аниқ ва саҳт авлотар мебаранд. Ҳимоятгарон тавассути интиҳоби дурусти мавқеъ ва тез-тез иваз кардани зарбаҳои кӯтоҳшуда душманро ба содир намудани хатогиҳо водор месозанд ва бо ҳамин роҳ онҳо ният доранд, ки диққати ҳарифро дар мавриди зуд-зуд ивазшавии тўб парешон созанд. Бозингарони мудофиаи тулонӣ ба ҳимояи бозъитимод, зуд-зуд иваз шудани навъҳои зарбаҳо ва аз ҳад зиёд қатор кардани тўбҳои буридашуда (аз зарбаи ҳимоятгар бо зарбаҳои кӯтоҳшуда саҳт то топ-спин) таҷна намуда, кӯшиш мебаранд, ки ҳолҳо ба даст оранд.

Топ-спин. Барои топ-спин дасти дарозкардашуда ҳос аст. Дар аввали ҳаракат рост намудани даст имконият медиҳад, ки дарозшавӣ ва суръати ракетка бо нерӯи китфу даст низ афзун гардад. Ҳаракати даст дар топ-спин аз зарба бо гелондан бо он фарқ мебаранд, ки дар ин ҷо дасти бозингар қариб тамоман боло бардошта мешавад ва зарба ба тўб бошад ҳислати лағжишро дорад.

Дар расми 60 ҳаракати варзишгар ҳангоми иҷрои топ-спин аз рост нишон дода шудааст: Исти



Расми 63

батта бад нест, вале зарба дар ин ҳолат тағйир меёбад ва чандон саҳт намегардад. Дар ҳолати топ-спини чап ба тарзи осӣёғӣ ракетка умуман истифода намешавад.

Ҳангоми зарбаҳо аз чап тоб хӯрдани даст ва панҷаҳо барои иҷрои он имконият намедихад. Вале шояд шумо пай бурдед, ки мо чӣ гуфтан мехоҳем: ба ҳар ҳол озмуда бинед, чувтучӯ намоед. Имрӯз ё фардо касе ёфт мешавад, ки сирри ин зарбаро дарёфт хоҳад кард.

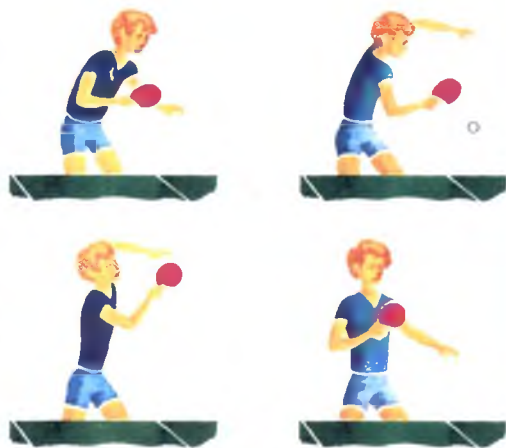
Шамъи тобхӯрда. Дар расми 63 шакли одии ин зарба аз тарафи рост нишон дода шудааст. Тӯбро вақте бо ракетка мегиранд, ки даст андаке аз миён поёнтар қарор гирифта бошад. Ракетка ба боло, пеш ва тараф ҳаракат дорад. Дар ибтидо гӯё тӯби аз ӯ чудошударо доштанист. Вақте, ки ракетка то ба сатҳи сина мерасад, иҷрои усули рост назар ба тарафи чап қулайтар мебошад. Дар ин ҳолат варзишгар имкон дорад, ки ҳаракатро бо ракеткаи кушода назорат кунад.

Дар расми 64 иҷрои ин зарба аз тарафи чап нишон дода шудааст.

Бозиҳо: «Бозидоронӣ», «Партою дор», «Бо тӯби чаҳида ба нишон рас», «Тӯбро наёфтан», эстафетаҳо, машқҳои махсус.

бозии топ-спини рост бо бозии панҷаи даст ҳос аст (расми 62).

Зарурати афзун намудани дарозшавӣ дар чунин зарба одатан илова ба чархзании паҳлуӣи тӯб ба чархзании болоӣ низ меоварад. Дар баъзе мавридҳо топ-спини чап ва гардиши паҳлуӣи тӯбро иҷро кардан мумкин аст. Ин ал-



Расми 64

ТАЛАБОТ БА ХОНАНДАГОН (синфи 10)

Ҳангоми иҷрои машғулиятҳои мустақилона истифода бурда тавони-стани донишу малакаи дар дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ бадастомада. Иҷро намудани меъёрҳо.

МЕЪЁРҲОИ ТАЪЛИМӢ

Машқҳои назоратӣ	Меъёрҳо					
	Писарон			Духтарон		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Дав, 100 м (сон.)	14.6	15.0	15.6	16.7	17.2	17.8
Ҷаҳидан ба дарозӣ (м., см.)	4.30	3.80	3.40	3.65	3.30	2.60
Ҷаҳидан ба баландӣ (м., см.)	1.30	1.25	1.15	1.15	1.10	1.05
Партофти норинҷак 500г (м., см.)				18	13	10
Партофти норинҷак 700г (м., см.)	32	26	22			
Болошавӣ аз ҳолати овезон дар турники баланд (маротиба)	11	9	7			
Бардоштани бадан дар мӯҳлати 30 сония аз ҳолати хобидан ба пушт, дастҳо паси сар	23	22	20	22	18	16
Кросс (дақ., сон.)	3.50	4.00	4.10	4.30	4.40	4.50
Кросс 2 км (дақ., сон.)				1.00	12.20	13.20
Кросс 3 км (дақ., сон.)	15.30	16.30	17.30			
Шиноварӣ (метр)	50	40	25	50	30	20
Шиноварӣ бо вақт (дақ., сон.)	0.42	б/в	б/в	1.03	б/в	б/в

НАМУДҲОИ МАШҶУЛИЯТҲОИ МУСТАҚИЛОНА

Намудҳои фаъолияти варзишӣ	Ҳаҷми якҷафтаинаи фаъолияти варзишӣ	
	Писарон	Духтарон
Иҷрои варзиши пагоҳирӯзӣ	хар рӯз	хар рӯз
Дав (км)	23-29	22-25
Болошавӣ дар турники баланд бо чаппашавӣ (маротиба)	70-80	

Бардоштани бадан аз ҳолати хобидан ба пушт, дастҳо паси сар (маротиба)	125-130	95-110
Машқҳои умумииинкишофӣ бо ашё ва бе он (маротиба)	1250-1250	1130-1333
Машқҳо бо гантел, эспандер ва вазна (штанга) (соат)	5	
Машқҳо дар таҷҳизоти варзишӣ (соат)	3	2
Варзиши нафаскашӣ, ҳаракатҳои мавзун, рақсҳо, аэробика, унсурҳои якҷаҳарба	6	5
Ширкат дар машғулиятҳои гурӯҳӣ	2-3	
Иштирок дар мусобиқаҳои варзишӣ, сайру сайёҳатҳо	2-3	
Рефлексотерапия	Ҳангоми нотобӣ	
Худмасхунӣ	Ҳангоми рагканӣ, латхӯрӣ, баромадан ва ғайра	

ТАЛАБОТ БА ХОНАНДАГОН (синфи 11)

Ҳангоми иҷрои машғулиятҳои мустақилона истифода бурда тавонистани донишу малакаи дар дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ бадастомада. Иҷро намудани меёриҳо.

МЕЁРИҲОИ ТАЪЛИМӢ

Машқҳои назоратӣ	Меёриҳо					
	Писарон			Духтарон		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Дав, 100 м (сон.)	14.4	14.8	15.4	16.5	17.4	17.6
Ҷаҳидан ба дарозӣ (м., см.)	4.45	4.20	3.70	3.60	3.35	3.10
Ҷаҳидан ба баландӣ (м., см.)	1.35	1.30	1.20	1.20	1.15	1.10
Партофти норинҷак 500г (м., см.)				20	16	12
Партофти норинҷак 700г (м., см.)	38	32	26			
Болошавӣ аз ҳолати овезон дар турники баланд (маротиба)	12	10	8			

Бардоштани бадан дар мӯҳлати 30 сония аз ҳолати хобидан ба пушт, дастҳо паси сар	25	23	21	23	21	18
Кросс 1 км (дақ., сон.)	3.40	3.50	4.00			
Кросс 2 км (дақ., сон.)				10.30	12.10	13.10
Кросс 3 км (дақ., сон.)	14.00	16.00	17.00			
Шиноварӣ (метр)	50	40	25	50	30	15
Шиноварӣ бо вақт (дақ., сон.)	0.41	б/в	б/в	1.00	б/в	б/в

НАМУДҲОИ МАШГУЛИЯТҲОИ МУСТАҚИЛОНА

Намудҳои фаъолияти варзишӣ	Ҳаҷми якҷафтаинаи фаъолияти варзишӣ	
	Писарон	Духтарон
Иҷрои варзиши пагоҳирӯзӣ	хар рӯз	хар рӯз
Дав (км)	24-30	23-26
Болошавӣ дар турники баланд бо чаппашавӣ (маротиба)	75-85	
Бардоштани бадан аз ҳолати хобидан ба пушт, дастҳо паси сар (маротиба)	130-135	100-110
Машқҳои умумии кишофӣ бо ашё ва бе он (маротиба)	1225-1260	1135-1340
Машқҳо бо гантел, эспандер ва вазна (штанга) (соат)	5.30	
Машқҳо дар таҷҳизоти варзишӣ (соат)	4	2.5
Варзиши нафаскашӣ, ҳаракатҳои мавзун, рақсҳо, аэробика, унсурҳои якҷаҳарба	22	24
Ширкат дар машғулиятҳои гурӯҳӣ	2-3	
Иштирок дар мусобиқаҳои варзишӣ, сайру сайёҳатҳо	2	
Рефлексотерапия	Ҳангоми нотобӣ	
Худмасхунӣ	Ҳангоми рагканӣ, латхӯрӣ, баромадан ва гайра	

МЕЪЁРҲОИ НАМУНАВИИ ДАВ БА МАСОФАИ 100 м АЗ ОҒОЗИ БАЛАНД (СОНИЯ)

Сатҳи натиҷаҳо (писарон)					
Синну сол	Паст	Аз миёна паст	Миёна	Аз миёна баланд	Баланд
16 (100 м.)	15,4 ва бештар	15,3-14,9	14,8-14,3	14,1-13,7	13,6 ва камтар
17 (100 м.)	15,0 ва бештар	15,1-14,6	14,5-14,2	14,0-13,5	13,4 ва камтар

Сатҳи натиҷаҳо (духтарон)					
Синну сол	Паст	Аз миёна паст	Миёна	Аз миёна баланд	Баланд
16 (100 м.)	16,4 ва бештар	16,2-16,0	15,8-15,6	15,4-15,0	14,9 ва камтар
17 (100 м.)	16,0 ва бештар	15,9-15,6	15,4-15,2	15,0-14,8	14,7 ва камтар

МЕЪЁРҲОИ НАМУНАВИИ БАҲОИ НАТИҶАҲОИ ФИШУРДАНИ ДАСТ (ДИНАМОМЕТРИЯИ КАҒҲО)

Сину сол	Даст	Дараҷабандии натиҷаҳо				
		Паст	Аз миёна паст	Миёна	Аз миёна баланд	Баланд
1	2	3	4	5	6	7

Сатҳи натиҷаҳо (писарон)						
16	рост	38,0	49,0	49,5	61,0	62,5
	чап	32,5	45,5	46,0	58,0	59,5
17	рост	42,5	55,0	56,5	63,0	64,5
	чап	40,0	52,5	53,5	62,0	63,0

Сатҳи натиҷаҳо (духтарон)						
16	рост	29,5	35,5	36,0	42,5	43,0
	чап	22,0	35,0	36,5	42,0	42,5

17	рост чап	30,0 26,5	37,0 36,5	38,5 37,0	44,5 43,0	45,0 44,0
----	-------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

МЕЪЁРҲОИ НАМУНАВИИ БАҲОИ НАТИҶАҲОИ ҶАҲИДАН БА ДАРОЗИ АЗ ҶОЙ (МАСОФА БО СМ.)

Сатҳи натиҷаҳо (писарон)					
Синну сол	Паст	Аз миёна паст	Миёна	Аз миёна баланд	Баланд
16	159 ва камтар	160-184	185-219	220-239	240 ва бештар
17	159 ва камтар	160-184	185-234	235-264	265 ва бештар

Сатҳи натиҷаҳо (духтарон)					
Синну сол	Паст	Аз миёна паст	Миёна	Аз миёна баланд	Баланд
16	134 ва камтар	135-149	150-179	180-194	195 ва бештар
17	134 ва камтар	135-149	150-184	185-204	205 ва бештар

МЕЪЁРҲОИ НАМУНАВИИ БАҲОИ НАТИҶАҲОИ ПАРТОҶТАНИ ТҶУБИ ПУРШУДА (1 КГ) (МАСОФА БО М.)

Сатҳи натиҷаҳо (писарон)					
Синну сол	Паст	Аз миёна паст	Миёна	Аз миёна баланд	Баланд
16	629 ва камтар	630-702	703-820	821-893	894 ва бештар
17	635 ва камтар	640-750	845-850	860-900	100 ва бештар

Сатҳи натиҷаҳо (духтарон)					
Синну сол	Паст	Аз миёна паст	Миёна	Аз миёна баланд	Баланд
16	525 ва камтар	530-580	600-640	660-700	715 ва бештар
17	585 ва камтар	595-615	630-670	675-730	750 ва бештар

МЕЪЁРҲОИ НАМУНАВИИ БАҲОИ НАТИҶАҲОИ ҚАТ ВА РОСТ НАМУДАНИ ДАСТҲО ДАР ҲОЛАТИ ХОБИДАН ДАР БОЛОИ ХАРАКИ ВАРЗИШӢ (МАРОТИБА)

Сатҳи натиҷаҳо (писарон)					
Синну сол	Паст	Аз миёна паст	Миёна	Аз миёна баланд	Баланд
16	24 ва камтар	27-31	32-40	41-44	45 ва бештар
17	25 ва камтар	30-32	33-43	44-45	46 ва бештар

Сатҳи натиҷаҳо (духтарон)					
16	3 ва камтар	4-8	9-19	20-24	25 ва бештар
17	3 ва камтар	4-8	9-19	20-24	25 ва бештар

ХУДРО БИСАНҶЕД!

Синфи 10

1. Кадом касбро шумо интиҳоб намудед?
2. Барои муваффақ шудан дар ин касб кадом хислатҳои ҷисмонӣю рӯҳиро бояд инкишоф дод?
3. Речаи намунавӣ рӯзи худро тартиб диҳед.
4. Кадом ашёи беҳдошти шахсӣ танҳо аз шумо буда метавонанд?
5. Машқҳои инфиродӣ тавсиявино иҷро намоед.
6. Натиҷаҳои худро бо нишондиҳандаҳои миёнаи меъёрҳои намунавӣ санҷед.
7. Кадом нишондиҳандаҳоро шумо ба дафтари худназораткунӣ қайд кардан мехостед?
8. Бозиҳои олимпии III дар кучо гузаронида шудаанд?
9. Теъдоди варзишгарони дар Олимпиадаи XI Берлин иштирок намударо номбар кунед?
10. Оташи анъанавӣ олимпӣ дар қитъаи Америка кай афрӯхта шуд?

11. Қаҳрамонони Бозиҳои олимпиро аз Тоҷикистон номбар намоед.
12. Роҳравӣ ва намудҳои асосии он.
13. Шаклҳои зоҳиршавии ҳаракатнокӣ.

Синфи 11

1. Кадом давлати ватани Бозиҳои олимпии антиқа ба ҳисоб меравад?
2. Кӣ ҳуқуқи иштирок дар Бозиҳои олимпии антиқаро дошт?
3. Баъд аз чанд сол ин бозиҳо гузаронида мешуданд?
4. Кадом анъанаҳои асосии гузаронидани Бозиҳои олимпии антиқа имрӯз низ истифода бурда мешаванд?
5. Голибони Бозиҳои олимпии антиқаро чӣ ном мебуданд?
6. Дар Бозиҳои олимпии антиқа занҳо иштирок мекарданд ё не?
7. Дар Гретсияи қадим дигар намууди бозиҳои анъанавӣ вучуд доштанд ё не?
8. Инкишофи ҷисмонӣ чист?
9. Ёри аввалини тиббӣ ҳангоми латхӯрӣ ва хунравӣ.
10. Зери мафҳуми фаъолияти ҳаракатӣ чиро мефаҳмед?
11. Чандирӣ ҳамчун ҳислати ҷисмонӣ.
12. Тарзҳои асосии ҳаракати одам.
13. Дав ва намудҳои он.
14. Гимнастикаи варзишӣ ва намудҳои он.
15. Кадом намудҳои бозиҳои варзиширо медонед?
16. Аз таърихи футбол чиро медонед?
17. Машқҳои варзишӣ кай иҷро карда мешаванд?
18. Машқҳои махсуси варзишӣ дар кадом ҳолат иҷро карда мешаванд?

М У Н Д А Р И Ч А

Мурочиат ба хонандаи китоб	3
Дустони азиз!	4

ФАСЛИ 1. ҲАРАКАТИ ВАРЗИШӢ

БОБИ 1. Инкишофи ҳаракати тарбияи ҷисмонӣ дар Тоҷикистон	5
§ 1. Ҳаракати тарбияи ҷисмонӣ дар солҳои истиқлолият	5
§ 2. Инкишофи варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ дар шароити муносибатҳои бозоргонӣ.....	13

ФАСЛИ 2. ХУДНАЗОРАТКУНИ ВА ИҶРОИ МАШҚҶОН ҶИСМОНӢ

БОБИ 1. Машғулиятҳои мустакилона	20
§ 1. Қоидаҳои гузаронидани машғулиятҳои мустакилона	20
§ 2. Гимнастикаи пагоҳирузии беҳдошти	21
БОБИ 2. Инкишофи хусусиятҳои ҷисмонӣ	32
§ 1. Тобоварии умумӣ (аэробӣ)	32
§ 2. Асрори чандирӣ	43

ФАСЛИ 3. МАШҚҶОН ВАРЗИШӢ

БОБИ 1. Варзиши атлетӣ барои наврасон	51
§ 1. Маҷмуи машқҳои варзиши атлетӣ	51
БОБИ 2. Варзиш барои духтарон	56
§ 1. Марҳилаи тайёрӣ	56
§ 2. Барномаи солона	57

ФАСЛИ 4. ӮҲДАБАРО БОШЕД!

БОБИ 1. Талаботи барномавӣ ва тарзи иҷрои он	67
§ 1. Гимнастика	80
§ 2. Бозиҳои варзишӣ	86
§ 3. Волейбол (оид ба тарзи бозӣ)	87
§ 4. Туби дастӣ	94
§ 5. Футбол	99
§ 6. Тенниси рӯимизӣ (оид ба тарзи бозӣ)	108
Талабот ба хонандагон (синфи 10)	112
Талабот ба хонандагон (синфи 11)	113
Меъёрҳои намунавӣ	115
Худро бисанҷед	117

ГУБАНОВА Л. А., САФАРОВ Ш. А.

ТАРБИЯИ ҚИСМОНӢ

Китоби дарсӣ барои синфи 10-11

Рохбари

нашр:

Давлатов Зоир

Мухаррир

Нарзуллои Олим

Мухаррири

техникӣ:

Раҳимов Фарҳод

Ба матбаа 26.07.2009 супорида шуд. Ба чоп 26.08.2009 имзо шуд. Андозаи 70x90¹/₁₆,
Чопи офсет. Коғази офсет. Хуруфи адабӣ. Қузи чопӣ 7,5. Адади нашр 50000 нусха.
Супориши №07.

Нашриёти “Мавлавӣ”.

734018, ш. Душанбе, хиёбони С. Шероӣ. 16.

Тел.: 238-52-73.