К. МАҲКАМҶОНОВ, Ф. ХӮҶАЕВ

# ТАРБИЯИ ҶИСМОНӢ 1

*Китоби дарсӣ барои донишомӯзони синфҳои 1-уми мактабҳои миёнаи таълими умумӣ*

*Нашри шашум*

*Вазорати таълими халқи Республикаи Ӯзбекистон тасдиқ намудааст*

ТОШКАНД — «O‘ZBEKISTON» — 2013

УЎК: 796(075)
КБК 75.1я71
М 47

**Аз ҳисоби маблағҳои буҷети давлатӣ чоп шудааст. Бепул.**

Машғулиятҳо аз рӯи китоби дарсии мазкур аз нимсолаи дуюм гузаронида мешавад.

Муқарризон: **Р. Мавлонова** — доктори илмҳои педагогика, профессор;
**Т. Юнусов** — номзади илмҳои педагогика, профессор;
**С. Омаргалиев** — Омӯзгори шоистаи Республикаи Ӯзбекистон.

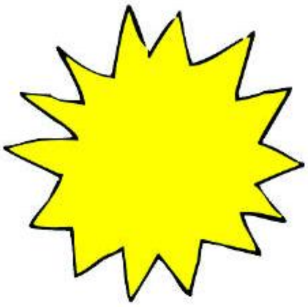
## АЛОМАТҲОИ ШАРТӢ

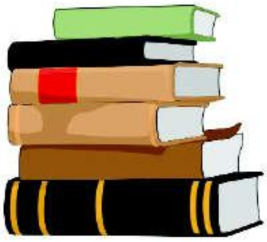
Ҳ.А. — Ҳолати аввала
Р.и.а. — Рост истодани асосӣ
Р.и. — Рост истодан

ISBN 978-9943-01-015-4

© Ба забони тоҷикӣ тарҷумаи
ХЭТН «O‘ZBEKISTON», 2005, 2008—2013

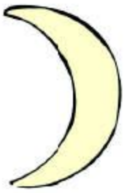
# ТАРБИЯИ ҶИСМОНӢ ЧИРО МЕОМӮЗАД?





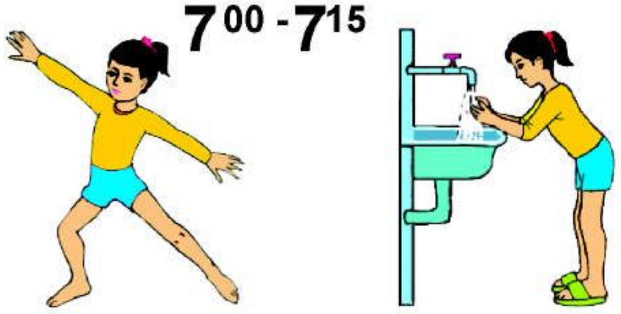
# ТАРТИБИ РӮЗ

Бачаҳои азиз! Шумо мактабхон ҳастед ва дар наздатон корҳои зиёд истодаанд: вазифаҳои хонагиро тайёр кардан, ба падару модар ёрӣ додан, шуғл варзидан дар маҳфилҳои варзишии мактаб, ошноӣ бо китобҳои шавқовар, хондани онҳо бо кӯмаки падару модар ва хоҳару бародарон, тамошои телевизор ва ғайра. Ба-



$7^{00}$

$7^{00}$ - $7^{15}$



$7^{15}$ - $7^{40}$

$7^{40}$ - $8^{00}$

$8^{00}$ - $12^{00}$

$12^{00}$ - $12^{30}$

$12^{30}$ - $13^{30}$

$13^{30}$ - $16^{30}$

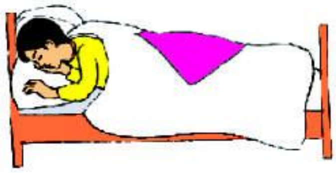
$16^{00}$ - $18^{00}$

$18^{00}$ - $19^{00}$

$19^{00}$ - $20^{40}$

$20^{40}$ - $21^{00}$

$21^{00}$ - $7^{00}$



рои иҷро кардани тамоми ин корҳо нақшаи тартиби рӯз ба Шумо ёрӣ медиҳад. Барои ин рӯйхати тамоми корҳои иҷрошавандаро тартиб дода, дар кадом вақт иҷро шудани онро нишон диҳед. Ба иҷрои ин корҳо дар вақти муқарраршуда одат намоед. Ин тартиби рӯзи Шумо мегардад.

Дар тартиби рӯз баробари корҳои иҷрошаванда ба ҷо овардани машқҳои ҷисмониро ҳам фаромӯш накунед. Бо иҷро намудани машқҳои ҷисмонӣ Шумоён саломатии худро мустаҳкам мекунед. Қобилияти кориатонро баланд бардошта, ба беҳтар азхудкунии дарсҳо муваффақ мегардед.

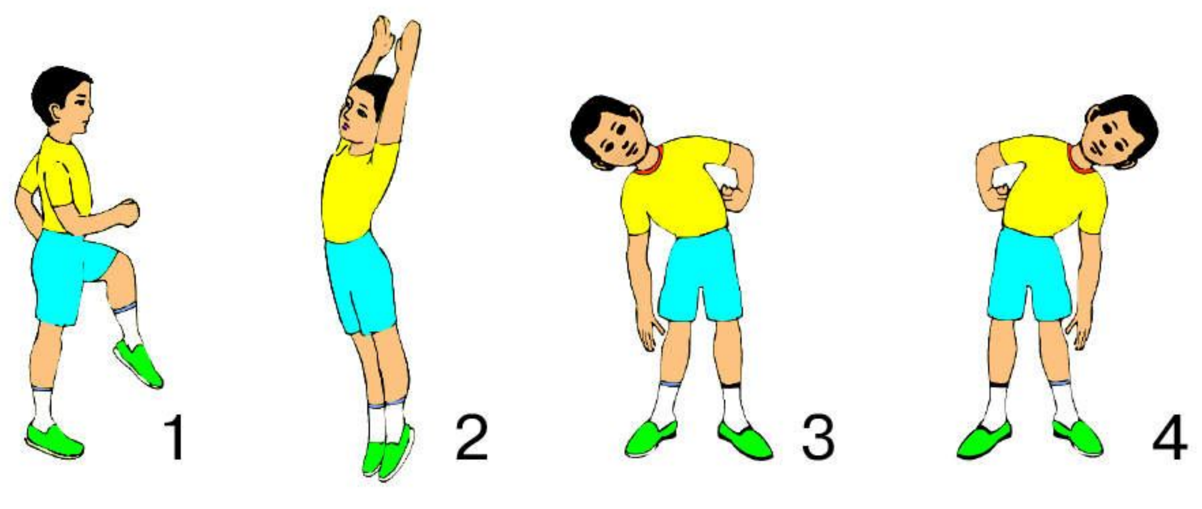
Тамоми корҳои дар тартиби рӯз нишондодаро агар дар вақташ иҷро кунед, монда намешавед. Ҳангоми иҷрои вазифаҳои таълимӣ душворӣ намекашед, хуб хоб карда, бардаму солим мегардед.

# ТАРТИБИ РӮЗИ ДОНИШОМӮЗРО ЧӢ ТАВР СОХТАН ЛОЗИМ?

Тартиби рӯзро ҳар як кас ҳар хел тартиб доданаш мумкин. Аммо баъзе тадбирҳое ҳам ҳаст, ки онҳоро ҳама бояд иҷро кунанд.

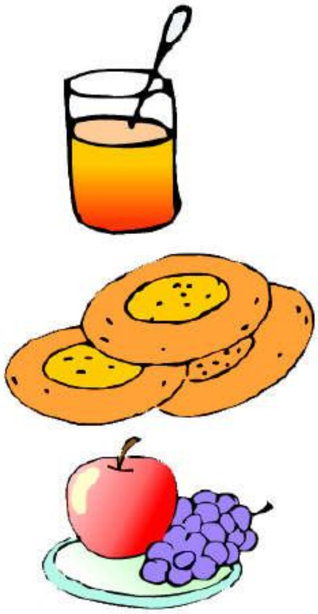
## ВАРЗИШИ ПАГОҲӢ

Варзиши пагоҳӣ дар тартиби рӯзи бачагон мавқеи асосиро ишғол мекунад. Онро ҳар як донишомӯз бояд баъд аз хоб ва ғундоштани ҷойгаҳи худ иҷро кунад. Варзиши пагоҳӣ барои ҳар гуна узвҳои бадан аз 5–6-то машқҳои додашуда иборат аст.



# ШУСТУШӮИ ПАГОҲӢ

Донишомӯз баъд аз иҷрои варзиши пагоҳӣ дандонҳо ва дасту рӯйро тоза шуста, сипас либос мепӯшад.



# ТАОМ ХӮРДАН

Дар давоми рӯз Шумоён бояд се маротиба хӯрок хӯред: нонушта, хӯроки нисфирӯзӣ ва шом. Пагоҳӣ баъди шустушӯ бояд нонушта кунед. Аз мактаб бозгашта, хӯроки нисфирӯзӣ мехӯред. Чанд соат пеш аз хоб хӯроки шом мехӯред.

## ХОНИШ ДАР МАКТАБ

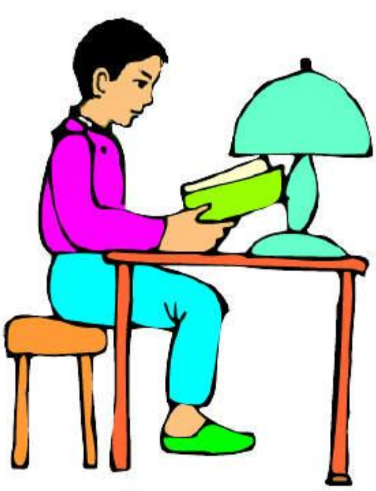
Хониш барои донишомӯз яке аз корҳои масъулиятнок ба ҳисоб меравад. Дар дарс Шумо менависед, мехонед, мешумуред. Дар бораи одамон, ҳайвонот, табиат ва навигариҳо маълумоти шавқовар мегиред.

## САЙРУГАШТ ДАР ҲАВОИ ТОЗА ВА БОЗӢ

Донишомӯз ҳар рӯз 4–5 соат бояд дар ҳавои тоза сайру истироҳат кунад. Пас аз он, ба корҳои хона ва падару модар кӯмак расонданаш лозим аст.

## ДАР ХОНА ДАРС ТАЙЁР КАРДАН

Дар мактаб барои дар хона хондану навиштан вазифа дода мешавад. Онро дар вақташ иҷро кардан лозим. Вазифаи хонагӣ агар баъди хӯроки нисфирӯзӣ ва сайру гашти рӯзона иҷро карда шавад, маъқултар аст.



## ШУСТУШӮИ БЕГОҲИРӮЗӢ

Бегоҳӣ пеш аз хоб дандонҳоро тоза карда, дасту пойро бо собун шуста, баъд аз он хоб рафтан хуб аст.

## Саволҳо:

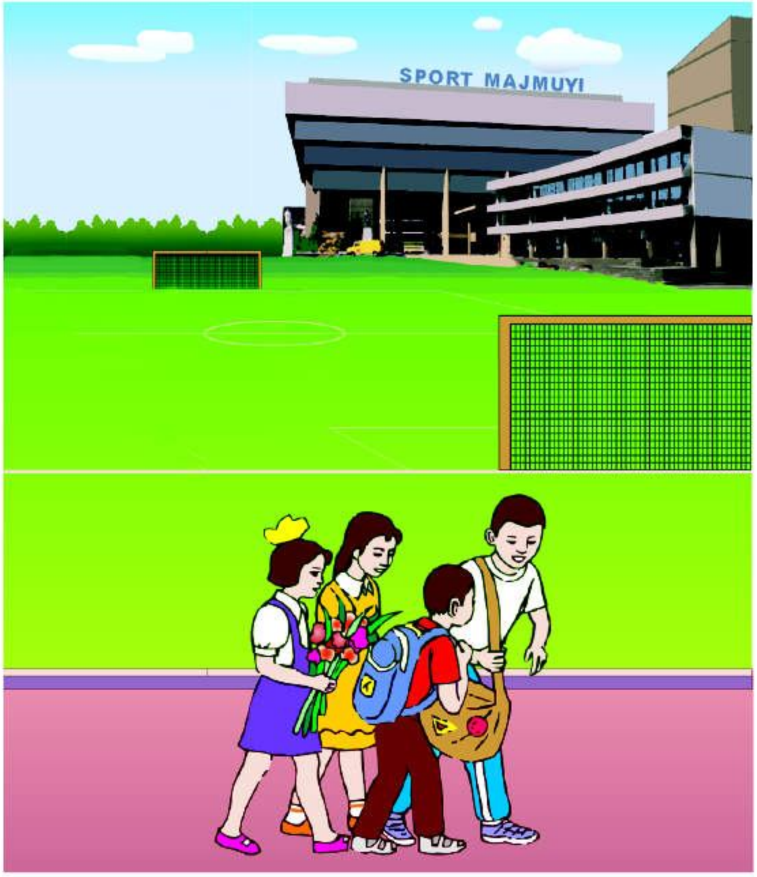
1. Тартиби рӯз чист?

2. Барои чӣ машқҳои варзишӣ (ҷисмонӣ) ба тартиби рӯз дохил карда мешаванд?

## Супоришҳо:

1. Бо падару модаратон якҷоя тартиби рӯзатонро тартиб дода, ба ҷои намоён овехта монед.

2. Дар кадом маҳфили варзиш Шумоён иштирок мекунед?



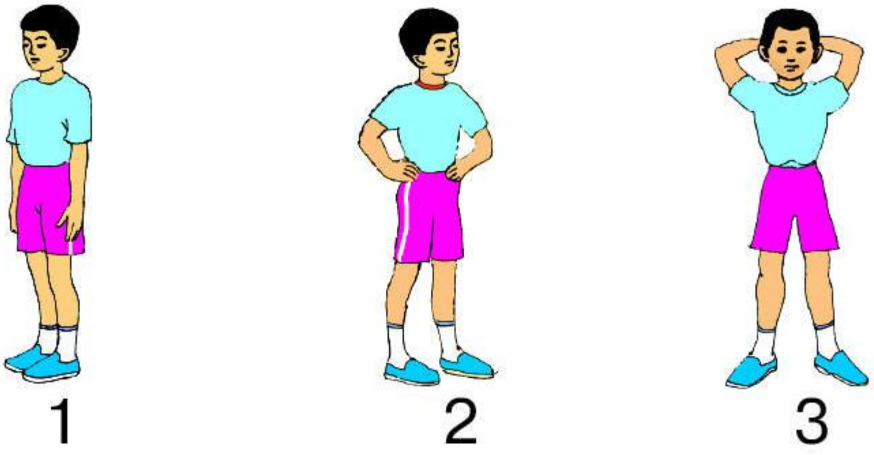
# МАШҚҲОИ ВАРЗИШИ ПАГОҲӢ

Маълум аст, ки дар вақти хоб мо фароғат мекунем: мушакҳоямон ором ва таппиши дил бомаром мешавад. Пас аз хоб ёзида, нафас баровардан хубтар аст. Барои он ки тамоми узвҳои бадан бедор шаванд, бояд варзиш кард.

Барои варзиши пагоҳӣ хона пешакӣ шамол дода шуданаш лозим. Ин корро падару модаратон ҳам то аз хоб бедор шудани Шумо ба ҷо оварданашон мумкин аст.

Машқҳои варзиширо дар болои қолин иҷро кардан беҳтар аст. Машқҳо одатан аз ҳолати аввала оғоз меёбанд.

**1.** Ҳ.а. — Р.и.а. пойҳоро ҷуфт гузошта, нӯги онҳо каме кушода мешаванд. Дастҳоро ба ду тараф фароварда, сар рост карда мешавад.



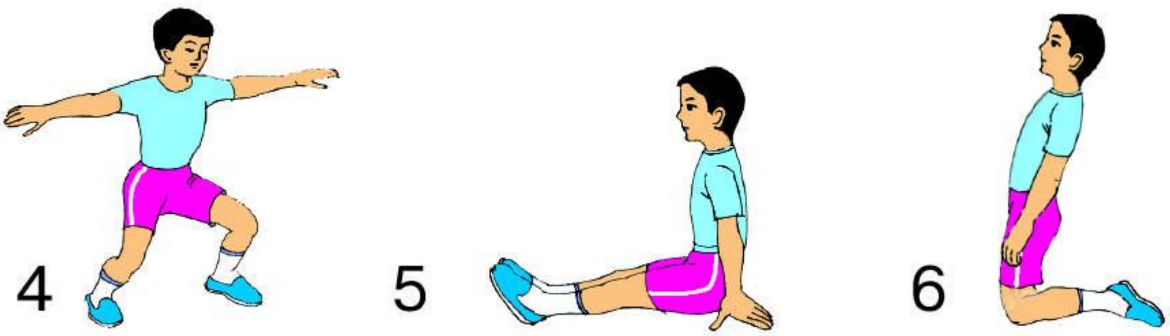

**2.** Ҳ.а. — пойҳо дар фарохии китф, дастҳо дар миён.

**3.** Ҳ.а. — пойҳо дар фарохии китф, дастҳо дар паси сар. Ангуштҳои дастро занҷир карда, оринҷҳо дар канор.

**4.** Ҳ.а. — пойҳоро васеътар гузошта нишаста, дастҳо ба паҳлӯҳо ёзонда мешаванд.

**5.** Ҳ.а. — Нишастан, пойҳоро ҷуфт карда дароз кардан, бо дастҳо ба замин такя кардан.

**6.** Ҳ.а. — ба зону такя карда рост истодан.

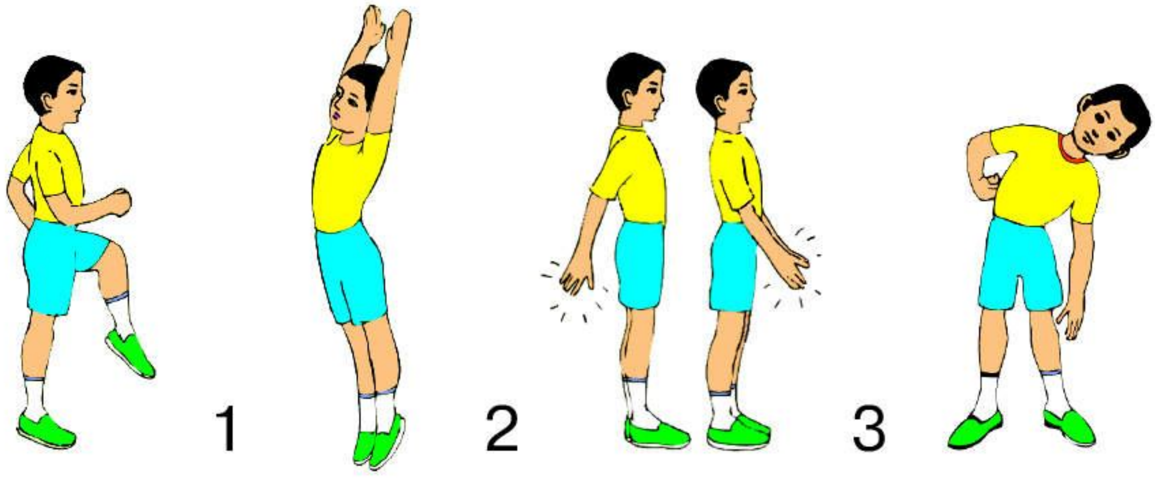


# МАҶМӮИ МАШҚҲО БАРОИ ВАРЗИШИ ПАГОҲИРӮЗӢ

Машқҳо аз роҳгардӣ оғоз мебанд. Ҳангоми иҷрои машқҳо бо бинӣ нафас гирифтан лозим. Ҳавои бо бинӣ гирифташуда дар ҳолати гарм ба шуш мегузарад.

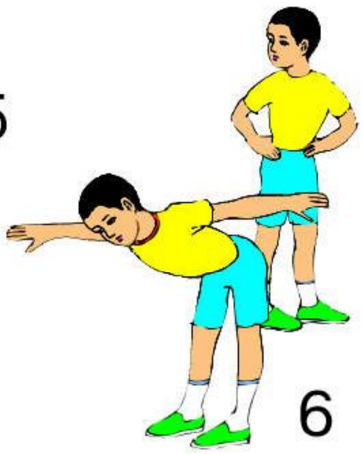
**1.** Ҳ.а. — Р.и.а. Бо қомати рост зонуҳоро баланд бардошта, миёнро рост карда раҳ гаштан. Дастон озод ва васеъ ҳаракат мекунанд, сар рост нигоҳ дошта мешавад.

**2.** Ҳ.а. — Р.и.а. Дар нӯги пой истода, дастонро ба боло бардошта, нафаси ҷуқур мегиред. Дастатонро фуроварда, нафас мебарoред.

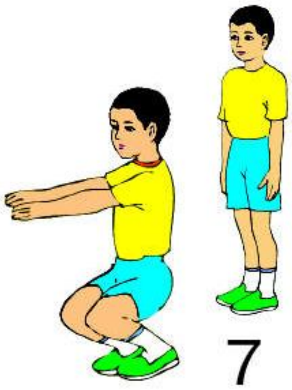


1 2 3 4

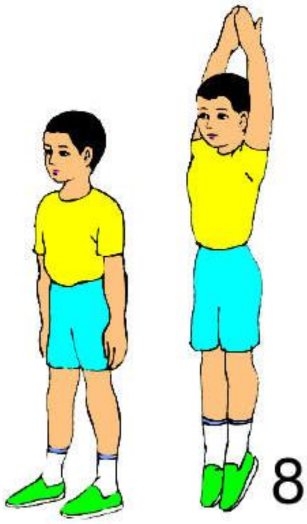
5



6



7



8

**3.** Ҳ.а. — Р.и.а. Дастҳо ба пеш ва қафо рост, қарсак занед.

**4.** Ҳ.а. — пойҳо дар фарохии китф ва дастҳо ба поён. Ба тарафи рост ва чап хам шудан.

**5.** Ҳ.а. — пойҳо дар фарохии китф, дастон дар миён. Танаатонро ба чапу рост тоб диҳед.

**6.** Ҳ.а. — пойҳо кушод, дастон дар миён. Хам шавед, дастонро ба паҳлӯ ёзонед. Ҳолати аввала.

**7.** Ҳ.а. — Р.и.а. — пойҳо дар як ҷо, дастҳо дар паҳлӯ. Нимхез шуда, дастонро ба пеш ёзонед.

**8.** Ҳ.а. — Пойҳо кушод, дастҳо ба поён, пойҳоро ҷуфт карда ҷаҳед, дастҳо ба боло, қарсак занед. Ҳ.а.

# МАШҚҲОИ ҶИСМОНИИ МУСТАҚИЛОНА

Дар синф ва хона бисёр вақт беҳаракат нишастан лозим меояд. Дар натиҷа Шумо хаста мешавед. Хастагиро танҳо бо кӯмаки ҳаракатҳои фаъол аз байн бурдан мумкин аст. Барои ин дар давоми як дақиқа 3-то машқро 5–6 маротиба такроран иҷро кардан лозим меояд. Инро лаҳзаи шавқовар меноманд. Машқҳоро дар ҷои нишаст ва ё паҳлӯи миз (парта) оҳиста иҷро кардан мумкин.

Бо мақсади пурра халосшавӣ аз хастагӣ 5–6 машқро дар давоми 2–3 дақиқа иҷро кардан мумкин аст. Инро лаҳзаи тарбияи ҷисмонӣ меноманд.

Варзишро бо 3–4 машқ баробари афшонидани дасту пой ва гавда ба охир расонидан мумкин аст.

# ТОЗАГӢ ГАРАВИ САЛОМАТИСТ

Инсон барои солиму бардам гаштан, бадан ва либосҳои худро тозаю озода нигоҳ доштанаш лозим аст. Дӯстони бачагони сару либосашон озода, дилкаш ва одобашон хуб бисёр мешаванд. Онҳоро ҳама ҳурмат мекунанд. Бо бачагоне, ки сару либос ва рӯйу дастонашон ифлосу чиркин аст, касе дӯст шудан намехоҳад.

## ОЗОДА БОШЕД!

М. Омон

Чӣ хел хуб аст бачаҳо,
Тозагӣ озодагӣ,
Бо одобу хулқи нек,
Ҳамеша пайвастагӣ.

Ҳар саҳарӣ пас аз хоб,
Шуста дасту рӯ бо об,
Бидавӣ дар пайраҳа
Ҷисмат ёбад обутоб.

«Яку ду» — гӯён агар,
Иҷро кунед машқҳоро,
Қомататон шавад рост,
Қадам занед гуворо.

Тарҷумаи З. Тоҳириён

## НИГОҲУБИНИ ДАСТОН

Дастони ифлос барои саломатӣ зарари калон доранд. Аз ҳамин сабаб дастонро доимо, бахусус пеш аз таомхӯрӣ бо собун тоза шустан лозим аст. Нохун гирифтанро набояд аз хотир баровард.

## НИГОҲУБИНИ ПОЙҲО

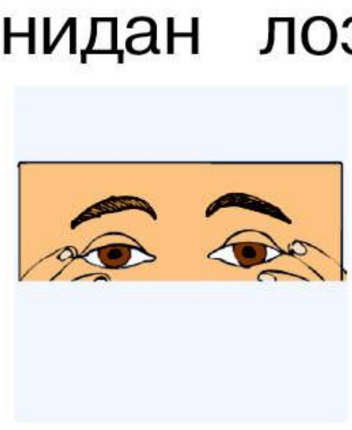
Пойҳоро ҳар рӯз, беҳтараш пеш аз хоб бо оби ширгарм ва собун шустан маъқултар аст. Он барои тезтар бартараф сохтани хастагӣ мадад мерасонад. Нохуни пойҳоро мунтазам гирифта истодан лозим.

## НИГОҲУБИНИ ЧАШМҲО

Одатан, пагоҳӣ ё бегоҳӣ ҳангоми шустани рӯй чашму абрӯро мешӯянд. Ҳангоми машғулиятҳо дар майдончаи варзишӣ ба чашм ягон чиз афтад, аз кунҷи берунии чашм ба сӯи бинӣ нигоҳ карда шустан лозим.

## НИГОҲУБИНИ ДАНДОН

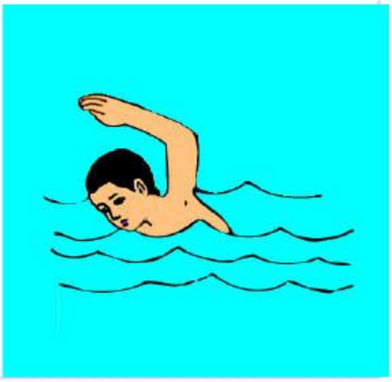
Дандонҳоро пагоҳӣ баъд аз хоб ва бегоҳӣ пеш аз хоб бо хамираи (пастаи) махсуси дандон шустан лозим. Ҳангоми шустани дандон милкро эҳтиёт кардан зарур. Чӯткаи хамираро аз дохил ва беруни дандон аз чап ба рост ва аз боло ба поён ҳаракат кунонидан лозим.



# ОБУТОБЁБӢ

Обутобёбӣ гуфта, мувофиқгардонии ҷисм ба ҳавои тағйирёбанда, афзун гардондани тобовариро ба гармо ва сармо меноманд. Барои солим шудани организм зери нурҳои офтоб худро обутоб дода, дар ҳавои кушод гаштан, дар ҳавзаҳои об оббозӣ карда, обутоб ёфтан мумкин аст.

Обутобёбиро оҳиста-оҳиста оғоз намудан лозим аст. Барои ин танаро бо сачоқи нами патдор пок кардан лозим. Ҳангоми истифода бурдан аввал бо оби ширгарм шустушӯ карда, баъд ба оби хунук гузаштан лозим.



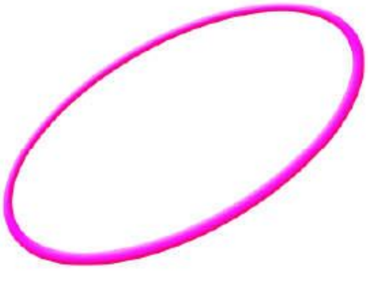
Обутобёбиро мунтазам ва бо меъёри муайян давом додан лозим аст. Масалан, агар дар зери нурҳои офтоб обутоб ёфтанӣ бошед, зери офтоби тафсон камтар истед. Дар акси ҳол пӯстатонро сӯзонданатон мумкин аст.

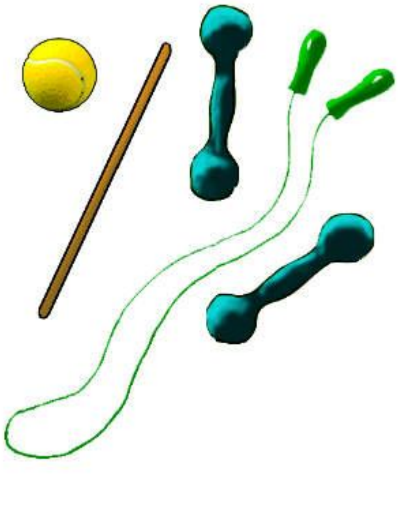
Дар ҳарорати 15–20 дараҷаи ҳаво дар ҳавои кушод сайру гашт намуда, пойлуч гаштан, дар хонаи бодхондор (форточкадор) хобидан фоидаи калон дорад.

Машқҳои гимнастикии пагоҳиро дар ҳавои кушод, ё ки дар хонаи бодхондор гузарондан мувофиқи мақсад аст.

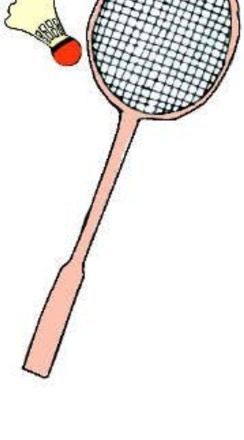
# ҶИҲОЗОТИ ВАРЗИШӢ

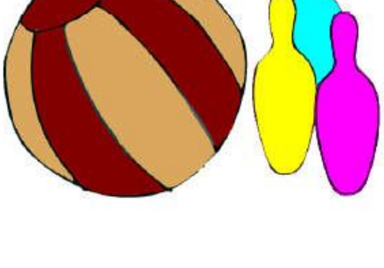
1. Тӯби футбол.
2. Чӯбчаи гимнастикӣ.
3. Ҷастак (арғамчин).
4. Чиллакҳо (кеглиҳо)-и пластмассагӣ (қатронӣ).
5. Тӯбҳои дамдодашуда (1 кг).
6. Гантелҳо (сангҳо).
7. Ҳалқаҳо.
8. Тасмаи гимнастикӣ.
9. Ракетка ва тӯбчаи бадминтон.
10. Тӯби баскетбол.











## Саволҳо:

1. Дар хонаи Шумо кадом ҷиҳози варзишӣ ҳаст?
2. Бо ин ҷиҳоз кадом машқҳоро иҷро кардан мумкин?
3. Боз кадом ҷиҳозҳоро медонед?

## Супоришҳо:

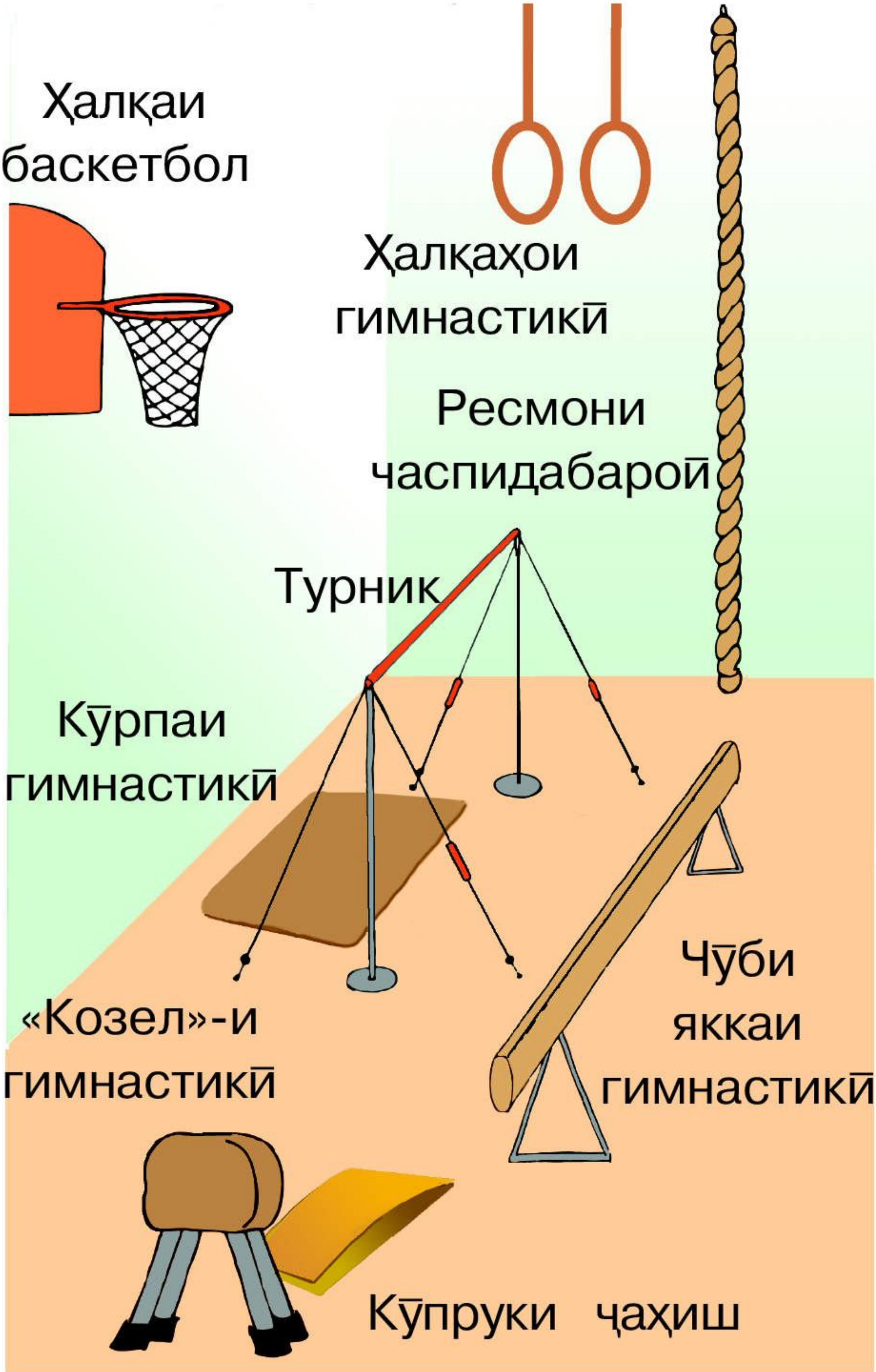
1. Расмҳои чӯбчаи гимнастикӣ, арғамчин, тӯб, гантелҳоро ба дафтаратон кашед.
2. Расмро аз назар гузаронед ва фикри худро баён кунед.

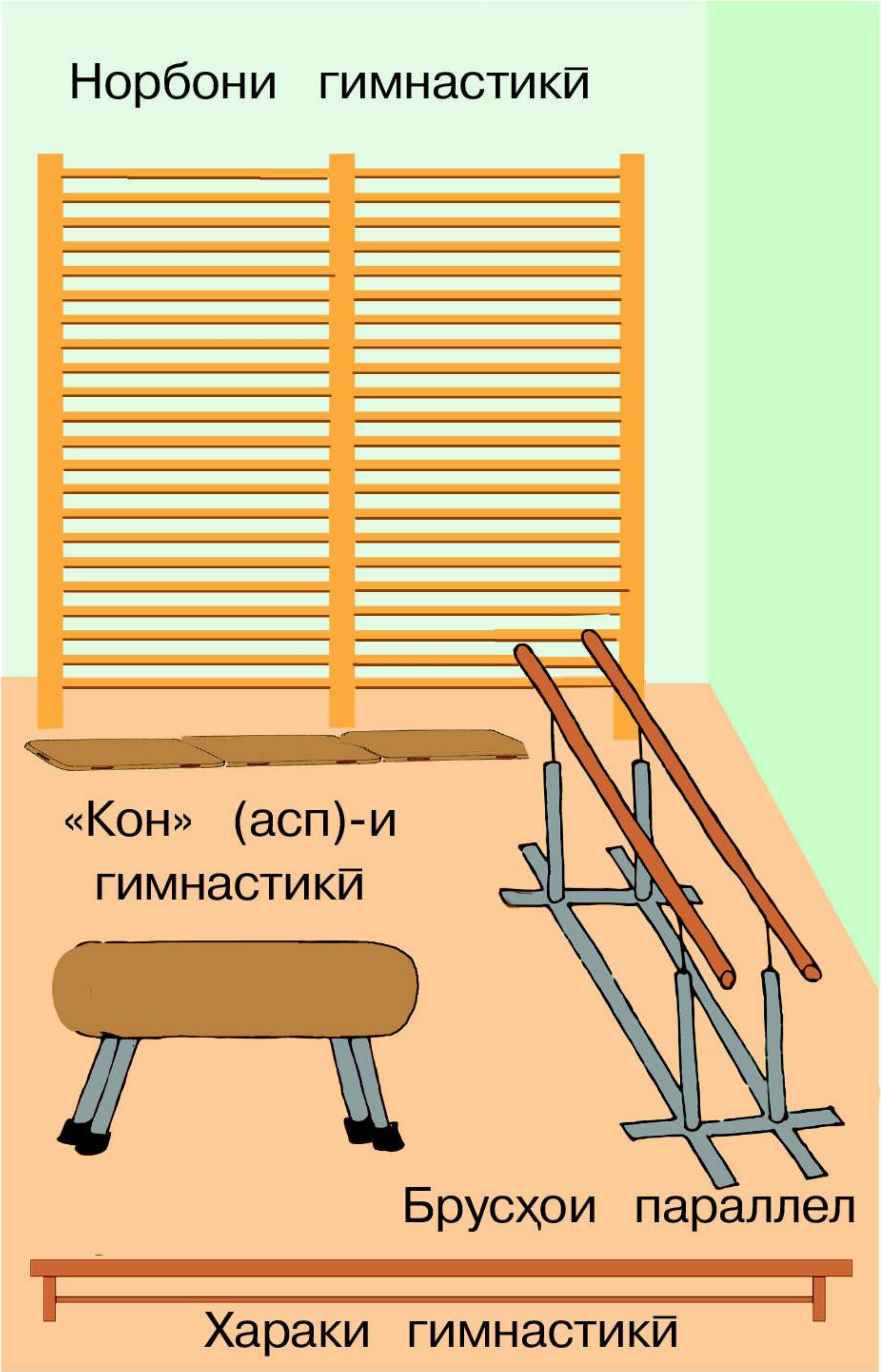
# ТОЛОРИ ВАРЗИШӢ

Хонаи махсуси мактабро, ки дар он гимнастика, баскетбол, волейбол, бозиҳои серҳаракат гузаронда мешаванд, толори варзишӣ меноманд.

## ҶИҲОЗИ ТОЛОРИ ВАРЗИШӢ

1. Брусҳои параллел.
2. Турник.
3. Ресмони часпидаварой.
4. Ҳалқаҳои гимнастикӣ.
5. «Козел»-и гимнастикӣ.
6. «Кон» (асп)-и гимнастикӣ.
7. Кӯпруки ҷаҳиш.
8. Норбони гимнастикӣ.
9. Ҳалқаи баскетбол.
10. Кӯрпаи гимнастикӣ.
11. Чӯби яккаи гимнастикӣ.
12. Хараки гимнастикӣ.
13. «Кон» (асп)-и гимнастикии дастакдор.


Ҳалқаи баскетбол
Ҳалқаҳои гимнастикӣ
Ресмони часпидабарой
Турник
Кӯрпаи гимнастикӣ
«Козел»-и гимнастикӣ
Чӯби яккаи гимнастикӣ
Кӯпруки ҷаҳиш


Норбони гимнастикӣ
«Кон» (асп)-и гимнастикӣ
Брусҳои параллел
Хараки гимнастикӣ

## Саволҳо:

1. Толори варзишӣ чист?
2. Дар толори варзишӣ чӣ гуна ҷиҳозҳо мавҷуданд?

## Супоришҳо:

1. Ҷиҳозҳои варзишиеро, ки дар мактаб ҳастанд, нависед ва ба хотир гиред.
2. Аз рӯи расм фикратонро баён кунед.

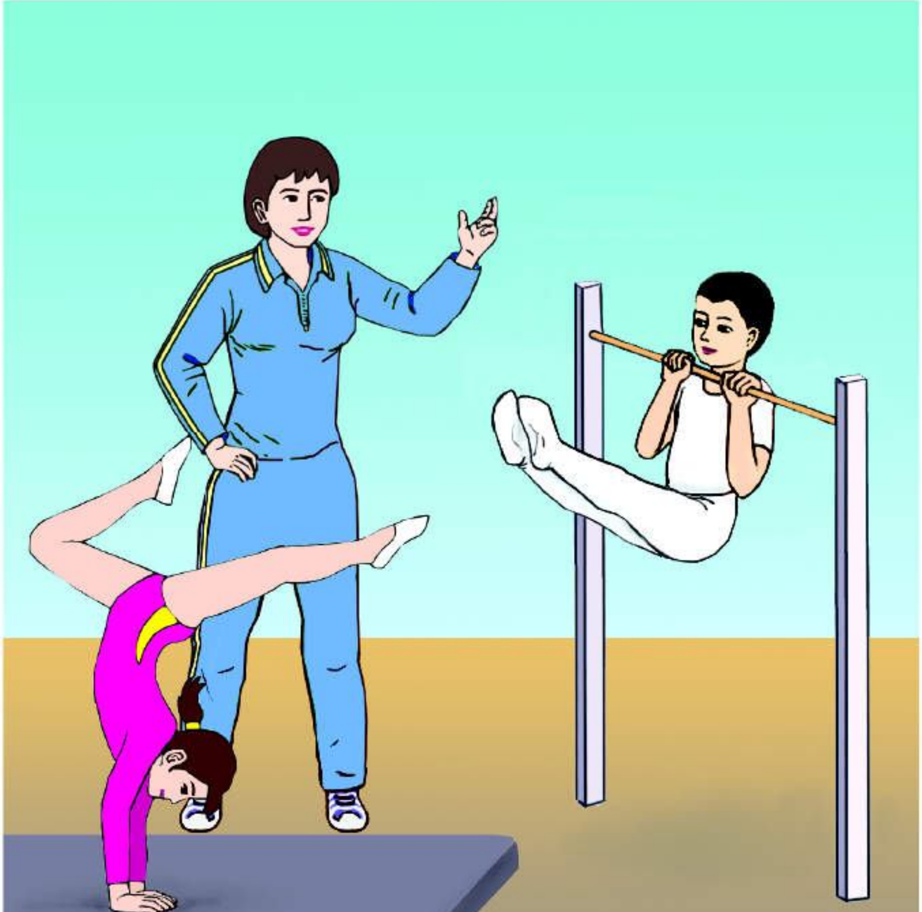
# МАШҚҲОИ ГИМНАСТИКӢ

Дар дарси тарбияи ҷисмонӣ дуруст ва зебо иҷро кардани ҳаракатҳое омӯзонида мешаванд, ки дар ҳаёти рӯзмарра дучор мееод. Пеш аз ҳама бо намудҳои варзиш, гимнастика, атлетикаи сабук, шиноварӣ, бозиҳои серҳаракат ва унсурҳои бозиҳои варзишӣ шинос мешавед.

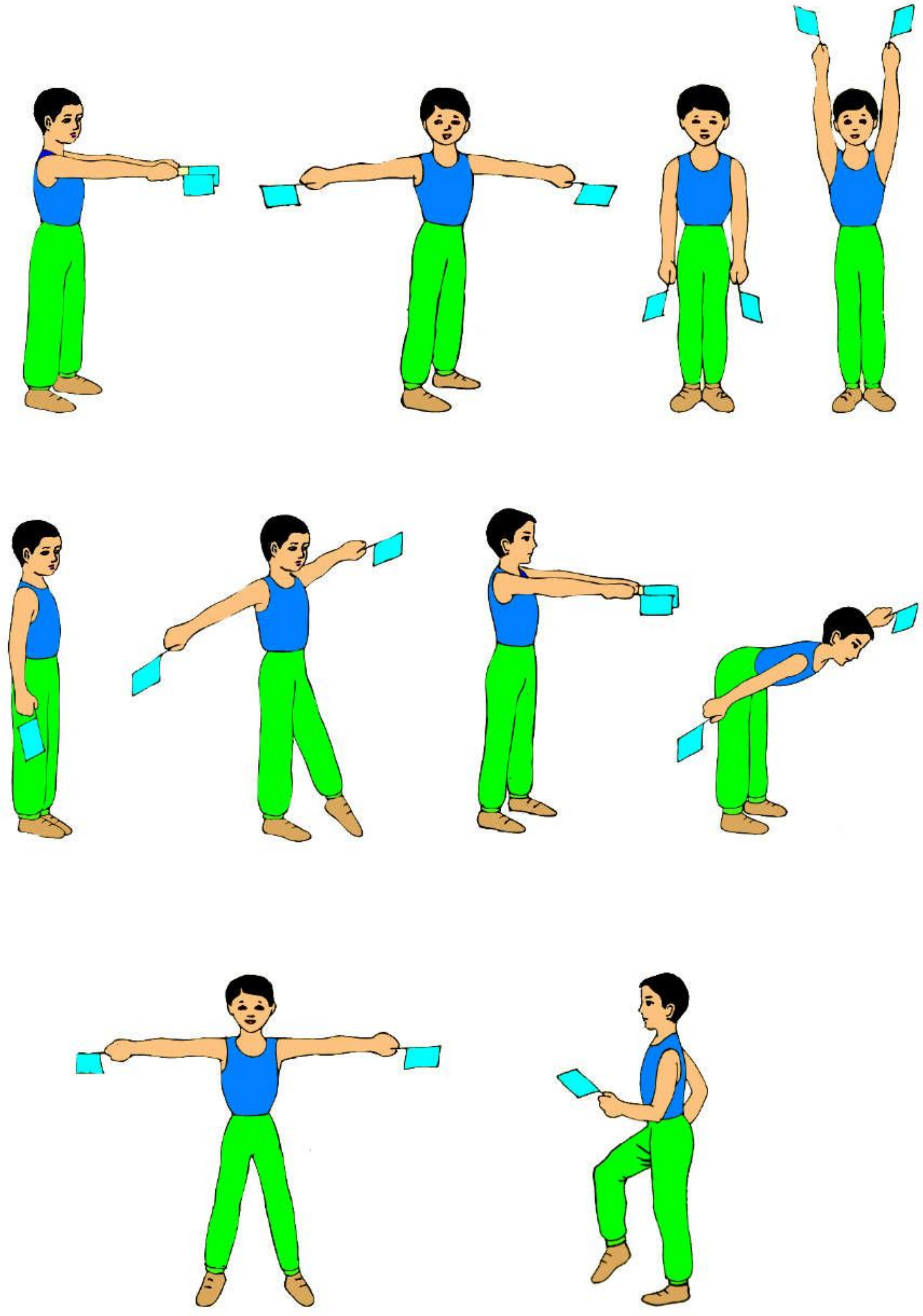
**Гимнастика** — барои расо шудани қаду қомат, бақуввату зебо шуданатон кӯмак мерасонад. Дар он дуруст ба ҳаракат даровардани дасту пой ва тамоми ҷисм, сафкашӣ, машқҳои гуногунро меомӯзед. Бо ҷиҳоз ё бе ҷиҳози варзишӣ машқҳо иҷро мекунед.

**Супориш:**

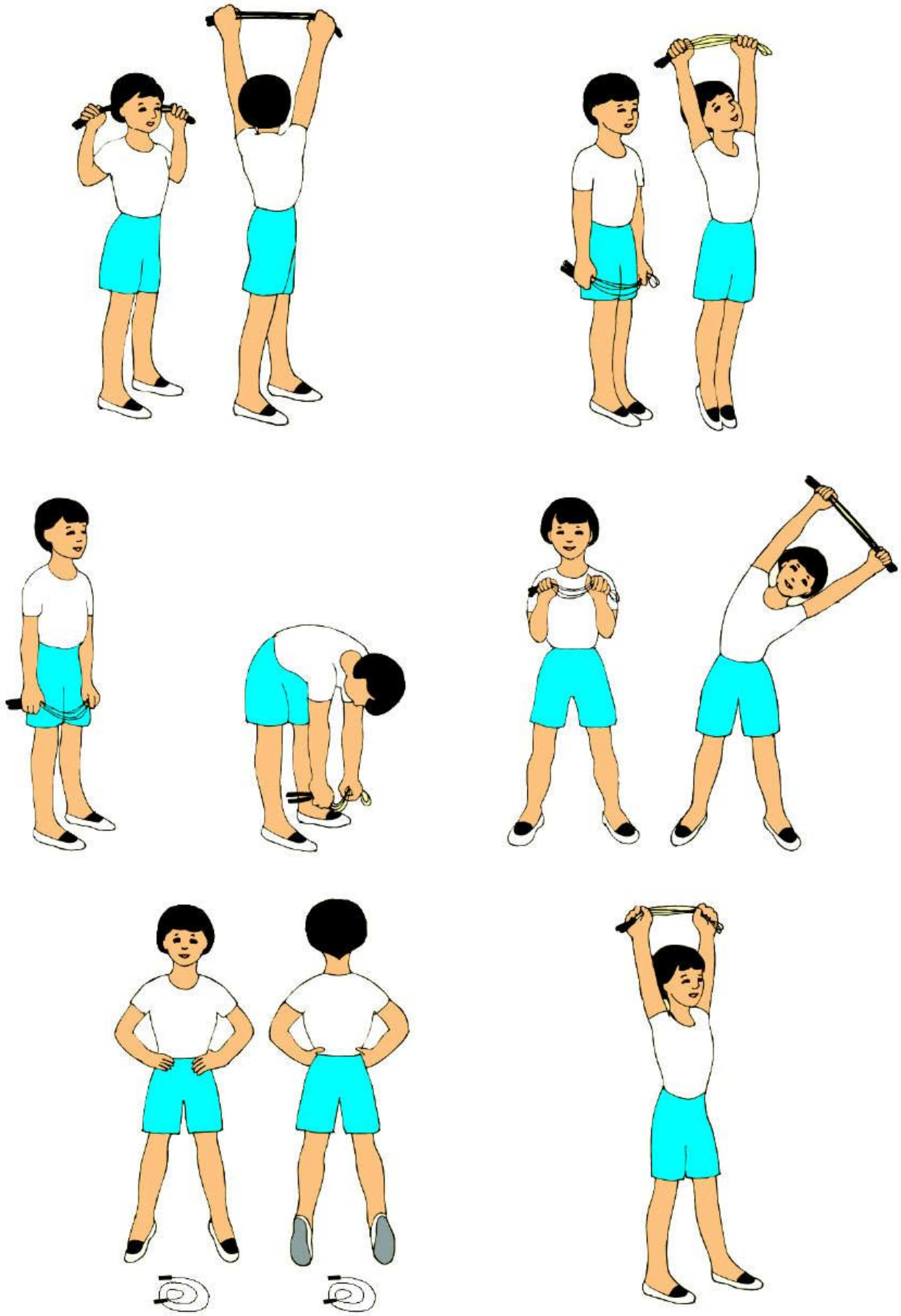
Оиди расм фикратонро гӯед.



# ИҶРОИ МАШҚҲО БО БАЙРАҚЧАҲО



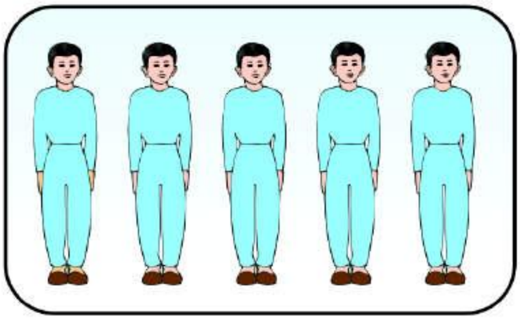
# ИҶРОИ МАШҚҲО БО ҶАСТАК (АРҒАМЧИН)

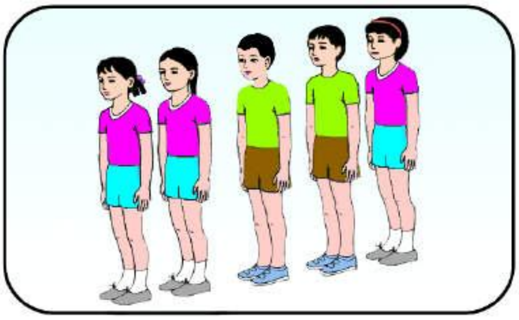


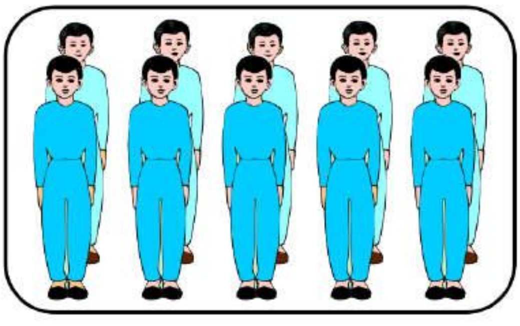
# УСУЛҲОИ САФКАШӢ ВА БОЗ САФКАШӢ

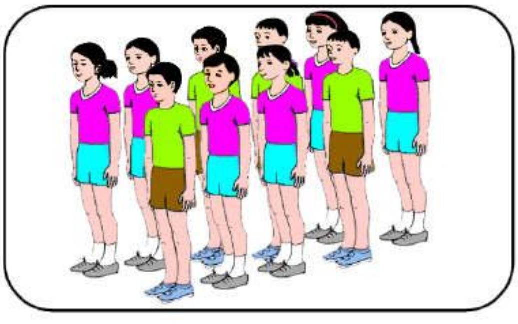
Донишомӯзони синфи якум бояд ба тезӣ дар як қатор саф кашидан, паси ҳам саф кашидан, аз нав саф кашидан, нӯги пойро рост дошта, истоданро донанд. Онҳо мувофиқи фармон бояд ҳаракати худро оғоз кардан ва ба охир расонидан, ба паҳлӯ дароз ё қат кардани дастонашон, ҳамчунин шумурданро аз рӯи шумора донанд.

Сафи бачагоне, ки рӯйҳояшонро ба як тараф гардонида, паси ҳам





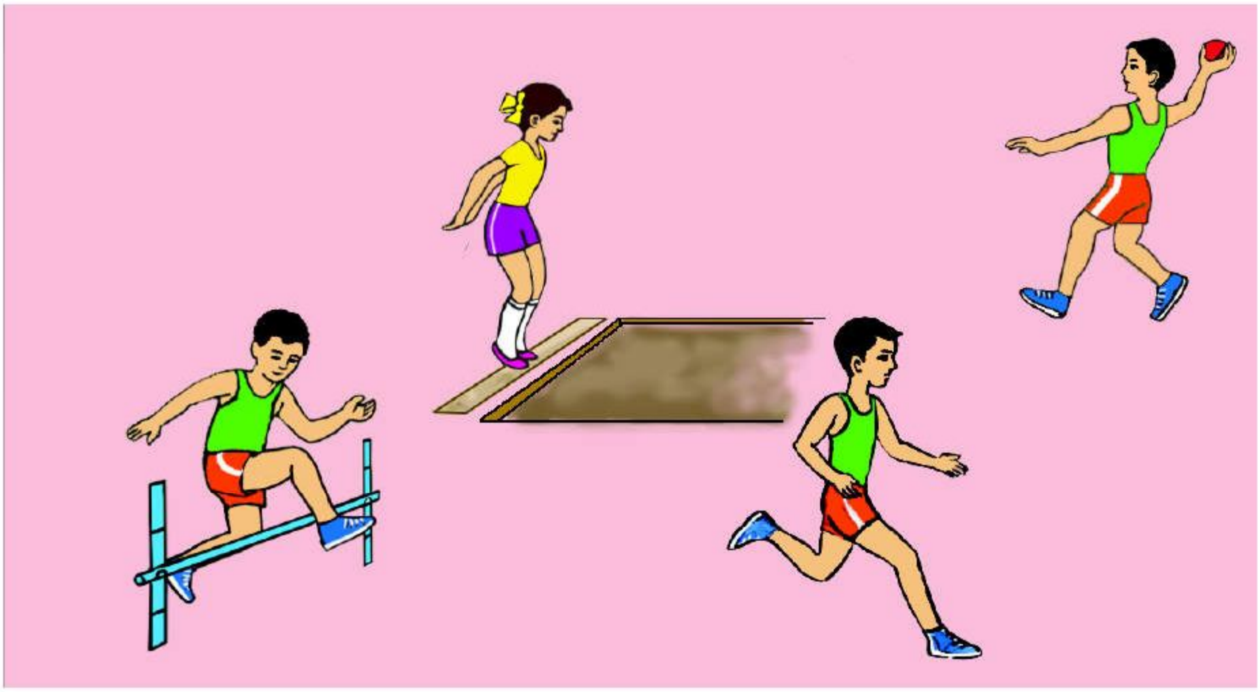




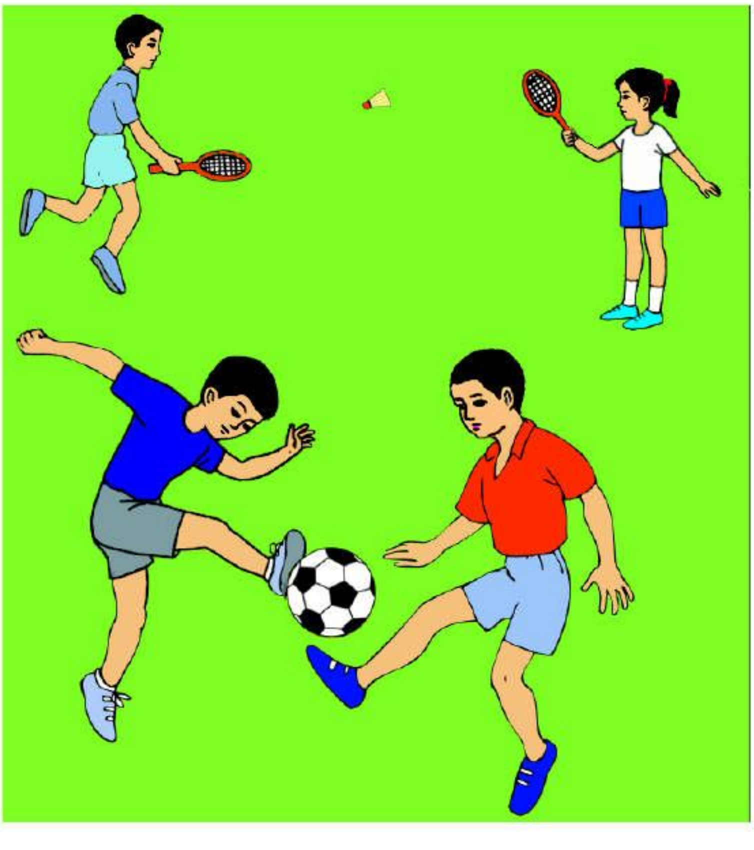
меистанд, *қатор* номида мешавад. Масофаи байни дар саф будагон фосила (дистансия) ном дорад. Масофаи фосила тақрибан ба фосилаи дастони ба пеш дарозкардашуда баробар аст.

Ҳаракат дар саф баробари эълон гардидани фармони омӯзгор: «Қадам занед!» аз пойи чап оғоз меёбад. Дар сафи дуқатора масофаи байни ду қатори ҳампаҳлӯ як қадам аст. Баробари фармони омӯзгор «ба чап», «ба рост» тоб хӯрдан лозим меояд.

**Атлетикаи сабук.** Бачагоне, ки бо атлетикаи сабук машғул мегарданд, одатан бақувват, чусту чолок ва тобовар мешаванд. Зеро ин намуди варзиш машқҳои дӯстдоштаи Шумоён, аз қабили роҳгардӣ, давидан, ҷаҳидан, ғуррондан ба масофаи дур, ҳамчунин дар ҷойҳои пасту баланд гаштанро меомӯзонад.



**Шиноварӣ, варзиш ва бозиҳои серҳаракат** табъи дили бачаҳо аст.



# НАМУДҲОИ ҲАРАКАТ

Аз он рӯзе, ки ҳаёт оғоз ёфтааст, тамоми мавҷудоти зинда ба ҳаракат эҳтиёҷ дорад.

Лаклак, турна, ғоз, занбӯри асал, кабӯтар, ҳашарот, кирмҳо ҳам ҳаракат мекунанд ва дар фазо мепаранд. Бе пару бол ҳаракат кардани онҳо ғайриимкон аст. Ғук (курбоққа) ҳам дар хушкӣ ва ҳам дар об хуб ҳаракат мекунад.

Моҳӣ ва мор дар об ҳаракати хеле сабук ё худ шино мекунанд.

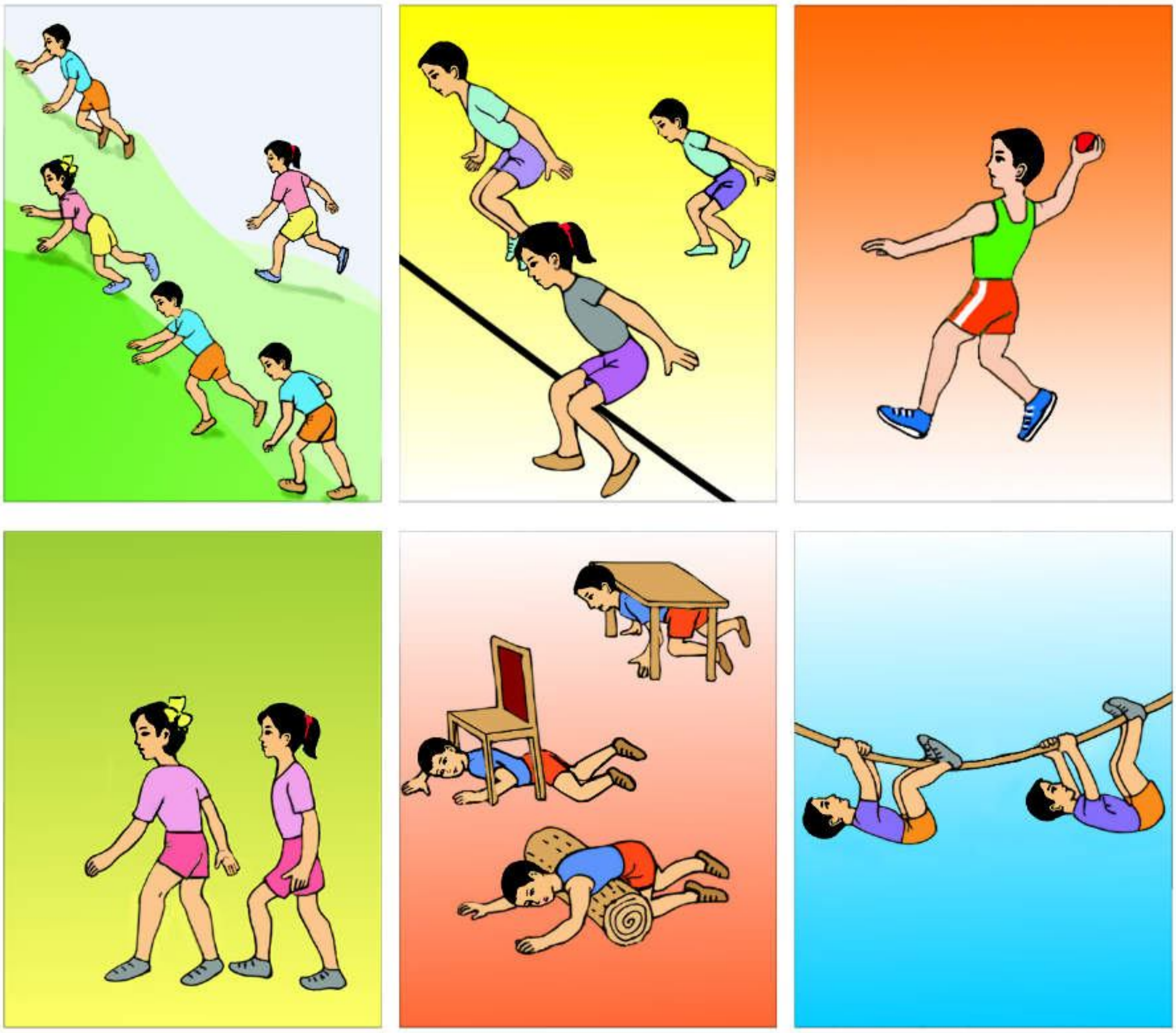
Дидед бачаҳо, баробари парандаву ҳайвонот хазандагон ва ниҳоят инсон ҳам ҳаракати ба худ хосро доранд.

## Супоришҳо:

1. Ба расмҳо нигоҳ карда, чӣ гуна ҳаракат карда истодани ҳайвонҳоро гуфта диҳед.
2. Кадом ҳаракати бачаҳо ба ҳаракати ҳайвонҳои дар расм акс ёфта, мувофиқ омаданашро гӯед.
3. Ҳаракатҳое, ки дар расм тасвир ёфтаанд, аз ҳамдигар чӣ гуна фарқ мекунанд?

# УСУЛҲОИ ҲАРАКАТ

Инсон бо ҳар хел усул ҳаракат карда метавонад. Масалан, дорбоз дар болои ресмон мувозинатро нигоҳ доштанро донистанаш лозим. Бинокор аз болои тахтаи танги бинои сохтмон нотарсона ва моҳирона қадам партофтанаш лозим аст. Тамоми ин маҳорату



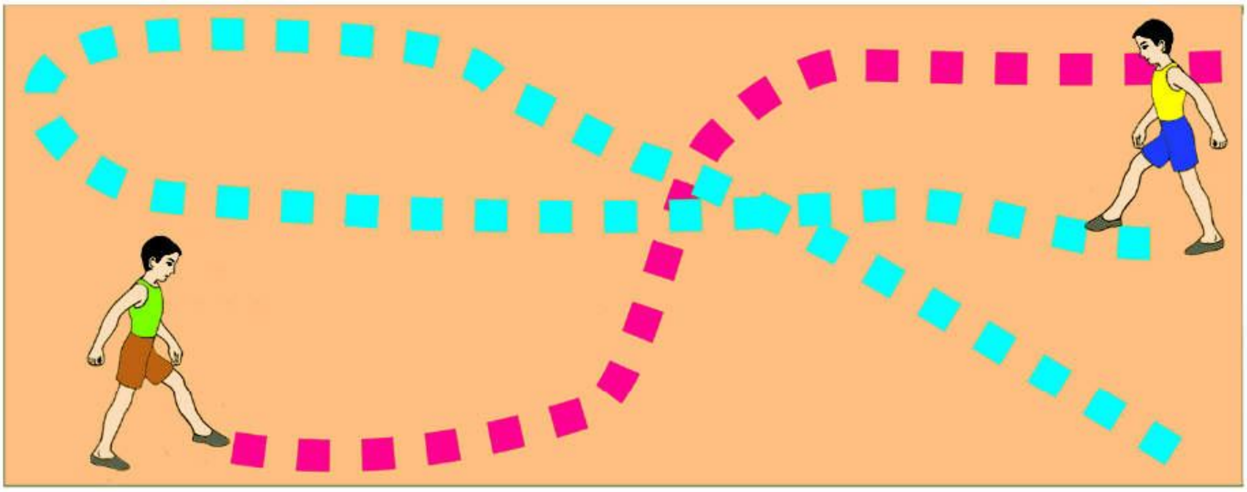
малака бо кӯмаки машқҳои ҷисмонӣ инкишоф меёбад. Дар ҳаракат узвҳои гуногуни ҷисм: сар, даст, пой, тана иштирок менамоянд.

### Супориш:

Расмҳоро аз назар гузаронида, усулҳои ҳаракати бачаҳоро гуфта диҳед.

## СУРЪАТ ВА САМТИ ҲАРАКАТ

Шумоён ҳар рӯз ба ҳар сӯ ҳаракат мекунед, мегардед, медавед. Масалан ба пеш, ақиб, ба-



ландӣ ё худ пастӣ, ба паҳлӯ (чапу рост), ҳатто пуштнокӣ ҳам ба пеш меравед.

Ҳаракатҳоеро, ки ба ҳар тараф нигоҳ карда, иҷро мекунед, самти ҳаракат меноманд.

Ҳаракатҳое, ки иҷро мекунед, оҳиста ва босуръат шуда метавонанд. Масалан, оҳиста гашта ба мактаб, барои сайр ба боғи ҳайвонот меравед, барои ба автобус, дӯстатон ё худ ба тӯб расидан медавед.

Роҳгардии оҳиста ё босуръати шумо суръати ҳаракат номида мешавад.

## Саволҳо:

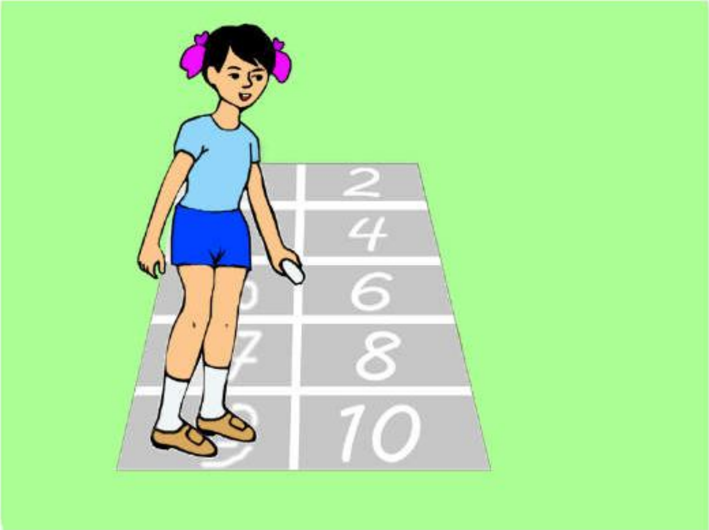
1. Мафҳуми «суръати ҳаракат»-ро чӣ хел мефаҳмед?
2. Самти ҳаракат гуфта чиро мегӯянд?

# БОЗИҲОИ СЕРҲАРАКАТ

Бозиҳои серҳаракатро бачагон ва ҳам калонсолон бо шавқу завқ иҷро мекунанд.

Дар бозиҳо мо намудҳои гуногуни ҳаракат: роҳгардӣ, давидан, ҷаҳидан, ғурондан, бартараф кардани монеаҳоро мебинем. Бозиҳо ба ҷамъ кардан ва барқарор намудани диққат ва фикр ёрӣ медиҳанд. Сифатҳои тобоварӣ, тезкорӣ, қувва ва обутобёбиро инкишоф медиҳад. Бозиҳои ҷамоавӣ бошад, ҳисси дӯстӣ ва рафоқати байниҳамдигариро тарбия менамоянд.

Бозиҳое, ки дар ҳавои кушод гузаронида мешаванд, барои саломатӣ фоидаоваранд. Ҳар як бозӣ қоидаҳои хоси худро дорад. Дар он яке ғолиб меояду дигаре мағлуб мешавад. Аз ҳамин сабаб пеш аз оғози бозиҳо довар (ҳакам) таъин мегардад.



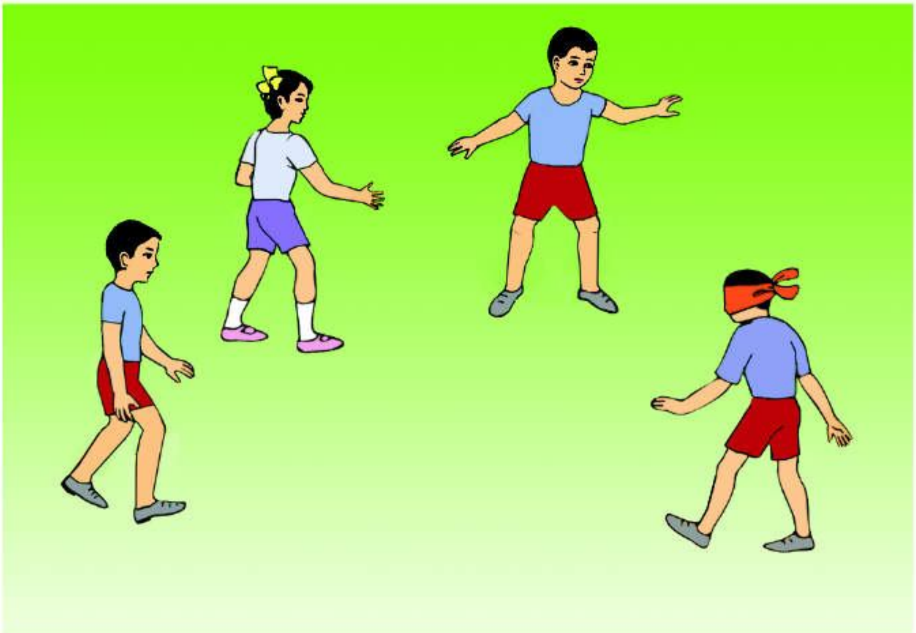

## «САФОЛАКБОЗӢ»

Ин яке аз бозиҳои дӯстдоштаи духтаракон ва писаракон мебошад. Ба хусус, ин бозиро духтарон дӯст медоранд.

Пеш аз бозӣ 5 ҷуфт катак дар 2 қатор кашида мешавад. Баъд бо ёрии шумурак пайдарҳамии бозингарон муайян мегардад. Сармир санги паҳнакро интихоб менамояд. Бозингар якпоя аз оғози хат сафолакро тела дода, ба хатчаҳо нарасонда мегузаронад. Касе аз ҳама пештар сафолакро аз тамоми катакҳо бо пой тела дода, мегузаронад, ғолиб мегардад.

## «РУСТРУСТШАВАКОН»

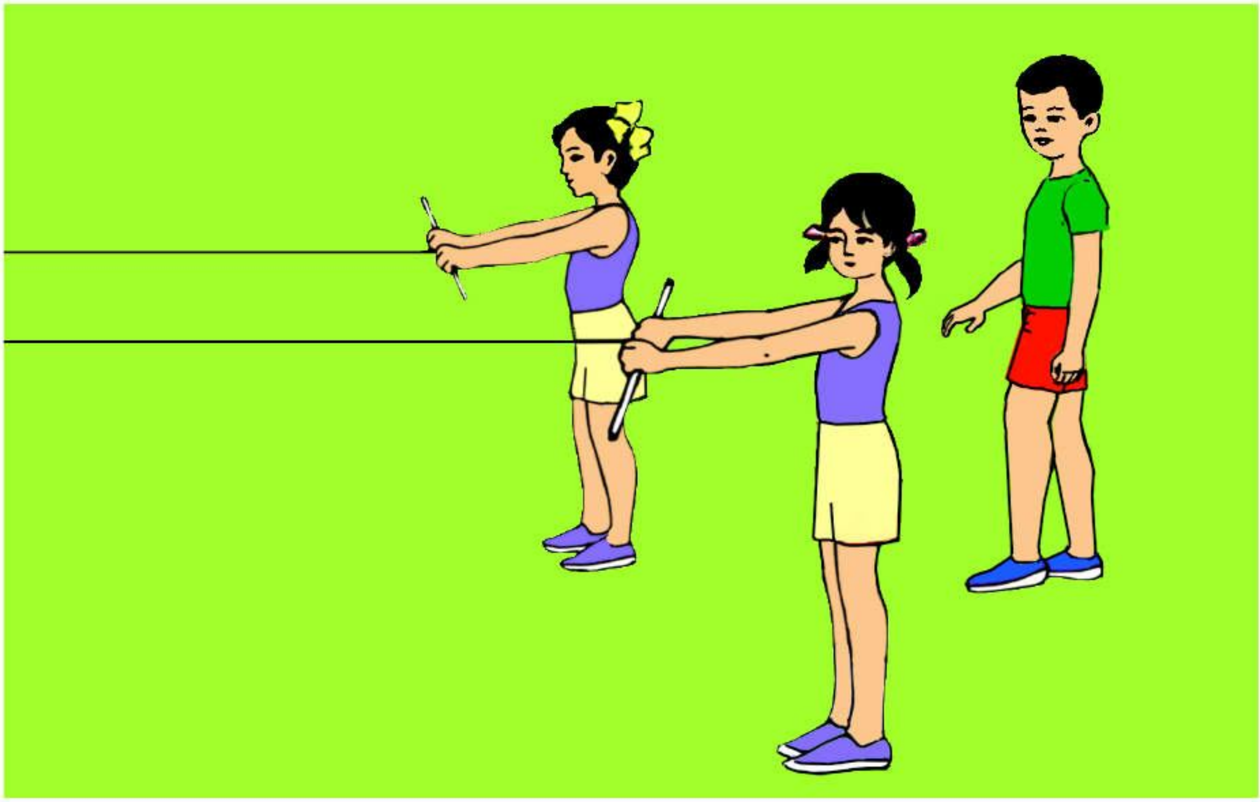
Чашмони яке аз иштирокчиёни бозиро бо рӯмол мебанданду ӯ дар мобайн меистад. Бачагон «Хола чӣ гум кардед?» — гӯён мепурсанд. Бачаи чашмонаш баста ҷавоб медиҳад: «ангуштпона». Бачагон: «Ман ёфтам, ман ёфтам» — гуфта ба ҳар тараф медаванд. Бачаи чашмонаш бастагӣ ба сӯи овоз дастонашро дароз намуда, барои доштани бачагон ҳаракат мекунад. Бачаи ба даст афтода аз бозӣ мебарояд ё ки чашмони ӯро мебанданд. Бозӣ ҳамин тавр



давом мекунад. Бачаҳои ба даст наафтода аз ҳама чусту чолок, ғолиб122 дониста мешаванд.

## «КӢ ТЕЗТАР МЕПЕЧОНАД?»

10–15 нафар бача ба 2 гурӯҳ тақсим шуда, бозӣ карда метавонанд. Барои бозӣ ду порча ресмони (дарозиаш 3–4 метр) ва ду чӯбча лозим аст (ғафсиаш 3 см). Як нӯги ресмони ҳар як қатор ба чӯбча, нӯги дуюми он ба анҷоми девор баста мешавад. Чӯбчаҳоро



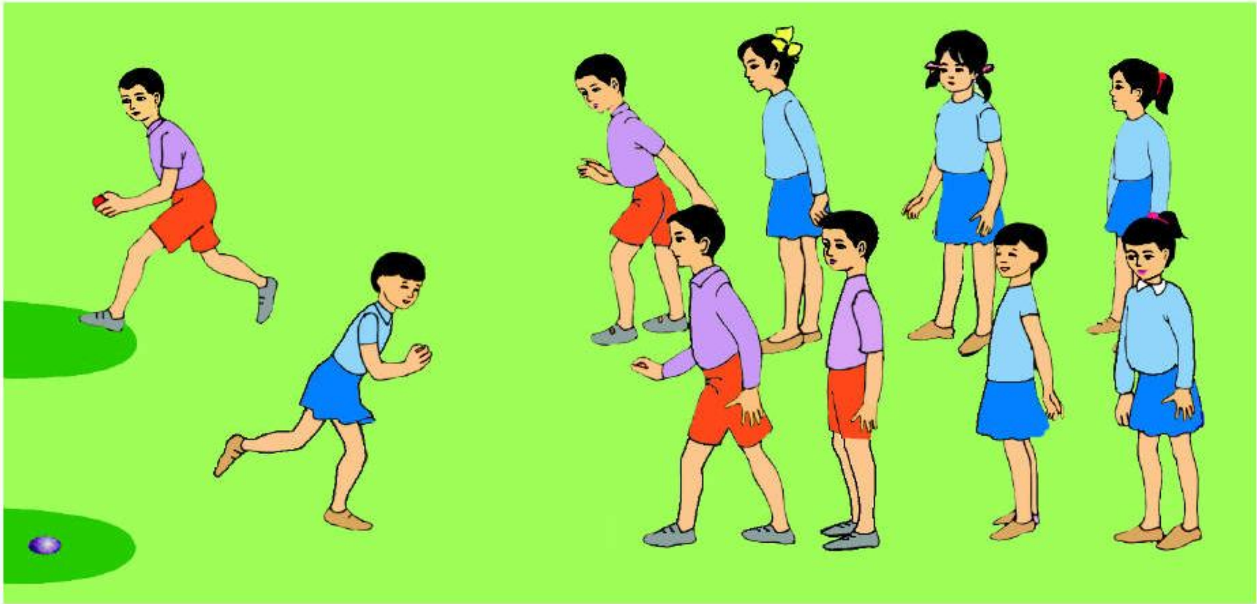
бачагон бо дастонашон дошта меистанд.

Ҳамин ки фармони «Оғоз намоед»-и сармири бозӣ шунида мешавад, иштирокдорон ресмонро ба чӯбча печонидан мегиранд. Кадом гурӯҳ тезтар печонад, ҳамон ғолиб ҳисобида мешавад.

Ин бозиро дар ҳавои кушод, хона ва машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ гузаронидан мумкин аст.

## БОЗИИ «ЧИЛСАНГ»

Бозиро дар майсазор, толору майдончаҳои варзишӣ гузарондан мумкин аст. Аз хати оғози бозӣ барои ҳар як бача дар масофаи якхела доираҳо кашида мешавад. Ҳар як бача дар даст санг ё яктогӣ тӯбчаҳои латтагин тайёр шуда меистад. Бо фармони омӯзгор ҳар як бача ба доираи муқарраргардидаи худ давида, санг



ё тӯбчаро монда ба ҷои худ бармегардад. Баъди бозингари охирин сангро бурда монда баргаштан, бачагон бо тартиб давида санги худро меоваранд. Кадом гурӯҳ аввалин шуда сангҳои худро чида гирифта оянд, ҳамон гурӯҳ ғолиб ба ҳисоб меравад.

## Саволҳо:

1. Кадом бозӣ ба Шумо бисёртар маъқул аст?
2. Боз кадом бозиҳоро медонед?
3. Дар ҷараёни бозиҳои серҳаракат кадом фазилатҳои шахсӣ инкишоф меёбанд?

# ТАРБИЯВУ НАЗОРАТИ СИФАТҲОИ ҶИСМОНӢ

# ҚАДУ ҚОМАТИ РОСТ

Қаду қомат на фақат ҳусн, балки аломати саломатист. Вале танаи баъзе бачагон бо сабабҳои маълум ба шакли нодуруст медароянд. Аз ин онҳо худро ноҳинҷор ҳис мекунанд.

Дар партаи аз қади худ паст ё баланд нодуруст нишастан, сумкаи мактабравиро танҳо дар як тараф бардошта гаштан сабабгори вайрон шудани қомат шуданашон мумкин.

Вайрон шудани қомат аввало намуди зоҳирии шахсро безеб мекунад. Баробари ин ба узвҳои

ботинии инсон ҳам таъсири бад мерасонад. Дар ҳолати вайроншавии сохти қомат онро бо ёрии машқҳои гимнастикӣ, ки дар ҷараёни дарс гузаронида мешаванд, бартараф сохтан мумкин аст. Қомати ниҳоят безеб муддати дароз бо кӯмаки иҷрои машқҳои гимнастикии давокунанда дуруст карда мешавад. Шахсонеро, ки қоматашон аз ҳад зиёд тағйир ёфтааст, бисёр вақт барои даво дар беморхонаҳои махсус мехобонанд.

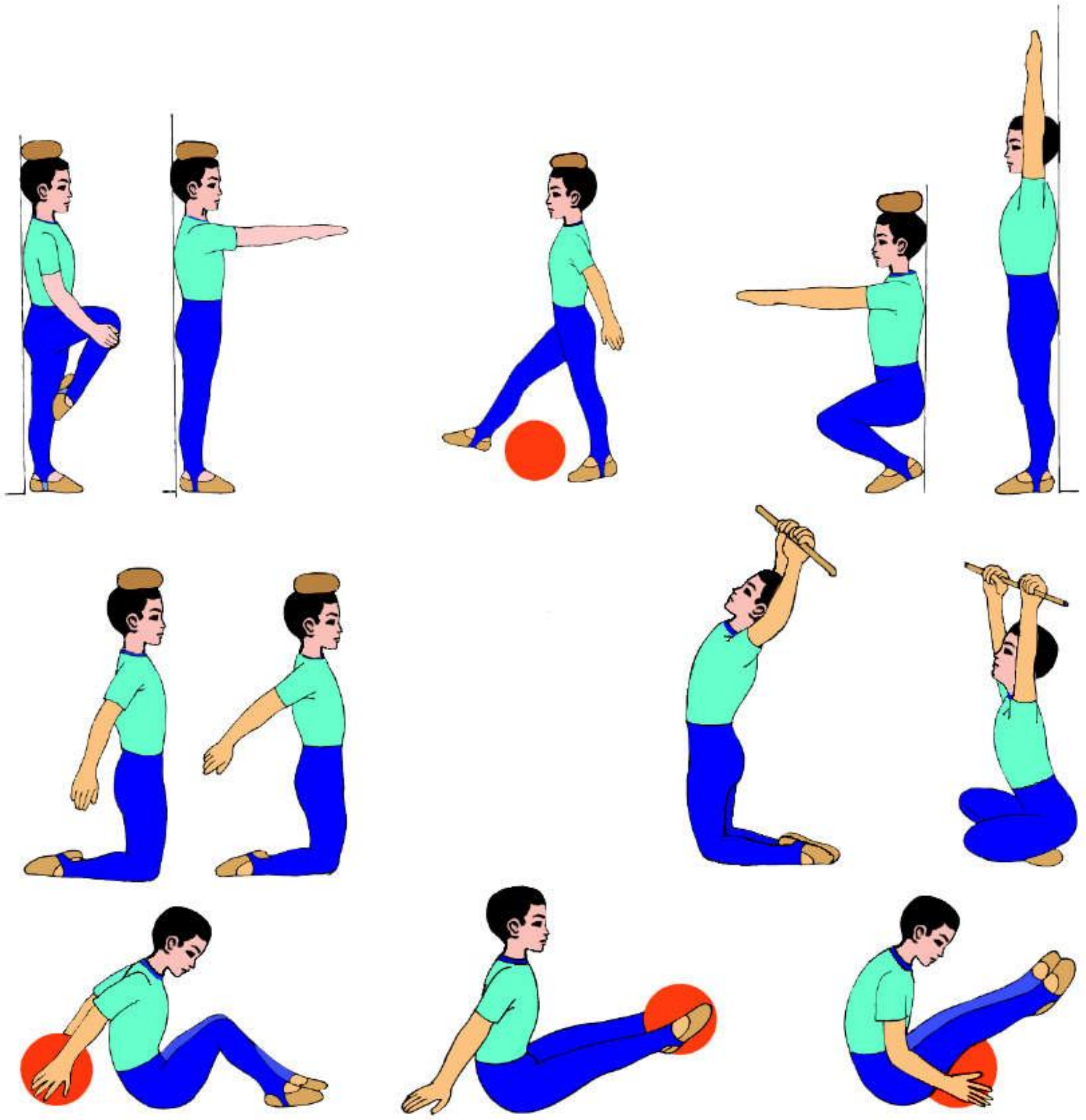
## Саволҳо:

1. Сабаби вайроншавии қаду қомат чист?
2. Қаду қомати нодуруст ба бачагон чӣ гуна таъсир мерасонад?
3. Қоматро чӣ тавр рост кардан мумкин? Ба расмҳо нигоҳ карда баён намоед.

## Супоришҳо:

1. Бо кӯмаки омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ машқҳоеро интихоб кунед, ки қаду қоматро зебо мегардонанд.
2. Машқҳои мазкурро омӯзед ва онҳоро мунтазам иҷро намоед.

# МАШҚҲО ОИД БА РОСТ КАРДАНИ ҚОМАТ



# ПАХНКАФӢ

Паҳнкафӣ ин заифии мушакҳои панҷаи пой мебошад. Он бештар дар бачагоне дучор меояд, ки гирифтори касалии рахит шудаанд. Барои бартараф сохтани паҳнкафӣ силсилаи мушакҳои панҷаҳои пой-ро мустаҳкам кардан лозим.

Ба машқҳои гимнастикии ҳаррӯ-за машқҳои бартарафсозии паҳн-кафиро низ дохил бояд кард.

## МАШҚҲО БАРОИ ПЕШГИРИИ ПАҲНКАФӢ

**1.** Хаму рост кардани кафи пойҳо.

**2.** Бо ангуштони пой кубикҳоро бардошта, ба паҳлӯҳо партофтан.

1

2

3

4

5

**3.** Нӯги пойро бардоштан ва фуровардан.

**4.** Бо нӯги пой ҷаҳидан.

**5.** Бо кафи пой тӯбча ё чӯбчаро пешу қафо ғелондан.

**6.** Бо ёрии чӯбчаҳо ба лижагардӣ тақлид кардан.

Дар болои чӯбчаҳои гимнастикӣ гаштан.

**7.** Дар болои хараки гимнастикие, ки нишеб монда шудааст, бо нӯги пойҳо гаштан.

**8.** Дар болои санг гаштан.

6

7

8

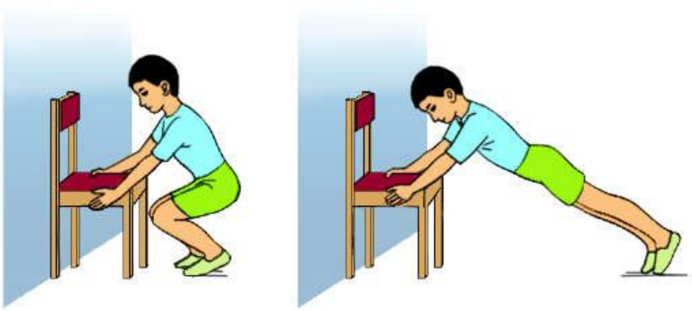
# МАШҚҲО БАРОИ МУСТАҲКАМ КАРДАНИ МУШАКҲОИ ДАСТ

**1.** Ҳ.а. — ба зону такя намуда нишастан.

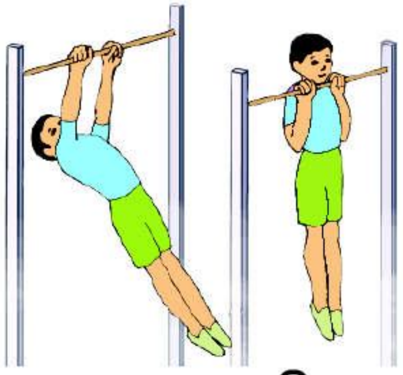
Ҷаҳида, пойҳоро ба ақиб дароз карда, ба паҳлӯ кушода, ҷафс намуда, ба ҳолати аввала баргаштан.

**2.** Ба турники паст овезон шудан.

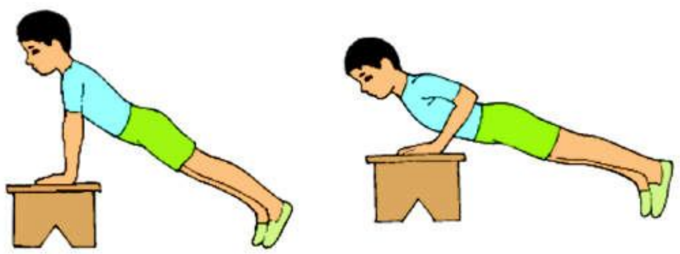
**3.** Дар хараки гимнастикӣ бо дастон такя намуда, дар ҳолати дароз кашидан дастонро ёзондан.



1

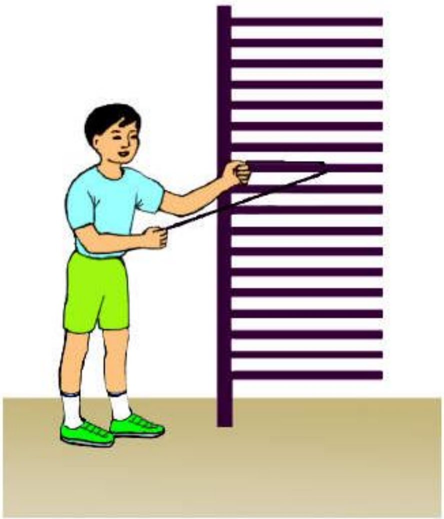


2



3

4

 5

**4.** Ба норбони гимнастикӣ часпида баромадан.

**5.** Дар масофаи як метр аз норбони гимнастикӣ меистед. Резинаи басташударо бо навбат бо дастони чапу рост мекашед.

**6.** Ҳ.а. — ҷуфт шуда, пойҳо дар паҳнои китфон гузошта мешавад, дастони якдигарро дошта, бо навбат дасти чапу ростро қат мекунед.

6

# МАШҚҲО БАРОИ ПУРҚУВВАТ КАРДАНИ ПОЙҲО

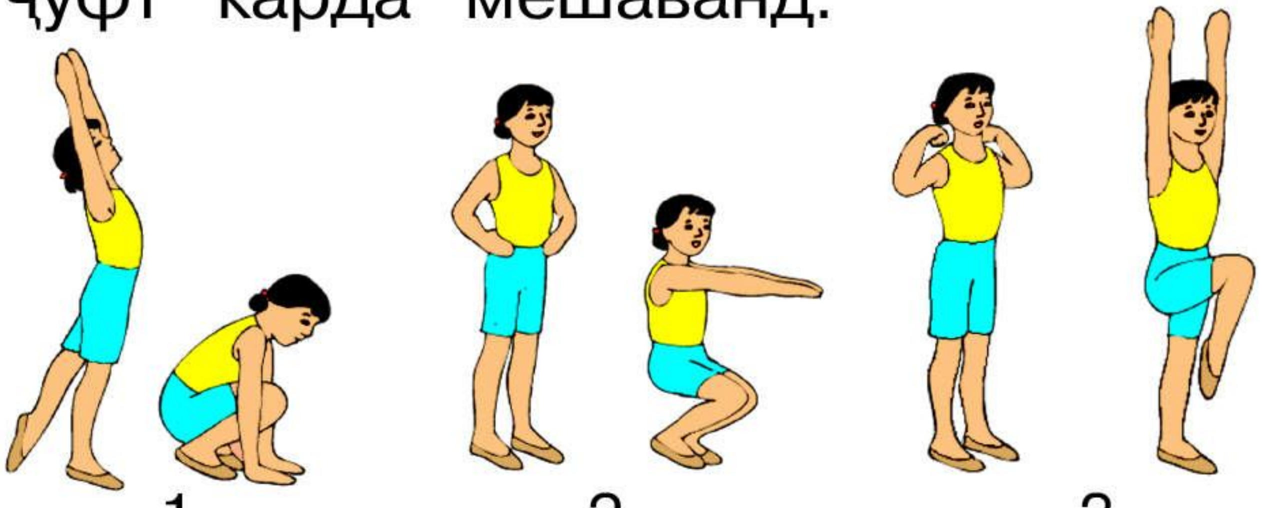
**1.** Ҳ.а. — ба дастон такя намуда, бо зону менишинед.

Нӯги пойи ростро ба ақиб гузошта, дастонро ба боло бардошта, ба ҳолати пештара бармегардед. Худи ин машқ бо дигар пой такрор мегардад.

**2.** Ҳ.а. — пойҳо дар паҳнои китфон, дастон дар миён.

Бо зону нишаста, дастҳо ба пеш дароз карда, ба ҳолати аввала бармегардед.

**3.** Ҳ.а. — дастҳо дар китф, пойҳо ҷуфт карда мешаванд.



1 2 3

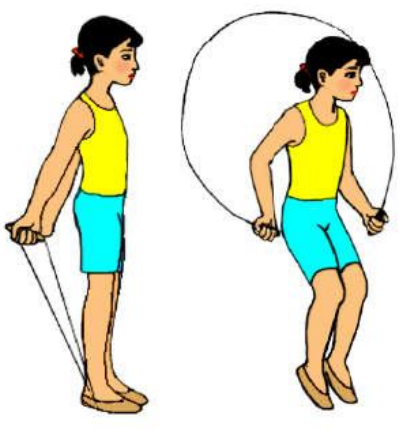
Дастон ба боло, пойи чапро қат карда, боло бардошта, ба ҳолати пештара бармегардед. Худи ҳаминро бо дигар пой иҷро мекунед.

**4.** Ҳ.а. — ҷастак ба рост, пойҳо ҷуфт гузошта шудаанд.

Бо ҷастак ҷаҳидан.

**5.** Бозии серҳаракати «Ҷанги хурӯсҳо».

**6.** Ҳ.а. — рӯ ба рӯи ҳамдигар нишастан, дастон дар китф. Дар ҳолати бо зону нишастан ба пеш, ақиб, паҳлӯ ҷаҳида ҳаракат намудан.



4

5

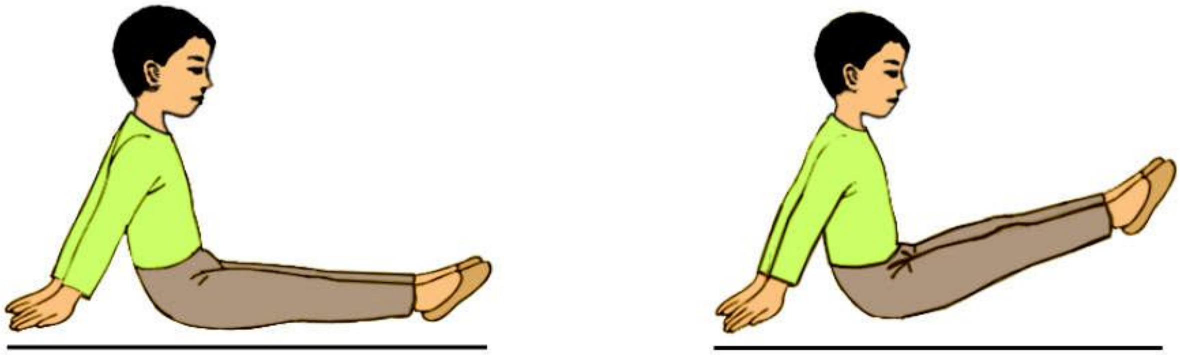
6

# МАШҚҲО БАРОИ МУСТАҲКАМ КАРДАНИ МУШАКҲОИ ШИКАМ

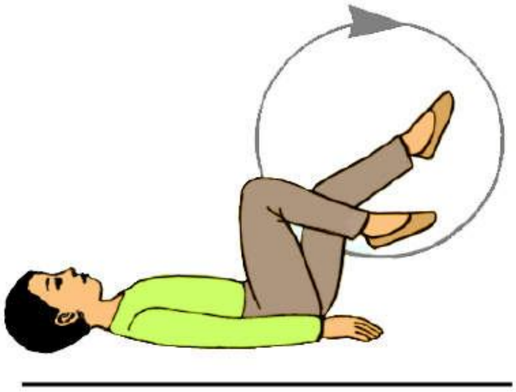
**1.** Ҳ.а. — бо дастон ба ақиб такя карда нишинед.

Пойҳои дароз кардаро бардошта, фуроварда, миёнро дуруст нигоҳ дошта, нафаси озод кашед.

**2.** Ҳ.а. — рӯболо чун велосипедсавор пойҳоро ба гирдогирд давр занонед.

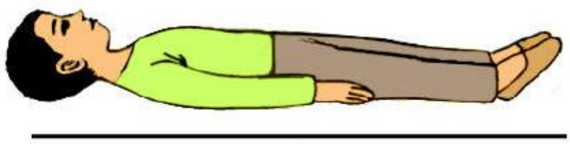


1

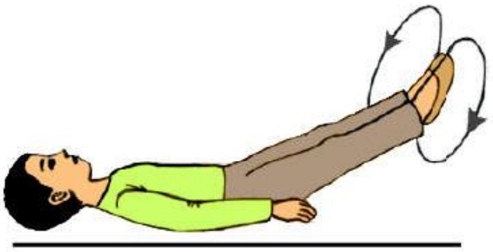


2

3



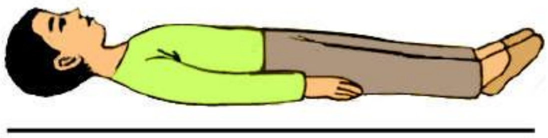
4



**3.** Ҳ.а. — бо дастон ба қафо такя карда нишинед. Пойҳои дароз кардашударо бардошта, ба ду ҷониб кушода, ба ҳолати аввала баргардед. Сабук нафас кашед.

**4.** Ҳ.а. — рӯболо хоб карда, дастонро дар саросари тана дароз намоед. Бо ҳар ду пой ҳаракатҳои гирдогирдро ба ҷо оваред (ба чап, боло, рост, поён).

**5.** Рӯболо хоб карда, нишинед ва баръакс.

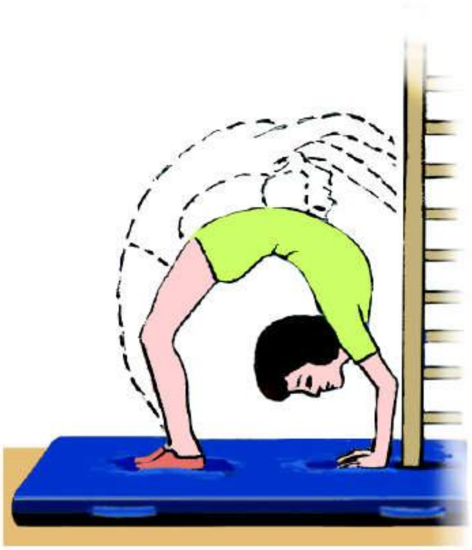


5

**6.** Ҳ.а. — бо шикам хоб карда, дастонро ба паҳлӯ гузоред. Сарро бардошта, дастҳоро ёзонда, «фароштурук» созед.

**7.** Аз норбони гимнастикӣ як қадам дуртар истода, дастонро ба пас гардонед, аз чӯби норбони гимнастикӣ дошта, ба ақиб оҳиста қат шавед.

6



7

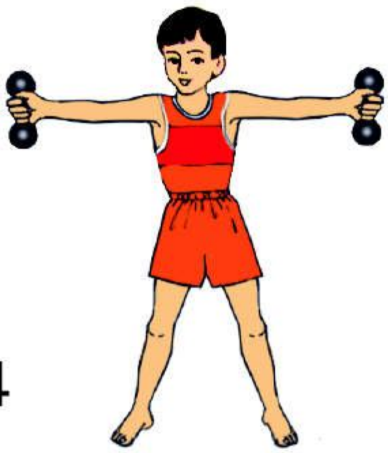
# МАШҚҲО БАРОИ ЗИЁД ГАРДОНИДАНИ ТОБОВАРӢ

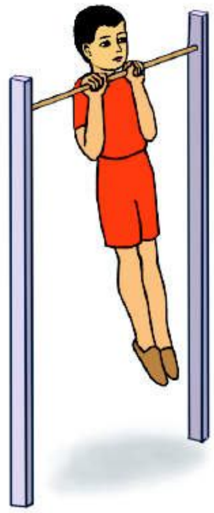
Тобоварӣ ин қобилияти бардошти организм нисбати хасташавӣ мебошад. Яъне, бисёр роҳ гаштан, давидан, шиноварӣ, зиёдтар бо зону нишастан, кашишхӯрӣ, вазнбардорӣ, ба ҳаракати бетанаффус тоқат кардан аст.

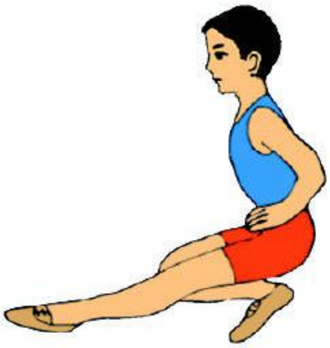
1

2

3


4


5



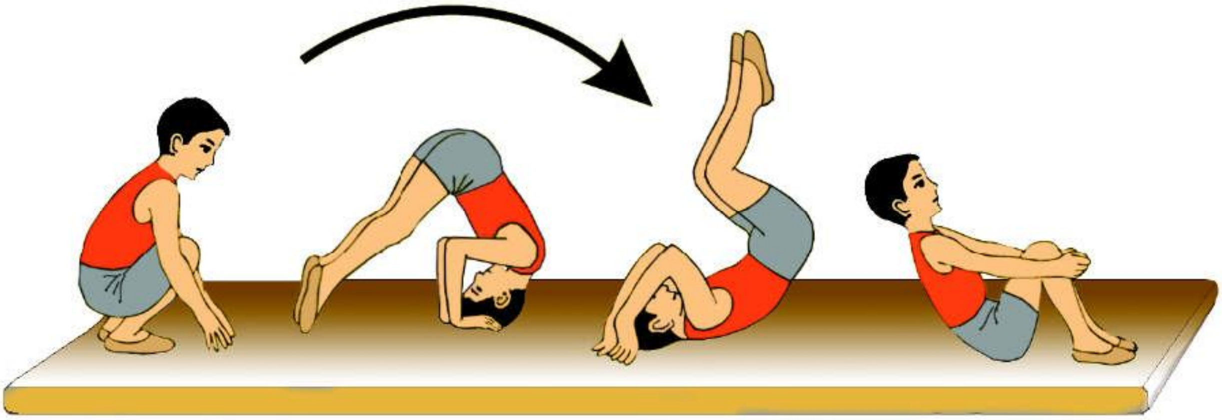
6

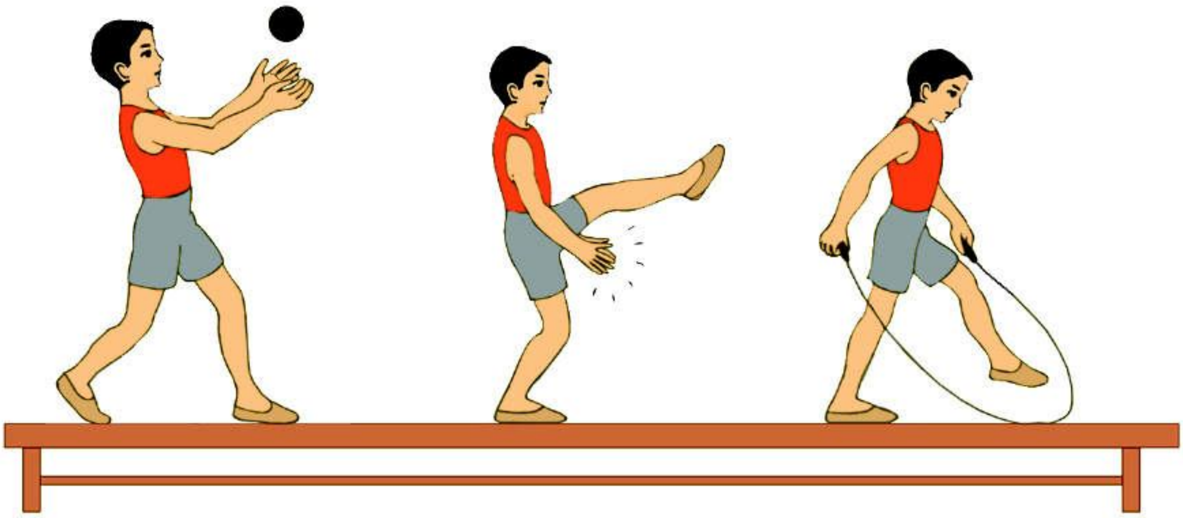
7

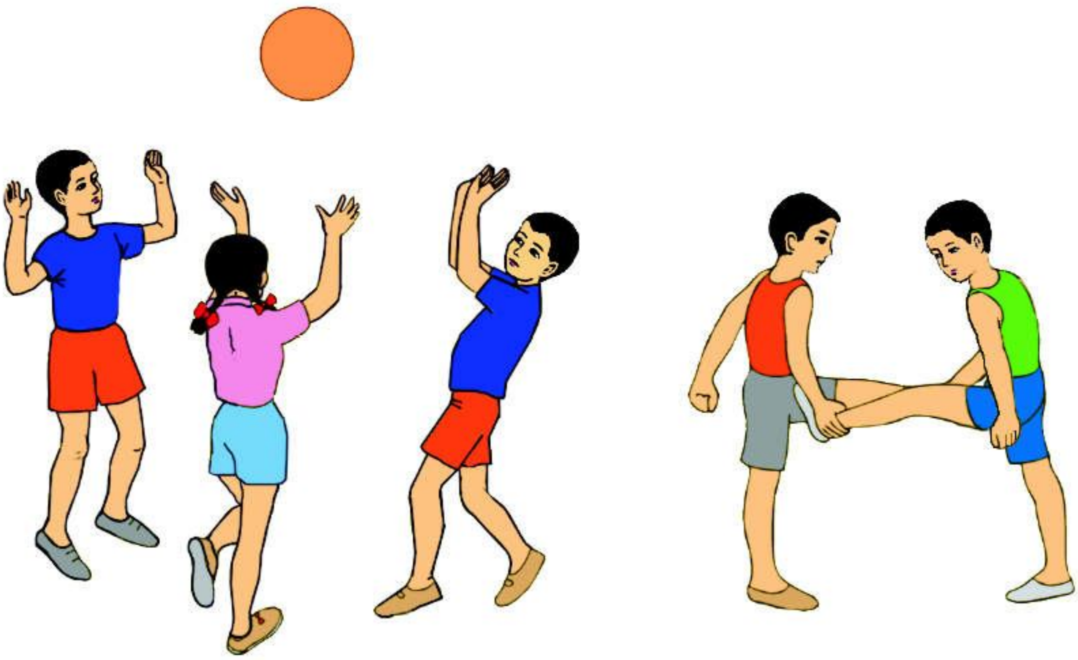
8

1. Давидан.
2. Бо зону нишастан.
3. Шиноварӣ.
4. Бардоштани гантел (500 г).
5. Турниккашӣ.
6. Бо як пой нишастану хестан.
7. Пойҳоро ба паҳлӯ кушода, ё ҷуфт карда ҷаҳидан.
8. Ҷаҳидан бо ҷастак.

# МАШҚҲО БАРОИ ИНКИШОФИ ЧОЛОКӢ







# МУНДАРИЧА


**Тарбияи ҷисмонӣ чиро меомӯзад?** .. 3
Тартиби рӯз ........................................ 4
Тартиби рӯзи донишомӯзро чӣ тавр сохтан лозим? ..................... 7
Машқҳои варзиши пагоҳӣ ............... 12
Тозагӣ гарави саломатист ............... 17
Обутобёбӣ ........................................ 21
Ҷиҳозоти варзишӣ ........................... 23
Толори варзишӣ ............................... 25
Машқҳои гимнастикӣ ....................... 29
Усулҳои сафкашӣ ва боз сафкашӣ 33
Намудҳои ҳаракат ........................... 36
Усулҳои ҳаракат ............................. 38
Бозиҳои серҳаракат ......................... 41
**Тарбияву назорати сифатҳои ҷисмонӣ** ........................................ 47
Қаду қомати рост ........................... 48
Паҳнкафӣ ........................................ 51
Машқҳо барои мустаҳкам кардани мушакҳои даст ........................... 53
Машқҳо барои пурқувват кардани пойҳо ............................ 55
Машқҳо барои мустаҳкам кардани мушакҳои шикам ......... 57
Машқҳо барои зиёд гардонидани тобоварӣ ............... 60
Машқҳо барои инкишофи чолокӣ ... 62

**Маҳкамҷонов, Каримҷон.**

М 47 Тарбияи ҷисмонӣ. 1: Китоби дарсӣ барои донишомӯзони синфҳои 1-уми мактабҳои миёнаи таълими умумӣ / К. Маҳкамҷонов, Ф. Хӯҷаев. — Нашри шашум. — Т.: O'zbekiston, 2013. — 64 с.

I. Хӯҷаев, Ф.

ISBN 978-9943-01-015-4 **УЎК: 796(075)**
**КБК 75.1я71**

*O'quv nashri*

Karimjon Mahkamjonov, Faxriddin Xo'jayev

**JISMONIY TARBIYA**

Umumiy o'rta ta'lim maktablarining
1-sinf o'quvchilari uchun o'quv qo'llanma

*(tojik tilida)*

Нашри шашум

Муҳаррир *З. Тоҳириён*
Тарҷумон *Э. Турдиқулов*
Муҳаррири бадеӣ *Ҳ. Меҳмонов*
Муҳаррири техникӣ *Т. Харитонова*
Саҳифабанди компютерӣ *Ф. Тугушева*

Литсензияи нашриёт AI № 158, 14.08.09.
Ба чопаш 15 майи соли 2013 иҷозат дода шуд.
Андозаи $60\times90^{1}/_{16}$. Коғази офсет.
Гарнитураи «Прагматика». Кегели 18.
Бо усули офсет чоп шудааст. Ҷузъи чопии шартӣ 4,0.
Ҷузъи нашрию ҳисобӣ 4,56. Адади нашр 6964.
Супориши № 2936.

Оригинал-макет дар хонаи эҷодии табъу нашри
«O'zbekiston», Тошканд, кӯчаи Навоӣ, 30 тайёр карда шудааст.

Дар матбааи ширкати саҳҳомии табъу нашри «Sharq»,
100000, шаҳри Тошканд, хиёбони Буюк Тӯрон, 41 чоп шудааст.