

К. МАҲКАМЧОНОВ, Ф. ХЎҶАЕВ

ТАРБИЯИ ЧИСМОНӢ 1

Вазорати таълими халқи Республикаи
Ӯзбекистон барои донишомӯзони синфҳои 1-уми
мактабҳои таълими миёнаи умумӣ ба сифати
дастури таълимӣ тавсия кардааст



ТОШКАНД — «O'ZBEKISTON» — 2017

УЎК: 796(075)

КБК 75.1я71

М 47

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

Дастури мазкур аз нимсолаи дуюми соли хониш
сар карда, омӯзонида мешавад.

Муқарризон: **Р. Мавлонова** — доктори илмҳои пе-
дагогика, профессор;
Т. Юнусов — номзади илмҳои педаго-
гика, профессор;
С. Омаргалиев — ходими хизматнишон-
додаи таълими халқи Республикаи
Ўзбекистон.

АЛОМАТҲОИ ШАРТӢ:

Ҳ.а. — Ҳолати аввала

Р.и.а. — Рост истодани асосӣ

Р.и. — Рост истодан

Маҳкамҷонов, Каримҷон.

М 47 Тарбияи ҷисмонӣ: Дастури таълимӣ барои
донишомӯзони синфи 1-уми мактабҳои таълими
миёнаи умумӣ / К. Маҳкамҷонов, Ф. Ҳӯчаев. — Наш-
ри ҳаштум. — Т.: «O'zbekiston», 2017. — 64 с.

I. Ҳӯчаев, Ф.

ISBN 978-9943-01-015-4

УЎК: 796(075)

КБК 75.1я71

ISBN 978-9943-01-015-4

© К. Маҳкамҷонов ва диг., 2017

© Ба забони тоҷикий тарҷумаи
ХЭТН «O'ZBEKISTON», 2005,
2008—2017.

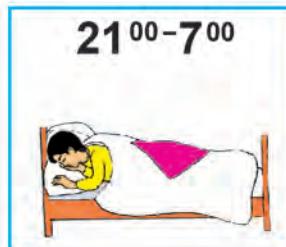
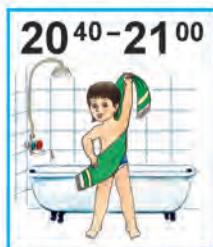
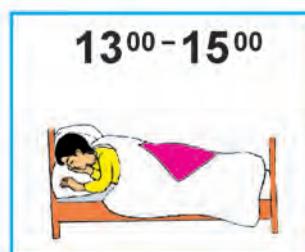
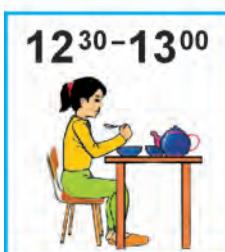
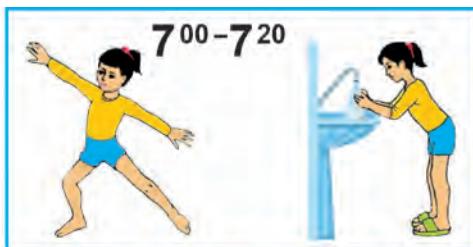
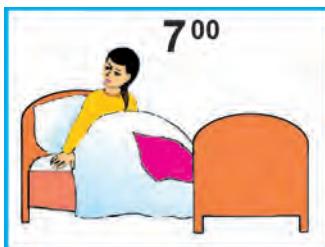
ТАРБИЯИ ЧИСМОНӢ ЧИҲОРО МЕОМӯЗАД?





ТАРТИБИ РЎЗ

Дар назди Шумо вазифаҳои нав пайдо мешаванд. Шумо бояд вазифаҳои хонагиро тай-ёр кунед, ба падару модаратон ёрӣ расонед. Инчунин, дар маҳфилҳои спорт (варзиш)-ии мактаб машғул шуда, бо рафиқонатон бозӣ карда, китобҳои шавқовар ҳам хонданатон даркор. Барои икрои ин корҳо тар-



тиби рӯз, ки дуруст таҳия шудааст, ба Шумо ёрӣ мерасонад. Барои ин, рӯйхати корҳои ичрошаванда тартиб ёфта, кадом вақт ичро кардани он нишон дода мешавад. Шумо бояд ба ичрои ин корҳо дар вақти нишондодшуда одат кунед. Ин тартиби рӯзи Шумо мешавад.

Дар баробари корҳои тартиби рӯз, ичрои машқҳои ҷисмониро ҳам аз хотир набаровардан даркор. Бо ичрои машқҳои ҷисмонӣ, Шумо ба солим шудан, баланд бардоштани қобилияти корӣ ва беҳтар намудани азхудкуниӣ ноил мешавед.

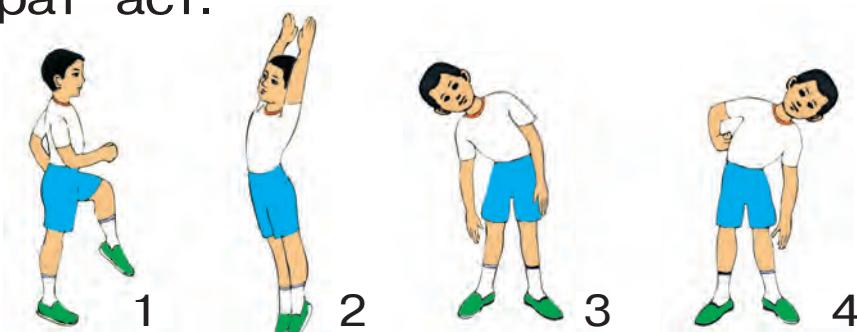
Ҳамаи корҳои дар тартиби рӯз додашударо сари вақт ичро кунед, монда намешавед. Дар ичрои вазифаҳои таълимӣ азоб намекашед, хуб хоб рафта, солим ва чобук мегардед.

ТАРТИБИ РЎЗИ ДОНИШОМЎЗРО ЧИ ТАВР ТАХИЯ КАРДАН ЛОЗИМ?

Тартиби рўзи ҳама ҳар хел тахия карданаш мумкин. Лекин, чунин тадбирхое ҳастанд, ки ичрои онҳо барои ҳама шарт аст.

ВАРЗИШИ ПАГОҲӢ

Дар тартиби рўзи бачагон варзиши пагоҳӣ ҷойи асосиро ишғол мекунад. Онро ҳар як донишомӯз баъди аз хоб хеста, ҷойи худро ғундоштан бояд ичро кунад. Варзиши пагоҳӣ аз 5–6-то машқҳои барои ҳар гуна узвҳои бадан пешбинишуда иборат аст.



ШУСТУШӰИ ПАГОХӢ

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



ТАОМ ХӮРДАН

Дар давоми рӯз Шумо ақаллан се маротиба хӯрок мөхӯред: нонушта, хӯроки нисфирӯзӣ ва шом. Баъди шустушӯи пагоҳӣ нонушта мекунанд. Баъди аз мактаб баргаштан, хӯроки нисфирӯзӣ мөхӯред. Якчанд соат пеш аз хоб хӯроки шом мөхӯред.

ТАҲСИЛ ДАР МАКТАБ

Ин барои донишомӯз яке аз корҳои масъулияtnок аст. Вай дар дарс менависад, меҳонад, ҳисоб меқунад. Дар бораи одамон, ҳайвонот, табиат, навигариҳо маълумоти шавқовар мегирад.



САЙРУГАШТ ВА БОЗӢ ДАР ҲАВОИ КУШОД

Донишомӯз ҳар рӯз 4–5 соат дар ҳавои тоза бояд истироҳат кунад. Баъд ба падару модар дар корҳои хона кӯмак расонданаш лозим.

ДАР ХОНА ДАРС ТАЙЁР КАРДАН

Дар мактаб барои дар хона хондан ва навишта омадан вазифа дода мешавад. Онро сари вақт ичро кардан даркор. Ичрои вазифаи хонагӣ баъди ҳӯроки нисфириӯзӣ ва сайргушти рӯзона маъқултар аст.



ШУСТУШӮИ БЕГОҲИРӮЗӢ

Бегоҳӣ, пеш аз хоб дандонҳо тоза шуста мешаванд. Ҳар рӯз дасту пойро бо собун шуста, баъд хоб рафтан фоиданок мебошад.

Саволҳо:

1. Тартиби рӯз чист?
2. Барои чӣ ичрои машқҳои чисмониро ба тартиби рӯз дохил кардан даркор?

Супоришҳо:

1. Бо падару модаратон якҷоя тартиби рӯзи худатонро тартиб дода, ба ҷойи намоён овехта монед.
2. Ба кадом маҳфили варзишӣ иштирок мекунед? Дар расм чӣ мебинед, шарҳ диҳед.



МАШҚҲОИ ВАРЗИШИ ПАГОҲӢ

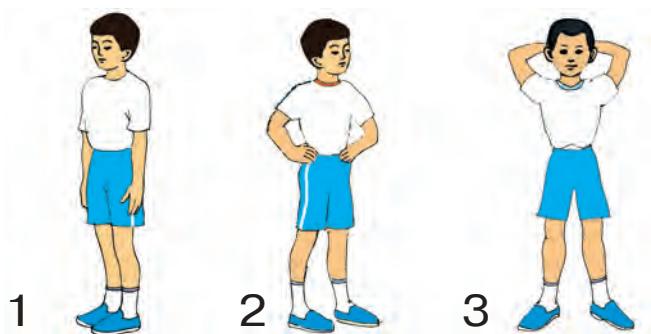
Аз таъсири машқҳои гимнастикии варзиши пагоҳӣ тана гарм шуда, узвҳои ҳис бедор мешавад. Он ба Шумо қувва ва чобуки мебахшад.

Барои варзиши пагоҳӣ хона пешакӣ шамол дода мешавад. Ин корро, то аз хоб хестани Шумо, падару модаратон ичро кунанд ҳам мешавад.

Машқҳои варзиширо дар болои қолин ичро кардан маъқул аст. Машқҳо, одатан аз ҳолати аввала оғоз меёбанд.

1. Ҳ.а.— р.и.а. Пойҳо ҷуфт, нӯги пойҳо каме кушода. Дастҳо бо қади тана ба паст фуроварда шудаанд, сар рост нигоҳ дошта шудааст.

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

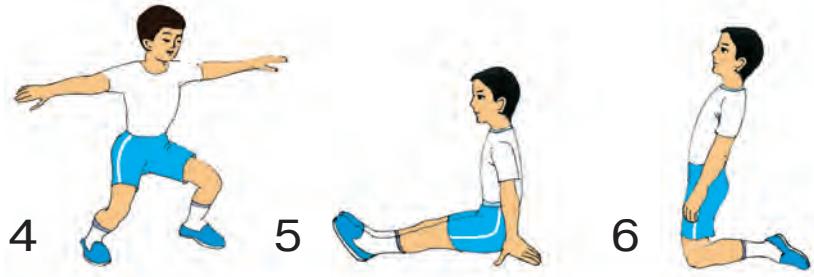


3. Х.а.—пойҳо дар фароҳии китғ, дастҳо дар паси сар. Ангуштҳо дар ҳолати занҷир, оринҷҳо дар паҳлу.

4. Х.а.—пойҳоро васеътар гузашта ним нишаста, дастҳо ба паҳлу ёзонда шудаанд.

5. Х.а.—нишастан, пойҳо ҷуфт дароз карда шудаанд, дастҳо дар паст.

6. Х.а.—ба зону такя карда истодан, дастҳо дар паст.

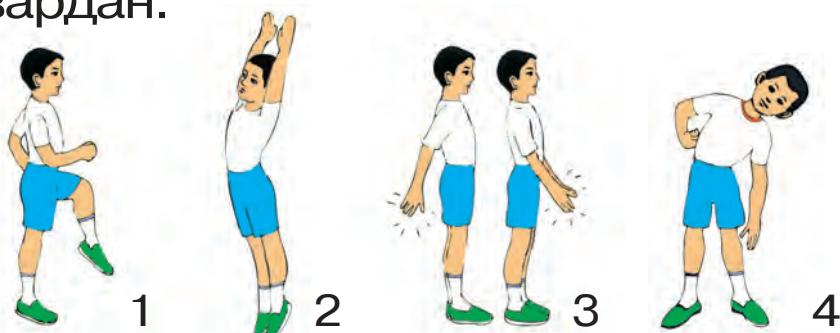


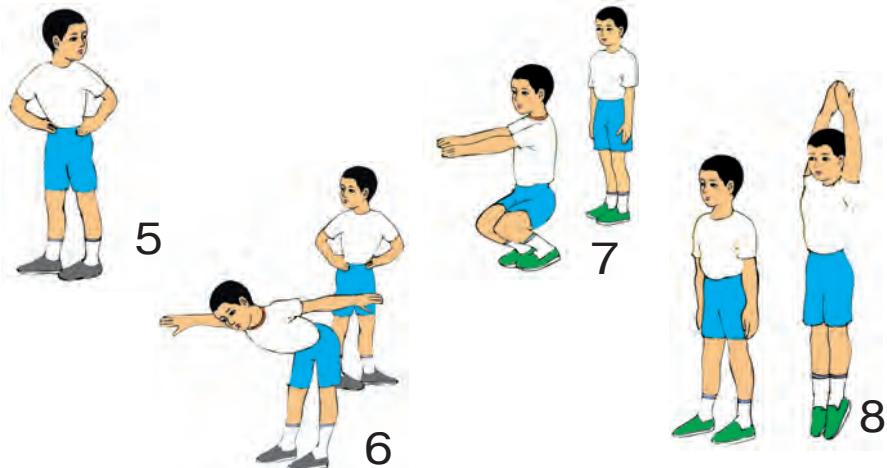
МАЧМУИ МАШҚХОИ ВАРЗИШИ ПАГОҲӢ

Машқҳо аз роҳгардӣ сар мешаванд. Вақти ичрои машқ ба воситаи бинӣ нафас гирифтан даркор. Ҳавои бо бинӣ кашидашуда дар ҳолати тоза ва гарм ба шуш мегузарад.

1. Ҳ.а.—р.и.а. Роҳ гаштан, зону баланд бардошта шуда, миён рост карда мешавад. Дастҳо озод ва васеъ ҳаракат мекунанд, сар рост нигоҳ дошта мешавад.

2. Ҳ.а.—р.и.а. Дар нӯги пой истода, дастҳоро боло бардошта, ҷуқур нафас гирифтан. Дастҳоро фуроварда, нафас баровардан.





3. Х.а. — р.и.а. Дастхоро ба пеш ва пушт дароз карда, қарсак задан.

4. Х.а. — пойҳо дар фарохии китф, дастҳо дар поён. Ба рост ва чап чуқурттар хам шудан.

5. Х.а. — пойҳо дар фарохии китф, дастҳо дар миён. Танаро ба чапу рост тоб додан.

6. Х.а. — пойҳо дар фарохии китф, дастҳо дар миён. Ба пеш хам шуда, дастхоро ба пахлу ёзондан. Х.а.

7. Х.а. — р.и.а. — Дикак нишаста, дастхоро ба пеш ёзондан. Х.а.

8. Ҳ.а.— пойҳо дар фарохии китғ, дастҳо дар поён. Ҷаҳида, пойҳоро ҷуфт кардан, дастҳоро боло бардошта, қарсак задан. Ҳ.а.

МАШҚҲОИ ЧИСМОНИИ МУСТАҚИЛОНА

Дар мактаб, ҳангоми ичрои корҳои синғӣ ё вазифаи хонагӣ, вақти зиёд беҳарақат меғузарад. Аз он, Шумо зик шуда, монда мешавед. Хастагиро бо ҳаракатҳои фаъол бартараф кардан мумкин. Барои ин, дар давоми як дақиқа 3-то машқ 5–6 маротиба такроран ичро мешавад. Инро дақиқаҳои шавқовар меноманд. Машқҳоро дар ҷойи нишаст ва ё паҳлуи миз оҳиста ё бо суръати миёна ичро кардан мумкин аст.

Барои пурра бартараф карданни хастагӣ, 5–6 машқро дар давоми 2–3 дақиқа ичро кардан

мумкин. Инро лаҳзаҳои тарбияи ҷисмонӣ меноманд. Онҳоро аз машқҳои ёзондан саркардан маъқул. Бо 3–4 машқ даст, пой ва танаро ҳаракат додан, афшондан ва бо машқҳои сустшавӣ ба охир расонидан мумкин.

ТОЗАГӢ – ГАРАВИ САЛОМАТӢ

Инсон барои солим ва бардам гаштан, тана ва либосҳои худро бояд тоза ва озода нигоҳ дорад. Бачаҳое, ки либосашон



озода, қиёфаашон дилкаш, хул-
қашон нек аст, дўстонашон
зиёд мешавад. Онҳоро ҳама
хурмат мекунанд. Бо бачаҳое,
ки либос, дасту рӯяшон ифло-
су чиркин аст, ҳеч кас дўст
шудан намехоҳад.

ОЗОДА БОШЕД!

М. Омон

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

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

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

Тарҷумаи З. Файзуллоева

ПАРВАРИШИ ДАСТХО

Дастҳои ифлос барои саломатӣ заарарноканд. Барои ҳамин, дастро ҳамеша, хусусан, пеш аз ҳӯроқхӯрӣ бо собун шустан даркор. Нохун гирифтсанро аз хотир набаровардан лозим.

ПАРВАРИШИ ПОЙҲО

Пойро ҳар рӯз, беҳтараш пеш аз хоб, бо оби ширгарм ва собун шустан маъқул. Он барои тезтар бартараф кардани хастагӣ ёрӣ мерасонад. Нохуни пойҳоро мунтазам гирифтсан даркор.

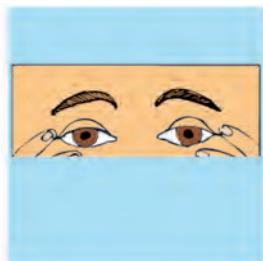


ПАРВАРИШИ ЧАШМХО

Одатан, пагоҳӣ ё бегоҳӣ, вақти шустани рӯй пилки чашм шуста мешавад. Дар майдончай варзишӣ ба чашм ягон чиз афтад, онро аз кунчи беруни чашм ба самти бинӣ шустан даркор.

ПАРВАРИШИ ДАНДОН

Дандонҳоро пагоҳӣ аз хоб хеста ва бегоҳӣ пеш аз хоб бо хамираи дандон шустан лозим. Вақти шустани дандон милкро эҳтиёт кардан даркор. Ҷӯткаи хамирадорро аз дохил ва беруни дандон, аз чап ба рост ва аз боло ба поён ҳаракат додан лозим.

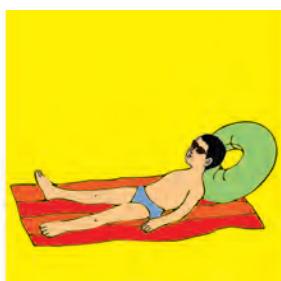
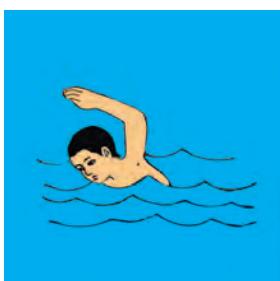


ОБУТОБЁЙ

Обутобёй гуфта, ба ҳавои тағийирёбанда мувофиқ гардонидан, ба гармо ва сармо тобовар кардани узвҳои танаро меноманд. Барои солим шудан аз нурҳои офтоб тоб гирифтан, дар ҳавои кушод гаштан, дар ҳавзаҳои об оббозӣ карда, обутоб ёфтан мумкин.

Обутобёбиро оҳиста-оҳиста сар кардан, яъне танаро аввал бо сачоқи нам пок кардан лозим. Ҳангоми аз об истифода бурдан аввал аз оби ширгарм сар карда, баъд ба оби хунук гузаштан даркор.

Обутобёбиро мунтазам пеш бурдан ва ба меъёр амал кардан





лозим. Масалан, агар аз офтоб тоб ёфтаний бошед, аввал зери тафти офтоб андак вақт истодан даркор. Дар акси ҳол пӯстро сӯзондан мумкин.

Дар ҳарорати $15-20^{\circ}$ дар ҳавои кушод сайр кардан, пойлуч гаштан, дар хонаи даричаи тирезааш кушода хоб рафтан хеле фоиданок аст.

Машқҳои гимнастикаи пагохиро дар ҳавои кушод ё дар хонаи даричаи тирезааш кушода гузарондан ба мақсад мувофиқ аст.

ЧИХОЗХОИ СПОРТӢ (ВАРЗИШӢ)

1. Тӯбҳои бозиҳои спортӣ (футбол, баскетбол).
2. Чӯбчаи гимнастикӣ.
3. Частак (арғамчин).
4. Чиллакҳои пластмассагӣ.
5. Тӯбҳои дамдодашуда (1 кг).
6. Гантелҳо.
7. Ҳалқаҳо.
8. Тасмаи гимнастикӣ.
9. Ракетка ва волани бадминтон.
10. Тӯби тенни丝.



Саволҳо:

1. Дар хонаи Шумо кадом анҷом-ҳои спорти ҳаст?
2. Бо ин ҷиҳоз кадом машқҳоро ичро кардан мумкин?
3. Боз кадом ҷиҳозҳоро медонед?

Супоришҳо:

1. Расмҳои чӯбчаи гимнастикӣ, арғамчин, тӯб, гантелҳоро ба дафтарон қашед.
2. Расмҳоро шарҳ дигҳед.



ТОЛОРИ СПОРТӢ

Дар мактаб хонаеро, ки дар он гимнастика, баскетбол, волейбол, бозиҳои серҳаракат ва ҳар гуна машқҳо гузаронида мешавад, толори варзишӣ меноманд.

АНҶОМҲОИ ТОЛОРИ ВАРЗИШӢ

1. Брусхои параллел.
2. Турник.
3. Арғамчини часпида бароӣ.
4. Ҳалқаҳои гимнастикиӣ.
5. «Бузак»-и гимнастикиӣ.
6. «Аспак»-и гимнастикиӣ.
7. Кӯпруки ҷаҳиш.
8. Норбони гимнастикиӣ.
9. Ҳалқаи баскетбол.
10. Кӯрпаи гимнастикиӣ.
11. Яккаҷӯби гимнастикиӣ.
12. Ҳараки гимнастикиӣ.
13. «Аспак»-и гимнастикии дастақдор.



Ҳалқаи
баскетбол



Ҳалқаҳои
гимнастикӣ

Арғамчини
часпидаба-
роӣ

Турник

Қўрпаи
гимнастикӣ

«Бузак»-и
гимнастикӣ

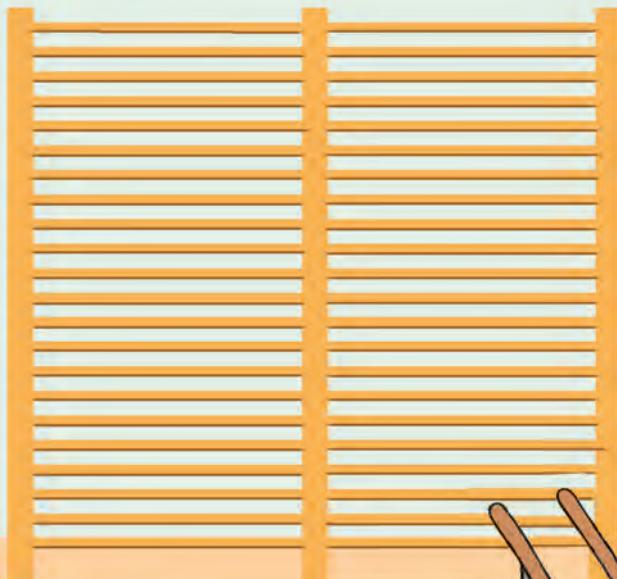


Яккачӯби
гимнас-
тики

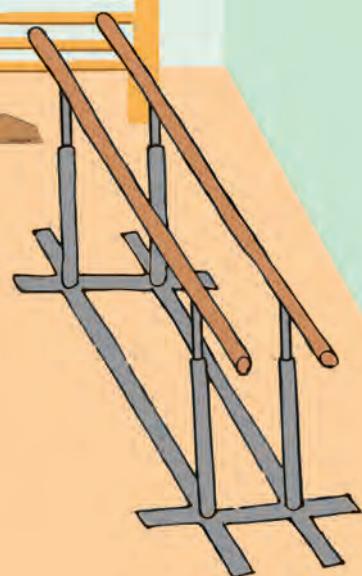
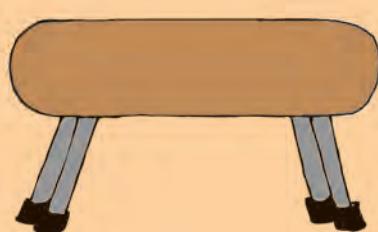
Кўпруки ҷаҳиш



Норбони гимнастикӣ



«Аспак»-и
гимнастикӣ



Брусхои параллел



Хараки гимнастикӣ

Саволҳо:

1. Толори спортӣ чист?
 2. Дар толори спортӣ чӣ гуна анҷомҳо мавҷуданд?

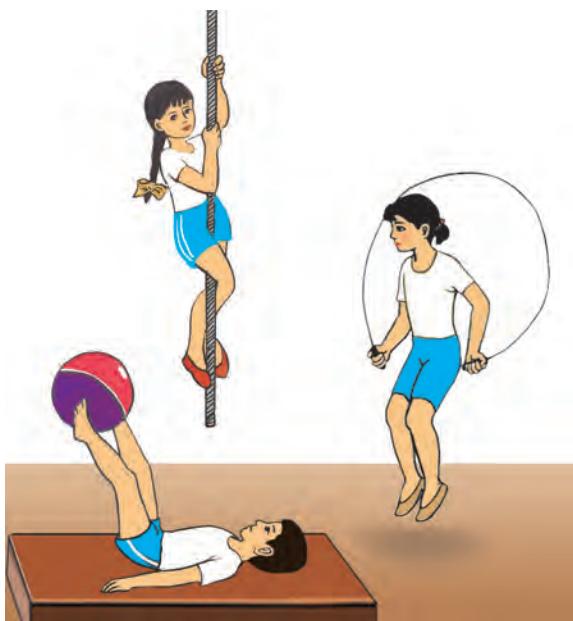
Супоришҳо:

1. Анчомхой спортиро, ки дар мактаб ҳастанд, нависед ва ба хотир гиред.
 2. Ба матни «Анчомхой толори варзишӣ» такя карда, бо ёрии калонсолон кроссворди зеринро ҳал кунед.



МАШҚХОИ ГИМНАСТИКӢ

Дар дарси тарбияи ҷисмонӣ қоидаҳои дуруст ва зебо ичро кардани ҳаракатҳое омӯзонида мешавад, ки дар ҳаёти рӯзмарра лозим мешаванд. Шумо, аввал бо унсурҳои гимнастика, атлетикаи сабук, шиноварӣ, бозихои серҳаракати спортӣ ва бозихои спортӣ шинос мешавед.



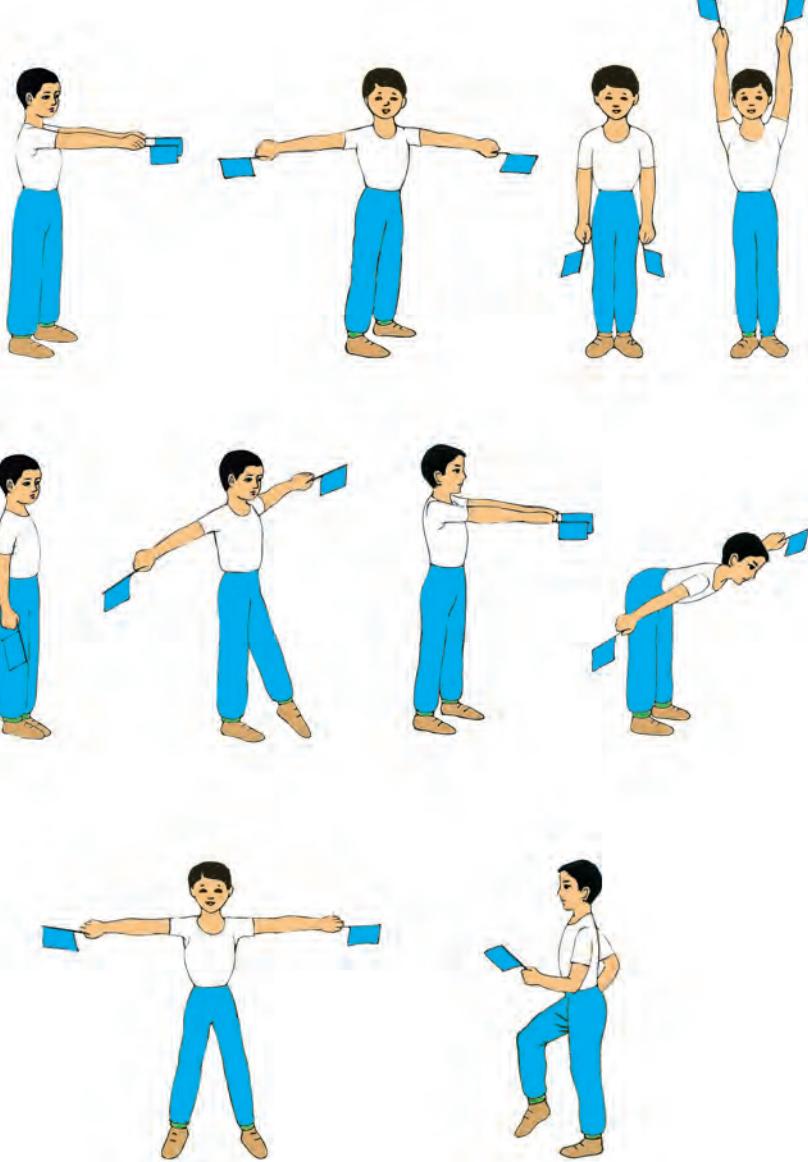
Гимнастика барои хушқаду қомат, бақувват ва хушрӯй шудани Шумо ёрӣ мерасонад. Дар он дуруст ба ҳаракат даровардани дасту пой ва тамоми тана, дар саф истодан, акробатикаро меомӯзед. Бо ашёҳои гуногун ва бе ашёҳо машқҳо ичро мекунед.

Супориш:

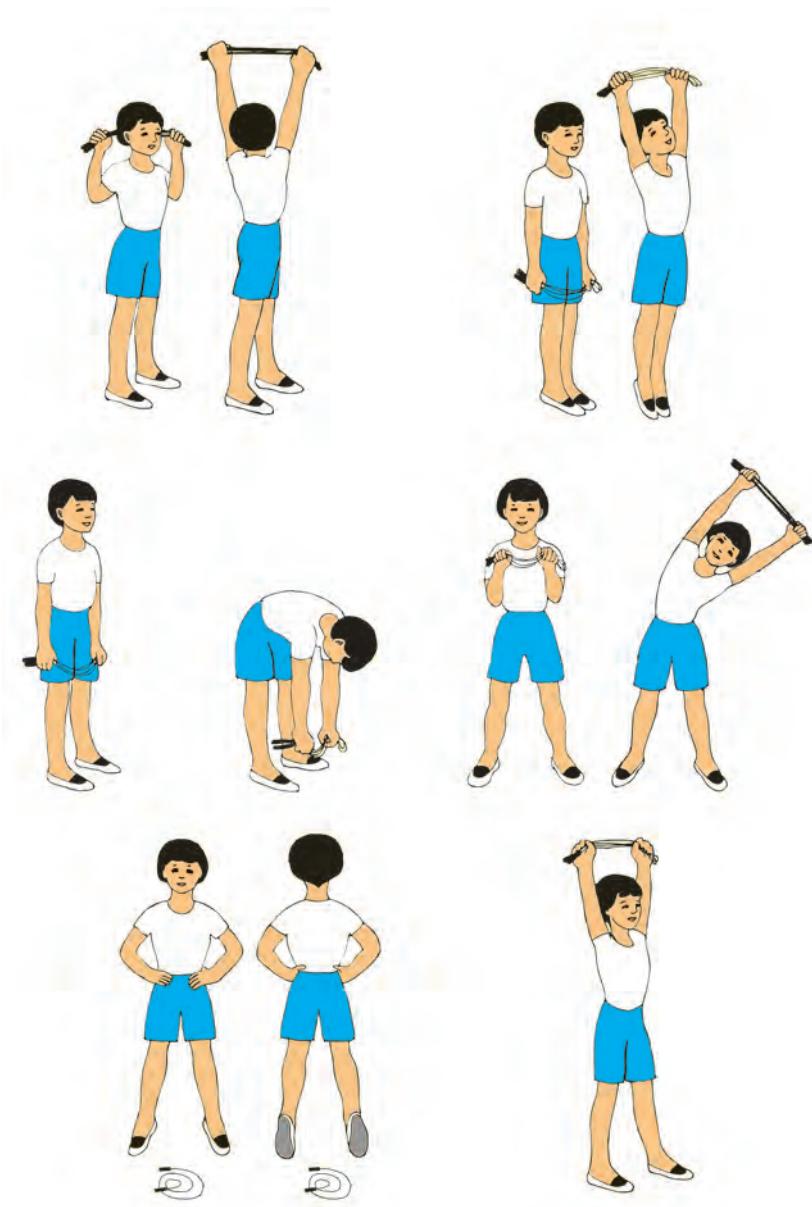
Расмро шарҳ диҳед.



ИЧРОИ МАШКХО БО БАЙРАКЧАХО



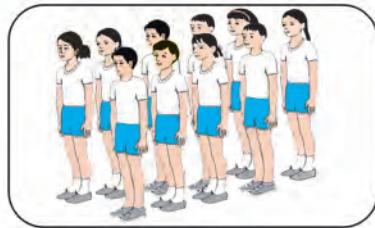
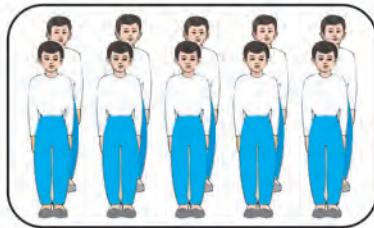
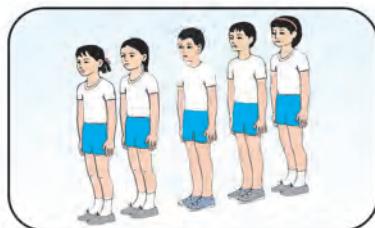
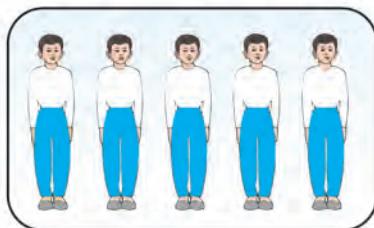
ИЧРОИ МАШКХО БО АРГАМЧИН



УСУЛХОИ САФКАШЙ ВА АЗ НАВ САФКАШЙ

Шумо ба тезй дар як қатор саф кашидан, паси ҳам саф кашидан, аз нав саф кашидан, нүги пойро рост дошта истодан, мувофиқи фармон сар кардан ва қать кардани ҳаракат, ба пахлу дароз ва қат кардани даст, инчунин аз рўйи шумора шумурданро донистанатон лозим.

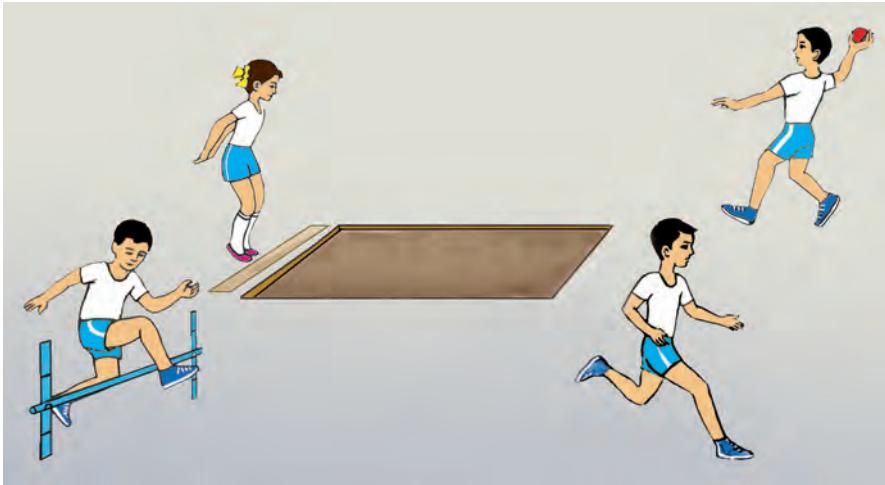
Сафи бачагоне, ки пахлуи ҳам истода, рўйхояшон ба як тараф менигарад, қатор номида



мешавад. Масофаи байни дар саф истодагон фосила ном дорад. Одатан, фосила ба андозаи дасти ба пеш дарозкардашуда ё андозаи қадам баробар аст.

Дар қатор, ҳаракат мувофиқи фармони «Қадам занед!»-и омӯзгор аз пойи чап сар мешавад. Дар сафи дуқатора масофаи байни ду қатори ҳампаҳлу як қадам аст. Бо фармони омӯзгор «ба чап», «ба рост» тоб хӯрдан даркор.

Бо атлетикаи сабук машғул шавед, бақувват, тезкор, чолок ва чобук мешавед. Чунки, ин намуди спорт машқҳои аз қабили роҳгардӣ, давидан ва ҷаҳидан, ғурондан, давидан ба масофаи дур, инчунин дар ҷойҳои пасту баландро меомӯзонад.



**Шиноварӣ, варзиш ва бо-
зихои серҳаракат табъи дили
Шумо аст.**



НАМУДХОИ ҲАРАКАТ

Аз рӯзе, ки ҳаёт пайдо шудааст, тамоми мавҷудоти зинда ба ҳаракат эҳтиёҷ ҳис меқунад.

Лаклак, турна, ғоз, занбӯри асал, кабӯтар, ҳашарот, инчунин кирмҳо ҳам ҳаракат меқунанд ва дар ҳаво мепаранд. Агар қаноти онҳо ҳаракат накунад, онҳо парида наметавонанд. Қурбоққа ҳам дар хушкӣ ва ҳам дар об



хуб ҳаракат мекунад. Моҳӣ ва мор дар об хеле сабук ҳаракат мекунанд — шино мекунанд.

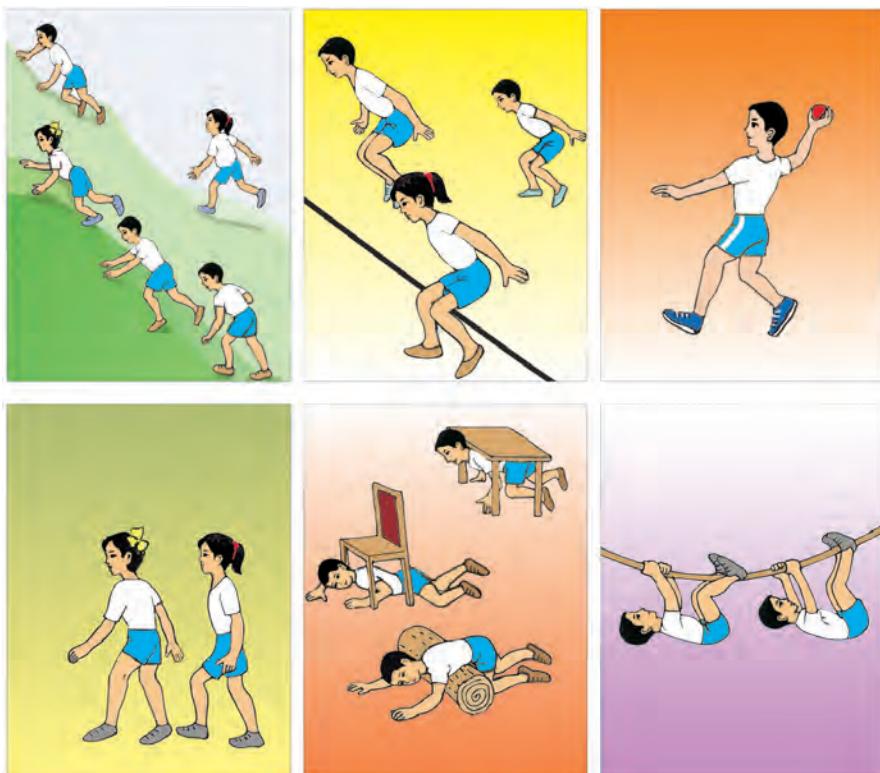
Дидед бачаҳо, паррандаҳо, ҳайвонот, хазандагон ва ниҳоят, инсони табаррук ҳам ҳаракати ба худ хос мекунад.

Супоришҳо:

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

УСУЛХОИ ҲАРАКАТ

Инсон бо ҳар хел усул ҳаракат карданаш мумкин: ҷаҳидан, ҷаҳида гузаштан, давидан, мувозинат доштан, ҳазида гузаштан, часпида баромадан ва ҳоказо. Масалан, дорбоз дар болои арғамчин мувозинат доштанро донистанаш даркор. Би-



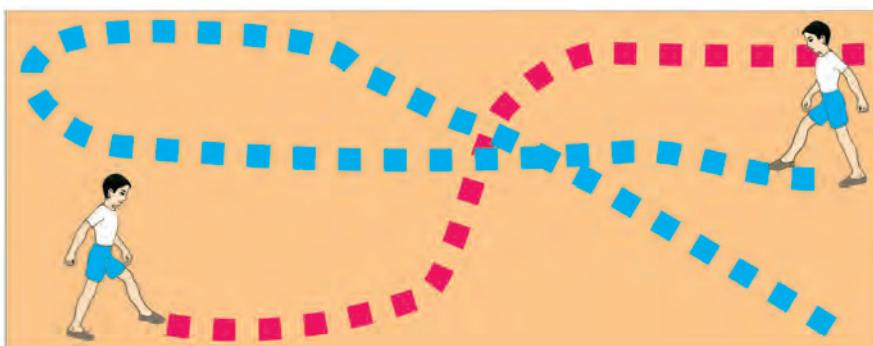
нокор аз болои тахтаҳои тангбари бинои соҳтмон нотарсона ва моҳирона гаштанаш лозим. Ҳамаи ин малакаҳо бо ёрии машқҳои ҷисмонӣ ривоҷ меёбанд. Вақти ҳаракат кардан узвҳои гуногуни танаи Шумо: сар, даст, пой, гавда иштирок мекунанд.

Супориш:

Усулҳои ҳаракати бачаҳоро аз рӯйи расм нақл кунед.

СУРЪАТ ВА САМТИ ҲАРАКАТҲО

Шумо ҳар рӯз ба ҳар сӯ ҳаракат мекунед, мегардед, мевадед. Масалан, ба пеш, ба



қафо, ба баландӣ ё пастӣ, ба паҳлу (чапу рост), ҳатто пуштнокӣ ба пеш меравед.

Ҳаракатҳое, ки Шумо ба ҳар тараф нигоҳ карда, ичро мекунед, самти ҳаракат ном дорад.

Ҳаракатҳое, ки ичро мекунед, оҳиста ва босуръат шуданаш мумкин. Масалан, оҳиста қадам зада ба мактаб, барои сайр ба боғи ҳайвонот меравед. Барои ба автобус, ба дӯстнатон ё ба тӯб расида гирифтан, медакед.

Роҳгардии оҳиста ё босуръати Шумо, суръати ҳаракат номида мешавад.

Саволҳо:

1. Суръати ҳаракатро чӣ хел мефахмединд?
2. Самти ҳаракатро чӣ хел мефахмединд?

БОЗИХОИ СЕРҲАРАКАТ

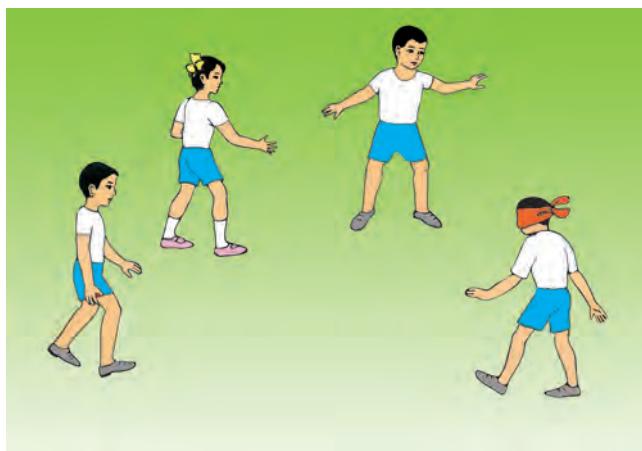
Бозихои серҳаракатро ҳам хурдсолон ва ҳам калонсолон бо шавқ бозӣ мекунанд.

Дар бозихо мо намудҳои асосии ҳаракатро аз қабили роҳгардӣ, давидан, ҷаҳидан, ғурундан, бартараф кардани монеаҳо, муқовиматҳоро мебинем. Бозихо ҷамъ кардани диққат ва фикрҳоро меомӯзонанд, сифатҳои ҷолоқӣ, тезкорӣ, қувват, тобовариро ривоҷ медиҳад. Бозихои ҷамоавӣ бошад, ҳисси дӯстӣ ва рафоқатро тарбия мекунанд.

Бозихое, ки дар ҳавои кушод гузаронида мешаванд, барои саломатӣ фоиданоканд. Ҳар як бозӣ ба ҳуд қоидаҳои хос дорад. Дар он яке ғолиб дигар мағлуб мешавад. Барои ҳамин, пеш аз сар шудани бозӣ бояд ҳакам таъин карда шавад.

БОЗИИ «ЧАШМБАНДАК»

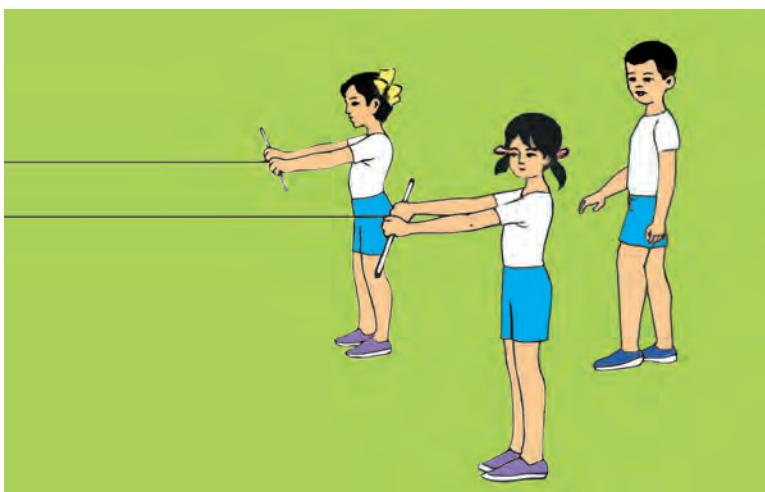
Чашмони яке аз иштирокчиёни бозӣ бо рӯмол баста шуда, ӯ дар байн меистад. Бачаҳо: «Хола, чӣ гум кардед?» — гӯён мепурсанд. Бачаи чашмбаста ҷавоб медиҳад: «Ангуштона». Бачаҳо: «Ман ёфтам, ман ёфтам» — гуфта ба ҳар тараф меваванд. Бачаи чашмбаста ба сӯйи садо дастонашро дароз карда, барои қапидани бачаҳо ҳаракат мекунад. Бачаи ба даст афтода аз бозӣ мебарояд ё чашмони ӯро мебанданд. Бозӣ ҳамин тавр



давом мекунад. Бачаҳои ба даст наафтода аз ҳама чолок ва ғолиб дониста мешаванд.

БОЗИИ «КИ ТЕЗ МЕПЕЧОНАД?»

Онро 10–15 нафар бача ба 2 гурӯҳ тақсим шуда, бозӣ карданашон мумкин. Барои бозӣ ду порча ресмон (3–4 метр) ва ду ҷӯбча лозим аст (ғафсиаш 3 см). Як нӯги ҳар як ресмон ба ҷӯбча, нӯги дуюми он ба ускунаи девор баста мешавад.



Чубчаҳоро бачаҳо дар даст дошта меистанд. Баробари фармони «Сар кунед»-и раҳбар, иштирокчиён ресмонро ба чубча мепечонанд. Кадом гурӯҳ тезтар печонад, ғолиб мешавад.

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

САБАҚҲОИ ШОҲМОТ

Шоҳмот яке аз бозиҳои қадима аст. Он санъати муҳорибаи ду лашкарро мемонад. Лекин аслан он санъати муҳорибаи фикрҳо мебошад.

Тахтаи шоҳмот ба 64 катак баробар аст. Ба баландӣ ва бари тахта 8 тогӣ қатор ҷойгир аст. Аз 64 катак 32 тояш сафед, 32 тояш ба ранги сиёҳ ҷудо карда шуда, онҳои пайи

ҳам, яъне дар қатор катақҳои сафед ва сиёҳ бонавбат чойгир шудаанд. Мачмӯи катақҳои ба баландӣ (дарозӣ) чойгиршударо роҳ меноманд. Шумораи роҳҳо (сатрҳо)-и тахта ҳаштто аст. Шумораи катақҳои ба тарафи паҳлу (бар) рафтаро, қатор мегӯянд. Шумораи қаторҳои тахта низ ҳаштто мебошад.

Роҳҳои катақҳои якрангаи тахтаро фахмонанда роҳҳои кунҷӣ номида мешавад.

Тахтай шоҳмотро ба се қисм ҷудо кардан мумкин аст: қаноти чап (фарзин), марказӣ ва рост (қаноти шоҳ). Шоҳмотро



бо ёрии мұхраҳо, ки тұра, асп, фил, фарзин ва шоҳ ном доранд, бозй мекунанд.

Саволҳо:

1. Ба Шумо кадом бозй бисёртар маъқул?
2. Боз кадом бозиҳоро медонед?
3. Дар ҷараёни бозиҳои серҳаракат кадом фазилатҳои шахс ривоҷ меёбанд?
4. Дар бораи шоҳмот чӣ медонед?

ТАРБИЯ ВА НАЗОРАТ КАРДАНИ СИФАТХОИ ЧИСМОНӢ

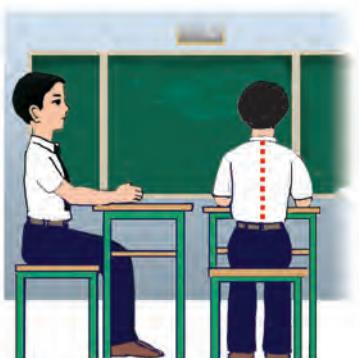


РОСТ КАРДАНИ ҚОМАТ

Қомати рост — на фақат ҳусн, балки нишонаи саломатй ҳам мебошад. Вале, қомати баъзе бачаҳо, бо сабабҳои маълум нодуруст шакл мегирад. Аз ин рӯ, онҳо ноҳинчор мегарданд.

Дар партай аз қади худ паст ё баланд нодуруст нишастан, сумкаи мактабравиро танҳо дар як тараф бардошта гаштан, ба вайрон шудани қомат сабаб шуданаш мумкин.

Вайрон шудани қомат, аввало намуди зоҳирии шахсро безеб



мекунад. Ҳамчунин, ба узвҳои ботинии вай ҳам таъсири бад мерасонад. Агар вайроншавии қомат ба чашм расад, онро бо машқҳои гимнастикӣ, ки дар ҷараёни дарс гузаронида мешаванд, бартараф кардан мумкин.

Қомати вайроншударо бо ёрии ичрои машқҳои гимнастикаи табобатии дарозмуддат дуруст кардан мумкин. Шахсоне, ки қоматашон ҷиддӣ тағйир ёфтааст, барои даво ба шифохонаҳои маҳсус фиристода мешаванд.

Саволҳо:

1. Ба вайроншавии қомат чӣ сабаб мешавад?
2. Қомати нодуруст ба бачагон чӣ гуна таъсир мерасонад?
3. Қоматро чӣ тавр рост кардан мумкин?

Ба расмҳо нигоҳ карда, нақл кунед.

Супоришҳо:

1. Бо ёрии омӯзгори тарбияи чисмонӣ машқҳоеро, ки қоматро зебо мекунанд, интихоб намоед.
2. Ин машқҳоро омӯзед ва онҳоро мунтазам ичро кунед.

МАШҚҲО ОИД БА РОСТ КАРДАНИ ҚОМАТ



ПАҲНКАФӢ

Паҳнкафӣ ин заифии мушакҳои панҷаи пой мебошад. Он бештар дар бачаҳое дучор меояд, ки қасали рахит шудаанд. Барои давои паҳнкафӣ бандҳои мушакҳои панҷаҳои пойро мустаҳкам кардан даркор. Пас, ба машқҳои гимнастикии ҳаррӯза машқҳои бартарафкунандай паҳнкафиро дохил кардан лозим.

МАШҚҲО БАРОИ БАРТАРАФКУНИИ ПАҲНКАФӢ

1. Ҳаму рост кардани устухонҳои кафи пойҳо.
2. Бо ангуштони пой кубикҳоро бардошта, ба паҳлу таҳт кардан.





3. Нүги пойро бардоштан ва фуровардан.

4. Бо нүги пой паридан.

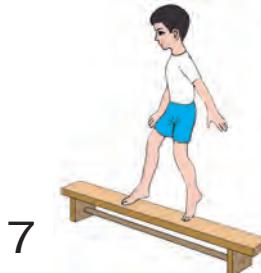
5. Бо кафи пой түб ё чүбчаро пешу қафо ғелондан.

6. Бо ёрии чүбчаҳо ба лижаронӣ тақлид кардан.

Дар болои чүбчаҳои гимнастикӣ гаштан.

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

8. Дар болои санг гаштан.



МАШҚХО БАРОИ ЗИЁД КАРДАНИ ҚУВВАИ ДАСТ

1. Ҳ.а.—ба зону такя карда нишастан.

Ҷаҳида, пойҳо ба ақиб дароз карда, ба паҳлу кушода мешаванд, пойҳоро ҷуфт карда, ба ҳолати аввала баргаштан.

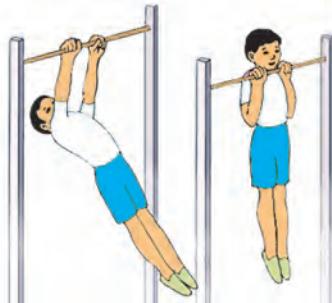
2. Дар турники паст, дар ҳолати оvezон, худро доштан.

3. Дар ҳараки гимнастикӣ, дар ҳолати ба дастҳо такя кардан, ёзондан ва қат кардани дастҳо.

4. Ба норбони гимнастикӣ часпида баромадан.



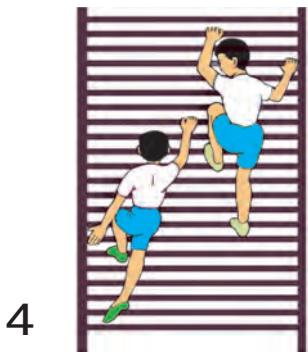
1



2



3



4



5

5. Дар масофаи як метр аз норбони гимнастики истодан. Резинаи басташударо ба навбат бо дастҳои чап ва рост кашидан.

6. Ҳ.а. — ҷуфт карда, пойҳо дар паҳнои китғ гузошта мешавад. Дастани яқдигарро дошта, ба навбат ёзондан ва қат кардани дастҳои чап ва рост.



6

МАШҚХО БАРОИ ЗИЁД КАРДАНИ ҚУВВАИ ПОЙХО

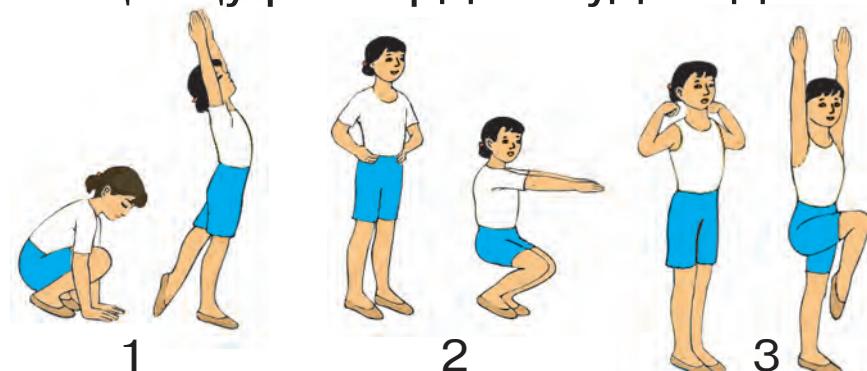
1. Ҳ.а.—ба дастҳо такя карда, бо зону нишастан.

Нӯги пойи рост ба ақиб гузашта шуда, дастҳо боло бардошта мешаванд, ба ҳолати аввала бармегардед. Ҳамин машқ бо дигар пой ичро мешавад.

2. Ҳ.а.—пойҳо дар паҳнои китф, дастҳо дар миён.

Бо зону нишаста, дастҳоро ба пеш дароз карда, ба ҳолати аввала баргаштан.

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



Дастхо ба боло, пойи чапро аз зону қат карда, боло бардошта, ба ҳолати аввала баргаштан. Ҳаминро бо дигар пой ичро кардан.

4. Ҳ.а.— арғамчин дар паст, пойҳо ҷуфт гузошта шудаанд.

Бо арғамчин ҷаҳидан.

5. Бозии серҳаракати «Ҷанги хурӯсҳо».

6. Ҳ.а.— рӯ ба рӯйи ҳамдигар нишастан, дастхо дар китф.

Дар ҳолати бо зону нишастан ба пеш, ба қафо, ба паҳлу парида ҳаракат кардан.



4



5



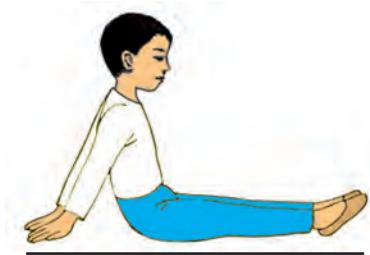
6

МАШҚХО БАРОИ МУСТАҲКАМ КАРДАНИ МУШАКҲОИ ШИКАМ

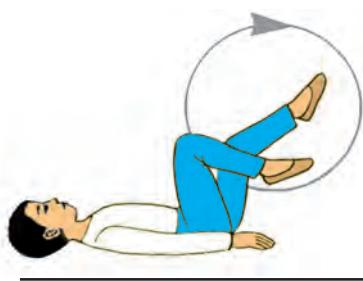
1. Ҳ.а.—бо дастҳо ба ақиб тая карда нишастан.

Пойҳои дароз кардаро бардошта фуровардан, миёнро рост нигоҳ дошта, озод нафас қашидан.

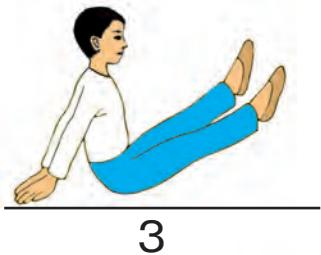
2. Ҳ.а.—дар ҳоли рӯболо хобидан чун велосипедсавор пойҳоро ҳаракати даврӣ додан.



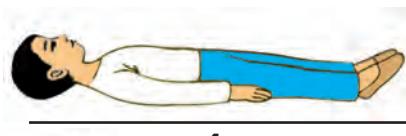
1



2



3



4



3. Ҳ.а.—бо дастон ба қафо тая карда нишастан. Пойҳои дароз кардашударо бардошта, ба ду тараф күшода, ба ҳолати аввала баргаштан. Озод нафас кашидан.

4. Ҳ.а.—рӯболо дароз кашида, дастҳоро қад-қади тана дароз кардан. Бо ҳар ду пой ҳаракати даврӣ ба ҷо овардан (ба чап, боло, рост, поён).



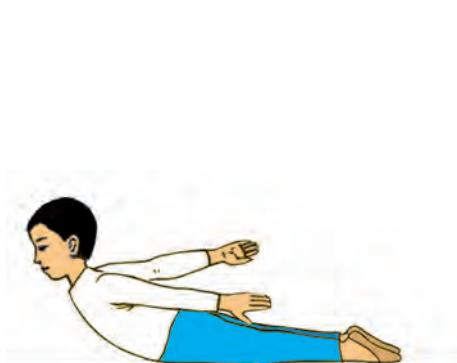
5



5. Рұболо хобидан, нишастан ва баръакс.

6. Ҳ.а.—дар ҳоли бо шикам хобидан, дастқо ба пахұлу. Сарро бардошта, дастхоро ба пахұлу ёзонда, «фароштурук» сохтан.

7. Аз норбони гимнастикій як қадам дур истода, дастхоро ба қафо партофта, чүбхой норбони гимнастикиро дошта, охиста ба ақиб қат шудан.



6



7

МАШҚХО БАРОИ ЗИЁД КАРДАНИ ТОБОВАРИ

Тобоварӣ ин қобилияти бардошти организм ба мондашавӣ аз фаъолияти ин ё он ҳаракат мебошад. Тобоварӣ ба бисёр роҳгардӣ, давидан, шиноварӣ, зиёдтар бо зону нишастан, қашишхӯрӣ, вазнбардорӣ, мунтазам ҳаракат кардан, ҳамин хел қобилиятҳо ҳисобида мешаванд.



1



2



3



4



5



6



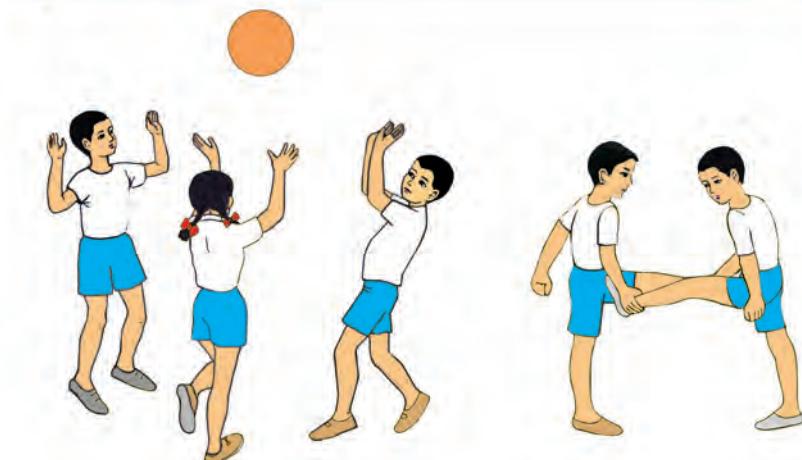
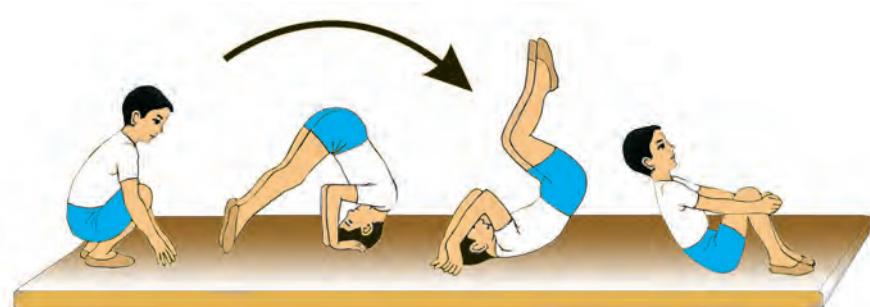
7



8

1. Давидан.
2. Бо зону нишастан.
3. Шиноварӣ.
4. Бардоштани гантел (500 г).
5. Кашидан дар турник.
6. Бо як пой нишаста хестан.
7. Пойҳоро ба паҳлу кушода, ё
чуфт карда ҷаҳидан.
8. Ҷаҳидан бо аргамчин.

МАШКХО БАРОИ РИВОЧИ ЧОЛОКӢ



МУНДАРИЧА

Тарбияи чисмонӣ чиҳоро	
меомӯзад?	3
Тартиби рӯз	4
Тартиби рӯзи донишомӯзро чӣ тавр таҳия кардан лозим?	7
Машқҳои варзиши пагоҳӣ	12
Тозагӣ – гарави саломатӣ	17
Обутобёбӣ	21
Чиҳозҳои спортӣ (варзишӣ)	23
Толори спортӣ	25
Машқҳои гимнастикӣ	29
Усулҳои сафкашӣ ва аз нав сафкашӣ	33
Намудҳои ҳаракат	36
Усулҳои ҳаракат	38
Бозиҳои серҳаракат	41
Тарбия ва назорат кардани	
сифатҳои чисмонӣ	47
Рост кардан қомат	48
Паҳнкафӣ	51
Машқҳо барои зиёд кардани қувваи даст	53
Машқҳо барои зиёд кардани қувваи пойҳо	55

Машқҳо барои мустаҳкам	
кардани мушакҳои шикам.....	57
Машқҳо барои зиёд	
кардани тобоварӣ	60
Машқҳо барои ривоҷи чолоқӣ	62

O'quv nashri

Karimjon Mahkamjonov, Faxriddin Xo'jayev

JISMONIY TARBIYA

Ta'lim tojik tilida olib boriladigan
umumiy o'rta ta'lim maktabalarining
1-sinf o'quvchilari uchun o'quv qo'llanma

Тарчумон А. Тоҳириён
Муҳаррир З. Файзуллоева
Муҳаррири бадей Ҳ. Қутлуков
Муҳаррири техникий Т. Харитонова
Саҳифабанди компьютерӣ Н. Аҳмедова

Литсензияи нашриёт AI № 158, 14.08.2009.
Ба чопаш 8 июни соли 2017 иҷозат дода шуд.
Андозаи $60 \times 90\frac{1}{16}$. Коғази оғсет. Гарнитураи
«Прагматика». Кегли 18, 16. Бо усули оғсет чоп
шудааст. Ҷузъи чопии шартӣ 4,0. Ҷузъи нашрию
ҳисобӣ 4,56. Адади нашр 5053. Супориши № 17-193.

Дар Ҳонаи эҷодии табӯу нашри «O'zbekiston»-и
Агентии матбуот ва аҳбороти Республикаи Узбекистон
чоп шудааст. 100011, Тошканд, кӯчаи Навой, 30.

Телефон: (371) 244-87-55, 244-87-20
Факс: (371) 244-37-81, 244-38-10.
e-mail: uzbekistan@iptd-uzbekistan.uz
www.iptd-uzbekistan.uz