

К. МАҲКАМҶОНОВ, Ф. ХҲҶАЕВ

# ТАРБИЯИ ҶИСМОНӢ 1

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



УЎК: 796(075)  
КБК 75.1я71  
М47

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

Дастури мазкур аз нимсолаи дуоми соли хониш  
омӯзонида мешавад.

Муқарризон: **Р.Мавлонова** — доктори илмҳои педа-  
гогика, профессор;  
**Т.Юнусов** — номзади илмҳои педа-  
гогика, профессор;  
**С.Омарғалиев** — ходими хизматни-  
шондодаи таълими халқи Республикаи  
Ўзбекистон.

**АЛОМАТҲОИ ШАРТӢ:**

**Ҳ.а.** — Ҳолати аввала

**Р.и.а.** — Рост истодани асосӣ

**Р.и.** — Рост истодан

**Маҳкамҷонов, Каримҷон.**

М47 Тарбияи ҷисмонӣ: Дастури таълимӣ барои  
донишомӯзони синфи 1-уми мактабҳои таълими  
миёнаи умумӣ / К.Маҳкамҷонов, Ф.Хўҷаев. — Т.:  
«O'zbekiston», 2018. — 64 с.

И. Хўҷаев, Ф.

ISBN 978-9943-01-015-4

**УЎК: 796(075)  
КБК 75.1я71**

ISBN 978-9943-01-015-4

© К.Маҳкамҷонов ва диг., 2003,  
2018

© Ба забони тоҷикӣ тарҷумаи  
ХЭТН «O'ZBEKISTON», 2003,  
2018.

# ТАРБИЯИ ҚИСМОНӢ ЧИҲОРО МЕОМУӢЗОНАД?



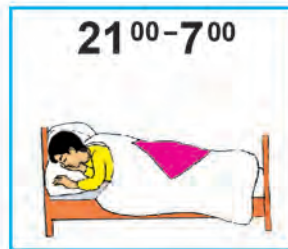
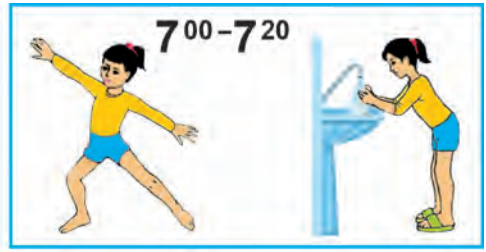
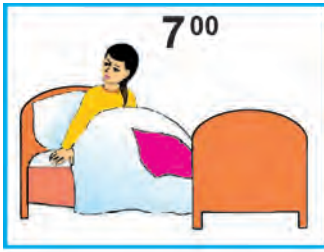


## ТАРТИБИ РЎЗ

Дар назди Шумо вазифаҳои нав пайдо шуданд. Шумо бояд вазифаҳои хонагиро тай-ёр кунед, ба падару модаратон ёрӣ расонед. Инчунин, дар маҳфилҳои спорт (варзиш)-и мактаб машғул шуда, бо рафиқонатон бозӣ карда, китобҳои шавқовар ҳам

хонданатон даркор. Барои иҷрои ҳамаи ин корҳо тартиби рӯз, ки дуруст таҳия шудааст, ба Шумо ёрӣ мерасонад. Барои ин, рӯйхати иҷрои корҳо тартиб дода, кадом вақт иҷро кардани он нишон дода мешавад. Шумо бояд ба иҷрои ин корҳо дар вақти нишондодашуда одат намоед. Ин тартиби рӯзи Шумо мешавад. Баробари корҳои тартиби рӯз иҷрои машқҳои ҷисмониро ҳам аз хотир набояд бароред. Бо иҷрои машқҳои ҷисмонӣ Шумо ба солим шудан, баланд бардоштани қобилияти корӣ ва беҳтар намудани азхудкунӣ муваффақ мешавед.

Ҳамаи корҳои дар тартиби рӯз нишондодашударо сари вақт иҷро кунед, монда намешавед. Дар иҷрои вазифаҳои таълимӣ



азоб намекашед, бофароғат хоб рафта, солим ва чобук мегардед.

## **ТАРТИБИ РҶЗИ ДОНИШОМЌЗРО ЧЌ ТАВР ТАРТИБ ДОДАН ЛОЗИМ?**

Тартиби рӯзро ҳама ҳар хел таҳия карданаш мумкин. Лекин чунин тадбирҳое ҳастанд, ки иҷрои онҳо барои ҳама шарт аст.

## **МАҶМЌИ МАШҚҲОИ ВАРЗИШИ ПАГОҲЌ**

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

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

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

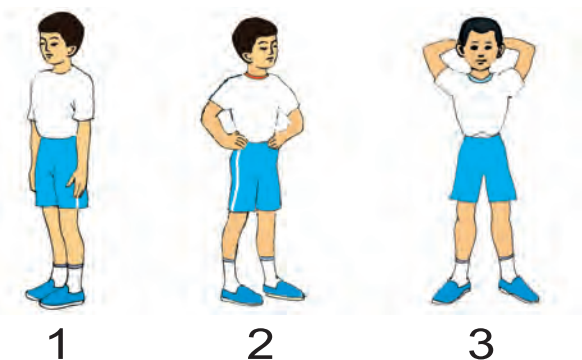
Вақти иҷрои машқ бо воситаи бинӣ нафас гирифтани лозим. Ҳавои бо бинӣ гирифташуда дар ҳолати тозаву гарм ба шуш мегузарад. Машқҳо одатан аз ҳолати аввала оғоз меёбад.

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



2. Ҳ.а. – пойҳо дар фароҳии китф, дастҳо дар миён.

3. Ҳ.а. – пойҳо дар фароҳии китф, дастҳо дар паси сар. Ангуштҳо дар ҳолати занҷир, оринҷҳо дар паҳлӯ



4. Ҳ.а – р.и.а. Дастҳоро ба пеш ва қафо дароз карда, қарсақ задан.

5. Ҳ.а – пойҳо дар фароҳии китф, дастон дар поён. Ба рост ва чап чуқуртар ҳам шудан.

6. Ҳ.а – пойҳо дар фароҳии китф, дастҳо дар миён. Тана



4



5



6

(гавда)ро ба чапу рост тоб додан.

7. Ҳ.а. – пойҳо дар фароҳии китф, дастон дар миён. Ба пеш хам шуда, дастҳоро ба паҳлу кушодан. Ҳ.а

8. Ҳ.а. – пойҳоро васеъ карда, нима нишаста, дастон ба паҳлу кушода шудаанд.



7



8



9



10



11



12



13

**9.** Ҳ.а – р.и.а. Дикак нишаста дастҳоро ба пеш кушодан. Ҳ.а

**10.** Ҳ.а – пойҳо дар фароҳии китф, дастҳо дар поён. Ҷаҳида пойҳоро ҷуфт кардан, дастҳоро боло бардошта, қарсақ задан. Ҳ.а.

**11.** Ҳ.а. – р.и.а. Дар нӯги пой истода, дастҳоро боло бардошта, чуқур нафас гирифтан. Дастҳоро фуруварда, нафас баровардан.

**12.** Ҳ.а. – нишаста, пойҳоро ҷуфт карда, дароз намуда, дастон дар поён.

**13.** Ҳ.а. – ба зону тақя кардан, дастон дар поён.

## ШУСТУШҶӢИ ПАГОҶӢ

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



## ТАОМ ХҶРДАН

Дар давоми рӯз Шумо камаш се маротиба хӯрок мехӯред: нонушта, хӯроки нисфирӯзӣ ва шом. Баъди шустушӯи пагоҳӣ нонушта карда мешавад. Баъди аз мактаб баргаштан хӯроки нисфирӯзӣ тановул мекунед. Якчанд соат пеш аз хоб хӯроки шом мехӯред.

## УСУЛҲОИ БАРТАРАФ СОХТАНИ МОНДАШАВӢ ҲАНГОМИ ҶАРАӢНИ ТАҲСИЛ

Ин барои донишомӯз яке аз корҳои масъулиятнок аст. Вай дар дарс менависад, мехонад, ҳисоб мекунад. Дар бораи одамон, ҳайвонот, табиат, навигариҳо маълумоти шавқовар мегирад.

Дар мактаб ҳангоми иҷрои корҳои синфӣ ё вазифаи хонагӣ вақти зиёд беҳаракат мегузарад. Аз он, Шумо зиқ шуда, монда мешавед. Онро бо ҳаракатҳои фаъол бартарарф кардан мумкин. Барои ин,



дар давоми як дақиқа 3-то машқ 5–6 маротиба такроран иҷро мешавад. Инро дақиқаҳои шавқовар меноманд. Машқҳоро дар ҷойи нишаст ва ё паҳлуи миз оҳиста ё бо суръати миёна иҷро кардан мумкин аст.

Барои пурра бартараф кардани мондашавӣ 5–6 машқро дар давоми 2–3 дақиқа иҷро кардан мумкин. Инро лаҳзаҳои тарбияи ҷисмонӣ меноманд. Онҳоро аз машқҳои ҳаракати даст сар кардан маъқул.

## **ДАР ХОНА ДАРС ТАЙЁР КАРДАН ВА САӢР ДАР ӢАВОИ КУШОД**

Дар мактаб баъди дарс барои дар хона хондан ва навиштан вазифа дода мешавад. Онро сари вақт иҷро кардан даркор. Иҷрои вазифаи хонагӣ баъди



хӯроки нисфирӯзӣ ва сайругашти рӯзона маъқултар аст.

Донишомӯзон баъди аз мактаб омадан на танҳо ба калонсолон ёрӣ мерасонанд, балки бо ҳар гуна бозиҳои ҳаракатнок шуғл меварзанд. Бегоҳирӯзӣ бо волидон дар ҳавои кушод сайр менамоянд.

## ГИГИЕНАИ ШАХСӢ

Субҳидам ҳангоми аз хоб хестан ва бегоҳирӯзӣ пеш аз хоб рӯй, даст, дандон шуста мешавад. Ҳар рӯз бояд дастон ва пойҳоро бо собун шуста, баъд хоб кардан муфид аст.

## ПАРВАРИШИ РҶЙ, ЧАШМ, ДАСТ ВА ДАНДОН

Одатан, пагоҳирӯзӣ ва бегоҳӣ ҳангоми шустани рӯй пилки чашм шуста мешавад. Ҳангоми дар майдончаи варзишӣ будан агар ба чашм ягон чиз афтад аз кунҷи берунаи чашм ба самти бинӣ нигоҳ карда шустан лозим.

Дастҳои ифлос барои саломатӣ зарарноканд. Барои ҳамин дастро ҳамеша, хусусан, пеш аз хӯрокхӯрӣ бо собун шустан даркор. Нохун гирифтано аз хотир набаровардан лозим.





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

Пойро ҳар рӯз, беҳтараш пеш аз хоб бо оби ширгарму собун шустан маъқул аст. Он барои тезтар бартараф кардани мондашавӣ ёрӣ мерасонад. Нохуни пойҳоро мунтазам гирифтан даркор



## Саволҳо:

1. Тартиби рӯз чист?
2. Барои чӣ иҷрои машқҳои ҷисмониро 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 чиро мебинед, шарҳ диҳед.

## 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, хулқашон зебост, дӯстонашон зиёд мешавад. Онҳоро ҳама ҳурмат мекунанд. Бо бачаҳое, ки либос, дасту рӯяшон ифлосу чиркин аст, ҳеҷ кас дӯстшудан намехоҳад.

Ба шиори «Варзиш гарави озодагӣ ва саломатӣ аст» риоя кунед.



## ОЗОДА БОШЕД!

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 машқоро,  
Қомататон шавад рост,  
Қадам занед гуворо.

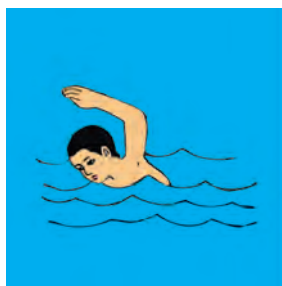
М. Омон



## ОБУТОБЁБЀ

Обутобёбӣ гуфта ба ҳавои тағйирёбанда мувофиқ гардони-дан, ба гармо ва сармо тобо-вар шудани узвҳои тана фаҳмида мешавад. Барои солим шудан аз нурҳои офтоб баҳра бардошта, 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 обутоб ёфтани 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 пагоҳирӯзиро дар ҳавои кушод ё дар хонаи даричаи тирезааш кушода гузарондан ба мақсад мувофиқ аст.

## Супоришҳо:

1. Расмҳои чӯбчаи гимнастикӣ, арғамчин, тӯб, гантелҳоро ба дафтартаратон кашед.
2. Расмҳоро шарҳ диҳед.



## ТОЛОРИ ВАРЗИШӢ

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

Ҳалқаи  
баскетбол



Ҳалқаҳои  
гимнастикӣ



Арғамчини  
часпи-  
дабарой



Турник

Кӯрпаи  
гимнастикӣ



Кӯпруки  
чаҳиш



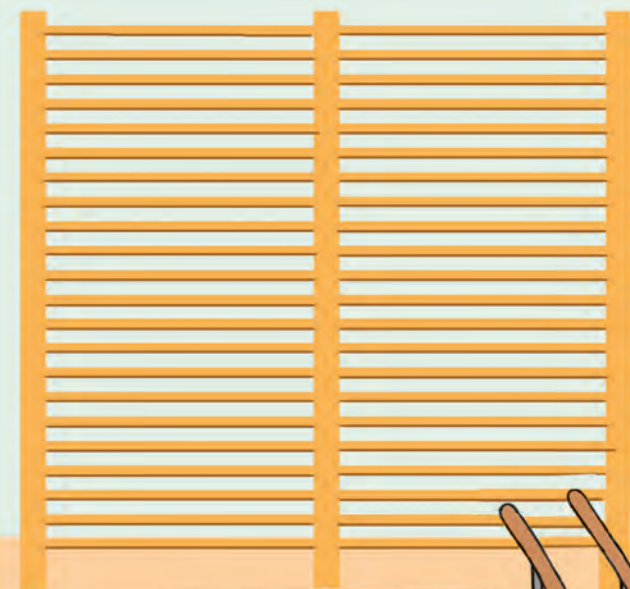
Яккачӯби  
гимна-  
стикӣ



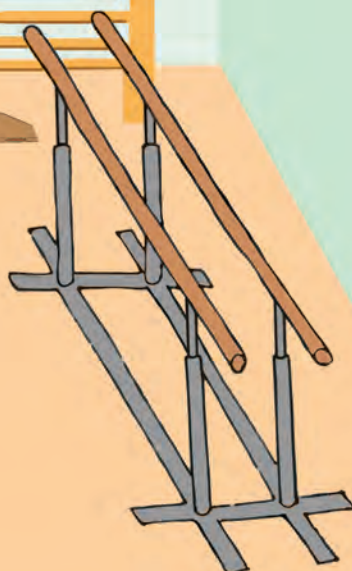
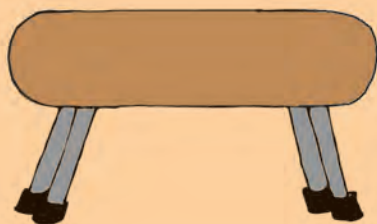
«Бузак»-и  
гимнастикӣ



## Норбони гимнастикӣ



«Аспак»-и  
гимнастикӣ



Брусҳои параллел



Хараки гимнастикӣ

## ҚИҶОЗОТИ ВАРЗИШӢ

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



## Саволҳо:

1. Чаро толори варзишӣ мегӯянд?
2. Дар толори варзишӣ чӣ гуна анҷомҳо мавҷуданд?
3. Дар хонаатон чӣ гуна ҷиҳозоти варзишӣ мавҷуд аст?
4. Бо ин ҷиҳозот чӣ гуна машқоро ба иҷро расондан мумкин?
5. Боз чӣ гуна ҷиҳозотро меде-нед?

## ГИМНАСТИКАИ БАДЕЙ

Яке аз намудҳои нафиси варзиш гимнастикаи бадеӣ мебошад. Гимнастикаи бадеӣ варзиши духтарон аст. Бо ин намуди варзиш духтарбачагон аз 4–5-солагӣ машғул шуданашон мумкин. Машғул шудан бо он ба организми духтарон муфид аст ва самаранок таъсир мерасонад. Масалан, дар духтар-

бачагон нафосат, ҳаракатнокӣ, маҳинӣ ва қаду қомати зеборо ташаккул медиҳад. Баробари ин бо сифатҳои ҷисмонӣ: тезкорӣ, чолокӣ ва ироданокӣ тарбия медиҳад. Гимнастикаи бадеӣ маҷмӯи таъмингари ҳаракатҳои маҳорати дараҷаи аз ҳама баланд мебошад. Машқҳои гимнастикаи бадеӣ бо ашё ё бе ашёи ба иҷро расонда, маводҳои зерин истифода мегарданд

1. Ҳалқа



2. Арғамчин



3. Булава



4. Тӯб



5. Тасма



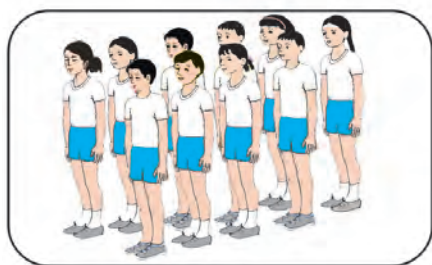
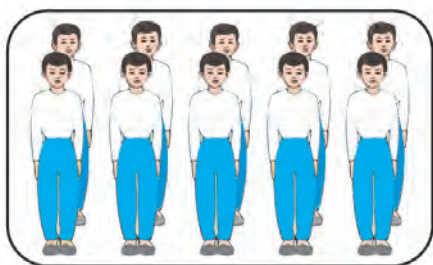
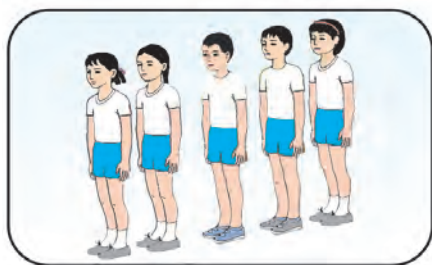
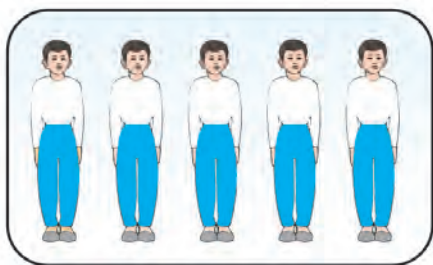
## ГИМНАСТИКАИ ВАРЗИШӢ

Дар дарси тарбияи ҷисмонӣ қоидаҳои дуруст ва зебо иҷро кардани ҳаракатҳои омӯзонидани мешавад, ки дар ҳаёти рӯзмарра лозим мегарданд. Шумо, аввал бо унсурҳои гимнастика, атлетикаи сабук, шиноварӣ, бозиҳои серҳаракати варзишӣ ва бозиҳои варзишӣ 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, роҳгарӣ, давидан, тақия карда ҷаҳидан, часпида баромадан, овезон шудан, акробатика, нигоҳ доштани мувозинатро меомӯzed. Бо ашёҳои гуногун ва бе ашёҳо машқҳо иҷро мекунед.

## УСУЛҲОИ САФКАШӢ ВА АЗ НАВ САФКАШӢ

Шумо ба тези дар як қатор саф кашидан, паси ҳам саф кашидан, аз нав саф кашидан, нӯги пойро рост дошта истодан, мувофиқи фармон сар кардан ва қатъ кардани ҳаракат, ба паҳлу дароз ва қат кардани даст, инчунин аз рӯйи шумора шумурданро до-нистанатон лозим.

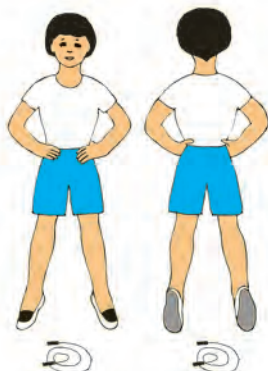
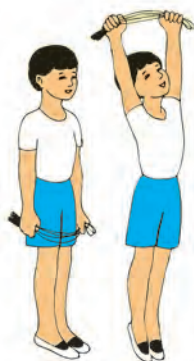


Сафи бачагоне, ки паҳлуи ҳам истода, рӯйҳояшон ба як тараф менигарад, қатор номида мешавад. Масофаи байни дар саф истодагон фосила ном дорад. Одатан, фосила ба андозаи дасти ба пеш дарозкардашуда ё андозаи қадам баробар аст.

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.

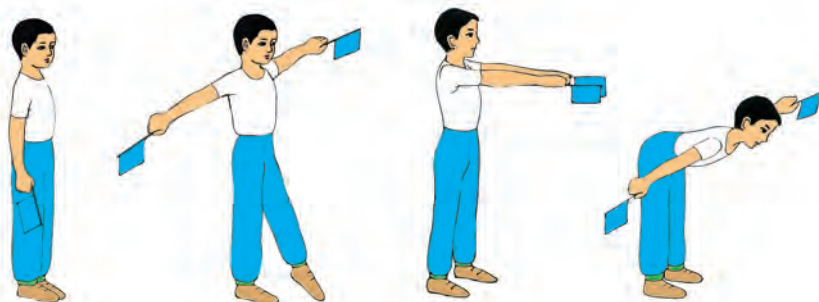
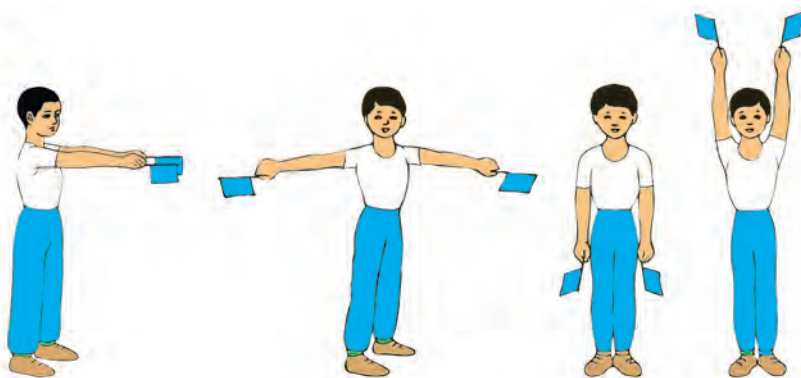
Саф гуфта, паҳлӯ ба паҳлӯ, ба пеш нигоҳ карда истодани донишомӯзон фаҳмида мешавад.

# ИҶРОИ МАШҚҶО БО АРҒАМЧИН





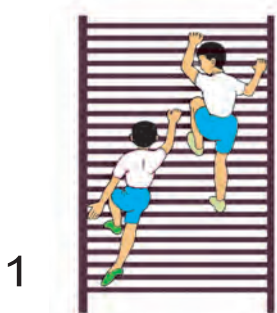
# ИҶРОИ МАШҚҶО БО БАЙРАҚЧАҶО



## УСУЛҶОИ ЧАСПИДА БАРО- МАДАН, ОВЕЗОН ШУДАН ВА ТАКЯ КАРДАН

1. Ба норбони гимнастикӣ часпида баромадан.

2. Ба арғамчин часпида баромадан.



3. Ҳ.а. – нимхез такя намуда, нишастан

4. Ҷаҳида, пойҳо ба ақиб бардошта, ба паҳлӯ кушода мешаванд. Пойҳоро ҷуфт гузошта, ба ҳолати аввала бармегардед.

5. Ба такягоҳи гимнастикӣ дар ҳолати хобидан ба дастон такя намуда, дастон қат ва дароз карда мешавад.

6. Дар турники паст дар ҳолати овезон кашиш хӯрдан.

3



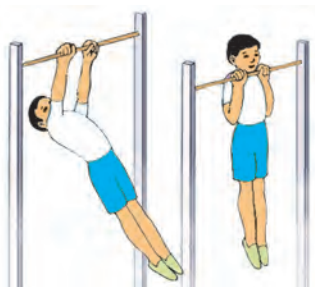
4



5

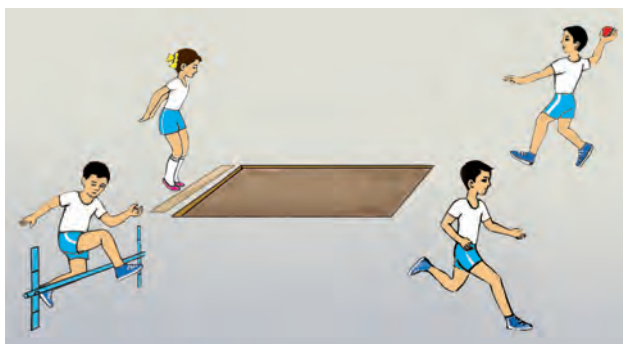


6



## АТЛЕКАИ САБУК

Бо атлетикаи сабук машғул шавед, бақувват, тезкор, чолок ва чобук мегардед. Зеро намуди мазкури варзиш машқҳоро, аз қабилӣ роҳгардӣ, давидан, ҷаҳидан, ғуррондан, давидан ба масофаи дур, ҳамчунин дар ҷойҳои пасту баланд давиданро меомӯзонад.



**Шиноварӣ, варзиш ва бо-  
зиҳои серҳаракат таъби дили  
Шумо аст.**



## **НАМУДҲОИ ҲАРАКАТ**

Аз рӯзе, ки ҳаёт пайдо шу-  
дааст, тамоми мавҷудоти зинда  
ба ҳаракат эҳтиёҷ ҳис мекунад.

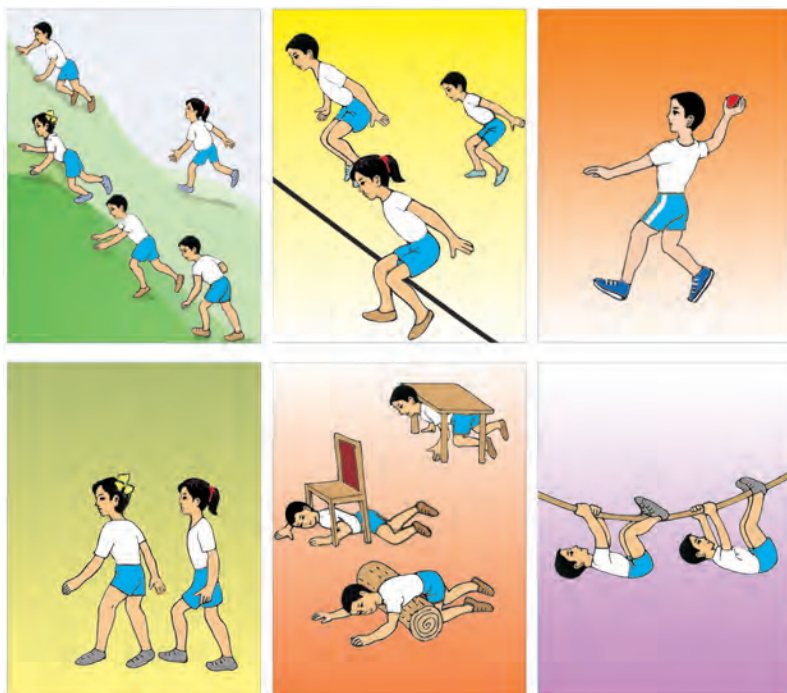
Лаклак, турна, ғоз, занбӯри  
асал, кабӯтар, ҳашарот, инчу-  
нин кирмҳо ҳам ҳаракат меку-



нанд 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 менамоянд. Дидед бачаҳо, паррандаҳо, ҳайвонот, хазандагон ва ниҳоят, инсонӣ табаррук ҳам ҳаракати ба худ хос мекунанд.

## УСУЛҲОИ ҲАРАКАТ

Инсон бо ҳар хел усул ҳаракат карданаш мумкин: ҷаҳидан, ҷаҳида гузаштан, давидан, мувозинат доштан, хазида гузаштан, часпида баромадан ва ҳоказо. Масалан, дорбоз дар болои арғамчин мувозинат доштанро донистанаш даркор. Ҳамаи ин малақаҳо бо ёрии машқҳои ҷисмонӣ ривож ме-



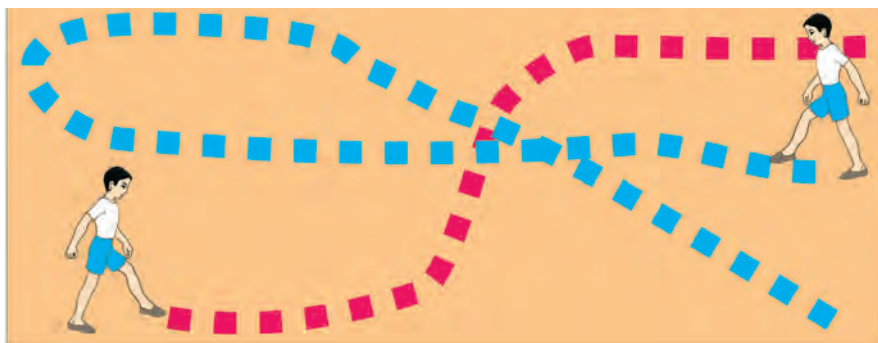
ёбанд. Вақти ҳаракат кардан узвҳои гуногуни танаи Шумо: сар, даст, пой, гавда иштирок мекунанд.

## СУРЪАТ ВА САМТИ ҲАРАКАТҲО

Шумо ҳар рӯз ба ҳар сӯ ҳаракат мекунад, мегардед, медавед.

Ҳаракатҳое, ки Шумо ба ҳар тараф нигоҳ карда, иҷро мекунад, самти ҳаракат ном дорад.

Ҳаракатҳое, ки иҷро мекунад, оҳиста ва босуръат шуданаш мумкин. Масалан, оҳиста қадам зада ба мактаб, барои сайр ба



боғи ҳайвонот меравед. Барои ба автобус, ба дӯстатон ё ба тӯб расида гирифтани медавед.

Роҳгардии оҳишта ё босуръати Шумо, суръати ҳаракат номида мешавад.

### Саволҳо:

1. Суръати ҳаракатро чӣ хел мефаҳмед?

2. Самти ҳаракатро чӣ хел мефаҳмед?

### Супоришҳо:

1. Усулҳои ҳаракати бачагонро дар расм бигӯед.

2. Ба расм нигоҳ карда чӣ гуна ҳаракат кардани ҳайвонҳоро гуфта диҳед

3. Кадом ҳаракатҳои ҳайвоноти расм ба ҳаракатҳои бачагон мувофиқ омаданаширо маънидод созед.

4. Ҳаракатҳои дар расм аксёфта аз ҳамдигар чӣ тавр фарқ меку-  
нанд?



## БОЗИҲОИ СЕРҲАРАКАТ

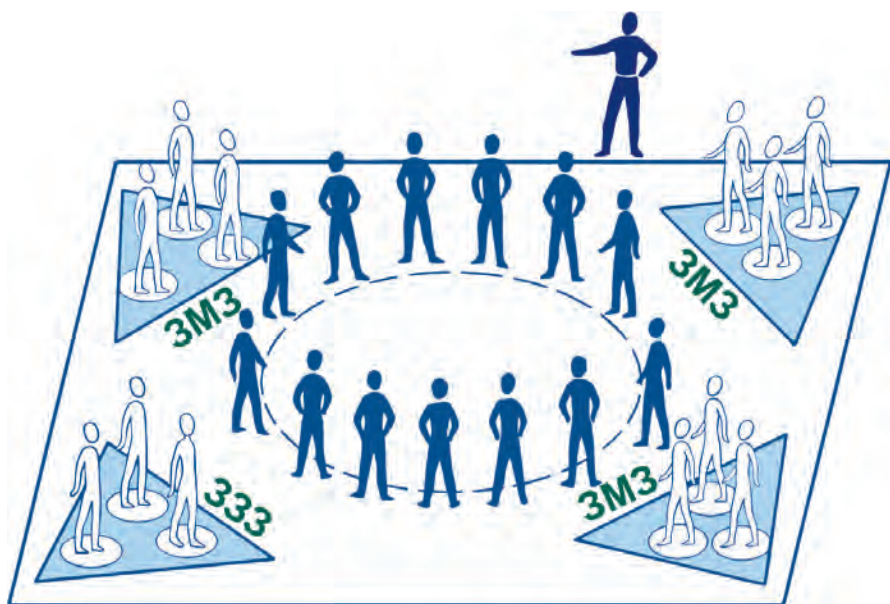
Бозиҳои серҳаракатро ҳам хурдсолон ва ҳам калонсолон бо шавқ бозӣ мекунанд.

Дар бозиҳо мо намудҳои асосии ҳаракатро аз қабилӣ роҳгардӣ, давидан, ҷаҳидан, ғуррондан, бартараф кардани монеаҳо, муқовиматҳоро мебинем. Бозиҳо ҷамъ кардани диққат ва фикрҳоро меомӯзонанд, сифатҳои ҷолокӣ, тезкорӣ, боқувватӣ, тобовариро ривож медиҳанд. Бозиҳои ҷамоавӣ бошад, ҳисси дӯстӣ ва рафоқатро тарбия мекунанд.

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

## БОЗИИ «КАЙҲОННАВАРДОН»

Дар кунҷо ва паҳлӯи майдон баробари қад 4–6-то секунҷаи калон «Ракетадром» кашида мешавад. Ба назди ҳар як ракетадром маршрути онро навиштан мумкин. Масалан, ЗМЗ (Замин–Моҳ–Замин), ЗЗЗ (Замин–Зухра–Замин) ва ҳоказо. Тамоми бозингарон дар мобайни майдон дар атрофи шакли доирадошта ҷойгир мешаванд. Бозингарон дар атрофи шакли доирадошта даст ба даст дода, бо суханони зерин ҳаракат мекунанд: «ракетаҳои тезпарвоз» барои саёҳат дар сайёраамон моро мунтазир аст. Лекин бозӣ як сир дорад. «Ба деромадагон ҷой нест». Баробари гуфтани ин суханони донишомӯз тамоми толибилмон ба ракетадром давида рафта

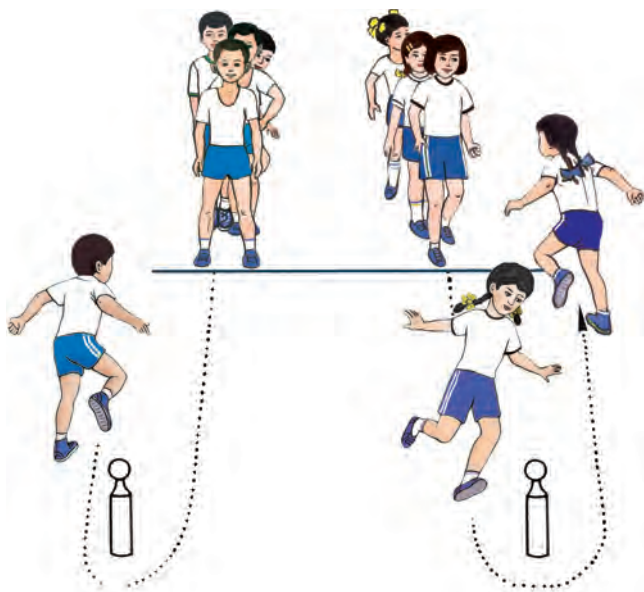


дар ракетаҳо ҷойгир мешаванд. Донишомӯзони бе ҷой монда баргашта омада дар маркази майдон ҷамъ мешаванд. Баъди он бозӣ аз нав оғоз меёбад. Бозӣ танҳо бо бонги ишоратии роҳбар сар мешавад.

## **БОЗИИ «КӢ ТЕЗТАР?»**

Бачаҳо ба 2 ё ки 4 тим (команда) тақсим гардида, дар дохили хати кашидашуда дар як қатор қатори параллел шуда меис-

танд. Пеш аз хат дар масофаи 6–8 метр дар рӯ ба рӯи тимҳо кеглҳои миқдоран баробар гузошта мешавад. Аз ҳар як тим донишомӯзи якумин дар асоси бонги омӯзгор бо як пой то кегл ҷаҳида меравад, ашро давр зада гузашта, ба сӯи қатори худ давида, ба кафти дасти донишомӯзи дуюм мезанаду ба охири қатори худ рафта меистад. Донишомӯзи дуюм ҳам бозиро бо ҳамин



зайл давом медиҳад ва бо охири қатори худ рафта меистад. Бозӣ бо ҳамин тарз давом мекунад.

## САБАҚҶОИ ШОҲМОТ

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

Тахтаи шоҳмот ба 64 катак баробар аст. Ба баландӣ ва бари тахта 8 тоғӣ қатор ҷойгир аст. Аз 64 катак 32 тояш сафед, 32 тояш ба ранги сиёҳ ҷудо карда шуда, онҳо пайи ҳам, яъне дар қатор катакҳои сафед ва сиёҳ бонавбат ҷой-



гир шудаанд. Катакҳоро хонаҳо ҳам номидан мумкин аст.

Маҷмӯи катакҳои ба баландӣ (дарозӣ) ҷойгиршударо роҳ меноманд. Шумораи роҳҳо (сатрҳо)-и тахта ҳаштто аст. Шумораи катакҳои ба тарафи паҳлу (бар) рафтaro қатор (ҳо) мегӯянд. Шумораи қаторҳои тахта низ ҳаштто мебошад.

Роҳҳои катакҳои (хонаҳои) якрангаи тахта роҳҳои кунҷӣ номида мешавад.

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



Шоҳ. Дар байни донаҳои шоҳмот асоситарин буда, мудом ба ҳимоя мӯҳтоҷ ба ҳисоб меравад. Шоҳро рақиб ба асирӣ гирад, бозӣ бохта мешавад.

Фарзин. Донаи аз ҳама пурқуввати ҳаракаткунанда аст. Вай донаҳои рақибро дар дуродур ҳам, аз наздик ҳам, аз рост ҳам мувофиқи самти диогонал зада метавонад.



Рух (Тӯра) Ин дона ҳам пурқувват ба ҳисоб меравад. Рух вазнин ҳаракат намуда, баъди филҳои чанговар ба фаъолият шурӯъ мекунад.



Фил. Азбаски донаи сабук аст, ба набард аввалинҳо шуда шурӯъ менамояд. Фил бо пиёда ҳамроҳ гардад, яқоя хуб меҷанганд.



Асп. Намуди аҷоибӣ ҳаракатхоро соҳиб аст. Вай роҳ нагашта, ба қойи нобаҳангом қаҳида мегузарад. Аспи дар катаки сафед



истода ба катаки сиёҳ мегузарад ё ки баръакс.



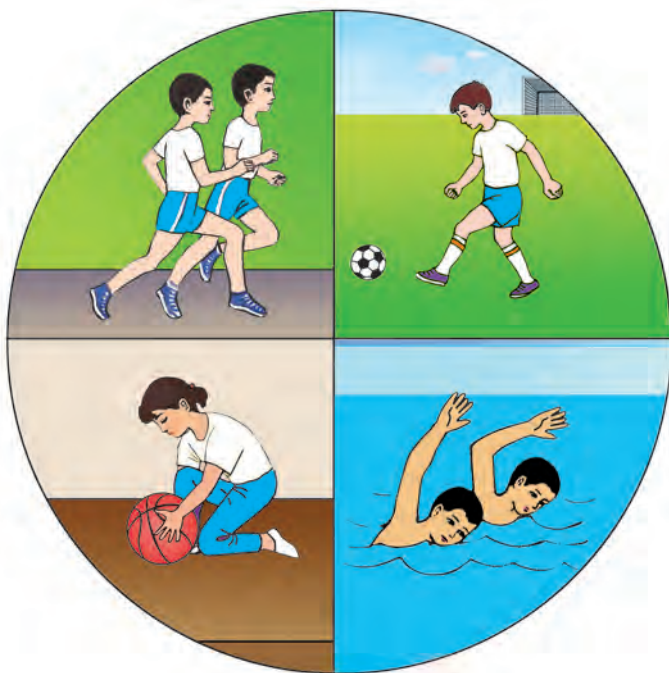
Пиёда. Ин дона баробари хурд будан ҷанговари ҷасур аст. Вай мудом ба пеш ҳаракат мекунад. Мақсадаш бо суръат дар самти худ ба қатори охирин рафта расида, ба донаи пурқувват табдил ёфтан мебошад.

### Саволҳо:

1. Ба Шумо кадом бозӣ бештар писандида аст?
2. Дар бораи шоҳмот чиҳоро дониста гирифтед?



# ТАРБИЯ ВА НАЗОРАТ КАРДАНИ СИФАТҲОИ ҶИСМОНӢ

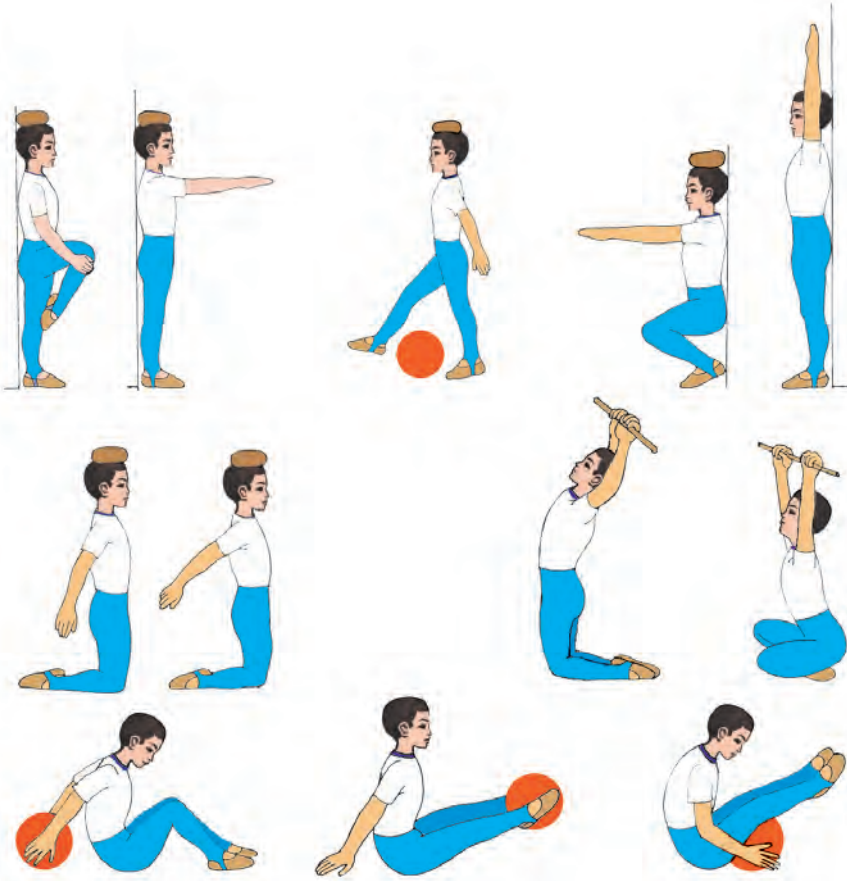


## РОСТ КАРДАНИ ҚОМАТ ВА МАШҚҶО ОИД БА ОН

Қомати рост на фақат ҳусн, балки нишоиаи саломатӣ ҳам мебошад. Вале, қомати баъзе бачаҳо бо сабабҳои маълум нодуруст шакл мегирад. Аз ин рӯ онҳо ноҳинҷор мегарданд.



Дар партаи аз қади худ паст ё баланд нодуруст нишастан, сумкаи мактабравиро танҳо бо як даст бардошта гаштан ба вайрон шудани қомат сабабгор 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 ёрии машқҳои гимнастикӣ, ки дар ҷараёни дарс мунтазам

гузаронида мешаванд, барта-  
раф кардан мумкин. Қомати  
вайроншударо бо ёри иҷрои  
машқҳои гимнастикаи табоба-  
тии дарозмуддат дуруст кардан  
мумкин. Шахсоне, ки қоматашон  
қиддӣ тағйир ёфтааст, барои  
даво ба шифохонаҳои махсус  
фиристода мешаванд.

### **Саволҳо:**

1. Ба вайроншавии қомат чӣ са-  
бабгор мешавад?
2. Қоматро чӣ тавр рост кардан  
мумкин?

### **Супоришҳо:**

1. Бо ёри омӯзгори тарбияи  
ҷисмонӣ машқҳоеро, ки қоматро  
зебо мекунад, интихоб намоед.
2. Ин машқҳоро омӯzed ва онҳоро  
мунтазам иҷро кунед.

## ПАҲНКАФӢ ВА МАШҚҶО БАРОИ БАРТАРАФКУНИИ ОН

Паҳнкафӣ ин заифии мушакҳои панҷаи пой мебошад. Он бештар дар бачаҳои дучор меояд, ки ба касали рахит дучор шудаанд. Барои давои паҳнкафӣ бандҳои мушакҳои панҷаҳои пойро мустаҳкам кардан даркор. Пас, ба машқҳои гимнастикии ҳаррӯза машқҳои бартарафкунандаи паҳнкафиро дохил кардан ва мувофиқи меъёр иҷро кардан лозим.

1. Хаму рост кардани устухонҳои кафи пойҳо.

2. Бо ангуштони пой кубикҳоро бардошта, ба паҳлу тахт кардан.





3



4



5

3. Нӯги пойро бардоштан ва фурувардан.

4. Бо нӯги пой ҷаҳидан.

5. Бо кафи пой тӯб ё чӯбчаро ба пешу қафо ғелондан.

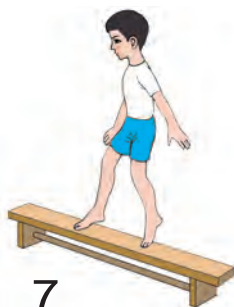
6. Бо ёри чӯбчаҳо ба лижаронӣ тақлид кардан.

7. Дар болои хараки гимнастике, ки нишеб монда шу-дааст, бо нӯги пойҳо гаштан.

8. Дар болои санг гаштан.



6



7

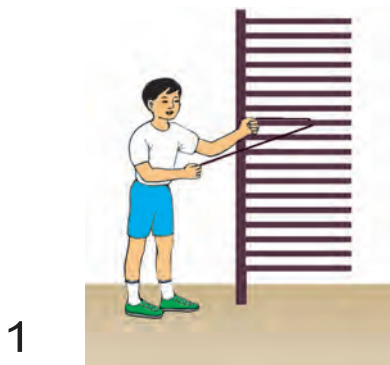


8

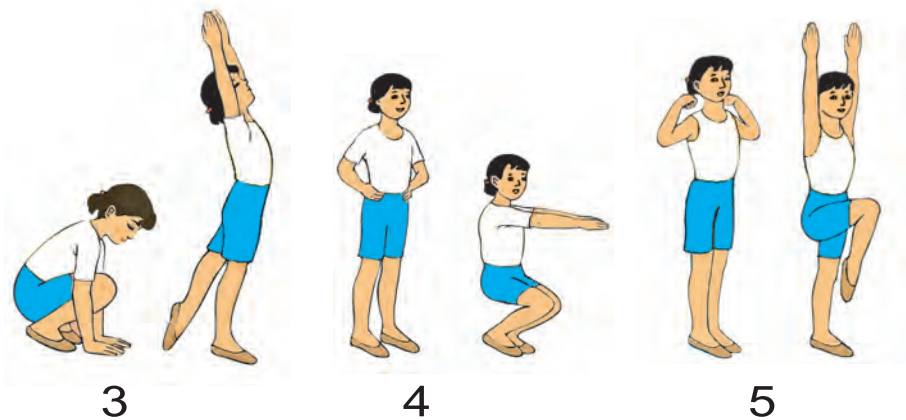
## МАШҚҶО БАРОИ ЗИЁД КАР- ДАНИ ҚУВВАИ ДАСТУ ПОЙ

1. Дар масофаи як метр дар назди норбони гимнастика нишастан. Резинаи басташударо бо навбат дар дастони росту чап кашидан.

2. Ҳ.а. – Пойҳо ҷуфт карда, ба паҳнои китф гузошта мешавад. Дастони якдигарро дошта, бо навбат дасти чапу ростро қат карда дароз кардан.



3. Ҳ.а. – ба дастон такая на-  
муда, дикак нишастан.



Нӯги пойи чап(1) ба пас гузошта, дастон ба боло бардошта мешаванд, ба ҳолати аввала баргаштан (2). Худи он дар дигар пой ба иҷро мерасад (3-4).

**4.** Ҳ.а. – пойҳо ба фароҳии китф гузошта, дастон дар миён.

Дикак нишаста (1), дастон ба пеш дароз карда, ба ҳолати аввала баргашта мешавад (2). Такроркунӣ (3-4).

**5.** Ҳ.а. – дастон дар китф, пойҳо ҷуфт карда шудаанд.



Дастон дар боло (1), пойи чап аз зону қат карда, ба ҳолати аввала баргаштан (2). Худи онро дар дигар пой ба иҷро расондан (3-4)

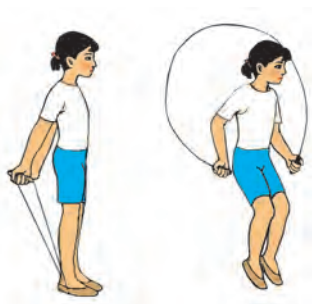
6. Ҳ.а. – арғамчин дар паст, пойҳо ҷуфт гузошта шудаанд.

Бо арғамчин ҷаҳидан

7. Бозии серҳаракати «Ҷанги хурӯсҳо»

8. Ҳ.а. – рӯ ба рӯи ҳамдигар нишастан, дастон дар китф.

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



6



7



8

## МАШҚҲОИ РИВОҶ ДОДАНИ МУШАКҲОИ ШИКАМ

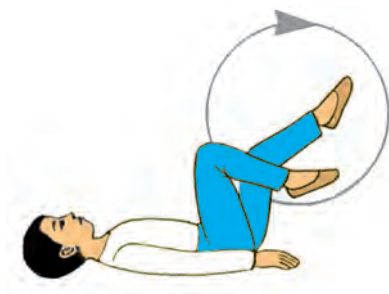
1. Ҳ.а. – бо дастҳо ба ақиб таъя карда нишастан.

Пойҳои дароз кардари бардошта фурувардан, миёни рост нигоҳ дошта, озод нафас кашидан.

2. Ҳ.а. – дар ҳоли рӯболо хобидан чун велосипедсавор пойҳоро ҳаракати давродаври додан.



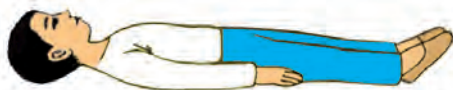
1



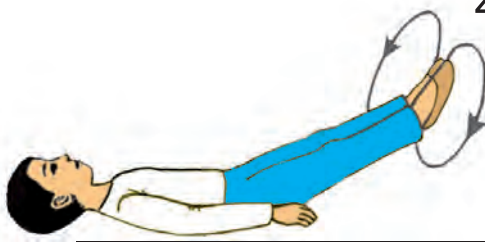
2



3



4



3. Ҳ.а. – бо дастон ба қафо тақя карда нишастан. Пойҳои дароз кардашударо бардошта, ба ду тараф кушода, ба ҳолати аввала баргаштан. Озод нафас кашидан.

4. Ҳ.а. – рӯболо дароз кашада, дастҳоро қад-қад тана дароз кардан. Бо ҳар ду пой



5



ҳаракати давродаврӣ ба ҷо овардан (ба чап, боло, рост, поён).

5. Рӯболо хобида нишастан ва баръакс.

6. Ҳ.а. – дар ҳолати бо шикам хобидан дастон дар паҳлӯ. Сарро боло бардошта, дастонро ба паҳлӯ ёзонда, «фароштурук» сохтан.



6

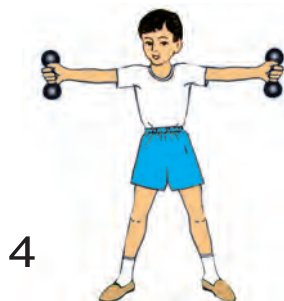


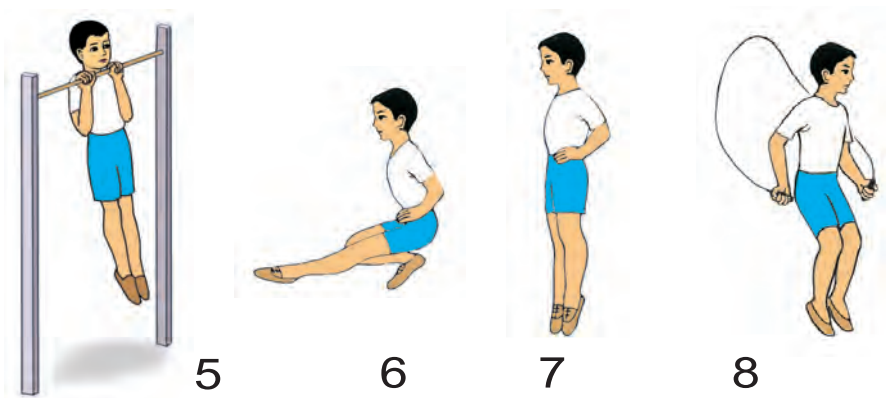
7

7. Аз норбони гимнастикӣ дар масофаи як қадам истода, дастонро ба пас ёзонда, аз чӯби норбони гимнастикӣ дошта ба оҳиштагӣ ба ақиб ҳам шудан.

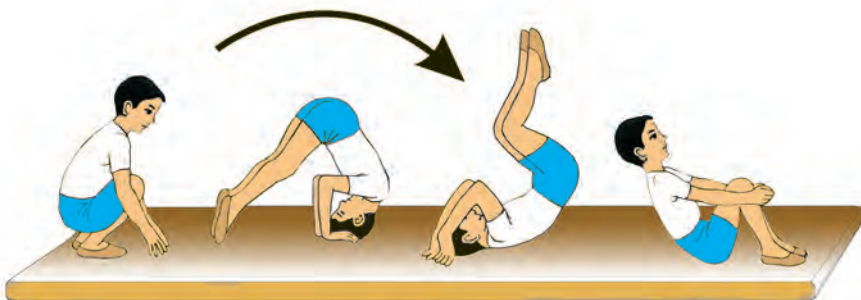
## МАШҚҚО БАРОИ ЗИЁД КАРДАНИ ТОБОВАРӢ ВА ЧОЛОКӢ

Тобоварӣ ин қобилияти бардоштнокии организм ба мондашавӣ аз фаъолияти ин ё он ҳаракат мебошад. Тобоварӣ бисёр вақт роҳгардӣ, давидан, шиноварӣ, имконияти зиёдтар бо зону нишастан, кашишхӯрӣ, вазнабардорӣ, мунтазам ҳаракат кардан ҳамин хел қобилиятҳо ҳисобида мешаванд.





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 ҷуфт карда ҷаҳидан.
8. Ҷаҳидан бо арғамчин.



## МУНДАРИЧА

Тарбияи ҷисмонӣ чиҳоро меомӯзонад? .....	3
Тартиби рӯз .....	4
Тартиби рӯзи донишомӯзро чӣ тавр тартиб додан лозим? .....	7
Маҷмуи машқҳои варзиши пагоҳӣ .....	7
Шустушӯи пагоҳӣ.....	12
Таом хӯрдан .....	12
Усулҳои бартараф сохтани мондашавӣ ҳангоми ҷараёни таҳсил .....	13
Дар хона дарс тайёр кардан ва сайр дар ҳавои кушод.....	14
Гигиенаи шахсӣ .....	15
Парвариши рӯй, чашм, даст ва дандон .....	16
Тозагӣ – гавари саломатӣ .....	19
Озода бошед! .....	20
Обутобёбӣ .....	21
Толори варзишӣ .....	23
Ҷиҳозоти варзишӣ.....	26
Гимнастикаи бадеӣ .....	27
Гимнастикаи варзишӣ.....	29
Усулҳои сафкашӣ ва аз нав сафкашӣ .....	30
Усулҳои часпида баромадан, овезон шудан ва така кардан.....	34
Намудҳои ҳаракат .....	36
Усулҳои ҳаракат .....	38
Бозиҳои серҳаракат .....	41
Бози «Кайҳоннавардон» .....	42
Бози «Кӣ тезтар?».....	43

Сабакҳои шоҳмот .....	45
<b>Тарбия ва назорат кардани сифатҳои ҷисмонӣ</b> .....	49
Рост кардани қомат ва машқҳо оид ба он .....	50
Паҳнкафӣ ва машқҳо оид ба бартарафкунии он.....	53
Машқҳо барои зиёд кардани қувваи дасту пой .....	55
Машқҳои ривож додани мушакҳои шикам .....	58
Машқҳо барои зиёд кардани тобоварӣ ва чолокӣ.....	61

---

*O'quv nashri*

**Karimjon Mahkamjonov, Faxriddin Xo'jayev**

#### **JISMONIY TARBIYA**

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

Тарҷумонҳо *Ш. Турдиқулов, А. Тоҳириён*  
Муҳаррир *А. Шуқуров*  
Муҳаррири бадеӣ *Ҳ. Қутлуқов*  
Муҳаррири техникӣ *Т. Харитонов*  
Саҳифабанди компютери *Н. Аҳмедова*

Литсензияи нашриёт АИ № 158, 14.08.2009.  
Ба чопаш 3 майи соли 2018 иҷозат дода шуд. Андозаи 60x90<sup>1/16</sup>.  
Коғази офсет. Гарнитурои «Arial Tj». Kegli 18, 16.  
Бо усули офсет чоп шудааст. Ҷузъи чопии шартӣ 4,0.  
Ҷузъи нашриву ҳисоби 4,56. Адади нашр 8002.  
Супориши № 18-162

Агентии матбуот ва ахбороти Республикаи Ўзбекистон  
Хонаи эҷодии таъбу нашри «O'zbekiston»  
100011, Тошканд, кӯчаи Навоӣ, 30.

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