

КАРАКУЛОВ АЛАВДИН

# БОЗИҲОИ СЕРҲАРАКАТ

(ДАСТУРИ ТАЪЛИМӢ-МЕТОДИ)



Душанбе-2025

ВАЗОРАТИ МАОРИФ ВА ИЛМИ ҶУМҲУРИИ ТОҶИКИСТОН

ФИЛИАЛИ МУАССИСАИ ДАВЛАТИИ “ДОНИШКАДАИ  
ҶУМҲУРИЯВИИ ТАКМИЛИ ИХТИСОС ВА БОЗОМЌЗИИ  
КОРМАНДОНИ СОҲАИ МАОРИФ” ДАР ШАҲРИ КЌЛОБ

*Ба истиқболи 35-солагии Истиқлолияти  
давлатии Ҷумҳурии Тоҷикистон  
баҳишда мешавад.*

Бо қарори шурои илмӣ-методии Донишкадаи ҷумҳуриявии  
такмили ихтисос ва бозомўзии кормандони соҳаи маориф аз  
30.05.2025, №5/7 ба чоп тавсия дода шудааст.

Душанбе-2025

**ББК: Я 7375556**

**Қ - 40**

Каракулов, А. Бозиҳои серҳаракат (дастури таълимӣ-методӣ). – Душанбе: Матбаа, 2025. – 83 с.

### **Зери назарӣ**

Носиров Ҳайдар, мураббии баскетбол дар “Мактаби варзишии кӯдакону наврасони №3”-и шаҳри Кӯлоб

### **Муқарриз:**

Султонзода Исмоил

н.и.п., мудири кафедраи тарбияи ҷисмонӣ ва методикаи таълими онӣ Донишгоҳи давлатии Кӯлоб ба номи Абуабдуллоҳи Рӯдакӣ

### **Мухаррир**

Таваров Муҳаммад, омӯзгори Филиали Донишқадаи ҷумҳуриявии тақмили ихтисос ва бозомӯзии кормандони соҳаи маориф дар шаҳри Кӯлоб

Дастур дар шакли васоити таълимию методӣ навишта шуда, хусусиятҳои хоси «методҳо, усулҳо, техника, машқҳои умумӣ ва махсуси ҷисмонӣ, қоидаҳои бозҳои серҳаракат ва усулҳои гузаронидани онро дар раванди таълим дар бар мегирад. Барои тайёр намудани омӯзгорони ояндаи тарбияи ҷисмонӣ дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ, миёнаи касбӣ, олии касбӣ, мураббии муассисаҳои томактабӣ, мактабҳои варзишӣ ва барои тадқиқи паҳлуҳои гуногуни бозиҳо мусоидат менамояд.

Дар дастур тавсифи таърихӣю методии бозиҳо бо мақсади беҳтар тавсифу тасвир намудани хусусиятҳои бозиҳои серҳаракат ҷой дода шудааст. Ҳамчунин, методу усулҳои бозӣ, инкишофи омодагии умумии ҷисмонӣ ва махсуси ҷисмонии хонандагон пешниҳод карда шуда, усулҳо ҳатӣ ва дар тасвирҳои графикӣ, иҷрои онҳо қадам ба қадам низ нишон дода шудааст.

Дастури мазкур барои мутахассисони тақмили ихтисос ва бозомӯзии соҳаи тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш дар самти ба роҳ мондани чараҳои таълим ва тарбияи кӯдакону наврасон ва ҷавонон дар муассисаҳои таҳсилотию варзишӣ ва омӯзгорони МТМУ тавсия дода мешавад.

**ISBN:**

| <b>№</b> | <b>Мундариҷа</b>                                                                        | <b>Саҳифа</b> |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
|          | Муқаддима .....                                                                         | 5-7           |
| 1.       | Мақоми тарбияи ҷисмонӣ дар солимгардонии хонандагон ва ташаккули тарзи ҳаёти солим..... | 8-15          |
| 2.       | Ҳадафҳои тарбиявии бозӣҳои серҳаракат.....                                              | 15-18         |
| 3.       | Нақши бозӣҳои серҳаракат ва бозӣҳои варзишӣ дар рушди ҷисмонии хонандагон.....          | 18-20         |
| 4.       | Методикаи гузаронидани бозӣҳои серҳаракат дар муассисаҳои томактабӣ.....                | 20-23         |
| 5.       | Бозии миллӣ барои бачагони гурӯҳи миёна ва калон.....                                   | 24-80         |
|          | Рӯйхати адабиёти истифодашуда .....                                                     | 81-82         |

## Муқаддима

Шарти зарурӣ ва ҳаётан муҳими инкишофи мутаносиби шахсият ва ҳамзамон яке аз принципҳои асосии пешбурди тарзи ҳаёти солим, ин фаъолияти кофии ҷисмонӣ ва гирифтани сабории лозимии ҷисмонӣ дар давоми рӯз мебошад. Солҳои охир бо сабаби пешрафти илу техника ва технология ва зиёд будани сарбориҳои таълимӣ дар муассисаҳои таҳсилотӣ ва дар хона шумораи зиёди аҳоли дар речаи рӯзи худ камбудии зиёд доранд, ки он ҳам бошад яке аз онҳо, ки аҳамияти калон дорад ин нокифоя будани сарбории ҷисмонии ҳаррӯза мебошад.

Тадқиқоти олимони соҳаи тиб ва беҳдошт нишон медиҳад, ки то 82 - 85%-и рӯз, аксари хонанда дар ҳолати статикӣ (нишаста) қарор доранд. Хатто дар хурдсолони синни томактабӣ машғулияти ихтиёрии ҷисмонӣ (гаштугузор, бозӣ) ҳамагӣ 16 - 19% -и рӯзро дар бар мегирад, ки танҳо 1 - 3% - и он ба шаклҳои муташаккилонаи тарбияи ҷисмонӣ сарф мешавад. Фаъолияти умумии ҷисмонии кӯдакон баъди ба мактаби миёнаи умумӣ дохил шудан қариб 50 % кам шуда, аз синфҳои ибтидоӣ то синфҳои боло кам мешавад. Муқаррар карда шудааст, ки қори ҷисмонӣ дар синфҳои 9—10 назар ба синфҳои 6—7 камтар аст, духтарон назар ба писарон дар давоми рӯз нисбатан камтар кадам мезананд. Фаъолияти ҷисмонӣ дар рӯзҳои якшанбе назар ба рӯзҳои мактаби баландтар аст. Фаъолияти ҷисмонии бачагони синни томактабӣ махсусан дар фасли зимистон паст мешавад; дар баҳор ва тирамоҳ зиёд мешавад.

Ҳадафи дастури методи мазкур ба муаллимони фанни тарбияи ҷисмонӣ, мурабиёни муассисаҳои томактабӣ ва мурабиёни варзиш, омӯзгорони синфҳои ибтидоӣ ва сарварон дар дарёфти чораҳои ҳифзи саломатӣ кумак намудан аст. Самти асосии мқассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ ба зиндагӣ, меҳнат ва ҳимояи Ватан омода намудани наврасону ҷавонон аст.

Дастури мазкур бозихоро фаро мегирад, ки гузаронидани онҳо ҳангоми гузаронидани дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ, танаффусҳо, дақиқаҳои варзишӣ дар раванди дарсҳои назариявӣ ё берун аз дарс

тавсия мегардад. Мақсад аз гузаронидани танаффус-бозиҳо рафъи хастагӣ ва ба дарси навбатӣ омода намудани хонандагон аст. Бозиҳои баъдидарсӣ вазифаҳои васеътаре доранд, ки рафъи хастагии асаб, омода намудани хонандагон ба тамринҳои таълимӣ, таълими маҳорати варзишӣ ва малакаҳои бозӣ, беҳтар намудани ҳолати омодагии ҷисмонии хонандагон ва амсоли инҳоро дар бар мегиранд.

Бозиҳои серҳаракат дар барномаи таълимии фанни тарбияи ҷисмонӣ ва намудҳои тамринҳои варзишӣ ҷои муайяно ишғол мекунад. Онҳо воситаи муҳими тарбияи ҷисмонии кӯдакон буда, сифатҳои ҷисмониро инкишоф медиҳанд, барои инкишоф додани диққатнокӣ, фикрронӣ, тафаккури интиқодӣ ва мантиқӣ, зиракӣ кумак расонида дӯстию рафқати хонандагонро тарбия менамоянд.

Бозиҳои серҳаракат дар тамоми дарсҳо гузаронида мешавад.

Бинобар он ҳангоми ба нақша даровардани раванди таълим, шароит ва имкониятҳоро ба ҳисоб гирифта, дар кадом чорьяк гузаронидани онҳо ва бо кадом мақсад ин ва ё он бозӣ гузаронида мешавад, муаллим бояд нағз донад.

Дар чорьяки якум ва чорум бозиҳо дар берун (майдон) гузаронида мешавад. Дар чорьяки дуюм ва сеюм бошад бештар дар бино толори варзишӣ ташкил карда мешавад.

Дар он ҷойҳое, ки зимистон нисбатан дароз мебошад ва барф бисёртар мешавад, бозиҳои зимистониро гузаронидан мумкин аст.

Дар барномаи таълими бозиҳои серҳаракат мувофиқи мазмуни ҳаракатии худ ҷойгир карда шудаанд.

Бозиҳоро дар қисмҳои асоси ва хотимагии дарс дӯр мувофиқа бо мвзӯъ гузаронидан имконпазир аст. Дар қисми ташкили тайёри дар бозиҳое, ки барои мутташакилӣ, диққатнокӣ, интизомнокӣ лозим аст, дохил гардида, дар қисми асосии дарс бозиҳои бо давидан, ҷаҳидан, ҳаво додан, парида баромадан ва ғуромадан вобаста буда, ҷои асосиро ишғол мекунад. Масалан, давида пойга мондан. «Гург дар ҳандак», «Кӣ дуртар ҳаво медиҳад» аз ҷумлаи онҳоянд.

Дар қисми хотимаӣ одатан бозиҳои ором гузаронида мешаванд, ки онҳо бояд фаъолияти организми кӯдаконро барқарор гардонанд.

Одатан дар як дарс як ва ё ду бозӣ гузаронида мешавад. Кушиш кардан лозим аст, ки агар дар дарси ҳаминруза «чаҳидан» омӯзонида шавад, бозии бо чаҳиш вобаста буда гузаронида нашавад. Бозиҳое, ки бо давидан иҷро карда мешавад, дар ин ҳел дарс гузаронидан мумкин аст. Яъне мувофиқи мазмуни ҳаракатии худ бозиҳо ва машқҳои як дарс якхела набояд бошанд.

Ҳангоми гузаронидани бозиҳо пеш аз ҳама мақсади тарбиявии онҳо, мавқеи онҳо дар қисмҳои дарс, мазмуни ҳаракатӣ, бори физиологӣ ва эмоционалӣ, инчунин миқдори кӯдакон, ҷинс ва тайёрии ҷисмониашон бояд ба ҳисоб гирифта шавад.

Хонандагон бояд бозиҳои дар барнома дохил кардашударо нағз донанд. Муаллим бояд ба онҳо талаботи қатъӣ гузорад, зеро нағз надонистани бозӣ, вайрон кардани қоидаҳои он моҳияти тарбиявии вайро гум мекунад.

Ҳаминро қайд кардан лозим аст, ки барои бо муваффақият ташкил карда гузаронидан ва анҷом додани бозиҳо муаллим бояд ҷои гузаронидани бозӣ, тайёри, рафти бозӣ ва қоидаи онҳоро нағз донанд. Вобаста ба мақсади дарс, тайёрии хонандагон, ҷои бозӣ ва ғайра муаллим метавонад ба қоидаи бозиҳо тағйиротҳо дохил кунад.

## **1. Мақоми тарбияи ҷисмонӣ дар солимгардонии хонандагон ва ташаккули тарзи ҳаёти солим**

Барои дуруст кор кардани организм амали мураттаби ҳама узву манзумаҳои (системаҳои) он зарур аст. Ин шарт асосии фаъолияти мӯътадили ҳаётии одам мебошад. Дониш дар бораи хусусиятҳои қорӣи организми худ, инчунин дар бораи он ки таъти таъсири машқҳои ҷисмонӣ дар организм чӣ гуна дигаргунӣҳо ба амал меоянд, ба шумо имконият медиҳад, ки машғулиятҳои ҷисмониро бештар самаранок бошуурона ташкил карда, андозаи фишори машқро муайян ва назорат кунед.

Ба замони муосир акселератсия, яъне инкишофи босуръати организми инсон хос аст. Қад навраси имрӯза аз қад ҳамсолар аз асри гузашта 15-20 см дарозтар аст. Бинобар акселератсия устухоншавии сутунмӯҳра барвақттар оғозу анҷом меёбад (дар духтарчаҳо он аз 10-11 солагӣ, писарчаҳо 12-13 солагӣ сар мешавад). Дар натиҷа қадкашии бадан бармаҳал ба охир мерасад. Агар дар асри гузашта мардҳо то 26-солагӣ қад мекашида бошанд, пас ҳоло ҷараёни қадкашии писарҳо дар 18-19 ва духтарҳо дар 16-17 солагӣ анҷом меёбад. Дар ҷараёни машғулият бо тарбияи ҷисмони ва варзиш скелет дар натиҷаи ғафсшавии қабати қишрии устухонҳо мустаҳкамтар мегардад. Ин барои иҷрои машқҳои ҷисмонӣ (ҷаҳишҳо, машқҳои вазнбардорӣ ва ғ), ки мустаҳкамии зиёди устухонҳо тақозо мекунанд, бисёр муҳим аст.

Бо ёрии мушакҳо, чи хеле шумо аллакай медонед, ҳама ҳаракат, нигоҳдории тарзҳои гуногуни ҳолати бадан ба амал меояд. Мушакҳо узвҳои дохилро дар ҳолатҳои муайян нигоҳ дошта, онҳо аз зарба ҳифз мекунанд, мубодилаи гармиро таъмин месозанд. Дар рафти машғулиятҳои ҷисмонӣ ҳаҷм ва вазни мушакҳо меафзоянд. Зимни ин дар онҳо шабакаи рағҳои муякӣ васеъ ва таъминоти хун бештар мегардад. Таъсири муфиди машқҳои ҷисмониро ба тақмили қори идораи ҳаракатҳо қайд кардан зарур аст. Ҳаракатҳои табиӣ ва машқҳои ҷисмонӣ амалҳои мураккаби асабӣ- мушакӣ мебошанд. Қори мақсадноки мушакҳо



дар ин мавридҳо танҳо ба шарофати фаъолияти бонизоми бахшҳои гуногуни манзумаи марказии асаб зери роҳбарии қишри майнаи сар имконпазир аст. Ташаккули малакаҳои нави ҳаракатӣ ин раванди бунёди алоқаҳои нав дар қишри майнаи сар мебошад, ки ба беҳтаршавии **ҳамоҳангии ҳаракат** мусоидат мекунад. Зимни он ҳаракатҳои нодаркор аз байн рафта, ҳаракат сарфакорона, аниқ ва табиӣ мавзун мешавад. Муддати зиёд машқи ҷисмонӣ накардан тадриҷан кори ҳамоҳангсозии ҳаракатҳоро суस्त намуда, қарахтиро заъфи мушакҳоро ба вучуд меорад. Ҳаракат- ин на танҳо **зарурати ҳаёӣ**, балки ҳуди ҳаёт аст. Бо таъсири машғулиятҳои мунтазами ҷисмонӣ тадриҷан дар манзумаҳои дилу рағ ва нафаскашӣ дигаргуниҳои муфид ба амал меоянд, аз ҷумла имкониятҳои захиравии онҳо меафзояд. Машқҳои ҷисмонӣ дилро маҷбур месозанд, тезтар кор карда, миқдори бештари хунро, ки кислороду моддаҳои ғизоӣ дорад, ба гардиш дарорад. Аз таъсири машғулиятҳои пайвастаи ҷисмонӣ рағҳои хунбари мушакҳо васеъ мешаванд. Суръати ҷараёни хун тезтар мегардад ва дастрасии моддаҳои ғизоӣ ва кислородро ба ҳама узв таъмин карда, ҷараёни умумии мубодилаи моддаҳоро дар организм метезонад.

Таъсири машқҳои ҷисмонӣ ба узвҳои хунгард, пеш аз ҳама, дартезшавии таппиши дил ифода меёбад. Ҳамин ки чанде давидед, ёякчанд маротиба нишаста хестед, набз ҳатман тез мешавад (набзро бо шумурдани миқдори зарб дар як дақиқа санҷидан мумкин аст). Дил ба кори мушакӣ ҳамин тавр ҷавоб мегардонад. Сабабаш чист? Кори мушакҳо ҳамеша боиси сарфи зиёди моддаҳои ғизоӣ мегардад, ки онҳоро хун ба мушакҳо меорад. Масалан, вақти бо суръати миёна давидан ба мушакҳо назар ба ҳолати соқит 10 маротиба зиёдтар хун меояд. Дар вақти машқҳои ҷисмонӣ тезшавии гардиши хун бо ду восита ба амал меояд- миқдори кашиши дил ва миқдори хуне, ки дил ба рағҳои хунгард мефиристад, зиёд мешавад. Пас аз кам кардани фишори ҷисмонӣ набз ва фишори хун хеле тез ба ҳолати пешина бармегарданд. Машғулиятҳои тулонии ҷисмонӣ дар сохтор ва кори дилу рағҳо тағйирот ба вучуд меоранд. Дил

дорои хусусияти аҷоибӣ мутобиқшавӣ ба фишорҳои барзиёд мебошад. *Олимон ҳисоб кардаанд, ки дили варзишгари машқдида, масалан, марафончӣ ки ба масофаи 42 км 195 метр медавад, ба рағҳои хунгард қариб 15 тонна хунро мегардонад.*

Нерӯи барои иҷрои машқҳои ҷисмонӣ зарурӣ бо усули аэробӣ (бо иштироки кислород) ҳосил мешавад. Аз ҳисоби афзоиши ҳаҷми ҳавои нафасгиранда миқдори кислороди ба шуш дохилшаванда афзун мегардад. Хун бо ҳаҷми калон аз шуш гузашта бо кислород ғанӣ мешавад ва онро ба тамоми организм паҳн мекунад. Чи хеле болотар қайд гардида буд, кислород бештар ба мушакҳои фаъол меояду ба мушакҳои мафъул камтар. Камҳаракатӣ ва ғизои серкалория ба **вазни барзиёд** оварда мерасонанд. Ҳангоми фарбеҳӣ қобилияти кори мазумаи дилу рағҳо коҳиш ёфта давраи барқароршавӣ пас аз иҷрои корҳои ҷисмонӣ тӯл кашида, амали мушаки дил ҳалал меёбад. Вазни барзиёди бадан боиси фишори иловагӣ ба аппарати ҳаракатӣ мегардад, ки дар навбати худ ба **х-шакл шудани шакли по** оварда мерасонад. Бо афзоиши дараҷаи фарбеҳӣ хавфӣ пайдоиши бемории **пахнкафӣ** зиёд мешавад, махсусан дар синни наврасӣ. Олимон қайд мекунанд, ки ҳаҷми миёнаи шабонарӯзии фаъолияти аксарияти мактаббачагон аз меъёри гигиенӣ 30-35 % камтар аст. Ду соат дарси тарбияи ҷисмонӣ ҳамагӣ 11 % фаъолияти ҷисмонӣ заруриро чуброн мекунад.

Ҳол он ки барои нигоҳдории солимӣ ва таъмини инкишофи мӯътадили хонанда фақат машғулиятҳои муташаккил ҳафтае 6-15 соат заруранд. Бо назардошти ҳаракатнокии умумӣ ин вақт бояд дучанд карда шавад. Имунитети хонандагоне, ки хеле кам ҳаракат мекунанд, заиф мегардад. Дар натиҷа онҳо бештар зуком ва зуд хаста мешаванд, зеро қобилияти ҷисмонияшон зиёд нест. Қариб нисфи чунин хонандаҳо наздикбин буда, дар бештари онҳо **фишори хун баланд аст**. Машқҳои ҷисмонӣ оқилона истифодашаванда мушакҳои шикамро мустаҳкам, кашишхӯрии пардаҳои рудаю меда ва фаъолияти тарошшӯҳии онҳоро қувват бахшида, ҳаракати ғизоро бо аъзои ҳозима осон ва тамоми чараёни

ҳазмкуниро беҳтар месозанд. Лекин таъсири фаъолияти мушакӣ ба кори ғадудҳои ҳозима мусбат аст.

Якбора пас аз хурукхӯрӣ кори ҷисмонӣ кардан ҷараёни ҳазмкуниро натанҳо тақвият намебахшад, балки онро суст мегардонад. Ҳангоми машғулиятҳои дарси дарбияи ҷисмонӣ бояд ба назар гирифт, ки кори натанҳо мушакӣ ҷараёни ҳазмкуниро бозмедорад, балки ҳазми интенсивии ғизо низ ба фаъолияти ҳаракатӣ таъсири манфӣ мерасонад. Ангезиши марказҳои ҳозима ва пас ҷорӣ шудани хун аз мушакҳо ба узвҳои маҳватаи шикам самарани кори ҷисмониро кам месозад. Ғайр аз ин меъдаи пур боиси бардошташавии пардаи ҳочиз (диафрагма) мешавад, ки ба фаъолияти узвҳои нафаскашӣ ва гардиши хун таъсири ногувор дорад. Бинобар ҳамин байни хӯрокхӯрӣ ва машқҳои ҷисмонӣ на камтар аз 2-2,5 соат фосиларо нигоҳ доштан муфид аст.

Аз асосҳо ва назарияи илмӣ дар боло зикршуда маълум мешавад, ки мақоми ҷанни тарбияи ҷисмонӣ дар солимгардонии хонандагон ниҳоят баланд буда, дар ташвиқ, тарғиб ва ташаккули тарзи ҳаёти солим, ҳангоми истифода бурдани усулҳо, принципҳо, воситаҳо ва шаклҳои фаъолият нақши муҳим доранд.

Дарси дарбияи ҷисмонӣ дар тамоми муассисаҳои таҳсилотӣ дар солимгардонии одамон ва усмуман ҷамъияти имрӯза, нақши муҳимро бозида, вазифаҳои омӯзгорону мутахассисони соҳаи тарбияи ҷисмонӣ ва варзишро мушқилтар мегардонад. Зеро дар ҷамъияти муосир аз сабаби зиёд шудани камҳаракатӣ ва пурхурӣ одамон бештар ба бемориҳо дучор мешаванд. Ин далели он аст, ки мутахассисони соҳаи тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш бояд ҳам дар дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ ва тамриҳои варзишӣ ва ин чунин дар ҷорабиниҳои омавии солимгардонӣ ташвиқу тарғиб ва пешбуди тарзи ҳаёти солимро дуруст ва бошуурона ба роҳ монда онро дар амал тадбиқ намоянд.

### **Бозиҳои серҳаракат чист?**

**Бозиҳои серҳаракат** — ин як навъи фаъолиятҳои ҷисмонӣ мебошанд, ки иштирокчиён дар раванди бозӣ бо иҷрои амалҳои муайяни ҳаракатӣ ва риояи қоидаҳои муқарраршуда, фаъолона иштирок мекунанд. Ин гуна бозиҳо на танҳо василаи фароғат, балки яке аз шаклҳои таълим, тарбия ва инкишофи ҷисмонӣ ба ҳисоб мераванд. Бозиҳои серҳаракат ин фаъолиятест, ки ба кӯдакон ва калонсолон имкон медиҳад тавассути ҳаракат, давидан, ҷаҳидан ва дигар навъҳои фаъолият ҷисми худро ба таври фаъол ва бофароғат истифода баранд. Онҳо на танҳо барои рушди ҷисмонӣ, балки барои тақмили малакаҳои иҷтимоӣ, равонӣ ва зеҳнӣ, равандҳои ҳофиза ва диққат низ кӯмак мерасонанд.

**Таърих ва пайдоиши бозиҳо.** Бозиҳои серҳаракат аз замони қадим миёни ҳамаи халқиятҳо вуҷуд доштанд ва қисми ҷудонашавандаи анъанаҳо ва фарҳанги мардумро ташкил медоданд. Онҳо аз насл ба насл гузашта, то имрӯз расидаанд. Бозӣ яке аз шаклҳои асосии фаъолияти кӯдак буда, барои рушди ҳаракат, тафаккур, гуфтор ва иҷтимоӣ шудан мусоидат мекунад.

**Гуногуншаклии бозиҳои серҳаракат.** Бозиҳои серҳаракатро метавон ба гурӯҳҳои зерин ҷудо кард:

**1. Аз рӯи вазифа:**

- Омӯзишӣ
- Рушди қобилиятҳо
- Фароғатӣ
- Машқдихӣ

**2. Аз рӯи шумораи иштирокчиён:**

- Инфиродӣ
- Ҷуфтӣ
- Дастагӣ

**3. Аз рӯи ҳаракатҳо:**

- Бозӣ бо давидан (додаву гирифт, эстафетаҳо)
- Бозӣ бо ҷаҳиш (бозии «хонача», «резинка»)
- Бозӣ бо партофтан (партофтани тӯб, ҳалқа)
- Бозӣ бо доштани ҳадаф (шикор, пинҳонбозӣ)

#### 4. Аз рӯи ҷойи баргузорӣ:

- Дар ҳавои кушод (ҳавли, майдонча)
- Дар дохили бино (толори варзишӣ, синфхона)

#### **Аҳамияти таълимӣ ва тарбияви бозихои серҳаракат.**

Бозихои серҳаракат ин воситаи муассири инкишоф ва рушди шахсият буда:

- **Воситаи тарбияи ҷисмонӣ** мебошанд: қобилиятҳои ҷисмонӣ (қувва, ҷолокӣ, ҷандирӣ, тобоварӣ, қувва, ҳамоҳангӣ) инкишоф меёбанд.
- **Рушди фикрӣ:** таваҷҷӯҳ, ҳушёрӣ, воқуниш баланд мешавад.
- **Мутобиқшавии иҷтимоӣ:** одамон одоби ҳамкорӣ, ростқавлӣ, итоат ба қоидаҳоро меомӯзанд.
- **Муқовимати рӯҳӣ:** кӯмак мекунанд ба ифодаи эҳсосот, раҳӣ аз фишори равонӣ ва ҳисси шодмонӣ.

**Бозихои серҳаракат дар муассисаҳои таълимӣ.** Дар боғчаҳо, мактабҳо ва марказҳои таълимӣ бозихои серҳаракат васеъ истифода мешаванд:

- Дар дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ
- Дар танаффусҳо барои истироҳати фаъол
- Дар ҷорабиниҳои беруназсинфӣ
- Дар мусобиқаҳои варзишӣ ва ҷамъиятӣ

**Бозихои серҳаракат ва саломатӣ.** Тибқи таҳқиқотҳои илмӣ, бозихои ҳаракатӣ:

- Хатари фарбеҳӣ ва камҳаракатиро қоҳиш медиҳанд
- Узвҳои ҳаракатдиҳандаро тақвият мебахшанд
- Мубодилаи моддаҳоро беҳтар мекунанд
- Фаъолияти дилу рағҳоро беҳтар мекунанд
- Эҳсоси шодмонӣ ва барқароркунии рӯҳиро таъмин менамоянд

#### **Намунаҳои бозихои серҳаракат**

| <b>Номи бозӣ</b> | <b>Ҳадаф</b> | <b>Амалҳои асосӣ</b> |
|------------------|--------------|----------------------|
| «Додаву          | Дав, ҷолокӣ  | Доғ задан ба дигарон |

| Номи бозӣ    | Ҳадаф               | Амалҳои асосӣ                     |
|--------------|---------------------|-----------------------------------|
| дошт»        |                     |                                   |
| «Пинҳонбозӣ» | Хушёрӣ,<br>фикрронӣ | Пинҳон шудан ва ҷустуҷӯ<br>кардан |
| «Хонача»     | Ҷаҳиш, мувозинат    | Ҷаҳидан дар рӯи хати муайян       |
| «Резинка»    |                     |                                   |

Бозиҳои серҳаракат на танҳо воситаи шавқовари фароғат, балки василаи нерубахши таълим, тарбия ва инкишофи шахсият мебошанд. Онҳо ба ташаккули тарзи ҳаёти солим ва рушди ҳамаҷонибаи кӯдакон ва наврасон кӯмак мерасонанд. Аз ин рӯ, ҷорӣ намудани онҳо дар муҳити таълимӣ ва зиндагии рӯзмарра барои солим нигоҳ доштани ҷомеа хеле муҳим мебошад.

**Моҳияти бозиҳои серҳаракат дар системаи таълим.** Бозиҳои серҳаракат дар рушди ҷисмонӣ, рӯҳӣ ва иҷтимоии кӯдакон ва наврасон нақши муҳим мебозанд. Дар шароити афзоиши камҳаракатӣ, рақамикунони тамоми системаҳои ҷамъият ва коҳиши фаъолиятҳои ҷисмонии хонандагон, ин бозиҳо ҳамчун воситаи муассири тарбияи ҷисмонӣ ва солимгардонӣ аҳамияти хос пайдо мекунанд.

**1. Коҳиши фаъолияти ҷисмонӣ.** Кӯдакони замони муосир вақти зиёдеро пушти компютер ва телефонҳо мегузаронанд. Ин ба вайроншавии ҳолати саломатӣ ва қолаби бадан, паст шудани тобоварӣ ва афзоиши бемориҳои узвҳои ҳаракат оварда мерасонад. Бозиҳои серҳаракат фаъолиятро зиёд намуда, ҳамоҳангии ҳаракатҳо ва ҳолати умумии ҷисмонро беҳтар месозанд.

**2. Рушди малакаҳои муошират ва иҷтимоӣ.** Дар ҷараёни бозӣ кӯдакон омӯхта, дар гурӯҳ кор мекунанд, қоидаҳоро риоя менамоянд, қарор қабул мекунанд ва бо адолат рақобат менамоянд. Ин ба ташаккули сифатҳои монанди ростқавлӣ, масъулиятшиносӣ ва эҳтиром ба дигарон мусоидат мекунад.

**3. Ташаккули ҳавасмандӣ ба тарбияи ҷисмонӣ.** Шакли бозӣ машғулиятҳои тарбияи ҷисмониро шавқовар ва ҷолиб мегардонад, ки махсусан барои хонандагони синфҳои ибтидоӣ муҳим аст. Ин ба

ҳавасмандшавӣ барои зиндагии фаъоли солим дар оянда кӯмак мекунад.

**4. Бартарафсозии фишори рӯҳӣ.** Бозиҳои ҳаракатӣ ба паст кардани стресс, баланд гардидани рӯҳия, беҳтар шудани саломатии равонӣ, паст шудани изтироб ва ҳашм мусоидат мекунад.

**5. Рушди функцияҳои маърифатӣ.** Таҳқиқотҳо нишон медиҳанд, ки иштироки мунтазам дар бозиҳои серҳаракат ба диққат, хотира, суръати вокуниш ва қобилияти омӯзиш таъсири мусбат мерасонад. Ҳамин тариқ, онҳо ба рушди қобилиятҳои зеҳнӣ низ кӯмак мерасонанд.

**6. Имкони ҳамгирӣ ба раванди таълим.** Бозиҳои серҳаракат метавонанд ба дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ, танаффусҳо, раванди дарсҳои фанҳои дақиқ ва ҷорабиниҳои беруназсинфӣ ворид карда шаванд. Онҳо таҷҳизоти гаронбаҳо талаб намекунанд ва метавонанд дар дохили синфхона ё ҳавои кушод гузаронида шаванд.

## **2. Ҳадафҳои тарбиявии бозиҳои серҳаракат**

**1. Инкишофи сифатҳои ҷисмонӣ.** Бозиҳои серҳаракат қобилиятҳои ҷисмонӣ ба монанди суръат, қувват, тобоварӣ, чолокӣ, чандирӣ ва ҷамоҳангиро рушд медиҳанд.

**2. Ташаккули малакаҳои ҳаракатӣ.** Кӯдакон дар ҷараёни бозӣ ҳаракатҳои асосӣ (давидан, ҷаҳидан, партофтан, гирифтани ашё ва ғайра)-ро ёд мегиранд ва инкишоф медиҳанд.

**3. Тарбияи интизом ва ташкилотчигӣ.** Бозиҳо аз иштирокчиён риояи қоидаҳо, ҳамкорӣ дар гурӯҳ ва эҳтироми дигаронро талаб мекунанд, ки ба ташаккули интизом мусоидат мекунад.

**4. Рушди малакаҳои иҷтимоӣ.** Дар бозӣ кӯдакон ҳамкорӣ кардан, рақобат намудан, қабул кардани бурду бохт ва муоширатро меомӯзанд.

**5. Тарбия намудани сифатҳои ахлоқӣ.** Бозиҳои гурӯҳӣ ҳисси адолат, масъулият, эҳтиром ба дигарон ва ростқавлиро ташаккул медиҳанд.

**6. Ташвиқи кӯдакон ба фаъолияти ҷисмонӣ.** Бозиҳо муҳити шавқовару ҷолибро фароҳам меоранд, ки кӯдаконро барои иштирок дар машғулиятҳои ҷисмонӣ ҳавасманд месозанд.

**7. Инкишофи қобилиятҳои фикрӣ.** Дар рафти бозӣ кӯдакон қарорҳои зуд қабул меkunанд, нақша мекашанд, стратегияи бозиро истифода мебаранд, ки ин ба рушди тафаккур ва зехни онҳо мусоидат мекунад.

### **Мақсадҳои равонии бозиҳои серҳаракат.**

**1. Коҳиш додани таниши эҳсосотӣ.** Бозиҳои сеҳаракат ба рафти стресс ва таниши эҳсосии кӯдакон ва наврасон, хусусан баъди дарсҳо, мусоидат меkunанд.

**2. Рушди худидоракунии ва устуворӣ нисбат ба нокомӣ.** Дар раванди бозӣ кӯдакон одат кунонида мешаванд, ки эҳсосоти худро назорат кунанд, бо бохт розӣ шаванд ва мотивацияи худро нигоҳдоранд.

**3. Рушди эътимод ба худ.** Муваффақият дар бозии ҳаракатӣ кӯдаконро ба қувва ва қобилиятҳои худ бовар мекунонад ва худбаҳодиҳиро баланд мебардорад.

**4. Ташаккули муносибати мусбат ба фаъолият.** Бозиҳои сеҳаракат эҳсоси шодӣ, шавқ ва эҳсосоти мусбатро бедор меkunанд, ки ба муносибати умумии мусбат ба омӯзиш ва фаъолияти ҷисмонӣ мусоидат менамоянд.

**5. Тақвияти сифатҳои иродавӣ.** Бозиҳо истодагарӣ, қатъият ва кӯшиши расидан ба ҳадафро инкишоф медиҳанд.

**6. Рушди малакаҳои муошират ва ҳамкорӣ.** Дар бозиҳои сеҳаракат кӯдакон малакаи ҳамкорӣ, мувофиқа кардан ва риояи қоидаҳоро меомӯзанд.

**7. Рушди диққат ва тафаккур.** Дар чараёни бозӣ кӯдакон омӯзиш мегиранд, ки диққати худро ҷамъ намоянд, қарорҳои зуд қабул кунанд ва тафаккури стратегии худро инкишоф диҳанд.

### **Қоидаҳои зина ба зина барои гузаронидани бозиҳои сеҳаракат**

#### **1. Омодагӣ**



**Интихоби бозӣ:** мувофиқи синну сол, сатҳи тайёрии ҷисмонӣ ва шумораи иштирокчиён интихоб карда мешавад.

**Омӯхтани қоидаҳо:** роҳбар (омӯзгор ё тарбиятгар) бояд ҳамаи марҳилаҳои бозиро хуб дона два фаҳмонида тавонад.

**Омодасозии ҷойи бозӣ:** майдонро барои амният санҷед (хатарҳои эҳтимолиро — ашёҳои тез, сатҳи лағжанда ва ғ.)-ро нест кунед.

**Омодасозии лавозимот:** лавозимоти заруриро (тӯб, ресмон, парчамча ва ғ.) пешакӣ омода намоед.

## **2. Ташкили фаъолияти иштирокчиён**

**Қатори иштирокчиён:** кӯдаконро ҷамъ кунед, саф кашонед ва ҷойи бозиро нишон диҳед.

**Фаҳмонидани амнияти бозӣ:** кӯтоҳ ва равшан шарҳ диҳед — тела надиханд, аз ҳад набароянд, ба сухани роҳбар гӯш кунанд.

## **3. Фаҳмонидани қоидаҳо**

Ҳадафи бозиро равшан шарҳ диҳед.

Гуед, ки чӣ гуна гурӯҳбандӣ мешавад (агар лозим бошад).

Ҳаракатҳо ва амалиётҳоро нишон диҳед.

Бовар ҳосил кунед, ки ҳамаи иштирокчиён фаҳмиданд — бо саволҳои кӯтоҳ пурсед.

## **4. Гармикунии пешазбозӣ (разминка)**

3–5 дақиқа машқҳои сабук: давидан дар ҷой, хамшавӣ, чархиши дасту пой, ҷаҳишҳо.

Ин барои пешгирии ҷароҳат ва омода кардани мушакҳо ба ҳаракат аст.

## **5. Гузаронидани бозӣ**

Назорат бар риояи қоидаҳо.

Низомро таъмин намоед, ҳангоми зарурат бозиро боздоред ва қоидаҳоро хотиррасон кунед.

Иштирокчиёниро ташвиқ кунед, муҳити дӯстона ва шавқовар созед.

## **6. Анҷоми бозӣ**

Бозиро бо аломати пешакӣ (масалан, свисток) қатъ кунед.

Ғолибон ё иштироки фаъоли ҳамаи кӯдаконро таъриф кунед.

Ҳама иштирокчиёро барои кӯшиш ва ҳамкорӣ таҳсин намоед.

### **7. Андешаронӣ, арзёбӣ ва ҷамъбасти бозӣ**

Аз кӯдакон пурсед: бозӣ писанд омад? Чӣ осон ва чӣ душвор буд?

Мавзӯҳои муҳимро таъкид намоед (дӯстӣ, ростқавлӣ, кори дастаҷамъона).

### **8. Машқҳои сусткунанда пас аз бозӣ (заминка)**

Гимнастикаи сабуки нафаскашӣ ва машқҳои кашишӣ (растяжка) гузаронед.

## **3. Нақши бозиҳои серҳаракат ва бозиҳои варзишӣ дар рушди ҷисмонии хонандагон**

Бозиҳои серҳаракат дар барномаи таълимӣ тарбияи ҷисмонӣ дар ҳама гуна муассисаҳои таҳсилоти кишвари азизамон ҷойи муайяно ишғол мекунад. Онҳо воситаҳои муҳими тарбияи ҷисмонии кӯдакон ба ҳисоб рафта, сифатҳои ҷисмонӣ ва қобилиятҳои ҳаракатиро инкишоф медиҳанд. Барои тараққӣ додани диққатнокӣ, зиракӣ, масъулиятнокӣ ва ҳамроҳангсозии ҳаракатҳои бадан кӯмак расонида хусусиятҳои эҷодкорӣ, ҳамкорӣ ва дӯстию рафокатро дар хонандагон тарбия менамоянд. Истифодаи бурдани бозиҳои серҳаракат дар дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ, фаъолнокии ҳаракатӣ ва қобилиятҳои зеҳнии хонандагонро инкишоф медиҳанд.

Қайд кардан зарур аст, ки барои бомуваффақият ташкил карда гузаронидан ва анҷом додани бозиҳо, муаллими тарбияи ҷисмонӣ ё мураббии варзишӣ бояд ҷойи гузаронидани бозӣ, омодагии хонандагон, рафти бозӣ ва қоидаҳои онҳоро баръало донад. Вобаста ба мақсадҳои машғулият ё дарс, тайёрии хонандагон, ҷойи бозӣ, мақсади бозӣ, ҳаҷми бозӣ ва шумораи хонандагон, муаллим метавонад ба қоидаҳои бозиҳо тағйиротҳо дохил намояд.

Бозӣ ин як фаъолияти махсуси кӯдакон мебошад, ки аз рӯйи мазмун ва мундариҷа, фаъолнокии ҷисмонӣ ҳаракатӣ,

дараҷаи мустақилияти кӯдакон, тарзи ташкилнамоӣ ва маводу таҷҳизоти он гуногунранг мебошад.

Бозӣ ин фаъолияти озодӣ ташаккулдиҳандаи кӯдак аст, ки бо хоҳиши худ кӯдак, на барои ягон натиҷа ба даст овардан, балки барои хушнудӣ, хурсандӣ, завқ ва лаззат бурдан аз ҷараёни он мебошад. Фаъолияти ҳаракатӣ бозингарӣ дар бозӣ, хусусиятҳои эҷодкорӣ ва аз худ бофтакорӣ сохтакорӣ дорад. Ҳангоми бозӣ дар байни кӯдакон бевосита, рақобат ва мусобиқот пайдо мешавад. Дар гузаронидани бозӣ қоидаҳои мустақим ва ғайримустақим, барои ҷурсозӣ ва ба танзим даровардани ҷараёни бозӣ лозим аст.

Агар бозихоро гурӯҳбанди намоем, бо ақидаҳои олимони педагогикаи муосир гуногуншакл мебошад.

Аз рӯйи таснифоти машқҳои ҷисмонӣ ва фаъолнокии ҳаракатӣ, бозихо ба се гурӯҳ тақсим мешаванд, ки инҳоянд:

- 1) бозихои камҳаракат
- 2) бозихои серҳаракат
- 3) бозихои варзишӣ.

Бозихои серҳаракат бозихоеро мегӯянд, ки дар он барои расидан ба ҳадафҳо, ҳаракатҳои табиӣ баданро истифода бурда, сарфаи ягон нерӯи зиёд ва сарбориҳои шиддатноки ҷисмонӣ руҳӣ талаб карда намешавад.

Дар дар рафти дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ бозихои серҳаракат барои ташаккул ва инкишоф додани малакаҳои зеҳнӣ, дигаргун намудани ҳолати руҳӣ ва рушд додани тафаккури мантиқии хонандагон истифода бурда мешаванд.

Бозихои камҳаракат дар шакли конкурс, тезгуяк, муаммоҳо, масъалҳои мантиқӣ, математикӣ, мисли инҳо гузаронида мешаванд.

Дар дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ бозихои серҳаракат дар шакли бозии «офарин» барои ташаккул додани маҳорати иҷроии машқҳои мураккаби ҷисмонӣ, қобилиятҳои зеҳнӣ ва тағир додани ҳолати руҳӣ ва эҳсосоти хонандагон гузаронида мешавад. Хусусияти хоси

гузаронидани бозиҳои серҳаракат дар дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ чунон аст, ки дар қисмати хотимавии дарс гузаронида мешавад.

Намудҳои бозиҳои серҳаракат гуногун мебошанд ва ба чунин гурӯҳҳо тақсим мешаванд:

1. Бозиҳои серҳаракати миллӣ;
2. Бозиҳои серҳаракати кӯчагӣ;
3. Бозиҳои серҳарат бо истифодаи элементҳои бозиҳои варзишӣ;

#### **4.Методикаи гузаронидани бозиҳои серҳаракат дар муассисаҳои томактабӣ**

Методикаи таълим ва тарбияи ҷисмонӣ дар муассисаҳои томактабӣ хусусиятҳои педагогӣ ва таҳассусии худро дорад, ки аз нозукиҳо ва роҳи усулҳои он дар муассисаҳои таҳсилоти олии касбӣ ба донишҷӯён ҳамчун мутахассисони оянда омӯзонида мешавад. Мақсади машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ дар муассисаҳои томактабӣ ин инкишоф додани қобилиятҳои зеҳнӣ, рӯҳӣ ва ҷисмонӣ, ташаккули мутаносибии ҳолати эҳсосотӣ ва ҳиссу ҳассоси кудакон мебошад. Яке аз самтҳои самаранокӣ гузаронидани машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ дар муассисаҳои томактабӣ ин «бозиҳои серҳаракат» мебошад. Донишҷӯи асосҳои илмӣ назариявӣ, методҳо ва роҳи усулҳои он вазифаи ҳар як мураббӣ ва мутахассиси тарбияи ҷисмонӣ дар муассисаҳои томактабӣ ба ҳисоб меравад. Дар муассисаҳои номбурда фаъолият намуда, мураббӣ боз ба тавсияҳои методӣ эҳтиёҷ доранд. Барои баланд бардоштани маҳорату малакаҳо ва мустаҳкам намудани донишҳои таҳассусии мураббӣ тарбияи ҷисмонии муассисаҳои томактабӣ аз усулҳои худинкишофдиҳӣ, сарчашмаҳои илмӣ назариявӣ ва инчунин аз курсҳои тақмили ихтисос гузаронида мешаванд. Дар ин самт фаъолият намуда онҳо аз донишҳо ва роҳи усулҳои нав ва фаъоли таълим ва тарбия, огоҳ шуда, малакаҳои педагогӣ, методӣ таҳхассусии худро инкишоф медиҳанд.

Бозиро фаъолияти асосии кудакон меноманд, аз он ҷумла, ин як фаъолияти озод ва мустақил аст, ки бо ташаббуси худӣ кудакон

сурат мегирад. Ҳадафи бозҳо худӣ раванди он аст, набалки натиҷа. Кӯдак дар вақти бозӣ, дарк накрда хусусиятҳои худшиносӣ ва худифодакунро ташаккул медиҳад.

Бозӣҳои серҳаракат дар барномаи таълимӣ тарбияи ҷисмонӣ ҳама гуна муассисаҳои таҳсилоти ҷойи муайяноро ишғол мекунанд. Онҳо воситаҳои муҳими тарбия ва ташаккули ҷисмонӣ руҳии кӯдакон ба ҳисоб рафта, сифатҳои ҷисмонӣ ва қобилиятҳои ҳаракатиро инкишоф медиҳанд. Барои тараққи додани диққатнокӣ, зиракӣ, масъулиятнокӣ ва ҳамроҳангсозии ҳаракатҳои бадан кӯмак расонида хусусиятҳои эҷодкорӣ, ҳамкорӣ ва дӯстию рафоқатро тарбия менамоянд.

Истифода бурдани бозӣҳои серҳаракат дар машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ, фаъолнокии ҳаракатӣ ва қобилиятҳои моторикӣ ва зеҳнии кӯдаконро инкишоф медиҳанд.

Қайд кардан зарур аст, ки барои бомуваффақият ташкил карда гузаронидан ва анҷом додани бозӣҳо, мутахассиси тарбияи ҷисмонӣ ё мураббии варзишӣ бояд ҷойи гузаронидани бозӣ, омодагии кӯдакон, рафти бозӣ ва қоидаҳои онҳоро баръало донад. Вобаста ба мақсадҳои машғулият ё дарс, тайёрии кӯдакон, ҷойи бозӣ, мақсадӣ бозӣ, ҳаҷми бозӣ ва шумораи иштирокчиён, муаллим метавонад ба қоидаҳои бозӣҳо тағйиротҳо дохил намояд.

**Педагогика:** Бозӣ ин як фаъолияти махсуси кӯдакон мебошад, ки аз рӯйи мазмун ва мундариҷа, фаъолнокии ҷисмонӣ ҳаракатӣ, дараҷаи мустақилияти кӯдакон, тарзи ташкилнамоӣ ва маводу таҷҳизоти он гуногунранг мебошад.

**Психология:** Бозӣ ин фаъолияти озодӣ ташаккулдиҳандаи кӯдак аст, ки бо хоҳиши худӣ кӯдак, на барои ягон натиҷа ба даст овардан, балки барои хушнудӣ, хурсандӣ, завқ ва лаззат бурдан аз ҷараёни он мебошад.

Фаъолияти ҳаракатӣ бозигарӣ дар бозӣ, хусусиятҳои эҷодкорӣ ва аз худ бофтакорӣ сохтакорӣ дорад. Ҳангоми бозӣ дар байни кӯдакон бевосита, рақобат ва мусобиқот пайдо

мешавад. Дар гузаронидани бозӣ қоидаҳои мустақим ва ғайримустақим, барои ҷурсозӣ ва ба танзим даровардани ҷараёни бозӣ лозим аст.

Агар бозиҳоро гурӯҳбанди намоем, бо ақидаҳои олимони педагогикаи муосир гуногуншакл мебошад.

Аз рӯйи таснифоти машқҳои ҷисмонӣ ва фаъолнокии ҳаракатӣ, бозиҳо ба се гурӯҳ тақсим мешаванд, ки инҳоянд:

- 1) бозиҳои камҳаракат
- 2) бозиҳои серҳаракат
- 3) бозиҳои варзишӣ.

Бозиҳои серҳаракат бозиҳоеро мегӯянд, ки дар он барои расидан ба ҳадафҳо, ҳаракатҳои табиӣ баданро истифода бурда, сарфаи ягон нерӯи зиёд ва сарбориҳои шиддатнокии ҷисмониро руҳӣ талаб карда намешавад.

Дар дар рафти машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ, бозиҳои серҳаракат барои ташаккул додани малакаҳои зеҳнӣ, дигаргун намудани ҳолати руҳӣ ва рушд додани тафаккури мантиқию интиқодии кӯдакон истифода бурда мешаванд.

Бозиҳои камҳаракат дар шакли конкурс, тезгӯяк, муаммоҳо, масъалҳои мантиқӣ, математикӣ, мисли инҳо гузаронида мешаванд.

Дар машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ бозиҳои серҳаракат дар шакли бозии «офарин» барои ташаккул додани маҳорати иҷроӣ машқҳои мураккаби ҷисмонӣ, қобилиятҳои зеҳнӣ ва тағйир додани ҳолати рӯҳӣ ва эҳсосоти хонандагон гузаронида мешавад. Хусусияти хоси гузаронидани бозиҳои серҳаракат дар машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ чунон аст, ки дар қисматҳои гуногун машғулият гузаронидан мумкин аст.

Намудҳои бозиҳои серҳаракат гуногун мебошанд ва ба чунин гурӯҳҳо тақсим мешаванд:

1. Бозиҳои серҳаракати миллӣ;
2. Бозиҳои серҳаракати кӯчагӣ;
3. Бозиҳои серҳарат бо истифодаи элементҳои бозиҳои варзишӣ;

Мо ҳамчун мутахассисони соҳа ба ихтисосмандони оянда ва мураббӣни тарбияи ҷисмонӣ дар ҳама гуна муассисаҳои таҳсилотӣ аз он ҷумла томактабӣ методҳои гузаронидани бозиҳои серҳаракатро пешниҳод менамоем, ки яке аз усулҳои самараноки ташаккули ҷисмонӣ ва рӯҳии кӯдакон ба ҳисоб меравад. Ин усулро дар вақти сайру гашти кӯдакон гузаронидан мумкин аст.

Бозиро фаъолияти асосии кудакон меноманд, аз онҷумла, ин як фаъолияти озод ва мустақиласт, ки бо ташаббуси худӣ онҳо сурат мегирад. Ҳадафи бозӣ худӣ раванди ӯ аст, набалки натиҷа. Кудак бозиро ҳамчун як воситаи худшиносӣ ва худифодакунӣ дарк мекунад.

Инак кудаконро ба ҳавлии муассиса бароварда, каме сайру гашт карда як чанд навъи бозиҳоро гузаронидан мумкин аст.

### ***Лаҳзаи ҳавасмангардонӣ (мотиватсия)***

Бачаҳо биёед ба ин чистонҳо ҷавоб меёбем:

***Худаи кулула, дарунаи ковок,***

***Парад ба ҳарсу сабуку чолок. (Тӯб)***

Биёед имрӯз бо ҳам тӯббозӣ карда, элементҳои бозии баскетболро, ки дар машғулияти тарбияи ҷисмонӣ иҷро намуда будем инкишоф медиҳем. Бозӣ эстафетавӣ мебошад, ки «Тӯб ба дохилшаванда» ном дорад.

Бачаҳоро ба ду гуруҳи баробар ҷудо карда, (ба гуруҳи метавонед номгузори кунед. 1-заргушакҳо 2- санҷобакҳо) қоидаҳои бозиро муайян намоед. Дар чараёни бозӣ, иҷроиши дурусти қоидаҳо, муносибатҳои дутарафа ва ҳамкориҳои бачаҳоро назорат бурдан лозим аст. Дар анҷоми бозӣ бо иштироки худӣ бачаҳо арзёбӣ ва хулосабарорӣ менамоем. Ин амалро бо чунин савол иҷро кардан мумкин аст:

Бачаҳо ба фикри шумо чаро гуруҳи «заргушакҳо» ғолиб баромад?

Ҷавоби тахминӣ: онҳо боодоб буданд, чолок буданд ва ғайра.

**БОЗИҲО.**  
**(БОЗИҲОИ МИЛЛИИ ТОҶИКӢ).**

**5.Бозии миллӣ барои бачагони гурӯҳи миёна ва калон**

**Бозӣ – Эстафета «тӯб ба дохилшаванда».**

**Мақсадҳои бозӣ:**

- мустаҳкам намудани иҷрои элементҳои бозии баскетбол;
- инкишоф додани усулҳои додани тӯб аз қифаси сина бо ду даст;
- инкишоф додани чусту чолокӣ; чаққонӣ; серҳаракатӣ; фаъолнокӣ; муносибатҳои байниҳамдигарӣ ва ҳамкориҳои мусбӣ бо ҳамрақибони худ;

**Рафти бозӣ:**

Бачаҳоро дар назди марра (дар рости як хат) ба 3-4 гуруҳ қатор кунед. Дар рӯбарӯӣ ҳар як қатор, дуртар дар фосилаи 2-2,5 метр як хати дигар кашида шуда дар рости он хат яктоги бозингари «дохилшаванда» -и дигар таин намоед. Тӯбҳо ба дасти бозингарони дохилшаванда дода мешаванд. Бо ишораи мураббӣ ровии бозӣ тӯбро ба бозингарони дар пешистодаи қатор дода, бозингарони пешистодаи қатор бошанд тӯбро дошта, боз ба бозингари «дохилшаванда» баргардонида, ба охири қатор (рада) давида меистанд. Бозингари навбати ба рости хати мара омада, амалҳои номбурдари иҷро карда ба охири қатор меравад. Дастае (рада, қатор) ғолиб ҳисоб карда мешавад, ки дар он бачаҳо машқҳо ва амалҳои ҳаракатиро дуруст ва беҳато иҷро намуданд. Бозӣ 4-5 маротиба бо иваз намудани бозингари «дохилшаванда» (ровии бозӣ), гузаронида мешавад.

**Қоидаҳои бозӣ:**

Бозиро танҳо бо ишораи мураббӣ, ки чунин аст «тӯб ба дохилшаванда» оғоз кардан лозим аст. Агар дар ҷараёни бозӣ бозингари қатор (рада) тӯбро дошта натавонад, он гоҳ тӯбро «бозингари дохилшаванда» (ровии бозӣ) бардошта ба бозингари



қатор медиҳад. Ин амал то даме иҷро карда мешавад, ки бозингари қатор тўбро дошта боз ба барранда дода тавонад.

**Бачаҳо шумо** қоидаҳои бозиро хуб аз худ кардед. Акнун вақти он расидааст, ки бозии навро ёд гирем. Барои муайян кардани номи бозии навбатӣ мо бо шумо бояд ба чистонҳои зерин ҷавоби дуруст ёбем.

*Як майдаяки шухаки беқарор  
Пушида куртаи хокистаран  
Дар гирду атрофи ҳавлиҳо  
Ҷаҳида майдани резаҳо ҷамъ мекунад  
Гунчишк*

*Чист он, ки ранг- ранг аст,  
Чолоку тезчанг аст.  
Дар сурати паланг аст,  
Бо мушҳо ба ҷанг аст.*

*Гурба*

Номи дурусти бозии навбатии мо чунин аст: «Гунчишкҳо ва гурба». Ба кудакон мундариҷаи бозиро аниқ ва мушаххас мефаҳмонед. Маротибаи аввал нақши ровии бозиро ҳуди мураббӣ ба зимма гирифта, бозиро мегузаронад, пасон ба воситаи ҳисобкунии кудакон худашон ровии бозиро аз миёни худ муайян мекунанд. Мақсади дадактикии бозӣ ин рушд додани қобилиятҳои ҷаҳидан бо як ва ду пой мебошад.

**Бозӣ: «гунчишкҳо ва гурба»**

**Мақсадҳои бозӣ:**

- тамрин додани кудакон бо машқҳои ҷаҳидан бо ҳарду пой;
- тарбияи чолокӣ, ҷаққонӣ, аксуламалҳои ҳаракатӣ,
- тарбияи тобоварӣ ва фаъолнокии бардавоми ҳаракатӣ.

**Рафти бозӣ.**

Дар рӯи замин даврае кашида мешавад, ки диаметраш 2-3 метр бошад. Яке аз кудакон (гурба) таъин мешавад. Гурба дар маркази давра менишинад. Кудакони дигар (гунчишкҳо) берун аз давра ҷобачо карда мешаванд. Бо ишораи мураббӣ кудакон-гунчишкҳо, ба дохили давра ҷаҳида боз аз дохили он ҷаҳида мебароянд. Кудак-гурба бошад ногаҳон ҷаҳида кушиш мекунад, ки ягон гунчишки дермонда, яъне аз давра набаромадаро дорад. Кудак-гунчишки дошта шуда аз давра берун истода то анҷоми бозӣ дар бозӣ иштирок намекунад. Ҳамин тавр, гурба гунчишкҳоро то даме дошта бартараф кардан мегирад, ки як гунчишк монад. Гунчишки дар охир монда гурба таъин мешавад ва бозиро аз нав бо ровии нави бозӣ оғоз менамояд. Дар охири бозӣ арзёбӣ карда, гурбаи аз ҳама ҷолок ва гунчишки аз ҳама беҳтарин (кудаке, ки тамоман дошта нашудааст) қайд шуда, эълон карда мешавад.

### **Қоидаҳои бозӣ:**

Гурба гунчишкҳоро танҳо дар дохили давра дошта метавонад. Гунчишкҳо амалҳоро қатъиян ҷаҳида ва бо ҳарду пойҳо иҷро мекунанд. Агар яке аз гунчишкҳо хати давраро давида гузарад, он гоҳ ӯ гунчишки дошташуда ба ҳисоб меравад. Бозӣ 3 - 4 маротиба, бо иваз шудани ровии бозӣ такроран гузаронида мешавад. Дар аввал мураббӣ қоидаҳои бозиро мефаҳмонад, пасон кудакон онро такрор мекунанд. Бозиро бо хоҳиш ва майлу рағбати кудакон гузаронидан лозим аст. Кудакон худашон мундариҷаи бозиро нақл карда иҷро мекунанд.

Вақти сайру гаштро бо истифодаи бозиҳои навбати идома додан мумкин аст. мураббӣ ба бачаҳо рӯ оварда мегӯяд:

Мураббӣ: Бачаҳо бозӣ ба шумо писанд омад?

Бачаҳо: (ҳа)

Бачаҳо ман бо шумо бозӣ карданро дӯст медорам, зеро мебинам, ки шумо дар вақти бозиҳо ҷусту ҷолок, далер, муттаҳид ва аз ҳама муҳимаш солим гардида истодаед.

Бо истифодаи ҳаракҳо ҷаҳҷаҳакҳо, сабад, тӯбҳо ва ашёҳои бозии «бадминтон», метавонед бо ҳамроҳии кудакон бозиеро

гузаронед, ки дониш ва қобилиятҳои зеҳнии кудаконро мустаҳкам гардонад. Мисол ба кудакон савол медиҳем, ки:

- бо ин ашёҳои варзишӣ кадом бозиҳоро гузаронидан мумкин аст?

Баъд кудакони сустҳаракат, камфаъл ва серҳаракату фаълнокро бо ҳам муттаҳид намуда, бо чунин усул ба гуруҳи хурд чудо мекунад.

- Малика бо ҷаҳҷаҳак хуб ҷаҳида метавонад. Малика ҷаҳҷаҳакро гирифта ба Шарифаю Раҷаб ҷаҳиданро дар ҷаҳҷаҳак нишон деҳ.

- Алӣ тӯбро бо як даст ба замин зада хуб бозӣ мекунад. Ту боши Алӣ тӯбро гирифта ба Ҷамшед ва Дилшод зада бозӣ кардани тӯбро нишон медиҳи.

- Фаришта бозии бадминтонро нағз иҷро мекунад. Фаришта ба Хуршед бадминтонбозиро нишон медиҳад.

Ҳамин тавр бачаҳоро ба гурӯҳҳои хурд-хурд чудо намуда, аз рӯи сифати иҷроиши амалҳои бозӣ ва ҳаракатии кудакон назорат бурдан лозим аст. Кудакони дигар мустақилона сайру гашт карда меистанд.

Дар охир фаъолияти бачаҳоро арзёби карда ба онҳо офарин хонда, бозиҳои серҳаракат ва сайру гаштро ба анҷом мерасонед.

Дар муассисаҳои томақтабӣ роҳи усулҳои инкишоф додани маҳорату малакаи ҳаракатӣ ва қобилиятҳои ҷисмонии кудакон зиёд аст, аммо барои босифат ва самаранок гузаронидани машғулиятҳои ҷисмонӣ, мураббӣи ин муассисаҳо ҳамагӯза бояд кушиш намоянд, ки дониш ва маҳорату малакаи касбии худро муккамал гардонанд.

### **Бозии миллӣ: «Лаклак омад»**

Бозии «Лаклак омад» ба гурӯҳи бозиҳои хушҳолкунандаи мавсимӣ дохил шуда, гузаронидани он дар мавсими баҳор мувофиқ аст. Ин бозӣ ба бачагони синни миёна (5- сола) хос буда дар як вақт ҳамаи бачагони гурӯҳ дар бозӣ иштирок карда метавонанд.

**Мақсади бозӣ:** дар бачагон мушоҳидаю мушоҳидакориро тарбия карда дарки зебоии фасли баҳорро омӯхтан, инкишофи нутқашонро ташаққул додан.

### **Шарти бозӣ:**

Мураббия аз бачагон мепурсад: «Бачаҳо оё шумо лаклакро дидаед?» Бачаҳо ҷавоб медиҳанд, ки «не надидаем». Он гоҳ мураббия ба бачаҳо мефаҳмонад, ки лаклак парранда буда, вай фасли баҳорон дар ҷойҳои мо пайдо мешавад. Парвози ӯ ба сарзамини мо аз омад- омади фасли баҳор мужда мерасонад. Баъд мураббия ба бачагон чи гуна болҳои худро паҳн карда, парвоз кардани лаклакро дар ҳаво ва тарзҳои роҳгардии онро замин нишон медиҳад. Баъд мураббия аз бачагон хоҳиш мекунад, ки дастҳои худро чун болҳои лаклак ёзонда гирди ҳавлӣ ё саҳни майдонча «парвоз» карда ва бо пойҳои худ калон- калон қадам монанд ва роҳ раванд. Мураббия бачагонро саф орошта худ пеш- пеши саф шеърӣ зеринро, ки он «Турнақатор - арғамчинвор» номида мешавад хонда дар майдон давр мезананд, аз қафои мураббия бачаҳо шеърро такрор мекунанд:

Турнақатор меояд, Дар домани кӯҳсорон.

Арғамчинвор меояд. Бисёр боло мепарад,

Вақти баҳор меояд, Ғазалсаро мепарад.

Мавсими қор меояд. Турна қатор арғамчин,

Дар мавсими баҳорон, Болохонадор арғамчин.

Баъди қироати шеър мураббия мегӯяд «шибир- шибир борон шуд» - бачаҳо шодикунон дастҳои худро ба тарафи осмон боло карда шеърӣ халқиро дар васфи баҳорон месароянд:

Шибир- шибир борон шуд, Олам гулистон шуд,

Мавсими баҳорон шуд. Вақти қори деҳқон шуд.

Ҳамин, ки мураббия «жола шуд», - мегӯяд бачаҳо якбора худро ба таги дарахт ва ё айвони гурӯҳ мегиранд. «Жола монд», - мегӯяд мураббия, бачаҳо аз ҷойҳои «пинҳоншудаашон» рӯйи ҳавлӣ мебароянд ва дар гирди ҳавлӣ шодикунон давр мезананд. Мураббия

ба боло нигоҳ карда мегӯяд: «Бачаҳо нигоҳ кунед, ин абри баҳорон аст, нигоҳ кунед чи тавр ҳаракат мекунанд. Шумо ҳам ба монанди абри баҳорон шиноварӣ ва ҳаракат карда метавонед?». Бачаҳо мегӯянд, ки «Ҳа», метавонем. Баъд бачаҳо ба ҳаракати абри баҳорон тақлид карда суруди зеринро меҳонанд:

Абри гузар, Рехта гузар.

Тохта гузар. Шӯрбо пазам,

Дуру гуҳар, Хӯрда гузар.

**Ҷойи гузаронидани бозӣ:** Майдонча, саҳни ҳавлӣ, хонаи гурӯҳ.

**Эзоҳ:**Бозии «Лаклак омад» дар бачагон мушоҳидаю мушоҳидакориро тарбия карда, дарки зебогии фасли баҳорро меомӯзанд. Кӯдакон ба парвоз, болафшонӣ, роҳгардии лаклак, ҳаракату шиноварии абри баҳор, тақлид мекунанд, ки ин ба инкишофи ҷисмонӣ ва физиологии онҳо мусоидат мекунад. Инчунин тавассути хондани шеърҳо нутқашон бурро, равшан ва ифоданок мегардад. Кӯдакон бо мафҳумҳои «турна», «арғамчинвор», «дурру гуҳар» шинос шуда тақлиби гуғавии худро бою рангин мекунанд. Ин бозӣ ба баландшавии кайфияи рӯҳии бачаҳо таъсири мусбат бахшида, ҷиҳатҳои эстетикӣ онҳоро инкишоф медиҳад.

### **Бозии миллӣ: «Тути кал»**

Бозии «Тути кал» ба гурӯҳи бозигарон хушҳолкунанда дохил шуда, ба кӯдакони синни 3,4, 5 – солаҳо хос буда, дар рафти гузаронидани он аз 8 то 10 нафар кӯдакон иштирок мекунанд.

**Мақсади бозӣ:**инкишоф додани нутқ.

### **Шарти бозӣ:**

Бачаҳо дар рӯйи қолинча ба таври доира мешинанд, пойҳоро ба пеш дароз мекунанд. Яке аз бозингарон шеъри зеринро қироат мекунанд:

Тути кал, тутмони кал,  
Панча парешони шакар.  
Ҳафтодро, ҳаштодро,  
Мех ба мехи оҳанӣ,  
Зилзиламо кулча биёр,  
Аз дари мурича биёр,  
Кашма бубар,  
Кашма биёр.  
Андар кашу мандар каш,  
Ҷони модар пота каш.

Баъди қироати шеър як – як ба пойҳои бозингарон даст мерасонад. Ҳамин, ки ҷумлаи «Ҷони модар пота каш!» ба замин рост ояд, дар он вақт бозингари охири бозиро бой дода ҳисобида мешавад ва ӯ бояд ба бачаҳо шеър суруд хонад ва ё рақс кунад. Ҳамин тавр бозиро ба хоҳишу талаби бачаҳо давом додан мумкин аст.

**Ҷойи гузаронидани бозӣ:**хонаи гурӯҳ, майдончаи варзишӣ, болои қолин.

**Эзоҳ:**Бозии «Тути кал» ба гурӯҳи бозиҳои хушҳолкунанда дохил шуда, вазъи рӯҳии бачагонро баланд мебардорад ва дар бозӣ ҳамаи бачаҳо ширкат меварзанд. Хусусиятҳои ин бозӣ дар он аст, ки бачаҳо ба қоидаҳои бозӣ риоя карданро ёд мегиранд. Барои инкишоф додани нутқи онҳо низ мусоидат карда метавонад.

### **Бозии миллӣ: «Рустшавакон»**

Бозии «Рустшавакон» бобачагони синни 5,6,7 солаҳо гузаронида мешавад. Ин бозӣ ба гурӯҳи бозиҳои серҳаракат дохил шуда, дар рафти он аз 8 то 10 нафар бачаҳо ширкат меварзанд.

**Мақсади бозӣ:**тарбия намудани кӯдакон дар роҳи пуртоқатӣ, ҷустуҷолокӣ, бодикқатӣ, мушоҳидакорӣ, ҳушёрӣ ва инкишофи нутқи онҳо.

**Шарти бозӣ:**

Барандаи бозӣ рӯ ба девор ё дарахт истода, бо овози баланд шеъри Нуъмон Розикро хонда ва дар ин мудат бозингарони дигар дар ҷойҳои аз ҷашм ноаён пинҳон мешаванд.

Яку дуо сею чор, «Ҳу» нагӯ бозӣ не,  
Намешавам интизор. Ман аз шумо розӣ не.  
Агар ҷашмам кушоям, Ҳар кассе охир монад,  
Ба кофту коб бароям. Як шеъри нағз мехонад.  
Тезтар пинҳон шаветон, Яку дуо сею чор,  
Вале дур нараветон. Намешавам интизор.  
Тук- тук, тук- тук, тук-тук...

Барандаи бозӣ баъди қироати шеър рӯяшро аз тарафи дарахт ё девор ба он тарафе, ки бачаҳо гурехтаанд, мегардонад. Ҳар як бозингареро, ки ёбад, мегӯяд: «Тук- туки Савсан» ё дигар.

Ҳамин тавр ҳамаи бозингаронро бо навбат кофта меёбад. Агар ягон бозингарро наёбад, ҷояшро бо вай иваз мекунад ва бозиро бо хоҳиши бачагон якҷанд маротиба иҷро кардан мумкин аст.

**Ҷойи гузаронидани бозӣ:** Майдонча, саҳни ҳавлӣ, боғ.

**Эзоҳ:**Бозии «Рустшавакон» дар бачаҳо пуртоқатӣ, ҷустуҷолокӣ, бодикқатӣ, мушоҳидакориро инкишоф медиҳад. Ба инкишофи ҷисмонии онҳо низ мусоидат карда захираи луғавиашонро бою рангин месозад. Дар рафти бозӣ риояи қоидаҳои бозиро низ ёд мегиранд.

### **Бозии миллӣ: «Аз боло хабар омад»**

Бозии «Аз боло хабар омад» бағурӯҳи бозиҳои хушҳолкунандаи гурӯҳӣ дохил шуда ба синну соли бачагони гурӯҳи миёна ва калон (5,6,7- сола) хос аст.

**Мақсади бозӣ:**дар бачагон бодикқатиро тарбия намуда, нутқашонро инкишоф додан, таркиби луғавиашонро бой гардонидан.

**Шарти бозӣ:**

Мураббия ҳамаи кӯдаконро ба давра даъват намуда, мешинонад. Кӯдакон дастҳояшонро мушт карда болои ҳам мегузоранд. Барандаи бозӣ аз давра дуртар нишаста мегӯяд: «Аз

боло хабар омад, гоҳ рафт ба поён». Бояд, ки бачаи дасташ дар тағ буда мушташро кашида гирад. Баранда боз мегӯяд «Аз поён хабар омад, боло рафт» . Дар бояд бозингаре, ки мушташ аз ҳама боло аст, дасташро кашад. Бо ҳамин тариқ, бачаҳо дастҳои худро як-як кашида мегиранд. Дар охир як даст ба замин мемонад. Барандаи бозӣ бо ангушташ он муштро нишон дода суруди зеринро мехонад ва бозингарони дигар ба ӯ ҳамовоз мешаванд:

Лелак- лелаки боқӣ Пеши бузи ланг афтод.

Чашмаи кураки боқӣ, Кабгчаҳо шиштан қатор,

Санг афтоду санг афтод, Мечинанд донаи нор.

Сурудро, ки бачаҳо хонда шуданд, барандаи бозӣ «пуч» ва ё «хурмуч» - мегӯяд. Агар барандаи бозӣ «пуч» гӯяд, бозингарон дасти бачаи охириро мепучанд ё ӯро қитиқ мекунанд. Агар «хурмуч» гӯяд, оҳистатар мепучанд. Ҳамин тавр бозиро бо хоҳиши бачаҳо давом додан мумкин аст.

**Чойи гузаронидани бозӣ:**Майдонча, сахни ҳавлӣ, хонаи гурӯҳ.

**Эзоҳ:**Бозии «Аз боло хабар омад» дар бачагон бодикқатиро тарбия намуда, нутқашонро инкишоф медиҳад, таркиби луғавиашонро бою ғанӣ мегардонад ва ба баландшавии кайфияти рӯҳии онҳо мусоидат мекунад.

#### **Бозии миллӣ: «Лелак – лелаки бозӣ»**

Бозии «Лелак-лелаки бозӣ» багурӯҳи бозихои хушҳолкунандаи гурӯҳӣ дохил шуда ба синну соли бачагони гурӯҳи миёна ва калон (5,6,7- сола) хос аст.

**Мақсади бозӣ:**дар бачагон бодикқатиро тарбия намуда, нутқашонро инкишоф додан, таркиби луғавиашонро бой гардонидан.

#### **Шарти бозӣ:**

Мураббия ҳамаи кӯдаконро ба давра даъват намуда, мешинонад. Кӯдакон дастҳояшонро мушт карда болои ҳам мегуздоранд. Барандаи бозӣ аз давра дуртар нишаста мегӯяд: «Аз боло хабар омад, гоҳ рафт ба поён». Бояд, ки бачаи дасташ дар тағ



буда мушташро кашида гирад. Баранда боз мегӯяд «Аз поён хабар омад, боло рафт» . Дар бояд бозингаре, ки мушташ аз ҳама боло аст, дасташро кашад. Бо ҳамин тариқ, бачаҳо дастҳои худро як-як кашида мегиранд. Дар охир як даст ба замин мемонад. Барандаи бозӣ бо ангушташ он муштро нишон дода суруди зеринро мехонад ва бозингарони дигар ба ӯ ҳамовоз мешаванд:

Лелак- лелаки боқӣ

Дашти гулаки боғӣ,

Икак мега биё дуздӣ брем,

Икак мега ба кучора.

Икак мега ба боғи подшоҳра,

Икак мега аз Худои олам наметарсӣ?

Икак мега меканему мегрезем.

**Чойи гузаронидани бозӣ:**Майдонча, сахни ҳавлӣ, хонаи гурӯҳ.

**Эзоҳ:**Бозии «Лелак- лелаки бозӣ» дар бачагон бодикқатиро тарбия намуда, нутқашонро инкишоф медиҳад, таркиби луғавиашонро бою ғанӣ мегардонад ва ба баландшавии кайфияти рӯҳии онҳо мусоидат мекунад. Ҳисобро ёд мегиранд.

### **Бозии миллӣ: «Чашмбандак»**

Бозии «Чашмбандак» багурӯҳи бозиҳои хушҳолкунандаи гурӯҳӣ дохил шуда ба синну соли бачагони гурӯҳи миёна ва калон (5,6,7- сола) хос аст.

**Мақсади бозӣ:**дар бачагон бодикқатиро тарбия намуда, ҳаракат, чустучолокӣ ва эҳсосу идроки шунавоиашонро ташаққулу медиҳад.

### **Шарти бозӣ:**

Мураббия ҳамаи кӯдаконро ба давра даъват мекунад. Чашмони яке аз кӯдаконро мебанданд. Яке аз кӯдакони дигар дар даст ду сангери гирифта бо ҳам мезанад. Кӯдакони дигар дар гирду атрофи ӯ давр мезананд. Кӯдаке, ки чашмонаш баста шудааст, садои сангҳоро шунида аз қафои доштани он нафар мешавад. Агар

нафари дар дасташ санг доштаре дастгир кунад, бозиро он кас давом медиҳад. Ҳамин тавр бозӣ идома меёбад.

**Чойи гузаронидани бозӣ:**Майдонча, сахни ҳавлӣ, хонаи гурӯҳ.

**Эзоҳ:**Бозии «Чашмбандак» дар бачагон бодикқатиро тарбия намуда, эҳсоси идроки шунавоиашонро инкишоф медиҳад.

### **Номи бозӣ: «Амалҳои хуб ва бад»**

Бозӣ багурӯҳи бозииҳои хушҳолкунандаи гурӯҳӣ дохил шуда ба синну соли бачагони гурӯҳи миёна ва калон (6,7,8 - сола) хос аст.

**Мақсади бозӣ:**фарқ карда тавонистани корҳои хуб ва бад,фикр кардан, ҳаракат карда тарафҳои пасу пешро дониш, инкишофи малакаҳои ҳисобкунӣ.

**Шарти бозӣ:**Бозии амалҳои хубро шунидед қарсак занед, амалҳои бадро шунидед пой мезанед. Мураббия кӯдаконро дар шакли давра даъват намуда, хоҳиш мекунад, ки агар амалҳои хубро шунидед дастҳоро ба боло бардошта панҷ қарсак мезанед, агар амалҳои бадро шунидед ба поён, яъне ба замин панҷ маротиба пой мезанед( мисол салом додан, дурӯғ гуфтан, китоб хондан, аз дарсҳо гурехтан, ....) ва монанди инҳоро мураббия такрор мекунад, кӯдакон бошанд бодикқат гӯш карда иҷро мекунанд.**Чойи гузаронидани бозӣ:** Сахни ҳавлӣ, майдонча.

**Эзоҳ:**Бозии мазкур дар кӯдакон бодикқатӣ, фарқият, ҳисоб карданро омӯхта инчунин дар лаҳзаҳои дамгирӣ барои рафъи ҳастагии онҳо гузарониданаш бамаврид аст.

### **Номи бозӣ: «Афсона »**

Бозӣ багурӯҳи бозииҳои хушҳолкунандаи гурӯҳӣ дохил шуда ба синну соли бачагони гурӯҳи миёна ва калон (6,7,8 - сола) хос аст.

**Мақсади бозӣ:**инкишоф додани малакаҳои гуфтан, нақл кардан, луғатомӯзӣ, фикрронӣ, ҷумласозӣ.

**Шарти бозӣ:**Мураббия кӯдаконро дар шакли давра даъват мекунад.Кӯдакон дар шакли давра ҷамъ мешаванд. Мураббия як хирсакро гирифта афсонаро бо як ҷумла оғоз намуда хирсакро ба

кӯдаки дар бараш истода медиҳад давоми афсонаро бо як ҷумла кӯдаки дигар давом медиҳад. Ҳамин тариқ хирсак дасти ба даст бо наvbат ба дасти ҳар як кӯдак мерасад ва онҳо як ҷумлагӣ гуфта давоми афсонаро то охир мерасонанд. Мисол: Буд- набуд як хирсак буд. Хирсак як сахар ба ҷангал рафт. Дар роҳ бо малаҳак вохӯрд. Малаҳак ба ӯ субҳ ба хайр гуфт.... Ва ғайра ҳамин тариқ кӯдакон як ҷумлагӣ гуфта афсонаро давом медиҳанд. Ҳар як кӯдак бо наvbат фикри худро баён мекунад.

**Чойи гузаронидани бозӣ:** Саҳни ҳавлӣ.

**Эзоҳ:** Бозии мазкур барои инкишоф додани малакаҳои фикрронӣ, луғатомӯзӣ, ҷумласозӣ мусоидат намуда, ба ҳамаи кӯдакони имконияти фикр кардану баён карданро медиҳад.

### **Бозии «Қурбоқаҳо дар ботлоқ»**

Мураббия пешаки варақаҳоро дар шакли санг бурида тайёр менамояд. Баъд дар саҳни синфхона онҳоро паҳн намуда кӯдаконро дар гирди онҳо ҷамъ менамояд. Кӯдакон дар гирди сангҳо давр зада овози қурбоқаҳоро иҷро мекунанд, вақте, ки мураббия «қурбоқаҳо дар ботлоқ» гӯяд ҳама бояд: мо – дар, па – дар, до – дар ва ғайраҳо болои яке аз сангҳо ҷаҳида ҷойи худро гиранд. Касоне, ки санг намеёбанд, аз бозӣ мебароянд. Шумораи сангҳо бояд аз шумораи кӯдакон камтар бошанд.

### **Бозии «Меваҳо ва хӯришҳо»**

Кӯдаконро дар шакли давра ҷамъ мекунем. Ба онҳо номҳои меваҳоро мегузорем. Ба онҳо мегӯем, ки агар номи меваҳоро шунидед, ҷойҳои худро иваз намоед. Агар номи хӯришҳоро шунидед дар ҳаракат мешавед. Касе, ки ҷой наёфт бозиро давом медиҳад.

### **Бозии «Телефон»**

Кӯдаконро дар шакли давра ҷамъ намуда, дар гӯши як кӯдак як ҷумла мегӯем, ҳамин як ҷумларо кӯдакон дар гӯши якдигар

мегӯянд. Ҳамин тавр бозӣ то охир давом ёфта, кӯдаки охири ин чумларо бо овози баланд мегӯяд. Дигарон муайян мекунанд, ки чумла то охир дуруст рафтааст ё не.

### **Бозии дидактикӣ « калимаи муқобилро ёб »**

Бозӣ дар давра гузаронида мешавад. Мураббия як тӯбчаро гирифта, ба кӯдакон мегӯяд, ки манн ҳозир як калима номбар мекунам, тӯбро ба тарафи касоне, ки партофтам тӯбчаро гирифта калимаи муқобилмаъноӣ онро мегӯяд ва боз тӯбро ба тарафи омӯзгор мепартояд. Бозӣ ҳамин тавр бо ҳамаи кӯдакон гузаронида мешавад. Ё ин, ки як калимаро омӯзгор номбар карда кӯдакон сифати ин ашёҳоро муайян мекунанд. Мисол: себ- сурх, ширин, бомазза, хушбӯй. Ё ин ки сифатҳои як кӯдаки синфро номбар мекунем, мисол: Ҳадиса – оромтабиат, зебо, доно.

### **Лаҳзаи дамгирӣ**

Ҳама аз ҷо меҳезем 5 қарсақ ба боло мезанем, 5- қарсақ ба паси пушт мезанем. Ин корро якчанд маротиба иҷро мекунем.

### **Бозӣ барои шинохтани номи ашёҳо**

Бо шунидани номи гулҳо қарсақ мезанем. Агар номи гулҳоро нашунидем қарсақ намезанем. Мисол: Китоб, дафтар, қалам, лола, садбарг, модар, падар, савсан, хоҳар, додар, бобуна, наргис, нилуфар, сияҳгӯш.

**Бозӣ.** Номи меваҳоро шунидед 3- қарсақ занед, сабзавотҳоро шунидед 4- қарсақ занед.

### **Фаъолият барои инкишофи нутқ**

Мураббия расми якчанд ҳайвонҳоро дар болои миз гузошта ба кӯдакон мегӯяд, ки як маротиба аз назар гузаронед. Кӯдакон расмҳоро бодикқат нигоҳ мекунанд. Баъд мураббия ба кӯдакон мегӯяд, ки чашмонашонро як лаҳза пӯшанд. Мураббия бошад як расмро мебардорад. Кӯдакон чашмонашонро кушода муайян мекунанд, ки кадом расм нест. Ҳамин тавр якчанд маротиба ин корро иҷро мекунем.

## **Бозии «Тақлиди овозҳо»**

Мураббия дар болои миз расми ҳайвону паррандахоро мегузорад ва аз кӯдакон хоҳиш мекунад, ки яктогӣ расмро гиранд. Касе, ки расми кадом ҳайвонро гирифт бо овоз ва ҳаракатҳои он тақлид мекунад.

**Бозӣ.** Кӯдакон дар шакли давра ҳам мешаванд. Мураббия тӯбчаро ба тарафи ягон кӯдак партофта номи ҳайвонро номбар мекунад кӯдак ваҳши ё хонагӣ будани он ҳайвонро гуфта тӯбро ба тарафи мураббия мепартояд. Бозӣ ҳамин тавр бо ҳамаи кӯдакон идома меёбад.

### **Бозии милли барои бачагони гурӯҳи калонсол**

#### **1. Ҳаракатҳои манъ**

**Ҷои бозӣ.** Майдон, толори варзишӣ (зал).

**Тайёри ба бозӣ.** Бозингарон бо ҳамроҳии муаллим давра кашида, меистанд. Агар миқдори бозингарон бисёр бошад, муаллим як қадам ба пеш баромада меистад, ки вайро ҳамаи бозингарон бинанд. Агар шумораи бозингарон кам бошанд, муаллим онҳоро ба як радиф саф кунонида аз пеши онҳо меистад.

**Рафти бозӣ.** Муаллим ба бозингарон тақлиф мекунад, ки онҳо ба ғайр аз ҳаракатҳои пешакие, ки мувофиқи маслиҳат «манъ» карда шудааст, ва он ҳаракатҳоеро, ки вай иҷро мекунад, талабаҳо ҳам бояд иҷро кунанд. Масалан, дастро ба миён гузоштан «манъ» аст.

Роҳбар (муаллим) ҳаракатҳои гуногунро бо мусиқӣ иҷро мекунад, бозингарон бошанд, аз паси муаллим машқҳоеро иҷро кардан мегиранд. Муаллим қасдан ҳаракати манъбударо иҷро мекунад. Бозингароне, ки ин ҳаракатро такрор мекунанд, як қадам ба пеш мебароянд, ё ки ба онҳо ҷарима фармуда мешавад. Ҷаримаҳо ин тавр аст? Якпоя дар атрофи давра давр задан, ягон тезгуякро гуфтан, чистонро ёфтан, ба пеш калағута рафтан ва ғ.

Бозӣ 5- 8 дақиқа давом мекунад. Бозингароне, ки бе хато

ҳаракатҳоро иҷро карданд, ба ҳисоб гирифта мешавад. Бозингарони парешонхотир ва хатокардари ҳам бояд нишон дод.

**Қоидаи бозӣ.** 1. Бозингарон ба ғайр аз ҳаракати манъшуда бояд дигар ҳаракатҳоро иҷро кунанд. 2. Бозингаре, ки қасдан ҳамаи ҳаракатҳоро иҷро намекунад, мағлубшуда шуморида мешавад. 3. Касоне, ки бой медиҳанд, бозиро давом додаистода, лекин пас аз ҳар як хато, як қадам ба пеш мемонанд, ё ки супориши ҷаримавиرو ба ҷо меоваранд.

**Нишондоди методӣ:** Ин бозиро бо хонандагони синфҳои якум ҳам гузаронидан мумкин аст. Ҳангоми бозӣ диққат додан лозим аст. Бозиро ҳам бо мусиқӣ ва ҳам бе мусиқӣ гузаронидан мумкин.

### **Дурра дар меҳ**

**Чой ва асбоби бозӣ.** Майдон, толори варзишӣ, чойхӯи васеъ, 2,5—3 метри ресмони дароз ва ресмончаи 1 м лозим аст.

**Рафти бозӣ.** Ду баранда интихоб карда мешавад. Бозингарон ба шакли давра чой мегиранд. Ҳардуи барандаҳо ба мобайни давра мебароянд. Яке дар маркази доира меистад ва дигаре дуртар аз барандаи марказ як нуғи ресмонро дошта меистад.

Нуғи дигари ресмон дар дасти бозингари дар марказбуда мебошад. Барандаи марказ «яккамех» ҳисоб карда мешавад. Барандаи дигар ҳимоячии вай аст.

Ҳимоячӣ дар дасти дигар (чап ё рост) ресмонча дорад. Бозингарон бошанд 3 - 4 қадам дуртар аз вай меистанд.

**Рафти бозӣ.** Бо фармони роҳбар, барандаи ҳимоячӣ «дурра» ба даст давр зада «яккамех»-ро ҳимоя мекунад. Бозингарон кушиш мекунанд, ки ҷои бозингари марказро гиранд. Агар муяссар гардад чойхӯшонро иваз мекунанд. Агар ҳимоячӣ бо «дурра» ба ягон бозингар расида ба назди «яккамех» рафтани намонд, дар он сурат ҳар дуи онҳо

чойҳояшонро иваз мекунанд. Бозингарони чусту чолок ғолиб мебароянд.

**Қоидаи бозӣ.** То даме ки бозингари ғимоячӣ дар атрофи дойра давиданро сар накунад, ягон бозингар ба тарафи яккамех ҳуқуқи давидан надорад, якдигарро тела додан манъ аст. Касе, ки бо «дурра» расид, дастгиршуда ба ҳисоб меравад.

### **«Киро тела диҳем?»**

Дар ин бозӣ бачаҳои синни мактабӣ аз 6 то 40 нафар иштирок мекунанд. Бозиро дар майдонча, роҳрав ё толори варзишӣ гузаронидан мумкин аст.

**Рафти бозӣ:** Дар ду тарафи майдонча (толор) ду хати мувозӣ (параллел) дар рӯ ба руи ҳамдигар дар масофаи 10-15 м кашида мешавад.

Бозингарон ба ду гурӯҳ ҷудо мешаванд ва сардорҳоро интихоб менамоянд. Гурӯҳҳо дар назди хатҳо дар муқобили ҳамдигар меистанд. Дар ҳар гурӯҳ бозингарон даст ба даст мекунанд. Бозингаре аз гурӯҳи оғозкунандаи бозӣ мепурсад: «Киро тела диҳем?» Гурӯҳи муқобил ҷавоб медиҳад: «Бузи хокистарангро» Бозингари гурӯҳи якум: «Аз дустони ман киро тела диҳем?» Гурӯҳи дуюм ҷавоб медиҳад: «Раҳим- ро» (ё каси дигарро). Пас аз ин бозингари гурӯҳи якум давида омада «занҷири» дасти Раҳимро канданӣ мешавад. Агар ин кор муяссар гардад, ҳарду бозингаре, ки занҷири дасти онҳо канда шуд, ба тарафи гурӯҳи рақиб мегузаранд ва аз тарафи муқобил бозӣ мекунанд. Бозингари дуюми гурӯҳи якум ба бозӣ шуруъ менамояд. Агар вай занҷирро канда натавонад дар гурӯҳи рақиб мемонад. Акнун бозингарони гурӯҳи дуюм ба бозӣ шуруъ менамоянд.

### **Қоидҳо:**

1. Гурӯҳҳо бояд аз хати кашидашуда нагузаранд.
2. Бозингароне, ки бозиро бохтанд, бояд зуд аз гурӯҳбароянд, ё ин ки аз тарафи гурӯҳ муқобил бозӣ кунад.

### 3. Дастхоро мустаҳкам доштан лозим аст.

#### **Бозии заминчунбӣ**

**Чои бозӣ.** Майдони васеъ, толори варзишӣ.

**Тайёрӣ ба бозӣ.** Роҳбари бозӣ (муаллим) бачагонро дар майдон ҷамъ карда, се-чоркасӣ тақсим намуда, дар ҷойҳои муайяни майдон (на онқадар аз ҳамдигар дуртар) ҷойгир мекунад. Гуё, ки онҳо дар «хонаҳои» худ зиндагӣ мекунанд.

**Рафти бозӣ.** Роҳбари бозӣ садои заминчунбиро тақлид карда «Ху-ху-ху-ху» гуёсадо мебарорад. Пас аз ин бо овози баланд «**замин чунбид**»-гуён фарёд мекунад. Овози роҳбарро шунида бозингаронба ҳар тарафи майдон гурехта пинҳон мешаванд.

Пас аз 0,5—1 дақиқа роҳбар аз сари нав садо бароварда — заминчунбиш тамом шуд мегуяд.

Бозингарон баҷойҳои аввалаи худ баргашта, баланд-баланд таассуроти худро ифода карда, навбати дигарро мепоянд. Ҳамин тавр бозӣ якчанд маротиба такрор меёбад. Дар охир бозингарони алоҳида ва се касеи ҷусту-ҷолок ва хушёр қайд карда мешавад.

**Қоидаи бозӣ.** Бе фармон давидан манъ аст. Ба дар тарафи майдон гурехтан, лозим аст. Бозингароне, ки дар вақташ гурехта натавонистанд, бойдода ҳисоб мешаванд.

#### **Аловпарак**

**Чой ва асбоби бозӣ.** Майдон, толори варзишӣ ва ҷойҳои васеъ. 10—12 ҷуби 50 см ё ки кубикчаҳо лозим аст.

**Тайёрӣ ба бозӣ.** Бозингарон ҷамъ омада барои худ роҳбар интихоб мекунанд. Бо фармони роҳбар «хезумҳоро» (ҷўбҳоро) дар мобайни майдон ба мисли гулхан тасвир мекунанд.

**Рафти бозӣ.** Бо фармони роҳбар бозингарон давида омада аз болои «алов» парида мегузаранд. Бозингаре, ки парида натаво- нист бозиро бой медиҳад.

**Қоидаи бозӣ.** Бо навбат ба ҳамдигар ҳалал нарасонида аз



болои гулхан давида омада, хез карда гузаштан лозим аст. Касе, ки аввалин шуда аз болои «алов» мепарад, ғолиб мебарояд.

### **Пиёда пойга**

**Чои бозӣ.** Майдони васеъ (1,5—2 км).

**Тайёри ба бозӣ.** Роҳбар интиҳоб карда мешавад. Хати «пила(старт)» ва марра кашида мешавад. 2—3 давра интиҳоб карда мешавад.

**Рафтибозӣ.** Бо фармони роҳбар ҳама бозингарон ба тарафи муқарраршуда медаванд. Ҳар як бозингар кушиш мекунад, ки пеш гузашта, аввалин шуда ба марра расад. Доварҳо ба рафти бозӣ назорат мекунанд. Бозингари аввал ба маррарасида, ғолиб баромада, сазовори тухфа мегардад.

**Қоидаи бозӣ.** То ба чои муқарраршуда давида рафта зуд бар- гаштан лозим аст. Тухфа — «дафтар», «байрақча» вағайра дода мешавад.

### **Лаклакбозӣ**

**Чой ва асбоби бозӣ.** Майдон, толори варзишӣ, як руймол ва тоқи

**Тайёри ба бозӣ.** Баранда интиҳоб карда мешавад. Бо фармони роҳбар (муаллим) барандаи бозӣ ба сари яке аз бозингарон аз болои тоқи руймол баста, лаклакро тасвир мекунад.

**Рафти бозӣ.** Бо фармони роҳбар бозингарон мегурезанд, лаклак бошад, кушиш мекунад, ки онҳоро сур карда, дорад. Агар ягон касро то чои муқарраршуда дошта тавонад, вай баранда мешавад. Барандаи пештара лаклак мешавад. Ҳамин тавр бозӣ якчанд маротиба такрор меёбад. Бозингаре, ки камтар барандаи бозӣ шуда аст, ғолиб мебарояд.

**Қоидаи бозӣ.** Бозингареро, ки лаклак даст расонд, бой медиҳад ва баранда лаклак мешавад. То хатти муқаррар кардашуда аз паси лаклак сур карда, доштан мумкин аст.

## Рустшавакон

**Чои бозӣ.** Майдон, толори варзишӣ ва ҷойҳои кушод.

**Тайёри ба бозӣ.** Бачаҳо яке аз рафиқонашонро барандаи бозӣ интихоб мекунанд.

**Рафти бозӣ.** Баранда рӯ ба девор ё дарахте истода, бо овози баланд шеърӣ зеринро мехонад:

Яку дую сею чор,  
Намешавам интизор.  
Агар чашмам кушоям,  
Ба кофтуков бароям.  
Тезтар пинҳон шаветон,  
Вале дур нараветон.  
«Ҳу» нагуед, бозӣ не,  
Ман аз шумо розӣ не.  
Ҳар кас, ки охир монад  
Як шеърӣ НАҒЗМЕХОНАД.  
Яку дую, сею чор,  
Намешавам интизор.  
Тук-тук-тук.  
Тук-тук-тук-Меғуяд.

Бозингарон бошанд то шеърро хонда тамои кардани баранда гурехта ба паси девор, дарахт ва дигар ҷойҳо пинҳон мешаванд.

Баранда, бошад баъд аз шеърро хондан дар ҷустуҷуи бозингарон мешавад. Агар бозингареро бинад, номашро гирифта — «тук-тук» меғуяд. Масалан, Раҳим ном бачаро, ки дид «тук-тук» — Раҳим меғуяд... Бози ҳамин тавр то ҳамаи бозингаронро ёфтан давом мекунад. Бозингари аввал ба дастафтада барандаи бозӣ мешавад.

**Қоидаи бозӣ.** То руст шудани бачаҳо аз девор рӯй гардондани баранда мумкин нест. Бачаҳо бояд тавре пинҳон шаванд, ки баранда онҳоро бо осонӣ наёбад.

## **Бехато ба нишон расондан**

**Чой ва асбоби бозӣ.** Майдон, толори варзишӣ, тӯбчаҳои майда (баробаринисфи бозингарон) ва 10-то калтакча лозим аст.

**Тайёри ба бозӣ.** Аз мобайни майдон хат гузошта шуда, дар мобайн барқад 10 калтакча монда мешавад. Бозингарон бо ду гурӯҳчудо шуда, аз ду тарафи майдон дар масофаи муайяне қатор кашида, ру ба ру меистанд. Иштирокчиёни яке аз командаҳо яктоӣ тубҳои худро мегиранд.

**Рафти бозӣ.** Мувофиқи сигнали муаллим бозингарон бо навбат тубчаҳо ба калтакчаҳо ҳаво дода, кушиш мекунанд, ки онҳо зада афтонанд. Калтакчаи ғалтондашуда як қадам наздиктар ба тарафи хонанда, ки бозингари он вайро зада афтондааст, монда мешавад. Ҳамин тавр, навбат ба командаи дигар дода мешавад. Ҳар як команда мувофиқи миқдори муайяншуда, тубчаҳо ҳаво медиҳад. Он командае, ки миқдори бисёри калтакчаҳо зада афтондааст, бозиро мебарад.

**Қоидаи бозӣ.** 1. Фақат бо сигнали муаллим тӯбро партофтан мумкин аст. 2. Ҳангоми ҳаво додани тӯб аз хат гузаштан манъ аст.

**Нишондоди методӣ.** Ба касоне, ки тӯбҳо ҳаво медиҳанд, ҳалал расондан мумкин нест. Дар баробари аз худ шудани малакаҳои ҳаводихӣ дуртар рафта тубчаҳо ба нишон гирифтан лозим аст, ки бозиро дар қисми асосии дарс гузаронидан мувофиқи матлаб мебошад.

## **БОЗИҲОИ БО ХУСУСИЯТҲОИ ХАЗИДА БАРОМАДАН ВА ХАЗИДА ГУЗАШТАН**

**Дор-дорак** поҳоятро аз замин бардор.

**Чой ва асбоби бозӣ.** Толори варзишӣ, майдон, асбобҳои гуногун ва предметҳо (ҳаракати гимнастикӣ, ё ҳаракати муқаррарӣ, девори гимнастики, ё нордбон, ҳаракати гимнастикӣ) лозим аст.

**Тайёри ба бозӣ.** Асбобҳои номбаршударо дар ҳар ҷои зал мондан лозим аст. Як бозингар баранда интиҳоб карда мешавад, вай дор-дорак ном дорад. Бозингарон озод дар майдон ҷойгир мешаванд.

**Рафти бозӣ.** Бо сигнали муаллим бозингарон дар майдон даву тоз карда, дор-доракро рез дода мегарданд. Барои худро аз «дор-дорак» ҳалос кардан, бозингарон ҳолатеро қабул мекунанд, ки пойҳояшон ба замин нарасад. Онҳо ба болои ҳаракат мебароянд, ба руи фарш нишаста, пойҳояшонро мебардоранд, ба девори гимнастикӣ мебароянд, овезон мешаванд, ба арғамчин ва дигар асбобҳои баромада аз дасти барандаи бозӣ «дор-дорак» ҳалос мешаванд. Агар пой бозингарон дар замин набошад, «дор-дорак» онҳоро қапида наметавонад. Баробари дур шудани «дор-дорак» бозингарон аз болои асбобҳои ғурумада, боз аз сари нав даву тоз карда мегарданд. Агар «дор-дорак» ба ягон бозингар даст расонад, дар он сурат онҳо ҷойҳояшонро иваз мекунанд. Барандаи нав дасташро боло бардошта «дор-дорак» ман гуфта, ҳудашро ба бозингарон шинос мекунад.

**Қоидаи бозӣ.** 1. Дор-дорак ҳуқуқ надорад, ки муҳлати дароз дар назди як бозингаре, ки пояш дар замин наистодааст, истад.

Бисёр баланд баромадан мумкин нест.

## Гург дар ҳандақ

**Ҷои бозӣ:** Толори варзишӣ, майдон, сахна.

**Тайёри ба бозӣ.** Дар маркази майдон ё зал ду хати параллели кашида мешавад, ки масофаи байни онҳо аз ҳамдигар аз 60—70 см то 90—100 см аст. Ин «ҳандақ» мебошад. 1—2 барандаи бозӣ «Гург» дар ҳандақ меистад. Бозингарони дигар «бузҳо» ҳисоб мешаванд ва дар як тарафи майдон аз қафои хат (хона) саф кашида меистанд. Аз тарафи дигари майдон хате кашида мешавад, ки чарогоҳро муайян мекунад.

**Рафти бозӣ.** Бо фармони муаллим «буз»-ҳоро аз хонашон ба чарогоҳ мебароранд. «Гургҳо» бошанд, аз «ҳандақ» наба-ромада, кушиш мекунанд, ки ҳарчӣ зиёдтар «буз»-ҳоро ба даст дароранд.

Бозингарони дошташуда ба як тараф мебароянд. Муаллим онҳоро шуморида, боз ба бозӣ дохил мекунонад.

Аз сари нав бозингарон давида омада, аз болои «ҳандақ» ҷаҳида мегузаранд ва ба хонашон бармегарданд, «гургҳо» бошанд, кушиш мекунанд, ки онҳоро дар ҳандақ дастгир кунанд.

Пас аз 2—4 маротиба иҷро кардани бозӣ «гург»-ҳои нав ин-тиҳоб карда мешаванд ва бозӣ аз сари нав такрор меёбад. Бозингароне, ки (бузҳое) ки ягон маротиба ба даст наафтаанд ва «гург»-ҳое ки «буз»-и бисёреро қапидаанд, ғолиб мебароянд. Бозингароне, ки ду-се маротиба ба даст афтаанд, бозиро бой медиҳанд.

**Қоидаи бозӣ.** 1. Гургҳо бузҳоро танҳо дар дохили «ҳандақ» ё назди он дошта метавонанд. 2. Бозингароне, ки аз болои «ҳандақ» наҷаҳида давида мегузаранд, бозиро бой медиҳанд. 3. «Бузҳо» пеш аз фармони муаллим гузашта наметавонанд. 4. Агар «буз» аз «гургҳо» тарсида дар назди «ҳандақ» омада истаду нагузарад, муаллим то се маротиба мешуморад, баъди ин буз вазифадор аст, ки аз болои «ҳандақ» ҷаҳида гузарад, агар гузашта натавонад, дошташуда ҳисоб меёбад. 5. «Гург» берун аз «ҳандақ» баромада наметавонад.

**Нишондоди методӣ.** Хатҳои «ҳандақ»-ро параллель нақашидан ҳам мукин аст. Агар миқдори бозингарон бисёр бошад, ба гурӯҳҳо ҷудо намуда. бозӣ кардан хуб аст. Масофаи байни хатҳои «ҳандақ»-ро вобаста ба синну сол ва тайёрии бачагон дур ва наздик нақашидан мумкин. Ин бозӣ дар қисми асосии дарс гузаронида мешавад.

## **БОЗИҲОИ БО ҲАВОДИҲӢ ВОБАСТАБУДА**

### **Кӣ дуртар ҳаво медиҳад?**

**Ҷой ва асбоби бозӣ.** Толори варзишӣ, майдон, сахна, халтачаи дарунпур. Халтаҳо ба шумораи бозингарон вобаста аст.

**Тайёри ба бозӣ.** Аз як тарафи майдон хати марра (старт) нақашидан мешавад. Дар масофаи 5 м аз пеш 4—6 м хати аз ҳамдигар 2—3 м дуртарро мекашанд. Бозингарон ба гурӯҳҳо тақсим шуда, аз қафои хати марра якқаторӣ паси ҳам (дар колонна) саф нақашидан меистанд. Дар дасти ҳар як бозингар халтачаи дарунпур аст.

**Тасвири бозӣ.** Бозингарони ҳар як қатор (колонна) бо навбат халтачаҳои худро ҳарчи дуртар ҳаво медиҳанд. Касе, ки аввалин шуда халтачаро ҳаво медиҳад, ба қафои қатор (колонна) гузашта меистад. Гурӯҳе, ки бозингарони он ҳарчӣ зиёдтар халтачаҳоро ба дурӣ ҳаво додаанд, ғолиб мебароянд.

**Қоидаи бозӣ.** 1. Ҳар бозингар ҳуқуқи фақат як халтачаро ҳаво додан дорад. 2. Халтачаҳоро бо навбат баъди фармони муаллим ҳаво додан мумкин аст. 3. Касе, ки халтачаҳоро ҳаво дод, аз қафо гузашта меистад. 4. Бозингароне, ки халтачаҳоро ҳаво доданд, бояд зуд онҳоро оварда ба бозингарони навбатӣ диҳанд.

**Нишондоди методӣ.** Барои он ки бозингарон ба касони халтачаҳоро ҳаво медодагӣ ҳалал нарасонанд, хеле хуб мешуд, ки як хати иловагӣ дар масофаи 1 м. дурӣ аз хати марра (аз ақиб) кашанд, ки дар он хат ҳамаи бозингарони дигар истанд.

Ин бозиро дар қисми асосии дарс мегузаронанд.

### **Аз болои рахҳо ҷаҳидан**

**Ҷои бозӣ.** Майдон, толори варзишӣ, сахна.

**Тайёрӣ ба бозӣ.** Дар замин (фарш) барқад 4—8 рахи бараш 50 см кашида мешавад. Бозингарон аз як тарафи майдон ба 2—4 гурӯҳ, тақсим шуда, як қатори (колоннаги) саф меороянд.

**Тасвири бозӣ.** Бо фармони муаллим бозингарони дар як колонна аз болои рахҳо ҷаҳида-ҷаҳида мегузаранд. Ҳамин тавр ҳама бозингарон аз болои рахҳо ҷаҳида гузаштан мегиранд. Касе, ки ин супоришро дуруст иҷро кунад, як ҳол мегирад. Гурӯҳи ҳоли бисъёрғирифта бозиро мебарад.

**Қоидаи бозӣ.** 1. Дар мавзеҳои васеъ гурӯҳҳои бисъёр шуданашон мумкин аст. 2. Бозингарони гурӯҳҳои гуногун метавонанд якбора ё бо наvbат ҷаҳанд (агар бино танг бошад). 3. Он гурӯҳе, ки ҳангоми ҷаҳидан рахҳоро зер накардааст, ба гурӯҳи худ ҳоли зиёдати́ро меорад.

**Нишондоди методӣ.** Бинобари аз худ шудани усули ба дарозӣ ҷаҳидан муаллим метавонад, бари рахҳоро аз 50 см ба 60 см зиёд кунад, миқдори рахҳоро то 10—12 расонад. Дупоя ҷаҳидан лозим аст.

### **Пешгузарак**

**Ҷои бозӣ.** Майдон, толори варзишӣ, сахна.

**Тайёрӣ ба бозӣ.** Муаллим бачагонро ба ду гурӯҳ тақсим карда, дар майдон, аз пеши ҳар як гурӯҳдар масофаи 2—3 метр хати пиллаҷой (старт) ва дар масофаи 15—20 метр хатҳои марра кашида мешавад.

**Рафти бозӣ.** Бо фармони муаллим аз ҳар як гурӯҳ як касибозингар ба хат пиллаҷой мебароянд. Муаллим ба онҳо якчанд ҳаракатҳоро (дастҳоро боло бардошта, ба паси сар, ба сари сина мондан, диққат нишастан, ба сари зонуҳо истодан, пойҳоро бо наvbат ба пеш бардоштан ва ғ. нишон дода, фармони «марш»-ро (даведро) медиҳад, ки

ҳар дуй ин бачаҳо, то ба марра давида мераванд. Ҳар кас кушиш мекунад, ки ба марра пеш ояд. Ҳамин тавр ба пиллаҷой боз ду бозингари дигар баромада медаванд. Бозингарони кадом гурӯҳе, ки ки пештар ба марра омадаанд, ғолиб мебароянд.

**Қоидаи бозӣ. 1.** Гурӯҳе, ки холи зиёд гирифтааст, ғолиб мебарояд.

2. Ҳаракатҳо бояд ифоданок ва тез иҷро карда шавад.

3. Ба хати марра танҳо ду бозингари навбатӣ мебароянд, дигар бозингарҳо бошанд, дуртар меистанд.

**Нишондоди методӣ.** Ин бозиро бо тарзҳои гуногун гузаронидан мумкин аст. Яъне ягон предметро (туб, байрақча ва ғ.) ба марра бурда монда ва баргардонда овардан мумкин. Якпоя давидан бозиро хеле шавқовар мегардонад.

### **«Ба назди байрақчаҳои худ»**

**Чой ва асбоби бозӣ.** Майдон, толори варзишӣ, сахна, 4-5 байрақчаҳои гуногунранг.

**Тайёри ба бозӣ.** Дар майдонча якчанд давра (4—5 давра) кашида мешавад. Давраҳо бояд аз якдигар дур (дар масофаи 5—6 м) бошанд. Бозингарон низ 5—6 нафари ба якчанд гурӯҳ тақсим карда мешаванд. Ба ҳар як гурӯҳ як байрақча муқаррар карда мешавад. Дар маркази ҳар як давра як бозингари байрақчадор таъин мегардад, ки байрақчаҳояшон мувофиқи ранги худ аз ҳамдигар фарқ мекунанд. Дар аввали бозӣ ҳар як гурӯҳи бачагон дар атрофи байрақчаи худ аз руи давра саф мекашанд.

**Рафти бозӣ.** Аз руи сигнали муаллим ғайр аз шахсони бай- рақчадоре, ки дар маркази давраҳо истодаанд, ҳама ба ҳар тарафи майдонча гурехта рӯ ба рӯи девор (агар бозӣ дар зал гузаронида шавад) чашмҳоро пӯшида меистанд. Дар ҳамин вақт бозингарони байрақчадор оҳиста чойҳои худро иваз мекунанд. Бо сигнали «Ҳама ба назди байрақчаҳои худ» бозингарон чашмҳояшонро кушода, (ба қафо гашта), зуд ба суи байрақчаи худ шитобида ва давра зада меистанд. Ҳар як



гурӯҳ кушиш мекунад, ки якумин шуда давра созад. Бозингаронро дар як колонна рӯ ба рӯи бозингари байрақчадор саф оростан ҳам мумкин аст. Баъд аз он бозӣ аз нав такрор карда мешавад.

Гурӯҳе, ки якчанд маротиба бе хато тез назди байрақчаи худ омада саф кашидааст, ғолиб мебарояд. Ҳар дафъаи бозидан байрақчадоронро иваз кардан лозим аст.

**Қоидаи бозӣ.** Аз сигнали пеш чашмҳоро кушодан мумкин нест. Бозингароне, ки чашмонашонро пеш аз сигнал кушоданд (ё ақибнокӣ гаштанд) бозиро бой медиҳанд.

Бозингари байрақчадор бояд ҳатман ҷояшро иваз намояд. Агар ҷойро иваз накунад, ғолиб доништа намешавад.

Барой тез дидани байрақча бозингарони байрақчадор бояд дастҳоро боло бардоранд, то ки бозингарони он гурӯҳ байрақчаро тез дида тавонанд.

**Нишондоди методӣ.** Агар бозӣ бори аввал гузаронида шуда бошад, он вақт дар як тарафи майдон хат кашида ва баъди сигнали навбатӣ бозингаронро ба он ҷо фиристонида лозим аст. Риоя кардан лозим аст, ки бозингарон маслиҳат карда, ҳангоми ҷойивазкунии байрақчадорҳо ба онҳо нигаранд. Барой ин байрақчаҳои рангоранг тавсия карда мешаванд.

**Вариантҳои ин бозӣ гуногун аст:** 1) Дар вақти даву този бозингарон роҳбар фармон медиҳад, ки ҳама ба як радиф дар назди ӯ саф кашанд ва ҳаракатҳои гуногуне, ки муаллим нишон медиҳад, иҷро кунанд. Дар ҳамин вақт байрақчадорҳое, ки аз паси бозингарон истодааст, ҷои худро иваз мекунанд. Бо сигнали «Ба назди байрақчаи худ» ҳама ба назди байрақчаашон медаванд.

2) Бо навои мусиқӣ бозингарон аз қафои муаллим рафта, ҳаракатҳои гуногунро бо ҳамроҳии ӯ иҷро мекунанд. Бо сигнал ҳама дар назди байрақчаҳои худ ҷой мегирад. Ин бозиро дар ҳамаи қисмҳои дарс гузаронидан мумкин аст.

## Хирсҳои сафед

**Чои бозӣ.** Майдон, толори варзишӣ, сахнаи васеъ ва каридор.

**Тайёри ба бозӣ.** Майдон бо хатҳои 12X12 ишора карда мешавад. Дар як тарафи майдон, даврае кашида мешавад, ки онро «Яхпора» меноманд. Ду барандаи бозӣ интихоб карда мешавад, ки онҳоро хирсҳои сафед меноманд. Хирсҳо дар даруни «Яхпора» (давра) меистанд. Бозингарони дигар «хирсчаҳо» дар майдони бозӣ давида мегарданд.

**Рафти бозӣ.** Бо сигнали муаллим хирсҳои сафед даст ба даст дода ба шикор мебароянд. Онҳо яке аз бозингаронро «хирсчаҳо»-ро таъқиб карда кушиш мекунанд, ки онҳоро ихота карда гиранд. Бозингари дастгиршударо ба даруни давра (яъне ба болои «яхпора») мебаранд. Пас аз он бозингари дуюмро дастгир карда, ба ҳамон ҷой мебаранд. Ин ду бозингари ба даст афтада ҳам, хирсҳои сафед мешаванд ва даст ба даст дода ба шикор мебароянд. Минбаъд адади ба даст афтадагон, ки як чуфт шуд, онҳо ба хирсҳои калон табдил ёфта, ба шикор мебароянд. Ҳамин тариқ пас аз ба даст афтидани ҳамаи «хирсчаҳо» навбати бозӣ ба охир мерасад. Бозингаре, ки аз ҳама охир ба даст меафтад, чолоктарин бозингар шуморида мешавад.

**Қоидаи бозӣ.** 1. Пинҳон шудагон ба паси асбобҳо, ба болои асбобҳои гимнастики, ба девор часпида баромадан вағманъ аст. 2. Бозингарон ҳуқуқ доранд, ки аз либос ва дасти бозингарони гурехтаистода қапанд. 3. Бозингаре, ки аз ҳудуд берун рафт, дастгиршуда ҳисоб меёбад ва бояд ба болои яхпора равад.

4. Хирсбачаи ихоташуда бояд муқобилият накарда, то яхпора равад.

**Нишондоди методӣ.** Барой бо завқ гузаштани бози, барандаҳобояд чолок бошанд. Бозӣ хеле серҳаракат аст ва барои организм бори зиёди физиологӣ медиҳад ва ҳолатҳои

рӯҳӣ хеле баланд мешавад. Бо ҳамин сабаб муаллим бояд, ки аз болои бозингарон назорати ҷиддӣ бурда, бори онҳоро ба тартиб дарорад.

### **Ҷои ҳолӣ**

**Ҷои бозӣ:** Толори варзишӣ, майдон, саҳни ҳавлӣ

**Тайёри ба бозӣ.** Як бозингар баранда интиҳоб карда мешавад. Бозингарони дигар давра кашида аз ҳамдигар нимқадам дуртар истода, дастҳоро дар миён мемонанд. Барандаи бозӣ бошад, берун аз давра меистад.

**Рафти бозӣ.** Бозӣ бо фармони муаллим сар мешавад. Баранда дар атрофи давра давида, ба ягон бозингар даст мерасонад ва боз давиданро дар назди давра, ба ягон тараф (чап-рост) давом медиҳад. Бозингаре, ки даст расонида шуда буд дар назди давра ба муқобили баранда медавад ва кушиш мекунад, ки аз барандаи бозӣ пештар ба ҷояш давида омада истад. Касе, ки ҷои холиро ишғол кунад, дар он ҷой меистад. Бозингаре, ки бе ҷой монд барандаи бозӣ мешавад.

**Қоидаи бозӣ 1.** Барандаи бозӣ танҳо ба он бачае, ки барои мусобиқа даъват карда шавад, даст расонда метавонаду халос. 2. Кадом вақте ки бозингарон дар атрофи давра медаванд, ҳалал расонидан мумкин нест. 3. Бозингарони давидаистода ба шахсони дар давраистода набояд расанд. Ҳангоми ба ҳамдигар вохурдан бозингарон бояд тарафи ростро нигоҳ доранд.

**Нишондоди методӣ.** Огоҳ кардан лозим аст, ки бозингарони давидаистода, доим ҳамон як касро ба мусобиқа даъват накунанд. Касе, ки як маротиба давад, бояд дасташро бар қад бадан нигоҳ, дошта истад. Агар бозингарон бисёр бошанд, ду-се давра сохта бозӣ кардан мумкин аст.

### **Рақамҳоро даъват кун!**

**Ҷой ва асбоби бозӣ.** Майдон, толори варзишӣ, 2—4 тӯби дарунпур, ё ки стул лозим аст.

**Тайёри ба бозӣ.** Бозингарон ба ду (чор) команда ҷудо

мешаванд, ки онҳо дар қаторҳо (колоннаҳо) аз паси хати пиллаҷой (старт) сафкашида меистанд.

Ҳар як команда бо тартиб ҳисоб мекунанд. Бозингарон бояд рақами худро дар хотир нигоҳ доранд. Дар масофаи 8—10 метр рӯ ба рӯи ҳар як саф ҷои марраи команда нишона карда мешавад, ё ки тӯб ва ё стул монда мешавад. Барои назорат мувофиқи миқдори командаҳо назоратчиҳо (доварҳо) таъин карда мешавад, ки онҳо ҳолҳоро ҳисоб мекунанд.

**Рафти бозӣ.** Муаллим ягон рақамро ҷеғ мезанад. Масалан, агар рақами «се»-ро ҷеғ занад бозингарони рақами сеюми ҳар ду команда давида ба марра рафта, ҷои нишона кардашударо (бум ё стулро) давр зада, ба ҷои худ бармегарданд.

Ҳар як бозингар бояд аз тарафи ростикатор (колонна) ба ҷои худ омада истад.

Бозингаре, ки зудтар баргашта ба ҷои худ омада меистад, ба командаи худ ду ҳол меорад. Пас аз он муаллим рақами дигарро ҷеғ мезанад. Ҳамин тавр бо навбат ҳамаи рақамҳо ҷеғ зада мешаванд. Командае, ки зиёдтар ҳол гирифтааст, ғолиб мебарояд.

**Қоидаи бозӣ.** Агар дар марра тӯб ё стул гузошта шавад, вайро даст кардан мумкин нест. 2. Нишонро (ё ки тӯбро) аз тарафи нишондодашуда давида гузаштан лозим аст. 3. Бозингароне, ки дар қатор (колонна) истодаанд аз ҷояшон баромадан ҳуқуқ надоранд, фақат пас аз ҷеғ задан баромада давидан мумкин аст. Махсусан бозингарони охирони саф набояд аз ҷояшон ҷунбанд.

**Нишондоди методӣ.** Ин бозиро бо тарзҳои дигар ҳам гузаронидан мумкин аст. Дар ҷой нишаста, дар радиф (шеренга) истода, аз болои монеаҳо гузашта, радиф (шеренга) ё кикатор(колонна)-ро давр зада, ба ҷои худ истода гузаронидан мумкин аст.

### **Ҳамин тавр ва ин тавр**

**Ҷои бозӣ.** Майдон, толори варзишӣ, саҳни ҳавлӣ.

**Тайёри ба бозӣ.** Муаллим бачагонро ба як ё ду радиф (шеренга) саф карда ва ба худ 1—2 ёрдамчӣ интиҳоб мекунад.

**Тасвири бозӣ.** Муаллим «Ҳамин тавр» гуфта, ҳаракатҳои гуногунро иҷро мекунад. Хонандагон бошанд, аз паси муаллим ҳаракатҳои вайро такрор мекунанд.

Агар муаллим «Ин тавр» гуяд, ягон кас ин ҳаракатро набояд иҷро кунад. Хонандагоне, ки хато мекунанд, холи ҷаримавӣ мегиранд. Ёрдамчиҳое, ки аз байни хонандагон интиҳоб карда шудаанд, хатогии ҳар як командаро ба ҳисоб мегиранд.

**Қоидаи бозӣ.** 1. Касе, ки пай дар пай хато мекунад, аз бозӣ хориҷ карда мешавад. 2. Бозингароне, ки ягон маротиба хато накардаанд, ғолиб мебароянд.

**Нишондоди методӣ.** Ҳаракатҳои бозиро муаллим тарзе интиҳоб карданаш лозим аст, ки онҳо характери машқҳои тайёрии умумиро дошта бошанд. Одатан ин хел машқҳо аз комплекси худро кашидан (дар ягон асбоб) иборат аст. Машқҳо ҳатман аз тоб хурдан, ҳам шудан, рост шудан (ба тарафҳо), инчунин машқҳо барои пойҳо, ба монанди диккак нишастан ва алвонҷдиҳӣ иборат мебошад. Ин бозӣ бо роҳравӣ, давидан ва ҷаҳидан ба охир мерасад.

## **БОЗИҲОИ БО ДАВИДАН ВОБАСТАБУДА**

### **Дор-дорак бо лентаҳо (бандҳо)**

**Чой ва асбоби бозӣ.** Толори варзишӣ, майдон. Баъд баробари шумораи бозингарон лентаҳо лозим аст. Танҳо як бозингар бе лента мемонад.

**Тайёри ба бозӣ.** Як нафар бозингар баранда «дор—дорак» таъин карда мешавад. Бозингарони дигар дар майдон озодона чой мегиранд. Ҳар як бозингар ба воситаи тасмааш лентарангаи дарозиаш 20—30 см-ро дар паси миён овехта медавад, вале баранда бе лента аст.

**Рафти бозӣ.** Мувофиқи сигнали муаллим баранда (дор-дорак) бозингаронро таъкиб мекунад ва барои кашида гирифтани

лентаи ягон бозингар кушиш мекунад. Агар баранда лентаро кашида гирад. Ў лентаро ба миёни худ меовезад ва баробари бозингарони дигар мегурезад. Бозингаре, ки лентаашро бохт, баранда (дор-дорак) мешавад. Ў дасташро боло бардошта «Ман дорак» гуфта бозиро давом медиҳад.

**Қоидаи бозӣ 1.** Лентаро дар миён тарзе бастан лозим аст, ки ягон кас кашида гирифта натавонад.

2. Барои аз дасти баранда халос шудан ба бозингарон бо даст доштани лента ва ба девор пуштнокӣчафс шуда истодан манъ аст.

## ДАСТАИ БОДПОЙҲО (ТЕЗГАРДОН)

**Чой ва асбоби бозӣ.** Майдон, толори варзишӣ, чор-панҷ чубча лозим аст.

**Тайёрӣ ба бозӣ.** Бозингарон ба ду, се, чор команда тақсим мешаванд. Командаҳо дар атрофи майдони бозӣчойгир шуда меистанд. Тарзе истодан (ба болои ҳарак нишастан) лозим аст, ки ба ҳама намоён бошад. Якхатӣ пилаҷои (старт) умумӣ кашида мешавад, ки дар онҳо аз ҳар як команда яктоғӣ бозингар меистад. Дар масофаи 12—16қадам дурӣ рӯ ба рӯи ҳар як бозингар доирачае кашида, дар он ҷо асочаи чубин гузошта мешавад.

**Рафти бозӣ.** Бо сигнали муаллим бозингарон ба тарафи доираҳо давида омада асочаҳоро гирифта, се маротиба онҳоро ба замин куфта, гардонда ба дойра монда, ақибнокӣ бармегарданд.

Бозингаре, ки якумин шуда давиданро ба итмом мерасонад, як ҳол мегирад, касе ки дуюм шуда ба марра меояд, ду ҳол мегирад, ва Ғ.

Пас аз бозингарони якум бозингарони дуюм, сеюм меистанд ва ғ. Он командае, ки холи кам гирифтааст, ғолиб мебарояд.

**Қоидаи бозӣ.** 1. Бе фармон давидан мумкин нест. 2. Командаҳо бояд аз ҳамдигар дуртар истанд. 3. Чубҳоро ба замин се бор зада пас гаштан ҳатмист. 4. Командае, ки холи

кам гирифтааст, бозиро мебарад.

**Нишондоди методӣ.** Аз руи ин бозӣ мусобиқаҳо гузаронидан мумкин аст.

Ин бозиро бо тарзи дигар гузаронидан мумкин аст. Яъне ба тарафи доирачаҳо рост надавида, асбобҳое, ки дар сари роҳ (ғулача, булава, тӯб ва ғ.). монда шудааст давр зада, ба ҷои таъиншуда рафта ва аз он ҷо ҳамин тавр баргашта омадан мумкин аст.

### **Бозии пойга: «Тӯбронӣ»**

**Ҷой ва асбоби бозӣ.** Толори варзишӣ, майдон, ду ва ё чор дона тӯб лозим аст.

**Тайёрӣ ба бозӣ.** Бачагон ба ду-чор команда тақсим шуда, дар масофаи 8—10 м. рӯ ба рӯи якдигар истода, саф мекашанд. Масофаи байни бозингарон дар ҳар як радиф(шеренга) 1—2 қадам мебошад. Ба дасти бачагони дар паҳлуи рости радифҳо(шеренгаҳо) якум буда, яктойтӯбдода мешавад.

**Рафти бозӣ.** Бо сигнали муаллим бозингар тӯбро ба ҳамсояҳои худ даст ба даст дода, то охири шеренга мебарад. Вақте ки тӯб ба дасти бозингарони охирини паҳлуи чапи радифҳо(шеренгаҳо) мерасад, онҳо бо тӯб давида меоянд, аз даст ба даст додани тӯбро давом медиҳанд. Бозингарони навбатие, ки дар охири шеренга истодаанд, низ ҳаминро такрор мекунанд. Вақте ки бозингари охири шеренга тӯбро гирифта ба сари шеренга медавад, ҳамаи бозингарони дигар як қадам ба тарафи чап ниҳода, барои ўҷой ҳолӣ мекунанд. Ҳангоме ки бозингари дар ибтидои бозӣ якум буда, боз ба сари радиф (шеренга) меояд, бозӣ ба охир мерасад.

Командае, ки зудтар ва беҳато, ё назар ба командаи ҳариф, камтар хато кардааст, ғолиб мешавад.

**Қоидаи бозӣ** 1. Тӯбро аз даст, ба дасти ҳамсоя додан лозим аст.

2. Агар тӯб аз болои сари ду-се кас дода шавад, хато ҳисоб меёбад. 3. Агар ягон бозингар тӯбро афтонад, маҳз ҳамин

бозингар онро мебардорад ва танҳо пас аз ба ҷои худ баргаштани бозингар, бозӣ давом дода мешавад.

**Нишондоди методӣ.** Ин бозиро бо супоришҳои гуногун дар қатор (колонна) ва давраҳо гузаронидан мумкин аст.

### **Ёб! ин овози кист?**

**Ҷои бозӣ.** Майдон, толори варзишӣ, саҳни кушод.

**Тасвири бозӣ.** Бозингарон даст ба даст гирифта, давра мекашанд. Муаллим як бозингарро баранда интиҳоб карда, чашми вайро пушонида дар маркази майдон ҷойгир мекунад. Ин чунин бозингареро, ки бояд «чаҳ-чаҳ» гӯяд пешакӣ таъин мекунад.

**Рафти бозӣ.** Бо фармони муаллим бачагон дар давра суханҳои зеринро гуфта, ба пеш ҳаракат меkunанд:

**Ана, мо давра кардем,**

**Ба гирди он мегардем,**

гуён давр мезананд ва боз байти:

**Бигу ба мо к-ин «чаҳ-чаҳ»**

**Овози кадом бача?-ро**

гуфта, ҳама хомуш мешаванд.

Баъди тамоми сухан баранда чашмҳояшро мекушояд ва барои ёфтани гуяндаи калимаи «чаҳ-чаҳ» кушиш карда, як бачаро номбар мекунад, ё ки дасташро бардошта аз кучо баромадани овозро нишон медиҳад. Кадом бозингарро вай номбар кунад, ё ки ба дасташ нишон диҳад, агар онро дуруст ёфта бошад, ӯ барандаи нав мешавад. Ва агар ёфта натавонад, барандаи дигар таъин карда мешавад.

**Қоидаи бозӣ 1.** Калимаи «чаҳ-чаҳ»-ро танҳо як бозингар мувофиқи ишораи муаллим мегӯяд. **2.** Баранда то тамом шудани сухани бачагон набояд чашмашро кушояд.

**Нишондоди методӣ.** Ин бозиро бе шеърҳои ҳам гузаронидан мумкин аст. Бо декламацияи коллективона (тезгуюк) ҳам мегузаронанд. Ҳангоми бозӣ диққат додан лозим аст, ки суха-



ни «чаҳ-чаҳ»-ро бозингаре, ки муаллим таъин кардааст, гӯяд. Аз ба ҷои дар атрофи худ давр задан, ба тарафи чап гашта ҳаракат кардан ҳам хуб аст. На ҳама вақт барандаи бозӣ овозӣ кӣ буданашро меёбад, дар он сураат пас аз якчанд маротиба такрор кардан, барандаи нав таъин карда мешавад.

Ба ҷои бозии мазкур бозии «Ёб, ин кист?»-ро гузаронидан мумкин.

### **«Бум»**

**Ҷой ва асбоби бозӣ:** Майдон, толори варзишӣ, сахна, хона, ҳаракат лозимааст.

**Тайёри ба бозӣ.** Дар гӯшаи майдон ё зал доирачаи диаметраш 1- 2 метр, яъне «лонаи бум» кашида мешавад. Дар назди доира ҳаракат мегузоранд. Аз байни бозингарон барандаи бозӣ «бум» интихоб мешавад. Вай дар дохили доирача («лона») меистад, бозингарон дар атрофи майдони баранда меистанд.

**Рафти бозӣ.** Бозӣ бо фармони муаллим гузаронида мешавад. Ҳамин ки муаллим «рӯз!» гуфт бозингарон дар майдон ба ғунҷишк шапарак, муш, қурбоққа ва ғайра тақлид карда, ба ҳаракат медароянд.

«Бум дар лона»-и худ нишаста ҳол мекунад. Ҳамин ки муаллим фармони «шаб»-ро медиҳад ҳама дар майдон наҷунбида меистанд. «Бум» бедор шуда аз лонаи худ парвозкунон ба шикор мебарояд, ба ҳар сӯ бо диққат менигарад ва бозингари ҷунбидаро гирифта ба лонааш мебарад. То фармони муаллим «бум» бозингаронро қапида ба лонааш мебарад. Пас аз чанд лаҳза муаллим фармони «рӯз»-ро медиҳад. Мувофиқи фармон бозингарон ба мисли пештара дар тамоми майдон (зал) даву тоз мекунанд.

«Бум» баъди фармони «рӯз» ба лонааш парвоз карда меравад.

Агар «Бум» се-панҷ бозингарро (паррандахоро) дошта ба лонааш барад, дар он сураат аз байни бозингарони ҷусту ҷолок

буми навро интихоб мекунанд. Дар хотима бозингарони ба даст наафтида ва буми хушъёр ба қайд гирифта, бозингарони чолоку зирак ва эҳтиёткор шуморида мешаванд.

**Қоидаи бозӣ:** — 1) «Бум» диққати худро ба як бозингар не, балки ба ҳамаи онҳо равона карданаш лозим аст. 2) Аз дасти «Бум» зуран гурехтан мумкин нест. 3) Талабагонеро, ки «Бум» ба лонааш дошта бурдааст, то ба охир расидани як давраи бозӣ яъне иваз шудани «Бум» дар болои ҳарак менишинанд. 4) Вақте ки «Бум» ба майдон баромад, бозингарон набояд ҷунбанд, лекин чашми «Бум»-ро ғофил карда, тарзи истоди уро иваз карда метавонанд. 5) Бо фармони «рӯз»—«Бум» бояд зуд ба лонааш парвоз карда равад. 6) Давомоти байни фармони «рӯз ва шаб» аз 15—20 сония бояд зиёд набошад.

**Нишондоди методӣ.** Мазмуни бозиро образнок баён кардан лозим аст, то ки талабагон ин бозиро нағз сарфаҳм рафта, дар вақти тақлид ҳаёли эҷодии худро изҳор намоянд. То сар шудани бозӣ хеле хуб мешуд, ки муаллим дар бораи «бум» сӯҳбат гузаронад. Бачагон донанд, ки «бум» рӯзона ба ҷӣ кор машғул асту шабона дар кучо манзил мекунад.

Ин бозиро бо оҳанги мусиқии баланди («рӯз») (ва паст «шаб») гузаронидан мумкин аст.

### **Тӯб ба ҳамсоя**

**Чой ва асбоби бозӣ:** Майдон, толори варзишӣ, сахна. Як ё ду тӯби волейболбозӣ.

**Тайёрӣ ба бозӣ.** Бозингарон рӯ ба дохили дойра истода, як даврае ташкил мекунанд, ки масофаи байни онҳо як қадам мебошад. Як нафар баранда таъин карда мешавад, ки он берун аз давра меистад. Ба дасти яке аз бозингарони давра, ки ӯ ба баранда наздик истодааст, тӯб дода мешавад.

**Рафти бозӣ.** Мувофиқи сигнали муаллим бозингарони давра тӯбро аз даст ба дасти ҳамсоя медиҳанд, баранда аз атрофи давра давида гашта, кушиш мекунад, ки ба тӯб даст

расонад. Агар баранда ба тӯб расонда тавонад, он вақт ҳамон бозингаре, ки аз дасти ӯ тӯб зада шуд, баранда мешавад. Бозингароне, ки баранда нашудаанд, ё ки нисбат ба дигарон камтар баранда шудаанд, ғолиб ҳисоб меёбанд. Тарзи дигари ин бозӣ чунин аст: барандаи бозӣ таъин карда намешавад. Ба дасти ду бозингаре, ки рӯ бар ӯ дар дойра истодаанд, яктой туби волейбол дода мешавад.

Бо сигнали муаллим бозингарон тӯбро ба тарафи дасти рост ва дасти чап медиҳанд ва кушиш мекунад, ки як тӯб тӯби дигарро дарёб кунад. Бозӣ 4—5 дақиқа давом мекунад.

### **Қоидаи бозӣ:**

1. Тӯбро ба ҳар як рафики дар паҳлу истода (ҳамсоя) додан лозим аст.

2. Агар тӯб аз даст хато шавад, аз болои як ё якчанд бозингарон партояд, баранда бо тӯб даст расонад, барандаи нав таъин мешавад.

3. Бозингаре, ки дар дасташ ду тӯб омада монд (дар тарзи дуюм) бозиро бой медиҳад.

4. Аз тарафи барандаи бозӣ тела додани бозингарони дар давраи истода манъ аст.

5. Агар тӯб ба дасти бозингар афтад, вай бояд тӯбро аз замин бардошта ба ҷояш баргардаду ба ҳамсояаш диҳад.

**Нишондоди методӣ.** Агар шумораи бозингарон бисёр бошад, беҳтар аст, ки ду давра ташкил карда, бозиро гузаронанд. Ҳар як давраи бозӣ бо ду тӯби рангашон гуногун мустақилона гузаронида мешавад. Бозиро бо ду баранда ҳам гузаронидан мумкин аст. Ин бозӣ дар қисми асосӣ ва хотимавии дарс гузаронида мешавад.

### **Мусобиқаҳо**

#### **«Зарба ба пуфак»**

Батахтаи варзишӣ, каме болотар аз қади бозингар, пуфак овехта мешавад. Бозингарон бо чашмони пӯшида аз пуфак 8-10

қадам дуртар меистанд. **Вазифа:** ба пуфак наздик шуда, ба он даст расонидан

### « Партофти аниқ »

Се халтачаи ҳаҷмашон 8x12-и 100-120 г – ро бо нахуҷ пур кунед. 5 – 6 қадам дуртар аз хат, ки дар назди он бозингар меистад, курси гузошта мешавад. **Вазифа:** Халтачаҳоро ба болои курси партофтан аст.

### « Тӯбро дор »

Бозингар дар ҳолате меистад, ки нӯг ва пошнаи пойҳояш дар як ҷой, дастҳояш дар паси тахтапушташ ба ҳамдигар ҷафс карда шудаанд. ( Бо кафи як даст банди дасти дигарро медорад). Нишаста аз ҷой наҷунбида бо дастҳо ба замин така накарда, тӯби хурдро бардошта ва ба ҷояш гузоштан лозим аст. Ба ҷойи тӯб кубча ва дигар ашёро истифода бурдан мумкин аст. Ин ашё дар паси пошнаи пой ҷойгир шудаанд.

**Вазифа:** Ҳарчи зиёдтар бардоштан ва гузоштани он.

### « Гардиши аниқ »

Курсиро гузошта, ба он шахси хоҳишмандро мешинонем ва ӯ чашмонашро мепӯшад. Бозингар бо чашмони пушида бояд аз ҷой бархеста, аз гирди чоркунҷа давр занад: ду қадам ба пеш, ду қадам ба рост, ду қадам ба қафо, ду қадам ба чап ва ба курсӣ нишинад.

### «Зудтар бикаш!»

Ду бозингар ба курсӣ дар пушти якдигар менишинанд. Дар зери курсиҳо ресмон хобидааст. Бо ишораи довар бозингарон аз гирди курсии бозингари дигар гузашта ба курсии худ менишинанд ва кушиш мекунанд, ки зудтар нуги ресмонро дошта кашида гиранд.

Бозингаре, ки аввалин шуда нуги ресмонро дошта, онро кашида мегирад, ғолиб доништа мешавад.

### **«Заминченкунакҳо»**

Масофаи байни оғоз ва марра 1,2-1,5 метр. Бозингарон бо чӯбҳои гимнастикӣ дар старт меистанд. Бо ишораи роҳбар онҳо бо чӯб заминро чен карда суи марра ҳаракат мекунанд. Бозингаре ғолиб мебарояд, ки қоидаро вайрон накарда, вазифаро пештар иҷро кунад. Ҳангоми чен кардан чӯб ба замин гузошта мешавад. Вазифа зуд давидан ва дуруст чен кардани замин.

### **«Мувозинатро гум накун!»**

Бозингарон дар масофаи дасти дарозкардашуда, дар рӯ ба руи ҳамдигар меистанд. Дастҳоро ба пеш бурда, ҳар кадом бо навбат ба як ё ду даст ба кафи дасти ҳарифаш мезанад. Якбора дастҳоро кушода, ҳарифро фиреб додан мумкин аст. Бозингаре бозиро мебарад, ки боре ҳам аз ҷояш намечунбад.

Вазифа зуд фиреб додани ҳариф ва аз зарбаи ӯ худро дур кардан.

### **«Муҳориба бо ракеткаҳо»**

Ҷуфти бозингарон ракеткаи тенниси руимизиро, ки дар болои он кубча ё бозичаи хурдакак хаст, мегиранд. Бозингари ракеткадор дасташро ба як тараф кушода, озод ҳаракат намуда, кушиш менамояд, ки кубчаи дар болои ракеткаи ҳарифбударо гирад ва дар ин ҳангом кубчаи болои ракеткабудаи худро наафтанад. Бозингаре, ки бозиро беҳато иҷро менамояд, ғолиб меояд.

### **«Набарди сахт»**

Ҷуфти бозингарон дар пушти якдигар меистанд. Дастҳои аз бозувон қатгардидаи якдигарро медоранд. Қоматро рост карда, ҳар яке кушиш менамояд, ки ҳарифи худро ба канданипойҳояш аз замин маҷбур намояд. Бозингаре, ки зиёд меистад, ғолиб меояд. Вазифа дар пойҳо мустаҳкам истодам.

## **«Гунчишкони чаҳанда»**

Дар рӯи замин даврае кашида мешавад, то дар атрофи он ҳамаи бозингарон тавонанд озодона ҷой гиранд. Як нафар бозингар-гурба дар дохили давра меистад. Бозингарони дигар-гунчишкакони дар атрофи давра дар назди хати кашидашуда меистанд. Бо ишораи роҳбар гунчишкакони ба дохили давра ва аз он ба берун меҷаҳанд. «Гурба» бошад кушиш менамояд, ки «гунчишкакони»-и ба даруни давра дарома- даро дорад. Касеро, ки доштанд, «гурба» мешавад, «гурба» бошад «гунчишк» мешавад ва бозӣ идома меёбад. Ҳамон бозингаре ғолиб мебарояд, ки ягон бор ба даст наафтааст. «Гунчишкакони» бо як пой меҷаҳанд. Барои ин бозӣ ҳалқаҳоро низ истифода бурдан мумкин аст.

## **«Дуюм - зиёдатӣ»**

Бозингарон аз якдигар ду қадам дур истода як давраеро ташкил медиҳанд. Ду бозингар аз давра берун меистанд. Яке аз онҳо дигареро медорад. Бозингаре, ки мегурезад, метавонад дар ҳар як дақиқа дар назди бозингари дар давраистода рост истад. Дар ин ҳолат бозингари дар қафоистода мегурезад. Дар берун ва дохили давра давидан мумкин аст. Дар ҳолати доштани бозингар, онҳо нақшаҳои худро иваз мекунанд.

## **Дор-доракӣ арчамонанд**

Ин бозӣ мувофиқи мазмуни худ ба дигар бозиҳои дор-дорак монанд мебошад. Фарқи ин намуди бозӣ танҳо дар он аст, ки барои аз дор-дорак ҳалос шудан ва ба даст наафтидан бозингар ба назди яке аз бозингари дигар омада, пуштбапушт истода аз поён дастҳои ҳамдигарро дошта, шакли арчаро тасвир мекунанд.

Бозингароне, ки дар ин ҳолат мебошанд, дор-дорак қапида наметавонад. Баробари дур шудани дор-дорак бозингарон аз сари нав дар майдон ҳаракат карда мегарданд. Баробари фармони муаллим боз ба ҳамдигар наздик шуда, ҳолати

пештараро қабул мекунанд.

Ҳамин тавр бозӣ якчанд маротиба такрор меёбад.

### **Дор-дорак бо раҳонамӣ**

Ин навъ бозиро дор-дорак ба мисли дор-дораки «Пойҳоятро аз замин бардор» буда, танҳо фарқи ин дар он аст, ки агар аз байни бозингари гурехтаистода ва барандаи бозӣ ягон бозингари дигар давида гузарад, дар он сураат дор-дорак аз паси бозингари дуум давида гузашта меравад.

### **«Чароғак»**

Дар доирачаҳои кутрашон 10см бо рангҳои сурх, сабз, зард чӯбчаҳо часпонида мешаванд. Ҳамаи бачаҳо дар қатор истода, ишораҳои муаллимро иҷро менамоянд, бо ранги сурх менишинанд, бо зард меҳезанд, бо сабз, дар ҷойи ист қадам мезананд. Ҳангоми дар саф ҳаракат кардан шартҳои бозиро иваз намудан мумкин аст: ранги сурх - ҳама меистанд, зард - дар ҳолати нишаста ҳаракат мекунанд, сабз - бо нуги пой ҳаракат мекунанд. Барои ҳар як хато ҳолҳои ҷаримаӣ дода мешавад. Бозингаре ғолиб мебарояд, ки ҳолҳои ҷаримавии кам гирифтааст (байрақчаҳои ҳархеларо низ истифода бурдан мумкин аст).

### **Доштанак «Бо пойҳои овезон»**

Қоидаҳои бозӣ ҳамчун дар доштанакҳои одӣ аст, вале ҳангоми наздик шудани доранда бозингарон дар қадом ҳолате, ки истанд, бояд кафи пойи онҳо ба замин нарасад. Онҳо дар таҷҳизоти варзишӣ метавонанд овезон шаванд, ба болоихарак нишинанд. Дар рӯи замин нишаста, пойҳоро бардоштан низҳисоб аст.

### **«Машқ бо тӯб»**

Бозингарон аз рӯи намуди кӣ тӯби волейболро аз болои сар, аз пушти сар, ба қафо, аз поён ба қафо, ба пеш ва ғайра дуртар мепартояд, мусобиқа мекунанд. Бачаҳо чуфт-чуфт меистанд. Ҳар як

чуфт тӯбро пас аз ба замин зада гирифтани медиҳад. Пас аз ҳар бори партофтани тӯб бозингарон як қадам аз якдигар дур мешаванд. Ҳар як чуфт ба якдигар тӯбро аз паси сар мепартояд. Кушиш бояд кард, ки тӯб наафтад. Чуфте, ки тӯбро камтар афтондааст, ғолиб мегарояд. Бозингарон аз зери пойи чап ва рост ба якдигар тӯбро мепартоянд ва аз рӯи он, ки кӣ камтар тӯбро меафтонад, мусобиқа мекунанд.

### **«Аниқ ба нишон»**

Бозингарон ба ду гурӯҳҷудо мешаванд. Бороҳи куръапартой як гурӯҳ якум мешавад ва дар болои хат саф мекашад. Ҳар як бозингар дар даст яктоғӣ тӯби хурд дорад. Дар масофаи 5-8 метр аз бозингарон дар хати рӯ ба рӯи бозингарон 10-12 тӯбча дар масофаи 50-80 см дур аз якдигар гузошта шудааст. Бо ишораи роҳбар ҳамаи бозингарон тӯбҳоро якбора мепартоянд, кушиш мекунанд, ки ҳар қадар зиёдтар тӯбчаҳоро афтонанд. Тӯбчаҳои афтидаро ба ҳисоб гирифта, пас ба ҷояш мегузоранд.

Гурӯҳ тӯбҳои партофтаашонро ҷамъ оварда, ба гурӯҳи дигар медиҳад. Он гурӯҳ ҳам дар навбати худ кушиш менамояд, ки ҳарқадар зиёд тӯбчаҳоро афтонад. Тӯбро якҷанд маротиба мепартоянд. Гуруҳе, ки тӯбчаҳоро бисёртар меафтонад, ғолиб меояд.

### **«Нишони ҳаракаткунанда»**

Бозингарон дар масофаи дастҳои кушода дар давра меистанд. Дар пеши онҳо хат кашида мешавад. Як ё ду нафар барандаи бозӣ интиҳоб мегарданд, ки онҳо дар маркази давра меистанд.

Бозингарон тӯби волейболро партофта, кушиш менамоянд, ки барандаҳои бозиро ба нишон гиранд. Баранда аз тӯб дар дохили давра истода, худро ҳифз мекунад. Касе, ки барандаро ба нишон гирифта тавонад, ба ҷойи вай ба давра медарояд. Бозӣ 5-7 дақиқа идома меёбад. Танҳо дар ҳолати ба



бадан, даст ва пойи баранда тӯбро расонидан, хол дода мешавад. Ба сар расонидани тӯб ҳисоб намешавад. Ҳангоми партофтани тӯб аз хат гузаштан манъ аст.

Агар бозингар аз хат гузарад (аққалан бо як пой), хол дода намешавад. Агар бозӣ дар болои алаф гузарад, ва шумораи бозингарон кам бошад, назди пойи онҳо хат кашидан лозим ҳам нест, вале қоидаи ҳангоми партофтани тӯб аз ҷой наҷунбиданро бояд ҳар яке аз онҳо риоя намояд. Агар бозӣ дар бинои тирезаҳояш шишапуш ё худ дар роҳрав гузарад, бояд қоидаи танҳо ба пойи ҳариф расонидани тӯбро риоя кард. Расонидани тӯб ба узвҳои дигари бадан ҳисоб карда намешавад.

### **«Ки зудтар?»**

Бачаҳо ба ду ё чор гурӯҳҷудомешаванд ва дар як қатор даст ба даст гирифта, алоҳида саф мекашанд. Бо ишораи довар бозингарони гурӯҳҳо бо як пой ҷаҳида, ба тарафи хати кашидашуда ҳаракат мекунанд. Гурӯҳе, ки ба марра якум мерасад, ғолиб мебарояд.

### **«Шикорчиён ва мурғобиҳо»**

Бозингарон дар давра меистанд. Ба бозингарони якум ва дуум тақсим мешаванд. Рақамҳои якум - «мурғобиҳо» ба давра медароянд. Рақамҳои дуум «шикорчиён» дар ҷойҳояшон меистанд. Бо ишораи довар «шикорчиён» тӯбро ба тарафи «мурғобиҳо» мепартоянд. «Мурғобӣ»-и афтондашуда аз давра мебарояд. Бозӣ то вақти дар давра боқӣ намондани ягон «мурғобӣ» давом меёбад.

### **«Эстафета бо бурдани тӯб»**

Бозингарон ба 2-3 гурӯҳҷудо мешаванд. Онҳо дар паси хати оғоз якнафарӣ саф мекашанд. Ба дасти бозингарони якуми гурӯҳҳо яктогӣ ҷӯб дода мешавад. Бо ишораи доваронҳо тӯбро бо як даст зада, ба тарафи хати оғоз мебаранд. Ба назди монеъа

расида, онро давр зада, сипас боз тўбро ба замин зада, онроба рафикашон медиҳанд. Бозингари навбатӣ тўбро қабул карда, ҳамон корро анҷом медиҳад. Касе, ки пештар бозиро ба охир мерасонад, ғолиб мебарояд.

### **«Чӯбчаи афтодаистода»**

Ҳама бо рақамҳои тартибӣ ҳисоб мекунанд ва давраро ташкил медиҳанд. Рақами якум дар дохили давра меистад ва чӯбро гирифта, як тарафи онро дар дасташ нигоҳ медорад.

Бозингари асосӣ нуги чӯбро дошта, ягон рақамро бо овози баланд номбар мекунад ва нуги чӯбро сар медиҳад. Бозингари таҳти рақами номбаршуда тохта омада, бояд то ба замин афтидани чӯб онро дорад. Дар ҳолати ба замин афтидани чӯб, бозингари номбаршуда бо бозингари асосӣ ҷойҳои худро иваз менамоянд.

### **«Кӣ омада буд»**

Бозингарон дар як давра меистанд. Як нафар бозингар дар марказ бо чашмони пушида меистад. Роҳбар ба нафаре ишорат мекунад, он нафар омада ба китфи рафики дар мобайн истодааш мезанад ва бо садои ягон ҳайвон гузашта меравад. Бозингари дар мобайнбуда пас аз ҷойихуд-ро гирифтани шахси ба наздаш омада чашмонашро мекушояд ва бо ишорати роҳбар шахси ба наздаш омадаро меёбад.

### **«Ба дохили давра каш»**

Дар маркази майдонча ду давраи дарун ба даруни кутраш 1-2м кашида мешавад. Ҳамаи бозингарон берун аз давраҳо меистанд ва дасти ҳамдигаро медоранд. Бо ишораи роҳбар ҳар як бозингар ҳамсояҳои худро ба дохили давра мекашад. Дар ҳолате, ки даст ба даст дошта бошанд, бозингарон барои ҳалосӣ ёфтан ё ба даруни давраи хурд меҷаҳанд ё қадамзанон мегузаранд, вале дастҳоро раҳо

намекунанд. Ҳар бозингаре, ки ба дохили давраи калон меафтад, ҳатто бо як пой мағлуб доништа мешавад ва аз бозӣ мебарояд. Бозингароне, ки дастҳояшонро раҳо мекунанд, аз бозӣ мебароянд. Ғолиб он аст, ки боре ҳам дасташро раҳо намекунад ва ҳам, ба давра намебарояд.

### **«Кашидан бо чуфтҳо»**

Дар маркази майдон хати рост кашида мешавад. Бозингарон ба ду гурӯҳчудо мешаванд ва якнафарӣ дар болои хат истода, якдигарро аз дастҳояшон дошта ба тарафи худ мекашанд. Бозингаре, ки ба тарафи рақиб гузашт, то ҳисоби холҳо дар ҳамроҳии онҳо мемонад.

### **Бозӣҳои классикии серҳаракати берун аз дарсӣ**

#### **«Зуд ба ҷойҳои худ»**

Бозингарон паи ҳам ба як қатор саф меистанд. Дастҳоро дароз мекунанд, то масофаи панҷаи худ ва шахси дар пеш истода ба дарозии дастон бошад. Бо ишораи роҳбар: «Гурезед!» ҳама ба ҳар тараф метозанд ва бо ишораи «ҳама ба ҷойҳои худ!» зуд ба сафи пештара истода, дастҳоро ба китфи бозингари дар пеш истода мегузорад. Бозингаре, ки аз ҳама дер ба саф мебарояд аз бозӣ мебарояд. Агар ду гурӯҳ бозӣ кунанд, гурӯҳе мағлуб доништа мешавад, ки дертар саф мекашад.

#### **«Тӯб дар замин»**

Бозингарон ба як давра меистанд. Ду нафар бозингар дар маркази давра. Бозингарони дар гирди давраи истода бо як ё ду зону меистанд. Онҳо якто тӯби калон доранд. Бозингарони дар дохили давра истода, ба тарафи тӯб менигаранд. Бозингарон бошанд, тӯбро ба тарафи якдигар мефелонанд. Бо мақсади ба пой бозингарон расондан бо ўҷои худро иваз мекунанд ва бозӣ идома меёбад.

### **«Тӯбро дар қатор додан»**

Бозингарон ба якчанд гурӯҳҳо тақсим мешаванд. Ба ҳар як қаторе, ки дар он шумораи якхелаи бозингарон аст, як тӯб дода мешавад. Бозингарон аз паси якдигар ба дарозии даст чойгир гаштаанд. Бо ишораи роҳбар тӯб аз болои сар ба бозингари дар қафоистода дода мешавад. Ҳангоме ки тӯб ба бозингари охирин расид, вай аз тарафи рост қатор тохта омада, дар пеш меистад. Ин бозӣ то бозингари охирин ба пеш омада истодан идома меёбад.

### **«Гурӯҳи тездавакҳо»**

Бозингарон ба 2-4 гурӯҳи шумораи бозингараш якхела чудо мешаванд ва ба як қатор саф мекашанд. Дар масофаи 10-20м аз ҳар як гурӯҳ як монеъа гузошта мешавад. Бо ишораи роҳбар бозингарони якум ба назди монеъа давида омада, аз тарафи рост онро тоб хурда, ба марра бармегарданд. Бозингари аввал омада хол ба даст меорад. Ҳамин тавр гурӯҳи бозингарон давида меоянд ва сипас холҳо ҳисоб карда мешаванд.

### **«Ба тӯб расон»**

Ба маркази майдонча тӯби волейбол гузошта мешавад. Бозингарон ба ду гурӯҳчудо карда мешаванд. Хуб мешуд, агар масофаи байни гурӯҳҳо 18-20м бошад. Бо ишораи довар бозингарон аз хати муайянгардида набаромада ба тарафи тӯби калон тӯбчаҳои худро мепартоянд, то ки тӯб ба тарафи гурӯҳи рақибон ғелида равад.

### **«Ҳимояи қалъа»**

Бозингарон дар гирди давра саф мекашанд. Дар маркази давра се чӯби аз болоба ҳам баста шуда «Қалъа» гузошта мешавад. Дар маркази давра як нафар бозингар барои ҳимояи «Қалъа» меистад. Дар дасти бозингарони дигар тӯб ҳаст. Бо ишораи довар бозинагарон бо тӯб «Қалъа»-ро афтонданӣ мешаванд. Муҳофизагар зарбаҳоро бо дасту пойҳо гардонида, «Қалъа»-ро муҳофизат

менамояд. Бозингаре, ки «Қалъа»-ро меафтонад, ба ҷойи муҳофизатгар меистад.

### **«Муҳофизати кабкҳо»**

Бозӣ шакли бозии пештараро дорад. Танҳо ба ҷои қалъа кабкҳои сохта гузошта мешаванд. Бозингари муҳофизатгар бояд нагузорад, ки кабкҳо афтонда шаванд. Кабки афдидаро вай метавонад бардошта ба ҷояш гузорад. Бозингарон бошанд, афтондани кабкҳоро давом медиҳанд. Вақте ки ҳамаи кабкҳо афтонда мешаванд, бозингар иваз мегардад.

### **«Тӯбро ба ӯ надех»**

Бозингарон дар гирди давра саф мекашанд. 2-4 нафар бозингарон ба дохили давра медароянд. Бозингарон тӯбро бояд чунон ба як дигар партоянд, ки ба ягон ҷои бозингаронӣ дар майдонбуда нарасад. Бозингарони дар марказбуда кушиш менамоянд, ки ба тӯб расанд. Агар тӯби партофтаи бозингареро, бозингари дар дохили даврабуда даст расонад, онҳо ҷойи худро иваз мекунанд.

### **«Бидех - бишин»**

Бозингарон ба ду гурӯҳҷудо мешаванд ва ба як қатор саф мекашанд. Ҳар як гурӯҳ ба худ капитанеро интихоб менамояд, ки ӯ аз гурӯҳаш 5-8 қадам дуртар меистад. Ҳар як капитан дар дастонаш тӯб дорад. Бо ишорати роҳбар капитан тӯбро ба бозингари якум мепартояд. Бозингари якум боз ба капитан мепартояд ва ба ҷояш менишинад. Чунин ҳаракатҳо то бозингари охирин давом меёбад ва он гурӯҳеғолиб мебарояд,

### **«Эстафетай вохурӣ».**

Бозингарон ба ду гурӯҳҷудо мешаванд ва дар ду қатор саф мекашанд. Қаторҳо ду тақсим мешаванд. Ҳар ду қисми қатор рӯ ба рӯи якдигар меистанд ва аз якдигар ба масофаи 10-40м дур мераванд. Ба бозингароне, ки дар саф аввалинанд чӯбча дода мешавад.

Бо ишораи довар бозингарон ба тарафи бозингарони дар муқобилашон истодаи гурӯҳи худ метозанд, ба бозингари якум чӯбчаро медиҳанд ва дар қафои саф меистанд. Бозингари чӯбчаро гирифта эстафетаро идома медиҳад ва ин амалро ҳамаи бозингарон иҷро мекунанд.

### **«Картошкашинӣ»**

Бозингарон ба 2-4 гурӯҳчудо мешаванд. Дар назди бозингарони якум хат кашида мешавад. Дар масофаи 10-20 қадам аз хати старт, дар рӯ ба рӯи ҳар як гурӯҳ як чанд ҳалқача гузошта мешавад. Ҳалқачоро аз якдигар дар масофаи 0,5-1 м гузошта мегузоранд. Ба бозингарони якум ҳалтаҳои пур аз «Картошка» дода мешавад. Бо ишораи довар бозингарон ба назди ҳалқачо тохта омада, ба ҳар яки он яктоғи картошка мегузоранд.

Сипас, бозингарон баргашта, ҳалтаро ба бозингарони навбатӣ месупоранд. Бозингари дуюм ба нази ҳалқа давида омада картошкаҳоро ба ҳалта меандозад ва бармегардад. Гурӯҳи корро зудтар анҷомдода ғолиб доништа мешавад.

### **«Доштанакон»**

Якнафарӣ бозингарон интиҳоб мегарданд, ки ба даст руймоли рангаро гирифта, ба боло мебардоранд ва мегӯянд «Ман шуморо медорам». Бозингарон дар майдон даву тоз мекунанд ва шахсе, ки аз тарафи бозингар дошта мешавад, ба ҷои ӯ меистад ва бозингаронро медорад.

### **«Доштан дар давра»**

Як давраи калон кашида мешавад. Бозингарон аз тарафи берунии давра ҷойгир мешаванд. Ба майдон 1-2 нафар бозингарон мебароянд. Ҳамаи бозингарон чиптаҳои қоғазин мегиранд. Бо ишораи роҳбар бозингарон аз дохили давра давида мегузаранд. Бозингарони дар дохили давра буда аз давра набаромада, онҳоро медоранд. Дар чиптаи бозингари

дошташуда суроҳ меғузоранд. Онҳое, ки ҷиптаҳояшон бе суроҳ монд, ғолиб доништа мешаванд.

### **«Дувоздаҳ ҷӯбча»**

Тахтачае ба болои санг ҷунон ғузошта мешавад, ки як тарафи он ба замин расида истад. Ба тарафи ба замин расидаи тахтача дувоздаҳтахтача омада, «дувоздаҳ ҷӯбча парид!» ғуён тахтачаро занад. Бозингар бояд ҷӯбчаҳоро ҷинад, бозингарони дигар боз пинҳон мешаванд. Бозингаре, ки охирон ёфта шуд, барандаи бозӣ мешавад.

### **«Моку»**

Бозингарон ба ду ғурӯҳҷудо мешаванд. Пас аз ҷаҳиши бозингари якум, ҷои афтидани ӯ бо бур ишора карда мешавад. Бозингари ғурӯҳи рақиб аз ҷои афтидаи бозингари пештара ба тарафи муқобил меҷаҳад. Ҷойи афтидани у низ бо бур ишора карда мешавад. Сипас ба мусобиқа бозингарони дигар дохил мешаванд. Агар бозингари охирин аз хати марказӣ дуртар ҷаҳад, ғурӯҳаш бозиро мебарад.

### **«Иваз намудани ҷойҳо»**

Бозингарони ду ғурӯҳ дар рӯ ба рӯи якдигар саф ораста, зонуҳояшонро дошта менишинанд. Дар мобайн хати рост кашида мешавад. Бо ишораи роҳбар бозингарон ба пеш ҷаҳида, кушиш менамоянд, ки аз хат ғузаранд. Ғуӯҳе, ки бозингаронаш зудтар аз ҳам ғузашта, дар тарафи муқобил ҷамъ меоянд, ғолиб доништа мешавад.

### **«Ба назди байрақча»**

Дар маркази майдон байрақча ғӯзошта мешавад. Бозингарон дар масофаи 40-60м дуртар аз байрақча ба шакли нимдоира меистанд. Бо ишораи довар ҳамаи бозингарон бо руймолча ҷашмҳояшонро мебаранд. Роҳбар«Ба ҷап!» «Ба рост!» «Тоб хуред» ғуён фармонҳои ғуноғун медиҳад. Ҳама ин фармонҳоро иҷро мекунанд. Сипас, роҳбар фармон медиҳад: «Ба назди

байрақчаҳо!». Ҳама ба тарафи байрақчаҳо ҳаракат мекунанд. Пас аз 15-20 қадам гузоштани бозингарон роҳбар «Ист!» мегуяд. Бозингароне, ки ба байрақча наздиктар омадаанд, ғолиб мегарданд.

### **«Аз руи овоз муайян намудан»**

Бозӣ дар майдони калон гузаронида мешавад. Бозингарон дар масофаи 2-3 қадам саф кашида, чашмонашонро бо руймолча мебанданд. Роҳбари бозӣ аз бозингарон 30- 60 мдуртар меистад.

Бо ҳуштаки роҳбар бозингарон ба тарафе, ки аз он ҷо садо омад, мераванд. Роҳбар ҷояшро иваз мекунад ва ҳуштак мекашад. Роҳбар 2-3 маротиба ҷояшро иваз карда, ҳуштак мекашад ва бозингарон ба тарафи у мераванд. Бозингаре, ки аз ҳама пештар омадааст, ғолиб доништа мешавад.

### **«Чилпо»**

Бозингарон ба ду гурӯҳӣ баробар тақсим мешаванд. Ба ҳар як гурӯҳ ресмони дароз дода мешавад. Дар масофаи 60-100м аз старт хати марра кашида мешавад. Боишораи роҳбар бозингарон дар як саф ресмонро дошта, ба хати марра медаванд. Гурӯҳи пештар ба марра омада ғолиб доништа мешавад.

### **«Забти қалъа»**

Шумораи ҷуфти бозингарон бо ишораи роҳбар барои худ қалъа месозанд. Вақти ҷудогардида 10- 15 дақиқа. Як гурӯҳ- «Ҳучумкунанда» ва гурӯҳи дигар - «Ҳимоячиён» номида мешаванд. Вазифаи ҳучумкунандаҳо дар муддати кутоҳ забт ва вайрон намудани деворҳои қалъа аст. Ҳимоячиҳо метавонанд пеши роҳи ҳучумкунандаҳоро бо барфзанӣ ва тела кардан бигиранд. Пас аз забти қалъа, тарафҳо ҷойҳои худро иваз мекунанд. Дар муддати кутоҳ забт кардани қалъа, ғолибият аст.

### **«Тӯб ба марказ»**

Бозингарон ба ду гурӯҳӣ баробар тақсим мешаванд ва ба



даврахони алоҳида меистанд. Дар ҳар як гурӯҳи бозингарон рақамхоро ҳисоб мекунад. Рақамҳои 1 ба давра медароянд ва тӯбро мегиранд. Бо ишораи роҳбар рақамҳои якум тӯбро ба рақамҳои дуюм мепартоянд ва пас мегиранд, сипас ба сеюм, чорум ва ғайра. Баъди ҳамаи бозингарон тӯбро дода гирифта ба давра бозингари дуюм мебарояд ва ин амалро такрор мекунад. Ҳамин тавр ҳамаи бозингарон ба давра даромада, бозиро идома медиҳанд. Гурӯҳе, ки аввалин шуда, бозиро ба охир мерасонад, ғолиб доништа мешавад.

### **«Эстафета бо тӯб»**

Бозӣ дар майдончаи баскетбол гузаронида мешавад. Бозингарон бо ду гурӯҳчудо мешаванд ва дар канори майдонча меистанд. Бозингари якум бо ишораи роҳбар тӯбро ба замин зада, то тахтаи баскетбол омада, онро ба тахта мезанад ва боз тӯбро ба замин зада, ба назди гурӯҳ бармегардад ва тӯбро ба бозингари дуюм медиҳад. Ҳамин тавр ҳамаи бозингарон як - як ин амалро иҷро менамоянд ва гурӯҳи пештар ин корро анҷом дода ғолиб доништа мешавад.

### **«Тӯб дар парвоз»**

Бозингарон дар давра меистанд. Як нафар бозингар ба давра даромада, тӯбро гирифта, ба бозингари дилхоҳаш мепартояд. Бозингари дуюм тӯбро гирифта, ба бозингари дигар ё бозингари дар давра истода мепартояд. Мақсади бозӣ: Тӯбро ба замин нарасонида зиёдтар дар ҳаво нигоҳ доштан аст. Вақте ки тӯб ба замин меафтад, бозингаре, ки аз дасташ тӯб ба замин афтад, ба давра медарояд.

### **«Эстафетани волейбол»**

Бозингарон ба ду гурӯҳи баробар тақсим мешаванд ва дар ду қатор паси ҳам саф мекашанд. Дар масофаи 10-15м рӯ ба рӯи ҳар як гурӯҳ чӯби рост гузошта мешавад. Бо ишораи роҳбар ду нафари аввал тӯбро дар ҳаво (ҳамчун дар бозии волейбол) ба якдигар партофта то чӯби рост мераванд ва аз

атрофи он давра зада, давида ба охири қатори худ рафта меистад. Ҷуфти дуюм, ки тӯбро қабул карда буд, ин амалро такрор мекунад. Ҳамин тавр, ҳамаи ҷуфтҳои амалро такрор мекунанд.

### **«Аз тахта ба майдон»**

Дар масофаи 4м аз девор хат кашида мешавад. Аз ин хат то маркази майдон як чанд роҳравҳои амудӣ кашида мешаванд. Ҳар қадар роҳрав аз девор дур бошад, рақамаш бузургтар мешавад. Бозингарон бо навбат тӯбро аз хати старт ба девор мезананд. Тӯб ҳарчи дуртар равад, ҳамон қадар ҳол барои даста дода мешавад. Танҳо ҷои ҷаҳида афтидани тӯб ба эътибор гирифта мешавад.

### **«Танҳо ҳуҷум мекунанд»**

Дар майдончаи баскетбол 3 даста бозӣ мекунад. Бо ишораи довар панҷгонаи дастаи якум ба тахтаи дастаи дуюм ҳуҷум мекунанд. Кушиш барои тӯбро ба сабад андохтан ба ҳарч дода мешавад. Тӯбро дошта бозингарони дастаи дуюм ба тахтаи дастаи сеюм ҳуҷум мекунанд ва ҷои худро ба дастаи якум медиҳанд. Дастаи сеюм тӯбро гирифта ба тахтаи дастаи якум ҳуҷум мекунад ва ҷои худро ба дастаи дуюм медиҳад.

### **«Ба нишони заминӣ»**

Дар ҳар ду тарафи майдончаи волейбол ду давраи қутрашон 1,5м кашида мешавад. 2 гурӯҳ дар ду тарафи тур ҷойгир мешаванд. Дар дасти як бозингар тӯби теннис. Бо ишораи довар ҳарду бозингар худро якбора ба болои тур мезананд. Бозингари туб дар болотар ҷаҳида, кушиш мекунад, ки тӯбро ба дохили яке аз давраҳо партояд. Бозингари дуюм бошад, кушиш менамояд, ки тӯбро пешгирӣ намояд. Барои ба ҳар як давра дохил кардани тӯб 2 ҳол дода мешавад.

### **«Тирпарронӣ»**

Бозингарон дар ду тарафи тур саф мекашанд. Дар ҳар як

гурӯҳ 6-8 нафарӣ бозингар. Бозӣ аз як тараф сар мешавад. Гурӯҳи дуум тӯбро қабул карда, ба монанди бозӣ волейбол бозӣ карда, аз тур мегузаронанд. Бозингари ба хато роҳдода асир гирифта мешавад. Ҳангоми хуб анҷом ёфтани ҳуҷум «асир» баргардонда мешавад. Агар бори дуум ба хато роҳ дода шавад, бозингари дуум низ асир гирифта мешавад. Бозӣ 10-15 дақиқа давом меёбад. Аз руи шумораи бозингарони боқимонда натиҷаи бозӣ муайян мегардад.

### **«Футбол»**

Дар майдонча 6-7нафар бозингарон ҷой мегиранд. Тӯб дар дасти як нафар бозингар мебошад. Бозингариасосӣ аз паси бозингарон давида, онҳоро медорад. Бозингари тӯбдоштаро доштан мумкин нест. Бозингарон кушиш менамоянд, ки тӯбро ба бозингари дар хатарбуда, яъне бозингаре, ки таъкиб мешавад, партоянд. Агар бозингаритаъкибшаванда тӯбро дорад ё худ пояш ба он расад, ҷояшро бо бозингари тӯбро афтонда иваз мекунад.

### **«Деворро афтон»**

Майдончаро хати рост тақсим мекунад. Дар девор хати дарозияш 1,5м кашида мешавад. Бозингарон ба ду гурӯҳ 5-8 нафарӣҷудо мешаванд. Гурӯҳе, ки тӯб надорад, дар муҳофизатгоҳ меистад. Агар ҳуҷум- кунандагон ба дарвоза тӯбро ворид кунанд, даста хол ба даст меорад. Рақибон ҳам тӯбро бозӣ доронда, кушиш менмоянд, ки ҳуҷумро ба охир расонанд. Тӯбро бо пой ва бадан гардондан мумкин аст. Тӯбро бо даст гардонидан мумкин нест. Бозӣ 10 дақиқа идома меёбад.

### **«Тӯбзанӣ бо пойҳо»**

Дар старт ба масофаи 10м тӯбро бо ҳаракати мор монанд бурда, пас гардонидан лозим аст. Дар эстафетани навбатӣ тӯбро дар байни пойҳо гирифта,пойҳоро қат карда, ба

девор мерасонем ва пойхоро рост мегузorem. Ин амалро 5 маротиба такрор мекунем. Ба девор, ба тахтапушт истода, хам мешавем. Қоматро рост карда, тубро ба девор мезанем ва ру ба тарафи девор намуда, онро дошта мегирем.

### **«Чаҳидан ҳангоми давидан»**

Дар старт бо навбат ба пойи чап ва рост тоб хурда, аз болои тӯб меҷаҳем. Бо тӯб давида ба назди қуттиҳо меоем. Тӯбро дар даст дошта, ба болои қуттии якум меҷаҳем, сипас, ба поён меҷаҳем ва боз ба болои қуттии дуюм меҷаҳем. Сипас, аз болои он ба поён чаҳида, ба тарафи қуттӣ тоб меҳурем ва чаҳишро 5 маротиба такрор мекунем. Тӯбро ба даст гирифта, ба тарафи марра давида медавем. Тӯбро аз даст нагузошта, 6-10 маротиба бо ду пой аз болои ҳарак меҷаҳем.

### **«Кӣ аниқтар?»**

Аз старт бо пой чап ва рост ба навбат аз болои ҳарак меҷаҳем. Дар ҳолати тақя ба дастҳо се маротиба пасту баланд мешавем. Давида ба марра меоем. Дар масофаи 5м аз тахтаи баскетбол тӯбро мегирем, як зарба ба тахта мезанем ва тӯбро дошта ба сабади баскетбол мепартоем. Ин амалро 5-10 маротиба такрор мекунем.

### **«Монеаҳо бо тӯб»**

Тӯб дар даст дав гирифта, аз монеаҳо мегузарем. Тӯбро ба замин зада, давида то монеаҳои дигар меравем. Дар масофаи 1м то монеа тӯбро дошта мегирем ва дав гирифта аз болои монеаҳо мегузарем. Тӯбро то марраи навбатӣ мебарем. Ру ба тарафи девор истода, 10 маротиба тубро ба замин мезанем. Масофа то девор бояд 3- 5м бошад. Тӯбро то тахтаи баскетбол мебарем ва 5-10 маротиба ба сабад мепартоем.

## **БОЗИҲОИ ТАСВИРӢ – АТТРАКЦИОНҲО**

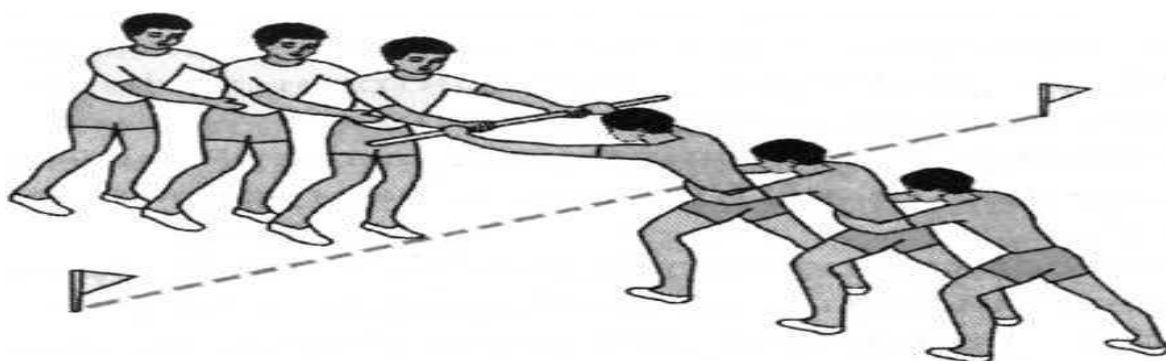
Бозӣ ва эстафетаҳо воситаҳои пуртаъсири дур кардани

асабонияти хонандагон мебошанд. Онҳо ангезандаи эҳсосоти гуворо ҳастанд. Дигаргун кардани мазмуну мундариҷа ва қоидаи бозиҳо истифодаи тасвирҳои пешниҳодшаванда ин корро осон хоҳад кард шавқу ҳаваси хонандагонро меафзояд.

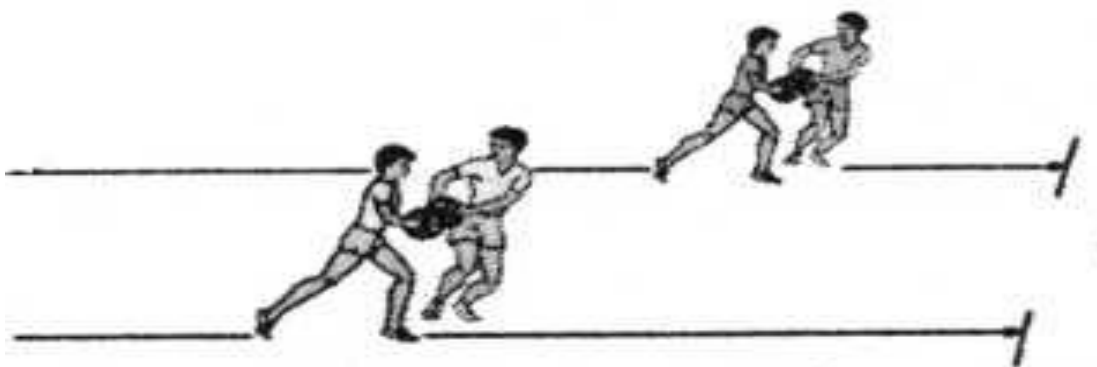
**Расми 1.**Аз ҳалқаҳо гузаштан. Аз ҳалқаҳо афтиди баргашта такрор бикун



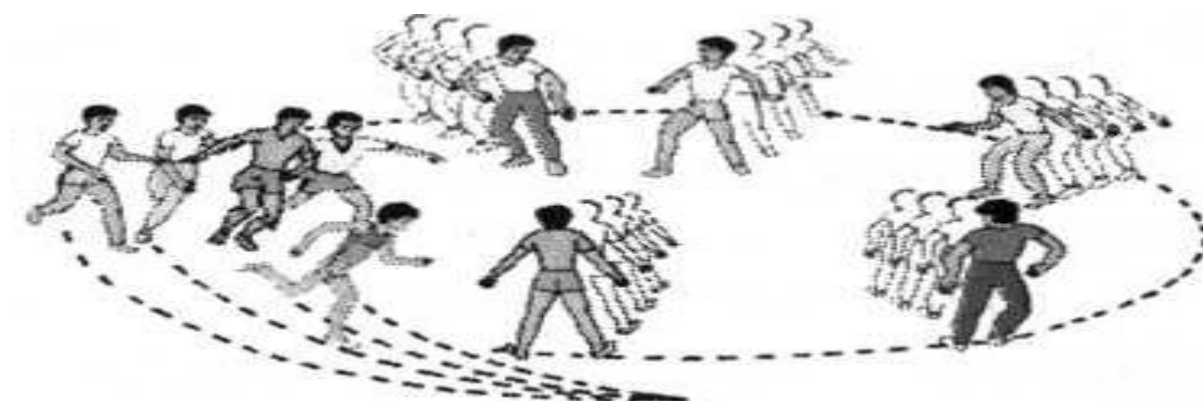
**Расми 2.** Ки сахттар мекашад.



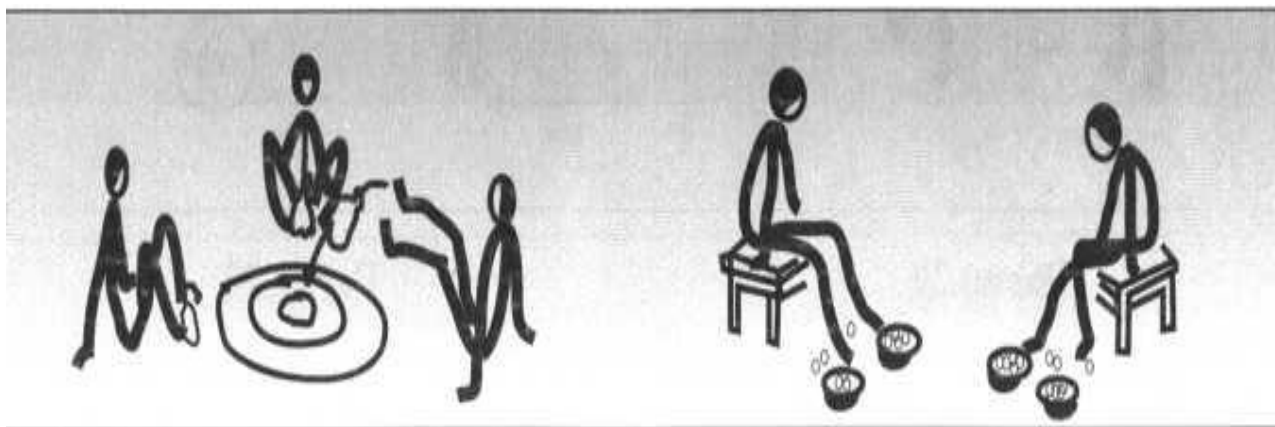
**Расми 3.** Тӯби мобайнро



**Расми 4.** Нафари охиринро задед, ҳама наафтонед. гирдогирди давра давида чой мегирад. Касе бечой монд, хориҷ мешавад.

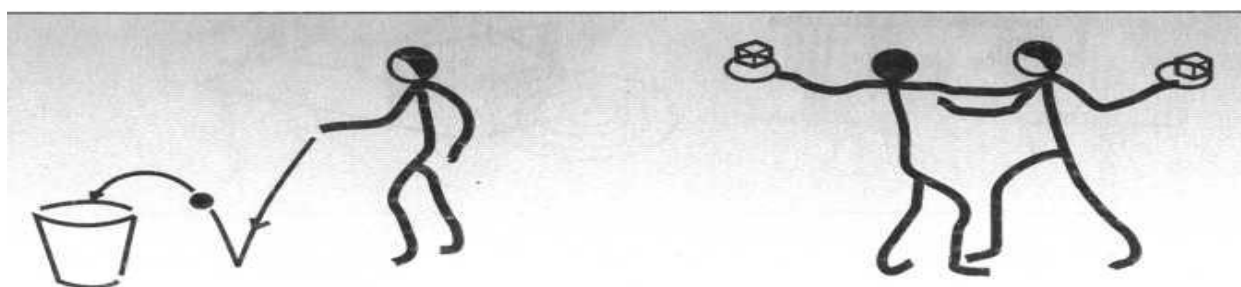


**Расми 5.** Бо пойҳой луч халтачаи **Расми 6.** Кӣ зудтар сақочаҳоро пур аз регро ба ҳадаф партофтан бо пойи рост ба тақсимчаи (расонидан). Тарафи рост ва бо пойи чап ба тақсимчаи тарафи чап меандозад?



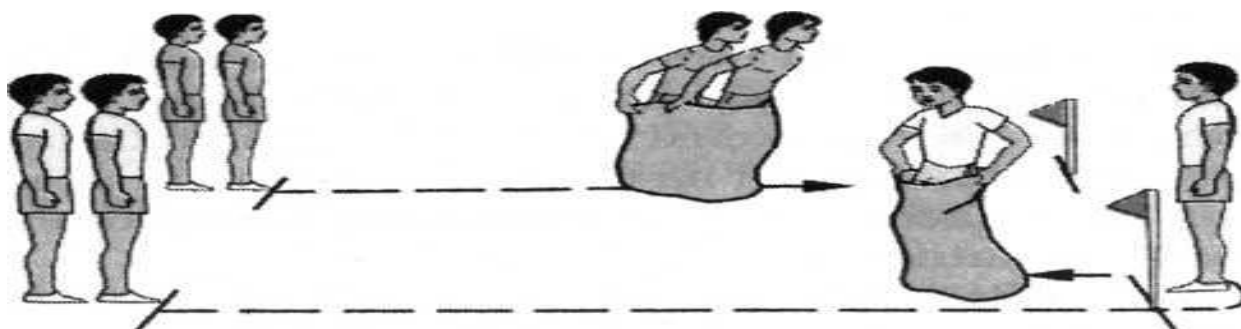
**1. Бо пойҳо ба ҳадаф. 2. Бо ангуштони пой.**

**Расми 7. Тӯбча ба сабад. Расми 8. Мухориба бо ракеткаҳо.**



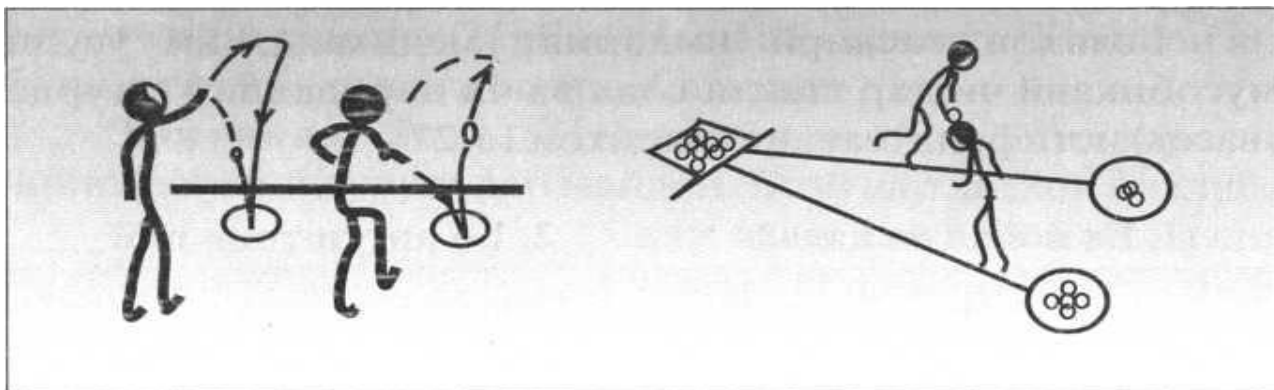
Баъд аз ҳар як мувафаққият Баъд аз бонги довар, кубчаи худро мураккаб кардани бозӣ, аз дастнадода, кубчаи харифро яъне аз сабад дур. соҳиб шудан.

**Расми 9. Гузариши дукаса бо халта.**



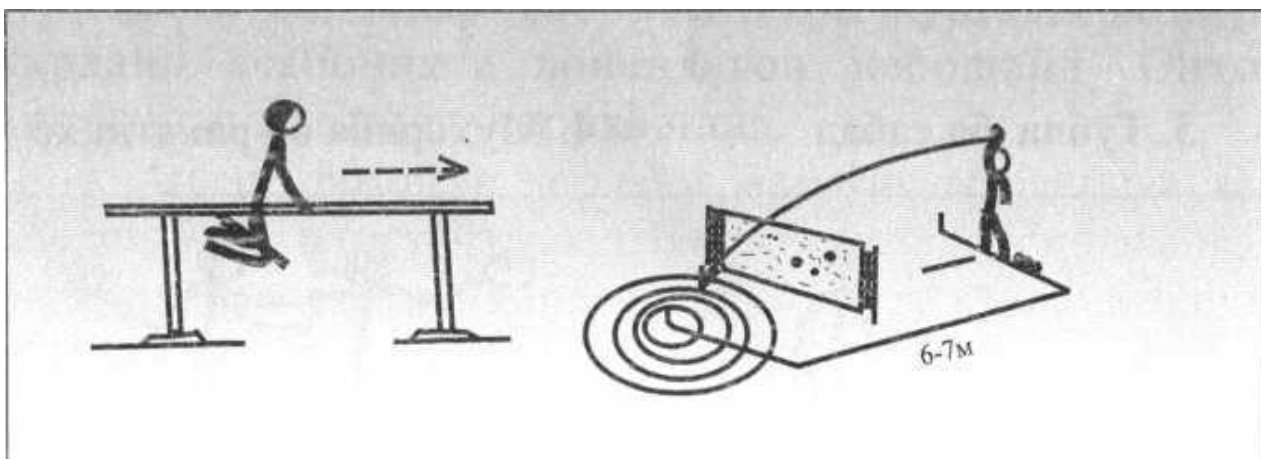
**Расми 10.**

**Расми 11.**



Бо дасти дилхоҳ доштан. Вариантҳо: а) яктӯби; мумкин аст.  
б) ҳар қадаре, ки тавонӣ.

**Расми 12. Танҳо ба пеш! Расми 13. Ба ҳадафи ноаён**



Аввал бурдани чӯбдаста, Ба ҳар иштирокдор 5 тӯб баъд бори  
вазнинтар дода мешавад. Бо ҳисоби вақт.



## Рӯйхати адабиёти истифодашуда

1. М.П. Матвеева, А.В. Новикова. Теория и методика физического воспитания: учебник для институтов физической культуры: в 2 т. / Под общ. ред. М.: ФиС, 1994
2. Elias N. "The Civilizing Process", Oxford, 2000.
3. Абдувалиев А. "Асосҳои тарбияи ҷисмонӣ", Душанбе, 2022.
4. Александров В.В. Методика обучения физической культуре. — М.: Просвещение, 2007. — 190 с.
5. Ашуров С. «Методикаи таълими тарбияи ҷисмонӣ дар мактаб». — Душанбе: Маориф, 2018.
6. Беспалько В.А. Теория и методика физического воспитания. — М.: Советский спорт, 2010. — 320 с.
7. -В.Н.Шебеко «Развивающие игры по физической культуре для старших дошкольников: учеб. нагляд. пособие для педагогов учреждений, обеспечивающих получение дошк. образования».
8. Иброҳимов Ш. «Фаъолиятҳои бозӣҳои ҷисмонӣ ва нақши онҳо дар рушди кӯдак». — Душанбе, 2021.
9. Иванов С.С. Психология и педагогика спорта. — СПб.: Речь, 2013. — 350 с.
10. Казачков В.И. Подвижные игры и упражнения для детей и подростков. — М.: Физкультура и спорт, 2009. — 120 с.
11. Курбатов В.И. Физическое воспитание детей и подростков. — СПб.: Питер, 2015. — 256 с.
12. Назарова Г. «Психология игры». — Москва: Академия, 2020.
13. Никитина Н.В. Игровая деятельность как средство физического воспитания. — М.: Наука, 2011. — 200 с.
14. Панова Л.В. Педагогика физической культуры. — М.: Владос, 2008. — 280 с.
15. Петрова Т. «Детская физическая культура». — Москва: Просвещение, 2019.
16. Саидов Х. "Фарҳанги ҷисмонӣ ва ҷомеа", Душанбе, 2019.

17. Сидоров А.П. Организация и методика проведения подвижных игр в учебном процессе. — М.: Академия, 2012. — 150 с.
18. Современные методы физического воспитания детей и подростков / Под ред. Е.В. Соколовой. — М., 2016. — 300 с.
19. Спирин О.В. "Детские подвижные игры", Москва, 2020.
20. Физическая культура и спорт: Энциклопедия. — М.: Большая Российская энциклопедия, 2014. — 450 с.
21. Холов Р. «Тарбияи ҷисмонӣ ва солимгардонӣ». — Хучанд, 2020.
22. Холов Ф. "Теория ва методикаи бозии кӯдакона", Душанбе, 2021.

Коғази офсетӣ, чопи офсетӣ, андозааш 60/84  
Ҳаҷми 1/16. Ҷузъи чопӣ 5.

Китоб дар чопхонаи “Матбаа”  
аз чоп бароварда шуд.

