Кумитаи кор бо ҷавонон ва варзиши
назди Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон
Муассисаи давлатии “Маркази ҷумҳуриявии методӣ”

Дастурамал ҷиҳати қабули меъёрҳои миллии тарбияи ҷисмонӣ ва солимии аҳолӣ дар Ҷумҳурии Тоҷикистон

Душанбе 2024

Пешгуфтор

Дар баробари тарбияи хуби маънавӣ, хештаншиносӣ, ватандӯсти ва ахлоқӣ доштани ҳар як фард дар ҷомеъа, тарбияи ҷисмонӣ новобаста аз касбу кор, сину сол ва ҷинсият ҳатмӣ ва зарур буда, бояд дар мадди аввал гӯзошта шавад. Чун, ки пешрафти ҷомеъа аз сатҳи хубии ҷисмонии табақаҳои гуногуни аҳолӣ вобастагии калон дорад.

Барои дуруст ва мақсаднок амалӣ гардидани дастуру супоришҳои Пешвои миллат, Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон муҳтарам Эмомалӣ Раҳмон дар паёми навбатӣ, ки санаи 28 декабри соли 2023 ироа гардид омадааст; **“Таъмин намудани рушди соҳаи варзиш яке аз самтҳои афзалиятноки сиёсати иҷтимоии Ҳукумати мамлакат буда, ҳадафи он оммавигардонии варзиш, таҳкими тарзи ҳаёти солим, мусоидат намудан ба омодасозии варзишгарони касбии тоҷик барои иштирок дар мусобиқаҳои сатҳи ҷумҳуриявӣ ва байналмилалӣ мебошад”.**

Татбиқи пурсамар ва роҳанандозии дурусти Тартиби меъёрҳои миллии тарбияи ҷисмонӣ ва солимии аҳолӣ, ки бо қарори Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон аз 28 апрели соли 2023, №169 тасдиқ шудааст, иҷрои пурраи дастуру супоришҳои Пешвои миллат, Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон муҳтарам Эмомалӣ Раҳмон ҷиҳати оммавигардонии варзиш дар байни аҳолӣ таъмин менамояд.

Роҳандозии қабули меъёрҳои миллии тарбияи ҷисмонӣ ва солимии аҳолӣ аз ҷониби Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон яке аз дастовардҳои беҳтарину бесобиқа дар рушди соҳаи тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш хусусан оммавигардонии варзиш дар байни аҳолӣ ба ҳисоб меравад.

Қайд намудан зарур аст, ки роҳандозии қабули меъёрҳои миллии тарбияи ҷисмонӣ баъди танаффуси 32 сола дар таърихи Истиқлолияти Ҷумҳурии Тоҷикистон маротибаи аввал сурат мегирад ва масъулонро зарур аст, ки ҷиҳати роҳандозии он тамоми шароиту имкониятҳои мавҷуд бударо самаранок истифода намоянд.

Татбиқи дурусту мақсадноки Тартиби мазкур барои солимии тамоми табақаҳои аҳолии ҷумҳурӣ, рушди генофонди миллат, пешгирии бемориҳои гуногун аз қабили фарбеҳшавӣ, диабети қанд, асабонӣ, устувории қобилияти кории кормандон мусоидат намуда, наврасон ва ҷавононро дар руҳияи худшиносии миллӣ, хештаншиносӣ, омодаги ба меҳнат ва дифоъи Ватан мусоидат намуда, барои хизмат дар артиши миллӣ омода менамояд.

Дар ҳамин радиф суханони Пешвои миллат, Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон муҳтарам Эмомалӣ Раҳмон бомаврид мебошад **“Миллати ҷисман солим, рӯҳан низ муқтадир ва шикастнопазир мебошад ”**

Хотиррасон менамоям, ки мутобиқи Тартиби мазкур шаҳрвандони ҷумҳурӣ (мардон ва занон) аз 9 то 70 сола дар 9 зина бояд меъёрҳои тарбияи ҷисмониро дар як сол як маротиб супоранд. Яъне қабули меъёрҳо дар байни на кам аз 8 миллион нафар шаҳрвандони ҷумҳурӣ бояд ба роҳ монда шавад.

Муаллиф: Раҳмонов Сайраҳмон Маҳмадиевич

Замимаи 1

Иҷрои ҳатмӣ ва интихобӣ меъёрҳои миллии тарбияи ҷисмонӣ вобаста ба зинаҳои муайяншуда ва сину сол дар байни аҳолӣ

- **Барои сину соли 9-12 (писарон ва духтарон)** сола шумораи меъёрҳо аз 10 намуд иборат буда, аз ин шумора **иҷрои ҳатмӣ 6 намуд ва интихобӣ 4 намуд** мебошад. Барои сазовор гардидан ба дараҷаи 3 иҷрои 5 намуди меъёрҳо, дараҷаи 2 иҷрои 6 намуди меъёрҳо ва дараҷаи 1 иҷрои 7 намуди меъёрҳо ҳам барои писарон ва духтарон.

- **Барои сину соли 13-16 (писарон ва духтарон)** сола шумораи меъёрҳо аз 12 намуд иборат буда, аз ин шумора **иҷрои ҳатмӣ 6 намуд ва интихобӣ 6 намуд** мебошад. Барои сазовор гардидан ба дараҷаи 3 иҷрои 6 намуди меъёрҳо, дараҷаи 2 иҷрои 7 намуди меъёрҳо ва дараҷаи 1 иҷрои 8 намуди меъёрҳо барои писарон ва духтарон.

- **Барои сину соли 17-19 (писарон ва духтарон)** сола шумораи меъёрҳо аз 12 намуд иборат буда, аз ин шумора **иҷрои ҳатмӣ 6 намуд ва интихобӣ 6 намуд** мебошад. Барои сазовор гардидан ба дараҷаи 3 иҷрои 6 намуди меъёрҳо, дараҷаи 2 иҷрои 7 намуди меъёрҳо ва дараҷаи 1 иҷрои 8 намуди меъёрҳо барои писарон ва духтарон.

- **Барои сину соли 20-24 ва 25-29 (мардон**) сола шумораи меъёрҳо аз 11 намуд иборат буда, аз ин шумора **иҷрои ҳатмӣ 5 намуд ва интихобӣ 6 намуд** мебошад. Барои сазовор гардидан ба дараҷаи 3 иҷрои 6 намуди меъёрҳо, дараҷаи 2 иҷрои 7 намуди меъёрҳо ва дараҷаи 1 иҷрои 8 намуди меъёрҳо.

- **Барои сину соли 20-24 ва 25-29 (занон) с**ола шумораи меъёрҳо аз 11 намуд иборат буда, аз ин шумора **иҷрои ҳатмӣ 5 намуд** ва **интихобӣ 6 намуд** мебошад. Барои сазовор гардидан ба дараҷаи 3 иҷрои 6 намуди меъёрҳо, дараҷаи 2 иҷрои 7 намуди меъёрҳо ва дараҷаи 1 иҷрои 8 намуди меъёрҳо.

- **Барои сину соли 30-34 ва 35-39 (мардон)** сола шумораи меъёрҳо аз 10 намуд иборат буда, аз ин шумора **иҷрои ҳатмӣ 4 намуд ва интихобӣ 6 намуд** мебошад. Барои сазовор гардидан ба дараҷаи 3 иҷрои 6 намуди меъёрҳо, дараҷаи 2 иҷрои 7 намуди меъёрҳо ва дараҷаи 1 иҷрои 7 намуди меъёрҳо, барои сину соли 35-39 (мардон) сола иҷрои 5 намуди меъёр дараҷаи 3, 6 намуди меъёр дараҷаи 2 ва 7 намуди меъёр дараҷаи 1.

- **Барои сину соли 30-34 ва 35-39 (занон)** сола шумораи меъёрҳо аз 10 намуд иборат буда, аз ин шумора **иҷрои ҳатмӣ 4 намуд** ва **интихобӣ 6 намуд** мебошад. Барои сазовор гардидан ба дараҷаи 3 иҷрои 6 намуди меъёрҳо, дараҷаи 2 иҷрои 7 намуди меъёрҳо ва дараҷаи 1 иҷрои 7 намуди меъёрҳо, барои сину соли 35-39 (занон) сола иҷрои 5 намуди меъёр дараҷаи 3, 6 намуди меъёр дараҷаи 2 ва 7 намуди меъёр дараҷаи 1.

- **Барои сину соли 40-44 ва 45-49 (мардон)** сола шумораи меъёрҳо аз 8 намуд иборат буда, аз ин шумора **иҷрои ҳатмӣ 3 намуд ва интихобӣ 5 намуд** мебошад. Барои сазовор гардидан ба дараҷаи 3 иҷрои 5 намуди меъёрҳо, дараҷаи 2 иҷрои 5 намуди меъёрҳо ва дараҷаи 1 иҷрои 6 намуди меъёрҳо, барои сину соли 45-49 (мардон) сола иҷрои 5 намуди меъёр дараҷаи 3, 5 намуди меъёр дараҷаи 2 ва 6 намуди меъёр дараҷаи 1.

- **Барои сину соли 40-44 ва 45-49 (занон)** сола шумораи меъёрҳо аз 7 намуд иборат буда, аз ин шумора **иҷрои ҳатмӣ 3 намуд** ва **интихобӣ 4 намуд** мебошад. Барои сазовор гардидан ба дараҷаи 3 иҷрои 4 намуди меъёрҳо, дараҷаи 2 иҷрои 4 намуди меъёрҳо ва дараҷаи 1 иҷрои 5 намуди меъёрҳо, барои сину соли 45-49 (занон) сола иҷрои 4 намуди меъёр дараҷаи 3, 4 намуди меъёр дараҷаи 2 ва 5 намуди меъёр дараҷаи 1.

- **Барои сину соли 50-54 ва 55-59 (мардон)** сола шумораи меъёрҳо аз 7 намуд иборат буда, аз ин шумора **иҷрои ҳатмӣ 3 намуд ва интихобӣ 4 намуд** мебошад. Барои сазовор гардидан ба дараҷаи 3 иҷрои 4 намуди меъёрҳо, дараҷаи 2 иҷрои 4 намуди меъёрҳо ва дараҷаи 1 иҷрои 5 намуди меъёрҳо, барои сину соли 55-59 (мардон) сола иҷрои 4 намуди меъёр дараҷаи 3, 4 намуди меъёр дараҷаи 2 ва 5 намуди меъёр дараҷаи 1.

- **Барои сину соли 50-54 ва 55-59 (занон)** сола шумораи меъёрҳо аз 7 намуд иборат буда, аз ин шумора **иҷрои ҳатмӣ 3 намуд** ва **интихобӣ 4 намуд** мебошад. Барои сазовор гардидан ба дараҷаи 3 иҷрои 4 намуди меъёрҳо, дараҷаи 2 иҷрои 4 намуди меъёрҳо ва дараҷаи 1 иҷрои 5 намуди меъёрҳо, барои сину соли 55-59 (занон) сола иҷрои 4 намуди меъёр дараҷаи 3, 4 намуди меъёр дараҷаи 2 ва 5 намуди меъёр дараҷаи 1.

- **Барои сину соли 60-64 ва 65-69 (мардон)** сола шумораи меъёрҳо аз 5 намуд иборат буда, аз ин шумора **иҷрои ҳатмӣ 3 намуд** ва **интихобӣ 2 намуд** мебошад. Барои сазовор гардидан ба дараҷаи 3 иҷрои 4 намуди меъёрҳо, дараҷаи 2 иҷрои 4 намуди меъёрҳо ва дараҷаи 1 иҷрои 5 намуди меъёрҳо, барои сину соли 65-69 (мардон) сола иҷрои 4 намуди меъёр дараҷаи 3, 4 намуди меъёр дараҷаи 2 ва 5 намуди меъёр дараҷаи 1.

- **Барои сину соли 60-64 ва 65-69 (занон)** сола шумораи меъёрҳо аз 5 намуд иборат буда, аз ин шумора **иҷрои ҳатмӣ 3 намуд** ва **интихобӣ 2 намуд** мебошад. Барои сазовор гардидан ба дараҷаи 3 иҷрои 3 намуди меъёрҳо, дараҷаи 2 иҷрои 3 намуди меъёрҳо ва дараҷаи 1 иҷрои 4 намуди меъёрҳо, барои сину соли 65-69 (занон) сола иҷрои 3 намуди меъёр дараҷаи 3, 3 намуди меъёр дараҷаи 2 ва 4 намуди меъёр дараҷаи 1.

- **Барои сину соли аз 70 боло (мардон**) сола шумораи меъёрҳо аз 5 намуд иборат буда, аз ин шумора **иҷрои ҳатмӣ 3 намуд** ва **интихобӣ 2 намуд** мебошад. Барои сазовор гардидан ба дараҷаи 3 иҷрои 3 намуди меъёрҳо, дараҷаи 2 иҷрои 3 намуди меъёрҳо ва дараҷаи 1 иҷрои 4 намуди меъёрҳо .

- **Барои сину соли аз 70 боло (занон**) сола шумораи меъёрҳо аз 5 намуд иборат буда, аз ин шумора **иҷрои ҳатмӣ 3 намуд** ва **интихобӣ 2 намуд** мебошад. Барои сазовор гардидан ба дараҷаи 3 иҷрои 3 намуди меъёрҳо, дараҷаи 2 иҷрои 3 намуди меъёрҳо ва дараҷаи 1 иҷрои 4 намуди меъёрҳо .

Эзоҳ: Иҷрои **ҳатмии меъёрҳо** дар ҳолати мазкур меъёрсупоранда онҳоро бояд ҳатман иҷро намояд. Иҷрои **меъёрҳои интихобӣ** дар ҳолати мазкур меъёрсупоранда метавонад бо хоҳиши худ намуди меъёррро интихоб намуда, онро иҷро намояд.

Замимаи 2

Баҳогузори иҷрои меёърҳо ва муайян намудани дараҷаҳо, дастур ба масъулон ва омӯзгорони фанни тарбияи ҷисмонӣ

Вобаста ба сину сол ва талаботи зинаи иҷрои меъёрҳои миллии тарбияи ҷисмонӣ ва солимии аҳолӣ аз 12 намуд меъёрҳои нишондодашуда, иҷрои аз 2 то 6 намуди онҳо ҳатмӣ буда, аз 2 то 6 намуди дигари он интихобӣ мебошанд (талаботҳо ҷиҳати иҷрои меъёрҳо вобаста ба зинаи сину соли аз ҳамдигар фарқ мекунанд).

Мисол: агар хонанда ё донишҷу дар муассиса машғулиятҳои шиноварӣ ё тирпарониро наомӯхта бошад, дар ин ҳолат хонанда ва донишҷу метавонад ин номгӯи меъёрҳоро насупоранд.

Иҷрои меъёрҳои муайянгардида аз нишондодҳо дар ҷадвал барзиёд бо баҳои “5”, мутобиқи меъёрҳои нишондодашуда баҳои “4” ва иҷрои меъёрҳо дар сатҳи 50%-70% баҳои “3” дар протокол қайд карда мешаванд.

Дар мавриди супоридани меъёрҳо бо нишондоди **барзиёд бо дараҷаи 1,** иҷрои **хуб** бо **дараҷаи 2** ва иҷрои **қаноатбахш бо дараҷаи 3** сазовор дониста мешавад. Шахсоне, ки меъёрҳои нишондодаро иҷро накардаанд ба дараҷа сарфароз гардонида намешаванд ва барои иҷрои меъёрҳо такроран мӯҳлат дода мешаванд.

Эзоҳ: Шахсони иллати ҷисмонӣ дошта ё бемор аз супоридани меъёрҳо дар ҳолати пешниҳоди маълумотномаи тиббӣ озод карда мешаванд.

Дастур барои омӯзгорони фанни тарбияи ҷисмонии муассисаҳои таълимӣ ҷиҳати қабули меъёрҳои миллии тарбияи ҷисмонӣ:

Қабули меъёрҳои миллии тарбияи ҷисмонӣ дар доираи баргузории дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ ва маҳфилҳои беруназдарсӣ баргузор карда мешаванд.

Агар дар синф ё гурӯҳ 30 нафар хонанда ё донишҷу бошад дар ин ҳолат онҳо ба ду гурӯҳ ҷудо шуда, бо навбат аз рӯи ду номгуи меъёр талаботҳоро иҷро мекунанд.

Хонандагон ва донишҷуён бояд ҳатман бо либос ва пойафзоли варзишӣ дар рӯзи қабули меъёрҳо ҳозир шаванд.

Дар ҳолати супоридани меъёрҳои миллиии тарбияи ҷисмонӣ ба хонандагон ва донишҷуён шаҳодатнома вобаста ба дараҷаи иҷрогардида, аз ҷониби муассисаи таълимӣ дода мешавад.

Эзоҳ: Дар ҳолати иҷро нагардидани меъёрҳо аз ҷониби хонанда ва донишҷу ба онҳо мӯҳлат дода мешавад

Замимаи 3

Протоколи қабули меъёрҳои миллии тарбияи ҷисмонӣ ва солимии аҳолӣ
(номгӯи ташкилот ва муассисаи таълимӣ) _____________________(номгуи ноҳия, шаҳр, деҳот ва макони қабули меъёрҳо)________________________________санаи_______________20____.

№ п\п	Ном ва насаб	Сину сол	Номгуи идора ташкилот муассиса ҷамоат	Номгуи меъёрҳои миллии тарбияи ҷисмонӣ ва солимӣ вобаста ба зинаҳои сину соли												Номгуи дараҷаи сазоворшуда
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																

Ҳамагӣ _______ нафар супорид. Аз ин ______нафар бо дараҷаи 1, _______нафар бо дараҷаи 2, _______нафар бо дараҷаи 3 ва ________нафар меъёрҳоро иҷро накарданд.

Эзоҳ: Дар сутунҳои аз 1 то 12 номгуи намудҳои меъёрҳо бояд бо хомма дасти сабт карда шаванд.

Раиси Комиссия: Комилзода А имзо

Аъзоёни комиссия; Саидов А имзо

Замимаи 4

Тағйироту иловаҳо дар
“Тартиб оид ба меъёрҳои миллии тарбияи ҷисмонӣ ва солимии аҳолӣ”.

Банди 14. Навишта шудааст; “Давраи ҳисоботӣ барои иҷрои меъёрҳои миллии тарбияи ҷисмонӣ ва солимии аҳолӣ ҳамасола барои хонандагон ва донишҷуёни муассисаҳои таълимӣ аз 1 июн то 1 август ва барои дигар шахсон аз 15 сентябр то 15 ноябр муқаррар карда шавад”.

Иваз карда шавад:

-мӯҳлати қабули меъёрҳо барои хонандагон ва донишҷуёни муассисаҳои таълими **аз 1 апрел то 25 май** ва барои дигар шахсон аз моҳи **сентябр то ноябр** муайян карда шавад.

Банди 15. Навишта шудааст; “Муассисаҳои таълимӣ ва роҳбарони мақомоти иҷроияи маҳаллии ҳокимияти давлатӣ, вазорату идораҳо ва ташкилотҳо ҳамасола то **1 июни** руйхати хонандагон, донишҷуён ва кормандони худро ба комиссияҳои маҳаллӣ оид ба иҷрои мутобиқи замимаи 2 Тартиби мазкур пешниҳод менамоянд”.

Иваз карда шавад:

-ба ҷойи 1 июн нишон додашуда **1 апрел** хонда шавад.

Банди 20. Натиҷаи санҷиш аз ҷониби доварони варзишӣ дар протоколи иҷрои меъёрҳои миллии тарбияи ҷисмонӣ ва солимии аҳолӣ (минбаъд протокол) вобаста ба намуди меъёрҳои санҷишӣ дарҷ карда мешавад. Ба протокол довари варзишӣ имзо мегузорад.

Иваз карда шавад:

-ба ҷойи доварони варзишӣ **аъзоёни Комиссия** хонда шавад.

Банди 21. Доварони варзишӣ аз ҷониби комиссияҳои маҳаллӣ интихоб карда мешаванд.

-ба ҷойи Доварони варзишӣ **аъзоёни Комиссия** хонда шавад.

Дар замимаи 1 Ба Тартиб оид ба меъёрҳои миллии тарбияи ҷисмонӣ ва солимии аҳолӣ, дар Ҷадвалҳои 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 ба ҷойи калимаҳои “ҷойи якум”, “ҷойи дуюм” ва “ҷойи сеюм” калимаҳои **“дараҷаи якум”, “дараҷаи дуюм” ва “дараҷаи сеюм”** иваз карда шаванд.

Дар замимаи 1 Ҷадвали 4 сархати 3 рақамҳои 170, 180, 195, 165, 175, 190 барои меъёрҳои кашидани вазн дар турник барои занони 20-24 сола ва 25-29 сола бардошта шавад.

Калимаҳои асбоби варзишӣ 500 грамма, асбоби варзишӣ 700 грамма ва асбоби варзишӣ 150 грамма – иваз карда шаванд ба калимаҳои **норинҷаки дасти таълимии 500 грамма, норинҷаки дасти таълимии 700 грамма ва тӯбчаи ҷавгонбозӣ 150 грамма .**

Ҷадвалҳои аз 1 то 9 сархати 5 Ба ҷойи калимаи “Қату рост кардани дастҳо дар ҳолати такяи дарозкашида ба фарш” ба калимаи “**Бо қувваи дастон бардоштани вазни бадан дар болои фарш ё замин” (отжиманий от земли или пола) хонда шавад.**

Дар замимаи 1 ҷадвалҳои 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 зерхатҳои 5, 6, 7, 10, 11, 12 калимаҳои “дав бо лижа” бардошта шуда, ба ҷойи он калимаи **“велосипедронӣ** хонда шавад

Замимаи 3 ба **замимаи 5** иваз карда шавад.

Замимаи 5

Номгуи шакли шаҳодатномаҳои дараҷаи 1, 2 ва3.

Шаҳодатномаи дараҷаи 1

иҷрои меъёрҳои миллии тарбияи ҷисмонӣ ва солимии аҳолӣ

Ному насаб ___________________________________

Сину сол______________________________________

Ҷойи таҳсил (кор)______________________________

Санаи қабули меъёрҳо___________________________

Бо фармоиши ________аз_______ соли________№___

Номгуи ташкилот, муассиса______________________

(муҳр, имзои роҳбар) ___________________________

Раиси комиссия___________ному насаб_______ имзо

Шаҳодатномаи дараҷаи 2

иҷрои меъёрҳои миллии тарбияи ҷисмонӣ ва солимии аҳолӣ

Ному насаб ______________________________________

Сину сол____

Ҷойи таҳсил (кор)_________________________________

Санаи қабули меъёрҳо_____________________________

Бо фармоиши_______аз ________ соли________№___

Номгуи ташкилот, муассиса________________________

(муҳр, имзои роҳбар) ______________________________

Раиси комиссия_____________ному насаб_______ имзо

Шаҳодатномаи дараҷаи 3

иҷрои меъёрҳои миллии тарбияи ҷисмонӣ ва солимии аҳолӣ

Ному насаб ___________________________________

Сину сол______________________________________

Ҷойи таҳсил (кор)______________________________

Санаи қабули меъёрҳо___________________________

Бо фармоиши_______аз ________ соли________№___

Номгуи ташкилот, муассиса______________________

(муҳр, имзои роҳбар) ____________________________

Раиси комиссия____________ному насаб_______ имзо

Меъёрҳои миллии тарбияи ҷисмонӣ ва солимии аҳолӣ дар Ҷумҳурии Тоҷикистон

ММТҶСА

Шаҳодатнома

Замимаи 6

Ба масъулони самти варзиши
Вазорату, идора, ташкилоту
муассисаҳои таълимии
Ҷумҳурии Тоҷикистон

Тавре иттилоъ доред аз ҷониби Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон қарор дар бораи Тартиб оид ба қабули меъёрҳои миллии тарбияи ҷисмонӣ ва солимии аҳолӣ барои 9 зинаи сину соли аҳолӣ санаи 28 апрели соли 2023, №169 қабул гардид.

Тартиби мазкур бо мақсади солимии аҳолӣ, баланд бардоштани самаранокии истифодаи имконият, таҳкими саломатӣ ва рушди мутаносибу ҳаматарафаи ҷисмонии аҳолии ҷумҳурӣ равона шуда, вазифаҳои он аз ҷалби бештари аҳолӣ ба машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ, баланд бардоштани сатҳи ҷисмонии ҳар як фард, инкишофи сифатҳои тарбияи ватандӯстӣ ва омодагӣ ба меҳнат ва дифоъи ватан мебошад.

Бояд қайд намуд, ки то ин вақт қабули меъёрҳои тайёрии ҷисмонӣ дар байни аҳолии ҷумҳурӣ вуҷуд надошт ва таҷрибаи зарури низ ҷиҳати қабули меъёрҳо вуҷуд надорад. Аз ин лиҳоз, ҷиҳати дуруст ташкил ва қабул намудани меъёрҳо дар байни аҳолӣ аз ҷониби мутахассисон тавсияҳои судманду муфид пешниҳод гардид.

Дар асоси қарори мазкур мақоми ваколатдори давлатӣ дар соҳаи тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш назди Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон яъне Кумитаи кор бо ҷавон ва варзиши назди Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон дар якҷояги бо мақомоти иҷроияи ҳокимияти давлатии Вилояти Мухтори Кӯҳистони Бадахшон, вилоятҳо, шаҳри Душанбе ва шаҳру ноҳияҳо ҳамчун амалисозии тартиби мазкур муқаррар шудааст.

Аз ин лиҳоз ҷиҳати мусоидат дар ташкил ва баргузории қабули меъёрҳои миллии тарбияи ҷисмонӣ дар байни аҳолӣ як чанд тавсияҳо пешниҳод карда мешаванд.

1. Қабл аз 2 моҳ аз баргузории чорабиниҳо дар сатҳи ташкилоту, идораҳо маҳал ва муассисаҳои таълимии шаҳру ноҳияҳо комиссияҳои тадорукоти ва комиссияи қабулро бо мақсади омодаги ва қабули дурусти меъёрҳои миллии тарбияи ҷисмонӣ ва солимии аҳолӣ аз ҳисоби мутахассисони варзидаи соҳа таъсис дода шаванд.
2. Вазифаи комиссияи тадорукоти ин омодагии макони баргузорӣ дар сатҳи баланд, таъмини лавозимотҳои варзишӣ ва маводҳои зарурӣ барои масъулони чорабинӣ буда, вазифаи комиссияи қабул дар сатҳи зарури таъмин намудани раванди қабули меъёрҳо дар байни аҳолӣ мебошад.
3. Қабл аз баргузории чорабиниҳо баргузории семинарҳои омӯзиши бо иштироки ҳайати комиссияҳои тадорукоти ва комиссияи қабул ҷиҳати фаҳмонидани тартиби қабули меъёрҳои миллӣ тарбияи ҷисмонӣ ва солимии аҳолӣ дар тамоми шаҳру ноҳияҳои ҷумҳурӣ.

4. Санҷиши макони баргузорӣ ва таъмини маводҳои зарурӣ ҷиҳати баргузории чорабинӣ.
5. Муайян намудани макон ва вақти баргузории қабули меъёрҳо вобаста ба 9 зинаи сину соли аҳолӣ дар шакли ҷадвал ва тасдиқи онҳо, таъмини иншоотҳои варзишӣ ба тарзи ройгон дар вақти қабули меъёрҳо дар сатҳи маҳал, ҷамоат, ноҳия ва шаҳр.
6. Ҳамкориҳои зич бо мақоми ваколатдори давлатӣ дар соҳаи тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш назди Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон (Кумитаи кор бо ҷавон ва варзиши назди Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон) ва масъулони қабули меъёрҳои миллии тарбияи ҷисмонӣ ва солимии аҳолӣ.

Замимаи 7

Номгӯи лавозимот ва ашёҳои варзишӣ ҷиҳати қабули меъёрҳои миллии тарбияи ҷисмонӣ ва солимии аҳолӣ барои 9 зинаи аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон (барои ҳар як идора, ташкилот ва муассисаи таълимӣ)

1. Сониясанҷи варзишӣ (секундомер) - 8 дона
2. Рулетка (дарозияш то 10 метр) -2 дона (барои чен кардани ҷаҳиш ба дарозӣ)
3. Норинҷаки таълимӣ (учебный граната) – 12 дона (500 -700 грамма)
4. Санг (гир) – вазнаш 16 кг – 4 дона
5. Тӯбчаи чавгонбозӣ - 12 дона (вазнаш 150 грамм)
6. Яроқи ҳавофишор (пневматическые оружие) – 4 дона
7. Турник (барои кашидани вазн) – 6 адад (2 адад барои хонандагони синфи 1-4) баландияш аз замин аз 180 см -200 см ва паҳнои пояҳо то 120 см, 2 адад барои хонандагони синфҳои 5-8 баландияш 220 см ва паҳнои пояҳо то 120 см, 2 адад барои хонандагони синфҳои 9 то 11 баландияш аз замин 250 см, паҳнои пояҳо 120 см. (чуқурии пояҳои турник дар замин аз 70 то 100 см)

- Эзоҳ: Андозаи баландии турник аз замин чунин бояд бошад, ки хонанда бо нуги панҷаи дастҳо ва баланд кардани қомат бо панҷаҳои пой нуги ангуштони дасташро ба тири болои турник расонад.

8. Сектор (ҷойи алоҳида) бо роҳрави давидан аз масофаи 30-45 метр барои ҷаҳидан ба дарозӣ, ҷуқурии махсус (прижковый яма) бо пур будани рег ё хоки муолими бе сангреза дошта (ҷуқури то 50 см, дарозии 11 метр, паҳноии аз 2,75 см то 3 метр)
9. Роҳравҳои ҳамворшуда (бо руйпуши асфалт, резини, бетонӣ) давидан ба масофаҳои 60 метр, 100 метр иборат аз 4 то 8 адад роҳрав
10. Баландгуяки дастӣ -2 дона
11. 6 адад байроқчаҳои ранги матоъашон сурх ва сафед барои масъулон дар хати ҷаҳидан ба дарозӣ ва ҳаво додани норинҷаки таълимӣ.
12. 4 дона ҳуштакӣ доварӣ
13. Ресмон барои чен кардани масофаҳо то 100 метр
14. Маводҳои махсус барои аломатгузори дар масофаҳо
15. Курсии гимнастӣ,
16. Гилеми варзишӣ

Замимаи 8

Таъсиси комиссияи идоравӣ (ҷумҳуриявӣ) оид ба қабули меъёрҳои миллии тарбияи ҷисмонӣ ва солимии аҳолӣ дар назди Кумитаи кор бо ҷавонон ва варзиши назди Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон

- Комиссияҳо дар ҳайати мутахассисон аз 5 ё 7 нафар иборат мебошад.
- Ҳайати аъзоёни комиссияи идоравӣ :

1. Раиси Кумита – раиси комиссия
2. Муовини якуми Раис
3. Муовинон
4. Котиб
5. Аъзоёни комиссия;

6-

7-

Эзоҳ: Комиссияи идорави (ҷумҳуриявӣ) роҳбарии умумии омодагии макони баргузори ва ҷараёни иҷрои меъёрҳои миллии тарбияи ҷисмони ва солимии аҳолиро дар тамоми минтақаҳои ҷумҳурӣ назорат ва амалӣ намуда ба Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон маълумоти омориро ҷиҳати қабули меъёрҳо дар ҷумҳурӣ пешниҳод менамояд.

Таъсиси комиссияҳои маҳаллӣ оид ба қабули меъёрҳои миллии тарбияи ҷисмонӣ ва солимии аҳолӣ дар сатҳи шаҳр ва ноҳияҳо.

Комиссияҳо дар сатҳи шаҳру ноҳия таъсис дода мешаванд ва ҳайати аъзоёни он аз 5 ё 7 нафар иборат мебошад.

Ҳайати аъзоёни комиссия дар сатҳи шаҳру ноҳияҳо аз чунин шахсони мансабдор иборат мебошанд:

1. Муовини раиси ноҳия, шаҳр – раиси комиссия
2. Мудири шуъбаи маориф, (муовини ректор) ноҳия, шаҳр – аъзои комиссия
3. Нозир ё методисти шуъбаи маориф (мудири кафедраи тарбияи ҷисмонӣ) –масъули самти тарбияи ҷисмонӣ ва омодагии дифои ҳарбӣ – котиби комиссия
4. Сармутахассиси Раёсат, бахши кор бо ҷавон ва варзиш – аъзои комиссия
5. Намояндаи комиссарияти ҳарбӣ – аъзои комиссия
6. Намояндаи мактаби варзишӣ - аъзои комиссия
7. Омӯзгорони фанни тарбияи ҷисмонӣ – аъзои комиссия

Эзоҳ: Комиссияҳои сатҳи ноҳиявӣ ва шаҳри ҳисоботҳоро аз тамоми ҷамоату деҳоти ҳудуди ноҳия ва шаҳр ҷамъ намуда, онро ба мақоми ваколатдори давлатӣ дар соҳаи тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш (Кумита) бо таври хаттӣ пешниҳод менамояд.

Таъсиси комиссияҳои маҳаллӣ оид ба қабули меъёрҳои миллии тарбияи ҷисмонӣ ва солимии аҳолӣ дар сатҳи муассисаҳои таълими шаҳру ноҳияҳо.

Комиссияҳо дар сатҳи муассисахои таълими шаҳру ноҳияҳо таъсис дода мешаванд ва ҳайати аъзоёни он аз 5 ё 7 нафар иборат мебошад.

Ҳайати аъзоёни комиссияҳо дар сатҳи муассисаҳои таълимии шаҳру ноҳияҳо аз чунин шахсони мансабдор иборат мебошанд:

1. Ректор (директор) муассисаи таълими ноҳия, шаҳр – раиси комиссия
2. Мудири шуъбаи маориф, (муовини ректор) ноҳия, шаҳр – Муовини раиси комиссия
3. Мудири кафедраи тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш, нозир ё методисти шуъбаи маориф–масъули самти тарбияи ҷисмонӣ ва омодагии дифои ҳарбӣ – котиби комиссия
4. Сармутахассиси Раёсат, бахши кор бо ҷавон ва варзиш – аъзои комиссия
5. Намояндаи комиссарияти ҳарбӣ – аъзои комиссия
6. Намояндаи мактаби варзишӣ - аъзои комиссия
7. Омӯзгорони фанни тарбияи ҷисмонӣ – аъзои комиссия

Эзоҳ: Комиссияҳо ҳисоботҳоро аз тамоми муассисаҳои таълими дар ҳудуди ноҳия ва шаҳр ҷамъ намуда, онро ба мақоми ваколатдори давлатӣ дар соҳаи тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш бо таври хаттӣ пешниҳод менамояд.

Таъсиси комиссияҳои маҳаллӣ оид ба қабули меъёрҳои миллии тарбияи ҷисмонӣ ва солимии аҳолӣ дар сатҳи ҷамоат ва маҳаллаҳо.

Комиссияҳо дар сатҳи ҷамоат ва деҳот таъсис дода шуда, ҳайати аъзоёни комиссия иборат 5 ё 7 нафар мебошанд.

Ҳайати аъзоёни комиссия дар сатҳи ҷамоати деҳот аз чунин шахсони мансабдор иборат мебошад:

1. Раиси ҷамоат – раиси комиссия
2. Директори МТУ – муовини раиси комиссия
3. Омӯзгори фанни тарбияи ҷисмонӣ – котиби комиссия
4. 4 нафар омӯзгорони фанни тарбияи ҷисмонӣ МТУ – аъзоёни комиссия

Эзоҳ: Комиссияҳо дар сатҳи ҷамоату деҳот ҳисоботҳои омориро оид ба қабули меъёрҳо аз тамоми маҳаллаҳои деҳоти ҳудуди ҷамоат ҷамъ намуда, онро ба комиссияи сатҳи ноҳиявӣ ё шаҳри бо таври хаттӣ пешниҳод менамоянд.

Таъсиси комиссияҳои маҳаллӣ оид ба қабули меъёрҳои миллии тарбияи ҷисмонӣ ва солимии аҳолӣ дар сатҳи вазорат, ташкилоту идораҳо.

Комиссияҳо дар сатҳи вазорат, ташкилоту идораҳо таъсис дода шуда, ҳайати аъзоёни комиссия иборат 5 ё 7 нафар мебошанд.

Ҳайати аъзоёни комиссия дар сатҳи вазорат, ташкилоту идораҳо аз чунин шахсони мансабдор иборат мебошад:

1. Роҳбари вазорат, идора ва ташкилот – раиси комиссия
2. Муовини роҳбар – муовини раиси комиссия
3. Дастурдеҳи варзиш, мураббӣ, масъули тарбияи ҷисмонӣ – котиби комиссия
4. Раиси иттифоқи касаба – аъзоёи комиссия
5. Собиқадорони ва варзишгарони ташкилот – аъзои комиссия

Эзоҳ: Комиссияҳо дар сатҳи вазорат, идора ва ташкилот ҳисоботҳои омориро оид ба қабули меъёрҳо ҷамъ намуда, онро ба комиссияи сатҳи зинаи болои дар сатҳи маҳал пешниҳод менамоянд.

Замимаи 9

Оид ба пешниҳоди ҳисоботи оморӣ ҷиҳати қабули меъёрҳои миллии тарбияи ҷисмонӣ ва солимии аҳоли

Маълумоти омории ҷиҳати қабули меъёрҳои миллии тарбияи ҷисмонӣ ва солимии аҳолӣ аз ноҳияи (шаҳрӣ)____________________барои соли ___________________

Рақами зинаҳо	Сину сол	Шумораи умумии иштирокчиён	Занон (духтарон)	Мардон (писарон)	Меъёрҳоро иҷро намуданд			Меъёрҳоро қисман иҷро карданд	Меъёрҳоро иҷро накарданд
					дараҷаи 1	дараҷаи 2	дараҷаи 3		
1	9-12 сола								
2	13-16 сола								
3	17-19 сола								
4	20-29 сола								
5	30-39 сола								
6	40-49 сола								
7	50-59 сола								
8	60-69 сола								
9	70 сола боло								
Ҷамъи умумӣ (нафар)									

Раиси комиссия____

Котиби комиссия____

Имзо муҳр Ному насаб

Сана «______» ________________________соли 20____

Замимаи 10

Дастуру тавсияҳо оид ба номгӯи машқҳои асосӣ дар қабули меъёрҳои миллии тарбияи ҷисмонӣ ва солимии аҳолӣ

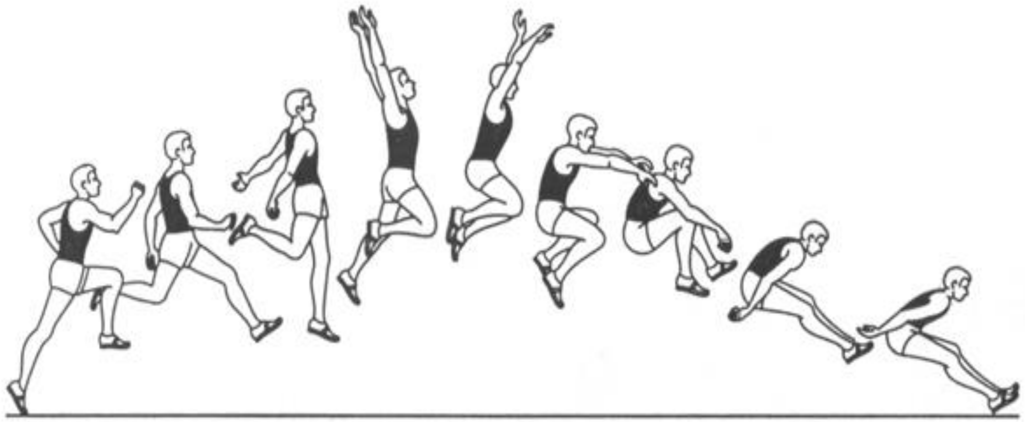
Ҷаҳиш бо давидан ба дарозӣ

Ҷаҳиш бо давидан ба дарозӣ аз чор фазаи асосӣ иборат мебошад.

Тарзи дурусти иҷрои меъёри ҷаҳиш бо давидан ба дарозӣ аз давидан тела додани бадан , ҷаҳидан ва фуруд омадан иборат мебошад.

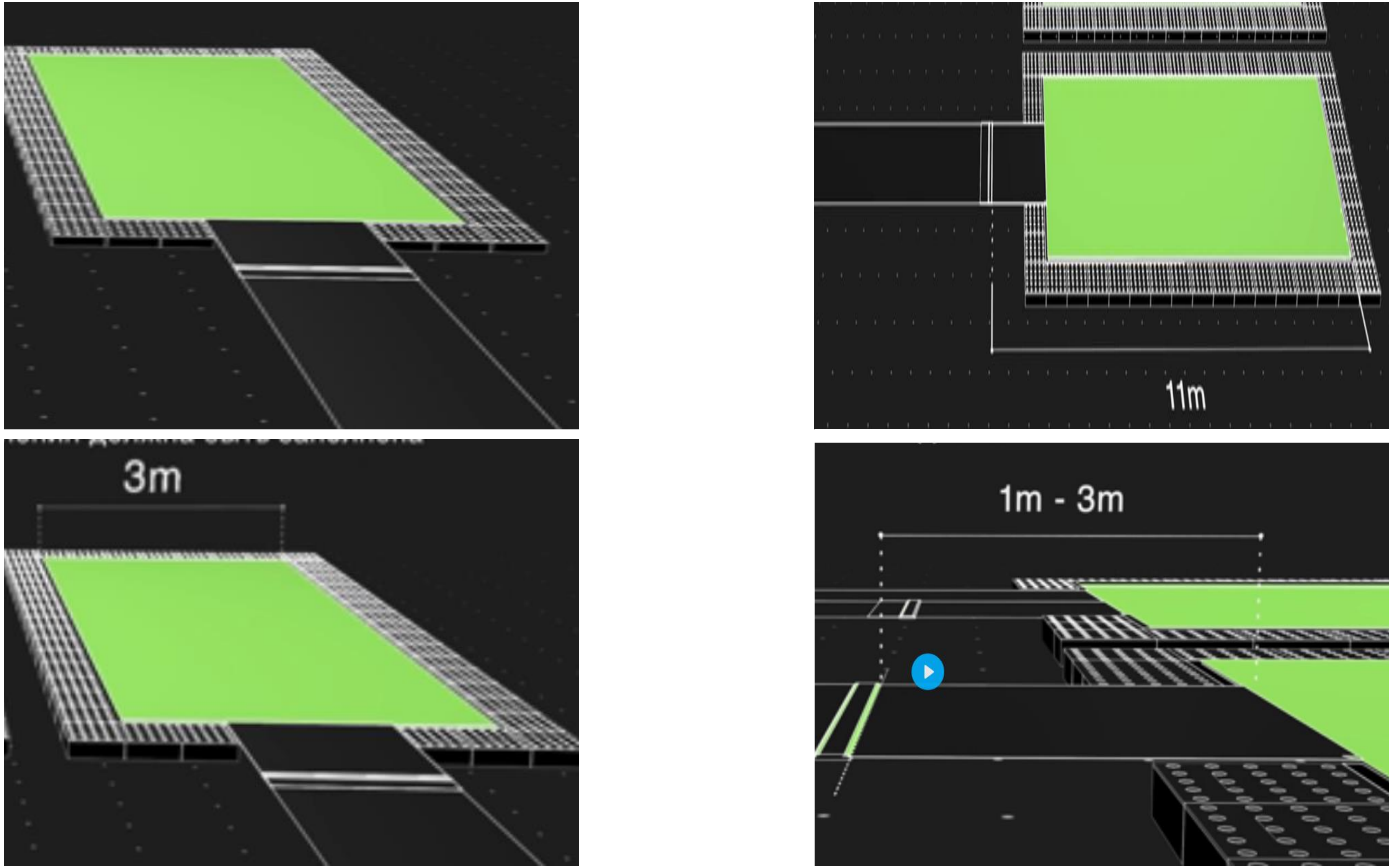
1. Давидан
2. Тела додан
3. Ҷаҳидан

Фуруд омадан

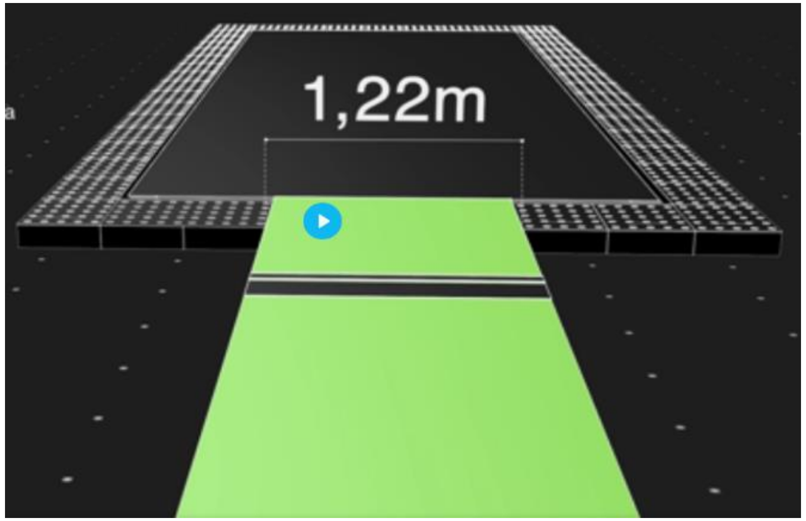


Тарзи иҷрои дурусти ҷаҳиш бо давидан ба дарозӣ

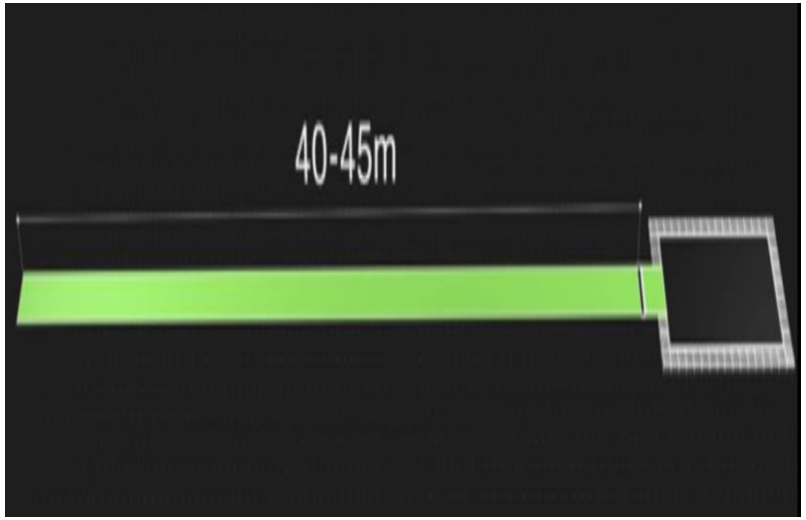
Ҷуқурии махсус то 50 см бо реги хокдору бе сангреза пуркардашуда, дарозияш то 11 метр, паҳноияш аз 2,75 см то 3 метр иборат мебошад.



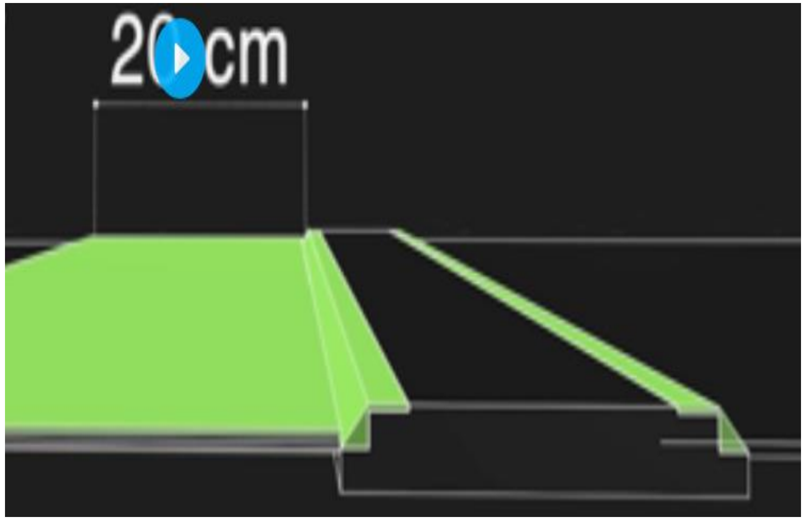
Масофаи хати ҷаҳидан то ҷуқурии он аз 1 метр то 3



Пахноии роҳдав 1,22м



Масофаи роҳдав 30-45м



Планка барои ҷаҳидан баландияш аз 10 то 20 см

Таҷҳизотҳои зарури барои ҷаҳидан ба дарозӣ; рулетка, метр, хокҳамворкунак, 2 адад байроқчаҳои матоъашон сафед ва сурх

Ҷаҳиш ба дарозӣ аз ҷой бо ёрии дасту пойҳо.

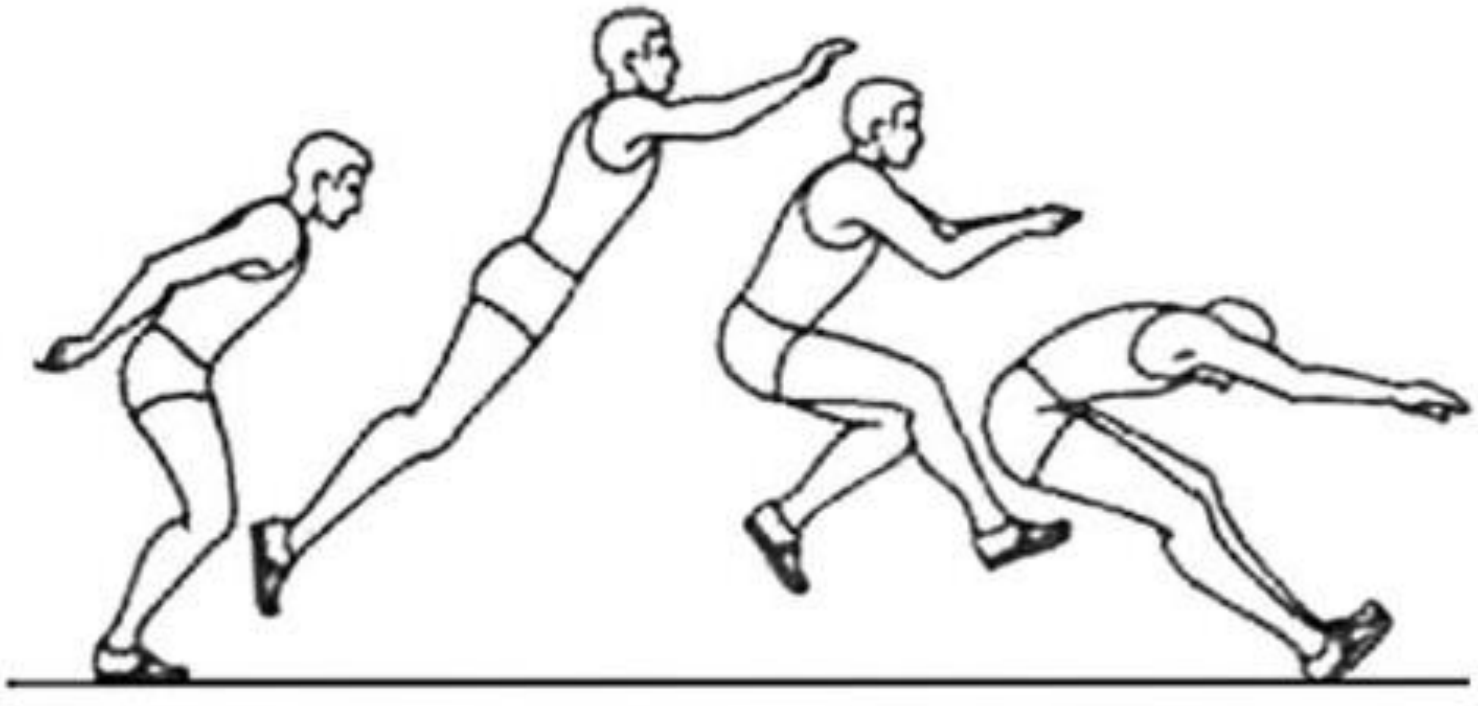
Варзишгар бояд ду пойро якҷоя дар баробари китфҳо монда, ҳатро зер накарда бо ёрии дасту пойҳо ба пеш ҷаҳад. Ҷаҳидан ба дарозӣ аз ҷой дар толори варзиши ва ҳавои кӯшод доир карда мешавад.

Барои хубтару дуруст иҷро намудаи ҷаҳиш 3 имконият дода шуда, натиҷаи бехтарин он ҳисоб карда мешавад. Барои омодаги ва иҷро ҳар як имконият 1 дақиқа вақт дода мешавад. Расидани пошнаи пой ба замин масофаи дарози ҳисоб карда мешавад

Техникаи ҷаҳиш аз ҷой дар чор фаза иҷро мешавад;.

1. Тайёри ба ҷаҳиш
2. Ҷаҳидан
3. Парвоз
4. Фуруд омадан.

Тарзи дуруст иҷро намудани ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ дар расм



Партофтани норинҷаки дасти таълимӣ вазнашон 500 ва 700 грамма

Вазнҳои норинҷаки дасти таълимӣ 500 ва 700 грамм буда, дарозии умумии онҳо 30 см, диаметри дастаи норинҷак 2,6 мл мебошад.

Тарзи партофтани норинҷакӣ дасти таълимӣ ду намуд мебошад; аз ҷой истода партофтан ва давида дар хатти муайяшуда истода баъд партофтан.

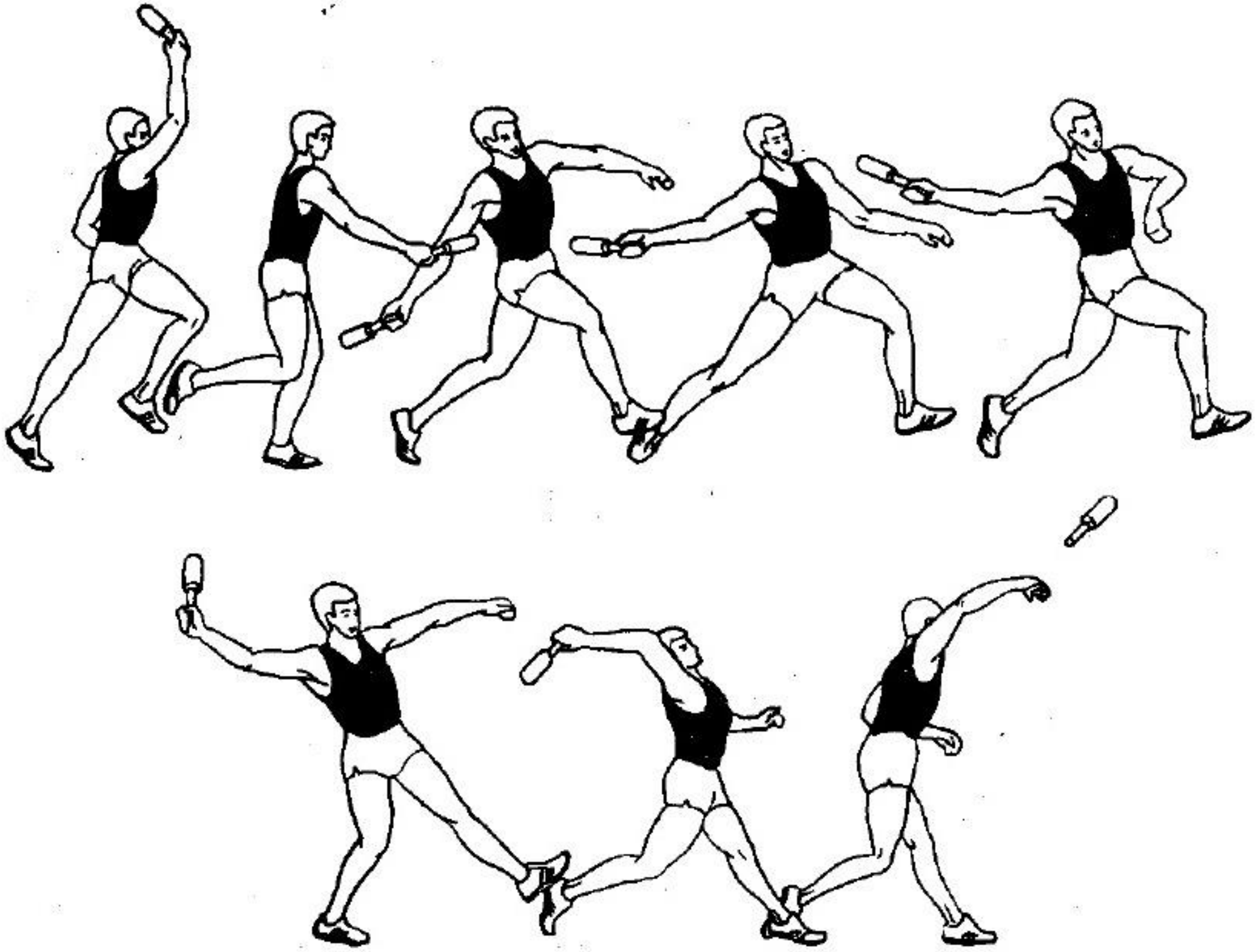
Дар ҳолаи зер кардани хати муайяншуда аз ҷониби меъёрсупоранда амали иҷрошуда ба инобат гирифта намешавад.

Партофтани норинҷак бо ёрии як даст (рост ё чап) иҷро карда мешавад.

Тарзи дуруст доштан ва партофтани норинҷаки дасти таълимӣ дар расмҳо

1

2

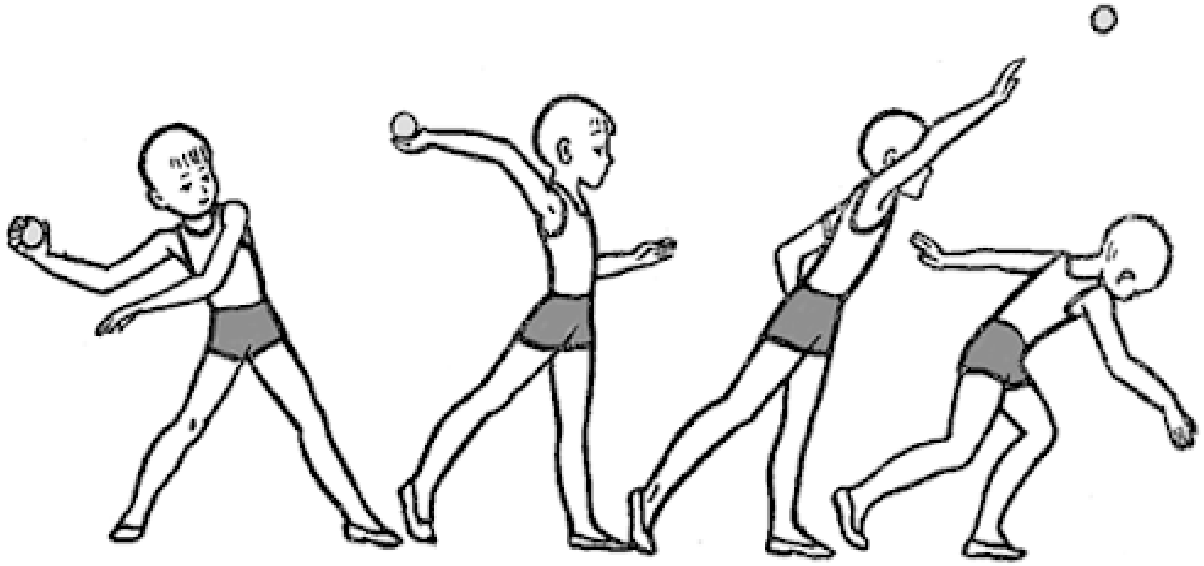


Партофтани тӯбчаи вазнаш 150 грамма

Тӯбчаи чавгонбозӣ вазнаш 150 грамма.

Тарзи партофтани тӯбчаи чавгонбози чунин мебошад; аз ҷой истода тӯбчаро дар ангуштони даст нигоҳ дошта дастру оринҷро авлонҷ дода баъд ба дури партофтани тӯбча .Техникаи партофтани тӯбча аз дуруст доштани тӯбча ва авлонҷ додани даст иборат мебошад.

Партофтани тӯбча бо ёрии як даст (рост ё чап) иҷро карда мешавад

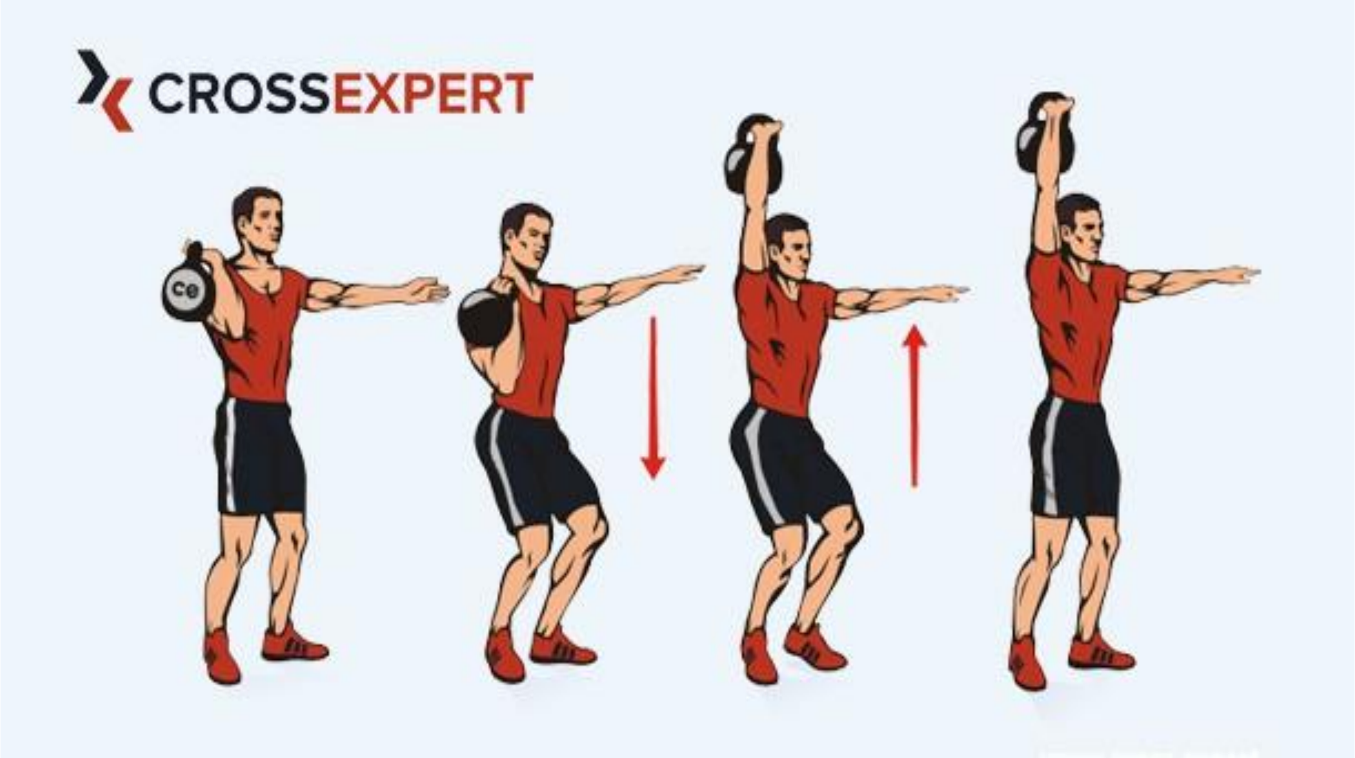


Тарзи дуруст партофтани тӯбча дар расм

Бардоштани санги вазнаш (гир) 16 кг

Дар ҳолати росто истода, пойҳо дар баробари китф ҷойгир шуда, бо қувваи як даст (рост ё чап) бо тела додан бардоштани санг (гир) аз сару китфи худ боло. Санг бо як даст бардошта мешавад ва тарзи дуруст иҷро шудани амал ин ҳолати аз китф боло бо тела додан ва бардоштани санг ҳисобида мешавад. Қувваи пойҳо низ истифода мешаванд.

Тарзи дуруст бардоштани санги 16 кг дар расм



- **Давидан ба масофаҳои 60 м, 100 м, 1000 м, 2000 м, 3000 метр**

- Дар ҳолати мазкур 4, 6 ё 8 нафар меъёрсупоранда (вобаста ба мавҷуд будани пайроҳаи дав дар варзишгоҳ) якҷо давида вақти сарфшудаи ҳар як нафари онҳо ба қайд гирифта мешавад.

- **Пойга (кросс) ба масофаҳои 3 км, 5 км дар пайроҳаи ноҳамвор**

- Дар ҳолати мазкур теъдоди тамоми меъёрсупорандагон якҷо ба масофаи мазкурро тай намуда, вақти сарфшудаи онҳо ба инобат гирифта намешавад.

- Дар ҳолаи қабули меъёрҳо оид ба пойга бояд қоидаҳои бехатарӣ риоя шуда, дастурдеҳон, табиб ва дигар шахсони масъул дар чорабинӣ иштирок намоянд.

- **Шиноварӣ**

- Дар намуди мазкур агар дар муассиса ҳавзи шиноварӣ мавҷуд бошад меъёр қабул карда мешавад. Теъдоди 4, 6 ё 8 нафар меъёрсупоранда (вобаста ба мавҷуд будани пайроҳаи шиноварӣ дар ҳавзи шиноварӣ) якҷо шино намуда, вақти сарфшудаи ҳар як нафари онҳо ба қайд гирифта мешавад.

- Дар ҳолаи қабули меъёрҳо оид ба шиноварӣ ҳатман қоидаҳои бехатарӣ риоя шуда, бояд масъулони наҷотдиҳанда иштирок намоянд.

- Меъёрҳо аз намуди оддии шиноварӣ яъне усули тарзи озод қабул карда мешавад.

Бозиҳои серҳаракат

Меъёрсупоранда дар бозиҳои серҳаракат иштирок намуда (бозиҳои серҳаракати халқӣ, пионербол, эстафетаҳо бо тӯб, эстафетаи варзиши сабук, баскетбол, волейбол, ҳендбол, футболи хурд, чавгонбозӣ) маҳорату малакаи худро нишон медиҳанд.

Мисол; Ҳамаи меъёрсупорандагон ба ду даста ҷудо шуда, бо ҳамдигар дар шакли эстафета бо тӯб ва ворид намудани он ба сабати сипари баскетбол (ё расонидаи тӯб ба ҳамдаста) рақобат мекунанд. Дар инҳолат омӯзгор маҳорату малакаи ҳар як меъёрсупорандаро баҳогузорӣ менамояд.

Тирпаронӣ аз яроқи ҳавофишор

Дар намуди мазкур агар дар муассиса толори тир ва яроқҳои ҳавофишор мавҷуд бошад меъёр қабул карда мешавад. Теъдоди 2, 4, 6 нафар меъёрсупоранда (вобаста ба мавҷуд будани яроқ ва ҷойҳои махсус оид ба тирпаронӣ) якҷо тирандозӣ намуда, холҳои гирифташудаи ҳар як нафари онҳо ба қайд гирифта мешавад.

Дар ҳолаи қабули меъёрҳо оид ба тирпаронӣ ҳатман бояд қоидаҳои бехатарӣ риоя шуда, дастурдеҳон ва дигар шахсони масъул иштирок намоянд.

- **Гӯштини миллӣ (гӯштингири)**

- Дар намуди мазкур иҷрои усулҳои гӯштини миллӣ аз меъёрсупоранда санҷиш шуда, маҳорату малакаи он баҳогузори карда мешавад.
- Иҷрои усулҳои гӯштини миллӣ дар болои гилеми гӯштингирӣ толори варзишӣ ё ҳавои кӯшод баргузор карда мешавад.
- Дар ҳолати қабули меъёрҳо меъёрсупорандагон бояд бо либоси гӯштингирӣ таъмин буда, қоидаҳои бехатари риоя карда шаванд.
- Дар намуди гӯштини миллӣ аслан ду нафар меъёрсупоранда бо пӯшидани либоси гӯштингирӣ бо ҳамдигар бо тоаври намоишӣ рақобат намуда, маҳорату малакаи худро ҷиҳати иҷрои усулҳои гуногуни гӯштини миллӣ нишон медиҳанд.
- Усулҳои гуногуни гӯштингирӣ аз дуруст доштани ҳариф, ҳимоя аз ҳамлаи ҳариф, истифодаи амалҳои партофани ҳариф ба тарзи ҳалукандозӣ, сари китф, доштани камарбанд, аксуламал, сурун, тод, дастпеч, сари севҷи, ба паси пой задан, саризону бардоштанро нишон дода мешавад.

- **Кашидани вазни бадан дар турник**

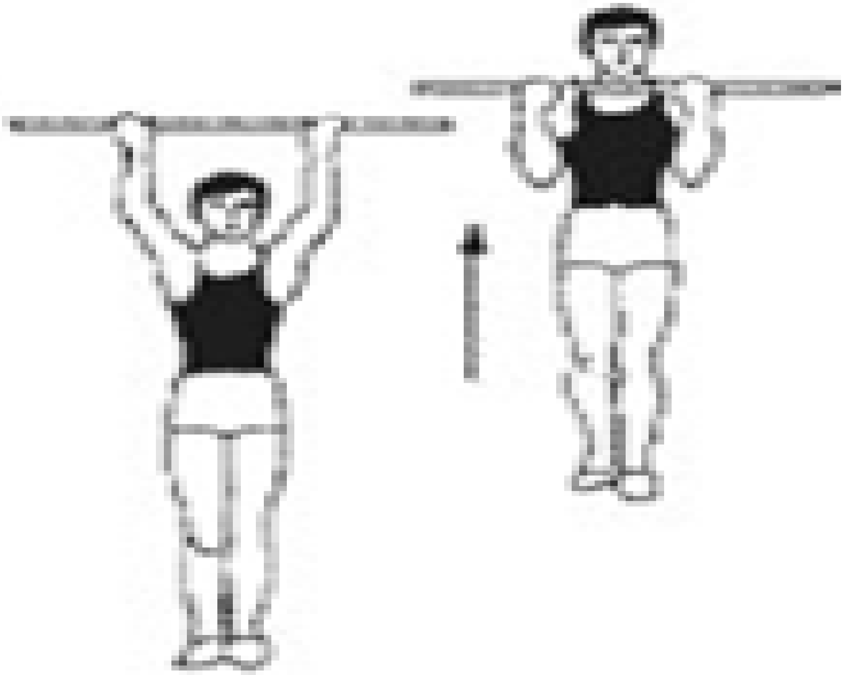
Турникҳо барои кашидани вазни бадан ба 3 номгу ва андоза ҷудо мешаванд. Барои хонандагони синфҳои ибтидоӣ баландияш аз замин аз 180 см -200 см ва паҳнои пояҳо то 120 см, барои хонандагони синфҳои миёна баландияш 220 см ва паҳнои пояҳо то 120 см, барои хонандагони синфҳои болоӣ баландияш аз замин 250 см, паҳнои пояҳо 120 см буда, чуқурии пояҳои турник дар замин аз 70 то 100 см бояд бошанд.

Дар мавриди мавҷуд набудани андозаи муайяни турник барои хонандагони сину соли наврас дар зери пойи онҳо ҷойгир намудани ягон асбоб (стул ё гилем) барои расидан дастҳо ба тири турник (бо назорати омӯзгор) гузошта мешавад.

Аз ҷониби масъулон ҷиҳати қабули меъёрҳои намуди турникаши, ҷаҳидан ба дарозӣ, партофтани норинҷак ва тубчаи чавгонбози, бардоштани санг (гир) бояд қоидаҳои ҳимоя (страховка) ва бехатарӣ риоя карда шаванд.

Дар меъёри турниккаши амали шахси меъёрсупоранда дар ҳолате дуруст ҳисобида мешавад, ки таги манаҳи он аз болои тири турник ҷойгир шавад (расми 4).

Эзоҳ: Андозаи баландии турник аз замин чунин бояд бошад, ки хонанда бо нуги панҷаи дастҳо ва баланд кардани қомат бо панҷаҳои пой нуги ангуштони дасташро ба тири болои турник расонад



Дар расмҳои 1-4 тарзи дуруст доштани дастҳо дар тири турник ва кашидани вазн бо ёрии пойҳо.

Бардоштани вазн бо ёрии дастҳо дар ҳолати хобида ба пеш (отжиманий)

Аслан ду намуди бардоштани вазн бо ёрии дастҳо дар ҳолати хобидан (отжиманий) мавҷуд мебошад;

1. Бо қувваи ангуштон (панҷа) ва кафи дастон
2. Бо ҷамъ намудани ангуштони (мушт намудани панҷаҳо) даст .

Тарзи дурусти иҷрои бардоштани вазн бо ёрии дастҳо дар ҳолати хобидан (отжиманий) чунин мебошад;

Аслан иҷрои машқи мазкур дар рӯи замин ё фарши толор бе гӯзоштани ягон маводи мулоим дар таги дастҳо иҷро карда мешавад.

Тарзи дурусти иҷрои машқ ин бардоштани вазни бадан бо ёрии қувваҳои даст то рост шудани оринҷу даст мебошад, дар ҳолати иҷрои машқ бояд шикам ва дигар узвҳои пеши бадан ба замин нарасанд.

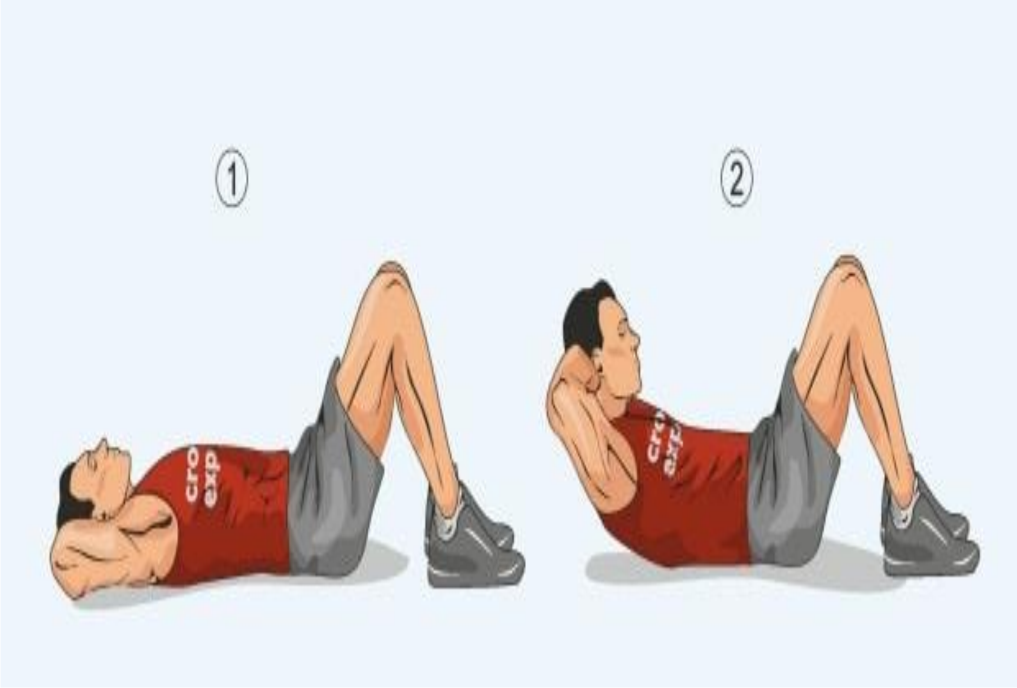
Тарзи дуруст бардоштани вазни бадан бо ёрии дастҳо дар расмҳо.

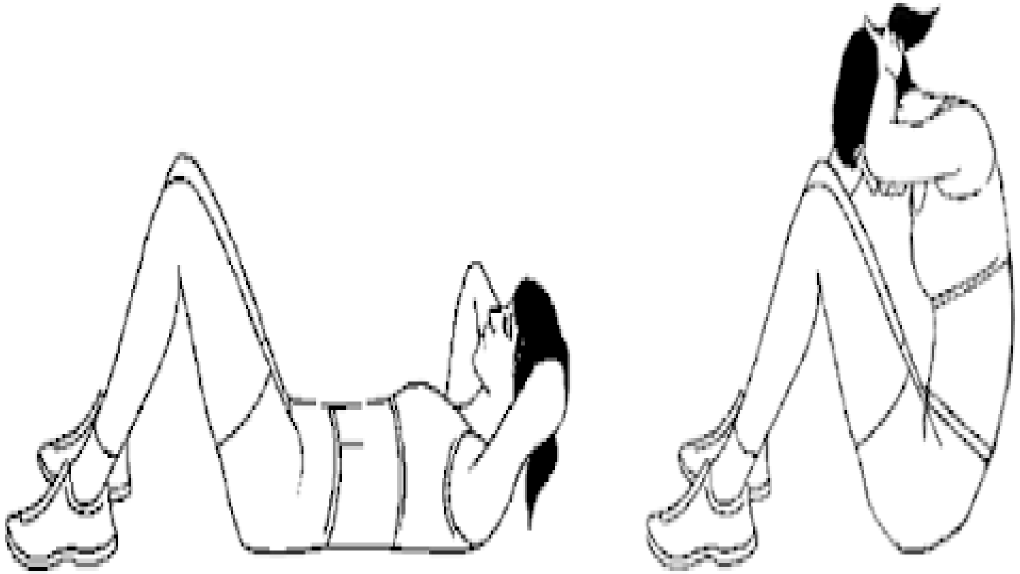
Эзоҳ; Қабули меъёрҳо аз рӯи намуди одди яъне бо истифодаи қувваи кафи даст ва ангуштони панҷаҳо баргузор карда мешавад.

Бардоштани бадан дар ҳолати дароз кашидан бо пушт

Дар ҳолати мазкур меъёрсупоранда ба пушт хобида бо ёрии узвҳои бадан (миён, дастҳо, пойҳо) қисмати миён ва пойҳои худро то рост шудан дар шакли вертикалӣ ба боло мебардорад, дар давоми як дақиқа шумораи амалӣ иҷрошуда ҳисобида мешавад.

Иҷрои машқи мазкур дар толор ё ҳавои кушод дар болои гилеми гимнастӣ ё гӯштингирӣ иҷро карда мешавад



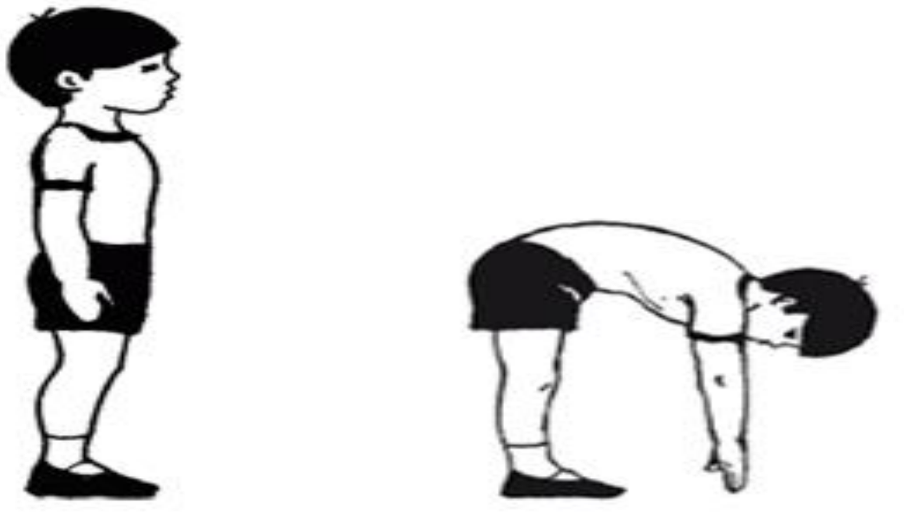


Тарзи дурусти иҷрои машқ дар расмҳо

Аз ҳолати рост хам шудан ба пеш бо рост будани пойҳо расонидани дастҳо ба фарш (замин)

Иҷрои машқи мазкур дар толор ё ҳавои кӯшод баргузор карда мешавад. Тарзи иҷрои дурусти он чунин мебошад.

Меъёрсупоранда дар ҳолати росто истода пойҳояшро қатъ накарда бо ёрии дастҳо ва миён ба замин хам шуда, ангуштон ва кафи дастонашро ба замин ё фарш мерасонад. Дар ҳолати қатъ шудани зонуҳо амали иҷрошуда ба инобат гирифта намешавад.



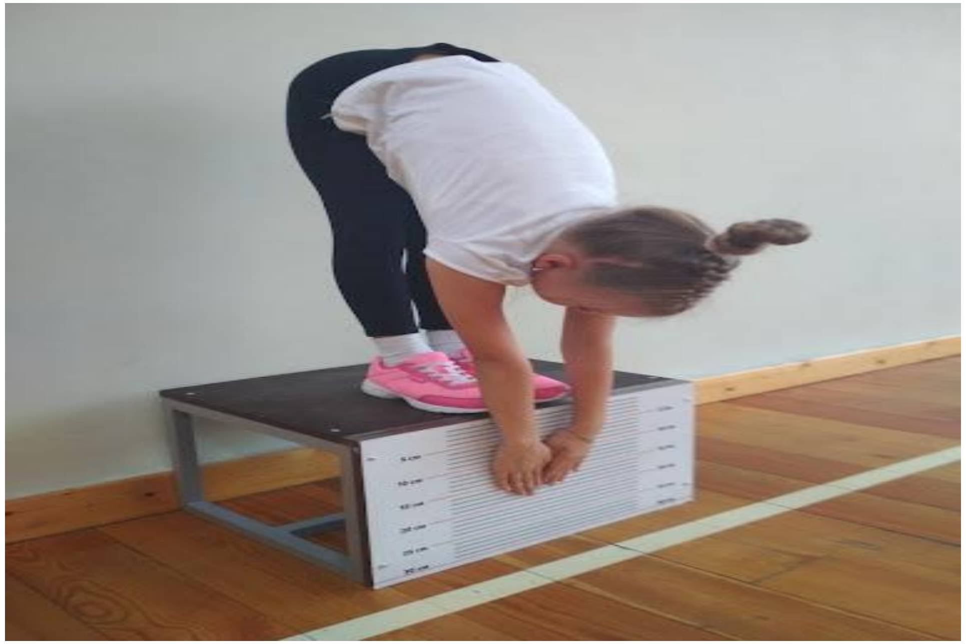
Тарзи дурусти иҷрои машқ дар расмҳо.

Аз ҳолати рост хам шудан ба пеш бе қатъ намудани зонуҳои пой дар болои курсии гимнастӣ ва расонидани дастҳо ба фарш (замин)

Иҷрои машқи мазкур дар толор ё ҳавои кӯшод баргузор карда мешавад. Тарзи иҷрои дурусти он чунин мебошад.

Меъёрсупоранда дар ҳолати росто дар болои курсии гимнастӣ истода пойҳояшро қатъ накарда бо ёрии дастҳо ва миён ба замин хам шуда, ангуштони дастонашро ба замин ё фарш мерасонад.

Дар ҳолати қатъ шудани зонуҳо амали иҷрошуда ба инобат гирифта намешавад.



Тарзи дурусти иҷрои машқ дар расмҳо.

Эзоҳ; Тарзи иҷрои дурусти ҳар як номгӯи машқҳо дар супоридани меъёрҳо дар расмҳо нишон дода шудааст

Замимаи 11

Намунаи рамзи меъёрҳои миллии тарбияи ҷисмонӣ ва солимии аҳолӣ дар Ҷумҳурии Тоҷикистон (ММТҶСА)