O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025/5



ISSN: 2181 7804




NUMA


1188



FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/5

Бош муҳаррир
Рашид МАТКАРИМОВ

Бош муҳаррир ўринбосари илмий маслаҳатчи:
Ш.Ш. ГАЗИЕВ

Таҳрир ҳайъати таркиби:

Э.Т. Рахманов
Ш.С. Мирзанов
М.Х. Миржамалов
М.Ў.Арзиқулов
С.Б. Репкин
Бек Мун Жонг
И.П. Сивохин
Н.Т. Тўхтабоев
Б.К. Эримбетов
И.Б. Алиев
Л.П. Югай
Д.Х. Умаров
А.К. Эштаев
К.Ш. Зиядуллаев
Н.Ж. Исакулова
А.Б. Жуманиязов
М.М. Қирғизбоев

Таҳрир ҳайъати котиби

Ш.Х.Тоштурдиев
Б.А. Ишимов
Р.И. Исроилов
А.У. Рашидов
О.Е. Мамишев
А.С. Гонашвили

Техник таҳририят таркиби:

Н.Н.Гаффоров
У.О. Азимова
Ш.Б.Алиева
М.Раҳмонов

fan-sportga.uz

Журналнинг телеграм канали

МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ: ТЕХНИКА, ТАКТИКА, УСУЛИЯТ / ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

К.Б. Мухаммадиев – Ўқув машғулот жараёнида кураш билан шуғулланувчи 12-14 ёшли қизларни комплекс тайёрлаш. 3

Р.А. Бурнашев – Индивидуализация комплексно-вариативной подготовки квалифицированных бегунов в предсоревновательном периоде. 6

А.F. Миршарапов – Мини-футбол спорт тури бўйича курсантларнинг йиллик машғулотлар циклида режалаштирилган соатлар ҳажмини оптималлаштириш. 10

Г.М. Зоитова – Оптимизация средств физической подготовки высококвалифицированных пловцов-паралимпийцев. 13

Т.Т. Мамбетжумаев – Особенности специальной физической подготовки студенток-баскетболисток высших учебных заведений. 16

Х.М. Тошпулатов – Компьютерная методика оценки эффективности развития скорости беговых перемещений по зонам на примере квалифицированных волейболистов с использованием упражнений анаэробной направленности. 19

Ф.М. Яқубов – Жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларида илмий-тадқиқотчилик компетентлигини ривожлантириш модели. 22

А.Р. Машарипов – Инновационные технологии в велоспорте: от улучшения производительности до повышения безопасности. 25

А.А. Умматов – Ёш волейболчиларни ўқув машғулотлар йиғинида инновацион воситалардан фойдаланиш самарадорлиги. 28

Ф.Р. Махамаджонов – Оптимизация тренировочного процесса юных футболистов с учётом возрастных особенностей. 32

С.А. Юнусов., Б.У. Каюмов., Е.С. Епифанова – Система подготовки тяжелоатлетов высокой квалификации в годичном цикле. 36

Ф.К. Турдиев – 15-16 ёшли боксчи қизларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини аниқлаш. 39

Д.Н. Холбекова – Пара узунликка сакровчи қизларнинг жисмоний ва техник-тактик тайёргарлигини ривожлантириш муаммолари. 44

И.Х. Турдибаев – Мини-футболга ихтисослашган спортчиларда тезкор-куч сифатларини ривожлантириш. 47

FAN Sportga

илмий-назарий журнали

“FAN – SPORTGA”
илмий-назарий журнали

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети муассислигида чоп этилади

Таҳририят манзили:
111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси 19-уй. Формат 60x84 1/16. 84 саҳифа.
Адади 200 нусха.
Босишга рухсат этилди: 02.05.2025

Журнал “DAVR MATBUOT SAVDO” МЧЖ босмахонасида нашр қилинди.

“MATBUOT TARQATUVCHI” обуна каталоги индекси: 1118

05.02.2018 йилда Тошкент шаҳрида оммавий ахборот воситаси сифатида давлат рўйхатидан ўтказилган.

Рўйхатга олиш рақами № 02-005 “FAN – SPORTGA” журнали 2004 йилдан нашр этилади.

Суратлар муаллифи:
Анвар Ильясов
Абдулло Файзуллаев

2025/5

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ТИББИЙ-БИОЛОГИК ВА ИЖТИМОИЙ-ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

О.Х. Абдалимов., З.Э. Юсупова – О некоторых правовых вопросах обеспечения подготовки параолимпийцев в Узбекистане. 53

И.Н. Тухфатуллина – Научное обоснование системы тренировки велосипедистов специализирующихся в командной гонке на 25 км. 56

Л.Н. Халматов – Спортчиларни мусобақаларга тайёрлашнинг тиббий-педагогик асослари. 60

А.А. Якубов – Баскетболчиларнинг тезкорлигини анаэроб машқлар ёрдамида ошириш услубияти. 63

О.Ю. Холмуратов., А.Р. Машарипов – Анализ стратегии питания профессионального велогонщика на примере победителя “Париж – рубе” 2025 года матье ван дер пула. 65

Л.Д. Сейдалиева., У.А. Мусаева – Ёш сузувчиларнинг балоғатга етиш даврида морфотиплар шаклланишининг характерли белгилари. 67

У.Ш. Валихонов – Олий таълим муассасалари талабаларида жисмоний тайёргарликни ривожлантиришда атлетик гимнастикадан фойдаланиш. 70

С.Т. Мамажонова – Юқори малакали пара академик эшкак эшувчиларнинг куч қобилиятларини ривожлантириш орқали мусобақа олди тайёргарлигини такомиллаштириш. 73

Р.М. Қулмуродов – Триатлончиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини такомиллаштиришда велосипед машғулот юкламасини ҳисоблаш ва таҳлил қилиш. 76

С.И. Хасанова – Хотин-қизлар функционал ҳолатини шаклланишининг илмий-методологик асослари. 79

И.Н. Шелягина., В.В. Мун – Физическая подготовка гандболистов команды скуф и ее совершенствование в тренировочном процессе. 83

Н.Х. Фетхуллова – Выразительность движений и специально-двигательная подготовка - как факторы повышения спортивного мастерства акробатов. 86

Р.Д. Хосилова – Мактабгача ёшдаги қиз болаларда эгилувчанликни ўлчаш: янги ёндашувлар ва баҳолаш методлари. 89

С.Қ. Нурмаматова., С.А. Тўлаганова – Ёш спортчи қизларни бадиий гимнастика билан шуғулланиш мотивини ўрганиш. 95

Х.Б. Тухтахўжаев – Жисмоний фаолиятнинг миқдорий ва сифат жиҳатидан меъёр даражасини аниқлаш. 98

С.Т. Мамасолиев – Футболчилар тайёргарлигида ўтиш давринг аҳамияти. 101

М.Г. Хайдаров – Эффективное управление тренировочным процессом в пара-пауэрлифтинге для достижения высоких результатов. 103

З.З. Юсупов – Юқори малакали гандболчиларни саралаб олиш жараёнида куч сифатини таҳлил қилиш усуллари. 106

Н.Ф. Султанбоева – Волейбол мусобоқа фаолиятида техник ҳаракат натижадорлик динамикасини ўрганиш. 108



Кандидат педагогических наук, и.о. профессор
Н.Х. ФЕТХУЛЛОВА[1]
[1]Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
город Чирчик, Узбекистан

ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТЬ ДВИЖЕНИЙ И СПЕЦИАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА - КАК ФАКТОРЫ ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА АКРОБАТОВ

Аннотация

Результаты экспериментальных исследований показали взаимовлияние и взаимосвязь факторов выразительности движений, пластичности выполнения хореографический упражнений и специально-физической подготовки на начальном и специализированных этапах тренировки акробатов.

***Ключевые слова**: прыжковая акробатика, математическая статистика, специально-физическая, специально-двигательная подготовка.*

Annotation

Тажриба тадқиқотлар натижалари акробатлар машғулотининг бошланғич ва ихтисослаштирилган босқичларида ҳаракатларнинг ифодалилиги, хореографик машқларни бажаришнинг эгилувчан(пластик)лиги ва махсус жисмоний тайёргарлик омилларининг ўзаро таъсири ва ўзаро боғлиқлигини кўрсатди.

***Калит сўзлар**: сакраш акробатикаси, математик статистика, махсус-жисмоний, махсус-ҳаракат тайёргарлиги.*

The results of experimental studies showed the mutual influence and interrelation of the factors of expressiveness of movements, plasticity of performance of choreographic exercises and special physical training at the initial and specialized stages of training of acrobats.

***Key words**: jumping acrobatics, mathematical statistics, special physical, special motor training.*

Актуальность. По мнению Д. А. Ахмедовой [1], Т.С. Лисицкой [3], В.Ю. Сосиной [5], И.А. Шипиловой [7] средства хореографии являются исходной базой повышения уровня специально-двигательной, физической и на их основе успешное освоение элементов квалификационной программы.

При этом упражнения хореографии напрямую воздействуют на формирование двигательных функций спортсмена, воспитывают пластичность движений, а это в свою очередь позволяет поэтапно обучать и совершенствовать спортивное мастерство при одновременном пополнении программы новыми, сложными и сверхсложными элементами для комплектования соревновательных комбинаций и последующей их демонстрации на международной арене.

Для этого сложно-координационного вида спорта, специфична своя эмоциональная восприимчивость действительности и психологическая неуравновешенность в процессе тренировки и соревнованиях различного ранга. Спортсмены в прыжковой акробатике должны обладать способностью управлять функционированием нервной системы в целом не только в процессе тренировочных занятий, но и на соревнованиях различного уровня. Демонстрируя высокий уровень хореографической подготовки, стабилизируя самообладание, показывая чистоту исполнения сложных акробатических элементов, связок и соединений на высоком уровне выразительности и пластичности движений 2,4,6,8].

Исследованием ряда специалистов, а именно Д.А. Ахмедовой [1]; П.Н.Венгеровой, О.С.Федоровой [2]; К.Д. Ярашева, И.В.Латфулиной [8] показано, что способность «экстраполяции» переносить состояния тренированности средствами хореографии одной фазы тренировочного процесса на уровень подготовленности, повышая при этом базовые специально-физические качества: подвижность в суставах (гибкость), координацию движений, вестибулярную устойчивость и пластичность выполнения упражнений на соревнованиях (1,2,4,6). Особое внимание на данном этапе подготовки обращают на выполнение программных упражнений во всех плоскостях, развитию прыгучести и выполнению упражнений на менее ограниченной поверхности, отдавая должное внимание формированию силовых способностей опорно-двигательной системе спортсмена.

На последующем, основном разделе подготовки на тренировочных занятиях по хореографии возрастает объем упражнений, выполняемых в различных вариациях, особое внимание при этом уделяя передвижениям в опорной и безопорной фазах с вращением на одной ноге, на двух, с перемещением в различных направлениях. Второй раздел тренировочного занятия по хореографии включает в себя работу над элементами повышенной сложности по координации и трудоемкости выполнения в различных частях гимнастического ковра (сальто), пируэтной группы элементов с вращением в различных плоскостях. Большое внимание тренер и спортсмен уделяют использованию упражнений из арсенала современного танца в ритмо-темповом варианте исполнения программы тренировки и соревновательной комбинации, с учетом уровня подготовленности и темперамента акробата. Не

меньшее внимание тренером уделялось общефизической (ОФП), специально-физической (СФП) и компонентам хореографической подготовки [1.2,3,5,6,8].

Актуальность исследуемой проблемы обосновывается тем, что вопросы обучения и повышения уровня хореографической подготовки акробатов непосредственно связаны с процессом развития специально-двигательной и физической подготовки непосредственно влияющих на процесс обучения и совершенствования программных элементов.

Цель исследования – определить величину взаимосвязи специально-двигательной и хореографической подготовки юных акробатов на этапе специализированной тренировки.

Задача исследования – повысить уровень базовых физических качеств в процессе занятий хореографией.

Результаты исследования: В целях определения уровня корреляционной связи показателей физической и специально-двигательной готовности были проанализированы материалы математико-статистической обработки результатов тестовой проверки акробатов по ОФП, СФП и хореографии. Всего было изучено 26 показателей, вобравшие в себя результаты по ОФП, СФП, хореографии, сохранению равновесия, а также весу и росту детей и подростков. Было определено 50 тесных взаимосвязей (r>0,7) между исследуемыми факторами.

В целях выявления имеющейся связи специально-двигательной и используемых средств хореографии и подготовки в учебных занятиях исследуемой группы спортсменов были разработаны контрольные упражнения по хореографии, в них входили упражнения, в целом отличные от программных используемых в спортивной школе по акробатике. Разработанные нами хореографические соединения, позволяющие выявить не только динамику освоения, совершенствование предлагаемых программой хореографических упражнений, но и определения интегральной подготовленности юных спортсменов, и ее реализация в соревновательной программе [1,3,6,8].

Определение величины специально-двигательной подготовленности контингента испытуемых акробатов в процессе промежуточных соревнований производилось в следующей последовательности; за первый «мягкий» или «четкий» элемент (итоговый балл, с учетом коэффициента трудности) и за второй элемент - сальто с тройным винтовым вращением (итоговый балл, с учетом коэффициента трудности).

В представленной таблице отображены данные математической статистики указывающие на уровень взаимосвязи в пределах r=0,5-0,8 и взаимовлияние специально-двигательной тренированности и хореографии движений, при r= 0,77. При этом обнаружена зависимость роста технического мастерства от уровня двигательных способностей в динамике роста эстетики и выразительности (танцевальности) формирования соревновательной комбинации акробатов. Для сегментации временных и статодинамических динамических значений перемещений при выполнении хореографических связок, соединений и композиций, составленных из различных по амплитуде динамическим характеристик прыжков. Величина корреляционной связи с результатами оценки (в баллах) за 1-ую соревновательную связку - 0,69; с величиной трудности 1-го элемента - 0,87; с показателем за 1-е первый элемент - 0,81 (табл.1).

Таблица 1

Уровень корреляционной взаимосвязи специально-двигательной и соревновательной композиции акробатов

№	*Серии танцевальных элементов и прыжков*	*Значимость*	*Балл, оценка за выполнение*
1.	Стабильная комбинация, составленная на малых, средних, больших прыжков.	(r =0,71)	4 - сумма баллов за второе соревновательное упражнение
2.	Стабильная композиция, составленная из мелких, средних, больших прыжков. Отведение ноги на заданную высоту. Комбинация из элементов современного танца.	(r=0,83) (r=0,82) (r=0,74)	2 - оценка первого упражнения
3.	Стабильная композиция, составленная из малых, средних, больших прыжков. Хорошая комбинация из и.п. в различные точки зала.	(r =0,78) (r =0,78)	3 - показатель сложности первого соревновательного упражнения
4.	Стабильная композиция составленная из и.п. в различные точки зала.	(r =0,72)	4 - сумма баллов за первое «гладкое» соревновательное упражнение
5.	Отведение ноги на заданную высоту. Хорошая комбинация из и.п. в различные точки зала. Adagio у опоры.	(r =0,74); (r =0,70); (r =0,74).	5- показатель сложности второго соревновательного упражнения
6.	Стабильная композиция, составленная из и.п. в различные точки зала. Adagio у опоры.	(r =0,71) (r =0,71)	6 - оценка второго упражнения

Практически апробированы и рекомендованы в практику тренировки соединения сформированные из группы хореографических упражнений включающих отведение рук и ног с различным диапазоном колебаний и высоты, предназначенные для оценки сегментации пространственных параметров движений спортсменам, где совмещались фрагменты одновременного воспитания силы с величиной подвижности в суставах.

В процессе исследований обнаружен достаточно высокий уровень взаимосвязи величины предложенного упражнения с коэффициентом трудности 1-го программного элемента с оценкой за выполнение (r-0,79); с количеством баллов за 2-й элемент (r-0,78) и с величиной сложности 2-го соревновательного элемента, величиной и коэффициентом сложности 2-го программного упражнения (r-0,74). Из данных таблицы видно, что отмеченная нами достоверно значимая взаимосвязь предложенного задания с уровнем сложности 1-го программного элемента подтверждена результатом корреляционного анализа.

Умение оценивать пространственно-временные характеристики и на их основе определялась уровень выполнения различных по трудности хореографических упражнений, связок и длинных соединений в зависимости от исходного, середины и заключительного положения спортсмена в точке зала или ковра. Материалы статистической обработки данных корреляционного анализа эксперимента показали достаточно высокий уровень взаимосвязи результатов контрольного теста с величиной оценки 2-го соревновательного элемента программы (r-0,72; 0,70; 0,76 соответственно, табл.1).

Способность к выполнению пластических движений и обучению новым движениям определялась по исполнению комбинации из квалификационной программы и разработанные нами контрольные хореографические упражнения и соединения.

Возможность исполнить на оценку отдельные, фрагментарные движения современных танцев на 32 такта позволили определить уровень усвоения движений, выразительности и пластичности движений акробатов на практике. Показано, что возможности акробатов освоить элементарные танцевальные движения обусловлены в первую очередь с трудностью обучаемого элемента, его двигательными характеристиками, способностью акробата обладать пластичностью перемещений и скоординирована с уровнем технической сложности 1-го программного элемента (r-0,74).

В целях определения уровня развития подвижности в суставах (активная гибкость) использовались упражнения adagio у опоры (угол удержания ноги у гимнастической стенки выше - 90º). Результаты корреляционного анализа показали достаточно высокую взаимосвязь с уровнем сложности программного элемента и результатом контрольных испытаний 2-го соревновательного упражнения (r-0,82 и r-0,73 соответственно).

Однако, показатели проведенного экспериментального исследования показали, что данные заключительного тестового испытания (отведение и приведение ноги с одновременным поворотом на четверть круга) указывают на низкий уровень взаимосвязи четвертных bettements на 45º на середине с результатами СФП акробатов, указывающего на двигательную способность спортсмена точно произвести хореографическое перемещение. В тоже время данный результат испытаний показывает на то, что способность выполнять предложенный сегмент композиции не оказывает воздействие на уровень специально-двигательной подготовленности спортсмена.

Величина взаимосвязи силовых компонентов достаточно высоко коррелирует с фрагментами используемых в процессе формирования комбинаций танцевальных движений, что в свою очень зависит от уровня силовых возможностей акробатов (от r-0,6 до r-0,79), подвижностью в суставах (от r-0,71 до r-0,77). Результаты математической статистики показали высокий уровень взаимозависимости итогов соревнований с одновременным ростом силы и величины подвижности в суставах (r-0,7). Это указывает на необходимость развития данных качеств с одновременным развитием базовых физических качеств и на их основе обучение и совершенствование пространственно-временных характеристик, воспитания выразительности и артистизма движений средствами хореографии.

Выводы. Проведенные исследования позволили объективно рассмотреть уровень взаимосвязи специально-двигательной и ритмо-темповой (танцевальной) подготовки в процессе тренировки и соревнований у акробатов. Особое внимание отводилось влиянию серии разработанных комплексов направленных на формирование выразительности движений и пластики выполнения программных упражнений. Предложенный вариант оценки двигательной подготовленности акробатов по результатам оценки за выполнении специально сформированных соединений и композиций, позволяющих детально рассмотреть все компоненты физической, специально-двигательной и технической подготовки спортсменов. Материалы математической обработки результатов эксперимента позволили выделить 12 наиболее информативных факторов определяющих высокий уровень значимости каждого из них.

2. Специально-двигательная тренировка акроба-

тов в процессе реализации на этапе специализированной подготовки показала высокий уровень связи выразительности и артистизма ориентированный на: сегментацию стато-динамических компонентов (от r-0,71 до r-0,83); сегментацию трехмерных значений (от r-0,74 до r-0,82); на формирование подвижности в суставах (динамичной) (r-0,82). Созданная ситуация эффективно влияет на уровень специально-двигательной подготовки, временно-пространственные характеристики, что в свою очередь положительно отражается на включение в тренировочный процесс акробатов элементов современного танца как в режиме тренировки так и соревнований с учетом специфики избранного вида спорта.

3. В результате проведенного исследования были обнаружены тесные корреляционные связи между параметрами специальной, общей и хореографической подготовленности и сложные механизмы взаимовлияния этих видов подготовки в спортивной акробатике.

Проведенные экспериментальные исследования позволяют положительно охарактеризовать значимость реализации в практике тренировки в видах спорта со сложной координацией движений варианта использования средств хореографии как фактора повышения уровня специально-двигательной подготовки, выразительности и пластики движений.

Литература:

1. Ахмедова Д. А. Повышение исполнительского мастерства на основе совершенствования хореографической подготовки в художественной гимнастике. Дисс. доктора философии (PhD) по пед. наукам. Ч.: 2023.- 173 с.
2. Венгерова Il.Н., Федорова О.С. Средства классического экзерсиса на уроках хореографической подготовки в сложно -координационных видах спорта: Учеб.-метод. пособие. - СПб.: Изд-во СПбГАФК, 2000. - 46 с.
3. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 176 с.
4. Морель Ф.Е.Хореография в спорте.– Монография М.: ФИС, 1971.-110 с.
5. Сосина В.Ю. Хореография в гимнастике: учебное пособие для студентов вузов /В.Ю.Сосина. – К. Олимп. л-ра, 2009. -135 с.: ил.
6. Хореографическая подготовка гимнасток на начальном этапе обучения (художественная гимнастика). Методические рекомендации / Сост. Ж.А. Белокопытова, А.А. Тимошенко. - К.: КГИФК, 2000. – 64 с.
7. Шипилина И.А. Хореография в спорте. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» - Ростов н/Д: «Феникс», 2004. - 224с.
8. Ярашев К.Д., Латфулина И.В. Методические особенности проведения учебных занятий по хореографии со студентами курса «Теория и методика гимнастики» // «Фан спортга» №2 2014. С. 31-37.



Таянч докторант
Р.Д. ХОСИЛОВА[1]
[1]Андижон давлат университети
Андижон шаҳри, Ўзбекистон

МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ ҚИЗ БОЛАЛАРДА ЭГИЛУВЧАНЛИКНИ ЎЛЧАШ: ЯНГИ ЁНДАШУВЛАР ВА БАҲОЛАШ МЕТОДЛАРИ

Аннотация

В статье анализируются методы выявления и оценки показателей жизнестойкости у девочек дошкольного возраста.

Ключевые слова. *Гибкость, дети дошкольного возраста, физическое развитие, методы оценки, методика измерения, статические методы (тесты на пассивную гибкость), динамические методы (тесты на активную гибкость).*

Annotation

Ушбу мақолада мактабгача ёшдаги қиз болаларда эгилувчанлик кўрсаткичларини аниқлаш ва баҳолаш усуллари таҳлил қилинади.

Калит сўзлар. *Эгилувчанлик, мактабгача ёшдаги болалар, жисмоний ривожланиш, баҳолаш усуллари, ўлчаш методикаси, статик методлар (passive flexibility tests), динамик методлар (active flexibility tests).*

This article analyzes the methods for determining and assessing flexibility indicators in preschool girls.

Key words. *Flexibility, preschool children, physical development, assessment methods, measurement methods, static methods (passive flexibility tests), dynamic methods (active flexibility tests).*

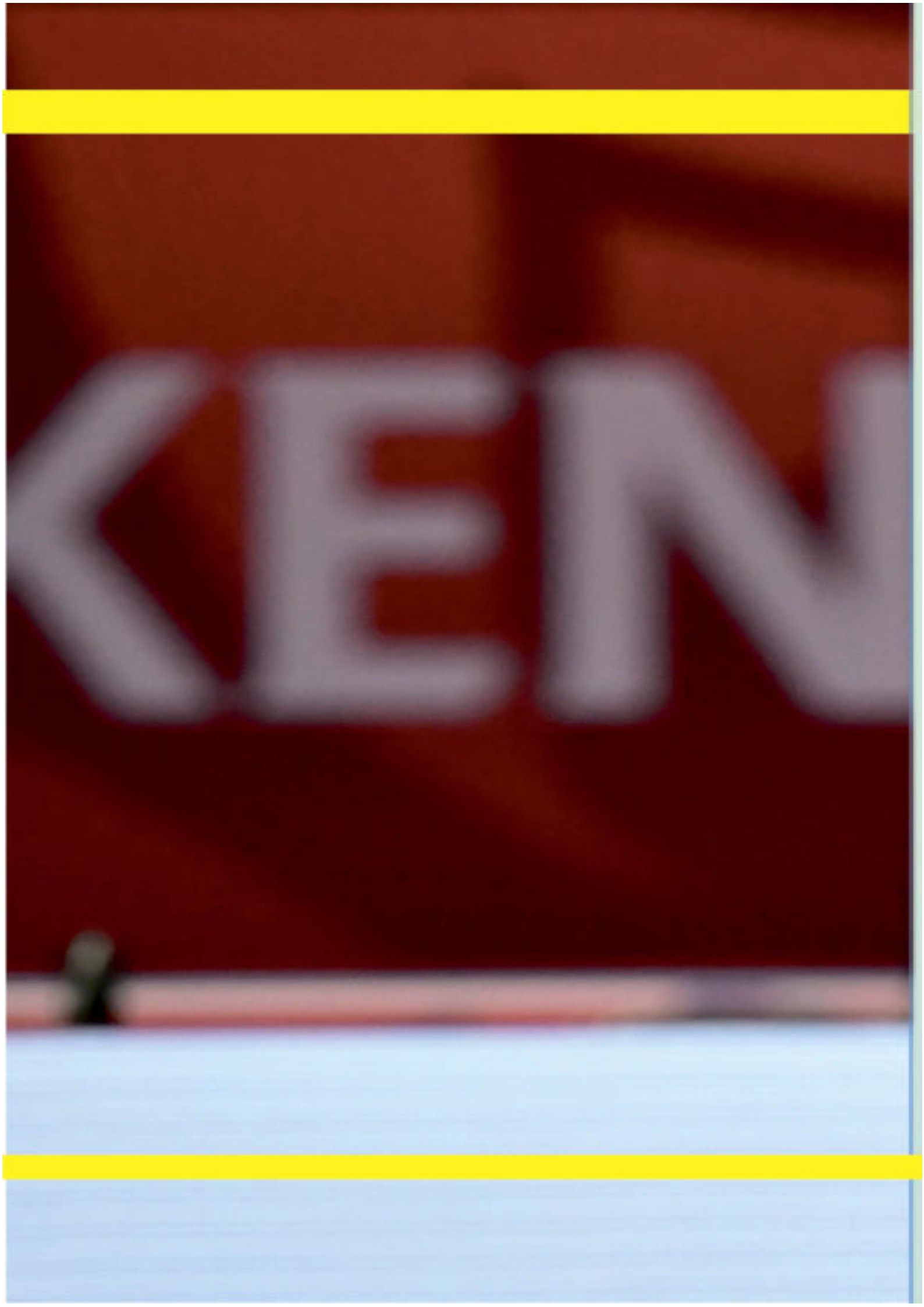
Долзарблиги. Мактабгача ёшдаги болаларда эгилувчанликнинг ривожланишини баҳолаш ва ўлчаш ҳозирги кунда долзарб масалалардан бири ҳисобланади. Чунки бу ёш даврида бола организми жадал ривожланади, мушаклар ва бўғимларнинг мослашувчанлиги юқори бўлади. Тўғри ташкил етилган эгилувчанлик машғулотлари болаларнинг умумий жисмоний тайёргарлигини яхшилашга, ортопедик муаммоларни олдини олишга ҳамда келажакда спорт билан мунтазам шуғулланишига мустаҳкам пойдевор яратишга ёрдам беради. Шунингдек, жисмоний тарбия ва соғлом турмуш тарзига бўлган эътиборнинг ортиб бораётгани сабабли, мактабгача ёшдаги болаларнинг эгилувчанлик даражасини аниқ баҳолаш усулларини ишлаб чиқиш зарурати ошиб бормоқда. Бу нафақат индивидуал ёндашувни таъминлашга, балки жисмоний тарбия дастурларини илмий асосда тузишга имкон беради. Шу сабабли, эгилувчанликни баҳолаш ва ўлчаш методикаларини такомиллаштириш бўйича








DRESSAJ WORLD
CHALLENGE CDI 1*
TASHKENT 2025
hefuuz
hefuuz


KEN