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

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

тадқиқотлар ҳозирги педагогика ва спорт илм-фанининг долзарб йўналишларидан бири ҳисобланади.

Тадқиқотнинг мақсади Мактабгача ёшдаги қиз болаларда эгилувчанлик даражасини аниқлаш ва баҳолаш усулларини ўрганиш, самарадор тестларни аниқлаш ҳамда ушбу ёш гуруҳи учун энг мос методикаларни тавсия этиш.

Тадқиқотнинг ташкил этилиши. Тадқиқот Андижон тумани 21-сонли ва Янги Андижон 1-сонли Давлат мактабгача таълим ташкилотларининг 5-6 ёшдаги қиз бола тарбияланувчилари орасида олиб борилди. Иштирокчилар танланиб, дастлабки ўлчовлар амалга оширилди. Кейин еса турли баҳолаш методикалари синовдан ўтказилиб, натижаларнинг ишончлилиги ва самарадорлиги таҳлил қилинди.

Тадқиқот натижалари ва уни муҳокамаси. “Sit-and-Reach” тести, бу тест эгилувчанликни баҳолашнинг енг машҳур статик усулларидан биридир. Асосан, бел ва орқа сон мушакларининг чўзилиш даражасини ўлчаш учун ишлатилади. Бажариш учун текис жойда ўтирилади ва оёқларни тўғри қилиб олдинга узатилади. Оёқлар тўлиқ текис бўлиши керак, тиззалар букилмайди. Ўлчов ленталари ёрдамида қўллар олдинга чўзилади ва максимал етиш нуқтаси қайд этилади. Олинган натижалар норматив кўрсаткичлар билан таққосланади [5].

Елкалар ва қўлларнинг эгилувчанлигини баҳолаш учун “Shoulder Flexibility” тестидан фойдаланилади [7]. Бу тест икки хил услубда бажарилади: биринчиси орқа ушлаб туриш усули (back scratch test), бунда тик турган ҳолда бир қўлини юқоридан, бош ортидан орқага узатилади. Иккинчи қўл пастдан юқорига кўтарилиб, орқада биринчи қўл билан туташишга ҳаракат қилади. Қўллар орасидаги масофа ўлчанади. Иккинчиси таёқ ушлаб чўзилиш усули (shoulder reach test), бунда таёқни (ёки резина ленталарни) икки қўл билан тенг ушланади. Секин-аста орқага ҳаракатлантирилиб, елкалар чўзилади. Агар қўллар орқага бутунлай айлантирилса ва ҳолат қулай бўлса, эгилувчанлик юқори даражада еканлигини англатади.

“Bridge pose” тести, яъни кўприк ҳолати орқали еса орқа, бел ва сон мушакларининг эгилувчанлик даражаси баҳоланади [9]. Ушбу тест, айниқса, гимнастика, рақс ва акробатика билан шуғулланадиган спортчилар учун муҳим. Кўприк ҳолатини чиқаришда фақат қўл ва оёқ кафтлари таянч бўлиб қолади, бош ва елкалар ерга тегмайди. Қўл ва оёқ кафтлари ерга қўйилади, қўллар бошга параллел равишда жойлашади, тиззалар букилади ва танани ердан кўтариб, бел ва орқани букиб, кўприк шакли ҳосил қилинади. Максимал эгилиш даражаси 3-5 сония ушлаб турилади ва натижа қайд этилади. Тўлиқ кўприк шакли сақланиб, тана камида 5 сония балансда қолса, эгилувчанлик юқори даражада. Ўртача эгилувчанликда кўприк шакли ҳосил бўлса-да, орқа ёки белда кескин чекловлар сезилади. Паст эгилувчанликда еса танани кўтариш қийин бўлади ёки умуман эгилиш амалга ошмайди.

Сон ва тос мушакларининг чўзилувчанлигини текширувчи горизонтал ажралиш, яъни “splits flexibility” тести - бу инсоннинг оёқ мушаклари ва бўғимларининг эластиклигини, айниқса сон орқа мушаклари (hamstrings), сон ички мушаклари (adductors) ва чаноқ-сон бўғимининг ҳаракатчанлигини баҳолаш учун ишлатиладиган тестдир [10]. Ушбу тестни ўтказишда дастлаб танани қиздириб олдиндан тайёрлаб олинади, сўнг текис юзада турган ҳолда оёқлар аста-секин ён томонларга очилади ва иложи борича пастга тушиб, тўлиқ ажралиш (splits) ҳолатига келинади. Ерга тушган ҳолатда думбадан пастгача бўлган масофа ёки бутун оёқларни ерга теккизиш баҳоланади. Бунда думба (пастки чаноқ қисми) ва ер орасидаги вертикал масофа сантиметрда ўлчанади. Агар текширилувчи тўлиқ ерга тегса, натижа “0 см” деб қайд этилади. Баҳолаш еса қуйидагича: юқори даража – оёқларни тўлиқ ажратиш; ўрта даража – ерга яқинлашиш, лекин тўлиқ етиб бормаслик; паст даража – оёқларни кенг очишда қийинчилик бўлиши. Мазкур тестларни жадвал шаклида келтирамиз (1-жадвалга қаранг).

1-жадвал

Статик методлар орқали эгилувчанликни баҳолаш

Тест номи	Баҳолаш мақсади	Бажариш усули	Натижани баҳолаш
Sit-and-Reach Тести	Бел ва орқа сон мушакларининг чўзилувчанлигини баҳолаш	Текис жойда ўтирилади, оёқлар тўғри узатилади, қўллар билан олдинга эгилиб чўзилади	Максимал етиш нуқтаси қайд этилади ва норматив кўрсаткичлар билан таққосланади
Shoulder Flexibility Testi (Back Scratch)	Елкалар ва қўлларнинг эгилувчанлигини баҳолаш	Бир қўл юқоридан бош ортидан, иккинчиси пастдан юқорига чўзилади, қўллар орасидаги масофа ўлчанади	Қўллар орасидаги масофа сантиметрда ўлчанади
Shoulder Flexibility Testi (Shoulder Reach)	Елкалар эгилувчанлигини баҳолаш	Таёқ ёки резина ленталар икки қўл билан ушланади, орқага ҳаракатлантирилади	Қўлларнинг тўлиқ айланиши ва қулай ҳолати эгилувчанлик даражасини кўрсатади
Bridge Pose Testi	Орқа, бел ва сон мушакларининг эгилувчанлигини баҳолаш	Қўл ва оёқ кафтлари таянч бўлиб, кўприк шакли ҳосил қилинади	Тўлиқ кўприк шакли сақланиб, 5 сония балансда турса, юқори даража ҳисобланади

Тест номи	Баҳолаш мақсади	Бажариш усули	Натижани баҳолаш
Splits Flexibility Testi	Сон ва тос мушакларининг чўзилувчанлигини баҳолаш	Оёқлар ён томонларга очилади, ерга яқинлашиш қайд этилади	Оёқларни тўлиқ ажратиш – юқори даража, яқинлашиш – ўрта даража, қийинчилик – паст даража

Динамик методлар ёрдамида эгилувчанликни баҳолаш нафақат спортчилар, балки ҳаракат фаолиятининг бошқа соҳалари учун ҳам муҳимдир. Мазкур баҳолаш методи - тана ёки унинг алоҳида қисмларининг актив ҳаракатлари орқали максимал эгилиши ёки чўзилиши билан тавсифланади. Динамик метод қуйидаги турларни ўз ичига олади: максимал ҳаракат амплитудаси тести, яъни "ROM" – range of motion, оёқ кўтариш тести – "leg raise test", елка бўғимининг эгилувчанлигини аниқлашга қаратилган "arm circles testi" ва тос-сон ҳаракатчанлигини аниқлашга мўлжалланган "lunge" тести.

Максимал ҳаракат амплитудаси тести - инсон бўғимларининг ҳаракатчанлик даражасини ва мушакларнинг чўзилиш қобилиятини баҳолаш учун қўлланилади. Тест жараёнида иштирокчининг максимал ҳаракат амплитудаси (ROM – Range of Motion) ўлчанади [11]. Тестдан олдин 5-10 дақиқа енгил исиниш машқлари бажарилади. Тест иштирокчиси текис юзада туради ёки ётади. Иштирокчи иложи борича бўғимини ёки танасини ҳаракатлантиради, масалан, оёқни олдинга ёки ён томонга максимал кўтариш, қўлни елка устидан орқага энг кўп буриш. Ҳаракат давомида бошқа тананинг ҳаракатланишига йўл қўйилмаслиги керак. Гониометр ёрдамида ҳаракат амплитудаси (бурчак°) ўлчанади. Агар технология ишлатилса, сенсор ёки видео таҳлил натижалари орқали қайд этилади.

Текшириш вақтида нафас олиш назорат қилинади, агар оғриқ пайдо бўлса, тест тўхтатилиши керак. Максимал ҳаракат амплитудасини эластик лента ёрдамида ўлчаш ҳам мумкин. Эластик лента (резина ёки махсус чўзилувчан ўлчов ленталари) ёрдамида ҳаракат амплитудаси сантиметр (см) ларда ўлчанади. Бу усул одатда қўл ёки оёқ ҳаракатларининг чўзилиш масофасини аниқлаш учун ишлатилади. Иштирокчи текис жойда туради ёки ётади. Эластик лента бўғимга ёки мушакка мос равишда жойлаштирилади. Оёқ ёки қўл ҳаракатланмаган ҳолатда эластик лентанинг узунлиги ўлчанади. Бу "бошланғич нуқта" деб белгиланади. Ҳаракат давомида эластик лента чўзилади. Ҳаракатнинг енг юқори нуқтасида эластик лентанинг узунлиги қайд этилади. Қайд етилган якуний узунликдан бошланғич нуқта узунлиги айрилади, натижада ҳаракат амплитудасининг даражаси келиб чиқади. Иштирокчи эластик лентани анча узоқ масофага чўзишга муваффақ бўлса, унинг эгилувчанлиги жуда яхши ҳисобланади. Ўртача чўзилиш масофаси яхши мослашувчанликни кўрсатади. Агар иштирокчи эластик лентани жуда кам чўзса, эгилувчанлик суст ҳисобланади ва уни ривожлантириш керак.

"Leg raise" тести, яъни оёқ кўтариш тести соннинг орқа (hamstrings) ва олд (quadriceps) мушакларининг фаол эгилувчанлигини баҳолаш учун ишлатилади [3]. Ушбу тест турли шароитларда ижобий бўлиши мумкин [1]. Бу тестни ўтказиш учун иштирокчи ётган ёки турган ҳолатда бўлиши мумкин. Ҳаракат бир оёқни тўғри ҳолатда олдинга кўтариш ёки ён томонга кўтариш ҳолатида бажарилади. Ҳаракатнинг максимал амплитудаси ёки тезлиги қайд этилади ҳамда баландлик ёки бурчак даражаси ўлчанади. Максимал баландликни оёқ кўтарилган енг юқори нуқтасида сантиметрда ва максимал бурчакни еса оёқ ва тана орасидаги бурчакнинг даражаси сифатида қайд этилади. [2].

"Arm circles" тести, яъни қўлларни айлантириш тести елка бўғими эгилувчанлиги, ҳаракатчанлиги ва мушакларнинг динамик чўзилиш қобилиятини баҳолаш учун ишлатилади [10]. Тест спортчилар, болалар, катталар, ва физиотерапия беморлари учун мос келади. Иштирокчи тик турган ёки ўтирган бўлиши мумкин. Қўллар ён томонга (Т ҳарфи шаклида) кўтарилади ва қўлларни доира шаклида айлантириш керак. Олдинга айлантиришда – елкалар олд томонга ҳаракат қилади. Орқага айлантиришда – елкалар орқа томонга ҳаракат қилади. Ҳаракат силлиқ, узлуксиз, ва мувозанат сақлаган ҳолда бажарилиши керак. Айлантириш 5-10 сония давомида бажарилади. Агар ҳаракатлар силлиқ, тўлиқ амплитудада ва мувозанат сақланган бўлса аъло даража, ҳаракатлар деярли тўлиқ, лекин бироз чекловлар бўлса яхши даража, ҳаракатлар чекланган, лекин мувозанат сақланган бўлса қониқарли даража, ҳаракатлар жуда чекланган ёки мувозанат бузилган бўлса паст даража ва елкаларда оғриқ ёки ҳаракат имконсиз бўлса жуда паст даража деб белгиланади.

"Lunge" тести ёки чуқур қадам тести тос-сон бўғими (hip joint) эгилувчанлигини, мувозанатни ва оёқ мушакларининг функционал ҳаракатчанлигини баҳолаш учун ишлатилади [10]. Ушбу тест спортчиларнинг ҳаракатчанлик даражасини текшириш, жисмоний тарбия дарсларида ҳамда реабилитация жараёнларида қўлланилади. Иштирокчи тик турган ҳолатда бўлади. Оёқлар елкалар кенглигида жойлаштирилади ва қўллар белда ёки мувозанатни сақлаш учун олдинга чўзилган бўлиши мумкин. Битта оёқ билан олдинга катта қадам ташланади. Олдинга ташланган оёқ 90° бурчакка

эгилади. Орқадаги оёқ тиззага деярли тегадиган даражада пастга туширилади. Мувозанат ва ҳолат сақланади. Бошланғич ҳолатга қайтилади ва ҳаракат қарама-қарши оёқ билан такрорланади.

Тос-сон бўғимининг эгилиши ва орқадаги оёқнинг чўзилиш даражаси баҳоланади. Чап ва ўнг оёқ орасидаги фарқ кузатилади. Ҳаракат пайтида мувозанат сақланганлиги текширилади. Қадам чукурлиги, тиззанинг тўғри бурчакка келиши ва белнинг текислиги баҳоланади. Агар тўлиқ амплитудали, мувозанатланган ва муаммосиз ҳаракат кузатилса аъло даража, амплитуда яхши, лекин бироз мувозанат йўқолиши бўлса яхши, ҳаракат чегараланган, мувозанат қийин сақланган ҳолатда бўлса қониқарли, эгилувчанлик жуда чекланган, мувозанат бузилган бўлса паст даража ва ҳаракатни бажариш қийин ёки имконсиз бўлса жуда паст даража деб қабул қилинади. Динамик тестларни жадвал кўринишида келтирамиз (2-жадвалга қаранг).

2-жадвал

Динамик методлар орқали эгилувчанликни баҳолаш

Тест номи	Мақсад	Ўтказиш усули	**Баҳолаш мезони**	**Қўшимча еслатма**
ROM (Range of Motion)	Бўғимларнинг ҳаракатчанлигини ва мушакларнинг чўзилиш қобилиятини баҳолаш	Текис юзада турган ёки ётган ҳолда бўғимларни максимал ҳаракатга келтириш	Гониометр ёрдамида бурчак (°) ёки эластик лента орқали масофа (см) ўлчанади	Нафас олиш назорат қилинади, оғриқ пайдо бўлса тест тўхтатилади
Leg Raise Test	Соннинг орқа ва олд мушакларининг фаол эгилувчанлигини баҳолаш	Ётган ёки турган ҳолда оёқни максимал баландликка кўтариш	Сантиметрда баландлик ва тана билан оёқ орасидаги бурчак ўлчанади	Турли шароитларда ўтказилиши мумкин
Arm Circles Test	Елка бўғимининг ҳаракатчанлиги ва мушакларнинг динамик чўзилиш қобилиятини баҳолаш	Тик турган ёки ўтирган ҳолда қўлларни Т шаклида кўтариб доира шаклида айлантириш	Ҳаракатнинг силлиқлиги, амплитуда ва мувозанат баҳоланади (аъло, яхши, қониқарли, паст, жуда паст)	Елкаларда оғриқ бўлса тест тўхтатилади
Lunge Test	Тос-сон бўғимининг эгилувчанлигини, мувозанатни ва оёқ мушакларининг функсионал ҳаракатчанлигини баҳолаш	Тик турган ҳолда бир оёқ билан олдинга катта қадам ташлаб 90° бурчакка эгилиш	Мувозанат ва ҳаракат амплитудаси (аъло, яхши, қониқарли, паст, жуда паст)	Чап ва ўнг оёқ орасидаги фарқ кузатилади

Қуйида эгилувчанликни ўлчаш учун қўлланиладиган қурилмаларнинг бир қанча тасвирларини кўришингиз мумкин (1-расмга қаранг).

1-расм



Гониометр



Эластик лента

Электрон-сенсор қурилмалар



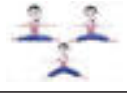
Метрли ўлчов ленталар

Эгилувчанликни баҳолашда ишлатилувчи тестларни тадқиқотимизнинг объекти ҳисобланган болаларга мослаштириш улардаги эгилувчанлик даражасини осонроқ ва қулайроқ усулда аниқлаб олишга ёрдам беради. Тест натижалари асосида индивидуал машғулотлар режалаштирилади, бу еса умумий жисмоний тайёргарлик ва соғлиқни яхшилашга хизмат қилади. Статик ва динамик баҳолаш усуллари эгилувчанликни ўлчашда турли ёндашувларни қўллайди. Статик методлар мушакларнинг пассив чўзилувчанлигини аниқлашга ёрдам беради ва эгилувчанликнинг максимал имкониятларини кўрсатади.

Динамик методлар еса реал ҳаракатлар давомида мушакларнинг қанчалик фаол ишлашини ва эгилувчанликни қандай қўллаш мумкинлигини баҳолаш учун муҳим. Ҳар иккала методикани биргаликда қўллаш эгилувчанликни тўлиқ таҳлил қилиш имконини беради. Бироқ биз олиб бораётган тадқиқотнинг объекти мактабгача ёшдаги болалар бўлганлиги учун баҳолаш жараёнида хавфсизлик енг муҳими ҳисобланади. Тадқиқот давомидаги кузатувларимиз шуни кўрсатдики, болалар динамик тестларни бажаргани бир мунча қийланишди. Болаларнинг хавфсизлигини ҳисобга олган ҳолда айтишимиз мумкинки, мактабгача ёшдаги болаларда эгилувчанликни баҳолаш учун статик методлар динамик методларга нисбатан аниқроқ, хавфсизроқ ва қулайроқ. Қуйида статик методларга оид бўлган болаларнинг энг муҳим ҳаракат бўғимларидаги эгилувчанликни ўлчаш ва баҳолаш учун тестларни тақдим қиламиз ва бу тестлар болалар билан ишловчи мутахассислар учун фойдали бўлади деб ҳисоблаймиз (3-жадвалга қаранг).

3-жадвал

Болалар учун умумий эгилувчанлик тестлари: кўрсаткич ва баҳолаш.

№	Тест номи	Тавсиф ва ўлчаш мезони	Баллар (см)					Тестнинг визуал кўриниши
			1.0	0.8	0.6-0.4	0.2	0.0	
1	**Wrist and Thumb Flexibility Test. Кафт ва билак бармоқлари эгилувчанлиги тести.**	Бош бармоқнинг билакка нисбатан яқинлиги ўлчанади. Масофа кичик бўлса, эгилувчанлик юқори бўлади.	0	0.1-1	2-3	4-5	>5	
2	**Shoulder and Back Flexibility Test. Елкалар ва орқа мушаклар эгилувчанлигини ўлчайдиган тест.**	**Қўллар билан предметни орқага ва пастга ўтказиш қобилияти баҳоланади.**	**Тўлиқ ҳаракат**	**Қисман кийинчилик билан**	Тўлиқ ҳаракат эмас	**Жуда кийин бажаради**	**Ҳаракат бажарилмади**	
3	**Shoulder Flexibility (Back Scratch) Test.** Қўл-елка бўғими эгилувчанлик тести.	**Бармоқларнинг орқада бир-бирига қанчалик яқин ёки устма-уст келиши ўлчанади.**	>3	3-0	0 - -3	-3– -6	>-6	
4	**Standing Forward Bend Flexibility Test.** Тик турган ҳолда олдинга эгилиш тести.	**Пешона ва тизза орасидаги масофа ўлчанади.**	0	1-5	6-10	11-15	>16	
5	**Spinal Flexibility Test.** Умуртқа эгилувчанлиги тести.	**Пешонанинг ерга қанчалик яқин келиши сантиметрда ўлчанади.**	0-5	6-10	11-15	16-20	>21	
6	**Sit and Reach Test.** Олдинга эгилиш тести.	**Қўлларнинг оёқ бармоқларига етиш ёки ўтиб кетиш нуқтаси ўлчанади.**	>5	0-4.9	-5 - -1	-10-6 -	>11	
7	**Bridge Flexibility Test.** Кўприк тести.	**Қўллар ва оёқлар орасидаги масофа ўлчанади.**	10	11-15	16-20	21-25	>26	
8	**Front Split Test.** Тўғрига шпагат.	**Тос-чаноқ қисмининг ерга қанчалик яқин жойлашгани ўлчанади.**	0	1-5	6-10	11-15	>16	

9	**Right Split Test.** Ўнгга шпагат.	**Тос-чаноқ қисмининг ерга қанчалик яқин жойлашгани ўлчанади.**	0	1-5	6-10	11-15	>16	
10	**Left Split Test.** Чапга шпагат.	**Тос-чаноқ қисмининг ерга қанчалик яқин жойлашгани ўлчанади.**	0	1-5	6-10	11-15	>16	

Биз томонимиздан таклиф қилинаётган тестларнинг мазмуни, бажарилиш қоидаси ва ўлчаниши қуйидагича:

1. Wrist and Thumb Flexibility Test (кафт ва билак бўғими эгилувчанлиги тести). Иштирокчи иккинчи қўли ёрдамида бош бармоғини билакка томон максимал даражада эгади ва эҳтиёткорлик билан оғриқсиз максимал позицияга етказади. Ўлчов линейкаси ёрдамида бош бармоқнинг билакка нисбатан қанчалик яқин эканлиги ўлчанади. Масофа қанчалик кичик бўлса, эгилувчанлик шунча юқори бўлади.

2. Shoulder and Back Flexibility Test (елкалар ва орқа мушаклар эгилувчанлиги тести). Иштирокчи қўлларини елкалар кенглигида ушлаб, тўғри тик туради. Қўлида таёқ ёки шунга ўхшаш узунроқ предметни ушлаб, уни юқорига кўтаради. Кейин аста-секин орқа томонга, бел пастига томон туширади. Кейинги босқичда еса ўтирган ҳолатда, предметни оёқ орқасига ўтказишга ҳаракат қилади. Предметнинг орқа томондан ва паст ҳолатда қанчалик эркин ўтиши баҳоланади. Ҳаракатнинг тўлиқ ёки қисман бажарилиши ўлчанади.

3. Shoulder Flexibility (back scratch) Test (қўл-елка бўғимидаги эгилувчанликни ўлчаш). Иштирокчи бир қўлини бош орқали орқага, иккинчи қўлини пастдан орқага кўтаради. Қўлларнинг бармоқлари орқада қанчалик яқин келиши ёки бир-бирига тегиши кузатилади. Ҳар икки қўл учун алоҳида синов ўтказилади (ўнг ва чап қўл). Бармоқлар орасидаги ёки устма-уст келиш масофаси сантиметрда ўлчанади.

4. Standing Forward Bend Flexibility Test (бел ва умуртқа поғонасидаги эгилувчанликни ўлчаш). Иштирокчи қўлларини бош орқасида ушлаб, тик турган ҳолда олдинга эгилади. Пешона ва тизза орасидаги масофа ўлчанади.

5. Spinal Flexibility Test (умуртқа эгилувчанлигини баҳолаш). Иштирокчи тиззаларини ерга қўйган ҳолда орқага эгилади ва қўллари билан тўпиқларини ушлаб туради. Бошини орқага ташлаб, орқа қисмини максимал даражада эгишга ҳаракат қилади. Максимал эгилиш нуқтасида пешонанинг ерга қанчалик яқин келиши сантиметрда ўлчанади.

6. Sit and Reach Test (олдинга эгилиш тести). Иштирокчи тўғри ўтиради, оёқлари тўлиқ чўзилган ҳолда бирга ёпиштирилган бўлиши керак. Қўлларини олдинга чўзиб, оёқ бармоқларига етишга ҳаракат қилади. Қўлларнинг оёқларга етиш ёки ўтиб кетиш нуқтаси сантиметр орқали ўлчанади.

7. Bridge Flexibility Test (кўприкда орқа эгилиш тести). Қўллар ва оёқлар ердан узилмасдан, максимал орқага эгилиш амалга оширилади. Қўллар ва оёқлар орасидаги масофа ўлчанади.

8. Front Split (тўғрига шпагат). Иштирокчи иккала оёқни ён томонга максимал даражада ёйиб, тўғри шпагат позициясини эгаллайди. Тос-чаноқ қисмининг ерга қанчалик яқин жойлашгани сантиметрда ўлчанади.

9. Right Split (ўнгга шпагат). Иштирокчи ўнг оёғини олдинга ва чап оёғини орқага ёйиб, максимал даражада шпагат позициясини эгаллайди. Тос-чаноқ қисмининг ерга қанчалик яқин жойлашгани сантиметрда ўлчанади.

10. Left Split (чапга шпагат). Иштирокчи чап оёғини олдинга ва ўнг оёғини орқага ёйиб, максимал даражада шпагат позициясини эгаллайди. Тос-чаноқ қисмининг ерга қанчалик яқин жойлашгани сантиметрда ўлчанади.

4-жадвал

Ҳар бир тест учун иштирокчи ҳаракатни қай даражада тўғри ва тўлиқ бажарганига қараб қуйидагича баҳоланади

№	Балл	Тавсиф	Фоиз сифатида	Изоҳ
1.	1.0	**Жуда яхши**	100 %	**Ҳаракат тўлиқ ва техник жиҳатдан мукаммал бажарилган.**
2.	0.8	**Яхши**	80%	**Ҳаракат тўлиқ бажарилган, лекин бироз техник хатолар мавжуд.**
3.	0.6-0.4	**Ўртача**	60 – 40 %	**Ҳаракат қисман бажарилган, эгилиш ёки чўзилиш етарли емас.**
4.	0.2	**Қониқарли**	20 %	**Ҳаракат кўп қисмида қийинчиликлар бўлган, эгилиш жуда чекланган.**
5.	0.0	**Бажара олмади**	0 %	**Ҳаракат умуман бажарилмади ёки нотўғри бажарилди.**

Хулоса. Ушбу тадқиқот натижалари шуни кўрсатадики, мактабгача ёшдаги қиз болаларда эгилувчанлик даражасини баҳолаш ва ривожлантириш жисмоний тарбия жараёнининг муҳим қисми ҳисобланади. Тадқиқот давомида қўлланилган 10 хил тест болаларнинг тана ҳаракатлари доирасини аниқлашда самарали бўлиб, уларнинг эгилувчанлик даражасини аниқ ўлчаш имконини берди. Бу тестлар орқали олинган натижалар жисмоний тарбия ўқитувчилари, мураббийлар ва ота-оналар учун боланинг жисмоний ривожланишини баҳолаш ва ўз вақтида тегишли чора-тадбирларни амалга оширишда асос бўлиб хизмат қилади. Эгилувчанлик нафақат жисмоний қобилиятни ривожлантириш, балки умумий саломатликни яхшилаш, жароҳатларнинг олдини олиш ва болаларнинг ўзига бўлган ишончини ошириш учун ҳам муҳим аҳамиятга эга. Келгусида бундай дастурларни янада такомиллаштириш ва бошқа ёш гуруҳларига ҳам жорий этиш орқали болаларнинг эгилувчанлик даражасини кўтариш, жисмоний тарбия бўйича инновацион ёндашувларни ишлаб чиқиш мумкин. Шу тарика, мазкур тадқиқот нафақат назарий жиҳатдан, балки амалиётда ҳам катта аҳамиятга эга бўлиб, жисмоний тарбия тизимига янги ёндашувларни олиб киришга ёрдам беради.

Адабиётлар:

1. Gaston O. Camino Willhuber; Nicolas S. Piuzzi. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; June 12, 2023. Straight Leg Raise Test. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/disclaimer/

2. Hu H, et al., Understanding the Active Straight Leg Raise (ASLR): An electromyographic study in healthysubjects, Manual Therapy (2012), http://dx.doi.org/10.1016/j.math.2012.05.010

3. Mens JM, Vleeming A, Snijders CJ, Stam HJ, Ginai AZ. The active straight leg raising test and mobility of the pelvic joints. Eur Spine J. 1999;8(6):468-73. doi: 10.1007/s005860050206. PMID: 10664304; PMCID: PMC3611207.

4. Lech Dobija, Bruno Pereira, Gabriel Cohen-Aknine, Alexandra Roren, Arnaud Dupeyron, Emmanuel Coudeyre. Immediate effect of passive hamstring stretching on flexibility and relationship with psychosocial factors in people with chronic low back pain. Received 16 May 2023; Received in revised form 31 August 2023; Accepted 31 August 2023. DOI: 10.1016/j.heliyon.2023.e19753.

5. F. Ayala, P. Sainz de Baranda, M. De Ste Croix, F. Santonja. Reproducibility and criterion-related validity of the sit and reach test and toe touch test for estimating hamstring flexibility in recreationally active young adults. Received 13 January 2011, Revised 14 August 2011, Accepted 9 November 2011, Available online 21 January 2012. https://doi.org/10.1016/j.ptsp.2011.11.001

6. Dimitris Chatzopoulos, Georgios Doganis, Georgios Lykesas, Nikolaos Koutlianos, Christos Galazoulas, Eleni Bassa. Effects of Static and Dynamic Stretching on Force Sense, Dynamic Flexibility and Reaction Time of Children. Received 16 May 2019, Revised 11 June 2019, Accepted 14 June 2019, Available online 31 July 2019, Version of Record 14 October 2024. https://doi.org/10.2174/1875399X01912010022

7. Derek Nishikawa, Darryl Jorda, Dillon Almazan, Benjamin Cornell. Reliability of visual inspection and palpation to assess relative flexibility of the shoulder. Journal of Bodywork and Movement TherapiesVolume 28, October 2021, Pages 570-575. https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2021.07.025

8. Ачилов А.М., Акрамов Ж.А., Гончарова О.В. Болалар жисмоний сифатларини тарбиялаш. Ўқув қўлланма. Тошкент-2009. 204-б.

9. Ikezaki, F., Krueger, E., & Macedo, C. S. G. (2020). Performance, reliability and fatigue in prone bridge test and supine unilateral bridge test. Journal of Bodywork & Movement Therapies. https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2020.08.008

10. Budiarti, R., Sukamti, E. R., Boleng, L. M., Babang, V. M. M. F., Januarumi, F., Meikahani, R., & Miftachurochmah, Y. (2023). Operational test model of aerobic gymnastic flexibility test for national development category. International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 11(3), 627–633. https://doi.org/10.13189/saj.2023.110316

11. Rahman, M. H., & Islam, M. S. (2020). Stretching and flexibility: A range of motion for games and sports. European Journal of Physical Education and Sport Science, 6(8), 22. https://doi.org/10.46827/ejpe.v6i8.3380

12. А.А.Толаметов. Спорт метрологияси / Академик лилсей ва касб-ҳунар коллежлари учун ўқув қўлланма. - Т “Янги аср авлоди” 2010. 156 б.

13. Ф.А.Керимов Спортда илмий тадқиқотлар Т. 2016 – 217 бет.

14. С. Е. Кушбакова. Мактабгача таълимда жисмоний тарбия. Ўқув қўлланма. Чирчиқ – 2021.



С.Қ. НУРМАМАТОВА[1]
Магистрант
С.А. ТЎЛАГАНОВА[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

ЁШ СПОРТЧИ ҚИЗЛАРНИ БАДИИЙ ГИМНАСТИКА БИЛАН ШУҒУЛЛАНИШ МОТИВИНИ ЎРГАНИШ

Аннотация

В статье представлены сведения о результатах, полученных юными гимнастками контрольной и экспериментальной групп на начальном и заключительном этапах педагогического опыта, их статистических характеристиках, росте в ходе опыта и соревновательных мотивах.

***Ключевые слова**: юные гимнасты, спортивная мотивация, соревновательная мотивация, средний показатель, тренировочный процесс, группа начальной подготовки.*

Annotation

Мақолада назорат ва тажриба гуруҳларига мансуб ёш гимнастикачи қизлар педагогик тажрибанинг бошланғич ва якуний қисмларида олинган натижалар, уларнинг статистик характеристикалари, тажриба давомидаги ўсишлари ҳамда мусобақа мотивлари бўйича маълумотлар келтирилган.

***Калит сўзлар**: ёш гимнастикачилар, спорт мотиви, мусобақа мотиви, ўртача қиймат, машғулот жараёни, дастлабки ўқув гуруҳи.*

The article presents information about the results obtained by young gymnasts of the control and experimental groups at the initial and final stages of the pedagogical experience, their statistical characteristics, growth during the experience and competitive motivation.

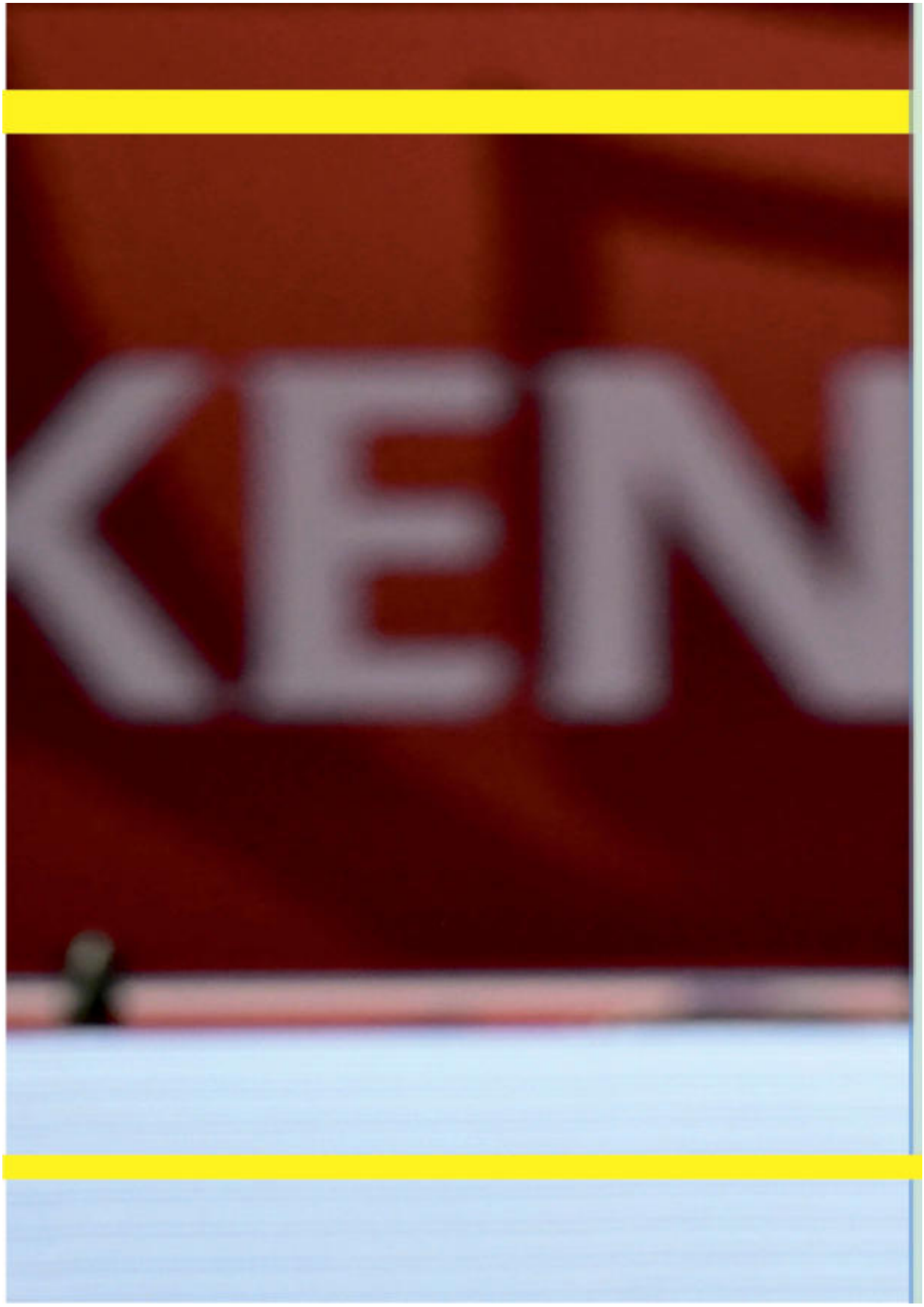
***Key words**: young gymnasts, sports motivation, competitive motivation, average index, training process, initial training group.*








DRESSAJ WORLD
CHALLENGE CDI 1*
TASHKENT 2025
hefuuz
hefuuz


KEN