

СПОРТЧИЛАРДА ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИКНИНГ ҚИЁСИЙ ТАҲЛИЛИ

Рахимжон Холматович Кодиров

Андижон давлат университети факультетлараро жисмоний маданият
ва спорт кафедраси ўқитувчиси

АННОТАЦИЯ

Эркин машқларда муваффақият гавданинг барча бўғимларидаги ҳаракатчанлигига, ҳаракат координацияси ва сакровчанликка, ҳалқаларда машқ бажариш эса динамик ва статик режимда куч қобилиятларини намоён қилишга, елка ва тос-сон бўғимларининг ҳаракатчанлигига боғлиқ.

Калит сўзлар: машқ, тайёргарлик, снаряд, ҳаракат, фаолият, гимнастика, спортчи

ABSTRACT

Success in free exercise is due to the mobility, movement coordination and rapidness, and exercise in dynamic and static mode depends on the mobility of shoulders and shows.

Keywords: exercise, preparation, shell, movement, activity, gymnastics, athlete