УМУМИЙ ЎРТА ТАЪЛИМ МАКТАБИ 7 – 8 СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИГА БОҒЛИҚЛИГИ

Улуғбек Муроджон ўғли Зокиров
Чирчиқ давлат педагогика институти

Камолидин Дадажон ўғли Патидинов
Фарғона давлат университети

Мақолада умумий ўрта таълим мактаби 7 – 8 синф ўқувчиларини жисмоний маданият дарсида умумий ва махсус жисмоний тайёргарликларини, организмининг морфологик – функционал жихатдан ривожланишини жисмоний машқлар ёрдамида кўриб чиқилади.

Калит сўзлар: умумий жисмоний тайёргарлик, махсус жисмоний тайёргарлик, жисмоний машқ, куч, тезлик, чаққонлик, эгилувчанлик, чидамлилик.

THE RELEVANCE OF PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS OF 7 – 8 CLASSES OF THE GENERAL SECONDARY SCHOOL TO THEIR PHYSICAL DEVELOPMENT

Ulugbek Murodjon ogli Zokirov
Chirchik State Pedagogical Institute

Kamolidin Dadajon ogli Patidinov
Fergana State University

ABSTRACT

In the article, pupils of the general secondary school 7 – 8 class are examined with the help of physical exercises, general and special physical preparations in the lesson of physical culture, the development of morphological – functional disorders of the organism.

Keywords: general physical training, special physical training, exercise, strength, speed, agility, flexibility, endurance.