ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: https://doi.org/10.24411/2181-1385-2021-00154

ГИМНАСТИКАЧИЛАРДА КУЧ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ЯНГИЧА УСУЛЛАРИ

Фахриддин Раимович Эшпулатов
Қарши давлат университети доценти

АННОТАЦИЯ

Гимнастикачилар бажариши керак бўладиган муҳим талаблар, рақобат ёшини ёшартириш, машғулот юкламаларининг ҳажми ва жадаллигини оширишни талаб этади. Бу эса ҳар доим ҳам гимнастика талаблари бўйича белгиланган педагогик вазифаларнинг бутун ҳажмини ҳал қилишга имкон бермайди. Шу билан бирга, юқори интенсив машқлардан фойдаланиш ёш спортчиларнинг жисмоний тайёргарлиги жараёнида алоҳида эътибор талаб қилади.

Калит сўзлар: Гимнастика, машқ методлари, жисмоний тайёргарлик, машғулот.

NEW WAYS TO DEVELOP STRENGTH IN GYMNASTICS

Fakhriddin Raimovich Eshpulatov
Associate Professor of Karshi State University

ABSTRACT

Important requirements that gymnasts have to perform include rejuvenating the age of competition, increasing the size and intensity of training loads. This does not always allow to solve the whole range of pedagogical tasks set according to the requirements of gymnastics. However, the use of high-intensity exercise requires special attention in the process of physical training of young athletes.

Keywords: Gymnastics, exercise methods, physical training, training.