ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24412/2181-1385-2021-6-1371-1376

ЁШ БАДИИЙ ГИМНАСТИКАЧИ ҚИЗЛАРНИНГ КООРДИНАЦИОН ҚОБИЛИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

Нозима Рахматовна Хасанова
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, катта ўқитувчи

ШахнозаТахировна Усмонова
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, ўқитувчи

Рисолат Арслоновна Ниязбекова
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, ўқитувчи

Илмира Раматовна Саидова
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, ўқитувчи

АННОТАЦИЯ

Мақолада ёш бадиий гимнастикачи қизларнинг жисмоний юклама ҳажми ва интенсивлигини оширмасдан бадиий гимнастика машғулотлар самарадорлигини оширишда оптималлаштириш усуллари муҳокама қилинади. Тадқиқот натижалари координацион қобилияти икки тўп машқлари бажариш кўрсаткичлари ёрдамида таҳлил қилинган.

Калит сўзлар: ёш бадиий гимнастикачи қизлар,координацион қобилияти, жисмоний юклама,икки тўп усули машқлари.

ABSTRACT

The article discusses the ways to increase the effectiveness of rhythmic gymnastics without increasing the volume and intensity of physical activity of young gymnasts. The research results were analyzed using indicators of coordination abilities fulfillment in exercises with two balls.

Keywords: young gymnasts, coordination abilities, physical activity, exercises with the method of two balls.