

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА  
МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**



**Андижон машинасозлик институти  
“Мухандислик педагогикаси ва психологияси” кафедраси**

**Эрталабки бадантарбия машқлари**

*(услубий кўрсатма)*



**Андижон - 2019 йил**

### **“ТАСДИҚЛАЙМАН”**

Андижон машинасозлик институти  
Илмий-услубий кенгашида муҳокама  
қилинган ва тасдиқланган

Кенгаш раиси \_\_\_\_\_ Қ. Эрматов  
Баённома № “\_\_” “\_\_” “\_\_\_\_\_” 2019 й

### **“МАЪҚУЛЛАНГАН”**

“Транспорт ва логистика” факультети  
Кенгашида муҳокама қилинган ва маъқулланган  
Кенгаш раиси \_\_\_\_\_ А. Эрматов  
Баённома № “\_\_” “\_\_” “\_\_\_\_\_” 2019 й

### **“ТАВСИЯ ЭТИЛГАН”**

“Мухандислик педагогикаси ва психологияси” кафедраси  
мажлисида муҳокама қилинган ва маъқулланган  
Кафедра мудири \_\_\_\_\_ Х. Хайдарова  
Баённома № “\_\_” “\_\_” “\_\_\_\_\_” 2019 й

### **Такризчилар**

1. Б. Носиров.- Андижон Давлат Университети Жисмоний маданият ва спорт факультети декани, п.ф.н
2. Х. Хайдарова – Андижон машинасозлик институти “Мухандислик педагогикаси ва психологияси” кафедраси мудири, пс.ф.н

### **Тузувчилар:**

1. Д. Зайнобиддинов - Андижон машинасозлик институти “Мухандислик педагогикаси ва психологияси” кафедраси катта ўқитувчиси
2. Х. Тўраев - Андижон машинасозлик институти “Мухандислик педагогикаси ва психологияси” кафедраси катта ўқитувчиси

## Кириш

Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2017 йил 3 июндаги ПҚ-3031 сон қарорида, Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш, жамиятимизда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, ахолининг, айниқса ёш авлоднинг жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан мунтазам шуғулланиши учун замон талабларига мос шарт-шароитлар яратиш, спорт мусобақалари орқали ёшларда ўз иродаси, кучи ва имкониятларига бўлган ишончини мустахкамлаш, мардлик ва ватанпарварлик, она Ватанга садоқат туйғуларини камол топтириш, шунингдек, ёшлар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш ишларини тизимли ташкиллаштириш ҳамда жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантиришга йўналтирилган.

Юртимиз вакилларининг Олимпия ўйинлари, жаҳон чемпионатлари, Осиё ўйинлари ва чемпионатлари ҳамда халқаро мусобақаларда юксак натижаларга эришадигани, дунёда Ўзбекистоннинг обрў-эътибори ва спорт салоҳияти янада ошаётгани, республикамиз ҳудудларида жаҳон андозаларига мос мухташам спорт иншоотлари барпо этиладигани, ўқувчи ва талаба ёшлар ўртасида уч босқичдан иборат «Умид ниҳоллари», «Баркамол авлод» ва «Универсиада» спорт ўйинлари оммалашиб бораётгани айниқса эътиборлидир.

Шу билан бирга, мамлакатимизнинг барча ҳудудларида оммавий спортнинг инсон ва оила ҳаётидаги муҳим аҳамияти, унинг жисмоний ва маънавий соғломликнинг асоси эканини тарғиб-ташвиқ қилиш, ҳаётга катта умид билан кириб келаётган ёшларни зарарли одатлардан асраш, уларга ўз қобилият ва истеъдодларини рўёбга чиқаришлари учун зарур шарт-шароитлар яратиш, улар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш ҳамда мақсадли тайёрлаш тизимини такомиллаштириш борасида муҳим ва долзарб вазифалар турибди.

Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш ўсиб келаётган авлодни баркамол бўлиб вояга етиши, шу билан бирга, уларнинг бўш вақтдан унумли фойдаланишига имкон беради. Инсон организми ташқи муҳит билан уйғун, бир бутун ҳолда ривожланади. Ушбу уйғунлик, шунингдек, барча аозолар фаолиятини марказий асаб тизими бошқариб туради. Доимий, узлуксиз равишда бажариладиган жисмоний ҳаракат киши соғлигига яхши таъсир этади: модда алмашинуви яхшиланади, организм тўқималари озик моддаларни яхши ўзлаштиради, парчаланган моддалар организмни тезроқ тарқ этади.

Эрталабки бадантарбия машғулотлари билан барча ёшдаги кишилар шуғулланиши мумкин. Машғулотлар узлуксиз, доимий равишда бажарилгандагина ижобий натижа беради. Узоқ муддатли танаффус эса олдинги машғулотлар таъсирининг пасайишига олиб келиши мумкин. Демак, ўз организмни чиниқтириш, меҳнат унумдорлигини ошириш, соғлиқни мустахкамлаш асосида узоқ умр кўришни истаган ҳар бир киши доимо жисмоний тарбия билан шуғулланиши, шунингдек, кундалик фаолиятини муайян тартиб асосида олиб бориши зарур.

## Кун тартиби

Сизнинг олдингида янги вазифалар пайдо бўла бошлади. Сиз уй вазифаларини тайёрлашингиз, ота-онангизга ёрдам беришингиз лозим. Шунингдек институт спорт тўғаракларида шуғулланишингиз, китоблар ўқишингиз керак. Бу ишларни бажаришда тўғри тузилган кун тартиби ёрдам беради. Бунинг учун қилинадиган ишларнинг рўйхати тузилиб, уни қайси вақтда бажариш кераклиги кўрсатилади. Сиз шу ишларни кўрсатилган вақтларда бажаришга одатланишингиз керак. Бу сизнинг кун тартибингиз бўлади. Кун тартибидаги ишлар билан бирга жисмоний машқларни бажаришни ҳам эсдан чиқармаслик керак. Жисмоний машқларни бажариш билан сиз соғлом бўлишга, иш қобилиятингизни оширишга ва ўзлаштиришни яхшилашга эришасиз.

Кун тартибида кўрсатилган ҳамма ишларни ўз вақтида қилсангиз, толиқиб қолмайсиз. Ўқув вазифаларини бажаришда қийналмайсиз, тиниқиб ухлаб, соғлом ва тетик юрасиз.

### Эрталабки бадантарбия машқлар мажмуи

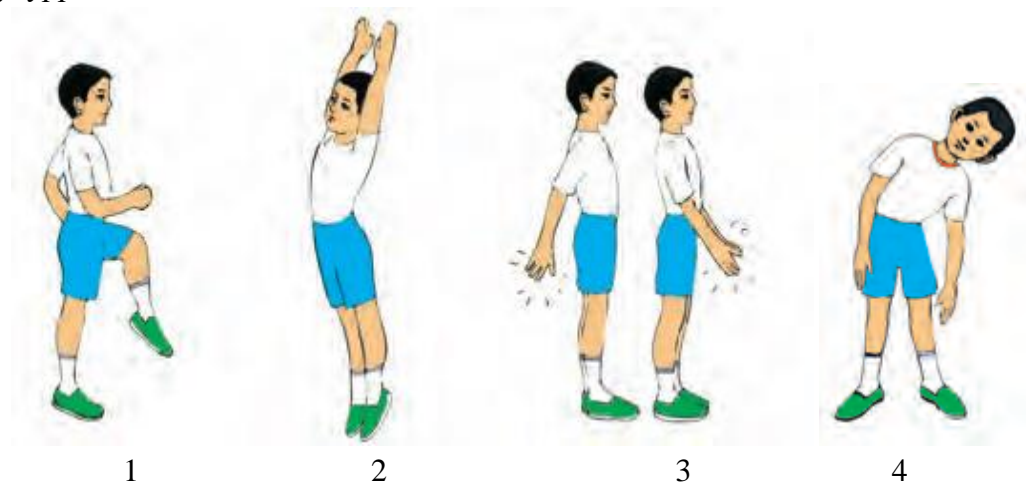
Машқлар юришдан кейин юшуришдан бошланади. Машқ бажараётганда бурун орқали нафас олиш керак. Олинган хаво бурундан тоза ва илиқ холда ўпкага ўтади.

Эрталабки бадантарбияда бажарилган гимнастик машқлари таъсирида тана қизийди, сезги аъзолари уйғонади. Бу сизга куч ва тетиклик бағишлайди.

Эрталабки бадантарбия учун хона олдиндан шамоллатилади.

Бадантарбия машқлари одатда дастлабки холатдан бошланади.

1. Дастлабки холат, асосий тик туриш, юриш, тизза баланд кўтарилиб, бел тўғриланади. Қўллар эркин ва кенг ҳаракатланади, бош тўғри турилади.
2. Дастлабки холат, асосий тик туриш, оёқ учида туриб, қўллар юқорига кўтарилиб, чуқур нафас олиш. Қўлларни тушириб, нафас чиқариш.
3. Дастлабки холат, асосий тик туриш, Қўлларни олдинга ва орқага узатиб чапак чалиш.
4. Дастлабки холат, оёқлар елка кенглигида, қўллар пастда. Чап ва ўнг томонга чуқурроқ энгашиш.

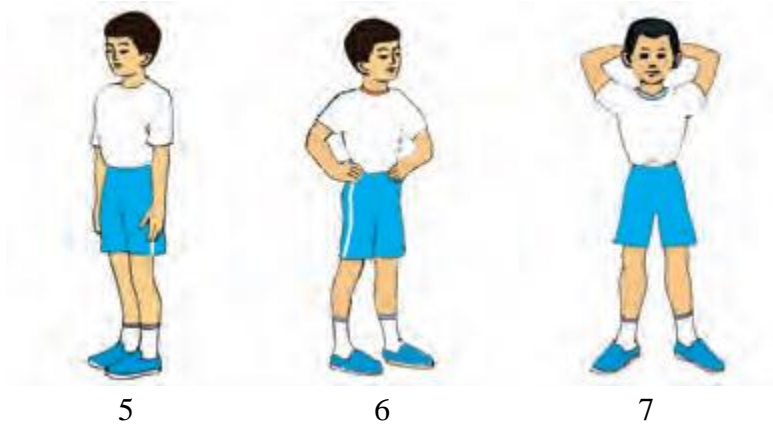


5. Дастлабки холат, оёқлар жуфтлашган, оёқ учлари бироз очилган. Қўллар тана бўйлаб пастга туширилган, бош тўғрига қаратилган.

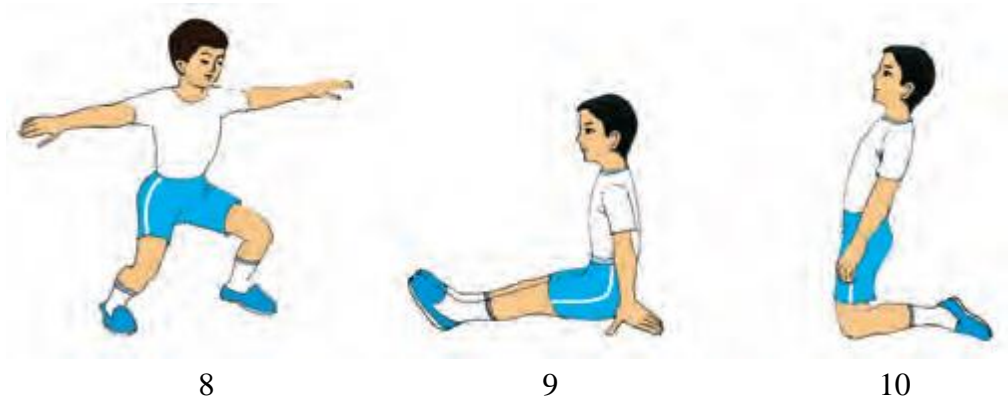
1 – қўллар олдинга

2 – қўллар юқорига

- 3 – кўллар ён томонда  
 4 – Дастлабки холатга қайтамиз
6. Дастлабки холат, оёқлар елка кенглигида кўллар белда  
 1,2,3,4 бошларимизни ўнг томонга айлантирамиз  
 1,2,3,4 бошларимизни чап томонга айлантирамиз
7. Дастлабки холат, оёқлар елка кенглигида, кўллар бош орқасида, бармоқлар занжир холатида, тирсаклар ён томонда  
 1 – 2 гавдани ўнг томонга бурамиз  
 3 – 4 гавдани чап томонга бурамиз



8. Дастлабки холат, оёқларни кенг кериб ярим ўтириш, кўллар ёнга узатилган.  
 1 – ўтириш  
 2 – дастлабки холат  
 3 – ўтириш  
 4 – дастлабки холат
9. Дастлабки холат, ўтириш, оёқлар жуфтлаштириб узатилган, кўллар пастда  
 1 – кўлларга таянган холда кўтарилиш  
 2 – дастлабки холат  
 3 – кўлларга таянган холда кўтарилиш
10. Дастлабки холат, тиззаларда таяниб туриш, кўллар пастда  
 1 – орқага ўтириш  
 2 – дастлабки холат  
 3 – орқага ўтириш  
 4 – дастлабки холат



11. Дастлабки холат, оёйлар елка кенглигида, қўллар пасида.
  - 1 – чап томонга чуқурроқ энгашиш
  - 2 – дастлабки холат
  - 3 – ўнг томонга чуқурроқ энгашиш
  - 4 – дастлабки холат (ўшбу машқни 5 – 6 марта такрорлаш)
12. Дастлабки холат, оёқлар елка кенглигида, қўллар белда.
  - 1 – гавдани чап томонга буриш
  - 2 – дастлабки холат
  - 3 – гавдани ўнг томонга буриш
  - 4 – дастлабки холат
13. Дастлабки холат, оёқлар елка кенглигида, қўллар белда. Олдинга энгашиб, қўлларни ён томонга ёзиш.
  - 1 – гавдани чап томонга буриш
  - 2 – гавдани ўнг томонга бўриш (ушбу машқни 5 – 6 марта бажариш)
14. Дастлабки холат оёқлар елка кенглигида, қўллар белда, олдинга энгашиб, қўлларни ён томонга ёзиш.
15. Дастлабки холат, асосий тик туриш
  - 1 - чўққайиб ўтириб, қўлларни олдинга узатиш
  - 2 – дастлабки холат
  - 3 – чўққайиб ўтириб, қўлларни олдинга узатиш
  - 4 – дастлабки холат
16. Дастлабки холат, оёқлар елка кенглигида, қўллар пастда
  - 1 – сакраб оёқларни жуфтлаштириш, қўлларни юқорига кўтариб чапак чалиш
  - 2 – дастлабки холат
  - 3 – сакраб оёқларни жуфтлаштириш, қўлларни юқорига кўтариб чапак чалиш
  - 4 – дастлабки холат



11



12



13



14

## Мустақил жисмоний машқлар

Аудиторияда ёки уй вазифаларини бажариш пайтида анча вақтгача ҳаракатсиз ўтиришга тўғри келади. Шунда зерикиб чарчамайсиз. Чарчоқни фаол ҳаракатлар билан йўқотиш мумкин. Бунинг учун бир дақиқа давомида 3 – 5 марта такрорлаб бажарилади. Бу қувноқ дақиқалар дейилади. Машқларни ўтирган жойида ёки парта ёнида бажариш мумкин.

Чарчоқни бутунлай ёзиш учун 5 – 6 та машқни 2 – 3 дақиқа давомида бажариш мумкин. Бунда жисмоний тарбия дақиқалари дейилади. Уларни керишиш машқларидан бошлаган маъқул. 3 – 4 машқ билан қўл, оёқ ва гавдани ҳаракатлантириш, силташ ва бўшашиш машқлари билан яқунлаш мумкин.

### Тозалик – саломатлик гарови

Одам соғлом ва бардам юриши учун танаси ва кийимларини тоза ва ораста тутиши керак. Кийимлари тоза, кўриниши ёқимли, хулқи чиройли болаларнинг дўстлари кўп бўлади. Уларни ҳамма хурмат қилади.

### Қўл парвариши

Ифлос қўллар соғлиқ учун жуда зарарли. Шунинг учун қўлни хар доим, айниқса, овқатланишдан олдин совунлаб ювиш керак. Тирноқларни олиш эсдан чиқармаслик керак.

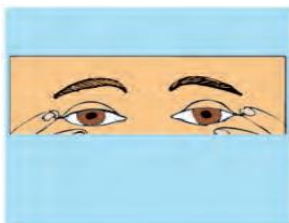


### Оёқ парвариши

Оёқни хар куни, энг яхшиси, уйқу олдидан илиқ сувда совунлаб ювганингиз маъқул. Бу чарчоқни тез енгишда ёрдам беради. Оёқ тирноғини мунтазам равишда олиб туриш керак.

### Кўз парвариши

Одатда, эрталаб ва кечкурун юзни ювиш вақтида кўз қовоғи ювилади. Спорт майдонларида бўлганда, кўзга бирор нарса тушганда кўзнинг ташқи бурчагидан бурун томонга қарата ювиш керак.



### Тиш парвариши

Тишларни эрталаб уйқудан тургач ҳамда кечкурун уйқу олдидан тиш пастаси билан ювиш лозим. Тишни тозалаганда мулкни авайлаш керак. Пастали сьёткани тишнинг ички ва ташқи томонидан, ўнгдан чапга ва юқоридан пастка ҳаракатлантириш керак.

### Чиникиш

Чиникиш деганда, тана аъзоларини ўзгарувчан жавода мослаштириш, иссиқ – совуқда чидамлилигини ошириш тушунилади. Соғлом бўлиш учун куёш нурларида товланиш, очиқ хавода юриш ва сув хавзаларида чўмилиб, чиникиш мумкин.



Чиниқишни аста – секинлик билан бошлаш, яъни танани олдин ҳам сочиқ билан артиш лозим. Сувдан фойдаланганда олдин илиқ сувдан бошлаб, кейин эса совуқ сувга ўтиш керак.

Чиниқишни мунтазам олиб бориш ва меъёрга амал қилиш керак. Масалан, офтобда тобланмоқчи бўлсангиз, дастлаб қуёш тафтида бироз вақт туриш керак. Акс ҳолда терингизни куйдириб олишингиз мумкин.

Харорат 15 – 20<sup>0</sup> бўлганда очик хавода сайр қилиш, оёқ кийимларисиз юриш, дераза дарчаси очик хонада ухлаш жуда фойдали.

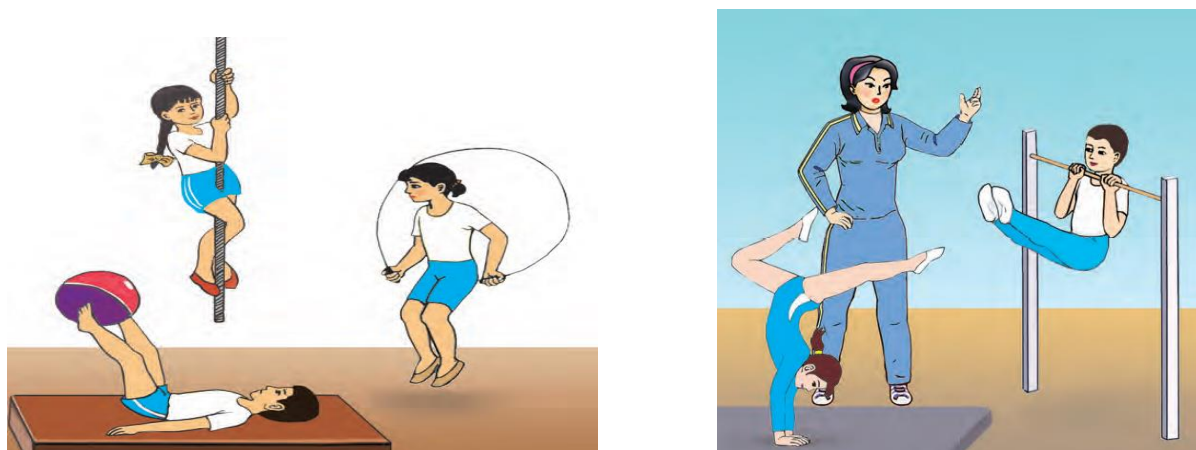
Эрталабки гимнастика машқларини очик хавода ёки дераза дарчаси очик бўлган хонада ўтказиш мақсадга мувофиқ.



### Гимнастика машқлари

Жисмоний тарбия дарсида кундалик ҳаётда зарур бўладиган ҳаракатларни тўғри ва чиройли бажариш қоидалари ўрганилади. Сиз дастлаб спортнинг гимнастика, енгил атлетика, сузиш ва ҳаракатли ўйинлар ҳамда спорт ўйинлари элементлари билан танишасиз.

**Гимнастика** келишган қоматли, кучли ва кўркам бўлишингизга ёрдам беради. унда қўл – оёқ ва бутун танани тўғри ҳаракатлантиришни, сафда туришни, акробатикани ўрганасиз. Турли буюмлар билан ва буюмларсиз машқлар бажариш.





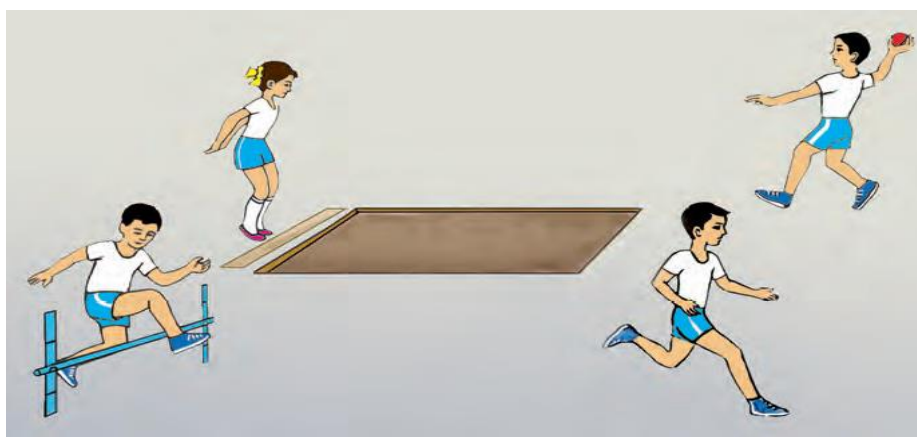
### Сафланиш ва қайта сафланиш усуллари.

Сиз тезда бир қаторга сафланишни, қайта сафланишларни, оёқ учини тўғри тутиб туришни, буйруққа биноан ҳаракатни бошлаш ва тугатишни, қўлни ёнга узатиш ва букишни ҳамда санок бўйича санашни билишингиз зарур.

Юзни бир томонга қаратиб, кетма-кет турган болаларни сафи қатор дейилади. қаторда турганлар оралиғидаги масофа оралиқ (дистанция) деб аталади. Одатда, оралиқ олдинга узатилган қўл ёки бир қадам узунлигида бўлади.

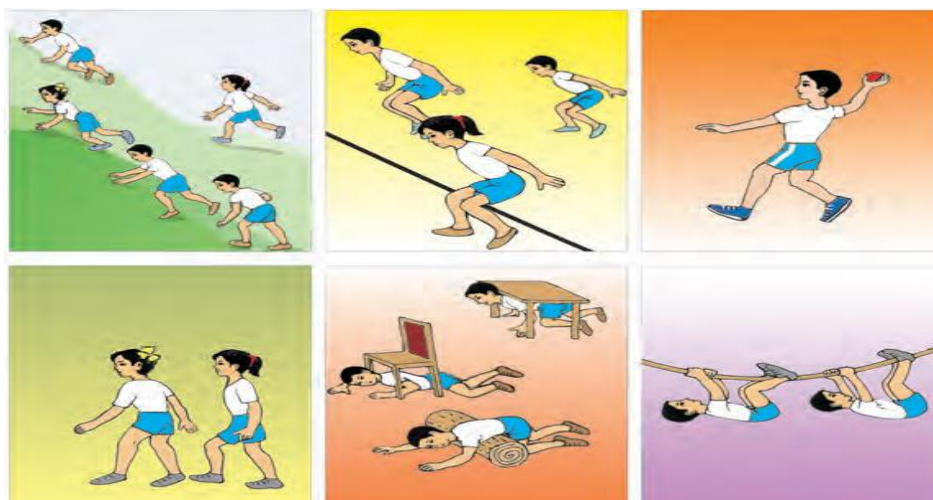
Қаторда ҳаракатланиш ўқитувчининг “Юринг!” деган буйруғи бўйича чап оёқдан бошланади. икки қаторли сафга туриш учун иккита қаторда ёнма-ён бир қадам оралиқда турилади. Ўқитувчининг буйруғи билан “ўнга” ёки “чапга” бурилиш керак.

**Енгил атлетика** билан шуғуллансангиз кучли, тезкор, эпчил ва чаққон ҳамда чидамли бўласиз. Чунки спортнинг бу тури юриш, югуриш ва сакраш, улоқтириш, узок масофага, шунингдек, баланд-паст жойларда югуриш каби машқларни ўргатади.



### Ҳаракатланиш турлари

Хаёт пайдо бўлибдики, барча тирик мавжудод ҳаракатга эҳтиёж сезади. Инсон ҳар – хил усулда ҳаракатланиши мумкин: сакраш, хатлаб ўтиш, югуриш, мувозанат саблаш, эмаклаб ошиб ўтиш, тирмашиб чиқиш ва ҳақозо. Масалан дорбоз арқон устида мувозанат сақлаб юришни билиши керак. Қурувчи эса қурилайётган уйлардаги тор тахталар устида қўрқмасдан ва мохирлик билан юриши зарур. Бу малакалар барчаси жисмоний машқлар ёрдамида ривожлантирилади. Сиз ҳаракат қилаётганингизда танангизни турли аъзолари: бош, қўл, оёқ, гавда иштирок этади.



### **Харакатлар тезлиги ва ўйналиши**

Сиз хар куни хар-хил томонга қараб харакат қиласиз, юрасиз югурасиз. Масалан, олдинга, орқага, тепалликка ёки пастликка, ён томонларга (ўнг ва чап) билан, хатто орқа билан олдинга қараб юрасиз.

Сизнинг хар хил томонга қараб бажарган харакатларингиз харакат ўйналиши дейилади.

Бажараётган харакатларингиз секин ёки тез бўлиши мумкин. Масалан, секин юриб институтга, сайр қилиш учун, хайвонот боғига ёки дўконга борасиз. Автобус, дўстларингиз билан футбол ўйнаганда коптокга етиб олиш учун югурасиз.

Сизнинг секин юриш ёки тез югуришингиз харакат тезлиги деб айтилади.

### **Харакатли ўйинлар**

Харакатли ўйинларни кичкинтой болалар ва катталар жуда қизиқиш билан ўйнайдилар.

Ўйинларда биз харакатнинг юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш, тўсиқларни, қаршилиқларни енгиш каби асосий турларини кўрамиз.

Ўйинлар диққат билан фикрларни жамлашни ўргатади, чаққонликни, тезкорликни, куч, чидамлиликни сифатларини ривожлантиради. Жамоа ўйинлари эса дўстлик ва ўртоқлик хиссини тарбиялайди.

Очиқ хавода ўтказиладиган ўйинлар соғлиқ учун жуда фойдалидир. Хар бир ўйиннинг ўзига хос қодалари бор. Унда бир жамоа ғолиб бўлади, иккинчи жамоа мағлуб бўлади. Шунинг учун ўйин бошлашдан олдин хакам тайинлаш керак.

### **Жисмоний сифатларни тарбиялаш ва назорат қилиш**

#### **Қоматни ростлаш**

Тўғри қомат – бу нафақат хуш, балки саломатлик белгиси хамдир. Бироқ айрим болаларнинг гавдаси, маълум сабабларга кўра, нотўғри шаклга кириб қолади. Бундан улар ўнгайсизланиб юрадилар.

Ўз бўйига нисбатан паст ёки баланд стулда ёки партада нотўғри ўтириш, институт сумкалари ва папкаларини фақат бир қўлда олиб юриш қоматни бузилишига сабаб бўлиши мумкин.

Қоматнинг бузилиши, аввало, инсоннинг ташқи кўринишини хунук қилиб туради. Қолаверса, унинг ички аъзоларига хам ёмон таъсир кўрсатади. Қомат бузилиши пайқаб қолинса, дарс жараёнида ўтиладиган гимнастик машқлар билан мунтазам шуғулланиш ёрдамида тuzатса бўлади.

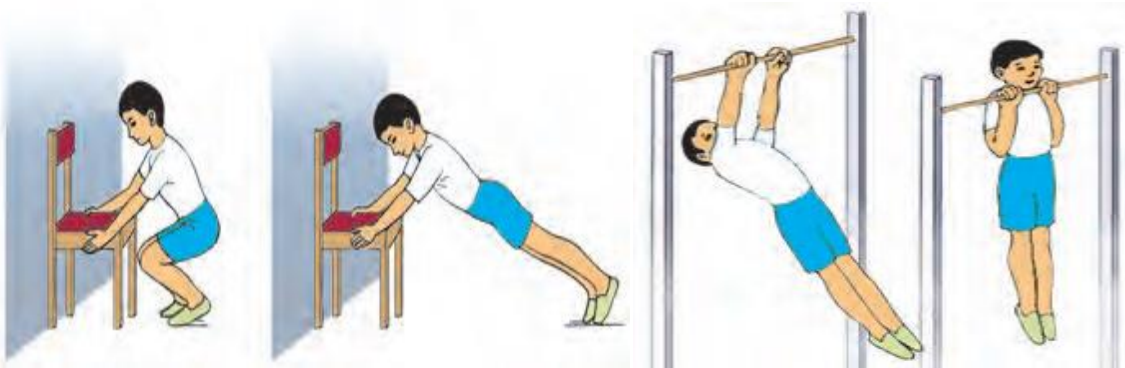
Бузилган қоматни узоқ муддат даволовчи гимнастика машқларини бажариш билан тўғрилаш мумкин. Қомати жиддий ўзгарган кишиларни эса, кўпинча, даволаш учун махсус шифохоналарга юборилади.

## Қоматни ростлашга оид машқлар



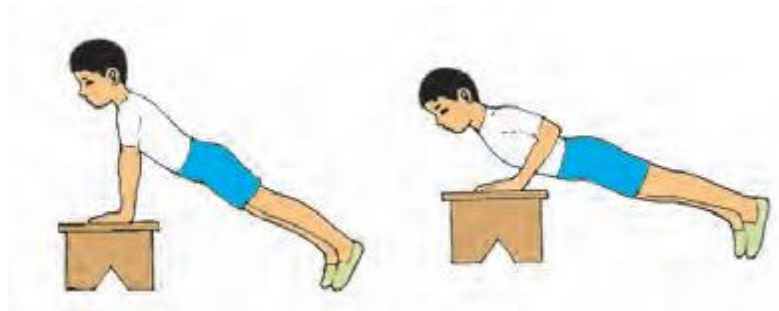
## Қўл кучини оширувчи машқлар

1. Дастлабки холат, чўққайиб таяниб ўтириш, Ссақраб оёқлар орқага узатилади, ёнга очилади, оёқларни жуфтлаб, дастлабки холатга қайтилади.
2. Паст турникда осилган холда тортилиш.
3. Гимнастика ўриндиғида қўлларга таяниб ётган холда қўлларни букиш ва ёзиш.



1

2



3

4. Гимнастика нарвонида тирмашиб чиқиш.
5. Бир метр масофада гимнастика нарвони олдида турилади. Боғланган резинани навбат билан ўнг ва чап қўлда тортиш.



4



5

6. Дастлабки холат, жуфт-жуфт бўлиб, оёқлар елка кенглигида қўйилади. Бир - бирларининг қўлларини ушлаб туриб, навбат билан чап ва ўнг қўлни букиб ёзиш.

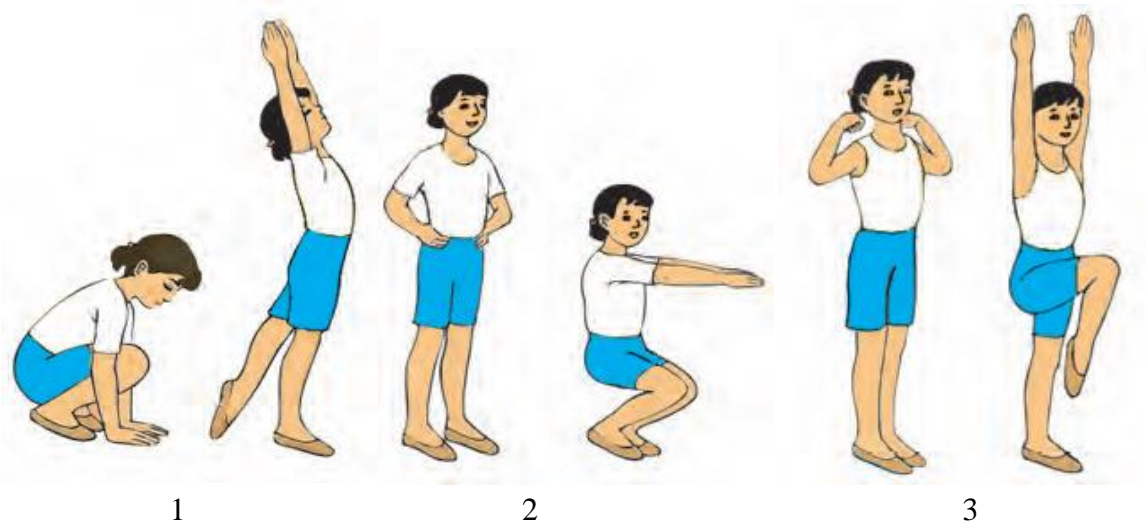


6

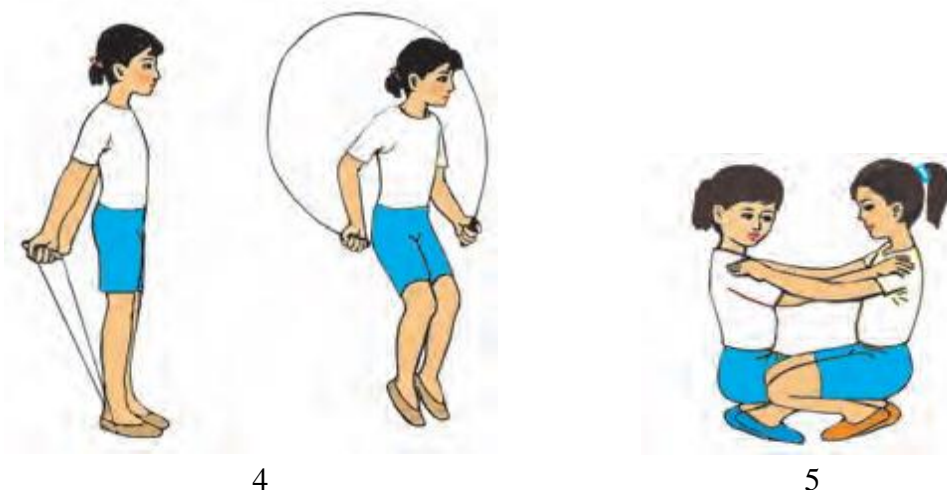
### Оёқ кучини оширувчи машқлар

1. Дастлабки холат, қўлларга таяниб, чўққайиб ўтириш,
  - 1 - чап оёқ учи орқага қўйилиб, қўллар юқорига кўтарилади,
  - 2 - дастлабки холатга қайтиш.
  - 3 – ўнг оёқ учи орқага қўйилиб, қўллар юқорига кўтарилади.
  - 4 – дастлабки холатга қайтиш.
2. Дастлабки холат, оёқлар елка кенглигида, қўллар белда.
  - 1 - чўққайиб ўтириб, қўллар олдинга узатилади,

- 2 – дастлабки холатга қайтиш.
- 3 - чўққайиб ўтириб, қўллар олдинга узатилади,
- 4 - дастлабки холатга қайтиш.
- 3. Дастлабки холат, қўллар елкада, оёқлар жуфтлашган,
  - 1 – қўллар юқорида, чап оёқни тиззадан букиб кўтарилади,
  - 2 – дастлабки холатга қайтиш.
  - 3 - қўллар юқорида, ўнг оёқни тиззадан букиб кўтарилади,
  - 4 - дастлабки холатга қайтиш.



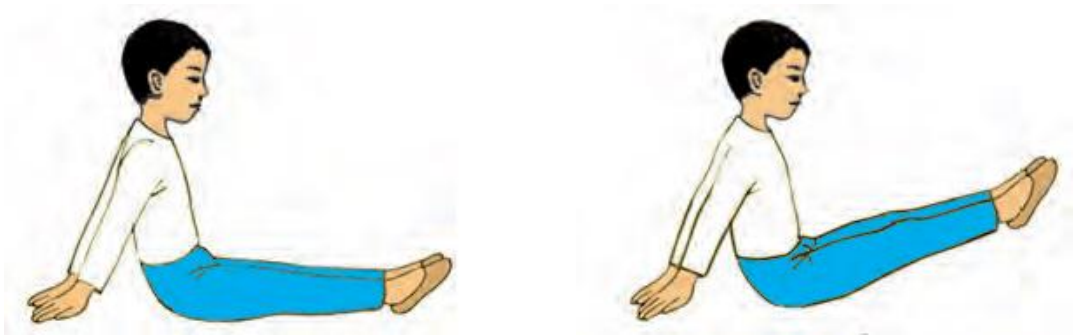
- 4. Дастлабки холат, арғамчи пастда, оёқлар жуфт қўйилган, арғамчида сакраш.
- 5. Дастлабки холат, бир-бирига юзма-юз қараб ўтириш, қўллар елкада, Чўққайиб ўтирган холда олдинга, орқага, ёнга сакраб ҳаракатланиш.



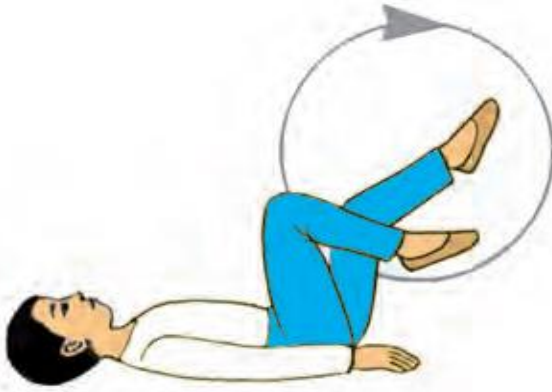
### Қорин мушакларини ривожлантирувчи машқлар

- 1. Дастлабки холат, қўллар билан орқага таянган холда ўтириш, Узатилган оёқларни кўтариб тушириш, белни тўғри тутиб, эркин нафас олиш.
- 2. Дастлабки холат, чалқача ётган холда велосипед мингандаги каби оёқларни айланма ҳаракатлантириш.



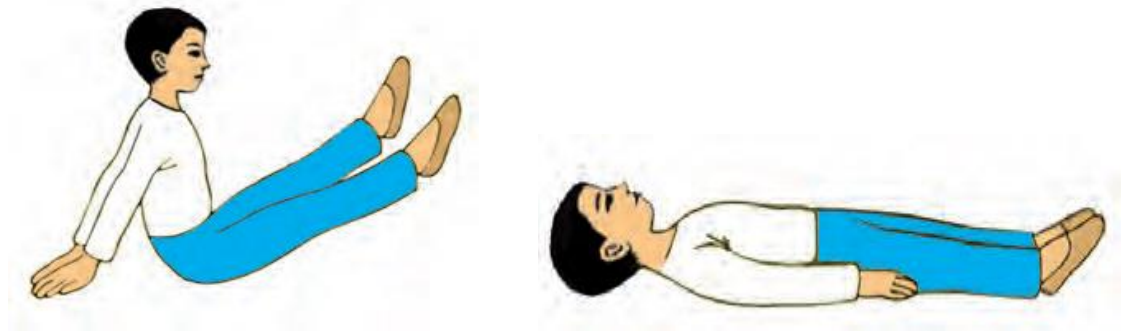


1



2

3. Дастлабки холат, орқада кўлларга таяниб ўтириш,
  - 1 – узатилган оёқларни кўтариб, икки томонга очиш,
  - 2 – дастлабки холатга қайтиш.
  - 3 - узатилган оёқларни кўтариб, икки томонга очиш,
  - 4 - дастлабки холатга қайтиш.
4. Дастлабки холат, чалқанча ётиб, кўлларни тана бўйлаб узатиш, иккала оёқ билан айланма ҳаракатлар қилиш (чапга, юқорига, ўнга, пастга)



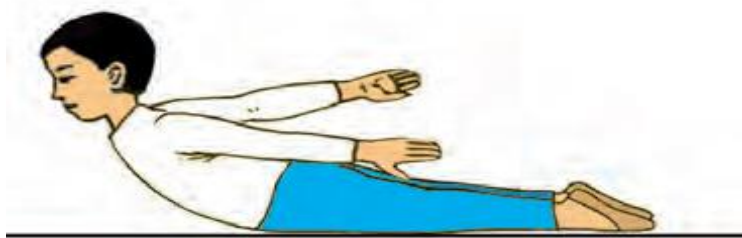
3



4

5. Чалқанча ётиш, ўтириб олиш ва аксинча.

6. Дастлабки холат, қоринга ётган холда қўллар ёнда. Бошни кўтариб, қўлларни ён томонга кериб “қалдирғоч” яшаш.



6

7. Гимнастика нарвонидан бир кадам наридан туриб, қўлларни орқага узатиб, гимнастика нарвони чўпларидан ушлаб, аста – секин орқага эгилиш.



7

### Чидамлиликни оширувчи машқлар

Чидамлилик организмнинг у ёки бу ҳаракат фаолиятидан толиқишга бардош бера олиш қобилиятидир. Узоқ вақт давомида юра олиш, югуриш, сузиш, имкон қадар кўпроқ чўққайиб ўтириш, кўлда тортилиш, тош кўтариш, тинимсиз ҳаракатга бардош бериш ана шундай қобилиятлардан ҳисобланади.



1



2



3





4



5



6



7



8

1. Югуриш.
2. Чўққайиб ўтириш.
3. Сузиш.
4. Тош кўтариш.
5. Турникда тортилиш.
6. Бир оёқда ўтириб туриш.
7. Оёқларни жуфтлаб сакраш.
8. Арғамчида сакраш.

### Чакқонлик ривожлантирувчи машқлар

