ЭРКИН КУРАШЧИЛАРНИНГ УМУМИЙ ВА МАХСУС ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИКЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ УСУЛЛАРИ

Улуғбек Муроджон ўғли Зокиров
Чирчиқ давлат педагогика институти

АННОТАЦИЯ

Мақолада эркин курашчиларнинг машғулот жараёнида умумий ва махсус жисмоний тайёргарликларини такомиллаштириш усуллари ва жисмоний машқлар кўриб чиқилади.

Калит сўзлар: Жисмоний машқ, умумий жисмоний тайёргарлик, махсус жисмоний тайёргарлик, жисмоний сифат.

METHODS OF IMPROVING GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF FREE WRESTLERS

Ulugbek Murodjon ogli Zokirov
Chirchik State Pedagogical Institute

ABSTRACT

The article discusses methods and exercises to improve the general and special physical training of freestyle wrestlers during training.

Keywords: Exercise, general physical training, special physical training, physical quality.