ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00406

МАЛАКАЛИ ДЗЮДОЧИЛАРГА ИНДИВИДУАЛ ЁНДАШУВНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Сирожиддин Маҳматқобилович Шодиқулов
Қарши давлат университети катта ўқитувчиси

АННОТАЦИЯ

Мақолада дзюдо кураш тури билан шуғулланувчи спортчиларнинг масъулиятли мусобақа олди тайёргарлик босқичларида, дзюдочиларнинг турли ҳажмдаги толиқиш белгилари аниқланиб, машғулот юкламалари тақсимланган. Дзюдочиларга индивидуал ёндашувни амалга ошириш йўлидаги хусусиятларини ўрганилган.

Калит сўзлар: малака, дзюдо, спорт, индивидуал ёндашув, хусусият.

CHARACTERISTICS OF INDIVIDUAL APPROACH TO SKILLED JUDOISTS

Sirojiddin Mahmatkobilovich Shodikulov
Senior Teacher of Karshi State University

ABSTRACT

The article identifies signs of fatigue of judokas of different sizes in the responsible pre-competition training stages of judo wrestlers, and distributes training loads. The characteristics of the individual approach to judo have been studied.

Keywords: qualification, judo, sports, individual approach, feature.