ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24412/2181-1385-2021-6-1113-1118

МИЛЛИЙ ВА БЕЛБОҒЛИ КУРАШЧИЛАРНИНГ СПОРТ МАШҒУЛОТИДА МИКРОЦИКЛ БЎЙИЧА ТАЙЁРГАРЛИКЛАРИ

Улуғбек Муроджон ўғли Зокиров
Тошкент вилояти Чирчиқ давлат педагогика институти ўқитувчиси

Мирза Мамашариф ўғли Чинибоев
Тошкент вилояти Чирчиқ давлат педагогика институти талабаси

АННОТАЦИЯ

Мақолада олий таълим муассасалари миллий ва белбоғли курашчиларнинг машғулотларга тайёргарликлари, машғулотларнинг микроцикли, даврийлиги ва мусобақа фаолиятидаги ҳолатлар кўриб чиқилади.

Калит сўзлар: курашчи, умумий жисмоний тайёргарлик, махсус жисмоний тайёргарлик, психологик тайёргарлик, функционал тайёргарлик, микроцикл.

NATIONAL AND BELT WRESTLERS TRAINING ON MICROCYCLES IN SPORTS TRAINING

ABSTRACT

The article discusses the training of national and belt wrestlers in higher education institutions, the microcycle, periodicity of training and the state of competition.

Keywords: wrestler, general physical training, special physical training, psychological training, functional training, microcycle.