

DZYUDO SPORT TURIDA JISMONIY TAYYORGARLIK BOSQICHLARI

Elmurodjon Sharoidinovich Salaydinov

Andijon davlat universiteti o'qituvchisi

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada dzyudo sportida olib boriladigan o'quv-mashg'ulot bosqichlari, sportchilarning jismoniy tayyorgarliklari to'g'risida ma'lumotlar keltirib o'tilgan. Yana dzyudochilarning jismoniy tayyorgarlik vazifalari, harakat funksiyalari ham aytib o'tilgan.

Kalit so'zlar: dzyudo, jismoniy tayyorgarlik, harakat, funksiya, bosqich, o'quv-mashg'ulot, ko'nikma, malaka

ABSTRACT

This article contains information on the training stages of judo, the physical training of athletes. Again the functional functions of the judokas, movement functions are also mentioned.

Keywords: judo, physical fitness, movement, function, stage, training, skills, qualification