

“YOSH KURASHCHI” MOBIL ILOVASIDA QUYIDAGI MA’LUMOTLAR MAVJUD;

- kurash usullari texnikasini o‘rganish bo‘yicha foto va video lavxalar;
- texnik usullarni bajarishda ishtirok etuvchi asosiy va yordamchi mushaklarni rasmlari hamda ushbu mushaklarni rivojlantiruvchi mashqlar;
- mushaklarni rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish meyorlari;
- mashqlarni bajarish tartibi bo‘yicha video lavxalar;
- yosh kurashchilarni tayanch harakat aparati harakatchanligini rivojlantiruvchi mushaklarni cho‘zish mashhiqlari hamda ularni bajarish meyorlari;
- yosh kurashchilarni tayanch harakat aparati harakatchanligini rivojlantiruvchi mushaklarni cho‘zish mashqlarini bajarish tartibi bo‘yicha video lavxalar keltirilgan.

“Yosh kurashchi” mobil ilovasidan yosh kurashchilar, kurashchi bo‘lmagan yoshlar va katta yoshdagi kishilar, ularning ota onalari, shuningdek, kurash murabbiylari va jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilari foydalanishlari mumkin.