

O‘QUVCHI-YOSHLARNI CHIDAMLILIK SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA MEZOTSIKLIK MASHG‘ULOTLAR REJALASHTIRISH

X. E. Eshtemirov

Aloqa: amirxurshid@mail.ru

Annotatsiya

Ushbu maqolada yuqori sinf o‘quvchilarining o‘rta masofaga yugurishlarida chidamlilik sifatlarini rivojlantirishda 2 oy muddatga mo‘ljallangan mezotsiklik mashg‘ulotlar rejalashtirilgan bo‘lib, mashg‘ulotlar davomida va yakunida berilgan yuklamalar asosida olingan natijalar tahlil etilgan.

Kalit so‘zlar: chidamlilik, mezotsikl, umumrivojlantiruvchi mashqlar, yurish mashqlari, yugurish mashqlari, kuchga oid mashqlar, tiklanish mashqlari, mashxus kompleks mashqlar, temp, adaptatsiya.

Аннотация

В данной статье запланирована 2-месячная мезоциклическая тренировка для развития выносливых качеств старшеклассников в беге на средние дистанции и проанализированы результаты, полученные на основании нагрузок, придаваемых во время и в конце тренировки.

Ключевые слова: выносливость, мезоцикл, общеразвивающие упражнения, упражнения ходьбы, беговые упражнения, силовые упражнения, восстановительные упражнения, комплексные комплексные упражнения, темп, адаптация.

Annotation

This article plans a 2-month mesocyclic training to develop the endurance qualities of high school students in middle-distance running and analyzes the results obtained based on the loads applied during and at the end of the training.

Keywords: endurance, mesocycle, general developmental exercises, walking exercises, running exercises, strength exercises, recovery exercises, complex complex exercises, pace, adaptation.



Dolzarbligi:

Maqola bugungi kunda, yoshlarni harbiy-vatanparvarlik ruhida tarbiyalash hamda O‘zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlari tizimidagi ma’naviy-ma’rifiy ishlar samaradorligini oshirish bo‘yicha qabul qilingan konsepsiyalarni amalga oshirish doirasida har tomonlama rivojlangan, bilimdon, xalqiga, shuningdek, Vatanga sidqidildan xizmat qiladigan yoshlarni tarbiyalash bo‘yicha keng miqyosli ishlar amalga oshirilishi barobarida, umumiy o‘rta ta’lim maktablarining yuqori sinf va o‘rta-maxsus ta’limning 1-3-bosqich o‘quvchilarining chidamlilik sifatlarini rivojlantirish dolzarb masalaga aylanmoqda. Tanlamoqchi bo‘lgan kasblariga qarab, ma’lum bir sinov-me’yorlarni topshirishlari va kelajakda tanlagan harbiy hayotlarida eng kerakli sifatlardan biri bo‘lgan – chidamlilik sifatini rivojlantirishlari uchun kundalik rejimi va fasllarga e’tibor bergan holda ma’lum mashg‘ulotlarni amalga oshirish zarur hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi: Yuqori sinf o‘quvchilarining o‘rta masofaga yugurishda chidamlilik sifatlarini kompleks mashqlar yordamida rivojlantirishga qaratilgan.

Tadqiqot vazifalari: Yuqori sinf o‘quvchilari uchun o‘rta masofaga yugurishda chidamlilik sifatlarini kompleks mashqlar orqali rivojlantirishni qo‘llash tajribasini o‘rganish.

Avvalgi maqolalarimizda ta’kidlaganimizdek, *chidamlilik* - bu uzoq davom etgan ma’lum bir jismoniy mashqlar paytida tananing charchoqqa qarshi turish qobiliyati hisoblanadi. Chidamlilikni rivojlantirishda kross yugurishlardan foydalanish samaraliroq hisoblanishini juda ko‘pchilik biladi albatta. Lekin fasllarni har xilligini inobatga olib – mashg‘ulotlarning bir xilligini oldini olish, qiziquvchanligini oshirish maqsadida, mashg‘ulotlarda charchoqqa qarshi tura olishliklarini hisobga olgan holda kuz-qish oylarida bir qancha kompleks mashg‘ulotlar rejalashtirildi va natijalar tahlil qilindi. Chunki o‘quvchilar mashg‘ulotlar davomida chidamlilik, tezkor-kuchlilik va harakat texnikalarini rivojlantirishlari zarur. Kuz-qish oylarida mashg‘ulotlar to‘g‘ri tashkillashtirilmasa, vaqt nuqtai nazaridan ancha yo‘qotishlarga olib keladi. Charchash holatlari doim mashg‘ulot, musobaqa yoki sinovlar davomida albatta bo‘ladi. Bu paytda *kompensatsiyali charchoq* holatida bo‘lishlik va maqsad sari oldinga intilishlik kabi psixologik tayyorgarliklar tashkil etilgan mezotsikllik mashg‘ulotlarda amalga oshiriladi va olingan natijalar asosida tavsiyalar beriladi. Ammo musobaqa yoki sinovlar davomida *dekompensatsiyali charchash* fazasi boshlansa, amalga oshirilgan mashg‘ulotlar kutilgan natijalarni



bermayotganligidan darak beradi. Insonlar fiziologik jihatidan har xil imkoniyatlar va qobiliyatlar bilan yaratilgan. Har qanday mashqlar har xil shug‘ullanuvchiga har xil ta‘sir qiladi. Masalan, rejalashtirilgan mezotsiklik mashg‘ulotlarda ishtirok etayotgan bir xil yoshdagi va natijadagi ikkita shug‘ullanuvchilar natijasi ikki xil bo‘lishi ham mumkin. Hatto, bobokalonimiz Abu Ali ibn Sino ham, bir xil dard bilan kasallangan har xil odamlarni ularning fiziologik jihatidan turlariga qarab har xil muolajalar qilgan. *(Tib qonunlari)*

Aerob (*kislorodli*) mashqlarni bajarishda **chidamlilik** sifati muhimligini hisobga olsak, o‘rta va uzoq masofalarga yugurish kinematik jihatdan qaralganda ushbu siklik xarakterga ega aerob mashqlar turiga kiradi.

Mashg‘ulotlar kuz-qish oylarida jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish va saqlash maqsadida tuzilishi, ushbu mashg‘ulotlarda tashkil etilgan kompleks mashqlarga adaptatsiya qilishi, organizmni kuchlanishi, mushaklarni tezligini oshishi va mezotsikl oxirida chidamliligini oshishini ko‘rishimiz mumkin.

Quyida faqat tadqiqotning adaptatsiya jarayoniga tenglashtirilgan mashg‘ulotlar tashkil etilgan bo‘lib, bu mashqlar asosida umumiy chidamlilik, tezlik va kuch sifatlarining ba‘zi qismlarini rivojlantirish mumkin.

80 daqiqalik (80') mashg‘ulotlarning mezotsikli

1-jadval

1-hafta

ADAPTATSIYA		
Seshanba	Payshanba	Shanba
- 5' - URM ⁽¹⁾ ; - 50' - yugurish (O‘TY) ⁽²⁾ + 2' - tiklanish mashqlari (TM) ⁽³⁾ ; - 10' - yugurish mashqlari (YM) ⁽⁴⁾ – 30 m (30 metrlik masofaga); - 7' - TM; 8' - (TUK) ⁽⁵⁾ mashqlarni tushuntirish, ko‘rsatish.	- 5' - URM; - 30' - O‘TY + 5' - TM; - 10' - YM - (30 m); - 20' - 3 x maxsus-chidamlilik kompleks mashqi-№1 ; - 5' - TM; - 5' - TUK.	- 5' - URM; - 35' - O‘TY + 2' - TM; - 5' - YM - 30 m; - 22' - kuch-chidamkorlik kompleks mashqi-№1 ; - 5' - TM; - 8' - TUK.

1- URM – umumrivojlantiruvchi mashqlar;

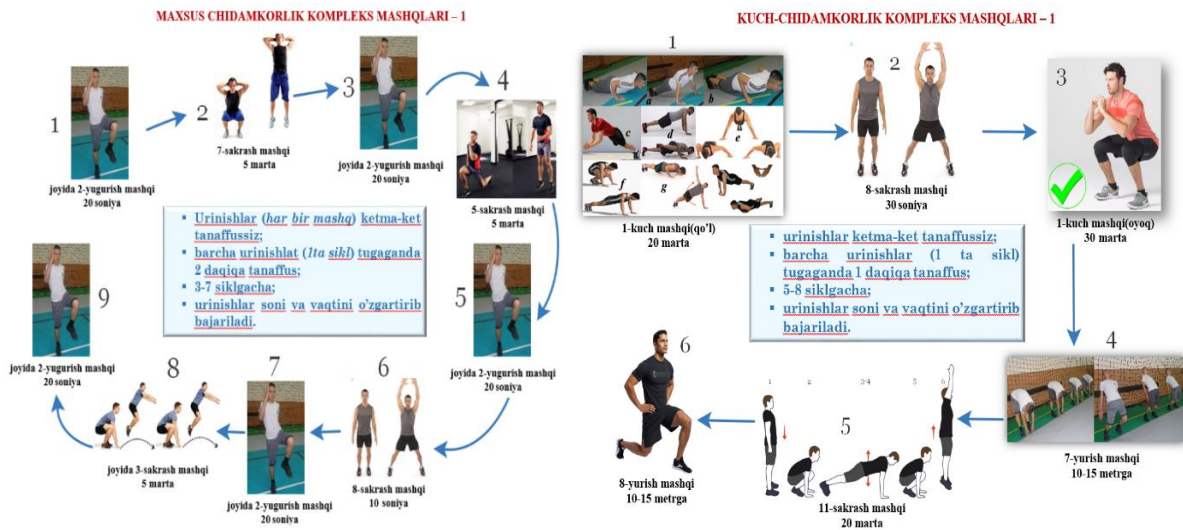
2- O‘TY – o‘rta tempda yugurish;

3- TM – tiklanish mashqlari;

4- YM – yugurish mashqlari;

5- TUK – mashqlarni tushuntirish, ko‘rsatish.





Mashg'ulotlarni qisqacha bayoni:

- 1- mashg'ulotlarni boshlashdan avval yengil URM lar bajariladi;
 - 2- o'rta tempda yugurishdan maqsad nafas, qadam, tana ritmini moslashtirish, yugurish texnikasini o'rgatish;
 - 3- yugurish mashqlari 30 metrlik masofada tizzalarni ko'tarish, oyoq tovonini orqaga tortish kabi mashqlar bilan bajariladi;
 - 4- mashg'ulot o'rtalarida va yakunida tiklanish mashqlari sifatida muskullarni cho'zish, silash, nafas olish mashqlari, psixologik jihatdan kayfiyatini ko'tarishlarini hisobga olinadi.
 - 5- TUK qismida mashqlarni qanday bajarilishi tushuntiriladi, vaqti, me'yori, tempi kabi ma'lumotlar beriladi.
 - 6- **1-maxsus chidamkorlik mashqlari** – bu mashqlarning davomiyligi va ketma-ketligidan tashkil topgan kompleks jarayon hisoblanadi. Bunda:
 - avval joyida tizzalarni ko'tarib tovonlarni polga tekkazmasdan yugurish;
 - so'ngra tizzalarni bukib yozib joyida sakrash;
 - yana tizzalarni ko'tarib yugurish;
 - bir oyoqni oldinga bukib tashlab, navbati bilan sakrab almashtirish;
 - yana tizzalarni ko'tarib yugurish;
 - oyoq va qo'llarni ochib-yopib sakrash;
 - yana tizzalarni ko'tarib yugurish;
 - o'tirib oldinga sakrab oyoqni 90°C burchak holatida ushlab qolish va sakrab-sakrab davom etish;
 - va yana tizzalarni ko'tarib yugurish kabi mashqlar to'xtamasdan bajariladi.
- Bu mashqlarni bir marta bajarishga ketgan vaqt va harakat – bitta sikl hisoblanadi.



Bitta siklga 2,5-3 daqiqa sarflanadi. Jami uchtdan yettitagacha sikl bajarish talab etiladi. Har bir sikl orasidagi tanaffus 2 daqiqa hisoblanadi. Sinovchilarni jismoniy imkoniyatlarini hisobga olib mashqlarning bajarilish soniyasi va sonini o'zgartirish mumkin.

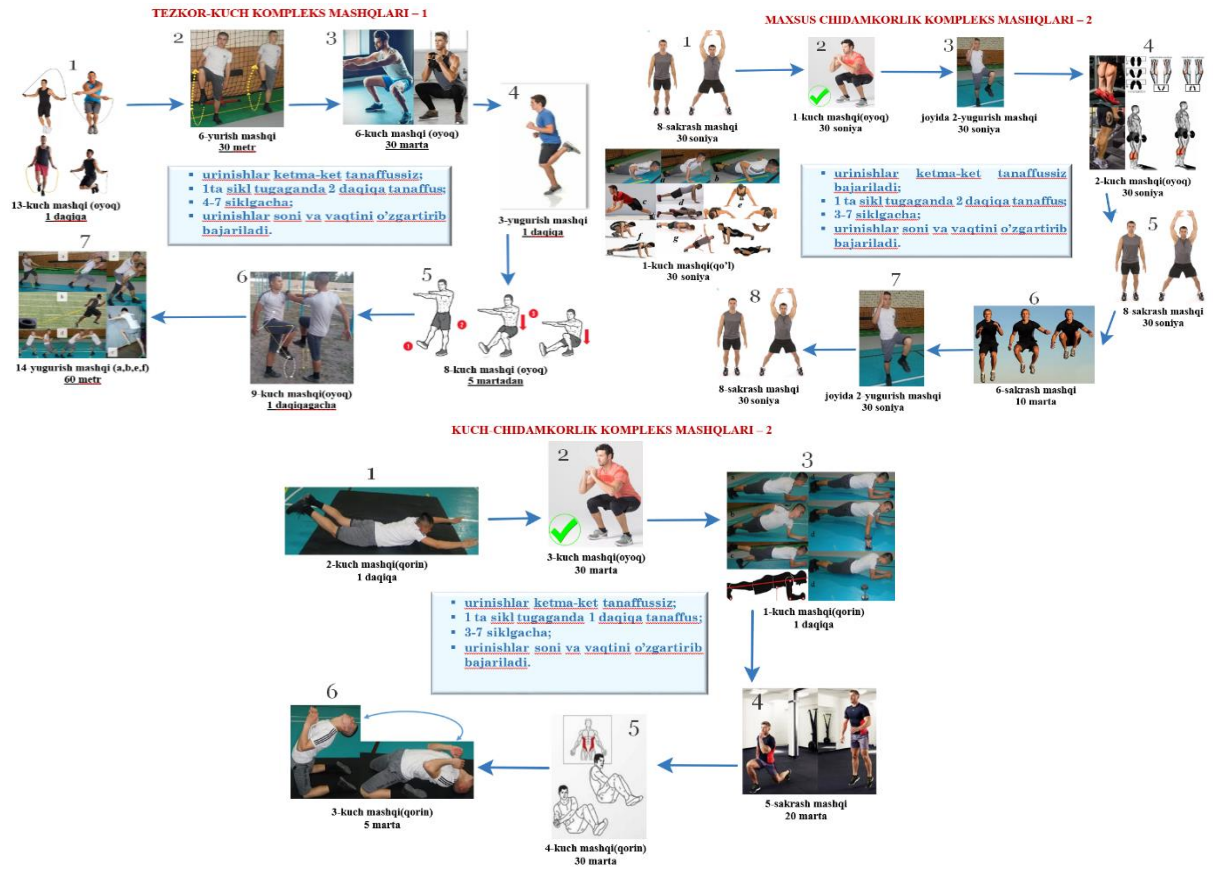
7- 1-kuch chidamkorlik mashqlari ham mashqlarning davomiyligi va ketma-ketligidan tashkil topgan kompleksli jarayon hisoblanadi. Bunda:

- avval polda qo'llarga tayanib qo'llarni bukib yoziladi;
- so'ngra oyoq va qo'llarni ochib-yopib sakrash;
- o'tirib turish mashqi;
- belgilangan masofaga har ikki qadamda tizzalarni bukmasdan qo'llarni uchini yerga tekkazib yurish;
- "byorpi" mashqi – sanoq bilan avval oyoqlarni bukib o'tirib qo'llarni yonga-polga qo'yish, keyin oyoqlarni sakrab yozib polga tayangan holatni qabul qilish, qo'llarni bukib yozish, keyin sakrab oyoq qayta bukish va yuqoriga sakrab qo'llarni yuqoriga qaratib birlashtirish;
- belgilangan masofaga oyoqlarni oldin bukib tashlanib yurish kabi mashqlarini to'xtamasdan bajariladi.

Bu mashqlarni bir marta bajarishga ketgan vaqt va harakat – bitta sikl hisoblanadi. Bitta siklga 3-3,5 daqiqa sarflanadi. Jami beshtadan sakkiztagacha sikl bajarish talab etiladi. Har bir sikl orasidagi tanaffus 1 daqiqa hisoblanadi. Sinovchilarni jismoniy imkoniyatlarini hisobga olib mashqlarning bajarilish soniyasi va sonini o'zgartirish mumkin.



2-hafta		
ADAPTATSIYA		
Seshanba	Payshanba	Shanba
- 5' - URM; - 30' - O'TY; - 10' - YM - 40 m; - 20' - 3 x <i>tezkor-kuch kompleks mashqi-№1</i> ; - 10' - <i>baryerdan</i> sakrash mashqi; - 5' - TM; - 5' - TUK.	- 5' - URM; - 30' - O'TY; - 10' - YM - 40 m; - 25' - 3 x <i>maxsus-chidamlilik kompleks mashqi-№2</i> ; - 5' - TM; - 5' - TUK.	- 5' - URM; - 30' - O'TY; - 5' - YM - 40 m; - 30' - 4 x <i>kuch-chidamkorlik kompleks mashqi-№2</i> ; - 5' - TM; - 5' - TUK.



2-jadval

Mashg'ulotlarni qisqacha bayoni:

- 1- mashg'ulotlarni boshlashdan avvalgidek yengil URM lar bajarish, o'rta tempda yugurish, yugurish mashqlari bajarish, mashg'ulot o'rtalarida va yakunida tiklanish mashqlarini bajarish talab etiladi.
- 2- TUK qismida esa yana mashqlarni qanday bajarilishi tushuntiriladi, vaqti, me'yori, tempi kabi ma'lumotlar beriladi.
- 3- **1-tezkor-kuch kompleks mashqlarida:**
 - avval joyida arqonda sakrash;
 - so'ngra oyoqlarni navbati bilan tizzalarini bukib aylantirib yurish;
 - oyoqlarni keng kerib o'tirish holatini 30 soniyada saqlab turish mashqi (*og'irliklar bilan*);
 - oyoq tovonini orqaga tortish bilan yugurish;
 - navbati bilan bir oyoqda o'tirib turish;
 - oyoq va qo'llarni joyida turib yugurish holatidek harakatlarni bajarish, bu mashq juft-juft bo'lib yoki jihozlarni ushlagan holda bajarish talab etiladi;
 - va oxirida tezlikka yugurish kabi mashqlar to'xtamasdan bajariladi.



Bu mashqlarni bir marta bajarishga ketgan vaqt va harakat – bitta sikl hisoblanadi. Bitta siklga 9,5-10 daqiqa sarflanadi. Jami to‘rttadan yettitagacha sikl bajarish talab etiladi. Har bir sikl orasidagi tanaffus 2 daqiqa hisoblanadi.

4- 2-maxsus-chidamkorlik kompleks mashqlari:

- avval oyoq va qo‘llarni ochib-yopib sakrash;
- so‘ngra o‘tirib turish mashqi;
- tizzalarni ko‘tarib yugurish mashqi;
- oyoq uchini ko‘tarib-tushirish mashqi (*juftlikda, og‘irliklar bilan, bir oyoqda*);
- joyda sakrab tizzalarni ko‘krakka cho‘zish mashqi;
- yana tizzalarni ko‘tarib yugurish;
- yana oyoq va qo‘llarni ochib-yopib sakrash;
- va polda qo‘llarga tayanib qo‘llarni bukib yozish kabi mashqlar to‘xtamasdan bajariladi.

Bu mashqlarni bir marta bajarishga ketgan vaqt va harakat – bitta sikl hisoblanadi. Bitta siklga 4-4,5 daqiqa sarflanadi. Jami uchtdan yettitagacha sikl bajarish talab etiladi. Har bir sikl orasidagi tanaffus 2 daqiqa hisoblanadi.

5- 2-kuch chidamkorlik kompleks mashqlari:

- avval “uchish” holati – qorinda yotib, oyoqlar va qo‘llarni ko‘tarib ushlab turish mashqi;
- o‘tirib turish mashqi;
- “planka” turish: ikki tirsak bilan;
- bir oyoqni oldinga bukib tashlab, navbati bilan sakrab almashtirish;
- orqa bilan o‘tirib tovonlarni ko‘tarib, juftlangan oyoqni chapga va o‘ngga bukib tortish;
- tizzalagan holda boshni orqaga egib yerga tekkazish kabi mashqlarini to‘xtamasdan bajariladi.

Bu mashqlarni bir marta bajarishga ketgan vaqt va harakat – bitta sikl hisoblanadi. Bitta siklga 3-3,5 daqiqa sarflanadi. Jami uchtdan yettitagacha sikl bajarish talab etiladi. Har bir sikl orasidagi tanaffus 1 daqiqa hisoblanadi. Sinovlar sonini va soniyasini o‘gartirish mumkin.



3-jadval

3-hafta

ADAPTATSIYA

Seshanba	Payshanba	Shanba
<ul style="list-style-type: none"> - 5' - URM; - 25' - O'TY; - 5' - YM - 40 m; - 20' - 3 x kuch-chidamkorlik kompleks mashqi-№5; - 15' - 5x30 metr ga yugurish (tanaffus 1' +TM); - 5' - TM; - 5' - TUK. 	<ul style="list-style-type: none"> - 5' - URM; - 5' - O'TY; - 10' - YM - 40 m; - 50' - 1 x maxsus-chidamlilik kompleks mashqi-№3; - 5' - TM; - 5' - TUK. 	<ul style="list-style-type: none"> - 5' - URM; - 30' - O'TY; - 5' - YM - 60 m; - 30' - 5 x kuch-chidamkorlik kompleks mashqi-№4; - 5' - TM; - 5' - TUK.

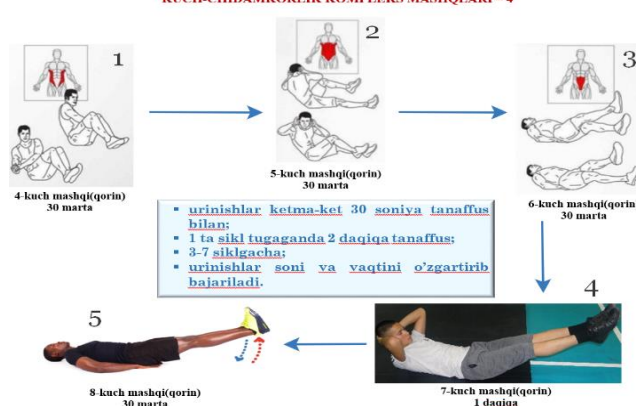
KUCH-CHIDAMKORLIK KOMPLEKS MASHQLARI - 5



MAXSUS CHIDAMKORLIK KOMPLEKS MASHQLARI - 3



KUCH-CHIDAMKORLIK KOMPLEKS MASHQLARI - 4



Mashg'ulotlarni qisqacha bayoni:

- 1- mashg'ulotlarni boshlashdan avvalgidek yengil URM lar bajarish, o'rta tempda yugurish, yugurish mashqlarini bajarish, mashg'ulot o'rtalarida va yakunida tiklanish mashqlarini bajarish talab etiladi.
- 2- TUK qismida esa yana mashqlarni qanday bajarilishi tushuntiriladi, vaqti, me'yori, tempi kabi ma'lumotlar beriladi.

3- 1- kuch-chiamkorlik kompleks mashqlarida:

- avval o‘tirib turish mashqi;
- so‘ngra polda qo‘llarga tayanib qo‘llarni bukib yozish;
- oyoqlarni keng kerib o‘tirish holatini 30 soniyada saqlab turish mashqi (*og‘irliklar bilan*);
- yana polda qo‘llarga tayanib qo‘llarni bukib yozish;
- oyoqlar kengroq va uchlari yonga qaratilgan holda o‘girliklar (*yoki og‘irliklarsiz*) bilan yarim o‘tirib turish mashqi;
- yana polda qo‘llarga tayanib qo‘llarni bukib yozish kabi mashqlar to‘xtamasdan bajariladi.

Bu mashqlarni bir marta bajarishga ketgan vaqt va harakat – bitta sikl hisoblanadi. Bitta siklga 5-5,5 daqiqa sarflanadi. Jami uchtdan yettitagacha sikl bajarish talab etiladi. Har bir sikl orasidagi tanaffus 1 daqiqa hisoblanadi.

2- 3-maxsus-chidamkorlik kompleks mashqlari:

- avval 5 km.ga kross yuguriladi;
- so‘ngra oddiy yurish;
- “byorpi” mashqi – sanoq bilan avval oyoqlarni bukib o‘tirib qo‘llarni yonga-polga qo‘yish, keyin oyoqlarni sakrab yozib polga tayangan holatni qabul qilish, qo‘llarni bukib yozish, keyin sakrab oyoq qayta bukish va yuqoriga sakrab qo‘llarni yuqoriga qaratib birlashtirish;

- belgilangan masofaga oyoqlarni oldin bukib tashlanib yurish;

- “planka” turish: ikki tirsak bilan turish kabi mashqlar to‘xtamasdan bajariladi.

Bu mashqlarni bir marta bajarishga ketgan vaqt va harakat – bitta sikl hisoblanadi. Bitta siklga krossdan tashqari 1,5-2 daqiqa sarflanadi. Jami uchtdan yettitagacha sikl bajarish talab etiladi. Har bir sikl orasidagi tanaffus 3 daqiqa hisoblanadi.

3- 4-kuch chidamkorlik kompleks mashqlari:

- avval orqa bilan o‘tirib tovonlarni ko‘tarib, juftlangan oyoqni chapga va o‘ngga bukib tortish mashqi;
- orqa bilan yotib, oyoqlarni ketma-ket bukib tortish (*velosiped*) va qo‘llar bosh orqasida tirsaklarni oyoqlarga diogonal yaqinlashtirish mashqi mashqi;
- orqa bilan yarim yotib, oyoqlarni “qaychisimon” harakatlantirish;
- yotib juftlangan oyoqlarni bukmasdan yuqoriga 30 sm.gacha ko‘tarib ushlab turish mashqi;
- orqa bilan yotib, juftlangan oyoqni yuqoriga-pastga harakatlantirish (50 sm atrofida) kabi mashqlarini to‘xtamasdan bajariladi.

Bu mashqlarni bir marta bajarishga ketgan vaqt va harakat – bitta sikl hisoblanadi.



Bitta siklga 3 daqiqa sarflanadi. Jami uchtadan yettitagacha sikl bajarish talab etiladi. Har bir sikl orasidagi tanaffus 2 daqiqa hisoblanadi. Sinovlar sonini va soniyasini o'zgartirish mumkin.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi.

Olib borilgan 3 haftalik tadqiqotlar natijasida amalga oshirilgan turli tadbirlar va berilgan yuklamalarni samarasi quyidagi jadvalda keltirilgan.

4-jadval

№	Familiya Ism	Sinovdan oldin		Sinovdan keyin		Farqi (daqiqa/soniya)
		3 km (daqiqa/soniya)		3 km (daqiqa/soniya)		
1	Azzamqulov A	17,05	2	13,25	4	-3,8
2	Abdullayev T	16,54	2	13,38	3	-3,16
3	Abduvaliev O	13,14	4	12,15	5	-0,99
4	Abduvaliyev Sh	15,14	2	13,31	4	-1,83
5	Aliev Ilxom M	15,51	2	13,29	4	-2,22
6	Boboqulov A	16,52	2	14,15	3	-2,37
7	Ergashev O	13,2	4	12,17	5	-1,03
8	Fayzullaev A	14,14	3	12,29	5	-1,85
9	G'ulomov S	16,34	2	13,22	4	-3,12
10	Jabborov E	14,34	2	12,22	5	-2,12
11	Jumayev A	17,16	2	13,19	4	-3,97
12	Kamoliddinov Sh	16,24	2	13,27	4	-2,97
13	Kamolov Sh	16,47	2	12,43	4	-4,04
14	Nabiyev D	15,34	2	13,58	3	-1,76
15	Ochilov A	13,2	4	12,13	5	-1,07
16	Qodirov N	12,03	5	11,13	5	-0,9
17	Raimboyev J	16,58	2	13,11	4	-3,47
18	Ravshanov D	17,52	2	14,03	3	-3,49
19	Ruyitdinov R	14,14	3	12,56	4	-1,58
20	Suvonov D	12,11	5	11,21	5	-0,9
21	Tursunov F	15,06	2	13,28	4	-1,78
22	Uralbayev S	15,09	2	13,30	4	-1,79
23	Urolov L	14,17	3	12,21	5	-1,96
24	Xamidov M	14,29	3	12,26	5	-2,03
25	Xayrullaev A	13,09	4	12,14	5	-0,95



**3 km uchun 5 baho 12 daqiqa 30 soniya, 4 baho 13 daqiqa 30 soniya, 3 baho 14 daqiqa 30 soniya.*

Tadqiqot natijalariga e'tibor berib qaralsa, ba'zi o'quvchilarning natijasida ijobiy tomonlarni selilarli o'zgarishlar bor, ba'zilari o'rtacha, ba'zilarida esa kamroq soniyalarda o'zgarishlar bor. Buning sababini bilish maqsadida kam soniyali o'zgarishli o'quvchilar bilan individual suhbatlashilganda, o'quvchilarning me'yorlarni bajarishga harakat qilingani, salomatligida, psixik holatida, boshqa fanlarni o'lashtirish bilan bog'liq kamchiliklari borligi aniqlandi. Qolgan o'quvchilar natijalari yaxshilanishi psixikasiga ijobiy ta'sir qilinayotganligi, o'zaro kimning natijasi ko'proq yaxshiroq ekanligi haqida musobaqalashishi va shunga o'xshash sabablar aniqlandi. Bu mezotsiklning dastlabki adaptatsiya jarayoni hisoblanib, keyingi haftalarda yana kuchlanish, tezlanish va chidamlilik darajasini rivojlantirish bilan bog'liq alohida haftalik yuklamalar mavjud.

Xulosa qilib aytganda, mezotsikllarga bo'lib mashg'ulot jarayonlarini rejalashtirish, kross va yuklamalarni haftalarga tartib bilan joylashtirish, har oyda nazorat me'yorlarini qabul qilish orqali kerakli o'quvchilarni natijalarini tahlil qilib boriladi va kerakli natijaga erishiladi, ya'ni, ham harbiy sohaga, ham hayot uchun kerakli bo'lgan chidamlilikka erishish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O'rta va uzoq masofalarga yugurish uslubi - M.S.Olimov, N.T.To'xtaboyev, I.R.Soliyev, X.T.Ortiqov. – "Fan va texnologiya" nashriyoti, 2016;
2. O'rta masofaga yuguruvchilarni yugurish texnikasini takomillashtirish samaradorligi – R.R.Raxmonov (maqola);
3. Yengil atletika-o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun murabbiyining kasbiy-pedagogik faoliyati – M.J.Abdullayev - "Durdona" nashriyoti, 2015;
4. O'rta va uzoq masofalarga yugurish uslubi - Olimov M.S., To'xtaboyev N.T., Soliyev I.R., Ortiqov X.T. - Toshkent – 2015;
5. Jismoniy tarbiya (darslik) – T.Usmonxo'jayev, J.Akramov, B.Yusupov: Toshkent -2008;
6. M.J. Abdullayev, M.S. Olimov, N.T. To'xtaboyev - Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi (Darslik) - Toshkent- 2017;
7. M. M. Raximov - Chidamlilik tushunchasi, chidamlilikning turlari, ko'rsatgichlari va uni rivojlantirish metodlari;



8. Allamuratov Shuxratulla Inoyatovich - Fiziologiya va sport fiziologiyasi - Toshkent — «Turon-Iqbol» - 2010;
9. Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari – T.Usmonxo‘jayev, R.Qudratov, X.Meyliyev, T.Rasulova, S.Qurbonov, M.Rahimov: Toshkent -2005;
10. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti – T.Usmonxo‘jayev, O‘.Tursunov: Toshkent -2004;
11. M. M. Raximov - Chidamlilik tushunchasi, chidamlilikning turlari, ko‘rsatgichlari va uni rivojlantirish metodlar - Directory Indexing of International Research Journals-CiteFactor 2020-21: 0.89;
12. www.ziyonet.uz;
13. www.google.uz;
14. www.wikipediya.uz.

