



UNIVERSAL INSIGHTS CONFERENCE ON SCIENCE AND SOCIETY

international scientific conference

CHIDAMLILIKNI RIVOJLANTIRISH UCHUN ENG

MAQBUL YOSH DAVRI: ZAMONAVIY ILMIY

TADQIQOTLAR TAHLILI

Burhonov Bahodir Hayotov

O'zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi

Malaka oshirish instituti Jismoniy tayyorgarlik sikli

o'qituvchisi

bahodirburxonov87@gmail.com

telefon: 88-131-31-27

Annotatsiya: Mazkur maqolada jismoniy chidamlilikni rivojlantirishning yoshga bog'liq xususiyatlari hamda uni shakllantirish uchun nisbatan qulay bo'lgan yosh davrlari tahlil qilingan. Tadqiqotning dolzarbligi bolalar va o'smirlarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda chidamlilik sifatining muhim o'rin tutishi, biroq uni rivojlantirishda yosh xususiyatlari va biologik yetilish jarayonlarini hisobga olish zarurati bilan belgilanadi. Tadqiqotda jismoniy tarbiya va sport nazariyasiga oid ilmiy-metodik adabiyotlar, pedagogik tadqiqotlar hamda maktab yoshidagi bolalarda chidamlilikni rivojlantirishga bag'ishlangan ilmiy ishlar tahlil qilindi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, chidamlilikni rivojlantirishni muayyan bitta yosh bilan cheklab bo'lmaydi. Uning dastlabki poydevori kichik maktab yoshidan shakllantirilishi, 10–14 yosh davrida esa umumiy aerob chidamlilikni maqsadli rivojlantirish imkoniyatlaridan samarali foydalanish mumkin. O'smirlik davrida mashg'ulot yuklamalarini bosqichma-bosqich oshirish orqali umumiy va maxsus chidamlilikni yanada takomillashtirish imkoniyati kengayadi. Shu bilan birga, mashg'ulotlarni tashkil etishda xronologik yosh



UNIVERSAL INSIGHTS CONFERENCE ON SCIENCE AND SOCIETY international scientific conference

bilan bir qatorda bolaning biologik yetilishi, jinsi, jismoniy tayyorgarlik darajasi va individual xususiyatlarini hisobga olish zarurligi asoslangan.

Kalit soʻzlar: chidamlilik, jismoniy chidamlilik, umumiy chidamlilik, aerob chidamlilik, yosh davri, maktab oʻquvchilari, oʻsmirlar, jismoniy tarbiya, jismoniy tayyorgarlik, biologik yetilish.

Аннотация: В статье анализируются возрастные особенности развития физической выносливости и относительно благоприятные возрастные периоды для её целенаправленного формирования. Актуальность исследования определяется значением выносливости в физической подготовке детей и подростков, а также необходимостью учитывать возрастные и биологические особенности организма при организации физических нагрузок. В процессе исследования были проанализированы научно-методические труды по теории и методике физического воспитания и спорта, педагогические исследования и работы, посвящённые развитию выносливости у школьников. Полученные результаты показывают, что развитие выносливости нельзя ограничивать одним определённым возрастом. Основы общей выносливости целесообразно формировать уже в младшем школьном возрасте, тогда как период 10–14 лет является достаточно благоприятным для её целенаправленного развития. В подростковом возрасте расширяются возможности последовательного совершенствования общей и специальной выносливости посредством систематических тренировочных нагрузок. При этом при планировании занятий необходимо учитывать не только календарный возраст, но и биологическое созревание, пол, уровень физической подготовленности и индивидуальные особенности ребёнка.

Ключевые слова: выносливость, физическая выносливость, общая выносливость, аэробная выносливость, возрастной период, школьники,



UNIVERSAL INSIGHTS CONFERENCE ON SCIENCE AND SOCIETY international scientific conference

подростки, физическое воспитание, физическая подготовленность, биологическое созревание.

Abstract: *The article analyzes age-related characteristics of physical endurance development and relatively favorable age periods for its purposeful development. The relevance of the study is determined by the important role of endurance in the physical fitness of children and adolescents and by the necessity to consider age-related and biological characteristics when planning physical exercise. Scientific and methodological literature on physical education and sports, pedagogical studies, and research devoted to endurance development among schoolchildren were analyzed. The findings indicate that endurance development cannot be limited to one specific age. The foundation of general endurance should be formed during the early school years, while the period of approximately 10–14 years can be considered particularly favorable for its purposeful development. During adolescence, opportunities for systematic improvement of both general and specific endurance increase through gradually progressive training loads. At the same time, chronological age should not be the only criterion for planning training; biological maturation, sex, physical fitness level, and individual characteristics should also be taken into consideration.*

Keywords: *endurance, physical endurance, general endurance, aerobic endurance, age period, schoolchildren, adolescents, physical education, physical fitness, biological maturation.*

KIRISH.

Chidamlilik insonning jismoniy faoliyatni uzoq vaqt davomida samarali bajarishi, charchash jarayoniga qarshi turishi va ish qobiliyatini saqlab qolish imkoniyatini ifodalovchi muhim jismoniy sifatdir. U kundalik hayot faoliyatida ham, sport mashgʻulotlarida ham muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, bolalik va



UNIVERSAL INSIGHTS CONFERENCE ON SCIENCE AND SOCIETY international scientific conference

o'smirlik davrida chidamlilikning yetarli darajada rivojlanganligi organizmning funksional imkoniyatlarini kengaytirish, harakat faolligini oshirish va jismoniy tayyorgarlikni shakllantirish uchun muhim shartlardan biridir. Jismoniy tarbiya jarayonida chidamlilik boshqa jismoniy sifatlar bilan uzviy bog'liq holda rivojlanadi. Bunda kuch, tezkorlik, chaqqonlik va koordinatsion qobiliyatlarning rivojlanish darajasi ham muhim ahamiyat kasb etadi. Chidamlilikning o'ziga xos jihati shundaki, uning rivojlanishi organizmning yurak-qon tomir, nafas olish, asab-mushak va energiya ta'minoti tizimlarining funksional imkoniyatlari bilan chambarchas bog'liq.

Ilmiy-metodik adabiyotlarda chidamlilikni rivojlantirishda yosh omiliga alohida e'tibor qaratilgan. Jumladan, B.B. Mamurov tomonidan keltirilgan ma'lumotlarda bolalar va o'smirlarda jismoniy sifatlarning rivojlanishi muayyan sensitiv davrlarga ega ekanligi ko'rsatiladi. Mazkur ma'lumotlarda aerob imkoniyatlar bilan bog'liq chidamlilikning rivojlanish davrlari 7 yoshdan boshlab kuzatilishi, ayniqsa 15–19 yosh oralig'ida uning rivojlanishi uchun qulay davrlar mavjudligi qayd etilgan. Shu bilan birga, muallif jismoniy sifatlarning rivojlanishida individual farqlarni hisobga olish zarurligini ta'kidlaydi. X.Tulenovanning jismoniy tarbiya va tibbiy nazoratga oid materiallarida esa umumiy chidamlilikning rivojlanishi 10–14 yosh davrida yaqqol namoyon bo'lishi qayd etilgan. Bu davrda yurak hajmi, mushak massasi va organizmning funksional imkoniyatlarida yuz beradigan o'zgarishlar chidamlilikni rivojlantirish uchun muhim fiziologik zamin yaratadi. Shu sababli “chidamlilikni qaysi yoshda rivojlantirish eng foydali?” degan savolga bitta yoshni ko'rsatish orqali javob berish ilmiy jihatdan yetarli emas. Masalani bolaning yosh bosqichlari bo'yicha rivojlanish dinamikasi va biologik yetilish xususiyatlari asosida ko'rib chiqish maqsadga muvofiq.

ADABIYOTLAR TAHLILI.

UNIVERSAL INSIGHTS CONFERENCE ON SCIENCE AND SOCIETY

international scientific conference

Chidamlilik jismoniy tarbiya nazariyasida murakkab va ko'p qirrali jismoniy sifat sifatida qaraladi. J.K. Xolodov va V.S. Kuznetsovning fikrlariga ko'ra, chidamlilik jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida yuzaga keladigan charchoqqa qarshi turish va ish qobiliyatini saqlab qolish bilan bog'liq bo'lib, uni rivojlantirishda yuklamaning hajmi, intensivligi, davomiyligi va takrorlanish xususiyatlari muhim ahamiyatga ega.

O'zbekistonda jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasiga oid o'quv adabiyotlarda ham chidamlilikka ta'sir qiluvchi omillar qatorida yosh, jins, morfologik xususiyatlar va faoliyat sharoiti ko'rsatiladi. Chidamlilik umumiy va maxsus, aerob va anaerob, statik va dinamik kabi shakllarga ajratilishi mumkin. Bu esa uni rivojlantirish metodikasi ham bajariladigan faoliyat turiga mos bo'lishi kerakligini ko'rsatadi. B.B. Mamurovning jismoniy madaniyatga oid materiallarida jismoniy sifatlarning rivojlanishi uchun sensitiv davrlar mavjudligi ko'rsatiladi. Muallif keltirgan jadvalda aerob imkoniyatlar bilan bog'liq chidamlilikning rivojlanishiga 7–8 yoshdan boshlab e'tibor berish mumkinligi, keyingi yosh davrlarida ham ushbu sifatni rivojlantirish imkoniyatlari saqlanib qolishi ko'rsatilgan. Shuningdek, qizlarda jismoniy sifatlarning sensitiv davrlari o'g'il bolalarga nisbatan ertaroq boshlanishi mumkinligi qayd etilgan. X.Tulenovning materiallarida bolalar va o'smirlarning jismoniy rivojlanishida turli jismoniy sifatlarning o'ziga xos sensitiv davrlari mavjudligi, umumiy chidamlilikning rivojlanishi esa ayniqsa 10–14 yosh oralig'ida sezilarli bo'lishi qayd etiladi.

A.P. Matveyevning tadqiqoti 7–10 yoshli o'g'il bolalarda chidamlilikni jismoniy tarbiya darslari jarayonida rivojlantirish imkoniyatlariga bag'ishlangan. Tadqiqotning aynan 7–10 yoshdagi bolalarni qamrab olgani chidamlilikni rivojlantirishni kichik maktab yoshidan boshlash mumkinligi haqidagi ilmiy qarashlarni qo'llab-quvvatlaydi. Boshqa bir ilmiy ishda A.P. Matveyev 7–8 yoshdan 11–12 yoshgacha bo'lgan o'g'il bolalarda chidamlilik

UNIVERSAL INSIGHTS CONFERENCE ON SCIENCE AND SOCIETY international scientific conference

va funksional imkoniyatlarning rivojlanish xususiyatlarini o'rgangan. Mazkur tadqiqotlar chidamlilikni rivojlantirish jarayonini bolalikning dastlabki bosqichlaridan boshlab izchil tashkil etish zarurligini ko'rsatadi.

Zamonaviy o'zbek tadqiqotlarida ham yosh sportchilarda chidamlilikni rivojlantirish masalasiga katta e'tibor berilmoqda. S. Saparniyazovning tadqiqotida yosh sportchilarda chidamlilikni rivojlantirishning zamonaviy usullari, mashg'ulot vositalari va metodik yondashuvlari tahlil qilingan. Muallif chidamlilikni yosh davridan boshlab shakllantirish sport tayyorgarligining muhim tarkibiy qismi ekanligini ta'kidlaydi. Maktab yoshidagi bolalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga bag'ishlangan tadqiqotlarda esa yosh xususiyatlariga mos mashqlarni tanlash, jismoniy yuklamalarni to'g'ri taqsimlash va jismoniy tarbiya darslarining harakat faolligini oshirishga yo'naltirilishi zarurligi ko'rsatiladi.

Shunday qilib, mavjud adabiyotlar chidamlilikni rivojlantirish jarayoni uzluksiz bo'lishi kerakligini ko'rsatadi. Bunda kichik yoshda umumiy harakat faolligi va aerob imkoniyatlar uchun poydevor yaratilsa, o'rta maktab yoshida ushbu sifatni maqsadli rivojlantirish, o'smirlik davrida esa uni yanada takomillashtirish uchun imkoniyatlar kengayadi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI.

Tadqiqot nazariy-tahliliy xarakterga ega bo'lib, ilmiy-metodik adabiyotlarni o'rganish va umumlashtirish asosida amalga oshirildi. Tadqiqotning asosiy manbalarini jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasiga oid darsliklar, dissertatsiyalar, ilmiy maqolalar va o'quv-metodik materiallar tashkil etdi. Manbalarni tanlashda, avvalo, bolalar va o'smirlarda jismoniy chidamlilikni rivojlantirish, yoshga bog'liq fiziologik xususiyatlar va jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etish masalalariga bag'ishlangan ishlar ustuvor deb olindi. Tadqiqotda ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, qiyosiy tahlil, ilmiy

UNIVERSAL INSIGHTS CONFERENCE ON SCIENCE AND SOCIETY

international scientific conference

ma'lumotlarni tizimlashtirish, umumlashtirish, pedagogik va fiziologik yondashuvlarni sintez qilish kabi metodlardan foydalanildi.

Tahlil jarayonida chidamlilikning rivojlanish imkoniyatlari 7-10 yosh (chidamlilikning dastlabki bazasini shakllantirish), 10-14 yosh (umumiy chidamlilikni maqsadli rivojlantirish uchun qulay davr), 14-17 yosh (umumiy va maxsus chidamlilikni tizimli takomillashtirish davri) bosqichlari asosida ko'rib chiqildi. Mazkur yosh chegaralari qat'iy fiziologik chegaralar sifatida emas, balki ilmiy-metodik tahlil uchun shartli guruhlash sifatida qabul qilindi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA.

7-10 yoshda chidamlilikni rivojlantirish. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, chidamlilikni rivojlantirishni o'smirlik davrigacha kechiktirish maqsadga muvofiq emas. Kichik maktab yoshida bolaning harakat faolligini oshirish va aerob imkoniyatlarini shakllantirish uchun yetarli pedagogik imkoniyat mavjud.

A.P. Matveyevning 7–10 yoshli bolalarda chidamlilikni rivojlantirishga bag'ishlangan tadqiqoti ham ushbu yosh davrida chidamlilik ustida ishlash mumkinligini ko'rsatadi. Bu bosqichda chidamlilikni rivojlantirishning asosiy maqsadi yuqori sport natijasiga erishish emas, balki organizmni uzoqroq davom etadigan jismoniy faoliyatga moslashtirishdan iborat bo'lishi kerak. Shuning uchun 7–10 yoshli bolalarda harakatli o'yinlar, estafetalar, qisqa va o'rtacha masofaga yugurish, suzish, velosiped haydash, raqs va ritmik harakatlar hamda turli ochiq havodagi faol mashg'ulotlardan foydalanish maqsadga muvofiq. Bu yoshda mashqlarni bir xil va monoton tarzda tashkil qilishdan ko'ra, ularni o'yin va musobaqa elementlari bilan uyg'unlashtirish bolalarning qiziqishini saqlashga yordam beradi.

10-14 yosh chidamlilikni rivojlantirish uchun nisbatan qulay davr.
Adabiyotlar tahlilining eng muhim natijalaridan biri shuki, **10-14 yosh oralig'i umumiy chidamlilikni maqsadli rivojlantirish uchun nisbatan qulay**

UNIVERSAL INSIGHTS CONFERENCE ON SCIENCE AND SOCIETY

international scientific conference

davrlardan biri hisoblanadi. X. Tulenova materiallarida aynan 10-14 yosh davrida umumiy chidamlilikning rivojlanishi yaqqol namoyon bo'lishi qayd etilgan. Bu davrda bolaning organizmida yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining funksional imkoniyatlari takomillashadi. Shu bilan birga, o'quvchi jismoniy mashqlarni ongli ravishda bajarish, yuklama talablarini tushunish va mashqlar texnikasini to'g'ri o'zlashtirish imkoniyatiga ega bo'la boshlaydi. B.B. Mamurov tomonidan keltirilgan sensitiv davrlar ma'lumotlari ham chidamlilikni rivojlantirish jarayonini turli yosh bosqichlarida davom ettirish zarurligini ko'rsatadi. Mazkur davrda bir maromdagi yugurish, o'zgaruvchan tezlikdagi yugurish, estafeta mashqlari, suzish, sport o'yinlari, velosiped mashqlari va aylanma mashg'ulotlardan samarali foydalanish mumkin. Yuklama hajmi bosqichma-bosqich oshirilishi, mashqlar orasidagi dam olish intervallari esa bolaning tayyorgarlik darajasiga moslashtirilishi kerak.

14-17 yoshda chidamlilikni takomillashtirish. O'smirlik davrida chidamlilikni rivojlantirish uchun yanada keng imkoniyatlar paydo bo'ladi. Bu davrda o'quvchi murakkabroq jismoniy mashqlarni bajarish, mashg'ulot tartibiga rioya qilish va jismoniy yuklamani ongli ravishda nazorat qilish qobiliyatiga ega bo'ladi. Shu bilan birga, 14-17 yoshda faqat umumiy chidamlilik emas, balki sport faoliyatining o'ziga xos talablaridan kelib chiqadigan maxsus chidamlilikni ham rivojlantirish mumkin. Masalan, futbolchi uchun o'yin davomida takroriy yugurishlarga bardosh berish, kurashchi uchun yuqori intensivlikdagi harakatlarni takroran bajarish, yuguruvchi uchun esa uzoq masofadagi ish qobiliyatini saqlash maxsus chidamlilikning turli ko'rinishlarini tashkil etadi. S. Saparniyazovning yosh sportchilarga bag'ishlangan tadqiqotida chidamlilikni rivojlantirishda mashg'ulot usullarini sportchining tayyorgarlik darajasi va faoliyat xususiyatlariga moslashtirish zarurligi ko'rsatiladi.

UNIVERSAL INSIGHTS CONFERENCE ON SCIENCE AND SOCIETY international scientific conference

Chidamlilikni rivojlantirishda biologik yoshning ahamiyati.

Tadqiqot natijalari chidamlilikni rivojlantirishda xronologik yoshning o'zi yetarli mezon emasligini ko'rsatadi. Bir xil yoshdagi bolalarning biologik rivojlanish darajasi bir-biridan farq qilishi mumkin. Jinsiy yetilish, bo'y va vaznning o'sish sur'ati, yurak-qon tomir tizimining rivojlanishi, mushak massasi va harakat tajribasi individual xususiyatlarga bog'liq. B.B. Mamurov materiallarida qizlarda ayrim jismoniy sifatlarning sensitiv davrlari o'g'il bolalarga nisbatan ertaroq boshlanishi mumkinligi qayd etilgan. Demak, o'qituvchi yoki murabbiy "barcha 12 yoshli bolalarga bir xil yuklama" tamoyilidan ko'ra, individual yondashuvdan foydalanishi lozim.

Chidamlilikni rivojlantirishda yuklama masalasi. Chidamlilikni rivojlantirish samaradorligi nafaqat yoshga, balki yuklamaning to'g'ri tashkil etilishiga ham bog'liq. Yuklamaning asosiy parametrlari davomiylik, intensivlik, takrorlanish soni, mashg'ulotlar chastotasi, dam olish davomiyligi va mashq turidan iborat bo'ladi.

J.K. Xolodov va V.S. Kuznetsov tomonidan jismoniy sifatlarni rivojlantirishda yuklamani to'g'ri boshqarish va individual imkoniyatlarni hisobga olish muhim metodik shart sifatida ko'rsatiladi. Shuning uchun chidamlilikni rivojlantirishda "ko'proq yugurish - yaxshi natija" tamoyili yetarli emas. Mashg'ulotlar izchil, bosqichma-bosqich va o'quvchining funksional imkoniyatlariga mos bo'lishi kerak.

Eng maqbul yoshni aniqlash masalasi. Tahlil natijalariga asoslanib, chidamlilikni rivojlantirish uchun bitta mutlaq optimal yoshni ko'rsatish mumkin emas. Biroq ilmiy va metodik ma'lumotlarni umumlashtirganda quyidagi modelni taklif qilish mumkin: **7-10 yosh** - chidamlilikning dastlabki bazasi shakllantiriladi, **10-14 yosh** - umumiy aerob chidamlilikni maqsadli rivojlantirish uchun eng qulay davrlardan biri, **14-17 yosh** - umumiy

UNIVERSAL INSIGHTS CONFERENCE ON SCIENCE AND SOCIETY

international scientific conference

chidamlilikni yanada takomillashtirish va sport turiga xos maxsus chidamlilikni shakllantirish imkoniyatlari kengayadi.

Shunday qilib, maqola mavzusidagi “eng maqbul yosh davri” tushunchasini **10-14 yosh** bilan bog‘lash mumkin, biroq bu davr chidamlilikni rivojlantirishning boshlanishi emas. Aksincha, kichik maktab yoshida yaratilgan harakat va aerob tayyorgarlik bazasi 10–14 yoshda yanada samarali rivojlantiriladi.

Xulosa.

Ilmiy-metodik adabiyotlar tahlili asosida chidamlilikni rivojlantirishning yoshga bog‘liq xususiyatlari bo‘yicha quyidagi xulosalarga kelindi. Birinchidan, chidamlilik insonning muhim jismoniy sifatlaridan biri bo‘lib, uni rivojlantirish jarayoni uzluksiz xarakterga ega. Chidamlilikni rivojlantirishni faqat o‘smirlik davridan boshlash ilmiy va metodik jihatdan to‘g‘ri emas. Ikkinchidan, 7-10 yosh davrida bolalarda chidamlilikning dastlabki bazasini shakllantirish uchun yetarli imkoniyat mavjud. Ushbu bosqichda harakatli o‘yinlar, yugurish, suzish, estafetalar va boshqa tabiiy harakatlardan foydalanish maqsadga muvofiq. Uchinchidan, 10-14 yosh davri umumiy chidamlilikni maqsadli rivojlantirish uchun nisbatan eng qulay davrlardan biri sifatida baholanishi mumkin. Ushbu davrda organizmning funksional imkoniyatlari va jismoniy mashqlarni ongli bajarish qobiliyati rivojlanadi. To‘rtinchidan, 14-17 yoshda chidamlilikni yanada takomillashtirish, ayniqsa sport bilan shug‘ullanuvchi o‘smirlarda maxsus chidamlilikni shakllantirish imkoniyatlari kengayadi. Beshinchidan, chidamlilikni rivojlantirishda xronologik yosh bilan bir qatorda biologik yetilish, jins, jismoniy tayyorgarlik darajasi va individual xususiyatlarni hisobga olish zarur.

Umuman olganda, chidamlilikni rivojlantirish uchun eng maqbul yondashuv uni kichik yoshdan boshlab shakllantirish, 10-14 yoshda maqsadli

UNIVERSAL INSIGHTS CONFERENCE ON SCIENCE AND SOCIETY

international scientific conference

rivojlantirishni kuchaytirish va o'smirlik davrida tizimli takomillashtirishdan iborat.

Takliflar.

- Umumta'lim maktablarining boshlang'ich sinflarida chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan harakatli o'yinlar va aerob xarakterdagi mashqlarni muntazam qo'llash.

- 10–14 yoshli o'quvchilarda chidamlilikni rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlar hajmini bosqichma-bosqich oshirish.

- Chidamlilikni rivojlantirishda yugurish, suzish, sport o'yinlari, estafeta va aylanma mashg'ulotlardan yosh xususiyatlariga mos ravishda foydalanish.

- 14–17 yoshli o'smirlarda umumiy chidamlilik bilan bir qatorda sport turiga xos maxsus chidamlilikni rivojlantirishga e'tibor qaratish.

- Jismoniy tarbiya o'qituvchilari va murabbiylar mashg'ulot yuklamalarini faqat pasport yoshiga qarab emas, balki o'quvchilarning biologik va jismoniy rivojlanish darajasiga qarab belgilashlari.

- Chidamlilikni baholashda yugurish natijalari bilan bir qatorda yurak urish chastotasi, tiklanish tezligi va boshqa funksional ko'rsatkichlardan foydalanish.

- Kelgusida O'zbekiston maktab o'quvchilarida chidamlilikning 7–10, 10–14 va 14–17 yosh davrlaridagi rivojlanish dinamikasini tajriba-sinov asosida o'rganishga qaratilgan uzoq muddatli kuzatuv tadqiqotlarni amalga oshirish.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Ashmarin B.A. (red.). Теория и методика физического воспитания. - М.: Просвещение, 1979. - 360 с.



UNIVERSAL INSIGHTS CONFERENCE ON SCIENCE AND SOCIETY international scientific conference

2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта.
- М.: Академия, 2018. - 494 с.
3. Матвеев А.П. Развитие выносливости мальчиков 7-10 лет на уроках физической культуры в период лыжной подготовки: дис. ... канд. пед. наук. - М., 1980. - 177 с.
4. Матвеев А.П. Развитие выносливости и функциональных возможностей мальчиков от 7-8 до 11-12 лет // Теория и практика физической культуры. - 1984. - №1. - С. 24-25.
5. Mamurov B.B. Jismoniy madaniyat. - O'quv-metodik material.
6. Tulenova X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Tibbiy nazorat. - Toshkent, 2016.
7. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. - O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti elektron kutubxonasi.
8. Saparniyazov S. Yosh sportchilarda chidamlilikni rivojlantirish usullari // Modern Science and Research. - 2025. - Vol. 2, Issue 6. - B. 1538-1545.
9. Kamardinov B., Azimqulova Sh. Jismoniy tarbiya darslari jarayonida maktab yoshidagi bolalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish // Maktabgacha va maktab ta'limi jurnali.
10. Qayumov Sh. O'quvchilarining jismoniy sifatlarini tarbiyalash va chiniqtirish usullari. - Jizzax davlat pedagogika instituti.
11. Xasanov D.X. 5-sinf o'quvchilarining chidamliligini rivojlantirish metodikasi // International Journal of Science and Technology. - 2025.
12. Isaqov F.A., Isaqova M. Jismoniy faollikni boshlang'ich sinif yoshidagi bolalar organizmiga ta'siri. - 2025.