

**O‘QUVCHI-YOSHLARNI CHIDAMLILIK SIFATLARINI
RIVOJLANTIRISHDA MEZOTSIKLIK MASHG‘ULOTLAR
REJALASHTIRISHDA KUCHLANISH DAVRI**

Ikramov Ilxom Muxammadrahimovich

Nizomiy nomidagi TDPU jismoniy tarbiya va sport kafedrası professori

Eshtemirov X.E.

Nizomiy nomidagi TDPU II bosqich magistranti

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada yuqori sinf (yoki o‘rta-maxsus ta‘lim) o‘quvchilarining o‘rta masofaga yugurishlarida chidamlilik sifatlarini rivojlantirishda rejalashtirilgan 2 oylik mezotsiklik mashg‘ulotlarining 2-choragi, ya‘ni 4,5,6-haftalaridagi mashg‘ulotlar davomida va yakunida belgilangan yuklamalar asosida olingan natijalar tahlil etilgan.

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

АННОТАЦИЯ

В данной статье проанализированы результаты, полученные во время и в конце 2-й четверти плановой 2-месячной мезоциклической тренировки, т.е. 4-й, 5-й и 6-й недель, во время и в конце тренировки для развития выносливых качеств старшеклассников в бег на средние дистанции.

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

ABSTRACT

This article analyzes the results obtained during and at the end of the 2nd quarter of the planned 2-month mesocyclic training, i.e. 4th, 5th and 6th weeks, during and at the end of training for the development of endurance qualities of high school students in middle-distance running.

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

KIRISH

Hozirgi davrda, yoshlarni har tomonlama yetuk qilib tarbiyalash bo‘yicha keng miqyosli ishlar amalga oshirilishi barobarida, umumiy o‘rta ta‘lim maktablarining

yuqori sinf (*yoki o'rta-maxsus ta'lim*) o'quvchilarining chidamlilik sifatlarini rivojlantirish dolzarb masalaga aylanmoqda. Harbiy sohaga oid bo'lgan kasblarga qarab, ma'lum bir sinov-me'yorlarni topshirishlari va kelajakda ushbu 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.

Avvalgi maqolalarimizda ta'kidlaganimizdek, *chidamlilik* - bu uzoq davom etgan ma'lum bir jismoniy mashqlar paytida tananing charchoqqa qarshi turish qobiliyati hisoblanadi. Chidamlilikni rivojlantirishda har xil mashqlar – kross, tezlikka oid mashqlar, kuch mashqlari kabilardan foydalanish samaraliroq. 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 ruhan *jangovar shaylik* 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 mezotsikllik mashg'ulotlarda ishtirok etayotgan bir xil yoshdagi va natijadagi ikkita shug'ullanuvchilar natijasi ikki xil bo'lishi ham mumkin.

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 kuchlanish jarayoniga tenglashtirilgan mashg'ulotlar tashkil etilgan bo'lib, bu mashqlar asosida umumiy va maxsus chidamlilik, tezlik va kuch sifatlarini rivojlantirish mumkin.

80 daqiqalik (80') mashg'ulotlarning mezotsikli

4-jadval

4-hafta		
KUCHLANISH		
Seshanba	Seshanba	Seshanba
5' - URM ⁽¹⁾ ;	5' - URM;	5' - URM;
20' - og'irliklar bilan yugurish (o'rta tempda);	30' - og'irliklar bilan yugurish (o'rta tempda);	10' - og'irliklar bilan yugurish (o'rta tempda);
5' - yugurish mashqlari (YM) ⁽²⁾ - (30 m);	7' - YM - (60 m);	5' - YM - (30 m);
25' - 4 x <i>Tezkor-kuch kompleks mashqi-№2</i> ;	28' - Sport yoki estafetali o'yinlari	35' - 1 x <i>kuch-chidamkorlik kompleks mashqi-№2-3-4</i> ;
15' - 3x300 metrga tez yugurish (48-53'') (3'-tiklanish mashqlari (TM) ⁽³⁾ + 2-kuch mashqi (oyoq)-20 marta);	5' - TM;	15' - 3x300 metrga tez yugurish (3' - TM + 11-sakrash mashqi-10 marta);
5' - TM;	5' - TUK.	5' - TM;
5' - tushuntirish (TUK) ⁽⁴⁾ .		5' - TUK.

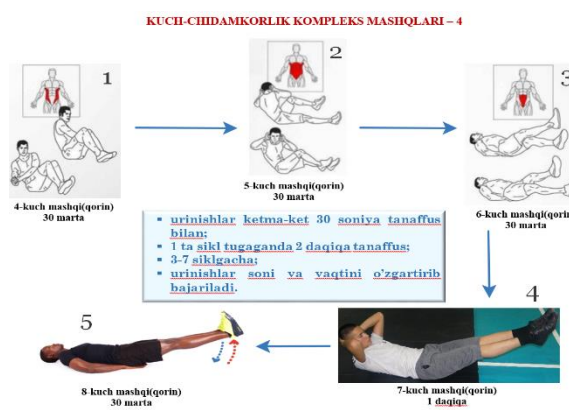
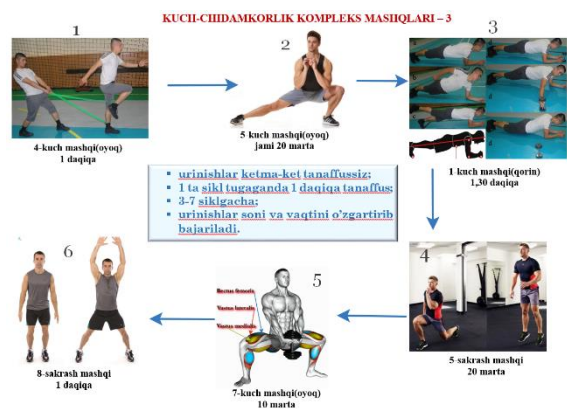
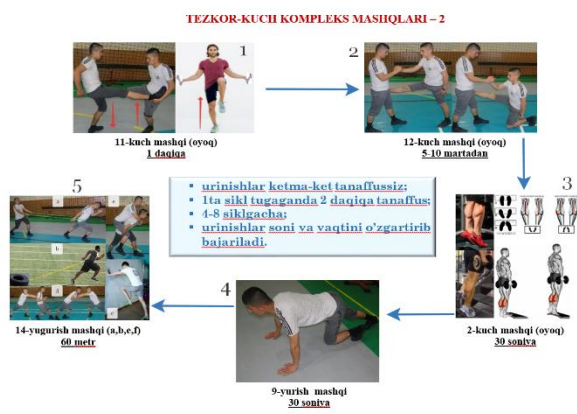
1- URM – umumrivojlantiruvchi mashqlar;

2- YM – yugurish mashqlari;

3- TM – tiklanish mashqlari;

4- TUK – mashqlarni tushuntirish, ko'rsatish.

Mashg'ulotlarni qisqacha bayoni:



1- URM - mashg'ulotlarni boshlashdan avval yengil URM lar bajariladi;

2- **YM** - yugurish mashqlari 30 va 60 metrlik masofada tizzalarni ko‘tarish, oyoq tovonini orqaga tortish kabi mashqlar bilan bajariladi;

3- **TM** - mashg‘ulot o‘rtalarida va yakunida tiklanish mashqlari sifatida muskullarni cho‘zish, silash, nafas olish mashqlari, psixologik jihatdan kayfiyatini ko‘tarishlarini hisobga olinadi.

4- **TUK** qismida mashqlarni qanday bajarilishi tushuntiriladi, vaqti, me‘yori, tempi kabi ma‘lumotlar beriladi.

5- **1-tezkor-kuch kompleks mashqlari** – bu mashqlarning davomiyligi va ketma-ketligidan tashkil topgan kompleks jarayon hisoblanadi. Bunda:

- avval joyida bir oyoq sherik bilan yoki arqonda sakrash;

- so‘ngra sherigi yordamida tizzalarni bukib polga tekkazish va kuch bilan ko‘tarilib turish;

- tovonlarni ko‘tarib boldir muskullarini mashqlantirish;

- yerga tayangan holatda oyoqlarni navbati bilan cho‘zib tovonni polga tekkazish (alpinist);

- sherigi yordamida yoki maxsus uskunalar yordamida tizzalarni ko‘tarib tezkorlikka yugurish kabi mashqlar to‘xtamasdan bajariladi.

Bu mashqlarni bir marta bajarishga ketgan vaqt va harakat – bitta sikl hisoblanadi. Bitta siklga 2 daqiqa sarflanadi. Jami uchtadan 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.

6- **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;

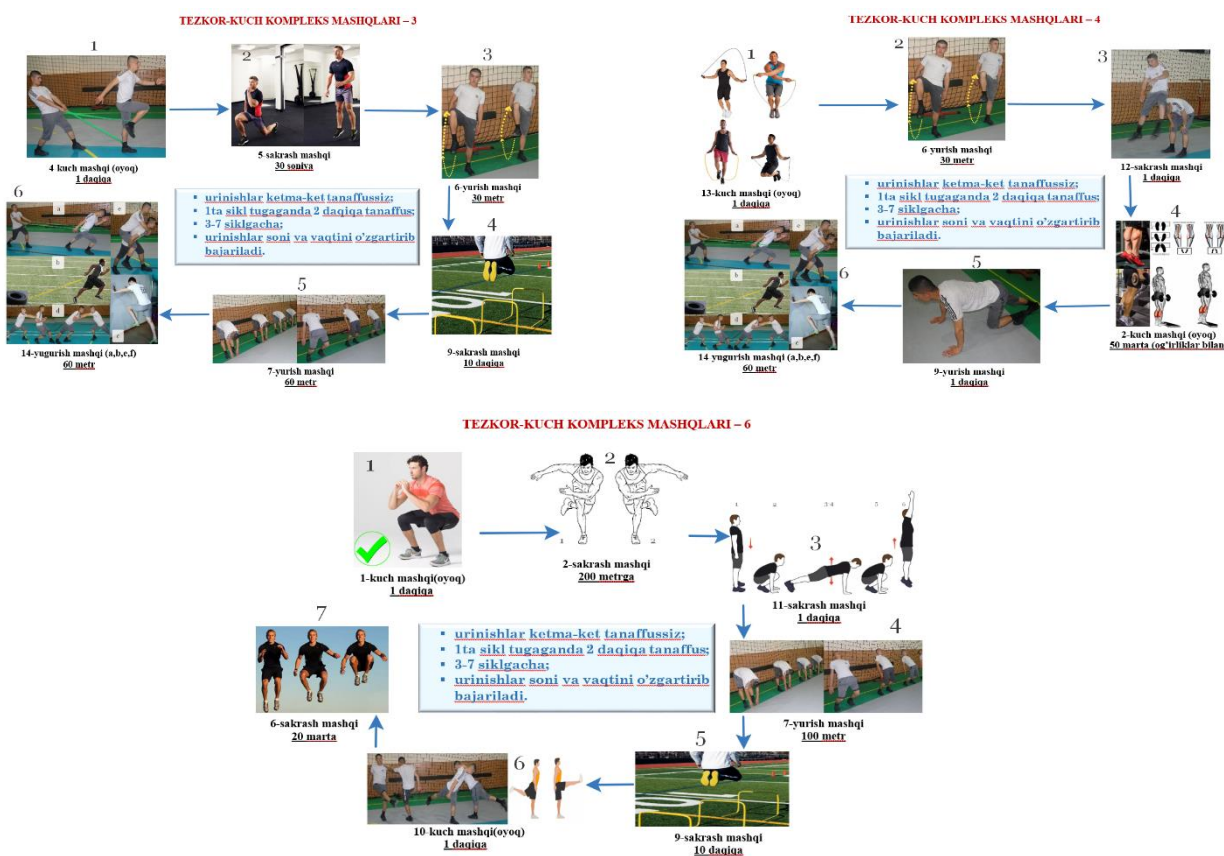
- belgilangan masofaga oyoqlarni oldin bukib tashlanib yurish kabi mashqlarini to‘xtamasdan bajariladi.

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-jadval

5-hafta		
KUCHLANISH		
Seshanba	Seshanba	Seshanba
5' - URM ⁽¹⁾ ;	5' - URM;	5' - URM;
10' - og'irliklar bilan yugurish (<i>yuqori tempda</i>);	20' - og'irliklar bilan yugurish (<i>o'rta tempda</i>);	10' - og'irliklar bilan yugurish (<i>yuqori tempda</i>);
5' - YM - (40 m);	5' - YM - (60 m);	5' - YM - (40 m);
30' - 5 x <i>Tezkor-kuch kompleks mashqi-N^o3</i> ;	10' - Sport yoki estafetali o'yinlari	30' - 3 x <i>Tezkor-kuch kompleks mashqi-N^o6</i>
20' - 5x300 metrga tez yugurish (48-53 //) (3' - TM + 2-kuch mashq (oyoq)-20 marta + 1-kuch mashq (oyoq)-15 marta);	30' - 5 x <i>Tezkor-kuch kompleks mashqi -N^o4</i> ;	20' - 3x600 metrga tezroq yugurish (1.40-2.00') (3' - TM+ 11-sakrash mashqi-10 marta);
5' - TM;	5' - TM;	5' - TM;
5' - TUK.	5' - TUK.	5' - TUK.



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;

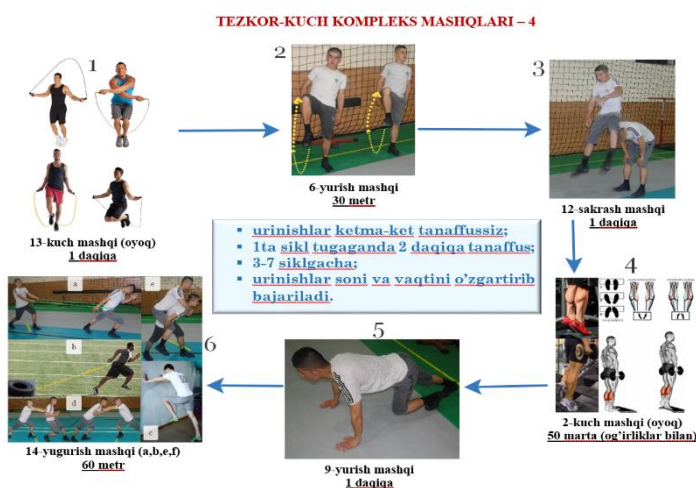
- orqa bilan o‘tirib tovonlarni ko‘tarib, juftlangan oyoqni chapga va o‘ngga bukib tortish;

- 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

6-hafta		
KUCHLANISH		
Seshanba	Seshanba	Seshanba
5' - URM ⁽¹⁾ ;	5' - URM;	5' - URM;
10' - og‘irliklar bilan yugurish (o‘rta tempda);	30' - og‘irliklar bilan yugurish (o‘rta tempda);	10' - og‘irliklar bilan yugurish (o‘rta tempda);
5' - YM - (60 m);	5' - YM - (60 m);	5' - YM - (40 m);
30' - 3 x <i>Tezkor-kuch kompleks mashqi-Nº7</i>	30' - 7 x <i>maxsus-chidamlilik kompleks mashqi -Nº1;</i>	40' - 7 x <i>kuch-chidamkorlik kompleks mashqi-Nº1;</i>
20' - 3x600 metrga tez yugurish (1.40-2.00 daqiqa ichida) (3' - dam olish + 10 marta <i>byorpi</i> va 30 <i>soniya plank</i> mashqi)	30' - 5 x <i>Tezkor-kuch kompleks mashqi -Nº4;</i>	10' - 2x600 metrga tez yugurish (3' - dam olish + 10 marta <i>qo‘llarni bukib yozish</i> mashqi);
5' - TM;	5' - TM;	5' - TM;
5' - TUK.	5' - TUK.	5' - TUK.



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'yor, 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'g'irliklar (*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	Abdirasulov A.	13,48	3	12,16	5	1,32
2	Abdusamadov A.	12,40	4	11,40	5	1
3	Ibodov M.	13,25	3	12,08	5	1,17
4	Jovliyev A.	16,04	2	13,26	3	2,78
5	Jovliyev B.	12,45	4	11,58	5	0,87
6	Jumanazarov K.	12,38	4	11,49	5	0,89
7	Jumayev H.	14,57	2	12,11	5	2,46
8	Kuchkinov R.	15,04	2	12,29	4	2,75
9	Mamarasulov A.	13,08	4	12,05	5	1,03
10	Mannonov U.	14,02	2	12,14	5	1,88
11	Mannonov S.	12,45	4	11,24	5	1,21
12	Mardiyev O.	13,57	3	12,22	4	1,35
13	Mavlonqulov B.	13,36	4	12,22	4	1,14
14	Mirzoyev J.	12,39	4	11,25	5	1,14
15	Mo'minov S.	15,33	2	13,04	4	2,29
16	Muzaffarov T.	13,19	4	13,08	4	0,11
17	Nomozov M.	16,23	2	13,25	3	2,98
18	Nuraliyev S.	12,37	4	11,55	5	0,82
19	O'roqov M.	12,57	4	12,09	5	0,48
20	Shaymurodov J.	13,34	3	12,18	5	1,16
21	Tojiyev A.	13,48	3	12,28	4	1,2
22	Usmonov O.	12,52	4	12,15	5	0,37

**3 km uchun 5 baho - 12 daq. 20 son.; 4 baho - 13 daq. 20 son.; 3 baho - 14 daq. 00 son.*

Tadqiqot natijalariga e'tibor berib qaralsa, ba'zi o'quvchilarning natijasida ijobiy tomonlama selilarli o'zgarishlar bor, ba'zilar 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 (REFERENCES):

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. Yengil atletika-o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun murabbiyining kasbiy-pedagogik faoliyati – M.J.Abdullayev - "Durdon" nashriyoti, 2015;
3. O'rta va uzoq masofalarga yugurish uslubi - Olimov M.S., To'xtaboyev N.T., Soliyev I.R., Ortiqov X.T. - Toshkent – 2015;
4. Jismoniy tarbiya (darslik) – T.Usmonxo'jayev, J.Akramov, B.Yusupov: Toshkent -2008;
5. M.J. Abdullayev, M.S. Olimov, N.T. To'xtaboyev - Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi (Darslik) - Toshkent- 2017;
6. M. M. Raximov - Chidamlilik tushunchasi, chidamlilikning turlari, ko'rsatgichlari va uni rivojlantirish metodlari;
7. Allamuratov Shuxratulla Inoyatovich - Fiziologiya va sport fiziologiyasi - Toshkent — «Turon-Iqbol» - 2010;
8. Рустамов, Л. Х. (2013). Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания. *Педагогика и современность*, (3), 69-76.
9. Рустамов, Л. Х. (2013). Физическая культура и ее влияние на организм человека. In *Актуальные вопросы современной науки* (pp. 99-103).
10. Рустамов, Л. Х., & Зайниддинов, Т. Б. (2013). Основные средства физической культуры и классификация упражнений. *Педагогика и современность*, (5), 137-140.

11. Рустамов, Л. Х. (2021). ЗНАЧЕНИЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АНИМАЦИИ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА. *POLISH SCIENCE JOURNAL*, 200.
12. Рустамов, Л. Х. (2022). ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ НА УРОКАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. *POLISH SCIENCE JOURNAL*, 194.
13. Рустамов, Л. Х. (2022). ОРГАНИЗАЦИЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В МЛАДШИХ КЛАССАХ. *POLISH SCIENCE JOURNAL*, 191.
14. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari – T.Usmonxo'jayev, R.Qudratov, X.Meyliyev, T.Rasulova, S.Qurbonov, M.Rahimov: Toshkent -2005;
15. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti – T.Usmonxo'jayev, O'.Tursunov: Toshkent -2004;
16. M. M. Raximov - Chidamlilik tushunchasi, chidamlilikning turlari, ko'rsatgichlari va uni rivojlantirish metodlar - Directory Indexing of International Research Journals-CiteFactor 2020-21: 0.89;
17. www.ziyonet.uz;
18. www.google.uz;
19. www.wikipediya.uz.