

**KURSANTLARDA CHIDAMKORLIK SIFATINI RIVOJLANTIRISH
ASOSLARI****Ibadullayev Balxoja**

*O'zbekiston Respublikasi IIV Akademiyasi Jangovar va jismoniy
tayyorgarlik kafedrasi katta-o'qituvchi murabbiyi
e-mail: akrom.mir1988@gmail.com*

Annotatsiya: Chidamlilik-bu inson tanasining yaqinlashib kelayotgan charchoqni yengish sifatidir. Jismoniy, hissiy, hissiy va aqliy charchoqni ajrating. Jismoniy tarbiyada charchoqning barcha turlari har xil nisbatda bo'ladi, ammo jismoniy charchoq eng muhimdir. Shuning uchun, quyida tavsiflangan butun texnika jismoniy chidamlilikni rivojlantirish bilan bog'liq.

Kalit so'zlar: *chidamkorlik, jismoniy sifatlar, motor, charchoq, mushak, jismoniy tarbiya, umumiy va maxsus chidamkorlik, energiya, ATF.*

Chidamlilik haqli ravishda insonning eng muhim motor sifatlaridan biri hisoblanadi. Bu odamning sog'lig'ini, uning umumiy jismoniy ko'rsatkichlarini ko'p jihatdan aniqlaydi va boshqa barcha vosita sifatlarini samarali rivojlantirish uchun asosiy asosdir. Shu sababli, ichki jismoniy tarbiya tizimida uning barcha bo'g'inlarida chidamliligini oshirishga katta e'tibor beriladi.

Har qanday inson faoliyati, agar u uzoq vaqt davomida u bilan shug'ullanadigan bo'lsa, muqarrar ravishda ish sifatining vaqtincha pasayishiga olib keladi, ya'ni. charchoqqa.

Chidamlilikning ikki turini ajratish odatiy holdir - umumiy va maxsus. Umumiy chidamlilik - bu mushaklarning aksariyat qismi (masalan, chang'ida, suzish, eshkak eshish) ishlashi bilan o'rtacha intensivlikdagi jismoniy mehnatni uzoq vaqt davomida bajarishda odam tanasining charchoqni boshdan kechirish sifati.

Maxsus chidamlilik - bu tananing ma'lum bir ish turlarini bajarishda charchoqni boshdan kechirish sifatidir. Maxsus chidamlilikning ko'p turlari mavjud. Masalan, quyidagi maxsus chidamlilik turlari boshqa jismoniy sifatlar bilan chidamlilikning kombinatsiyasini hosil qiladi: kuch chidamliligi, tezlikka chidamlilik, muvofiqlashtirish chidamliligi va boshqalar.

Ishni energiya bilan ta'minlash mexanizmi asosida maxsus chidamlilikning barcha turlarini uning namoyon bo'lishining uch turiga ajratish mumkin: 1. Anaerobik-aerobik ish tartibi (chidamlilik). Ushbu chidamlilikning o'ziga xos namoyon bo'lishi uzoq masofaga yugurish, suzish 800, 1500 m; 5 va 10 km muz konkida va boshqalar. 2. Energetikaning anaerobik-glikolitik rejimi (mit-trekning chidamliligi) - 400, 800, 1500 m yugurish va boshqa shakllarda shunga o'xshash masofalar. 3. Anaerobik-

alaktatli rejim (sprintga chidamlilik) - 60, 100, 200 m yugurish kabi qisqa muddatli sprint masofalari. Energiya ta'minoti mexanizmlarida, tananing ishchi qismlari va mushaklar guruhlarida ma'lum bir o'xshashlik hollari bundan mustasno, har xil maxsus chidamlilik turlari o'rtasida to'g'ridan-to'g'ri uzatish sodir bo'lmaydi.

Jismoniy chidamlilik namoyon bo'lishiga ta'sir qiluvchi omillar:

1. Markaziy asab tizimining faoliyati, xususan, asabiy jarayonlar muvozanati (qo'zg'alish va faoliyatga yo'naltirilishi) kabi xususiyatlar. Markaziy asab tizimi mushaklarning ishlashini ta'minlaydigan barcha tana tizimlarining faoliyati va muvofiqlashtirilishini nazorat qiladi. Bu, avvalambor, yurak-qon tomir, nafas olish va mushak tizimlarining ishlashi. Bundan tashqari, markaziy asab tizimi mushaklarga kislorod yetkazib berishni va tanadan karbonat angidridni chiqarilishini tartibga soladi, bajarilgan ishlarni energiya bilan ta'minlash mexanizmining ishlarida ishtirok etadi.

2. Tananing aerobik va anaerobik ishlashi. Ma'lumki, to'g'ridan-to'g'ri energiya manbai energiyaga boy ATF (adenozin trifosfor kislotasi) parchalanishidir. Tana hujayralarida ATF tarkibi nisbatan kichik, ammo doimiydir. Shuning uchun, ish paytida ATF split darhol to'ldirilishi, tiklanishi kerak, aks holda mushaklar qisqarolmaydi. ATF kislorod (aerob reaksiyalar) ishtirokidagi kimyoviy reaksiyalar tufayli yoki kreatin fosfatini parchalash yoki glikogenni sut kislotasiga (anaerob reaksiyalar) parchalash orqali tiklanadi.

Tananing aerobik sig'imining umumiy ko'rsatkichi yuqori malakali sportchilarda 5-6 l/min gacha bo'lgan MKS (maksimal kislorod iste'moli) dir. To'liq tavsiflash uchun o'pkaning maksimal ventilyatsiyasi (MVL), qonning kislorod sig'imi, qonning daqiqalik miqdori, AK mezoni (anaerobik ko'rsatkich) va boshqalar kabi qo'shimcha ko'rsatkichlar qo'llaniladi.

Organizmning anaerobik mahsuldorligi maksimal kislorod qarzining qiymati bilan belgilanadi. Tabiiyki, kislorod qarzlari qancha ko'p bo'lsa, odamning anaerobik sifati shunchalik yuqori bo'ladi.

Har ikki turdagi chidamlilik darajasining universal mezoni bu jismoniy mehnat intensivligini pasaytirmasdan bajariladigan vaqtdir. Ushbu ko'rsatkich sprinter va styer, bokschi va otishni o'rganish va hokazolarning chidamliligini baholashi mumkin.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirish orqali quyidagi maqsadlarga erishish nazarda tutiladi:

1. Aerobik ishning asosiy omili sifatida kislorod iste'molining maksimal miqdorini oshirishga hissa qo'shish.
2. Kislorodni maksimal darajada iste'mol qilish sharoitida uzoq muddatli ish sifatini rivojlantirish.
3. Organizmning yurak-qon tomir, nafas olish va mushak tizimlarining muvofiqlashtirilgan ishlarining tezligini oshirish.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirishda quyidagi vositalardan foydalaniladi. Uzoq vaqt davomida asosan energiya ta'minotining aerob rejimida bajariladigan va katta mushak guruhlarning ishlarida faol ishtirok etishni ta'minlaydigan turli xil siklik va asiklik jismoniy mashqlar. Bular suzish, eshkak eshish, chang'i sporti, krossovka va boshqa shu kabi mashqlarni o'z ichiga oladi. Chidamlilikni rivojlantirishning qo'shimcha vositalari atrof-muhit omillarini ham o'z ichiga olishi mumkin masalan: saunalar, hammomlardan foydalanish, bosim kameralari va boshqalar. Bunday sharoitda tananing moslashishi uning gipoksiyaga chidamliligini oshiradi va shu bilan chidamlilikka ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Chidamlilikni rivojlantirishda qo'llaniladigan usullarga bo'lgan muhim talab yuklamaning davomiyligi va intensivligining maqbul kombinatsiyasini topishdir. Birgalikda va o'zgaruvchan usullar umumiy chidamlilikni yaxshilashda asosiy hisoblanadi. Shu bilan birga, yuklamaning davomiyligini asta-sekin oshirish tavsiya etiladi, shu bilan tananing ishlaydigan tizimlarining ishlashida izchillikni o'rnatish uchun doimiy ravishda yuqori talablar qo'yiladi. Chidamlilik rivojlanishining dastlabki bosqichida intensivlik past darajada saqlanadi. Bir muncha vaqt o'tgach, u asta-sekin o'sib bora boshlaydi va "kritik tezlik" deb ataladigan darajada saqlanib qoladi, bunda aerob sifatleri to'liq safarbar qilinganida ish paytida kislorodga bo'lgan ehtiyojni qondiradi.

Tabiiyki, kislorod qarzlari shakllanmaydi, chunki yuklama ko'tarish intensivligining oshishi ish vaqtining biroz pasayishi bilan birga keladi. Sog'lom shug'ullanuvchilar uchun yurak urish tezligi 1 daqiqada kamida 120-130 zarba bo'lishi uchun rivojlanayotgan intensivlik holatini tayyorlangan amaliyotchilar uchun maqbul intensivlik 1 daqiqada 140-170 urish oralig'ida bo'ladi. Bunday holda, eng yuqori sistolik qon hajmiga erishiladi, yurak mushaklari va qon tomirlari devorlari mustahkamlanadi.

Yuqorida ko'rsatilgan intensivlikdagi yukning davomiyligi odamlarning tayyorlik darajasiga bog'liq bo'lgan juda keng individual tebranishlarga ega. Biroq, 4-5 daqiqadan kam vaqt davomida ishlash samarasiz ekanligi aniqlandi, chunki nafas olish jarayonlarida ochilish uchun vaqt yo'q va kislorodni tashish tizimini (yurak, qon tomirlari, nafas olish) kislorod iste'molining maksimal darajasiga yetkazish kerak.

Umumiy jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida, umuman chidamlilikni sezilarli darajada oshirishning hojati yo'q, faqatgina ish vaqtining 15-20 daqiqasi kifoya qiladi. Tananing funksional imkoniyatlari oshib borishi bilan, agar bu sport bilan bog'liq bo'lsa, doimiy ish vaqtini asta-sekin 30-40 daqiqagacha oshirish mumkin. "Haqiqiy barqaror holat" sharoitida ishning bunday davomiyligi bilan yurak-qon tomir, nafas olish va mushak tizimlarining muvozanatli ishlashi va energiya ta'minoti mexanizmlarining yaxshilanishi ta'minlanadi.

Yuqorida ta'kidlab o'tilganidek, doimiy jismoniy mashqlar usullari yangi boshlanuvchilar uchun asosiy va yaxshi mashq qilingan sportchilar uchun muhimdir. Ular umumiy chidamlilik asosini yaratishga va yaxshilashga qodir. Bundan tashqari, ular sizga individual yukni to'g'ri dozalashga imkon beradi va umuman sog'liqni saqlash uchun yaxshi xizmat qiladi.

Umumiy chidamlilikni oshirishning oraliq usuli asosan sport mashg'ulotlarida qo'llaniladi. Bu anaerobik ishlarni bajarish orqali uni yaxshilashning yetarli darajada samarali usulidir.

Ushbu usulning g'oyasi quyidagicha. Anaerobik ish yuqori intensivlik ko'rinishida, ammo qisqa muddatli takrorlashlar dam olishning kichik intervallariga bo'linadi. Anaerob parchalanish mahsuloti dam olish paytida nafas olish jarayonlarini rag'batlantiradi. Shuning uchun mashqdan keyin birinchi bir yarim daqiqalik dam olish paytida kislorod iste'moli ortadi va sistolik qon miqdori ham oshadi. Agar keyingi yuk ushbu ko'rsatkichlar yetarlicha yuqori bo'lgan bir vaqtda amalga oshirilsa, u holda takroriydan tortib takrorlanishgacha, kislorod iste'moli asta-sekin o'sib boradi.

Aerobik ko'rsatkichlarni oshirish uchun ishlatiladigan oraliq usulning taxminiy parametrlari quyidagicha:

1. Ishning intensivligi yetarlicha yuqori bo'lishi kerak, taxminan maksimal masofaning 75–85%ini. Yurak urishida bu takrorlash oxiriga kelib daqiqada 160-170 urish demakdir.

Oraliq usulning balandligi o'zgarishi bo'yicha o'zgartirish:

1. Ishning intensivligi va tezligini o'zgartirish kerak, kuch maksimal masofaning 75–85%. Yurak urishida bu takrorlash oxiriga yaqinlashadi, 160-170 urish demakdir.

2. Dam olish vaqtlari shunchalik uzoq davom etadiki, yurak urish tezligi dam olish oxiriga qadar 120-130 urish / daqiqadan pastga tushmaydi, ya'ni bu taxminan 3-4 daqiqa.

3. Qolganlarning tabiati faol bo'lishi kerak. To'xtash past intensivlikdagi vosita faoliyati bilan to'ldiriladi, bu bir vaqtning o'zida tananing tiklanishini tezlashtiradi va uning ko'payishini ta'minlaydi.

4. Takrorlashlar soni odamning sezilarli charchoq sharoitida ishlash sifatiga bog'liq. Qanday bo'lmasin, bitta mashg'ulotda 3-4 takroriy takrorlashni boshlash kerak va asta-sekin 10 yoki undan ko'p takroriy takrorlash kerak.

Anaerobik-aerobik rejimda olib boriladigan umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun ko'rib chiqilgan intervalgacha usul turg'un turga maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun ham qo'llaniladi.

Maxsus chidamlilik turlarining xilma-xilligi tufayli ularni umumiy nazariya davomida aytib bo'lmaydi. Shuning uchun keling, ishning energiya ta'minoti mexanizmi bilan bog'liq uning namoyon bo'lishining eng muhim turlarini ko'rib chiqaylik.

Maxsus chidamlilikni rivojlantirish usullari. Maxsus chidamlilikni oshirishda asosiy narsa intervalgacha bo'lgan usuldir. Ammo shuni ta'kidlash kerakki, maxsus chidamlilikni rivojlantirish ishlarni energiya bilan ta'minlash mexanizmlarini takomillashtirishga asoslanadi. Shuning uchun har bir chidamlilik turi uchun oraliq usulni qo'llash o'ziga xos xususiyatlarga ega.

Maxsus chidamlilikning uchta asosiy turidan, biz anaerobik-glikolitik va anaerobik-alaktatli chidamlilikni ko'rib chiqamiz, chunki umumiy chidamlilikni rivojlantirish bobida aralash anaerob-aerobik (styer) chidamlilik texnikasi allaqachon ochib berilgan.

Maxsus chidamlilikni rivojlantirishning anaerobik-glikolitik rejimi tanadagi kislorodning katta miqdori va ortiqcha sut kislotasi tufayli, salbiy o'zgarishlarga qarshi turish sifatini oshirishga qaratilgan. Aniq energiya ta'minoti rejimini ta'minlash uchun quyidagi yuklama va dam olish parametrlariga rioya qilish kerak:

1. Ishning intensivligi ushbu segment uchun maksimal 90-95% darajasida tavsiya etiladi. Charchoq natijasida bir necha marta takrorlangandan so'ng, harakat tezligi sezilarli darajada pasayishi mumkin. Biroq, bu tananing ma'lum bir holati uchun chegaraga yaqin joyda saqlanishi kerak.

2. Bitta takrorlashning davomiyligi 30 soniya ichida tavsiya etiladi. 2 daqiqagacha (yugurishda bu 200 dan 600 m gacha bo'lgan masofalar).

3. Bitta ketma-ket takrorlanish orasidagi qolgan intervallarni 1 va 2 urinishlar orasidagi 5-8 minutdan, oxirgi va oxirgi urinishlar orasida 2-4 daqiqaga kamaytirish kerak. Buning sababi, qondagi maksimal sut kislotasi urinish tugaganidan keyin emas, balki bir necha daqiqadan so'ng kuzatilishi. Bundan tashqari, takroriydan takrorlashga qadar, maksimal laktat vaqti 136 da ish oxiriga yaqinlashganda, shuning uchun qisqartirilgan dam olish kunlari bajariladi.

Chidamlilikning asosiy mezonlaridan biri bu odam muayyan faoliyat intensivligini saqlab tura oladigan vaqtdir. Ushbu mezon asosida chidamlilikni o'lchashning bevosita va bilvosita usullari ishlab chiqilgan. To'g'ridan-to'g'ri usulda test mavzusidan ma'lum bir intensivlik bilan (masalan, yugurish) biron bir vazifani bajarish so'raladi (60, 70, 80 yoki maksimal tezlikning 90%). Sinovni to'xtatish uchun signal bu vazifani bajarish tezligini kamaytirishning boshlanishi. Biroq, amalda jismoniy tarbiya va sport o'qituvchilari kamdan-kam hollarda to'g'ridanto'g'ri usulni qo'llaydilar, chunki avval siz fanlarning maksimal tezlik sifatini aniqlashingiz kerak (20 yoki 30 metr masofada yugurish), so'ngra ularning har biri uchun belgilangan tezlikni hisoblang va shundan keyingina sinovni boshlash lozim.

Maxsus testlar - bu ijro tuzilishi raqobatga yaqin bo'lganlar. Muayyan testlardan foydalanib, chidamlilik ma'lum bir faoliyat turlarini, masalan, suzish, chang'i sporti, sport, jang san'ati, gimnastika bilan shug'ullanishda o'lchanadi. Muayyan sportchining chidamliligi uning boshqa vosita sifatlari (masalan, tezlik, kuch va boshqalar)

rivojlanish darajasiga bog'liq. Shu munosabat bilan, chidamlilikning mutlaq va nisbiy ko'rsatkichlarini hisobga olish kerak. Mutlaqo boshqa vosita sifatleri ko'rsatkichlari hisobga olinmaydi, ammo nisbiy ravishda ular hisobga olinadi. Aytaylik, ikkita yuguruvchi 300 s yugurib 51 soniyada yugurdilar. Olingan natijalarga ko'ra (mutloq ko'rsatkich) ularning tezlikni bardoshlilik darajalarini teng deb baholash mumkin. Ushbu taxmin V_{max} maksimal tezlik sifatleri teng bo'lgandagina haqiqiy bo'ladi. Ammo agar ulardan birining maksimal tezligi boshqasiga qaraganda yuqori bo'lsa (masalan, u 14,5 s tezlikda 100 m yuguradi) (15 s 100 m), unda ularning har biri uchun ularning tezlik sifatiga nisbatan chidamlilik darajasi har xil bo'ladi.

Tezlik zaxirasi (N.G. Ozolin, 1959) qisqa va standart segmentni (masalan, yugurishda 30, 60, 100 m, suzishda 25 yoki 50 m va hokazo) yengish uchun o'rtacha vaqt o'rtasidagi farq sifatida aniqlanadi. Butun masofani bosib o'tish va ushbu segmentdagi eng yaxshi vaqt tezlik marrasi $3c = t_n - t_k$, bu yerda t_n mos yozuvlar segmentini yengib o'tishning o'rtacha vaqti; t_k eng yaxshisi ushbu segmentdagi vaqt. $3s$ qanchalik past bo'lsa, chidamlilik rivojlanish darajasi shuncha yuqori bo'ladi.

Chidamlilik indeksi (T. Cureton, 1951) - bu uzoq masofani bosib o'tish vaqti va bu masofadagi vaqt o'rtasidagi farq, agar mavzu unga qisqa (mos yozuvlar) segmentida ko'rsatilgan tezlikda uni yenggan bo'lsa, u buni ko'rsatadi. Chidamlilik indeksi $= t - t_k$ $X n$, bu yerda t - har qanday uzoq masofani bosib o'tish vaqti; t_k - qisqa (mos yozuvlar) segmentini yengib o'tish uchun eng yaxshi vaqt; n - bu segmentlarning soni, masofani o'z ichiga olgan yig'indisida. Chidamlilik indeksi qanchalik past bo'lsa, chidamlilik rivojlanish darajasi shuncha yuqori bo'ladi.

Chidamlilik koeffitsienti (G. Nazarov, 1962) - bu masofani bosib o'tish vaqtining mos yozuvlar segmentini engib o'tish vaqtiga nisbati. Chidamlilik koeffitsienti $= t : t_k$ bu yerda t - butun masofani bosib o'tish vaqti; t_k - mos yozuvlar segmentidagi eng yaxshi vaqt. Chidamlilik koeffitsienti qanchalik past bo'lsa, chidamlilik rivojlanish darajasi shuncha yuqori bo'ladi. Kuchli mashqlarda chidamlilikni o'lchashda xuddi shunday narsa yuz beradi. Olingan natijalar (masalan, qarshilikni sinov bilan takrorlash soni) ushbu harakatning maksimal kuch darajasi bilan bog'liq bo'lishi kerak.

Biomexanik mezonlar, shuningdek, chidamlilik ko'rsatkichi sifatida ishlatiladi, masalan, basketboldagi zarbalarning aniqligi, yugurish paytida qo'llabkuchlanadigan fazalar vaqti, umumiy massa markazining tebranishi va boshqalar.

Mashqlarning boshida, o'rtalarida va oxirida ularning qiymatlarini taqqoslang. Farqlar chidamlilik darajasi bilan baholanadi: mashq oxirida biomexanik ko'rsatkichlar qanchalik kam o'zgarsa, chidamlilik darajasi shuncha yuqori bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Mirzakulov Akrom Gafurzhonovich, (2022). DYNAMIC ALTERATIONS IN THE STRUCTURE OF PHYSICAL TRAINING OF CADETS OF THE ACADEMY OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF THE

REPUBLIC OF UZBEKISTAN. *CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS*, 3(04), 124–128. <https://doi.org/10.37547/pedagogics-crijp-03-04-22>

2. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich. (2024). CROSSFIT AS AN INNOVATIVE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF CADETS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF THE ACADEMY OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN. *PEDAGOGS*, 58(2), 200–204. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/1374>
3. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich. (2024). THE USE OF CROSSFIT IN THE PHYSICAL TRAINING OF LAW ENFORCEMENT OFFICERS. *PEDAGOGS*, 58(2), 205–207. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/1375>
4. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich. (2024). THE EFFECT OF CROSSFIT ON HEART FUNCTION. *PEDAGOGS*, 58(1), 173–176. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/1331>
5. Gafurjanovich, M. A. . . (2024). Crossfit as a Direction for Improving the Process of Physical Education in the Internal Affairs Bodies of the Republic of Uzbekistan. *Miasto Przyszłości*, 110–112. Retrieved from <http://miastoprzyszlosci.com.pl/index.php/mp/article/view/3333>
6. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich, [IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF CADETS OF THE ACADEMY OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN WITH THE HELP OF CROSSFIT TOOLS AND METHODS](#), [Proximus Journal of Sports Science and Physical Education: Vol. 1 No. 3 \(2024\)](#)
7. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich. (2024). CROSSFIT EXERCISES AS THE MAIN MEANS OF PHYSICAL EDUCATION. *PEDAGOGS*, 54(2), 4–6. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/986>
8. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich. (2024). IMPROVING THE GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF FEMALE CADETS BY MEANS AND METHODS OF CROSSFIT. *PEDAGOGS*, 54(2), 7–9. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/987>
9. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich. (2024). METHODS FOR THE DEVELOPMENT OF POWER QUALITIES OF CADET GIRLS THROUGH CROSSFIT TOOLS AND METHODS. *PEDAGOGS*, 54(2), 10–12. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/988>
10. IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF CADETS OF THE ACADEMY OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN WITH THE HELP OF CROSSFIT TOOLS AND METHODS. (2024). *Proximus Journal of Sports Science and Physical Education*, 1(3), 83-85. <https://proximusjournal.com/index.php/PJSSPE/article/view/32>

11. Мирзакулов Акром Гафуржанович. (2024). РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОК АКАДЕМИИ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН С ПОМОЩЬЮ КРОССФИТ. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 40(5), 92–93. Retrieved from <https://newjournal.org/index.php/01/article/view/11923>
12. Мирзакулов Акром Гафуржанович. (2024). ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ МЕТОДИКИ КРОССФИТ. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 40(5), 82–84. Retrieved from <https://newjournal.org/index.php/01/article/view/11919>

