

## ЮГУРИШ ВА ЧИДАМЛИЛИК

Адахамжон Алимжонович Турсунов

Андижон давлат университети факультетларaro жисмоний маданият ва спорт кафедраси

### АННОТАЦИЯ

Ёш спортчилар машғулотининг тайёргарлик даврида паст ва ўртача шиддатли машқларни қўллаш мақсадга мувофиқдир. Уларнинг ҳажми сузиш ёки югуришнинг умумий ҳажмидан 65% ни ташкил этиши лозим. Бу умумий чидамлилик ва бошқа жисмоний сифатларнинг ўсишига ижобий таъсир кўрсатади ҳамда шу орқали турли масофаларда спорт натижаларининг яхшиланишига қулай шароит яратиб беради.

**Калит сузлар:** соматик тизим, гавда айланаси, гавда массаси, бир текис югуриш, томир уриш, кислород, спорт машғулотлари.

### RUNNING AND ENDURANCE

#### ABSTRACT

It is advisable to use low and moderate intensity exercises during the training period of young athletes. Their volume should be 65% of the total volume of swimming or running. This has a positive effect on the growth of overall endurance and other physical qualities, and thus creates favorable conditions for the improvement of sports results at different distances

**Keywords:** somatic system, body circumference, body mass, a flat run, pulse, oxygen, exercise.