

ЎЗБЕКИСТОН МИЛЛИЙ ОЛИМПИА ҚЎМИТАСИ



“ОЛИМПИА СПОРТИДА ЗАМОНАВИЙ ИЛМ-ФАН”

Халқаро илмий-амалий анжуман

Т Ў П Л А М И

С Б О Р Н И К

Международной научно-практической конференции
«СОВРЕМЕННАЯ НАУКА В ОЛИМПИСКОМ СПОРТЕ»

"MODERN SCIENCE IN OLYMPIC SPORTS"

International Scientific and Practical Conference

TOSHKENT – 2022

ILMIY TEXNIKA AXBOROTI-PRESS NASHRIYOTI

КБК: 75.715.721.
УО'К: 796.853.23 (075.32)

Ўзбекистон Миллий Олимпия Қўмитаси “Олимпия спортида замонавий илм-фан” Халқаро илмий-амалий онлайн анжуман тўплами. – Т.: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2022.

Мазкур тўплам Олимпия спортида замонавий илм-фанга бағишланган бўлиб, унда жисмоний тарбия ва спорт соҳасининг илм-фан, терма жамоаларни тайёрлашда инновацион ғоя ва технологияларни қўллаш, юқори тоифали спортчиларни тайёрлашда тиббий-биологик муаммолари масалалари бўйича билдирилган фикр-мулоҳаза ва маълумотлар ёритилган.

Тўпламда чоп этилган мақола ва тезисларнинг ғояси, илмий-методик салоҳияти ҳамда унда келтирилган маълумотлар учун муаллифлар жавобгардилар.

Международная научно-практическая конференция «Современная наука в олимпийском спорте» проводится с целью развития и совершенствования научно-исследовательской деятельности в спорте высших достижений, также развития научно-методического подхода в подготовке спортсменов национальных сборных команд к международным престижным соревнованиям.

За содержание опубликованных в сборнике материалов ответственность несут авторы научных публикаций.

The International Scientific-Practical Conference "Modern Science in Olympic Sports" is organized to develop and improve research activities in sports of the highest achievements, as well as to develop a scientific and methodological approach in preparing athletes of national teams for international prestigious competitions.

The authors of scientific publications are responsible for the content of materials published in the collection.

ISBN: 978-9943-5718-1-5.

© Ўзбекистон Миллий Олимпия Қўмитаси 2022
© Ilmiy Texnika Axboroti-PRESS nashriyoti, 2022

Масъул муҳаррир: Эргашев Камолиддин Шавкатович

**“Олимпия спортида замонавий илм-фан” мавзусидаги
Халқаро илмий-амалий анжуманининг ташкилий қўмитаси**

ТАРКИБИ

№	Ф.И.Ш.	Лавозими	Тахририй комиссиясида лавозими
1	О.А.Касимов	Ўзбекистон Миллий Олимпия қўмитаси бош котиби	Ташкилий қўмита раиси
2	К.Ш.Эргашев	Халқаро алоқалар департаменти директори	Ташкилий қўмита раиси ўринбосари
3	З.А.Имомхўжаев	ОАВ ва жамоатчилик билан алоқалар департаменти директори	Аъзо
4	М.Р.Сайдуллаев	Олимпия спорт турларини координация қилиш департаменти директори	Аъзо
5	Н.З.Атакулов	Халқаро алоқалар департаменти бош мутахассиси	Аъзо
6	Н.С.Халмирзаева	Халқаро алоқалар департаменти бош мутахассиси	Аъзо
7	С.А.Мурадов	Ишлар бошқармаси бош мутахассиси	Аъзо
8	Б.Б.Ибрагимов	Ўзбекистон регби федерацияси ижрочи директори	Аъзо
9	Т.В.Чижикова	Халқаро алоқалар департаменти етакчи мутахассиси	Ташкилий қўмита котиби

**“Олимпия спортида замонавий илм-фан” мавзусидаги
Халқаро илмий-амалий анжуманининг тахририй комиссияси
ТАРКИБИ**

№	Ф.И.Ш.	Лавозими	Тахририй комиссиясида лавозими
1	К.Ф.Баязитов	Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг илмий ишлар ва инновациялар бўйича проректори, п.ф.д. (DSc), доцент	Комиссия раиси
2	Р.М.Маткаримов	Жисмоний тарбия спорт илмий тадқиқотлар институти директори, п.ф.д., профессор	Комиссия раиси ўринбосари
3	Д.Х.Умаров	Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг “Жисмоний тарбия, спорт назарияси ва услубияти” кафедраси мудири, п.ф.н., профессор	Аъзо
4	М.Ў.Арзикулов	Жисмоний тарбия спорт илмий тадқиқотлар институти директори ўринбосари, п.ф.б.ф.д. (PhD), доцент	Аъзо
5	Ф.А.Керимов	Жисмоний тарбия спорт илмий тадқиқотлар институти лаборатория мудири, п.ф.д., профессор	Аъзо
6	Р.А.Бурнашев	Жисмоний тарбия спорт илмий тадқиқотлар институти Халқаро ҳамкорлик бўйича мутахассис	Аъзо
7	В.Ш.Рахимов	Ўзбекистон Миллий университети “Таэквондо ва спорт фаолияти” факультети декани, п.ф.н., профессор	Аъзо
8	И.Б.Алиев	Ўзбекистон Миллий университети “Таэквондо ва спорт фаолияти” кафедраси мудири, п.ф.н., доцент	Аъзо
9	Қ.О.Арзибаев	Ўзбекистон Миллий университети “Таэквондо ва спорт фаолияти” факультети илмий тадқиқотлар ва инновациялар бўйича масъули, доцент	Аъзо
10	А.Н.Нормурадов	Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш институти доценти	Аъзо
11	Б.И.Нематов	Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш институти доценти, п.ф.б.ф.д. (PhD)	Аъзо
12	М.Б.Ибрагимов	Бухоро давлат университети “Факультетлараро жисмоний маданият ва спорт” кафедраси ўқитувчиси	Аъзо
13	З.З.Юсупов	Ўзбекистон Дзюдо федерацияси спорт директори, п.ф.б.ф.д. (PhD)	Тахририй комиссия котиби

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

**Файзиев Я.З., преподаватель межфакультетская кафедра физкультуры и спорта;
Бухарской Государственной Университет, Узбекистан, г.Бухара**

Аннотация. В данной статье проведена **физическая активность** человека и высокий потенциал человека, его здоровый образ жизни — не самоцель, а естественная необходимость, на базе которой растет могущество и безопасность страны, формируется духовно и интеллектуально развитая личность, способная на высшие проявления человеческих качеств

Ключевые слова: ВОЗ, физическая активность образовательный процесс, высшие учебные заведения, базовые дисциплины, цифровые технологии.

PHYSICAL ACTIVITY OF A PERSON

**Fayziev Y.Z., Teacher, Interfaculty Department of Physical Education and Sports;
Bukhara State University, Uzbekistan, Bukhara**

Annotation. This article describes the **physical activity** of a person and the **high potential** of a person, his healthy lifestyle is not an end in itself, but a natural necessity, on the basis of which the power and security of the country grows, a spiritually and intellectually developed personality is formed, capable of the highest manifestations of human qualities

Keywords: WHO, physical activity, educational process, higher educational institutions, basic disciplines, digital technologies.

Что такое физическая активность? По определению ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения), физическая активность – это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии. Термин «физическая активность» относится к любым видам движений, в том числе во время отдыха, поездок в какие-либо места и обратно или во время работы. Улучшению здоровья способствует как умеренная, так и интенсивная физическая активность.

К популярным видам физической активности относятся ходьба, езда на велосипеде, катание на роликовых коньках, занятия спортом, активный отдых и игры, для которых подходит любой уровень мастерства и которые доставляют удовольствие всем.

Доказано, что регулярная физическая активность способствует профилактике и лечению неинфекционных заболеваний, таких как болезни сердца, инсульт, диабет и некоторые виды рака. Она также помогает предотвратить гипертонию, поддерживать нормальный вес тела и может улучшать психическое здоровье, повышать качество жизни и благополучие.

Каковы рекомендуемые уровни физической активности?

Подробная информация для различных возрастных групп и конкретных групп населения о том, каковы необходимые для поддержания хорошего здоровья уровни физической активности, представлена в руководящих принципах и рекомендациях ВОЗ.

ВОЗ рекомендует:

В течение суток детям грудного возраста (младше одного года) рекомендуется:

- заниматься разнообразными видами физической активности несколько раз в день, в частности играя на полу во взаимодействии со взрослым; чем больше, тем лучше. Если ребенок еще не может самостоятельно передвигаться, ему рекомендуется проводить не менее 30 минут в день в положении лежа на животе (в различное время суток в периоды бодрствования);

- не оставаться в условиях ограниченной подвижности более одного часа подряд (например, в люльках /колясках, детских креслах или переносках и эрго рюкзаках).

Проводить время перед экраном не рекомендуется.

- в периоды ограниченной подвижности ребенку рекомендуется обеспечить общение со взрослым, например в виде чтения сказок и историй;

- и иметь 14-17 часов (в возрасте от 0 до 3 месяцев) или 12-16 часов (в возрасте от 4 до 11 месяцев) качественного здорового сна, включая дневной сон.

В течение суток детям в возрасте 1-2 лет рекомендуется:

- в общей сложности не менее 180 минут в день заниматься разнообразными видами физической активности любой интенсивности, включая физическую активность умеренной и высокой интенсивности; чем больше, тем лучше;

- не оставаться в условиях ограниченной подвижности более одного часа подряд (например, в люльках /колясках, детских креслах или переносках и эрго рюкзаках) и не оставаться в положении сидя в течение продолжительного периода времени.

- детям в возрасте 1 года проводить время сидя перед экраном (например, смотреть мультфильмы по телевизору или на переносных устройствах, играть в видеоигры) не рекомендуется.

- детям в возрасте 2 лет рекомендуется не сидеть перед экраном более 1 часа в день; чем меньше, тем лучше.

- в периоды ограниченной подвижности ребенку рекомендуется обеспечить общение со взрослым, например в виде чтения сказок и историй;

- иметь 11–14 часов качественного здорового сна, включая дневной сон, с соблюдением стабильного режима сна и бодрствования.

В течение суток детям в возрасте 3-4 лет рекомендуется:

- в общей сложности не менее 180 минут в день заниматься разнообразными видами физической активности любой интенсивности, из которых не менее 60 минут – умеренной и высокой интенсивности; чем больше, тем лучше;

- не оставаться в условиях ограниченной подвижности более одного часа подряд (например, в люльках /колясках) и не оставаться в положении сидя в течение продолжительного периода времени.

- Рекомендуется не сидеть перед экраном более 1 часа в день; чем меньше, тем лучше.

- В периоды ограниченной подвижности ребенку рекомендуется обеспечить общение со взрослым, например в виде чтения сказок и историй; и

- иметь 10–13 часов качественного здорового сна, при необходимости включая дневной сон, с соблюдением стабильного режима сна и бодрствования.

Детям и подросткам в возрасте 5-17 лет рекомендуется:

- уделять физической активности средней и высокой интенсивности не менее 60 минут в день на протяжении всей недели, в основном с аэробной нагрузкой.

- уделять **минимум 3 раза в неделю** время для аэробной физической активности высокой интенсивности, а также тем ее видам, которые укрепляют скелетно-мышечную систему.

- Следует **ограничить время, проводимое в положении сидя или лежа**, особенно перед экраном в развлекательных целях.

Взрослым в возрасте 18-64 лет рекомендуется:

- уделять **аэробной физической активности умеренной интенсивности не менее 150-300 минут в неделю;**

- или **аэробной физической активности высокой интенсивности не менее 75-150 минут в неделю;** или уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности в течение недели;

- а также **дважды в неделю или чаще** уделять время физической активности средней или высокой интенсивности, направленной на **развитие мышечной силы** всех основных групп мышц, так как это приносит дополнительную пользу здоровью;

- можно увеличить время, уделяемое аэробной физической активности умеренной интенсивности, с тем чтобы оно составило **более 300 минут**; или уделять аэробной физической активности высокой интенсивности более 150 минут в неделю; или уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности в течение недели, так как это приносит **дополнительную пользу здоровью;**

- следует **ограничить время, проводимое в положении сидя или лежа**. Замена пребывания в положении сидя или лежа физически активной деятельностью любой интенсивности (в том числе низкой интенсивности) приносит пользу здоровью; и

- чтобы уменьшить вредное воздействие на здоровье в основном малоподвижного образа жизни, все взрослые и пожилые люди должны стремиться превысить рекомендуемые уровни физической активности средней и высокой интенсивности.

Взрослым в возрасте 65 лет и старше рекомендуется:

- то же самое, что и взрослым предыдущей категории; а также

- в рамках своей еженедельной физической активности пожилым людям рекомендуется **3 раза в неделю или чаще** уделять время разнообразной **многокомпонентной физической активности**, в которой основной упор делается на тренировки по улучшению функционального равновесия и силовые тренировки умеренной и большей интенсивности, в целях повышения функциональных возможностей и предотвращения падений.

Беременные женщины и женщины в послеродовом периоде

Всем беременным женщинам и женщинам в послеродовом периоде, не имеющим противопоказаний, рекомендуется:

- уделять **аэробной физической активности умеренной интенсивности не менее 150 минут в неделю;**

- включать различные виды физической активности с аэробной нагрузкой и направленные на развитие мышечной силы;

- рекомендуется **ограничить время, проводимое в положении сидя или лежа**. Замена пребывания в положении сидя или лежа физически активной деятельностью любой интенсивности (в том числе низкой интенсивности) приносит пользу для здоровья.

Лицам, страдающим хроническими заболеваниями (гипертонией, диабетом 2-го типа, ВИЧ и перенесшим онкологические заболевания) рекомендуется:

- уделять **аэробной физической активности умеренной интенсивности не менее 150-300 минут в неделю;**

- или аэробной физической активности высокой интенсивности не менее 75-150 минут в неделю; или уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности в течение недели;

- а также дважды в неделю или чаще уделять время физической активности средней или большей интенсивности, направленной на развитие мышечной силы всех основных групп мышц, так как это приносит дополнительную пользу здоровью.

- В рамках своей еженедельной физической активности пожилым людям рекомендуется **3 раза в неделю или чаще** уделять время разнообразной **многокомпонентной физической активности**, в которой основной упор делается на тренировки по улучшению функционального равновесия и силовые тренировки умеренной и большей интенсивности, в целях повышения функциональных возможностей и предотвращения падений.

- Можно увеличить время, уделяемое аэробной физической активности умеренной интенсивности, с тем чтобы оно составило более 300 минут в неделю; или уделять аэробной физической активности высокой интенсивности более 150 минут в неделю; или уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности в течение недели, чтобы это принесло дополнительную пользу здоровью.

- Рекомендуется ограничить время, проводимое в положении сидя или лежа. Замена пребывания в положении сидя или лежа физически активной деятельностью любой интенсивности (в том числе низкой интенсивности) приносит пользу здоровью; и

- чтобы уменьшить вредное воздействие на здоровье в основном малоподвижного образа жизни, все взрослые и пожилые люди должны стремиться превысить рекомендуемые уровни физической активности средней и высокой интенсивности.

Детям и подросткам с ограниченными возможностями рекомендуется:

- уделять физической активности средней и высокой интенсивности не менее **60 минут в день** на протяжении всей недели, в основном с аэробной нагрузкой;

- уделять **минимум 3 раза в неделю** время аэробной физической активности высокой интенсивности, а также тем ее видам, которые укрепляют скелетно-мышечную систему;

- **следует ограничить время, проводимое в положении сидя или лежа**, особенно перед экраном в развлекательных целях.

Взрослым с ограниченными возможностями рекомендуется:

- уделять аэробной физической активности умеренной интенсивности не менее 150-300 минут в неделю;

- или аэробной физической активности высокой интенсивности не менее 75-150 минут в неделю; или уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности в течение недели;

- а также дважды в неделю или чаще уделять время физической активности средней или большей интенсивности, направленной на развитие мышечной силы всех основных групп мышц, так как это приносит дополнительную пользу здоровью.

- В рамках своей еженедельной физической активности пожилым людям рекомендуется **3 раза в неделю или чаще** уделять время разнообразной **многокомпонентной физической активности**, в которой основной упор делается на тренировки по улучшению функционального равновесия и силовые тренировки умеренной и большей интенсивности, в целях повышения функциональных возможностей и предотвращения падений.

- Можно увеличить время, уделяемое аэробной физической активности умеренной интенсивности, с тем чтобы оно составило более 300 минут; или уделять аэробной физической активности высокой интенсивности более 150 минут в неделю; или уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности в течение недели, чтобы это принесло дополнительную пользу здоровью.

- Рекомендуется ограничить время, проводимое в положении сидя или лежа. Замена пребывания в положении сидя или лежа физически активной деятельностью любой интенсивности (в том числе низкой интенсивности) приносит пользу здоровью; и

- чтобы уменьшить вредное воздействие на здоровье в основном малоподвижного образа жизни, все взрослые и пожилые люди должны стремиться превысить рекомендуемые уровни физической активности средней и высокой интенсивности.

- Можно перестать придерживаться малоподвижного образа жизни и быть физически активным даже оставаясь в положении сидя или лежа. Например, выполнять упражнения для верхней части тела, в том числе используемые для занятий спортом и физически активной деятельностью в инвалидных колясках.

Жизнь организма, его рост и развитие зависят от двигательной активности, которая позволяет реализовать наследственную программу индивидуального развития. Именно благодаря движению организм восполняет не только потраченное, но и создает задел для дальнейшего развития.

Двигательная активность — это вид деятельности человека, при котором активация обменных процессов в скелетных мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве.

Потребность организма в двигательной активности индивидуальна и зависит от многих физиологических, социально-экономических и культурных факторов. Оптимальная нагрузка - индивидуальна. Она должна учитывать особенности жизнедеятельности, состояния, возможности и способности индивида. Следует хорошо помнить, что наилучший оздоровительный эффект достигается только при строгой индивидуализации тренировочных нагрузок, исходя из возраста, пола, физической подготовленности и состояния здоровья.

Сохранение здоровья в современных условиях невозможно без определенного объема и вида двигательной активности. Недостаток двигательной активности сам по себе приводит к расстройству здоровья и даже заболеваниям.

Под влиянием физических упражнений совершенствуется строение и деятельность всех органов и систем человека, повышается работоспособность, укрепляется здоровье. Двигательная активность улучшает функцию не только самой мышечной системы, но и всех жизненно важных органов, включая сердечную мышцу.

Список литературы

1. «О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта» Указ Президента Республики Узбекистан, от 30 октября 2020 года
2. КОНЦЕПЦИЯ развития физической культуры и спорта Республики Узбекистан до 2025 года
3. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 2. / Под общ.ред. С.П.Евсеева. – М.: Сов.спорт, 2007.
4. Пидкасистый П. И., Портнов. М. Л. Искусство преподавания. 2-е изд. (Первая книга учителя) М., 2000. - 212 с.

5. Туревский И. М. Самостоятельная работа студентов факультетов физического воспитания. - М., 2003. - 118 с.
6. Харламов И. Ф. Педагогика: Учебник. 7-е изд. - Мн.: Университетское, 2002. - 560 с.
7. Светличная Н.К. Формирование здорового образа жизни. F T.: Таффакур қаноти, 2015 г.
8. Большая медицинская энциклопедия - т 5.- М. - 1977
9. Виленский Н. Я.. Физкультура и здоровье студента. - М., 2007. - с. 59-72
10. Мансуров С. Е., Шклярова О. А. Здоровье человека и окружающая среда: элективный курс, С-П., 2006. с. 37-51
11. Решетников Н. В. Физическая культура - М. - 2000. - с. 39-40
12. Сизанов А. Н. Психологические игры: какие мы на работе и дома. - Мн.: Выс. Шк., 1995. - 301 (стр. 108-109, 115-127)

Интернет-сайты

1. Википедия. Свободная энциклопедия. Гиподинамия //ru.wikipedia.org
 2. Медицинская библиотека гиподинамия-гипокинезия //www.nedug.ru
- Энциклопедии, справочная литература

BASKETBOL SPORT TURI ORQALI TALABA-YOSHLARNI SOG'LOMLASHTIRISH YO'LLARI

**Farmonov. O'.A., BuxDU jismoniy madaniyat fakulteti "fakultetlararo jismoniy
madaniyatva sport" kafedrası dotsenti,
Tolibjonov.R.T., BuxDU jismoniy madaniyat fakulteti 1-kurs "sport faoliyati"(voleybol)
talabasi**

Аннотация: maqolada basketbolning talabalarga ta'siri o'rganiladi. Talaba yoshlar o'rtasida kundalik hayotda zarur bo'lgan muhim ko'nikmalarni shakllantirish o'rganildi. Ushbu sport orqali talabalarining sog'lig'ini yaxshilash ta'kidlangan. Tanaga hissiy va ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Basketbolning sog'lom va rivojlangan talaba uchun ajralmas ekanligi qayd etildi

Аннотация: в статье изучено влияние баскетбола на студентов. Исследовано формирование важных навыков, необходимых в повседневной жизни. Выделены элементы улучшения здоровья учащихся посредством этого спорта. Показано положительное влияние на организм на эмоциональный фон. Отмечено, что баскетбол незаменим для здорового и развитого студента.

Abstract: the article studies the influence of basketball on students. The formation of important skills necessary in everyday life is investigated. The elements of improving the health of students through this sport are highlighted. The positive effect on the body on the emotional background is shown. It is noted that basketball is indispensable for a healthy and developed student.

Kalit so'zlar: mashqlar, jismoniy tarbiya, basketbol, to'pni uzatish, otish, talaba, mahorat.

Ключевые слова: упражнение, физическая подготовка, баскетбол, передача мяча, бросок, студент, навык.

Keywords: exercises, physical training, basketball, passing the ball, throwing, student, skill.

95	Нежкина Н.Н., Соколовская С.В. Персонафикация программ двигательной активности населения с учетом информативных показателей вегетативного гомеостаза.....	279
96	Нормурадов А.Н. Токио олимпиада ўйинлари таҳлили.....	283
97	Насиров Ш.Т., Насиров Н.Т., Иргашева Ш.Б. Медальный период у высококвалифицированных фехтовальщиков на шпагах.....	286
98	Неъматов Б.И., Ибрагимов М.Б. Малакали футболчи қизларни мусобақа даврида машғулот юкламаларини режалаштириш.....	289
99	Неъматов Б.И. Спорт турлари бўйича федерацияларнинг жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришдаги фаолияти.....	292
100	Oripov O.O., Xudayberganova S.A. Yoshlarda olimpiya bilimlarini takomillashtirish yo‘llari.....	294
101	Oripov O.O., Bekjonova Sh.B. Oliy ta’lim tizimida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish istiqbollari.....	296
102	Оздаева В.Р. Моделирование поединков в подготовке дзюдоистов различных весовых категорий.....	299
103	Палибаева З.Х. Паралимпийское движение в республике узбекистан. Значение адаптивно-оздоровительных методик на основе новых технологий в подготовке паралимпийцев	302
104	Pulatov J.A. Olimpiya sport turlarida trener-o‘qituvchilarning emotsional toliqishi va uni psixoprofilaktikasi.....	305
105	Пўлатова Г.Д., Миразимова Ф.П. Жисмоний имконияти чекланган талабаларнинг координацион қобилиятини ҳаракатли ўйинлар орқали ривожлантириш.....	307
106	Рябов А.А. Проблемы и особенности занятий легкой атлетикой для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.....	312
107	Прокопьев И.П. Бады в профилактике аллергических поражений у спортсменов сложнокоординационных видов спорта.....	314
108	Разуваева И.Ю. Развитие олимпийского и паралимпийского движения в Узбекистане.....	317
109	Рашидов А.У. Подготовка менеджеров для сферы физической культуры и спорта.....	319
110	Рафиев Ҳ. Вилятда юксак махоратли спортчиларни тайёрлаш хусусида.....	322
111	Рафиев Ҳ. Ёшлар жисмоний маданият таълими хусусида.....	324
112	Ro‘zmetov R.T., Ro‘zmetov A.T. Yoshlar jismoniy tarbiyasida jismoniy fazilarlarni o‘rni va ahamiyati.....	326
113	Ro‘zmetov R.T., Ro‘zmetov A.T., Raximova M.P. Organizmning o‘shishi va rivojlanishiga ta’sir etuvchi omillar.....	329
114	Ruziboyeva M.E., Kushbakova S.E. Maktabgacha yoshdagi bolalarni maktabgacha ta’lim muassasalarida va oilada jismoniy tarbiyalash.....	332
115	Саидрахимов М.Н. Особенности подготовки боксеров-юношей в зависимости от весовой категории.....	333
116	Sattorov A.E., Jo‘raev A.B. Yuqori malakali futbolchilarni jismoniy tayorgarlik darajasini rivojlantirishning usul va metodlari.....	336
117	Sattorov A.E., Samadova Sh.Q. Jismoniy tabiya va sport muassasalarida psixologik xizmat ko‘rsatish ijtimoiy – psixologik muammo sifatida.....	339

118	Саидрахимов М.Н. Оғир вазн тоифаларидаги спортчиларнинг машғулотларини индивидуаллаштириш муаммолари.....	341
119	Самойлюков С.С., Лавриченко С.П. Особенности тренировочного процесса гандболистов в адаптивном спорте глухих	344
120	Салимов Ў.Ш. Талабалар соғлом турмуш тарзини такомиллаштиришнинг ноанъанавий воситалари ва усуллари.....	345
121	Светличная Н.К. Научно-методическое обеспечение подготовки спортсменов высокой квалификации в олимпийском и паралимпийском спорте.....	348
122	Сулейманова С.Ф., Алмакаева Р.М. Специальная физическая подготовка теннисистов как важный раздел скоростно-силовой подготовки.....	352
123	Sultonova D.F. Jismoniy mashqlarning fiziologik tasnifi.....	356
124	Тангриев А.Т. Развитие и регулярные занятия физической культурой и спортом среди молодёжи.....	359
125	Тангриев А.Т. Соғломлаштириш машғулотларида бадан тарбия машқларини ташкил этиш методикаси	360
126	Ткачук М.Г., Дюсенова А.А., Кокорина Е.А., Соболев А.А. Половой диморфизм морфофункциональных показателей у представителей единоборств.....	363
127	Tolametov A.A., Amanov A.N., Yusuphanova F.A. O'zbekistonning olis hududlarda istiqomat qilayotgan хотин-қизлар orasidan sportchilar yetishib chiqishining dolzarb muammolari.....	366
128	Tolametov A.A., Amanov A.N., Nuriddinov A.H. Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish institutda axborot xavfsizligi sohasida huquqiy boshqarish.....	368
129	Тошмуродов О.Э. Развитие подвижности опорно-двигательного аппарата у юных борцов	370
130	Туркменов М.Д. Педагогические основы формирования коллективистических отношений в детско-юношеской спортивной секции.....	372
131	Турантаева Г.Г. Биомеханические параметры гольфиста в системе трехмерной графики qualisys.....	375
132	Турдиев Ф.К., Хадиятуллаев З.Ш. Боксчи қизларда тактик тайёргарликни такомиллаштириш бўйича тренерларнинг касбий компетенцияларини шакллантириш.....	378
133	Умаров Д.Х. Анализ тренировочной нагрузки гимнастов 14-16 лет.....	381
134	Умаров Д.Х. Талабаларни гимнастика бўйича малакавий талабларни бажариш услубияти.....	383
135	Усмонов М.Қ. Типовые методы дозирования нагрузок и отдыха в работе боксёров на «лапах».....	385
136	Утегенов Ж.Ж. Потребности студенческой молодежи к физкультурно оздоровительным занятиям	388
137	Утегенов Ж.Ж. Физкультурно-оздоровительные занятия со студенческой молодёжи	390
138	Фатуллаева М.А., Хусенов Ш.А. Эффективные методы формирования профессиональных навыков будущих учителей физкультуры и управления физической культурным движением студентов.....	392
139	Файзиев Я.З. Физическая активность человека.....	396