

**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**

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

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

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

volleyball players //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 04. – С. 242-248.

3. Azimovna F. M. et al. Educational importance of physical education, sports and health measures in higher educational institutions //E-Conference Globe. – 2021. – С. 321-325.

4. Azimovna F. M. Formation of spiritual and moral values of pupils in physical education lessons //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – Т. 9. – №. 11. – С. 99-103.

5. Muazzam A. F., Farrux A. N. Motivation of students to do sports as part of physical education classes. *Academicia. An international multidisciplinary Research Journal*. Year: 2020, Volume: 10, Issue: 5. P: 1446-1450 //Online ISSN. – Т. 22497137.

6. Azimovna F. M., Ashrapovich N. F. Motivation of students to do sports as part of physical education classes //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – Т. 10. – №. 5. – С. 1446-1450.

7. Nematovich K. S. Abduyeva Sitorabonu Savriddin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – Т. 10. – С. 470-471.

8. Fatullayeva M. A. The pedagogical significance of the stages and methods of teaching volleyball //International journal on economics, finance and sustainable development. issn (electronic). – С. 2620-6269.

9. Azimovna F. M. Jismoniy tarbiya va sport mashg 'ulotlari jarayonida aqliy tarbiya va uning ahamiyati. Integration into the world and connection of sciences. – 2020.

10. Azimovna F. M. The quality assessment technology and development techniques in volleyball players //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 04. – С. 242-248.

11. Azimovna F. M. et al. Develop the professional skills of future physical education teachers and manage the physical culture movement of students //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 275-283.

## **ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА**

**Файзиев Я.З., Бухарской Государственной Университет, Узбекистан, г.Бухара,  
Зиёев Д.Я., Бухарской Государственной Медицинской институт, Узбекистан,  
г.Бухара**

## **FUNDAMENTALS OF A HEALTHY STUDENT LIFESTYLE**

**Faiziev Y.Z., Bukhara State University, Uzbekistan, Bukhara  
Ziyoev D.Y., Bukhara State Medical Institute, Uzbekistan, Bukhara**

**Аннотация.** 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:** Образовательный Процесс, высшие учебные заведения, базовые дисциплины, цифровые технологии.

**Annotation.** 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:** Educational Process, higher educational institutions, basic disciplines, digital technologies

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

**1. Плодотворный труд** - важный элемент здорового образа жизни. На здоровье человека оказывают влияние биологические и социальные факторы, главным из которых является труд. Для студентов учеба является самым важным этапом на жизненном пути.

Систему функциональных резервов организма можно разбить на подсистемы:

1. Биохимические резервы (реакции обмена).
2. Физиологические резервы (на уровне клеток, органов, систем органов)
3. Психические резервы.

**2. Рациональный режим труда и отдыха** - необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для учебы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению успеваемости студентов.

**3. Следующим звеном здорового образа жизни является** искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, успеваемость, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

а) Очень многие люди начинают свое оздоровление с отказа от курения, которое считается одной из самых опасных привычек современного человека.

Недаром медики считают, что с курением непосредственно связаны самые серьезные болезни сердца, сосудов, легких. Курение не только подтачивает здоровье, но и забирает силы в самом прямом смысле. Как установили специалисты, через 5-9 минут после выкуривания одной только сигареты мускульная сила снижается на 15%, спортсмены знают это по опыту и потому, как правило, не курят. Отнюдь не стимулирует курение и умственную деятельность. Наоборот, эксперимент показал, что только из-за курения снижается точность выполнения теста, восприятие учебного материала. Курильщик вдыхает не все вредные вещества, находящиеся в табачном дыме, - около половины достается тем, кто находится рядом с ними. Не случайно, что в семьях курильщиков дети болеют респираторными заболеваниями гораздо чаще, чем в семьях, где никто не курит. Курение является частой причиной возникновения опухолей полости рта, гортани, бронхов и легких. Постоянное и длительное курение приводит к преждевременному старению. Нарушение питания тканей кислородом, спазм мелких сосудов делают характерной внешность курильщика (желтоватый оттенок белков глаз, кожи, преждевременное увядание), а изменение слизистых оболочек дыхательных путей влияет на его голос (утрата звонкости, сниженный тембр, хриплость).

б) Установлено, что алкоголизм действует разрушающее на все системы и органы человека. В результате систематического потребления алкоголя развивается симптома комплекс болезненного пристрастия к нему:

- потеря чувства меры и контроля над количеством потребляемого алкоголя;
- нарушение деятельности центральной и периферической нервной системы (психозы, невриты и т.п.) и функций внутренних органов.

Изменение психики, возникающее даже при эпизодическом приеме алкоголя (возбуждение, утрата сдерживающих влияний, подавленность и т.п.), обуславливает частоту самоубийств, совершаемых в состоянии опьянения.

**4. Следующей составляющей здорового образа жизни является** рациональное питание. Когда о нем идет речь, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья.

Первый закон - равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть, если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, - мы полнеем. Сейчас более трети нашей страны, включая детей, имеет лишний вес. А причина одна - избыточное питание, что в итоге приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету, целому ряду других недугов.

Второй закон - соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах. Многие из этих веществ незаменимы, поскольку не образуются в организме, а поступают только с пищей. Отсутствие хотя бы одного из них, например, витамина С, приводит к заболеванию и даже смерти. Витамины группы В мы получаем главным образом с хлебом из муки грубого помола, а источником витамина А и других жирорастворимых витаминов являются молочная продукция, рыбий жир, печень.

Не каждый из нас знает, что нужно научиться культуре разумного потребления, воздерживаться от соблазна взять еще кусочек вкусного продукта, дающего лишние калории, или вносящего дисбаланс. Ведь любое отклонение от законов рационального питания приводит к нарушению здоровья. Организм человека расходует энергию не только в период физической активности (во время работы, занятий спортом и др.), но и в состоянии относительного покоя (во время сна, отдыха лежа), когда энергия используется для поддержания физиологических функций организма - сохранения постоянной температуры тела. Установлено, что у здорового человека среднего возраста при нормальной массе тела расходуется 7 килокалорий в час на каждый килограмм массы тела.

- Первым правилом в любой естественной системе питания должно быть:
- Прием пищи только при ощущениях голода.
- Отказ от приема пищи при болях, умственном и физическом недомогании, при лихорадке и повышенной температуре тела.
- Отказ от приема пищи непосредственно перед сном, а также до и после серьезной работы, физической либо умственной.

Очень важно иметь свободное время для усвоения пищи. Представление, что физические упражнения после еды способствуют пищеварению, является грубой ошибкой.

Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, являющихся источниками белков, жиров и углеводов, витаминов и минеральных веществ. Только в этом случае удастся достичь сбалансированного соотношения пищевых веществ и незаменимых факторов питания, обеспечить не только высокий уровень переваривания и всасывания пищевых веществ, но и их транспортировку к тканям и клеткам, полное их усвоение на уровне клетки.

Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни. Лицам, страдающим хроническими заболеваниями, нужно соблюдать диету.

Немаловажное значение оказывает на здоровье и состояние окружающей среды. Вмешательство человека в регулирование природных процессов не всегда приносит желаемые и положительные результаты. Нарушение хотя бы одного из природных компонентов приводит в силу существующих между ними взаимосвязей к перестройке сложившейся структуры природно-территориальных компонентов. Загрязнение поверхности суши, гидросферы, атмосферы и Мирового океана, в свою очередь, сказывается на состоянии здоровья людей, эффект "озоновой дыры" влияет на образование злокачественных опухолей, загрязнение атмосферы на состояние дыхательных путей, а загрязнение вод - на пищеварение, резко ухудшает общее состояние здоровья человечества, снижает продолжительность жизни.

Кроме этого, необходимо учитывать еще объективный фактор воздействия на здоровье - наследственность. Это присущее всем организмам свойство повторять в ряду поколений одинаковые признаки и особенности развития, способность передавать от одного поколения к другому материальные структуры клетки, содержащие программы развития из них новых особей.

Влияют на наше здоровье и биологические ритмы. Одной из важнейших особенностей процессов, протекающих в живом организме, является их ритмический характер.

В настоящее время установлено, что свыше трехсот процессов, протекающих в организме человека подчинены суточному ритму.

**5. Оптимальный двигательный режим** - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Полезно ходить по лестнице, не пользуясь лифтом. По утверждению американских врачей каждая ступенька дарит человеку 4 секунды жизни, 70 ступенек сжигают 28 калорий.

Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Совершенствование каждого из этих качеств способствует и укреплению здоровья, но далеко не в одинаковой мере. Можно стать очень быстрым, тренируясь в беге на короткие дистанции. Наконец, очень неплохо стать ловким и гибким, применяя гимнастические и акробатические упражнения. Однако при всем этом не удастся сформировать достаточную устойчивость к болезнетворным воздействиям.

Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное качество -



выносливость в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, что обеспечит растущему организму надежный щит против многих болезней.

**6. Закаливание** - мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность и успеваемость. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Еще одним важным элементом здорового образа жизни является личная гигиена.

**7. Личная гигиена** —она включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Особое значение имеет и режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для учебы и восстановления.

**8. Режим сна** - Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон. Великий русский физиолог И. П. Павлов указывал, что сон — это своего рода торможение, которое предохраняет нервную систему от чрезмерного напряжения и утомления. Сон должен быть достаточно длительным и глубоким. Если человек мало спит, то он встает утром раздраженным, разбитым, а иногда с головной болью.

Определить время, необходимое для сна, всем без исключения людям нельзя. Потребность во сне у разных людей неодинакова. В среднем эта норма составляет около 8 часов. К сожалению, некоторые люди рассматривают сон как резерв, из которого можно заимствовать время для выполнения тех или иных дел. Систематическое недосыпание приводит к нарушению нервной деятельности, снижению работоспособности и успеваемости, повышенной утомляемости, раздражительности.

Чтобы создать условия для нормального, крепкого и спокойного сна необходимо за 1-1,5 ч. до сна прекратить напряженную умственную работу. Ужинать надо не позднее чем за 2-2,5 ч. до сна. Это важно для полноценного переваривания пищи. Спать следует в хорошо проветренном помещении, неплохо приучить себя спать при открытой форточке, а в теплое время года с открытым окном. В помещении нужно выключить свет и установить тишину. Ночное белье должно быть свободным, не затрудняющим кровообращение. Нельзя спать в верхней одежде.

Не рекомендуется закрываться одеялом с головой, спать вниз лицом: это препятствует нормальному дыханию. Желательно ложиться спать в одно и то же время — это способствует быстрому засыпанию.

Пренебрежение этими простейшими правилами гигиены сна вызывает отрицательные явления. Сон становится неглубоким и беспокойным, вследствие чего, как правило, со временем развивается бессонница, те или иные расстройства в деятельности нервной системы

Неодинаковые условия жизни и быта, индивидуальные различия людей не позволяют рекомендовать один вариант суточного режима для всех. Однако его основные положения должны соблюдаться всеми: выполнение различных видов деятельности в строго определенное время, правильное чередование работы и отдыха, регулярное питание. Изучение заболеваемости привело к выводу, что причиной подавляющего большинства заболеваний являются различные нарушения режима. Беспорядочный прием пищи в различное время неизбежно ведет к желудочно - кишечным заболеваниям, отход ко сну в различное время - к бессоннице и нервному истощению, нарушение планомерного распределения работы и отдыха снижает работоспособность.

## Литература

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.

## АХОЛИНИНГ БАРЧА ҚАТЛАМЛАРИДА СОГ'ЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ ҲАЙОТИЙ КО'НИКМАЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МУАММОЛАРИ ВА ҲЕЧИМЛАРИ

**Fayziev Y.Z., BuxDU “Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport” kafedrasida dotsenti,  
Hasanbayeva Z.R., Buxoro davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti 7-4 JM  
20-guruh 2 –kurs talabasi**

**Аннотация:** Ushbu tezisdagi jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanish hamda sog'lom turmush tarzi bo'yicha hayotiy ko'nikmalarni shakllantirish orqali har bir fuqaroda kasallikka qarshi kuchli immun tizimi paydo bo'lishini ta'minlash, zararli odatlardan voz kechish, to'g'ri ovqatlanish tamoyillariga amal qilish, tiklash va rehabilitatsiya ishlari hamda ommaviy jismoniy faollik tadbirlarini tizimli va samarali tashkil qilish, bu borada tegishli infratuzilma va boshqa zarur shart-sharoitlarni yaratish to'g'risida fikr mulohazalar yuritilgan.

**Калит so'zlar:** Jismoniy tarbiya, ommaviy sport, jismoniy faollik, infratuzilma, sog'lom turmush tarzi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi PF-6099-son Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi qaroriga asosan, ommaviy sportni rivojlantirish bo'yicha barcha hududlarda sport bo'yicha targ'ibot va tushuntirish ishlarini olib borish

Jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanish hamda sog'lom turmush tarzi bo'yicha hayotiy ko'nikmalarni shakllantirish orqali har bir fuqaroda kasallikka qarshi kuchli immun tizimi paydo bo'lishini ta'minlash, zararli odatlardan voz kechish, to'g'ri ovqatlanish tamoyillariga amal qilish, tiklash va rehabilitatsiya ishlari hamda ommaviy jismoniy faollik tadbirlarini tizimli va samarali tashkil qilish, bu borada tegishli infratuzilma va boshqa zarur shart-sharoitlarni yaratish maqsadida:

1. Quyidagilar Sog'lom turmush tarzini hayotga keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirishning asosiy yo'nalishlari etib belgilansin:

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

140	Farmonov. O'.A., Tolibjonov.R.T. Basketbol sport turi orqali talaba-yoshlarni sog'lomlashtirish yo'llari.....	401
141	Fatullayeva M.A., Baqoyeva D.B. Trenerning tarbiyachilik va mashqlantirish funksiyalari hamda ularning pedagogik ahamiyati.....	406
142	Файзиев Я.З., Зиёев Д.Я. Основы здорового образа жизни студента.....	409
143	Fayziev Y.Z., Hasanbayeva Z.R. Aholining barcha qatlamlarida sog'lom turmush tarzi hayotiy ko'nikmalarini rivojlantirish muammolari va yechimlari...	414
144	Хаётов А.Х. Спортда агентлик фаолиятига рухсат бериш (турли спорт турлари мисолида).....	417
145	Хайитова У.Т. Жисмоний тарбия ва саломатлик.....	420
146	Xasanova M.A. Olimpiyada o'yinlari tarixini o'rganishning sportchi yoshlar ma'naviy tarbiyasidagi o'rni.....	423
147	Халмухамедов Р.Д. Боксчиларнинг техник-тактик арсенални қўллашининг ўзига хос хусусиятлари.....	425
148	Xasanov A.X. Sport ta'lim muassasasi rahbarining madaniyati va mas'uliyati...	427
149	Хасанов Р.А. Пути и проблемы формирования здорового образа жизни....	429
150	Хайитов Т.Ш. Талабалар жисмоний маданиятни шакллантириш.....	435
151	Холова Ш.М. Возможности организации двигательной активности студентов.....	438
152	Ходжаев Ф. Эрталабки бадантарбия - соғлиқни сақлашнинг устувор усулларидан бири сифатида.....	441
153	Холдорова А. Значение олимпийского движения в развитии физической культуры и спорта в узбекистане.....	443
154	Холова Б.Д. Хотин-қизлар спорти баркамол авлодни тарбиялаш хизматида.....	445
155	Хо'rozov G'.K. Umumta'lim jismoniy tarbiyasi tizimida gimnastikaning o'rni.	447
156	Холмуродов Л.З., Иргашев Н.Н. Развитие скоростных качеств юных боксеров на этапе начальной подготовки.....	449
157	Частоедова А.Ю., Иргашева Ш.Б. Формирование тактических знаний фехтовальщиков в системе многолетней подготовки.....	452
158	Частоедова А.Ю., Гусева Е.А. Значение координационных способностей и вестибулярной устойчивости в подготовке волейболистов.....	455
159	Шахриддинова Л.Н. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте.....	458
160	Шермухамедова Н.Н. Мусобақа шароитида гандболчиларнинг хужумдаги техник–тактик ҳаракатлари самарадорлигини .....	460
161	Шермухамедов А.Т., Махкамов Э. Показатели, отражающие степень координационной сложности (скс) юных футболистов в тренировочной и соревновательной деятельности.....	463
162	Shermuhamedova Z., Aухodjayeва M.S. O'zbek jang san'atida qo'llanadigan atamalar xususida.....	465
163	Шопулатов А.Н. Олимпия ўйинларига тайёргарлик даврида малакали мутахассислардан иборат илмий гуруҳларни шакллантириш методикаси.	468
164	Шиян В.В. Методические особенности совершенствования устойчивости двигательных навыков борцов к физическому утомлению.....	470
165	Эргашев К.Ш. Олимпия ҳаракати ва спорт соҳасидаги ислохотлар хусусида.....	474