

**МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И
ИННОВАЦИЙ
НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ УЗБЕКИСТАНА ИМЕНИ
МИРЗО УЛУГБЕКА
ФАКУЛЬТЕТ ТАЭКВОНДО И СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**СБОРНИК
МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
«ОБРАЗОВАНИЕ, ВОСПИТАНИЕ И ПРИМЕНЕНИЕ
ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБЛАСТИ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ
РЕШЕНИЯ»**

ЧАСТЬ I

**2024 год
1-2 ноября**

ТАШКЕНТ – 2024

УДК: 796.08:378(063)

ББК: 75.5

Сборник посвящен перспективам развития физической культуры и спорта, проблемам в сфере и путям их решения: в нем в частности освещены проблемы и их решения в системе подготовки, повышения квалификации и переподготовки кадров в области физической культуры и спорта; вопросы медико-биологического, педагогико-психологического подходов и междисциплинарной интеграции в повышении эффективности занятий физической культурой и спортом; проблемы и решения поддержки здорового образа жизни населения и повышения физической активности, развития системы отдыха и спортивного оздоровления; вопросы медико-биологического обеспечения и применения инновационных идей и технологий в подготовке спортсменов высокой квалификации; мнения о перспективах развития спортивного менеджмента, спортивного маркетинга, спортивного сервиса и спортивного туризма.

Авторы несут ответственность за идеи, научно-методический уровень и информацию, содержащиеся в опубликованных в сборнике статьях и тезисах.

Ответственный редактор: Рахимов Владимир Шавкатович

Состав оргкомитета

Шукурова Сайёра Саъдуллаевна	-председатель оргкомитета
Талипов Гуломжон Адилевич	- заместитель председателя
Равшанов Голибжон Хамракулович	-член оргкомитета
Каримова Наргиза Худойбергеновна	-член оргкомитета
Умиркулова Дилрабо Абдусаматовна	-член оргкомитета
Шермухаммедова Наргиза Нуриддиновна	-член оргкомитета
Аминова Азиза Алижановна	-член оргкомитета
Нурметова Ирода Улуғбековна	-член оргкомитета
Халикова Лилия Саъдуллаевна	-переводчик
Жумакулов Жавохир Маратович	-техническая поддержка
Абдужалилов Миржалол Мухиддин ўгли	-техническая поддержка
Кадиров Абдурашид Абдуғаниевич	-секретарь оргкомитета

Состав редакционной комиссии

Ахматов Махмуд Салихович	-председатель комиссии, к.б.н., профессор
Шукурова Сайёра Саъдуллаевна	- заместитель председателя комиссии, к.т.н., доц
Алиев Искандар Бахрамович	- член, к.т.н., профессор
Байк Мунг Жонг	-член, профессор
Бойматов Хабибжон Хусанович	-член, доцент
Рўзметов Расул Тангрибергенович	-член, д.ф.п.н., (PhD) доцент
Каримов Улуғбек Рахимович	-член, доцент
Ибрагимов Мурод Арсланович	-член, доцент

Проведение научно-практической конференции разрешено утвержденным распоряжением Кабинета Министров Республики Узбекистан № 101-ф от 7 марта 2023 года «Планом международных и республиканских научных и научно-технических мероприятий, проводимых в Республике Узбекистан в 2023 году», а также приказом Приказ Министра высшего образования, науки и инноваций Республики Узбекистан No 76 от 20 марта 2024 года.

сфере физической культуры и спорта. – 2018. – С. 713-717.

3. Зиямухамедова С. А. Иммуный статус футболистов при физической нагрузке //Conferencea. – 2022. – С. 77-81.

JISMONIY MASHQLAR YORDAMIDA TALABA-QIZLAR SALOMATLIGINI MUSTAHKAMLASH ORQALI HAYOTIY KO'NIKMALARNI RIVOJLANTIRISH

Usmonova Nodira Olimjon qizi

Mirzo Ulug'bek nomidagi

O'zbekiston Milliy universiteti

E-mail: usmanovanodira1491@gmail.com

***Annotatsiya:** Maqola talaba-qizlarni jismoniy tarbiyalashni yanada takomillashtirish yo'llariga bag'ishlangan bo'lib, unda talaba-qizlarni jismoniy mashqlar va sevimli sport turlariga bo'lgan munosabatlari o'rganilgan hamda jismoniy tarbiyani talaba-qizlarning ijtimoiy ehtiyojlari ekanligi ko'rsatilgan. Shuningdek jismoniy tarbiyani talaba-qizlarning sog'lom turmush tarzini kechirishidagi va ijismoniy madaniyatidagi o'rni masalalari turli pedagogik va psixologik shart-sharoitlar nuqtai-nazaridan tahlil qilingan va ular bir butun shaxs jismoniy madaniyatini shakllantirish vazifalari sifatida ta'kidlangan.*

***Kalit so'zlar:** Jismoniy faollik, talaba-qizlar, jismoniy madaniyat, jimoniy tarbiya sport, ommaviy sport, badan tarbiya, gimnastika, pedagogika, psixologiya.*

***Annotation:** The article is devoted to the ways to further improve physical education of female students, it studies the attitude of female students to physical exercises and favorite sports, and shows that physical education is a social need of female students. Also, the issues of the role of physical education in the healthy lifestyle and physical culture of female students were analyzed from the point of view of various pedagogical and psychological conditions, and they were emphasized as a means of forming the physical culture of a whole person.*

***Key words:** Physical activity, female students, physical culture, social education, sports, mass sports, physical education, gymnastics, pedagogy, psychology.*

***Аннотация:** Статья посвящена путям дальнейшего совершенствования физического воспитания студенток, изучает отношение студенток к физическим упражнениям и любимым видам спорта, показывает, что физическое воспитание является социальной потребностью студенток. Также были проанализированы*

вопросы роли физического воспитания в здоровом образе жизни и физической культуре студенток с точки зрения различных педагогических и психологических условий, подчеркнуты как средство формирования физической культуры целостной личности.

***Ключевые слова:** Физическая активность, студентки, физическая культура, социальное воспитание, спорт, массовый спорт, физическое воспитание, гимнастика, педагогика, психология.*

Ma'lumki, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish odam organizmini har tomonlama jismonan rivojlanishi va mustahkamlanishi, fiziologik funksiyalarning takomillashtirishi va sog'lomlashtirishga olib keladi. Yurtimizda ijtimoiy-iqtisodiy va madaniy taraqqiyoti istiqbolini belgilash, jahon hamjamiyati mamlakatlari safidan munosib o'rin egallashga intilish yo'lidagi keng ko'lamlı islohotlarni amalga oshirish bilan kechmoqda.

Jahonning rivojlangan mamlakatlari tajribalarini o'rganish, mahalliy shart-sharoit, iqtisodiy va intellektual resurslarni inobatga olgan holda jamiyat hayotining barcha sohalarida tub islohotlarning amalga oshirilayotganligi yangidan-yangi yutuqlarga erishishni ta'minlamoqda. Turli sohalarda yo'lga qo'yilayotgan xalqaro hamkorlik garchi o'z samarasini berayotgan bo'lsa-da, biroq, milliy mustaqillikni har jihatdan mustahkamlash, erishilgan yutuqlarni boyitish, mavjud kamchiliklarni tezkor bartaraf etish jamiyat a'zolaridan alohida fidokorlik, jonbozlik, shijoat va qat'iyat ko'rsatishni talab etmoqda.

Jismoniy mashqlar talabaning nafas olish organlariga va ruhiy holatiga yaxshi ta'sir ko'rsatadi. Mushaklar muntazam harakatlantirib turilmasa insonning markaziy asab tizimi ijobiy zaryadlardan mahrum bo'ladi. Sustlashgan hayotiy tonus, tushkunlik holati jahldorlik va o'zini qo'lda tutib turolmaslik reaksiyalari bilan tutashib ketadi. Jismoniy mashqlar talabaning nafaqat jismoniy, balki ruhiy holatiga ham ijobiy ta'sir etadi, bu esa, o'z navbatida, ta'lim-tarbiyaviy va sog'lomlashtirish jarayoni samaradorligini oshiradi. Inson organizmi rivojlanishining qabul qiluvchi davri talabalik yoshida yakunlanadi. Talaba yoshlar bu davrda o'qish, o'rganish, ijtimoiy-siyosiy faoliyat yuritish uchun katta imkoniyatlarga ega bo'ladilar.

Aynan shuning uchun jismoniy tarbiya va sport salomatlikni mustahkamlash uchun muhim vosita komil insonni tarbiyalash uchun tabiiy va biologik asos hisoblanadi, o'qish, fan bilan shug'ullanish va kasb egallashga bevosita yordam beradi. Jismoniy mashqlar inson organlari va tizimlari faoliyatiga ijobiy ta'sir etuvchi turli siljishlarni keltirib chiqaradi. Jismoniy mashqlar zamirida mushak qisqarishlari yotadi, mushaklar inson vaznining 3-4 qismini tashkil etadi. Mushaklar qisqarishi energiyasi ishlayotgan mushakka kislorod va turli oziqlantiruvchi moddalar oqimining ko'payishi hisobiga hosil bo'ladi. Shunday qilib, mushaklar rivojlanishida oziqlanish sharoiti yaxshilanadi, umumiy qon aylanishi yengillashadi. Talabalik davrida qon aylanishi, yosh bolanikiga nisbatan sustroq bo'ladi. Qon aylanishini jadallashtirish uchun yurak ishlashini faollashtirish kerak. Yurak faoliyati, o'z navbatida, mushaklar ishi ta'sirida yaxshilanadi. Mushaklar qisqarganda qon venalar orqali yurak tomon harakatlanadi, bo'shashi chog'ida esa kapillyarlardan venaga oqadi. Talabalarni sog'lomlashtirishning samarali vositalarini aniqlash uchun jismoniy rivojlanish, gavda tuzilishi, jismoniy va funktsional tayyorlik ko'rsatkichlarining korrelyatsion tobeligi belgilangan. Bunday yondashuv, ya'ni, talabalarni jismonan yetiltirish uchun ilmiy asoslangan mashqlarni aniqlash sog'lomlashtirish - profilaktika ishini samarali rejalashtirish, sog'lomlashtirish jarayonini jadallashtiruv maqsadiga muvofiq vositalarni tanlash imkonini beradi.

Gavda tuzilishi, jismoniy rivojlanishni yaxshilash - talabalarni jismoniy yetiltirishning asosiy shartlaridan biri bo'lib unga sog'lomlashtirish jarayonida kuchni rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlardan muntazam foydalanish yo'li bilan erishiladi. Gavda tuzilishini rivojlantirish umurtqa pog'onani normal ishlashini ta'minlovchi qomatni yaxshilash imkonini beradi. Sog'lomlashtiruvchi yugurish bilan shug'ullanuvchilar kappilyarlarining zich tarmog'i yoziladi, yurak qon - tomir tizimining elastikligi ancha oshadi, mustahkamlanadi va yosharadi.

Boshqaruv talaba organizmi shakl va funktsiyalarini jismonan rivojlantirish bo'yicha maxsus tashkil etilgan, maqsadli, muntazam faoliyat sifatida ko'rib chiqiladi. Umuman olganda, boshqaruv pedagogik ta'sirni nazorat qilish bo'yicha bir - biri bilan chambarchas bog'liq xarakterlarning yopiq siklidir. O'tkazgan tabiiy eksperimentlar natijasiga ko'ra shaxsning jismoniy rivojlanishini samarali boshqarish uchun talabanning (tipologik xususiyatlari hisobga olingan) har tomonlama tayyorligi to'g'risida, pedagogik nazorat yordamida jismoniy ahvoli haqida muntazam ravishda axborot olinishi va ishlanishi kerak. Birinchi harakat - talabanning har tomonlama tayyorligi haqida boshlang'ich kompleks axborotni olish; uning kuchi, zaif tomonlarini aniqlash;

Ikkinchi harakat - maqsadga yetishishini ta'minlovchi normativ ko'rsatkichlar bilan tanishish.

Bugungi kunda respublikamiz oliy o'quv yurtlari talaba-yoshlarini jismoniy barkamol qilib tarbiyalash bo'yicha yaratilayotgan shart-sharoitlar har qachongidan ortib bormoqda. Talaba-qizlarni jismoniy tarbiyalash masalalari Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining umumiy masalari tarkibiga kiradi va u o'ziga xos xususiyatlarga ega. Shu o'rinda "Jismoniy tarbiya", "Jismoniy madaniyat" degan tushunchalarning mazmuniga e'tibor berib o'tish muhimdir, chunki hozirgacha mutaxassislar tomonidan jismoniy tarbiyani pedagogika fanidan ajratib qarash holati ko'p uchraydi. Jismoniy tarbiya pedagogika fanining mutaxassislashtirilgan muhim tarkibiy qismi hisoblanadi va quyidagi ta'rifga ega: "Jismoniy tarbiya pedagogik jarayon bo'lib, u jismoniy mashqlar yordamida o'sib kelayotgan yosh organizmlarning morfologik (tana tuzilishi) va funksional (ichki hayotiy tizimlar ishi) qobiliyatlarini o'stirishga qaratilgan tadbirlar majmuidir".

Jismoniy madaniyat jismoniy tarbiyaning keyingi muhim bosqichi bo'lib, u butun umr davom etadigan muhim madaniy, tarbiyaviy va tibbiy-biologik hamda ijtimoiy-siyosiy jarayondir. Chunki jismoniy madaniyatning shakllanishida genetik va tabiiy iqlim sharoiti bilan birgalikda jismoniy

madaniyatni oshirish uchun yaratilgan ijtimoiy shart-sharoitlarning ham o'zni beqiyosdir.

Talabalik yillari jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyatni oshirishning oxirgi majburiy bosqichi hisoblanadi. Keyin esa ular bilan mustaqil va ixtiyoriy ravishda shug'ullanishga to'g'ri keladi. Respublikamiz oliy o'quv yurtlarida ta'lim olayotgan 1 mln 300 ming nafardan oshiq talabalarning deyarli yarimini talaba-qizlar tashkil etadi. Talaba-qizlar jismoniy tarbiyasini oshirish masalalari bo'yicha ko'plab tadbirlar amalga oshirilishiga qaramasdan jismoniy faol bo'layotgan talaba-qizlarning soni juda kam, ularning jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish darajasi qoniqarli emas. Ma'lumotlarga ko'ra butun talabalarning 8 % dan 20 % bo'lgan qismi to'garak mashg'ulotlariga jalb etilgan. To'garaklarga jalb etilgan talabalarning butun sonining foiziga nisbatan, talaba-qizlarning soni yanada past, u 7-8 % ni tashkil etadi. Buning bir qancha ob'ektiv va sub'ektiv sabablari mavjud. Masalan, talaba-qizlar jismoniy madaniyatiga eskicha qarashlarning hamon mavjudligi, o'quv yurti ma'muriyatining zarur darajada e'tiborsizligi va jismoniy tarbiya faniga ikkinchi darajali fan sifatida qarashi, o'qituvchilarning kasb tayyorgarligini yetishmasligi va o'z fanining mavqieni zarur darajada himoya qilaolmasligi, mashg'ulotlarni zamonaviy darajada tashkil etilmasligi, shart-sharoitlar sifatining pastligi, ijtimoiy talabalarning yetarli emasligi, tashabbusning yo'qligi yoki uni qo'llab-quvvatlamaslik, talaba-qizlar qiziqishlariga mos to'garaklarning yo'qligi, shuningdek, talaba-qizlarning jismoniy madaniyat ta'limidan uzoqligi, milliy mentalitetga mos zamonaviylikning, shaxsiy jismoniy kamolot rejasining yo'qligi va boshqalarni ta'kidlab o'tish mumkin. Bunga jismoniy madaniyat faniga ajratilgan o'quv soatlarining kamligi, ularni II-III-IV bosqichlarda davom ettirilmasligi ham asosiy sababdir.

Talaba-qizlar jismoniy tarbiyasi bugungi kunda muhim pedagogik, psixologik va jismoniy madaniyat fani bilan bog'liq, shuningdek, ko'p omillarga va baholarga asoslangan zamonaviy ilmiy-uslubiy tadqiqotlarni talab

etadi va bular muammoning yanada dolzarbligini ko'rsatadi. Shaxsni biror bir faoliyat turiga yo'naltirish va uni amalga oshirishda shaxsiy qiziqish va qiziqtirishning pedagogik-psixologik ahamiyati muhim yo'naltiruvchi kuchga ega. Bu jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishning onglilik va faollik tamoyili mazmuniga singdirilgan bo'lib, ma'lum tashkiliy-pedagogik tadbirlarni amalga oshirishni talab qiladi. Bu birinchi navbatda talaba-qizlarning jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlariga qiziqish va intilishlarini o'rganishni taqoza etadi.

Talaba-qizlar jismoniy madaniyatini pastligiga va uning natijasida ular jismoniy madaniyatining zarur darajada shakllanmaganligiga yana bir qator omillar ham ta'sir etadi. Ularga quyidagilarni misol keltirish mumkin: salomatligining yaxshi emasligi, oilada va maktabdagi o'qish davrida o'quvchi-qizlar jismoniy tarbiyasiga e'tibor berilmaganligi, dars va darsdan tashqari mashg'ulotlar sifatining pastligi; oila an'analari, sport kiyimining yo'qligi, mustaqil shug'ullanish tajribasining yetishmasligi, vaqt yetishmasligi, mashg'ulot joyining uzoqligi yoki yo'qligi; shaxsan qiziqmaslik yoki jismoniy madaniyatning inson salomatligi va kundalik turmushdagi ahamiyatini tushunmaslik, ijtimoiy talablarning bo'shligi, qiziqqan sport turi bo'yicha mashg'ulot tashkil etilmasligi va zarur sport inshootlarining yo'qligi, jismoniy madaniyat va sport-sog'lomlashtirish ishlarining yetarli targ'ibot va tashviqot qilinmasligi, irodaviy sifatlarning bo'shligi va shaxsiy hayotni to'g'ri rejalashtira olmaslik muhim hayotiy intilishlarning, rejalarning yo'qligi shug'ullanish uchun zarur, ta'limiy va tarbiyaviy ma'lumotlarga ega bo'lmaslik; shunchaki qiziqmaslik va boshqa salbiy omillar mavjud.

Yuqoridagi omillar o'ziga xos bo'lib, ular u yoki bu darajada talaba-qizlar jismoniy tarbiyasiga va u orqali talaba-qizlar jismoniy madaniyatiga salbiy ta'sir etadi. Bu omillarni bartaraf etish va talaba-qizlar jismoniy tarbiyasini oshirishning optimal yo'llari va variantlarini ishlab chiqish, talaba-qizlar jismoniy madaniyatini qat'iy va to'la shakllantirishning aniq motivlarini

aniqlash, talaba-qizlar jismoniy madaniyatining mazmuni, vositalari va shakllarini eksperimental va ilmiy-nazariy asoslangan holda me'yor va mezonlarini ishlab chiqish hamda amaliyotga tadbiq etishni talab etadi.

Jismoniy mashqlar, shuningdek, ilmiy asoslangan boshqa sport-sog'lomlashtirish tadbirlari talaba-qizlar jismoniy madaniyatini shakllantirishga ijobiy ta'sir etadi, ular talaba-qizlarni o'z jismoniy tarbiyasi bo'yicha rejali ish olib borishga, o'z organizmi va uning funksiyalarini o'zgartirishga olib keladi. Shuningdek, birinchidan jismoniy madaniyat mashg'ulotlari talaba-qizlar jismoniy tarbiyasini oshirib, ular organizmini faol jismoniy mashq qilishga moslashtiradi. Ikkinchidan jismoniy tarbiya yoki jismoniy mashqlar bilan faol shug'ullanish talaba-qizlarning nafaqat organizmi funksiyalariga, balki ularning ruhiy-psixologik, aqliy-axloqiy va ijtimoiy faol shaxs bo'lishiga ham yordam beradi. Uchinchidan jismoniy tarbiya talaba-qizlarni jismoniy madaniyat va uning mazmuni, vositalari va shakllari to'g'risidagi bilim va malakalarini ham faol shakllanishiga olib keladi va talaba-qizlarning jismoniy madaniyat bo'yicha ta'lim va tarbiyasini yanada rivojlantiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Tulenova. X., Xo'jaev.P, Xo'jaeva. Meliev.H Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.
2. "1001 o'yin" Usmonxujayev T. S., Xujayev F. "Meditsina", 1990-yil.
3. Ubaydullaev, R. M. (2021). Monitoring the physical fitness of girls in grades 8-9 of rural secondary schools. Herald pedagogiki. Nauka i Praktyka.
4. Polievskiy S.A. Fizicheskoe vospitanie uchashiesya molodeji (gigienicheskie aspekti).-Moskva: Meditsina, 1989.-s. 160.
5. Usmanova N. Turli sport tayyorgarligiga ega yosh tennischilarning vestibulyar apparat barqarorligi darajasini va uni rivojlantiruvchi mashqlar samarasini tadqiq etish //news of uzmu journal. – 2024. – t. 1. – №. 1.1. 1. – c. 175-179.

6. Usmanova N. The role of educational methods and developmental educational technologies in learning //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 12. – С. 1072-1080.

ning //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 12. – С. 1072-1080.

JAMIYATDA OMMAVIY SPORT TADBIRLARI SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDAGI AHAMIYATI

**Mirzo Ulug‘bek nomidagi O‘zbekiston Milliy universiteti
Taekvando va sport faoliyati kafedrası
o‘qituvchisi D.A.Umurkulova
Umudilrabo40@gmail.com
Taekvando va sport faoliyati kafedrası
talabasi B.Pulatov**

***Annotatsiya:** ushbu maqolada aholining ommaviy sport tadbirlari bilan qay darajada shug‘ullana olishlari va bu borada qanday shart-sharoitlar yaratilganligi, prezident qarorlari va farmoyishlari, ushbu qaror va farmoyishlardan so‘ng qanday ishlar bajarilganligi to‘g‘risida bayon qilingan.*

***Kalit so‘zlar:** ommaviy sport tadbirlari, jismoniy tarbiya, sport, rivojlanish, kelajak avlod, sog‘lom turmush tarzi, kuch, iroda, imkoniyat, strategiya.*

***Аннотация:** в данной статье описано, в какой степени население может заниматься массовыми спортивными мероприятиями и какие условия для этого созданы решениями и распоряжениями президента, и какая работа проделана после этих решений и распоряжений.*

***Ключевые слова:** массовые спортивные мероприятия, физическое воспитание, спорт, развитие, будущее поколение, здоровый образ жизни, сила, воля, возможности, стратегия.*

Jamiyatimizda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa yosh kelajak avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlarni yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o‘z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo‘lgan ishonchni mustahkamlash, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo‘naltirilgan keng ko‘lamli ishlar

	baholash	131
Шукурова С.С.	Биохимический анализ утомления и восстановления в организме спортсменов	135
Ziyamuxammedova S.A	Sportchilarni jadal jismoniy yuklamalardan keyin funksional ko'rsatkichlarini baholashning ahamiyati	138
Usmonova N. O.	Jismoniy mashqlar yordamida talab-qizlar salomatligini mustahkamlash orqali hayotiy ko'nikmalarni rivojlantirish.	141
Umurkulova D.A.	Jamiyatda ommaviy sport tadbirlari sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi ahamiyati	148
Po'latov X. T.	Taekvondo sportchilarini saralashda zamonaviy texnologiyalarning roli	152
Умаров О. Т.	Морфо-кинезиологический анализ прыжковых действий волейболистов с учетом игрового их игрового амплуа	158
Хушваков Н. Ю.	Соматотипологическая характеристика гребцов специализирующихся в гребле на байдарках с учетом спортивной квалификации	165
Авезова Г.С	Медико-биологическое сопровождение занятий адаптивной физической культурой	169
Светличная Н.К.		
СЕКЦИЯ 3: РОЛЬ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ КАК ИНСТРУМЕНТА В РАЗВИТИИ МАССОВОГО СПОРТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ		
Рахимов В.Ш.	Маркетинг в спортивной индустрии Узбекистана: задачи, вызовы и стратегии развития	177
Yessirkeпов Zh.M.		
Iskakov T.B	Sports business development	185
Kurmanbayev B.I.		
Orynbasar P.O		
Yessirkeпов Z.M.	Fostering youth patriotism through the achievements of the famous coach abdisalan	

Shalabaeva L. I.	Nurmakhanov	192
Urazbayev A. O.		
Anarbayev A.K.	The method of choosing the optimal amount of	
Anarbayev M.A.	technical support Wrestler training	200
Боркошев М.М.		
Кочкорова Г.А.	Воспитание лидерских качеств в	
Курбанбекова С.Э.	подвижных играх	204
Эргешова М. С.		
Arzibayev Q.O.	Sharqning buyuk faylasuflari qarashlarida	
	shaxs kamolati masalalari	211
Arzibayev Q.O.	Karatechilar motivlarining psixologik	
	xususiyatlar	218

**СЕКЦИЯ 4: МОДЕЛИРОВАНИЕ МАССОВОЙ
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА
СИСТЕМНОЙ ОСНОВЕ И УПРАВЛЕНИЕ ЭТИМ
ПРОЦЕССОМ**

Kendzhayeva B.	Formation of business communication	
Iskakov T.	skills among students of sport fitness	229
Omarov B.		
Кочкорова Г. А.	Проблемы экологического образования	
Анаркулов Х.Ф.	дошкольников в процессе физкультурно-оздоровительной работы	238
Омаров Б.С.,	Фитнес как вид физической культуры	248
Искаков Т.Б.		
Кенджаева Б.Б.		
Ахматов М	Совершенствование технологического	
Умирзакова А.	механизма организации и проведения	
	массовых спортивных мероприятий для	
	детей и подростков	254
Акрамов Р. Р.	Совершенствование методики ускоренного	
	обучения детей, на этапе начальной	
	подготовки, с использованием ласт при	
	плавании способом кроль на спине	260
Халикова Л. С.	Развитие навыков здорового образа жизни	
	среди всех категорий населения: проблемы	