



ЎЗБЕКИСТОН МИЛЛИЙ ОЛИМПИА ҚЎМИТАСИ

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ**

ЎЗБЕКИСТОН ОЛИМПИА АКАДЕМИЯСИ

“Олимпия спортида замонавий илм-фан”

Халқаро илмий-амалий онлайн анжуман

Т Ў П Л А М И

С Б О Р Н И К

Международной научно-практической онлайн конференции
«Современная наука в олимпийском спорте»

"Modern science in Olympic sports"

International Scientific and Practical Conference

Тошкент-2020

ПРИМЕНЕНИЕ БАЗ ДАННЫХ В СПОРТЕ

Мадрахимов Ш.Ф., к.ф-м.н., УзГУФКиС, Чирчик
Нарзуллаев Д.З., к.т.н., УзГУФКиС, Чирчик

Аннотация. Рассматриваются возможности применения баз данных физической культуре и спорте.

Annotation. The possibilities of using databases for physical culture and sports are considered.

Актуальность. Ключевым фактором функционирования информационных технологий (ИТ) в физической культуре и спорте является оперативное принятие эффективных решений, связанных с диагностикой, планированием учебно-тренировочного процесса, дозированием физической нагрузки, контролем за выполнением технико-тактических действий спортсменов, рекомендациями на двигательную реабилитацию. Однако естественное стремление усовершенствовать процессы принятия решений нередко наталкивается на труднопреодолимое препятствие – огромный объем, высокая сложность и разноплановость данных различных информационных систем (ИС). Сделать такую информацию доступной для анализа – одна из наиболее серьезных задач, стоящих сегодня перед профессионалами в области ИТ [1,2]. Современные подходы к решению этой задачи ориентированы на построение «баз данных» (БД) или «хранилища данных» (data warehouse), позволяющих «высвободить» информацию из жестких рамок оперативных систем и лучше осознать проблемы реальной деятельности. БД – это интегрированный накопитель информации, собранной из других систем, на основе которого строятся процессы принятия решений и анализа данных. Общие признаки БД:

- информация в хранилище данных концентрируется вокруг базовых понятий, используемых в деятельности организаций (например, диагностика, планирование учебно-тренировочной нагрузки, рекомендации, контроль за выполнением и пр.);
- «сырые» данные собираются из не интегрированных оперативных и унаследованных приложений, очищаются от ошибок, затем агрегируются и представляются в виде, понятном конечным пользователям;
- на основании откликов пользователей, а также закономерностей, обнаруженных с помощью соответствующих методов, архитектура хранилища данных со временем претерпевает изменения – то есть процесс создания хранилища является итеративным.

База данных – это собрание данных, предназначенное для поддержки принятия управленческих решений и отличающееся предметной ориентированностью, интегрированностью, поддержкой хронологии и неизменяемостью.

Термины «база данных» (БД) и «система управления базами данных» (СУБД) чаще всего употребляются как относящиеся к компьютерам. Понятие БД можно применить к любой связанной между собой по определенному признаку информации, хранимой и организованной особым образом - как правило, в виде таблиц. По сути, БД - это некоторое подобие электронной картотеки, электронного хранилища данных, которое хранится в компьютере в виде одного или нескольких файлов. С БД можно проводить следующие операции:

- добавление новой информации в существующие файлы БД;
- добавление новых пустых файлов в БД;
- изменение (модификация) информации в существующих файлах БД;
- поиск информации в БД;
- удаление информации из существующих файлов БД;
- удаление файлов из БД.

Основным назначением БД в первую очередь является быстрый поиск содержащейся в ней информации. При значительном размере БД ручной поиск, а также

модификация содержащейся информации занимает значительное время. Использование компьютера для ведения БД устраняет перечисленные выше проблемы - поиск и выборка информации, ее модификация осуществляются достаточно быстро и эффективно.

Существует большое количество программ, предназначенных для организации информации, помещения ее в таблицы, манипуляции с ней - они получили название «системы управления базами данных» (СУБД).

Основная особенность СУБД - это наличие средств для ввода и хранения данных, для описания их структуры.

Литература:

1. Гаврилова, Т.А. Базы знаний интеллектуальных систем / Т.А. Гаврилова, В.Ф. Хорошевский. – СПб.: Питер, 2001.-384с.

2. Дюк, В.А. Информационные технологии в медико-биологических исследованиях / В.А. Дюк, В.Л. Эммануэль. – СПб.: Питер, 2003.-528с.

СПОРТГА ЙЎНАЛТИРИЛГАН ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ОМИЛИ СИФАТИДА

**Махмудова М., ЎзДЖТСУ, катта ўқитувчи (PhD),
Халмухамедов Р.Д., ЎзДЖТСУ, п.ф.д., профессор**

Долзарблиги. Жамиятдаги катта ижтимоий ва иқтисодий ўзгаришлар муқаррар равишда турли ижтимоий-демографик гуруҳларнинг, биринчи навбатда, талаба ёшларнинг турмуш фаолиятининг барча жабҳаларида ўзгаришлар содир бўлишига олиб келади. Инсонларнинг ҳаётида таркиб топган кадриятларнинг қайта баҳоланиши ва уларнинг инқирози айнан ана шу ижтимоий гуруҳнинг онгида тезроқ намоён бўлади.

Жисмоний тарбия ва спорт халқимиз умуммаданиятининг ажралмас қисмидир. Мамлакатимиз ҳар бир фуқорасининг жисмоний ва ақлий такомиллигини таъминлашнинг асоси ҳисобланади. Ёш авлодни миллий истиқлол ғояси асосида маънавий-ахлоқий тарбиялаш вазифаси уларнинг жисмоний ва руҳий тетиклигини, соғлом турмуш тарзи асосларини шакллантиришни ҳам тақозо этади. Ёшларнинг ижтимоий ҳаётда фаоллиги, ахлоқий поклик, юсак инсонпарварлик ва эзгулик туйғуларини тарбиялаш жараёнида жисмоний тарбия ва спорт муҳим омиллардан биридир (1).

Олий таълим муассасаларида жисмоний тарбиялаш курси, талабаларда жисмоний сифатларни тарбиялаб етиштириш, саломатликни асраш ва мустаҳкамлаш, организмнинг тўғри шаклланиши ва ҳар томонлама ривожланишига кўмаклашиш, бутун ўқитиш даври давомида юқори иш қобилиятини ушлаб туриш, талабаларни ўрнатилган нормативларни топшириш учун зарур бўладиган талаблар даражасида ҳар томонлама жисмоний тайёрлаш, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш бўйича зарурий назарий, услубий ва амалий билимларни бериш, спортчи талабаларнинг спорт маҳоратини такомиллаштиришни кўзда тутати.

Спортда шуғулланиш фаолиятида талаба билан ўқитувчи ўртасидаги ўзаро муносабатларни яратиш шуғулланувчиларнинг жисмоний тарбия ва спортга бўлган қизиқишлари, саломатлик даражаси, жисмоний тайёргарлиги, эҳтиёж ва қизиқишларини ҳисобга олиш асосида амалга оширилди.

Ўқитувчининг касб маҳорати фақатгина машғулотларни қўлланиладиган юкламанинг ҳажми ва шиддати талабанинг индивидуал морфофункционал ва психологик ҳолатига мос келадиган тўғри услубий йўналишни таъминлашда эмас, балки жисмоний тайёргарлик даражаси ва организмнинг жисмоний юкламага реакциясини мажмуавий

13–15 лет; эффективность комплексной программы подтверждается данными корреляционного анализа, показавшие высокую взаимосвязь наиболее значимых показателей тренировочной нагрузки с результатом основных соревнований ($r=0,701-0,8397$); гимнасты ЭГ не только существенно повысили СФП ($P \leq 0,01$), но и успешно выступили во всех планируемых соревнованиях и показали достоверно более высокие спортивные результаты, чем гимнасты КГ. В главном соревновании года (первенство республики среди юношей) разница в баллах за многоборье составила в среднем 5,9 балла.

Литература:

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. /Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации. М.: ФИС 2004. – 326 с.
2. Гавердовский Ю. К. в соавт. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины). Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. Москва 2005. – 511 с.
3. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. 5-е изд. Москва: Советский спорт, 2010. -340 с.
4. Платонов В.Н., Суслов Ф.П. Структура мезо- и микроциклов подготовки - М.: СААМ, 1995. - С. 407- 426.
5. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Издательство «СПОРТ» М.: 2019. -630 с.
6. Умаров М.Н., Эштаев А.К. Интегральный подход в подготовке высококвалифицированных гимнастов. // «Фан спортга». 2009. №3. –с. 45-47.
7. Умаров М.Н., Эштаев С.А. Моделирование и прогнозирование соревновательной деятельности юных гимнастов на этапе углубленной специализированной подготовки. Учебно-методическое пособие. УзГИФК, Т. 2012. – 173 с.

ПОКАЗАТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

Умаров Д.Х., к.п.н., УзГУФКиС, Чирчик
Нарзуллаев Д.З., к.т.н., УзГУФКиС, Чирчик

Аннотация. В статье сгруппированы и конкретизированы основные причины и факторы риска состояния здоровья и спортивной подготовленности спортсменов.

Annotation. The article grouped and concretized the main causes and risk factors for the health status and sports fitness of athletes.

Введение. Рост нагрузок в спорте, приводящий к повышению уровня физического и психоэмоционального стресса, отражается на показателях здоровья. Согласно последним данным, показатели заболеваемости профессиональных спортсменов по основным нозологическим группам (сердечно-сосудистые заболевания, болезни органов дыхания, болезни нервной системы, травмы и т.д.) в 1,5–3 раза выше среднестатистических цифр, а в ряде случаев доходят до 8-кратного размера. И это при том, что данная группа является самой здоровой частью популяции. Многие заболевания протекают в скрытой форме и диагностируются только на позднем этапе, когда патологические изменения носят необратимый характер и становятся причиной вынужденного завершения спортивной карьеры. Поэтому чрезвычайно важную роль в спорте играет ранняя многокомпонентная диагностика и формирование программ профилактики и лечения, основанных на динамическом анализе всей текущей и предшествующей информации о здоровье и отклонениях. Создание информационной системы, основанной на знаниях, включающей в свой состав электронный паспорт

здоровья спортсмена и базу знаний в области состояния здоровья спортсменов, обеспечивающей повышение эффективности детского, юношеского, массового и профессионального спорта, является, несомненно, обоснованным и актуальным направлением исследований.

Основная часть. Современный уровень развития профилактического здравоохранения и медицины характеризуется все большим влиянием генетической диагностики. На основании комплексного анализа данных анкетирования, генетических, лабораторных, инструментальных исследований появляется возможность прогнозировать появление и предупреждать развитие заболеваний, персонифицировать меню, оттачивать объемы и интенсивность физических нагрузок, наконец, проводить спортивную и медицинскую селекцию в детско-юношеском спорте. Зачастую только совокупность знаний при интерпретации результатов исследований и их грамотное аналитическое сопровождение, не требующие физического контакта узкопрофильного специалиста и спортсмена, дают полную картину состояния спортсмена, прогноз на будущее и определяют тактические способы коррекции. Особую актуальность имеет текущий контроль состояния спортсмена врачом спортивных команд с помощью информационно-коммуникационных технологий, позволяющий на сборах в условиях ограниченного времени исполнить все предписания профильных медицинских специалистов.

Мы предлагаем сгруппировать и конкретизировать основные причины и факторы риска следующим образом.

1. Недочеты системы отбора и допуска к спортивным тренировкам:

- допуск к тренировкам в составе команд высокой квалификации лиц с нарушениями в состоянии здоровья;
- неучет наследственности, семейных заболеваний, ранних смертей в семье;
- тренировки и соревнования в болезненном состоянии;
- несоответствие морфофункциональных особенностей избранному виду спорта, что увеличивает для организма «цену» нагрузки и спортивного результата, обуславливая чрезмерное напряжение адаптационных механизмов;
- несоответствие возрастов.

2. Нарушения режима и методики тренировки:

- нерегулярная, неритмичная тренировка;
- форсированная тренировка;
- монотонная, узкоспециализированная тренировка, без переключения, варьирования условий и средств подготовки;
- неправильное сочетание нагрузок и отдыха, отсутствие условий и средств восстановления;
- длительная тренировка на фоне не довосстановления утраченной адаптации;
- частые напряженные соревнования и участие в них без необходимой подготовки и на фоне не довосстановления;
- отсутствие учета возраста, пола, индивидуальных физических и психологических особенностей спортсмена;
- психологическая несовместимость с тренером и участниками;
- отсутствие психологической разгрузки;
- неправильное использование фармакологических и других сильнодействующих средств восстановления и повышения спортивной работоспособности;
- употребление допингов;
- частая и массивная сгонка веса;
- недостаточная предварительная адаптация к тренировке и соревнованиям в непривычных условиях среды;
- включение в программу соревнований новых видов спорта без достаточного предварительного изучения их влияния на организм (особенно для женщин).

3. Нарушение требований гигиены и здорового образа жизни:

- неудовлетворительное состояние мест занятий, инвентаря, обуви и одежды тренирующихся;
- неблагоприятные погодные условия и экологическая обстановка;
- несбалансированное, несвоевременное, не соответствующее требованиям вида спорта и этапа подготовки питание, низкое качество продуктов и приготовления пищи;
- отсутствие витаминизации;
- употребление алкоголя, никотина, наркотических средств;
- недочеты в организации занятий и дисциплины;
- неблагоприятные бытовые условия;
- неправильное сочетание тренировки с учебой или работой;
- частые стрессовые ситуации в спорте, на работе (учебе), в быту и семье;
- отсутствие общей и санитарной культуры.

4. Недочеты врачебного и педагогического контроля, лечебно-профилактической работы:

- нерегулярная и некачественная диспансеризация;
- отсутствие регулярных врачебных и врачебно-педагогических наблюдений;
- недостаточная эффективность методов контроля, их несоответствие виду спорта;
- неумение спортсмена вести самоконтроль, недостаточность медико-биологических знаний, неумение оценить свое состояние и его изменение под влиянием различных факторов;
- несвоевременное и некачественное лечение травм и заболеваний в процессе занятий спортом;
- отсутствие закаливания и средств повышения специфической и неспецифической устойчивости организма;
- недостаточное и неправильное (без учета медицинских показателей) санаторно-курортное лечение или его отсутствие;
- отсутствие обоснованной системы профилактики;
- плохой контакт в работе врача и тренера.

5. Специфические факторы отдельных видов спорта:

- недостаточный учет особенностей их воздействия на организм;
- отсутствие специальной профилактики и защитных приспособлений;
- недостаточное оздоровление специальной среды (воды в бассейне, состояния трасс и пр.);
- повторные нокауты и нокдауны - падения с нарушением правил допуска после черепно-мозговой травмы.

В связи с изложенным выше материалом можно предложить следующую последовательность действий при организации тренировочного процесса:

- составление программ тренировок с планированием реабилитации и лечения (с учетом избранного вида спорта);
- исследование состояния здоровья спортсменов в динамике тренировочного процесса;
- коррекция программ тренировок, реабилитации и лечения с учетом выявленных изменений.

Выводы. разрабатывается информационная модель для всесторонней оценки и коррекции состояния здоровья и спортивной формы высококвалифицированных спортсменов национальных сборных Узбекистана, с помощью которой будет возможным установить связи между различными показателями спортивной формы и состояния здоровья атлетов.

78	ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (ОБЗОР) Керимов Д.Ф.	189
79	МЕТОД СТАБИЛОМЕТРИИ ДЛЯ ОЦЕНКИ СТЕПЕНИ УТОМЛЕНИЯ ДЕВОЧЕК-БОРЦОВ Курашвили В.А., Подливаев Б.А., Синючкова Е.В.	193
80	ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ СОСТОЯНИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ КАДЕТОВ К СОРЕНОВАНИЯМ ПО ПОЛИАТЛОНУ Кузнецова З.М., Логинов А.А., Мутаева И.Ш.	197
81	К ПРОБЛЕМЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ Кузнецов Б.В.	200
82	СИСТЕМА НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ СБОРНЫХ КОМАНД УКРАИНЫ ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ Коробейников Г.В., Коробейникова Л.Г.	202
83	ТАЛАБАЛАРДА ҲАРАКАТ ФАОЛЛИГИНИ ЕТИШМАСЛИГИ МУАММОСИ Маннонов Ж., Рўзихунов Р.	205
84	ТАЙЁРГАРЛИКНИНГ МУСОБАҚАОЛДИ БОСҚИЧИДА ЎСМИР БОКСЧИЛАРНИНГ УМУМИЙ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИКЛАРИ КЎРСАТКИЧЛАРИНИНГ ДИНАМИКАСИ Мадримов И., Курбанов М.Г.	207
85	АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ДОПИНГУ В ОЛИМПИСКОМ СПОРТЕ Магденко А.Д.	210
86	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЖЕНСКОЙ СБОРНОЙ КАЗАХСТАНА ПО БОКСУ Мамбеталина А.С.	212
87	ПРИМЕНЕНИЕ БАЗ ДАННЫХ В СПОРТЕ Мадрахимов Ш.Ф., Нарзуллаев Д.З.	217
88	СПОРТГА ЙЎНАЛТИРИЛГАН ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ОМИЛИ СИФАТИДА Махмудова М., Халмухамедов Р.Д.	218
89	ПАРАЛИМПИЯЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШДА ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАРНИНГ ЎРНИ Машарипов Й., Абдакимов Ў.	221
90	ДАСТЛАБКИ ТАЙЁРГАРЛИК БОСҚИЧИДА ГАНДБОЛЧИЛАРНИНГ ЧИДАМЛИЛИКНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ВОСИТА ВА УСУЛЛАРИ Мўминов А.Ш.	223
91	ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ В ПРОЦЕССЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЕВОЧЕК 12-13 ЛЕТ Мищенко Н.Ю.	225
92	ИНТЕГРИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ Мищенко Н.Ю.	228
93	ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТРЕТЬЕГО ЧАСА УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ Мищенко Н.Ю.	232
94	СПМО МАШҒУЛОТЛАРИДА ҲУЖУМ ТЕХНИК ФАОЛИЯТИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ Мун В.В.	235
95	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ С ЛЕНТОЙ ГИМНАСТКАМИ 10-12 ЛЕТ	237

	Мурадасилова Э.Р.	
96	МОНИТОРИНГ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ Мельзиддинов Р.А.	240
97	ГАНДБОЛЧИЛАРНИ МУСОБАҚА ФАОЛИЯТИГА ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ТАХЛИЛ ҚИЛИШ УСУЛЛАРИ Мун В.В.	243
98	EMOTIONAL «BURNOUT» AND METHODS OF ITS PREVENTION AND SOLVING THIS PROBLEM Muzafarov K.A., Pavitskaya Z.I.	245
99	ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ Мельзиддинов Р.А.	247
100	УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ Мирзаев А.М.	250
101	МЕДАЛЬНЫЙ ПЕРИОД У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФЕХТОВАЛЬЩИЦ НА САБЛЯХ Насиров Ш.Т.	253
102	СПОРТЧИЛАРДА ПСИХОЛОГИК МУҲОФАЗА МУАММОСИ СИФАТИДА Назаров А.М.	256
103	ИНСОННИНГ СОҒЛОМ БЎЛИБ ШАКЛЛАНИШИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ ЎРНИ Нарзуллаев Ф.А.	258
104	ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК МОЛОДОГО ВОЗРАСТА Найн А.А.	259
105	10-12 ЁШЛИ ЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИЛАРНИНГ ВАЗИЯТГА ХОС ХАВОТИРЛАНИШ КЎРСАТКИЧЛАРИНИ БАҲОЛАШДА НОСТАНДАРТ ЖИҲОЗЛАРНИНГ ЎРНИ Неъматов Б.И., Холова Б.Д.	262
106	ЖИСМОНИЙ ИМКОНИАТИ ЧЕКЛАНГАН БОЛАЛАРНИ СПОРТГА ЙЎНАЛТИРИШНИНГ ИЛМИЙ-ИЖТИМОЙ АСОСЛАРИ Нишанов И.Б.	264
107	ЎЗБЕКИСТОН ОҒИР АТЛЕТИКА ТЕРМА ЖАМОАСИ ХАЛҚАРО ОНЛАЙН МУСОБАҚАЛАРДА ЭРИШГАН НАТИЖАЛАРИ Низметдинов А.А., Мамишев О.Э., Сайдуллаев М.Р.	265
108	ПАРАЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ В УЗБЕКИСТАНЕ Нормурадов А.Н., Моргунова И.И.	268
109	МОЗИЙ ВА ЗАМОНАВИЙ СПОРТ ОЛИМПИАДАЛАРИ ТАРИХИДАН Нормурадов А.Н., Акмалов А.А.	271
110	IMPROVING THE QUALITY OF EXECUTION OF FUNDAMENTAL MOVEMENTS WITH CLUBS AND A RIBBON FOR GYMNASTS 12-13 YEARS OLD Ortikova M.D.	273
111	ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ПАРАЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ В МИРЕ И В РЕСПУБЛИКЕ УЗБЕКИСТАН. СОВРЕМЕННЫЙ ЭТАП МОДЕРНИЗАЦИИ И РЕФОРМИРОВАНИЯ В ОБЛАСТИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА Палибаева З.Х.	275
112	ТАЙЁРЛОВ ДАВРИДА ЁШ ГАНДБОЛЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ	278

	ТАЙЁРГАРЛИГИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ Павлов Ш.К., Ҳабибжонова Х.М.	
113	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В АДАПТИВНОМ СПОРТЕ Палибаева З.Х.	281
114	СЕТЬ ОЛИМПИЙСКИХ МУЗЕЕВ: ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ И НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Радченко Л.А.	283
115	ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К СПОРТИВНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ Рахимов В.Ш., Ибрахимов С.У.	286
116	ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ - ОСНОВА ПРОФИЛАКТИКИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ МНОГИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ Рахимов В.Ш.	290
117	ЕТАКЧИ ЕНГИЛ АТЛЕТКАЧИ ХОТИН ҚИЗЛАР СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИНИ БОШҚАРИШНИНГ ХОЛАТИ ВА БАЪЗИ МУАММОЛАРИ Расулова Т.Р.	292
118	К ВОПРОСУ ОБ УПРАВЛЕНИИ ПОДГОТОВКОЙ БОКСЕРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ Салихов Ж., Ражабов Г.К.	294
119	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВО УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА В ПРОЦЕССЕ ГЛОБАЛИЗАЦИИ Сайдвалиева М.А.	297
120	БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЯТЕЙСТВИЙ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ Сивохин И.П., Маткаримов Р.М.	299
121	БИОХИМИЧЕСКИЕ МАРКЕРЫ АДАПТАЦИИ ЭЛИТНЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ К ТРЕНИРОВОЧНЫМ НАГРУЗКАМ Сивохин И.П., Марденова Г.Б., Огиенко Н.А., Федоров А.И., Ни А.Г., Бекмухамбетова Л.С.	302
122	БРАЗИЛИЯНИНГ РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО ШАҲРИДА ХХІХ ОЛИМПИАДА ЎЙИНЛАРИНИ ЎТКАЗИШ УЧУН ҚУРИЛГАН СПОРТ ИНШООТЛАРИ Талипжонов А.И.	305
123	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПОДВИЖНОСТИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ЮНЫХ БОРЦОВ Тошмуродов О. Е.	308
124	PARAMETERS OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF JUNIOR CYCLISTS IN THE PREPARATORY PERIOD Toshturdiev Sh.K.	310
125	СПОРТЧИ-ТАЛАБАЛАРДА ДАСТ КЎТАРИШ МАШҚИНИ САМАРАДОРЛИК КЎРСАТКИЧЛАРИНИ ОШИРИШ УСЛУБЛАРИ Тоштурдиев Ш.Х.	313
126	ДАСТЛАБКИ ТАЙЁРГАРЛИК БОСҚИЧИДА ТАЭКВОНДОЧИЛАР ИНТЕГРАЛ ТАЙЁРГАРЛИКЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ Турсуналиев У., Каримов У., Нуритдинова Ш.Н.	317
127	СПОРТЧИЛАРДА ПСИХОЛОГИК ҲИМОЯ МЕХАНИЗМЛАРНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ УСУЛЛАР Тураев С.	320
128	ПАРАМЕТРЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ ЮНЫХ ГИМНАСТОВ В НЕДЕЛЬНЫХ, ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ МИКРОЦИКЛАХ Умаров М. Н.	321

129	ПОКАЗАТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ Умаров Д.Х., Нарзуллаев Д.З.	324
130	ТЕРМИНЫ ПО ТЕХНИКЕ СТРЕЛБЫ Усмонов А.Р., Бойматов Х.Х.	326
131	ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ НАЧИНАЮЩИХ ЛУЧНИКОВ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЁМЫ ИХ ИСПРАВЛЕНИЯ Усмонов А.Р.	330
132	ОЛИМПИАДА ҲАРАКАТИДАГИ ТАМОЙИЛАР, АНЪАНАЛАР ВА ҚОИДАЛАРИ ТАРИХИ Усмонов А.	334
133	ИССЛЕДОВАНИЕ ТИПОВ ТЕМПЕРАМЕНТА ФУТБОЛИСТОВ РАЗНЫХ ИГРОВЫХ АМПЛУА Улан А.Н., Иваненко Е.Н., Чорный А.А.	336
134	ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЕ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ Утегенов Ж.Ж.	339
135	КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СПОРТСМЕНОВ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ УЧЕБНОГО И ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА Федоров В.П.	341
136	ОЦЕНКА ГОТОВНОСТИ СПОРТСМЕНА К ВЫПОЛНЕНИЮ НАГРУЗКИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ДАННЫМ РИТМОКАРДИОГРАФИИ Федотова Е.В.	344
137	БОКСЧИЛАРНИНГ ФУНКЦИОНАЛ ТАЙЁРГАРЛИКЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УЧУН АЙЛАНМА ТРЕНИРОВКА УСУЛИНИ ҚЎЛЛАШНИ НАЗАРИЙ АСОСЛАШ Халмухамедов Р.Д., Зоиров Ш., Кабинов И.А.	346
138	ТАЛАБА-БОКСЧИЛАРНИНГ МУСОБАҚАОЛДИ ТАЙЁРГАРЛИКЛАРИ ЖАРАЁНИНИ ОПТИМАЛЛАШТИРИШ МУАММОЛАРИ Халмухамедов Р.Д., Гоипназаров Ф.	348
139	РАЦИОНАЛЬНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗАНЯТИЙ ХОРЕОГРАФИЕЙ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПРЫГУНОВ НА БАТУТЕ Хасанова Г.М.	351
140	SPORT OZUQALARI VA ULARDAN NOTO'G'RI FOYDALANISH Hasanova N.R.	353
141	ИНФОРМАЦИОННАЯ СИСТЕМА ФАКТОРОВ РИСКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОВ Халмуратов Л.З., Частоедова А.Ю.	355
142	ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ - ТАЛАБА ЁШЛАРНИНГ ҲАЁТИДАГИ ЎРНИ Хасанов Р.А.	356
143	АЁЛ ВА ЎСМИР ҚИЗЛАР СПОРТ МАШҒУЛОТИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ УСЛУБИЯТИ Халматова Н.Б.	358
144	ЁШ БОКСЧИЛАРНИНГ ТЕЗКОРЛИК ҚОБИЛИЯТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСЛУБИЯТИ Халмухамедов Р.Д., Мамадалиев М.Ю.	361