

COLLECTION OF ARTICLES

INTERNATIONAL SCIENTIFIC-PRACTICAL
CONFERENCE "EDUCATION, UPBRINGING AND
APPLICATION OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE
FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT:
PROBLEMS AND SOLUTIONS"



5-6 NOVEMBER
2022 year

TOSHKENT

**МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО
СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
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

2022 год

5-6 ноября

ТАШКЕНТ – 2022

УДК: 796.08:378.1(575.1)(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 физиологического, 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

Арзибаев Кадиржон Одилжонович	- председатель оргкомитета
Ибрагимов Бехзод Бахтиёрович	- заместитель председателя
Равшанов Голибжон Хамракулович	- член оргкомитета
Бабанов Шахобиддин Жиянмуродович	- член оргкомитета
Платунов Андрей Игорьевич	- член оргкомитета
Кочгаров Бехзод Озотович	- член оргкомитета
Рахматуллаев Мирзохид Сайфулло угли	- член оргкомитета
Собиров Улугбек Тохиржон угли	- переводчик
Давыдов Бобир Баходирович	- техническая поддержка
Таджидинов Искандар Ильхомжон угли	- дизайнер
Холова Азиза Нодиржоновна	- ассистент председателя
Абдуллаев Ильхом Хушнудович	- секретарь оргкомитета

Состав редакционной комиссии

Ахматов Махмуд Салихович	- председатель комиссии, д.п.н., профессор
Алиев Искандар Бахрамович	- заместитель председателя комиссии, к.п.н., доц.
Байк Мунг Джонг	- член, профессор
Бакиев Зафар Абдушукурович	- член, к.п.н., доцент
Набиев Тимур Эрикович	- член, к.п.н., доцент
Утенов Оралбай Уразбаевич	- член, к.п.н., и.о.доцента
Каримов Улугбек Рахимович	- член, доцент
Розметов Расул Тангриберганович	- член, старший преподаватель
Болтаев Аъзам Акрамович	- секретарь комиссии

Проведение научно-практической конференции разрешено утвержденным распоряжением Кабинета Министров Республики Узбекистан № 101-ф от 7 марта 2022 года «Планом международных и республиканских научных и научно-технических мероприятий, проводимых в Республике Узбекистан в 2022 году», а также приказом Министерства высшего и среднего специального образования № 97 от 14 марта 2022 года «Об утверждении плана научных и научно-технических мероприятий, проводимых в высших учебных и научно-исследовательских организациях системы министерства в 2022 году».

<i>Фарманов А.Б., Холова А.Н.</i>	ПЕРИОДИЧЕСКАЯ КОНЦЕПЦИЯ В УПРАЖНЕНИЯХ ТХЕКВОНДО	188
СЕКЦИЯ 3: ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ВЦЕХ СЛОЕВ НАСЕЛЕНИЯ: ПРОБЛЕМЫ И ИХ РЕШЕНИЕ		
<i>Abdirahmonov L.L., Kendjayev S.R.</i>	JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING AHOLI SALOMATLIGINI SAQLASHDAGI O„RNI	191
<i>Алиев И.Б.</i>	ПРИВЛЕЧЕНИЕ И ПРОПАГАНДА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ	193
<i>Алимбоева Р.Д., Рўзибоев Н.</i>	ЁШЛАР ҲАЁТИДА МИЛЛИЙ КУРАШ СПОРТ ТУРИНИНГАҲАМИЯТИ	198
<i>Djabborova N.A., Solimuhammadov J.S.</i>	DEVELOPMENT OF HEALTHY LIFESTYLE AT ALL LEVELS OF THE POPULATION	203
<i>Киенко Г.В.</i>	ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЗДОРОВЕ ЧЕЛОВЕКА	206
<i>Murzakulov A.G.</i>	ROLE AND SIGNIFICANCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN THE LIFE OF EMPLOYEES OF THE INTERNAL AFFAIRS	209
<i>Омарова А.М.</i>	СОҒЛОМ БОЛА ТАРБИЯСИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ, СПОРТ ВА ГИГИЕНИК ОМИЛЛАР	211
<i>Сияев С.Р.</i>	ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ	217
<i>Турсаотов А.Э.</i>	ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТИЗИМИ ОРҚАЛИ СОҒЛОМЛАШТИРИШНИ ТАШКИЛ ЭТИШ	220
<i>Юсупов Р.С.</i>	ОЛИЙ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ТАЛАБАЛАРНИ СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИГА ЙЎНАЛТИРИШ	223
СЕКЦИЯ 4: МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И СОБЛЮДЕНИЕ АНТИДОПИНГОВИХ ПРАВИЛ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ ВИСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ		
<i>Алимбоева Р.Д.</i>	ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИКНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УЧУН ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАРНИ ОРГАНИЗМГА ТАЪСИРИНИНГ ҲУСУСИЯТЛАРИ	227
<i>Khamrayeva Z.B.</i>	AGE DYNAMICS AND ADAPTIVE CHANGES IN THE FUNCTIONAL STATE OF CHILDREN 10-12 YEARS OLD UNDER THE INFLUENCE OF LIGHT AND ATHLETICS	231
<i>Mamatqulov M.</i>	NOGIRONLIGI BOR TALABALAR JISMONIY TARBIYASINI “ALPOMISH VA BARCHINOY” MAXSUS TESTI TALABLARI DOIRASIDA TASHKIL ETISH	233
<i>Файзиева О.Л.</i>	ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МАШҒУЛОТЛАРИДА МАХСУС ТИББИЙ ГУРУҲЛАРНИ ТАШКИЛ ЭТИШДА МУАММО ВА ЕЧИМЛАР	237
<i>Fayziyeva O.L.</i>	JISMONIY TARBIYA MASHQLARI YORDAMIDA TALABALARNING TIBBIY MUAMMOLARNI KAMAYTIRISH	243
<i>Xalikova L.S.</i>	TALABALARNING TIBBIY MALAKALARINI OSHIRISHDA JISMONIY TARBIYA DARSLARINING AHAMIYATI	249

mustahkamlash) yaxshilash orqali xodimlarning antropometrik ko_rsatkichlari yaxshilanishiga qaratilgan chora-tadbirlarni amalga oshirsin; [2]

Ijtimoiy tarmoqlar, ommaviy axborot vositalari (televideniye, radio, gazeta, Internet tarmog_i) orqali bu borada amalga oshirilayotgan ishlar, shuningdek, sog_lom turmush tarziga amal qilishning ahamiyati muntazam ravishda yoritib borilishini ta'minlash borasida hukumatimiz tomonidan olib borilayotgan islohotlar tag zamirida aholi salomatligini saqlash, insonlar hayotini va kelajagini faravon bo_lishini ta'minlashdan iboratdir.

Jismoniy tarbiya va sport usullari va vositalari aholini ijtimoiy himoya qilishning keng ko_lamli vazifalarini hal qilishga imkon beradi, ularning soni va xilma-xilligi shunchalik kattaki, ba'zida u ijtimoiy ishning asosiy, yakuniy maqsadini yashiradi. Ular har qanday ijtimoiy dasturning markazida sog_liqni saqlash talablari bo_lishi kerakligini aniq tushunishlari kerak, ya'ni, kundalik turmush tarzida ahalining harakatga bo_lgan ehtiyojini qondira oladigan darajada mashg_ulotlarga jalb qilish, sog_lom turmush tarzi bo_yicha tavsiyalar berish zarur.

Butun hayoti davomida insonda moddalar almashinuvi jarayoni kechadi, bu jarayonda organizmda tinimsiz energiya hosil bo_lishi va sarflanishi kuuzatiladi. Inson mavjud energiyani harakat va jismoniy faollik orqali to_g_ri sarflanishiga erishishi mumkin. Hozirgi kunda aholi orasida jismoniy tarbiya va sportning salomatlik uchun ahamiyati nechog_lik muhim ekanligini singdirish uchun jamiyatning barcha qatlamlari o_rtasida targ_ibtot va tashviqot ishlarini olib borishimiz muhim vazifa bo_lib qolmoqda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. —Jismoniy tarbiya va sport to_g_risidalgi O_zbekiston respublikasi qonuni. 04.09.2015.
2. O_zbekiston respublikasi prezidentining farmoni —Sog_lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to_g_risidal 30.10.2020.
3. А. А. Ляшенко, В. Г. Соф. - Текст : непосредственный // Молодой ученый. - 2018. - № 1 (187). - С. 34-36. - URL: <https://moluch.ru/archive/187/47629/> (дата обращения: 28.10.2022).

ПРИВЛЕЧЕНИЕ И ПРОПАГАНДА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

*Алиев И.Б., НУУз к.п.н., доцент
Арипова В.Б., Ташкентской медицинской академии*

Аннотасия: Статья посвящается привлечению и пропаганде к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: ЗОЖ, оздоровительные мероприятия, физкультура, правильное питание, вредные привычки, экология.

Актуальность. Люди с годом в год становятся безразличными своему здоровью. Итогом безразличия различные заболевания и последствия, влияющие на

состояние организма. В статье рассматриваются важнейшие аспекты и проблемы привлечения и пропаганды к здоровому образу жизни и пути их решения.

Цель исследования. Обосновать научно влияние здорового образа жизни для человека, что он должен знать, соблюдать и по мере своей возможности соблюдать.

Материалы и методы исследования. Для данной статьи использовали литературные источники и методические документы по данной тематике.

Результаты и их обсуждения. Одной из важнейших проблем человечества является формирование здорового образа жизни. Согласитесь, что здоровье - это бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Когда здоров человек - здорова семья, а из здоровой семьи складывается здоровая нация будущего государства.

Что же такое здоровый образ жизни? Это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия.

Основные элементы здорового образа жизни - плодотворная трудовая деятельность, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, рациональное питание, отказ от вредных привычек и, конечно же, закаливание.

На здоровье человека, как известно, оказывают влияние и биологические, и социальные факторы, ведущую роль среди которых играет труд. Труд - неперемное и естественное условие жизни, без которого —не был бы возможен обмен веществ между человеком и природой, т. е. не была бы возможна сама человеческая жизнь. Труд дает человеку радость творчества, самоутверждения, воспитывает в нем целеустремленность, упорство, сознательное отношение к окружающему и др. Захватывающая работа увлекает, доставляет истинное наслаждение, отодвигает усталость, является прочной основой физического и психического здоровья.

Человек всегда должен стремиться к развитию таких физических качеств, как сила, ловкость, быстрота, выносливость. У каждого из нас множество дел, которые требуют физических усилий, надежной закалки. При составлении распорядка дня особенно важно определить сроки и продолжительность активного и пассивного отдыха. В частности, определенное время отводите оздоровительным занятиям и тренировкам. В процессе систематических занятий физическими упражнениями не только укрепляется здоровье, но и улучшаются самочувствие и настроение, появляется чувство бодрости, жизнерадостности.

Недостаток движений отрицательно сказывается на здоровье человека. Регулярные занятия физическими упражнениями и спортом, утренняя зарядка, физкультминутки, прогулки, туризм и призваны компенсировать двигательное голодание, или, как говорят ученые, гиподинамию.

Испытанное средство укрепления и повышения работоспособности - оптимальный двигательный режим в виде регулярных занятий физической культурой и спортом. Тренировки и оздоровительные занятия способствуют укреплению здоровья и развитию физических способностей детей и молодежи, сохранению жизненно важных навыков в среднем и зрелом возрасте, профилактике

неблагоприятных возрастных изменений у пожилых людей.

Непременное слагаемое здоровья - рациональное питание. Оно обеспечивает человека энергией и веществами, из которых строится организм, и которые регулируют обменные процессы. По подсчётам учёных за 70 лет жизни человек съедает примерно 8 т хлебобулочных изделий, 11-12 т картофеля, 6-7 т мяса и рыбы, 10-12 тыс. яиц и выпивает 10-14 тыс. литров молока! Причем на процесс еды он тратит около 6 лет жизни! Негативное влияние на организм оказывает как избыточное, так и недостаточное питание. При чрезмерном питании в значительной мере увеличивается масса тела, что может привести к ожирению, а, в конечном счете, к различным заболеваниям сердечно-сосудистой системы, диабету, нарушениям обмена веществ. При недостаточном питании человек резко худеет, ухудшается его самочувствие, падает работоспособность, снижается иммунитет. Вот почему так важно соблюдать правила рационального, сбалансированного и полноценного питания.

Сегодня, большинство употребляет большое количество некачественной пищи, лишенной основных компонентов (полуфабрикаты, фаст фуды, энергетические напитки), нужных организму и здоровому пищеварению. В результате чего, организм постоянно перегружен совершенно ненужным и бесполезным грузом, отнимающим наши жизненные силы. Поэтому для коррекции питания мы применяем БАДы (биологически активные добавки), которые дают организму все нужные компоненты для нормальной работы и восстанавливают нарушения в организме, приобретенные за долгие годы неправильного образа жизни.

Отказ от вредных привычек (алкоголь, табак, наркотики) - также неременное условие здорового образа жизни. В этих злостных разрушителях здоровья кроется причина многих опасных заболеваний, резко сокращающих продолжительность жизни.

Нерациональное использование телефона, который в большей степени облучает организм человека и отрицательно влияет на центральную нервную систему.

Мощное оздоровительное средство – физкультура и спорт. С его помощью можно избежать многих болезней, продлит жизнь и на долгие годы сохранит трудоспособность, умение радоваться жизни. Физкультура оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Сознательное и ответственное отношение к здоровью как к собственному капиталу должно стать нормой жизни и поведения всех людей. Повсеместное утверждение здорового образа жизни - дело общемировой значимости, всенародное, и в то же время оно касается каждого из нас в целом.

Казалось бы, все ясно. Но на практике получается не совсем так. Мы все с вами являемся свидетелями того, что из года в год ухудшается состояние здоровья населения республики, областей в целом. Этому способствуют социально-экономические факторы, ухудшение экологической обстановки, заметное снижение двигательной активности, неуверенность в завтрашнем дне, отсутствие веры в самого себя, семью, как опоры общества и т.д.

Если посмотрит на статистику, то мы видим следующее:

-8% - зависит от деятельности системы здравоохранения;

-58% - от образа жизни;

-23% - от экологической обстановки;

-11% - от правильного рационального питания.

Как видите, ко всем прочим проблемам прибавилась еще одна серьезная проблема – курение и наркомания. Среди причин ее распространения отмечают: увеличение свободного времени без его организации, разрушение системы внешкольного воспитания, а самая главная причина - любопытство, вызванное публикациями, передачами по радио и телевидению, фильмами, связанными с наркотическими средствами.

Здоровье женщин - матерей в значительной степени определяется состоянием его в подростковом возрасте. Данные многолетних исследований показывают, что практически у каждой десятой девочки (14-17 лет) отмечено дисгармоничное развитие, у каждой четвертой - нарушение скелета, в 14% случаев выявляется артериальная гипертония. Изменения в состоянии здоровья более чем у 30% девушек позволяет отнести их в группу с хроническими заболеваниями. В результате, от больных родителей рождаются больные дети, а значит, в будущем - больные родители.

Вызывает тревогу и болезни цивилизации - гиподинамия. Если раньше простой физический труд в основном удовлетворял потребности организма в мышечной деятельности, то сейчас ситуация резко изменилась. Прежде всего, это связано с урбанизацией, механизацией и автоматизацией, компьютеризацией труда, развитием средств связи, транспорта, бытовой техники. Наука не стоит на месте. Это, конечно, хорошо, но! Сидячий образ жизни вредит здоровью, вызывает рост заболеваемости. И, тем не менее, он охватывает все больше слоев населения, и его преодоление стало острой социальной проблемой. А роль и значение медицинских мер в этом малоэффективны. Значит, необходимы другие пути. Какие?

Исходя из вышеперечисленного предлагает следующее:

-первое в рамках бюджетного финансирования необходимо использовать финансовые средства для развития профилактики в виде перераспределения ресурсов внутри здравоохранения. Развитие профилактики требует перераспределения финансирования внутри сектора здравоохранения, отказ от финансирования на койко-ден и переход на финансирование на душу населения. Одним из источников финансовой поддержки профилактики на уровне первичного здравоохранения могут стать средства страховых организаций, фонда обязательного медицинского страхования.

-второе - гигиеническое обучение и воспитание, формирование здорового образа жизни, воспитание общей культуры здоровья - важнейшая часть существования человека в современном мире. Дефицит знаний по вопросам здорового образа жизни снижает уровень здоровья населения, способствует распространению вредных привычек и факторов риска возникновения заболеваний. Поскольку процесс

формирования здоровья должен быть непрерывным и последовательным, то реализацию курсов и программ гигиенического воспитания в учебных заведениях предпочтительнее возлагать на педагогов, прошедших у врачей-специалистов по гигиеническому и психическому воспитанию расширенную подготовку. Поэтому необходима корректировка программ подготовки в ВУЗах как педагогов, независимо от профиля преподаваемого ими предмета, так и врачей, независимо от специальности.

-третье-санитарная пропаганда прошлых лет не приносила ощутимых результатов в формировании ЗОЖ и заметным образом не влияла на демографические показатели населения. Поэтому необходимы новые подходы в укреплении здоровья, определения мотиваций, поиск иных путей побуждения сознания на укрепление и сохранение физического и психического здоровья каждого человека, поддержание его активной долголетней жизни. Необходим комплексный подход по формированию у населения навыков здорового образа жизни. А это значит, должна быть разработана и принята Государственная программа здорового образа жизни на государственном уровне. Программа, которая предусматривала бы создание нормальных социально-экономических и экологических условий, стимулирующих здоровый образ жизни, снижение общего уровня заболеваемости, инвалидности и преждевременной смертности, формирование у каждого потребности в здоровом образе жизни.

Общеизвестно, что занятия физической культурой и спортом, наряду с прямым положительным эффектом, значительно снижают воздействие негативных факторов социальной среды на человека. Физическая активность способствует отказу от вредных привычек, повышает здоровье, работоспособность, способствует увеличению сопротивляемости организма экологически неблагоприятной окружающей среде.

Все забывают о таком народном изречении, как: «В здоровом теле - здоровый дух». Тем не менее, оно очень актуально. Ведь здоровье подразумевает не только физическое и психическое благополучие, но и нравственное. Моральные качества человека, его мышление, психические способности; начала, определяющие поведение и действия людей, их внутренняя моральная сила (проще говоря, «дух») определяются, прежде всего, физическим и психическим здоровьем.

Здоровый образ жизни - это задача, требующая разрешения и исследования. Подходить к ней нужно не только в целом всем обществом, но и каждому самостоятельно не мешало бы задуматься о том, что в этой жизни ему действительно дорого. Каждый должен понимать, что никакие материальные и другие ценности будут ему не нужны, если у него не будет здоровья.

Повернуть человека лицом к своему здоровью - очень и очень сложно, но решать эту проблему жизненно важно. И решать ее нужно сообща. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Березин И.П., Дергачев Ю.В. Школа здоровья. – М, 2004. – 125 с.
2. Воробьев В.И. Слагаемые здоровья. – М, 2004. – 302 с.
3. Жеребцов А.В. – М, Физкультура и труд. – 2006. – 211 с.
4. Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека. – М, 2003. – СПб, 2004. – 114 с.
5. Коробков А.В., Головин В. А., Масляков В. А. Физическое воспитание. – М.: Высш. школа, 2005. – 212 с.
6. Кусенко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни. – С-Пб, 2005. – 122 с.
7. Лещинский А.В. Берегите здоровье. — М.: «Физкультура и спорт», 2005. – 214 с.
8. Минх А.А. Общая гигиена. — М, 2004. – 333 с.

ЁШЛАР ҲАЁТИДА МИЛЛИЙ КУРАШ СПОРТ ТУРИНИНГАҲАМИЯТИ

*Алимбоева Р.Д., ТДЎТАУ доцент в.б.
Рўзиев Н., ТДЎТАУ талабаси*

Аннотасия: Ватанимиз Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спорт тараққиёт билан бирга ривожланиб бораётган соҳа десак муболаға бўлмайди. Жорий йилимизнинг 2022 йил —Инсон кадрини улуғлаш ва фаол махаллаёйили номланиши ва шу йил муносабат билан ёшларида жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш ҳамда —Миллий кураш|спорт туримизни бутун дунёга ёйиш ва полвонларимизни халқаро майдонларда юртимиз байроғини жаҳон бўйлаб баландларда кўтариб ҳилпирашини таъминлаш муҳим вазифалардан бири эканлиги ҳақидаги маълумотлар келтирилган.

Аннотасия: Не будет преувеличением сказать, что физическое воспитание и спорт развиваются вместе с развитием в нашей стране, Республике Узбекистан. Одной из важных задач является объявить 2022 год «Годом прославления общечеловеческих ценностей и активного добрососедства» и в связи с этим годом популяризовать физическую культуру и спорт среди молодежи и распространит наш вид спорта «Народная борьба» на всему миру и гарантировать, что наши борцы будут поднимают флаг нашей страны на международных аренах по всему миру.

Калит сўзлар: буюк аждодлар, мерос, миллий кураш, анъана, қадрият, келажак, бренд, жаҳон арена, ошириш, миллий спорт, кўллаб-қувватлаш, рағбатлантириш, ватанпарварлик, туйғу, мустаҳкамлаш

Ключевые слова: великие предки, наследие, национальная борьба, традиция, ценность, будущее, бренд, мировая арена, продвижение, национальный вид спорта, поддержка, поощрение, патриотизм, чувство, усиление