

## ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИНИНГ ДОЛЗАРБ МАУММОЛАРИ

Хамраев Искандар Турсунович  
Бухоро давлат университети  
[sportplus2050@gmail.com](mailto:sportplus2050@gmail.com)

Арслонов Қахрамон Полвонович  
Бухоро давлат университети  
[q.arslonov59@mail.ru](mailto:q.arslonov59@mail.ru)

Тошев Алишер Темирович  
Бухоро давлат университети  
[A.T.toshev@gmail.com](mailto:A.T.toshev@gmail.com)

### АННОТАЦИЯ

Мақолада хотин-қизларнинг машқ қилиш жараёнини ташкил қилиш муаммолари билан боғлиқ бўлган масалалар ва хотин-қизлар организмининг жисмоний юкламаларга нисбатан ўзига хос хусусиятлари ифодаланган.

**Калит сўзлар:** хотин-қизлар, соматотип, жисмоний юкламалар, хотин-қизлар спорти, хотин-қизларнинг машқ қилиш жараёни.

### ACTUAL PROBLEMS OF WOMEN'S SPORTS

#### ABSTRACT

In the article the questions connected with the problem of the organization of the training process of the female and the own peculiarities of the female organism for physical exertion.

**Keywords:** women, somatotype, physical activity, women's sports, women's training process.