



Tadqiqot **uz**

**ЎЗБЕКИСТОН
ОЛИМЛАРИ ВА
ЁШЛАРИНИНГ
ИННОВАЦИОН
ИЛМИЙ-АМАЛИЙ
ТАДҚИҚОТЛАРИ
МАВЗУСИДАГИ КОНФЕРЕНЦИЯ
МАТЕРИАЛЛАРИ**

2021

- » Хуқуқий тадқиқотлар
- » Фалсафа ва ҳаёт соҳасидаги қарашлар
- » Тарих саҳифаларидағи изланишлар
- » Социология ва политологиянинг жамиятимизда тутган ўрни
- » Иқтисодиётда инновацияларнинг тутган ўрни
- » Филология фанларини ривожлантириш йўлидаги тадқиқотлар
- » Педагогика ва психология соҳаларидағи инновациялар
- » Маданият ва санъат соҳаларини ривожланиши
- » Архитектура ва дизайн йўналиши ривожланиши
- » Техника ва технология соҳасидаги инновациялар
- » Физика-математика фанлари ютуқлари
- » Биомедицина ва амалиёт соҳасидаги илмий изланишлар
- » Кимё фанлари ютуқлари
- » Биология ва экология соҳасидаги инновациялар
- » Агропроцессинг ривожланиш йўналишлари
- » Геология-минерология соҳасидаги инновациялар



**31 MAY
№28**

CONFERENCES.UZ

**"ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ТАДҚИҚОТЛАР"
МАВЗУСИДАГИ РЕСПУБЛИКА 28-КҮП ТАРМОҚЛИ
ИЛМИЙ МАСОФАВИЙ ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИЯ
МАТЕРИАЛЛАРИ
11-ҚИСМ**

**МАТЕРИАЛЫ РЕСПУБЛИКАНСКОЙ
28-МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОЙ ДИСТАНЦИОННОЙ
ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИИ НА ТЕМУ "НАУЧНО-
ПРАКТИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В УЗБЕКИСТАНЕ"
ЧАСТЬ-11**

**MATERIALS OF THE REPUBLICAN
28-MULTIDISCIPLINARY ONLINE DISTANCE
CONFERENCE ON "SCIENTIFIC AND PRACTICAL
RESEARCH IN UZBEKISTAN"
PART-11**

ТОШКЕНТ-2021



УУК 001 (062)
КБК 72я43

"Ўзбекистонда илмий-амалий тадқиқотлар" [Тошкент; 2021]

"Ўзбекистонда илмий-амалий тадқиқотлар" мавзусидаги республика 28-кўп тармоқли илмий масофавий онлайн конференция материаллари тўплами, 31 май 2021 йил. - Тошкент: «Tadqiqot», 2021. - 12 б.

Ушбу Республика-илмий онлайн конференция 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналишлари бўйича Ҳаракатлар стратегиясида кўзда тутилган вазифа - илмий изланиш ютуқларини амалиётга жорий этиш йўли билан фан соҳаларини ривожлантиришга бағишиланган.

Ушбу Республика илмий конференцияси таълим соҳасида меҳнат қилиб келаётган профессор - ўқитувчи ва талаба-ўқувчилар томонидан тайёрланган илмий тезислар киритилган бўлиб, унда таълим тизимида илфор замонавий ютуқлар, натижалар, муаммолар, ечимини кутаётган вазифалар ва илм-фан тараққиётининг истиқболдаги режалари таҳлил қилинган конференцияси.

Масъул мухаррир: Файзиев Шохруд Фармонович, ю.ф.д., доцент.

1.Хуқуқий тадқиқотлар йўналиши

Профессор в.б.,ю.ф.н. Юсувалиева Раҳима (Жаҳон иқтисодиёти ва дипломатия университети)

2.Фалсафа ва ҳаёт соҳасидаги қарашлар

Доцент Норматова Дилдора Эсоналиевна(Фаргона давлат университети)

3.Тарих саҳифаларидағи изланишлар

Исмаилов Ҳусанбой Маҳаммадқосим ўғли (Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси хузуридаги Таълим сифатини назорат қилиш давлат инспекцияси)

4.Социология ва политологиянинг жамиятимизда тутган ўрни

Доцент Уринбоев Хошимжон Бунатович (Наманган мухандислик-қурилиш институти)

5.Давлат бошқаруви

Доцент Шакирова Шохида Юсуповна (Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университети)

6.Журналистика

Тошбоева Барнохон Одилжоновна(Андижон давлат университети)

7.Филология фанларини ривожлантириш йўлидаги тадқиқотлар

Самигова Умида Хамидуллаевна (Тошкент вилоят халқ таълими ходимларини қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш худудий маркази)



8.Адабиёт

PhD Абдумажидова Дилдора Раҳматуллаевна (Тошкент Молия институти)

9.Иқтисодиётда инновацияларнинг тутган ўрни

Phd Воҳидова Меҳри Ҳасанова (Тошкент давлат шарқшунослик институти)

10.Педагогика ва психология соҳаларидағи инновациялар

Турсунназарова Эльвира Тахировна (Навоий вилоят ҳалқ таълими ходимларини қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш ҳудудий маркази)

11.Жисмоний тарбия ва спорт

Усмонова Дилфузахон Иброҳимовна (Жисмоний тарбия ва спорт университети)

12.Маданият ва санъат соҳаларини ривожлантириш

Тоштемиров Отабек Абидович (Фарғона политехника институти)

13.Архитектура ва дизайн йўналиши ривожланиши

Бобоҳонов Олтибой Раҳмонович (Сурхандарё вилояти техника филиали)

14.Тасвирий санъат ва дизайн

Доцент Чарiev Турсун Хуваевич (Ўзбекистон давлат консерваторияси)

15.Мусиқа ва ҳаёт

Доцент Чарiev Турсун Хуваевич (Ўзбекистон давлат консерваторияси)

16.Техника ва технология соҳасидаги инновациялар

Доцент Нормирзаев Абдуқаюм Раҳимбердиевич (Наманганд мухандислик-курилиш институти)

17.Физика-математика фанлари ютуқлари

Доцент Соҳадалиев Абдурашид Мамадалиевич (Наманганд мухандислик-технология институти)

18.Биомедицина ва амалиёт соҳасидаги илмий изланишлар

Т.Ф.д., доцент Маматова Нодира Мухтаровна (Тошкент давлат стоматология институти)

19.Фармацевтика

Жалилов Фазлиддин Содиқович, фарм.ф.н., доцент, Тошкент фармацевтика институти, Дори воситаларини стандартлаштириш ва сифат менежменти кафедраси мудири

20.Ветеринария

Жалилов Фазлиддин Содиқович, фарм.ф.н., доцент, Тошкент фармацевтика институти, Дори воситаларини стандартлаштириш ва сифат менежменти кафедраси мудири

21.Кимё фанлари ютуқлари

Рахмонова Доно Қаҳхоровна (Навоий вилояти табиий фанлар методисти)



22.Биология ва экология соҳасидаги инновациялар

Йўлдошев Лазиз Толивович (Бухоро давлат университети)

23.Агропроцессинг ривожланиш йўналишлари

Доцент Сувонов Боймурод Ўралович (Тошкент ирригация ва қишлоқ хўжалигини механизациялаш мухандислари институти)

24.Геология-минерология соҳасидаги инновациялар

Phd доцент Қаҳҳоров Ўқтам Абдурахимович (Тошкент ирригация ва қишлоқ хўжалигини механизациялаш мухандислари институти)

25.География

Йўлдошев Лазиз Толивович (Бухоро давлат университети)

Тўпламга киритилган тезислардаги маълумотларнинг хаққонийлиги ва иқтибосларнинг тўғрилигига муаллифлар масъулdir.

© Муаллифлар жамоаси

© Tadqiqot.uz

PageMaker\Верстка\Саҳифаловчи: Шахрам Файзиев

Контакт редакций научных журналов. tadqiqot.uz
ООО Tadqiqot, город Ташкент,
улица Амира Темура пр.1, дом-2.
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz
Тел: (+998-94) 404-0000

Editorial staff of the journals of tadqiqot.uz

Tadqiqot LLC The city of Tashkent,
Amir Temur Street pr.1, House 2.
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz
Phone: (+998-94) 404-0000

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ

1. Шахриёрова Сурайё Отабек кизи	
ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ ПРИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ	7
2. Sarimsaqqov Adhamjon Akramovich	
JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA HARAKATLI O'YINLARNING AHAMIYATI	8
3. Тожиддинов Завкиддин Сайфиддинович	
ЁШ СПОРТЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШДА ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ АХАМИЯТИ	10



ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ ПРИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ

Шахриёрова Сурайё Отабек кизи

Самаркандский Государственный Медицинский Институт

Аннотация: Рассмотрим роль физической культуры на жизнь и здоровье человека .

Ключевые слова: Спорт, физкультура, тренировки, здоровый образ жизни.

Спорт – это залог здоровья. Все мы знаем, что физкультура играет большую роль в жизни человека. Регулярные физические тренировки положительно влияют на нервные, дыхательные, кровельные системы, а также на опорно-двигательный аппарат. При постоянном физическом действии в организме человека:

- повышается иммунитет;
- улучшается циркуляция крови;
- ускоряются процессы метаболизма;
- увеличивается частота дыхания;
- укрепляется мышечный каркас;
- снижается риск различных заболеваний;
- повышается работоспособность.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это не курить, не употреблять алкоголь и заниматься физической культурой. Вредные привычки оказывают отрицательное влияние на здоровья человека, снижают физическую работоспособность, тормозят центральную нервную систему и сокращает продолжительность жизни.

Вывод: Таким образом, заниматься спортом нужно всем, чтобы стать здоровым, молодым и энергичным. Гиппократ говорил, что « Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.»

Литература:

1. А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю Близневский, С.К. Рябинина «Физическая культура»2014



JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA HARAKATLI O'YINLARNING AHAMIYATI

Sarimsakov Adhamjon Akramovich

Farg'ona viloyati O'zbekiston tumani
51-maktab jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi
e-mail: sarimsakov_adham@inbox.uz

Annotatsiya: maqolada jismoniy tarbiya darslari orqali harakatli o'yinlarni o'tkazish metodikasi va ahamiyati haqida fikr yuritilgan. Shuningdek, jismoniy tarbiyaning inson ma'naviyati rivojlanishi uchun ta'siri va uning hayotimizdagi o'rni ko'rsatilgan.

Kalit so'zlar: salomatlik, barkamol inson, sog'lom avlod, harakatli o'yinlar

Bugungi kunda ta'lim sohasida, jumladan, jismoniy madaniyat sohasida ham ustuvor islohotlar amalga oshirilmoqda. Ayniqsa, yurtboshimiz sport sohasini rivojlantirishga alohida ahamiyat qaratdi. Bu bejiz emas, albatta. Sport – sog'lom muhitni yaratishda, yosh avlodni har tomonlama jismonan va ma'nан kamol toptirishda hal qiluvchi kuchga ega. Sababi, biz hamon taraqqiyot sari ketayotgan ekanmiz, hali yo'limizda yechilishi kerak bo'lgan ta'limiy muammolar talaygina. Masalan, shu kunlarda hayat talabi va tarbiya usulublari o'rtasida qandaydir zaiflik, bo'shliq mavjud. Binobarin, mana shu bo'shliqni to'ldirish uchun xalqimizning bebabho an'analari, noyob qadriyatlaridan hisoblanmish xalq harakatli o'yinlari, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari muhim o'rni tutadi.

Tarixga murojaat qiladigan bo'lsak, ibtidoiy jamoa davridayoq halqharakatli o'yinlarining dastlabki namunalari paydo bo'la boshlagan. Fidoiy halqimiz necha yuz yillar davomida har bir o'yinni qalb- qo'ri bilan yaratdi, sayqalladi va mukammallashtirdi. Saralangan o'zin turlarini kelgusi avlodlar uchun ko'z qorachig'iday asrab-avaylab keldi. Taraqqiyotning har qanday bosqichlarida ham katta avlod vakillari kenja avlod vakillari uchun yordam qo'llarini cho'zib, imkon qadar, o'zto'plagan bilim va tajribalarini sevimli mashg'ulotlariga bo'lgan munosabatlarini yoshlarga ham tinmay o'rgatib, tadrijiy bog'lanishni vujudga keltirdi. Demak, yoshlarni jismoniy tarbiyalash jarayonida halq harakatli o'yinlaridan o'z o'rnida ko'prok foydalanilsa, o'yinlarning ta'sirchanligi ham oshadi. Buning mamlakatimiz va millatimizning dunyo miqyosidagi nufuzi yuksalishi uchun ahamiyati katta. SHunday qilib, halq yaratgan harakatli o'yinlar mexnat, turmush tarzi, atrof-muxit tabiat, halqning madaniy merosi, an'analari, urf-odatlari, umuminsoniy kadriyatlar bilan birikib, ajoyib ajoyib mutanosiblikni hosil qiladi. O'zbek halq o'yinlarini o'rganish, tadqiq qilish va uni yoshlarni tarbiyalash amaliyotiga joriy qilish, o'z qadriyatlarimiz, madaniyatimiz va ma'naviy boyliklarimizning yuksaklikka ko'tarilishida asosiy vositalardan biri hisoblanadi. Halq yaratgan buyuk xazinani ehtirot qilib saqlashimiz, milliylik bo'yog'ini asrashimiz hamda uni kelajak avlod uchun bekam-u ko'st yetkazishimiz zimmamizdagi asosiy vazifadir. Harakatli o'yinlar davomida bolalarni muayyan rollarga, obrazlarga (ovchi, mengan, topqir, ayiq-polvon, tulkivoy va boshqa taqlidlar) kirib ketishi ularda izlash, ijodkorlik, topqirlilik, zukkolik va boshqa shu kabi xislatlarga erishishga undovchi motivatsiyani yuzaga keltirib, nafaqat ushbu taqlid, balki harakatga bo'lgan extiyojni qondirish yo'llarini topishga chorlar ekan. Darhaqiqat, halq harakatli o'yinlarning turlari va mazmuniy shakkllari hilma-hil bo'lib, ular xotira, diqqat, idrok, ong, tafakkur, iroda kabi qobiliyatlar, talaffuz, nutq, intonatsiya kabi xislar, hamjixatlik, haqgo'ylik, vatanparvarlik, o'zaro yordam berish, odob-ahlok, mardlik, botirlilik, jasurlik kabi fazilatlarni shakllantiradi, tarbiyalaydi. Shuning uchun ham umumbashariy va milliy halq harakatli o'yinlari inson salomatligi, uning dunyoqarashi, yosh avlodni jismonan va ma'nан barkamol shaxs sifatida tarbiyalashda ustivor vosita ekanligi isbot talab qilmaydi. O'yinlar avvalo to'g'ri tanlanishi, shug'ullanuvchi bolalaryoshi, jinsi va jismoniy imkoniyatlariga mos bo'lishi darkor. O'yinnito'g'ri tanlash va maqsadga muvofiq ravishda o'tkazish juda muhim ahamiyatgaega. Ammo o'yin hamma vaqt ham tarbiyaviy vazifalarini hal qilavermaydi. Bolalar o'yin davomida o'z fe'l-atvori va shaxsiy xususiyatlarini namoyish qiladilar. Bundan esa o'qituvchi ularning turli odatlarini, salbiy va ijobiy qiziqishlarini bilib olishi, tegishli tadbirlarn belgilashi, o'yinni muayyan yo'nalishga solib, ularda sofdillik mardlik, rostgo'ylik, hamjihatlik, o'zaro hamqorlik, hurmat-izzat kabi hislatlarni shakllantirishi lozim. SHu bilan birga u bolalarga o'yin qoidalarini buzmagan holda ijodiy tashabbus ko'rsatishda har jihatdan yordam berishi kerak. O'qituvchi o'yinlarni o'tkazish jarayonida pedagogikaning didaktik



printisiplaridan foydalanishi va doimo ularni amalga oshirishga erishishi lozim. O'qituvchi o'quvchilarga har bir o'yinning mazmuni, vazifasi va qoidalarini tushuntirib beradi. Bu esa ularga o'yinga ongli munosabatda bo'lish, uni to'g'ri o'rghanib olish, o'z hatolari va yutuqlarini to'g'ri tushunish va o'z harakatlarini o'rtoqlarining harakatlariga qiyoslab tahlil qilish imkoniii beradi. O'quvchining o'yin mashqlarini o'rghanishda o'qituvchiga ko'r-ko'rona taqlid qilaverishi ham maqsadga muvofiq emas. O'qituvchi o'rgatadigan va o'quvchilar ongli ravishda bajaradigan harakatlar bolalarda tashkilotchilik ko'nikmalarini tarbiyalashda yordam berishi kerak. Bunga o'yinni o'tkazish uchun o'quvchilardan hakamlar va ularning yordamchilarini tayyorlash yo'li bilan erishiladi. O'qituvchi bolalar bilan o'tkaziladigan o'yinlar biroz muayyan qiyinchiliklarni yengish bilan bog'liq bo'lishiga, o'yin jarayonida bajariladigai har bir vazifa amalga oshishiga erishishi va to'siqlar qanday zabit etilishiga ko'ra murakkablashtirib borilishi zarur. Bu ish bolalarni mehnatsevarlikka o'rgatadi, ulardagi iroda kuchini orttirib boradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti SHavkat Mirziyoevning Oliy Majlisga murojatnomasi. 2017 yil, 22 dekabrdagi nutqi. / "Xalq so'zi". 2017yil 23 dekabr. №258
2. Karimov I. Barkamol avlod orzusi. –T.: Sharq, 1999,183 b
3. ziyonet.uz
- 4 .www.uz



ЁШ СПОРТЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШДА ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ АХАМИЯТИ

Тожиддинов Завкиддин Сайфиддинович

Навоий вилояти Кизилтепа тумани
4-мактаб жисмоний тарбия фани уқитувчisi
Tel:903350708.zavqiddin.tojiddinov@mail.ru.

Аннотация. Мазкур маколада, жисмоний тарбия ва спорт ишларига эътиборни кучайтириш, спорт захиралари доирасини кенгайтириш, болаларда жисмоний сифатларни тарбиялашдан иборат.

Калит сузлар: ривожлантириш концепсияси, согликни, саклаш, концептуал ёндашиш, ракобатбардош, погона, самарали педагогик технология, “тезпишар” спортчилар, етиштириш, сезгирилк даврлари.

Бугунги кунда мамлакатимизда таълим тизимини такомиллаштириш, Ватан равнакини таъминлайдиган ёш авлодни тарбиялаб вояга етказиш масалаларига жиддий эътибор берилмоқда. Бу борада мухим кадамлардан бири Узбекистонда илк бор “Кадрлар тайёрлаш буйича миллий дастур” хамда “Таълим тугрисида”ги конуннинг кабул килиниши катта ахдмиятга эга. Узбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тугрисида”ги конунини хаётга жорий этиб, жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантириш концепсияси ишлаб чиқилди. Бунда болалар ва усмирлар жисмоний тарбиясига концептуал ёндошиб, узлуксиз таълим тизимида Республика ахолисининг куп миллатлилигига таянган холда, хар бир мамлакатнинг маданий-маърифий, ижтимоий-иктисодий талабалари хисобга олинган. Республикада “Соглом авлод учун” дастурининг амалга оширилиши, “Соглом авлод учун” ордени таъсис этилиши жисмоний тарбия уқитувчилари зиммасига катта маъсулият юклайди.

Узбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёев жисмоний тарбия ва спорт ишларига эътиборни кучайтиришни кузда тутиб, узининг саломатлиги ҳидида шахсан гамхурлик килиб бориш, маданиятини ёшлиқдан оила, мактаб, маҳдлла, согликни саклаш, жисмоний тарбия ва спорт кумагида сингдириш керак”, - дейди.

Маълумки, спортнинг порлок келажаги спорт захиралари доирасининг кенглиги ва сифатига бевосита боғлиқдир. Бинобарин, узбек спортини жаҳон майдонига олиб чиқиш, уни ракобатбардош погонага кутариш болалар спортини илмий асосда ташкил килиш ва бу борада самарали педагогик технологиялар жорий этиш мухим ахамият касб этади. Факатгина максадга мувоғиқ ташкилий ва услубий тадбирларни илмий асосда амалга оширилиши талаб килинади. Лекин, бундай сифатларга эришиш нихоятда эҳтиёткорлик, машгулот юкламаларини аста-секинлик билан, “тұлқинсимон” йуналишда ошира бориш әвазига амалга оширилиши мүмкін. Албатта, бу жараён узлуксиз ва мунтазамлик ҳдмда машгулот юкламаларини шугуллунувчи “объект”нинг функционал имкониятларига мос тарзда куллаш тамойиллари асосида янада самарали ва жадалрок кечади.

Аммо шуни эътироф этиш жоизки айрим спорт мураббийларининг “тезпишар” спортчиларнинг етиштириш максадида спортчи хали етарли жисмоний ва функционал захирага эга булмасдан хажми ва шиддати жиҳдтларидан “катта” булган машгулот юкламаларини куллашга урганиб колганлар. Натижада куни келиб ушбу стратегия булажак спортчини ахолини оғирлаштириб куйиши эхтимолдан холи эмас

“Жисмоний сифатлар” ва “жисмоний тайёргарлик” термини маҳсус адабиётлар сифатида фойдаланилади. Булар инсонни ҳдракат имкониятларининг айрим томонларини аниклайдилар. Жисмоний сифатлар динамикасига тадбикан “ривожланиш” ва “тарбия” терминлари қулланилади. “Ривожланиш” термини сифатнинг согломлаштирувчи узгаришларини боришини характерлайди. “Тарбия” эса харакатлантирувчи сифатнинг курсаткичлари усишига таъсир утказишнинг фаоллиги ва йуналтирилганлигини назарда тутади.

Жисмоний сифатларга (куч, чидамлилик, эгилувчанлик, тезкорлик, чакконлик) тегишли. Жисмоний тарбия жараёнида жисмоний сифатларни тарбиялаш ва ҳдракатлар билан ургатиш мустахкам чирмашиб кетади. Жисмоний тарбиянинг бу томонларини урганиш



ва айрим-айрим караб чикиш улардан хар бирининг узига хос хусусиятларини чукуррок билиб олишга ёрдамлашади.

Мактаб ёшидаги болаларда жисмоний сифатларни тарбиялаш организмнинг ривожланиши ва усиши билан боғланган катор хусусиятларга эга:

1. Успиринлик ва ёшлик ёшларида битта сифатнинг ривожланиши бошка жисмоний сифатларни усишига ижобий таъсир курсатади, уқитувчиларда жисмоний сифатларни тарбиялашга мажмуали ёндошув зарурияти талаб килинади.

2. Организмнинг ривожланиб боришида жисмоний сифатларнинг усиши айрим ёшларда айникса жадал руй беради. Бу сезирлик (ёки сенситив) даврлари деб таъкидланади. Чунончи, мушак кучи учун усишнинг энг куп тезлик даражаси 13-3.5 ёшлilarга характерли, кизларда чидамлилик курсаткичи 11-13 ёшда энг жадал усади, угил болаларда эса - 14 ёшда, мутахассисларнинг фикри буйича 8-11 ёш тезкорлик имкониятларини тарбиялаш учун энг куладир. Чакконликни болалар билан таккослаш буйича усмирларда, катталарда эса - ёшлар билан таккослаш буйича тарбиялаш хийла кийинрок кечади.

4. Жисмоний сифатларни тарбиялаш катта жисмоний юкламалар билан кузатилади. Болалар ва усмирлар уларнинг аста-секин усишига огишмай риоя килинганда организм учун зиён етказмасдан утказиш кобилиятига эгадирлар.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Каримов И. Узбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чоратадбирлари тугрисида // Ишонч . 2019, 29 май.

2. Ziyonet.uz
3. Edu.uz

**"ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ТАДҚИҚОТЛАР"
МАВЗУСИДАГИ РЕСПУБЛИКА 28-КҮП ТАРМОҚЛИ
ИЛМИЙ МАСОФАВИЙ ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИЯ
МАТЕРИАЛЛАРИ**

(11-қисм)

Масъул мухаррир: Файзиев Шохруд Фармонович

Мусаҳҳих: Файзиев Фаррух Фармонович

Саҳифаловчи: Шахрам Файзиев

Эълон қилиш муддати: 31.05.2021

Контакт редакций научных журналов. tadqiqot.uz
ООО Tadqiqot, город Ташкент,
улица Амира Темура пр.1, дом-2.
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz
Тел: (+998-94) 404-0000

Editorial staff of the journals of tadqiqot.uz

Tadqiqot LLC The city of Tashkent,
Amir Temur Street pr.1, House 2.
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz
Phone: (+998-94) 404-0000