



**Tadqiqot uz**

# ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ТАДҚИҚОТЛАР МАВЗУСИДАГИ КОНФЕРЕНЦИЯ МАТЕРИАЛЛАРИ

**2020**

- » Ҳуқуқий тадқиқотлар
- » Фалсафа ва ҳаёт соҳасидаги қарашлар
- » Тарих саҳифаларидаги изланишлар
- » Социология ва политологиянинг жамиятимизда тутган ўрни
- » Иқтисодиётда инновацияларнинг тутган ўрни
- » Филология фанларини ривожлантириш йўлидаги тадқиқотлар
- » Педагогика ва психология соҳаларидаги 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



**№17**  
30 июнь

**conferences.uz**

**"ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ТАДҚИҚОТЛАР"  
МАВЗУСИДАГИ РЕСПУБЛИКА 17-КЎП ТАРМОҚЛИ  
ИЛМИЙ МАСОФАВИЙ ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИЯ  
МАТЕРИАЛЛАРИ  
11 - ҚИСМ**

---

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

---

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

**ТОШКЕНТ-2020**



УУК 001 (062)  
КБК 72я43

## "Ўзбекистонда илмий-амалий тадқиқотлар" [Тошкент; 2020]

"Ўзбекистонда илмий-амалий тадқиқотлар" мавзусидаги республика 17-кўп тармоқли илмий масофавий онлайн конференция материаллари тўплами, 30 июнь 2020 йил. - Тошкент: Tadqiqot, 2020. - 11 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 бағишланган.

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

**Масъул муҳаррир:** Файзиев Шохруд Фармонович, ю.ф.д., доцент.

### **1. Ҳуқуқий тадқиқотлар йўналиши**

Профессор в.б., ю.ф.н. Юсувалиева Рахима (Жахон иқтисодиёти ва дипломатия университети)

### **2. Фалсафа ва ҳаёт соҳасидаги қарашлар**

Доцент Норматова Дилдора Эсоналиевна (Фарғона давлат университети)

### **3. Тарих саҳифаларидаги изланишлар**

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

### **4. Социология ва политологиянинг жамиятимизда тутган ўрни**

Доцент Уринбоев Хошимжон Бунатович (Наманган муҳандислик-қурилиш институти)

### **5. Давлат бошқаруви**

PhD Шакирова Шоҳида Юсуповна (Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги "Оила" илмий-амалий тадқиқот маркази)

### **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 ҳудудий маркази)



### **8.Адабиёт**

PhD Абдумажидова Дилдора Рахматуллаевна (Тошкент Молия институти)

### **9.Иқтисодиётда инновацияларнинг тугган ўрни**

Phd Вохидова Мехри Хасанова (Тошкент давлат шарқшунослик институти)

### **10.Педагогика ва психология соҳаларидаги инновациялар**

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

### **11.Жисмоний тарбия ва спорт**

Усмонова Дилфузахон Иброхимовна (Жисмоний тарбия ва спорт университети)

### **12.Маданият ва санъат соҳаларини ривожлантириш**

Тоштемиров Отабек Абидович (Фарғона политехника институти)

### **13.Архитектура ва дизайн йўналиши ривожланиши**

Бобохонов Олтибой Рахмонович (Сурхандарё вилояти техника филиали)

### **14.Тасвирий санъат ва дизайн**

Доцент Чариев Турсун Хуваевич (Ўзбекистон давлат консерваторияси)

### **15.Муסיқа ва ҳаёт**

Доцент Чариев Турсун Хуваевич (Ўзбекистон давлат консерваторияси)

### **16.Техника ва технология соҳасидаги инновациялар**

Доцент Нормирзаев Абдуқайом Раҳимбердиевич (Наманган муҳандислик-қурилиш институти)

### **17.Физика-математика фанлари ютуқлари**

Доцент Соҳадалиев Абдурашид Мамадалиевич (Наманган муҳандислик-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 Қаххоровна (Навоий вилояти табиий фанлар методисти)



**22.Биология ва экология соҳасидаги инновациялар**

Йўлдошев Лазиз Толибович (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 Ўктам Абдурахимович (Тошкент ирригация ва қишлоқ хўжалигини механизациялаш мухандислари институти)

**25.География**

Йўлдошев Лазиз Толибович (Бухоро давлат университети)

*Тўпلامга киритилган тезислардаги маълумотларнинг хаққонийлиги ва иқтибосларнинг тўғрилигига муаллифлар масъулдир.*

© Муаллифлар жамоаси

© Tadqiqot.uz

PageMaker\Верстка\Саҳифаловчи: Шахрам Файзиев

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

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

**ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ**

<b>1. Мадазимов Ғайбулло Нарзуллаевич</b> ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЖАРАЁНИДА ҚЎЛЛАНИЛАДИГАН МЕТОДЛАР.....	7
<b>2. Norqoziyeva Difuza</b> O'SMIRLAR SPORT MAKTABINING BOSHLANG'ICH GURUHLARIDA EGILUVCHANLIK VA CHAQQONLIK JISMONIY SIFATLARINI TARBIYALASH XUSUSIYATLARI .....	8
<b>3. Xushnodbek Shixov Omonovich</b> JISMONIY TARBIYANING INSON SALOMATLIGIGA TA'SIRI.....	9



## ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ

### ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЖАРАЁНИДА ҚЎЛЛАНИЛАДИГАН МЕТОДЛАР

*Мадазимов Ғайбулло Нарзуллаевич  
Наманган вилояти Чортоқ туман  
1-мактаб жисмоний тарбия фани ўқитувчиси*

**Аннотация.** Мақолада жисмоний тарбия жараёнида қўлланиладиган методлар тўғрисида фикрлар баён етилган.

**Калит сўзлар:** ҳиссий қабул этиш, кўрғазмалилик, жисмоний юкланиш.

Жисмоний тарбия жараёнида турлича методлар қўлланилади. Улар билвосита ёки бевосита ҳиссий қабул этиш, сўз орқали ёки кўрғазмалилик, ёки амалий ҳаракат фаолиятдан фойдаланишга асослангандир. Жисмоний тарбия методларига, асосан, амалий ҳаракат фаолияти киради, лекин бирорта таълим тарбияни сўз ва кўрғазмалилик методларга асосланмасдан туриб олиб бориб бўлмайди. Бу эса жисмоний тарбия методлари билан бир қаторда шу жараёнга кирувчи бошқа ҳамма методларни акс эттиради.

Жисмоний тарбия методларининг муҳим асосларидан бирини жисмоний юкланишни бошқариш ва уни дам олиш билан алмаштириш таркиби ташкил этади. Жисмоний юкланиш деб жисмоний машқларни организмга таъсир этувчи ҳамда содир бўладиган объектив ва субъектив қийинчиликларни енгиш даражасига айтилади. Жисмоний юклама организмнинг иш потенциали сарфланиши ва чарчаш билан бевосита боғлиқ бўлиб чарчаш жисмоний юкланиши билан ифодаланган тикланиш жараёни рўй берадиган дам олиш билан боғлиқдир. Шундай қилиб, жисмоний юклама чарчаш орқали иш қобилиятини тиклаш ва оширишга олиб келади. Жисмоний юкланишнинг самарадорлиги унинг ҳажмига ва шиддатига кўп пропорционал. Жисмоний юкланишнинг ҳажми деб айрим машқларнинг кўп вақтли таъсирчанлиги шунингдек маълум бир вақтда бажарилган жисмоний ишларнинг миқдорий йиғиндисига айтилади (айрим машғулот ёки унинг бир қисми давомида, бир ҳафта ва ҳ.к.). Жисмоний юкланишнинг шиддати унинг ҳар бир моментдаги

таъсир кучи, функция кучланганлиги, таъсирнинг бир вақтдаги қиймати билан характерланади. Шиддат кўрсаткичлари: ҳаракатни тезлиги, ишларнинг қуввати, қаршилиқлар оғирлиги, шунингдек машқлар бажарилишини тезлиги ва ҳ.к. Жисмоний юкланишнинг ҳажми ва шиддати кўрсаткичлари орасида тесқари пропорционал муносабат мавжуд. Бундан шу нарса келиб чиқадики баъзи машқларни шидати қанча юқори бўлса шунчалик ҳажм имконияти кам бўлади, ва аксинча. Жисмоний юклама жисмоний тарбиянинг турли методларида стандарт, такрорлаш машъ методи ҳар бир вақтида ўзининг ташқи параметрлари билан амалий бир хил ва ўзгарувчан бўлади. Иккала типдаги жисмоний юкланишлардан фойда чарчаш ҳосил қилган бир фаолиятдан бошқа иккинчи фаолиятга ўтиш бўлиши мумкин. Жисмоний юклама қисмлари оралиғининг узоклиги тикланиш процессларининг содир бўлиши қонуниятлари ва йўналтириш таъсирлари асосида ўрнатилади. Интервални 3 типи мавжуд:

1. Тўлиқ интервал (ординарий).
2. Қаттиқ ёки субинтервали.
3. Экстрималли ёки субинтервалли.

Тўлиқ ёки ординар интервал бу кейинги жисмоний юкламақисмига амалий тўлиқ иш қобилияти тикланиши. Бунда ишни қўшимча функция кучланишсиз амалга ошириш имкониятини беради.

Қаттиқ интервалда кейинги жисмоний юкламақисми етарлича тикланмаган вақтга тўғри келади - маълум вақтга ишни давом эттириш мумкин, лекин ташқи сон кўрсатишида ўзгаришсиз бўлиши ва физиологик ҳамда психологик кўрсаткичлари ортиб боради.

Экстримал ёки субинтервалли интервал – бунда кейинги жисмоний юкламақисми юқори ишчанлик қобилияти фазасига тўғри келади. Тикланиш жараёнининг қонуниятлари натижасида пайдо бўлади. Шундай қилиб жисмоний тарбия методлари асосларида жисмоний юкламава дам олишда тўғри фойдаланиш зарур.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Киличов Илём. Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти. – Бухоро: 2016 й



## О'SMIRLAR SPORT МАКТАБИНИНГ БОШLANG'ICH GURUHLARIDA EGILUVCHANLIK VA CHAQQONLIK JISMONIY SIFATLARINI TARBIIYALASH XUSUSIYATLARI

*Namangan viloyati chust tumaniga qarashli  
karkidon shaharcha jismoniy tarbiya fani oqtivchisi  
Norqoziyeva Dilfuza 57 maktab*

**Annotatsiya:** Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayonlarini o'z ichiga oladi. Boshlang'ich guruhlarda shug'ullanadigan o'smirlarda shu yoshda qulay kechadigan tezkorlik-kuch, egiluvchanlik va alohida koordinatsion sifatlarni rivojlantirish lozim.

**Kalit so'zlar:** sport, tezkorlik, egiluvchanlik, chaqqonlik, o'smir, mashq, jismoniy tarbiya.

Davlatimiz rahbari Shavkat Mirziyoyevning "Yoshlar ma'naviyatini yuksaltirish hamda ularning bo'sh vaqtlarini mazmunli tashkil etish bo'yicha" 5 ta muhim tashabbuslarning ikkincha bandiga e'tibor beradigan bo'lsak, bugungi kunda har bir yosh avlodni tarbiyasiga alohida vaqt ajratish, ularni jismonan va ma'nan yetuk bo'lib yetishlari uchun barcha sharoitlarni yaratish muhim vazifadir. O'quvchi yoshlarni jismoniy tarbiya darslarida doimo chiniqtirib borish, ularning qobiliyatlari va imkoniyatlaridan kelib chiqqan holda to'g'ri yo'nalish ko'rsatish, ularga mos keladigan sport turlarini tanlash pedagogning asosiy vazifalaridan biri hisoblanadi.

Boshlang'ich guruh o'quvchilarida egiluvchanlikni shakllantirishda turli xil mashqlardan foydalanish mumkin. Egiluvchanlik sifatiga ega bo'lgan o'smirlar har qanday amaliy harakat faoliyatlarda har tomonga egilish, burishish, o'tirib-turish, yotish, kerilish, umbaloq oshish (ag'nash) kabi faol harakatlarni bajaradilar. Bu mashqlarni bajarishda mushaklar, paylarning yumshoqligi, qayishqoqligi (qattiq), bo'g'inlar egiluvchanligi asosiy o'rinda turadi. Mazkur sifatlarni rivojlantirishda quyidgi sport mashg'ulotlarini doimiy bajarish tavsiya etish mumkin:

- gimnastika (erkin mashqlar), badiiy gimnastika, akrobatika, sinxron suzish (suv osti nafis gimnastikasi) va boshqa mashqlarda tezlik, kuchlilik sifatlari bilan egiluvchanlik holatlari mujassamlashib ketgan;

- shtanga ko'tarishda tizzalarga turish, shtangani ko'krakda saqlash (tirsaklar bukilishi), kurashdagi turli xil olishuvlar, yelkadan oshirib yiqitishdagi holatlarda egiluvchanlik xususiyatlari katta ahamiyatga ega.

Egiluvchanlik mashqlari mushak tolalarining harakatlanishida, umurtqa pog'onasi va gavdadagi barcha bo'g'inlarning harakat qilishini ta'minlashda muhim sifatlardan biridir. O'quvchi-yoshlar va talabalar jismoniy tarbiya darslarida gimnastika, akrobatika, kurash elementlarini bajarishga odatlanishi sport darslarini tashkil etishning muhim xususiyatlaridan biri bo'lib hisoblanadi. Jismoniy tarbiya jarayonida egiluvchanlikni mumkin qadar me'yoridan ortiq rivojlantirish salbiy oqibatga olib kelishi mumkin. Zaruriy harakatlarni imkoniyat darajasida erkin bajarilishini ta'minlaydigan holatda rivojlantirish, uning me'yori esa harakat bajariladigan maksimal amplitudadan ortmasligiga erishish, egiluvchanlik zahirasi boyitishga olib keladi. Egiluvchanlikdan kelib chiqadigan gipertrofiya, bo'g'inlarning anotomik tuzilishi doirasida rivojlanish o'zini oqlamaydi, chunki u rivojlanishning garmoniyasini buzadi, pedagogik maqsadlarga zid keladigan holga kelishi mumkin.

Xulosa qilsak, bolalar va o'smirlarning o'sishi va rivojlanishida qo'llaniladigan mashqlar va ularni to'g'ri sport turlariga yo'naltirish murakkab jarayon bo'lib, har bir bola bilan alohida shug'ullanishni talab etadi. Egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishda har bir mashqlarni tashkil etishda nazariy va amaliy tajribalarga asoslangan holda yoshlik xususiyatlariga e'tibor berish lozim.

Adabiyotlar:

1. Participation in sports in relation to adolescent growth and development Kelly A. Brown, Dilip R. Patel, and Daphne Darmawan, AME 2017.
2. Jismoniy tayyorgarlik asoslari, O'quv uslubiy qo'llanma, Toshkent 2010, B. 13-14.





## JISMONIY TARBIYANING INSON SALOMATLIGIGA TA'SIRI

*Xushnudbek Shixov Omonovich*  
*Xorazm viloyati Shovot tumanidagi 15 – umumiy o'rta*  
*ta'lim maktabining jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi*  
*xushnudbek@inbox.uz, 91- 278-61-71*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada jismoniy tarbiyaning inson salomatligiga ta'siri haqida so'z yuritiladi.

**Kalit so'zlar:** Salomatlik, jismoniy tarbiya, sport o'yinlari, salomatlikni asrash, salomatligini asrash, sport turlari, jismoniy mashqlar, badantarbiya

Salomatlik - dunyodagi eng katta boylik sanaladi. Mutaxassislarning baho berishicha, aholi salomatligining 40-50% hayot tarziga bog'liq. Zararli odatlar, noto'g'ri ovqatlanish, alkogol va tamakini me'yoridan ortiq iste'mol qilish, ko'p o'tirish, stress, atrof muhitning iflosligi turli kasalliklarga, yurak-qon va nafas olish tizimi kasalliklari kabi ko'plab kasalliklarga olib keladi. Jismoniy tarbiyaning inson tanasiga va organlariga aynan qanday tarzda ta'sir etishini butun dunyo olimlari e'tirof etadilar. Haqiqatdan ham, jismoniy tarbiya har bir kishi hayotida juda muhim ahamiyat kasb etib, ajratib bo'lmas qismdir. Shu sababdan, yurtimizda yetuklik komillikka erishish bosqichlaridan biri bo'lganligi bois jismoniy tarbiya va sport o'yinlariga juda katta e'tibor qaratilmoqda. Salomatlik inson hayotida, ayniqsa, yoshlik chog'larida muhim ahamiyatga ega. Salomatlik darajasi uning kasbiy qobiliyatiga, ijodiy o'sishiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Salomatlik ahvoli inson omilining tabiiy asoslariga ta'sir etishini qayd etish muhim ahamiyatga ega. Mustahkam salomatlik ish kuch sifatini ham oshiradi. Shunday qilib, sog'lom inson – yuqori sifatli ishchi kuchidir. Yosh o'tgan sayin va sog'lom hayot tarzini buzilishi bilan orttirilgan kasalliklar surunkali kasalliklarga aylanadi. Bundan inson qanday hayot tarzi yuritishiga qarab salomatligi darajasi haqida so'z yuritish mumkin, degan xulosaga kelish mumkin. Salomatlikni asrash va mustahkamlash deganda jismoniy rivojlanish, gavda tuzilishi, jismoniy va funksional tayyorgarlikni yaxshilash tushiniladi. Salomatlikni yaxshilashga esa muntazam jismoniy mashqlar orqali erishish mumkin.

Abu Ali ibn Sino salomatlik haqidagi fanning asoschilaridan biridir. Alloma kasalliklarning oldini olish va ularni davolash bilan birgalikda salomatlikni asrashga ham katta e'tibor bergan. U jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish, sog'lom bo'lishning kuchli omili ekanligini ko'p bora qayd etgan va sog'liqni saqlash uchun yetti omilga e'tiborni qaratgan:

- Bosiqlik;
- Ovqatlanish tartibi;
- Gavdani tik tutish;
- Toza havo;
- Qulay kiyim;
- Jismoniy harakatlar;
- Ruhiy harakatlarning ravonligi.

Yuqorida aytilgan har bir omil inson salomatligiga ijobiy ta'sir etishida muhim o'rin egallashini bugungu kun ilm-fam ham isbotlab beradi. Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish salomatlikni mustahkamlashga, o'qish unumdorligini oshirishga yordam beradi, jismoniy madaniyat elementlarini shakllantiradi. Salomatlik – ijtimoiy – iqtisodiy, biologik, ekologik, tibbiy va psixoemosional ta'sirlarning natijasidir va uni sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar yordamida mustahkamlash mumkin. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar organizmning tashqi muhitni salbiy ta'siriga qarshiligini oshiradi va shu sababli salomatlikni mustahkamlash va kasalliklarni oldini olishda samarali vosita hisoblanadi. Shu munosabat bilan yoshlarni har tomonlama komil inson qilib tarbiyalashga yordam beruvchi, o'zaro bog'liq aniq vazifalarni bajarishga yo'naltirilgan bo'lishi lozim. O'quvchi yoshlar salomatligini asrash va mustahkamlash masalalarini hal etish yosh avlodni jismonan va ma'nan voyaga yetkazish, rivojlanib kelayotgan



davlatning faol quruvchilarini har tomonlama tarbiyalashning asosiy hisoblanadi. Shuning uchun sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya yoshlar salomatligini asrash va mustahkamlash, kasalliklarning oldini oluvchi jarayon bo'lib hisoblanadi. E'tirof etish zarurki, sport turlari bilan shug'ullanuvchilarning mashg'ulotlarida ham sog'lomlashtiruvchi vositalar, tadbirlar o'z mazmuni, vazifasi va o'rniga egadir. Umuman olganda jismoniy va aqliy mehnat bilan shug'ullanuvchilarning harakat faoliyatlarini nazarda tutgan holda ularning mehnat qobiliyatini ta'minlovchi jismoniy mashqlar, turli xil o'yinlar, sayr - sayohatlar sog'lomlashtirish vazifasini o'taydi.

Shu sababli, jismoniy tarbiya va sport o'yinlari bilan muntazam shug'ullanish inson salomatligiga, turmush tarziga ijobiy ta'sir qiladi. Muntazam ravishda badantarbiya, sport bilan shug'ullangan insonlar sog'lom va ko'rkam ko'rinishga, sog'lom va to'g'ri turmush tarziga ega bo'lish bilan birga jamiyat hayotida yetakchi kuch, zarur insonga aylanadilar.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. T. Usmonxo'jayev, S. Arzumanov "Jismoniy tarbiya". Toshkent, O'qituvchi, 2007
2. И. Филиппович «Теории и методика гимнастика». Москва. Наука. 1991

**TADQIQOT.UZ**  
**ТОМОНИДАН ТАШКИЛ ЭТИЛГАН**

**"ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ТАДҚИҚОТЛАР"**  
**МАВЗУСИДАГИ РЕСПУБЛИКА 17-КЎП ТАРМОҚЛИ**  
**ИЛМИЙ МАСОФАВИЙ ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИЯ**  
**МАТЕРИАЛЛАРИ**

**(11-қисм)**

**Маъсул муҳаррир:** Файзиев Шохруд Фармонович  
**Мусахҳиҳ:** Файзиев Фаррух Фармонович  
**Саҳифаловчи:** Шахрам Файзиев

Эълон қилиш муддати: 30.06.2020

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

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