



Tadqiqot **uz**

ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ТАДҚИҚОТЛАР МАВЗУСИДАГИ КОНФЕРЕНЦИЯ МАТЕРИАЛЛАРИ

2020

- » Ҳуқуқий 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



conferences.uz

No 21
31 октябрь

**"ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ТАДҚИҚОТЛАР"
МАВЗУСИДАГИ РЕСПУБЛИКА 21-КҮП ТАРМОҚЛИ
ИЛМИЙ МАСОФАВИЙ ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИЯ
МАТЕРИАЛЛАРИ
11 - ҚИСМ**

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

**MATERIALS OF THE REPUBLICAN
21-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 21-күп тармоқли илмий масофавий онлайн конференция материаллари тўплами, 31 октябрь 2020 йил. - Тошкент: Tadqiqot, 2020. - 16 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 (Наманганд мухандислик-қурилиш институти)

5.Давлат бошқаруви

PhD Шакирова Шоҳида Юсуповна (Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси хузуридаги "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 худудий маркази)



8.Адабиёт

PhD Абдумажидова Дилдора Раҳматуллаевна (Тошкент Молия институти)

9.Иқтисодиётда инновацияларнинг тутган ўрни

Phd Вохидова Мехри Ҳасанова (Тошкент давлат шарқшунослик институти)

10.Педагогика ва психология соҳаларидағи инновациялар

Турсунназарова Эльвира Тахировна (Навоий вилоят халқ таълими ходимларини қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш худудий 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

Бобохонов 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 стандартлантириш ва сифат менежменти кафедраси мудири

20.Ветеринария

Жалилов Фазлиддин Содиқович, фарм.ф.н., доцент, Тошкент фармацевтика институти, Дори воситаларини стандартлантириш 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 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. Abduraximova Gulmiraxon Abduxalilovna BOLALARNING JISMONIY RIVOJLANISH DARAJASINI BELGILOVCHI KO'RSATGICHLAR VA ULARNI ANIQLASH USULI	7
2. Ahmedova Diyora Asliddin qizi AN'ANAVIY DARSLAR ORALIG'IDA JISMONIY DAQIQALAR VA JISMONIY TANAFFUSLARNING FOYDASI	9
3. Ashurov Rashid Soatqulovich YENGIL ATLETIKA.....	10
4. Hayitov Iskandar Tursunmurodovich SUZISHNI INSON ORGANIZMIGA TA'SIRI	11
5. Sattorova Munojat Oripovna SOG'LOM AVLODNI TARBIYALASHDA XARAKATLI O'YINLARNI ROLI	12
6. Холматов Баҳтиер Расулович, Ҳолмуродов Улугбек Пазлидинович, Султанов Музаффар Сатвoldинович 5 ТА МУҲИМ ТАШАББУС ТАРКИБИДА МИЛЛИЙ ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИНГ АҲАМИЯТИ	13
7. Хайитов Құдратбек Қўқонбоевич, Рахматов Шукурилло Эргашбоевич, Машукоров Зикрилло Турсунбоевич ЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИЛАРНИ УМУМИЙ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНТИРИШДА	14
8. Алимов Шавкатбек Шухратбекович, Акбаров Обиджон Абдусаломович, Ахмадалиев Илёсбек Хамидjon ўғли МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ ТАШКИЛОТЛАРИДА БОЛАЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ УМУМИЙ ХУСУСИЯТЛАРИ.....	15



ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ

BOLALARNING JISMONIY RIVOJLANISH DARAJASINI BELGILOVCHI KO'RSATGICHALAR VA ULARNI ANIQLASH USULI.

*Abduraximova Gulmiraxon Abduxalilovna
Farg'onona viloyati Beshariq tumani
25-sonli umumiy o'rta ta'lim maktabi
Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi
Tel:+998994630399
Nilufar1999@gmail.com*

Ma'lumki, har bir odam umrining 11 yilini maktabda o'tkazadi. Bu davr o'ziga xos xususiyatlarga ega. Bu davrda bola va o'smir organizmi uzlucksiz o'sadi va rivojlanadi. Shu bilan birga u tashqi muhitning turli ta'siriga juda beriluvchan bo'ladi. Boshqacha qilib aytganda, yoshlarning yashash, o'qish va tarbiyalanish sharoiti ularning normal o'sishi va rivojlanishiga, sog'ligiga salmoqli ta'sir ko'rsatadi. Binobarin bu sharoitning qulay yoki noqulay tashkil qilinishiga ko'ra, bolalar va o'smirlarning o'sishi va rivojlanishi normal yoki nonormal bo'lishi mumkin.O'quvchi bolalarning rivojlanish darajasini aniqlovchi eng yaxshi testlardan biri bu- *Garvard step-test yoki «Garvard» testi (GSTI)* hisoblanadi.Bu test orqali organizim tiriklik darajasini taminlab turgan yurak ishlashini tekshiriladi.Bu ko'rsatkich bilamizki inson hayotida asosiy ko'rsatkichlardan biri hisoblanadi. U quyidagi formula orqali aniqlanadi:

$$GSTI = \frac{t * 100}{(a+b+c) * 2}$$

Bunda: *t-harakatni bajarish vaqt, a,b,c-yurak urushi(puls).*

Testni o'tkazish uchun pog'onacha tayyorlanadi.Va shu pog'onaga chiqib -tushib mashq qilinadi. Harakatni bajarish uchun 5 daqiqa vaqt berilsa o'quvchi dastlab 1 daqiqa davomida harakatni bajaradi,bajarib bo'lgach uning pulsi yozib olinadi.Keyin bir daqiqa dam oladi.Va yana shu ketma-ketlikda harakatni 3 marotaba bajaradi.(1-rasm)



1-rasm.Harakatni bir morotaba bajarish ketma-ketligi.Pasta ko'rsatilgan jadval bo'yicha bu harakat minutiga 30 marta takrorlash kerak.

Quyidagi jadval bo'yicha bajarilsa maqsadga muvofiq bo'ladi:
Garvard step – testi.



Guruqlar	Pog'ona balandligi (sm)	Ko'tarilish davomiyligi (minut)	Ko'tarilish miqdori (1 minutga)
8 yoshdan kichik yigit-qizlar	35	2	30
8-12 yoshli yigit-qizlar	35	3	30
12-18 yoshli qizlar	40	4	30
12-18 yoshli yigitlar	50	4	30
Erkaklar	50,8	5	3
Ayollar	43,2	4	30

GSTI 90 dan yuqori bo'lsa, u farqlanuvchi reaksiya hisoblanadi. 81-90 dan ortganda juda yaxshi, 71-80 da yaxshi, 61-70 da etarli darajada, 51-60 yomon va 50 dan pasti juda yomon hisoblanadi.

Foydalanimadigan adabiyotlar.

1. Koveshnikov V.G. Nikityuk B.A. «Meditinskaya antropologiya», Kiev 1992
2. Nikityuk B.A. Chtetsov V.P. «Morfologiya cheloveka», MGU, 1990.
3. J.X. Hamidov A.T. Oqilov. K.N. Nishonboev va boshqalar «Tibbiy biologiya va irsiyatdan qo'llanma» T. Ibn Sino nomidagi nashr. 1991 y.



AN'ANAVIY DARSLAR ORALIG'IDA JISMONIY DAQIQALAR VA JISMONIY TANAFFUSLARNING FOYDASI.

*Ahmedova Diyora Asliddin qizi
Samarqand shahar 66-umumiy o'rta ta'lif maktabi
jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi
Telefon raqami: 94 184 67 74*

Annotatsiya. O'zbekistonda aholining barcha qatlamlarini jismoniy tarbiya va sport bilan mutazam shug'ullanishga jalg etish orqali aholida kasallikka qarshi immun tizimini shakllantirish maqsad qilingan.

Kalit so'zlar. Xalq ta'lifi vazirligi, "Sport daqiqasi", klassifikatsion, talab, me'yor, Texnika.

Prezidentning "Ommaviy sportni rivojlantirish va sog'lom turmush tarzini har bir fuqaroning hayotiga kiritishga qaratilgan chora-tadbirlar to'g'risida"gi qarori loyihasi e'lon qilindi. O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'lifi vazirligi Oliy va o'rta maxsus ta'lif vazirligi, Jismoniy tarbiya va sport vazirligi bilan birgalikda ikki oy muddatda umumta'lif, professional va oliy ta'lif muassasalarida darslar oralig'ida (katta tanaffus vaqtida) "Sport daqiqasi" jismoniy mashqlari, darslar boshlanishidan oldin 2 daqiqa nafas olish mashqlarini o'tkazish tartibini ishlab chiqadi va amaliyotga joriy etadi.

O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi bilan kelishilgan holda sportchi yoshlarni saralash va katta sportga iqtidorli sportchilarini tanlab olish (seleksiya), yoshlarni orasida sportni ommalashtirishda yuqori natijalarga erishish maqsadida hududlarning o'ziga xos xususiyatlari, aholining qiziqishi va xohish-istiklaridan kelib chiqib, umumta'lif maktablarini kamida bittadan ustuvor, istiqboldagi, rivojlanayotgan, shu jumladan milliy sport turlariga ixtisoslashtiradi.

Bizga ma'lumki jismoniy tarbiya shakl jihatdan dars sifatida davlat dasturi asosida olib boriladi. Sport esa klassifikatsion dasturlarning talab va meyorlari asosida maxsus mashg'ulotlar (trenirovka) va musobaqalar orqali amalga oshiriladi. Jismoniy madaniyat mashg'ulotlarining mazmunlari eng avvalo turli xil mashqlar, o'yinlar va sport turlarining qismlarini (elementlarini) o'zida mujasamlashtiradi. Demak jismoniy madaniyat mashg'ulotlari o'ziga xos tartib-qoidalar asosida bajarilishi va ma'lum chegaralar qo'yilmasdan amalga oshiriladi. Texnika so'zining ma'nosi maxorat degan ma'noni anglatadi. Jismoniy mashq qilish deb sportchining ma'lum turi bo'yicha yuqori malakaga va natijaga erishish uchun amalda maxsus xarakatlarni bajarish jarayoniga aytildi. Mashq qilish o'z ichiga jismoniy, texnik, taktik, ma'naviy va irodaviy kabi tayorgarliklarni oladi. Sport texnikasi-yuksak samaradorlik bilan ajralib turadigan xarakat vazifalarni hal qilish uslubidir. Sportchilarining texnik tayorgarligi sportchi tomonidan yuqori sport natijalariga erishishni ta'minlovchi xarakatlar tizimining egallanganlik darajasi bilan tavsiflanadi. Sportchilarining texnik tayyorgarligi bir qator murakkab vazifalarni xal etishga yo'naltirilgan- maksimal kuchlanishdan foydalanish samaradorligini oshirish ish kuchlanishni tejash musobaqa faoliyatining o'zgaruchan holat sharoitlarida xarakatlanish tezligi, aniqligini oshirish. Sport texnikasini takomillashtirish ko'p yillik tayyorgarligi davomida amalga oshiriladi. Texnik maxorat deganda keskin sport musobaqasi sharoitida eng oqilona xarakat texnikasini mukammal egallash tushuniladi. Jismoniy mashqlar nazariyasini bilish quydagi pedagogik vazifalardan kelib chiqib, o'qituvchiga eng samarali jismoniy mashqlarni tanlab olishga imkoniyat yaratadi. Jismoniy mashqlar tushincha siodamning xarakati va xarakat faoliyatining bog'liqligini bilan tasavvur qilinadi. Harakat organizimning motor funksiyasi bo'lib, gavda holatining va uning bo'limlarini o'zgarishidir.

Foydalilanigan adabiyotlar ro'yxati.

1. Salomov R.S. "Sport mashg'ulotining nazariy asoslari" T.,2005 y
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Ommaviy sportni rivojlantirish va sog'lom turmush tarzini har bir fuqaroning hayotiga kiritishga qaratilgan chora-tadbirlar to'g'risida"gi qarori
3. www.ziyouz.com



YENGIL ATLETIKA

*Qashqadaryo viloyati G'uzor tumani
1-maktabning jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi.
Ashurov Rashid Soatqulovich.*

Annotatsiya: Yugurish jismoniy tarbiya orqali harakatlarni mustaqil bajariladigan sport turidir.
Kalit so'zlar: Kross yugurish,Moksimon yugurish,Yurish turlari.

Yengil atletika — sportning eng ommaviy turlaridan biri; turli masofalarga yugurish, sportcha yugurish, sakrash (balandlikka, uzunlikka, uch hatlab, langarcho'p bilan), uloqtirish (nayza, lappak, bosqon), yadro irg'itish, ko'pkurash (o'nkurash, yettikurash) mashqlarini o'z ichiga oladi. Yengil atletikada 50 dan ziyod mashq bor, ulardan 49 tasi Olimpiada o'yinlari dasturiga kiri-tilgan (2000 yilgi Sidney olimpiadasida erkaklar Yengil atletikaning 22, ayollar 20 turida musobaqalashishdi). Bundan tashqari, Yengil atletika zamonaviy beshkurash va triatlon sport turlarining bir mashqini tashkil etadi, barcha sport turlarining mashgulot, ta'lim muassasalarining o'quv, harbiytayyorgarlik, salomatlik mashqlari, o'quvchi-yoshlarning "Alpomish" va "Barchinoy" sport sinovlari dasturidan joy olgan. Gomerning "Iliada", Ibn Sinoning "Tib qonunlari" va b. kitoblarda Yengil atletika mashqlariga oid ma'lumotlar uchraydi.

Yurish turlari:

Yurish qoidalariga rioya qilinganda tana,orqa va qorin mushaklari ancha mustahkamlandi, oyoq kafti mushaklari rivojlanadi,qomat to'g'ri shakllanib boradi.Yurishning quyidagi turlari mavjud:

Bir me'yorda oddiy yurish.Siz yugurganingizda tovoningizni yerga qo'yasiz,so'ngra oyoq uchi tomon harakatlanib yurishga o'tasiz.

Shaxdam qadam tashlab yurish.Bu askarcha yurishga o'xshab ,oyoqni ko'tarib, oyoq kaftini to'la qo'yiladi.

Yugurish turlari:Bolalar hayotida yugurish boshqa harakatlarga nisbatan ko'proq uchraydi. Yugurushning quyidagi turlari: Sizga tavsiya etiladi:

Oddiy yugurish.Bu-yugurish qoidasini to'g'ri bajargan holda erkin, yengil qo'llarni tabiiy harakatlantirib yugurishdir.

Sakrab-sakrab yugurish.Tez va keng harakat qilib oyoqdan oyoqqa sakrab yuguriladi.

Sekin yugurish,boshqa yugurishlarga nisbatan ko'proq qo'llaniladi.Bu yugurish umumiy chidamlilikni rivojlantiradi, organizmning funksional imkoniyatlarini kengaytirdi.

Kross yugurish.

300,500,800 m kross yugurish.Bu yugurish turlaridan biri bo'lib,o'rta me'yorda yuguriladi.2-sinf o'quvchilarida bu yugurishning vaqtি hisobga olinmaydi.Kross yugurish tekis,baland-pastlik,o'rmonzor joylarda o'tkaziladi.Bu yugurish o'quvchilar chidamliligini tarbiyalaydi.

Moksimon yugurish:

Moksimon yugurish tezkorlik, chaqqonlik sifatlarini tarbiyalaydi. Ushbu yugurish yakka va jamoaviy tarzda o'tkazilib, gobililar aniqlanadi, vaqt ham hisobga olinadi.

Qo'llar harakati sekin, tirsakdan bukilgan, qo'llar navbatma-navbat ko'krakdan yuqori bo'lmagan holda old tomonga ko'tariladi, so'ng tirsak orqaga, yuqoriga yo'naltiriladi, qo'l barmoqlari taxminan bel sathida bo'ladi. Bosh sal ko'tarilgan, yelka bo'sh qo'yilgan.

Qo'llar holatini o'zgartirib oyoq uchida yurish.

Tizzani yuqori ko'tarib yurish. Harakat tez va aniq, qadamlar qisqa va dadil bo'ladi.

Yarim cho'qqayib o'tirish va cho'qqayib o'tirgan holda yurish lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Boshlangich sinf jismoniy tarbiya darsliklari,
2. Sport jurnali.



SUZHISHNI INSON ORGANIZMIGA TA'SIRI.

*Hayitov Iskandar Tursunmurodovich
Navoiy viloyati Nurota tumani
BO'SM "Yoshlik" suzish hafzasi suzish bo'yicha trener
Telefon raqami: 99 753 07 41*

Annotatsiya. Ibtidoiy odamlar hayotida suv katta ahamiyatga ega bo'lib, bu muhitni o'zlashtirib olish zarurati yashash uchun kurashning nihoyatda og'ir sharoitlarda undan suzish malakasini talab qilgan. Odam suvni ilohiyashtirgan, undan qo'rqqan, uning oldida bosh eggan.

Kalit so'zlar. Yuvinish, suzish, koordinatsiya, skolioz, bukchayganlik, simmetrik harakatlar, brass.

Qadimgi hind donishmandlarining hikmatlari: "Yuvinish o'nta ustunlikni beradi: aqlning ravshanligi, bardamlik, tetiklik, salomatlik, kuch, go'zallik, yoshlik, tozalik, tananing yoqimli rangi va go'zal ayollaming e'tibori" Suzish chiniqishning hamda past haroratga organizmning bardoshligini oshirishni, shamollahni va boshqa tashqi sharoitning o'zgarishlariga bardoshligi oshirishning yaxshi usulidir. Suv yuqori issiqlik o'tkazuvchanligiga ega bo'lib, aynan shu uning yuqori chiniqtirish xususiyatlarini belgilab beradi. Suvda bo'lish organizmning issiqlik uzatishni regulyasiyalovchi mexanizmlarining mashq qildiradi, ulaming harorat o'zgarishiga bardoshligini oshiradi. Chiniqishdan tashqari suzish unikal jismoniy mashq bo'lib, salomatlikni jismoniy rivojiga va kuchayishiga yordam beradi. Masalan, sport usullari bilan suzish barcha guruh mushaklami garmonik rivojlantiradi, chidamlik, kuch, tezlik, egiluvchanlik, chaqqonlik (koordinatsiya) kabi jismoniy sifatlaming rivojiga va mukammallashuviga yordam beradi. Ham suvda, ham quruqlikda bajariluvchi mashqlar nafaqat oyoq va qo'llar mushaklarini, balki tananing mushaklarini ham kuchaytiradi, bu esa bolalar va o'smirlaming o'z gavdalarini to'g'ri tutishlariga ko'maklashadi va shakllantiradi. Simmetrik harakatlar va gavdaning gorizontal holati tufayli, umurtqa pog'onasi stolbi unga tushuvchi tana vaznidan yuksizlantiriladi. Bukchayganlik va skolioz kabi gavdani tutishdagi nuqsonlami yo'q qilish imkoniy paydo bo'ladi. Oyoqlaming tinimsiz va suvning doimiy qarshiligi holatidagi harakatlanishi gojenostop mushaklarini va bo'g'inlarini mashq qildiradi, bolalar oyoq kaftini shakllanishi va mustahkamlanishiga ko'maklashadi. Suzish - aerob jismoniy mashqlar turi bo'lib, bolalar va yoshamming qonida o'sish gormoni - somatotropinning 0-20 barobar ko'payishiga olib keladi. Bu esa tananing uzunligini oshishiga, mushaklar massasini, yurak va o'pka massasini o'sishini ta'minlaydi. Ko'krakda krol usulida, brass yoki batterflay usulida suzishda nafas olish va nafas chiqarish qiyinlashadi, chunki nafas olishda suv ning tanaga bosimini yengish zarur, nafas chiqarishda esa suvning qarshiligini yengish zarurdir. Shu sababli nafas olish mushaklari vaq o'tishi bilan mustahkamlanadi va rivojlanadi. Natijada o'pkalarning-, hayotiy hajmi va ko'krak qafasining hajmi o'sadi. Xuddi shunday, suzish organizmning yurak-tomir tizimiga hair, ijobji yuksizlantiradi. Suzish vaqtida gavdaning gorizontal holsti yurakning ishlashi uchun yengil sharoitlami ta'minlaydi. Suzish bilan shug'ullanish natijasida qonning sistologik bosimi kamayadi tomirlaming elastikligi oshadi, yurakning zerb hajmi ko'payadi. Bum yurak urish chastotasining o'zgarishidan ko'rish mumkin. Suzish bilan muntazam ravishda shug'ullanuvchi odamlarning yuraklari minutiga 10-15 marotaba kamroq uradi. Yurakning ish ritmi optimallashadi. Suzish bilan shug'ullanish organizmning immun tizimining himoya hususiyatlarini oshiradi, infeksion va shamollah kasalliklariga bardosh berish kuchayadi; odam organizmida almashish jarayonlarining jadalligi oshadi. Suzish mashg'ulotlari mobaynida suvda muntazam ravishda bo'lish bolalar va kattalaming nerv tizimiga tinchlaniruvchi ta'sir qiladi va emotsiional bardoshlilikni oshirib baquvvat va tinch uyquni ta'minlaydi. Suzish bilan shug'ullanish insoning aqliy ishchanligini oshiradi. Suzish butkul ravishda tayan-harakatlanish apparatining jarrohat olishini, siltanishlarni, sinishlar va boshqalari oldini oladi.

Foydalilanigan adabiyotlar ro'yxati.

1. Geyger A.I., Po'latxo'jayeva M.I. Suzish nazariyasi va uslubiyati T-2015
2. Korbut V.M., Isroilova R.G., Voljin V.I. Suzish texnikasi va unga o'rgatish uslublari O'quv qo'llanma Toshkent 2010
3. www.ziyouz.com



SOG'LOM AVLODNI TARBIYALASHDA XARAKATLI O'YINLARNI ROLI.

*Sattorova Munojat Oripovna
Qashqadaryo viloyati Qarshi shahri №35- umumiy
o'tra ta'lifi maktabining jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi
Tel: 91 474 71 84*

Annotatsiya: Maqolada xar tomonlama etuk ,komil insonni tarbiyalash butun xalqimiz oldida turgan dolzARB masala ekanligi haqida so'z boradi.Farzandlarimizni xar jixatdan soglon voyaga etkazishda jismoniy tarbiya va sport muxim axamiyatga ega ekanligi haqida yoziladi. Buning uchun umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarining sifat samaradorligini oshirishni taqozo etishi takidlanadi.

Kalit so'zi: Jismoniy madaniyat, kurash, Milliy xarakatli o'yinlar, gimnastika, yengil atletika, kurash.

Bugungi kunda amalga oshirilayotgan barcha ishlariMiz zamirida farzandlarimizning baxtu saodati va ularning yorug' kelajagini ta'minlash kabi maqsad yotadi.Salomatlilikni mustaxkamlashning eng qulay usullaridan biri –kishilarning jismoniy madaniyatini yuksaltirishdir.

Jismoniy madaniyat va sportni xalqimizning hayotiga ko'proq singdirish, ishlarni mustaqillik ruxida tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportning o'rni beqiyosdir.Xalqimizning milliy o'yinlari ana shu maqsadda keng qo'llanib kelinayotgan muhim vositalardan biridir. Insonlarning tabiiy xarakatlari maxsus jismoniy mashqlar va milliy xarakatli o'yinlar orqali tarbiyalanadi. Bu o'yinlar jismoniy xolatlar va insoniy fazilatlarni shakllantirish, ularni tobora kengaytirishda muxim omillardan biri xisoblanadi.Barcha xarakatli o'yinlar axloqiy,aqliy,estetik xamda mehnat tarbiyasi bilan uzviy bogliq. Xalq milliy xarakatli o'yinlarga e'tiborni kuchaytirish ushbu yunalish buyicha faoliyat olib borayotgan mutaxassislar oldiga mas'uliyatli vazifalarni yuklamoqda. Xarakatli o'yinlarning soddaligi, ishtirokchilar tarkibining o'zgaruvchanligi bunday o'yinlardan tarbiyada juda keng foydalanish imkonini yaratadi. Milliy xarakatli o'yinlar o'quvchilarning jismoniy tarbiyasida ularni soglon ,ezgu maqsadlar yo'lida birlashtiruvchi manba xisoblanadi. Xarakatli o'yinlarning eng muxim va ustuvor tomoni shundaki , o'yin joylari ma'lum chegara bilan belgilanadi xamda o'yin koidalariga tulik rioya qilishni talab etadi. O'yinlarning tartibli , mazmunli va qiziqarli o'tishida o'qituvchi va faol o'quvchilarning roli goyat katta.Ba'zi jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari xarakatli o'yinlarga uncha e'tibor berishmaydi. Bir qancha darslarni ,ya'ni gimnastika ,engil atletika ,kurash kabi darslarda xarakatli o'yinlarni nomigagina tashkil qiladilar.Xarakatli o'yinlar uchun ajratilgan dars soatlarini xam boshqa turlar bilan kushib o'tadilar.Ushbu o'yinlar xaqida etarlicha ma'lumot bermaydilar.

Eshitish,xis etish kabi tuygularni rivojlantirishda mazmun va maqsad jixatdan qo'llash uchun o'yinlar g'oyat ko'pdir.» Arg'amchili estafeta «, «Kal'a ximoyasi»,»Top ,lekin aytma ,»Olib qochar «, «Bush joy «, «Ok terakmi ,ko'k terak «kabi xarakatli o'yinlar o'quvchilarni chaqqonlikka ,epchillikka o'rgatadi xamda ularning zavqini oshiradi.Maktab davridan boshlab o'quvchilarning ma'naviy jismoniy shakllanishida xarakatli o'yinlarning o'rni beqiyosdir. Xarakatli o'yinlar inson ruxiyatiga ijobjiy ta'sir etib ,charchash muddatini orqaga suradi. Xarakatli o'yinlar uzining xamma bopligi xamda ta'sirchanligi bilan boshqa sport turlaridan ajralib turadi.Xarakatli o'yinlarni nafakat maktab o'quvchilari ,balki katta eshdagilar xam marok bilan uynaydilar va sevib tomosha kiladilar.Bunday o'yinlarni jismoniy tarbmya darslaridagina emas,balki dam olish soatlarida ,oilada ,maxallalarda xam utkazish mumkin. Muxim sifatlarni rivojlantirishga muljallangan umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashklarga doir baen kilingan material kuprok o'yin tarzida beriladi ,lekin mashklarni tushuntirish va faol dam olish uchun kiskacha tanaffuslar beriladi.Uyin mashklaridan keyin o'quvchilarga oxista yuriladigan mashklarni eki dikkat –e'tiborni ustiradigan mashklarni bajartirish lozim.

Xulosa

Xulosa kilib aytganda ,xarakatli o'yinlar o'quvchilarni jismonan chiniktiradi,tezkorlik ,epchillik,egiluvchanlik ,chidamlilik sifatlarini rivojlantiradi. Xarakatli o'yinlar bolalarda dustlik ,vatanparvarlik xislarini ,ijtimoiy –foydali mexnatga ongli munosabatini shakllantiradi. Ukvuchilarda sofdillik ,mardlik ,jamoadagi uz burchini xis kilish kabi sifatlarni tarbiyalaydi.



5 ТА МУХИМ ТАШАББУС ТАРКИБИДА МИЛЛИЙ ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИНГ АХАМИЯТИ

Холматов Бахтиер Расулович,

*Андижон шаҳар ҳалқ таълими бўлимига қараби
21-умумтальим мактаби жисмоний тарбия ўқитувчisi.*

Холмуродов Улугбек Пазлидинович,

*Андижон шаҳар 18-умумтальим мактаби
жисмоний тарбия ўқитувчisi.*

Султанов Музаффар Сатволдинович,

*Андижон шаҳар 25-умумтальим мактаби
жисмоний тарбия ўқитувчisi.*

Аннотация: 5 та муҳим ташабbusни ёшлар орасида тарғиб қилишда миллий ҳаракатли ўйинларнинг ахамияти ёшларни маънавий ҳамда жисмоний камолотга етишида асосий воситалиги ҳақида қисқача маълумотлар келтирилган.

Калит сўзлар: 5 та муҳим ташабbus, миллий ҳаракатли ўйинлар жисмоний чиниқтириш, спорт иншооти, спорт соғломлаштириш, жисмоний тарбия, оммавий тадбирлар.

Маълумки, давлатимиз раҳбари ижтимоий, маънавий-маърифий соҳалардаги ишларни янги тизим асосида йўлга кўйиш бўйича 5 та муҳим ташабbusни илгари сурган эди. Мамлакатимиз аҳолисининг 30 фоизини 14 ёшдан 30 ёшгacha бўлган йигит-қизлар ташкил этади. Уларнинг таълим олиши, касб-хунар эгаллаши учун кенг шароит яратилган. Шу билан бирга, ёшларнинг бўш вақтларини мазмунли ўтказишни ташкил этиш долзарб масала ҳисобланади. Ёшлар канчалик маънавий баркамол бўлса, турли ёт иллатларга қарши иммунитети ҳам шунчалик кучли бўлади.

Иккинчи ташабbus – ёшларни жисмоний чиниқтириш, спорт соҳасида қобилиятини намоён қилишлари учун зарур шароитлар яратишга йўналтирилган.

5 та муҳим ташабbusни ҳаётга тадбиқ қилишда ёшларни жисмоний чиниқтириш ҳамда спорт соҳасида қобилияtlарини тўлиқ намоён қилишларида миллий ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш юқори самара беради. Ёшларни қадриятларимиз, урф-одатларимиз, ота-боболаримиздан бизгача етиб келган миллий ҳаракатли ўйинларини онгига, руҳиятига сингдириш орқали ёшларни маънавий ҳамда жисмоний камолотга етишида асосий воситаларидан бири ҳисобланади. Ўқувчи ёшларни қадриятларимиз, урф-одатларимиз, ота-боболаримиздан бизгача етиб келган миллий ҳаракатли ўйинларга ўргатиш орқали ўқувчи ёшларни маънавий ҳамда жисмоний камолотга етказиша таълим муассасалари ўқитувчилариiga катта масъулият юклайди. Мустақилликнинг шарофати туфайли, шаҳар ва қишлоқларда ёшларни мунтазам спорт билан шуғуланишлари ва спорт соғломлаштириш тадбирларини ўтказиш учун спорт ўйини майдончалари курилиб фойдаланишга топширилмоқда. Бу ўз навбатида, ёшларни бўш вақтларини жисмоний тарбия ва спорт билан банд қилишга эришилмоқда. Аҳоли турмуш маданиятининг ўсиши эса соғлом турмуш кечиришга даъват этади. Соғлом турмуш тарзи негизида спорт ўйинлари, ҳаракатли ўйинлар муҳим ўрин эгалламоқда. Соғлом авлодни тарбиялашда маҳалланинг ўрни бекиёсdir, айниқса маҳалла оқсоколлари ва фаоллари иштироки муҳим аҳамиятга эга.

Биз қуидагиларни таклиф қиласиз: Шаҳар ва қишлоқларда ёшларни мунтазам спорт билан шуғуланишлари ва спорт соғломлаштириш тадбирларини ўтказиш учун тадбиркорлар томонидан барпо этилган спорт ўйини майдончаларида унумли фойдаланиш учун, маҳалла фуқаролар йиғини фаоллари, профилактика инспекторлари ва спорт иншооти эгаси тадбиркор билан биргаликда спорт иншоотидан унумли фойдаланиш учун дастур ва иш режаси ишлаб чиқишилари зарурати пайдо бўлди. Бу ўз навбатида, 5 та муҳим ташабbusни ҳаётга тадбиқ қилишда ёшларни жисмоний чиниқтириш ҳамда спорт соҳасида қобилияtlарини тўлиқ намоён қилишларида миллий ҳаракатли ўйинлардан фойдаланишда юқори натижага беради деб ҳисоблаймиз.

Фойдаланган адабиётлар.

1. Усмонхўжаев Г.С. "1001 ўйин" Т.Медицина 1999 й.
2. Маматохунов А. ва бошқалар "Ёш гандболчиларни тайёргарлигида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш" Андижон 1994 й.
3. Усмонхўжаев Г.С. "Ҳаракатли ўйинлар" Т.Медицина 1999 й.



ЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИЛАРНИ УМУМИЙ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНТИРИШДА

Жисмоний ва маҳсус машқларининг ахамияти

Хайитов Қудратбек Қўқонбоевич

Андижон вилояти Избоскан тумани

37 – умумталим мактаби жисмоний тарбия ўқитувчилари,

Рахматов Шукурилло Эргашбоевич

Андижон вилояти Избоскан тумани

38- умумталим мактаб жисмоний тарбия ўқитувчиси,

Машукоров Зикрилло Турсунбоевич

Андижон вилояти Избоскан тумани

16- умумталим мактаб жисмоний тарбия ўқитувчиси

Аннотация: Енгил атлетикачиларни умумий жисмоний ривожлантиришда жисмоний ва маҳсус машқларнинг ахамияти, спортчиларнинг юқори спорт натижаларига эришишида маҳсус ва тайёрлов машқларининг ахамияти ўрганилди хамда тахлил қилинди.

Калит сўзлар: Енгил атлетика, жисмоний тайёргарлик, спорт турлари, амплитуда, циклик, ациклиқ, ядро, босқон, итқитиш, маҳсус машқ.

Илмий тадқиқотлар ва тажрибалар шуни асослайдики, енгил атлетикачиларни тайёрлашда хам асосан уларнинг умумий ва маҳсус жисмоний тайёргарлигига катта эътибор бериш керак. Хозирги кунга келиб барча тренерларга, ўқитувчиларга, спортчиларга мальум бўлиши керакки, енгил атлетиканинг турларини ўргатиш ва ўқув машғулотларида маҳсус тайёрлов машқларининг ахамияти жуда катта.

Енгил атлетика машқлари ўзининг тузилиши бўйича: 1) циклик, яъни машқдаги бир хил харакат кўп марта қайта такрорланади (юриш ва югуриш); 2) ациклиқ, яъни машқдаги бир харакат қайта такрорланмайди (сакраш ва улоқтириш).

Маҳсус машқлар орқали мушаклар кучини, бўғимлардаги харакатчанликни, эгилувчанликни, харакат тезлигини ва чидамлиликни ривожлантириш мумкин. Асосий сифатларини ривожлантиришда енгил атлетика турларининг машқларини эътиборга олиш лозим. Хусусан, босқон улоқтирувчининг катта кучи ва ядро итқитувчининг кучи узоқ масофаларга югуришда яхши натижалар кўрсатишда халақит бериши ёки югурувчининг енгил вазни улоқтиришда инвентарлари (ядро, босқонни) узоққа улоқтира олмаслиги бизга мальумdir. Машғулот воситаларини танлашда тўғри йўл тутиш учун мураббий ёки ўқитувчи қисқа масофа ёки ўрта ва узоқ масофаларга югурувчининг, баландликка, узунликка ёки лангар чўп билан сакровчининг, диск, найза, босқон улоқтирувчининг, ядро итқитувчининг қайси сифатларини ривожлантириш лозимлигини яхши фарқлай олиши керак.

Юқори спорт натижаларига эришиш учун маҳсус ва тайёрлов машқларини йил давомида бажариш лозим. Бу спорт техникасимахорати ўсишида ёрдам беради.

Маҳсус машқларни машғулотнинг тайёрлов қисмидаги қўллаш спортчиларга асосий қисмни яхши тайёргарлик билан бошлашга, хусусан, мусобақаларда юқори натижаларга эришишга ёрдам беради. Маҳсус машқларни қўллаш уларнинг меъёrlанишига, шу билан бирга, қўйидаги ларга боғлиқ:

1.Шуғулланувчиларнинг ёши ва жинси.2.Саломатлик даражаси, жисмоний ва техник тайёргарлиги.3.Йил фасли ва машғулот ўтказиш шароити.4.Енгил атлетика тури.5.Мураббийнинг малакаси ва билим даражаси.

Биз қўйидагиларни таклиф қиласиз: Енгил атлетика спорт турида юқори спорт техникасига хар томонлама мақсадли жисмоний тайёргарлик асосида эришилади. Шу сабабли тайёргарлик даврида асосий эътиборни яхши ўйлаб чиқилган, хусусан, мақсадга йўналтирилган машқларни қўллашга қаратилиши лозим.

Фойдаланилган адабиётлар.

1.Енгил атлетика (ўқув қўлланма) И.Ниёзов Фарғона 2005 й

2. Щеглов Н.И. Отбор и ориентация приоритет образованных тренеров: Методическое-справочное / Н.И. Щеглов. – Ростов-на-Дону: Фрегат, 2004.



МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ ТАШКИЛОТЛАРИДА БОЛАЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ УМУМИЙ ХУСУСИЯТЛАРИ

Алимов Шавкатбек Шухратбекович

Андижон вилояти Андижон шахар

6-умумтальим мактаби жисмоний тарбия ўқитувчisi.

Акбаров Обиджон Абдусаломович

Андижон шахар 7-умумтальим мактаби

жисмоний тарбия ўқитувчisi.

Ахмадалиев Илёсбек Хамиджон ўғли

Андижон шахар 9-умумтальим мактаби

жисмоний тарбия ўқитувчisi.

Аннотация: Мактабгача таълим ташкилотлари жисмоний тарбия машғулотлари жа-раёнида болаларнинг жисмоний ривожланиши ва умумий жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари ўрганилди хамда тахлил килинди.

Калитсўзлар: Мактабгача таълим ташкилотлари, жисмоний тарбия, умумий жисмоний тайёргарлик, эстафеталар, ҳаракатли ўйинлар, жисмоний ривожланиш, , узунликка сакраш, баландликка сакраш.

Ўйинлар бола ҳаракатларини ўстириш ва такомиллаштиришда муҳим аҳамиятга эга бўлган юриш, югуриш, сакраш, улоктириш, мўлжалга олиш каби машкларни ўз ичига олади. Болалар шериклари югуриб бораётганда унинг гавдаси қай ҳолатда эканини, болалар мувозанат сақлаш машқни бажараётганда, велосипедда юриб кетаётганда ва хоказо ҳаракатларни бажариш жараёнида гавда аъзоларининг ўзаро нисбати қандай ўзгариб бориши ҳақида тушунтириб бера оладилар. Улар тезликни, ҳаракат йўналишини, тезлигини маром ўзгаришларини фарқлай оладилар хамда ҳаракатнинг турли-туман босқичларини ажратса олади, ҳаракатнинг сифати ва микдори натижаси учун бу босқичларнинг аҳамиятини тушунтиришга интилади. Масалан, болалар эстафеталар, ҳаракатли ўйинлар, югуриб келиб узунликка ва баландликка сакраб, оёқ учida югуриш чоғида бурилиш маҳоратини ва хоказоларни эгаллаб оладилар.

Ҳар бир машғулотда ҳаракатнинг учта асосий тури берилиб борилди. Бунда фақат ҳаракатларни бирга қўшиб бажариш эмас, балки ҳар бир турдаги машқни турли босқичларда: машқларни ўргатиш, тақрорлаш ва мустахкамлаш босқичларида ўргатиш вазифаси ҳам муҳимdir.

Илмий тадқиқот ишимиз давомида қуйидаги натижаларга эришдик ва улар қуйидагиларни кўрсатди. Жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларининг таҳлилига биноан маълум бўлди, ўсиш тезлиги (темп) 4×10 м. га мокисимон югуриш, турган жойидан узунликка сакраш, тўлдирма тўпни отиш, гавдани эгиш ва ёзишда ўсиш тезлиги анча юқори.

Масалан, мокисимон югуриш ўғил болаларда эса 2,9 сонияни ташкил килса, қиз болаларда эса 2,5 сонияга фарқ қиласди. Кичик ёшидаги болаларнинг ҳар томонлама ривожла-нишига эътибор берарканмиз, албатта, уларнинг ҳаракатларига, яъни оддий юриш, югуриш ўтириш, улоқтириш, тепиш, сакраш, тирмасиши ҳаракат малакаларини ҳисобга олиш керак. Бу ҳаракат малакалари болаларнинг кундалик ҳаракатларида сезилади. Биз қуйидагиларни таклиф қиласми; Саломатлик пойdevорини айнан ёшлик чоғидан қўйиш кераклиги исботланган ҳақиқатdir хамда саломатликка фаол ҳаракатнинг таъсири билан эришилади. Ота-оналар болаларнинг кун тартибида ҳаракатнинг қанчалик таъсири катталигини ёдда тутишлари, иложи борича фарзандига ҳаракат кўникмаларини тўғри ўргатиб боришлари, кўмаклашишлари лозим бўлади.

Фойдаланилган адабиётлар.

1. Енгил атлетика (ўқув қўлланма) И.Ниёзов Фарғона 2005 й

2. Усмонхўжаев Г.С. "1001 ўйин" Т.Медицина 1999 й.

**"ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ТАДҚИҚОТЛАР"
МАВЗУСИДАГИ РЕСПУБЛИКА 21-КҮП ТАРМОҚЛИ
ИЛМИЙ МАСОФАВИЙ ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИЯ
МАТЕРИАЛЛАРИ**

(11-қисм)

Масъул мухаррир: Файзиев Шохруд Фармонович
Мусаҳҳих: Файзиев Фаррух Фармонович
Саҳифаловчи: Шахрам Файзиев

Эълон қилиш муддати: 31.10.2020

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