ISNN 3030-3907

2026
MAY
ISSUE - 5
VOLUME - 7

DEVELOPMENT OF SCIENCE

scientific journal



Development of science

Ilmiy jurnal

MAY 2026
Issue - 5, VOLUME – 7

ISSN 3030 -3907

Ilmiy jurnal OAK rayosatining 2024 yil 27 sentabrdagi 361-son qaroriga asosan 02.00.00 kimyo fanlari hamda 2025 yil 12 fevral 367- son qaroriga asosan 05.00.00 texnika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) va fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiya ishlari yuzasidan dissertatsiyalari asosiy ilmiy natijalarini chop etish tavsiya etilgan milliy ilmiy nashrlar ro‘yxatiga kiritilgan.

BOSH MUHARRIR:
Temirov Alisher Hoshim o‘g‘li – texnika fanlari falsafa doktori (PhD),Dotsent.
TAHRIRIYAT KENGASH RAISI:
Fozilov Sadriddin Fayzullayevich – texnika fanlari doktori, professor
TAHRIRIYAT KENGASH A’ZOLARI

TEXNIKA FANLARI/ TECHNICAL SCIENCES/ ТЕХНИЧЕСКИЕ НАУКИ

Bozorov G‘ayrat Rashidovich
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, professor
Abdurahmonov Olim Rustamovich
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, professor
Adizov Bobur Zamirovich
O‘zbekiston Respublikasi Fanlar akademiyasi Umumiy va noorganik kimyo instituti, professor
Hayitov Ruslan Rustamjonovich
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, professor
Jumayev Qayum Karimovich
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, professor.
Berdiyev Dorob Murodovich
Islom Karimov nomidagi Toshkent Davlat Texnika Universiteti, professor
Maxmudov Rafiq Amonovich
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, professor.
Tilloyev Lochin Ismatilloyevich
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, dotsent.
Raxmonov Qahramon Sanakulovich
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, dotsent.
Barakayev Nusratullo Rajabovich
Islom Karimov nomidagi Toshkent Davlat Texnika Universiteti, professor.
Jo‘rayev Xayrullo Fayziyevich
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, professor.
Panoyev Erali Rajabboyevich
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, dotsent.
Ataullayev Sherzod Nabiullyevich
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, dotsent.
Murodov Malik Negmurodovich
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, dotsent.
Axmedova Ozoda Bahronovna
Islom Karimov nomidagi Toshkent Davlat Texnika Universiteti.
Safarov Bahri Jumayevich
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, dotsent.
Xaydarov Axtam Amonovich
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, dotsent.
Safarov Jasur Alijon o‘g‘li
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, dotsent.

KIMYO FANLARI/ CHEMICAL SCIENCES/ ХИМИЧЕСКИЕ НАУКИ

Axmedov Voxid Nizomovich
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, professor
Umarov Baqo Bafoyevich
Buxoro Davlat Universiteti, professor
Kodirov Abduaxad Abduraximovich
Qarshi davlat Universiteti, professor
Qurbonov Mingniqul Jumagulovich
Qarshi davlat Universiteti, dotsent
Turemuratov Sharibay Naurizbaevich
O‘zbekiston Respublikasi Fanlar akademiyasi Qoraqalpog‘iston bo‘limi Bosh ilmiy kotibi, professor
Tursunov Kaxor Shonazarovich
Qarshi davlat Universiteti, professor
Do‘stov Hamro
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, professor
Panoyev Nodir Shavkatovich
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, dotsent.
Olimov Bobur Bahodir o‘g‘li
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, dotsent.
Kasimov Sherzod Abduazimovich
Termiz Davlat Universiteti, professor.
Aliqulov Rustam Valiyevich
Termiz Davlat Universiteti, professor
Tropov Xamza Tursunovich
Samarqand Davlat Universiteti, professor

IQTISODIYOT FANLARI/ ECONOMICS/ ЭКОНОМИЧЕСКИЕ НАУКИ

Nizamov Aslitdin Badreddinovich
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, professor.
Boboyev Akmal Choriyevich
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, professor.
Ergashxojayeva Shaxnoza Djasurovna
Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti, professor
Saidaxmedova Nodira Ilxomovna
Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti, professor
Muxsinov Bekzod Toxirovich
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, dotsent.
Shakarov Qulmat Ashirovich
Renessans ta'lim universiteti,dotsent.
Jumaeva Zulfiya Qayumovna
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, dotsent.
Norova Salomat Yusupovna
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, dotsent.
Avezova Shaxnoza Maxmudjonovna
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, dotsent.
Jalilov Jamshid G‘anijonovich
Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti, dotsent
Xasanova Gulruh Djumanazarovna
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, dotsent.

PEDAGOGIKA FANLARI/ PEDAGOGICAL SCIENCES / ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

Siddiqova Sadoqat G‘afforovna
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, dotsent.
Zoyirov Erkin Xalilovich
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, DSc, professor
Gaffarov Feruz Hasanovich
Puchon Universiteti, *professor*
Ruziyev Davron Yuldashevich
Buxoro Davlat Universiteti, professor
Muradova Firuza Rashidovna
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, professor.
Yunusova Gulandon Samiyevna
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, professor.
To‘xtayeva Zebo Sharifovna
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, professor.
Navro‘zova Gulchixra Nigmatovna
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, dotsent.
Uzoqova Laylo Polvonovna
Buxoro muhandislik – texnologiya instituti, dotsent.
To‘raqulova Marjona Qiyom qizi
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, dotsent.
Muradova Zarina Rashidovna
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, dotsent.
Murodov Sanjar Aslonovich
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, dotsent.
Shodiyev Jahongir Jo‘raqulovich
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, dotsent
Gaffarov Laziz Hasanovich
Buxoro muhandislik – texnologiya instituti, dotsent.

Tahririyat a’zolarning to‘liq ro‘yxati jurnalning www.devos.uz saytida keltirilgan.

Tahririyat hay’ati a’zolarining tarkibini o‘zgartirish hamda qo‘shimcha kiritish yoki tahririyat a’zoligidan chiqarish bosh muharrir tomonidan amalga oshiriladi.

ISSN 3030-3907

Development of science ilmiy jurnali 2024 yil 15 aprel kuni №256445 sonli guvohnoma bilan Davlat ro‘yxatidan o‘tgan.

To‘plam elektron ko‘rinishda (pdf formatida) mualliflarga taqdim etiladi. To‘plamga kiritiladigan maqolalarning mazmuni, ulardagi statistik ma’lumotlar va me’yoriy hujjatlarning to‘g‘riligiga hamda har qanday fikr - mulohazalarga mualliflarning o‘zlari mas’ul hisoblanadilar. Talablarga javob bermaydigan maqolalar to‘plamga kiritilmaydi. Tashkiliy qo‘mita maqola matnini qisqartirish, qisman tuzatish kiritish, seksiyalarga joylashtirish huquqiga ega.

ISSN 3030-3907

YOSH AVLODNI JISMONIY BARKAMOLLIGINI SHAKLLANTIRISHDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING AHAMIYATI

Lutpullayev Bunyod Ismatilayevich
JDPU o`qituvchi

Annotatsiya. Ushbu maqolada yosh avlodning jismoniy kamolotini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning hal qiluvchi roli ko'rib chiqilgan. Jismoniy faoliyatning umumiy rivojlanishga ko'p qirrali ta'sirini tahlil qilish uchun adabiyotni o'rganadi. Metodlar bo'limida jismoniy tarbiyani o'quv dasturlariga kiritishning samarali yondashuvlari, natijalar bo'limida esa ijobiy natijalar ko'rsatilgan. Munozara bo'limi kengroq natijalarni o'rganadi va xulosalar amaliy takliflar bilan birga uzoq muddatli foyda haqida tushuncha beradi.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, sport, jismoniy barkamollik, yoshlarning rivojlanishi, yaxlit farovonlik, fitnes, vosita mahorati, kognitiv foyda.

Аннотация. В данной статье рассматривается решающая роль физического воспитания и спорта в формировании физической зрелости молодого поколения. Проводится обзор литературы для анализа многогранного влияния физической активности на общее развитие. В разделе «Методы» представлены эффективные подходы к включению физического воспитания в учебные программы, а в разделе «Результаты» описаны положительные результаты. В разделе «Обсуждение» рассматриваются более широкие выводы, а в заключении дается представление о долгосрочных преимуществах, а также практические рекомендации.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, физическая подготовка, развитие молодежи, целостное благополучие, фитнес, двигательные навыки, когнитивные преимущества.

Abstract. This article examines the crucial role of physical education and sports in shaping the physical maturity of the younger generation. It reviews the literature to analyze the multifaceted impact of physical activity on overall development. The methods section presents effective approaches to incorporating physical education into curricula, while the results section presents positive outcomes. The discussion section explores the broader findings, and the conclusions provide insight into the long-term benefits along with practical suggestions.

Keywords: physical education, sports, physical fitness, youth development, holistic well-being, fitness, motor skills, cognitive benefits.

KIRISH.

Jismoniy tarbiya va sport yosh avlodning har tomonlama rivojlanishida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Zamonaviy harakatsiz turmush tarzi va ekran vaqtining

ISSN 3030-3907

ko'payishi yoshlarning jismoniy farovonligi haqida tashvish uyg'otdi. Ushbu maqola yosh aholi o'rtasida jismoniy barkamollikni tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportning ahamiyatini ta'kidlashga qaratilgan.

Ko'plab tadqiqotlar jismoniy tarbiya va sportning yoshlar rivojlanishining turli jihatlariga ijobiy ta'sirini ta'kidladi. Adabiyot vosita mahoratini oshirish va jismoniy tayyorgarlikni targ'ib qilishdan kognitiv qobiliyatlarni rivojlantirishga qadar muntazam jismoniy faollik va umumiy farovonlikni yaxshilash o'rtasidagi bog'liqlikni namoyish etadi. Ta'lim muassasalari dunyo bo'ylab tobora yoshlar o'rtasida harakatsiz turmush tarzi va chiqish sog'liqni saqlash masalalari bilan bog'liq o'sib borayotgan muammolarni hal qilish uchun keng qamrovli jismoniy tarbiya o'quv zarurligini e'tirof etiladi.

Maktab o'quv dasturlariga samarali jismoniy tarbiya dasturlarini kiritish jismoniy faollikni rivojlantirish uchun juda muhimdir. Usullar talabalarning turli ehtiyojlari va qiziqishlarini qondiradigan yoshga mos va qiziqarli tadbirlarni loyihalashni o'z ichiga oladi. Malakali jismoniy tarbiya o'qituvchilaridan foydalanish, yaxshi jihozlangan sport inshootlarini yaratish va darsdan tashqari sport bilan shug'ullanishni rag'batlantirish ushbu dasturlarning muvaffaqiyatli bo'lishiga yordam beradi[1].

Yosh avlodda jismoniy barkamollikni shakllantirishda jismoniy tarbiya va sport hal qiluvchi rol o'ynaydi. Ushbu elementlarning ahamiyati jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishdan tashqarida; ular yaxlit o'sish va farovonlikka katta hissa qo'shadi. Yosh avlodning jismoniy kamolotini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sport muhim ahamiyatga ega bo'lishining asosiy sabablari:

Jismoniy tayyorgarlik va sog'liq:

- Muntazam jismoniy faollik yurak-qon tomir salomatligini, mushaklarning kuchini, moslashuvchanligini va umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilaydi.
- Bu semirish, diabet va boshqa turmush tarzi bilan bog'liq kasalliklarning oldini olishga, yoshligidan sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishga yordam beradi.

Jismoniy tayyorgarlik va sog'liq o'rtasidagi bog'liqlik haqida ba'zi muhim fikrlarni ta'kidladi. Keling, ushbu tushunchalarni biroz chuqurroq ko'rib chiqaylik:

- Yurak-qon tomir salomatligi: yurak-qon tomir tizimini sog'lom saqlash uchun muntazam jismoniy faollik muhim ahamiyatga ega. Bu qon aylanishini yaxshilashga yordam beradi, yurak xastaligi xavfini kamaytiradi va qon bosimini pasaytiradi. Yugurish, suzish va velosipedda yurish kabi aerobik mashqlar yurak-qon tomir fitnesini yaxshilashda ayniqsa samarali.
- Mushaklar kuchi: qarshilik mashqlari yoki og'irlik mashqlari bilan shug'ullanish mushaklarning kuchini oshirish va saqlashga yordam beradi. Kuchli

ISSN 3030-3907

mushaklar tananing umumiy funktsiyasini yaxshilaydi, yaxshi holatni qo'llab-quvvatlaydi va jarohatlar xavfini kamaytiradi.

•Moslashuvchanlik: cho'zish yoki yoga kabi moslashuvchanlikni targ'ib qiluvchi mashg'ulotlarni o'z ichiga olgan holda, qo'shma salomatlik va harakat oralig'ini saqlashga yordam beradi. Moslashuvchan mushaklar va bo'g'inlar umumiy harakatchanlikni yaxshilaydi va jarohatlar xavfini kamaytiradi, ayniqsa yoshi ulg'aygan sayin.

•Semizlik va diabetning oldini olish: muntazam jismoniy faollik vaznni boshqarish va semirishning oldini olishda muhim rol o'ynaydi. Bu kaloriyalarni yoqish, tana vaznini nazorat qilish va metabolik funktsiyani yaxshilashga yordam beradi. Jismoniy faollik, shuningdek, insulinga sezgirlikni yaxshilash bilan bog'liq bo'lib, 2-toifa diabet xavfini kamaytiradi.

•Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish: erta yoshdan boshlab muntazam jismoniy faoliyat bilan shug'ullanish odatini yaratish sog'lom turmush tarziga umrbod sodiqlikni targ'ib qiladi. Jismoniy faollik bilan shug'ullanadigan bolalar bu odatlarni balog'at yoshida davom ettirib, sog'liq uchun uzoq muddatli foyda olishadi.

•Ruhiy salomatlikning foydalari: jismoniy faollik nafaqat tanaga, balki ruhiy farovonlikka ham foydali. Muntazam jismoniy mashqlar stress, tashvish va depressiyani kamaytirish bilan bog'liq. Bu organizmning tabiiy kayfiyatini ko'taruvchi endorfinlarni chiqarish orqali kayfiyatni yaxshilashga yordam beradi.

•Yaxshilangan immunitet funktsiyasi: o'rtacha, muntazam jismoniy mashqlar immunitet tizimining kuchayishi bilan bog'liq. Bu tanaga infektsiyalar va kasalliklarga qarshi kurashishda yordam berishi mumkin.

•Kengaytirilgan uyqu sifati: muntazam jismoniy faollik uyqu sifatini yaxshilashga yordam beradi. Bu uyqu rejimini tartibga solishga yordam beradi va uyqusizlik alomatlarini engillashtiradi.

Faol turmush tarzini saqlash jismoniy va ruhiy salomatlikka ko'plab ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bu umumiy farovonlikka hissa qo'shadigan yaxlit yondashuv va muntazam mashqlarni o'z tartibiga kiritish sog'lom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismidir.

Jismoniy ko`nikmalarni rivojlantirish:

- Sport va jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish umumiy jismoniy rivojlanish uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lgan vosita mahoratini, muvofiqlashtirishni va muvozanatni oshiradi[4].

- Ushbu ko'nikmalarni yoshligida rivojlantirish kundalik mashg'ulotlarda yaxshiroq ishlashga yordam beradi va umrbod jismoniy kompetentsiya uchun asos yaratadi.

ISSN 3030-3907

Ijtimoiy va ruxiy holatni yaxshilash:

- Jamoaviy sport va guruh faoliyati ijtimoiy hamkorlik, jamoaviy ish va hamkorlikka yordam beradi.
- Jismoniy tarbiya intizom, chidamlilik va o'z-o'zini hurmat qilishni rivojlantirish uchun imkoniyatlar yaratadi, hissiy farovonlik va ruhiy salomatlikka hissa qo'shadi.
- Tadqiqotlar muntazam jismoniy faollik va o'quv yutuqlari o'rtasidagi ijobiy bog'liqlikni ko'rsatdi.
- Jismoniy tarbiya tanaffuslari diqqat va konsentratsiyani yaxshilaydi va sport orqali o'rganilgan intizom yaxshi o'rganish odatlariga aylanishi mumkin[3].

Muntazam jismoniy tarbiya bilan shug`ullanish va sog`lom bo`lish:

- Yoshligida jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish muntazam jismoniy mashqlar qilish odatini shakllantirishga va faol hayot tarzini qadrlashga yordam beradi.
- Bu odatlar balog'at yoshida davom etishi ehtimoli ko'proq bo'lib, harakatsiz xatti-harakatlar va ular bilan bog'liq sog'liq muammolari xavfini kamaytiradi.
- Sport jamoaviy ish, etakchilik, sport mahorati va adolatli o'yin kabi muhim qadriyatlarni o'rgatadi.
- Sportdagi qiyinchiliklarga duch kelish va to'siqlarni engib o'tish chidamlilik, qat'iyatlilik va kuchli ish axloqini rivojlantirishga yordam beradi.

Kognitiv rivojlanish:

- Jismoniy faollik kognitiv funktsiyani yaxshilash va ilmiy yutuqlar bilan bog'liq.
- Buxotira, e'tibor va o'rganish qobiliyatini oshiradi, umumiy kognitiv rivojlanishga hissa qo'shadi.

Ijtimoiy inklyuziya:

- Sport va jismoniy tarbiya ijtimoiy qo'shilish uchun imkoniyatlar yaratadi, do'stlik va daxldorlik tuyg'usini rivojlantiradi.
- Inklyuziv sport dasturlari to'siqlarni yo'q qilishga va xilma-xillik va bag'rikenglikni targ'ib qilishga yordam beradi[5].

Jismoniy tarbiya va sport nafaqat jismoniy barkamollikka, balki sog'lom, ijtimoiy bilimdon va hissiy jihatdan chidamli yosh avlodning umumiy rivojlanishiga hissa qo'shadigan har tomonlama barkamol ta'limning ajralmas qismidir. Maktablar, ota-onalar va jamoalar bolalarning sifatli jismoniy tarbiya va sport dasturlaridan foydalanishlarini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi.

Muhokama jismoniy tarbiya va sportning kengroq oqibatlarini o'rganadi. Jismoniy foydalardan tashqari, ushbu dasturlar yosh avlodning hissiy va psixologik farovonligiga hissa qo'shadi. Yoshlikdan boshlab sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish voyaga etishi mumkin bo'lgan odatlarni o'rnatadi va turmush

ISSN 3030-3907

tarzi bilan bog'liq kasalliklarning tarqalishini kamaytiradi. Bundan tashqari, sport intizom, chidamlilik va maqsadlarni belgilash kabi qadriyatlarni singdiradi, shaxslarni har tomonlama, ijtimoiy xabardor fuqarolarga aylantiradi.

XULOSA VA TAKLIFLAR.

Jismoniy tarbiya va sportning ta'lim tizimiga qo'shilishi yosh avlodning jismoniy kamoloti va har tomonlama rivojlanishi uchun juda muhimdir. Uzoq muddatli imtiyozlar aqliy, hissiy va ijtimoiy farovonlikni qamrab olish uchun jismoniy sog'liqdan tashqarida. Bunday dasturlarning barqaror muvaffaqiyatini ta'minlash uchun malakali o'qituvchilar, infratuzilma va o'quv dasturlarini ishlab chiqishga investitsiyalarni davom ettirish zarur. Siyosatchilar, o'qituvchilar va ota-onalar jismoniy faoliyatni targ'ib qiluvchi samarali strategiyalarni birinchi o'ringa qo'yish va amalga oshirish uchun hamkorlik qilishlari kerak, shu bilan jismoniy, aqliy va ijtimoiy jihatdan mohir avlodni tarbiyalashlari kerak.

ADABIYOTLAR

1. A.Abdullayev. Sh.X.Xonkeldiyev. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik.:T., 2007 yil. 184- bet.
2. Физическая культура и спорт (лекционный курс для студентов I – III курсов) / сост. В. Н. Буянов, И. В. Переверзева. – Ульяновск : УлГТУ, 2011. – 310 с
3. Farmonova M. A. TA’LIM UMUNDORLIGINI OSHIRISHDA MOBIL ILOVALARNING O’RNI //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 3.
4. Хакимов Х. Н. ЖИСМОНИЙ ВА МАЪНАВИЙ-АХЛОҚИЙ ТАРБИЯ ИНТЕГРАТSIЯЛАШУВИНИНГ НАЗАРИЙ АСОСЛАРИ //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 4. – С. 479-483.
5. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М.: Академия, 2013.
6. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр. Учебник для студентов вузов. – М., Академия, 2013.
7. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев, Олимпийская литература, 1999

ISSN 3030-3907