



D-PRESS SERVICES
nashriyoti

www.d-pressa.com

Respublika konferensiya



Barqaror rivojlanishda ilm-fan va
innovatsion yondashuvlarning roli

2026

A P R E L



Google Scholar

“Barqaror rivojlanishda ilm-fan va innovatsion yondashuvlarning roli” mavzusidagi respublika ilmiy-amaliy konferensiya materiallari to‘plami. - J.: “D-PRESS SERVICES nashriyoti”, 2026.

Mazkur respublika ilmiy-amaliy konferensiya “Barqaror rivojlanishda ilm-fan va innovatsion yondashuvlarning roli” mavzusiga bag‘ishlangan bo‘lib, unda zamonaviy jamiyat taraqqiyotining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblangan barqaror rivojlanish konsepsiyasini ta‘minlashda ilm-fan, innovatsiya va ilg‘or texnologiyalarning ahamiyati keng yoritiladi. Konferensiya doirasida iqtisodiyot, ta‘lim, ekologiya, axborot texnologiyalari, ijtimoiy soha va boshqa yo‘nalishlarda olib borilayotgan ilmiy tadqiqotlar natijalari, ilg‘or tajribalar hamda innovatsion yondashuvlar muhokama qilinadi.

Globalashuv sharoitida davlatimizni yanada barqaror va jadal sur‘atlar bilan rivojlantirish bo‘yicha amalga oshirilayotgan islohotlar samarasini yaxshilash sohasidagi ilmiy-tadqiqot ishlariga alohida e‘tibor qaratilgan. Zero iqtisodiyotning, ijtimoiy sohalarini qamrab olgan modernizatsiya jarayonlari, hayotning barcha sohalarini liberallashtirishni talab qilmoqda.

Ushbu ilmiy ma‘ruza tezislarini to‘plamida mamlakatimiz va xorijlik turli yo‘nalishlarda faoliyat olib borayotgan mutaxassislar, olimlar, professor-o‘qituvchilar, ilmiy tadqiqot institutlari va markazlarining ilmiy xodimlari, tadqiqotchilari, magistr va talabalarning ilmiy-tadqiqot ishlari natijalari mujassamlashgan.

Tadbirning asosiy maqsadi – ilmiy ishlanmalar va amaliyot o‘rtasidagi integratsiyani kuchaytirish, innovatsion faoliyatni rivojlantirish, barqaror iqtisodiy o‘rtni ta‘minlash hamda jamiyatning ijtimoiy va ekologik muammolariga samarali yechimlar ishlab chiqishga ko‘maklashishdan iborat. Shuningdek, konferensiya ilmiy hamkorlikni kengaytirish, yosh tadqiqotchilarni qo‘llab-quvvatlash va ilmiy salohiyatni oshirishga xizmat qiladi.

Konferensiya natijalari sifatida ilg‘or ilmiy g‘oyalar, taklif va tavsiyalar shakllantiriladi hamda ularni amaliyotga joriy etish mexanizmlarini ishlab chiqish ko‘zda tutiladi. Mazkur anjuman ilm-fan, ta‘lim va ishlab chiqarish integratsiyasini mustahkamlash orqali barqaror rivojlanishning muhim omillarini aniqlash va rivojlantirishga qaratilgan.

Mazkur to‘plamga kiritilgan ma‘ruza tezislarining mazmuni, undagi statistik ma‘lumotlar va me‘yoriy hujjatlarning to‘g‘riligi hamda tanqidiy fikr-mulohazalar, keltirilgan takliflarga mualliflarning o‘zlari mas‘uldirlar.

O'SMIRLIK DAVRIDA FIZIOLOGIK XUSUSIYATLARNING O'ZIGA XOSLIGI

Karakulova Umida Abduvakilovna

O'zbekiston Milliy Universitetining Jizzax filiali o'qituvchisi

umida260686@gmail.com

Xolbo'tayeva Sabina Yo'ldi qizi

O'zMU Jizzax filiali amaliy psixologiya yo'nalishi 5-bosqich talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqola o'smir yoshidagi bolalarning fiziologik xususiyatlarini keng yoritadi. Unda gormonal, jismoniy va psixologik o'zgarishlar ilmiy asosda tahlil qilinadi. Shuningdek, sog'lom rivojlanish uchun zarur omillar ko'rsatib berilgan.

Kalit so'zlar: O'smirlik davri, fiziologiya, gormonal o'zgarishlar, endokrin tizim, jismoniy rivojlanish, asab tizimi, immunitet, sog'lom ovqatlanish, gigiyena.

Abstract: This article provides a comprehensive overview of the physiological characteristics of adolescent children. It provides a scientific analysis of hormonal, physical, and psychological changes. It also outlines the factors necessary for healthy development.

Key words: Adolescence, physiology, hormonal changes, endocrine system, physical development, nervous system, immunity, healthy eating, hygiene.

Аннотация: В данной статье представлен всесторонний обзор физиологических характеристик детей подросткового возраста. Приводится научный анализ гормональных, физических и психологических изменений. Также изложены факторы, необходимые для здорового развития.

Ключевые слова: Подростковый возраст, физиология, гормональные изменения, эндокринная система, физическое развитие, нервная система, иммунитет, здоровое питание, гигиена.

Kirish

O'smirlik davri inson hayotidagi eng muhim va murakkab bosqichlardan biri hisoblanadi. Bu davr odatda 11–17 yosh oralig'ini qamrab olib, bolalikdan kattalikka o'tish jarayoni bilan xarakterlanadi. Aynan shu bosqichda organizmda keskin fiziologik, gormonal va psixologik o'zgarishlar yuz beradi. O'smirlarning jismoniy rivojlanishi, ichki a'zolar faoliyati hamda asab tizimining shakllanishi kelajakdagi sog'lom hayot uchun muhim asos yaratadi. O'smirlik davri nafaqat biologik, balki ijtimoiy jihatdan ham muhim ahamiyatga ega. Bu bosqichda shaxsning dunyoqarashi shakllanadi, mustaqil fikrlash rivojlanadi va o'zini anglash jarayoni kuchayadi. Shu sababli o'smir organizmida yuz beradigan fiziologik o'zgarishlarni chuqur o'rganish va ularga to'g'ri yondashish muhimdir. Ushbu davrda yuzaga keladigan o'zgarishlar vaqtinchalik bo'lsa-da, ular o'smirning kelajakdagi sog'lig'i va rivojlanishiga katta ta'sir ko'rsatadi.

Asosiy qism

O'smirlik davrida organizmda eng avvalo gormonal o'zgarishlar kuchayadi. Gipofiz bezi faoliyati oshib, jinsiy bezlar rivojlana boshlaydi. Natijada estrogen va testosteron gormonlari miqdori ortib, ikkilamchi jinsiy belgilar shakllanadi. Bu jarayon organizmning kattalar darajasiga o'tishining asosiy belgilaridan biridir. Bu davrda jismoniy o'sish juda tez kechadi. Suyaklar uzayadi, mushaklar rivojlanadi, tana vazni ortadi. Ba'zan o'sish notekis bo'lgani sababli o'smirlar o'zini noqulay his qilishi yoki tez charchashi mumkin. Ayniqsa, umurtqa pog'onasi va oyoq suyaklari tez o'sadi, bu esa qomatga e'tibor berishni talab qiladi. Yurak-qon tomir tizimi ham faol rivojlanadi. Yurak hajmi kattalashadi, qon aylanish tezlashadi. Shu bilan birga ayrim o'smirlarda bosh aylanishi yoki qon bosimi o'zgarishi kuzatilishi mumkin. Bu holatlar ko'pincha vaqtinchalik bo'lib, organizm moslashuvi bilan yo'qoladi.

Nafas olish tizimi rivojlanib, o'pkalarning sig'imi ortadi. Bu esa jismoniy mashqlarni bajarish imkoniyatini kengaytiradi. Toza havoda sayr qilish, yugurish va sport bilan shug'ullanish nafas tizimining to'g'ri shakllanishiga yordam beradi. Asab tizimi hali to'liq shakllanmaganligi sababli o'smirlar hissiyotlarga beriluvchan bo'ladi. Ularning kayfiyati tez o'zgaradi, ba'zan asabiylashish yoki tushkunlik holatlari kuzatiladi. Bu holatlar gormonal o'zgarishlar bilan bog'liq bo'lib, vaqtinchalikdir, biroq o'smirlarga to'g'ri yondashuv talab etiladi. Immun tizimi ham shakllanishda davom etadi. Noto'g'ri ovqatlanish, uyqusizlik va stress immunitetni pasaytirishi mumkin. Shu sababli sog'lom turmush tarziga amal qilish muhim hisoblanadi. O'smirlik davrida to'g'ri ovqatlanish alohida ahamiyatga ega. Organizm tez o'sayotganligi sababli oqsil, vitamin va mineral moddalarga ehtiyoj ortadi. Ayniqsa kalsiy, temir va D vitamini zarur. Fastfud va zararli ovqatlardan saqlanish, ko'proq tabiiy mahsulotlar iste'mol qilish tavsiya etiladi.

Gigiyena qoidalariga rioya qilish ham muhimdir. Ter bezlari faoliyati kuchaygani sababli tana tozaligiga e'tibor berish, muntazam yuvinish va toza kiyim kiyish zarur. Bu nafaqat sog'liqni, balki o'smirning o'ziga bo'lgan ishonchini ham oshiradi. O'smirlik davrida zararli odatlardan (masalan, chekish, spirtli ichimliklar) uzoq bo'lish ham juda muhimdir. Bu odatlar organizm rivojlanishiga jiddiy zarar yetkazishi mumkin. Shu bois sog'lom turmush tarzini shakllantirish bu davrda alohida ahamiyat kasb etadi. O'smirlik davrida organizmda eng avvalo gormonal o'zgarishlar kuchayadi. Gipofiz bezi faoliyati oshib, jinsiy bezlar rivojlana boshlaydi. Natijada estrogen va testosteron gormonlari miqdori ortib, ikkilamchi jinsiy belgilar shakllanadi.

Bu davrda jismoniy o'sish juda tez kechadi. Suyaklar uzayadi, mushaklar rivojlanadi, tana vazni ortadi. Ba'zan o'sish notekis bo'lgani sababli o'smirlar o'zini noqulay his qilishi yoki tez charchashi mumkin. Yurak-qon tomir tizimi ham faol rivojlanadi. Yurak hajmi kattalashadi, qon aylanish tezlashadi. Shu bilan birga ayrim o'smirlarda bosh aylanishi yoki qon bosimi o'zgarishi kuzatilishi mumkin. Nafas olish tizimi rivojlanib, o'pkalarning sig'imi ortadi. Bu esa jismoniy mashqlarni bajarish

imkoniyatini kengaytiradi. Toza havoda sayr qilish va sport bilan shug'ullanish ayniqsa foydalidir.

Asab tizimi hali to'liq shakllanmaganligi sababli o'smirlar hissiyotlarga beriluvchan bo'ladi. Ularning kayfiyati tez o'zgaradi, ba'zan asabiylashish yoki tushkunlik holatlari kuzatiladi. Bu holatlar gormonal o'zgarishlar bilan bog'liq bo'lib, vaqtinchalikdir. Immun tizimi ham shakllanishda davom etadi. Noto'g'ri ovqatlanish, uyqusizlik va stress immunitetni pasaytirishi mumkin. Shu sababli sog'lom turmush tarziga amal qilish muhim hisoblanadi. O'smirlik davrida to'g'ri ovqatlanish alohida ahamiyatga ega. Organizm tez o'sayotganligi sababli oqsil, vitamin va mineral moddalarga ehtiyoj ortadi. Ayniqsa kalsiy, temir va D vitamini zarur. Fastfud va zararli odatlardan saqlanish tavsiya etiladi. Gigiyena qoidalariga rioya qilish ham muhimdir. Ter bezlari faoliyati kuchaygani sababli tana tozaligiga e'tibor berish, muntazam yuvinish va toza kiyim kiyish zarur.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, o'smirlik davri inson hayotidagi eng muhim va mas'uliyatli bosqichlardan biri bo'lib, bu davrda organizmda yuz beradigan fiziologik o'zgarishlar uning kelajakdagi sog'lig'i va rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Gormonal o'zgarishlar, jismoniy o'sish, asab tizimining shakllanishi hamda ichki a'zolar faoliyatining takomillashuvi o'smir organizmini yangi bosqichga olib chiqadi. Bu davrda o'smirlarning to'g'ri ovqatlanishi, kun tartibiga amal qilishi, yetarli uyqu olishi va jismoniy faolligi juda muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, vitamin va minerallarga boy ovqatlar iste'mol qilish, zararli odatlardan uzoq bo'lish va gigiyena qoidalariga rioya qilish sog'lom rivojlanishni ta'minlaydi.

Shu bilan birga, o'smirlarning psixologik holatiga ham alohida e'tibor qaratish zarur. Ularni tushunish, qo'llab-quvvatlash va to'g'ri yo'naltirish orqali emotsional muammolarni kamaytirish mumkin. Ota-onalar, o'qituvchilar va jamiyat tomonidan yaratilgan ijobiy muhit o'smirning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi va uni mustaqil, ongli shaxs sifatida shakllanishiga yordam beradi. Demak, o'smirlik davrida berilgan e'tibor va tarbiya nafaqat hozirgi, balki kelajak hayot uchun ham muhim poydevor vazifasini bajaradi. Bu davrni to'g'ri tashkil etish orqali sog'lom, bilimli va barkamol avlodni tarbiyalash mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Rejepbayeva, A. (2024). FOROBIY ASARLARIDA SHAXS MUAMMOSI VAUNING PSIXIK DUNYOSI. *Наука и инновация*, 2(21), 54-57.
2. Каракулова, У., & Режепбаева, А. (2024). Muloqot jarayonida tinglash va eshitish. *Новый Узбекистан: наука, образование и инновации*, 1(1), 372-374.
3. Karakulova, U. (2024). INFANTIL XULQ-ATVORNING ASOSIY XUSUSIYATLARI VA BELGILARI. *International Journal of scientific and Applied Research*, 1(3), 260-263.
4. Abduvakilovna, K. U. (2024). IJTIMOIIY NORMALAR VA MULOQOT FAOLIYATINING O'ZARO ALOQADORLIGI. In *E Conference Zone* (pp. 5-10).

5. Karakulova, U., & Xudoyberdiyeva, Y. (2026). BO‘LAJAK PEDAGOGLARDA EMOTSIONAL INTELLEKT SHAKLLANISHINING O‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI. Scientific journals" D-PRESS SERVICES", 2(8), 49-52.
6. Погонцева, Д., & Каракулова, У. (2025). РОЛЬ И ЗНАЧИМОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЕ. Scientific journals" D-PRESS SERVICES", 3(7), 62-64.
7. KARAKULOVA, U. (2025). TALABALARDA EMOTSIONAL INTELLEKTNING O‘QUV MOTIVATSIYASIGA TA’SIRI. «АКТА NUUZ», 1(1.4. 1), 91-93.
8. Karakulova, U., & Rejepbayeva, A. (2025, September). HISSIY INTELLEKTNING O‘QUV JARAYONIGA TA’SIRI. In Scientific practical conference (Vol. 1, No. 1, pp. 197-199).
9. Abduvakilovna, K. U., & Uralovna, T. A. S. (2025). MULOQOTLAR VA TILNING O‘ZARO MUNOSABATLARI. JOURNAL OF INNOVATIONS IN SCIENTIFIC AND EDUCATIONAL RESEARCH, 8(4), 154-157.