

**ТУРЛИ ХИЛ ЁШДАГИ ГУРУҲЛАРГА МАНСУБ КИШИЛАРНИНГ
ЖИСМОНИЙ ҲОЛАТИГА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ
МАШҒУЛОТЛАРИНИНГ ТАЪСИРИ**

Амангуль Сапарбаевна Юсупбаева

Тошкент вилояти ЧДПИ “Факультетлараро” жисмоний тарбия кафедраси
ўқитувчиси

Анора Жиенбай қизи Рузметова

Жисмоний маданият (ХҚС) 20/1 гуруҳ талабаси

АННОТАЦИЯ

Мазкур мақола турли хил ёшдаги инсонларнинг жисмоний ҳолатига қараб жисмоний машқларни ташкил этиш, жисмоний ҳолатига қараб машғулотлар ўтказиш ва спортни оммалашуви тарғиб этилган.

Таянч сўзлар: жисмоний тарбия, спорт, машғулот, ривожланиш.

**THE EFFECT OF PHYSICAL EDUCATION ON THE PHYSICAL
CONDITION OF PEOPLE OF DIFFERENT AGE GROUPS**

ABSTRACT

This article promotes the organization of physical activity for people of different ages, training according to their physical condition and the popularity of sports.

Keywords: physical education, sports, training, development