

ISSN:2181-0427 ISSN:2181-1458

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

**НАМАНГАН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ
ИЛМИЙ АХБОРОТНОМАСИ**

**НАУЧНЫЙ ВЕСТНИК НАМАНГАНСКОГО
ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА**



2021 йил 5 сон



13.00.00
ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ
PEDAGOGICAL SCIENCES

85	Бўлажак офицерларни касбий фаолиятга ахлоқий-руҳий тайёрлашда буюк аждодларимиз ҳарбий санъатининг аҳамияти Бурханов Т.М.	420
86	Абу Наср Ал-Фаробий, Абу Али Ибн-Сино, Сафиуддин Ал-Урмавий ва Абдурахмон Жомийларнинг илмий – назарий қарашлари. Маҳамматов А, Абдурахимов А, Холбеков .М	426
87	Moliya-iqtisod yoʻnalishi talabalarining gapirish va oʻqish koʻnikmalari takomillashtirishda taʼlim innovatsiyalarining roli Yoʻldoshova. U.B	433
88	Texnika oliy oʻquv yurtlari talabalarining muhandislikga yoʻnaltirilgan kasbiy-muhandislik kompetentligini shallantirish Ҳамитов Ф.М	438
89	Taʼlim jarayonida interaktiv usuldan foydalanish va phet elektron resursi haqida Karimova S.T	444
90	Fizika oʻqitishda venn diagrammasidan foydalanish va uning samaradorligini baholash. Mislidinov B.Z, Muminov A.L	448
91	The role of ict in teaching english Nurdinova F. K	453
92	The importance of motivation in second language learning Hasanova U.O	459
93	The importance of modern innovative technologies and their use in improving the quality of independent education" Raimjanova N. I	463
94	Advantages of teaching in a virtual information environment and the role of the teacher Mamadjanova S.V, Djurayev I.I	467
95	Ratsional balanslashtirilgan ovqatlanishning biokimyoviy asoslari. Mirzayev S., Turgʻunov A . Xamidov Sh.	472
96	Boshlangʻich sinf matematika darslarida zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish Abdulkhayev A	476
97	Миллий ва замонавий тенденциялар асосида амалий санъатни ривожланишида риштон кулолчилик мактабининг ўрни Абдуллаев А.Х	481
98	Solidworks дастури ёрдамида “материаллар қаршилиги” фанидан амалий масалаларни ечиш технологияси Асраев З.Р	486
99	Об актуальности патриотического воспитания Джуманазарова З	492



international information networks for communication, implementation of professional pedagogical assistance, control over information assimilation;

The virtual learning environment becomes primarily a work environment and innovative learning activities: "Doing learning!" - "Learning Doing!" (Dewey principle, nineteenth century); build your own experience during the internship;

Because of the teacher's ability to improve their skills, acquire know-how and quickly evaluate the results of their activities and learn the benefits of teaching through the use of modern equipment and technology, the teacher is able to succeed. Understand the process of adapting to a new form of education and using the innovative potential of the virtual learning environment in the profession in the process of regular contact with teachers, coaches, administrators;

Significant changes affecting almost all spheres of life are so rapid and rapid: secondary and higher vocational education systems can no longer solve the task of training a specialist in any field, so during professional activity it is associated with a crisis of maturity. This is not the case. This applies, at least in the field of general education, primarily to teachers. The teacher no longer has to conform to advances in science, technology, and information: the need to expect quality of education means the need to achieve professional growth in this development.

These conditions primarily determine the relevance and importance of exploring the potential of a virtual learning environment to train teachers to innovate.

The relevance of the study is related to the need to reconsider teacher training in terms of the new learning environment.

References:

1. [virtual-talim-muhiti-zamona-viy-talim-tizimini-zarur-tarkibiy.html](#)
2. Izabella Zandberg Technology-based Distance Education Courses for Public, 2008
3. Michael Grahame Moore Handbook of Distance Education - p551,2013
4. Fawzi Albaloochi Virtual Education: Cases in Learning & Teaching Technologies, 2003

RATSIONAL BALANSLASHTIRILGAN OVQATLANISHNING BIOKIMYOVIY ASOSLARI.

dots.Mirzayev S., o'qituvchi Turg'unov A .magistr. Xamidov Sh.
Namangan davlat universiteti

***Annotatsiya.** Mazkur maqolada, ratsional balanslashtirilgan ovqatlanishning biokimyoviy asoslari hamda ovqatlanish omillari yordamida sportchilarning ish qobiliyatini oshirish va tiklanish jarayonlarining tezlashtirishning biokimyoviy yo'llarini aniqlash.*

***Kalit so'zlar:**Ratsional balanslashtirilgan ovqatlanish, ovqatlanishning almashinmaydigan omillari, oqsillar, uglevodlar, yog'lar, vitaminlar, mineral moddalar, kkal, ozuqa tolalari, asosiy ozuqa moddalari, tiklanish, glyutamin kislotasi.*

БИОХИМИЧЕСКАЯ ОСНОВА РАЦИОНАЛЬНОГО СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ.

Доц.Мирзаев.С..
учитель, Тургунов.А. магистр.Хамидов.Ш.



Наманганский государственный университет

Аннотация. В этой статье мы определим биохимические пути улучшения показателей спортсменов и ускорения процесса восстановления, используя биохимические основы рационально сбалансированной диеты и факторы питания.

Ключевые слова. Углевод, жир, витамин, минерал, ккал, восстановления, кислота, незаменимые питательные факторы.

RATSIONAL BALANSLASHTIRILGAN OVQATLANISHNING BOKIMYOVIY ASOSLARI.

point.Mirzayev S.

Teacher Turgunov A. master. Hamidov Sh.

Namangan State University

Annotation. In this article, the biochemical basis of a rationally balanced diet and the biochemical ways to accelerate the process of improving and restoring the ability of athletes to work using nutritional factors will be explored.

Key words: Rational balanced diet, irreversible factors of nutrition, proteins, carbohydrates, fats, vitamins, minerals, kcal, dietary fiber, essential nutrients, recovery, glutamine acid.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentimiz tomonidan respublikamizda ommaviy sportning sifat va samaradorligini oshirish maqsadida 2017-yil 3-iyunda "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori, Prezidentining 2020-yil 30-iyundagi "O'zbekiston Respublikasida yoshlarga oid davlat siyosatini tubdan isloh qilish va yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-6017-son va "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va o'limaviy sportni yanada rivojlantirish choratadbirlari to'g'risida"gi PF-6099-son Farmonla

Ovqatlanishni asosiy zamonaviy konsepsiyalaridan biri ratsional balans-lashtirilgan ovqatlanish nazariyasidir. Bu nazariyaning asosida faqat organizmni energiya bilan adekvat ta'minlash zaruriyatigina emas, balki uning normal hayot faoliyatini ta'minlash uchun asosiy ozuqamoddalari va ozuqalarning boshqa muxim elementlari o'rtasidagi nisbatni saqlash tushunchasi yotadi. Ovqatlanishda hal qiluvchi rol shunday moddalarga tegishliki, ular odam organizmida boshqa birikmalardan sintezlana olmaydi. Ularga 40 dan oshiqroq moddalar – anorganik ionlar (elementlar), vitaminlar, almashinmaydigan aminokislotalar, to'yinmagan moy kislotalari va kofermentlarning tarkibiga kiradigan yoki o'zi kofermentlik vazifasini bajaradigan bazi bir biologik faol moddalar kiradi. Ushbu moddalar *ovqatlanishning almashinmaydigan omillar* nomi bilan yuritiladi.

Ratsional balanslashtirilgan ovqatlanish ikkita asosiy vazifani ko'zlaydi:

- organizmni hayot faoliyati jarayonida doimo sarflanadigan energiya bilan ta'minlash;
- hujayra va to'qimalarning strukturalarini tuzish va doimo yangilab turish uchun kerak bo'lgan plastik (qurilish) moddalar bilan organizmni ta'minlash.

Lekin sportchilarning ovqatlanishi organizmni energiya manbasi, plastik materiallar, vitaminlar, mineral moddalar bilan ta'minlashdan tashqari, yana mahsus vazifalarni ham, ya'ni



ish qobiliyatini oshirish, toliqishni boshlanishini uzoqlashtirish (orqaga surish) va katta jismoniy yuklamalardan keyin tiklanish davrini tezlatishlarni bajaradi.

To'la qiymatli ratsion tarkibiga ozuqa moddalarning beshta sinfi kirishi kerak va ularning har bir moddasi ma'lum rolni o'ynaydi va qat'iy ma'lum o'zaro nisbatda bo'ladi.

Ovqatlanish omillari yordamida sportchilarning ish qobiliyatini oshirish va tiklanish jarayonlarining tezlashtirishning biokimyoviy yo'llari.

Sportchining ovqatlanishi faqat hayot faoliyati uchun normal sharoit yaratibgina qolmasdan, balki sport ish qobiliyatini oshirish, tiklanish jarayonlarini tezlashtirish, katta hajm va yuqori intensivlikdagi jismoniy yuklamalarga organizmni moslashtirish kabi o'ziga xos funksiyalarni bajarishi lozim.

Agar muskul oqsillarini sintezini tezlashtirish va muskullarning massasini oshirish, demak muskul kuchini ko'paytirish uchun ozuqa mahsulotlaridan foydalanish imkoniyatlarini ko'rib chiqsak, u holda muskul oqsillarining biosintezini va almashinuvini kuchaytirish uchun aminokislotalar tarkibi bo'yicha yaxshi balanstirilgan oqsilli ovqat *B.A. Rogozkin* va hammualliflari taklif qilgan tavsiyani bajarish kerak bo'ladi. Bu tavsiyaning asosiy mohiyati quyidagilardan iborat:

- sportchi organizmining energiyaga bo'lgan ehtiyoji energiya sarfini hisobga olgan holda oqsil tabiatli bo'lmagan manbalar (uglevodlar, yog'lar) bilan to'la qondirilishi kerak;
- ozuqa o'zining tarkibida oshirilgan miqdordagi (*15-30% ga*) to'la qiymatli, tez hazm bo'ladigan, asosan hayvonlarning (go'sht, baliq, sut, tuxum) va turli manbalarning oqsillarini tutishi kerak;
- oqsillarga boy ovqatlarni iste'mol qilish soni kuniga *5 martadan* kam bo'lmasligi kerak;
- ozuqaning oqsil komponentlarini hazm bo'lishi uchun optimal sharoit yaratish kerak. Masalan, mashqlanishni tugashi bilan go'shtni sabzavotli garnir bilan, maxsus oqsilli preparatlarni mashiqlanishlar oralig'idagi tanafuslar vaqtida maydalangan holda iste'mol qilish kerak;
- oqsillarning biosintezini kuchaytiradigan va muskul massasini oshiradigan vitaminlarni (**B₁**, **B₂**, **B₆**, **C**, **PP**) iste'mol qilishni ko'paytirish lozim.

Muskul massasini, muskullarning qisqarish tezligi va ularning kuchini oshirish kerak bo'lgan hollarda ovqatlanishning tartibi va ratsionini saqlashga quyidagi maslahatlar yordam beradi:

- tananing massasini muskul yoki yog' hisobiga oshirish mumkin. Agar yog'ning massasini oshirish oson bo'lsa, lekin muskulning massasi faqat jismoniy mashqlanishda oshadi. Kuch ishlatiladigan jismoniy yuklamalarsiz faqat oqsillarga boy ratsiondan foydalanish ko'ngildagi yutuqlarga olib kelmaydi;
- amaliyotda tarqalgan go'sht, tuxim va hokazolarni ko'p miqdorda iste'mol qilish organizm uchun zararli va sport ish qobiliyatini pasaytiradi.
- ratsionga uglevodlar kompleksini g'alla, dukkak, sabzavot va yong'oqlar sifatida kiritilganda, almashinmaydigan aminokislotalar, vitaminlar va mineral moddalarning miqdori ko'payadi va muskul massasini oshishiga ya'ni muskul kuchini ko'payishiga zamin tug'diradigan sharoit yaratiladi.

Ushbu tavsiyalar va maslahatlarga rioya qilish va aniq bajarish intensiv kuch ishlatiladigan mashqlanishlar davrida kerakli metabolik fonlarni yaratish uchun ozuqaning imkoniyatlaridan faol foydalanishga imkon beradi.



Oqsillarga boy to'laqiymatli ozuqalardan tashqari jismoniy ish qobiliyatini oshirish, tiklash jarayonini tezlashtirish uchun alohida aminokislotalardan (glyutaminkislotasi, metonin, triptofan va h.k.) foydalanish mumkin. Masalan, *glyutamin kislotasi* bosh miyaning hujayralarida oksidlanish jarayonlarini kuchaytiradi, organizmni gipoksiyaga chidamliligini oshiradi, yurakning faolligini yaxshilaydi, katta jismoniy va psixik yuklamalar paytida tiklanishni tezlashtiradi. Aminokislota – *metionin* jigarining funksiyasini regulatsiya qiladi, neytral moylarning parchalanishini kuchaytiradi, katta jismoniy yuklamalar vaqtida tiklanish jarayonlarining borishini tezlashtiradi.

Sport ish qobiliyatini oshirishga va tiklanish jarayonlarini tezlashishga yordam qiladigan ozuqa omillari o'rtasida vitaminlar alohida o'rinni egallaydi. Jumladan, pangam kislotasi – **vitamin B₁₅** ishlatilayotgan kislorodning miqdorini ko'paytiradi, organizmni gipoksiyaga chidamliligini oshiradi, muskullar, jigar va miokarda glikogennining sintezini, muskullar va miokarda kreatinfosfatning sintezini ham kuchaytiradi.

Vitamin E antigipoksik ta'sirga ega, oksidlanish jarayonlarini boshqaradi, anaerob harakterli ish vaqtida va o'rta balandlik tog' sharoitlarida jismoniy ish qobiliyatni oshiradi.

Vitamin C – askarbin kislotasi oksidlanish jarayonlarning samarali sitmulyatori hisoblanadi, chidamkorlikni oshiradi, jismoniy ish qobiliyatni tiklanishini tezlashtiradi. **Komplivit** – polivitamin kompleksi o'zining tarkibida **B₁, B₂, B₆, C** va **PP** vitaminlarini etarli darajada ko'p miqdorda tutganligi uchun muskul massasini tez orttirish, ya'ni muskul kuchini ko'paytirish uchun qo'llaniladi.

Shu bilan birga, shu narsani ta'kidlab o'tish kerakki, vitaminlarni haddan tashqari ortiqcha miqdorda iste'mol qilish, birinchi navbatda "**Aeroviy**", "**Dekameviy**", "**Komplivit**", "**Undevit**" va hokazolarni iste'mol qilish organizm uchun juda og'ir oqibatlariga olib kelishi mumkin.

Sport ish qobiliyatini oshirishga erishishning yana muhim yo'llaridan biri aerob bioenergetik jarayonlarning oraliq mahsulotlari – izolimmon, β-ketoglutarat, yantar, olma hamda asparagin va glyutamin kislotalarini ozuqa mahsulotlari yoki biologik qiymati oshirilgan mahsulotlar tarkibida startlar oldidan, masofada, tanafuslarda, musobaqa davrida (sport o'yinlari turlarida) va hokazolarda iste'mol qilishdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида» ги Қарори (2017. 3 июн). Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами № 23. -Тошкент, 2017. 12 июн.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-iyundagi "O'zbekiston Respublikasida yoshlarga oid davlat siyosatini tubdan isloh qilish va yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida" gi PF-6017-son (Qonunhujjatlarima'lumotlarimilliy bazasi, 01.07.2020 й., 06/20/6017/1021-сон)
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi PF-6099-son (Qonunhujjatlarima'lumotlarimilliy bazasi, 31.10.2020-y., 06/20/6099/1450-сон)
4. Valixanov M. N. Biokimyo. Toshkent- 2010.
5. Donald McLaren. James Morton. Biochemistry for Sport and Exercise Metabolism. 2012.



6. Avdeeva L.V. pod red. Severin E.S. Bioximiya. GEOTAR-MED, 2013.
7. To'ychiboev M.U. Bioximiya va sport bioximiyasi. Toshkent-2015.
8. To'ychiboev M.U., Ziyamuhamedova S.A. Sportchilar ovqatlanishining biokimyoviy asoslari. 2011.
9. To'ychiboev M.U., Ziyamuhamedova S.A. Sportda biokimyoviy nazorat. 2011.
10. Raxmatov N.O., Maxmudov T.M., Mirzaev S. Biokimyo, Toshkent. 2012.
11. Yakovlev N.N. Biohimiya 1974.
12. Menshikov N.N. i dr Biohimiya, 1986.

BOSHLANG'ICH SINIF MATEMATIKA DARSLARIDA ZAMONAVIY PEDAGOGIK TEKNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH

Abdulxayev Abduvoxid

Namangan davlat universiteti magistranti

[Tel:+998972167294](tel:+998972167294)

***Annotatsiya:** Mazkur maqolada boshlang'ich sinf matematika mashg'ulotlarida pedagogik texnologiyalardan foydalanish va uni o'tkazish hamda amaliyotda qo'llay bilish muhim ahamiyatga egaligi, matematika mashg'ulotlarini yanada qiziqarliroq tashkil etish, topqirlik, sezgirlik xislatlarini yanada shakllantirishdan iborat ekanligi, o'quv jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qo'llash, o'quvchilarda hisoblash malakalarini shakllantira bilish qobiliyatiga ega bo'lishi lozimligi haqida fikr yuritilgan.*

***Kalit so'zlar:** kompetentsiya, zamonaviy metodologiya, izchillik, metodik majmua, qiziqarli didaktik o'yin, matematik so'z, pedagogik texnologiya, ko'payuvchi, yig'indi.*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ МАТЕМАТИКИ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ

Магистрант Наманганского государственного университета:

Абдулхаев Абдувохид

[Tel:+998972167294](tel:+998972167294)

***Аннотация:** В данной статье говорится о важности использования и применения педагогических технологий на уроках математики в начальных классах, необходимости более интересной организации занятий по математике, дальнейшего формирования находчивости, чувствительности, использования современных педагогических технологий в учебном процессе, формирования у учащихся вычислительных навыков*

***Ключевые слова:** компетентность, современная методика, последовательность, методический комплекс, интересная дидактическая игра, математическое слово, педагогическая технология, множитель, сумма.*

THE USE OF MODERN PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES IN MATHEMATICS LESSONS IN PRIMARY CLASSES

Abdulxayev Abduvoxid

Master's degree from Namangan State University