



ЎЗМУ ХАБАРЛАРИ

ВЕСТНИК НУУз

АСТА NUUz

**МИРЗО УЛУҒБЕК НОМИДАГИ ЎЗБЕКИСТОН МИЛЛИЙ
УНИВЕРСИТЕТИ ИЛМИЙ ЖУРНАЛИ**

**ЖУРНАЛ
1997
ЙИЛДАН
ЧИҚА
БОШЛАГАН**

**2022
1/4/1**

**Ижтимоий-
гуманитар
фанлар
туркуми**

Бош муҳаррир:

И.У.МАЖИДОВ – т.ф.д., профессор.

Бош муҳаррир ўринбосари:

Р.Х.ШИРИНОВА – ф.ф.д., профессор

Таҳрир хайъати:

Сагдуллаев А.С. – т.ф.д., проф.

Аширов А.А. – т.ф.д., проф.

Баллиева Р. – т.ф.д., проф.

Маликов А.М. – т.ф.д., проф.

Юсупова Д.Ю. – т.ф.д., проф.

Муртазаева Р.Х. – т.ф.д., проф.

Мўминов А.Г. – с.ф.д., проф.

Ганиева М.Х. – соц.ф.д., проф.

Мадаева Ш.О. – ф.ф.д., проф.

Туйчиев Б.Т. – ф.ф.д., проф.

Мухаммедова Д.Г. – псих.ф.д.

Тўхтаев Х.П. – ф.ф.н., доц.

Болтабоев Х. – фил.ф.д., проф.

Раҳмонов Н.А. – фил.ф.д., проф.

Жабборов Н.А. – фил.ф.д., проф.

Сиддиқова И.А. – фил.ф.д., проф.

Ширинова Р.Х. – фил.ф.д., проф.

Садуллаева Н.А. – фил.ф.д., доц.

Арустамян Я.Ю. – фил.ф.д., доц.

Пардаев З.А. – фил.ф.ф.д., PhD.

Масъул котиб: **З. МАЖИД**

ТОШКЕНТ – 2022

МУНДАРИЖА

Тарих

Abduvohidov D. Samarqand shahrida qurilgan xristian cherkovlari (XIX asr oxiri XX asr boshlari).....	4
Каримова С. Мустақиллик йилларида Қашқадарё вилоятидаги араб миллий маданий маркази фаолияти.....	7
Kasimova Sh. The role of virtual museums in the development of museum pedagogy of Uzbekistan.....	10
Маттиев У. Исоҳқон-тарихий тақдирнинг такрорланиши	13
Муродова Д. Бухоро вилояти архив тизимидаги раҳбар аёллар фаолияти	17
Muxamedova M. Prospects of development of tourism in the museum on the basis of cultural tourism in Uzbekistan	21
Савриев Ж. Карманада Бухоро амирлари ва амалдорлари томонидан бунёд этилган сарой ва чорбоғлар	24
Сафаров А. Қашқадарё вилоятида амалга оширилган «пахта иши» уйдирмаларининг салбий оқибатлари....	27

Фалсафа, Педагогика, Психология, Методика, Социология, Сиёсий фанлар

Аббасова Н. Использование технологии обучения в сотрудничестве в обучении пословицам и поговоркам английского языка учащихся общеобразовательных школ.....	31
Abdullayev B. Ta'lim jarayonida intellektual tizimlar va ularni ishlab chiqish texnologiyasi.....	34
Абдуллаева Р., Эшбаева Н. Сложности при обучения русскому языку в медицинском ВУЗе: учебные ресурсы и потребности студентов	38
Абдурасулов И. Development of cultural competences of students of higher educational organizations	41
Absamatov Z. Kasbiy kompetentlikni shakllantirishda yondashuvlarning o'rni	11
Азамов Ж. Олий таълим муассасаларини институционал автономиясини такомиллаштириш механизми	47
Алимджанов Б. Активные операции ташкентского отделения русско-азиатского коммерческого банка.....	50
Atabayeva D. Bolaning kun tartibidagi normal fiziologik uyquning o'sish va rivojlanishga ta'siri	55
Ахмедов Б. Севги никоҳ қуришнинг муҳим мотиви сифатида	58
Axmedova D. Oliy ta'lim muassasalarida kredit modul tizimida talabalarning mustaqil o'qishini tashkil etishning didaktik imkoniyatlari	61
Begmatova D., Usmonov S. Tibbiyot mutaxassislarini tayyorlashda fizika fanini integratsiyasi	64
Бозоров Э., Эргашев А. Олий таълим муассасаларида “Рентген диагностикаси” мавзусини ўқитишда интерфаолусуллардан фойдаланиш услублари	68
Burxonova M. Zamonaviy oilalarda uchraydigan konfliktlar: ijtimoiy va psixologik tahlil	72
Джаббаров А. Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортнинг ривожланиши	75
Jabbarova L. Modern views of the museum design in Uzbekistan (on the example of the Tashkent museum)	79
Зияева М. Лингвистическая и коммуникативная компетенция учебника русского языка.....	82
Ismatova Yu. Kredit-modul o'qitish tizimini joriy etish ta'lim tizimining rivojlantirish yangi bosqichi sifatida.....	85
Kadirova L. Jamoa sport turlaridan biri – futbol terminologiyasining morfologik va sintaktik tuzilishi.....	88
Кадирова М. Замонавий таълим технологиялари асосида талабаларнинг иқтисодий кўникмаларни ривожлантириш модели.....	91
Камолова К. Турмуш тарзи: янги ўзбекистонда янгиланиш ва тараққиёт омиллари	95
Karimova M. Biologiya o'qituvchisi metodik tayyorgarligining tuzilmaviy-funksional modeli.....	97
Каттаева Г. Самарқанд алломаларидан Махдуми Аъзамнинг энтопедагогик асарининг таҳлили	100
Куралбаев А. Болалар-ўсмирлар спорт мактабида ёш гандболчиларнинг ўқув-машгулот жараёнини такомиллаштириш услубияти	103
Қувондиқов С. Кўп йиллик тайёргарлик босқичида енгил атлетика турларига ўқувчи ёшларни саралашнинг педагогик технологияси.....	107
Qudratov S. Malaka oshirish jarayonida pedagog kadrlarning kompetentligini rivojlantirishga qo'yilayotgan zamonaviy talablar	109
Қўзибоева М. Масофавий ўқитиш технологиясининг ўзига хос хусусиятлари	112
Mamatqulov R., Mamatqulov I. Millatlararo totuvlik va diniy bag'rikenglik o'zbek xalqining yuksak qadriyati	114
Mansurova T. On the state of teaching the russian language in schools of the Jizzakh region of the Arnasai region	117
Мирхоликова Ч. Болаларда китобхонлик маданиятини ривожлантириш бўйича хорижий тажрибаларнинг қиссий таҳлили	120
Muxammedova O. Tibbiy oliy ta'lim muassasalarida rus tilini o'qitish kommunikativ kompetensiyalarini shakllantirishning tamoyillari	124
Negmatova D. O'zbekistonda mahalla institutining rivojlantirishning o'ziga xos xususiyatlari.....	126
Norqo'ziyeva M. Oliy ta'lim muassasasida talabalarning kasbiy barqarorligini shakllantirishning mohiyati	129
Nuraliyeva P. Talabalar o'quv kompetensiyasini shakllantirishda raqamli texnologiyalarning o'rni	132
Равшанов Ғ. 16-17 ёшли ўспирин ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши характеристикаси	135
Раҳматуллаева Г. Маънавий-маърифий фаолиятни бўлажак ўқитувчиларда шакллантиришнинг аҳамияти	140
Сапаров Б. Ёшларни ҳарбий ватанпарварлик руҳида тарбиялашда миллий маънавият ва мафкуранинг аҳамияти	143
Сейдаметова Г. Школьное образование в повседневной жизни населения каракалпакстана в 1950-1960-е годы	146

Suvanova K. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida tasviriy san'at namunolari asosida ijodkorlikni shakllantirishning innovasion shakl, vosita va metodlari.....	150
Султанходжаев Р. Жиноятчиликка қарши кураш чоралари тизимида жиноятчиликнинг олдини олиш тушунчаси	153
Tashimov N. Chizma geometriya fanini o'qitishda talabalarining mustaqil bilish faolligini rivojlantirish modeli	156
Turolova L. Og'zaki va yozma nutq amaliyotida til o'rganishning ahamiyati.....	158
Хайтова Ю. Олий таълимда бўлажак ўқитувчиларнинг ижодий-коммуникатив қобилиятларини ривожлантиришнинг педагогик тизими	161
Хайитов Н. Дунёдаги хитой диаспорасининг бугунги ҳолати.....	164
Хайруллаева Н. Биология дарсларида 3D технологияларидан фойдаланиб талабаларнинг методик тайёргарлигини такомиллаштириш	168
Xamidova G. Maktabgacha yoshdagi bolalar ijodiy va intellektual qobiliyatini rivojlantirish mexanizmlari	171
Xasanova G. Jamiyatda tarbiyachi modelini yaratishning ijtimoiy pedagogik asoslari	174
Xonnazarova M. Mediatekhnologiyalar asosida zoologiya fanlarini o'qitishning didaktik ta'minoti	177
Худайназаров А. Ёшларни ижтимоий-маънавий ҳаётда фаоллигини оширишнинг устувор вазифалари	181
Xudayberganov S. O'zbekiston respublikasida xorijiy hamkorlikning huquqiy asoslari (Xorazm viloyati misolida)	185
Хо'jaaxmatova Q. Tibbiyot talabalariga ingliz tilini o'qitishda zamonaviy innovatsion texnologiyalardan foydalanish	188
Хо'jayev A., Raxmatov A. Matematika fanini o'qitishda mobil ilovalarning o'rni	191
Chariyeva Z. Creating a good atmosphere in a class	194
Shaxobidinov V., Alimov U., Bedilov O., Ilyasov B. Ofitserning pedagogik mahorati	197
Эргашев А. Олий таълим тизимида “ионлаштирувчи нурланишлар” мавзусини модуль тизимида ўқитиш усуллари	200
Эргашев И, Рузиев Ж., Абдуллаев Б. Ёшларда ватанпарварлик туйғусини тарбиялаш масалалари	204
Филология	
Абдусаматов З. Сравнительный анализ фразеологических единиц с особенностями наименования в английском и узбекском языках.....	211
Аззамов Ю. Гастрономия соҳаси терминологиясининг ўзига хос хусусиятлари.....	215
Бекташева Г. Жадид адабиётшунослигига муносабат ва фикрлар хилма- хиллиги	218
Бозоров О. Эпистоляр романларнинг тадрижий тараққиёти.....	222
Буранова Б. Топонимлар таржимасида лексик трансформациядан ижодий фойдаланиш	226
Valieva N. Xitoy tili frazeologik birliklarida “喜” “quvonch” freymi.....	229
G'ulomova N. Alisher Navoiyning “Badoye” ul-vasat” devoni g'azallarini grammatik teglash xususiyatlari	233
Гулямова Ш. Ўзбек ва инглиз тилларида монологик дискурсининг тасниф этилиши	237
Имяминова Ш., Хафизов Ф. Шарқ ғазалларига ғарбона оҳанг.....	241
Inomjonova S. Bolalar kitobxonligini rivojlantirishda fantastik asarlardan foydalanishning ahamiyati.....	245
Irgasheva Sh. Kompyuter diskursdagi neologizmlarning tarjima qilish xususiyatlari	247
Исматуллаева Н. Бокиев А. Синхрон таржимонликда мнемотехниканинг қўлланилиши хусусида	252
Kadirova L. Jamoa sport turlaridan biri – futbol terminologiyasining morfologik va sintaktik tuzilishi.....	255
Каримова Ш. Замонавий ўзбек шеърларида эпифоранинг бадиий вазифалари	258
Qayumov S. Portrait genre in the works of the artist Malik Nabiev	261
Қорабоев Ж., Шокиров Ш. Ўзбек тилида “Мардлик” концептини прагматик хусусиятлари	263
Мавлянова Т. Проблема перевода средневековой классики и его соответствия оригиналу	266
Mamadaliyeva S. Chet el va o'zbek adabiyotida publistik xatlar va badiiy maktublarning uzviyligi	269
Mashrapova G. Romanik dostonlar sujeti va safar motivi.....	271
Набиева Г. “Шум бола” асари таржималарида лингвокультурологик муаммолар тадқиқи	274
Nazarov B, Xolmanova Z. O'zbek tilidagi o'z qatlam va o'zlashgan qatlamli biologiya terminlari	278
Нуритдинова Р. Феъллардан антропонимлар ясалиши ва уларнинг лексик-семантик таҳлили	282
Ruzimurodova F. Badiiy asar tahlili xususida ayrim mulohazalar	285
Sadikov E. Til o'qitishda pragmatika masalalari: ta'riflar, tanqidlar, tahlillar va talqinlar	288
Сувонов З. Бадиий матн лингвистик экспертизасининг зарурати	291
Турабоева С. Инглиз ва ўзбек тилларидаги ахлоқий қадриятларнинг қиёсий-ассоциатив тавсифи.....	294
Турдибеков М. Жой номлари этимологияси: Сўғд вилояти аҳоли яшаш пунктлари номлари мисолида	297
Umirzoqova N. Ingliz va o'zbek tillarida lingvistik metrologiyaning asoslari	300
Xasanova A., Eskaraeva G. National and cultural aspects of phraseological units of russian and uzbek languages	303
Ҳалимова М. Бош соматизмининг семантик структураси ва уни қавм бўлмаган тилларда қайта яратиш ...	306
Чўлиева Н. Қисса жанрида замон ва макон (хронотоп)	310
Эгамқулова Н. Вақтли матбуот ва адабий-эстетик тафаккур ривож (1906-1917 йиллар ўзбек вақтли матбуоти мисолида)	314
Eshkobilova F. The functions of colour terms as an adjective	318
Юсупова Ш. Динга оид терминларнинг семантик хусусиятлари.....	321

Damira ATABAYEVA,
TVCHDPI Biologiya kafedrasida o'qituvchisi
E-mail: atabayeva1982@mail.ru
BUXDU professori H.T.Artikova taqrizi ostida

THE EFFECT OF NORMAL PHYSIOLOGICAL SLEEP ON THE GROWTH AND DEVELOPMENT OF A CHILD'S AGENDA

Annotation

This article describes the activity and properties of the hormones melatonin, cortisol, serotonin in the body, which control the sleep secreted by the pineal gland during the day and night biorhythms. the role of high activity, high mood, high level of mastery of sciences.

Keywords: immunity, nervous system, melatonin, cortisol, serotonin, pineal gland, hormones, stress, sleep, reflex, protein, hygiene, trigger, mood.

ВЛИЯНИЕ НОРМАЛЬНОГО ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СНА НА РОСТ И РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА

Аннотация

В данной статье описывается активность гормонов в организме человека, такие как: мелатонина, кортизола, серотонина, контролирующих сон, выделяемый шишковидной железой, в течение дневных и ночных биоритмов, роль высокой активности, высокого настроения, высокого уровня овладения науками.

Ключевые слова: иммунитет, нервная система, мелатонин, кортизол, серотонин, эпифиз, гормоны, стресс, сон, рефлекс, белок, гигиена, триггер, настроение.

BOLANING KUN TARTIBIDAGI NORMAL FIZIOLOGIK UYQUNING O'SISH VA RIVOJLANISHGA TA'SIRI

Аннотация

Ushbu maqola kunduzgi va tungi bioritmda epifiz bezidan ajralib chiqadigan, uyquni nazorat etuvchi melatonin, kortizol, serotonin garmonlarining organizmdagi faoliyati, xususiyatlari bayon etilgan bo'lib, bu garmonlarning bola organizmining jismonan va psixologik sog'lom, imunitetining mustahkam bo'lishida, tetik yurishida, aqliy faoliyatining, kayfiyatining ko'tarinki, fanlardan o'zlashtirish ko'rsatkichining yuqori darajada bo'lishidagi o'rni to'g'risida fikr yuritilgan.

Kalit so'zlar: иммунитет, нервная система, мелатонин, кортизол, серотонин, эпифиз, гармон, стресс, уйку, рефлекс, оқсил, гигиена, тетик, kayfiyat.

Kirish. Uyqu-organizm uchun zarur fiziologik jarayon bo'lib, u nerv sistemasi va butun organizmning normal faoliyatini taminlaydi. Uyqu aqliy faoliyat uchun ham juda zarurdir. Meyordagi uyqu, bolaning jismonan sog'lom o'sishi va rivojlanishiga, aqliy faoliyatning normada bo'lishiga, tetik yurishiga va sog'lom fikrlashiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi [1,3,5]. Ko'p holatlarda onalar farzandlarini o'z vaqtida uxlatishmaydi, rejimga tushmagan turli vaqtlarda bolani uxlatadi. Ular normal fiziologik uyqu to'g'risida ma'lumotga ega emas. Ota-onalar uyquning o'z vaqtida, belgilangan normada bo'lmashligi turli salbiy holatlarning kelib chiqishiga sabab bo'lishintushunmasligi dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Ota-onalar shuni bilishi kerakki uyquning miqdori va sifati bolaning jismoniy va psixologik sog'lig'iga va uning rivojlanishiga katta ta'sir ko'rsatadi. Bolaning yetarlicha uxlashi va ertalab belgilangan vaqtda uyquga to'yan holda uyg'onishi bolaning sog'lom o'sib rivojlanishini ta'minlaydi.

Ota-onalar quyidagilarga e'tibor berishlari kerak:

Bolaning yoshiga mos kun tartibini tuzish;

Kun tartibining asosiy elementlaridan biri uyquning bola organizmidagi rolini tushunish;

Maktab yoshidagi bolaning uyg'onish vaqtini soat 6:30 dan kechiktirmay tashkil etish;

Bolaning bir vaqtda uxlashga yotishga o'rgatish; 4-7 yoshli bolalar uchun

tungi uyquning davomiyligi 11 soat, 8-10 yosh - 10 soat, 11-14 yosh - 9-9,5,

soat, 15 yoshdan katta - 8 soat;

Kechki ovqatni uxlashdan 2-3 soat oldin tanavvul qilishni ta'minlash;

Yotishdan oldin xonani doimo shamollatish;

19:00 dan keyin turli xil salbiy emotsiyaga berilishini oldini olish (televizor oldida uzoq vaqt o'tirishga yoki kechqurun kompyuterda o'ynashga yo'l qo'ymaslik);

Tush vaqtida bolaning uxlashini ta'minlash: 4-7 yoshli bolalar uchun - 2,5

soat; 7 yoshdan katta - 1,5 soat;

Yotishdan oldin shaxsiy gigiena qoidalariga rioya qilishni kun tartibiga kiritish va bolada shartli refleks hosil bo'lishini ta'minlash.

Unutmangki, uxlash shunchaki dam olish emas! Bu, shuningdek, tananing imkon qadar faol o'sib borayotgan vaqti.



1-rasm. Tinch, osuda uxlayotgan bola.

Esingizda bo'lsin! Muntazam ravishda uyquning tartibsiz bo'lishi asab tizimining charchashiga, samaradorlik va konsratsiyaning pasayishiga, tananing himoya kuchlarini zaiflashishiga olib kelishi mumkin.

Uyquga qo'shimcha ravishda, bir faoliyat turini boshqasiga o'zgartirishdan iborat bo'lgan faol dam olishning yana bir turi mavjud. Aqliy mehnatdan jismoniy mehnatga o'tish miyaning ilgari ishlagan markaz hujayralariga dam beradi va ilgari dam olganlarni ishlaydi. Organizm doimo

faoliyatda bo'ladi ya'ni kunduzi va kechki ritmlarda faoliyat yuritadi. Inson organizmini uyquni ta'minlab beruvchi garmonlardan biri melatonin hisoblanadi [7].

Mavzuga oid adabiyotlarning tahlili. Oliy nerv faoliyatining eng qiziqarli holatlaridan bittasi uyqu va sergaklikning almashinib turishidir. Uyqu organizm uchun zarur fiziologik jarayon bo'lib, nerv sistemasi va butun organizmning normal fiziologik faoliyatini ta'minlaydi, bolaning sog'lom o'sib, rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi [5].

O'quvchi qanchalik yosh bo'lsa, mehnat qobiliyatini tiklanishi uchun shunchalik ko'p vaqt kerak bo'ladi. O'quvchining yoshiga qarab tungi uyquning fiziologik me'yorlari belgilangan. Uyqu asab tizimini toliqib qolishdan saqlaydi va organizmni tetkash tiradi, jismoniy va ruhiy holatini faollashtiradi [10].

Ish qobiliyatini kun bo'yi yuksak darajada saqlab qolish uchun o'quvchilarga kunduzi 1,5-2 soat uxlab olib, keyin bir soat ochiq havoda sayr qilish tavsiya etiladi [8,9]. Uxlaganda organizmdagi hamma a'zo va to'qimalar, jumladan, bosh miya po'stlog'i orom oladi. Nerv hujayralari oziq moddalar zaxirasiga to'lib, quvvat yig'adi, organizm yangi mehnat kuniga tayyorlanadi. Odam qattiq va miriqib uxlashi uchun ma'lum bir soatda yotishga o'rganishi, uxlashdan 1-1,5 soat oldin hech qanday aqliy ish bilan shug'ullanmasligi kerak. Uyquga qoniqmaslik o'quvchilarning ish qobiliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Uxlashdan oldin xonani shamollatish, xona harorati 16-17 °C bo'lganda deraza yoki forthochni ochib qo'yish kerak [11].

Uyqu vaqtida melatonin garmoni ishlab chiqariladi. Melatonin ko'pincha uyqu gormoni deb ataladi, chunki u asosan tunda ishlab chiqariladi. Tanadagi uning darajasi qanchalik baland bo'lsa, odam uxlashni xohlaydi. Boshqacha qilib aytganda, aynan shu gormon bizga qachon uxlash va qachon uyg'onish kerakligini belgilaydi.

Tadqiqot metodologiyasi. Tadqiqot davomida maktabning boshlang'ich sing o'quvchilaridan kun tartibini aniqlash anketa so'rovnoma olindi va olingan so'rovnoma asosida kun tartibining asosiy elementi uyqu tahlil qilindi, o'quvchilar bilan savol javob o'tkazildi, o'quvchilarning kun davomidagi fiziologik holati kuzatildi va o'quvchi faoliyatini tahlil qilindi. Mana shu usullardan foydalanib, o'quvchilarning uyqu gigienasiga amal qilishi aniqlandi.

Bola kun tartibining asosiy elementlaridan biri normal fiziologik uyqu organizmning sog'lom o'sib, rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bolaning yoshiga xos fiziologik uyqu normasiga amal qilmaslik o'sish va rivojlanishga va aqliy faoliyatning pasayishiga, qiziqishning yo'qolishiga, xotiraning susayishiga, bolaning kun davomidagi aqliy va jismoniy faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi aniqlandi.

Epifiz bezdagi biokimyoviy potsesslar sikln kun va tun almashinuvini aks ettirganligi sababli bu siklik aktivlikni organizmning o'ziga xos "biologik soat" deb hisoblashadi. Bolaning organizmi me'yordagiva biologik soatga asosan uyxlash organizmni toliqishdan saqlaydi. Kun davomida tetik yurishini ta'minlaydi.

Organizm tabiiy bioritmlarga muvofiq ishlaydi. Qadim zamonlardan ota-bobolarimiz quyosh chiqqanda hech qanday signalsiz turishgan, quyosh botganda uxlashga yotishgan. Bu jarayon bekorga emas, balki juda katta ahamiyatga egadir. Ayrim odamlar o'zlarini "boyog'li" ga o'xshatib yarim tundan keyin uxlashadi va ertalab quyosh ancha chiqib bo'lgandan so'ng uyg'onishadi, natijada boshi og'riydi va kayfiyati bo'lmaydi, ishtaxasi yo'qoladi. Ular o'zlariga savol berishadi. Nima uchun boshim og'riyapti, ishtaham, holim, kayfiyatim yo'q?

Bu masalani tushunish uchun melatonin qanday ishlab chiqarilishini tushunish muhimdir. Melatonin garmonini - epifiz bez ishlab chiqaradi.

Epifiz bezi, uyqu gormoni uchun mas'uldir va garmoning ishlab chiqarilishi faqat to'liq qorong'ulikda amalga oshadi. Kechasi epifiz melatoninga bo'lgan kunlik ehtiyojning taxminan 70% ni ishlab chiqaradi, ishlab chiqarishning eng yuqori darajasi soat 23:00 dan 3:00 gacha bo'lgan vaqtga to'g'ri keladi [7].

Yorug'lik ko'zning to'r pardasiga etib borishni to'xtatganda, miya melatonin ishlab chiqarish uchun signal yuboradi. Gormon asta-sekin qonga so'riladi va tananing barcha hujayralariga o'tkaziladi. Tana harorati pasayadi, odam uxlashni boshlaydi.

Ertalab soat 2:00-3:00 ga kelib melatonin ishlab chiqarish kamayadi. Shu bilan birga, buyrak usti bezlari asab tizimini qo'zg'atuvchi kortizol gormonini ishlab chiqarishni boshlaydi.

Ertalab soat 6:00-7:00 ga kelib uning qondagi kontsentratsiyasi maksimal bo'ladi, ya'ni aynan shu vaqtda odamlar uyg'onadi. Agarda shunday holat bo'lmasa, kortizol stress gormoniga aylanadi. Shuning uchun asabiy taranglikni bartaraf etishning eng yaxshi usullaridan biri erta uyg'onish va ertalabki badantarbiya mashqlarini bajarish hisoblanadi [3,7,9].

Melatonin ishlab chiqarilishi bevosita boshqa gormon - serotoninga bog'liq bo'lib, u kun davomida ishlab chiqariladi. Aytishimiz mumkinki, serotonin melatoninning antonimidir, chunki u faqat quyosh nurida ishlab chiqariladi.

Ularning orasidagi bog'liqlik juda oddiy: serotonin qancha ko'p ishlab chiqarilsa, melatonin shunchalik ko'p ishlab chiqariladi. Bunday holda, birinchi gormon ikkinchisidan kam emas. U ichak peristaltikasini nazorat qiladi, tashvish va quvonch tuyg'ularini tartibga soladi va tanadagi yaralarni davolash uchun tomirlarni toraytiradi. Serotonin, shuningdek, uyqu va uyg'onishni boshqaradigan miya qismlarini ham rag'batlantiradi.

Melatoninning organizmdagi roli. Melatoninning funktsiyalari juda xilma-xildir:

- tanadagi qarish jarayonini sekinlashtirish;
- o'sish gormoni darajasini tartibga solish;
- stress va asabiy zo'riqlash bilan kurashish;
- tana yog'ini kamaytirish;
- immunitet tizimining normal ishlashini ta'minlash;
- ishtahani nazorat qilish.

Tananing saraton hujayralari rivojlanishiga qarshilik ko'rsatish qobiliyati, uning qon bosimini, gormonal darajasini va ovqat hazm qilish tizimining faoliyatini tartibga solish qobiliyati melatonin darajasiga bog'liq. Gormon uyqu ritmini tiklash, kunduzgi uyquni kamaytirish va kechqurun uxlashni osonlashtirish uchun javobgardir [5,7,9].

Shuning uchun bola kun tartibidagi to'laqonli uyquga amal qilishi organizmdagi fiziologik jarayonlarning normada borishini ta'minlaydi. Bola kun davomida tetik va faol bo'ladi.

Tahlil va natijalar (Analysis and results). Kun tartibining asosiy elementlaridan biri normal fiziologik uyquning bolaning aqliy va jismoniy rivojlanishiga ta'sirini o'rganish maqsadida boshlang'ich sinf o'quvchilarining kun tartibi o'rganildi.

Birinchidan boshlang'ich sing (1-4-sinf) o'quvchilarning kun tartibiga amal qilish darjasi aniqlandi;

Ikkinchidan o'quvchilarning kun tartibining tarkibiga kiruvchi asosiy elementlardan biri normal fiziologik uyquga amal qilish darajasi o'rganildi.

Tajriba Toshkent viloyati, Farg'ona viloyati, Surxondaryo viloyatlarining boshlang'ich sinflarida olib borildi.

Tajriba maktabi sifatida Toshkent viloyati Qibray tumaniga qarshli 28, 6-sonli umumiy o'rta ta'lim maktablarining boshlang'ich sinf o'quvchilari olindi.

Farg'ona viloyati Farg'ona shahridagi 10-sonli umumiy o'rta ta'lim maktabi va Farg'ona tumanidagi 40-sonli umumiy o'rta ta'lim maktablari olindi.

Surxondaryo viloyati Qumqo'rg'on tumaniga qarashli 55, 4-umumiy o'rta ta'lim maktablari olindi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilaridan "Mening kun tartibim" nomli anketa so'rovnoma olindi. Olingan so'rovnoma asosida o'quvchilarning normal fiziologik uyquga amal qilish darajasi o'rganildi va tahlil qilindi.

Toshkent viloyati Qibray tumanidagi 6, 28-umumiy o'rta ta'lim maktablarining tajriba sinflari (1-4-sinflarida) jami 419 nafar o'quvchi bo'lib, shulardan 73 nafari kun tartibining asosiy elementi bo'lgan to'laqonli uyquga amal qiladi, 90 nafari qisman amal qiladi, 256 nafari umuman amal qilmaydi.

Farg'ona viloyati Farg'ona shahridagi 10-umumiy o'rta ta'lim maktabning boshlang'ich (1-4-sinf) nazorat sinflarida jami 393 nafar boladan 37 nafari to'laqonli uyquga amal qiladi, 106 qisman amal qiladi, 250 nafari umuman amal qilmasligi aniqlandi.

Surxondaryo viloyati Qumqo'rg'on tumanidagi 4,55-umumiy o'rta ta'lim maktabining boshlang'ich sinf (1-4-sinflarida) jami 224 nafar boladan 19 nafari kun tartibining asosiy elementi to'laqonli uyquga amal qiladi, 60 nafari qisman amal qiladi, 145 nafari umuman amal qilmasligi aniqlandi.

Jami nazorat sinflaridagi 1036 nafar boshlang'ich sinf o'quvchilarining 129 nafari kun tartibining asosiy elementi to'laqonli uyquga amal qilishi 256 nafari qisman amal qilishi, 651 nafar o'quvchilar kun tartibining asosiy elementlaridan biri to'laqonli uyquga umuman amal qilmasligi aniqlandi.

Xulosa va takliflar. Boshlang'ich sinf o'quvchilarning kun tartibining asosiy elementi to'laqonli uyquga amal qilish bo'yicha o'tkazilgan so'rovnoma jami 1036 nafar boshlang'ich sinf o'quvchilaridan faqatgina 129 nafar o'quvchining tushki va kechki uyquga o'z vaqtida va me'yorda amal qilishi aniqlandi. Bu esa 12,5 % ni tashkil etadi. Taxlil natijalariga ko'ra Toshkent viloyati tajriba maktablarining boshlang'ich sinf o'quvchilari jami 419 nafar o'quvchidan 73 nafari (17,4 %) me'yorda va o'z vaqtida uxlashi, 90 nafari (21,5 %) qisman uxlashi, 256 nafari (61 %) o'z vaqtida, me'yorda uxlamasligi aniqlandi.

Farg'ona viloyati tajriba maktablarining boshlang'ich sinf o'quvchilari jami 393 nafar o'quvchidan 37 nafari (9,4 %)

me'yorda va o'z vaqtida uxlashi, 106 nafari (27 %) qisman uxlashi, 250 nafari (63,6 %) o'z vaqtida, me'yorda uxlamasligi aniqlandi.

Surxondaryo viloyati tajriba maktablarining boshlang'ich sinf o'quvchilari jami 224 nafar o'quvchidan 19 nafari (8,5 %) me'yorda va o'z vaqtida uxlashi, 60 nafari (26,8 %) qisman uxlashi, 145 nafari (65 %) o'z vaqtida, me'yorda uxlamasligi aniqlandi.

Bolalar uyqusini gigiyenik jihatdan to'g'ri uyushtirish ular ish qobiliyatining yuqori bolishini ta'minlovchi asosiy omillardan hisoblanadi. Bolaning o'rni qulay bolishi, xona sokin bolishi, ma'lum bir vaqtda uxlashga o'rganish muhim ahamiyatga ega. Uxlashdan avval xonani shamollatish, toza havoda sayr qilish, tishni yuvish, yuvinish, oyoqlarni iliq suvda yuvish tavsiya etiladi. Bola kechqurun uxlashga yotishidan 1,5-2 soat oldin ovqatlanishi, xona harorati 20° C atrofida bo'lishi kerak, uyqudan oldin ularga kofe, choy, shirinliklar berish mumkin emas. Bolaning o'rni juda yumshoq yoki juda qattiq ham bo'lmasligi kerak, chunki o'rin juda yumshoq bo'lsa, bola isib ketadi, qattiq o'rin esa ezilgan joylarda qon aylanishini qiyinlashtiradi. Natijada bola hadeb ag'darilaveradi va tushlar ko'radi. Bola miriqib uxlamasa, nerv sistemasining ish qobiliyati pasayadi, kuni bilan lanj, parishonxotir bo'lib yuradi. Chuqur uyquda bolaning nerv sistemasi yaxshi dam oladi. Vaqtda ishlab, vaqtda dam olish, jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish, kun tartibiga rioya qilish, bola salomatligini yaxshilaydi, u miriqib uxlagandan keyin bardam bo'lib yuradi.

Demak, kun tartibining asosiy elementlaridan biri to'laqonli uyqu bola organizmining sog'lom o'sib rivojlanishiga, imunitetining mustahkam bo'lishiga, bolaning kun davomida tetik va kayfiyatining a'lo darajada bo'lishini ta'minlaydi. Bioritmga amal qilish ya'ni kun va tunda organizmdagi fiziologik jarayonlarni to'g'ri olib borish organizmning sog'lom o'sib rivojlanishini ta'minlaydi. Tunda uyqu garmoni melatonin ishlab chiqariladi. Melatonin etishmasligi salomatlikka juda salbiy ta'sir qiladi, chunki bu gormon ko'plab fiziologik jarayonlarni tartibga soladi. Melatoninni yuqori sifatli ishlab chiqarish uchun 21:00-22:00 dan kechiktirmasdan, yaxshi shamollatilgan va yorug'lik tushmaydigan xonada yotish kerak.

ADABIYOTLAR

1. Almatov K.T., Karimova G.M. Oliy asab faoliyati fiziologiyasi. Toshkent 2012 y, 175- b.
2. Atabaeva D.T., Fayziev V.B. Boshlang'ich sinf o'qchilarida kun tartibini shakllantirishning metodikasi. Toshkent 2020 y: Zamonaviy ta'lim ilmiy- amaliy ommabop jurnal. № 5 (90). 73-79 b.
3. Atabaeva D., Fayziev V.B. (2020). Influence of morning physical culture on the health of pupils. Journal of Critical Reviews. ISSN-2394-5125G` VOL 7, ISSUE 05.pp.1631-1636.
4. Atabaeva D.T., Fayziev V.B. Ikkinchi sinf o'quvchilarining kun tartibiga amal qilish darajasini aniqlash. Toshkent 2020 y: Ta'lim, fan va innovatsiya ma'naviy-ma'rifiy, ilmiy-uslubiy jurnal. №2. 78-81 b.
5. Atabaeva D.T., Fayziev V.B. O'quvchilarning sog'lom o'sishi va rivojlanishida uyquning ahamiyatini o'rganish. Toshkent 2020 y: Biologiya va ekologiya jurnali. №2.57-62 b.
6. Дедов И.И., Дедов В.И. Биоритмы гармонов. М.: Медицина, 1992. С. 25.
7. Комаров Ф.И., Малиновская Н.К., Рапопорт С.И. Мелотонин и биоритмы организма//Хронобиология и хрономедицина. М.: Триада-Х,2000. С.83-91.
8. Крутetskaya B.A. Правила успеваемости и режим дня школьника. (2013). Москва : "Литера", 2013 50 с.
9. Намуменко Е.В., Панов Н.К. Серотонин и мелонин в регуляции эндокринной системы. Новосибирск: Наука, 1975.
10. Rajamurodov Z.T., Bozorov B.M., Rajabov A.I., Hayitov D.G'. (2013). Yosh fiziologiyasi va gigienasi. Toshkent: "Tafakkur bo'stoni", 126 b.
11. Sodiqov Q., Aripova S.X., Shaxmurova G.A. (2009). Yosh fiziologiyasi va gigiena. Toshkent: "Yangi asr avlodi", 122 b.
12. Sodiqov Q.S. (1992). O'quvchilar fiziologiyasi va gigienasi. Toshkent: "O'qituvchi", 102 b.
13. Sodiqov B.A., Qo'chqorova L.S., Qurbonova Sh.Q (2005). Bolalar va o'smirlar fiziologiyasi va gigienasi. Toshkent: O'zbekiston Milliy entsiklopediyasi Davlat ilmiy nashriyoti, 234 b.
14. Sodiqov.Q.S. Oliy nerv faoliyati fiziologiyasi (o'quv qo'llanma). Toshkent-2004 y, 37-38-b.