

3-10-2020

LACK OF FAT AND ITS INFLUENCE ON THE HUMAN BODY

M. S. Mullabaeva

Senior Lecturer, Department of Physical Education and Teaching, Sports Disciplines,

G. K. Azimova

intern, Lecturer, Department of Sports, Namangan State University, Uzbekistan

Follow this and additional works at: <https://uzjournals.edu.uz/namdu>



Part of the [Education Commons](#)

Recommended Citation

Mullabaeva, M. S. and Azimova, G. K. (2020) "LACK OF FAT AND ITS INFLUENCE ON THE HUMAN BODY," *Scientific Bulletin of Namangan State University*. Vol. 2 : Iss. 3 , Article 91.

Available at: <https://uzjournals.edu.uz/namdu/vol2/iss3/91>

This Article is brought to you for free and open access by 2030 Uzbekistan Research Online. It has been accepted for inclusion in Scientific Bulletin of Namangan State University by an authorized editor of 2030 Uzbekistan Research Online. For more information, please contact sh.erkinov@edu.uz.

LACK OF FAT AND ITS INFLUENCE ON THE HUMAN BODY

Cover Page Footnote

???????

Erratum

???????

ISSN:2181-0427

**ЎЗБЕКИСТОН RESPUBLIKASI
OLII VA ЎRTA MAHSUS
TALIM VAZIRLIGI**

**НАМАНГАН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ
ИЛМИЙ АХБОРОТНОМАСИ**

**НАУЧНЫЙ ВЕСТНИК НАМАНГАНСКОГО
ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА**



2020 йил 3 сон

УДК 796.05

НЕДОСТАТОК ЖИРА И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Машхура Самижановна Муллабаева старший преподаватель кафедры физического воспитания и преподавания, спортивных дисциплин, Гулноза Каримжон кизи Азимова стажер преподаватель кафедры спортивной деятельности, Наманганский Государственный Университет, Узбекистан

Аннотация. Статья посвящается изучению и научному обоснованию недостатка жира и его влияние на организм человека.

Ключевые слова. Вес, жир, тучность, дисбаланс, анорексия, норма, масса тела.

LACK OF FAT AND ITS INFLUENCE ON THE HUMAN BODY

M.S.Mullabaeva Senior Lecturer, Department of Physical Education and Teaching, Sports Disciplines, G.K.Azimova intern, Lecturer, Department of Sports, Namangan State University, Uzbekistan

Abstract. The article is devoted to the study and scientific justification of the lack of fat and its effect on the human body.

Keywords. Weight, fat, obesity, imbalance, anorexia, normal, body weight.

YOG` YETISHMASLIGI VA UNING INSON ORGANIZMIGA TA`SIRI

M.S.Mullabayeva Jismoniy tarbiya va sport fanlarini o`qitish kafedrasi katta o`qituvchisi, G.K.Azimova sport kafedrasi stajero`qituvchisi, Namangan Davlat Universiteti, O`zbekiston

Annotasiya. Maqola yog` yetishmasligi va uning inson organizmiga ta`sirini o`rganish va ilmiy asoslashga bag`ishlangan.

Kalit so`zlar: og`irlik, yog`, semirish, nomutanosiblik, anoreksiya, normal, tana og`irligi.

Актуальность. После принятия независимости в Республике Узбекистан большое внимание уделяется здоровью молодого поколения. Глобальной проблемой молодого поколения является здоровый образ жизни. В этих целях проводятся различные спортивные соревнования и кружки, утренняя гимнастика, оздоровительные мероприятия, массовый спорт.

Среди молодежи идет пропаганда физкультуры и спорта, соблюдения личной гигиены и режима дня, правильного питания.

Цель исследования. Научное обоснование недостатка жира и его влияние на организм человека.

Материалы и методы исследования. Для данного исследования использовались литературные источники и методические документы по данной тематике. Также использовались библиографический и ретроспективный анализ, теоретическое обобщение и сравнение, системный и комплексный подход.

Результаты и их обсуждения. Слишком худые люди имеют склонность к жидкостному дисбалансу, остеопорозу, переломам, перенапряжению мышц, аритмии и внезапной смерти, а также к нарушениям деятельности репродуктивных органов.

Действительно ли вам трудно поддерживать нормальный вес? А знаете ли вы, какой вес для вас нормальный? Если да, то вы должны также знать, что для здоровья важен не только вес тела, но и соотношение между массой мышц и массой жировой ткани. Когда соотношение жира и мышц в организме отклоняется от нормы, это чревато возникновением разных заболеваний, причем не обязательно связанных с лишним или недостаточным весом.

Тучность — это избыток жира в организме, при котором увеличивается риск для здоровья. Тучные люди подвержены заболеваниям сердечнососудистой системы, имеют высокое содержание холестерина, склонны к высокому кровяному давлению, к диабету и раку.

Избыток жира и лишний вес — это дополнительные усилия для организма. Возьмите какой-нибудь груз весом 4 кг или 1—2 кг и походите с ним в течение 10 минут. Вы заметили, насколько утомительно было носить лишний вес?

Такие люди также часто страдают анорексией. Болезнь характеризуется отвращением к пище, связанным с чрезмерно низким содержанием жира в организме и недостаточным весом тела. Если ее не лечить, то она может привести к смерти. Болезнь связана с психологическими факторами, поэтому людям, страдающим анорексией, рекомендуется прибегать к помощи врачей и психологов.

Состав и вес тела в значительной степени отражаются на состоянии здоровья организма. Вес тела — это сила, воздействующая на все органы, ткани и жидкости тела под влиянием земной гравитации. Состав тела — термин, используемый для описания соотношения мышечной и жировой ткани в теле. Что касается здоровья, то именно лишний жир, а не собственно вес тела является фактором риска. Только по весу тела нельзя судить о состоянии здоровья.

Вес тела, в котором слишком много жира, может быть как выше, так и ниже нормы. Термины «выше нормы» и «ниже нормы» традиционно используются при описании соотношения веса тела и его роста и габаритов. Но вес тела не является критерием здоровья. Вы можете весить много, но быть худощавым и здоровым, и вы можете весить мало, но быть жирным и больным. Например, руководствуясь этими традиционными соотношениями, можно сказать, что тренированные мускулистые люди, имеющие в организме мало жира, имеют лишний вес. В то же время люди, чей вес считается ниже нормы, могут быть слишком жирными, так как процент жира в их телах слишком высок. При оценке здоровья значительно более важным критерием, чем вес, является соотношение жировой и мышечной массы в организме.

Избыток жира тормозит активность. Даже самые простые физические действия, такие, как подъем вверх по лестнице, сгребание листьев в саду или игры с ребенком могут казаться тучность людям очень утомительными, и они стараются их избегать. Что же является причиной тучности? Для большинства американцев проблема тучности связана с тем, что они потребляют слишком много энергии, а

расходуют — слишком мало. Попросту говоря, они слишком много едят и слишком мало двигаются.[1]

Попробуем понять влияние избытка жира на вашу костную систему. Ваш скелет подобен фундаменту здания, а масса вашего тела подобна самому зданию со всем его содержимым. Фундамент проектируется таким образом, чтобы он мог свободно выдерживать относительно большой вес здания. Когда вес слишком велик для фундамента, нагрузка возрастает и может пострадать вся конструкция. Дополнительный вес от жира, который является нефункциональной тканью, создает дополнительное напряжение на фундамент, то есть на костную систему.

И даже при том, что ткань мышц весит больше, чем жир, это — активная ткань; это означает, что она несет собственный вес (плюс вес других тканей) и оказывает костям скелета дополнительную поддержку. Кости и суставы подвержены заболеваниям, когда избыток жира оказывает на них слишком большую нагрузку. Эти травмы могут появляться в форме артроза и других болезненных состояний, затрагивающих суставы.

Другие малоприятные последствия полноты — это заболевания коронарных артерий, высокое давление крови и рак. Кроме того, полнота вызывает неблагоприятные психологические и эмоциональные последствия, такие, как депрессия, замыкание в себе, снижение самооценки.

Избыток жира в организме приводит к заболеванию коронарных артерий, высокое давление, высокий уровень холестерина, рак, астма.

Нормы содержания жира в общей массе тела были установлены для того, чтобы люди могли иметь определенные ориентиры, если они стремятся иметь хорошую физическую форму. Обратите внимание, что мужчины считаются тучными, когда жир составляет более 25% массы тела, а женщины — когда жира в их телах более 32%.

Существует много методов измерения содержания жира в организме. Знать процент содержания жира в своем организме очень полезно; лучше измерить его настолько точно, насколько возможно. Но даже если ваши результаты будут не очень точны, вы все равно получите ценную информацию. Данные о том, увеличилось, уменьшилось содержание жира в организме или осталось прежним, являются важным показателем, по которому вы можете судить о своих успехах. Если вы поставили себе цель в течение 6 месяцев с помощью упражнений постепенно избавляться от лишнего жира, и если результаты измерений покажут, что это произошло, значит вы на правильном пути. Периодические (раз в 6 месяцев) измерения содержания жира в вашем теле помогут вам определить, какие из составляющих вашей программы оздоровления являются эффективными, а какие — нет.

Существуют также антропометрические измерения. Это простейшие и наименее дорогие методы. С их помощью нельзя измерить содержание жира, но можно получить представление о других важных показателях состояния здоровья, включая отношение объема талии к объему бедер и индекс массы тела (этот метод будет рассмотрен далее). [2]

Приводим краткое описание каждого из методов, чтобы вы могли выбрать для себя наиболее подходящий.

Гидростатическое взвешивание. Это техника взвешивания под водой, которая использует принцип Архимеда. Он заключается в том, что вес объекта, погруженного в воду, прямо пропорционален объему вытесненной им воды.

При гидростатическом взвешивании человек садится на специальный стул и перед погружением в воду выдыхает как можно больше воздуха из легких, прежде чем его полностью погрузят под воду на несколько секунд. При вычислениях делаются поправки на величину веса оборудования, используемого при измерениях, и воздуха, оставшегося в легких.

Гидростатическое взвешивание — это наиболее точный, статистически надежный и наиболее широко используемый в лабораторных условиях метод для оценки состава тела. Однако некоторые люди находят слишком неудобным полностью выдохнуть и оставаться под водой даже в течение нескольких секунд. В таких случаях можно воспользоваться другим методом.

Метод поглощения рентгеновских лучей. Это относительно новый метод, с помощью которого измеряется масса костей, жира и мышц. Человек лежит на столе, в то время как рентгеновский аппарат движется вдоль его тела. В этом методе есть много общего с описанным выше. По сравнению с другими методами он очень надежен, но зато более дорог.[3]

Плетизмография — вытеснение объема воздуха. При этом методе измерения человек помещается внутрь камеры, наполненной кислородом. Метод аналогичен методу гидростатического взвешивания, за исключением того, что в данном случае вместо воды измеряется объем вытесненного воздуха.

Метод определения толщины кожных складок. Этот метод широко распространен и не дорог. Человек слегка оттягивает кожу в каком-то месте тела, а сотрудник лаборатории измеряет толщину подкожной жировой ткани с помощью специального инструмента. При вычислении окончательных результатов учитываются возраст, пол и другие факторы. Этот метод может быть очень полезен для определения динамики изменений вашего веса (поправились, похудели, остались в том же весе), если измерения проводятся в одинаковых условиях.

Анализ биоэлектрического сопротивления — это очень быстрый, неагрессивный и относительно недорогой метод. К рукам, запястьям, лодыжкам пациента прикрепляются электроды. Через тело пропускается ток низкой частоты и специальным прибором определяется уровень сопротивления тканей. Анализатор очень чувствителен к таким факторам, как съеденная пациентом пища, выпитая жидкость, принятые лекарства, выполненные физические упражнения и наполнение мочевого пузыря. Но его результаты не столь точны по сравнению с проверенным методом гидростатического взвешивания. Люди, показывающие низкое содержание жира при методе гидростатического взвешивания, показывают высокое содержание жира при измерениях по методу биоэлектрического сопротивления, и наоборот.[4]

Вывод. Таким образом, исходя из вышеперечисленных результатов нашего исследования доказано, что нужно соблюдать режим дня, правильно и рационально

составлять режим питания, режим сна. Заниматься физкультурой с спортом в свободное время для поддержания здоровья и тонуса организма. Уделяя время для здоровья, мы заботимся об организме, о своем здоровье. Здоровое поколение залог здорового будущего нашего государства!

References:

1. Альциванович К.К. 1000 + 1 советов о питании при занятием спортом. Мн. Современный литератор, 2001.
2. Энциклопедия фитнеса/Эллен Карпей.– Пер. с англ. М.Котельниковой. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003.
3. Медведева О.А. Фитнес:режим питания и тренировки/Очерки: учебное пособие/О.А.Медведева. – М: «ИНСАН», 2007.
4. <http://nahodka.mastergym.ru/fitness-pomoschnik/stati/Polza-trenirovok/polza-i-ivred-ot-zanyatij-fitnessom>.

PHYSICAL AND MATHEMATICAL SCIENCES

1	Гелийсимон атомларнинг тўла энергиясини “ғалаёнланиш методи” ёрдамида ҳисоблаш. Тохиржонов М, Махмудов А, Мамажонова Н, Сайдалиев Э, Иноятов Ш.....	3
2	Differential games of the second order with integral constraints Samatov B.T, Inomididinov S.N, Umaraliev N.T, Uralova S.I.....	8
3	On weakly periodic ground states for the sos model Абраев Б.....	14
4	Асимптотические свойства полупараметрических оценок от квантильных функции в модели случайного цензурирования с двух сторон Холмурадов Ф.М.....	21
5	Приближённое решение нелинейных систем уравнений в математических пакетах Имомов А.....	28
6	Изучения методов регистрации радиоактивных излучений и частиц в курсе физики в средних школах Якубова Ш.Қ, Юлдашева Ш.А, Тошқўзиев Р.А.....	33
7	Решение задачи распределения управляемых ресурсов сил с помощью квадратичного закона ланчестера при конфликтных ситуациях Каримов Н.М.....	38
8	Модификация ланган сименс-расмуссен тенгламаси ёрдамида оғир ионларнинг марказий тўқнашувларида пайдо бўладиган адронларнинг инвариант p_t -спектрининг таҳлили. Олимов Х.К, Каноква Ш.З.....	47
9	Magnitlangan kristallarda magnitoptik faradey effekti Jurayeva N.I.....	50
10	Оценивание плотности вероятности с использованием ортонормированных функций Абдушукуров А.А, Абдулвохидов А.Л.....	54
11	Спектральная задача для уравнения четвертого порядка Жамалов Б.И.....	59
12	Об одном классе обыкновенных дифференциальных уравнений четвертого порядка в полных дифференциалах. ii. Турсунова Э.Ғ, Икрамова Н.С.....	62
13	Qattiq disklar modeli uchun davriy gibbs o'lvcholari Umirzaqova K.O, O'ktamaliyev I.Q.....	68
14	Каррала характеристикага эга бўлган бешинчи тартибли хусусий ҳосилали дифференциал тенглама учун чегаравий масала Юлбарсов Х.А.....	74
15	Талабчан олим ва мураббий Расулов Худойберди Сотиволдиевични хотирлаб ...(1960-2020).....	78
16	Определение скалярного параметра гирации и ориентации оптической оси в оптически активных кристаллах Улуханов И.Т.....	81

17	Талабаларда креатив фикрлаш кўникмаларини ривожлантириш Рахимов М. С, Эшболтаев И. М, Абдулазизов Б.Т.....	84
КИМЁ ФАНЛАРИ		
02.00.00 ХИМИЧЕСКИЕ НАУКИ		
CHEMICAL SCIENCES		
18	Изучение синтеза этаноламинов из оксида этилена и аммиака Эшмуратов Б.Б, Джалилов А.Т, Каримов М.У	90
19	Mahalliy xom-ashyolar asosida yangi samarali polimer membranalar sintezi Eshkurbonova F.B, Turaev X.X, Xolmurodova SA, Toirova G X, Eshkurbonova M.B.....	96
20	Маҳаллий хомашёлар асосида металл тутган олигомер антипирен синтез қилиш ва хоссаларини ўрганиш Нуркулов Э.Н, Бекназаров Ҳ.С, Джалилов А.Т.....	100
21	Влияние модифицированных минеральных добавок на прочностные свойства цементов Пиримов Т.Ж, Мухамедбаева М.А, Мухамедбаев А.А, Намазов Ш С Сейтназаров А.Р.....	103
22	Разработка и валидация спектрофотометрической методики анализа фрамицетина сульфата в лекарственном средстве Сманова З.А, Гаппаров Д.Д, Исакулов Ф.Б.....	110
23	Физико-химические исследования процесса получения оксида магния на основе переработки смешанных солей озера караумбет Тожиев Р.Р, Мирзакулов Х.Ч.....	119
24	Мис фталоцианин пигменти синтези ва унинг иқ-спектерининг таҳлилини ўрганиш. Файзиев Ж.Б, Бекназаров Ҳ.С, Джалилов А.Т.....	125
25	Кўп босқичли роторли диски курилмада якуний дистиляциялаш жараёнини математик моделлаштириш Ҳамдамов А.М, Игамбердиева Д А	129
26	Изменение фазового распределения содержания токсичных металлов в речных водах в зависимости от гидрологического режима Тиллаев Х.Р, Тураев Х.Х, Эшкурбонов Ф.Б.....	135
БИОЛОГИЯ ФАНЛАРИ		
03.00.00 БИОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ		
BIOLOGICAL SCIENCES		
27	Влияние ультрафиолетовых лучей и электромагнитного излучения на рост, развитие и продуктивность сортов сои Сафаров К.С., Солиева Д.В., Сафаров А.К., Шадманов Р.К.....	140
28	Фарғона адир ҳудудидаги иссиқхона шароитида ўсимликларнинг илдиз бўртма нематодалари билан зарарланишини ўрганиш Тўхтасинов Ф.Р, Жуманиёзова Д.К, Мирзалиева Г.Р, Эшова Х.С.....	148
29	Samarqand viloyati yopiq suv havzalari baliqlarning tabiiy ozuqa manbalari	154

	Ashrapov A.A, Rasaxanova Y.Z, Toshpo`latov Y.Sh.....	
30	<i>Scutellaria comosa</i> juz. (<i>lamiaceae</i>) турининг ўзбекистон ботаник-географик районларда тарқалиши Ақбарова М, Х, Батошов А.Р, Пулатов С О, Хошимов Х.Р, Юсупова З.А, Набижонова Г.Ф, Собитов О.Т.....	159
31	Ковул (<i>sarraris spinosa</i> l) муҳим серасал ўсимлик Ҳамидов Ғ.Ҳ, Холиқулов М.Р.....	166
32	Помидор етиштиришда минерал ўғитлар меъери ва унга қўйилган талаблар Нормуратов О.У, Зокиров Х.Х Қурбонов Ф.Ч	170
33	Онтогенезда органлардан митохондрияларни ажратиб олиш ва улардаги физиологик-биокимёвий ўзгаришларни аниқлаш методлари Мирзаолимов М.М., Мирзаолимов Э.И., Абдуллаев Ғ.Р, Ахмеров Р.Н., Мухтаров А.А., Абдуллаев Ш.С., Фуломов И.А.....	175
34	Термиз шароитида ўстириляётган элма заъфарон (<i>crocus sativus</i> l.) нинг айрим биоэкологик хусусиятлари Джумаев Х.Қ, Назаралиева М.П, Халмуратов М.А.....	180
35	Фарғона водийси тош-шағалли оч тусли бўз тупроқлари шароитида <i>sarraris spinosa</i> l. нинг ценопопуляцияси ва биогеокимёвий хусусиятлари Исағалиев М, Махмудов В, Обидов М.....	184
36	Первая находка <i>helix buchi</i> в центральной азии Пазилов А, Махмуджонов З М, Умаров Ф.У.....	192
37	Доривор маврак (<i>salvia officinalis</i> l.) уруғқўчатларининг хом-ашёси ва ҳосилдорлигига минерал ўғитларнинг таъсири Улуғова С.Ф, Рузметов У И, Хаитов Ж.Т.....	197
38	Сурхондарё вилоятининг жанубий туманлари шароитида учровчи парранда гельминтлари Тангиров Х.Т, Файзиева Д.Б.....	201
39	Фарғона водийси чўл минтақаси қуруқлик моллюскаларининг тарқалиши ва популяциядаги зичлиги Эгамбердиев М.Х.....	206
40	О'zbekiston sharoitida ovulyatsiya qilingan karp tuxumlari o`lchamlarining xilma-xilligi Ergashev X.B, Ashrapov A A, Kamilov B.G.....	211
41	Қашқадарё вилоятининг айрим сув ҳавзаларидаги микросувўтлар Қўзибоев Х.Н, Шерқулова Ж.П, Холмурадова Т.Н, Шукуров О. Н, Мамашаева Ш. Р.....	214
42	Минерал ўғитлар меъёрларини тупроқдаги азот динамикасига таъсири. Судаймоно И.Ж. , Жўраев А.А.....	219

TECHNICAL SCIENCES

43	Image processing and identification of objects in vision systems Khayrullaev A.....	226
44	Front page dasturi - web-sahifa va e-darslik yaratuvchi dastur. Yunusova G,N.....	230
45	Современные глобальные экологические проблемы. Умаров К.М, Ахмаджонов А.У.....	233

08.00.00

**ИҚТИСОДИЁТ ФАНЛАРИ
ЭКОНОМИЧЕСКИЕ НАУКИ
ECONOMIC SCIENCES**

46	Мева ва сабзавотчиликда агрокластерларни ташкил этиш самарадорлиги Тажибаев К.....	239
47	Қишлоқ хўжалиги кичик бизнес субъектларида маркетинг фаолиятини ташкил этиш Сирожиддинов К Тажибаев,К	243

09.00.00

**ФАЛСАФА ФАНЛАРИ
ФИЛОСОФИК ИЕ НАУКИ
PHILOSOPHICAL SCIENCES**

48	Бадоиъ-ус саноиъ” да илм масалалари ёритилиши Чубоева О.....	249
49	Ўзбекистоннинг марказий осие давлатлари билан таълим соҳасидаги ўзаро алоқалари Қамбаров А.....	254
50	Ёшларда ижтимоий фаолликни оширишнинг назарий асослари Холмирзаев Н.Н.....	261
51	Инновацион маданий алоқалар ижтимоий ривожланишнинг муҳим омили Иминов Б.Б.....	264
52	Оила мустақамлигини сақлашда илм ва ахлоқ масаласи уйғунлиги Миракбарова Д.М.....	270
53	Оммавий ахборот воситалари ва инновацион тафаккур (Ижтимоий таҳлил) Турсунова Ш.Б.....	275
54	Человечество и толерантность как духовный единства жизни молодеж Юлдашев Ф.А.....	279

10.00.00

**ФИЛОЛОГИЯ ФАНЛАРИ
ФИЛОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ
PHILOLOGICAL SCIENCES**

55	Типология комедийного мирообраза в творчестве н.в. гоголя Чжэн Е.В, Султанова Д.Т.....	286
56	Vuxoro tuman toponimiyasining lisoniy-etimologik tasnifi Adizova N.B.....	291

57	Таржимада радиф санъати қайта яратиш Абдуллажанов А, Мамадалиев Э	294
58	Неъмат Аминов ижодида ўзбек ҳажвчилиги анъаналари Ризаев Б.Х	299
59	Лингвокультурологическое содержание паремиологических единиц в русском и английском языках Саидова М.Ш.....	306
60	Boysun shevasi leksikasida fitonimlar yuzasidan qisqacha qaydlar Xolova M.A.....	311
61	Научно-теоретические основы использования дидактических игр и занимательных упражнений в общеобразовательной средней школе Буранова Н.Ш	319
62	Билишнинг метафорик ҳамда эмпирик усуллари ҳақида Махмараимова Ш.Т.....	322
63	Nemis va o'zbek tillaridagi hayvon nomlari bilan bog'liq frazeologik birliklar tahlili Ubaydullayev Sh.N, Abdug'aniyev F.F.....	328
64	Немис ва ўзбек тилларидаги рангларни ифодалаган фразеологик бирликларнинг қиёсий таҳлили Мансурова К.Х, Эргашев Я	332
65	Ўзбек тилидаги айрим педагогик терминларнинг лексик-семантик таҳлили Хусанхўжаев О.М	336
66	Развитие навыка употребления фразеологизмов в речи учащихся Мамадалиева С.Ш.....	340
67	Ёзма нутқни ривожлантиришда акт ўрни Собирова М.Ю.....	346
68	Инглиз тили лексикасини ўқитишда ўқувчилар тил тажрибасини ҳисобга олиш тамойили Ботирова З.Х	352
69	Бадий насрда метафора Умурқулов Б	355
70	Синонимларнинг лингвопоэтик имкониятлари Шукуров А.А.....	361
71	Как живёт русский язык в социальных сетях, словарь компьютерных слов при общении современной молодёжи. Дедаханова М.М.....	367
72	Termin va uning o'ziga xos lisoniy xususiyatlari Ashurov B.Sh.....	376
73	Ўзбек тилида касб-хунар номларининг аффиксал деривацияси Муҳаммадалиева М.....	380
74	“Алпомиш” достонидаги этнонимларнинг этнолингвистик ва лингвокультурологик таҳлили Юнусова Б.....	387
75	Иждокор ва санъаткор ўзбек аёллари тахаллусларининг лисоний таҳлили	

Низомова.Ш	394
76 Ўзбек тили тилшунослик атамалари тизимида метафора ва унинг амали ҳақида Эрматов И.Р	398
77 Ўзбек тилида дейксис функционал-семантик майдони талқини Давлатова Р.Ҳ	405
78 Ўзбек тилшунослигида тиббий терминологиянинг тараққиёт тенденциялари Қосимова Ф.Х	410
79 Лексиқада абстрактлашиш принциплари Ҳакимова М.К	415

13.00.00

**ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ
PEDAGOGICAL SCIENCES**

80 Талабаларнинг мустақил фикрлаш маданиятини ривожлантиришда интерфаол таълим технологияларидан фойдаланиш Қамбаров М.М.	422
81 It- технологиялари ёрдамида академик лицейининг ўзбек гуруҳларида рус тилида орфографик компетенцияни шакллантириш методикаси Абдуллаева С	427
82 Бошланғич синф она тили дарсларида алгоритмик машқлар орқали ўқувчиларни мустақил фикрлашга ўргатиш усуллари Тўрабоева М	433
83 Педагогическое наследие и вклад мыслителей востока и центральной азии в развитии творческой способности личности Мухитдинова Ж.Р, Хайитмирзаева М.М	437
84 Yosh til o'rganuvchilarga xorijiy til o'rgatishdagi ayrim masalalar Abdullayeva N.	441
85 Milliy musiqa terminlarning leksikografik tahlili Arifova G.T.	445
86 Ўрта умумтаълим мактабларининг бошланғич синфларда инглиз тили талаффузини ўргатиш хусусиятлари Ermirzayev A.V.	450
87 Педагогнинг креативлик потенциали –таълим-тарбия сифатини таъминлаш омили Рахмонова Д.С	454
88 Электрон таълим ресурсларининг педагогик имкониятларидан самарали фойдаланиш Давронова Ш.Ф	457
89 Chizmachilik darslarining dolzarbligi Jumanazarova G, Ergshev.X	465
90 O'zbekiston yoshlari ongini mafkuraviy taxdidlardan himoya qilishda pedagogika fanining ahamiyati Husaynov M, Abdug'apborova L	470

91	Недостаток жира и его влияние на организм человека Муллабаева М.С, Азимова.Г.К	474
92	Бўлажак муҳандисларни касбий фаолиятга тайёрлашда мультимедиа технологияси ва воситаларнинг ўрни ва имкониятлари Ҳамидов О.А	480
93	Бошланғич синф ўқувчиларида ўқиш ва матнни тушуниш кўникмаларини ривожлантириш тизими Асқарова М.А	486
94	О`smirlarni o`zlikni anglash va o`z-o`zini boshqarishga o`rgatishning pedagogik omillari Bekmuratova D, Bekmuratova N	490
95	Оила ва мактаб ҳамкорлигини таъминлашнинг интегратив модели Иноқов Қ.Қ.....	497
96	Алгоритмлар назарияси фанини дастурий -методик мажмуа воситасида ўқитиш Нормуродов Ч.Б, Бабаходжаева Н.....	504
97	Постмодернизм таълимотида моде \ рн инсоннинг айрим жиҳатлари Олимова М	511
98	Таълимнинг узвийлиги ва уни такомиллаштиришнинг айрим масалалари Аширбоев С	517
99	Корейс тилининг иккинчи чет тили сифатидаги аҳамияти: наманган давлат университети тажрибаси мисолида Лутфуллаев П.М	522

19.00.00

ПСИХОЛОГИЯ ФАНЛАРИ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ
PSYCHOLOGICAL SCIENCES

100	Iqtidorli o`quvchilarni tanlashning psixologik usullari Ma`murova F.T, Abdullayeva N.X.....	527
-----	--	-----