ISNN 3030-3907

2026/2
VOLUME 5

DEVELOPMENT OF SCIENCE

ILMIY JURNAL



Development of science

Ilmiy jurnal

2026/2 VOLUME 5

ISSN 3030 -3907

Ilmiy jurnal OAK rayosatining 2024 yil 27 sentabrdagi 361-son qaroriga asosan 02.00.00 kimyo fanlari hamda 2025 yil 12 fevral 367- son qaroriga asosan 05.00.00 texnika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) va fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiya ishlari yuzasidan dissertatsiyalari asosiy ilmiy natijalarini chop etish tavsiya etilgan milliy ilmiy nashrlar ro‘yxatiga kiritilgan.

BOSH MUHARRIR:
Temirov Alisher Hoshim o‘g‘li – texnika fanlari falsafa doktori (PhD),Dotsent.
TAHRIRIYAT KENGASH RAISI:
Fozilov Sadriddin Fayzullayevich – texnika fanlari doktori, professor
TAHRIRIYAT KENGASH A’ZOLARI

TEXNIKA FANLARI/ TECHNICAL SCIENCES/ ТЕХНИЧЕСКИЕ НАУКИ

Bozorov G‘ayrat Rashidovich
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, professor
Abdurahmonov Olim Rustamovich
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, professor
Adizov Bobur Zamirovich
O‘zbekiston Respublikasi Fanlar akademiyasi Umumiy va noorganik kimyo instituti, professor
Hayitov Ruslan Rustamjonovich
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, professor
Jumayev Qayum Karimovich
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, professor.
Berdiyev Dorob Murodovich
Islom Karimov nomidagi Toshkent Davlat Texnika Universiteti, professor
Maxmudov Rafiq Amonovich
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, professor.
Tilloyev Lochin Ismatilloyevich
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, dotsent.
Raxmonov Qahramon Sanakulovich
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, dotsent.
Barakayev Nusratullo Rajabovich
Islom Karimov nomidagi Toshkent Davlat Texnika Universiteti, professor.
Jo‘rayev Xayrullo Fayziyevich
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, professor.
Panoyev Erali Rajabboyevich
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, dotsent.
Ataullayev Sherzod Nabiullyevich
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, dotsent.
Murodov Malik Negmurodovich
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, dotsent.
Axmedova Ozoda Bahronovna
Islom Karimov nomidagi Toshkent Davlat Texnika Universiteti.
Safarov Bahri Jumayevich
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, dotsent.
Xaydarov Axtam Amonovich
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, dotsent.
Safarov Jasur Alijon o‘g‘li
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, dotsent.
Асадова Раъно Дилмуратовна
Тошкент Давлат техника университети доценти

KIMYO FANLARI/ CHEMICAL SCIENCES/ ХИМИЧЕСКИЕ НАУКИ

Axmedov Voxid Nizomovich
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, professor
Umarov Baqo Bafoyevich
Buxoro Davlat Universiteti, professor
Kodirov Abduaxad Abduraximovich
Qarshi davlat Universiteti, professor
Qurbonov Mingniqul Jumagulovich
Qarshi davlat Universiteti, dotsent
Turemuratov Sharibay Naurizbaevich
O‘zbekiston Respublikasi Fanlar akademiyasi Qoraqalpog‘iston bo‘limi Bosh ilmiy kotibi, professor
Tursunov Kaxor Shonazarovich
Qarshi davlat Universiteti, professor
Do‘stov Hamro
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, professor
Panoyev Nodir Shavkatovich
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, dotsent.
Olimov Bobur Bahodir o‘g‘li
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, dotsent.
Kasimov Sherzod Abduazimovich
Termiz Davlat Universiteti, professor.
Aliqulov Rustam Valiyevich
Termiz Davlat Universiteti, professor
Tropov Xamza Tursunovich
Samarqand Davlat Universiteti, professor

IQTISODIYOT FANLARI/ ECONOMICS/ ЭКОНОМИЧЕСКИЕ НАУКИ

Nizamov Aslitdin Badreddinovich
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, professor.
Boboyev Akmal Choriyevich
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, professor.
Ergashxojayeva Shaxnoza Djasurovna
Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti, professor
Saidaxmedova Nodira Ilxomovna
Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti, professor
Muxsinov Bekzod Toxirovich
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, dotsent.
Shakarov Qulmat Ashirovich
Renessans ta'lim universiteti,dotsent.
Jumaeva Zulfiya Qayumovna
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, dotsent.
Norova Salomat Yusupovna
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, dotsent.
Avezova Shaxnoza Maxmudjonovna
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, dotsent.
Jalilov Jamshid G‘anijonovich
Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti, dotsent
Xasanova Gulruh Djumanazarovna
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, dotsent.

PEDAGOGIKA FANLARI/ PEDAGOGICAL SCIENCES / ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

Siddiqova Sadoqat G‘afforovna
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, dotsent.
Zoyirov Erkin Xalilovich
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, DSc, professor
Gaffarov Feruz Hasanovich
Puchon Universiteti, *professor*
Ruziyev Davron Yuldashevich
Buxoro Davlat Universiteti, professor
Muradova Firuza Rashidovna
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, professor.
Yunusova Gulandon Samiyevna
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, professor.
To‘xtayeva Zebo Sharifovna
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, professor.
Navro‘zova Gulchixra Nigmatovna
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, dotsent.
Uzoqova Laylo Polvonovna
Buxoro muhandislik – texnologiya instituti, dotsent.
To‘raqulova Marjona Qiyom qizi
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, dotsent.
Muradova Zarina Rashidovna
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, dotsent.
Murodov Sanjar Aslonovich
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, dotsent.
Shodiyev Jahongir Jo‘raqulovich
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, dotsent
Gaffarov Laziz Hasanovich
Buxoro muhandislik – texnologiya instituti, dotsent.

Tahririyat a’zolarning to‘liq ro‘yxati jurnalning www.devos.uz saytida keltirilgan.

Tahririyat hay’ati a’zolarining tarkibini o‘zgartirish hamda qo‘shimcha kiritish yoki tahririyat a’zoligidan chiqarish bosh muharrir tomonidan amalga oshiriladi.

ISSN 3030-3907

Development of science ilmiy jurnali 2024 yil 15 aprel kuni №256445 sonli guvohnoma bilan Davlat ro‘yxatidan o‘tgan.

To‘plam elektron ko‘rinishda (pdf formatida) mualliflarga taqdim etiladi. To‘plamga kiritiladigan maqolalarning mazmuni, ulardagi statistik ma’lumotlar va me’yoriy hujjatlarning to‘g‘riligiga hamda har qanday fikr - mulohazalarga mualliflarning o‘zlari mas’ul hisoblanadilar. Talablarga javob bermaydigan maqolalar to‘plamga kiritilmaydi. Tashkiliy qo‘mita maqola matnini qisqartirish, qisman tuzatish kiritish, seksiyalarga joylashtirish huquqiga ega.

ISSN 3030-3907

УДК: 614.253.52.614.2

ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Манасова И.С

Бухарский государственный медицинский институт,

Email: manasova.izimkul@bsmi.uz

https://orcid.org/0000-0001-8626-0206

Бухарский государственный медицинский институт имени Абу Али ибн Сино, Ўзбекистон, Бухоро ш. 1. Навоий кочаси 1 Tel: +998 (65) 223-00-50

E-mail: info@bsmi.uz

Аннотация. Данном статье анализируется роль рационального питание, физической культуры, утренняя гимнастика и влияние вредных привычек (Курение, употребление алкоголя) Статья акцентирует внимание на отношении студентов к здоровью как социальной ценности. Авторы приводят результаты социологического исследования, которые свидетельствуют о преобладании стереотипного мнения среди молодого поколения на здоровы образ и здоровье в процессе формирования здорового образа жизни молодёжи Также, в статье выявлена значимость утренней гигиенической гимнастики в процессе формирования правильный образа жизни.

Ключевые слова: Студент, рационального питание, здорового образа жизни, физического здоровья.

Annotasiya. Ushbu maqolada ratsional ovqatlanish, jismoniy madaniyat, ertalabki mashqlar va yomon odatlarning ta'siri (Chekish, spirtli ichimliklarni iste'mol qilish) tahlil qilinadi.Maqolada ijtimoiy qadriyat sifatida o'quvchilarning sog'likka bo'lgan munosabatiga bag'ishlangan. Mualliflar yoshlarning sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayonida sog'lom imidj va salomatlik haqidagi stereotipik fikrning keng tarqalganligidan dalolat beruvchi sotsiologik tadqiqot natijalarini keltirishdi. to'g'ri turmush tarzini shakllantirish jarayonida gigienik gimnastika.

Kalit so‘zlar: Talaba, ratsional ovqatlanish, sog'lom turmush tarzi, jismoniy salomatlik darajasi

Annotation. This article analyzes the role of rational nutrition, physical culture, morning exercises and the influence of bad habits (Smoking, alcohol consumption). The article focuses on the attitude of students to health as a social value. The authors cite the results of a sociological study, which testify to the prevalence of a stereotypical opinion among the younger generation on a healthy image and health in the process of forming a healthy lifestyle for young people. Also, the article reveals the importance of morning hygienic gymnastics in the process of forming a correct lifestyle.

ISSN 3030-3907

Key words: Student, rational nutrition, healthy lifestyle, physical health.

ВВЕДЕНИЕ

Молодежь, мы рассматриваем студенческую молодежь, относится к числу наименее социально защищенных групп населения, в то время как специфика учебного процесса и возрастные особенности предъявляют повышенные требования к их здоровью. Анализ научной литературы, посвященной здоровью студенческой молодежи, показывает, что за время обучения в вузе здоровье студентов не только не улучшается, но и в ряде случаев ухудшается. Цель исследования - определить значение и роль ценностей здорового образа жизни в системе ценностных ориентаций современной молодежи, мотивацию к поддержанию здоровья и физкультурно-спортивной деятельности студенческой молодежи. В 2020-2025 гг. было проведено эмпирическое исследование, основано на анкетном опросе (математико-статистические методы обработки информации: частотный анализ). Повышению мотивации к здоровому образу жизни и занятиям физической культуры способствуют элективные дисциплины по физической культуре и спорту, где для студентов есть возможность приобрести знания, умения и навыки по различным видам спорта. Комплексная оценка образа жизни студентов и состояния их здоровья предполагала разделение студенческой молодежи на группы здоровья с целью дифференцированного подхода к осуществлению комплекса лечебно-профилактических мероприятий, адресности при реализации программы формирования здорового образа жизни студентов.Возникшая ситуация сегодня от всех нас требует сделать серьёзные выводы, избавиться от вредных привычек, регулярно заниматься массовым спортом, соблюдать принципы правильного питания, в частности воздерживаться от чрезмерного употребления продуктов с высоким содержанием соли, сахара и жиров, а также мучных блюд, сладостей и хлебной продукции, — одним словом, внедрить здоровый образ жизни в нашу повседневность.[3,4,11] В настоящее время, в период изменения социально-экономической, демографической ситуации в стране появилась необходимость провозглашения в качестве приоритета государственной социальной стратегии идеи сохранения здоровья граждан, сформулированной в официальных документах, решениях (указ президента республики Узбекистан о мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта.)[5,8].

Следовательно, здоровье нации - это безусловная общественная ценность, основа национального богатства и условие национальной безопасности, оно отражает жизнестойкость и геополитические перспективы

ISSN 3030-3907

страны, является условием ее устойчивого развития. Таким образом, здоровье нации приобретает системообразующее значение для государства. В интересах каждого гражданина ответственно относиться к своему здоровью [2]. Также особенности работа с студентами. В Узбекистане реформирование системы образования, проводимое в высших учебных заведениях, затронуло актуальные вопросы физкультурного самообразования студенческой молодёжи, рационального питания [12]. В программе развития образования в качестве ведущих: выделяются задачи сохранения здоровья, оптимизация учебного процесса с использованием информационно-коммуникационных технологий, формирование ценности здоровья и здорового образа жизни. [7,11]. С помощью сетевых средств информационно-коммуникационных технологий становится возможным широкий доступ к учебнометодической и научной информации по режиму дня ,рациональная питания, физической культуре, организация консультационной помощи студентам, моделирование физкультурно-оздоровительной деятельности, проведение практический занятие ,почитание лекций учебных занятий в времени реальном режиме[10]. Студентами работа с помощью информационно-коммуникационных технологий позволяет хранить и передавать основной объем изучаемого материала, даёт глубокое усвоение и понимание информации. Эти технологии предоставляют возможности для самообучения и самопроверки полученных знаний[12]. В отличие от традиционной метод электронные занятия дают возможность подавать материал в динамичной графической форме [13,14].

ЦЕЛЬ: Изучение готовности учащихся медицинского института к здоровому образу жизни, также оценка рациона их питания .Формирование правильного образа жизни у студента—забота о своём здоровье. Побуждать студентов к укреплению здоровья и его сохранению, поддерживать и пропагандировать культуру здорового образа жизни среди молодёжи, культивировать своего рода моду на здоровье.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Анонимное анкетирование включили 250 студентов второго и четвёртого курсов медицинского вуза в возрасте 20-25 лет, из них девушек-120 юношей - 130 человек. Им предлагались на ряд вопросов ответить,затрагивающих как понимание элементов к рациональному подход к здоровью(правильное питание, занятия спортом, вредные привычек) Были включены вопросах варианты рационального меню, занимаются ли утреней зарядкой ,наличие курение сигарет ,нос ,папиросы.

ISSN 3030-3907

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ.

В процессе опроса было выявлено, что 66 % студенты второго курса не пренебрегают регулярностью завтрака, из них36 %девушек30% юношей 84 % студенты четвёртого курса завтракает регулярно из них 50%девушек34% юношей. Опрошенных учащихся второго курса 34%завтракают не всегда, 23% - редко завтракают и 11% не завтракают совсем, студенты старшего курса 26%завтракают не всегда, 18% - редко завтракают и 8% не завтракают совсем. При этом 23% респондентов не берут с собой завтрак на учёбу; иногда что-то берут 53% опрошенных; часто или всегда берут еду с собой соответственно 15 % и 6 % студентов. Так, согласно исследованиям, до 27 % студентов, проживающих в общежитиях, уходят на занятия, не позавтракав. Из тех, кто завтрак старается не пропускать, на завтрак12%считают неотъемлемую часть рациона употреблять каши остальные никогда не употребляют каши, являющиеся источником «медленных» углеводов.Всегда на завтрак употребляют различные бутерброды и такие напитки, как чай и кофе, с добавлением молока или без него,76% студентов. Иногда так завтракают 16% респондентов.Ежедневно стараются употреблять в пищу мясо/рыбу 6% опрошенных, молоко и молочные продукты – 10%, крупы – 11%, овощи и фрукты 23%. Порядка половины респондентов ежедневно употребляет в пищу полуфабрикаты. Некоторые употребляли газированных сладких напитков различных сладостей,т.к. подобные продукты содержат большое количество различных пищевых добавок чипсов, и консервантов могут оказывать позитивное влияние на организм человека, вплоть до канцерогенеза. Большинство респондентов (60%) признают несбалансированность своего рациона по одному или нескольким критериям, но призновать не могут или его не хотят, объясняя такое положение вещей нехваткой времени на регулярный по режиму приём пищи и её приготовление ежедневное самостоятельное. При этом подавляющее большинство (95%) осведомлены о последствиях неправильного питания, и лишь 5% опрошенных ответили на данный вопрос отрицательно. В связи с наличием жалоб со стороны пищеварительной системы поликлиникупосищали73% опрошенных, и 27% не обращались по этому поводу даже при наличии расстройств со стороны ЖКТ. У 33% студентов имеются достоверно установленные заболевания органов пищеварительной системы, У опрощённых второго курса выявлена низкая ценностно-мотивационная составляющая физической культуры, не сформирована устойчивая потребность в активной самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности по сравнению студентам

ISSN 3030-3907

четвёртого курса. 19,8% студентов вообще не проявляет физкультурноспортивную активность, 68,7% - проявляютнизкую активность, 13,3% - оптимальную и высокую, в основном спортивную - всего 5,2%.Следующи изучения негативной фактор наносимый вред организму человека распространённости курения позволило выяснить что ситуация среди студентов не важно, менее благополучно курящие среди юношейвторого курса состовляло27%девушек5%, среди юношей четвёртого курса 19% девушек3,3%,употребления алкогольных напиток 18% среды всего опрошенных. Основными причинами они объясняли снятия стресса ,усталости за компанию.

ВЫВОДЫ.

Таким образом, было установлено, что большая часть студентов рациона питания не соблюдают при формировании своего принципы рационального питания. Более половина молодёжи не завтракают, нарушает режим питаниеимеет ряд недостатков, из которых является нарушение правильного соотношения суточного объема пищи (большая часть употребляется вечером). У студентов нет разнообразия в рационе питания, недостаток овощей, фруктов, дефицит витаминов и минералов. При этом треть опрошенных имеет патологию со стороны органов пищеварения. Причинаминевозможность нормализаций рациона объясняется объективными (нехватка времени) или субъективными (нежелание самостоятельно готовить пищу дома (общежитие) и пристрастие к фаст-фуд). Обобщая вышесказанное исследование,занимаются ли утреней зарядкой ,наличие курение сигарет ,нос ,папиросы .можно сказать, что утренняя гимнастика для студента -это один из важнейших компонентов его привычной жизни[1]. Физическая культура является не просто одним из основополагающих компонентов жизни студента, но и формирует его всестороннее развитие, совершенствование. Занятия физической культуры в вузе помогают студенту правильно оценить свои способности и развить их в нужном направление, тем самым укрепляя свое здоровье. Выше указанные результаты просит от преподавателей на необходимость проведения работы со студентами по организации правильного питания,регулирование физкультурно-оздоровительной деятельности, профилактическая работа против вредных привычки здорового образа жизни. Сегодня важно отметить,что элементы правильного образа жизни главный социальный фактор, который ограждает от негативных последствий при переходе от этапа молодости к взрослой жизни.

ISSN 3030-3907

ЛИТЕРАТУРА

1. Исаев В. А., Физиологические аспекты здорового образа жизни [Текст] / В. А. Исаев. — М. : Академия стандартизации, метрологии и сертификации, 2011. — 95 с.
2. Кабышева М. И., Здоровый образ жизни студента : методические рекомендации [Текст] / М. И. Кабышева. — Оренбург : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2005. — 42 с.
3. Пискунов В. А., Здоровый образ жизни : учебное пособие [Текст] / В. А. Пискунов, М. Р. Максиняева, Л. П. Тупицына. — М. : Прометей, 2012. — 86 с.
4. Сухорукова Н. И., Ткачева Е. Г., Андреенко Т. А. Физическая культура и спорт в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи [Текст] // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях : проблемы и перспективы развития : материалы Региональной студенческой научно-практической конференции / Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет». -Москва : 2018. - С.231-235.
5. Чуприна Е. В., Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности: учебное пособие [Текст] / Е. В. Чуприна, М. Н. Закирова. — Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. — 216 с.
6. 6.Зак Г. Г. Исторический анализ сущности понятия «реабилитация» в системе специального образования // Специальное образование. - 2012. -№ 3 (27). - С. 56-62.
7. Карасаева, Л. А. Роль физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в профессиональной реабилитации инвалидов [Текст] / Л. А. Карасаева // Адаптивная физическая культура. - 2007. - № 1. - С. 8-11.

ISSN 3030-3907