

**TOSHKENT TIBBIYOT AKADEMIYASI**  
**«YOSH OLIMLAR TIBBIYOT JURNALI»**

**TASHKENT MEDICAL ACADEMY**  
**«MEDICAL JOURNAL OF YOUNG SCIENTISTS»**

**ТАШКЕНТСКАЯ МЕДИЦИНСКАЯ АКАДЕМИЯ**  
**«МЕДИЦИНСКИЙ ЖУРНАЛ МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ»**

**IXTISOSLASHUVI: «TIBBIYOT SOHASI»**

**ISSN: 2181-3485**

**Mazkur hujjat Vazirlar Mahkamasining 2017 yil i5 sentabrdagi 728-son qarori bilan tasdiqlangan O'zbekiston Respublikasi Yagona interaktiv davlat xizmatlari portali to'g'risidagi nizomga muvofiq shakllantirilgan elektron hujjatning nusxasi hisoblanadi.**

**№ 9 (03), 2024**

«Yosh olimlar tibbiyot jurnali» jurnali O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligi huzuridagi Oliy attestatsiya komissiyasi Rayosatining 2023 yil 5 maydagi 337/6-son karori bilan tibbiyot fanlari buyicha dissertatsiyalar asosiy ilmiy natijalarini chop etish tavsiya etilgan milliy ilmiy nashrlar ruyxatiga kiritilgan.

Решением Президиума Высшей аттестационной комиссии при Министерстве высшего образования, науки и инноваций Республики Узбекистан от 5 мая 2023 г. № 337/6 «Медицинский журнал молодых ученых» внесен в перечень национальных научных изданий, рекомендованных для публикации основных научных результатов диссертаций по медицинским наукам

## ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Шадманов Алишер Каюмович

## ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

Шайхова Гули Исламовна

## ОТВЕТСТВЕННЫЙ СЕКРЕТАРЬ

Алимухамедов Дилшод Шавкатович

## РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

д.м.н., доцент Азизова Ф.Л.  
профессор Азизова Ф.Х.  
профессор Аллаева М.Ж.  
профессор Камилов Х.П.  
профессор Каримжонов И.А.  
профессор Каримова М.Х.  
профессор Набиева Д.А.  
профессор Нажмутдинова Д.К.

профессор Нуриллаева Н.М.  
профессор Тешаев Ш.Ж.  
профессор Хайдаров Н.К.  
профессор Хакимов М.Ш.  
профессор Хасанов У.С.  
д.м.н. Худойкулова Г.К.  
профессор Эрматов Н.Ж.  
профессор Маматкулов Б.М.

## ЧЛЕНЫ РЕДАКЦИОННОГО СОВЕТА

Агишев И.А.  
Аглиулин Д.Р.  
Алейник В.А.  
Билолов Э.Н.  
Ганиев А.А.  
Инаков Ш.А.  
Искандарова Г.Т.  
Исраилов Р.  
Кайнарбаева М.С.  
Матназарова Г.С.  
Мирзоева М.Р.  
Мирмансур  
Муртазаев С.С.  
Орипов Ф.С.  
Отамурадов Ф.А.

д.м.н. (Казахстан)  
к.м.н. (Россия)  
профессор (Андижан)  
профессор (Ташкент)  
д.м.н. (Ташкент)  
Ph.D. (Германия)  
профессор (Ташкент)  
профессор (Ташкент)  
к.м.н. (Казахстан)  
профессор (Ташкент)  
д.м.н. (Бухара)  
Ph.D. (Индия)  
д.м.н. (Ташкент)  
д.м.н. (Самарканд)  
д.м.н. (Термез)

Парпиева Д.А.  
Рахимова Г.С.  
Рустамова М.Т.  
Саломова Ф.И.  
Сидиков А.А.  
Собиров У.Ю.  
Тажиева З.Б.  
Ташкенбаева У.А.  
Хасанова Д.А.  
Хасанова М.А.  
Хван О.И.  
Хожиметов А.А.  
Холматова Б.Т.  
Чон Хи Ким  
Юлдашев Б.С.  
Шадманов М.А.

д.м.н. (Ташкент)  
д.м.н. (Ташкент)  
д.м.н. (Ташкент)  
профессор (Ташкент)  
д.м.н. (Фергана)  
профессор (Ташкент)  
Ph.D. (Ургенч)  
д.м.н. (Ташкент)  
д.м.н. (Бухара)  
д.м.н. (Ташкент)  
д.м.н. (Ташкент)  
профессор (Ташкент)  
д.м.н. (Ташкент)  
Ph.D. (Южная Корея)  
д.м.н. (Ургенч)  
Ph.D. (Андижан)

### Адрес редакции:

Ташкентская медицинская академия 100109, г.  
Ташкент, Узбекистан, Алмазарский район, ул. Фараби 2,  
тел.: +99878-150-7825, факс: +998 78 1507828,  
электронная почта: mjys.tma@gmail.com

**Toshkent tibbiyot  
akademiyasi  
«Yosh olimlar tibbiyot  
jurnali»**



**Tashkent Medical  
Academy  
«Medical Journal of  
Young Scientists»**

• № 9 (03), 2024 •

## МУНДАРИЖА – ОГЛАВЛЕНИЕ – CONTENTS

### КЛИНИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА

- Abdukamilov A.M., Srozhidinova N.Z.** / ST elevation view of acute coronary syndrome with nonobstructive damage of coronary arteries ..... 6
- Abdukamilov A.M., Srojidinova N.Z.** / O'tkir koronar sindrom S-T elevatsiya bilan bemorlarda koronar arteriyalarning o'ziga xos o'zgarishlari..... 10
- Bakhromova T.M., Nurillaeva N.M., Ismoilov U.I.** / Disorder of psychoemotional status in patients with systemic lupus erythematosus and rheumatoid arthritis..... 14
- Mirzayeva M.A., Zakirova L.T., Numanova N.A., Shomansurova N.S., Iriskulov B.U., Alimhodjaeva L.T.** / Metobolik sindromli bemorlarda sut bezi saratoni uchun plazma biomarkerlarining ahamiyati ..... 18
- Жуманазаров А.У., Имамов А.А., Абсагтарова М.С.** / Талокнинг травматик жароҳатланишидаги диагностик тактика ..... 25
- Исмоилов У.И., Нуриллаева Н.М., Бахромова Т.М.** / Изучение особенностей физической нагрузки у больных с желудочковыми нарушениями ритма в зависимости от функционального класса аритмии..... 33
- Karimova M.H., Xodjaeva Yo.A., Xamraeva U.Sh.** / Rivojlanuvchi miopiyasi bo'lgan bolalarda ortokeratologik linzalar qo'llanilishi natijasida klinik-funksional ko'rsatkichlarning o'zgarishi ..... 39
- Fayzullayeva Z.R., Turdibekov G.M.** / Homiladorlikning boshida ayollarda ichak disbiyozi..... 43

### ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА (ГИГИЕНА, ЭПИДЕМИОЛОГИЯ, МИКРОБИОЛОГИЯ)

- Абдулхаева З.А., Эрматов Н.Ж., Кенжабаев Д.** / Результаты гигиенического анализа суточного рациона зимнего периода больных хроническим гломерулонефритом ..... 49
- Тилляева З.У., Шайхова Г.И., Максудова Д.Ш.** / Гигиеническое обоснование и сравнение требования к зданию и помещениям дошкольных образовательных учреждений ..... 59

<b>Давронов У., Эрматов Н., Алимухамедов Д., Кенжабаев Д.</b> / Результаты гигиенической оценки роли режима дня в повышении эффективности образовательного процесса военных курсантов .....	68
<b>Iskandarova G.T., Tashpulatova M.N., Samigova N.R.</b> / Farmatsevtika korxonaci ishchilarida yurak qon-tomir tizimining funksional holatini o'rganish.....	75
<b>Эрматов Н.Ж., Юсуфов Н.И.</b> / Мирзачўл шароитида мактаб ўқувчиларининг касалланиш ҳолатини гигиеник таҳлили .....	81
<b>Ortikov B., Kamilova A., Jabborova D., Ochilov J., Turolova Sh.</b> / Hygienic analysis of food poisoning of the population .....	88
<b>Дусчанова Р.И., Эрматов Н.Ж., Солиева М.</b> / Особенности заболеваемости младших школьников проживающих сельских местности.....	94
<b>Ermатов N.J., Kamilova A.Sh.</b> / Bolalarda parazitlar kasalliklar rivojlanishi va kechishining statistik tahlili .....	102

### **ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ МЕДИЦИНА**

<b>Abdulazizova Sh.A., Yuldasheva M.T., Nishanov Yu.N.</b> / Morphostructural features of the upper respiratory tract in control animals .....	109
<b>Абдуллаева М.Т.</b> / Взаимодействия однозамещенного уксуснокислого моноэтаноаммония с хлоридом калия .....	114
<b>Мадаминова Г.И., Оллаберганов М.И.</b> / Тажрибавий гипотиреоз чакирилган урғочи каламушлардан туғилган авлодда гипофиз-қалқонсимон без-уруғдон тизими гормонларининг динамик ҳолати .....	118
<b>Niyozov N.Q., Axmedova S.M., Usmanov R.Dj., Mirsharopov U.M.</b> / Tajribaviy gipotireozda me'da osti bezining morfologiyasi.....	126
<b>Турамуратова М.Б.</b> / Оценка антропометрических показателей здоровых детей проживающих в городе Ургенч.....	133
<b>Хожаназарова С.Ж., Юсупова М.А.</b> / Пеститидлар фонидида туғилган авлод каламуш буйрагининг постнатал онтогенезининг морфологик ўзгаришлари.....	138

### **НАУЧНЫЕ ОБЗОРЫ**

<b>Mirzaev A.B., Salomov M., Tosten K., Asilova S.U.</b> / Post COVID polyostotic avascular necrosis: case reports .....	144
<b>Asqarova R.I., Rahimov A.K.</b> / Sil kasalligi bilan zaharlangan bolalar ruhiy holatlarida art terapiya bilan davolash qo'shimcha samarali usullari ahamiyati.....	151
<b>Бафоева З.О., Собирова Г.Н.</b> / COVID-19 билан касалланган беморларни ретроспектив ва проспектив тадқиқот усулларини ўзаро таққослаш.....	156

<b>Искандаров А.Б.</b> / Гигиеническая характеристика препарата оксидат.....	163
<b>Mirzayeva M.A., Alimhodjayeva L.T., Irisqulov B.O'</b> / Ko'krak bezi saratoni va metobolik sindrom: adabiyotlar tahlili .....	167
<b>Рахимова Д.Ж., Шайхова Г.И., Зокирхонова Ш.А.</b> / Гигиенические требования к меню общеобразовательных школ, характеристика продуктов питания, запрещенных к использованию в школах.....	174
<b>Рустамова Х.М., Каттаева Д.Р., Рустамов А.Р.</b> / Талассемия.....	191
<b>Саидова Г.Т., Сайфуллаева С.Г., Борибоев У.Ф.</b> / Организм учун керакли энг мухим микроэлементларнинг аҳамияти .....	201
<b>Saidova G.T., Sayfullayeva S.G., Boriboyev U.F.</b> / Studying of the problem of food of women with excess body weight and obesity .....	205
<b>Маджидова Е.Н., Абдусаттарова Г.Ш., Тураева Г.Н.</b> / Сомотоформные дисфункции вегетативной нервной системы: обмороки, обусловленные нарушением сосудистого контроля .....	208
<b>Umarova Z.F., Jumanazarov S.B., Zaripov S.I., Khaydarov R.M.</b> / Quality of life in patients with chronic kidney disease in the V stage receiving program hemodialysis and possible ways of its correction .....	212
<b>Haqberdiyev X.R., Bakiyeva M.T.</b> / Og'iz bo'shlig'i kandidozi rivojlanishi va tarqalishini gigiyenik asoslash .....	218

### **ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ**

<b>Tashpulatova D.Kh.</b> / The importance of english language in the medical views of making the optimal regime of education .....	223
---	-----

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ОЦЕНКИ РОЛИ РЕЖИМА ДНЯ В ПОВЫШЕНИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ВОЕННЫХ КУРСАНТОВ**

**Давронов Уктамжон, Эрматов Низом, Алимухамедов Дилшод, Кенжабаев Дулга**  
*Ташкентская Медицинская Академия. Ташкент, Узбекистан*  
*Военно Медицинская Академия Вооруженных Сил*

*В данной статье проводится гигиенический анализ повестки дня курсантов военных училищ и её составляющих частей, выполненный на основе гигиенических требований к организации эффективного образовательного процесса курсантов, укреплению состояния их здоровья, повышению их физической подготовленности. Распорядок дня курсантов, находившихся под наблюдением, был разделен в зависимости от поставленных в течение рабочего дня задач, при этом важной особенностью стало время, отведенное на утреннюю физкультуру, и оценка её роли в повышении эффективности физической подготовки. Время, отведенное на учебный процесс, приходится на часы максимальной трудоспособности. Распорядок дня курсантов был сформирован с учетом времени перерывов между занятиями и каникул и был распределен в течение года. Была так же обозначена значимая роль современных педагогических технологий и симуляционных центров в процессе обучения и образования. Проанализирована роль свободного времени, выделяемого в течение дня курсантам. Показано значение сбалансированного питания, которое необходимо для покрытия суточных энергетических затрат курсантов в течение рабочего дня, состоящего из 6 часов профессиональных занятия и 2 часов самостоятельной подготовки. Рекомендовано включение в ежедневный рацион питания местных продуктов, направленных на повышение физической активности курсантов.*

*В режиме дня временной бюджет духовно-просветительской деятельности. Обоснованно, что в основе нарушения режима дня способствует снижение физической работоспособности, вследствие либо её избытка или из- недостатка энергии у курсантов, некоторые дефекты, возникновение утомляемости, что вызывает снижение работоспособности в режима дня военных курсантов.*

**Ключевые слова:** курсанты, режима дня, здорового питания, сон, физическое воспитания, обучения.

## **ҲАРБИЙ КУРСАНТЛАРНИНГ САМАРАЛИ ТАЪЛИМ ТАРБИЯ ЖАРАЁНИ ТАШКИЛЛАШТИРИШДА КУН ТАРТИБИНИ ЎРНИНИ ГИГИЕНИК БАҲОЛАШ НАТИЖАЛАРИ**

**Давронов Уктамжон, Эрматов Низом, Алимухамедов Дилшод, Кенжабаев Дулга**  
*Тошкент Тиббиёт Академияси. Тошкент, Ўзбекистон*  
*Қуролли Кучлар Ҳарбий Тиббиёт Академияси*

*Ушбу мақолада курсантларнинг самарали таълим-тарбия жараёнини ташкиллаштириши, саломатлик ҳолатини мустахкамлаш, уларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишда гигиеник талаблар асосида ташкиллаштирилган кун тартибини ва унинг таркибий қисмлари гигиеник таҳлил қилинган. Назорат остига олинган курсантларнинг кун тартиби кун давомида белгиланган вазифаларга ажратилган ва аҳамиятли хусусияти эрталабки бадантарбия машғулотларига ажратилган вақт ва унинг жисмоний тайёргарлик машғулотларнинг самарадорлигини оширишдаги ўрни баҳоланган.*

Ўқув жараёнига ажратилган вақт кун давомидаги ишлаш қобилиятининг юқори соатларига қўйилган. Курсантларнинг кун тартибида кун давомида ажратилган танаффуслар ва таътилларнинг ўрни асосланган ва йил давомида тақсимланиши кўрсатилган. Таълим ва тарбия жараёнида ўқитиш замонавий педагогик технологиялари ва симуляцион марказларнинг ўрни ҳам асосланган. Ҳарбий курсантлар учун кун давомида ажратилган эркин таътил вақтининг ўрни таҳлил қилинган. Кун давомида касбий тайёргарлик учун 6 соат, 2 соат мустақил тайёргарлик, белгиланган кунлик энергия сарфини ўрни қоплаш учун етарли даражада соғлом овқатланиш тартиби кўрсатилган. Кунлик овқатланиш рациони ва таркибининг жисмоний фаолиятини оширишга қаратилган маҳаллий маҳсулотлар тавсия қилинган. Маънавий-маърифий тадбирлар ўрни ва вақт бюджети кўрсатиб ўтилган. Кун тартибининг издан чиқиши курсантларнинг орасида ортиқча ёки энергия етишмаслиги юкламаларни бажаришда жисмоний қобилиятининг пасайиши, айрим нуқсонлар, толиқишининг юзага келиши кунлик ишлаш қобилиятини пасайишига сабаб бўлиши асосланган.

**Калит сўзлар:** курсантлар, кун тартиби, соғлом овқатланиш, уйқу, жисмоний тарбия, таълим-тарбия шароити.

## RESULTS OF HYGIENIC ASSESSMENT OF THE ROLE AND DAY REGIME IN INCREASING THE EFFECTIVENESS OF THE EDUCATIONAL PROCESS OF MILITARY CADETS

**Davronov Uktamzhon, Ermatov Nizom, Alimuhamedov Dilshod, Kenzhabaev Dulta**

*Tashkent Medical Academy. Tashkent, Uzbekistan  
Military Medical Academy of the Armed Forces*

*This article provides a hygienic analysis of the agenda of military school cadets and its components, carried out on the basis of hygienic requirements for organizing an effective educational process for cadets, strengthening their health, and increasing their physical fitness. The daily routine of the cadets under supervision was divided depending on the tasks assigned during the working day, with an important feature being the time allocated for morning physical education and the assessment of its role in increasing the effectiveness of physical training. The time allocated for the educational process falls on hours of maximum working capacity. The daily routine of the cadets was formed taking into account the time of breaks between classes and vacations and was distributed throughout the year. The significant role of modern pedagogical technologies and simulation centers in the learning and education process was also outlined. The role of free time allocated to cadets during the day is analyzed. The importance of a balanced diet is shown, which is necessary to cover the daily energy costs of cadets during a working day, consisting of 6 hours of professional classes and 2 hours of self-training. It is recommended to include local products in the daily diet aimed at increasing the physical activity of cadets.*

*In the daily routine, a temporary budget for spiritual and educational activities. It is substantiated that the basis for violation of the daily routine is a decrease in physical performance, due to either its excess or lack of energy in cadets, some defects, the occurrence of fatigue, which causes a decrease in performance in the daily routine of military cadets*

**Key words:** *cadets, daily routine, healthy eating, sleep, physical education, training.*

**Муаммонинг долзарблиги.** Самарали ва барча фойяларни ўз ичига мужассамлаштирилган тартибида ташкиллаштирилган кун тартиби, таълим ва тарбия шароитини самарадорлигини баҳолаш, фаолият сифатини ошириш, саломатлик хо-

латни яхшилаш ва касалликларнинг тарқалишини олдини олишнинг гигиеник чора-тадбирларининг мазмунини белгилайди.

Кун давомида ақлий ва жисмоний юкламаларнинг тартибсиз регламентлаш-

тириш, ҳафтанинг оғир ва енгил кунларнинг инобатга олмаслик, юкламаларнинг енгил ва мураккаблик даражасини тўғри тақсимламаслик, дарсларда таълим технологияларини қўлламаслик, дарсларнинг сифатини пасайтириш ва тингловчиларда статистик чарчашни юзага келиши, уларнинг касбга бўлган қизиқишини пасайтириш билан биргаликда, толиқиш ва чарчашни юзага келиши, саломатлик ҳолати ва кунлик биоритмларнинг издан чиқишига шароит яратади [1,2,13,14].

Бугунги кунда турли таълим муассасаларида замонавий технологиялардан фойдаланиш, кун тартибини тўғри ташкиллаштириш, дам олиш, танаффуслар ва таътилар, жисмоний тарбия воситаларида кенг фойдаланиш, тарбияланувчиларнинг саломатлик ҳолати, жисмоний ривожланиши ва жисмоний фаоллигини оширишнинг асосий мезонларидан биридир [1,2,12,13,14].

Умумий ҳарбий мажбурият ва ҳарбий хизмат тўғрисидаги Қонуннинг 13-моддасида кўрсатилганидек Мамлакатимизда истиқомат қилиб келаётган ёшларни Ўзбекистон Республикаси Қуроли Кучлари сифида хизмат қилишга тайёрлаш давлат даражасидаги вазифадир. Ушбу муаммони ҳал қилиш учун ҳарбий хизматга чақирилгунга қадар дастлабки тайёргарлик, жумладан ҳарбий ва фуқоралик мудофаасига тайёргарлик ўқув режасида мажбурий фан бўлиб, умумий таълим муассасалари, ўрта махсус ва ўрта касб-ҳунар таълими муассасаларининг чақирувгача бўлган бошланғич тайёргарлиги ўқитувчилари томонидан амалга оширилади [1,2,12,13,14].

Таълим муассасаларида Ўзбекистон Республикасининг битирувчи синфларида курслар ёки машғулотлардан бошланади.

Оқилона тарзда тарзда ташкиллаштирилган кун тартиби ҳарбийларнинг жисмоний фаолиятини ошириш, мамлакатимиз чегараларни сидқидилдан кўриклаш билан биргаликда энг асосий сергарликни ошириш, улар орасида соғлом муҳитни таъминлашнинг асосий манбаларидан бири эканлиги қатор манбаларда келтирилган [12, 13, 14].

Ҳарбий олий ўқув юртлари курсантларининг соғлиги ўқув жараёнининг асосий таркибий қисмидир, чунки бу уларнинг зарур билим, кўникмаларни муваффақиятли эгаллаши, касбий кўникмаларини ривожлантириш ва соғлом турмуш тарзига рағбатлантириш учун асосдир. Ҳарбий олий ўқув юртлари курсантларининг соғлигини баҳолашда шуни эсда тутиш керакки, у ўша ёшдаги бошқа гуруҳларнинг соғлигини баҳолашдан ажратиб турадиган бир қатор хусусиятларга эгадир [3,4,5,6,7].

В.В. Климов (2020) келтирилган маълумотларида ҳарбий курсантларнинг саломатлик ҳолатига таъсир қилувчи хавф омилларнинг хусусиятларни ўрганиб, асосий вазифалардан бири - ҳарбий таълим муассасаларида ўқитишнинг ўзига хос бўлган омиллари билан мулоқатда бўлган касбий тайёргарлик билан боғлиқлигини инобатга олган ҳолда курсантларнинг саломатлик ҳолатини ҳимоялашга қаратилган Стресс, ёмон иллатлар, курсантларнинг яшаш шароитлари, тартибсиз овқатланиш, психоэмоционал зўриқишлар саломатликнинг издан чиқишига олиб келади. Шунингдек, муаллиф курсантларнинг саломатлик ҳолатининг умумий тавсифини ва саломатлик ҳолатига турмуш тарзининг таъсири ва ўрни борасидаги маълумотларнинг манбаларини ҳам тақдим этилган [3,4,5,6,7].

Юқоридагиларни инобатга олган тартибида ушбу соҳада фаолият олиб бораётган бўлажак ҳарбийларнинг кун тартибини таҳлил қилиш ва уни гигиеник тавсияларини ишлаб чиқиш бугунги кунда соҳа ходимлари олдида турган долзарб муаммолардан биридир.

Қуроли Кучлар академияси курсантларнинг таълим тарбия шароитини самардорлигини оширишда кун тартибини ўрнини гигиеник баҳолаш натижалари **тадиқотнинг мақсади** қилиб олинган.

**Тадқиқотнинг материал ва усуллари.** Тадиқотнинг материал сифатида Ўзбекистон Республикаси Қуроли Кучлари академияси курсантларнинг таълим ва тарбия жараёни ташкиллаштирилиши, кун тартибининг белгиланган тартибининг баҳолаш материаллари олинган. Назорат остига ушбу академиясида таҳсил



олаётган курсантлари олинган. Назорат остига олинган курсантларни ёш кесими 18 дан 29 ёшгачани ташкил қилган ва уларнинг ёш гуруҳлари ва кесимлари назорат остига олинган контентларнинг ёш гардициясига ажратиш талабларига мос келади. Ёшларнинг кесимда хронометраж тартибини ўтказиш талабларига мос келади ва 1 гуруҳ контингентларнинг ёш градациясининг асосини ташкил қилади. Олинган материалларнинг статистик таҳлил аналитик таҳлил усуллари асосида амалга оширилган.

Кун тартиби ташкилотнинг белгиланган гигиеник талаблар асосида режалаштирилади.

Кун тартибининг ташкиллаштириш тартибида ушбу жамоанинг асосий кўрсатилган вазифаларини бажаришга тайёргарлик талабаларини ўз ичига олинган тартибда ташкиллаштирилган.

Бу тартибини бирлаштириш эрталабки нонуштага тайёргарлик, нонушта, машғулотларнинг давомийлиги, тушлик, мустақил тайёргарлик, маънавий-маърифий тадбирлар ва кечки овқатланиш, мустақил тайёргарлик ва дам олиш тартибини ташкиллаштиришга қаратилган таркибий қисмлардан иборат.

**Олинган натижаларнинг таҳлили.** Қуролли Кучлар академияси курсантларининг кун тартиби ва таълим-тарбия жараёнини ушбу тадқиқотимизнинг асосини ташкил қилади.

Қуролли кучлар академиясининг курсантларининг кун тартибининг айрим компонентларини гигиеник таҳлил қилиш вазифаларимиздан иборат.

Шахсий гигиеник ҳолатларга ажратилган вақтлар белгиланган тартибларга мос келиши билан биргаликда кун тартибида вақт бюджетида ўзини ўрнига эга.

Шахсий гигиена қоидаларига риоя қилиш терининг профилактикаси ва оғиз бўшлиғи касалликларининг санацияси билан биргаликда гижжа касалликларининг профилактикасида ўзига хос бўлган аҳамиятга эгаллиги қатор муаллифларнинг ишларида қайт қилинган.

Назорат остига олинган ҳарбий хизматчиларнинг кун тартибининг энг асо-

сийси уларнинг эрталабки бадантарбия машғулотларига ажратилган вақт аҳамиятли ҳисобланади.

Эрталабки бадантарбия машғулотлари асосан ҳар бир инсоннинг иш фаолиятидаги статистик чарчашни олдини олиш билан биргаликда динамик чарчашни ҳам олдини олади.

Жисмоний тарбия машғулотларининг аҳолининг турли қатламларининг саломатлик ҳолатини мустаҳкамлаш, касалликларнинг олдини олиш, атроф-муҳитнинг салбий омилларига қаршилик даражасини ошириш билан биргаликда сурункали касалликларнинг профилактикасини олдини олишнинг асосини ташкил қилиши қатор муаллифларнинг илмий нашрлари ва ишларида ўз аксини топган [7,8,12,13,14].

Бадантарбия машғулотлари асосан курсантларнинг кун давомидаги фоллигини ошириш ва ортиқча захира энергияларни сарфлаш билан биргаликда фаолигини оширади, жисмоний нуқсонларнинг коррекциялашнинг асосини ташкил қилади. Курсантларнинг амалий машғулотлари амалга ошириладиган ҳудудлардаги ўзига хос бўлган жараёнларга жавоб реакцияни оширишда жисмоний тарбиянинг ўрни юқоридир.

Таълим ва тарбия жараёнининг самардорлигини ошириш тактикани амалга ошириш ва бажаришда ўқув жараёнини ажартилган вақт ва унинг кун тартибидаги ўрни муҳимдир. Бу ҳолатда куннинг ишлаш қобилияти юқори бўлган вақтлари ва ҳафтанинг ишлаш қобилияти юқори бўлган кунларига боғлиқдир.

Касбий фанларини ўзлаштириш ҳафтанинг сешанба, чоршанба ва пайшанба кунларига ва куннинг биринчи ярмига, яъни эрталабки соат 8<sup>00</sup>-12<sup>00</sup> гача бўлган вақтда жойлаштириш, куннинг иккинчи ярмида айрим ҳолатларда ва дала машғулотларининг назарий қисмларни таҳлил қилишда 16<sup>00</sup>-18<sup>00</sup> бўлган вақтларга жойлаштириш мақсадга мувофиқдир.

Таълим олиш учун ҳарбийларнинг кун давомида машғулотларининг давомийлиги уларнинг касбий йўналишларига қараб белгиланади. Касбий тайёргарлик учун 6 соатни машғулотларнинг давомий-

лиги 80 дақиқадан иборат, мустақил тайёр-галик учун 2 соат вақт ажратилган.

Машғулотлар давомида симуляцион марказларда ташкиллаштирилган дарслар ва вақт тақсимооти, дидактик ўйинларнинг ўрни, видео фильмлар, ўқитишнинг инфор-мацион ва ахборот коммуникацион техно-логияларидан фойдаланиш машғулотлар-нинг ўзлаштириш самарадорлигини оши-ради, дарслар давомида толиқиш ва дар-сларга бўлган қизишларнинг ўрни ошириш-нинг асосий манбаи ҳисобланади.

Машғулотлар давомидаги танаф-фусларнинг оптимал вариантларини қўллаш академик соатлар оралиғида машғулотлар давомидаги материалларни ўзлаштиришга асос бўлади. Машғулотлар давомидаги жисмоний дақиқалар кўзнинг чарчашини олдини олади ва диққат эътибор фаолиятини оширади.

Йил давомидаги таътиллар ҳар бир инсонининг нафақат олий нерв фаолиятини балким, ақлий ва жисмоний жиҳатдан то-лиқишни олдини олади. Айрим ҳолатларда таътилларни вақти ўзгартилади, бироқ, йил давомида ажратилиши организмнинг чар-чашини олдини олиш ва турли фаолият би-лан боғлиқ ҳолатларнинг олдини олишга асос бўлади. Курсантларда эркин дам олишга ҳам вақт ажратилган. Курсантлар-нинг йиллик кун тартибида 45 кунлик таътил ажратилади.

Кун давомида касбий боғлиқ хавф омилларининг ўрни, шахсий ҳимоя восита-ларидан фойдаланиш, касбий тайёргарлик, иш шароитининг ўзига хос хусусиятлари бордир.

Шу билан биргаликда таълим шаро-итлари, машғулотларнинг ўтиш ўрни, хона-ларнинг ўлчами, уларнинг микроклим па-раметрлари, ҳарорати, намлиги, хавонинг ҳаракат тезлиги, хоналарнинг ёритилган-лиги, сунъий ёритиш мосламаларининг хо-лати ва даражаси, шовқининг даражаси, ха-вонинг таркибидаги қорбанат ангидрид миқдорига боғлиқдир. Ушбу ҳолатларнинг гигиенк талабларга мос келмаслиги ўқув ва касбий тайёргарликнинг издан чиқиш ва салмоатлик ҳолатидаги ўзгаришларнинг юзага келишига асос бўлади [7,8,12,13,14].

Ҳар бир касбнинг хусусиятларни инобатга олган ҳолда овқатланиш рацио-ини тузишдан олдин касбларга нисбатан барча фаолиятларни ўз ичига олган хроно-метражни ўрни юқоридир. Шу билан бирга-ликда кун давомида сарфланадиган энергия сарфини қоплаш учун соғлом овқатланиш вақти ва унинг сон ва сифат кўрсаткичлари ўринлидир [8,9,10,11,13].

Ҳар қандай шароитда йилнинг турли фаслларино инобатга олган тартибда кун-лик овқатланиш вақтлари ва кечки овқатла-ниш вақти 18.00 дан кейин ташкил-лаштирилмаслиги керак.

Йилнинг иссиқ мавсумларида дала машғулотлари давоимда иккинчи тушлик вақтида фақат уларга маҳаллий мева ва са-бзовотлардан ташкил топган шарбатларни кун тартибига киритиш керак.

Касбий фаолиятини инобатга олган тартибда ҳарбийларнинг кун давомидаги овқатланиш рационининг таркибига от гўшт ва қуён гўштини киритиш билан бир-галикда ошқозон ичак фаолиятини яхши-лашга қаратилган манка, гуруч, сули, тарик, ясмиқ, маржумак, жўхори ёрмалари ташкил топган бўлиши керак [8,9,10,11,13,14].

Маҳаллий мевалар ва сабзовотлар-нинг қуритилган турларни киритиш билани баргаликда грек ёнғоғи ва чақилган ис-теъмомга яроқли данаклар ва рух сақловчи маҳсулотлар билан бойитиш керак.

Курсантларнинг кунлик рационада қуритилган ўрик, анжир билан биргаликда қуритилган олхўрининг ўрни беқиёсдир ва бу рационада ўз ўрни олиши мақсадга муво-фикдир.

Курсантларнинг кун тартибида кун-нинг янгиликлари ва тезкор маълумотлар билан таништириш учун етарли даражада вақт ажратилган. Телерадио эшитиришлар учун 60 дақиқани ташкил қилиб, бу 2 қисм-дан 30 дақиқадан иборат.

Тушликдан кейинги шахсий эhti-ёжлар учун 50 дақиқа белгиланиб, маънавий маърифий ишлар, оммавий спорт ва ҳудудларни ободонлаштириш учун режа асосида кетма- кетликда ҳафтадаги вақтлар тақсимланиб, уларга 2 соатдан вақт ажрати-лади.

Шахсий эҳтиёжлар учун кун тартибида 40 дақиқа, кечки сайр ва рўйхат назорати учун 20 дақиқа ажартилади. Шахий гигиеник кўникмалар учун кун тартибида вақт ажратилган ва кунининг хоронологик вақт тақсимооти белгиланган.

Курсантларнинг кун тартибида уйқунинг ўрни юқоридир. Курсантлар учун кун давомида умумий вақтдан кун тартибида кўрсатилган соатда ухлашга вақт ажратилган ва уларга кундузги уйқу учун вақт ажратилмаган, бироқ уларнинг дам олишига вақт ажратилган. Бу уларнинг касбий физиологик ҳолати орган ва тизимларнинг функционал тизимини мослаштириш билан зўриқишларнинг олдини олишга асос бўлади. Курсантларининг фаол ухлашига 8 соат вақт ажратилади. Уларнинг кун давомида назоратни амалга оширишга жавобгар шахслар ажратилади. Бундан ташқари уларнинг навбатчилиги мавжуд бўлиб, дарсларни қайта топишириши режалаштирилади.

Кун тартиби ҳар бир инсоннинг кун давомидаги фаоллиги таъминлашнинг асосий мезонидир. Кун тартибининг асосида ёш ва жинсий хусусиятлари инобатга олиниш керак. Кун тартибини таркибий қисмларида фаолятга (аклий ва жисмоний) тўлиқ шароит яратиш, кун давомида очик хавода сайр қилиш касбий юкламаларга боғлиқ равишда, соғлом овқатланиш ни ташкиллаштиришда овқатланиш тартиби ва овқатланиш назарияларида келтирилган талабларнинг миллий анъаналарни инобатга олган ҳолда маҳаллий маҳсулотлар билан бойитиш, кун давомида уйқунинг хусусиятларни инобатга олиш зарурлиги ва белгиланган кун тартиби риоя қилмаслик ҳолатлари энергия сарфи, юкламаларни бажариш самарадорлиги издан чиқиши ҳамда турли соматик касалликларнинг ривожланишига шароит яратади.

Таъкидлаш жоизки, курсантларнинг кун тартибида юзага келадиган ўзгаришлар, организмнинг функционал ҳолатини издан чиқиши билан биргаликда юзага келадиган касалликларни ривожланишига шароитнинг яратилиши кейинчалик давлатга иқтисодий зарар келтирилиши ва

иш ўринларнинг захирасига бўлган эҳтиёжни юзага келтиради.

## References.

1. Абдуазимов С. У., Хайдаров А. А. Изучение потребностей в здоровом образе жизни у современных курсантов военной академии // Fan-Sportga. – 2021. – №. 2. – С. 62-64.
2. Булычёва М. Ф., Валиева Х. А. Принципы и правила проведения занятия в малых группах на примере военного вуза // Наука и образование сегодня. – 2019. – №. 12 (47). – С. 72-74.
3. Климов В. В. Гигиенические факторы риска и актуальные проблемы здоровья курсантов // Анализ риска здоровью-2020 совместно с международной встречей по окружающей среде и здоровью Rise-2020 и круглым столом по безопасности питания. – 2020. – С. 573-579.
4. Климов В. В., Савченко О. А., Разгонов Ф. И. Гигиенические факторы риска, влияющие на здоровье курсантов военных вузов. Профилактические мероприятия // Совершенствование системы организации повседневной деятельности в соединениях, воинских частях и организациях Министерства обороны Российской Федерации. – 2022.
5. Климов, В.В. Комплексная гигиеническая оценка условий обучения в военном институте / В.В. Климов, С.А. Калинина // Медицина труда и промышленная экология. 2020. Т. 60. № 11. С. 788-790.
6. Климов, В.В. Медико - статистическая характеристика заболеваемости хроническими болезнями у курсантов военного вуза / В.В. Климов, В.В. Кулишенко, А.П. Степанов, В.А. Ляпин // Известия Российской военно-медицинской академии. 2020. Т. 39. № 54. С. 212-215.
7. Климов В. В., Калинина С. А. Комплексная гигиеническая оценка условий обучения в военном институте // Медицина труда и промышленная экология. – 2020. – Т. 60. – №. 11. – С. 788-790.
8. Ermatov Nizom, Azizova Feruza, Kutliev Jamshid, Davronov Uktam. Current state of health and functional capabilities of military personnel // Infection, immunity and

pharmacology. – Tashkent, - 2022. - №3. - P.32-42.

9. Azizova Feruza, Ermatov Nizom, Kutliev Jamshid. Hygienic recommendations for organizing a healthy diet to increase the physical activity of military athletes // International Medical Scientific Journal Art of Medicine, Volume 2, Iss 1, 2022, P.378-379.

10. Azizova Feruza, Ermatov Nizom, Kutliev Jamshid. Hygienic assessment of micronutrient consumption in the diet of military athletes // New day in Medicine -2022. - №7(45). -P. 140-145.

11. Azizova Feruza, Ermatov Nizom, Kutliev Jamshid. Evaluation of the actual nutrition of military athletes at home conditions // Eurasian Bulletin of Pediatrics. -2022. - №2(13). -P. 166-170.

12. Ermatov N.J., Yusufov N.I., Alimukhamedov D.SH., Hygienic Analysis of the

Educational Process in Schools in Hot Climates During the COVID-19 Pandemic // American Journal of Medicine and Medical Sciences 2021, 11(10): 734-739.

13. Ermatov Nizom, Davronov Uktamjon, Bakhodirov Mukhammadrizo. The hygienic analysis and features of nutrition regime for officer cadets during the day // Сборник статей XV международной научно-практической конференции Актуальные научные исследования состоявшейся 20 ноября 2023 год в г. Пенза. РФ. С.217-219.

14. Ermatov Nizom, Davronov Uktamjon, Turakulov Erkin, Bakhodirov Mukhammadrizo. The hygienic analysis of military servants' schedule // Сборник статей XV международной научно-практической конференции Актуальные научные исследования, состоявшейся 30 ноября 2023 года в г. Пенза. РФ. С.295-297.