

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**ТЕРМЕЗСКИЙ ФИЛИАЛ
ТАШКЕНТСКОЙ МЕДИЦИНСКОЙ АКАДЕМИИ**



СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ

**МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-
ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
«СОВРЕМЕННЫЕ НАУЧНЫЕ
ИССЛЕДОВАНИЯ В МЕДИЦИНЕ:
АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ,
ДОСТИЖЕНИЯ И ИННОВАЦИИ»**

13 май 2022 год

ТЕРМЕЗ – 2022

kabi yarim butalar uchraydi. Chuchuk suv qorinoyoqli mollyuskalar ana shu o'simliklar bilan oziqlanadi.

Hisor tizmalarining tog' jinslari, o'rmonlari, suvlari va o'simliklarining o'ziga xosligi tufayli unda uchraydigan mollyuska turlari ham boshqa tog' tizmalardan farq qiladi.

Olib borilgan tadqiqotlar natijasida Hisor tog' tizmasining turli suv havzalaridan chuchuk suv qorinoyoqli mollyuskalarining 4 oila, 4 avlodga mansub 10 turi qayd qilindi (1-jadval).

1-jadval

Hisor tog' tizmasida uchrovchi chuchuk suv qorinoyoqli mollyuskalarining taksonomik tarkibi

Oilalar	Avlod	Tur	%
Belgrandiellidae	<i>Martensamnicola</i>	<i>Martensamnicola brevicula</i>	14
Lymnaeidae	<i>Lymnaea</i>	<i>Lymnaea (L.) stagnalis</i>	50
		<i>Lymnaea (G.) thiessea</i>	
		<i>Lymnaea truncatula</i>	
		<i>Lymnaea (R) auricularia</i>	
		<i>Lymnaea oblonga</i>	
<i>Lymnaea subdisjuncta</i>			
Physidae	<i>Costatella</i>	<i>Costatella acuta</i>	10
Planorbidae	<i>Planorbis</i>	<i>Planorbis planorbis</i>	26
		<i>Planorbis tangitarensis</i>	
Jami	4	10	100

Tadqiqot natijalariga ko'ra, o'rganilgan hududlarda Lymnaeidae oilasi vakillari 6 turi, Planorbidae oilasi vakillari 2 tur, Belgrandiellidae va Physidae oilasi vakillaridan 1 tadan turlar tarqalganligi qayd etildi.

Hisor tog' tizmalari chuchuk suv qorinoyoqli mollyuskalarning populyatsiya zichligi har xil biotoplarda turlichadir. Jumladan, soy bo'ylari va buloqlar atrofidagi o't o'simliklar orasi va harsang hamda mayda toshli suvga yaqin hududlarda populyatsiya zichligi yuqori – 1 m² da 40 - 55 nusxada ekanligi aniqlandi.

Olib borilgan tadqiqot natijalariga ko'ra tadqiqot hududi chuchuk suv qorinoyoqli mollyuskalari ekologik guruhlari turlarining soni jihatidan fitofil turlar ko'pchilikni tashkil etib, ular tarkibiga 4 tur mansub, 40% ga teng. Krenofil, tel'matofil va fitoreofil ekologik guruhlarga 2 tadan tur taalluqli bo'lib, ularning har biri 20 % danni tashkil etdi.

ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

Жалолов Н.Н., Махкамова Д.Б., Олимова Э.А., Болтаев М.М.

Ташкентская медицинская академия, Узбекистан

Ташкентский фармацевтический институт, Узбекистан

На сегодняшний день одна из обсуждаемых тем в области спорта - это спортивное питание. Ежедневный рацион спортсменов значительно отличается от стандартного питания обычного человека. Регулярные интенсивные тренировки и соревнования требуют физической и психоэмоциональной выносливости (Мухаметов Н. Ш., Спортивное питание в спорте и фитнесе, 2014; Борисов О.О., Питание спортсменов, 2007)

Питание спортсмена должно отвечать следующим требованиям- полностью восполнять энергетические затраты за счет рационального питания с содержаниями в себе белками, жирами и углеводами; насыщения организм витаминами, макро- и

микроэлементами; регуляция массы тела (как в плане увеличения, так и снижения); поддержание оптимального режима гидратации и обмена основных минералов.

В питании спортсмена белки служат основным материалом для построения клеток и тканей организма, являясь источником непрерывного их обновления. Белки участвуют в обеспечении энергетического баланса организма, принимают участие в образовании ферментов и гормонов.

Жиры также являются важным компонентом спортивного питания и представляют собой источник энергии. Жиры входят в состав клеток и тканей организма, участвуют во многих жизненно важных функциях. С жирами мы получаем биологически ценные вещества: ненасыщенные жирные кислоты, фосфатиды, некоторые жирорастворимые витамины, в частности А, Е, К.

Углеводы в питании - основной источник энергии. Обычно за счет их обеспечивается более половины калорийности суточного рациона

Витамины представляют собой биологически активные органические соединения, имеющие большое значение для нормального обмена веществ и жизнедеятельности организма. Они регулируют множество физиологических процессов, включая метаболизм углеводов, белков, жиров, использование клетками кислорода, синтез гемоглобина и другие функции, тесным образом связанные с энергообменом и составляющие основу физической работоспособности.

Витамины повышают физическую и умственную работоспособность спортсменов, способствуют устойчивости организма к различным заболеваниям, отчего могут рассматриваться как важное средство их профилактики.

Минеральные вещества необходимы человеку, так как принимают участие в построении клеток и тканей организма, деятельности ферментных систем. Выделяют две группы минеральных веществ: макроэлементы и микроэлементы. Суточная потребность организма человека в макроэлементах (натрии, кальция, фосфоре, магнии, калии, железе) измеряется миллиграммами и даже граммами.

Таким образом, рекомендуемое ВОЗ соотношение белков, жиров и углеводов в процентном отношении для спортсменов составляет: 17–20 % белков, 26–30 % жиров и 50–57 % углеводов. На протяжении дня спортсмены должны принимать пищу в четко установленное время, что улучшает аппетит, увеличивает секрецию пищеварительных желез, улучшает перевариваемость и усвояемость пищевых компонентов. Оптимальным распределением рациона по приемам пищи считается следующее: завтрак – 25–30 %, обед – 35–40 %, полдник – 10 %, ужин – 25–30 % суточной калорийности пищи. Спортсменам необходимо пить достаточное количество воды для восстановления водного баланса, спортсмену желательно выпивать 40-45 мл воды на 1 кг массы тела (Бушуева Э.В., Чалкина Я.С., Оценка влияния питания у лиц, занимающихся спортом, на функциональное состояние сердца, 2017).

В связи с этим актуальным является изучение фактического питания и оценка его соответствия энерготратам спортсменов.

СУРУНКАЛИ ГЕПАТИТЛАР БИЛАН КАСАЛЛАНГАН БЕМОРЛАРНИНГ ҲАҚИҚИЙ ОВҚАТЛАНИШИНИ БАҲОЛАШ

**Ш.Я. Зокирходжаев, Ф.И. Саломова, Н.Н. Жалолов
Тошкент тиббиёт академияси, Ўзбекистон**

Тадқиқот долзарблиги. Сурункали жигар касалликлари кўп ҳолатларда ўткир вирусли гепатитлар (В, С, D), алкоголь, токсик омиллар, баъзи дори-дармонлар таъсирида ва бошқа ҳолларда юзага келади. Ҳозирги вақтда даволаш профилактика муассасаларида қўлланилаётган диетотерапия собиқ иттифоқ вақтидаги Певзнер пархез столлари асосида тузилган бўлиб, кўпинча маҳаллий озик-овқат махсулотлар

MUNDARIJA

~ СОДЕРЖАНИЕ ~ CONTENT ~

ЎТМОЙ-ЎМОНТИР ФОНЛР	
~ СОЦИАЛЬНО-ЎМОНТИРНЫЕ НАУКИ ~ SOCIAL AND HUMAN SCIENCES ~	
QADRIYATLAR TIZIMI, ASKILOGIK ONG VA VOQELIKKA AKSILOGIK MUNOSABATGA DOIR KONTSEPTSIYALAR <i>Azimov U.A.</i>	2
LEXICOLOGY IS A BRANCH OF GENERAL LINGUISTICS. <i>Allanazarova S.T.</i>	6
THE STRUCTURAL PROPERTIES OF THE LEXICAL FIELD OF THE WORDS <i>Atamuratova M.M</i>	7
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБЩЕНИЯ И ОСОБЕННОСТИ ЕГО ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ <i>Абдукахарова Г.А.</i>	8
ДАРСЛАРДА САВОЛ-ЖАВОБЛАР УСУЛИДАН САМАРАЛИ ФОЙДАЛАНИШ <i>Бакиева Х., Абдусаматов Қ.</i>	12
SHE'RIY MATNDA SINEKDOXANING O'RNI VA VAZIFALARI <i>Z.U.Berdiyeva</i>	13
ФОРМИРОВАНИЕ РЕЧЕВЫХ НАВЫКОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ПО РУССКОМУ ЯЗЫКУ НА ОСНОВЕ ТЕКСТА <i>М.Д. Варакий, Р.Р. Камолова</i>	16
АКТУАЛЬНОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА БИЛИНГВАЛЬНОЙ СРЕДЫ И МЕТОДОВ ПРИ ОБУЧЕНИИ РУССКОМУ КАК ИНОСТРАННОМУ <i>О.А. Лысых</i>	17
EALTHY LIFESTYLE <i>Murtazayeva X. N., Khojanov S.S.</i>	18
METHODS TO IMPROVE ENGLISH IN MEDICAL ACADEMY <i>Murtazayeva X.N., Khudoykulov O.K.</i>	19
THE ROLE OF INTERACTIVE, ACTION GAMES IN TEACHING FOREIGN LANGUAGES <i>Murtazayeva X.N.</i>	20
NEUROLOGICAL DISEASES <i>Murtazayeva X.N., Khudoykulov O.K.</i>	20
THE ANATOMY AND PHYSIOLOGY OF THE LUNGS <i>Murtazayeva X.N., Yuldoshev A.B.</i>	21
ОБУЧЕНИИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ЛЕКСИКЕ НА ЗАНЯТИЯХ РУССКОГО ЯЗЫКА В МЕДИЦИНСКОМ ВУЗЕ НА ПРИМЕРЕ ОТДЕЛЬНЫХ ВИДОВ РАБОТ <i>М.Р. Назарова, М.А. Холматова</i>	23
СУРХОНДАРЁ ВИЛОЯТИДА ЭКОТЕХНОЛОГИЯЛАР РИВОЖЛАНИШИНИ ЎРГАНИШ <i>Отамуродова Д.А.</i>	23

ИЧИМЛИК СУВИ ТАРКИБИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ ВА ГИГИЕНИК БАХОЛАШ <i>Абдукадирова Л.К., Комолова Ю. У.</i>	149
РАДИАЦИОН ОБЪЕКТЛАРНИ ЖОЙЛАШТИРИШ ВА ХУДУДЛАРНИ ЗОНАЛАШТИРИШ ҚОНДАЛАРИ. <i>Абдукадирова Л.К., Абдуазимова С.Д.</i>	150
ШИФОКОР РАДИОЛОГЛАРНИНГ САЛОМАТЛИК ХОЛАТИНИ ТИББІЙ КЎРИК НАТИЖАЛАРИ АСОСИДА БАХОЛАШ <i>Абдукадирова Л.К., Насимов С.И.</i>	153
ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ <i>Алиева П.Р.</i>	154
QORAQALPOG' ISTON RESPUBLIKASI HONMLADOR AYOLLARNI RATSIONAL OVQATLANISHNI SANITAR GIGIYENIK VANOLASH. <i>(Nukus shahri misolida)</i> <i>Atamuratova.T.T, Toshmatova.G.A.</i>	155
ГИГИЕНЕЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ВОСПИТАННИКОВ ДОМА РЕБЕНКА <i>Ахмадалиева Н.О., Имамова А.О., Махкамова Д.М.</i>	156
TALABALARDA EKOLOGIK TARBIYANI SHAKLLANTIRISH XUSUSIYATLARI <i>Baratov B.R., Abdug'aniyev N.H.</i>	157
SURXONDARYO VILOYATI AHOLISI O'RTASIDA ERTA TURMUSH QURISHNING SABABLARI VA SALBIY OQIBATLARI <i>Bekmirzayev E.R.</i>	158
СОЦИАЛЬНО-МЕДИЦИНСКИЕ АСПЕКТЫ ДЕТСКОЙ ИНВАЛИДНОСТИ КАК СИСТЕМООБРАЗУЮЩЕГО ПАРАМЕТРА ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ <i>Бердиев А.Х., Жалилов Ж.Ж.</i>	159
ВПЕРВЫЕ ПРИЗНАННЫХ ИНВАЛИДОВ С ДЕТСТВА В ФЕРГАНСКОЙ ОБЛАСТИ <i>Бердиева З.А., Набиева Х.Ж., Орифжонова М.А.</i>	160
СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ВНУТРИБОЛЬНИЧНОЙ ИНФЕКЦИИ <i>Болтабоев У.А., Маърупов Х.А.</i>	161
KATTALARDA BRONXIAL ASTMA KASALLIGINING KELIB CHIQISH SABABLARI, KLINIKASI VA PROFILAKTIKASI <i>Djuraeva M.E., Islamova D.T.</i>	162
HISOR TOG'I SHUCHUK SUV QORINOYOQLI MOLLYUSKALARINING TUR TARKIBI VA EKOLOGIK XUSUSIYATLARI <i>Jalilov J.J.</i>	163
ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ <i>Жалолов Н.Н., Махкамова Д.Б., Олимова Э.А., Болтаев М.М.</i>	164
СУРУНКАЛИ ГЕПАТИТЛАР БИЛАН КАСАЛЛАНГАН БЕМОРЛАРНИНГ ҲАҚИҚИЙ ОВҚАТЛАНИШИНИ БАҲОЛАШ <i>Ш.Я. Зокирходжаев, Ф.И. Саломова, Н.Н. Жалолов</i>	165
БЕЛ-УМУРТҚА ДИСК ЧУРРАСИ КАСАЛЛИКЛАРИНИНГ ПРОФИЛАКТИКАСИ <i>А.У.Ибрагимов</i>	166