

БИМЕДИЦИНА ВА АМАЛИЁТ ЖУРНАЛИ

7 ЖИЛД, 3 СОН

ЖУРНАЛ БИМЕДИЦИНЫ И ПРАКТИКИ

ТОМ 7, НОМЕР 3

JOURNAL OF BIOMEDICINE AND PRACTICE

VOLUME 7, ISSUE 3



Бош муҳаррир:

Ризаев Жасур Алимжанович
тиббиёт фанлари доктори, профессор,
Самарқанд давлат тиббиёт университети ректори
ORCID ID: 0000-0001-5468-9403

Бош муҳаррир ўринбосари:

Зиядуллаев Шухрат Худайбердиевич
тиббиёт фанлари доктори, Самарқанд давлат тиббиёт
университети Илмий ишлар ва инновациялар бўйича
проректори, **ORCID ID:** 0000-0002-9309-3933

Масъул котиб:

Самиева Гулноза Утқуровна
тиббиёт фанлари доктори, доцент,
Самарқанд давлат тиббиёт университети
ORCID ID: 0000-0002-6142-7054

Нашр учун масъул:

Абзалова Шахноза Рустамовна
тиббиёт фанлари номзоди, доцент,
Тошкент Педиатрия тиббиёт институти.
ORCID ID: 0000-0002-0066-3547

ТАХРИРИЯТ КЕНГАШИ:

Хайтов Рахим Мусаевич

*Россия Федерацияси Фанлар академияси академиги, тиббиёт
фанлари доктори, профессор, Россия Федерациясида
хизмат кўрсатган фан арбоби, Россия ФТБА "Иммунология
институти ДИМ" ФДБТ илмий раҳбари*

Jin Young Choi

*Сеул миллий университети Стоматология мактаби оғиз ва
юз-жағ жарроҳлиги департаменти профессори, Жанубий
Кореянинг юз-жағ ва эстетик жарроҳлик ассоциацияси
президенти*

Гулямов Суръат Саидвалиевич

*тиббиёт фанлари доктори, профессор Тошкент педиатрия
тиббиёт институти Илмий ишлар ва инновациялар бўйича
проректор. **ORCID ID:** 0000-0002-9444-4555*

Абдуллаева Наргиза Нурмаматовна

*тиббиёт фанлари доктори, профессор, Самарқанд
давлат тиббиёт университети проректори, 1-клиникаси бош
врачи. **ORCID ID:** 0000-0002-7529-4248*

Худоярова Дилдора Рахимовна

*тиббиёт фанлари доктори, доцент, Самарқанд давлат
тиббиёт университети №1-сон Акушерлик ва гинекология
кафедраси мудири
ORCID ID: 0000-0001-5770-2255*

Раббимова Дилфуза Таштемировна

*тиббиёт фанлари номзоди, доцент, Самарқанд давлат
тиббиёт университети Болалар касалликлари
пропедевтикаси кафедраси мудири.
ORCID ID: 0000-0003-4229-6017*

Орипов Фирдавс Суръатович

*тиббиёт фанлари доктори, доцент, Самарқанд давлат
тиббиёт университети Гистология, цитология ва
эмбриология кафедраси мудири
ORCID ID: 0000-0002-0615-0144*

Ярмухамедова Саодат Хабибовна

*тиббиёт фанлари номзоди, доцент, Самарқанд давлат
тиббиёт университети Ички касалликлар пропедевтикаси
кафедраси мудири, **ORCID ID:** 0000-0001-5975-1261*

Мавлянов Фарход Шавкатович

*тиббиёт фанлари доктори, Самарқанд давлат тиббиёт
университети болалар жарроҳлиги кафедраси доценти
ORCID ID: 0000-0003-2650-4445*

Акбаров Миршавкат Мирлоимович

*тиббиёт фанлари доктори, В.Ваҳидов номидаги
Республика ихтисослаштирилган жарроҳлик маркази*

Саидов Садамир Аброрович

*тиббиёт фанлари доктори,
Тошкент фармацевтика институти
ORCID ID: 0000-0002-6616-5428*

Тураев Феруз Фатхуллаевич

*тиббиёт фанлари доктори, ортирилган юрак
нуқсонлари бўлими, В.Ваҳидов номидаги Республика
ихтисослаштирилган жарроҳлик маркази
ORCID ID: 0000-0002-6778-6920*

Худанов Бахтинур Ойбутаевич

*тиббиёт фанлари доктори,
Ўзбекистон Республикаси Инновацион
ривожланиш вазирлиги бўлим бошлиғи*

Бабаджанов Ойбек Абдужаббарович

*тиббиёт фанлари доктори, Тошкент педиатрия
тиббиёт институти, Тери-таносил, болалар
тери-таносил касалликлари ва ОИТС
ORCID ID: 0000-0002-3022-916X*

Теребаев Билим Алдамуратович

*тиббиёт фанлари номзоди, доцент, Тошкент
педиатрия тиббиёт институти Факультет болалар
хирургия кафедраси. **ORCID ID:** 0000-0002-5409-4327*

Юлдашев Ботир Ахматович

*тиббиёт фанлари номзоди,
Самарқанд давлат тиббиёт университети
№2-сон Педиатрия, неонатология ва болалар
касаликлари пропедевтикаси кафедраси доценти.
ORCID ID: 0000-0003-2442-1523*

Эшқобилов Тура Жураевич

*тиббиёт фанлари номзоди, Самарқанд давлат
тиббиёт университети Суд тиббиёти ва патологик
анатомия кафедраси доценти.
ORCID ID: 0000-0003-3914-7221*

Рахимов Нодир Махамматқулович

*тиббиёт фанлари доктори, Самарқанд давлат
тиббиёт университети, онкология кафедраси доценти
ORCID ID: 0000-0001-5272-5503*

Саҳифаловчи: Хуршид Мирзахмедов

Контакт редакций журнал. www.tadqiqot.uz

ООО Tadqiqot город Ташкент,
улица Амира Темура пр.1, дом-2.

Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; E-mail: info@tadqiqot.uz

Тел: (+998-94) 404-0000

Editorial staff of the journals of www.tadqiqot.uz

Tadqiqot LLC The city of Tashkent,
Amir Temur Street pr.1, House 2.

Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; E-mail: info@tadqiqot.uz

Phone: (+998-94) 404-0000

Главный редактор:

Ризаев Жасур Алимджанович
доктор медицинских наук, профессор, Ректор
Самаркандского государственного медицинского
университета, **ORCID ID:** 0000-0001-5468-9403

Заместитель главного редактора:

Зиядуллаев Шухрат Худайбердиевич
доктор медицинских наук, проректор по научной
работе и инновациям Самаркандского государственного
медицинского университета, **ORCID ID:** 0000-0002-9309-

Ответственный секретарь:

Самиева Гульноза Уткуровна
доктор медицинских наук, доцент Самаркандского
государственного медицинского университета.
ORCID ID: 0000-0002-6142-7054

Ответственный за публикацию:

Абзалова Шахноза Рустамовна
кандидат медицинских наук, доцент, Ташкентский
педиатрический медицинский институт.
ORCID ID: 0000-0002-0066-3547

РЕДАКЦИОННЫЙ КОЛЛЕГИЯ:

Хантов Рахим Мусаевич

академик РАН, доктор медицинских наук, профессор,
заслуженный деятель науки Российской Федерации, научный
руководитель ФГБУ "ГНЦ Институт иммунологии"
ФМБА России.

Jin Young Choi

профессор департамента оральной и челюстно-лицевой
хирургии школы стоматологии Стоматологического
госпиталя Сеульского национального университета,
Президент Корейского общества челюстно-лицевой и
эстетической хирургии

Гулямов Суръат Саидвалиевич

доктор медицинских наук., профессор Проректор по научной
работе и инновациям в Ташкентском педиатрическом
медицинском институте. **ORCID ID:** 0000-0002-9444-4555

Абдуллаева Наргиза Нурмаматовна

доктор медицинских наук, профессор, проректор
Самаркандского государственного медицинского
университета, **ORCID ID:** 0000-0002-7529-4248

Худоярова Дилдора Рахимовна

доктор медицинских наук, доцент, заведующая кафедрой
Акушерства и гинекологии №1 Самаркандского
государственного медицинского университета
ORCID ID: 0000-0001-5770-2255

Раббимова Дилфуза Таштемировна

кандидат медицинских наук, доцент, заведующая
кафедрой Пропедевтики детских болезней Самаркандского
государственного медицинского университета
ORCID ID: 0000-0003-4229-6017

Орипов Фирдавс Суръатович

доктор медицинских наук, доцент, заведующий кафедрой
Гистологии, цитологии и эмбриологии Самаркандского
государственного медицинского университета
ORCID ID: 0000-0002-0615-0144

Ярмухамедова Саодат Хабибовна

кандидат медицинских наук, доцент, заведующая
кафедрой Пропедевтики внутренних болезней Самаркандского
государственного медицинского университета
ORCID ID: 0000-0001-5975-1261

Мавлянов Фарход Шавкатович

доктор медицинских наук, доцент кафедры Детской
хирургии Самаркандского государственного медицинского
университета, **ORCID ID:** 0000-0003-2650-4445

Акбаров Миршавкат Миролимович

доктор медицинских наук,
Республиканский специализированный центр
хирургии имени академика В.Вахидова

Саидов Саидмир Абборович

доктор медицинских наук, Ташкентский
фармацевтический институт
ORCID ID: 0000-0002-6616-5428

Тураев Феруз Фатхуллаевич

доктор медицинских наук, главный научный с
трудник отделения приобретенных пороков сердца
Республиканского специализированного центра
хирургии имени академика В.Вахидова.
ORCID ID: 0000-0002-6778-6920

Худанов Бахтинур Ойбутаевич

доктор медицинских наук, Министерство
Инновационного развития Республики Узбекистан

Бабаджанов Ойбек Абдужаббарович

доктор медицинских наук, Ташкентский педиатрический
медицинский институт, кафедра Дерматовенерология, детская
дерматовенерология и СПИД, **ORCID ID:** 0000-0002-3022-916X

Теребаев Билим Алдамуратович

кандидат медицинских наук, доцент кафедры Факультетской
детской хирургии Ташкентского педиатрического
медицинского института.
ORCID ID: 0000-0002-5409-4327

Юлдашев Ботир Ахматович

кандидат медицинских наук, доцент кафедры Педиатрии,
неонатологии и пропедевтики детских болезней №2
Самаркандского государственного медицинского университета
ORCID ID: 0000-0003-2442-1523

Эшкobilов Тура Жураевич

кандидат медицинских наук, доцент кафедры Судебной
медицины и патологической анатомии Самаркандского
государственного медицинского университета
ORCID ID: 0000-0003-3914-7221

Рахимов Нодир Махамматкулович

доктор медицинских наук, доцент кафедры
онкологии Самаркандского государственного
медицинского университета
ORCID ID: 0000-0001-5272-5503

Верстка: Хуршид Мирзахмедов

Контакт редакций журналов. www.tadqiqot.uz
ООО Tadqiqot город Ташкент,
улица Амира Темура пр.1, дом-2.
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; E-mail: info@tadqiqot.uz
Тел: (+998-94) 404-0000

Editorial staff of the journals of www.tadqiqot.uz
Tadqiqot LLC The city of Tashkent,
Amir Temur Street pr.1, House 2.
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; E-mail: info@tadqiqot.uz
Phone: (+998-94) 404-0000

Chief Editor:

Rizaev Jasur Alimjanovich
MD, DSc, Professor of Dental Medicine,
Rector of the Samarkand State Medical University
ORCID ID: 0000-0001-5468-9403

Deputy Chief Editor:

Ziyadullaev Shukhrat Khudayberdievich
Doctor of Medical Sciences, Vice-Rector for scientific work
and Innovation, Samarkand State Medical University
ORCID ID: 0000-0002-9309-3933

Responsible secretary:

Samieva Gulnoza Utkurovna
doctor of Medical Sciences, Associate Professor,
Samarkand State Medical University
ORCID ID: 0000-0002-6142-7054

Responsible for publication:

Abzalova Shaxnoza Rustamovna
Candidate of Medical Sciences, Associate Professor,
Tashkent Pediatric Medical Institute.
ORCID ID: 0000-0002-0066-3547

EDITORIAL BOARD:

Khaitov Rakhim Musaevich

MD, DSc, Professor, Academician of the Russian Academy of Sciences, Honored Scientist of the Russian Federation, scientific director of the FSBI «NRC Institute of immunology» FMBA of Russia

Jin Young Choi

Professor Department of Oral and Maxillofacial Surgery School of Dentistry Dental Hospital Seoul National University, President of the Korean Society of Maxillofacial Aesthetic Surgery

Gulyamov Surat Saidvalievich

Doctor of Medical Sciences, Professor Tashkent Pediatric Medical Institute Vice-Rector for Research and Innovation.
ORCID ID: 0000-0002-9444-4555

Abdullaeva Nargiza Nurmatovna

Doctor of Medical Sciences, Professor, Vice-Rector Samarkand State Medical University, Chief Physician of the 1st Clinic **ORCID ID:** 0000-0002-7529-4248

Khudoyarova Dildora Rakhimovna

Doctor of Medical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Obstetrics and Gynecology, Samarkand State Medical University No.1
ORCID ID: 0000-0001-5770-2255

Rabbimova Dilfuza Tashtemirovna

Candidate of Medical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Propaedeutics of Pediatrics, Samarkand State Medical University.
ORCID ID: 0000-0003-4229-6017

Oripov Firdavs Suratovich

Doctor of Medical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Histology, Cytology and Embryology of Samarkand State Medical University.
ORCID ID: 0000-0002-0615-0144

Yarmukhamedova Saodat Khabibovna

Candidate of Medical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Propaedeutics of Internal Medicine, Samarkand State Medical University.
ORCID ID: 0000-0001-5975-1261

Mavlyanov Farkhod Shavkatovich

Doctor of Medicine, Associate Professor of Pediatric Surgery, Samarkand State Medical University
ORCID ID: 0000-0003-2650-4445

Akbarov Mirshavkat Mirolimovich

Doctor of Medical Sciences, Republican Specialized Center of Surgery named after academician V.Vakhidov

Saidamir Saidov

Doctor of Medical Sciences, Tashkent Pharmaceutical Institute,
ORCID ID: 0000-0002-6616-5428

Turaev Feruz Fatkhullaevich

MD, DSc, Department of Acquired Heart Diseases, V.Vakhidov Republican Specialized Center Surgery
ORCID ID: 0000-0002-6778-6920

Khudanov Bakhtinur Oybutaevich

Associate professor of Tashkent State Dental Institute, Ministry of Innovative Development of the Republic of Uzbekistan

Babadjanov Oybek Abdujabbarovich

Doctor of sciences in medicine, Tashkent Pediatric Medical Institute, Department of Dermatovenerology, pediatric dermatovenerology and AIDS
ORCID ID: 0000-0002-3022-916X

Terebaev Bilim Aldamuratovich

Candidate of Medical Sciences, Associate Professor, Tashkent Pediatric Medical Institute, Faculty of Children Department of Surgery.
ORCID ID: 0000-0002-5409-4327.

Yuldashev Botir Akhmatovich

Candidate of Medical Sciences, Associate Professor of Pediatrics, Neonatology and Propaedeutics of Pediatrics, Samarkand State Medical University No. 2.
ORCID ID: 0000-0003-2442-1523

Eshkobilov Tura Juraevich

candidate of medical Sciences, associate Professor of the Department of Forensic medicine and pathological anatomy of the Samarkand state medical University
ORCID ID: 0000-0003-3914-7221

Rahimov Nodir Maxammatkulovich

DSc, Associate Professor of Oncology, Samarkand State Medical University
ORCID ID: 0000-0001-5272-5503

Page Maker: Khurshid Mirzakhmedov

Контакт редакций журналов. www.tadqiqot.uz
ООО Tadqiqot город Ташкент,
улица Амира Темура пр.1, дом-2.
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; E-mail: info@tadqiqot.uz
Тел: (+998-94) 404-0000

Editorial staff of the journals of www.tadqiqot.uz
Tadqiqot LLC The city of Tashkent,
Amir Temur Street pr.1, House 2.
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; E-mail: info@tadqiqot.uz
Phone: (+998-94) 404-0000

ХИРУРГИЯ

1. **ГОЗИБЕКОВ Жамшид Исанбаевич, КУРБАНИЯЗОВ Зафар Бабаджанович, ЗАЙНИЕВ Алишер Фариддунович**
ОТДАЛЕННЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ХИРУРГИЧЕСКОГО ЛЕЧЕНИЯ ТОКСИЧЕСКОГО ЗОБА.....11
2. **КУРБАНИЯЗОВ Зафар Бабажанович, РАХМАНОВ Косим Эрданович, АНАРБОЕВ Санжар Алишерович, МИЗАМОВ Фуркат Очилович**
ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНО – МОРФОЛОГИЧЕСКОЕ И КЛИНИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ХИМИОТЕРАПИИ В ПРОФИЛАКТИКЕ РЕЦИДИВНОГО ЭХИНОКОККОЗА ПЕЧЕНИ.....16
3. **ЮЛДАШОВ Парда Арзикулович, КУРБАНИЯЗОВ Зафар Бабажанович, САЙИНАЕВ Фаррух Караматович, ШЕРБЕКОВ Улугбек Ахрарович**
КЛИНИЧЕСКАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЭНДОВИДЕОХИРУРГИЧЕСКОЙ ГЕРНИОПЛАСТИКИ ПРИ ВЕНТРАЛЬНЫХ ГРЫЖАХ.....24
4. **MUSTAFAKULOV Ishnazar Boynazarovich, MAMARADJABOV Sobirjon Ergashevich, UMEDOV Xushvaqt Alisherovich, AVAZOV Abduraim Abdurahmonovich, JURAYEVA Zilola Aramova**
QO'SHMA ABDOMINAL SHIKASTLANISHLARIDA "DEMAGE CONTROL" QO'YISH TAKTIKASI.....31
5. **AVAZOV Abduraim Abdurahmonovich, MUSTAFAKULOV Ishnazar Boynazarovich, MAMARADJABOV Sobirjon Ergashevich, UMEDOV Xushvaqt Alisherovich, JURAYEVA Zilola Aramova**
QO'SHMA SHIKASTLANISHLARDA QORIN BO'SHLIG'I A'ZOLARINING OG'IR DARAJADAGI SHIKASTLANISHLARINI DIAGNOSTIKA VA DAVOLASHDA HAL ETILMAGAN MUAMMOLLARI.....39
6. **ARZIEV Ismoil Aliyevich**
BILIARY PERITONITIS IN CHOLELITHIASIS.....50
7. **КУРБАНИЯЗОВ Зафар Бабажанович, АРЗИЕВ Исмоил Алиевич, БАРАТОВ Маннон**
НАРУЖНОЕ И ВНУТРИБРЮШНОЕ ЖЕЛЧЕИСТЕЧЕНИЕ ПОСЛЕ ХОЛЕЦИСТЭКТОМИИ (ПРИЧИНЫ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ХИРУРГИЧЕСКОЙ ТАКТИКИ).....54
8. **АБДУЛЛАЕВ Сайфулла Абдуллаевич, ЮЛДОШЕВ Фаррух Шокирович, САЙДУЛЛАЕВ Зайниддин Яхшибоевич, ХАМИДОВ Феруз Уткурович**
СОВРЕМЕННАЯ ДИАГНОСТИКА И ТАКТИКА КОМПЛЕКСНОГО ЛЕЧЕНИЯ РАЗНЫХ ОСЛОЖНЕНИЙ САХАРНОГО ДИАБЕТА.....59

АКУШЕРЛИК ВА ГИНЕКОЛОГИЯ

9. **YULDASHEVA Farangiz Ismatiloevna, SAMIYEVA Gulnoza Utkurovna, ZAKIROVA Nodira Islamovna**
FEATURES OF CHANGES IN THE MICROFLORA OF THE VAGINA TO WOMEN....64
10. **ISHKABULOVA Gulchexra Djankurazovna, XOLMURADOVA Zilola Ergashevna**
HOMILADORLIK SURUNKALI PIELONEFRIT VA GESTOZ BILAN KECHGAN ONALARDAN TUG'ILGAN CHAQALOQLARDA FOSFOLIPID TUZILISHI VA ERITROTSIT MEMBRANALARINING LIPID PEROKSIDLANISH HOLATI.....71

11. **SHAVAZI Nargiza Nuraliyevna, AHADOVA Nigina Jamol qizi, ABDULHAKIMOVA Moxinur Nasriddin qizi**
TOTAL GISTEREKTOMIYANING SUBTOTAL GISTEREKTOMIYADAN
USTUNVORLIGINI TAHLILLASH.....78
12. **МАТЛУБОВ Мансур Муратович, ХУДОЙБЕРДИЕВА Гулрух Собировна, МУСУРМОНОВ Аминжон Меликулович**
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СЕДАЦИИ ДЕКСМЕДЕТОМИДИНОМ И
ПРОПОФОЛОМ У БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН ПРИ АБДОМИНАЛЬНОГО
РОДРАЗРЕШЕНИЯ.....85
13. **ПАРДАЕВ Шукур Куйлиевич, ШАРИПОВ ИсроиЛ Латипович, ХОЛБЕКОВ Баходир Кучкарович**
ИНДИВИДУАЛИЗИРОВАННАЯ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПРЕМЕДИКАЦИЯ У
ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИХ БОЛЬНЫХ С КЛИМАКТЕРИЧЕСКИМ СИНДРОМОМ.....91
14. **ТУГИЗОВА Дилдора Исмоиловна, КАРИМОВА Мавлуда Нематовна, РАХИМОВ Нодир Махамматкулович**
ТАКТИКА ВЕДЕНИЯ БЕРЕМЕННЫХ С ИНВАЗИВНЫМ РАКОМ ШЕЙКИ МАТКИ
(литературный обзор).....99

АЛЛЕРГОЛОГИЯ ВА ИММУНОЛОГИЯ

15. **ABDIYEV Kattabek Maxmatovich**
CHERDJIA – STROSS SINDROMINING KAM UCHRAYDIGAN HOLATI.....107
16. **KNAMIDOVA Nodira Abdujabbarovna**
INTERRELATION BETWEEN THE NERVOUS AND IMMUNE SYSTEMS IN
CHILDREN WITH RHEUMATOID ARTHRITIS.....113
17. **ДАМИНОВА Лола Тургунпулатовна, АБДАШИМОВ Зафар Бахтиярович**
РАСПРОСТРАНЕННОСТИ АЛЛЕЛЕЙ И ГЕНОТИПОВ ДВУХ ИЗОФЕРМЕНТОВ
ПЕЧЕНОЧНОЙ СИСТЕМЫ ЦИТОХРОМА P450 (CYP 2C19 и CYP 2C9) И ГЕНА
MDR1 СРЕДИ ЗДОРОВЫХ ВОЛОНТЕРОВ УЗБЕКСКОЙ НАЦИОНАЛЬНОСТИ....123

БОЛАЛАР ХИРУРГИЯСИ

18. **АСАТУЛАЕВ Акмаль Фархатович, ШАМСИЕВ Азамат Мухитдинович, ЮСУПОВ Шухрат Абдурасулович**
МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ КИСТОЗНЫХ И ОПУХОЛЕПОДОБНЫХ
ОБРАЗОВАНИЙ ЯИЧНИКОВ У ПОДРОСТКОВ.....130
19. **ШАМСИЕВ Жамшид Азаматович, ДАВРАНОВ Бобир Латипович, ЮСУПОВ Шухрат Абдурасулович, МУТАЛИБОВ Икром Азгарович**
ИЗОЛЯЦИЯЛАНГАН ТУҒМА ТРАХЭОЭЗОФАГАЛ ОҚМАНИ ДАВОЛАШ.....135
20. **ТУХТАЕВ Фирдавс Мухиддинович, МАВЛЯНОВ Фарход Шавкатович**
ОПТИМИЗАЦИЯ ХИРУРГИЧЕСКОЙ ТАКТИКИ ЛЕЧЕНИЯ
УРОАНДРОЛОГИЧЕСКОЙ ПАТОЛОГИИ У ДЕТЕЙ РАЗНОГО ВОЗРАСТА.....140
21. **АЛИЕВ Махмуд Муслимович, БОЗОРОВ Шавкат Тождидинович, ТЎРАҚУЛОВ Зоиржон Шокирович, РОЗИМАМАТОВА Гулмира Сулайманжановна**
ПРЕВЕНТИВ КОЛОСТОМАЛАРНИ ЎРНАТИШ ОРҚАЛИ АНОРЕКТАЛ
МАЛФОРМАЦИЯЛАРНИ ХИРУРГИК ДАВОЛАШ НАТИЖАЛАРИНИ
ЯХШИЛАШ.....145
22. **ТИЛЛАБОЕВ Содикжон Валиевич, САТТАРОВ Жамолиддин Бахронович, ХУРРАМОВ Фаррух Мухсинович**
ОСОБЕННОСТИ КЛИНИЧЕСКОГО ТЕЧЕНИЯ, ВЕРИФИКАЦИЯ
АНАТОМИЧЕСКИХ ФОРМ АНОМАЛИЙ ФИКСАЦИИ И УДЛИНЕНИЯ
ТОЛСТОЙ КИШКИ У ДЕТЕЙ.....154

23. **КАМОЛОВ Сардор Жамолович, МАВЛЯНОВ Фарход Шавкатович**
 ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ЭКСТРЕННОЙ АБДОМИНАЛЬНОЙ
 ПАТОЛОГИИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ.....161
24. **ШАМСИЕВ Азамат Мухитдинович, ЮСУПОВ Шухрат Абдурасулович,**
ШАХРИЕВ Абдикодир Камалбаевич, ДАВРАНОВ Бобир Латибович,
РАХИМОВ Анвар Комилович
 БОЛАЛАРДА ҚИЗИЛЎНГАЧ КУЙИШИНИ ХИРУРГИК ДАВОЛАШ
 ТАКТИКАСИ.....166

ГЕМАТОЛОГИЯ

25. **БОЛТАЕВ Камол Жумаевич, ШАДЖАНОВА Нигора Саиджановна,**
Рузиева Феруза Атамурадovна
 ОЦЕНКА ФАКТОРА РИСКА ПОЛИДЕФИТНОЙ АНЕМИИ В
 ПОЖИЛОМ И СТАРЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ.....173

ИЖТИМОЙ ГИГИЕНА

26. **Ризаев Жасур Алимджанович, ЮЛДОШЕВА Шахноза Авазовна,**
МАМАСОЛИЕВА Шохиста Абдугаппаровна
 ФОРМИРОВАНИЯ И УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У
 СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ.....181
27. **YULDOSHEVA Shaxnoza Avazovna, MAMASOLIEVA Shoxista Abdugapparovna**
 SOG‘LOM TURMUSH TARZINI OLIY TA‘LIM MUASSASASI
 TALABALARI O‘RTASIDA SHAKLLANTIRISHNING O‘ZIGA XOS
 XUSUSIYATLARI O‘RGANISH.....190

ИЧКИ КАСАЛЛИКЛАР

28. **ЗОКИРОВ Воҳид Зойитович**
 ЖИГАР НОАЛКОГОЛ ЁҒ ХАСТАЛИГИ БОР ЎРТА ВА ҚАРИ ЁШДАГИ
 БЕМОРЛАРДА ЛАБОРАТОР- БИОКИМЕВИЙ ТАҲЛИЛЛАР COVID-19 БИЛАН
 КАСАЛЛАНГАНДАН КЕЙИНГИ ЎЗГАРИШНИНГ ҚИЁСИЙ ТАВСИФИ.....196
29. **ИСМОИЛОВА Юлдуз Абдувоҳидовна, АГАБАБЯН Ирина Рубеновна**
 СОСТОЯНИЕ БОЛЬНЫХ С ХРОНИЧЕСКОЙ СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ
 НА ФОНЕ ДЛИТЕЛЬНОГО АМБУЛАТОРНОГО НАБЛЮДЕНИЯ.....201
30. **XUDOYKULOVA Farida Vafokulovna, MAVLYANOVA Zilola Farhadovna**
 ILGARNING NOALKOGOL YOG‘ XASTALLIGI, ZAMONAVIY QARASHLAR.....207
31. **ЯРАШЕВА Заррина Хикматиллаевна, АГАБАБЯН Ирина Рубеновна**
 ЗНАЧЕНИЕ ЭХОКАРДИОГРАФИИ В ВЫЯВЛЕНИИ РАННЕЙ ХРОНИЧЕСКОЙ
 СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ У БОЛЬНЫХ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА.....215

МОРФОЛОГИЯ

32. **ОРИПОВ Фирдавс Суръатович, ЭШКАБИЛОВА Сурайё Тураевна**
 НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ ЭНЕРГЕТИКОВ НА ВНУТРЕННИЕ ОРГАНЫ
 И МЕТОДЫ ЕГО КОРРЕКЦИИ.....222
33. **ХАУДАРОВА Dilorom Safoyevna**
 KALAMUSH LIMFOTSITLARINING ATSETILXOLINESTERAZASI
 FAOLLIGIGA FOSFORORGANIK PESTISID ANTIO BILAN
 SURUNKALI ZAHARLANISHNING TA‘SIRI.....226

34. **ХОЛХУЖАЕВ Фаррух Иркинович, ОРИПОВ Фирдавс Суръатович**
ИЗМЕНЕНИЯ В ЭНДОКРИННЫХ КЛЕТКАХ ЭПИТЕЛИЯ СЛИЗИСТОЙ
ОБОЛОЧКИ ТОНКОЙ КИШКИ В ПОСТРЕПРОДУКЦИОННОМ ПЕРИОДЕ.....230

НУРЛИ ТАШХИСОТ

35. **ALIMOVA Nigina Pulatovna, ASADOVA Nigora Khamroyevna**
METHOD FOR DETERMINING THE SIZE OF HYPERTROPHIED
PHARYNGEAL TONSILS USING ULTRASOUND DIAGNOSTICS.....237
36. **МАВЛЯНОВ Фарход Шавкатович, МАВЛЯНОВ Шавкат Ходжамкулович,
ШИРОВ Тимур Фуркатович, КАРИМОВ Зафар Бердикулович, ШИРОВ Бобур
Фуркатович**
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВОЗМОЖНОСТЕЙ МЕТОДОВ
ВИЗУАЛИЗАЦИИ ПОЧЕК И МОЧЕВЫДЕЛИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ У ДЕТЕЙ.....243
37. **САМИБАЕВА Умида Хуршидовна, ОСЛАНОВ Абсамат Абдураимович,
КАРАМАТУЛЛАЕВА Зебо Эркиновна, ОЧИЛОВ Охунжон, ХОДЖИЕВА Севгиноз**
COVID-19 КАСАЛЛИГИ ТАШХИСОТИДА КОМПЬЮТЕР ТОМОГРАФИЯСИ
ДИАГНОСТИК АҲАМИЯТИ.....250

ОНКОЛОГИЯ

38. **РАХИМОВ Нодир Махамматкулович, МИННУЛЛИН Иркин Рашидович,
КАРИМОВА Мавлуда Нигматовна, АСАТУЛАЕВ Акмаль Фархатович,
ТУРСУНОВ Шерали Сирожиддинович**
РЕГИОНАРНОЕ МЕТАСТАЗИРОВАНИЕ МЕЛАНОМЫ И ИХ ЛЕЧЕНИЕ.....260
39. **ШАХАНОВА Шахноза Шавкатовна, РАХИМОВ Нодир Махамматкулович,
ЗАРИПОВА Парвина Илхомовна**
ОПУХОЛИ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ У ДЕВОЧЕК ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА....266
40. **КАМЫШОВ Сергей Викторович, ИЗРАИЛЬБЕКОВА Камила Шавкатовна,
БАЛЕНКОВ Олег Юрьевич**
ИЗУЧЕНИЕ МОЛЕКУЛЯРНО-ГЕНЕТИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ
МЕТАХРОННОГО РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ.....274

ПЕДИАТРИЯ

41. **КАРИМДЖАНОВ Илхом Асомович, МАДРАХИМОВ Полвон Машарибович**
БОЛАЛАРДА ШИФОХОНАДАН ТАШҚАРИ ПНЕВМОНИЯНИНГ
ДИАГНОСТИКАСИ ВА ДАВОЛАШ (АДАБИЁТ ШАРҲИ).....279
42. **ИНАКОВА Барно Баходировна**
ИЗУЧЕНИЕ НУТРИЕНТНОГО И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ГРУДНОГО
МОЛОКА У ЗДОРОВЫХ КОРМЯЩИХ МАТЕРЕЙ.....286
43. **НУРИТДИНОВА Гавхар Тайиповна**
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПОЗИЦИИ ФЕРРОЦЕРОНА В СИРОПЕ
ШИПОВНИКА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА.....293
44. **САИДОВА Садокат Юлдашевна**
ВЫЯВЛЕНИЕ ЭХОКАРДИОГРАФИЧЕСКИХ И АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ
ИЗМЕНЕНИЙ У ДЕТЕЙ, РОЖДЕННЫХ С ВРОЖДЕННЫМИ ПОРОКАМИ СЕРДЦА
(0-1 ГОДА).....299
45. **КАРДЖАВОВА Гулноза Абилкасимовна, Гайбуллаев Жавлон Шавкатович,
ДАВУРОВА Лайло Шокировна**
СОВРЕМЕННЫЕ КЛИНИКО – ЭТИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ
ВНЕБОЛЬНИЧНОЙ ПНЕВМОНИИ У ДЕТЕЙ С МИОКАРДИТАМИ.....303

46. **РУСТАМОВА Гулноза Рустамовна, САМИЕВА Гулноза Уткуровна**
ОСОБЕННОСТИ КЛИНИЧЕСКОГО ТЕЧЕНИЯ И ЛЕЧЕНИЯ ХРОНИЧЕСКОГО
ТОНЗИЛЛИТА У ДЕТЕЙ.....315

ПСИХОЛОГИЯ ВА ПСИХИАТРИЯ

47. **MAJIDOVA Yokutkhon Nabievna, AZIMOVA Nodira Mirvasitovna, RAKHMONOV Islombek Abdurakhmon ugli**
INFERTILE MARRIAGE AS A FACTOR IN THE DEVELOPMENT OF
STRESSFUL CONDITIONS IN MEN.....320
48. **МАМАДИЯРОВА Дилфуза Умирзақовна**
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОГРАММЫ ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ ПО
ПРОФИЛАКТИКЕ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ И СИТУАТИВНОЙ
ТРЕВОЖНОСТИ У БУДУЩИХ ВРАЧЕЙ ОБЩЕЙ ПРАКТИКИ.....326
49. **АДЫЛОВА Фатима Туйчиевна, АЛИХАНОВА Нодира Миршовкатовна,**
ДАВРОНОВ Рифкат Рахимович, ТАХИРОВА Феруза Аббаровна
ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК ОСНОВА ЦИФРОВОЙ ТЕРАПИИ ДИАБЕТА
(литературный обзор).....335
50. **TURAEV Bobir Temirpulatovich, OChILOV Ulugbek Usmonovich, TURGUNBOEV Anvar Uzokboevich, KUBAEV Rustam Murodullaevich**
COVID-19 PANDEMIYASI DAVRIDA RUHIY OMILLARNING SPIRITLI
ICHIMLIKLANI ISTE'MOL QILISHGA TA'SIRI.....347
51. **КЕВОРКОВА Марина Анатольевна, МАГЗУМОВА Шахноза Шахзадэевна,**
ЯДГАРОВА Наргиза Фахритдиновна, ВОСИКОВ Ботирбек Абдулазиз угли
ТРЕВОЖНЫЕ РАССТРОЙСТВА У ЛИЦ, ПЕРЕНЕСЩИХ COVID-19 (литературный
обзор).....352

СТОМАТОЛОГИЯ

52. **ЖУМАЕВ Акбар Хамидович, САИДОВ Акбар Ахадович**
СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА АДЕНТИИ ЗУБНЫХ РЯДОВ ВЕРНИХ И НИЖНЕЙ
ЧЕЛЮСТЕЙ У ПОЖИЛОГО НАСЕЛЕНИЯ.....358

ТРАВМОТОЛОГИЯ ВА ОРТОПЕДИЯ

53. **АХМЕДЖАНОВ Дилшод Улугбекович, МУХАММЕДАМИНОВ Боходир Шухратович, КАРИМОВ Абдуфаррух Абдусатарович**
ПРОСПЕКТИВНОЕ НАБЛЮДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ МИКРОХИРУРГИЧЕСКОГО
ЛЕЧЕНИЯ ПОЯСНИЧНОЙ КОМПРЕССИОННОЙ РАДИКУЛОПАТИИ В
ОТДАЛЕННОМ ПЕРИОДЕ.....365

ЭНДОКРИНОЛОГИЯ

54. **ХАЛИМОВА Замира Юсуповна, ЖАББОРОВА Гавхар Музравжоновна**
АНАЛИЗ КАРДИО-ВАСКУЛЯРНЫХ ОСЛОЖНЕНИЙ УМЕРШИХ ПАЦИЕНТОВ С
СИНДРОМОМ КУШИНГА ПО ДАННЫМ РЕГИСТРА.....372
55. **SOBIROVA Dildora Ravshanovna, USMANOV Ravshanbek Djakhangirovich, AZIZOVA Feruza Khusanovna**
METHODS OF HISTOLOGICAL EXAMINATION OF DIABETES MELLITUS IN THE
LUNG ENDOTHELIUM.....381

56. **ХАЛИМОВА Замира Юсуповна, ЖАББОРОВА Гавхар Музравжоновна ХОЛОВА Дилором Шариповна**
СОВРЕМЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О СОСТОЯНИИ ВОПРОСА КАРДИО-ВАСКУЛЯРНЫХ ОСЛОЖНЕНИЙ ПРИ СИНДРОМЕ КУШИНГА.....386
57. **АХМЕДОВА Нилуфар Шариповна, СУЛАЙМОНОВА Гулноза Тўлқинжановна**
ГИПЕРТОНИЯ КАСАЛЛИГИ ҚАНДЛИ ДИАБЕТ БИЛАН КОМОРБИД ҲОЛАТДА КЕЛГАНДА БУЙРАК ИЧИ ГЕМОДИНАМИКАСИ ВА БУЙРАКЛАР ФУНКЦИОНАЛ ЗАХИРАСИНИ БАҲОЛАШ.....401

ЮҚУМЛИ КАСАЛЛИКЛАР

58. **ДМИТРИЕВ Артём Николаевич, НЕЪМАТОВ Аминжон Сабдарович, РАХМАНОВА Жамила Амановна, БАЗАРОВА Гульнара Рустамовна**
О НЕКОТОРЫХ АСПЕКТАХ НЕСПЕЦИФИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ЧУМЫ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ (литературный обзор).....409
59. **АХМЕДОВА Дилафруз Бахадировна**
СТАНДАРТЫ, КРИТЕРИИ И МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ ПНЕВМОКОНИОЗА.....416
60. **НАБИЕВА Фарангиз Садриддиновна, ИБРАГИМОВА Надия Сабировна, БОБОКУЛОВ Озод Отабек огли**
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ SACCCHAROMYCES CEREVISIAE ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ КОНЪЮГАТОВ ДЛЯ ИФА.....424
61. **ЯРМУХАМЕДОВА Махбуба Кудратовна, ЯКУБОВА Нигина Садриддиновна, ВОСЕЕВА Дилафруз Хусеновна**
ОЦЕНКА ПРИМЕНЕНИЯ ГЕПАТОПРОТЕКТОРОВ У БОЛЬНЫХ С ХРОНИЧЕСКИМ ВИРУСНЫМ ГЕПАТИТОМ В.....431
62. **РУСТАМОВА Дилдора Абдумаликовна**
ДЕСНЕВАЯ ЖИДКОСТЬ ПАЦИЕНТОВ С ПАРОДОНТИТОМ - ПОТЕНЦИАЛЬНЫЙ РЕЗЕРВУАР ДЛЯ SARS-COV-2 (обзорная статья).....436
63. **ERGASHEVA Munisa Yakubovna, RAVSHANOVA Lobar Isomiddinova, DJURAEVA Kamola Stanislavovna, MA'RUPOVA Maftuna Davronovna**
QASHQADARYO VILOYATI YUQUMLI KASALLIKLAR SHIFOXONASI MATERIALLARI ASOSIDA FERTIL YOSHDAGI AYOLLARDA BRUSELLYOZ KLINIK-EPIDEMIOLOGIK KECISH XUSUSIYATLARI.....441
64. **ЯРМУХАМЕДОВА Наргиза Анваровна, МИРЗАЕВА Адолат Усмонбоевна, АКРАМОВА Фируза Джалолиддиновна**
РАСПРОСТРАНЕНИЕ КЛЕЩЕВЫХ РИККЕТСИЙ В РАЗЛИЧНЫХ РАЙОНАХ САМАРКАНДСКОЙ ОБЛАСТИ.....447

ОРИГИНАЛЬНАЯ СТАТЬЯ

65. **АХМЕДОВА Нилуфар Шариповна, СУЛАЙМОНОВА Гулноза Тўлқинжановна**
ГИПЕРТОНИЯ КАСАЛЛИГИ ҚАНДЛИ ДИАБЕТ БИЛАН КОМОРБИД ҲОЛАТДА КЕЛГАНДА БУЙРАК ИЧИ ГЕМОДИНАМИКАСИ ВА БУЙРАКЛАР ФУНКЦИОНАЛ ЗАХИРАСИНИ БАҲОЛАШ.....453

БИОМЕДИЦИНА ВА АМАЛИЁТ ЖУРНАЛИ

ЖУРНАЛ БИОМЕДИЦИНЫ И ПРАКТИКИ | JOURNAL OF BIOMEDICINE AND PRACTICE

Ризаев Жасур Алимджанович

Доктор медицинских наук, профессор

ЮЛДОШЕВА Шахноза Авазовна

МАМАСОЛИЕВА Шохиста Абдугаппаровна

Самаркандский Государственный медицинский университет

ФОРМИРОВАНИЯ И УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

For citation: Rizayev Jasur, Yuldosheva Shakhnoza, Mamasolieva Shoxista. Forming and improving a healthy lifestyle among students of higher educational institutions / Journal of Biomedicine and Practice. 2022, vol. 7, issue 3, pp. 181-189

 <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.7020105>

АБСТРАКТ

Здоровый образ жизни - один из важнейших вопросов современного образования, особенно для студенты педагогических специальностей. В статье обсуждается необходимость этого процесса, его уместность, исследование проблемы в психолого-педагогической литературе. В статье раскрываются основные компоненты здоровья: компоненты физическое, психологическое и поведенческое; мотивационные аспекты и психолого-педагогические условия формирования здорового образа жизни студентов. Кроме этих в статье анализируется проблема формирования здорового образа жизни студентов. Текущий подход к ухудшению здоровья молодежи стимулирует поиск новых способов создания положительной мотивации для здорового образа жизни и научных исследований. Поэтому приоритетными задачами современного этапа модернизации высшего образования должны стать сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование ценностных ориентаций, осознание ими важности здорового образа жизни, внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательную среду процесс, как значимая составляющая в достижении карьеры и жизненного успеха молодежи.

Методы исследования: теоретические (анализ научной и методической литературы а также, исследования по формированию здорового образа жизни среди студентов), эмпирические (педагогическое наблюдение, цель образования).

Выводы. Разработка и внедрение методических разработок формирования здорового образа жизни, направленных на дальнейшее развитие и формирование знаний о здоровом образе жизни в сознании студентов высших учебных заведений, в том числе медицинских вузов, направленных на повышение их валеологических навыков в области здоровья молодежи (студентов) является одним из наиболее эффективных средств преодоления ряда проблем (укрепление здоровья, организация занятий по здоровому образу жизни). Разработка и внедрение комплекса педагогических принципов (индивидуализация, вариативность образовательного процесса, расписание «Недели здоровья студенческого общежития»),

развитие и дальнейшее совершенствование знаний и навыков по здоровому образу жизни. Формирование высокого уровня валеологической компетентности педагогов достигается через параметры (образа жизни и социальной адаптации студентов, сотрудничество, стимулирование мышления, активности и ответственности студентов) и создание условий для их реализации.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье, методы и формы здорового образа жизни, основные составляющие здорового образа жизни: сбалансированное питание, физическая активность, общая гигиена тела, закаливание, отказ от вредных привычек.

RIZAEV Jasur Alimdzhanovich

Doctor of medical sciences, professor

YULDOSHEVA Shakhnoza Avazovna

MAMASOLIEVA Shoxista Abdugapparovna

Samarkand State Medical University

FORMING AND IMPROVING A HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

ANNOTATION

Purpose of the study: Evaluate and analyze the components of the healthy lifestyle of students and, on this basis, determine approaches to the introduction of health-saving technologies in the educational process of university students.

Abstract. The healthy lifestyle – one of the main issues of modern educational system, especially for the students of pedagogical speciality. In this article, there discussed the importance of that process, its relevance, researching the issues in the psycho-pedagogical literature. In this article the basic components of health will be discussed: physical, psychological and behavioral components; motivational aspects and psychological and pedagogical conditions for the formation of a healthy lifestyle of students. Besides them, in the article the problems related to the formation of healthy lifestyle of students will be analyzed. The current approach to the deterioration of youth health is stimulating the search for new ways to create positive motivation for healthy lifestyles and research. Therefore, the priority tasks of the modern stage of modernization of higher education should be the preservation and strengthening of students' health, the formation of value orientations, their awareness of the importance of a healthy lifestyle, the introduction of health-saving technologies into the educational environment, the process, as a significant component in achieving a career and life success for young people.

Research methods: theoretical (analysis of scientific and methodological literature, as well as research on the formation of a healthy lifestyle among students), empirical (pedagogical observation, the purpose of education).

Conclusion. Development and introduction of pedagogical methodologies for the formation of a healthy lifestyle aimed at improving the valedological skills of students of higher education institutions, including students of the University of Medicine, aimed at further development and formation of knowledge about healthy lifestyles in the health of young people is one of the most effective means of overcoming a number of problems (improving health, organizing healthy lifestyle classes). Development and implementation of a set of pedagogical principles (individualization, variability of the educational process, the schedule of "Student Housing Health Weeks", download.), the development and further enhancement of knowledge and skills on healthy lifestyles The formation of a high level of valedological competence of teachers is achieved through the parameters of lifestyle and social adaptation of students, cooperation, stimulation of thinking, activity and responsibility of students) and the creation of conditions for their implementation.

Key words: healthy lifestyle, health, methods and forms of a healthy lifestyle, basic constituents a healthy lifestyle: healthy eating habits, physical activity, general hygiene of the body, avoiding bad habits.

RIZAYEV Jasur Alimdjanoich
Tibbiyot fanlari doctori, professor
YuLDOSHEVA Shaxnoza Avazovna
MAMASOLIEVA Shoxista Abdugapparovna
Samarqand Davlat tibbiyot universiteti

OLIIY TA'LIM MUASSASALARI TALABALARI O'RTASIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH VA TAKOMILLASHTIRISH

ANNOTATSIYA

Maqsad: Talabalarining sog'lom turmush tarzining tarkibiy qismlarini baholash va tahlil qilish va shu asosda universitet talabalarining o'quv jarayoniga sog'liqni saqlashni tejaydigan texnologiyalarni joriy etish bo'yicha yondashuvlarni aniqlashdan iborat.

Abstrakt. Sog'lom turmush tarzi zamonaviy ta'limning yeng muhim masalalaridan biri, ayniqsa, pedagogika mutaxassisliklari talabalar uchun. Maqolada ushbu jarayonning zarurligi, uning dolzarbligi, muammoni psixologik va pedagogik adabiyotlarda o'rganish haqida so'z boradi. Maqolada sog'liqning qo'yidagi asosiy tarkibiy qismlari ochib berilgan: jismoniy, psixologik va xulq-atvor komponentlari; talabalarining sog'lom turmush tarzini shakllantirishning motivatsion jihatlari va psixologik-pedagogik shartlari. Bulardan tashqari, maqolada talabalar uchun sog'lom turmush tarzini shakllantirish muammosi tahlil qilingan. Yoshlar sog'lig'ining yomonlashuviga hozirgi yondashuv sog'lom turmush tarzi va izlanishlar uchun ijobiy turki yaratishning yangi usullarini izlashga undaydi. Shu sababli, talabalarni sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash, qadriyat yo'nalishlarini shakllantirish, ularning sog'lom turmush tarzi muhimligini anglash, sog'liqni saqlashni tejovchi texnologiyalarni joriy yetish oliy o'quv yurtlarini modernizatsiya qilishning zamonaviy bosqichining ustuvor vazifalari bo'lishi kerak. ta'lim muhiti, bu jarayon, yoshlar uchun martaba va hayot muvaffaqiyatlariga yerishishning muhim tarkibiy qismi sifatida.

Tadqiqot usullari: nazariy (ilmiy va uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, shuningdek, talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha tadqiqotlar), empirik (pedagogik kuzatish, maqsadli ta'lim).

Xulosa. Oliy ta'lim muassasalari talabalarini, jumladan, tibbiyot oliygohi talabalarining ongida sog'lom turmush tarzi to'g'risidagi bilimlarni yanada rivojlantirish hamda shakllantirish darslari jarayonida ularning valeologik malakalarini oshirishga qaratilgan sog'lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik metodologiyasini ishlab chiqish va joriy etish yoshlar(talabalar) salomatligida uchrayotgan bir qancha muammolarni bartaraf etishning eng samarali vositalaridan biridir (salomatlikni yaxshilash, sog'lom turmush tarzi darslari tashkillashtirish). Pedagogik tamoyillar majmuasini (individuallashtirish, o'quv jarayonining o'zgaruvchanligi, "Talabalar turar joyi salomatlik haftaliklari" grafigi, yuklama,) tuzish va tadbiiq etish, sog'lom turmush tarzi to'g'risidagi bilim va ko'nikmalarni rivoshlantirish hamda yanada oshirish orqali sog'lom turmush tarzi parametrlari va talabalarining ijtimoiy moslashuvi, hamkorlik qilish, o'quvchilarning fikrlashini, faolligini va mas'uliyatini rag'batlantirish) va ularni amalga oshirish uchun shart-sharoitlarni yaratish o'qituvchilarining yuqori darajadagi valeologik kompetentsiyasini shakllantirish) hisobiga amalga oshiriladi.

Kalit so'zlar: sog'lom turmush tarzi, sog'liq, sog'lom turmush tarzining usullari va shakllari, sog'lom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismlari: muvozanatli ovqatlanish, jismoniy faollik, tana umumiy gigienasi, qattiqlashish, yomon odatlardan voz kechish.

Здоровье молодых людей во многом зависит от их образа жизни, привычек, специальностей. Полезные привычки помогают формированию гармонично развитой личности, тогда как вредные препятствуют его образованию. Плохие привычки включают нерациональный ежедневный режим, неправильное питание, мало физических нагрузок. Но самые вредные - это употребление наркотики, курение, злоупотребление алкоголем. Эти привычки могут незаметно перерасти в порок, который может разрушить жизнь человека, что

может даже привести к антиобщественному поведению. Здоровый образ жизни - необходимое условие для развития разные стороны жизнедеятельности человека, выходящие на активное старение и полную реализацию социальных функций для активного участия в трудовой, социальной, семейной, хозяйственной формы жизни. Актуальность здорового образа жизни обусловлена увеличением и изменением характер нагрузки на организм человека из-за сложности общественной жизни, увеличение промышленные, экологические, психологические, политические риски, провоцирующие негативные изменения в состоянии здоровья. Состояние здоровья населения, особенно детей и молодежи, является важным показателем благополучия общества и государства. Поэтому здоровье продвижения, значительное снижение социально значимых заболеваний, создание условия и стимулы для формирования здорового образа жизни являются одними из приоритетов демографической политики страны. Здоровый образ жизни - единственный образ жизни, который может обеспечить восстановление, сохранение и улучшение здоровья населения. В актуальность проблемы входят формирования здорового образа жизни студентов вузов и критическое состояние физического и духовного развития молодых поколений.

Вопросы, касающиеся здравоохранения, являются одним из глобальных проблем мирового сообщества и в том числе считается проблемой развития человеческого капитала. В настоящее время, человек - самый важный компонент современных экономических отношений, и человеческое здоровье, интеллект, духовно-нравственные качества играют очень важную роль. Здоровье человека считается неотъемлемой характеристикой личностью и определяет качества его жизни. Социальное развитие любой сферы экономики тесно связано с созданием оптимальных условий для жизнедеятельности рабочих. Для развития человеческого капитала социальная подсистема должна обеспечить своих персоналов со всеми необходимыми для реализации меры, которые улучшат их здоровье. Однако только те, кто знаком с некоторыми здоровьесберегающими знаниями, навыками и умениями, другими словами, соответствующий уровню валеологического образования, воспользуются упомянутыми преимуществами. Поэтому современное узбекское общество требует, чтобы выпускники вузов не только глубоко компетентны в своей области и имеют высокий культурный уровень, но и быть здоровым.

Здоровье молодежи - главная проблема любой страны сегодня и в будущем. Молодежь самый ценный, репродуктивный, интеллектуальный, экономический, социальный и культурный заповедник государства. Поэтому воспитание определенных аспектов ответственного материнства и отцовств среди молодого поколения играет важную роль. Проблемы формирования здорового образа жизни как мировоззренческая ориентация молодых специалистов в рамках учебного процесса вуза становятся чрезвычайно важными. Как показывают научные исследования, здоровый образ жизни формируется в результате целенаправленного педагогического воздействия. Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как состояние полное, физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезни или физической инвалидности. Это общеизвестный факт что здоровье человека более чем на 50% зависит от образа жизни, около 20% - по условиям окружающей среды, другое 20% - по генетическому фактору, и только 10% - по медицинскому обслуживанию.

Сегодня, здоровьесберегающее образование признано приоритетным направлением в университетах, и есть тенденция осознать, что стабильное развитие общества и преодоление наиболее кризисных явлений зависит от состояния общего образования населения по вопросам здравоохранения. Поэтому важнейшее направление современного образовательного процесса - это профилактическое обучение.

Цель - оценить и проанализировать компоненты здорового образа жизни студенческой молодежи и на этой основе определить подходы к внедрению здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе студентов вузов.

Теоретическая основа. Период обучения в университет - важный этап в жизни человека, поскольку образовательный процесс открывает широкие перспективы в

формирование мировоззрения молодого человека. Следовательно, привлечение молодежи к здоровому образу жизни в их студенческие годы - главное условие их физическое, духовное и интеллектуальное развитие. В образовательном процессе вузов лежит комплексный, системный характер обучения и подготовка специалистов, в которой сливается формирование общественно-политических, трудовых, моральных, эстетических и других видов воспитания. До недавнего времени проблема формирования здорового образа жизни для подрастающего поколения был отождествлен с физическим воспитанием. Но время показывает, что в эпоху стресса, неврозов, агрессивности и безразличия физические упражнения не могут только помочь решить проблему здоровья молодежи, которая считается сегодня глобальной. Работа по формированию должна развивать и улучшать здоровый образ жизни в соответствии с требованиями настоящего времени. И для этого желательно изучать, переосмысливать и перестраивать различные секторы культурной и воспитательной работы, внедрение отечественных инновационных идеи из мирового опыта. Формирование здорового образа жизни - более эффективнее и экономически целесообразнее, чем постоянное увеличение затрата на лечение последствий нездорового образа жизни, которое не дает желаемого результата.

Образ жизни отличается особенностями повседневной жизни человека, включая его труд деятельности, свободное время, удовлетворяющие материальные и духовные потребности человека, кроме этих участие в общественной жизни, нормы и правила поведения. Образ жизни - один из критериев социального прогресса, а не только «лицо» человека. Заболевания, связанные с образом жизни, увеличатся из-з негативных изменений в питании и поведении людей, так как снижение их физической активности. Поведенческие факторы могут быть как полезными, так и вредными для здоровья, в зависимости от образа жизни. Поведение человека важно для здоровья, потому что оно влияет на человека напрямую через образ жизни или косвенно через экономические или социально-экономические условия, которые, несомненно, главные показатели здоровья.

Образ жизни зависит от характеристики человека, его психика, здоровья, функциональных возможностей тела. Выбирая образ жизни, молодые особо должны взять положительный опыт старших поколений: их родители, родственники, учителя и другие. Есть связь между образом жизни и здоровьем что оптимально отражена в концепции здорового образа жизни как сценарий жизненного цикла, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей.

Одна из важнейших предпосылок и компонентов формирования здорового образа жизни - это система образования, которая функционирует в обществе. Чем выше образовательный и общекультурный уровень человека и их социальное окружение, тем лучше здоровье формируется. Ведь улучшение индивидуального и общественного здоровья невозможно, не зная, что и как это сделать. Образование следует рассматривать как комплексный подход: как сеть информации, обработка и передача, и как школа здорового образа жизни, обучение его методам, приемам и навыкам, и как комплексный образовательный процесс, направленный на признание приоритета ценностей личности и здравоохранения.

Цель образования - помочь молодым людям сделать осознанный выбор социальных ценностей и формирования стабильной, индивидуальной ориентации, способная обеспечить саморегуляцию и мотивацию поведения.

Проблема здорового образа жизни охватывает широкий круг вопросов и включает следующие основные компоненты, относящиеся ко всем сферам здоровья: физический, психический, социальный и духовный: оптимальная двигательная (физическая) активность, рациональный режим дня, закалка тела и гигиенические требования, сбалансированное питание и контроль веса, отсутствие вредных привычек (алкоголь, наркотики, табак и азартные игры), безопасное сексуальное поведение (половое воспитание и сексуальная культура), создание позитивного психологического климата в обществе (психогигиена и психо-профилактика, духовное самосовершенствование).

Сложность изучения этого явления заключается в том, что поведение, связанное со здоровьем, основано на различных, иногда противоречащих друг другу потребностях. Однако там ряд традиционных показателей, характеризующих отношение человека к своему здоровью: самооценка здоровья; медицинская осведомленность; место здоровья в жизненных ценностях; курение, употребление алкоголя и наркотиков; отношение к окружающей среде.

Один из важнейших показателей здорового образа жизни - это количество физических нагрузок. Одна из проблем - очень низкая активность студентов. Молодые люди проводят большую часть своего времени на занятиях в образовательных учреждениях, их отдых в основном пассивный. Эти факторы показывают их низкую активность. Исследования показали, что эффективность умственной деятельности в условиях малой физической активности снижается почти в 2 раза, при снижении внимания резко повышается нервное напряжение, утомляемость, апатия, и безразличие к работе, человек становится раздражительным и нервным. А регулярные занятия физкультурой и спортом - универсальные средства, которые помогут каждому противостоять интенсивным нагрузкам, нервно-психическим перегрузкам, в частности, быть вовлеченным в умственную работу.

Важным фактором здорового образа жизни является качественный состав пищи, потребляемый в ежедневной диете. Представление этих факторов дает соответствующие показатели, структурированные по количеству потребляемой пищи и степени ее пользы для тела. Студенты сложно придерживаются правила сбалансированного питания. Они часто едят - фаст-фуд и он состоит в основном из продуктов, содержащих слишком много углеводов и жиры, в нем почти нет белок. Когда учеников И. Горбачевского Тернополь Национального медицинского университета спросили о регулярном питании и соблюдают ли они диету, и только 25% из них ответили что они это делают.

Пропорция вредных привычек (курение, алкоголь, употребление наркотиков), влияние которой определяет образ жизни, чрезвычайно высокая. Анализ проблем здорового образа жизни, конечно, может не избежать вопроса о возможностях его реализации молодыми людьми в нынешних условиях. Вопрос о возможности (невозможности) возглавить здоровый образ жизни крайне субъективен, потому что в первую очередь надо определить степень осведомленности о важности действий в этом направлении. А также трудность изучения этого вопроса. Даже в отсутствии некоторых объективных условий (собственное питание, комфортное жилье, достойный доход, и т. д.), лица с высоким уровнем осведомленности о здоровый образ жизни, как правило, действует на благо их собственного здоровья. И наоборот, отсутствие личной мотивации делает стремление быть здоровым невозможным в условиях реалистичных условиях.

На старших курсах обучения распределение обязательных академических часов должно быть пересмотрено с упором на решение задач теоретико-методико-практического раздела, с введением экзамена по физическому воспитанию в качестве завершающего курса. Это позволит студентам глубже овладеть знаниями и навыками, входящими в требование государственного общеобязательного стандарта.

Современные достижения физиологии, психофизиологии, применение компьютеров, образовательные диагностические программы в исследованиях дадут возможность внедрить оздоровительные технологии в систему обучения студентов. Такой подход позволяет организациям учебного процесса по физическому воспитанию с учетом индивидуальных психофизиологических, функциональных возможностей студентов. Это особенно важно для имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Наиболее полные формы и средства физического воспитания используются во время занятий физкультуры. Как показывает практика, такие уроки очень привлекательны для студентов, так как они спланированы и разработаны с учетом их интересов, и необходимы, так как молодые люди приобретают навыки организаци своего свободного времени с пользой для здоровья, находя по вечерам достойную альтернативу развлечения.

В связи с этим рациональная организация режима дня студентов с учетом эти характеристики должны быть на переднем плане. В качестве примера рассмотрим вопрос о

взаимозависимости режима питания и циркадного биоритма. Известно, что потребность в питании носит ритмичный характер и зависит от многих факторов. Кроме того, циклические изменения потребности в питательных веществах следуют учитывать в структуре питания. Важно то, что, как и когда люди едят. Какая рациональная организация питания с учетом индивидуальных особенностей биоритмичны? Если взять популярный афоризм «Завтракать как король, обедать как королева, а ужинать как нищий», то следует его часто повторять студентам чтобы они применили это в своих днях.

Для определения форм психологической поддержки необходимо разработать комплекс психолого-педагогического мероприятия по формированию у студентов позитивного отношения к активному режиму здорового образа жизни. Активная жизненная позиция требует высокого уровня физиологических и психоэмоциональных ресурсов, что, в свою очередь, приводит к эффективной социальной адаптации.

Здоровый образ жизни включает в себя такие основные составляющие, как регулярный режим работы-отдыха, отсутствие вредных привычек, достаточной физической активности, личной гигиены, тренировок, духовности, рациональное питание и другие.

Регулярный режим работы и отдыха - важнейший элемент здорового образа жизни. В режим дня - основа жизнедеятельности каждого мужчины; следовательно, он должен быть индивидуальным в зависимости от состояния здоровья, уровня работоспособности, интересов и привычек. С регулярным режимной дисциплины, четкий и необходимый ритм жизнедеятельности организма развивается, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и, следовательно, способствует укреплению здоровья и повышение работоспособности. Курение и злоупотребление алкоголем являются основными и наиболее распространенными пагубными привычками среди молодежи. Самый распространенный порок - курение. Доказано, что курение приводит к снижению уровня восприятия учебного материала. Часто курение является причиной появления опухолей во рту, горле, бронхи и легкие. Регулярное и продолжительное курение приводит к преждевременному старению.

Алкоголизм - одна из широко распространенных вредных привычек. В случае повторного употребления алкоголя, функции центральной и периферической нервной системы, а также функции некоторых внутренних органы закупорены. Следующий важный составляющий фактор здорового образа жизни - здоровое питание. Рациональное питание - это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характер работы и климатических условий проживания. Нехватка времени и стремительный ритм жизни привели к нарушению питания. Еда должна состоять из смешанных продуктов, включая белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества. Тогда регулярное питание будет обеспечивать регулярный рост и формирование организма.

Основа оптимальной физической активности - это регулярные физические упражнения и спорт. Основными чертами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость; улучшение каждой из функций также способствует укреплению здоровья.

Тренировка - мощное лечебное средство, позволяющее избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы и с сохранением высокой производительности. Тренировки обладают общеукрепляющим действием и действует на организм, усиливает нейротонус, улучшает кровообращение и обмен веществ ребалансировки.

Таким образом, существует большая потребность в пропаганде здорового образа жизни среди подростков во всех сферах. Преобразование здорового образа жизни с помощью программ вмешательства в университетах имеет большое значение для поддержания и укрепления благополучия и общего состояния здоровья студентов. Полезно охватить молодых людей в университетах эффективными программами здравоохранения, пропагандирующими здоровый образ жизни, чтобы помочь им получить знания, позитивное отношение и поведение в отношении здоровья, а также предотвратить их развитие нездорового образа жизни или поведения, связанные с риском для здоровья.

Выводы. Таким образом, формирование здорового образа жизни способствует улучшению и сохранению здоровья и самочувствия студентов. С каждым днём он приобретает всё больше и больше популярность среди населения, потому что многие люди, в том числе молодежи желают не просто наслаждаться жизнью, а наслаждаться жизнью здоровым и на долго. Формирования и улучшения здорового образа жизни в этом поможет, поскольку он не только значительно увеличивает долголетие, но также избавляет от многих недугов, вредных привычек появляющихся в зрелом возрасте, а также в студенческом времени среди молодёжи. Перспективы дальнейших исследований.

1. Составляющие здорового образа жизни студентов и проблема внедрения их в здоровые берегающие технологии в высших учебных заведениях должны быть анализированы с помощью педагогических стратегий, которые концентрируются в здоровый образ жизни в высших учебных заведениях учреждения.

2. Определено, что университет является особым социальным институтом, имеющий потенциал для внедрения здоровьесберегающие методы с небольшим усилением учебного процесса, и что время учебы в высших учебных заведениях - благоприятный и достаточно длительный период, чтобы учащиеся могли развивать мотивацию к здоровому образу жизни.

3. Решение рассматриваемой проблемы следует искать, вводя максимально возможный комплекс развлекательных мероприятий в образовательных институтах и развитие навыков саморегулирования собственного государства.

References / сноски / iqtiboslar:

1. Amosov N. M. (2009). Thinking about health. Moscow.
2. Витун, Е.В. Формирование готовности к здоровому образу жизни у студентов нефизкультурных вузов на основе ценностных ориентаций : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Витун Е.В. - Магнитогорск, 2007. - 18 с.
3. Гиря, А.В. Ориентация на здоровый образ жизни как основа воспитательного процесса в современной школе / А.В. Гиря, Н.В. Фисунова // Педагогическое мастерство и педагогические методики : материалы V Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 20 сент. 2015 г.) / редкол.: О. Н. Широков [и др.]. - Чебоксары, 2015. - № 3 (5). - С. 328-330.
4. Зиновьев, Н.А. Активность студентов в соблюдении принципов здорового образа жизни / Н.А. Зиновьев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2012. - № 12 (94). - С. 73-77.
5. Зиновьев, Н.А. Валеолого-педагогическое сопровождение занятий физической культурой как средство формирования здорового образа жизни у студентов технического вуза / Н.А. Зиновьев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2013. - № 5 (99). - С. 58-62.
6. Зароднюк Г.В Ларионова М.Н. Основы здорового образа жизни студента: Основы здорового образа жизни студента: учеб. пособие для студентов технических вузов / Г.В. Зароднюк, .Н. Ларионова. - СПб. : Изд-во Политехнич. ун-та, 2016. -26 с.
7. Исабаева М. М. Инновацион таълим мухитида соғлом турмуш тарзи кўникмаларини таркиб топтириш технологияси //Современное образование (Узбекистан). 2016, №10.
8. Кудинов Сергей Михайлович.Здоровый образ жизни: основные принципы и рекомендации врачей/ <https://komarichi.brkmed.ru/article/zdorovyj-obraz-zhizni-osnovnye-principyu-i-rekomendacii-vrachej/>
9. Manzheley I. V. (2007). Environment-oriented approach in physical education: monograph Tyumen: Tyumen State University Publishing House.
10. Орзиев З.М., Рахматова М.Р., Жалолова В.З., Кличова Ф.К. Критерии эффективности уровня знаний студентов, приобретенных интерактивными методами обучения //«Дневник казанской медицинской школы» 2019, июнь С 38-42.

11. Орзиев З.М., Рахматова М.Р., Жалолова В.З. Влияние интерактивных методов обучения на формирование уровня клинических знаний // Вестник Международного Университета Кыргызстана 2018, 3, 163-167.
12. Oliynyk, N. M., Kravets, N. Y., Pokryshko, O. V., & Yelahina, N. I. (2020). THE ROLE OF HIGHER EDUCATION IN THE FORMATION OF STUDENTS' HEALTHY LIFESTYLE. Медична Освіта, 2, 96–102. <https://doi.org/10.11603/me.2414-5998.2020.2.11158>
13. Ориентация на здоровый образ жизни и его значение в социальной адаптации у студентов технического вуза / Н.А. Зиновьев, А. А. Зиновьев, М.В. Купреев, П.Б. Святченко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. -2015. - № 11 (129). - С. 270-274.
14. Рахматова Мархабо Расуловна “Талабалар орасида соғлом турмуш тарзини тарғиб этувчи тўғарақлар ташкил этишининг устуворлиги” //Электронный научный журнал «Биология и интегративная медицина» №1 – январь-февраль (47) 2021
15. Ульянов, Д.А. Влияние физкультурно-оздоровительной деятельности на формирование у студентов потребности в здоровом образе жизни / Д. А. Ульянов, Т. Г. Коваленко, А. П. Шкляренко // Теория и практика физической культуры. - 2013. - № 6. - С. 40-41
16. Сторчак П.В. ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ / СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ Сборник научных статей по материалам I Республиканской научно-практической конференции с международным участием Минск, 15 марта 2017 г.-33-36 стр.
17. Ш.А. Мамасолиева, Н.А. Мамасолиева Оценка психосоматическое здоровье и психосоматическое заболевание профессорско-преподавательского состава вузов – Меридиан-Научный электронный журнал, 2020 - elibrary.ru.№6(40) стр.78-80.
18. Shelton G. M. (2010). Living by the rules of health. Separate nutrition is the basis of longevity. Moscow. Mir Zdorovya, 2, 3-9.
19. Талабаларда соғлом турмуш тарзи маданиятини шакллантириш бўйича услубий тавсиялар/ Тошкент иррирация ва қишлоқ хўжалигини механизациялаш мухандислари институти /Тошкент – 2018
20. Maxammatkulova Iroda Nodirovna Game as a method of teaching english in primary school//ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА В XXI ВЕКЕ.-2021.-№16.-с. 106-109
21. Gulyamova Madina Yakubovna , Iroda Nodirovna Mahammatkulova , Rakhimov Nodir Mukhammadievich , Murodov Shahzod Tokhirjon oglu. Theoretical Basis for Talented Students of Higher Educational Institutions// International Journal on Integrated Education// Volume 4, Issue 10, Oct 2021. P.39-41
22. Мадина Якубовна Гулямова, Ирода Нодировна Махамматкулова, Нодир Мухаммадиевич Рахимов, Шахзод Тохиржон Оглы Муродов КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ОДАРЕННОСТИ У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ // Scientific progress. 2021. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kontseptualnye-osnovy-odarennosti-u-studentov-vysshih-uchebnyh-zavedeniy> (дата обращения: 11.06.2022).

БИОМЕДИЦИНА ВА АМАЛИЁТ ЖУРНАЛИ

7 ЖИЛД, 3 СОН

ЖУРНАЛ БИОМЕДИЦИНЫ И ПРАКТИКИ

ТОМ 7, НОМЕР 3

JOURNAL OF BIOMEDICINE AND PRACTICE

VOLUME 7, ISSUE 3

Контакт редакций журналов. www.tadqiqot.uz
ООО Tadqiqot город Ташкент,
улица Амира Темура пр.1, дом-2.
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; E-mail: info@tadqiqot.uz
Тел: (+998-94) 404-0000

Editorial staff of the journals of www.tadqiqot.uz
Tadqiqot LLC The city of Tashkent,
Amir Temur Street pr.1, House 2.
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; E-mail: info@tadqiqot.uz
Phone: (+998-94) 404-0000