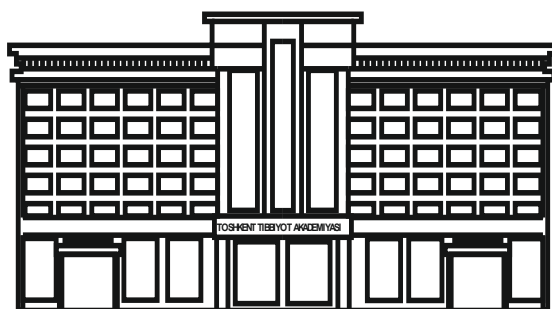


ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ СОҒЛИҚНИ САҚЛАШ ВАЗИРЛИГИ
ТОШКЕНТ ТИББИЁТ АКАДЕМИЯСИ

2025

2011 йилдан чиқа бошлаган

TOSHKENT TIBBIYOT AKADEMIYASI AXBOROTNOMASI



ВЕСТНИК

ТАШКЕНТСКОЙ МЕДИЦИНСКОЙ АКАДЕМИИ

Тошкент



Выпуск набран и сверстан на компьютерном издательском комплексе

редакционно-издательского отдела Ташкентской медицинской академии

Начальник отдела: М. Н. Аслонов

Редактор русского текста: О.А. Козлова

Редактор узбекского текста: М.Г. Файзиева

Редактор английского текста: А.Х. Жураев

Компьютерная корректура: З.Т. Алюшева

Учредитель: Ташкентская медицинская академия

Издание зарегистрировано в Ташкентском Городском управлении печати и информации

Регистрационное свидетельство 02-00128

Журнал внесен в список, утвержденный приказом № 201/3 от 30 декабря 2013года

реестром ВАК в раздел медицинских наук

Рукописи, оформленные в соответствии с прилагаемыми правилами, просим направлять

по адресу: 100109, Ташкент, ул. Фароби, 2,

Главный учебный корпус ТМА,

4-й этаж, комната 444.

Контактный телефон: 214 90 64

e-mail: rio-tma@mail.ru

rio@tma.uz

Формат 60x84 1/8. Усл. печ. л. 9,75.

Гарнитура «Cambria».

Тираж 150.

Цена договорная.

Отпечатано на ризографе редакционно-издательского отдела ТМА.

100109, Ташкент, ул. Фароби, 2.

Вестник ТМА 2025

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

Главный редактор

проф. А.К. Шадманов

Заместитель главного редактора

проф. О.Р.Тешаев

Ответственный секретарь

проф. Ф.Х.Иноятова

ЧЛЕНЫ РЕДАКЦИОННОЙ КОЛЛЕГИИ

акад. Аляви А.Л.

проф. Билалов Э.Н.

проф. Гадаев А.Г.

проф. Жае Вук Чои (Корея)

акад. Каримов Ш.И.

проф. Силина Т. (Украина)

акад. Курбанов Р.Д.

проф. Зуева Л. (Россия)

проф. Метин Онерчи (Турция)

проф. Ми Юн (Корея)

акад. Назыров Ф.Г.

проф. Нажмутдинова Д.К.

доц. Рахматуллин А.Р. (Россия)

проф. Саломова Ф.И.

проф. Трескач С. (Германия)

проф. Шайхова Г.И.

ЧЛЕНЫ РЕДАКЦИОННОГО СОВЕТА

Дмн. Абдуллаева Р.М.

проф. Акилов Ф.О. (Ташкент)

проф. Аллаева М.Д. (Ташкент)

проф. Хамдамов Б.З. (Бухара)

проф. Ирискулов Б.У. (Ташкент)

проф. Каримов М.Ш. (Ташкент)

проф. Маматкулов Б.М. (Ташкент)

проф. Охунов А.О. (Ташкент)

проф. Парпиева Н.Н. (Ташкент)

проф. Рахимбаева Г.С. (Ташкент)

проф. Хамраев А.А. (Ташкент)

проф. Холматова Б.Т. (Ташкент)

проф. Шагазатова Б.Х. (Ташкент)

EDITORIAL BOARD

Editor in chief

prof. A.K. Shadmanov

Deputy Chief Editor

prof. O.R. Teshaev

Responsible secretary

prof. F.Kh. Inoyatova

EDITORIAL TEAM

academician Alyavi A.L.

prof. Bilalov E.N.

prof. Gadaev A.G.

prof. Jae Wook Choi (Korea)

academician Karimov Sh.I.

prof. Silina T. (Ukraine)

academician Kurbanov R.D.

prof. Zueva L. (Russia)

prof. Metin Onerc (Turkey)

prof. Mee Yeun (Korea)

prof. Najmutdinova D.K.

assoc. Rakhmatullin A.R. (Russia)

prof. Salomova F.I.

prof. Treskatch S. (Germany)

prof. Shaykhova G.I.

EDITORIAL COUNCIL

DSc. Abdullaeva R.M.

prof. Akilov F.O. (Tashkent)

prof. Allaeva M.D. (Tashkent)

prof. Khamdamov B.Z. (Bukhara)

prof. Iriskulov B.U. (Tashkent)

prof. Karimov M.Sh. (Tashkent)

prof. Mamatkulov B.M. (Tashkent)

prof. Okhunov A.A. (Tashkent)

prof. Parpieva N.N. (Tashkent)

prof. Rakhimbaeva G.S. (Tashkent)

prof. Khamraev A.A. (Tashkent)

prof. Kholmatova B.T. (Tashkent)

prof. Shagazatova B.X. (Tashkent)

*Journal edited and printed in the computer of Tashkent
Medical Academy editorial department*

Editorial board of Tashkent Medical Academy

Head of the department: M.N. Aslonov

Russian language editor: O.A. Kozlova

Uzbek language editor: M.G. Fayzieva

English language editor: A.X. Juraev

Corrector: Z.T. Alyusheva

Organizer: Tashkent Medical Academy

*Publication registered in editorial and information
department of Tashkent city*

Registered certificate 02-00128

*Journal approved and numbered under the order 201/3 from 30 of
December 2013 in Medical Sciences department of SUPREME ATTESTATION*

COMMISSION

COMPLETED MANUSCRIPTS PLEASE SEND following address:

*2-Farobiy street, 4 floor room 444. Administration building of TMA.
Tashkent. 100109, Toshkent, ul. Farobi, 2, TMA bosh o'quv binosi, 4-qavat,
444-xona.*

Contact number: 71- 214 90 64

e-mail: rio-tma@mail.ru. rio@tma.uz

Format 60x84 1/8. Usl. printer. l. 9.75.

Listening means «Cambria».

Circulation 150.

Negotiable price

Printed in TMA editorial and publisher department risograph

2 Farobiy street, Tashkent, 100109.

family, occupational, and group therapy, as well as the therapeutic environment.

References

1. Babenkova R.D., Ippolitova M.V., Mastuykova E.M. Raising children with cerebral palsy in the family. – M.: Education, 2019. – 64 p.
2. Gross H.A. Physical rehabilitation of children with musculoskeletal disorders. – M.: Academy, 2017. – 224 p.
3. Efimov A.P. Principles of rehabilitation of children with cerebral palsy // Man and his health: Proc. of the International Congress. – St. Petersburg, 2017. – P. 33-40.
4. Kagramanova T.V. Management of the processes of medical and social rehabilitation and socialization of disabled children with cerebral palsy: dis. ... cand. sociol. sci. – M., 2013. – P. 70-76.
5. Levchenko I.Yu., Prihodko O.G. Technologies of teaching and upbringing children with musculoskeletal disorders. – 2nd move. – M.: Education, 2019. – 194 p.
6. Mardakhaev L.V. Social and pedagogical rehabilitation of children with cerebral palsy. – M.: MGSU, 2010. – 195 p.
7. Medical and social rehabilitation of patients and disabled people due to cerebral palsy; Under the general editorship of G.D. Selivanov. – M.: TsIENTIN, 2019. – 331 p.
8. Rychkova L.S. Psychology of abnormal development. – Chelyabinsk: Publishing house of South Ural State University, 2017. – 96 p.
9. Rychkova L.S. Comprehensive examination and rehabilitation of persons with impaired psychophysical development: a textbook. – Chelyabinsk: Publishing house of South Ural State University, 2016. – 63 p.
10. Rychkova L.S. Special psychology. – Chelyabinsk: Publishing house of South Ural State University, 2018. – 160 p.
11. Semenova K.A. Cerebral palsy. – 2nd reprint. – M.: Medicine, 2011. – 259 p.
12. Shipitsyna L.M., Mamaychuk I.I. Children's cerebral palsy. – St. Petersburg: Didaktika plus, 2018. – 298 p.

РОЛЬ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Абдурашитова Ш.А., Ахмеров И.Э.

Ташкентская медицинская академия

Подчеркивается важность рационального питания для студентов. Выделены ключевые аспекты и даны рекомендации, которые помогут им лучше справиться с нагрузками и поддерживать хорошее самочувствие.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты, рациональное питание, неправильное питание, сбалансированность, обмен веществ.

Рациональное питание играет важную роль в жизни студентов, так как оказывает непосредственное влияние на их физическое и умственное здоровье. В период обучения студентам требуется высокий уровень энергии и концентрации, поэтому сбалансированный рацион является залогом успешной учебной деятельности.

Чтобы питание отвечало требованиям здорового образа жизни, оно должно обеспечивать организм всеми необходимыми пищевыми элементами в необходимом количестве и в нужном сочетании. Человеческий организм – сложный механизм. Организм должен получать все необходимые питательные вещества: белки, жиры, углеводы, витамины и минералы. Недостаток или избыток определенных компонентов может привести к ухудшению самочувствия и снижению работоспособности.

Здоровье человека зависит от того, сколько человек получает энергии и сколько он ее расходует и как гармонично при этом работают все его органы, обеспечивая необходимый уровень жизнедеятельности. Одним из критериев оценки этого состояния может служить масса тела человека, определяемая с учетом его роста. Негативное влияние на организм оказывает избыточное или недостаточное питание.

Важно соблюдать регулярность приемов пищи, при этом особую роль играет режим питания. Оптимально – 4-5 раз в день небольшими порциями. Пропуск приемов пищи может привести к снижению концентрации и ухудшению обмена веществ. Здоровое питание – это не только качество, но и количество, ведь важно не только употреблять в пищу правильные продукты, но и делать это согласно правильному режиму питания.

Разнообразие рациона необходимо для здоровья. В рационе должны присутствовать свежие овощи и фрукты, молочные продукты, злаки, нежирные сорта мяса и рыбы. Однообразное питание может вызвать дефицит определенных элементов, необходимых для здоровья.

Питьевой режим. Важно потреблять достаточное количество воды (1,5-2 л в день). Обезвоживание приводит к утомляемости и снижению когнитивных способностей.

Влияние питания на учебную деятельность.

Рациональное питание способствует:

- улучшению памяти и концентрации благодаря потреблению полезных жиров, повышению уровня энергии за счет сложных углеводов, которые обеспечивают длительное чувство сытости;

- снижению уровня стресса благодаря магнию и витамину С, содержащимся в орехах, овощах и фруктах, укреплению иммунитета, что особенно важно в период интенсивного обучения.

Проблемы питания среди студентов. Многие студенты сталкиваются с проблемами неправильного питания из-за нехватки времени, ограниченного бюджета и отсутствия навыков приготовления здоровой пищи. Быстрое питание, полуфабрикаты и фастфуд приводят к дефициту полезных веществ, что может сказаться на здоровье. Неправильный рацион может привести к ухудшению самочувствия, снижению успеваемости и проблемам со здоровьем.

Основные проблемы питания студентов:

- нехватка времени – учеба, занятия, подработки и личные дела, не всегда оставляют время на приготовление полноценной и полезной еды. В результате студенты часто отдают предпочтение фастфуду, полуфабрикатам и снекам. Ограниченный бюджет –

студенческая жизнь нередко связана с финансовыми трудностями, поэтому многие выбирают дешёвые, но не всегда полезные продукты. Недостаток средств может привести к несбалансированному питанию и нехватке необходимых витаминов и минералов;

- отсутствие кулинарных навыков – не все студенты умеют готовить, а отсутствие опыта и знаний о правильном питании делает их рацион однообразным и бедным питательными веществами. Доступность нездоровой пищи – вокруг учебных заведений обычно много заведений быстрого питания, а в магазинах предлагается широкий выбор вредных, но доступных продуктов, что провоцирует студентов делать не самый полезный выбор;

- стресс и нерегулярное питание – высокие нагрузки в учебе и экзаменационные периоды могут вызывать стресс, приводя к пропускам приемов пищи или, наоборот, перееданию вредной пищи.

Рекомендации для студентов:

1. Планировать рацион заранее, включая полезные и доступные продукты.

2. Искать альтернативы вредным перекусам: вместо чипсов и сладостей выбирать орехи, сухофрукты и йогурты.

3. По возможности готовить дома, избегая чрезмерного употребления полуфабрикатов.

4. Соблюдать питьевой режим, ограничивая потребление сладких газированных напитков и кофе.

Заключение

Рациональное питание – важный фактор успешного обучения и поддержания здоровья студентов. При чрезмерном питании в значительной мере увеличивается масса тела, что может привести к ожи-

рению, и в конечном итоге, к различным заболеваниям сердечно-сосудистой системы, диабету, нарушениям обмена веществ и т. п. При недостаточном питании человек резко худеет, ухудшается его самочувствие, падает работоспособность, снижается иммунитет. Вот почему так важно соблюдать правила рационального, сбалансированного и полноценного питания. Соблюдение простых правил здорового питания поможет не только повысить работоспособность, но и предотвратить различные заболевания, обеспечивая высокое качество жизни в студенческие годы.

Литература

1. Абдулахамидова Б.Н. Педагогические основы формирования здорового образа жизни у детей // Вестник Жалал-Абадского гос. ун-та. – 2023. – №1 (54). – С. 15-20.

2. Аладьева Н.В. Педагогические условия формирования здорового образа жизни у студентов не физкультурных вузов на занятиях физической культурой // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования: Материалы 4-й Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Волгоград, 2022. – С. 100-104.

3. Аляутдинова А.А. Здоровый образ жизни // Студенческий. – 2023. – № 17-4 (229). – С. 31-32.

4. Андрианова Е.А. Формирование здорового образа жизни у младших школьников // Матрица науч. познания. – 2023. – №1-1. – С. 300-303.

5. Балова С.Л., Безденежных И.А., Воронкина Л.В., Горячева М.В. Комплексный подход в развитии профессиональных компетенций и формировании здорового образа жизни у студентов. – 1-е изд. – М.: Прометей, 2020. – 190 с.

6. Григорьева И.В., Плотников А.А., Волкова Е.Г. Здоровый образ жизни – одна из ценностей человека // Вестн. Воронежского ин-та высоких технологий. – 2022. – №4 (43). – С. 166-168.

CAUSES OF FATIGUE FROM SPORTS ACTIVITIES

Abdurashitova Sh.A., Malikova G.S.

Tashkent Medical Academy

The article discusses the causes of athlete fatigue during sports activities. Health is an invaluable gift bestowed upon humans by nature. To maintain sports health and strengthen it for the purpose of improving health and preventing diseases, it is necessary to engage in physical culture intelligently. To withstand adversities, one must know their body and ensure its ability to overcome harmful influences and consequences through self-healing methods. Each of us needs to gradually strengthen our health. The article discusses the causes of athlete fatigue during sports activities.

Key words: physical exertion, fatigue, overwork, strenuous work, chronic fatigue, performance, body, athletes.

The main and objective sign of fatigue is a decrease in its performance. With fatigue, performance decreases temporarily, but it quickly recovers with daily, normal rest. The state of fatigue has its dynamics - it intensifies during work and decreases during rest (active, passive, and sleep). Fatigue should be considered as a natural, normal functional state of the body during work. Another important criterion for assessing fatigue is the change in the body's functions during work. Depending on the degree of fatigue, functional shifts can vary. In the initial stage of fatigue, clinical-physiological and psychophysiological indicators differ in instability and multidirectional nature of changes, but their fluctuations generally do not exceed physiological norms. With chronic fatigue, especially overwork, there is a unidirectional significant deterioration in all functional in-

dicators of the body with simultaneous decrease in the level of a person's professional activity. Let's review the main theories of fatigue formation. The following are the main theories of fatigue formation: 1) depletion of energy resources in muscles, 2) muscle contamination with metabolic waste products, 3) poisoning by metabolites, 4) suffocation due to lack of oxygen.

These local-humoral versions do not fully reveal the mechanisms of fatigue, as they consider only changes in muscle tissue as its main cause [8]

The most presumed and scientifically studied theory of fatigue, formulated by I.M. Sechenov in 1903, developed and supplemented by A.A. Ukhtomsky, links the onset of fatigue only with the activity of the nervous system, in particular, the cerebral hemispheres [1]. It was assumed that the basis of the fatigue mechanism is a