



New Day in Medicine
Новый День в Медицине

NDM



TIBBIYOTDA YANGI KUN

Ilmiy referativ, marifiy-ma'naviy jurnal



AVICENNA-MED.UZ



ISSN 2181-712X.
EiSSN 2181-2187

11 (73) 2024

Сопредседатели редакционной коллегии:

**Ш. Ж. ТЕШАЕВ,
А. Ш. РЕВИШВИЛИ**

Ред. коллегия:

М.И. АБДУЛЛАЕВ
А.А. АБДУМАЖИДОВ
Р.Б. АБДУЛЛАЕВ
Л.М. АБДУЛЛАЕВА
А.Ш. АБДУМАЖИДОВ
М.А. АБДУЛЛАЕВА
Х.А. АБДУМАЖИДОВ
Б.З. АБДУСАМАТОВ
М.М. АКБАРОВ
Х.А. АКИЛОВ
М.М. АЛИЕВ
С.Ж. АМИНОВ
Ш.Э. АМОНОВ
Ш.М. АХМЕДОВ
Ю.М. АХМЕДОВ
С.М. АХМЕДОВА
Т.А. АСКАРОВ
М.А. АРТИКОВА
Ж.Б. БЕКНАЗАРОВ (главный редактор)
Е.А. БЕРДИЕВ
Б.Т. БУЗРУКОВ
Р.К. ДАДАБАЕВА
М.Н. ДАМИНОВА
К.А. ДЕХКОНОВ
Э.С. ДЖУМАБАЕВ
А.А. ДЖАЛИЛОВ
Н.Н. ЗОЛотова
А.Ш. ИНОЯТОВ
С. ИНДАМИНОВ
А.И. ИСКАНДАРОВ
А.С. ИЛЬЯСОВ
Э.Э. КОБИЛОВ
А.М. МАННАНОВ
Д.М. МУСАЕВА
Т.С. МУСАЕВ
М.Р. МИРЗОЕВА
Ф.Г. НАЗИРОВ
Н.А. НУРАЛИЕВА
Ф.С. ОРИПОВ
Б.Т. РАХИМОВ
Х.А. РАСУЛОВ
Ш.И. РУЗИЕВ
С.А. РУЗИБОВЕВ
С.А.ГАФФОРОВ
С.Т. ШАТМАНОВ (Кыргызстан)
Ж.Б. САТТАРОВ
Б.Б. САФОВЕВ (отв. редактор)
И.А. САТИВАЛДИЕВА
Ш.Т. САЛИМОВ
Д.И. ТУКСАНОВА
М.М. ТАДЖИЕВ
А.Ж. ХАМРАЕВ
Д.А. ХАСАНОВА
А.М. ШАМСИЕВ
А.К. ШАДМАНОВ
Н.Ж. ЭРМАТОВ
Б.Б. ЕРГАШЕВ
Н.Ш. ЕРГАШЕВ
И.Р. ЮЛДАШЕВ
Д.Х. ЮЛДАШЕВА
А.С. ЮСУПОВ
Ш.Ш. ЯРИКУЛОВ
М.Ш. ХАКИМОВ
Д.О. ИВАНОВ (Россия)
К.А. ЕГЕЗАРЯН (Россия)
DONG JINCHENG (Китай)
КУЗАКОВ В.Е. (Россия)
Я. МЕЙЕРНИК (Словакия)
В.А. МИТИШ (Россия)
В.И. ПРИМАКОВ (Беларусь)
О.В. ПЕШИКОВ (Россия)
А.А. ПОТАПОВ (Россия)
А.А. ТЕПЛОВ (Россия)
Т.Ш. ШАРМАНОВ (Казахстан)
А.А. ЩЕГОЛОВ (Россия)
С.Н. ГУСЕЙНОВА (Азербайджан)
Prof. Dr. KURBANHAN MUSLUMOV (Azerbaijan)
Prof. Dr. DENIZ UYAK (Germany)

**ТИББИЁТДА ЯНГИ КУН
НОВЫЙ ДЕНЬ В МЕДИЦИНЕ
NEW DAY IN MEDICINE**

*Илмий-рефератив, маънавий-маърифий журнал
Научно-реферативный,
духовно-просветительский журнал*

УЧРЕДИТЕЛИ:

**БУХАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ ИНСТИТУТ
ООО «ТИББИЁТДА ЯНГИ КУН»**

Национальный медицинский
исследовательский центр хирургии имени
А.В. Вишневского является генеральным
научно-практическим
консультантом редакции

Журнал был включен в список журнальных
изданий, рецензируемых Высшей
Аттестационной Комиссией
Республики Узбекистан
(Протокол № 201/03 от 30.12.2013 г.)

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

М.М. АБДУРАХМАНОВ (Бухара)
Г.Ж. ЖАРЫЛКАСЫНОВА (Бухара)
А.Ш. ИНОЯТОВ (Ташкент)
Г.А. ИХТИЁРОВА (Бухара)
Ш.И. КАРИМОВ (Ташкент)
У.К. КАЮМОВ (Тошкент)
Ш.И. НАВРУЗОВА (Бухара)
А.А. НОСИРОВ (Ташкент)
А.Р. ОБЛОКУЛОВ (Бухара)
Б.Т. ОДИЛОВА (Ташкент)
Ш.Т. УРАКОВ (Бухара)

11 (73)

2024

ноябрь

www.bsmi.uz

https://newdaymedicine.com E:

ndmuz@mail.ru

Тел: +99890 8061882

UQK 613:378.1:355.121.1

ҲАРБИЙ КУРСАНТЛАРНИНГ КУН ТАРТИБИНИ ТАШКИЛЛАШТИРИШГА ҚЎЙИЛАДИГАН ГИГИЕНИК ТАЛАБАЛАР

¹Эрматов Низом Жумакулович <https://orcid.org/0000-0002-9964-5962>

²Давронов Уктамжон Рустамович <https://orcid.org/0009-0001-8257-4555>

¹Тошкент тиббиёт академияси, Ўзбекистон, 100109, Тошкент, Олмазор тумани, Фароби кўчаси 2, тел: +99878 1507825, E-mail: info@tma.uz

²Қуролли кучлар ҳарбий тиббиёт академияси Ўзбекистон, Ташкент ш., Мирзо-Улугбек тумани, Зиёлилар кўчаси 4. тел:+998 (55) 506-02-65

✓ Резюме

Ушбу мақолада ҳарбий курсантларнинг самарали таълим-тарбия жараёнини ташкиллаштириши, саломатлик ҳолатини мустаҳкамлаш, уларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишида гигиеник талаблар асосида ташкиллаштирилган кун тартибига қўйиладиган гигиеник талаблар кўрсатилган. Назорат остига олинган курсантларнинг кун тартиби ва унинг тарикбий қисми кун давомида белгиланган вазифаларга ажратиладиган вақт ва унинг бюджет тақсимооти, кун тун давомида бажариладиган фаолият турлари, эрталабки бадантарбия машғулотлари ва уларнинг ўрни ва аҳамияти, нонушта ва унинг таркиби, асортиментлар ва уларнинг тайёрлаш технологиялари, жисмоний тайёргарлик машғулотлар ва уларга қўйиладиган гигиеник талаблар, ўтиш ўрни, курсантларнинг ўқув жараёни, жой, майдони, ёритилганлиги, ҳаво-иссиқлик алмашинуви, ажратилган вақт кун давомидаги ишлаш қобилиятининг юқори ва паст вақтлари, дарсларнинг мураккаблик даражаси, кун давомида ажратилган танаффус, таътилларнинг ўрни гигиеник талабларига батафсил тўхталиб ўтилган. Таълим ва тарбия жараёнида ўқитиш замонавий педагогик технологиялари ва симуляцион марказларнинг ўрни ва унинг гигиеник аҳамияти, ҳарбий курсантлар учун кун давомида ажратилган эркин таътил вақти, касбий тайёргарлик учун ажратилган тайёргарлик, белгиланган кунлик энергия сарфини ўрни қоплаш учун етарли даражада соғлом овқатланиш тартиби, тушлик ва кечки овқатнинг таркиби ҳам ёритилган. Кунлик овқатланиш тартиби, маънавий-маърифий тадбирлар ўрни ва вақт бюджети кўрсатиб ўтилган. Кун тартибининг издан чиқиши курсантларнинг орасида ортиқча ёки энергия етишмаслиги билан бир қаторда кунлик асосий ва касбий юктамаларни бажаришида жисмоний қобилиятининг пасайиши билан боғлиқ юзага келадиган айрим нуқсонлар, толиқишнинг юзага келиши унинг натижасида ривожланадиган соматик касалликлар, уларнинг асоратлари оқибатида юзага келадиган ҳолатларнинг сабаблари келтирилган ва бартараф этиш тартиби ҳам келтирилган.

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

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ РЕЖИМА ДНЯ ВОЕННЫХ КУРСАНТОВ

¹Эрматов Низом Жумакулович <https://orcid.org/0000-0002-9964-5962>

²Давронов Уктамжон Рустамович <https://orcid.org/0009-0001-8257-4555>

¹Ташкентская Медицинская Академия (ТМА) Узбекистан, 100109, Ташкент, Алмазарский район, ул. Фароби 2, тел: +99878 1507825, E-mail: info@tma.uz

²Военно-медицинских академии вооруженных сил Республики Узбекистан г. Ташкент, Мирзо-Улугбекский район, ул. Зиёлилар 4. тел:+998 (55) 506-02-65

✓ *Резюме*

В данной статье рассмотрены гигиенические требования к организации учебно-воспитательного процесса военных курсантов, укреплению их здоровья, повышению физической подготовки на основе организованного режима дня. В статье детализируются такие аспекты, как контроль распорядка дня курсантов, временной бюджет, виды деятельности в течение суток, утренняя гимнастика, её место и значение, состав завтрака, ассортимент продуктов и технологии их приготовления, гигиенические требования к физической подготовке, особенности учебного процесса, места и площади проведения занятий, освещённость, температурный режим, основные периоды работоспособности, уровень сложность уроков, перерывы и отдых в течение дня.

Отмечается роль современных педагогических технологий и симуляционных центров, их гигиеническая значимость, свободное время курсантов, выделенное для профессиональной подготовки, и режим питания, достаточный для восполнения суточных энергетических затрат. Также рассматриваются структура обеда и ужина, распорядок питания, роль духовно-просветительских мероприятий и распределение временного бюджета. Нарушение распорядка дня может привести к энергетическому дисбалансу, снижению физической выносливости и работоспособности курсантов, усталости, развитию соматических заболеваний и их осложнений. В статье приводятся причины этих состояний и меры по их устранению.

Ключевые слова: курсанты, распорядок дня, здоровое питание, сон, физическая подготовка, условия учебно-воспитательного процесса.

HYGIENIC REQUIREMENTS FOR ORGANIZING THE DAILY ROUTINE OF MILITARY CADETS

Ermatov Nizom Jumakulovich <https://orcid.org/0000-0002-9964-5962>

Davronov Uktamjon Rustamovich <https://orcid.org/0009-0001-8257-4555>

¹Tashkent Medical Academy (TMA) Uzbekistan, 100109, Tashkent, Almazar district, st. Farobi 2, phone: +99878 1507825, E-mail: info@tma.uz

²Military Medical Academy of the Armed Forces Uzbekistan Tashkent, Mirzo-Ulugbek district, st. Zielilar 4. tel: +998 (55) 506-02-65

✓ *Resume*

This article outlines the hygienic requirements for organizing an effective educational and training process for military cadets, enhancing their health, and improving physical fitness through a structured daily routine. Key topics include the cadets' daily schedule, time allocation for various tasks, types of activities throughout the day, morning physical exercises and their significance, breakfast composition, product assortment and preparation methods, hygienic requirements for physical training, and the organization of educational sessions, including venue, area, lighting, and temperature regulation. The article also highlights periods of high and low productivity, lesson complexity, and breaks during the day.

The importance of modern pedagogical technologies and simulation centers, their hygienic relevance, allocated free time for cadets, professional training sessions, and dietary practices sufficient to meet daily energy needs are discussed. The composition of lunch and dinner, daily meal planning, the role of cultural and educational events, and the allocation of the time budget are elaborated upon. Disruptions in the daily routine can lead to energy imbalance, reduced physical performance and work capacity, fatigue, development of somatic diseases, and related complications. The article identifies the causes of these conditions and outlines measures for their prevention.

Keywords: cadets, daily routine, healthy nutrition, sleep, physical education, educational and training conditions.

Муаммонинг долзарблиги

Бугунги кунда турли соҳа ходимларининг саломатлик ҳолатини яхшилаш, ишлаш қобилиятининг динамикаси ва самардорлигини ошириш, иш шароити билан боғлиқ омиллар таъсирида ривожланадиган касалликларни олдини олишда иш фаолиятига мос келадиган, гигиеник талабларга мос келадиган кун тартиби ва унинг таркибий қисмига боғлиқ бўлиши қатор

муаллифларнинг ишларида қайт қилинган. Турли йўналишлари қаторида ҳарбий таълим муассасаларидаги таълим ва тарбия шароитларига мослашиши, белгиланган кун тартиби ва унинг самарадорлигини баҳолаш, курсантларнинг оддий кун тартибидан тизимлаштирилган ва ҳарбий ҳаёт сифатига мослашиш ва уларнинг фаолият сифатини ошириш, саломатлик ҳолатни яхшилаш ва касалликларнинг тарқалишини олдини олишнинг гигиеник чора-тадбирларининг мазмунини белгилайди.

Бугунги кунда мактабгача таълим ташкилотлари, мактаб, лицей ва техникумларда таълим олаётган болалар ва ўсмирлар қаторида турли соҳа ходимларнинг иш шароит билан боғлиқ бўлган кун давомида ақлий ва жисмоний юкларнинг тартибсиз регламентлаштириш, ҳафтанинг енгил ва оғир кунларнинг инобатга олмастик, юкларнинг 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 яратиши қатор муаллифларнинг илмий ишларида қайт қилинган [1,2,13,14].

Бугунги кунда турли таълим ташкилотларида таълим олаётган болалар ва ўсмирларнинг кун тартибини тўғри ташкиллаштириш, самарали дам олиши ва уйку, машғулотлар давомидаги танаффус ва таътиллار, кун ва дарслар давомидаги жисмоний дақиқалар, жисмоний тарбия ва спорт машғулотларининг гигиеник талаблар асосида ташкиллаштириш орқали аҳолининг турли қатламлари орасида соғлом турмуш тарзининг тарғиботнинг асосий мезоний ўлчови бўлиши билан биргаликда самаои иш тартибининг асосини ташкил қилади [1,2,12,13,14].

Aandstad A, Sandberg F (2020) Норвегиялик муаллифлар таъкидлашича, ҳарбий хизматчиларда юқори жисмоний тайёргарлик, касбий меҳнат қобилиятининг ошиши, саломатлик ҳолатини яхшиланиши ва травматизм хавфининг камайиши билан боғлиқлиги кўрсатиб ўтилган. Ҳарбийларда жисмоний тайёргарлик тартиби натижаларига эътибор қаратиш муҳимлиги борасида Норвегиялик ҳарбий курсантлар билан тадиқотлар олиб борилган бўлиб, ҳарбий академияда 3 йил мобайнида армия, флот ва ҳарбий ҳаво кучлари курсантларининг жисмоний тайёргарлиги ҳамда антропометрик кўрсаткичларини баҳоланган. Ҳарбий денгиз флоти ва ҳарбий ҳаво кучларидан 260 ўсмирлар ва 29 нафар қизлар конкурсада иштирок этган бўлиб, антропометрик кўрсаткичлар, мушак кучи, мушаклар чидамлилиги ва кислородни максимал сингиши ҳар йилнинг бошида (T_0) ва охирида (T_1, T_2 ва T_3) ўлчанди. Антропометрия ривожланиши ва жисмоний тайёргарликни ўрганиш учун чизиқли аралаш моделдан фойдаланилган [7].

Умумий ҳарбий мажбурият ва ҳарбий хизмат тўғрисидаги Қонуннинг 13-моддасида кўрсатилганидек, мамлакатимизда истиқомат қилиб келаётган ёшларни Ўзбекистон Республикаси Қуролли Кучлари сафида хизмат қилишга тайёрлаш давлат даражасидаги вазифа бўлиб ҳисобланади.

Ушбу муаммони ҳал қилиш учун ҳарбий хизматга чақирилгунга қадар дастлабки тайёргарлик, ҳарбий ва фуқоралик мудофаасига тайёргарлик ўқув режасида мажбурий фан бўлиб, таълим ташкилотларининг чақирувгача бўлган бошланғич тайёргарлиги ўқитувчилари томонидан амалга оширилади [1,2,7,12,13,14].

В.В.Климов (2020) томонидан амалга оширилган илмий тадиқотларнинг келтирган маълумотлари шуни кўрсатадики, ҳарбий курсантларнинг саломатлик ҳолатига таъсир қилувчи хавф омилларининг хусусиятларини, ҳарбий таълим ташкилотларида ўқитишнинг ўзига хос бўлган омиллари билан мулоқатда бўлган касбий тайёргарлик билан боғлиқлиги, шароитдан келиб чиққан ҳолда стресс, ёмон иллатлар, курсантларнинг яшаш шароит, микроклим парметрлари, ёритилганлик, тартибсиз овқатланиш, психо-эмоционал зўриқишлар саломатликнинг издан чиқиши, кун тартибининг ўзгариши олиб келиши кўрсатиб ўтилган [2,2,4,6,8,9].

Юқоридагиларни инобатга олган тартибда ушбу соҳада фаолият олиб бораётган бўлажак ҳарбийларнинг кун тартибини таҳлил қилиш орқали уларнинг оптимал кун тартибининг ташкиллаштиришга қаратилган гигиеник тавсияларини ишлаб чиқиш бугунги кунда соҳа ходимлари олдида турган долзарб муаммолардан биридир.

Тадқиқотнинг мақсади: Қуролли кучлар академияси курсантларнинг саломатлик ҳолати, оптимал таълим тарбия шароитини таъминлашга қаратилган кун тартибининг талабларининг кенг камровли асослашдан иборат.

Материал ва усуллар

Тадқиқотнинг материал сифатида Ўзбекистон Республикаси қуролли кучлар академиясида таҳсил олаётган курсантлари олинган бўлиб, уларнинг кун тартиби ва таълим тарбия шароитидаги гигиеник таҳлиллар асосида гигиеник тавсияларни тақдим қилишга асос бўлади.

Назорат остига олинган курсантларни ёш кесими 18 дан 29 ёшгачани ташкил қилган бўлиб, уларнинг ёш гуруҳи ва кесимлари назорат остига олинган контентларнинг ёш гардициясига мос келиши, самарали касбий таълими ва оддий муҳитдан ҳарбий таълим шароитига ўтиши, таълим ва тарбия жараёни ёшга ва жинсга мос клишини гигиеник хусусиятларни мослигини ташкиллаштирилиши, кун тартибининг белгиланган тартибининг ташкиллаштиришнинг ўзига хос гигиеник талаблари келтирилган ва унга риоя қилиш мақсадида тавсия қилишга асосланади.

Натижа ва таҳлиллар

Қуролли Кучлар академияси курсантларининг кун тартиби ташкиллаштиришнинг гигиеник жиҳатлари илмий таҳлиллар билан таққолаш орқали тақдим қилиш тадқиқотимизнинг асосини ташкил қилади.

Кун тартибини ташкиллаштиришга қўйиладиган талабларга қўйидагилар киради:

Кун тартибини ташкиллаштириш тартибида ушбу жамоанинг асосий кўрсатилган вазифаларини бажариш билан биргаликда ўсмирларнинг функционал имконияти ва тайёргарлик талабларини ўз ичига олинган тартибда ташкиллаштирилиши мақсадага мувофиқдир.

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

Ҳарбий олий ўқув юртлари курсантларининг саломатлик ҳолати ва унга таъсир қилувчи омиллар, белгиланган қатъят талабли кун тартиби ва уларнинг жамоавий ухлаш, бадантарбия, овқатланиш ва дам олиш билан биргаликда ўқув жараёнининг асосий таркибий қисмидир, чунки бу уларнинг зарур билим, кўникмаларни муваффақиятли эгаллаши, касбий кўникмаларини ривожлантириш ва соғлом турмуш тарзига рағбатлантириш учун асосдир.

Курсантларнинг кун тартиби ушбу соҳанинг белгиланган вазирлик ва идораларнинг кўрсатилган иш шаротини баҳолаш тартибига мос келиши керак.

Биринчидан курсантларнинг кун тартибида бошқа жамоаларнинг кун тартибига мос равишида биринчи навбатда шахсий гигиена қоидаларига риоя қилиш, бунга терининг профилактикаси ва оғиз бўшлиғи касалликларининг санацияси билан биргаликда гижжа касалликларининг профилактикасида ўзига хос бўлган аҳамиятга эгаллиги қатор муаллифларнинг ишларида қайт қилинган.

Шахсий гигиена қоидаларининг белгиланган талабларга мос келмаслик натижасида турли юқумли касалликлардан овқатдан заҳарланишлари, турли вирус касалликлари, А турдаги гепатитнинг тарқалиши, овқатдан заҳарланиш ҳолатлари, тери ва уни юзасининг зарарланиши, оғиз соҳасининг зарарланиши ва унинг натижасида ривожланадиган хасталиклар, соч орқали юқадиган касалликлар, пойабзаллардан юқадиган замбуруғлар ва унинг асоратлари, йилнинг турли фаслларидаги кийиниш билан боғлиқ қоидалар ва жиҳозларнинг каналари билан боғлиқ касалликлар, мавсумларнинг алмашинуви давридаги касалликларнинг юқиши ва тарқалишини олдини олишда эмлаш ва уларга қўйиладиган гигиеник талабларга риоя қилиш керак.

Шахсий гигиена қоидаларни бажариш учун ажратилган вақт кун ва ҳафта давомийлигининг асосини ташкил қилиши кераклиги қатор илмий манбаларда келтирилган.

Иккинчидан назорат остига олинган ҳарбий хизматчиларнинг кун тартибида эрталабки бадантарбия машғулотларига ажратилган вақтнинг аҳамияти ҳамда ўрни юқоридир.

Бадантарбия машғулотларнинг йил фаслларидаги мос келишини таъминлаш бугунги кундаги долзарб муаммолардан иборат.

Эрталабки бадантарбия, жисмоний тарбия, спорт ва чиниқтириш машғулотларининг аҳолининг турли қатламларининг саломатлик ҳолатини мустаҳкамлаш, касалликларнинг олдини

олиш, атроф-муҳитнинг салбий омилларига қаршилик даражасини ошириш билан биргаликда сурункали касалликларнинг профилактикасидаги ўрни қатор муаллифларнинг илмий нашрларида ўз аксини топган [1,2,6,7,12,13,14].

Эргалабки бадантарбия машғулоти асосан ҳар бир инсоннинг иш фаолиятидаги статистик ва динамик чарчашни олдини олади.

Бадантарбия машғулотларини таркибий тузилиши ва ўтиш ўрни гигиеник талабларга мос келмаслиги гигиеник талабларнинг издан чиқишига асос бўлади.

Бадантарбия машғулоти асосан курсантларнинг кун давомидаги фоллигини ошириш ва ортиқча заҳира энергияларни сарфлаш билан биргаликда ақлий ва жисмоний фаолигини оширади, юзага келган жисмоний нуқсонларнинг коррекциялашнинг асосини ташкил қилади.

Курсантларнинг амалий машғулотларини амалга оширишдаги ҳудудлардаги ўзига хос бўлган жараёнларга жавоб реакцияни оширишда жисмоний тарбия ва спорт машғулотларнинг ўрни юқоридир.

Учинчидан нонушта бу кун тартибининг асосини ташкил қилиш билан биргаликда, бажариладиган кунлик юкламаларнинг самарадорлигини ошириш, жисмоний ва ақлий фаолият тури ва шаклларнинг бажаришга кетган вақт ва энергия сарфини асосий 15-20%ни ташкил қилиши керак.

Нонушта қилган ва қилмаган болалар ва ўсмирлар, ишчилар орасида юзага келадиган ўзгаришлар ва уларнинг асоратлар қатор муаллифларнинг ишларида қайт қилинган, болалар ва ўсмирларнинг ўсиш ва ривожланиши ва жисмоний ривожланишига ўзининг таъсирини кўрсатганлиги қайт қилинган.

Нонуштанинг таркибини белгиланган бўтқалар манка, гуруч, сули, тарик, ясмиқ, маржумак, жўхори ёрмаларидан иборат бўлиши, тухум ва иссиқ овқат, сут маҳсулотлари, ширинликлар ва Ўзбекистон унидан тайёрланган ва жавдар унидан тайёрланган нон, сариёғ, творог, пишлоқ, калбаса маҳсулотлари ўрнига от гўшtidан тайёрланган қазни, қуритилган мевалар ва уларнинг шарбатлари, қахва билан биргаликда шакарнинг истеъмол меъёрига эътиборни қартиш зарур.

Тўртинчидан нонуштанинг тайёрланиш технологияси ва унинг таркибидаги гўшт, сут маҳсулотлари, соф мева ва сабзотларнинг ўрнини инобатга олиш мақсада мувофиқдир.

Бешинчидан ҳарбий таълим ташкилотларида таълим ва тарбия жараёнининг самарадорлигини оширишда ўқув жараёнини ташкиллаштиришга ажратилган вақт аҳамиятлидир.

Белгиланган фанларни ўзлаштириш ва самарадорлигини оширишда кун ва ҳафтанинг ишлаш қобилияти юқори бўлган вақти ва кунларига боғлиқлиги қатор муаллифларнинг илмий нашрларида қайт қилинган.

Ушбу контингентлар учун касбий фанларини ўзлаштириш ҳафтанинг сешанба, чоршанба ва пайшанба кунлари ва куннинг биринчи яримида соат 8⁰⁰-12⁰⁰гача, куннинг иккинчи ярмида эса дала машғулотларнинг назарий қисмларни таҳлил қилишда 16⁰⁰-18⁰⁰ бўлган вақтларга жойлаштириш мақсадга мувофиқдир. Тактик машғулотлар ва уларнинг ташкиллаштирилишида ҳам юқоридаги организмнинг функционал имкониятларни инобатга олинса мақсадга мувофиқ бўлади.

Олтинчидан ҳарбийларнинг кун давомида машғулотларнинг давомийлиги уларнинг касбий йўналишларига касбий тайёргарлик учун кунига 6 соатдан давомийлиги 90 дақиқадан иборат бўлиб, ҳар 45 дақиқада 10 дақиқали танаффуслар бўлиши, фаол дикқат эътибор фаолиятини кучайтиради, бугунги қатор техникумлар ва олий таълим ташкилотларида 80 дақиқали танаффусларсиз ташкиллаштирилган дасрлар, дарслар орасидаги танаффусларни корпуслар оралиғига кетган вақтининг инобатга олинмаганлиги, тушлик учун ажаритилган вақт ва овқатланиш шаҳобчаларнинг етишмаслиги дарсларнинг самарадорлигига салбий таъсирини кўрсатмоқда.

Тингловчилар, асоий вақти ва кун тартиби баълим ташкилоти ичида бўлганлиги учун курсантлар мустақил тайёргалик учун кун давомида камида 2 соат вақт ажратилиши мақсадга мувофиқдир.

Еттинчидан бугунги кунда замонавий таълим технологияларининг қўлланилиши ва машғулотлар давомида симуляцион марказларда ташкиллаштирилган дарсларнинг вақт тақсимоти, дидактик ўйинлар, видеофильмлар, ўқитишнинг информацион ва ахборот коммуникацион технологияларидан фойдаланиш белгиланган вазифаларни ўзлаштириш

самарадорлигини ошириш билан бир қаторда кун давомида толиқишни олдини олиш, шунингдек дарсларга бўлган қизишларнинг ўрни оширишнинг асосий манбаи ҳисобланади.

Сакқизинчидан машғулотлар давомидаги танаффусларнинг оптимал вариантларини қўллаш академик соатлар оралиғида машғулотлар давомидаги материалларни ўзлаштириши, машғулотлар давомидаги жисмоний дақиқалар кўзнинг чарчашини олдини олади ва диққат эътибор фаолиятини оширади.

Тўққизинчидан йил давомидаги таътиллар ҳар бир инсонининг нафақат асаб руҳий фаолиятини балким, ақлий ва жисмоний жиҳатдан толиқишни олдини олишнинг асосий омилларидан биридир. Айрим ҳолатларда таътилларни вақти ўзгартилади, бироқ, йил давомида ажратилиши организмнинг чарчашини олдини олиш ва турли фаолият билан боғлиқ ҳолатларнинг олдини олишга асос бўлади.

Курсантларда эркин дам олишга ҳам вақт ажратилиши зарур. Курсантлар йиллик давомида ўзининг кун тартибида 45 кунлик таътилга эга бўлиши керак, акс ҳолда уларнинг функционал ҳолатида ўзгаришлар юзага келиши мумкин.

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

Ўнинчидан турли йўналишлардаги ҳарбий таълим муассасаларининг кун тартибида таълим ва тарбиянинг ўзига хос бўлган шароитларига риоя қилиш зарур бўлиб, буларга, машғулотларнинг ўтиш ўрни, хоналарнинг ўлчами, уларнинг микроклим параметрлари, ҳарорати, намлиги, ҳавонинг ҳаракат тезлиги, хоналарнинг ёритилиши, сунъий ёритиш мосламаларининг ҳолати ва даражаси, шовқининг даражаси, ҳавонинг таркибидаги корбанат ангидрид, формальдегид ва чангнинг миқдорига боғлиқдир.

Хоналарнинг ўлчами, куёш нурига нисбатан жойлаштирилишининг гигиеник талабларга мос келмаслиги касбий тайёргарлик билан биргаликда кун тартибининг издан чиқиш ва курсантларнинг саломатлик ҳолатидаги ўзгаришларнинг юзага келишига асос бўлиши [1,6,7,12,13,14] қатор муаллифларининг ишларида қайт қилинган.

Ўн биринчидан соғлом овқатланишга шароит яратиш ва уни тизимли таъминлашга эришиш.

Овқатланиш, яъни соғлом овқатланиш аторф муҳитнинг зарарли омилларни камайтириш билан биргаликдаиш самарадорлиги ва фаолиятини бошқариш издан чиқиши эса алиментар боғлиқ касалликларни ривожланиши, шу ўрнида ҳар бир касбнинг хусусиятларни инобатга олган ҳолда хронометраж асосида овқатланиш рационини тузишга асос бўлади. Овқатланиш рационини тузишда меҳнат шароитини ҳам инобатга олиш керак. Шу билан биргаликда кун давомида сарфланадиган энергия сарфини қоплаш учун соғлом овқатланиш вақти ва унинг сон ва сифат кўрсаткичлари ўринлидир [8,9,10,11,12,13,14].

Ҳар қандай шароитда йилнинг турли фаслларино инобатга олган тартибда кунлик овқатланиш вақтларини тўғри тақсимлаш зарур ва кечки овқатланиш вақти 18.00 дан кейин ташкиллаштирилмаслиги керак.

Йилнинг иссиқ мавсумларида дала машғулотлари давомида иккинчи тушлик вақтида фақат уларга маҳаллий мева ва сабзотлардан ташкил топган шарбатлар билан биргаликда сут маҳсулотларини кунлик рационга киритиш сувсизланишини олдини олади.

Ушбу даврда сувнинг истеъмоли ва вақтини инобатга олиш керак. Кунлик сувнинг истеъмол миқдори бошқа маҳсулотлар таркибидаги сувдан ташқари 2,5-3,0 литрни ташкил қилиши керак.

Маҳаллий мева ва сабзотларнинг қуритилган турларни киритиш билани баргаликда грек ёнғоғи ва чақилган истеъмолга яроқли данаклар, кунгабоқар мағизи, қовоқ уруғини киритиш билан биргаликда селен, рух сақловчи маҳсулотлар билан бойитиш керак.

Бугунги кунда маҳаллийлаштириш ва ҳарбийларнинг саломатлигини тиклаш мақсадада уларнинг кунлик рационига колбаса маҳсулотлари ўрнига кази, товуқ гўштидан тайёрланган колбасалар, эрталабки ва кечқурунги навбатчиликка қуритилган узум, ўрик, анжир, олхўри билан биргаликда ёнғоқларни киритиш зарур.

Ўн иккинчидан курсантларнинг кун тартибида куннинг янгиликлари ва тезкор маълумотлар билан таништириш учун етарли даражада вақт ажратилган. Телерадио эшитиришлар учун 60 даққани ташкил қилиб, бу 2 қисмга 30 дақиқадан ажратиш мақсадага мувофиқдир, ушбу бўлиш курсантларнинг монотоник чарчашини олдини олади.

Тушлиқдан кейинги шахсий эҳтиёжлар учун 50 дақиқа белгиланиб, маънавий маърифий ишлар, оммавий спорт ва ҳудудларни ободонлаштириш учун режа асосида кетма-кетликда ҳафтадаги вақтлар тақсимланиб, уларга 2 соатдан вақт ажратилиши зарур.

Ўн учинчидан курсантларнинг шахсий эҳтиёжлар учун кун тартибида 40 дақиқа, кечки сайр ва рўйхат назорати учун 20 дақиқа ажратилиши зарур. Бу курсантларнинг кейинги кунга иш самарадорлигини оширишга шароит яратади.

Ўн тўртинчидан кечки овқатланиш тартиби, унинг тули туман маҳсулотлар билан бойитилганлиги ва таъминланиш кун тартибини ташкиллаштиришда аҳамиятлидир.

Ўн бешинчидан курсантларнинг кун тартибида уйқунинг ўрни юқоридир. Курсантлар учун кун давомида умумий вақтдан кун тартибида кўрсатилган кундузги ва кечки уйқуга вақт ажартиш зарур. Энг камида уларга бир соатлик кундузги уйқуга вақт ажратиш иш самарадорлигини ошириш, асаб руҳий тизмининг ўзгаришларни олдини олади. Курсантларнинг фаол ухлашига 8 соат вақт ажратиш ўринли бўлиб, уларнинг тунги навбатчилиги бундан мустасно.

Биз кун тартибини асосий қисмларни ўн бешта таркибий қисмга ажратдик.

Кун тартиби ҳар бир хизматчи ва курсантларнинг кун давомидаги фаоллиги таъминлашнинг асосий мезонидир.

Кун тартибининг асосида ёш ва жинс ва касбий хусусиятлари инобатга олиниш керак.

Кун тартибини таркибий қисмларида фаолиятга (ақлий ва жисмоний) тўлиқ шароит яратиш, кун давомида очиқ ҳавода сайр қилиш касбий юқламаларга боғлиқ равишда, соғлом овқатланишни пирамидаси ва физиологик талабларига риоя қилиш, овқатланиш тартиби ва овқатланиш назарияларида келтирилган талабларнинг миллий анъаналарни инобатга олган ҳолда маҳаллий маҳсулотлар билан бойитиш, кун давомида уйқунинг хусусиятларни инобатга олиш зарур.

Хулоса ўрнида таъкидлаш жоизки, белгиланган кун тартиби ва унинг таркибий қисмларига риоя қилмаслик ҳолатлари энергия сарфининг издан чиқиши ва унинг натижасидаги фаолият тури ва шаклларнинг издан чиқиши, ҳарбий юқламаларни бажариш самарадорлиги издан чиқиши, унинг нақтижасида юзага келадиган ўзгаришлар ва касбий қизиқишни ўзгариши, саломатлик ҳолати, жисмоний ҳолатидаги ўзгаришлар оқибатида юзага келадиган турли соматик касалликларнинг ривожланиши унинг оқибатида курсантларнинг хизматга яроқлилик даражасини пасайиши, қатор травматизм шикастланиш ва ногиронликнинг юзага келишига шароит яратади.

Курсантларнинг кун тартибида юзага келадиган ўзгаришлар, организмнинг функционал ҳолатини издан чиқиши билан биргаликда юзага келадиган касалликларни ривожланишига шароит яратиш орқали кейинчалик давлатга иқтисодий зарар етказиши, иш ўринларининг захирасига бўлган эҳтиёжни юзага келтиради.

Хулосалар

1. Курсантларнинг кун тартиби тузишда уларнинг касбий фаолияти ва унга сарфланадиган энергияга бўлган эҳтиёжни ва сарфини аниқ тақсимлаш ва баҳолаш зарур.

2. Курсантларни кун тартибини тузишда дала ўқув машғулотлари давомида сарфланадиган кунлик энергия сарфи, машғулот олиб бориладиган жой, иқлим шароитлари ва йил фаслларни инобатга олиш керак.

3. Курсантларни кун тартибини тузишда ақлий ва жисмоний фаолиятининг тури ва шакллари, уларга сарфланадиган вақтни инобатга олиш керак.

4. Кун тартибини ташкиллаштиришда нонушта, тушлик ва кечки овқатланиш тартиби, маҳсулотларнинг биологик қийматини инобатга олган ҳолда кунлик сарфланадиган энергияга мослиги ва таркибидаги оксил, ёғ ва мойлар, корбонсувлар, макро микронутриентив таркибини инобатга олиш зарур.

5. Кун тартибидаги машғулотлар, уларнинг олиб бориш жойи, гигиеник талабларга мос келиши, танаффуслар ва уларнинг вақти, таътилар давомийлиги, уйқу ва унга ажратилган вақт ва унга риоя қилиш, назорати ва мониторингини амалга ошириш керак.

АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ:

1. 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):72-74.
2. 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; 573-579 с.
3. 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.
4. Климов В.В. Комплексная гигиеническая оценка условий обучения в военном институте /В.В. Климов, С.А. Калинина //Медицина труда и промышленная экология. 2020;60(11):788-790.
5. Утенбаева Г.М., Бузурханов Б.З. Педагогическая технология case-study в обучении русскому языку будущих военных психологов, и система её использования //Educational Research in Universal Sciences. 2022;1(3):36-41.
6. Эрматов Н.Ж. Гигиенические основы физического совершенствования детей и подростков. Монография. Тошкент, 2021; 214 с.
7. Aandstad A, Sandberg F, Hageberg R, Kolle E. Change in Anthropometrics and Physical Fitness in Norwegian Cadets During 3 Years of Military Academy Education. //Mil Med. 2020 Aug 14;185(7-8):e1112-e1119.
8. 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, 2022;2(1):378-379.
9. Azizova Feruza, Ermatov Nizom, Kutliev Jamshid. Hygienic assessment of micronutrient consumption in the diet of military athletes //New day in Medicine 2022;7(45):140-145.
10. Azizova Feruza, Ermatov Nizom, Kutliev Jamshid. Evaluation of the actual nutrition of military athletes at home conditions //Eurasian Bulletin of Pediatrics. 2022;2(13):166-170.
11. Ermatov Nizom, Azizova Feruza, Kutliev Jamshid, Davronov Uktam. Current state of health and functional capabilities of military personnel //Infection, immunity and pharmacology. Tashkent,- 2022;3:32-42.
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;1110):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.

Қабул қилинган сана 20.10.2024