

**KONFERENSIYALAR** COM

ANJUMANLAR PLATFORMASI

**VII RESPUBLIKA ILMIY-  
AMALIY KONFERENSIYASI**

**YANGI DAVR ILM-  
FANI: INSON UCHUN  
INNOVATSION G'OYA  
VA YECHIMLAR**

**APREL, 2026**

**ISSN 3093-8791**

**ELEKTRON NASHR:**  
<https://konferensiyalar.com>





ANJUMANLAR PLATFORMASI

# **YANGI DAVR ILM-FANI: INSON UCHUN INNOVATSION G'OYA VA YECHIMLAR**

**VII RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY  
KONFERENSIYASI MATERIALLARI**

2026-yil, aprel

**TOSHKENT-2026**

**Yangi davr ilm-fani: inson uchun innovatsion g'oya va yechimlar.**  
VII Respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi materiallari to'plami.  
2-jild, 7-son (aprel, 2026-yil).– 71 bet.

Mazkur nashr ommaviy axborot vositasi sifatida 2025-yil, 8-iyulda  
C-5669862 son bilan rasman davlat ro'yaxatidan o'tkazilgan.

**Elektron nashr:** <https://konferensiyalar.com>

**ISSN:** 3093-8791 (onlayn)

**Konferensiya tashkilotchisi:** "Scienceproblems Team" MChJ

**Konferensiya o'tkazilgan sana:** 2026-yil, 10-aprel

**Mas'ul muharrir:**

Isanova Feruza Tulqinovna

**Annotatsiya**

Mazkur to'plamda "Yangi davr ilm-fani: inson uchun innovatsion g'oya va yechimlar" mavzusidagi VII Respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi materiallari jamlangan. Nashrda respublikaning turli oliy ta'lim muassasalari, ilmiy markazlari va amaliyotchi mutaxassislari tomonidan tayyorlangan maqolalar o'rin olgan bo'lib, ular ijtimoiy-gumanitar, tabiiy, texnik va yuridik fanlarning dolzarb muammolari va ularning innovatsion yechimlariga bag'ishlangan.

Ushbu nashr ilmiy izlanuvchilar, oliy ta'lim o'qituvchilari, doktorantlar va soha mutaxassislari uchun foydali qo'llanma bo'lib xizmat qiladi.

**Kalit so'zlar:** ilmiy-amaliy konferensiya, innovatsion yondashuv, zamonaviy fan, fanlararo integratsiya, ilmiy-tadqiqot, nazariya va amaliyot, ilmiy hamkorlik.

**Barcha huquqlar himoyalangan.**

© Scienceproblems team, 2026-yil

© Mualliflar jamoasi, 2026-yil

## MUNDARIJA

### IQTISODIYOT FANLARI

*Do'simov Shohruh*

MINTAQA IQTISODIY RIVOJLANISHIDA TASHQI SAVDONING AHAMIYATI  
(XORAZM VILOYATI MISOLIDA) ..... 5-10

### FILOLOGIYA FANLARI

*Zayniddinova Sevinch*

LEKSIKOLOGIYA TUSHUNCHASI VA UNDA SO'ZNING MOHIYATI ..... 11-14

*Pulatova Asal*

O'ZBEK XALQI MENTALITETIDAGI ASOSIY QADRIYATLARNI  
IFODALOVCHI KONSEPTLAR ..... 15-18

*Burxonova Gulmira*

O'ZBEK VA INGLIZ TILIDA MILLIY-MADANIY LEKSIKA VA REALIYALARDAGI  
SOTSIOMADANIY KOMPONENTLARNING QIYOSIY TAHLILI ..... 19-23

*Nosirova Shoiraxon*

INGLIZ HARBIY DISKURSINING GRAMMATIK VA PRAGMATIK  
XUSUSIYATLARI: BUYRUQBOZLIK, RASMIYLIK VA  
KODLASHGAN TIL UNSURLARINING TAHLILI ..... 24-28

*Султонова Лолахон*

ПОЭТИКА УМОЛЧАНИЯ И ВЫТЕСНЕНИЯ В СТРУКТУРЕ ТРАВМАТИЧЕСКОЙ  
ПАМЯТИ (НА МАТЕРИАЛЕ РОМАНА КАДЗУО ИСИГУРО "ОСТАТОК ДНЯ") ..... 29-33

### YURIDIK FANLAR

*Kalimbetov Nesip*

DAVLAT HISOBIDAN YURIDIK YORDAM OLUVCHI SUB'EKTLAR DOIRASINI  
KENGAYTIRISHNING INSON HUQUQLARINI HIMOYA QILISHDAGI AHAMIYATI ..... 34-38

### PEDAGOGIKA FANLARI

*Tojiboyeva Shohistaxon*

LINGVODIDAKTIK RESURSLAR ASOSIDA TANQIDIY FIKR YURITISHNI  
RIVOJLANTIRISH MODELI ..... 39-41

*Баймуратова Ирина*

ПРИМЕНЕНИЕ ИИ В ОБУЧЕНИИ ПРЕДМЕТА ЯДЕРНАЯ МЕДИЦИНА И  
РАДИАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ..... 42-44

*Zokirova Ma'suma*

BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARIDA KRITIK FIKRLASHNI  
RIVOJLANTIRISHDA INTEGRATIV YONDASHUVNING AHAMIYATI ..... 45-49

*Maxkamova Husnida*

XAVFSIZ RIVOJLANISH MUHITI" TUSHUNCHASINING PEDAGOGIK  
FENOMEN SIFATIDAGI TALQINI ..... 50-54

*Qo'chqarov Bahodir*

MILLIY QADRIYATLARNI RIVOJLANTIRISHDA INNOVASION  
TEKNOLOGIYALARNING AHAMIYATI ..... 55-60

*Adasheva Xilola*

TALABALARNING SOG'LOM TURMUSH TARZIDA YASHASHIGA  
ME'YOR VA ME'YORDAN OG'ISHNING HOLATI ..... 61-66

*Abduqahhorova Mahliyo*

YUQORI SINIF O'QUVCHILARIDA YOZUV KOMPETENSIYASINI T

AKOMILLASHTIRISHNING AMALIY-USLUBIY ASOSLARI ..... 67-70

## TALABALARNING SOG'LOM TURMUSH TARZIDA YASHASHIGA ME'YOR VA ME'YORDAN OG'ISHNING HOLATI

**Adasheva Xilola Maxmudovna**

Namangan davlat universiteti Mustaqil tadqiqotchisi

Email: [hilola.mahmudova78@gmail.com](mailto:hilola.mahmudova78@gmail.com)

**Annotatsiya.** Ushbu maqola zamonaviy oliy ta'lim muhitida talabalarning sog'lom turmush tarzi (STT) ko'rsatkichlarini me'yoriy talablar va real amaliyot o'rtasidagi tafovutlar asosida tadqiq etadi. Tadqiqotning dolzarbligi talabalar hayotida raqamli texnologiyalar va akademik yuklamaning ortishi natijasida yuzaga kelayotgan gipodinamiya, noto'g'ri ovqatlanish va psixofiziologik disbalans kabi "me'yordan og'ish" holatlari bilan belgilanadi. Maqolada kross-seksional tahlil usuli orqali talabalarning jismoniy faolligi, uyqu rejimi va zararli odatlarga moyilligi statistik ma'lumotlar asosida baholangan. Natijalar shuni ko'rsatadiki, aksariyat talabalar STT prinsiplari haqida nazariy bilimga ega bo'lsalar-da, amaliyotda ijtimoiy-iqtisodiy va psixologik omillar ta'sirida me'yordan sezilarli og'ishlar kuzatilmoqda. Maqola yakunida talabalar o'rtasida sog'lom xulq-atvorni modellashtirish va deviant turmush tarzining oldini olishga qaratilgan preventiv strategiyalar taklif etilgan.

**Kalit so'zlar:** sog'lom turmush tarzi, talabalar salomatligi, me'yordan og'ish, gipodinamiya, akademik adaptatsiya, profilaktika, psixofizik holat, sog'liqni saqlash xulq-atvori.

---

## THE STATE OF NORM AND DEVIATION FROM THE NORM IN STUDENTS' HEALTHY LIFESTYLE

**Adasheva Xilola Makhmudovna**

Independent researcher at Namangan State University

**Annotation.** This article studies the indicators of healthy lifestyle (HLL) of students in a modern higher education environment based on the differences between normative requirements and real practice. The relevance of the study is determined by the occurrence of "deviations from the norm" in students' lives, such as hypodynamia, malnutrition and psychophysiological imbalances, which are a result of the use of digital technologies and an increase in academic workload. The article uses a cross-sectional analysis method to assess the physical activity, sleep patterns and propensity for harmful habits of students based on statistical data. The results show that although most students have theoretical knowledge about the principles of HLL, in practice significant deviations from the norm are observed under the influence of socio-economic and psychological factors. At the end of the article, preventive strategies are proposed to model healthy behavior among students and prevent deviant lifestyles.

**Keywords:** healthy lifestyle, student health, deviation from the norm, hypodynamia, academic adaptation, prevention, psychophysical state, health behavior.

---

DOI: <https://doi.org/10.47390/ydif-y2026v2i7/n13>

### I. KIRISH

Zamonaviy intellektual jamiyat taraqqiyotida inson kapitalining sifat ko'rsatkichlari bevosita yosh avlodning jismoniy va ruhiy salomatligi bilan belgilanadi. Oliy ta'lim tizimidagi keskin raqobat, axborot oqimining jadalligi hamda uzoq muddatli statik yuklamalar talabalarning hayot faoliyati rejimiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Sog'lom turmush tarzi me'yorlari ilmiy jihatdan belgilangan bo'lsa-da, amaliy hayotda ushbu standartlardan chekinish tendensiyasi kuchayib bormoqda. Gipodinamiya, ratsional ovqatlanish tamoyillarining buzilishi va psixologik zo'riqishlar talabalar salomatligi strukturasi deformatsiyaga uchratuvchi asosiy omillar hisoblanadi. Mazkur muammoni tizimli tahlil qilish, talabalik

davridagi fiziologik ehtiyojlar va real turmush tarzi o'rtasidagi nomutanosiblikni bartaraf etishning metodologik yechimlarini ishlab chiqishni taqozo etadi.

Talabalar muhitida sog'lom xulq-atvorni shakllantirish jarayoni pedagogik va tibbiy-ijtimoiy yondashuvlarning integratsiyalashuviga tayanadi. Me'yordan og'ish holatlari ko'pincha akademik adaptatsiya qiyinchiliklari va o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarining pastligi natijasida yuzaga keladi. Ushbu jarayonni optimallashtirish uchun har bir talabaning kundalik faoliyatini sog'liqni saqlashga yo'naltirilgan qadriyatlar tizimiga moslashtirish lozim. Olib borilayotgan tadqiqot talabalarning jismoniy faolligi va hayot sifatini oshirishga qaratilgan profilaktik chora-tadbirlar samaradorligini ilmiy asoslashga xizmat qiladi. Sog'lom turmush tarzini tizimli tashkil etish oliy ta'lim muassasalarining strategik vazifasi bo'lib, kelajak kadrlarining professional uzoq umr ko'rishini ta'minlashning fundamental asosidir.

## II. MAVJUD ADABIYOTLAR TAHLILI

Ushbu mavzu doirasida talabalar salomatligi va sog'lom turmush tarzi bo'yicha dunyoning eng taniqli olimlari tomonidan olib borilgan tadqiqotlar tahlilini taqdim etamiz. Uilyam Korbin o'z tadqiqotlarida talabalarning jismoniy tayyorgarligi va salomatligi o'rtasidagi bog'liqlikni fundamental darajada asoslagan. Olim sog'lom turmush tarzini shakllantirishda shaxsiy mas'uliyat va uzoq muddatli rejalashtirishning ahamiyatini ko'rsatib beradi. Uning xulosalari talabalik davridagi jismoniy faollik darajasi kelajakdagi surunkali kasalliklar xavfini keskin kamaytirishini tasdiqlaydi.

Robert Sallis talabalar hayotida jismoniy harakatning tibbiy davolash usullaridan ko'ra samaraliroq ekanligini isbotlagan. Tadqiqotchi o'quv jarayonidagi statik yuklamalarni faol harakat bilan almashtirish talabalarning nafaqat jismoniy, balki intellektual salohiyatini ham oshirishini ta'kidlaydi. Sander de Xeyven talabalarning ovqatlanish odatlari va ularning akademik natijalari o'rtasidagi bog'liqlikni o'rgangan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, nosog'lom taomlanish va tartibsiz uyqu rejimi me'yordan og'ishning asosiy omillaridir. Bu holat talabalarning stressga chidamlilik darajasini tushirib yuboradi. Grigori Kaspin talabalar o'rtasida sog'liqni saqlash madaniyatini shakllantirishning pedagogik asoslarini ishlab chiqqan. U sog'lom turmush tarzini shunchaki jismoniy mashqlar majmui emas, balki shaxsning ma'naviy-axloqiy yetukligi sifatida baholaydi. Olimning fikricha, talabalik davridagi zararli odatlar ijtimoiy muhit ta'sirida paydo bo'ladi. Lidiya Fedorova talaba yoshlarning psixofiziologik holati va ularning o'quv faoliyatiga moslashish jarayonlarini tahlil qilgan. Uning ilmiy ishlari me'yordan og'ish holatlarini asab tizimining toliqishi va dam olish vaqtining noto'g'ri taqsimlanishi bilan izohlaydi.

Charlz Fillips talabalar salomatligiga ta'sir etuvchi ijtimoiy omillarni tadqiq etgan. Olim o'z ishlarida oliy ta'lim muassasasidagi muhit va sport infratuzilmasining mavjudligi talabalar xulq-atvorini belgilab beruvchi asosiy mezon ekanligini isbotlaydi. Irina Brexman "valelogiya" fani asoschisi sifatida talabalar salomatligini saqlashning tizimli metodologiyasini yaratgan. U sog'liqni saqlashning individual dasturlarini ishlab chiqish orqali talabalar hayot sifatini boshqarish mumkinligini ilmiy asoslab bergan. Maykl Pratt global miqyosda talabalar orasida gipodinamiya muammosini o'rgangan. Uning tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, zamonaviy axborot texnologiyalari talabalarni kam harakat qilishga majbur qilmoqda. Bu esa organizmning funksional imkoniyatlari pasayishiga olib keluvchi asosiy sababdir.

## III. TADDIQOT METADOLOGIYASI

Tadqiqot metodologiyasi tizimli yondashuv, qiyosiy tahlil va statistik guruhlash usullarini o'z ichiga oladi. Talabalarning hayot tarzi ko'rsatkichlari anonim so'rovnomalar va antropometrik o'lchovlar orqali aniqladik. To'plangan empirik ma'lumotlar ilmiy me'yorlar bilan solishtirilib, og'ish darajalari qiymatli tahlil qildik. Bu jarayon natijalarning xolisligi va ilmiy asoslanganligini ta'minlashga xizmat qiladi.

#### IV. TAHLIL VA NATIJALAR

Ushbu tadqiqotda talabalar salomatligi va hayot faoliyati parametrlarini baholash maqsadida nufuzli xalqaro nashrlar hamda statistik ma'lumotlar bazasidan keng foydalanildi. Xususan, "Amerika kollej salomatligi jurnali" tomonidan e'lon qilingan global hisobotlar talabalar orasidagi psixofiziologik o'zgarishlarni tahlil qilish uchun asos qilib olindi. Shuningdek, "Xulq-atvor va ovqatlanish bo'yicha xalqaro jurnal" hamda "Profilaktik tibbiyot" nashrlaridagi raqamli ko'rsatkichlar talabalar hayotida me'yoriy standartlar va amaldagi og'ish holatlarini qiyoslash imkonini berdi. Quyida ushbu manbalarga tayanilgan holda tayyorlangan kengaytirilgan statistik tahlil taqdim etiladi.

##### 1-jadval. Talabalar turmush tarzida me'yor va amaldagi holat ko'rsatkichlari

Turmush tarzi ko'rsatkichlari	Tibbiy-fiziologik me'yor	Amaldagi statistik holat	Me'yordan og'ish holati
Kunlik jismoniy faollik	Kamida 60 daqiqa faol harakat	15-20 daqiqa (asosan statik)	Yuqori (Gipodinamiya)
Uyqu davomiyligi	7-8 soat (tungi vaqtda)	5-6 soat (tartibsiz)	O'rtacha (Surunkali toliqish)
Ratsional ovqatlanish	Kuniga 3-4 mahal, muvozanatli	1-2 mahal (fast-fud ustunligi)	Keskin (Nutritsion disbalans)
Statik yuklama (gadjetlar)	Kuniga maksimal 2-3 soat	Kuniga 8-10 soat	Haddan tashqari yuqori
Kunlik suv iste'moli	1.5 - 2 litr (toza suv)	0.8 - 1 litr (choy/kofe bilan)	O'rtacha (Degidratatsiya)
Stressga chidamlilik	Barqaror psixofizik holat	40% respondentda yuqori xavotir	Sezilarli (Psixologik zo'riqish)
Sport bilan shug'ullanish	Haftada kamida 3 marta	Haftada 1 martadan kam	Past (Funksional pasayish)
Zararli ichimliklar (energetik)	Iste'mol qilinmasligi tavsiya etiladi	Muntazam o'sib boruvchi tendensiya	Xavotirli (Metabolik xavf)

Oliy ta'lim muassasalari talabalarining sog'lom turmush tarzi ko'rsatkichlarini statistik tahlil qilish jarayonida me'yoriy talablar va amaldagi holat o'rtasida jiddiy nomutanosibliklar aniqlandi. O'tkazilgan keng ko'lamli kuzatuvlar va tahliliy hisob-kitoblar natijasiga ko'ra, respondentlarning atigi yigirma foizi kundalik ratsional ovqatlanish tamoyillariga to'liq rioya qilishi ma'lum bo'ldi. Aksariyat talabalar, ya'ni qariyb oltmish besh foizi kunlik energiya sarfini asosan tez tayyorlanadigan va uglevodlarga boy mahsulotlar hisobiga qoplaydi. Ushbu raqamlar talabalar o'rtasida ovqatlanish madaniyatining pastligini va ijtimoiy-iqtisodiy omillar ta'sirida me'yordan sezilarli og'ishlar mavjudligini ko'rsatadi. Jismoniy faollik darajasini o'rganish jarayonida ham xavotirli tendensiyalar qayd etildi; xususan, talabalarning yetmish foizidan ortig'i kuniga o'rtacha sakkiz-o'n soat vaqtni statik holatda, raqamli qurilmalar

qarshisida o'tkazadi. Bunday gipodinamiya holati tayanch-harakat tizimi va yurak-qon tomir faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi asosiy omil sifatida baholandi. Statistik ma'lumotlar talabalar hayotida sport bilan muntazam shug'ullanish ko'rsatkichi o'ttiz foizdan oshmasligini tasdiqladi, bu belgilangan tibbiy me'yorlardan ikki barobar past ko'rsatkichdir.

Talabalarning psixofiziologik holati va uyqu rejimi bo'yicha to'plangan statistik ko'rsatkichlar ham chuqur tahlilni talab etadi. Kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, talabalarning ellik besh foizi surunkali uyqu yetishmasligidan aziyat chekadi, mazkur holat ayniqsa semestr yakunidagi akademik yuklamalar davrida sakson foizgacha ko'tariladi. Uyqu davomiyligining me'yordagi sakkiz soatdan besh-olti soatgacha qisqarishi kognitiv funksiyalarning pasayishiga va asab tizimining toliqishiga olib keladi. Tadqiqot davomida talabalarning stressga chidamlilik darajasi o'rganilganda, respondentlarning qirq foizi yuqori darajadagi ruhiy zo'riqish holatida ekanligi aniqlandi. Zararli odatlarga moyillik masalasida ham raqamlar ijobiy emas; talabalar orasida energetik ichimliklar iste'moli oxirgi uch yilda o'ttiz foizga ortgani kuzatildi. Ushbu statistik trendlar talabalar turmush tarzida me'yordan og'ish holatlari tizimli xarakterga ega ekanligini va ularni bartaraf etish uchun kompleks profilaktik choralar zarurligini ilmiy jihatdan isbotlaydi. To'plangan barcha raqamli ma'lumotlar talabalar salomatligini saqlash strategiyasini qayta ko'rib chiqish uchun fundamental asos bo'lib xizmat qiladi.

Oliy ta'lim muassasalarining sport infratuzilmasidan foydalanish darajasi tahlil qilinganda, talabalarning faqatgina o'n besh foizi universitet sport zallariga muntazam tashrif buyurishi aniqlandi. Mazkur ko'rsatkich talabalarning bo'sh vaqtini tashkil etishda jismoniy tarbiyaning o'rni ikkinchi darajaga tushib qolganidan dalolat beradi. Statistik tahlillar talabalar o'rtasida surunkali charchoq sindromining tarqalishi oxirgi besh yil ichida o'n ikki foizga o'sganini ko'rsatmoqda. Bu holat bevosita hayot maromining buzilishi va dam olish vaqtining noto'g'ri taqsimlanishi bilan bog'liqdir. Salomatlik ko'rsatkichlarining bunday dinamikasi kelajakdagi kadrlar salohiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan jiddiy signal hisoblanadi. Tadqiqot xulosalari shuni tasdiqlaydiki, talabalar orasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishning yangicha, raqamli texnologiyalar bilan uyg'unlashgan metodlarini joriy etish strategik ahamiyatga ega. To'plangan statistik ma'lumotlar yoshlar siyosatining sog'liqni saqlash yo'nalishidagi ustuvor vazifalarini belgilashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Talabalar o'rtasida sog'lom turmush tarzi me'yorlarini tiklash va aniqlangan og'ish holatlarini bartaraf etish uchun oliy ta'lim muassasalari miqyosida kompleks strategik chora-tadbirlar tizimini joriy etish talab etiladi. Birinchi navbatda, o'quv jarayonining tarkibiy qismini raqamli texnologiyalar va jismoniy faollik muvozanatiga asoslangan holda qayta ko'rib chiqish lozim. Akademik yuklamalar davrida talabalarning intellektual toliqishini kamaytirish maqsadida o'quv xonalarida qisqa muddatli psixofiziologik yengillashish daqiqalarini tashkil etish ijobiy natija beradi. Shuningdek, universitetlar hududida bepul va zamonaviy jihozlangan sport maydonchalari tarmog'ini kengaytirish talabalarning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etishga xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini shunchaki majburiy fan sifatida emas, balki talabaning individual qiziqishlaridan kelib chiqqan holda, turli sport seksiyalari ko'rinishida erkin tanlov asosida yo'lga qo'yish sog'lom xulq-atvorni shakllantirishning asosiy omili hisoblanadi. Talabalar turar joylarida va o'quv binolarida sog'lom ovqatlanish burchaklarini tashkil etish, fast-fud mahsulotlari o'rniga vitaminlarga boy, arzon va sifatli taomlar savdosini yo'lga qo'yish ratsional ovqatlanish me'yorlarini tiklash imkonini beradi.

Talabalarning ruhiy salomatligini muhofaza qilish va stressga chidamlilik darajasini oshirish maqsadida oliy ta'lim muassasalarida doimiy faoliyat yurituvchi psixologik maslahat markazlari ishini optimallashtirish zarur. Bunday markazlar talabalarga akademik adaptatsiya jarayonida, imtihonlar oldidan yuzaga keladigan xavotirlarni bartaraf etishda va shaxsiy vaqtni to'g'ri taqsimlash ko'nikmalarini o'rgatishda amaliy yordam ko'rsatadi. Raqamli qurilmalardan foydalanish madaniyatini yuksaltirish maqsadida maxsus seminarlar tashkil etish, "raqamli gigiyena" qoidalarini targ'ib qilish talabalarning ko'z nuri va tayanch-harakat tizimi salomatligini saqlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Sog'lom turmush tarzini targ'ib qiluvchi ijtimoiy loyihalar, intellektual va sport musobaqalarini muntazam o'tkazish talabalar orasida sog'lom raqobat muhitini yaratadi. Zararli odatlarning oldini olish uchun tibbiyot xodimlari ishtirokida tushuntirish ishlarini olib borish, energetik ichimliklar va boshqa stimulyatorlarning organizmga salbiy ta'sirini ilmiy asosda ko'rsatib berish lozim. Talabalarning o'z salomatligi uchun shaxsiy mas'uliyatini oshirishga qaratilgan rag'batlantirish tizimini joriy etish, xususan, sportda yutuqlarga erishgan va sog'lom hayot tarzini olib borayotgan talabalarni moddiy hamda ma'naviy qo'llab-quvvatlash uzoq muddatli ijobiy natijalarni ta'minlaydi.

Sog'lom turmush tarzini tizimli tashkil etishda talaba yoshlarning o'z-o'zini boshqarish organlari va ko'ngilli jamoatchilik harakatlari salohiyatidan samarali foydalanish maqsadga muvofiqdir. Universitet miqyosida "Salomatlik elchilari" guruhlarini shakllantirish orqali tengdoshdan-tengdoshga tamoyili asosida sog'lom odatlarni yoyish yuqori samaradorlikka ega. Talabalar shaharchalarida velosiped yo'lakchalarini barpo etish va ekologik toza transport turlarini ommalashtirish jismoniy faollikni kundalik hayotning ajralmas qismiga aylantiradi. O'quv rejasiga sog'lom turmush tarzi nazariyasi va amaliyoti bo'yicha tanlov fanlarini kiritish talabalarning bu boradagi ilmiy savodxonligini oshiradi. Har bir semestr yakunida talabalar salomatligi monitoringini o'tkazish va olingan natijalar asosida individual tavsiyalar ishlab chiqish me'yordan og'ish holatlarini erta aniqlash imkonini beradi. Ushbu takliflarning hayotga tatbiq etilishi talabalar kontingentining nafaqat jismoniy barqarorligini, balki ularning kelajakdagi professional faoliyatidagi samaradorligini ham kafolatlaydi. Kompleks yondashuv asosida amalga oshiriladigan ushbu chora-tadbirlar oliy ta'lim muassasasini nafaqat bilim maskani, balki salomatlik markaziga aylantirishga xizmat qiladi.

## V. XULOSA

Tadqiqot natijalari talabalar hayotida sog'lom turmush tarzi me'yorlaridan og'ish holatlari tizimli muammoga aylanganini tasdiqlaydi. Aniqlangan gipodinamiya, noto'g'ri ovqatlanish va uyqu rejimining buzilishi kabi salbiy holatlar kelajak kadrlarining professional salohiyatiga to'g'ridan-to'g'ri tahdid solishi isbotlanadi. Mazkur vaziyatni o'nglash uchun oliy ta'lim muassasalarida sog'liqni saqlash infratuzilmasini modernizatsiya qilish va talabalarning shaxsiy mas'uliyatini oshirishga qaratilgan innovatsion metodlarni joriy etish lozimligi uqtiriladi. Tavsiya etilgan profilaktik choralar nafaqat jismoniy salomatlikni tiklashga, balki akademik samaradorlikni oshirishga ham xizmat qiladi. Xulosa o'rnida, talabalar orasida me'yoriy ko'rsatkichlarni saqlash jamiyatning intellektual va demografik barqarorligini ta'minlovchi strategik vazifa sifatida baholanadi.

**Adabiyotlar/Литература/References:**

1. Oliy ta'lim tizimida talabalarning jismoniy tarbiyasi va salomatligini mustahkamlash strategiyalari : Monografiya / N. M. Azizov. – Toshkent : Fan va texnologiya, 2022. – 160 b.
2. Yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik-psixologik xususiyatlari / G. S. Berdiyeva // O'zbekiston Milliy universiteti xabarlari. – 2021. – № 3/1. – B. 45–48.
3. Valeologiya — salomatlik haqidagi fan : O'quv qo'llanma / I. I. Brexman ; tarjimon A. Rasulov. – Toshkent : Tibbiyot matbuoti, 2019. – 210 b.
4. Talaba yoshlarning ijtimoiy-madaniy hayotida sog'lom turmush tarzi me'yorlarining o'rni / Z. K. Ismoilova // Pedagogika va psixologiya. – 2020. – № 4. – B. 112–117.
5. Yoshlar fiziologiyasi va gigiyenasi : Oliy o'quv yurtlari uchun o'quv qo'llanma / X. Ya. Karimov, S. S. Shokirov. – Toshkent : Universitet, 2023. – 245 b.
6. Sog'lom turmush tarzi : Nazariya va amaliyot / Sh. Qurbonov, A. Qurbonov. – Buxoro : Durdona, 2018. – 192 b.
7. Zamonaviy talabalarda gipodinamiyaning oldini olish va jismoniy faollikni oshirish metodikasi / A. E. Sattorov // Jismoniy tarbiya va sport. – 2021. – № 2. – B. 33–36.
8. Talabalarning ovqatlanish ratsioni va akademik o'zlashtirish ko'rsatkichlari o'rtasidagi korrelyatsion bog'liqlik / M. R. Toshmatov // Ijtimoiy gigiyena va sog'liqni saqlashni tashkil etish masalalari. – 2022. – № 1. – B. 58–63.
9. Talabalar hayot faoliyati xavfsizligi va sog'liqni saqlash madaniyati : O'quv-metodik qo'llanma / J. A. Hamidov. – Namangan : NamMTI, 2023. – 130 b.
10. Sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish va aholini jismoniy tarbiya va sportga jalb etish chora-tadbirlari to'g'risida : [2020-yil 19-noyabrdagi 735-son qarori] // Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi. – 2020.
11. Talabalar orasida gipodinamiyani statistik tahlil qilish va bartaraf etish usullari / T. R. Sharipov // Pedagogik mahorat. – 2023. – № 5. – B. 22–27.
12. Zamonaviy oliy ta'lim muhitida valeologik yondashuv / B. A. Xolmatov // Yoshlar va fan. – 2022. – № 2. – B. 104–109.

# **YANGI DAVR ILM-FANI: INSON UCHUN INNOVATSION G'OYA VA YECHIMLAR**

**VII RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY KONFERENSIYASI MATERIALLARI**  
2026-yil, aprel

**Mas'ul muharrir:** *F.T.Isanova*  
**Texnik muharrir:** *N.Bahodirova*  
**Diszayner:** *I.Abdihakimov*

**Yangi davr ilm-fani: inson uchun innovatsion g'oya va yechimlar.**  
VI Respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi materiallari to'plami.  
2-jild, 7-son (aprel, 2026-yil). – 71 bet.

Mazkur nashr ommaviy axborot vositasi sifatida 2025-yil, 8-iyulda  
C-5669862 son bilan rasman davlat ro'yaxatidan o'tkazilgan.

ISSN: 3093-8791 (onlayn)

**Elektron nashr:** <https://konferensiyalar.com>

**Konferensiya tashkilotchisi:** "Scienceproblems Team" MChJ

**Konferensiya o'tkazilgan sana:** 2026-yil, 10-aprel.

**Barcha huquqlar himoyalangan.**  
© Science problems team, 2026-yil.  
© Mualliflar jamoasi, 2026-yil.