

Моя профессиональная  
карьера

ISSN

INTERNATIONAL  
STANDARD  
SERIAL  
NUMBER

ISSN

2782-4365

Проверить  
номер:



Научно-образовательный электронный журнал

# ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА В XXI ВЕКЕ

Выпуск №74-3 (том 3)  
(май, 2026)

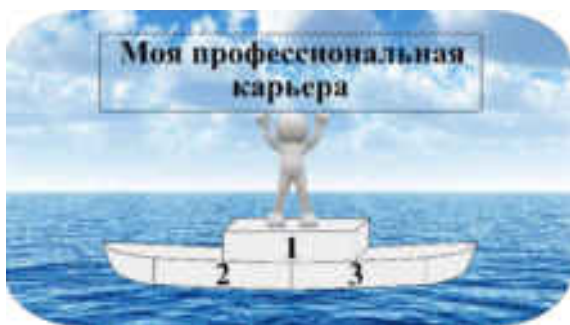


Google  
Scholar



Периодичность выпуска: 1 раз в неделю

Сайт: [mpcareer.ru/oinv21veke](http://mpcareer.ru/oinv21veke). Почта: [obrmprcareer@mail.ru](mailto:obrmprcareer@mail.ru)



Международный научно-образовательный  
электронный журнал  
«ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА В XXI ВЕКЕ»

ISSN 2782-4365

УДК 37

ББК 94

**Международный научно-образовательный электронный журнал  
«ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА В XXI ВЕКЕ». Выпуск №74-3 (том 3) (май,  
2026). Дата выхода в свет: 18.05.2026.**

Журнал объединяет авторов на территории стран СНГ и помогает обмениваться передовыми научно-образовательными исследованиями.

Содержит научные работы отечественных и зарубежных авторов по экономическим, техническим, философским, юридическим и другим наукам.

Миссия научно-образовательного электронного журнала «ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА В XXI ВЕКЕ» состоит в поддержке интереса читателей к оригинальным исследованиям и инновационным подходам в различных тематических направлениях, которые способствуют распространению лучшей отечественной и зарубежной практики в интернет пространстве.

Целевая аудитория журнала охватывает работников сферы науки и образования (педагоги, учителя, ученые, преподаватели, научные сотрудники, бакалавры, магистранты, аспиранты).

Материалы публикуются в авторской редакции. За соблюдение законов об интеллектуальной собственности и за содержание работ ответственность несут авторы работ. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов научных работ. При использовании и заимствовании материалов ссылка на издание обязательна.

© ООО «МОЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КАРЬЕРА»

© Коллектив авторов

Jasurbek Nurullayev, Mukam Ekayev, Ayjema Berdiyeva, Sheker Atageldiyeva SURFACE FUNCTIONALIZATION OF SiO <sub>2</sub> AND TiO <sub>2</sub> NANOPARTICLES FOR SELF-CLEANING AND ANTI- FOULING SURFACES	91
Ixomjon Abduraximov INTEGRALLASHNING ENG SODDA QOIDALARI MAVZUSIDA	100
Оразова С. РОЛЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ФОРМИРОВАНИИ УСПЕШНЫХ СТРАТЕГИЙ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА	105
Алмазова Гульшат Мурадовна ПРИМЕНЕНИЕ ТЕОРИИ ГРАФОВ В ОПТИМИЗАЦИИ ТОПОЛОГИЙ СОВРЕМЕННЫХ КОМПЬЮТЕРНЫХ СЕТЕЙ	110
Jo'rayev Zikrillo Jaloliddin o'g'li EDUCATION IN UZBEKISTAN	113
Шевченко А.Ю., Зазулина Е.В. РОЛЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА	118
Турсунхужаев Сироджиддин Камолиддин угли СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УЧЁТА, АНАЛИЗА И АУДИТА ОСНОВНЫХ СРЕДСТВ НА ОСНОВЕ ОПЫТА РАЗВИТЫХ СТРАН: АДАПТАЦИОННАЯ МОДЕЛЬ ДЛЯ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ВЫСШИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ УЗБЕКИСТАНА	123
Турсунхужаев Сироджиддин Камолиддин угли ЭКОНОМИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОСНОВНЫХ СРЕДСТВ И ЕГО РОЛЬ В ПРИНЯТИИ УПРАВЛЕНЧЕСКИХ РЕШЕНИЙ	136
Didar Didarov, Begench Allagulyyev RISK ASSESSMENT IN DIGITAL INFRASTRUCTURE	158
Нияздурдыева О. ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВИЗАЦИИ НА КОГНИТИВНЫЕ ПРОЦЕССЫ И КОНЦЕНТРАЦИЮ ВНИМАНИЯ У ПОДРОСТКОВ	169
Джаналыева Б., Аннамаммедов Х. ПРЕДЛОГИ В ПЕРСИДСКОМ ЯЗЫКЕ	175
Джаналыева Б., Гурбанмедов Д. ПРАВИЛЬНЫЕ И НЕПРАВИЛЬНЫЕ ГЛАГОЛЫ В ПЕРСИДСКОМ ЯЗЫКЕ	179
Ягшымырадов Е., Пириев Х. НОВЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОГО ИСКУССТВА В НАШЕЙ СТРАНЕ ТУРКМЕНИСТАНА	184

УДК 378.14

**ФИО автора(-ов):** Шевченко А.Ю.

*студентка 2 курса,*

*Институт сферы обслуживания и  
предпринимательства (филиал) ДГТУ,  
Россия, г. Шахты*

*Научный руководитель: Зазулина Е.В.*

*старший преподаватель,*

*Институт сферы обслуживания и  
предпринимательства (филиал) ДГТУ,  
Россия, г. Шахты*

**Название публикации:** «РОЛЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА»

**Аннотация:** В статье анализируется значение физической культуры как базового элемента системы здорового образа жизни (ЗОЖ) студентов российских вузов. Рассматриваются актуальные данные о состоянии здоровья молодежи, влиянии гиподинамии на учебный процесс и психоэмоциональное состояние. На основе материалов ведущих российских научно-практических изданий обосновывается необходимость интеграции регулярной физической активности в повседневную жизнь студента для обеспечения профессионального долголетия и снижения уровня стресса.

**Ключевые слова:** физическая культура, здоровый образ жизни (ЗОЖ), студенты, гиподинамия, физическая активность, профилактика заболеваний, психоэмоциональная устойчивость.

**Annotation:** The article analyzes the importance of physical culture as a basic element of the healthy lifestyle system for students of Russian universities. Current data on the health status of young people, the impact of physical inactivity on the

educational process and psycho-emotional state are considered. The necessity of integrating regular physical activity into the daily life of a student to ensure professional longevity and reduce stress levels is substantiated.

**Keywords:** physical culture, healthy lifestyle, students, physical inactivity, psycho-emotional stability.

## **Введение**

В условиях современной образовательной среды студенты сталкиваются с комплексом негативных факторов: интенсификацией учебного процесса, хроническим дефицитом времени и существенным ограничением двигательной активности. Согласно статистическим данным, приводимым в российских научных изданиях, за период обучения в вузе состояние здоровья студентов имеет тенденцию к ухудшению, что напрямую связано с игнорированием принципов здорового образа жизни (ЗОЖ). Физическая культура в данном контексте выступает не только как средство оздоровления, но и как ключевой механизм формирования культуры самосбережения.

## **Физическое состояние и проблема гиподинамии**

Одной из центральных проблем современной высшей школы в России является «цифровая гиподинамия». По данным публикаций в журнале «Гигиена и санитария» [1], более 60% студентов проводят в сидячем положении (за компьютером или со смартфоном) более 8–10 часов в сутки. Это ведет к развитию ряда патологических состояний:

- Нарушение осанки и заболевания опорно-двигательного аппарата.
- Снижение остроты зрения.
- Застойные явления в органах малого таза и нижних конечностей.

Регулярные физические нагрузки (не менее 150 минут в неделю умеренной интенсивности) позволяют нивелировать эти риски. Как отмечается в материалах

портала «Так здорово» (официальный ресурс Минздрава РФ [2]), даже минимальная, но систематическая активность способствует нормализации артериального давления и повышению общей резистентности организма к инфекционным заболеваниям.

### **Влияние на психоэмоциональную сферу и когнитивные способности**

Важным аспектом ЗОЖ является психическое благополучие. Студенческий возраст сопряжен с высокими психоэмоциональными нагрузками, особенно в период сессий. Согласно исследованиям, опубликованным в журнале «Теория и практика физической культуры», студенты, регулярно посещающие спортивные секции, демонстрируют на 25–30% более высокие показатели стрессоустойчивости по сравнению с неактивными сверстниками.

Физическая культура способствует:

1. Снятию нервного напряжения: Упражнения стимулируют выработку эндорфинов, что снижает уровень тревожности [3].
2. Улучшению когнитивных функций: Усиление мозгового кровообращения во время занятий спортом способствует улучшению памяти, внимания и скорости мышления, что подтверждается материалами «Ученых записок университета имени П.Ф. Лесгафта» [4].

### **Социальная адаптация и формирование дисциплины**

ЗОЖ — это системное понятие, включающее режим дня, правильное питание и отказ от вредных привычек. Физическая культура является «ядром», вокруг которого выстраиваются остальные элементы.

В статьях журнала «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» [5] подчеркивается, что занятия спортом формируют такие важные личностные качества, как:

- Самодисциплина и волевая регуляция.

- Навыки командной работы и коммуникации (в игровых видах спорта).
- Целеустремленность, которая транслируется и на учебную деятельность.

Профилактика деструктивного поведения (курения, употребления алкоголя) наиболее эффективно проходит именно через вовлечение студентов в спортивную жизнь вуза [6], где ценность физического совершенства становится приоритетной.

## **Заключение**

Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни современного студента является фундаментальной. Это наиболее доступный и эффективный способ профилактики широкого спектра заболеваний, вызванных гиподинамией, и мощный инструмент психологической поддержки. Для успешного формирования ЗОЖ в студенческой среде необходима не только модернизация материально-технической базы вузов, но и популяризация спорта как важного фактора личной и профессиональной успешности.

## **Список источников:**

1. Влияние условий обучения на состояние здоровья студенческой молодежи. – Текст : электронный // Гигиена и санитария : научный журнал. – URL: <https://www.rbcu.ru/> (раздел научных публикаций) (дата обращения: 03.05.2026).
2. Физическая активность. – Текст : электронный // Так здорово : официальный портал Минздрава России о здоровом образе жизни. – URL: <https://www.takzdorovo.ru/> (дата обращения: 03.05.2024).
3. Исследование мотивации студентов к занятиям ЗОЖ. – Текст : электронный // Теория и практика физической культуры : научно-теоретический журнал. – [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.teoriya.ru/> (дата обращения: 03.05.2026).

4. Взаимосвязь двигательной активности и когнитивных функций студентов. – Текст : электронный // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта : научный журнал. – [Электронный архив журнала]. – URL: <https://lesgaft-notes.spb.ru/> (дата обращения: 03.05.2026).
5. Аналитический обзор публикаций по теме «Физическая культура в вузе как фактор формирования ЗОЖ». – Текст : электронный // eLIBRARY.RU : Российский индекс научного цитирования. – URL: <https://www.elibrary.ru/> (дата обращения: 03.05.2026).
6. Программа «Спорт — норма жизни» : информационные материалы. – Текст : электронный // Министерство спорта РФ : официальный сайт. – URL: <https://minsport.gov.ru/> (дата обращения: 03.05.2026).