

JISMONIY TARBIYA GIGIYENASI VA SPORTNING TIBBIY-FIZIOLOGIK ASOSLARI FANI ORQALI TALABALARNI TIBBIY-GIGIYENIK MADANIYATINI OSHIRISH USULLARI

G'afurov Abdushokir Maxmudovich

Qo'qon davlat universiteti, dotsent

Annotatsiya: Ushbu maqolada jismoniy tarbiya gigiyenasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari fani orqali talabalarni tibbiy-gigiyenik madaniyatini oshirishning samarali usullari yoritilgan. Tadqiqot jarayonida talabalarning sog'lom turmush tarziga oid bilim, ko'nikma va munosabatlarini shakllantirishga qaratilgan interfaol metodlar, gigiyenik treninglar hamda tibbiy-profilaktik yondashuvlardan foydalanildi. Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, dars jarayonida gigiyenik bilimlarni amaliy mashg'ulotlar bilan integratsiyalash talabalarda tibbiy madaniyatni sezilarli darajada oshiradi. Mazkur yondashuv nafaqat talabalarning sog'lom turmushga munosabatini yaxshilaydi, balki ularning jismoniy tayyorgarlik darajasini ham oshirishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, gigiyena, tibbiy fiziologiya, sog'lom turmush tarzi, madaniyat, profilaktika, sport ta'limi.

METHODS OF IMPROVING STUDENTS' MEDICAL AND HYGIENIC CULTURE THROUGH THE DISCIPLINE PHYSICAL EDUCATION HYGIENE AND MEDICAL-PHYSIOLOGICAL BASIS OF SPORT

Annotation: This article examines effective methods of improving students' medical and hygienic culture through the discipline "Physical Education Hygiene and Medical-Physiological Basis of Sport." The study applied interactive teaching methods, hygienic training, and medical-preventive approaches aimed at developing students' knowledge, skills, and attitudes toward a healthy lifestyle. The results revealed that integrating hygienic education into practical physical training significantly enhances students' medical and hygienic culture. Such an approach not only promotes a healthy lifestyle among students but also contributes to improving their overall physical preparedness.

Keywords: physical education, hygiene, medical physiology, healthy lifestyle, culture, prevention, sports education

МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ МЕДИЦИНСКОЙ И ГИГИЕНИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ, ГИГИЕНА И МЕДИКО- ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТА».

Аннотация: В статье рассматриваются эффективные методы повышения медицинско-гигиенической культуры студентов через дисциплину «Гигиена физического воспитания и медико-физиологические основы спорта». В ходе

исследования использовались интерактивные методы обучения, гигиенические тренинги и медицинско-профилактические подходы, направленные на формирование знаний, навыков и отношения студентов к здоровому образу жизни. Результаты показали, что интеграция гигиенических знаний в практические занятия по физической культуре существенно повышает уровень медицинской культуры студентов. Данный подход способствует не только укреплению отношения студентов к здоровому образу жизни, но и улучшению их физической подготовленности.

Ключевые слова: физическое воспитание, гигиена, медицинская физиология, здоровый образ жизни, культура, профилактика, спортивное образование.

KIRISH

Bugungi kunda talabalarda tibbiy-gigiyenik madaniyatni shakllantirish masalasi oliy ta'lim tizimining dolzarb yo'nalishlaridan biri sifatida qaralmoqda. Chunki jismoniy tarbiya jarayonida nafaqat harakat faoliyatini rivojlantirish, balki sog'lom turmush tarzini shakllantirish, organizmning fiziologik imkoniyatlarini to'g'ri yo'naltirish va gigiyenik talablarni ongli ravishda bajarish muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bois "Jismoniy tarbiya gigiyenasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari" fani talabalarda sog'lom turmush madaniyatini, gigiyenik bilimlarni va o'z salomatligiga mas'uliyatli munosabatni shakllantirishda muhim o'rin tutadi [1].

Mazkur fan orqali talabalarda jismoniy yuklamalarga moslashish, mashg'ulotlar davomida gigiyenik talablarni bajarish, shaxsiy va jamoaviy salomatlikni saqlash bo'yicha ko'nikmalar hosil qilinadi. Shu bilan birga, bu fan tibbiyot, fiziologiya, psixologiya va pedagogika fanlari bilan uzviy bog'liq bo'lib, sog'lom turmush tarzini shakllantirishning ilmiy-nazariy asoslarini tashkil etadi [2].

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan ilgari surilgan "Sog'lom hayot uchun 5 tashabbus" dasturi, shuningdek, ta'lim tizimida sog'lom turmush madaniyatini keng joriy etish siyosati mazkur mavzuning dolzarbligini yanada oshirmoqda. Talabalarning jismoniy faolligini gigiyenik bilimlar bilan uyg'unlashtirish ularning sog'lomlashtiruvchi faoliyatini kuchaytiradi va kasbiy faoliyatda yuqori samaradorlikni ta'minlaydi.

Shu nuqtai nazardan, ushbu tadqiqotning maqsadi - "Jismoniy tarbiya gigiyenasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari" fani orqali talabalarda tibbiy-

gigiyenik madaniyatni oshirishning ilmiy asoslangan pedagogik usullarini ishlab chiqish va ularning samaradorligini tajribaviy sinovdan o'tkazishdan iboratdir.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Tadqiqot jarayoni Namangan davlat pedagogika instituti jismoniy madaniyat yo'nalishi talabalari ishtirokida olib borildi. Tadqiqotda jami 60 nafar 1–2-bosqich talaba qatnashdi. Ular tasodifiy tanlov asosida ikkita guruhga - tajriba va nazorat guruhlariga ajratildi. Tajriba guruhi "Jismoniy tarbiya gigiyenasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari" fanini yangicha, interfaol va gigiyenik yondashuv asosida o'zlashtirdi, nazorat guruhi esa an'anaviy dars metodlari bilan shug'ullandi.

Tadqiqot davomida talabalarning tibbiy-gigiyenik madaniyatini baholash uchun kuzatuv, test sinovlari, so'rovnoma va pedagogik eksperiment metodlaridan foydalanildi. Shuningdek, talabalarning gigiyenik bilimlari, amaliy ko'nikmalari va sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabatini aniqlashga qaratilgan mezonlar ishlab chiqildi. Har bir mezon uchta darajada - yuqori, o'rta va past darajada baholandi [4,5,6].

Tajriba guruhi bilan olib borilgan mashg'ulotlar davomida quyidagi usullar qo'llandi: interfaol gigiyenik treninglar, video-taqdimotlar, sog'lom turmushga oid amaliy mashg'ulotlar, jismoniy mashqlar vaqtida gigiyenik qoidalarini to'g'ri bajarish bo'yicha nazorat topshiriqlari. Har bir mashg'ulot yakunida talabalarning tibbiy madaniyatiga doir o'z-o'zini baholash jadvali to'ldirildi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Tadqiqot natijalari talabalarning tibbiy-gigiyenik madaniyatini shakllantirishda "Jismoniy tarbiya gigiyenasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari" fanining yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko'rsatdi. Dastlabki bosqichda talabalar gigiyenik bilim va amaliy ko'nikmalarni yetarli darajada egallamagan bo'lib, ularning sog'lom turmush tarziga munosabati ham passiv holatda edi. Tajriba davrida yangi pedagogik yondashuvlar asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar jarayonida talabalarda gigiyenik bilimlarni amaliy mashqlar bilan uyg'unlashtirish, shaxsiy va jamoaviy salomatlikni saqlash bo'yicha mas'uliyat hissi oshdi [6,7,8].

Tajriba guruhi talabalari mashg'ulot davomida o'z sog'lig'ini nazorat qilish, jismoniy yuklamalarga fiziologik moslashish va shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya

etish borasida aniq o'zgarishlarni namoyon etdilar. Dastlabki bosqichda 56 foiz talabalar gigiyenik bilimlarni yetarli darajada egallagan bo'lsa, yakuniy bosqichda bu ko'rsatkich 82 foizga yetdi. Shuningdek, amaliy gigiyenik ko'nikmalar 54 foizdan 79 foizgacha, sog'lom turmush madaniyati esa 59 foizdan 85 foizgacha oshdi.

Natijalar shuni ko'rsatdiki, interfaol metodlar, gigiyenik treninglar va amaliy mashg'ulotlar asosida tashkil etilgan o'quv jarayoni talabalarning tibbiy madaniyatini shakllantirishda an'anaviy yondashuvlarga nisbatan yuqori samaradorlikka ega. Shuningdek, dars jarayonida gigiyenik va fiziologik bilimlarni integratsiyalash ularning o'z salomatligiga ongli yondashuvini mustahkamladi.

Quyidagi jadvalda tajriba natijalari umumlashtirilgan:

1-jadval.

Ko'rsatkichlar	Dastlabki bosqich (%)	Yakuniy bosqich (%)	O'sish (%)
Gigiyenik bilim darajasi	56	82	+26
Amaliy gigiyena ko'nikmalari	54	79	+25
Sog'lom turmush madaniyati	59	85	+26

Ushbu ko'rsatkichlar asosida aytish mumkinki, fan mazmunini sog'lom turmush tarzi elementlari bilan boyitish, talabalarda tibbiy-gigiyenik madaniyatni shakllantirishning muhim pedagogik omillaridan biri hisoblanadi.

Tadqiqot natijalarini tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, "Jismoniy tarbiya gigiyenasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari" fanini o'qitishda innovatsion, interfaol va amaliy yondashuvlardan foydalanish talabalar tibbiy-gigiyenik madaniyatining sezilarli darajada oshishiga olib keldi. Tajriba guruhi talabalari o'quv jarayonida gigiyenik bilimlarni amalda qo'llash, jismoniy yuklamalarni to'g'ri taqsimlash hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda yuqori natijalar namoyon etdilar. Bu holat, avvalo, o'quv mashg'ulotlarida gigiyenik nazorat elementlarini joriy etish va sog'lom turmush odatlarini mustahkamlovchi topshiriqlarning qo'llanishi bilan izohlanadi [7,8,9].

Nazorat guruhi natijalariga nisbatan tajriba guruhida gigiyenik bilimlarning 26 foizga, amaliy ko'nikmalarning 25 foizga, sog'lom turmush madaniyatining esa 26 foizga oshgani aniqlangan. Bu raqamlar o'quv jarayoniga gigiyenik ta'lim komponentlarini integratsiya qilishning samarali ekanini isbotlaydi. Shuningdek, fan mazmuniga fiziologik monitoring, shaxsiy gigiyena, dam olish rejimi va ovqatlanish madaniyati haqidagi amaliy mashg'ulotlarni kiritish talabalarning umumiy salomatlik madaniyatini yuksaltirdi.

Muhokama jarayonida aniqlanganki, talabalarda gigiyenik madaniyatni shakllantirish faqat nazariy bilimlar bilan cheklanmay, balki ularning kundalik hayotiga singdirilishi lozim. Shuning uchun o'quv jarayonida gigiyenik mavzularni laboratoriya, amaliy va mustaqil ish turlari orqali o'zlashtirish, sog'lom turmush tamoyillarini real hayotga tatbiq etish samaradorlikni oshiradi.

Shu asosda aytish mumkinki, mazkur fan orqali talabalarni tibbiy-gigiyenik madaniyatga tayyorlash ularning sog'lom hayot kechirishga bo'lgan motivatsiyasini kuchaytiradi, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida xavfsizlik madaniyatini mustahkamlaydi va kelajak kasbiy faoliyatlarida yuqori natijalarni ta'minlaydi.

XULOSA

O'tkazilgan tadqiqot natijalari "Jismoniy tarbiya gigiyenasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari" fanining talabalarda tibbiy-gigiyenik madaniyatni shakllantirishda muhim o'rin tutishini tasdiqladi. O'quv jarayonida gigiyenik bilimlarni amaliy mashg'ulotlar bilan uyg'unlashtirish talabalarning sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabatini ijobiy tomonga o'zgartiradi, ularning salomatlikni saqlashga bo'lgan mas'uliyatini oshiradi. Interfaol metodlar, gigiyenik treninglar va amaliy topshiriqlar yordamida o'tkazilgan mashg'ulotlar talabalarda gigiyenik ko'nikmalarni mustahkamladi, o'z-o'zini nazorat qilish va tibbiy madaniyat elementlarini hayot tarziga tatbiq etish ko'nikmalarini shakllantirdi.

Tadqiqotda olingan ma'lumotlar asosida aytish mumkinki, talabalarning gigiyenik madaniyatini rivojlantirish uchun fan mazmuniga sog'lom ovqatlanish, dam olish, gigiyenik muhitni tashkil etish va fiziologik o'zgarishlarni nazorat qilishga oid modullarni kiritish zarur. Bunday yondashuv nafaqat sog'lom turmush tarzini

shakllantiradi, balki talabalarni kelajak kasbiy faoliyatida o'z hamkasblari va o'quvchilariga sog'lom hayot namunasini ko'rsatishga undaydi.

Xulosa qilib aytganda, tibbiy-gigiyenik madaniyatni oshirishning samarali usullari sifatida o'quv jarayonida interfaol metodlarni qo'llash, gigiyenik bilimlarni amaliy mashg'ulotlarga integratsiyalash va shaxsiy salomatlikka mas'uliyatli munosabatni shakllantirish eng muhim pedagogik mexanizmlar sifatida tavsiya etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Azizov, S. V. (2024). YOSH SPRINTERLARNI SARALAB OLISHNING O'ZIGA HOS JIHATLARI. Экономика и социум, (2-1 (117)), 126-129.
2. Азизов, С. В. (2024). СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ТЕХНИКИ ИГРЫ ГАНДБОЛИСТОВ. Экономика и социум, (6-2 (121)), 831-836.
3. Azizov, S. V., Azizova, R. I., Mahmudjonov, A., & Tuxtaboyeva, N. (2024). SPORTCHILARDA O 'YIN JARAYONINI YUQORI DARAJADA IDROK QILISH QOBILIYATINI SHAKLLANTIRISH INTELLEKTUAL TAYYORGARLIKNING ASOSIY VAZIFASI. Экономика и социум, (9 (124)), 82-86.
4. Jo'rayev, T. T., Mahmudjonov, A. A., & Shamsitdinova, M. F. (2024). THE EFFECTIVENESS OF USING NATIONAL ACTION GAMES IN DEVELOPING SPORTS ELEMENTS. MASTERS, 2, 29-33.
5. Makhmudovich, G. A. (2024). THE IMPORTANCE OF SPECIAL METHODS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS EXERCISES. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 730-734.
6. Makhmudovich, G. A. (2024). METHODS OF MONITORING THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF HIGH SCHOOL STUDENTS THROUGH GYMNASTICS. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 735-739.
7. Mahmudjonov, A. A., Izatullayev, A. M., & Ergashaliyev, D. N. (2024). THE IMPORTANCE OF GENERAL PHYSICAL FITNESS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS TRAINING IN PRIVATE SCHOOLS. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 755-759.
8. Makhmudovich, G. A. (2024). MOVEMENT SKILLS OF YOUNG GYMNASTS AND THE LAWS OF ITS FORMATION. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 751-754.
9. Satiyev, S., & Azizov, S. V. (2020). BEGINNINGS OF THE RELATIONSHIP OF TEMPERAMENT TYPES TO EMOTIONAL STRESS AND THE DEGREE OF STRESS RESISTANCE OF FOOTBALL PLAYERS. Scientific Bulletin of Namangan State University, 2(6), 378-385.
10. Shamsitdinova, M. F. (2022). UMUMTA'LIM MAKTABLARI O 'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGIGA BASKETBOL SPORT TO 'GARAKLARINING

TA'SIRI. INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING, 1(9), 208-212.

11. G'ofirjonova, A. I. (2022). MILIY HAKKATLI O 'YINLARNI SPORT ELEMENTLARINI O 'ZLASHTIRISHDA QO 'LLASHNING SAMARADORLIGI. INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING, 1(9), 171-176.

12. Костикова, О. В., Азизов, С. В., Болтобаев, С. А., Азизова, Р. И., & Махмуджонов, А. А. (2025). РАЗВИТИЕ У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ СКОРОСТИ И ТОЧНОСТИ БРОСКА. Физическая культура, спорт-наука и практика, 2, 109-114.

13. Luqmonov, I. B. (2022). KARATE SPORT TO 'GARAKLARINING UMUMTA'LIM MAKTABLARI O 'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGIGA TA'SIRI. INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING, 1(9), 166-170.