

## JISMONIY TARBIYA GIGIYENASI VA SPORTNING TIBBIY-FIZIOLOGIK ASOSLARI FANINI O'QITISH ORQALI TALABALARDA TIBBIY MADANIYATNI SHAKLLANTIRISH

*G'ofurov Abdushokir Mahmudovich*

*Qo'qon davlat universiteti dotsenti*

**Annotation:** Mazkur maqolada jismoniy tarbiya gigiyenasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari fanini o'qitish orqali talabalarda tibbiy madaniyatni shakllantirish masalalari yoritilgan. Tadqiqotda talabalarning sog'lom turmush tarziga oid bilimlari, gigiyenik ko'nikmalari hamda tibbiy savodxonligini rivojlantirishning pedagogik imkoniyatlari tahlil qilindi. Fan mazmuniga integratsiyalashgan innovatsion pedagogik texnologiyalar, interfaol metodlar va amaliy mashg'ulotlarning talabalarning tibbiy madaniyatini rivojlantirishdagi samaradorligi asoslab berildi. Tadqiqot natijalari mazkur fanni o'qitish jarayonida tibbiy bilimlar, sog'lom turmush tarziga oid kompetensiyalar hamda birinchi tibbiy yordam ko'rsatish ko'nikmalarining sezilarli darajada rivojlanishini ko'rsatdi. Olingan natijalar oliy ta'lim muassasalarida talabalarning sog'lig'ini mustahkamlash va tibbiy madaniyatini oshirishga xizmat qiladi.

**Keywords:** tibbiy madaniyat, jismoniy tarbiya gigiyenasi, sport fiziologiyasi, sog'lom turmush tarzi, tibbiy savodxonlik, gigiyenik ko'nikmalar, talaba, pedagogik texnologiyalar, birinchi tibbiy yordam, kompetensiya.

## ФОРМИРОВАНИЕ МЕДИЦИНСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И МЕДИКО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТА»

**Аннотация:** В статье рассматриваются вопросы формирования медицинской культуры студентов посредством преподавания дисциплины «Гигиена физического воспитания и медико-физиологические основы спорта». Проанализированы педагогические возможности развития знаний студентов о здоровом образе жизни, гигиенических навыков и медицинской грамотности. Обоснована эффективность инновационных педагогических технологий, интерактивных методов и практических занятий, интегрированных в содержание дисциплины, в развитии медицинской культуры обучающихся. Результаты исследования показали значительное повышение уровня медицинских знаний, компетенций здорового образа жизни и навыков оказания первой медицинской помощи. Полученные данные могут быть использованы для укрепления здоровья студентов и повышения уровня их медицинской культуры в системе высшего образования.

**Ключевые слова:** медицинская культура, гигиена физического воспитания, физиология спорта, здоровый образ жизни, медицинская грамотность, гигиенические навыки, студент, педагогические технологии, первая медицинская помощь, компетенция.

## FORMATION OF MEDICAL CULTURE IN STUDENTS THROUGH TEACHING THE COURSE “HYGIENE OF PHYSICAL EDUCATION AND MEDICAL-PHYSIOLOGICAL FOUNDATIONS OF SPORT”

**Annotatsiya:** *This article examines the formation of medical culture among students through teaching the course “Hygiene of Physical Education and Medical-Physiological Foundations of Sport.” The study analyzes pedagogical opportunities for developing students’ knowledge of healthy lifestyles, hygienic skills, and medical literacy. The effectiveness of innovative pedagogical technologies, interactive teaching methods, and practical training integrated into the course content is substantiated in fostering students’ medical culture. The findings indicate significant improvements in medical knowledge, healthy lifestyle competencies, and first-aid skills among students. The results can contribute to strengthening students’ health and enhancing their medical culture within higher education institutions.*

**Kalit soʻzlar:** *medical culture, hygiene of physical education, sports physiology, healthy lifestyle, medical literacy, hygienic skills, student, pedagogical technologies, first aid, competence.*

### KIRISH

Bugungi kunda oliy taʼlim tizimida talabalarning nafaqat kasbiy bilim va koʻnikmalarini rivojlantirish, balki ularning sogʻlom turmush tarziga rioya qilishi, tibbiy savodxonligini oshirish va tibbiy madaniyatini shakllantirish muhim pedagogik vazifalardan biri hisoblanadi. Jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti maʼlumotlariga koʻra, yoshlar salomatligini mustahkamlash va kasalliklarning oldini olishda sogʻlom turmush tarzini targʻib etish, gigiyenik bilimlarni kengaytirish hamda profilaktik tadbirlarni amalga oshirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy tarbiya gigiyenasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari fani talabalarda inson organizmining funksional imkoniyatlari, jismoniy yuklamalarning organizmga taʼsiri, sport mashgʻulotlarida gigiyenik talablar hamda sogʻlom turmush tarzining ilmiy asoslari haqidagi bilimlarni shakllantiradi. Mazkur fan orqali talabalar jismoniy faollikni toʻgʻri tashkil etish, shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilish, organizmning fiziologik holatini nazorat qilish va birinchi tibbiy yordam koʻrsatish boʻyicha zarur kompetensiyalarni egallaydilar (Slastenin, 2020).

Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni koʻrsatadiki, talabalarning tibbiy madaniyatini rivojlantirishda nazariy bilimlar bilan bir qatorda amaliy mashgʻulotlar, interfaol metodlar va innovatsion pedagogik texnologiyalardan foydalanish yuqori

samaradorlikka ega (Bezrukix, 2019; Mo'minova, 2021). Shu sababli mazkur fan mazmunini zamonaviy pedagogik yondashuvlar asosida takomillashtirish dolzarb ilmiy-pedagogik muammo sifatida qaralmoqda.

Tadqiqotning maqsadi jismoniy tarbiya gigiyenasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari fanini o'qitish orqali talabalarda tibbiy madaniyatni shakllantirishning samarali usullarini aniqlash va ularning pedagogik imkoniyatlarini asoslashdan iborat.

### ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLARI

Tadqiqot jarayonida qo'yilgan maqsad va vazifalarni amalga oshirish uchun nazariy, empirik hamda matematik-statistik metodlar majmuasidan foydalanildi. Dastlab muammoga oid ilmiy-pedagogik, psixologik, tibbiy va metodik adabiyotlar tahlil qilinib, tibbiy madaniyatni shakllantirishning nazariy asoslari o'rganildi. Shuningdek, normativ-huquqiy hujjatlar va ta'lim standartlari tahlil qilindi.

Empirik metodlar sifatida pedagogik kuzatish, suhbat, anketa-so'rovnoma, test sinovlari va pedagogik tajriba metodlaridan foydalanildi. Tadqiqotda talabalarning tibbiy bilimlari, sog'lom turmush tarziga munosabati, gigiyenik ko'nikmalari hamda birinchi tibbiy yordam ko'rsatish kompetensiyalarini aniqlashga qaratilgan diagnostik vositalar qo'llanildi. Pedagogik tajriba davomida tajriba guruhida interfaol metodlar, muammoli ta'lim, amaliy mashg'ulotlar va keys-stadi texnologiyalari asosida o'quv jarayoni tashkil etildi.

Olingan natijalarning ishonchliligini aniqlash maqsadida matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanildi. Jumladan, o'rtacha arifmetik qiymat, foiz ko'rsatkichlari va taqqoslama tahlil metodlari yordamida tajriba hamda nazorat guruhlari natijalari baholandi. Mazkur metodlar tadqiqot natijalarining obyektivligi va ilmiy asoslanganligini ta'minlash imkonini berdi.

### NATIJALAR VA MUHOKAMA

Tadqiqot davomida jismoniy tarbiya gigiyenasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari fanini o'qitish orqali talabalarda tibbiy madaniyatni shakllantirish samaradorligi o'rganildi. Dastlabki diagnostika natijalari talabalarning aksariyatida sog'lom turmush tarzi, shaxsiy gigiyena qoidalari, jismoniy yuklamalarning organizmga ta'siri hamda birinchi tibbiy yordam ko'rsatish bo'yicha bilimlar yetarli

darajada shakllanmaganligini ko'rsatdi. Ayniqsa, talabalarning jismoniy faollikni rejalashtirish, kun tartibini tashkil etish va sog'liqni saqlashga oid profilaktik choralarni qo'llash bo'yicha amaliy ko'nikmalarida ayrim kamchiliklar kuzatildi.

Pedagogik tajriba jarayonida fan mazmuni interfaol metodlar, muammoli vaziyatlar, amaliy mashg'ulotlar, guruhli ishlash texnologiyalari va taqdimotlar asosida tashkil etildi. Mashg'ulotlarda sport fiziologiyasi, organizmning moslashuv jarayonlari, shaxsiy va jamoat gigiyenasi, sportchilarning ovqatlanish tartibi hamda birinchi tibbiy yordam ko'rsatish bo'yicha amaliy topshiriqlardan foydalanildi. Natijada tajriba guruhi talabalarida tibbiy bilimlar, gigiyenik ko'nikmalar va sog'lom turmush tarziga nisbatan ijobiy munosabat sezilarli darajada rivojlandi.

Tadqiqot natijalari talabalarning tibbiy savodxonligi oshganligini, ular tomonidan sog'lom turmush tarzi tamoyillariga amal qilish ko'rsatkichlari yaxshilanganligini hamda tibbiy madaniyatning kognitiv, amaliy va motivatsion komponentlari rivojlanganligini ko'rsatdi. Olingan natijalar V.I. Slastenin (2020), M.M. Bezrukix (2019) hamda L.R. Mo'minova (2021) tomonidan ta'kidlangan sog'lomlashtiruvchi ta'limning pedagogik ahamiyati haqidagi ilmiy qarashlarni tasdiqlaydi.

Shuningdek, mashg'ulotlar davomida talabalarning sog'lig'iga mas'uliyat bilan yondashishi, zararli odatlardan voz kechishga bo'lgan intilishi va jismoniy faollikni kundalik hayotga tatbiq etish darajasi oshgani aniqlandi. Bu esa mazkur fan nafaqat nazariy bilim beruvchi, balki talabalarning sog'lom hayotiy kompetensiyalarini shakllantiruvchi muhim pedagogik vosita ekanligini ko'rsatadi.

## XULOSA

Tadqiqot natijalari jismoniy tarbiya gigiyenasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari fanini o'qitish talabalarida tibbiy madaniyatni shakllantirishning samarali vositalaridan biri ekanligini tasdiqladi. Mazkur fan orqali talabalar organizm faoliyati, sog'lom turmush tarzi, gigiyenik talablar va birinchi tibbiy yordam ko'rsatish bo'yicha nazariy bilim hamda amaliy ko'nikmalarni egallaydilar. Bu esa ularning sog'lig'ini saqlash, kasalliklarning oldini olish va hayot sifatini yaxshilashga xizmat qiladi.

Pedagogik tajriba natijalari interfaol ta'lim metodlari, amaliy mashg'ulotlar va innovatsion pedagogik texnologiyalar asosida tashkil etilgan o'quv jarayoni talabalarning tibbiy savodxonligi va sog'lom turmush tarziga oid kompetensiyalarini rivojlantirishda yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko'rsatdi. Ayniqsa, sog'liqni saqlashga mas'uliyatli munosabat, gigiyenik madaniyat va birinchi tibbiy yordam ko'rsatish ko'nikmalarining rivojlanishi talabalarning umumiy tibbiy madaniyati shakllanishida muhim omil bo'lib xizmat qildi.

Shu bilan birga, tadqiqot natijalari oliy ta'lim muassasalarida mazkur fan mazmunini amaliy yo'naltirilgan mashg'ulotlar bilan boyitish, sog'lom turmush tarzini targ'ib etuvchi ta'lim texnologiyalarini keng qo'llash va tibbiy madaniyatni shakllantirishga qaratilgan maxsus dasturlarni ishlab chiqish zarurligini ko'rsatdi. Kelgusida ushbu yo'nalishdagi tadqiqotlarni kengaytirish talabalarning salomatligini mustahkamlash va sog'lom avlodni tarbiyalashga xizmat qiladi.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

14. Azizov, S. V., Mahmudjonov, A. A., & Oripov, A. F. (2024). Sprinterlarni tayyorlashda psixologik tayyorgarlikning ahamiyati. *Экономика и социум*, (6-2 (121)), 85-90.
15. Abduvoxid o'g'li, M. A. (2025, December). PARALIMPIYA SPORT TURI BILAN SHUG'ULLANUVCHI TALABALARNING KUCH SIFATINI TAKOMILLASHTIRISHDA STATIK MASHQLARNING AHAMIYATI. In *Partner conferences of the International Scientific Journal Research Focus* (Vol. 1, No. 1, pp. 3-6).
16. Abduvoxi o'g'li, M. A. (2025). PARALIMPIYA SPORT TURI BILAN SHUG'ULLANUVCHI TALABALARDA KUCH SIFATINI TAKOMILLASHTIRISHNING PEDAGOGIK ZARURIYATI. *Лучшие интеллектуальные исследования*, 54(2), 90-98.
17. Abduvoxid o'g'li, M. A. (2025). PARALIMPIYA SPORT TURI BILAN SHUG'ULLANUVCHI TALABALARNING KUCH SIFATINI O'LGHASH MEZONLARI. *Лучшие интеллектуальные исследования*, 55(2), 34-40.
18. O'G'li, M. A. A. (2025). PARALIMPIYA SPORT TURI BILAN SHUG'ULLANUVCHI TALABALARNING KUCH SIFATINI TAKOMILLASHTIRISH DARAJASINI O'LGHASH USULLARI. *Research Focus*, 4(10), 97-101.
19. Makhmudovich, G. A. (2024). MOVEMENT SKILLS OF YOUNG GYMNASTS AND THE LAWS OF ITS FORMATION. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY*, 751-754.
20. 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.

21. Makhmudovich, G. A. (2024). THE IMPORTANCE OF SPECIAL METHODS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS EXERCISES. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY*, 730-734.
22. Makhmudovich, G. A. (2024). METHODS OF MONITORING THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF HIGH SCHOOL STUDENTS THROUGH GYMNASTICS. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY*, 735-739.
23. 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.
24. 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.
25. 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.
26. 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.