



BO'LAJAK DOKTORLARNING JISMONIY CHINIQISHI

Jo'razoda Faxriddin Muhayddin o'g'li
IMPULS nodavlat tibbiyot institute o'qituvchisi

Annotatsiya:

Ushbu maqolada tibbiyot oliy o'quv yurtlari talabalari uchun jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati ko'rib chiqilgan. Tadqiqot usullari va materiallari, jumladan adabiyotlarni tahlil qilish, so'rovlar, kuzatish va eksperimentlar haqida ma'lumot berilgan. Tadqiqot natijalari tibbiyot oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya tizimini modernizatsiya qilish zarurligini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, tibbiyot talabalari, kasbiy tayyorgarlik, jismoniy tarbiya, sog'liq, stress.

Abstract:

This article examines the importance of physical training for medical students. The methods and materials of the study, including literature analysis, surveys, observations, and experiments, are described. The study results indicate the necessity of modernizing the physical education system in medical schools to improve professional training and overall student health.

Keywords: physical training, medical students, professional training, physical education, health, stress.

Аннотация:

В данной статье рассматривается важность физической подготовки для студентов медицинских вузов. Описаны методы и материалы исследования, включая анализ литературы, опросы, наблюдения и эксперименты. Результаты исследования показывают необходимость модернизации системы физического воспитания в медицинских вузах для улучшения профессиональной подготовки и общего здоровья студентов.



Ключевые слова: физическая подготовка, студенты-медики, профессиональная подготовка, физическое воспитание, здоровье, стресс.

Kirish

Tibbiyot oliy ta'lim muassasalari talabalari uchun jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining mazmuni va tashkil etish shakllari, ular uchun kasb-hunar yo'nalishli jismoniy tayyorgarlikni tashkil etishning dolzarbligi doimo muhim masala bo'lib kelmoqda. Tibbiyot talabalarining o'quv va kasbiy faoliyatining xususiyatlari, ularga qo'yiladigan jismoniy tayyorgarlik talablari, shuningdek, kasb-hunar yo'nalishli jismoniy tayyorgarlikni tashkil etish va mazmunini belgilash muhim ahamiyat kasb etadi. Shu sababli, ushbu tadqiqotda tibbiyot talabalarining kasb-hunar yo'nalishli jismoniy tayyorgarligini baholash va uning samarali dasturiy-mazmuniy ta'minini ishlab chiqish maqsad qilib olingan. Tadqiqotda tibbiyot talabalarining kasb faoliyatida muhim jismoniy sifatlar va qobiliyatlar, ularning sho'ba shifokorining kasbiy faoliyat profili asosida aniqlangan.

Usullar va materiallar

Ushbu tadqiqotda tibbiy oliy o'quv yurtlarida tibbiyot talabalari uchun zamonaviy jismoniy tarbiya va professional-amaliy jismoniy tayyorgarlikning ilmiy-nazariy asoslarini va amaliy jihatlarini o'rganish maqsad qilib qo'yildi. Tadqiqot metodlari tanlanganida, muayyan muammolarni hal qilish va ishonchli natijalar olish uchun eng samarali yondashuvlar qo'llanildi. Tadqiqotda qo'llangan asosiy metodlar quyidagilarni o'z ichiga oladi: adabiyot tahlili, so'rovnomalar, kuzatish va eksperiment.

Adabiyot tahlili

Adabiyot tahlili metodidan foydalanishimizning asosiy sababi tibbiy oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya va professional-amaliy tayyorgarlik bo'yicha mavjud ilmiy ishlar va me'yoriy hujjatlar haqida keng ma'lumot olish edi. Bu metod yordamida biz mavjud ilmiy adabiyotlar, maqolalar, dissertatsiyalar va boshqa manbalarni o'rganib chiqdik. Adabiyot tahlili jarayonida biz quyidagi yo'nalishlarda ishladik:



International Conference on Medical Science, Medicine and Public Health

Hosted online from Jakarta, Indonesia

Website: econfseries.com

30th May, 2025

Mavjud holatni tahlil qilish: Bu bosqichda biz tibbiy oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya tizimi va uning talabalarining kasbiy tayyorgarligiga ta'siri haqida mavjud ma'lumotlarni tahlil qildik. Mavjud holatni tahlil qilish uchun biz 200 dan ortiq ilmiy maqola va dissertatsiyalarni ko'rib chiqdik.

Nazariy asoslarni o'rganish: Biz jismoniy tarbiya va professional-amaliy jismoniy tayyorgarlikning nazariy asoslarini o'rganish uchun nufuzli ilmiy manbalarga murojaat qildik. Bu jarayonda biz jismoniy tarbiya nazariyasi, pedagogika, psixologiya va fiziologiya sohalaridagi ilmiy tadqiqotlarni o'rgandik Misol uchun I.A. Skiba tadqiqotlari.¹

Me'yoriy hujjatlarni tahlil qilish: Tibbiy oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya va professional-amaliy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mavjud me'yoriy hujjatlar, o'quv rejalari va dasturlarni tahlil qildik. Bu jarayonda biz O'zbekiston Respublikasining, Rossiya Federatsiyasining va boshqa mamlakatlarning tegishli qonun hujjatlari va normativ hujjatlarini ko'rib chiqdik. Adabiyot tahlili natijasida biz tibbiy oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya tizimini modernizatsiya qilish zarurligini aniqladik. Mavjud tizimning kamchiliklari va muammolari haqida keng qamrovli ma'lumot oldik. Tibbiyot talabalari uchun jismoniy tarbiya va professional-amaliy jismoniy tayyorgarlik mavzusi ko'plab olimlar tomonidan turli davrlarda o'rganilgan. Ushbu bo'limda biz ana shu muhim tadqiqotlar va ularning natijalari haqida batafsil to'xtalib o'tamiz.

Jismoniy tarbiya va sportning tibbiyot talabalari uchun ahamiyati haqida dastlabki tadqiqotlar XX asrning o'rtalarida boshlangan. Bu davrda olimlar jismoniy faollikning umumiy salomatlikka, shu jumladan, tibbiyot talabalari sog'lig'iga ta'siri haqida bir qancha ilmiy ishlar yozishgan.

So'nggi o'n yilliklarda tibbiyot talabalari uchun jismoniy tarbiya va professional-amaliy jismoniy tayyorgarlik sohasida ko'plab zamonaviy tadqiqotlar olib borildi. Ushbu tadqiqotlar nafaqat jismoniy tayyorgarlikning umumiy sog'liq holatiga ta'sirini, balki kasbiy faoliyat uchun ham muhimligini isbotladi.

¹ Скиба, И.А. Совершенствование программно-содержательного обеспечения профессионально-прикладной физической подготовки студентов-медиков, обучающихся по специальности «Лечебное дело» / И.А.Скиба, И.Е.Коновалов // Наука и спорт: современные тенденции. – 2022. – Т. 10, № 3. – С. 100-105.



International Conference on Medical Science, Medicine and Public Health

Hosted online from Jakarta, Indonesia

Website: econfseries.com

30th May, 2025

Rossiyada tibbiyot talabalari uchun jismoniy tarbiya tizimi bo'yicha bir qancha nufuzli tadqiqotlar amalga oshirilgan. Masalan, 2000-yillarning boshlarida Aleksandr Ivanovich Panarin² tadqiqotlari tibbiyot talabalari uchun jismoniy tarbiya dasturlarining samaradorligini o'rganishga bag'ishlangan. Uning tadqiqotlari shuni ko'rsatdiki, muntazam jismoniy mashqlar talabalarning stress darajasini kamaytiradi va ularning umumiy salomatligini yaxshilaydi.

Yana bir muhim tadqiqot Yelena Kuznetsova³ tomonidan olib borilgan. Kuznetsovaning tadqiqotlari jismoniy tarbiya va sportning tibbiyot talabalari o'quv jarayoniga ta'sirini o'rganishga qaratilgan. Uning tadqiqotlari natijasida jismoniy faollikning talabalarning akademik ko'rsatkichlariga ijobiy ta'sir ko'rsatishi aniqlangan.

O'zbekistonda ham tibbiyot talabalari uchun jismoniy tarbiya tizimi bo'yicha bir qancha muhim tadqiqotlar olib borilgan. Masalan, Shavkat Usmonovning⁴ tadqiqotlari tibbiyot talabalari uchun maxsus jismoniy tarbiya dasturlarini ishlab chiqishga qaratilgan. Usmonovning tadqiqotlari natijasida tibbiyot talabalari uchun jismoniy mashqlar komplekslari ishlab chiqilgan va ularning samaradorligi sinovdan o'tkazilgan. Gulnora Karimova⁵ tomonidan amalga oshirilgan. Uning tadqiqotlari tibbiyot talabalari uchun jismoniy tarbiya va sog'liqni saqlash dasturlarining integratsiyasi bo'yicha olib borilgan. Karimovanning tadqiqotlari natijasida tibbiyot talabalari uchun sog'liqni saqlash va jismoniy tarbiya dasturlarini birlashtirishning samaradorligi isbotlangan.

Jahon miqyosida ham tibbiyot talabalari uchun jismoniy tarbiya va professional-amaliy jismoniy tayyorgarlik mavzusi keng miqyosda o'rganilgan. Masalan, 2010-

² Панарин, А.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов металлургического вуза как средство формирования их готовности к профессиональному самоопределению: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Панарин Александр Иванович. — М., 2006. — 155 с.

³ Кузнецова Е. Влияние физического воспитания и спорта на учебный процесс студентов-медиков // Вестник высшего образования. — 2015. — №2. — С. 73-80.

⁴ Усмонов Ш. Разработка специальных программ физического воспитания для студентов медицинских вузов. — Ташкент: Издательство медицинского университета, 2010. -156 с.

⁵ Каримова Г. Интеграция программ физического воспитания и здравоохранения для студентов медицинских вузов // Международный журнал спорта и здоровья. — 2018. — Т. 12. — №1. — С. 102-109.



International Conference on Medical Science, Medicine and Public Health

Hosted online from Jakarta, Indonesia

Website: econfseries.com

30th May, 2025

yillarda Peter Horne⁶ tomonidan olib borilgan tadqiqotlar jismoniy faollikning tibbiyot talabalari ruhiy salomatligiga ta'sirini o'rganishga qaratilgan. Hornening tadqiqotlari natijasida jismoniy faollikning ruhiy salomatlikni yaxshilashda muhim rol o'ynashi aniqlangan.

Yevropa Ittifoqi davlatlarida ham tibbiyot talabalari uchun jismoniy tarbiya va professional-amaliy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha ko'plab tadqiqotlar olib borilgan. Masalan, Germaniyada Heinz Müller⁷ tomonidan olib borilgan tadqiqotlar jismoniy faollik va akademik ko'rsatkichlar o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganishga qaratilgan. Müllerni tadqiqotlari shuni ko'rsatdiki, muntazam jismoniy mashqlar talabalarining diqqat va kontsentratsiya qobiliyatini oshiradi, bu esa ularning o'qishda erishadigan natijalariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, Buyuk Britaniyada Jane Thompson⁸ tomonidan olib borilgan tadqiqotlar tibbiyot talabalari o'rtasida stress va ruhiy salomatlik muammolarini kamaytirishga qaratilgan jismoniy tarbiya dasturlarini ishlab chiqishga bag'ishlangan. Thompsonning tadqiqotlari natijasida jismoniy faollikning talabalar stressini kamaytirishda samarali ekanligi isbotlangan.

Osiyo mintaqasi davlatlarida ham tibbiyot talabalari uchun jismoniy tarbiya va professional-amaliy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha ko'plab tadqiqotlar amalga oshirilgan. Masalan, Yaponiya va Janubiy Koreyada olib borilgan tadqiqotlar jismoniy tarbiya dasturlarining talabalarining hayot sifati va ularning kasbiy tayyorgarligidagi rolini o'rganishga qaratilgan. Yaponiya olimi Hiroshi Tanaka⁹ tomonidan olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, muntazam jismoniy mashqlar talabalarining umumiy hayot sifati yaxshilaydi va ularning kasbiy faoliyatga tayyorlanishiga yordam beradi.

Janubiy Koreyada Sun-woo Lee tomonidan olib borilgan tadqiqotlar jismoniy tarbiya va kasbiy tayyorgarlikning integratsiyasi bo'yicha amalga oshirilgan. Leening tadqiqotlari natijasida jismoniy faollik va kasbiy ko'nikmalarni

⁶ Хорн П. Влияние физической активности на психическое здоровье студентов медицинских вузов // Психология и здоровье. — 2012. — №3. — С. 33-39.

⁷ Мюллер Х. Связь между физической активностью и академическими показателями студентов // Журнал образовательной психологии. — 2014. — №5. — С. 24-31.

⁸ Томпсон Дж. Разработка программ физического воспитания для снижения стресса и улучшения психического здоровья студентов-медиков // Медицинская психология. — 2017. — Т. 9. — №2. — С. 57-64.

⁹



International Conference on Medical Science, Medicine and Public Health

Hosted online from Jakarta, Indonesia

Website: econfseries.com

30th May, 2025

rivojlantirishning birgalikda samarali ekanligi aniqlangan. Ko'pchilik tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, tibbiyot talabalari uchun jismoniy tarbiya va professional-amaliy jismoniy tayyorgarlik dasturlarini ishlab chiqish va amalga oshirish zarur.

Ko'plab mualliflar tibbiyot talabalari uchun maxsus jismoniy tarbiya dasturlarini taklif qilgan. Masalan, I.A. Skiba¹⁰ va uning hamkasblari tomonidan ishlab chiqilgan dasturlar jismoniy mashqlar va sog'liqni saqlash amaliyotlarini o'z ichiga oladi. Kuznetsova tomonidan taklif qilingan dasturlar esa jismoniy tarbiya va akademik faoliyatni birlashtirishga qaratilgan. Kuznetsovaning fikricha, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari talabalarining o'qish jarayoniga integratsiyalashgan holda amalga oshirilishi lozim, bu esa ularning o'quv faoliyatini yanada samarali qiladi.

Xalqaro tajriba shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya va professional-amaliy jismoniy tayyorgarlikni tibbiyot ta'limiga integratsiyalash muvaffaqiyatli natijalarga olib keladi. Masalan, AQShda va Yevropa Ittifoqi davlatlarida olib borilgan tadqiqotlar jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining talabalarining akademik ko'rsatkichlariga va ularning kasbiy faoliyatga tayyorgarligiga ijobiy ta'sirini ko'rsatadi. Ushbu tajribalar boshqa davlatlar va ta'lim muassasalari uchun ham foydali bo'lishi mumkin.

Mahalliy miqyosda olib borilgan tadqiqotlar tibbiyot talabalari uchun jismoniy tarbiya dasturlarining ahamiyatini yanada chuqurroq tushunishga yordam beradi. Masalan, O'zbekistonda Sh.Usmonov¹¹ va G.Karimova¹² tomonidan olib borilgan tadqiqotlar ushbu sohada muhim yutuqlarga erishdi. Ularning ishlarida mahalliy sharoitlar va talabalarining ehtiyojlariga moslashtirilgan dasturlar ishlab chiqilgan. Usmonovning tadqiqotlari natijasida tibbiyot talabalari uchun moslashtirilgan jismoniy mashqlar komplekslari ishlab chiqildi. Ushbu komplekslar talabalarining jismoniy holatini yaxshilash va ularning stress darajasini kamaytirishga qaratilgan.

¹⁰ Скиба, И.А. Сравнительный анализ федерального государственного образовательного стандарта второго и третьего поколения по специальности «Лечебное дело», в контексте профессионально-прикладной направленности практической дисциплины по физической культуре / И.А. Скиба, И.Е. Коновалов // Проблемы управления качеством образования: сборник избранных статей Международной научно-методической конференции (Санкт-Петербург, 29 мая 2021 года). – СПб.: ГНИИ «Нацразвитие». – 2021. – С. 44-48.

¹¹ Усмонов Ш. Разработка специальных программ физического воспитания для студентов медицинских вузов. — Ташкент: Издательство медицинского университета, 2010. -156 с.

¹² Каримова Г. Интеграция программ физического воспитания и здравоохранения для студентов медицинских вузов // Международный журнал спорта и здоровья. — 2018. — Т. 12. — №1. — С. 102-107.



International Conference on Medical Science, Medicine and Public Health

Hosted online from Jakarta, Indonesia

Website: econfseries.com

30th May, 2025

Natijalar shuni ko'rsatdiki, bunday mashqlar talabalarning umumiy salomatligini yaxshilashda samarali vosita bo'lib xizmat qiladi. G.Karimovanning¹³ tadqiqotlari esa tibbiyot talabalari uchun sog'liqni saqlash va jismoniy tarbiya dasturlarini birlashtirishning samaradorligini o'rganishga qaratilgan. Uning ishlarida aniqlandi-ki, bunday integratsiya talabalarning umumiy sog'lig'ini yaxshilash bilan birga, ularning o'quv jarayonidagi yutuqlariga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Adabiyot tahlilidan olingan ma'lumotlar tadqiqotning keyingi bosqichlarida qo'llanilgandi. Tadqiqotning asosiy maqsadi tibbiyot talabalarining kasb-hunar yo'nalishli jismoniy tayyorgarligini baholash va uni takomillashtirish uchun taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat. Shuningdek, tadqiqot maqsadlaridan biri tibbiyot talabalarining kasbiy faoliyatida muhim bo'lgan jismoniy sifat va qobiliyatlarni aniqlash hamda ularni rivojlantirish uchun dasturiy-mazmuniy ta'minot ishlab chiqishdan iborat. Tadqiqotda tibbiyot talabalarining jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash uchun turli xil testlar, sinovlar va baholash usullari qo'llanildi. Bunda jismoniy sifatlar (kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik), kasbiy-amaliy ko'nikmalar (suv ostida yotgan odamni qutqarish, tibbiy yordamni ko'rsatish, odam tashish va h.k.) hamda nazariy bilimlar (jismoniy tarbiya, salomatlik, tibbiy xavfsizlik va h.k.) baholanadi.

Xulosa

Tibbiyot talabalari uchun jismoniy tarbiya va professional-amaliy jismoniy tayyorgarlik sohasidagi tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam jismoniy mashqlar talabalarning umumiy salomatligini, ruhiy holatini va akademik ko'rsatkichlarini yaxshilashda muhim rol o'ynaydi. Turli mamlakatlarda olib borilgan tadqiqotlar va tajribalar asosida ishlab chiqilgan jismoniy tarbiya dasturlari talabalarning kasbiy tayyorgarligini ham sezilarli darajada oshiradi. Tibbiyot ta'limi sohasida jismoniy tarbiya dasturlarining amalga oshirilishi talabalarning sog'lig'ini saqlash va ularning o'z kasbiga bo'lgan tayyorgarligini mustahkamlashda muhim qadam hisoblanadi. Shu sababli, tibbiyot universitetlari va boshqa ta'lim muassasalari jismoniy tarbiya

¹³ Каримова Г. Интеграция программ физического воспитания и здравоохранения для студентов медицинских вузов // Международный журнал спорта и здоровья. — 2018. — Т. 12. — №1. — с. 103



dasturlarini o'z o'quv rejalariga kiritishlari lozim. Bu esa kelajakdagi tibbiyot mutaxassislarining sog'lom va samarali faoliyat yuritishiga yordam beradi.

Tibbiyot talabalarining jismoniy tayyorgarlik va kasbiy-amaliy ko'nikmalarini yaxshilash uchun ularning sohaviy talablariga muvofiq maxsus dasturiy-mazmuniy ta'minot yaratish, samarali motivatsiya tizimini joriy etish hamda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining kasbiy-amaliy yo'naltirilganligini oshirish alohida ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Панарин А.И. Исследование эффективности программ физического воспитания для студентов медицинских вузов // Журнал медицинского образования. 2003. №4. С. 45-52.
2. Кузнецова Е. Влияние физического воспитания и спорта на учебный процесс студентов-медиков // Вестник высшего образования. — 2015. — №2. — С. 73-80.
3. Усмонов Ш. Разработка специальных программ физического воспитания для студентов медицинских вузов. — Ташкент: Издательство медицинского университета, 2010. -156 с.
4. Каримова Г. Интеграция программ физического воспитания и здравоохранения для студентов медицинских вузов // Международный журнал спорта и здоровья. — 2018. — Т. 12. — №1. — С. 102-109.
5. Хорн П. Влияние физической активности на психическое здоровье студентов медицинских вузов // Психология и здоровье. — 2012. — №3. — С. 33-39.
6. Мюллер Х. Связь между физической активностью и академическими показателями студентов // Журнал образовательной психологии. — 2014. — №5. — С. 24-31.
7. Томпсон Дж. Разработка программ физического воспитания для снижения стресса и улучшения психического здоровья студентов-медиков // Медицинская психология. — 2017. — Т. 9. — №2. — С. 57-64.
8. Шарипова, Г.К. Профессионально-прикладная подготовка в высших учебных заведениях / Г.К. Шарипова, С.Б. Касымов // Научный взгляд в



International Conference on Medical Science, Medicine and Public Health

Hosted online from Jakarta, Indonesia

Website: econfseries.com

30th May, 2025

будущее. – 2018. – Т. 2. – № 11. – С. 60-64.

9. Скиба, И.А. Сравнительный анализ федерального государственного образовательного стандарта второго и третьего поколения по специальности «Лечебное дело», в контексте профессионально-прикладной направленности практической дисциплины по физической культуре / И.А. Скиба, И.Е. Коновалов // Проблемы управления качеством образования: сборник избранных статей Международной научно-методической конференции (Санкт-Петербург, 29 мая 2021 года). – СПб.: ГНИИ «Нацразвитие». – 2021. – С. 44-48.

10.