

**FARG‘ONA JAMOAT SALOMATLIGI TIBBIYOT INSTITUTI
HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI
PhD.04/02.07.2024.Tib.122.02 RAQAMLI ILMIY KENGASH ASOSIDA
TUZILGAN BIR MARTALIK ILMIY KENGASH**

FARG‘ONA JAMOAT SALOMATLIGI TIBBIYOT INSTITUTI

ARABBOYEV XURSHIDBEK XUSNIDDINOVICH

**TIBBIY TA‘LIM TALABALARINI KROSSFIT METODLARI ORQALI
OMMAVIY SOG‘LOMLASHTIRISH JARAYONIGA TAYYORLASH
TEXNOLOGIYASI
(jismoniy tarbiya va sport fanini o‘qitish misolida)**

13.00.02 – Ta‘lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi

**PEDAGOGIKA fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi
AVTOREFERATI**

Farg‘ona – 2025

Falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati mundarijasi

Оглавление автореферата диссертации доктора философии (PhD)

Content of dissertation abstract of the doctor of philosophy (PhD)

Arabboyev Xurshidbek Xusniddinovich

Tibbiy ta'lim talabalarini krossfit metodlari orqali ommaviy sog'lomlashtirish jarayoniga tayyorlash texnologiyasi (Jismoniy tarbiya va sport fanini o'qitish misolida).....3

Араббоев Хуршидбек Хусниддинович

Технология подготовки студентов медицинского образования к процессу массового оздоровления через методы кроссфита (на примере преподавания физического воспитания и спорта). 25

Arabboyev Xurshidbek Xusniddinovich

Technology for preparing medical education students for the process of mass health improvement through crossfit methods (using the example of teaching physical education and sports)..... 49

E'lon qilingan ishlar ro'uxati

Список опубликованных работ

List of published works 53

**FARG‘ONA JAMOAT SALOMATLIGI TIBBIYOT INSTITUTI
HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI
PhD.04/02.07.2024.Tib.122.02 RAQAMLI ILMIY KENGASH ASOSIDA
TUZILGAN BIR MARTALIK ILMIY KENGASH**

FARG‘ONA JAMOAT SALOMATLIGI TIBBIYOT INSTITUTI

ARABBOYEV XURSHIDBEK XUSNIDDINOVICH

**TIBBIY TA'LIM TALABALARINI KROSSFIT METODLARI ORQALI
OMMAVIY SOG'LOMLASHTIRISH JARAYONIGA TAYYORLASH
TEXNOLOGIYASI
(jismoniy tarbiya va sport fanini o'qitish misolida)**

13.00.02 – Ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi

**PEDAGOGIKA fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi
AVTOREFERATI**

Farg'ona – 2025

Falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi mavzusi O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirligi huzuridagi Oliy attestatsiya komissiyasida B2023.3.PhD/Ped4702-raqam bilan ro‘yxatga olingan.

Dissertatsiya Farg‘ona jamoat salomatligi tibbiyot institutida bajarilgan.

Dissertatsiya avtoreferati uch tilda (o‘zbek, rus, ingliz (rezyume)) Farg‘ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti veb-sahifasi (www.fjsti.uz) hamda “Ziyonet” Axborot-ta’lim portalida (www.ziyonet.uz) joylashtirilgan.

Ilmiy rahbar:

Obidova Gulmira Kuzibayevna
Pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsent

Rasmiy opponentlar:

Komilov Nodirbek Bokijonovich,
pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

Toshtemirov Otabek Abidovich,
pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

Yetakchi tashkilot:

Andijon davlat tibbiyot instituti

Dissertatsiya himoyasi Farg‘ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti huzuridagi PhD.04/02.07.2024.Tib.122.02-raqamli Ilmiy kengash asosida tuzilgan bir martalik ilmiy kengashning 2025-yil "12.06" 10⁰⁰ soatdagi majlisida bo‘lib o‘tadi. (Manzil: 150100, Farg‘ona shahri, Yangi Turon ko‘chasi 2a-uy. Tel.: +998(95) 202-23-45; faks: +998(95) 202-23-45; e-mail: info@fjsti.uz

Dissertatsiya bilan Farg‘ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti Axborot-resurs markazida tanishish mumkin (295 raqami bilan ro‘yxatga olingan). Manzil: 150100, Farg‘ona shahri, Yangi Turon ko‘chasi 2a-uy. Tel.: +998(95) 202-23-45; faks: +998(95) 202-23-45; e-mail: info@fjsti.uz

Dissertatsiya avtoreferati 2025-yil "30" 05 kuni tarqatildi.

(2025-yil "12" 06 da 8 - raqamli reyestr bayonnomasi).



F.Yuldashev
Ilmiy darajalar beruvchi bir martalik
ilmiy kengash raisi, t.f.d., professor

M.T.Rasulova
Ilmiy darajalar beruvchi bir martalik
ilmiy kengash ilmiy kotibi t.f.f.d.
dotsent

M.R.Kadirova
Ilmiy darajalar beruvchi bir martalik
ilmiy kengash qoshidagi Ilmiy
seminar raisi, pedagogika fanlari
doktori (DSc), professor

KIRISH (falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi annotatsiyasi)

Dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zarurati. Dunyoda tibbiy ta'lim talabalarini krossfit metodlari orqali ommaviy sog'lomlashtirish jarayoniga tayyorlash texnologiyalari amaliyotga tatbiq etilmoqda. Tibbiy ta'lim talabalarining ommaviy sport sog'lomlashtirish jarayonini maxsus ijtimoiy harakat sifatida tizimlashtirish, jamiyatda sog'lom hayot ko'rsatkichlarini oshirish, insonlar organizmini har tomonlama rivojlantirish, fiziologik funksiyalarini takomillashtirish va sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirish, ommaviy sport tadbirlarini tashkil etish, sport ta'limini takomillashtirish va sportning inson shaxsini, qirralarini shakllantirish vazifasidan ommaviy sog'lomlashtirish jarayonida foydalanish, tibbiy ta'lim talabalarini ommaviy sport sog'lomlashtirish jarayoniga yo'naltirish, ularni sog'lom turmush tarziga tayyorlash bo'yicha yirik loyihalarni bajarish yuzasidan tizimli ishlar olib borilmoqda.

Jahonda ta'lim va ilmiy-tadqiqot muassasalarida ommaviy sport sog'lomlashtirish tizimining nazariy asoslarini va metodikasini konseptual rivojlantirish, ommaviy sport sog'lomlashtirish jarayonini takomillashtirish, yoshlarni sport orqali sog'lomlashtirish, sog'lom turmush tarziga tayyorlashning innovasion mexanizmlarini ishlab chiqish, ta'lim sifati va samaradorligiga erishish, tibbiy ta'lim talabalarini ommaviy sport sog'lomlashtirish jarayoniga tayyorlash tizimini takomillashtirish, sport sog'lomlashtirishga qaratilgan ilmiy-tadqiqotlar olib borilmoqda. Innovatsion ta'limning pedagogik imkoniyatlaridan oqilona foydalanish, jamiyatda sog'lom turmush tarzini, sog'lom hayot kechirish tamoyillarini yaratish bo'yicha tadqiqotlarga ustuvorlik berilmoqda.

Mamalakatimizda so'nggi yillarda yuksak madaniyatga ega bo'lgan har tomonlama yetuk hamda jismonan sog'lom insonni shakllantirish maqsadida aholining jismoniy tarbiya va sport sohasidagi malaka va bilimlarini orttirishga qaratilgan ustuvor yo'nalishlarni belgilash orqali jamiyatda ommaviy sport sog'lomlashtirish umummilliy harakatini yuzaga keltirishning meyoriy asoslari yaratilmoqda. Yangi O'zbekiston taraqqiyot strategiyasida «...jamiyatda sog'lom turmush tarzini qaror toptirish, jismoniy tarbiya va sportni yanada ommallashtirish...»kabi vazifalar belgilangan. Ushbu vazifalardan kelib chiqqan holda ommaviy sport-sog'lomlashtirish tizimini takomillashtirish, uni xalqaro standartlarga muvofiqlashtirish orqali jamiyatimizda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirish, ta'lim tizimida yoshlarni sport orqali sog'lomlashtirish jarayoniga yo'naltirish bilan birga jismoniy tarbiya ta'limini zamonaviy andozalar asosida tashkil etish yuzasidan keng qamrovli tadqiqotlarni amalga oshirish maqsadga muvofiq.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi PF-60-son «2022-2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida», 2018-yil 5-martdagi PF-5368-son «O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida», 2017-yil 15-fevraldagi PF-4956-son «Madaniyat va sport sohasida boshqaruv tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida», 2018-yil 5-martdagi PF-5368-son «Jismoniy tarbiya va sport

sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi farmonlari, Vazirlar Mahkamasining 2018-yil 25-oktabrdagi 864-son «Talaba va talaba yoshlar o'rtasida o'tkaziladigan Respublika sport musobaqalari tizimini yanada takomillashtirish to'g'risida», 2019-yil 13-fevraldagi 118-son «2019-2023-yillar davrida O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida»gi qarorlari va mazkur faoliyatga tegishli boshqa meyoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalar ijrosini ta'minlashda ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqotning respublika fan va texnologiyalari rivojlanishi-ning ustuvor yo'nalishlariga mosligi. Mazkur tadqiqot respublika fan va texnologiyalari rivojlanishining I. «Axborotlashgan jamiyat va demokratik davlatni ijtimoiy, huquqiy, iqtisodiy, madaniy, ma'naviy-ma'rifiy rivojlantirishda innovatsion g'oyalar tizimini shakllantirish va amalga oshirish yo'llari» ustuvor yo'nalishiga muvofiq bajarilgan.

Muammoning o'rganilganlik darajasi. Tibbiy ta'lim talabalarini ommaviy sport-sog'lomlashtirish tadbirlariga jalb qilish orqali ularda sog'lom turmush tarzini shakllantirish hamda jismoniy tarbiya va sport ta'limini takomillashtirishga doir tadqiqotlarni G'arb mamlakatlarida, MDH mamlakatlarida va Sharqda o'rganilishi nuqtai nazaridan uch qismga bo'lib tasniflash mumkin.

G'arb davlatlarida tibbiy ta'lim talabalarini ommaviy sport-sog'lomlashtirish jarayoniga tayyorlash, jismoniy tarbiya imkoniyatlaridan oqilona foydalanish, talabalarning aqliy va jismoniy rivojlanishini mushtakamlash va bu borada jismoniy tarbiya ta'limi imkoniyatlarini oshirish masalalari olimlardan J.Sallis, M.Tompson, Y.Braun, A.Karlson, V.Koleda, J.Xargrives, A.Vett, E.Zadarko, J.Yunger, Z.Barabas, D.Braun, A.Alpers, V.Balsevich, L.Volf-Vendel, Yu.G.Tatur, V.Xutmaxer kabilar tomonidan tadqiq etilgan va ommaviy sport orqali tibbiy ta'limda sog'lomlashtirish faoliyatini yo'lga qo'yishga doir maxsus xulosalar ilgari surilgan.

MDH mamlakatlarida ham ommaviy sport-sog'lomlashtirish tizimini takomillashtirishga qaratilgan ko'plab tadqiqotlar olib borilgan. Ayniqsa, tibbiy ta'lim talabalarini ommaviy sport-sog'lomlashtirish jarayoniga tayyorlash, ularda sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirish, tibbiy-gigiyenik bilim va ko'nikmalarini o'stirish masalalari V.Zasiorskiy, O.Dmitriyeva, I.Martin, V.Ilinicha, O.Fadayeva, Z.Kozbayev, V.Medvedov, O.Markyevich, N.Tixonova, P.Vertinski, O.Otravenko kabi olimlar tomonidan o'rganilgan.

Sharq mamlakatlarida tibbiy ta'lim talabalarini jismoniy salomatliklarini oshirish, sportni ommalashtirish, sog'lom turmush tarziga erishish, jismoniy madaniyati sifatini shakllantirishning pedagogik jihatlarini olimlardan K.Nakamura, Yu.Li Y.Sun, S.Sami, S.Mahmudiy, S.Aghaiy, Ya.Koch kabi olimlar tomonidan o'rganilganini e'tirof etish kerak.

O'zbekistonda tibbiy ta'limda jismoniy tarbiya va sport fanini o'qitish metodikasini takomillashtirish, jismoniy madaniyatni shakllantirish, tibbiy ta'lim talabalarini sog'lom turmush tarziga yo'naltirish, shuningdek, ommaviy sport va

sogʻlomlashtirish tizimini takomillashtirish hamda jismoniy tarbiya taʼlimi samaradorligini oshirish masalalari M.Kadirova, N.Komilov, I.Iminaxunova, S.Yuldashyev kabi olimlar tomonida oʻrganilgan. Biroq, tibbiy taʼlim talabalarini ommaviy sport-sogʻlomlashtirish jarayoniga tayyorlashning pedagogik tizimini takomillashtirish asoslari alohida tadqiqot mavzusi sifatida oʻrganilmagan.

Dissertatsiya tadqiqotining dissertatsiya bajarilgan taʼlim muassasasi ilmiy-tadqiqot ishlari rejalari bilan bogʻliqligi. Dissertatsiya tadqiqoti Fargʻona jamoat salomatligi tibbiyot institutining ilmiy-tadqiqot ishlar rejasiga muvofiq №20160817122231-son “Tibbiy taʼlim pedagoglari uchun elektron metodik portalini yaratish” (2024-2025-yy.) nomli amaliy loyihasi doirasida bajarilgan.

Tadqiqotning maqsadi tibbiy taʼlim talabalarini ommaviy sport sogʻlomlashtirish jarayoniga tayyorlashning pedagogik tizimini takomillashtirishga doir taklif va tavsiyalarni ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

tibbiy taʼlim talabalarini ommaviy sport-sogʻlomlashtirish jarayoniga, sogʻlom turmush tarziga tayyorlashning taʼlimiy-tarbiyaviy imkoniyatlarini ochib berish;

tibbiy taʼlim talabalarini ommaviy sport bilan muntazam shugʻullanishga jalb qilish orqali sogʻlom turmush koʻnikmalariga ega boʻlishining pedagogik-psixologik xususiyatlarini aniqlash;

tibbiy taʼlim talabalarini ommaviy sport-sogʻlomlashtirish tadbirlariga jalb qilishning pedagogik modelini ishlab chiqish;

tibbiy taʼlim talabalarini ommaviy sport-sogʻlomlashtirish jarayoniga tayyorlashning pedagogik shart-sharoitlarini takomillashtirish.

Tadqiqotning obekti sifatida tajriba-sinov ishlariga Fargʻona jamoat salomatligi tibbiyot instituti, Andijon davlat tibbiyot instituti, Buxoro davlat tibbiyot institutining 600 nafar respondent – talabalari qamrab olingan.

Tadqiqotning predmetini tibbiy taʼlim talabalarini ommaviy sport-sogʻlomlashtirish tadbirlariga jalb qilish orqali ularda sogʻlom turmush tarziga tayyorlashning mazmuni, shakl, metod va vositalari tashkil etgan.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda pedagogik, psixologik va metodik adabiyotlarni oʻrganish, nazariy va qiyosiy tahlil, ijtimoiy soʻrov (anketa, suhbat, intervyu, tashxis), pedagogik kuzatish, modellashtirish, pedagogik tajriba, ekspert baholash va matematik statistik usullaridan foydalanilgan.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

krossfit metodlari sogʻlomlashtirish faoliyatini chuqurlashtirishga qaratilgan mashq turlari boʻyicha mashgʻulotlar jarayonining intevsivlik darajasini topshiriqli-amaliy yoʻnaltirilgan loyihalash faoliyati va talablar jismoniy holatining muntazamlikka koʻra natijalarining qiyosiy baholab borish asosida koreksiyalashga koʻra aniqlashtirilgan;

ommaviy sport mashgʻulotlariga koʻra sogʻlom turmush tarziga barqaror qiziqish va harakat faolligini rivojlantirishning motivatsion monitoring va tanqidiy refleksiyasi asosidagi pedagogik tizimlarining imkoniyatlari oʻyin turlarida genetik usullarni qoʻllanilishi hisobiga tanlangan sport turi uchun alohida iqtidorga ega

bo'lgan talabalarning funksional ko'rsatkichlari bo'yicha sport turlari mashg'ulotlarini tashkil etishga ko'ra kengaytirilgan;

ommaviy sog'lomlashtirish jarayoniga talabalarni maqsadli parametr-larga ko'ra tayyorlashda psixofiziologik xususiyatlarni e'tiborga olgan holda tabaqalashtirilgan dasturlarni ishlab chiqish, shunga ko'ra sog'lomlashtirish (pedagogik-sog'lomlashtirish) mashg'ulotlarini tashkil qilishning samaraliligi asoslangan;

talabalarni ommaviy sport-sog'lomlashtirish faoliyatiga yo'naltirish samaradorligini oshirishda individual xususiyatlar, ehtiyoji va motivatsion preferensiyalarga mos keluvchi mashqlarni situativ, eksperimental mashq turlari bilan uyg'unlashtirish va modul dasturlarga muvofiq tarzda ishlab chiqishning maqsadga muvofiqligi asoslangan.

Tadqiqotning amaliy natijalari quyidagilardan iborat:

tibbiy ta'lim talabalarini ommaviy sport sog'lomlashtirish jarayoniga tayyorlashning pedagogik imkoniyatlari aniqlashtirilgan;

tibbiy ta'lim talabalarini ommaviy sport sog'lomlashtirish jarayonini rivojlantirishga doir "O'quvchilarni ommaviy sport sog'lomlashtirish jarayoniga tayyorlash tizimi" nomli dasturiy mahsulot ishlab chiqilgan.

Tadqiqot natijalarining ishonchliligi ishda qo'llanilgan nazariy yondashuv va usullar, olib borilgan tadqiqotlarning uslubiy jihatdan to'g'riligi, yetarli darajada material tanlanganligi, qo'llanilgan usullarning zamonaviyligi, ularning biri ikkinchisini to'ldiradigan pedagogik, psixologik va metodik adabiyotlarni o'rganish, nazariy va qiyosiy tahlil, ijtimoiy so'rov, pedagogik kuzatish, modellashtirish, pedagogik tajriba, ekspert baholash va matematik statistik tadqiqot usullari asosida tibbiy ta'lim talabalarini ommaviy sport sog'lomlashtirish jarayoniga tayyorlashning pedagogik tizimini takomillashtirishning o'ziga xosligi, xalqaro hamda mahalliy tajribalar bilan taqqoslanganligi, xulosa va olingan natijalarning vakolatli tuzilmalar tomonidan tasdiqlanganligi bilan asoslanadi.

Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati. Tadqiqot natijalarining ilmiy ahamiyati tibbiy ta'lim talabalarini ommaviy sport sog'lomlashtirish jarayoniga tayyorlashga xizmat qiladigan didaktik materiallarning tizimlashtirilganligi, tibbiy ta'lim talabalarini ommaviy sport sog'lomlashtirishga doir malaka va ko'nikmalarni shakllantirishga xizmat qiladigan usullar, metodlar va texnologiyalarni qo'llash imkoniyatlari aniqlanganligi bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalarining amaliy ahamiyati innovatsion g'oyalar va xorijiy tajriba asosida tibbiy ta'lim talabalarini ommaviy sport sog'lomlashtirish jarayoniga tayyorlashga xizmat qiladigan didaktik ishlanmalar, jismoniy mashq va topshiriqlarning ishlab chiqilganligi va tizimlashtirilganligi, o'quv jarayoniga tatbiq etishga yo'naltirilgan ilmiy-metodik tavsiyalarning ishlab chiqilganligi bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalarining joriy qilinishi. Tibbiy ta'lim talabalarini ommaviy sport sog'lomlashtirish jarayoniga tayyorlash tizimini takomillashtirish bo'yicha olingan tadqiqot natijalari asosida:

krossfit metodlari sogʻlomlashtirish faoliyatini chuqurlashtirishga qaratilgan mashq turlari boʻyicha mashgʻulotlar jarayonining intevsivlik darajasini topshiriqli-amaliy yoʻnaltirilgan loyihalash faoliyati va talablar jismoniy holatining muntazamlikka koʻra natijalarining qiyosiy baholab borish asosida koreksiyalashga koʻra aniqlashtirish boʻyicha taklif 20160817122231-raqamli “Tibbiy taʼlim pedagoglari uchun tibbiyot pedagogikasi elektron metodik portalini yaratish” nomli amaliy loyihada (2022-2023-yy.) foydalanilgan (Oʻzbekiston Respublikasi Sogʻliqni saqlash vazirligining 2025-yil 18-fevraldagi 02-28/3970-son maʼlumotnomasi). Mazkur taklif sogʻlomlashtirish faoliyatini chuqurlashtirishga qaratilgan mashq turlari boʻyicha mashgʻulotlar jarayonini mutazamlikka koʻra doimiy koreksiyasi asosda faoliyat samaradorligini oshirishga muayyan darajada xizmat qilgan;

ommaviy sport mashgʻulotlariga koʻra sogʻlom turmush tarziga barqaror qiziqish va harakat faolligini rivojlantirishning motivatsion monitoring va tanqidiy refleksiya asosidagi pedagogik tizimlarining imkoniyatlari oʻyin turlarida genetik usullarni qoʻllanilishi hisobiga tanlangan sport turi uchun alohida iqtidorga ega boʻlgan talabalarining funksional koʻrsatkichlari boʻyicha sport turlari mashgʻulotlarini tashkil etishga koʻra kengaytirish boʻyicha taklif 20160817122231-raqamli “Tibbiy taʼlim pedagoglari uchun tibbiyot pedagogikasi elektron metodik portalini yaratish” nomli amaliy loyihada (2022-2023-yy.) foydalanilgan (Oʻzbekiston Respublikasi Sogʻliqni saqlash vazirligining 2025-yil 18-fevraldagi 02-28/3970-son maʼlumotnomasi). Taklif ommaviy sport mashgʻulotlari orqali alohida iqtidorga ega boʻlgan talabalarining funksional koʻrsatkichlari boʻyicha sport turlariga yoʻnaltirish imkoniyatlarini kengaytirish asosida mashq turlari boʻyicha mashgʻulotlar samaradorligini oshirishga muayyan darajada xizmat qilgan;

ommaviy sogʻlomlashtirish jarayoniga talabalarni maqsadli parametr-larga koʻra tayyorlashda psixofiziologik xususiyatlarni eʼtiborga olgan holda tabaqalashtirilgan dasturlarni ishlab chiqish, shunga koʻra sogʻlomlash-tirish (pedagogik-sogʻlomlashtirish) mashgʻulotlarini tashkil qilishning samaraliligi boʻyicha asoslangan taklif 20160817122231-raqamli “Tibbiy taʼlim pedagoglari uchun tibbiyot pedagogikasi elektron metodik portalini yaratish” nomli amaliy loyihada (2022-2023-yy.) foydalanilgan (Oʻzbekiston Respublikasi Sogʻliqni saqlash vazirligining 2025-yil 18-fevraldagi 02-28/3970-son maʼlumotnomasi). Taklif tibbiy taʼlim talabalarini ommaviy sport sogʻlomlashtirish jarayoniga tayyorlashning ijtimoiy-pedagogik hamda psixologik tadbirlari natijadorligini oshirishga muayyan darajada xizmat qilgan;

talabalarni ommaviy sport sogʻlomlashtirish faoliyatiga yoʻnaltirish samaradorligini oshirishda individual xususiyatlar, ehtiyoji va motivatsi-onal preferensiyalarga mos keluvchi mashqlarni situativ, eksperimental mashq turlari bilan uygʻunlashtirish va modul dasturlarga muvofiq tarzda ishlab chiqishning maqsadga muvofiqligi taklifi 20160817122231-raqamli “Tibbiy taʼlim pedagoglari uchun tibbiyot pedagogikasi elektron metodik portalini yaratish” nomli amaliy loyihada (2022-2023-yy.) foydalanilgan (Oʻzbekiston Respublikasi Sogʻliqni saqlash vazirligining 2025-yil 18-fevraldagi 02-28/3970-son maʼlumotnomasi).

Taklif talabalarini ommaviy sport sogʻlomlashtirish jarayoniga tayyorlashga doir tajriba-sinov ishlarini tashkil etish metodikasini takomillashtirishga koʻra ommaviy sport sogʻlomlashtirish faoliyati samaradorligini oshirishga muayyan darajada xizmat qilgan.

Tadqiqot natijalarining aprotatsiyasi. Ushbu tadqiqot natijalari 4 ta ilmiy-amaliy anjuman, jumladan 2 ta respublika va 2 ta xalqaro konferensiyada muhokamadan oʻtkazilgan.

Tadqiqot natijalarining eʼlon qilinganligi. Dissertatsiya mavzusi boʻyicha jami 16 ta ilmiy ish, jumladan Oʻzbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasi tomonidan dissertatsiyalar asosiy ilmiy natijalarini chop etish uchun tavsiya etilgan ilmiy nashrlarda 6 ta maqola, shulardan 3 tasi respublika va 3 tasi xorijiy jurnallarda chop etilgan.

Dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi. Dissertatsiya kirish, 3 ta bob, xulosa, foydalanilgan adabiyotlar roʻyxati va ilovalardan iborat. Dissertatsiya hajmi 135 sahifani tashkil etadi.

DISSERTATSIYANING ASOSIY MAZMUNI

Kirish qismida dissertatsiya mavzusining dolzarbligi asoslangan, tadqiqotning maqsadi va vazifalari, shuningdek, obyekt va predmeti tavsiflangan, respublika fan va texnologiyalari rivojlanishining muhim yoʻnalishlariga mosligi koʻrsatilgan, tadqiqotning ilmiy yangiligi, amaliy natijalari bayon qilingan, olingan natijalarning ishonchligi, ilmiy va amaliy ahamiyati ochib berilgan, tadqiqot natijalarining amaliyotga joriy qilish, nashr etilgan ishlar va dissertatsiya tuzilishi boʻyicha maʼlumotlar keltirilgan.

Dissertatsiyaning **“Tibbiy taʼlim talabalarini ommaviy sport sogʻlomlashtirish jarayoniga tayyorlashning nazariy-metodologik asoslari”** deb nomlangan birinchi bobida tibbiy taʼlim talabalarini ommaviy sport sogʻlomlashtirish jarayoniga tayyorlashning metodologik asoslari, yuksak madaniyatga ega boʻlgan har tomonlama yetuk hamda jismonan sogʻlom insonni shakllantirish maqsadida aholining jismoniy tarbiya va sport sohasidagi malaka va bilimlarini orttirishga qaratilgan ustuvor yoʻnalishlarning zamonaviy tendensiyalari masalalari ochib berilgan.

Bugungi globallashuv sharoitida boʻlajak kadrlarni ham intellektual, ham barkamol etib tarbiyalash bilan birga jismonan sogʻlom holda voyaga yetkazish vazifalari dolzarblik kasb etmoqda. Shu bois tibbiy taʼlim tizimida jismoniy tarbiyaga alohida urgʻu berish, tibbiy taʼlim talabalarida jismoniy salomatlikni taʼminlash, ularda sogʻlom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan taʼlim-tarbiyaviy jarayonni takomillashtirish zarurati ortib bormoqda. Bu jarayonda tibbiy taʼlim talabalarini ommaviy sport va sogʻlomlashtirish faoliyatiga yoʻnaltirish va bu orqali ularni jismonan sogʻlom etib tarbiyalash muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Biz tadqiqotimizni olib boorish jarayonida tibbiy taʼlim tizimida talabalarni ommaviy sport sogʻlomlashtirish jarayoniga yoʻnaltirishning asosiy maqsad va vazifalarini, ularning jismoniy kamolotga erishishi va shu asnda hayotga, ijodiy mehnatga va Vatan mudofaasiga tayyorlashni tahlil qildik. Shuningdek, tibbiy

ta'lim talabalarini ommaviy sport sog'lomlashtirish jarayoniga tayyorlashning xususiy vazifalari ham mavjud bo'lib, ularga: talabalarning sog'lig'ini mustahkamlash, rivojlantirish va chiniqtirish; turli sharoitdagi mehnat faoliyatiga tayyor bo'lishi uchun yoshga xos bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirish; hayot uchun kerakli harakat malakalari va ko'nikmalarini egallash; tibbiy ta'lim talabalariga jismoniy madaniyatga oid yangi bilimlarni berish; jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanishiga qiziqtirish va unga ko'nikmani shakllantirish kabilarni tadqiq etdik.

Tibbiy ta'lim tizimida bo'lajak shifokorlarni ommaviy sport sog'lomlashtirish jarayoniga tayyorlashga qaratilgan pedagogik faoliyatni yanada samaraliroq tashkil etish uchun quyidagi vazifalarni bajarish lozim:

- tibbiy ta'lim talabalarining intellektual salohiyatini o'sishini muntazam monitoring qilingani kabi, ularning jismoniy sifatlari yuksalishini ham muntazam nazorat qilib borish;

- o'quv jarayonida tibbiy ta'lim talabalarini ommaviy sport sog'lomlashtirish jarayoniga yo'naltirishda erishilgan yutuqlar va yo'l qo'yilgan kamchiliklarni aniqlab borish va shu asosida tegishli vazifalarni belgilab olish;

- rivojlangan davlatlar tajribasi asosida tibbiy ta'lim talabalarini ommaviy sport sog'lomlashtirish jarayoniga tayyorlash tizimini takomillashtirish;

- tibbiy ta'lim talabalarini ommaviy sport sog'lomlashtirish jarayoniga tayyorlash bo'yicha mutaxassislarni tayyorlashning eng optimal tizimini ishlab chiqish va amaliyotda samarali foydalanish;

- mazkur yo'nalishda ilmiy izlanishlarni yanada kuchaytirish juda muhim hisoblanadi.

Tibbiy ta'lim talabalarini ommaviy sport sog'lomlashtirish jarayoniga tayyorlash, ularda sog'lom turmush tarzini shakllantirish hamda jismoniy tarbiya va sport ta'limini takomillashtirishga doir tadqiqotlarni uch qismga – G'arb mamlakatlarida, MDH mamlakatlarida va Sharqda o'rganilishi nuqtai nazardan tasniflash mumkin.

G'arb davlatlarida tibbiy ta'lim talabalarini ommaviy sport sog'lomlashtirish jarayoniga tayyorlash, jismoniy tarbiya imkoniyatlaridan oqilona foydalanish, talabalarning aqliy va jismoniy rivojlanishini mushtaraklashtirish va bu borada jismoniy tarbiya ta'limi imkoniyatlarini oshirish masalalari J.Sallis, M.Tompson, Y.Braun, A.Karlson, V.Koleda, J.Xargrives, A.Vett, E.Zadarko, J.Yunger, Z.Barabas, D.Braun, A.Alpers, V.Balsevich, L.Volf-Vendel, Y.G.Tatur, V.Xutmaxer kabi olimlar tomonidan tadqiq etilgan va ommaviy sport orqali tibbiy ta'limda sog'lomlashtirish faoliyatini yo'lga qo'yishga doir maxsus xulosalar ilgari surilgan.

MDH mamlakatlarida ham ommaviy sport sog'lomlashtirish tizimini takomillashtirishga qaratilgan ko'plab tadqiqotlar olib borilgan. Ayniqsa, tibbiy ta'lim talabalarini ommaviy sport sog'lomlashtirish jarayoniga jalb etish, ularda sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirish, gigiyenik ko'nikmalarni o'stirish masalalari V.Zasiorskiy, O.Dmitriyeva, I.Martin, V.Ilinicha, O.Fadayeva, Z.Kozbayev, V.Medvedov, O.Markevich, N.Tixonova, P.Vertinski, O.Otravenko kabi olimlar tomonidan o'rganilgan.

Sharq mamlakatlarida tibbiy ta'lim talabalarini jismoniy imkoniyatlarini oshirish, ular o'rtasida sportni ommalashtirish, sog'lom turmush tarziga erishish, jismoniy madaniyat sifatlarini shakllantirishning pedagogik tamoyillarini olimlardan K.Nakamura, Y.Li Y.Sun, S.Sami, S.Mahmudiy, S.Aghaiy, Y.Koch kabi taniqli olimlar tomonidan tadqiq etilgan.

Ommaviy sport sog'lomlashtirish jarayonining dastlabki bosqichlaridan biri tibbiy oliy ta'limgacha bosqich hisoblanadi. Bugungi kunda tibbiy ta'lim muassasalarida ham jismoniy tarbiya va sport o'quv darsi o'tilishida ham bir muhim jihat mavjud. Bu orqali yosh avlodda jismoniy va salomatlikka oid sifatlarini rivojlantirib borish maqsad qilingan. Bunda ta'lim-tarbiya jarayoni bir tomondan, yoshlarda jismoniy qobiliyatlarni shakllantirsa, boshqa tomondan, ularga jismoniy ta'sir ko'rsatish orqali ruhiy tarbiyalash mumkinligini ko'rsatib beradi. Shuningdek, talaba-yoshlarda dastlabki jismoniy ma'lumot olishlarini ham yuzaga chiqaradi. Pedagogik jarayonda yoshlarga kelajakda sportchi bo'lishlari uchun ongli tanlov vaziyatini yaratish imkoniyati beriladi. Bu bilan har tomonlama yetuk shaxs, komil inson bo'lish uchun zarur bo'lgan jismoniy salohiyat asosini yaratishga imkoniyat vujudga keladi.

Tibbiy ta'lim tizimida tibbiy ta'lim talabalarini sport sog'lomlashtirish jarayoniga yo'naltirish tizimini takomillashtirish va innovatsion metodikasini ishlab chiqishda sport sog'lomlashtirish faoliyatining xalqaro ta'lim tizimidagi o'rnini o'rganish, uning har bir insonning turmush tarziga singib borishining ahamiyatini tahlil qilishga oid ko'plab ilmiy tadqiqotlar amalga oshirilganligini ta'kidlash joiz. Olib borilgan ilmiy tadqiqotlarning natijasida jismoniy ta'lim va sport sog'lomlashtirish faoliyati tizimi jahon va undagi har bir mamlakatda o'z o'rniga ega ekanligi ilmiy asoslanib, jismoniy ta'limning o'ziga xos tamoyillari quyidagilar ekanligi aniqlandi:

- sport ta'limining sog'lomlashtiruvchi tamoyili;
- jismoniy ta'limning har tomonlama, ham ruhan, ham jismonan rivojlantiruvchilik tamoyili.

Demak, ommaviy sport sog'lomlashtirish faoliyati jismoniy ta'lim-tarbiya asosida kechishi, rivojlanishi ma'lum bo'ladi. Shuningdek, jismoniy tarbiyaning innovatsion asoslarini takomillashtirish, unga yangicha yondashuvlarni olib kirish, ta'lim muhitida sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirishga alohida e'tibor qaratish vazifalari ortib bormoqda.

Dissertatsiyaning ikkinchi bobi "**Tibbiy ta'limda jismoniy tarbiya va sport fani orqali talabalarni ommaviy sport sog'lomlashtirish jarayoniga tayyorlash tizimini takomillashtirish metodikasi**" deb nomlangan. Tadqiqotning mazkur bobida jismoniy tarbiya va sport fanida krossfit metodlari orqali talabalarni ommaviy sport sog'lomlashtirish jarayoniga tayyorlashning o'ziga xos jihatlari, jismoniy tarbiya va sport fanida krossfit metodlari orqali talabalarni ommaviy sport sog'lomlashtirish jarayoniga tayyorlash tizimini takomillashtirishning pedagogik modeli haqida haqida so'z yuritiladi.

Jismoniy tarbiya va sport fanida tibbiy ta'lim talabalarining aqliy rivojlanishini o'stirish uchun turli usul va tamoyillar qo'llanmoqda. Shu bilan

birga, dars samaradorligini oshirishning yangicha mexanizmlarini ishlab chiqish orqali tibbiy ta'lim talabalarining fanlarni o'zlashtirishdagi imkoniyatlarini oshirish tizimini takomillashtirish zarurati ortib bormoqda.

Tibbiy ta'lim talabalarini ommaviy sport sog'lomlashtirish jarayoniga tayyorlashning zamonaviy pedagogik tarbiya metodikasi – ommaviy sport sog'lomlashtirishga doir pedagogik jarayonning xususiyatlari, vazifalari, shakli va metodlarini o'z ichiga qamrab olgan kompleks tarbiyaviy jarayondir. Aslida ommaviy sport sog'lomlashtirish jarayoni tibbiy ta'lim talabalarida jismoniy sifat va qobiliyatlarni namoyon qilishga yo'naltirilgan jarayondir.

Tibbiy oliy ta'limda jismoniy mashqlarga o'rgatish jarayoni ta'lim tamoyillari va uslublarini to'g'ri tashkil etilishiga bog'liq. Jismoniy tarbiyada ta'lim jarayoni tibbiy ta'lim talabalarini jismoniy tarbiya va sportga oid maxsus bilimlar bilan qurollantirish hamda jismoniy mashqlar va harakatlar texnikasi, malaka va ko'nikmasini hosil qilish vazifalarini hal etadi. Jismoniy tarbiyada shuni ko'rish mumkinki, mashqlarni ko'p marotaba har xil talablar asosida takrorlash va mustahkamlash jismoniy mashqlar texnikasi bajarishda hech bir qiyinchilik bo'lmsligini ta'minlaydi.

Tibbiy ta'lim tizimida **krossfit metodlari** orqali talabalarni ommaviy sport sog'lomlashtirish jarayonining pedagogik mazmuni takomillashtirish uchun quyidagi tartibdagi texnologik yondashuv tavsiya etiladi.

- tibbiy ta'lim talabalarini ommaviy sport sog'lomlashtirish jarayoniga tayyorlash uchun ulardagi yashirin qobiliyatlarni individual ravishda aniqlash testini amalga oshirish;

- tibbiy ta'lim talabalariga har bir fan doirasida jismoniy salomatlikni va sog'lom turmush tarzini nechog'lik ahamiyatli ekanligini, salomatlik eng katta boylik ekanligini tushuntirish;

- jismoniy tarbiya ta'lim mazmunida tibbiy ta'lim talabalarini turli sport musoboqalariga qiziqtirish va ularni tayyorlab borish;

- tibbiy ta'lim talabalarida sport iqtidori va oriyentatsiyasini namoyon qiluvchi tabiatdan koordinasion qobiliyatlar rivojlangan iqtidorlarni, jismoniy harakat faolligiga nisbatan individual moyillikni aniqlash;

- tibbiy ta'lim tizimida tibbiy ta'lim talabalarining ruhiy xususiyatlari, barqarorligi, ta'sirlanishini hisobga olgan holda, ularni ommaviy sportga yo'naltirish, ularda sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirish. Shuningdek, tibbiy ta'lim talabalarini ommaviy sport sog'lomlashtirish jarayoniga tayyorlash uchun ta'limdagi eng samarali usul jismoniy mashqlarni olib borish texnologiyasini takomillashtirishdir .

Krossfit - yuqori intensivlikdagi, doimiy ravishda o'zgarib turadigan harakatlarni bajarishga asoslangan funksional treninglar tizimi. Uning asosiy maqsadi keng qamrovli jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish bo'lib, kuch, chidamlilik, tezlik, moslashuvchanlik, koordinatsiya va boshqa turli jihatlarni o'z ichiga oladi.

Krossfitning maqsadi - har tomonlama rivojlangan, funksional imkoniyatlari kuchli bo'lgan shaxs tayyorlash. U insonni har qanday jismoniy vazifani samarali bajarishga qodir qiladi. Bu faqat sport emas, balki tana, ruh va ijtimoiy aloqalarni rivojlantirishga yo'naltirilgan sog'lom turmush tarzi falsafasi hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya va sport fanini tibbiy ta'lim talabalariga krossfit metodlari orqali o'qitish quyidagi elementlarni o'z ichiga oladi:

- gimnastika (turnikda chiqa olish, otjimaniya, halqalarda mashqlar);
- kardio mashg'ulotlar (yugurish, sakrash, arqan bilan mashqlar);
- progressni baholash va hokazo.

Tibbiy ta'limda krossfit metodlarini jismoniy tarbiya fanida qo'llash samaradorligi uning universalligi, interaktivligi va har tomonlama jismoniy rivojlanishni ta'minlash xususiyatlari bilan bog'liq. Ushbu metodlar orqali talabalarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish va ularni sportga qiziqtirish mumkin bo'ladi.

Tibbiy ta'limda krossfit metodlarini jismoniy tarbiya va sport faniga integratsiya qilish uchun darslarni quyidagi tartibda tashkil qilish mumkin:

1. Funksional harakatlarni qo'llash - mashqlar insonning kundalik harakatlariga mos keladi. Masalan, turli yugurish mashqlari, tosh ko'tarish yoki turnikda chiqa olish kabi amaliy mashqlarni o'quv dasturiga kiritish.

- **yugurish mashqlari (Running Drills)** - yugurish faoliyati orqali yurak-tomir tizimi va chidamlilikni rivojlantirishga erishiladi. Bunda qisqa masofaga tezkor yugurish, intensiv intervalli yugurishlar, tosh ko'tarish va og'irliklar bilan ishlash:

- tosh yoki og'irliklarni ko'tarish mashqlari muskullarni kuchaytirish, tana mushaklarini mustahkamlash va turli real hayotdagi harakatlarga tayyorgarlik uchun qo'llaniladi. Masalan, qaddini to'g'ri tutishni ta'minlovchi tosh ko'tarish, qo'llar uchun maxsus girya mashqlari.

- **turnikda chiqa olish (Pull-ups)** - turnikdagi mashqlar yuqori tana muskullarini mustahkamlash uchun qo'llanadi. Boshlang'ich darajada yordamchi arqonlar bilan chiqa olish, maxsus turniklarda bosqichma-bosqich chiqa olishni kiritish mumkin. Bu orqali talabalarning tana mushaklari va chidamliligi yaxshilanadi, harakatlar muvozanati va samaradorligi oshadi, talabalarning mashg'ulotlarga qiziqishi ortib, sog'lom turmush tarziga motivatsiya paydo bo'ladi.

Jismoniy tarbiya va sport fanida krossfit metodlari orqali jamoaviy mashg'ulotlarni tashkil qilish quyidagilardan iborat:

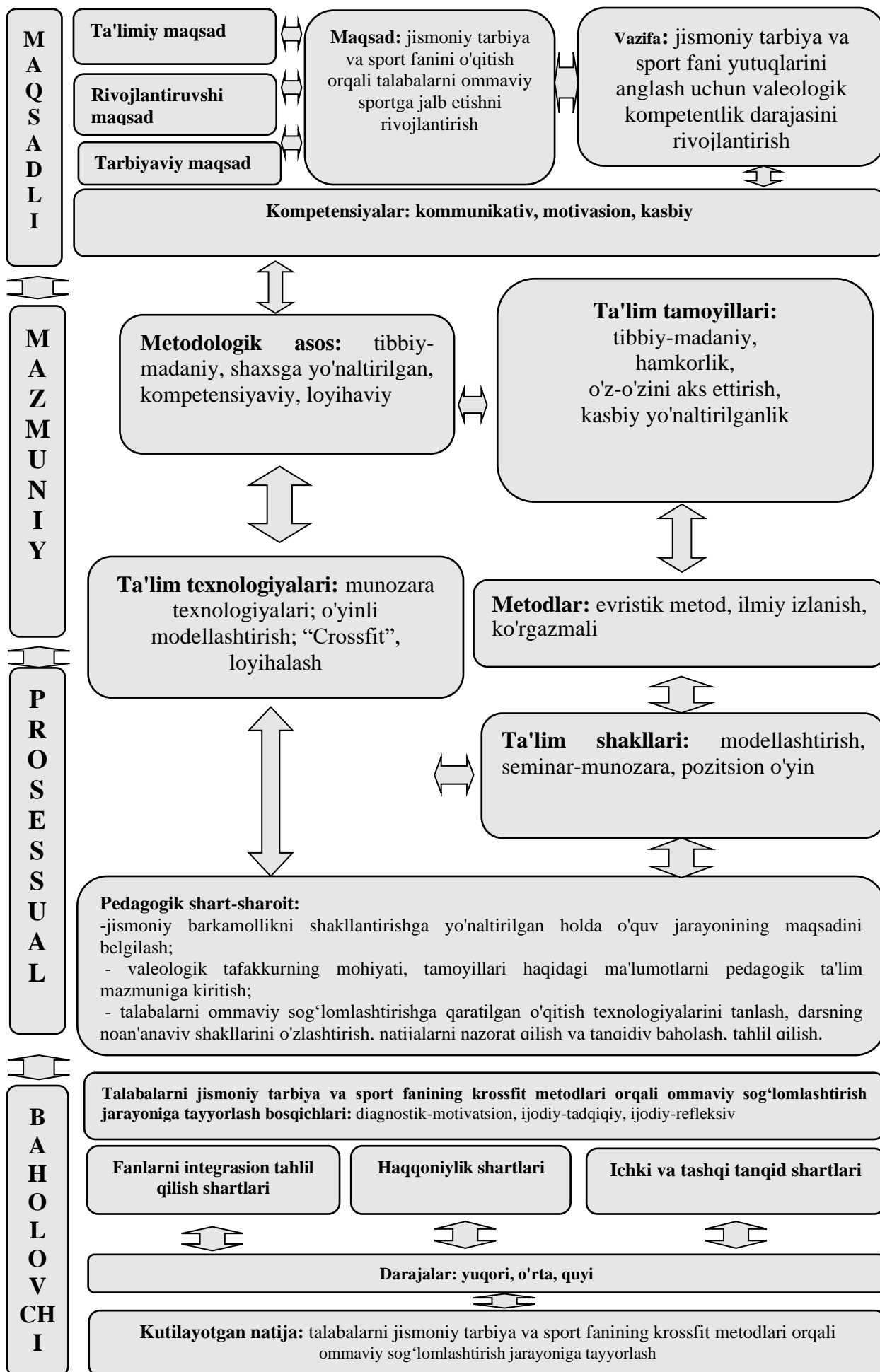
- kichik guruhlariga bo'lish - mashg'ulotlar jamoada yanada samarali bo'lishi uchun talabalarni 3-5 kishidan iborat kichik guruhlariga bo'lish;

- maqsadli raqobat - talabalar o'rtasida sog'lom raqobat muhitini shakllantirish uchun bir xil mashqlarni har bir guruhda bajarishni tashkil qilish;

- birgalikdagi mashqlar - jamoadagi barcha ishtirokchilar bir vaqtda ishlashga mos mashqlarni tanlash. Masalan, turli navbatda girya bilan mashq qilish, hamkorlikda sakrash yoki turnik mashqlarini bajarish.

Krossfitning yana bir muhim jihati — jismoniy tayyorgarlikning barcha jihatlarini birlashtirgan holda talabalarning umumiy jismoniy holatini yaxshilashdir. Ushbu yondashuv sog'lom turmush tarziga qiziqish uyg'otishda katta ahamiyatga ega. Bunda kuch, tezlik, harakatchanlik va chidamlilik mustahkamlanadi.

Krossfitda mashg'ulotlarning individualizatsiyasi talabalarning jismoniy imkoniyatlari, maqsadlari va sog'lomlashuv yo'lidagi shaxsiy ehtiyojlariga moslashtiriladi.



Tibbiy ta'lim talabalarini ommaviy sport sog'lomlashtirish jarayoniga tayyorlashning Krossfit modeli.

Tibbiy ta'lim talabalarini ommaviy sport sog'lomlashtirish jarayoniga tayyorlashning Krossfit modeli maqsadga yo'naltirilgan, nazariy-metodologik, mazmunga doir, tashkiliy va natijaviylik komponentlarini o'zida aks ettiradi.

Krossfit modelining ahamiyatli tomoni shundaki, u voqealar rivojida talabalarda tashabbuskorlik, tanqidiy yondashish, emosionallik, kommunikativlik, kreativlik, innovasion fikrlash, tashkilotchilik va liderlik sifatlarini shakllantirishga xizmat qiladi. Voqealar rivojida talabalarda, tashabbuskorlik, tirishqoqlik, faollik, mohirlik, pishiqligi va tanqidiy yondashish orqali o'z oldiga aniq maqsad va vazifalarni qo'ya bilishi, ularni amalga oshirish yo'lidagi muammolar yechimini topa olishi, nihoyasiga yetkazish uchun zarur bo'lgan usul hamda vositalarni qo'llashi ijodiy fikrlovchining voqea hodisaga munosabati, uning xususiyatlarini ajrata bilishida namoyon bo'ladi.

Krossfit modelining o'ziga xos xususiyatlaridan biri – uning kasbiy-faoliyatli yo'naltirilganligi bo'lib, buni quyidagi omillar ta'minlaydi:

- o'quv materialining mutaxassislarining kasbiy tayyorgarligi masalalarini hal yetishga yo'naltirilganligi;

- amaliy vazifalarning amaliy mashg'ulotlarda amalga oshirilishi;

- talabalar tomonidan kasbiy bilimlarning optimal individual dastur asosida o'zlashtirilishi;

- mutaxassisning mustaqil faoliyat yuritishiga yordam beruvchi ijodiy qobiliyatlarini takomillashtirishga yo'naltirilganligi;

- talabalarining kasbiy va shaxsiy sifatini shakllantirish orqali o'z-o'zini anglashi uchun sharoitlarning yaratilganligi: o'z ustida ishlash uchun sharoitlarning mavjudligi. Mazkur model foydalanishning asosiy maqsadi – shaxsning ta'lim muassasalarida pedagogika sohasida to'laqonli kasbiy faoliyat yuritishga tayyor bo'lgan, raqobatbardosh, kompetensiyaga yega malakali kadr bo'lishi uchun sharoit yaratish.

Dissertatsiyaning **“Talabalarni ommaviy sport sog'lomlashtirish jarayoniga tayyorlash bo'yicha tajriba-sinov ishlari samaradorligi”** deb nomlanuvchi uchinchi bobimizda talabalarni ommaviy sport sog'lomlashtirish jarayoniga tayyorlash bo'yicha tajriba-sinov ishlarini tashkil etishning maqsadi, vazifalari, tibbiy ta'limda talabalarni ommaviy sport sog'lomlashtirish jarayoniga tayyorlash bo'yicha tajriba-sinov ishlari natijalarini oshirishga yo'naltirilgan ta'lim samaradorligi tahlillari haqida so'z boradi.

Tadqiqotimizning yakuniy qismi tibbiy ta'lim talabalarini ommaviy sport sog'lomlashtirish jarayoniga tayyorlashga qaratilgan pedagogik jarayonning yangi shakli, metodikasi va ta'lim texnologiyasini tajriba-sinovdan o'tkazish va samaradorligini aniqlash mazkur bobning maqsadini tashkil etadi. Ushbu tajriba-sinov ishlari orqali tibbiy ta'lim talabalarining ommaviy sport sog'lomlashtirish jarayoniga, sog'lom turmush tarzi madaniyatiga, gigiyenik muammolarga dior bilim va ko'nikmalarining mavjud holatini aniqlash, tajriba va nazorat guruhlarida yangi metodika asosida ommaviy sport sog'lomlashtirish jarayonini tashkil etib,

samaradorlik darajasini maxsus sinovlar asosida aniqlash orqali xulosalar shakllantirildi. Unga ko'ra dissertatsiya doirasida ilgari surilgan gippoteza o'zini to'la oqladi va samaradorligi aniqlandi.

Mazkur tadqiqot ishi doirasida olib borilgan tajriba-sinov ishlari pedagogik faoliyatni ijodiy tashkil etish, tibbiy ta'lim talabalarini ommaviy sport sog'lomlashtirish jarayoniga yo'naltirishning turli shakl, metod va vositalar yordamida bilim, ko'nikma va malakalarni rivojlantirishga yordam berishini tasdiqladi. Bu orqali tibbiy ta'lim talabalarini ommaviy sport sog'lomlashtirish jarayoniga tayyorlash tizimini takomillashtirishga erishish mumkin bo'ladi.

Tadqiqot doirasida tajriba-sinov ishlarida Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti, Andijon davlat tibbiyot instituti, Buxoro davlat tibbiyot institutining 600 nafar respondent – talabalar ishtirok etdi.

Tibbiy ta'lim tizimida tibbiy ta'lim talabalarini ommaviy sport sog'lomlashtirish jarayoniga tayyorlashga qaratilgan tajriba-sinov ishlari natijalari miqdoriy solishtirilishi, tajriba va nazorat guruhlarida tibbiy ta'lim talabalarida ommaviy sportga qiziqish, muntazam shug'ullanib borish, sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakllanishi xolati tadqiqot ishiga doir maxsus tayyorlangan test, jismoniy mashqlar hamda pedagogik savolnomalar asosida aniqlandi. Mazkur savolnoma orqali tibbiy ta'lim talabalarini Ommaviy sport sog'lomlashtirish jarayoniga tayyorlashning pedagogik tizimining mavjud holati aniqlangan edi. Tajriba guruhida tibbiy ta'lim talabalarini ommaviy sport sog'lomlashtirish jarayoniga tayyorlashga doir turli metodlardan foydalanildi va uch bosqichda amalga oshirilgan tajriba-sinov ishlarining natijalari bo'yicha samaradorlik aniqlandi. Samaradorlikni aniqlash quyidagi yo'nalishlar bo'yicha olib borildi:

- ommaviy sportga yo'naltirish bo'yicha;
- sog'lomlashtirish tadbirlari va sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirish bo'yicha;
- tibbiy ta'lim talabalarini ommaviy sport sog'lomlashtirish jarayoniga tayyorlashda oila, mahalla va tibbiy oliy ta'lim ta'limi hamkorligini yo'lga qo'yilganligi bo'yicha;
- tibbiy ta'lim talabalarini ommaviy sport sog'lomlashtirish jarayoniga tayyorlashga qaratilgan o'quv muhiti yaratilganligi bo'yicha.

Tajriba-sinov ishlari bazasi sifatida Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti, Andijon davlat tibbiyot instituti, Buxoro davlat tibbiyot institutining 600 nafar talabalar respondentlar sifatida olindi.

1-jadval.

Tibbiy ta'lim talabalarini krossfit metodlari orqali ommaviy sog'lomlashtirish jarayoniga tayyorlash texnologiyasi bo'yicha tajriba-sinov ishlarida ishtirok etgan respondentlarning tajriba va nazorat guruhlariga taqsimlanishi

№	Tajriba-sinov ishlari o'tkazilgan maktablar joylashgan viloyatlar nomi	Ishtirok etgan o'quvchilar soni		Hammasi
		Tajriba sinflari	Nazorat sinflari	
1.	Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti	116	115	231
2.	Andijon davlat tibbiyot instituti	109	107	216
3.	Buxoro davlat tibbiyot instituti	75	78	153
Jami		300	300	600

2-jadval

Bo'lajak shifokorlarni ommaviy sog'lomlashtirish jarayoniga jismoniy tarbiyaning krossfit metodlari orqali jalb etish bo'yicha o'tkazilgan tajriba-sinov ishlarining tajribadan avvalgi (T.a.) va tajriba so'ngidagi (T.s.) umumiy natijalari

№	Mezonlar	Tajriba guruhi (300 nafar respondent)						Nazorat guruhi (300 nafar respondent)					
		yuqori		o'rta		past		yuqori		o'rta		past	
		T.a	T.c.	T.a	T.c.	T.a	T.c.	T.a	T.c.	T.a	T.c.	T.a	T.c.
1	Motivatsion	71	142	110	119	119	39	64	79	107	124	129	97
2	Kognitiv	70	141	109	118	121	41	61	77	106	125	133	98
3	O'rersional	68	140	107	115	125	45	62	80	103	121	135	99
4	Refleksiv	67	141	106	116	127	43	65	76	104	122	131	102
Umumiy o'rtacha		69	141	108	117	123	42	63	78	105	123	132	99

Izoh: TA – tajriba avvalida , TYA – tajriba yakunida.

3-jadval

Bo'lajak shifokorlarni ommaviy sog'lomlashtirish jarayoniga jismoniy tarbiyaning krossfit metodlari orqali jalb etish bo'yicha tajribadan avvalgi ma'lumotlarning solishtirma jadvali

	Tajriba -sinov obektlari	Yuqori	O'rta	Past	Jami
Tajriba guruhi	Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti	27	42	47	116
	Andijon davlat tibbiyot instituti	25	38	43	109
	Buxoro davlat tibbiyot instituti	17	28	30	75
	Umumiy o'rtacha	69	108	123	300
Nazorat guruhi	Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti	23	41	51	115
	Andijon davlat tibbiyot instituti	24	37	46	107
	Buxoro davlat tibbiyot instituti	16	27	35	78
	Umumiy o'rtacha	63	105	132	300

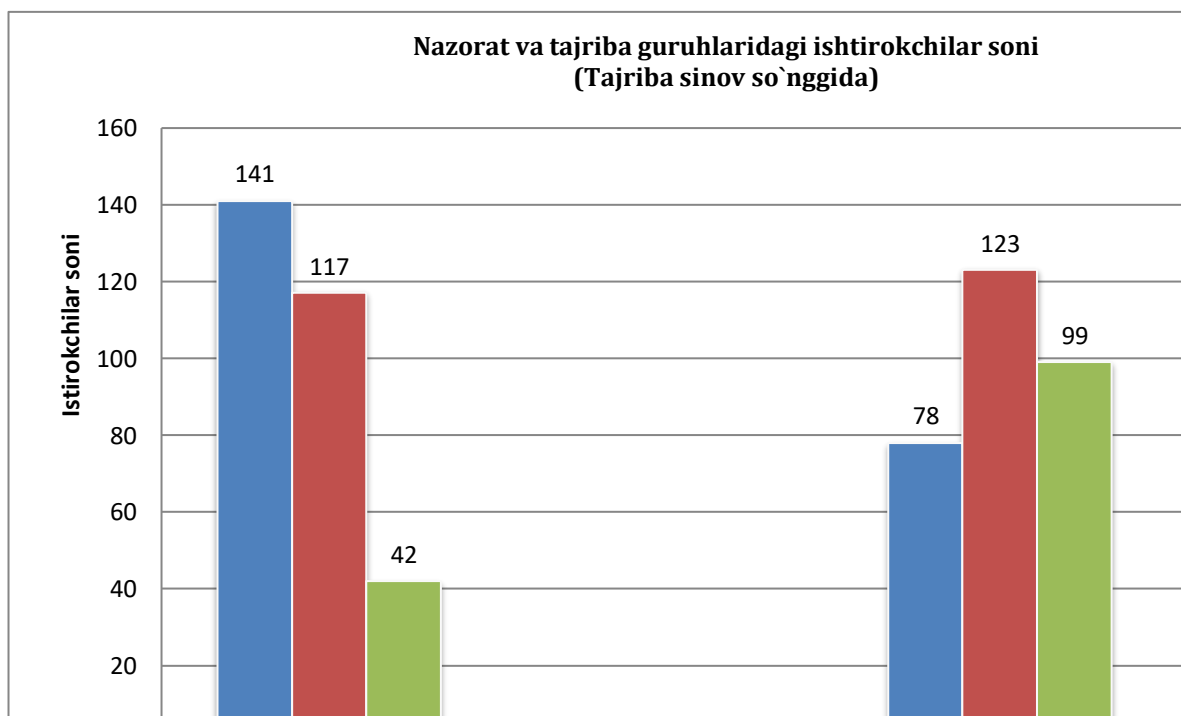
Yuqoridagi jadvallarga asosan, tajriba-sinov avvalidagi natijalarga ko'ra, tadqiqot jarayoniga jalb etilgan tajriba guruhidagi talabalarning nazorat guruhidagi talabalariga nisbatan bilim, ko'nikma va malakalar orasidagi farqlar aniqlandi. 3.2.3- jadvaldagi natijalar tahlil qilinib, tajriba-sinov avvalidagi tajriba va nazorat guruhlari natijalari taqqoslandi.

4-jadval

Bo'lajak shifokorlarni ommaviy sog'lomlashtirish jarayoniga jismoniy tarbiyaning krossfit metodlari orqali jalb etish metodikasi bo'yicha tajriba-sinov so'ngidagi natijalarining tahlili (son va foizlarda)

Guruhlar	Talabalar soni	O'zlashtirish natijalari (% da)		
		yuqori	o'rta	past
Tajriba guruhi	300	141 47	117 39	42 14
Nazorat guruhi	300	78 26	123 41	99 33

Bu diagrammada quyidagi ko'rinishni oldi.



3-rasm. Bo‘lajak shifokorlarni ommaviy sog‘lomlashtirish jarayoniga jismoniy tarbiyaning krossfit metodlari orqali jalb etish bo‘yicha tajriba-sinov so‘ngidagi natijalar diagrammasi

Yuqoridagi natijalarga asoslangan holda matematik statistik tahlil qilinib, tajriba yakunidagi holat uchun o‘rta qiymat, tanlanma dispersiya, variatsiya ko‘rsatkichlari, Studentning tanlanma mezon, Student mezon asosida erkinlik darajasi, Pirsonning muvofiqlik mezon va ishonchli chetlanishlari topildi (3.2.9–jadval).

5–jadval

Bo‘lajak shifokorlarni ommaviy sog‘lomlashtirish jarayoniga jismoniy tarbiyaning krossfit metodlari orqali jalb etish bo‘yicha tajriba-sinov natijalarining statistik ko‘rsatkichlari

\bar{X}	\bar{Y}	S_x^2	S_y^2	C_x	C_y	$T_{x,y}$	K	$X_{n,m}^2$	Δ_x	Δ_y
2,33	1,93	0,5011	0,5851	1,76	2,27	6,67	598	41,32	0,08	0,09

Yuqoridagi natijalarga asoslanib tajriba–sinov ishlarining sifat ko‘rsatkichlarini hisoblaymiz.

Bizga ma’lumki, $\bar{X}=2,33$; $\bar{Y}=1,93$; σ ga teng.

Bundan sifat ko‘rsatkichlari:

O‘qitish samaradorligi ko‘rsatkichi quyidagicha aniqlanadi:

$$K_{yco} = \frac{(\bar{X} - \Delta_x)}{(\bar{Y} + \Delta_y)} = \frac{2,33 - 0,08}{1,93 + 0,09} = \frac{2,25}{2,02} \approx 1,11 > 1;$$

Bilish darajasini ko‘rsatkichi esa quyidagicha aniqlanadi:

$$K_{odo} = (\bar{X} - \Delta_x) - (\bar{Y} - \Delta_y) = (2,33 - 0,08) - (1,93 - 0,09) = 2,25 - 1,84 = 0,41 > 0;$$

Olingan natijalardan o'qitish samaradorligini baholash mezonini birdan kattaligi bilan va bilish darajasini esa baholash mezonini noldan kattaligi bilan ko'rish mumkin. Yuqoridagi statistik tahlillardan ma'lum bo'ldiki, bo'lajak shifokorlar ommaviy sog'lomlashtirish jarayonigajismoniy tarbiyaning krossfit metodlariorqali rivojlantirish metodikasi bo'yicha tajriba guruhlaridagi o'zlashtirish nazorat guruhlaridagi o'zlashtirishdan (13,3 % ga) yuqori ekan.

Demak, olib borilgan tajriba-sinov ishlari bo'lajak shifokorlar ommaviy sog'lomlashtirish jarayonigajismoniy tarbiyaning krossfit metodlariorqali rivojlantirish metodikasi ta'lim samaradorligi oshishini tasdiqladi.

Shunday qilib, nazorat va eksperimental guruhlar natijalarining statistik jihatdan muhim farqi shuni ko'rsatadiki, aniqlangan pedagogik shartlarning bajarilishi nazorat bilan taqqoslaganda eksperimental guruhda bo'lajak shifokorlar ommaviy sog'lomlashtirish jarayoniga jismoniy tarbiyaning krossfit metodlari orqali rivojlantirish metodikasi ta'lim samaradorligi oshishini sezilarli darajada oshishiga olib keldi.

Tajriba-sinov ishlari biz amalga oshirgan pedagogik shart-sharoitlar doirasida bo'lajak shifokorlar ommaviy sog'lomlashtirish jarayonigajismoniy tarbiyaning krossfit metodlari orqali rivojlantirish metodikasi samaradorligini oshishini tasdiqladi. Ushbu shart-sharoitlarning joriy etilishi talabalarda valeologik kompetensiyalar, deontologik asoslar, insonga, kasbiy munosabatlarga bo'lgan qarashlarini, empatik qobiliyatlarning rivojlanish darajasi to'g'risidagi bilimlarni oshirishga, zarur valeologik kompetensiyalarni shakllantirishga va o'zini o'zi kasbiy rivojlanganlik darajasini anglashga yordam beradi. Shu sababli, tajriba-sinov ishlari natijalari tadqiqotda belgilangan nazariy qoidalarning haqqoniyligini tasdiqladi.

XULOSA

«Tibbiy ta'lim talabalarini krossfit metodlari orqali ommaviy sog'lomlashtirish jarayoniga tayyorlash texnologiyasi» mavzusidagi dissertatsiya asosida quyidagi xulosa va takliflar ishlab chiqildi:

1. Tibbiy ta'lim talabalarining jismoniy tarbiyasi ularni uyg'un jismoniy rivojlanishi va organizmini chiniqtirishga qaratilgan bo'lsa, sport bilan shug'ullanishda sport turi bo'yicha mutaxassislikka erishish va sportda yuksak natijalar ko'rsatishga yunaltirilgan bo'ladi. Shuningdek, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi, jismoniy tayyorgarliklari, sog'lig'i hamda qiziqishlari ham jismoniy tarbiyani amalga oshirishda muhim rol o'ynaydi.

2. Har bir ijtimoiy tuzumning, har bir jamiyatning ommaviy sog'lomlashtirish jarayoni o'zining ta'limiy-tarbiyaviy, ma'naviy-ma'rifiy va ilmiy-diniy meyyorlari, taraqqiyot mezonlari va tamoyillari mavjud bo'ladi va u ta'lim tizimida pedagogik jarayon xususiyatidan kelib chiqqan holda tashkil etiladi. Shu bois jismonan sog'lom avlodni tarbiyalash davlat ahamiyatiga molik extiyoj bo'lib, bu orqali mamlakatda yashayotgan millat va elatlarning genetik borlig'ini ham sog'lomlashtirish vazifasini qo'yadi.

3. Yosh avlodni barkamol qilib tarbiyalash maqsadida jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishi uchun shart-sharoitlar yaratish, jismoniy tarbiya bilan bog'liq ta'lim-tarbiya jarayonini takomillashtirish, sportni yoshlar orasida ommalashtirish orqali ularda mardlik, jasurlik va ruhiy kamolotni qaror toptirish, umuman, jamiyatda ommaviy sport sog'lomlashtirish tizimini takomillashtirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirish hisoblanadi.

4. Tibbiy ta'lim tizimida tibbiy ta'lim talabalarini ommaviy sport sog'lomlashtirish jarayonining pedagogik mazmuni takomillashtirish uchun tibbiy ta'lim talabalarini ommaviy sport sog'lomlashtirish jarayoniga tayyorlash uchun ulardagi yashirin qobiliyatlarni individual ravishda aniqlash testini amalga oshirish, tibbiy ta'lim talabalariga har bir fan doirasida jismoniy salomatlikni va sog'lom turmush tarzini nechog'lik ahamiyatli ekanligini, salomatlik eng katta boyluk ekanligini tushuntirish, jismoniy tarbiya ta'lim mazmunida tibbiy ta'lim talabalarini turli sport musoboqalariga qiziqtirish va ularni tayyorlab borish, tibbiy ta'lim talabalarida sport iqtidori va oriyehtatsiyasini namoyon qiluvchi tabiatdan koordinasion qobiliyatlar rivojlangan iqtidorlarni, jismoniy harakat faolligiga nisbatan individual moyillikni aniqlash, tibbiy ta'lim tizimida tibbiy ta'lim talabalarining ruhiy xususiyatlari, barqarorligi, ta'sirlanishini hissobga olgan holda, ularni ommaviy sportga yo'naltirish, ularda sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirish kerak bo'ladi.

5. Tibbiy ta'lim talabalaridagi jismoniy irodalilik, chidamlilik, g'alabaga intiluvchanlik, epchillik kabi sifatlarning shakllanishida jismoniy tarbiya dars mashg'ulotlarini va sport to'garaklarining ahamiyati yuqori hisoblanadi. Bu esa tibbiy ta'lim talabalarida sportchiga xos xarakter, xislatlar jismoniy tarbiya va sport faoliyatida, to'garaklar orqali asta-sekin shakllanib borib, keyinchalik bu xislatlar uning doimiy sifatiga aylanadi.

6. Jismoniy tarbiya talaba-yoshlarning sog'liqlarini mustahkamlash bilan birgalikda organizmini chiniqtirish, jismoniy jihatdan to'g'ri rivojlanishini hamda uning ishlash qobiliyatini oshirishni ta'minlaydi. Tibbiy ta'lim talabalarida o'z sog'liklarini asrash, uni doimo saqlash uchun g'amxo'rlik qilish tuyg'ularini rivojlantirish, tibbiy ta'lim talabalarida yangi harakat turlari borasida ko'nikma va malakalar hosil qilish ularni jismoniy tarbiyaga oid maxsus bilimlar bilan qurollantiradi.

7. Tibbiy ta'lim tizimida tibbiy ta'lim talabalarini ommaviy sport sog'lomlashtirish jarayoniga tayyorlashda sportni ommalashtirishga doir tadbirlarni tashkil etish, yuqori natijalarga erishgan sportchilar, olimpiada va jahon chempionlari bilan uchrashuvlarni tashkil etish maqsadga muvofiq bo'ladi. Shuningdek, ruhiy adoptatsiyalash va psixologik ta'sir ko'rsatish orqali tibbiy ta'lim talabalarida motivatsiya shakllanishiga asosiy e'tiborni qaratish lozim.

Tadqiqot ishi doirasida quyidagi taklif va tavsiyalar ishlab chiqildi:

1) “Hayot davomida ta’lim olish” tamoyili asosida tibbiy ta’lim talabalarini ommaviy sport sog‘lomlashtirish jarayoniga tayyorlashga doir amaliy-konseptual tizimni ishlab chiqish maqsadga muvofiq;

2) Tibbiy ta’lim talabalarini ommaviy sport sog‘lomlashtirish jarayoniga tayyorlashga hizmat qiluvchi ijtimoiy loyihalar va amaliy tadbirlar majmuini ishlab chiqish;

3) Tibbiy ta’lim muassasalarida talabalar salomatligi, jismoniy tayyorgarligi, yoshi va qiziqishiga qarab ularni guruhlariga ajratgan holda tabaqalashtirilgan mashg‘ulotlar dasturini ishlab chiqish va tatbiq etish tavsiya etiladi.

**РАЗОВЫЙ НАУЧНЫЙ СОВЕТ ПРИ НАУЧНОМ СОВЕТЕ
PhD.04/02.07.2024.Tib.122.02 ПО ПРИСУЖДЕНИЮ УЧЕНЫХ
СТЕПЕНЕЙ ПРИ ФЕРГАНСКОМ МЕДИЦИНСКОМ ИНСТИТУТЕ
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ**

**ФЕРГАНСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ИНСТИТУТ ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ**

АРАББОВ ХУРШИДБЕК ХУСНИДДИНОВИЧ

**ТЕХНОЛОГИИ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО
ОБРАЗОВАНИЯ К ПРОЦЕССУ ОЗДОРОВЛЕНИЯ С ПОМОЩЬЮ
КРОССФИТ МЕТОДОВ**

(на примере преподавания дисциплины физическое воспитание и спорт)

13.00.02 – Теория и практика образования и воспитания

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам

Тема диссертации доктора философии (PhD) зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии при министерство высшего образования, науки и инноваций Республики Узбекистан под номером В2023.3. PhD /Пед4702

Диссертация выполнена в Ферганском медицинском институте общественного здоровья
Автореферат диссертации на трех языках (узбекском, русском, английском (резюме)) размещен на веб-странице Научного совета (www. fjsti.uz) и на информационно-образовательном портале "Ziyonet" (www.ziyonet.uz.).

Научный руководитель:

Обидова Гулмира Кузибаевна
Доктор педагогических наук (DSc), доцент

Официальные оппоненты:

Комилов Нодирбек Бокижонович,
Доктор педагогических наук (DSc), профессор

Тоштемиров Отабек Абидович
Доктор философии по педагогическим наукам (PhD), доцент

Ведущая организация:

**Андижанский государственный
медицинский институт**

Защита диссертации состоится "12" 06 2025 года в 10⁰⁰ часов на заседании разового Научного совета при научном совете PhD.04/02.07.2024 по присуждению ученых степеней при Ферганском медицинском институте общественного здоровья (Адрес: 150100, город Фергана, улица Янги Турон, дом. 2а Тел.: +998 (95) 202-23-45, факс: +998 (95) 202-23-45; e-mail: info@fjsti.uz).

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Ферганского медицинского института общественного здоровья (зарегистрировано за № 295). (Адрес: 150100, город Фергана, улица Янги Турон, дом. 2а Тел.: (+99895) 400-01-14, факс: (99873) 245-59-07 e-mail: info@fjsti.uz).

Автореферат диссертации разослан "30" 05 2025 года.

(протокол рассылки № 8 от "12" 06 2025 года)



Ф.Ю. Юлдашев
Председатель разового Научного совета по присуждению ученых степеней, д.м.н., профессор

М.Т.Расулова
Ученый секретарь разового Научного совета по присуждению ученых степеней, к.м.н., доцент

М.Р.Кадирова
Председатель Научного семинара при разовом научном совете по присуждению ученых степеней, д.п.н., профессор

ВВЕДЕНИЕ (Аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и необходимость темы диссертации В мире процесс оздоровления массового спорта студентов медицинского образования признается как особое общественное движение, которое повышает показатели здоровой жизни в обществе, всесторонне развивает организм человека, улучшает физиологические функции, формирует культуру здорового образа жизни. Поэтому во многих странах возрастает потребность в организации массовых спортивных мероприятий в медицинском образовании, совершенствовании спортивного образования, использовании роли спорта в формировании личности человека и аспектах процесса массового оздоровления. Также приоритетной задачей считается подготовка студентов-медиков к здоровому образу жизни путем приобщения их к процессу массового спорта и пропаганды здорового образа жизни, совершенствование системы воспитания гармоничного поколения в обществе.

В развитых международных научно-исследовательских центрах мира ведется концептуальная разработка теоретических основ и методологии системы массового спортивного оздоровления в медицинском образовании, совершенствования преподавания физической культуры и спорта в медицинском образовании, совершенствование средств воздействия, повышающих интерес к здоровый образ жизни. Проводится ряд исследований, посвященных культуре здорового образа жизни и основам здоровой жизни в обществе. В частности, в Стэнфордском университете США действует научно-исследовательский центр, направленный на совершенствование процесса массовой спортивной оздоровительной работы в системе медицинского образования, разработку инновационных механизмов укрепления здоровья молодежи посредством спорта, подготовки ее к здоровому образу жизни, достижению качества и эффективности образования. Также в Токийском университете в Японии на основе опыта стран с высоким научным потенциалом мира проводится изучение научных исследований, направленных на совершенствование системы подготовки студентов-медиков к массовому спортивно-оздоровительному процессу, обмен опытом и использование педагогических возможностей инновационного образования, направленного на спортивное здоровье. Разработана программа по пропаганде рационального использования и, посредством этого, формирования здорового образа жизни и принципов здорового образа жизни в обществе.

В новой стратегии развития Узбекистана также определено «утверждение в обществе здорового образа жизни, дальнейшая

популяризация физкультуры и спорта как неотложная задача» путем кардинального пересмотра подходов к вопросам «сохранения здоровья нации – укрепления физического здоровья населения всех возрастов. Особое внимание уделяется созданию общенационального движения за массовый спорт и пропаганде здорового образа жизни в обществе с помощью сохранения духовного и интеллектуального здоровья и укрепления физического здоровья». Поэтому необходимо развивать массовую систему спортивного оздоровления, приводить ее в соответствие к мировым стандартам, формировать в сознании нашего общества культуру здорового образа жизни, модернизировать физическое воспитание, ориентируя молодежь на процесс оздоровления посредством спорта, в связи с чем в системе образования проводится много исследований.

Данная диссертационная работа в определенной степени служит обеспечению реализации задач, изложенных в Указе Президента Республики Узбекистан от 5 марта 2018 года № УФ-5368, в Указе № ПФ-4956 «О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в сфере физической культуры и спорта в Республике Узбекистан» от 15 февраля 2017 года, в Указе «О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в сфере культуры и спорта», в Постановлении Кабинета Министров Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему совершенствованию системы государственного управления в сфере физической культуры и спорта» за №864, «О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в сфере физической культуры и спорта» от 5 марта 2018 года, в Постановлении Кабинета Министров Республики Узбекистан от 25 октября 2018 года № 864 «О дальнейшем совершенствовании системы «О республиканских спортивных соревнованиях среди студентов и студенческой молодежи» и в Постановлении от 13 февраля 2019 г. за № 118 «Об утверждении Концепции Государственного бюджета Республики Узбекистан» и других нормативно-правовых документах, касающихся этой деятельности.

Соответствие исследования приоритетам развития науки и техники республики. Данная научно-исследовательская работа выполнена в рамках приоритетных направлений развития науки и техники в республике И. «Пути формирования системы инновационных идей и их внедрения в социальное, правовое, экономическое, культурное, духовное и образовательное развитие информированного общества и демократического государства».

Степень изученности проблемы. Исследования по подготовке студентов-медиков к процессу массового спортивного оздоровления, формированию у них здорового образа жизни, совершенствованию

физкультурно-спортивного воспитания можно разделить на три направления — исследования в странах Запада, СНГ и Востока.

В западных странах вопросами подготовки студентов-медиков к процессу массового спортивного оздоровления, рационального использования возможностей физического воспитания, сочетания умственного и физического развития студентов, расширения возможностей физкультурного образования в этом направлении занимались ученые Дж.Саллис, М.Томпсон, Й.Браун, А.Карлсон, В.Коледа, Дж.Харгривс, А.Ветт, Э.Задарко, Дж.Жунгер, З.Барабас, Д. Браун, А.Алперс, В.Б.Бальсевич, Л.Вольф-Вендель, Ю.Г.Татур, В.Хутмахерс, которые сделали специальные выводы по реализации оздоровительной деятельности в медицинском образовании посредством массового спорта.

И в странах СНГ проведено множество исследований, направленных на совершенствование системы массового спорта и здравоохранения. Специально вопросами подготовки студентов-медиков к процессу массового спортивного оздоровления, формирования культуры здорового образа жизни, воспитания гигиенического мировоззрения занимались В.Засёрский, О.Дмитриева, И.Мартын, В.Ильнич, О.Фадаева, З.Козбаев, В.Медведев, О.Маркевич, Н.Тихонова, П.Вертинский, О.Отравенко.

Следует признать, что в странах Востока педагогические аспекты совершенствования физических возможностей студентов-медиков, популяризации спорта, формирования здорового образа жизни, формирования физкультурных качеств изучали ученые К.Накамура, Ю.Ли, Й.Сунь, С.Сами, С.Махмудий, С.Агай, Я.Кочлар.

Совершенствование методики преподавания дисциплины физическая культура и спорт в медицинских учебных заведениях Узбекистана, формирование физической культуры, ориентация студентов-медиков на здоровый образ жизни, а также совершенствование системы массового спорта и пропаганды здорового образа жизни и физического воспитания, вопросы повышения эффективности образования изучались такими учеными, как М.Кадырова, Н.Комилов, И.Иминахунова, С.Юлдашев. Однако основы совершенствования педагогической системы подготовки студентов-медиков к процессу массового спортивного оздоровления как самостоятельная научная проблема не изучались.

Связь темы диссертации с планами научных исследований научно-исследовательского учреждения, в котором была выполнена диссертация. Диссертационное исследование выполнено в рамках практического проекта «Создание электронного методического портала для педагогов медицинского образования» на 2024-2025 годы, зарегистрированного под номером

№20160817122231 в Ферганском медицинском институте общественного здравоохранения.

Цель исследования: разработать предложения и рекомендации по совершенствованию педагогической системы подготовки студентов-медиков к процессу массовой физкультурно-оздоровительной работы.

Задачи исследования:

раскрыть образовательные и тренировочные возможности студентов-медиков по подготовке к процессу массовой спортивной пропаганды здоровья и здорового образа жизни;

уточнить педагогические и психологические особенности подготовки студентов-медиков к процессу укрепления здоровья средствами массового спорта;

разработка модели подготовки студентов-медиков к процессу массовой физкультурно-оздоровительной работы;

усовершенствование педагогических условий подготовки студентов-медиков к процессу массовой физкультурно-оздоровительной работы.

Объектом исследования был выбран процесс спортивно-массовой оздоровительной работы студентов-медиков, в пилотном исследовании приняли участие 600 респондентов – студентов Ферганского медицинского института общественного здравоохранения, Андижанского государственного медицинского института и Бухарского государственного медицинского института.

Предметом исследования являются содержание, формы, методы и средства подготовки студентов-медиков к процессу массовой физкультурно-оздоровительной деятельности.

Методы исследования В исследовании использовались методы изучения педагогической, психологической и методической литературы, теоретико-сравнительного анализа, социального опроса (анкетирование, беседа, интервью, диагностика), педагогического наблюдения, моделирования, педагогического опыта, экспертной оценки, математико-статистической обработки.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

Методы кроссфита направлены на углубление оздоровительной деятельности через виды упражнений, сосредоточенные на уровне интенсивности тренировочного процесса, который основан на проектной деятельности с заданием и сравнительной оценке регулярности физического состояния студентов для определения корректировок.

В массовых спортивных мероприятиях педагогические системы, основанные на мотивационном мониторинге и критическом отражении,

направлены на развитие устойчивого интереса к здоровому образу жизни и физической активности. Применение генетических методов в игровых видах спорта позволяет организовать занятия спортом для студентов с особыми способностями на основе их функциональных показателей.

При подготовке студентов к массовому оздоровительному процессу в соответствии с целевыми параметрами важно разрабатывать уровневые программы с учетом психофизиологических характеристик, тем самым обеспечивая эффективность оздоровительных (педагогических-оздоровительных) мероприятий.

Для повышения эффективности направления студентов к массовой спортивно-оздоровительной деятельности оправдано согласовывать упражнения, соответствующие индивидуальным особенностям, потребностям и мотивационным предпочтениям, с ситуационными и экспериментальными видами упражнений, а также разрабатывать их в соответствии с модульными программами.

Практические результаты исследования заключаются в следующем:
были определены педагогические возможности подготовки студентов медицинского образования к процессу массового спортивного оздоровления;
разработан учебник под названием «Физическое воспитание», направленный на развитие подготовки студентов медицинского образования к процессу массового спортивного оздоровления;
разработан программный продукт под названием «Система подготовки учащихся к процессу массового спортивного оздоровления», направленный на развитие процесса массового спортивного оздоровления студентов медицинского образования, и получен сертификат авторского права № ДГУ 30323 от Агентства интеллектуальной собственности Республики Узбекистан на этот программный продукт.

Достоверность результатов исследования подтверждается использованием комплекса методов, соответствующих цели, объекту, предмету и задачам исследования на основе научно-педагогического подхода к изучаемой проблеме, количеством вузов, участвующих в исследовании. Пилотное исследование выполнено на требуемом уровне, результаты пилотного исследования базируются на статистических данных, использовании математических методов, что подтверждается его статистической обработкой и содержанием опубликованных работ по теме.

Научная и практическая значимость результатов исследования. Научная значимость исследования определяется в систематизации дидактических материалов, служащих для подготовки студентов-медиков к процессу массового спортивного оздоровления, и нахождением

возможностей использования методов, приемов и технологий, служащих для формирования квалификации и умений студентов-медиков в сфере массового спорта и пропаганды здорового образа жизни.

Практическая значимость исследования заключается в разработке и систематизации дидактических разработок, физических упражнений и заданий, служащих для подготовки студентов-медиков к процессу массового спорта и пропаганды здорового образа жизни, на основе инновационных идей и зарубежного опыта, а также в развитии научно-исследовательских и опытно-конструкторских разработок, методические рекомендаций, направленные на их внедрение в образовательный процесс.

Внедрение результатов исследования. Результаты исследования по совершенствованию системы подготовки студентов-медиков к спортивно-массовой оздоровительной работе:

Были изучены практические возможности приоритизации дифференцированного подхода к физическому воспитанию в процессе подготовки студентов медицинского образования к массовой оздоровительно-спортивной деятельности. В качестве основы были использованы адаптированные образовательные программы, разработанные с учётом индивидуальных и психофизиологических особенностей, в рамках прикладного проекта под регистрационным номером 20160817122231, рассчитанного на 2022–2023 годы, под названием «Создание электронного методического портала по медицинской педагогике для преподавателей медицинского образования». (Справка Министерства здравоохранения Республики Узбекистан № 02-28/3970 от 18 февраля 2025 года). В результате была разработана система социально-педагогических и психологических направлений подготовки студентов медицинского образования к участию в массовой оздоровительно-спортивной деятельности.

Сформирована и усовершенствована педагогическая система, направленная на развитие устойчивого интереса к здоровому образу жизни и двигательной активности среди студентов посредством массовых спортивных занятий, на основе мотивационного мониторинга и критической рефлексии. В рамках системы были использованы генетические методы в игровых видах спорта для выявления студентов с особыми способностями к определённым видам спорта, с последующим направлением их по функциональным показателям. Данные подходы легли в основу прикладного проекта под регистрационным номером 20160817122231, рассчитанного на 2022–2023 годы, под названием «Создание электронного методического портала по медицинской педагогике для преподавателей медицинского образования». (Справка Министерства здравоохранения Республики

Узбекистан № 02-28/3970 от 18 февраля 2025 года). В результате расширились возможности целенаправленного отбора студентов с особыми спортивными способностями по функциональным показателям через массовые спортивные занятия.

В рамках формирования прикладного проекта под регистрационным номером 20160817122231, рассчитанного на 2022–2023 годы, под названием «Создание электронного методического портала по медицинской педагогике для преподавателей медицинского образования», были использованы предложения по разработке упражнений, соответствующих индивидуальным особенностям, потребностям и мотивационным предпочтениям студентов. Эти упражнения интегрировались с ситуативными и экспериментальными видами занятий и разрабатывались в соответствии с модульными программами. (Справка Министерства здравоохранения Республики Узбекистан № 02-28/3970 от 18 февраля 2025 года). В результате была разработана методика организации опытно-экспериментальных работ по подготовке студентов к массовой оздоровительно-спортивной деятельности.

Аппробация результатов исследования. Результаты исследований обсуждались на 4 республиканских и 2 международных научно-практических конференциях.

Публикация результатов исследования По теме диссертации Высшей аттестационной комиссией Республики Узбекистан для публикации основных научных результатов диссертаций на соискание ученой степени доктора философии (PhD) по направлению педагогических наук рекомендовано 12 научных работ, в том числе 1 учебное пособие, 6 статей в научных изданиях, из них 3 в отечественных и 3 в зарубежных журналах.

Структура и объем диссертации. Структура диссертации состоит из введения, 3 глав, заключения, списка опубликованных работ и приложений. Общий объем диссертации составляет 135 страниц.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во **введении** устанавливается актуальность темы диссертации, описываются цели и задачи исследования, а также его объект и предмет, указывается его соответствие важным направлениям развития науки и техники республики, описывается научная новизна и практические результаты, описываются основные положения исследования, достоверность, научная и практическая значимость полученных результатов, приводятся сведения о внедрении результатов исследования в практику, опубликованных работах, структуре диссертации.

В первой главе диссертации под названием **«Теоретико-методологические основы подготовки студентов-медиков к процессу**

спортивно-массовой оздоровительной работы» рассматриваются методические основы подготовки студентов-медиков к процессу спортивно-массовой оздоровительной работы, преподавания физической культуры и спорта. Раскрыты вопросы педагогических условий обучения и современных тенденций подготовки студентов-медиков к процессу массового спорта и укрепления здоровья.

В современных условиях глобализации все более актуальной становится задача воспитания будущих кадров с высокими интеллектуальными и духовными качествами, а также воспитания их физически здоровыми. Поэтому возрастает необходимость уделения особого внимания физическому воспитанию в системе медицинского образования, совершенствования учебно-воспитательного процесса, направленного на развитие физических качеств студентов-медиков, формирование здорового образа жизни. В этом процессе важно направлять студентов-медиков на массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия, обеспечивая тем самым их физическое воспитание.

В ходе исследования нами были проанализированы основные цели и задачи направления студентов на процесс массового физкультурно-оздоровительного отдыха в системе медицинского образования, которые направлены на достижение их физического совершенства и одновременно подготовку их к жизни, созидательный труд и защиту Отечества. Существуют также конкретные задачи по подготовке студентов-медиков к процессу массовой физкультурно-оздоровительной работы, к которым относятся: укрепление, развитие и улучшение здоровья студентов; развитие физических качеств, характерных для данного возраста, чтобы быть готовым к различным видам труда; развитие двигательных навыков и умений, необходимых для жизни, и вооружать их теми, которые понадобятся в будущем; предоставление студентам-медикам новых знаний о физическом воспитании; мы исследовали способы поощрения студентов-медиков к регулярным занятиям физическими упражнениями и выработке у них привычки делать это.

Для повышения эффективности педагогической деятельности по подготовке будущих врачей к процессу массового спорта и оздоровительной деятельности в системе медицинского образования необходимо решение следующих задач:

- регулярно контролировать рост умственного потенциала студентов-медиков, а также их физических качеств;
- выявить достижения и недостатки в ориентации студентов-медиков на процесс массового спорта и пропаганды здорового образа жизни в учебном процессе и на этой основе определить соответствующие задачи;

- совершенствование системы подготовки студентов-медиков к массовому спортивному оздоровлению на основе опыта развитых стран;
- разработать наиболее оптимальную систему подготовки специалистов по подготовке студентов-медиков к процессу спортивно-массовой оздоровительной работы и эффективно использовать ее на практике;
- очень важно и дальше усиливать научные исследования в этой области.

Исследования по подготовке студентов-медиков к процессу массового спортивного оздоровления, формированию у них здорового образа жизни, совершенствованию физкультурно-спортивного воспитания можно разделить на три направления — исследования в странах Запада, СНГ и Востока.

В западных странах вопросами подготовки студентов-медиков к процессу массового спортивного оздоровления, рационального использования возможностей физического воспитания, сочетания умственного и физического развития студентов, расширения возможностей физкультурного образования в этом направлении занимались ученые Дж.Саллис, М. Томпсон, Й. Браун, А. Карлсон, В. Коледа, Дж. Харгривс, А.Ветт, Э.Задарко, Дж.Жунгер, З.Барабас, Д.Браун, А.Алперс, В.Б.Бальсевич, Л.Вольф-Вендель, Ю.Г.Татур, В. Хутмахерс, которые сделали специальные выводы по реализации оздоровительной деятельности в медицинском образовании посредством массового спорта.

И в странах СНГ проведено множество исследований, направленных на совершенствование системы массового спорта и здравоохранения. Специально вопросами подготовки студентов-медиков к процессу массового спортивного оздоровления, формирования культуры здорового образа жизни, воспитания гигиенического мировоззрения занимались В.Засёрский, О.Дмитриева, И.Мартин, В.Ильинич, О.Фадаева, З.Его изучали такие ученые, как Козбаев, В.Медведев, О.Маркевич, Н.Тихонова, П.Вертинский, О.Отравенко.

Следует признать, что в странах Востока педагогические аспекты совершенствования физических возможностей студентов-медиков, популяризации спорта, формирования здорового образа жизни, формирования физкультурных качеств изучали ученые К.Накамура, Ю.Ли, Й.Сунь, С.Сами, С.Махмудий, С. Агай, Я. Кочлар.

Одним из начальных этапов массового спортивного оздоровления является этап, предшествующий получению высшего медицинского образования. В наше время целесообразно проводить занятия по физкультуре и спорту в медицинских учреждениях. Целью данной деятельности является развитие физических и оздоровительных качеств у подрастающего поколения. При этом образовательный процесс, с одной стороны, развивает физические способности молодых людей, а с другой стороны, показывает им, что духовное воспитание возможно посредством физического воздействия. Он также обеспечивает учащимся базовое физическое образование. Педагогический процесс предоставляет молодым людям возможность создать ситуацию осознанного выбора стать в будущем спортсменами. Это

создает возможность заложить основу физического потенциала, необходимого для становления всемерно развитой личности, полноценного человеческого существа.

Стоит отметить, что было проведено множество научных исследований для анализа значимости совершенствования системы ориентации студентов-медиков на процесс спортивно-оздоровительной деятельности в системе медицинского образования и разработки инновационных методов, изучения места спортивно-оздоровительной деятельности в международной системе образования, обеспечения ее интеграции в образ жизни каждого человека. В результате научных исследований установлено, что система физического воспитания и спортивно-оздоровительной работы имеет свое место в мире и в каждой стране, а специфическими принципами физического воспитания являются:

- оздоровительный принцип спортивного воспитания;
- принцип всестороннего, как духовного, так и физического развития физического образования.

Поэтому очевидно, что основой спортивно-массовой и оздоровительной деятельности являются физическое воспитание и тренировка. Также возрастает необходимость совершенствования инновационных основ физического воспитания, внедрения в него новых подходов, уделения особого внимания формированию культуры здорового образа жизни в образовательной среде.

Вторая глава диссертации носит название **«Методика совершенствования системы подготовки студентов к процессу массового спортивного оздоровления средствами физической культуры и спортивной науки в медицинском образовании»**. В данной главе исследования рассматриваются особенности подготовки студентов к процессу массового спортивного оздоровления методами кроссфита в физическом воспитании и спорте, а также педагогическая модель совершенствования системы подготовки студентов к процессу массового спортивного оздоровления методами кроссфита.

В физическом воспитании и спортивной науке используются различные методы и принципы для содействия умственному развитию студентов-медиков. В то же время растет потребность в совершенствовании системы повышения обучаемости студентов-медиков путем разработки новых механизмов повышения эффективности занятий.

Современные педагогические методы подготовки студентов-медиков к процессу спортивно-массовой оздоровительной работы представляют собой комплексный образовательный процесс, включающий в себя особенности, задачи, формы и методы педагогического процесса спортивно-массовой оздоровительной работы. По сути, процесс массового спортивного оздоровления – это процесс, направленный на проявление физических качеств и способностей студентов-медиков.

Процесс обучения физическим упражнениям в высших медицинских учебных заведениях зависит от правильной организации принципов и методов обучения. Образовательный процесс по физическому воспитанию решает задачи вооружения студентов-медиков специальными знаниями по

физической культуре и спорту, а также формирования у них приемов, навыков и умений выполнения физических упражнений и движений. В физическом воспитании можно увидеть, что многократное повторение и закрепление упражнений с учетом различных требований гарантирует отсутствие трудностей в выполнении техники физических упражнений.

Для совершенствования педагогического содержания процесса массового спортивного оздоровления студентов методами кроссфита в системе медицинского образования рекомендуется следующий технологический подход.

- проведение индивидуального тестирования по выявлению скрытых способностей студентов-медиков для подготовки их к процессу массовой спортивной оздоровительной деятельности;

- объяснить студентам-медикам, насколько важны физическое здоровье и здоровый образ жизни в каждой дисциплине, и что здоровье – это величайшее богатство;

- заинтересовать студентов-медиков в различных спортивных соревнованиях и подготовить их к ним в рамках физического воспитания;

- выявить таланты, индивидуальную предрасположенность к физической активности и врожденные координационные способности, отражающие спортивную одаренность и направленность у студентов-медиков;

- учет психологических особенностей, устойчивости и результативности студентов-медиков в системе медицинского образования, привлечение их к массовым занятиям спортом и формирование у них культуры здорового образа жизни. Также наиболее эффективным методом в образовании по подготовке студентов-медиков к процессу массовой спортивной оздоровительной деятельности является совершенствование технологии проведения физических упражнений.

Кроссфит — это функциональная система тренировок, основанная на выполнении высокоинтенсивных, постоянно меняющихся движений. Его главная цель — развитие комплексной физической подготовки, которая включает силу, выносливость, скорость, гибкость, координацию и ряд других аспектов.

Цель кроссфита — подготовка человека с всесторонним развитием и сильными функциональными возможностями. Он позволяет человеку эффективно выполнять любую физическую задачу. Это не просто спорт, а философия здорового образа жизни, направленная на развитие тела, разума и социальных связей.

Преподавание физической культуры и спорта студентам-медикам с использованием методов кроссфита включает в себя следующие элементы:

- гимнастика (турник, опорный прыжок, упражнения на кольцах);
- кардиоупражнения (бег, прыжки, упражнения со скакалкой);
- оценка прогресса и так далее.

Эффективность использования методов кроссфита в физическом воспитании в медицинском образовании обусловлена его универсальностью, интерактивностью и способностью обеспечивать всестороннее физическое развитие. Эти методы позволяют повысить уровень физической подготовленности учащихся и заинтересовать их в спорте.

Для интеграции методов кроссфита в физическое воспитание и спорт в медицинском образовании занятия могут быть организованы в следующем порядке:

1. **Использование функциональных движений** — упражнений, соответствующих повседневной деятельности человека. Например, включение в учебную программу практических упражнений, таких как различные беговые упражнения, поднятие тяжестей или взбирание на турник.

- Беговые упражнения (**Running Drills**). Бег помогает развивать сердечно-сосудистую систему и выносливость. Сюда входит бег на короткие дистанции, высокоинтенсивный интервальный бег, тяжелая атлетика и силовые тренировки:

- Упражнения по тяжелой атлетике и силовые упражнения используются для укрепления мышц, придания телу тонуса и подготовки к различным реальным движениям. Например, поднятие тяжестей для поддержания правильной осанки и специальные упражнения с гирями для рук.

- Умение взбираться на турник (**Pull-ups**) - упражнения на турнике используются для укрепления мышц верхней части тела. На начальном уровне можно включить взбирание на турник с использованием вспомогательных веревок и постепенное восхождение на специальных турниках. Это повышает мышечную силу и выносливость учащихся, улучшает равновесие и эффективность движений, повышает интерес учащихся к тренировкам и мотивирует их вести здоровый образ жизни.

Организация командных тренировок методами кроссфита в физическом воспитании и спорте заключается в следующем:

- разделение на малые группы - для большей эффективности обучения в команде разделите студентов на малые группы по 3-5 человек;

- целенаправленная конкуренция - организация выполнения одинаковых упражнений в каждой группе для создания атмосферы здоровой конкуренции среди учащихся;

- совместные упражнения - выбор упражнений, подходящих для одновременной работы всех участников команды. Например, выполняя упражнения с гирями в разном порядке, прыжки вместе или упражнения на турнике.

Другим важным аспектом кроссфита является улучшение общей физической подготовки занимающихся за счет объединения всех аспектов физической подготовки. Такой подход имеет большое значение для формирования интереса к здоровому образу жизни. Это укрепляет силу, скорость, подвижность и выносливость.

В кроссфите индивидуальные тренировки разрабатываются с учетом физических возможностей, целей и потребностей здоровья занимающихся. Такой подход позволяет каждому ученику выбирать упражнения в соответствии со своим физическим состоянием и целями, тем самым помогая добиться максимальных результатов.



Модель кроссфит для подготовки студентов-медиков к массовому спортивному оздоровлению.

Модель кроссфит подготовки студентов-медиков к процессу массового спортивного оздоровления отражает целевую, теоретико-методологическую, содержательную, организационную и результативную составляющие.

Важным аспектом модели кроссфит является то, что она по мере развития событий способствует развитию инициативы, критического мышления, эмоциональности, коммуникабельности, креативности, инновационного мышления, организационных навыков и лидерских качеств у студентов. При разработке мероприятий студенты, благодаря инициативе, старанию, активности, мастерству, зрелости и критическому подходу, учатся ставить четкие цели и задачи, находить решения проблем на пути их реализации, находить необходимые методы и применение инструментов в отношении творческого мыслителя, к способности различать его характеристики.

Одной из отличительных особенностей модели кроссфит является ее профессиональная направленность, которая обеспечивается следующими факторами:

- учебный материал направлен на решение вопросов профессиональной подготовки специалистов;
- выполнение практических заданий на практических занятиях;
- получение студентами профессиональных знаний по оптимальной индивидуальной программе;
- развитие творческих способностей специалиста, что помогает ему работать самостоятельно;
- создание условий для самореализации студентов через формирование их профессиональных и личностных качеств: наличие условий для работы над собой. Основная цель использования данной модели – создание условий для становления личности как конкурентоспособного, компетентного и квалифицированного кадра, готового к полноценной профессиональной деятельности в сфере педагогики в образовательных учреждениях.

В третьей главе диссертации под названием **«Эффективность экспериментальной работы по подготовке студентов к процессу массового спортивного оздоровления»** рассматриваются цель, задачи, медицинские аспекты организации экспериментальной работы по подготовке студентов к процессу массового спортивного оздоровления. В главе рассматриваются результаты опытно-экспериментальной работы по подготовке студентов к процессу массового спорта и оздоровления в образовании, направленные на повышение эффективности педагогического анализа.

Заключительной частью нашего исследования является цель данной главы – апробация и определение эффективности новой формы педагогического процесса, методики и образовательной технологии, направленной на подготовку студентов-медиков к процессу массового спортивного оздоровления. Проведение экспериментальных исследований позволяет определить современное состояние знаний и умений студентов-

медиков относительно процесса спортивно-массовой оздоровительной работы, культуры здорового образа жизни, гигиенических проблем, а также проводить спортивно-массовую оздоровительную работу в экспериментальных и контрольных группах на основе новых методик. Выводы были сделаны путем определения уровня эффективности на основе специальных тестов. Согласно этой главе, выдвинутая в рамках диссертации гипотеза полностью себя оправдала и была определена ее эффективность. Проведенная в рамках данной научно-исследовательской работы опытно-экспериментальная работа подтвердила, что творческая организация педагогической деятельности и ориентация студентов-медиков на процесс массовой физкультурно-оздоровительной деятельности с использованием различных форм, методов и средств способствуют формированию у них знаний, умений и навыков и компетенции. Это будет способствовать совершенствованию системы подготовки студентов-медиков к массовому спортивному оздоровлению.

В рамках исследования 600 респондентов – студентов Ферганского медицинского института общественного здравоохранения, Андижанского государственного медицинского института и Бухарского государственного медицинского института приняли участие в экспериментальной-опытной работе.

Количественное сравнение результатов экспериментальных исследований, направленных на подготовку студентов-медиков к процессу спортивно-массовой оздоровительной деятельности в системе медицинского образования, интереса к массовому спорту, регулярности занятий и формирование культуры здорового образа жизни среди студентов-медиков выявило степень сформированности такой культуры на основе тестов, физических упражнений и педагогических анкет, специально подготовленных для исследовательской работы. В ходе анкетирования было выявлено современное состояние педагогической системы подготовки студентов-медиков к процессу массового спорта и пропаганды здорового образа жизни. В экспериментальной группе применялись различные методы подготовки студентов-медиков к массовому спортивно-оздоровительному процессу, эффективность которых определялась по результатам экспериментальной работы, проведенной в три этапа. Эффективность определялась по следующим направлениям:

- по ориентации на массовый спорт;
- по вопросам пропаганды здорового образа жизни и формирования культуры здорового образа жизни;
- по организации взаимодействия семьи, общества и высшей медицинской школы в подготовке студентов-медиков к процессу массового спорта и оздоровления;
- по созданию образовательной среды, направленной на подготовку студентов-медиков к процессу массовой физкультурно-оздоровительной деятельности.

В качестве основы экспериментальной работы в качестве респондентов были взяты 600 студентов Ферганского медицинского института народного здравоохранения, Андижанского государственного медицинского института и Бухарского государственного медицинского института.

Таблица 1.

Распределение респондентов, принявших участие в экспериментально-опытной работе по технологии подготовки студентов-медиков к массовому оздоровительному процессу методами кроссфита, на экспериментальные и контрольные группы

Тр	Названия областей в которых существуют школы, где проводилась экспериментально-опытная работа	Количество принявших участие учеников		Всего
		Экспериментальные классы	Контрольные классы	
1.	Ферганский медицинский институт общественного здравоохранения	116	115	231
2.	Андижанский государственный медицинский институт	109	107	216
3.	Бухарский государственный медицинский институт	75	78	153
Всего		300	300	600

Таблица 2.

Общие результаты предэкспериментальной (ДЭ) и постэкспериментальной (ПЭ) опытно-экспериментальной работы по вовлечению будущих врачей в процесс массового оздоровления населения методами физического воспитания «Кроссфит»

Критерии		Экспериментальная группа (300 респондентов)						Контрольная группа (300 респондентов)					
		Высший		Средний		Низкий		Высший		Средний		Низкий	
		ДЭ	ПЭ	ДЭ	ПЭ	ДЭ	ПЭ	ДЭ	ПЭ	ДЭ	ПЭ	ДЭ	ПЭ
1	Мотивационная	71	142	110	119	119	39	64	79	107	124	129	97
2	Когнитивная	70	141	109	118	121	41	61	77	106	125	133	98
3	Операционная	68	140	107	115	125	45	62	80	103	121	135	99
4	Рефлексивная	67	141	106	116	127	43	65	76	104	122	131	102
Общий средний		69	141	108	117	123	42	63	78	105	123	132	99

Комментарий: ДЭ - до эксперимента; ПЭ - после эксперимента

Таблица 3.

Сравнительная таблица предыдущего опыта работы по вовлечению будущих врачей в процесс массового оздоровления населения методами физического воспитания СроссФит

Экспериментальная группа	Объекты эксперимента-опыта	Высший	Средний	Низкий	Итого
	Ферганский медицинский институт общественного здравоохранения	27	42	47	116
	Андижанский государственный медицинский институт	25	38	43	109
	Бухарский государственный медицинский институт	17	28	30	75
	Общий средний	69	108	123	300
Контрольная группа	Объекты эксперимента-опыта				Всего
	Ферганский медицинский институт общественного здравоохранения	23	41	51	115
	Андижанский государственный медицинский институт	24	37	46	107
	Бухарский государственный медицинский институт	16	27	35	78
		63	105	132	300

На основании вышеприведенных таблиц, по результатам предварительного тестирования были выявлены различия между знаниями, умениями и компетенциями студентов экспериментальной группы, вовлеченных в процесс исследования, по сравнению со студентами контрольной группы. Были проанализированы результаты, представленные в таблице 3.2.3, и сравнены результаты экспериментальной и контрольной групп в начале эксперимента.

Таблица 4.

Анализ результатов пилотного исследования методики вовлечения будущих врачей в процесс массового оздоровления населения методами физического воспитания «Кроссфит» (в цифрах и процентах)

Группы	Количество студентов	Результаты усвоения (в %)		
		Высший	Средний	низкая
Экспериментальная группа	300	141 47	117 39	42 14
Контрольная группа	300	78 26		99 33

Это на диаграмме выглядит следующим образом.



3-Рис. Диаграмма результатов пилотного исследования по вовлечению будущих врачей в процесс массового оздоровления населения методами физического воспитания «Кроссфит»

На основании вышеприведенных результатов был проведен математический статистический анализ и найдены среднее значение, выборочная дисперсия, показатели вариации, выборочный критерий стьюдента, степени свободы по критерию стьюдента, коэффициент корреляции Пирсона и достоверные отклонения для состояния на момент конца эксперимента.
(Таблица 3.2.9).

Таблица 4.

Статистические показатели результатов пилотного исследования по вовлеченности будущих врачей в процесс массового оздоровления методами физического воспитания «Кроссфит»

\bar{X}	\bar{Y}	S_x^2	S_y^2	C_x	C_y	$T_{x,y}$	K	$X_{n,m}^2$	Δ_x	Δ_y
2,33	1,93	0,5011	0,5851	1,76	2,27	6,67	598	41,32	0,08	0,09

На основании вышеприведенных результатов рассчитываются показатели качества экспериментально-испытательных работ.

Мы знаем, что $\bar{X} = 2,33$; $\bar{Y} = 1,93$; равен.

Отсюда показатели качества следующие:

Показатель эффективности обучения определяется следующим образом:

$$K_{усб} = \frac{(\bar{X} - \Delta_x)}{(\bar{Y} + \Delta_y)} = \frac{2,33 - 0,08}{1,93 + 0,09} = \frac{2,25}{2,02} \approx 1,11 > 1;$$

А показатель уровня знаний определяется следующим образом:

$$K_{\text{об}} = (\bar{X} - \Delta_x) - (\bar{Y} - \Delta_y) = (2,33 - 0,08) - (1,93 - 0,09) = 2,25 - 1,84 = 0,41 > 0;$$

Из полученных результатов можно увидеть, что критерий оценки эффективности обучения больше единицы и критерий оценки уровня больше нуля. Из вышеприведенного статистического анализа стало ясно, что освоение методики развивающего физического воспитания будущих врачей методами кроссфит в экспериментальных группах было выше освоения в контрольных группах (на 13,3%).

Таким образом, проведенная экспериментальная работа подтверждает, что методика развития физического воспитания методами кроссфита позволит повысить эффективность обучения будущих врачей в процессе массового оздоровления.

Таким образом, статистически значимая разница между результатами контрольной и экспериментальной групп свидетельствует о том, что реализация выявленных педагогических условий существенно повышает образовательную эффективность методики развивающего физического воспитания методами кроссфита в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной группой.

Экспериментальная работа подтвердила эффективность методики развития физического воспитания методами кроссфита в процессе массового оздоровления, которая будет осуществляться в рамках реализованных нами педагогических условий. Внедрение данных условий будет способствовать повышению уровня знаний студентов о валеологических компетенциях, деонтологических основах, взглядах на гуманность, профессиональные отношения, уровне развития эмпатических способностей, сформированности необходимых валеологических компетенций, а также осознанию собственного уровня профессиональной компетентности. Таким образом, результаты экспериментальной работы подтверждают справедливость теоретических положений, установленных в исследовании.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основании диссертационной работы по теме «Совершенствование педагогической системы подготовки студентов-медиков к процессу массовой физкультурно-оздоровительной деятельности» разработаны следующие выводы и предложения:

1. Если физическое воспитание студентов-медиков направлено на их гармоничное физическое развитие и укрепление организма, то в спорте основное внимание уделяется достижению специализации в спорте и достижению высоких спортивных результатов. Возраст, пол, физическая подготовка, состояние здоровья и интересы лиц, занимающихся физической культурой и спортом, также играют важную роль в реализации физического воспитания.

2. Процесс массового оздоровления каждой социальной системы, каждого общества имеет свои образовательные, духовные, просветительские

и научно-религиозные нормы, критерии и принципы развития и организован исходя из природы процесса, педагогически базируется в системе образования. Поэтому воспитание физически здорового поколения является общенациональной задачей, тем самым улучшая генетический состав наций и этнических групп, проживающих в стране

3. Для комплексного воспитания подрастающего поколения необходимо создать условия для занятий физической культурой и спортом, совершенствовать учебно-воспитательный процесс, связанный с физическим воспитанием, воспитывать у них смелость, мужество и духовную зрелость путем популяризации спорта среди молодежи, и в целом, реализовать масштабную работу, направленную на совершенствование системы массового спорта и оздоровления общества.

4. В целях совершенствования педагогического содержания процесса спортивно-массовой оздоровительной работы со студентами-медиками в системе медицинского образования необходимо проведение индивидуального тестирования по выявлению скрытых способностей студентов-медиков с целью их подготовки к процессу спортивной массовой оздоровительной работы, и предоставить студентам-медикам объяснение важности физического здоровья и здорового образа жизни в рамках науки, разъяснение того, что здоровье - это величайшее богатство, вовлекать студентов-медиков в различные спортивные соревнования в контексте физического воспитания и их подготовки, и развивать спортивную одаренность у студентов-медиков, выявлять таланты с развитыми координационными способностями от природы, с индивидуальной предрасположенностью к физической активности, учитывать психические особенности, устойчивость и результативность студентов-медиков в системе медицинского образования, направление их в массовый спорт, и обеспечить их здоровье. Необходимо будет сформировать культуру здорового образа жизни.

5. Занятия по физической культуре и спортивные секции имеют большое значение в формировании у студентов-медиков таких качеств, как физическая сила воли, выносливость, стремление к победе, ловкость. Это объясняется тем, что характер и качества спортсмена у студентов-медиков формируются постепенно посредством занятий физической культурой и спортом, занятий в кружках, а в дальнейшем эти качества становятся их постоянными качествами.

6. Физическое воспитание, наряду с укреплением здоровья учащихся и молодежи, обеспечивает их физическую подготовленность, правильное физическое развитие, повышение работоспособности. Развивать у студентов-медиков чувство бережного отношения к своему здоровью, постоянно его поддерживать, формировать у студентов-медиков умения и навыки в новых видах движений, вооружать их специальными знаниями по физическому воспитанию.

7. В системе медицинского образования при подготовке студентов-медиков к процессу массовой спортивной пропаганды здоровья целесообразно организовывать мероприятия по популяризации спорта, встречи со спортсменами, добившимися высоких результатов, чемпионами Олимпийских игр и мира. Необходимо также уделять внимание формированию мотивации у студентов-медиков посредством духовного принятия и психологического воздействия.

В рамках исследования были разработаны следующие предложения и рекомендации.

1) Целесообразно разработать практическую и концептуальную систему подготовки студентов-медиков к процессу массового спортивного оздоровления на основе принципа «обучения в течении всей жизни»;

2) Разработать комплекс социальных проектов и практических мероприятий по подготовке студентов-медиков к процессу массового спорта и пропаганды здорового образа жизни;

3) Медицинским образовательным учреждениям рекомендуется разработать и внедрить дифференцированную программу обучения, разделив студентов на группы с учетом состояния здоровья, физической подготовки, возраста и интересов.

**SCIENTIFIC COUNCIL № PhD.04/02.07. 2024.Tib.122.02
AWARDING SCIENTIFIC DEGREES AT THE
FERGANA MEDICAL INSTITUTE OF PUBLIC HEALTH**

FERGANA MEDICAL INSTITUTE OF PUBLIC HEALTH

ARABBOEV XURSHIDBEK XUSNIDDINOVICH

**TECHNOLOGY FOR PREPARING MEDICAL EDUCATION STUDENTS
FOR THE PROCESS OF MASS HEALTH IMPROVEMENT THROUGH
CROSSFIT METHODS
(Using the example of teaching physical education and sports)**

13.00.02 – Theory and methodology of education and training

**DISSERTATION abstract
of doctor of PHILOSOPHY (PhD) in PEDAGOGICAL sciences**

The theme of the dissertation of the doctor of philosophy degree (PhD) was registered in the Supreme Attestation Commission at the Ministry of Higher Education, Science and Innovation of the Republic of Uzbekistan under the number B2023.4.PhD/Ped6620

The dissertation was completed at Fergana Medical Institute of Public Health
The abstract of the dissertation is posted in three languages (Uzbek, Russian and English (resume)) on the Fergana Medical Institute of Public Health website (www.fjsti.uz) and on the information and educational portal website "Ziyonet" (www.ziyonet.uz.).

Scientific consultant: **Obidova Gulmira Kuzibaevna**
Doctor of Pedagogical Sciences (DSc),
Associate Professor

Official opponents: **Komilov Nodirbek Bokijonovich,**
Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (DSc)

Toshtemirov Otabek Abidovich,
Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences
(PhD), Associate Professor

Leading organization: **Andijan State Medical Institute**

The defense of the dissertation will take place on "12". 06. 2025 at 10⁰⁰ at the meeting of the Scientific Degree Awarding Council PhD.04/02.07.2024 Tib.122.02 under Fergana medical institute of public health. (The address: 2 a, Yangi Turon street, Fergana city, 150100, tel: +998(95) 202-23-45; Fax: +998(95) 202-23-45, e-mail: info@fjsti.uz).

The dissertation can be found at the Informational Resource Center of Fergana medical institute of public health (the dissertation has been registered with the number 295) (The address: 2 a, Yangi Turon street, Fergana city, 150100, tel: +998(95) 202-23-45; Fax: +998(95) 202-23-45, e-mail: info@fjsti.uz).

The abstract of the dissertation was distributed on "30". 05. 2025.
(The report of the distribution as of "8" 12.06, 2025.



F. Yu. Yuldashev
Chairman of the Scientific Council for the
Awarding of Academic Degrees,
Doctor of Medical Sciences, Professor

M. T. Rasulova
Scientific Secretary of the One-Time
Scientific Council for the Award
of Academic Degrees, PhD

M. R. Kadirova
Chairman of the Scientific seminar at the
scientific council for the award degrees,
Doctor of Pedagogical Sciences,
Professor

INTRODUCTION (abstract to the PhD dissertation)

The aim of the study is to develop proposals and recommendations for improving the pedagogical system of preparing medical education students for participation in mass sports and health promotion activities.

The object of the study is the process of mass sports health promotion was chosen as the subject of study, and experimental research involved 600 respondents – students from Ferghana Public Health Medical Institute, Andijan State Medical Institute, and Bukhara State Medical Institute.

Scientific novelty of the Research:

The Crossfit methods are aimed at deepening health-improving activities through exercise types, focusing on the intensity level of the training process, which is based on task-oriented practical project activities and comparative assessment of students' physical condition regularity to determine corrections.

In mass sports activities, the pedagogical systems based on motivational monitoring and critical reflection are aimed at developing a sustainable interest in a healthy lifestyle and physical activity. The implementation of genetic methods in games allows for the organization of sports training sessions for students with specific talents based on their functional indicators.

When preparing students for the mass health-improving process according to targeted parameters, it is essential to develop tiered programs that take into account psychophysiological characteristics, thereby ensuring the effectiveness of health-improving (pedagogical-health) activities.

To enhance the effectiveness of directing students towards mass sports and health-improving activities, it is justified to harmonize exercises that correspond to individual characteristics, needs, and motivational preferences with situational and experimental exercise types, as well as develop them according to modular programs.

Implementation of research results: Based on the research results obtained on improving the system of preparing medical students for the process of mass sports health promotion: conclusions regarding the possibilities and effectiveness of prioritizing stratified physical education in preparing medical students for the process of mass sports health promotion have been included in the content of the "Physical Education" textbook. (Textbook approved by the Ministry of Higher and Secondary Special Education of Uzbekistan, Order No. 314 dated July 17, 2023, Certificate No. 391136). As a result, it has served to identify the pedagogical opportunities for preparing medical students for the process of mass sports health promotion, the foundations for improving the system of fostering a stable interest in regular physical education and sports activities, as well as developing the necessary skills for movement and labor for life, through preparing medical students for the process of mass sports health promotion have been included in the practical project "Creation of an Electronic Methodical Portal for Medical Education Teachers" for 2024-2025, registered under number 20160817122231. (Information letter No. 02-28/3970 of the Ministry of Health of the Republic of Uzbekistan dated February 18, 2025). The implementation of the results has served

to develop the socio-pedagogical and psychological directions for preparing medical students for the process of mass sports health promotion.

Approbation of research results. The results of this research have been discussed at 4 scientific-practical conferences, including 2 republican and 2 international conferences..

Publication of research results. A total of 12 scientific works have been published on the topic of the dissertation, including 1 textbook, 6 articles recommended for publication by the Higher Attestation Commission of the Republic of Uzbekistan in scientific publications for the main scientific results of dissertations for the degree of Doctor of Philosophy (PhD) in Pedagogy, of which 3 were published in republican and 3 in foreign journals.

Structure and scope of the dissertation. The dissertation consists of an introduction, 3 chapters, conclusion, list of references and appendices. The dissertation is 135 pages long.

E'LON QILINGAN ISHLAR RO'YXATI
СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ
LIST OF PUBLISHED WORKS

I bo'lim (часть I; part I)

1. X.X.Arabboyev. Talabalarining jismoniy sifatlarini rivojlantirishda Crossfit mashg'ulotlarining roli. Maktabgacha va maktab ta'limi jurnali. 2025 y, 3-son.- D.171-175. (30-10-2024-y., №10/24); OAK Rayosatining qarori (31-10-2024-y., №363/5).

2. X.X.Arabboyev. Tibbiy ta'lim talabalarini ommaviy sport sog'lomlashtirish jarayoniga tayyorlashda tabaqalashtirilgan jismoniy ta'lim texnologiyasi va shart-sharoitlari. Maktabgacha va maktab ta'limi jurnali. 2025 y, 4-son.- D.171-175. (30-10-2024-y., №10/24); OAK Rayosatining qarori (31-10-2024-y., №363/5).

3. X.X.Arabboyev. Medical students' engagement in physical activity: strengthening health and promoting a healthy lifestyle in educational institutions American Journal of Modern World Sciences 2025 Vol 2 Issue 2 Impact faktor: 8.3 (Researchbib).

4. Components of developing the engagement of medical students in mass sports. European science international conference: modern educational system and innovative teaching solutions
<https://esiconf.org/index.php/mesas/article/view/2356>

5. X.X.Arabboyev. O'quvchilarni ommaviy sport sog'lomlashtirish jarayoniga tayyorlashning pedagogik mazmuni «Mug'allim ham yzliksiz bilimlendirio'» (13.00.00 N.20) № 6/3 Nəkis — 2023, B.78-83.

6. X.X.Arabboyev. Theoretical and methodological basis of the research of the pedagogical system of preparing students for the process of massive sports health. International Journal of Formal Education 2 (11), 32-38 (2023)

7. X.X.Arabboyev. The social-pedagogical need of preparing students for the process of healthy sports. International Conference On Higher Yeduation Teaching 1 (11), 23-28. (2023)

8. X.X.Arabboyev. The level of yefficiency of the system for preparing students for the process of healthy sports. International bulletin of applied science and technology 3 (11), 36-41

II bo'lim (часть II; part II)

9. X.X.Arabboyev. Jismoniy tarbiya. O'quv qo'llanma, "Poligraf super servis" 2023 yil, 175 bet

10. X.X.Arabboyev. Jismoniy tarbiya. O'quv qo'llanma, "Poligraf super servis" 2023-yil, 178 bet.

11. X.X.Arabboyev. Current state of pedagogical preparation of students for public sports and health process. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10077265>

12. X.X.Arabboyev. Health improvement, training and physical development of future doctors: the yexample of teaching physical yeducation and sports science. Vol. 3 No. 2 (2025): Modern Scientific Research International Scientific Journal.

13. X.X.Arabboyev. O‘quvchilarni ommaviy sport sog‘lomlashtirish jarayoniga tayyorlashda tabaqalashtirilgan jismoniy ta’lim texnologiyasi va shart-sharoitlari FarDU. Ilmiy xabarlar . 2023 y, 5-son. – B. 39-44.

14. X.X.Arabboyev. Modern trends in preparing medical students for mass sports and wellness activities. Vol. 1 No. 1 (2025): International scientific and practical conference “trends of modern science and practice.

15. X.X.Arabboyev. O‘quvchilarni ommaviy sport sog‘lomlashtirish jarayoniga tayyorlash tizimini takomillashtirish texnologiyasi. FarDU. Ilmiy xabarlar – Научный вестник. ФЕРГУ. 2023 y, 5-son.

16. X.X.Arabboyev. O‘quvchilarni ommaviy sport sog‘lomlashtirish jarayoniga tayyorlashning pedagogik modeli va metodikasi. Kasb-hunar ta’limi Ilmiy-uslubiy, amaliy, ma’rifiy jurnal 2023-yil, 7-son.

Avtoreferat Farg‘ona davlat universiteti
“Lingvistik tahrir va tarjimashunoslik”
markazida tahrirdan o‘tkazilgan

Bosishga ruxsat etildi: 2025 y. Nashriyot bosma tabog‘i – 3,75
Shartli bosma tabog‘i – 1,8. Bichimi 84x108 1/16. Adadi 100.
“Poligraf Super Servis” MChJ
150114. Farg‘ona viloyati, Farg‘ona shahar, Aviasozlar ko‘chasi, 2-uy

