

TIBBIYOT YO'NALISHIDA TAHSIL OLAYOTGAN O'QUVCHI-QIZLARNI KASBIY FAOLIYATGA JISMONIY TAYYORGARLIK DARAJASINI SAMARALI OSHIRISH METODOLOGIYASI

D.R.Norkulov – *pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori*

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg'ona filiali

Tayanch so'zlar: me'yor, monitoring, metodika, innovatsiya, pedagogik texnologiya, ko'chma zina, o'quvchi-qizlar.

Ключевые слова: нормы, мониторинг, методика, инновация, педагогическая технология, передвижная лестница, учащиеся-девушки.

Key words: standard, monitoring, methodology, innovation, pedagogical technology, mobile ladder, female -student.

Jahondagi bir qator ilmiy-tadqiqot ishlarini tahlil qilish, tashqi harorat turlicha bo'lgan hududlarda tibbiyot yo'nalishidagi o'rta maxsus ta'lim muassasalari tizimidagi o'quvchilarni jismoniy tarbiyasini takomillashtirish bilan bog'liq bo'lgan majmuaviy ilmiy tadqiqotlar faqat fragment xarakterga ega ekanligini ko'rsatmoqda. Hozirgi kunda birqator davlatlarda ta'limning o'rta bo'g'inida tahsil olayotgan qizlar o'rtasida jismoniy tayyorgarlikning individual komponentlarini joriy etish, funksional imkoniyatlarini oshirish, chidamlilik darajasini yaxshilash va o'zgaruvchan va murakkab sharoitlarga moslashuvchanlikni tezlashtirishga qaratilgan tadqiqotlar yetarlicha tatbiq qilinmagan. Jahonda tibbiyot yo'nalishidagi qizlarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish va moslashuvchanligini sezilarli darajada yaxshilashga bo'lgan ehtiyoj hozirgi sharoitda ilmiy jihatdan vondashuvni talab etmoqda [1,2,3].

Respublikamizda o'quvchi-voshlarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb etish, ularni jismoniy tayyorgarligini oshirish eng muhim vazifalardan biri etib belgilangan. Tibbiyot yo'nalishidagi professional ta'lim muassasalari tizimida tahsil olayotgan o'quvchilarning asosiy tarkibini qizlar tashkil qilishini hisobga olgan holda, ushbu tizimda faoliyat olib borayotgan jismoniy tarbiya o'qituvchilarining diqqat e'tiborini

bo'lajak mutaxassislarning kasbiy faoliyatida kerak bo'ladigan umumiy va maxsus tayyorgarlikni takomillashtirishga qaratish kerak [4,5].

Ekspirimental tadqiqotning maqsadi tibbiyot yo'nalishidagi professional ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan o'quvchi-qizlarni kasbiy faoliyatga jismoniy tayyorgarlik darajasini samarali oshirish bo'yicha taklif etilayotgan metodologiyani tashqi muhitning yuqori harorati sharoitida o'tkazishni hisobga olgan holda qisqa muddatli tayyorgarlikdan o'tkazishdan iborat edi [6,7].

Pedagogik eksperiment ularning kasbiy faoliyatida zarur bo'lgan harakat sifatlarini yaxshilashga qaratilgan urg'uli jismoniy mashqlarni o'tkazish imkoniyatlarini aniqlashdan iborat edi.

Pedagogik tajribada Farg'ona shahar tibbiyot yo'nalishidagi professional ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan 1-2 kurs o'quvchi qizlaridan 2 guruhi ishtirok etdi, jami 40 nafar qizlar. Barcha sinovdan o'tuvchilar tasodifiy tarzda 2 ta guruhga ajratildi.

Biz tomondan amalga oshirilgan tajriba tadqiqotlari, maxsus mashqlar majmuasini yilning issiq bosqichlarida yuzaga keladigan gipodinamiyani kompensatsiya qiluvchi vosita sifatida qo'llash imkoniyatini aniqlashga yo'naltirildi.

1-nazorat guruhi o'quvchi qizlarini jismoniy statusi ko'rsatkichlari n=20

№	Ko'rsatkichlar	Dastlabki o'lchashlar, May	Yakuniy o'lchashlar, sentyabr	Farq	t	R
1	100 m. Masofaga yugurish vaq (s.)	17,20 ± 0,9	17,40 ± 1,1	+0,20	0.27	>0,05
2	500m. Masofaga yugurish vaq (s.)	1,16,0±13,8	1,16,1±12,9	+0,1	0.1	>0,05
3	Yugurib kelib uzunlikka sak (m)	310,1±28,7	311,3±27,2	+1,0	1.39	>0,05
4	Granata uloqtirish 500 gr. (m.)	18,30±2,9	19,20±2,8	-0,1	1.12	>0,05
5	Oldinga egilish (s)	4,3±2,7	4,4±2,8	-0,1	0.82	>0,05
6	Dinamometriya (etakchi qo'l) kg	24,2±6,0	24,2±6,1	0,0	0.01	>0,05

Pedagogik tajribalarni o'tkazilishi jarayonida yoz oylarida jismoniy mashqlar bilan tashkillashtirilgan mashg'ulotlarda shug'ullanishga jalb qilinmagan birinchi nazorat guruhi o'quvchi qizlarining o'rganilgan ko'rsatkichlari tahlil qilindi. Birinchi guruh nazorat guruhi sifatida xizmat qildi va yozgi ta'til davrida a'nanaviy jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishdi.

O'quvchi-qizlarning jismoniy tayyorgarligini o'rganish bo'yicha barcha testlarda harakat tayyorgarligi ko'rsatkichlarida, bahor va kuz oylarida qayd qilingan natijalar bilan taqqoslanganida statistika jihatidan ahamiyatli bo'lgan ijobiy farqlar aniqlanmadi [6,7].

Ikkinchi guruh haftasiga ikki marta "Ko'chma zina" (mualliflik huquqini ro'yxatga olish raqami 02058) modelida ishlab chiqilgan ikki bosqichli maxsus mashqlarni to'liqlik harakat metodi bilan mashg'ulotlarda ishtirok etdi.

Ushbu mashg'ulotlar, davomiyligi 20-25 daqiqa bo'lgan qizib olish mashqlarini milliy harakatli o'yinlar va sport o'yinlarini (voleybol, basketbol, gandbol) qo'llashdan tashkil topdi.

Sinovdan o'tuvchilarning holatini nazorat qilish maqsadida tajriba bosqichining boshida va yakunida, ya'ni may-sentyabr oylarida o'tkazilgan jismoniy tayyorgarlik bo'yicha tajribalarning natijalari qo'llanildi.

Amaliyotga tatbiq qilish uchun tavsiya etilayotgan birinchi maxsus mashqlar majmuasi, n=20

	Bajarish tartibi	Bajarish tartibi	Takrorlanish (shid.vaq)	Tanaffus m.o.m.s (v.)
1 mashg'ulot (1,2,3)				
1	Yurish yuqoriga va pastga	Tez, aniq bajarishi	2 daq	m.s (3 d)
2	Yugurish orqali har bir zinani bosib yuqoriga va pasga harakat	Og'irligingizning ko'p qismini tovoningizga qo'ying (shunda dumg'azalarangiz tizzangizdan ko'ra ta'sirni o'zlashtiradi)	4 marta	m.o (1.d) m.s (3 d)
3	Oyoqlar birinma ketin 1 zinaga ko'tarib tushirish	Mashqni ko'proq oyoqlar uchiga tayangan holda	4 marta (1daq)	m.s (3 d)
4	Ko'chma zinaga ko'tarilish, 10 ta o'tirish va pastga tushish.	Mashqni to'g'ri va aniqlikda takrorlash kerak	4 marta	m.o (1.d) m.s (3 d)
5	Ko'chma zinaga ko'tarilish va 1 pog'ona pastga tushish, boshlang'ich pozitsiyasiga qaytish.	Oyoqlar navbatma-navbat o'ng yuqoriga chap juftlanish chap pastga o'ng juftlanish	4 marta (1daq)	m.s (3 d)

6	Ko'chma zinaga bir (chap) oyoqda ko'tarilib pastga tushish	Ko'chma zinada mashg'ulot paytida aqliy ish bilan shug'ullanish juda muhimdir	2 marta	m.o (1.d) m.s (3 d)
7	Ko'chma zinaga bir (o'ng) oyoqda ko'tarilib pastga tushish	Ko'chma zinaga ko'tarilishingiz yoki tushishingiz davomida ehtiyot bo'lishingiz lozim	2 marta	m.o (1.d) m.s (3 d)
8	Ko'chma zinaga juft oyoqda ko'tarilib pastga tushish	Ko'chma zinaga ko'tarilishingiz yoki tushishingiz davomida ehtiyot bo'lishingiz lozim, chunki ko'chma zinada mashg'ulot paytida aqliy ish bilan shug'ullanish juda muhimdir	4 marta	m.o (1.d) m.s (3 d)

Amaliyotga tatbiq qilish uchun tavsiya etilayotgan ikkinchi maxsus mashqlar majmuasi, n=20

N	Bajarish tartibi	Bajarish tartibi	Takrorlanish (shid. vaq)	Tanafus m.o. m.s (v.)
2 mashg'ulot (1,2,3)				
1	Ikki zinaga yuqoriga, har safar ko'chma zinaning pastki qismiga bir pog'ona qaytish	Ko'chma zinaga ko'tarilishingiz yoki tushishingiz davomida ehtiyot bo'lishingiz lozim va mashqni to'g'ri va aniqlikda takrorlash kerak	4 marta	m.o (2.d) m.s (3 d).
2	Ko'chma zinaga ko'tarilish va tushishda, har bir qadamda oyoqlarni yarim bukilib bilan bir oyoqda 2 sekundlik muvozanat saqlash	Yetakchi oyogingizni o'zgartirishingizga ishonch hosil qiling, shunda siz ikkala tomonni bir tekisda ishlaysiz	2 marta	m.o (1.d) m.s (3 d).
3	Chap oyoq har bir zinaning chap chetiga qo'yish va o'ng oyoq bilan ergashish, o'ng oyoq har bir zinaning o'ng chetiga qo'yish va chap oyoq bilan ergashish	Mashqlar yarim o'tirgan holda bajariladi	4 marta	m.o (1.d) m.s (3 d).
4	Ko'chma zina ko'tarilish navbatma-navbat o'ng tizzangizni ko'krakgacha ko'tarish, boshlang'ich pozitsiyasiga qaytish so'ng chap	Tizzani ko'krakgacha ko'tarish	4 marta	m.o (1.d) m.s (3 d).
5	Ko'chma zina ko'tarilish navbatma-navbat chap oyoq bilan birinchi zina, o'ng orqaga qo'yish, (tizzalarni yerga yaqinlashtirish) oyoqlar navbatma-navbat almashadi	Tizzalarni yerga yaqinlashtirish va boshlang'ich pozitsiyasiga qayting	4 marta	m.o (1.d) m.s (3 d).
6	Qo'llarni yon tomonga, oyoqlarni orqaga cho'zgan holda, zina pog'onasiga tayanib, qo'llarni ikkinchi qadamga qo'ying, navbatma-navbat almashtirish orqali	Mashqni aniq bajarishga harakat qiling.	4 marta	m.o (1.d) m.s (3 d).
7	Chap tizzani chap yelkaga, so'ng oyoqni yerga qaytarish. Muqobil oyoqlar, o'ng tizzani o'ng yelkaga, so'ng oyoqni yerga qaytaring	O'zingizga mos zina balandligiga tayyanasiz	2 daqiqa 4 marta (1daq)	m.s (3 d).

Olingan natijalarni tahlil qilish an'anaviy jismoniy mashqlar bilan shug'ullangan birinchi guruh o'quvchi-qizlarning ma'lumotlari ikkinchi tajriba guruhi natijalari bilan taqqoslanganda barcha nazorat testlarida ijobiy o'zgarishlar sodir bo'lganligi aniqlandi.

2-nazorat guruhi o'quvchi qizlarini jismoniy statusi ko'rsatkichlari n=140

№	Ko'rsatkichlar	Dastlabki o'lchashlar, May	Yakuniy o'lchashlar, sentyabr	Farq	t	R
1	100 m. Masofaga yugurish vaq (s.)	17,10 ± 0,10	16,30 ± 0,08	-0,8	2,01	<0,05
2	500m. Masofaga yugurish vaq (s.)	1,16,0±11,7	1,14,0±11,1	-2,0	1,98	<0,05
3	Yugurib kelib uzunlikka sakrash (m)	322,1±26,3	330,4 ± 22,8	+8,0	4,1	<0,01
4	Granata uloqtirish 500 gr. (m.)	21,4±3,8	23,6 ± 3,2	+0,2	1,21	<0,05
5	Oldinga egilish (s)	4,0±3,6	4,9 ± 3,1	+0,9	1,97	<0,05
6	Dinamometriya (yetakchi qo'l) kg	31,1±5,1	33,1±4,8	1,9	3,01	<0,01

Xulosa qilib aytganda, tibbiyot yo'nalishidagi professional ta'lim muassasalari o'quvchi-qizlarini mashg'ulot jarayoni uchun ishlab chiqilgan va tatbiq qilingan "Ko'chma zina" foydali modeli (mualliflik huquqini ro'yxatga olish raqami 02058) ishlab chiqilgan mashqlar majmuasi 2 tajriba guruhi qizlarida katta ijobiy samara berdi, unda ijobiy o'zgarishlar barcha testlarda kuzatildi. May va sentyabr oylarida ko'rsatilgan natijalardagi farqlar $P < 0,05$ ahamiyatlilik darajasiga ega bo'ldi hamda ularning sinov me'yorlarini bajarishga va bo'lajak kasbiy faoliyatga jismoniy tayyorgarlik darajasini samarali oshirish imkonini berdi.

Adabiyotlar

1. Jeleznayk Yu.D., Petrov P.K. Osnovy nauchno-metodicheskoy deyatel'nosti v fizicheskoy kulg'ture i sporte. -M.: "FiS", 2007.
2. Zatsiorskiy V.M. Ob amerikanskoy sisteme obrazovaniya (podgotovka kadrov) i nauke o sporte. Teoriya i praktika fizicheskoy kulture. 1997. №5. - P.52-54.
3. Matveev L.P. Teoriya i praktika fizicheskoy kulturi: Uchebnik dlya in-stitutov fizicheskoy kulturi. - M.: Fizkulg'tura i sport, 1991. -P. 543.
4. Xankel'diev Sh.X. Problema postroeniya normativnix osnov gosudarstvennix standartov po fizicheskomu vospitaniyu. «Fan-sporta» 2005, № 1 – P. 20-23.
5. Xankel'diev Sh.X., Uraimov S.R. Fizicheskii status doprizivnoy molodeji. (Monografiya). –Fergana: 2021, -P. 152.
6. Xankel'diev Sh.X., Uraimov S.R. Teoreticheskie osnovi fizicheskogo statusa (Monografiya). –Fergana: 2021, -P. 139.
7. Uraimov S.R. GIPERTERMIYADAGI JISMONIY TARBIYA DARSLARINI KUZATISH. INNOVATSII V PEDAGOGIKE I PSIXOLOGII. 2020. №. SI-2№ 2.

REZYUME. Maqolada tibbiyot yo'nalishidagi professional ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan o'quvchi-qizlarni kasbiy faoliyatga jismoniy tayyorgarlik darajasini samarali oshirish bo'yicha taklif etilayotgan metodologiyani tashqi muhitning yuqori harorati sharoitida o'tkazishni hisobga olgan holda qisqa muddatli tayyorgarlik jarayoni o'rganildi.

РЕЗЮМЕ. В статье исследуется процесс краткосрочной подготовки учащихся-девушек обучающихся в профессионально-технических училищах, с учетом предложенной методики эффективного повышения физической подготовленности к профессиональной деятельности в условиях повышенной температуры окружающего воздуха.

SUMMARY. The article explores the process of short-term training of students studying in vocational schools, taking into account the proposed methodology for effective improvement of physical fitness for professional activities in the conditions of high ambient temperature.

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ КРЕДИТНО-МОДУЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

Х.О.Пардаева – старший преподаватель

Джизакский государственный педагогический институт

Таянч сўзлар: талабаларнинг мустақил иши, кредитлар, кредит-модулли таълим, ўқув парадигмаси, таълим парадигмаси.

Ключевые слова: самостоятельная работа студентов, кредиты, кредитно-модульное обучение, парадигма обучения, парадигма образования.

Key words: independent work of students, credits, credit-module education, educational paradigm, educational paradigm.

В суверенном Узбекистане в XXI веке осуществляется грандиозные сдвиги по реформе высшей образовательной системы, по интеграции науки и производства, внедрению инновационных методов обучения в образовательный процесс. Как отмечено в Указе Республики Узбекистан о «Концепции развития системы высшего образования Республики Узбекистан до 2030 год»: «повышение доли часов, отведенных на самообразование, внедрение методик и технологий, направленных на формирование у студентов навыков самостоятельного образования, критического и творческого мышления, системного анализа, предпринимательских навыков, внедрение методики и технологий, направленных на усиление компетенций в учебном процессе...» [2:7].

Вот уже завершается 2-й год перехода университетов и институтов Узбекистана в кредитно-модульную систему образования. Первый год опыта внедрения кредитно-модульной системы обучения в Джизакском государственном педагогическом институте показал, что этот вид образования нацелен на усовершенствование самостоятельной работы студентов, так как предполагающая организация выполнения видов заданий способствует формированию креативности и способности самообразования и саморазвития обучающихся.

Современная модернизация высшего образования, происходящая в нашей республике, связана по своей сути с переходом от парадигмы обучения к парадигме образования. Рыночные отношения показывают, насколько в настоящее время возросла потребность в высококвалифицированных будущих специалистов-биологов к непрерывному образованию и самообразованию, формирование у них потребности самостоятельно приобретать и пополнять свои знания, приобрести умения и формировать навыки, в темпе ориентироваться в потоке различной информации: Интернетной и в средствах массовой информации. Это все можно формировать благодаря структурированию самостоятельной работы студентов. Активизация роли самостоятельной работы студентов означает не адаптацию к требованиям кредитно-модульного обучения в вузе, наоборот, участники образовательного процесса должны структурировать весь учебный и внеучебный этапы, для того лучше и глубже обучать, чтобы достичь высокий профессионализм.

Современная методика биологического образования не терпит каких-то стереотипов и клещей, оно строится на высоком энтузиазме и креативности, которое синтезирует традиции и новаторства образования. Так как, в условиях реформирования всей системы образования перед высшими учебными заведениями ребром поставлен вопрос существенного отношения к качеству образования и воспитания. Методика требует профессионального подхода к преподаванию биологии. Высокий педагогический результат в обучении биологии обеспечивается не только следованием методическим систе-

мам, но и творческим подходом к их реализации, позволяющим сформулировать у обучаемых потребность учиться, рационально работать, развивать мыслительные способности, проявлять самостоятельность в решении поставленных задач. Лишь заинтересованный целенаправленным результатом может увлечь других, научить обучающихся креативно мыслить может лишь тот, кто сам творчески подходит к получению профессионального обучения. Потому что творческая атмосфера на занятии достигается благодаря инициативе преподавателя, которая сможет организовать самостоятельную работу студентов и во время занятия, и вне учебного времени.

Именно энтузиазм преподавателя, одухотворенность, его отношение к своей профессии, чувство ответственности за получение знания обучаемыми может воодушевить студентов. Вузовский преподаватель знает, что обучение в вузовской аудитории должен строиться на научной основе, научно обоснованная дидактика поможет преподавателю заинтересовать своих студентов. Это не только связано вузовской программой по дисциплине, но и с возрастными особенностями студентов, с их мировоззрением.

В период реформирования системы образования обновление и перестройка учебного процесса проходит за счёт разностороннего, глубинного проведения обучения. Переход от гегемонистского управления к гуманистическому подходу обучающихся как один из аспектов инновационных технологий испокон веков является и основной воспитывающей идеей просвещения. Основные цели и задачи инновационных технологий на занятиях по биологии - обучая воспитать и воспитывая обучать, имеющие в основе личностно - ориентированный подход в общении со студентами во время занятий. Инновационные педагогические технологии связаны с применением интерактивных методов обучения. Как отмечает исследователь Мусина Р.Т. «Интерактивное обучение – это обучение, построенное на взаимодействии обучающегося с учебным окружением, учебной средой, которая и служит областью осваиваемого опыта» [5].

Самостоятельное обучение – это обучение, в котором студенты, самостоятельно усвоят знания, которые их интересуют, и отвечают их потребностям в обучении. Главная цель нашего общества – воспитание гармонично развитого человека.

Реализация Указа Президента Республики Узбекистан «О мерах по реформированию управления в сфере высшего и среднего специального образования» [3] способствует ускорению темпа модернизации отечественного образования в соответствии на примере передовых мировых стандартов образования. В Указе акцентирован образовательный процесс в вузе, как один из главных факторов формирования личности специалиста, и конечно же учтен передовой опыт веде-