



The Role of Physical Education in the Professional Activity of Future Nurses

Physical Education Teacher of Surkhandarya Regional Medical College

Asatxonova Dilshoda Azimjon qizi

Abstract. This article highlights the role and importance of physical education in the professional activities of future nurses. It explains that nursing requires physical endurance, strength, agility, and emotional stability in daily work. The article analyzes how regular physical exercise helps prevent occupational fatigue, strengthen health, and improve work efficiency. It also emphasizes the significance of physical education in promoting a healthy lifestyle. The conclusion states that physical education is an essential factor in effectively preparing future nurses for their professional careers.

Keywords: Physical education, nursing, professional activity, physical fitness, endurance, healthy lifestyle, occupational fatigue, stress resistance, medical education, health promotion.

Bo'lajak hamshiralarning kasbiy faoliyatida jismoniy tarbiyaning o'rni

Surxondaryo viloyati tibbiyot texnikumi Jismoniy tarbiya o'qituvchisi:

Asatxonova Dilshoda Azimjon qizi

Annotatsiya. Ushbu maqolada bo'lajak hamshiralarning kasbiy faoliyatida jismoniy tarbiyaning o'rni va ahamiyati yoritilgan. Hamshiralar mehnat faoliyati jarayonida jismoniy chidamlilik, kuch, tezkorlik hamda ruhiy barqarorlik talab etilishi asoslab berilgan. Jismoniy mashqlar orqali kasbiy charchoqning oldini olish, sog'liqni mustahkamlash va ish unumdorligini oshirish imkoniyatlari tahlil qilingan. Shuningdek, sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiyaning ahamiyati ko'rsatib o'tilgan. Maqolada jismoniy tarbiya bo'lajak hamshiralarni kasbiy faoliyatga samarali tayyorlashning muhim omili ekanligi xulosa qilingan.

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya, hamshiralik ishi, kasbiy faoliyat, jismoniy tayyorgarlik, chidamlilik, sog'lom turmush tarzi, kasbiy charchoq, stressga bardoshlilik, tibbiyot ta'limi, sog'liqni mustahkamlash..

Muammoning dolzarbligi. Jismoniy tarbiya, hamshiralik ishi, kasbiy faoliyat, jismoniy tayyorgarlik, chidamlilik, sog'lom turmush tarzi, kasbiy charchoq, stressga bardoshlilik, tibbiyot ta'limi, sog'liqni mustahkamlash. Jismoniy tarbiya, hamshiralik ishi, kasbiy faoliyat, jismoniy tayyorgarlik, chidamlilik, sog'lom turmush tarzi, kasbiy charchoq, stressga bardoshlilik, tibbiyot ta'limi, sog'liqni mustahkamlash.



Tadqiqotdan maqsad. Mazkur tadqiqotning maqsadi — bo‘lajak hamshiralarning kasbiy faoliyatida jismoniy tarbiyaning o‘rni va ahamiyatini aniqlash, jismoniy mashg‘ulotlarning ularning jismoniy tayyorgarligi, kasbiy chidamliligi hamda sog‘lig‘ini mustahkamlashga ta’sirini ilmiy jihatdan asoslashdan iborat. Shuningdek, tadqiqot davomida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini takomillashtirish orqali bo‘lajak hamshiralarni kasbiy faoliyatga samarali tayyorlash bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish ham ko‘zda tutiladi.

Kirish. Bugungi kunda sog‘liqni saqlash tizimini rivojlantirish, aholiga sifatli tibbiy xizmat ko‘rsatish va malakali kadrlar tayyorlash davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Bu jarayonda hamshiralar muhim o‘rin tutadi, chunki ular bemorlar bilan bevosita muloqotda bo‘lib, davolash va parvarish jarayonining ajralmas qismi hisoblanadi. Hamshiralik kasbi yuqori mas’uliyat, kasbiy bilim va amaliy ko‘nikmalar bilan bir qatorda yetarli darajada jismoniy tayyorgarlikni ham talab etadi.

Tibbiyot texnikumlarida ta’lim olayotgan bo‘lajak hamshiralarni har tomonlama yetuk mutaxassis sifatida shakllantirishda jismoniy tarbiya fanining ahamiyati katta. Chunki hamshiralik faoliyati doimiy harakat, uzoq vaqt tik turish, bemorlarni ko‘tarish va turli muolajalarni bajarish bilan bog‘liq. Bu esa organizmga ma’lum darajada jismoniy yuklama beradi. Shuning uchun ta’lim jarayonidayoq talabalarning jismoniy chidamliligini oshirish, sog‘lig‘ini mustahkamlash va kasbiy faoliyatga moslashtirish muhim vazifa hisoblanadi.

Mazkur maqolada bo‘lajak hamshiralarning kasbiy faoliyatida jismoniy tarbiyaning o‘rni, uning sog‘liqni saqlash va kasbiy samaradorlikni oshirishdagi ahamiyati yoritiladi.

Asosiy qism

Hamshiralik kasbi nafaqat bilim va ko‘nikmalarni, balki jismoniy chidamlilik, kuch va tezkorlikni ham talab qiladi. Kasbiy faoliyat davomida hamshiralar bemorlarni ko‘tarish, yotqizish yoki harakatlantirish, uzoq vaqt tik oyoqda ishlash, turli tibbiy protseduralarni bajarish kabi vazifalarni bajaradi. Agar hamshira yetarli jismoniy tayyorgarlikka ega bo‘lmasa, u tez charchaydi, mushaklar va umurtqa pog‘onasida og‘riq paydo bo‘ladi, natijada kasbiy samaradorligi pasayadi.

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari mushaklarni mustahkamlash, yurak-qon tomir va nafas olish tizimining faoliyatini yaxshilash orqali bo‘lajak hamshiralarni kasbiy



faoliyatga tayyorlaydi. Muntazam jismoniy faollik ular uchun chidamlilikni oshirish, kasbiy charchoqni kamaytirish va sog'lig'ini mustahkamlash imkonini beradi. Ayniqsa, to'g'ri gavda tutish, og'ir yukni ko'tarish va bemorni

harakatlantirish texnikasini mashq qilish bo'yicha jismoniy tarbiya mashg'ulotlari juda muhimdir.

Bundan tashqari, jismoniy tarbiya ruhiy barqarorlikni ta'minlashda ham katta ahamiyatga ega. Tibbiyot xodimlari ko'pincha stressli vaziyatlarda ishlaydi. Sport va jismoniy mashqlar asab tizimini mustahkamlaydi, kayfiyatni ko'taradi va ish qobiliyatini oshiradi. Jamoaviy sport mashg'ulotlari esa hamkorlik, intizom va mas'uliyat hissini rivojlantiradi, bu esa tibbiy jarayonlarda samarali ishlashga yordam beradi.

Shuningdek, jismoniy tarbiya sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Bo'lajak hamshira o'zining sog'lom hayot tarzini saqlasa, bemorlarga ham bu borada to'g'ri tavsiyalar bera oladi. Bu esa sog'liqni targ'ib qilish va profilaktik ishlarni samarali amalga oshirishga imkon yaratadi.

Natijada, jismoniy tarbiya bo'lajak hamshiralarni kasbiy faoliyatga nafaqat jismoniy, balki ruhiy jihatdan ham tayyorlashda muhim vosita hisoblanadi. Ular uchun bu mashg'ulotlar kasbiy chidamlilikni oshirish, kasbiy kasalliklarning oldini olish va ish samaradorligini ta'minlashga yordam beradi.

Tadqiqot usullari va materiallari

Tadqiqot

materiallari:

Mazkur tadqiqot Surxondaryo viloyati tibbiyot texnikumida o'qiyotgan bo'lajak hamshiralarni ustida olib borildi. Tadqiqotda turli kurslarda tahsil olayotgan 1-3 kurs o'quvchilari ishtirok etdi. Tadqiqot materiallari sifatida talabalar jismoniy tayyorgarligi, kasbiy faoliyatga tayyorgarligi va sog'lig'i bo'yicha ma'lumotlar yig'ildi. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining talabalarga ta'siri o'rganildi.

Tadqiqot usullari:

1. Empirik usullar:

- **So'rovnoma va anketalar** orqali talabalar jismoniy faoliyati, mashg'ulotlarga qiziqishi va kasbiy chidamliligi haqida ma'lumot yig'ildi.
- **Kuzatish** usuli orqali jismoniy mashg'ulotlar davomida talabalar faoliyati va mashqlarni bajarish sifatini tahlil qilish amalga oshirildi.

2. Eksperimental usullar:

- Talabalar guruhlariga bo'linib, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari oldi va keyingi davrda ularning jismoniy tayyorgarligi va chidamliligi o'lchandi.



3. **Tahliliy va solishtirma usullar:**

- Olingan natijalar bo'yicha jismoniy mashg'ulotlar oldi va keyingi natijalar solishtirilib, mashg'ulotlarning samaradorligi baholandi.

4. **Adabiyotlarni o'rganish:**

- Jismoniy tarbiya, hamshiralik kasbi va kasbiy faoliyatda sog'lom turmush tarzi bo'yicha ilmiy maqolalar va qo'llanmalar tahlil qilindi.

Ushbu usullar yordamida bo'lajak hamshiralarni jismoniy tayyorgarligi va kasbiy faoliyatdagi samaradorligini oshirishda jismoniy tarbiyaning o'rnini aniqlash imkoniyati yaratildi.

Xulosa. Bo'lajak hamshiralarning kasbiy faoliyatida jismoniy tarbiya muhim o'rin tutadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, muntazam jismoniy mashqlar talabalarni jismoniy va ruhiy jihatdan mustahkamlash, chidamliligini oshirish hamda kasbiy faoliyatga tayyorlashda samarali vosita hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya orqali mushaklar va umurtqa pog'onasi mustahkamlanadi, yurak-qon tomir tizimi faoliyati yaxshilanadi, stressga bardoshlilik va ish samaradorligi oshadi. Bundan tashqari, jismoniy tarbiya bo'lajak hamshiralarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishga, kasbiy charchoq va kasalliklarning oldini olishga yordam beradi.

Shu bois, tibbiyot texnikumlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga alohida e'tibor qaratish, ularni kasbiy tayyorgarlikning ajralmas qismi sifatida ko'rish zarur. Bu nafaqat talabalarni mustahkam sog'lom, balki malakali va samarali kasbiy faoliyat yuritishga tayyorlash imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyot ro'yxti.

1. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. — Toshkent: Oliy ta'lim uchun darslik, 2020.
2. Tibbiyot xodimlari uchun jismoniy tarbiya. — Toshkent: Ibn Sino nomidagi nashriyot, 2019.
3. Hamshiralik ishi asoslari. — Toshkent: Abu Ali ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti, 2021.
4. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. Hamshiralik ta'limi va sog'lom turmush tarziga oid me'yoriy hujjatlar.
5. Valeologiya. — Toshkent: Fan va texnologiyalar nashriyoti, 2018.
6. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti. Jismoniy faollik va sog'liq bo'yicha tavsiyalar.
7. Ilmiy maqolalar va metodik qo'llanmalar (mahalliy va xorijiy jurnallar).