Ikkinchidan, o‘qituvchilarning huquqiy, axborot madaniyatini va raqamli texnologiyalardan foydalnish ko‘nikmalarini rivojlantirish.

Uchinchidan, raqamli texnologiyalar asosida jismoniy tarbiya o‘qituvchilarning malaka oshirishining davriyligini taminlash lozim.

Shu yo‘nalishda ilmiy asoslangan raqamli platforma modelni yaratish va uni amaliyotga joriy etish maktab jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy faoliyati natijalarin baholash tizimini yangi bosqichga olib chiqishi, o‘qituvchilarning ishlash motivatsiyalarni va ta’lim sifatni oshiradi. Sog‘lom va faol avlodni tarbiyalashga, o‘quvchilarning jismoniy va ma’naviy rivojlanishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

(1). O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi “Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 355-qarori.

(2). O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 30-sentabrdagi “Umumiy o‘rta ta’lim muassasalarining o‘rnak ko‘rsatgan xodimlarini moddiy rag‘batlantirish tartibini takomillashtirish to‘g‘risida”gi 823-qarori.

(3). O‘zbekiston Respublikasi Sport vazirining 2024-yil 10-iyuldagi 01/1091-A/F-buyrug‘i. Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish jarayoni (tizimini) bilan bog‘liq hujjatlarni tasdiqlash to‘g‘risida.

(4). Shoymardonov T.T. Pedagog kadrlar malakasini oshirishi va kasbiy faoliyati monitoringini tashkil etishning elektron tizimi. Diss., 2017, 5-bet.

(5). Tishabayev A, Bekov B., Mathoshimov N. Sport boshqaruvi va kadrlar tayyorlashda innovatsion yondashuv. “Sport ilm-fanining dolzarb muammolari”. Xalqaro ilmiy-nazariy jurnal, 2023, 1-son.

(6). Hayitov O. Kuchaytirish masalalari. Sport sohasida kadrlar malakasini oshirish tizimining zamonaviy modeli muammolar va yechimlar. “Jismoniy tarbiya va sport sohasida mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimidagi dolzarb muammolar”. 2-to‘plam, Farg‘ona–2025, “Classic” nashriyoti, 2025.

Jumaniyazova Tupajon Alimovna (Urganch davlat Tibbiyot instituti, assistant; tubaxanum@gmail.com)

OLIY TA’LIM MUASSASALARI PEDAGOGLARIDA SALOMATLIK KOMPETENSIYASI: ILMIY ADABIYOTLAR TAHLILI ASOSIDA YONDASHUV

Annotatsiya. *Mazkur maqolada oliy ta’lim muassasalari pedagoglarida salomatlik kompetensiyasini shakllantirish va rivojlantirish masalasi ilmiy adabiyotlar tahlili asosida o‘rganilgan. Tadqiqotda pedagog salomatligi muammosining dolzarbligi zamonaviy ta’lim tizimida pedagog shaxsiga qo‘yilayotgan kasbiy va ijtimoiy talablarning ortishi bilan asoslangan. Ilmiy manbalar tahlili asosida salomatlik kompetensiyasining mazmuni, uning tarkibiy komponentlari hamda pedagog kasbiy faoliyatidagi ahamiyati ochib berilgan. Valeologik, psixosomatik va pedagogik yondashuvlar doirasida salomatlik kompetensiyasining integrativ xususiyati asoslab berilgan. Tadqiqot natijalari salomatlik kompetensiyasi pedagogning kasbiy barqarorligi, stressga chidamliligi va ta’lim jarayoni samaradorligini ta’minlovchi muhim kasbiy sifat ekanligini ko‘rsatadi. Maqola adabiyotlar tahliliga asoslangan bo‘lib, olingan xulosalar pedagoglar salomatligini saqlash va rivojlantirishga yo‘naltirilgan pedagogik yondashuvlarni takomillashtirish zarurligini ko‘rsatadi.*

Kalit so‘zlar: *salomatlik kompetensiyasi, oliy ta’lim muassasalari pedagoglari, kasbiy salomatlik, pedagogik kompetensiya, valeologik yondashuv, psixosomatik salomatlik, sog‘lom turmush tarsi, pedagog kasbiy faoliyati, ta’lim jarayoni samaradorligi.*

Жуманиязова Тупажон Алимовна (Ургенчский государственный медицинский институт, ассистент)

КОМПЕТЕНЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ У ПЕДАГОГОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ: ПОДХОД НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА НАУЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Аннотация. *В данной статье на основе анализа научной литературы изучен вопрос формирования и развития компетенции здоровья у педагогов высших учебных заведений. Актуальность проблемы здоровья педагога в исследовании обоснована повышением профессиональных и социальных требований к личности педагога в современной системе образования. На основе анализа научных источников раскрыто содержание компетенции здоровья, ее структурные компоненты и значение в профессиональной деятельности педагога. В рамках валеологического, психосоматического и педагогического подходов обоснован интегративный характер компетенции здоровья. Результаты исследования показывают, что компетенция здоровья является важным профессиональным качеством, обеспечивающим профессиональную устойчивость педагога, стрессоустойчивость и*

эффективность образовательного процесса. Статья основана на анализе литературы, и полученные выводы указывают на необходимость совершенствования педагогических подходов, направленных на сохранение и развитие здоровья педагогов.

Ключевые слова: *компетенция здоровья, педагоги высших учебных заведений, профессиональное здоровье, педагогическая компетенция, валеологический подход, психосоматическое здоровье, здоровый образ жизни, профессиональная деятельность педагога, эффективность образовательного процесса.*

Jumaniyazova Tupajon Alimovna (Urgench State Medical Institute, assistant)

HEALTH-PRESERVING COMPETENCE OF HIGHER EDUCATION INSTITUTION TEACHERS: AN APPROACH BASED ON SCIENTIFIC LITERATURE ANALYSIS

Annotation. *In this article, based on the analysis of scientific literature, the issue of forming and developing health competence in teachers of higher educational institutions was studied. The relevance of the problem of teacher health in the study is substantiated by the increasing professional and social requirements for the teacher's personality in the modern education system. Based on the analysis of scientific sources, the content of health competence, its structural components, and its significance in the professional activity of a teacher are revealed. Within the framework of valeological, psychosomatic, and pedagogical approaches, the integrative nature of health competence has been substantiated. The research results show that health competence is an important professional quality that ensures a teacher's professional resilience, stress resistance, and the effectiveness of the educational process. The article is based on the analysis of literature, and the conclusions obtained indicate the need to improve pedagogical approaches aimed at preserving and developing the health of teachers.*

Keywords: *health competence, higher education teachers, professional health, pedagogical competence, valeological approach, psychosomatic health, healthy lifestyle, teacher's professional activity, educational process effectiveness.*

Kirish. Zamonaviy axborotlashgan jamiyat sharoitida oliy ta'lim tizimida pedagog shaxsiga qo'yilayotgan kasbiy va ijtimoiy talablar sezilarli darajada murakkablashmoqda. Ilmiy manbalarda qayd etilishicha, oliy ta'lim pedagoglarining kasbiy salomatligi muammosi bugungi kunda alohida dolzarblik kasb etib, "psixologik, tibbiy-ijtimoiy profilaktika va salomatlikni tiklashning yangi sohasini yaratish zarurati"ni yuzaga keltirmoqda [1]. Ushbu holat pedagog salomatligini faqat tibbiy nuqtayi nazardan emas, balki pedagogik muammo sifatida ham ko'rib chiqish lozimligini ko'rsatadi.

Pedagog mehnatining ijtimoiy ahamiyati va murakkabligi, ko'pincha, yetarli darajada e'tirof etilmaydi. Ilmiy adabiyotlarda ta'kidlanishicha, "pedagog faoliyati unumsiz mehnat ishchisi sifatida tasniflanar ekan, unga jamiyat ham qimmatli mahsulot ishlab chiqarmaydigan ishchi kuchi sifatida munosabatda bo'laveradi". Aslida esa pedagog shaxsni rivojlantirishda eng ko'p mehnat talab qiladigan, ma'naviy mahsulotni shakllantiruvchi kasb egasi hisoblanadi. Bunday nomutanosib munosabat pedagogning kasbiy faoliyati va salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Ilmiy manbalarda pedagog salomatligi ko'p qirrali hodisa sifatida talqin qilinadi. Xususan, oliy ta'lim muassasalarida pedagoglar salomatligini rivojlantirish "ijtimoiy, pedagogik, ekologik, psixologik va biologik jihatlarni o'z ichiga olgan murakkab jarayon" ekanligi ta'kidlanadi. Ushbu jarayonda pedagogik jihat yetakchi o'rin egallaydi, chunki aynan pedagogika sog'liqni saqlashga yo'naltirilgan ongli munosabat va xulq-atvorni shakllantiradi.

Ilmiy tadqiqotlarda pedagoglarning kasbiy faoliyati sog'liq uchun yuqori xavf tug'diruvchi omillar bilan bog'liqligi ham ko'rsatib o'tilgan. Jumladan, "o'qituvchilik kasbi asab va psixosomatik kasalliklar bilan kasallanish darajasi bo'yicha yuqori xavfli kasblar qatoriga kiradi" [2]. Buning asosiy sabablari sifatida mehnat faoliyatining davomiyligi, yuqori hissiy zo'riqish va ijtimoiy mas'uliyatning kuchliligi qayd etiladi. Shuningdek, ilmiy manbalar tahlili shuni ko'rsatadiki, ta'lim tizimida talabalarning salomatligi masalasi yetarli darajada o'rganilgan bo'lsa-da, oliy ta'lim muassasalari pedagoglarining salomatlik holati va salomatlik kompetensiyasini belgilovchi omillar bo'yicha tadqiqotlar "omaki yoki tugallanmagan" xarakterga ega. Bu esa pedagoglar salomatligini pedagogik nuqtayi nazardan, tizimli o'rganish zaruratini yanada kuchaytiradi.

Tadqiqot metodologiyasi. Mazkur maqolada oliy ta'lim muassasalari pedagoglarida salomatlik kompetensiyasiga oid ilmiy qarashlarni tizimli o'rganish maqsadida adabiyotlar tahlili metodologiyasi qo'llanildi. Ushbu metod tanlanishining asosiy sababi tadqiqot obyektining nazariy-konseptual xususiyatga

egaligi hamda empirik tajriba ma'lumotlaridan ko'ra ilmiy qarashlar va yondashuvlarni umumlashtirish zaruratining ustuvorligidir.

Ilmiy adabiyotlarda qayd etilishicha, pedagoglarning kasbiy salomatligi va salomatlik kompetensiyasi masalalari turli fanlar chorrahasida – pedagogika, psixologiya, valeologiya va tibbiy-gigiyenik yondashuvlar doirasida tadqiq etilgan. Shu bois tahlil jarayonida fanlararo yondashuv asos qilib olindi.

Mazkur mezonlar asosida tanlangan manbalar orasida I.I.Brexman tomonidan asoslangan valeologik yondashuvlar [1], L.M.Mitina tomonidan ilgari surilgan pedagogning kasbiy salomatligi konsepsiyasi [2], shuningdek, pedagogik kompetensiyalar tizimini yorituvchi ilmiy qarashlar muhim o'rin egalladi.

Tahlil usullari. Adabiyotlar tahlili jarayonida quyidagi ilmiy usullardan foydalanildi: tushunchaviy tahlil – "salomatlik", "kompetensiya", "salomatlik kompetensiyasi" tushunchalarining mazmunini aniqlash; taqqoshlash – turli mualliflarning yondashuvlarini o'zaro solishtirish; tizimlashtirish – salomatlik kompetensiyasining tarkibiy qismlarini guruhlash; umumlashtirish – mavjud ilmiy qarashlar asosida konseptual xulosalar chiqarish.

Ilmiy adabiyotlar tahlili natijalari. Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, oliy ta'lim muassasalari pedagoglarida salomatlik kompetensiyasi ko'p qirrali, murakkab va integrativ hodisa bo'lib, u pedagogning kasbiy faoliyati samaradorligi bilan uzviy bog'liqdir. Tadqiqotchilar ushbu kompetensiyani turli ilmiy yondashuvlar asosida izohlagan bo'lsalar-da, ularning qarashlarini umumlashtirish salomatlik kompetensiyasining yagona konseptual mazmunini aniqlash imkonini beradi.

Salomatlik kompetensiyasining valeologik talqini. Ilmiy adabiyotlarda salomatlik masalasini tizimli o'rganishga asos solgan yondashuvlardan biri valeologik yondashuv hisoblanadi. Ushbu yo'nalish asoschisi sifatida I.I.Brexman e'tirof etiladi. U valeologiyani inson salomatligini o'rganish va uni faol shakllantirish usullarini aniqlashga qaratilgan fan sifatida talqin qiladi [1]. Brexmanning fikricha, shaxs salomatligi faqat kasalliklarning yo'qligi bilan emas, balki organizmning moslashuvchan imkoniyatlari va ichki resurslari bilan belgilanadi.

Valeologik yondashuv doirasida salomatlik pedagogning kasbiy faoliyatida muhim resurs sifatida qaraladi. E.N.Vayner valeologiya usulining asosiy vazifasi sifatida pedagog salomatligi va sog'liq zaxiralarini sifat va miqdoriy jihatdan baholash hamda ularni ko'paytirish yo'llarini o'rganishni ko'rsatadi [3]. Ushbu qarashlar salomatlik kompetensiyasini shakllantirishda pedagogning o'z sog'lig'iga ongli munosabatini muhim omil sifatida e'tirof etishga asos bo'ladi.

Salomatlikning psixosomatik va sanalogik yondashuvlari. Salomatlikni o'rganishda sanalogik va psixosomatik yondashuvlar ham muhim o'rin egallaydi. Y.P.Lisitsin tomonidan ilgari surilgan sanalogik yondashuvda salomatlik "hayot mazmuni" bilan bog'liq ijtimoiy va shaxsiy hodisa sifatida talqin qilinadi [2]. Bu yondashuv pedagog salomatligini faqat biologik emas, balki ijtimoiy farovonlik va ma'naviy barqarorlik bilan bog'liq holda tahlil qilish zarurligini ko'rsatadi.

G.A.Apanasenko tomonidan ishlab chiqilgan psixosomatik salomatlik modeli pedagog salomatligini baholashda muhim metodologik asos bo'lib xizmat qiladi. U shaxs salomatligini pastdan yuqorigacha bo'lgan darajalar asosida tavsiflab, yurak-qon tomir tizimi, nafas olish ko'rsatkichlari va jismoniy holatni salomatlik mezonlari sifatida ko'rsatadi [5]. Ushbu yondashuv pedagoglarning kasbiy faoliyati sog'liq uchun yuqori xavf omili ekanligini ilmiy asoslashga imkon beradi.

A.Y.Rijov va S.V.Komin pedagogik faoliyatning fiziologik va ergonomik jihatlarini tahlil qilib, o'qituvchilik faoliyatini yuqori darajadagi asabiy zo'riqish bilan bog'liq kasbiy faoliyat sifatida tavsiflaydilar [11]. Ushbu holatlar pedagoglarda surunkali charchoq va psixosomatik kasalliklarning shakllanishiga olib kelishi mumkin. Ilmiy adabiyotlar tahlili salomatlik kompetensiyasining tarkibiy tuzilmasini aniqlash imkonini berdi. I.A.Zimnyaya salomatlik kompetensiyasini sog'lom turmush tarziga rioya qilish, zararli odatlardan voz kechish, shaxsiy gigiena va jismoniy madaniyat bilan bog'liq bilim va mas'uliyatlar majmui sifatida talqin etadi [9].

V.V.Kolbanov "salomatlik o'qituvchisi" tushunchasini kiritib, pedagogni ta'lim jarayonida sog'lom turmush tarzini shakllantiruvchi yetakchi subyekt sifatida ko'rsatadi [8]. Uning fikricha, pedagogning shaxsiy salomatligi va salomatlik kompetensiyasi talabalar salomatligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Y.T.Yermushkina oliy ta'lim pedagoglari faoliyati aqliy mehnatning murakkab shakllarini o'zida mujassamlashtirganini ta'kidlab, ushbu faoliyatning salomatlik bilan bog'liq jihatlari yetarli darajada tasniflanmaganini ko'rsatadi [12]. Bu holat salomatlik kompetensiyasini pedagogik tadqiqot obyekti sifatida chuqurroq o'rganish zarurligini ko'rsatadi.

Natijalar muhokamasi. Ilmiy adabiyotlar tahlili natijalari salomatlik kompetensiyasining oliy ta'lim muassasalari pedagoglari kasbiy faoliyatida markaziy ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi. Tahlil qi-

lingan manbalarda pedagog salomatligi turli ilmiy yondashuvlar doirasida izohlangan bo‘lsa-da, ularning barchasida umumiy jihat – pedagogning sog‘lig‘i ta’lim jarayonining barqarorligi va samaradorligini belgilovchi asosiy omil sifatida e’tirof etilishi kuzatiladi.

Valeologik yondashuv vakillari salomatlikni shaxsning moslashuvchan imkoniyatlari va ichki zaxiralari bilan bog‘liq integrativ holat sifatida talqin qiladilar [1], [3]. Ushbu yondashuv pedagog salomatligini faqat kasalliklarning yo‘qligi bilan cheklamasdan, balki kasbiy faoliyatga tayyorlik va funksional barqarorlik bilan bog‘lash imkonini beradi. Bu holat salomatlik kompetensiyasini pedagogning kasbiy resursi sifatida qarash zaruratini asoslaydi.

Psixosomatik va sanalogik yondashuvlar doirasida esa salomatlik pedagogning ijtimoiy farovonligi, ma’naviy holati va hayot mazmuni bilan uzviy bog‘liq holda tahlil qilinadi [2], [5]. G.A.Apanasenko tomonidan ishlab chiqilgan salomatlik darajalari modeli pedagoglarning kasbiy faoliyati sog‘liq uchun yuqori xavf tug‘diruvchi omil ekanligini ko‘rsatib beradi [5]. Bu esa pedagoglarda salomatlik kompetensiyasini rivojlantirishga qaratilgan profilaktik va pedagogik chora-tadbirlar zarurligini ko‘rsatadi.

Pedagogik yondashuvlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, salomatlik kompetensiyasi pedagogning kasbiy kompetensiyasi tizimida mustaqil va muhim tarkibiy qism sifatida namoyon bo‘ladi. L.M.Mitina pedagog kasbiy salomatligini stressli ta’lim muhiti sharoitida kasbiy funksiyalarni samarali bajarishni ta’minlovchi holat sifatida talqin etadi [10]. Ushbu qarash pedagog salomatligini rivojlantirish pedagogik jarayonning ajralmas qismi ekanligini ko‘rsatadi. Shuningdek, V.V.Kolbanov tomonidan ilgari surilgan “salomatlik o‘qituvchisi” konsepsiyasi pedagogni nafaqat bilim beruvchi, balki sog‘lom turmush tarzini shakllantiruvchi yetakchi subyekt sifatida ko‘rsatadi [8]. Bu qarashlar pedagogning shaxsiy salomatligi va uning salomatlik kompetensiyasi talabalar salomatligiga bilvosita ta’sir ko‘rsatishini asoslaydi.

Umuman olganda, mualliflar qarashlarini taqqoslash shuni ko‘rsatadiki, salomatlik kompetensiyasi pedagogning kasbiy faoliyatida quyidagi vazifalarni bajaradi: kasbiy barqarorlikni ta’minlash, stressga chidamlilikni oshirish, ta’lim jarayonida sog‘lom psixologik muhitni yaratish va pedagogik samaradorlikni ta’minlash. Ushbu jihatlar salomatlik kompetensiyasini oliy ta’lim pedagoglari uchun strategik ahamiyatga ega kasbiy sifat sifatida qarash imkonini beradi.

Xulosa. Ilmiy adabiyotlar tahlili asosida olib borilgan tadqiqot natijalari oliy ta’lim muassasalari pedagoglarida salomatlik kompetensiyasi kasbiy faoliyatning muhim va ajralmas tarkibiy qismi ekanligini ko‘rsatdi. Tahlil qilingan manbalarda salomatlik kompetensiyasi pedagogning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatligini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan bilimlar, ko‘nikmalar va qadriyatlar majmui sifatida talqin etiladi.

Valeologik, psixosomatik va pedagogik yondashuvlar uyg‘unligi salomatlik kompetensiyasining integrativ mohiyatini ochib beradi. Pedagog salomatligining barqarorligi uning kasbiy samaradorligi, ta’lim jarayonidagi faolligi va talabalar bilan o‘zaro munosabatlari sifatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu bois salomatlik kompetensiyasini rivojlantirish oliy ta’lim tizimida pedagogik jarayonning ustuvor yo‘nalishlaridan biri bo‘lishi lozim. Mazkur tadqiqot adabiyotlar tahliliga asoslangan bo‘lib, unda empirik ma’lumotlar keltirilmagan. Shunga qaramay, olingan xulosalar salomatlik kompetensiyasini pedagogik tadqiqot obyekti sifatida chuqurroq o‘rganish, kelgusida empirik tadqiqotlar olib borish va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish zarurligini ko‘rsatadi.

Yakuniy xulosa sifatida aytish mumkinki, oliy ta’lim muassasalari pedagoglarida salomatlik kompetensiyasini rivojlantirish ta’lim sifatini oshirish, pedagoglarning kasbiy barqarorligini ta’minlash va sog‘lom ta’lim muhitini shakllantirishning muhim sharti hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

(1). Brexman I.I. Valeologiyaga kirish: salomatlik haqidagi fan. Moskva, “Fan”, 1987, 125-bet.
(2). Mitina L.M. Pedagog shaxsining kasbiy rivojlanishi va salomatligi. Moskva, “Akademiya”, 2010, 320-bet.
(3). Vayner E.N. Valeologiya asoslari. Moskva, “Flinta”, 2001, 256-bet.
(4). Lisitsin Y.P. Inson salomatligi: ijtimoiy-gigiyenik jihatlar. Moskva, “Meditsina”, 1986, 160-bet.
(5). Apanasenko G.A. Shaxs salomatligini baholash va mustahkamlash. Kiyev, “Zdorovya”, 1992, 112-bet.
(6). Kolbanov V.V. Pedagogik valeologiya asoslari. Sankt-Peterburg, Piter, 2012, 240-bet.
(7). Zimnyaya I.A. Kompetensiyaviy yondashuv: nazariya va amaliyot. Moskva, “Logos”, 2004, 384-bet.
(8). Rijov A.Y., Komin S.V. Pedagogik faoliyatning psixofiziologik asoslari. Moskva, “Pedagogika”, 2003, 198-bet.
(9). Yermushkina Y.T. Oliy ta’lim pedagoglarining kasbiy faoliyati va salomatligi. Moskva, “Nauka”, 2008, 176-bet.
(10). Bondarevskaya E.V. Shaxsga yo‘naltirilgan ta’lim nazariyasi. Rostov-na-Donu, “Feniks”, 2000, 352-bet.