

OLIIY TA'LIM MUASSASALARI PEDAGOGLARIDA SALOMATLIK KOMPETENSIYASINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI

Jumaniyazova Tupajon Alimovna,

Tursunov Shixnazar Saparbayevich

Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali

Annotatsiya. Ushbu tadqiqot, oliy ta'lim muassasasi pedagoglarining kasbiy salomatligi muammosini hal qilish uchun psixologik, tibbiy-ijtimoiy profilaktik va salomatlikni tiklash sohasida yangicha yondashuvlarni talab qilish zarurligini izohlaydi. Oliy ta'lim muassasalarida salomatlik kompetensiyasini rivojlantirishning ijtimoiy, pedagogik, ekologik, psixologik va biologik jihatlarini muhim ahamiyat kasb etadi. Tadqiqotda ta'lim jarayonining pedagogik jihatlarini salomatlikni saqlashni maqsad va vazifalar orqali shakllantirishda asosiy rol o'ynaydi. Sog'lom turmush tarzi, jismoniy, ruhiy va ma'naviy salomatlikni saqlashga qaratilgan ta'lim tizimini shakllantiradi, bu esa ta'lim subyektlari (professor-o'qituvchilar, talabalar, ota-onalar, huquqiy vakillar) o'rtasida salomatlikni saqlashga doir zamonaviy strategiyalarni belgilaydi.

Kalit so'zlar: kasbiy salomatlik, salomatlikni tiklash, salomatlik kompetensiyasi, pedagogik jihat, sog'lom turmush tarsi, jismoniy salomatlik, ruhiy salomatlik, ma'naviy salomatlik, kompetentlik, zamonaviy strategiyalar.

Annotation. This study explains the need to require new approaches in the field of psychological, medical-social preventive and health restoration to solve the problem of professional health of Educators of a higher educational institution. Social, pedagogical, environmental, psychological and biological aspects of the development of Health competence are important in higher education institutions. In the study, the pedagogical aspects of the educational process play a fundamental role in shaping

health maintenance through goals and objectives. A healthy lifestyle forms an educational system aimed at maintaining physical, mental and spiritual health, which determines modern strategies for maintaining health among educational subjects (professors, students, parents, legal representatives).

Keywords: Occupational Health, Health Recovery, Health competence, pedagogical aspect, healthy living tarsi, physical health, mental health, spiritual health, competence, modern strategies.

Tadqiqotning dolzarbligi. Oliy ta'lim pedagoglarining kasbiy salomatligi hozirgi kunda jamiyatimizda muhim masalalardan biri hisoblanadi. Pedagoglarning sog'lomligi, ularning o'qitish jarayonidagi samaradorligi va ta'lim sifatiga bevosita ta'sir qiladi. Ushbu tadqiqotning dolzarbligi, asosan, bir necha asosiy omillarga bog'liq:

Kasbiy salomatlik va uning ta'siri: Pedagoglarning kasbiy salomatligi ularning ish faoliyatida, talabalarga ta'lim berish jarayonida muhim rol o'ynaydi. Salomatlik muammolari pedagoglarning mehnat samaradorligini pasaytirishi, stress darajasini oshirishi va umumiy psixologik farovonlikni kamaytirishi mumkin.

Jamiyatning pedagoglarga bo'lgan munosabati: O'qituvchilarni "qimmatli mahsulot ishlab chiqarmaydigan ishchi kuchi" sifatida ko'rish, ularning mehnatini qadrlamagan holda, jamoatchilikda noto'g'ri tushunchalar shakllantirmoqda. Bu esa pedagoglarning ruhiy va jismoniy salomatligini yomonlashtiradi. Tadqiqot orqali bu munosabatni o'zgartirish zarurligini ko'rsatish maqsad qilingan.

Sog'lom turmush tarzi: Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda ta'lim tizimining o'zni quyidagi muhim jihatlarni o'z ichiga oladi: jismoniy, ruhiy va ma'naviy salomatlikni qo'llab-quvvatlash, hamda pedagoglarning salomatlik kompetensiyasini rivojlantirishga qaratilgan zamonaviy strategiyalarni ishlab chiqish.

Kompetentsiya va kompetentlik masalalari: Oliy ta'limda pedagoglarning kompetensiyalarini ko'tarish, ularning bilim va tajribalarini amaliy faoliyatda qo'llay

olish qobiliyatini rivojlantirish zarur. Bu sohada to'g'ri yondashuvlar va strategiyalar topish, pedagoglarning shaxsiy va kasbiy rivojlanishini ta'minlaydi.

Tadqiqotning nazariy asoslari. Hozirgi vaqtda oliy ta'lim pedagoglarining kasbiy salomatligi muammosi shunchalik muhimki, biz psixologik, tibbiy-ijtimoiy profilaktika va salomatlikni tiklashning yangi sohasini yaratish zarurligi haqida takidlashimiz kerak. Bu yo'lda birinchi qadam jamiyatning o'qituvchi va pedagoglarga bo'lgan munosabatini o'zgartirish. O'qituvchining faoliyati unumsiz mehnat ishchisi sifatida tasniflanar ekan, unga jamiyat ham "qimmatli mahsulot ishlab chiqarmaydigan ishchi kuchi" sifatida munosabatda bo'laveradi. Ammo shunday haqiqatni unutmaslik kerakki, pedagog shaxsini rivojlantirishda eng ko'p mehnat talab qiladigan sohalaridan biri ma'naviy mahsulotni tayyorlashni o'z zimmasiga oluvchi shaxsdir.

Oliy ta'lim muassasasi pedagoglari o'rtasida salomatlik kompetensiyasini rivojlantirish muammosini hal qilish tadqiqotning ijtimoiy, pedagogik, ekologik, psixologik, biologik va boshqa jihatlarini o'z ichiga olgan ko'p qirrali xususiyatga ega. Oliy ta'lim muassasasida ushbu jarayonni rivojlantirish doirasida eng muhimlaridan biri pedagogik jihatidir, chunki bu jarayon shaxsning dunyoviy bilimlarini rivojlantirib, takomillashtirib sog'lig'ini saqlashga yo'naltirilganligini shakllantirishning qirralarini belgilaydi.

Eng muhim tuzilmalardan biri sog'lom turmush tarzi sohasi hisoblanadi, bu orqali jismoniy, ruhiy va ma'naviy salomatlikni saqlashga hissa qo'shadigan ta'lim tizimi shakllanadi. Davlat talabi va yosh avlod salomatligi darajasiga ustuvor ahamiyat beruvchi integral ko'rsatkichlar ta'lim tizimining barcha subyektlari (professor-o'qituvchilar, talabalar, ota-onalar, qonuniy vakillar) salomatligini saqlashga qaratilgan zamonaviy strategiyalarni belgilaydi. Ta'lim jarayoni oliy ta'lim muassasasi professor-o'qituvchilarining salomatlik kompetensiyasini shakllantirishni, rivojlantirishni va yangilashni talab etadi.

Kompetentsiya - tadqiqotchilar tomonidan o'quv jarayonida shaxsning olingan bilim va tajribaga asoslangan faoliyatini amalga oshirish qobiliyati va tayyorligida namoyon bo'ladigan ajralmas sifati deb qaraladi.

Kompetentlik - ma'lum bir kompetentsiyalarga ega bo'lish. Bu yuqori faoliyati uchun zarur bo'lgan obyektlar va jarayonlarning ma'lum bir doirasiga nisbatan o'zaro bog'liq shaxsiy fazilatlarni majmuidir.

Salomatlikni saqlash g'oyasining paydo bo'lishining boshlanishi miloddan avvalgi V-II-asrlar deb hisoblanadi, bu davrda Qadimgi Rimda valeotugenariya paydo bo'lgan, qullarning salomatligi va ishlashi uchun javobgar edi. Xuddi shu davrda yunon olimlari chiniqtirish, jismoniy mashqlar va sog'lom turmush tarzining ahamiyatini asoslab berishgan.

Salomatlikni saqlash g'oyasi Platon tomonidan ko'rib chiqilgan va olimlarning keyingi avlodlari bu go'yani takomillashtirdilar. Masalan, Aristotelning tabiatga muvofiqlik g'oyasini J.A.Komenskiy davom ettirib, o'zining izlanishlarida bu g'oyani rivojlantirgan. Bu tamoyil shundan iboratki, inson tabiatning bir bo'lagi bo'lib, u tabiatning umumbashariy qonunlariga bo'ysunadi.

So'ngra ushbu fanning markazi Kiev bo'ldi va birinchi bo'lib, sport sohasidagi tabobat yo'nalishida shaxsning sog'lig'iga somatik baho berish modelini G.A.Apanasenko tomonidan yaratildi. U va bir qator olimlar somatik kasalliklar sindromlarining og'irlik darajasi (immun tizimidan tashqari) oddiy umumiy orta ta'lim o'qituvchilari orasida innovatsion turdagi "elita" muassasalar (institut va universitetlar) pedagoglariga nisbatan 1,4 baravar yuqori ($p < 0,05$), ta'lim kuchaytirilgan maxsus maktablar), bu o'qituvchilarning asosiy kontingentining sog'ligining yomonligini ko'rsatadi. Bu tadqiqotlar haqida batafsil 1989 yilda birinchi bo'lib, fiziologiya kafedrasining professori V.P.Kulikov o'zining yaratilgan o'quv qo'llanmasi asosida ma'ruza qiladi. Tadqiqotchi o'zining ma'ruzalarida insonning "...Ijtimoiy farovonligi - bu shaxsning ijtimoiy mavqeidan va shaxs mansub bo'lgan

jamiyatning holatidan qoniqish, shaxslararo aloqalar va mikroijtimoiy muhitdagi maqomdan qoniqish. Ma'naviy farovonlik esa, - bu o'z hayotining ma'nosini anglash va his qilish, iymonning mavjudligi. Jismoniy, ya'ni shaxsning tana osoyishtaligi - jismoniy farovonlik, tana qulayligi, salomatlik hissi" ekanligini izohlaydi.

Ta'limning barcha bosqichlarida sog'lom turmush tarzini shakllantirishga ko'p tadqiqotlarini bag'ishlagan yana bir olim V.V.Kolbanov "Salomatlik o'qituvchisi" atamasi hali ham g'ayrioddiy va ma'lum darajada shartli, chunki u "o'qituvchi" tushunchasidan ko'ra yangi, aniqroq kengroq ma'noni qamrab oladi. "Salomatlik o'qituvchisi" bu "o'qituvchi-valeolog" deb qaraydi, chunki "o'qituvchi-valeolog"ning barcha subyektlarining turmush tarzi va sog'lig'iga sezilarli ta'sir ko'rsatadigan o'quv jarayonini tashkil etuvchisi sifatida ta'riflaydi.

Sog'liqni saqlash inson kapitalining asosiy tarkibiy qismi va insonning mutaxassislik, samarali kasbiy faoliyatni muvaffaqiyatli o'zlashtirishini ta'minlaydigan asosiy zaxiradir. Ta'lim jarayonining asosiy ishtirokchilari salomatligini saqlash va mustahkamlash muhim albatta.

Oliy ta'lim muassasalarida sog'lom muhitni yaratish zarurligiga tobora ko'proq e'tibor qaratilmoqda. Shu bilan birga, shuni ta'kidlash kerakki, talaba yoshlarning salomatlik holati bir qator tadqiqotchi olimlar tomonidan o'rganilgan bo'lsa, professor-o'qituvchilarining salomatlik holati va uni belgilovchi omillarning tahlili deyarli amalga oshirilmagan. Mavjud ishlanmalar esa, homaki yoki tugallanmagan tadqiqotlar. Shu bilan birga, oliy ta'lim professor-o'qituvchilarining salomatligini o'rganishga qaratilgan harakatlar, ilmiy tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatadiki, ularning ta'lim jarayonidagi faoliyati turli kasalliklarning rivojlanishi uchun yuqori xavf tug'diradi, ularning sog'lig'i qoniqarsiz va aksariyatiga tibbiy psixologik yordam zarurligini taqozo etadi.

"O'qituvchining kasbiy salomatligi muammosi xalq salomatligini muhofaza qilishning umumiy konsepsiyasi qismida ahamiyatlilik nuqtai nazaridan ko'rib

chiqilishi kerak. Yosh avlod salomatligi va mamlakat kelajagi ko'p jihatdan o'qituvchining salomatligiga bog'liq", deb yozadi L.M. Mitina.

O'qituvchilik kasbi asab va psixosomatik kasalliklar bilan kasallanish darajasi bo'yicha yuqori xavfli kasblar qatoriga kiradi. Buning sabablari quyidagilardan iborat: ish vaqtining davomiyligi, yuqori asabiy toliqish va ijtimoiy mas'uliyat. Pedagoglarda surunkali ravishda charchoq hissining mavjudligi va bir qator kasb kasalliklarini keltirib chiqarish xavfi yuqori, chunki ular sarflangan energiyani tiklash imkoniyatiga ega emaslar.

Pedagogning salomatlik kompetensiyasining yuqoridagi tarkibiy qismlarining tavsifiga asoslanib, shuni xulosa qilishimiz o'rinli, uni rivojlantirishga malakali yondashish bilan o'qituvchi va talabalarida salomatlik qadr-qimmatini saqlash va salomatlik madaniyatini rivojlantirishda tizimli yutuqlarga erishish mumkin. Pedagog salomatlik kompetensiyasining asosiy tarkibiy qismlari bo'yicha bilimlarga ega bo'lish zarur, chunki ta'lim jarayonida pedagogning psixologik, jismoniy sog'lomligi, motorikasining xususiyatlari va psixosomatik holati, qobiliyatlarini, o'z ustida ishlash jarayonida yaqqol namoyon bo'ladi.

Pedagogik faoliyat nuqtai nazaridan oliy ta'lim muassasi professor-o'qituvchisi salomatligining asosiy tarkibiy qismlarini ajratish mumkin:

– Jismoniy barqarorlik - insonning o'zgaruvchan atrof-muhit sharoitlariga yaxshi moslashish qobiliyati va imkoniyatlari mavjudligida organizmda patologik o'zgarishlarning yo'qligi. O'qituvchi juda muhim kasbiy va ijtimoiy funktsiyani bajaradi, chunki u axborot tashuvchisi va xulq-atvor namunasidir (salomatlik uchun ham asosli). Salomatlik ko'rsatkichlari bilan belgilanadigan tananing holati charchoq va mehnat unumdorligini tavsiflaydi, bu bevosita o'qituvchining kasbiy faoliyati sifatini baholaydi.

– O'qituvchilarning jismoniy salomatligini o'rganishga qaratilgan ko'plab tadqiqotlarga ko'ra, ko'rish a'zolari, yurak-qon tomir tizimi va tayanch-harakat tizimi

kasalliklari yuqori ekanligini ko'rsatadi. Ma'lumki, har qanday kasallikning oldini olish davolashdan ko'ra osonroqdir.

Oliy ta'lim pedagoglarining mehnat faoliyati jarayonida o'ta asabiy-hissiy zo'riqishi, stressli vaziyatlar, vaqtning me'yorlashtirilmaganligi va kuchli bosim, nazorat ostida faoliyat ko'rsatishi beriladigan topshiriqlarga o'ta ma'suliyat bilan yondashishi albatta tananing immun tizimini va tana resurslarini tanqisligi pedagogning funktsional holatiga ta'sir qilishi tabiiy. Masalan, intensiv aqliy ish xajmi bosh miyaning energiyaga bo'lgan ehtiyojini tananing boshqa energiya sarflariga nisbatan 15-20% ga oshiradi. Ovoz chiqarib o'qish energiya sarfini 48% ga oshiradi, ommaviy ma'ruza o'qish esa energiya sarfini 94% ga oshiradi.

Bunday omillar pedagogning salomatlik kompetensiyasini rivoshlanmasligiga olib keladi va bir qator salomatlik muammolarini keltirib chiqaradi, o'z navbatida ular pedagog xodimning ta'lim jarayonidagi faolligining samaradorlik ko'rsatkichlarini tushuradi. Yuqori darajadagi asabiy-hissiy stress bilan bajariladigan har qanday faoliyat insonning markaziy funktsiyalariga sezilarli ta'sir qiladi. Ushbu ta'sirning salbiy oqibatlarini yurak a'zosining patologik o'zgarishlari, qon bosimining oshishi, o'pkaning ventilyatsiyasi va kislorod iste'molining oshishi va boshqalar bilan namoyon bo'ladi afsuski.

Yana bir dolzarb muammo sifatida ta'kidlash mumkinki oliy ta'lim pedagoglarining mehnat jarayoni me'yorlashtirilmagan. Buning sababi, amaldagi davlat standartlari faqat o'quv (auditoriya) yuklamasini moliyaviy hisoblaydi, mehnatning qolgan ishlab chiqarish jarayoni umumiy mehnat jarayoniga kiritilmaydi hamda moliyalashtirilmaydi. Masalan, D.A.Tolmachev tomonidan o'tkazilgan anketa so'rovnomada aniqlanishicha, so'ralgan o'qituvchilarning 80,3% qonuniy ish vaqti tugagan bo'lsada hujjatlarni rasmiylashtirish va qo'shimcha ishlarni bajarish uchun ish joylarida qolishgan, 70,1% esa topshiriqlarni uyida bajarish uchun olib ketgan. Buning sabablari orasida darslarga tayyorgarlik (80,4%), talabalar ishi va test topshiriqlarini

tekshirish (38,4%), hisobot hujjatlarining ko'pligi va o'quv yuklamasining yuqori talablari (26,2%) qayd etilgan.

O'zbekistonda sog'lom avlod tarbiyasi davlat siyosatining eng muhim yo'nalishlaridan biri sifatida belgilangan. Ammo bugungi tahlillar aholimizning 50% dan ortig'i ortiqcha vaznga ega ekanligi, bunday insonlarda immunitet tanqisligi, bu esa turli kasalliklarni keltirib chiqarayotganligi masalan, oshqozon osti bezi, yurak yetishmovchiligi va onkologik kasalliklarning ko'payib borayotganligi har bir mahalla, ta'lim muassasalari, mehnat jamoalari hamda nodavlat tashkilotlarida jismoniy tarbiya va sport faoliyatini samarali tashkil etish zaruriyatini yuzaga keltirmoqda.

Tadqiqotlarga ko'ra, oliy ta'lim pedagoglarida salomatlik kompetentsiyasining rivojlanishiga to'sqinlik qiladigan omillardan yetakchi hisoblanayotgan: psixo-emotsional stress, ovoz a'zolari bosimining me'yordan oshishi (to'rt soatdan ortiq ishlashi), shaxsiy zararli odatlar (spirtli ichimliklar, chekish) va tibbiy madaniyatning past darajasi aynan pedagogning salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi, hamda sog'lom tana resurslarining shiddat bilan sarflanishiga olib keladi.

Xulosa qilib shuni ta'kidlash mumkinki, pedagogning salomatlik madaniyati - bu aksiologik, texnologik va shaxsiy-ijodiy komponentlar majmui bilan ifodalangan, valeologik bilim va ko'nikmalarni yuqori darajada o'zlashtirish, shakllangan shaxsni o'zlashtirish bilan tavsiflangan shaxsning integral ta'limidir. Salomatlikka, sog'lom turmush tarziga, o'z hayotiy faoliyati to'g'risida fikr yurita olish qobiliyatiga, kasbiy va pedagogik faoliyatning sog'lig'ini saqlash, mustahkamlash va shakllantirishga qaratilganligi tushuniladi. Oliy ta'lim muassasasi pedagogining salomatlik kompetensiyasini rivojlantirishni baholash quyidagi mezonlar bo'yicha amalga oshirilishi mumkin:

- salomatlik va sog'lom turmush tarziga munosabatni qadrlash;
- o'qituvchining salomatligini saqlash, mustahkamlash va rivojlantirishga qaratilgan kasbiy yo'naltirilgan faoliyatni amalga oshirishga texnologik tayyorligi;

– o‘qituvchining o‘z salomatligi va talabalar salomatligini saqlash, mustahkamlash va shakllantirishdagi faoliyati.

Pedagogning salomatlik kompetensiyasi ko‘p qirrali tushunchadir va yuqorida aytib o‘tilganidek, uning ko‘rsatkichlariga juda ko‘p omillar ta’sir qiladi, aksariyat hollarda o‘qituvchining o‘ziga bog‘liq bo‘ladi. Yosh avlod salomatligi, ta’lim jarayonining muvaffaqiyati o‘qituvchining salomatligiga bog‘liq aalbatta. Ta’lim jarayonida barcha ishtirokchi subyektlar orasida o‘qituvchi namunadir, o‘z salomatligiga, birinchi navbatda, to‘g‘ri munosabatda bo‘lishi kerak, chunki hayotiy energiya ham, kasbiy faoliyatning muvaffaqiyati ham aynan shunga bog‘liq. Pedagogning o‘z salomatligini saqlashi va tiklashi, ijobiy o‘zini o‘zi anglashi, o‘zini qabul qilishi, qadrlash, ya’ni, o‘zini hurmatga loyiq qobiliyatli shaxs sifatida ijobiy baholashi zarur.

O‘quvchilar o‘rtasidagi do‘stona munosabat, talabalarga mehr bilan munosabatda bo‘lish salomatlik uchun zarur shartdir. Pedagogning salomatligi va yaxshi kayfiyati ijodiy, qiziqarli va samarali ta’lim jarayonining kalitidir. Ta’lim tizimining kadrlar salohiyatidan samarali foydalanish, o‘qituvchilarning kasbiy salomatligini saqlash va mustahkamlash davlat ta’lim siyosatining ustuvor yo‘nalishiga aylanishi zarur.

Adabiyotlar ro‘yhati

1. Jumaniyozova T.A., D.K., Olimova M.M. Ta’lim muassasalarining ijtimoiy va sog‘liqni saqlash sohasidagi hamshiralarning va o‘qituvchilarning axloqiy kompetensiyasi. The role of exact sciences in the era of modern development,1,5,18-20,2023.
2. Жуманиязова Т. А., Усманов, У. У., Курбанбаева Д. К., & Олимова М. М.. Развитие здоровьесберегающей компетенции у педагогов высших учебных заведений как педагогическая проблема. Нововедения современного научного развития в эпоху глобализации: проблемы и решения,1,5,46-47.,2023.

3. Алимовна, Жуманиязова Тупажон; "Факторы, влияющие на здоровье педагогов: исследование и рекомендации", "Journal of Education, Ethics and Value", 3, No. 02, 126-130, 2024.
4. Jumaniyazova T.A., Kurbanbaeva D.K., Olimova M.M.. Pedagogical and psychological aspects of health competence formation in higher education pedagogues, Modern Science and Research. 2, 10, 676-678, 2023.
5. Jumanyozova T. A., Bakhtiyarova A. M. Teaching personnel in higher education personal characteristics, International Bulletin of Medical Sciences and Clinical Research. 3, №. 5, 273-278, 2023.
6. Курбанова Н. Н. и др. Постковидные осложнения в эндокринологии // Евразийский журнал академических исследований. – 2022. – Т. 2. – №. 6. – С. 679-684.
7. Kurbanova Nodira Navruzovna, Samandarova Barno Sultanovna, Alimova Mahliyo Mahmud Kizi, Musaeva Amina Fayzullaevna, Ismailov Anvarbek Ulugbek Oglu Generation of reactive oxygen species in the mitochondrial fraction of hepatocytes in the early stages of experimental ischemic stroke // Вестник науки и образования. 2019. №7-2 (61). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/generation-of-reactive-oxygen-species-in-the-mitochondrial-fraction-of-hepatocytes-in-the-early-stages-of-experimental-ischemic-stroke> (дата обращения: 04.03.2025).
8. Алимова М. М. и др. Свойства иммунной системы человека и её уникальность // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2017. – №. 5-3. – С. 106-108.
9. Khurbanova N. et al. The state of antioxidant system of mitochondrial fraction of the hepatocyte in early terms of ischemic stroke in white rats // Интернаука. – 2017. – №. 12-2. – С. 51-53.

10.Курбанова Н. Н. и др. «Влияние новых растительных препаратов на показатели апоптоза у крыс с острым токсическим гепатитом». Международный журнал психосоциальной реабилитации, Лондон 24 (2020): 6999-7005.