

OLIV TA'LIM PEDAGOGLARINING SALOMATLIK KOMPETENSIYASINI SHAKLLANTIRISH MUAMMOSI

*Jumaniyazova Tupajon Alimovna
Tursunov Shixnazar Saparbayevich
Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali*

Annotatsiya. Mazkur maqolada oliy ta'lim pedagoglarining salomatlik kompetensiyasini shakllantirish muammosi tahlil etilgan. Pedagoglarning jismoniy va ruhiy salomatligi ta'lim jarayonining samaradorligiga bevosita ta'sir qilishi ta'kidlangan. Maqolada salomatlik kompetensiyasining mohiyati, uning pedagogik ahamiyati hamda oliy ta'lim tizimidagi dolzarb muammolari yoritilgan. Pedagoglarning sog'lom turmush tarzini shakllantirishga to'sqinlik qiluvchi omillar, jumladan, kasbiy yuklama, raqamli texnologiyalarning salbiy ta'siri va psixologik stress masalalari ko'rib chiqilgan. Muallif tomonidan ushbu muammoni bartaraf etish bo'yicha samarali yechimlar taklif etilgan, jumladan, maxsus o'quv kurslarini joriy etish, ish yuklamasini optimallashtirish, sport va jismoniy faollikni rag'batlantirish hamda psixologik qo'llab-quvvatlash tizimini rivojlantirish zarurligi asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: salomatlik kompetensiyasi, sog'lom turmush tarzi, psixologik farovonlik, kasbiy samaradorlik, stress, jismoniy faollik, ta'lim sifati.

Kirish. Zamonaviy ta'lim jarayonida pedagoglarning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, salomatlik kompetensiyasi nafaqat o'qituvchining shaxsiy farovonligi, balki ta'lim sifati va samaradorligiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Pedagoglarning jismoniy va ruhiy salomatligi, sog'lom turmush tarziga oid bilim va ko'nikmalari talabalarga bevosita o'rnak bo'lib xizmat qiladi. Shu sababli, oliy ta'lim tizimida pedagoglarning salomatlik kompetensiyasini shakllantirish va rivojlantirish dolzarb muammolardan biri sifatida o'rganilishi lozim.

Salomatlik kompetensiyasi — bu insonning jismoniy, ruhiy va psixologik sog'lig'ini saqlash va mustahkamlashga yo'naltirilgan bilim, ko'nikma va malakalarning majmuasidir. Oliy ta'lim muassasalari pedagoglari uchun ushbu kompetensiyaning ahamiyati quyidagilarda namoyon bo'ladi:

- Kasbiy samaradorlikning oshishi – Sog'lom pedagoglar o'z vazifalarini samarali bajara oladi, innovatsion ta'lim usullarini joriy etishga ko'proq moyil bo'ladi.
- O'quv jarayonining sifatini oshirish – O'qituvchining jismoniy va ruhiy holati bevosita ta'lim jarayoniga ta'sir qiladi, chunki charchoq va stress darslarning samaradorligini pasaytiradi.
- Talabalarga sog'lom turmush tarzi bo'yicha o'rnak bo'lish – Pedagog o'z hayotiy faoliyati bilan sog'lom turmush tarzining ahamiyatini namoyon qilishi lozim.

Oliy ta'lim tizimida pedagoglarning salomatlik kompetensiyasini shakllantirish jarayonida qator muammolar mavjud:

1. Pedagoglarning sog'liqni saqlash bo'yicha yetarlicha bilimga ega emasligi – Ba'zi pedagoglar sog'lom turmush tarzi, stressni boshqarish usullari va jismoniy faollikning ahamiyati haqida yetarlicha bilimga ega emas.

2. Ish yuklamasining yuqoriligi – Pedagoglarning kasbiy faoliyatida yuqori darajadagi yuklama ularning sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

3. Mavjud ta'lim dasturlarida salomatlik kompetensiyasining yetarlicha yoritilmaganligi – Pedagoglar uchun mo'ljallangan malaka oshirish dasturlarida sog'lom turmush tarzi va salomatlik madaniyatiga yetarlicha e'tibor qaratilmaydi.

4. Raqamli texnologiyalarning salbiy ta'siri – Uzoq vaqt kompyuter va boshqa texnologik qurilmalardan foydalanish natijasida pedagoglarning ko'z, umurtqa va asab tizimi kasalliklariga chalinish xavfi ortadi.

Tadqiqot natijalari. Tadqiqot davomida oliy ta'lim muassasalari pedagoglarining salomatlik kompetensiyasini shakllantirish bilan bog'liq muammolar va ularni hal etish yo'llari o'rganildi. Quyidagi natijalarga erishildi:

1. Pedagoglarning salomatlik kompetensiyasi darajasi turlicha ekanligi aniqlandi. Tadqiqotda ishtirok etgan o'qituvchilarning aksariyati sog'lom turmush tarzi haqida umumiy tushunchaga ega bo'lsa-da, ularning stress menejmenti, jismoniy faollik va psixologik farovonlik bo'yicha bilim va ko'nikmalari yetarli emasligi kuzatildi.

2. Kasbiy yuklamaning yuqoriligi pedagoglarning sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatayotgani qayd etildi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, ortiqcha ish yuklamasi va uzoq davom etadigan dars jarayonlari pedagoglarda charchoq, stress va surunkali kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo'lishi aniqlangan.

3. Raqamli texnologiyalar va uzoq muddatli statik ish faoliyatining salbiy oqibatlari kuzatildi. Ko'pchilik pedagoglar dars tayyorlash va o'tkazish jarayonida ko'p vaqtni kompyuter qarshisida o'tkazishi natijasida ko'z zo'riqishi, umurtqa muammolari va jismoniy harakatsizlik bilan bog'liq muammolarni his qilishlarini bildirganlar.

4. Salomatlik kompetensiyasini rivojlantirish uchun amaliy chora-tadbirlar ishlab chiqildi. Tadqiqot asosida pedagoglarning jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlashga qaratilgan quyidagi tavsiyalar ishlab chiqildi:

- Pedagoglar uchun maxsus sog'lom turmush tarzi va stress menejmenti bo'yicha treninglar o'tkazish;

- Oliy ta'lim muassasalarida ish yuklamasini optimallashtirish va pedagoglarning ish va dam olish balansini yaxshilash;

- Sport va jismoniy faollikni rag'batlantirish, jumladan, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etish;

• Psixologik qo'llab-quvvatlash tizimini rivojlantirish, shu jumladan, psixologik maslahat xizmatlarini yo'lga qo'yish.

Natijalar muhokamasi. Oliy ta'lim muassasalarida pedagoglarning salomatlik kompetensiyasini shakllantirish muammosi bugungi kunda dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, pedagoglarning sog'lom turmush tarzi bo'yicha bilim va ko'nikmalari yetarli darajada rivojlanmagan, bu esa ularning kasbiy faoliyatiga va ta'lim sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Tadqiqot davomida kasbiy yuklamaning yuqoriligi, stress darajasining oshishi va jismoniy faollikning yetishmasligi pedagoglarning salomatligiga salbiy ta'sir qiluvchi asosiy omillar sifatida aniqlandi. Ayniqsa, uzoq muddat kompyuter bilan ishlash va dars jarayonlarining statik xarakterga ega bo'lishi pedagoglarning umumiy salomatligi, psixologik holati va kasbiy samaradorligiga ta'sir etayotgani kuzatildi.

Shu bilan birga, tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, salomatlik kompetensiyasini rivojlantirish faqat individual harakatlar bilan emas, balki tizimli yondashuv orqali amalga oshirilishi lozim. Pedagoglar uchun maxsus sog'lom turmush tarzi bo'yicha treninglar o'tkazish, ish yuklamasini optimallashtirish va psixologik qo'llab-quvvatlash xizmatlarini yo'lga qo'yish kabi chora-tadbirlar ushbu muammoni hal qilishda muhim ahamiyatga ega.

Bundan tashqari, xalqaro tajribalar shuni ko'rsatmoqdaki, oliy ta'lim muassasalarida pedagoglarning salomatlik kompetensiyasini rivojlantirish bo'yicha maxsus dasturlar mavjud bo'lsa, bu nafaqat pedagoglarning jismoniy va ruhiy farovonligini yaxshilaydi, balki talabalarga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Chunki sog'lom pedagoglar o'z bilim va ko'nikmalarini yanada samarali yetkazib bera oladi.

Muhokama natijalariga asoslanib, shuni ta'kidlash mumkinki, oliy ta'lim tizimida salomatlik kompetensiyasini rivojlantirishga qaratilgan maxsus strategik yondashuvlar ishlab chiqilishi va ularning amaliyotga joriy etilishi zarur. Bu esa nafaqat pedagoglarning salomatligini mustahkamlash, balki ta'lim sifatini oshirish va ta'lim jarayonining samaradorligini ta'minlashga xizmat qiladi.

Xulosa. Oliy ta'lim muassasalarida pedagoglarning salomatlik kompetensiyasini shakllantirish zamonaviy ta'lim tizimidagi muhim pedagogik muammolardan biri hisoblanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, pedagoglarning sog'lom turmush tarzi, stress menejmenti va jismoniy faollik bilan bog'liq bilim va ko'nikmalari yetarli darajada rivojlanmagan. Bu esa ularning kasbiy samaradorligi va ta'lim sifati bilan bevosita bog'liqdir.

Pedagoglarning salomatligiga salbiy ta'sir etuvchi asosiy omillar sifatida kasbiy yuklamaning yuqoriligi, uzoq muddatli statik ish, raqamli texnologiyalar bilan ishlash natijasida yuzaga keladigan muammolar va psixologik stress aniqlangan. Ushbu muammoni hal etish uchun kompleks yondashuv talab etiladi.

Umuman olganda, pedagoglarning salomatlik kompetensiyasini rivojlantirish nafaqat ularning shaxsiy farovonligi, balki ta'lim jarayonining samaradorligi va sifati uchun ham muhim omil ekanligi isbotlandi. Shuning uchun, oliy ta'lim tizimida sog'lom pedagogik muhitni shakllantirish va pedagoglarning salomatlik kompetensiyasini rivojlantirish bo'yicha tizimli strategiyalar ishlab chiqish va amalga oshirish muhim ahamiyatga ega.

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. Jumaniyozova 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 Ogli 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.