



**BO'LAJAK JISMONIY TARBIYA O'QITUVCHILARIDA
VALEOLOGIK KOMPETENSIYALARNI RIVOJLANTIRISH.**

Xudoyberdiyev G'iyosiddin Baxtiyor o'g'li-

Guliston davlat universiteti v.b.dotsenti, p.f.f.d (PhD).

e-mail: hudjberdievgijosiddin@gmail.com

Anotatsiya: Mazkur maqolada bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarda valeologik kompetensiyalarni rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlari va valeologik kompetensiyalarni rivojlantirishga yo'naltirilgan ta'lim-tarbiya jarayonida o'qitish prinsiplari haqida batafsil so'z yuritilgan.

Kalit so'zlar: valeologiya, kompetentlik, valeologik kompetensiya, sog'lom turmush tarzi, gigiyenik tarbiya, sog'liqni saqlash.

**РАЗВИТИЕ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИХ КОМПЕТЕНЦИЙ У
БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.**

Аннотация: В данной статье подробно рассматриваются педагогические условия развития валеологических компетенций у будущих учителей физической культуры, а также принципы обучения в образовательном процессе, направленном на развитие валеологических компетенций.

Ключевые слова: валеология, компетентность, валеологическая компетентность, здоровый образ жизни, гигиеническое воспитание, здравоохранение.

**DEVELOPMENT OF VALEOLOGICAL COMPETENCES IN
FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS.**



Abstract: *This article discusses in detail the pedagogical conditions for developing valeological competencies in future physical education teachers and the principles of teaching in the educational process aimed at developing valeological competencies.*

Keywords: *valeology, competence, valeological competence, healthy lifestyle, hygienic education, health care.*

Kirish. Dunyo miqyosida inson salomatligi va uning sogʻlom turmush tarziga amal qilishi shaxs taraqqiyoti barqarorligi, jamiyatda ijtimoiy-kommunikativ faoliyatini amalga oshirishi bilan tavsiflanadigan murakkab dinamik tizim organizmning adaptasiya muhitiga bardoshli boʻlishiga qaratilgan ilmiy izlanishlar olib borilmoqda. Tadqiqot natijalariga koʻra, boʻlajak jismoniy tarbiya oʻqituvchilarining uygʻun hayot kechirishi, sogʻlom turmush tarziga rioya qilishi, turli kasalliklardan asrash, jismoniy va ruhiy degradasiyadan himoya qilish, organizmida sodir boʻlayotgan jismoniy va ruhiy holatlarning muntazam oʻzgarib borishi toʻgʻrisidagi bilim va koʻnikmalarga ega boʻlishda valeologik taʼlimni ijodiy yondashuv asosida boshqarish sub'ektlari (mentorlik, supervizorlik, tyutorlik) va avtomatik dasturiy vositalarni ishlab chiqish va ulardan foydalanish katta ahamiyat kasb etadi.

Mamlakatimizda kadrlar tayyorlash tizimini fan va texnologiyalar taraqqiyotining ustuvor yoʻnalishlari bilan integrasiyalashuvini taʼminlash jarayonlarida boʻlajak mutaxassislarining kasbiy salohiyatini rivojlantirish, taʼlim-tarbiya orqali yoshlarda valeologik koʻnikmalarni tarkib toptirishga keng imkoniyat yaratilmoqda.

Adabiyotlar tahlili va metodologiya. Zamonaviy taʼlimni modernizatsiya qilish boʻyicha olib borilayotgan ishlar munosabati bilan “kompetensiya” va “kompetentlik” soʻzlari yangi tusga kirdi. Ushbu tushunchalarning mazmun-mohiyatini aniq ifodalashda N.A.Muslimov,



A.V.Xutorskoy, I.A.Zimnyaya, John Raven, Robert White, Richard Boyatzis, Lothar Reetz va boshqa olimlar katta hissa qo‘shganlar. Turli xil izohli lug‘at va ilmiy adabiyotlarda “kompetensiya” va “kompetentlik” tushunchalari turlicha izohlanadi. Ularning ma’nosini to‘g‘ri anglash va tushunish maqsadida quyidagi lug‘atlarga e’tiborimizni qaratdik:

“O‘zbekiston milliy ensiklopediyasi”da keltirilishicha: “kompetensiya” (lot. Competo–erishyapman, munosibman, loyiqman) demakdir.

Jismoniy tarbiya – inson hayotining boshidan oxirigacha davom etadigan, organizmni har tomonlama takomillashtiradigan, hayot uchun muhim bo‘lgan harakat ko‘nikma va malakalarini yosh davrlariga mos holda o‘zgartirib boradigan pedagogik jarayondir. Tarbiya ijtimoiy tajribani, insonlar tomonidan to‘plangan ijobiy fazilatlarni yosh avlodga o‘tkazish, singdirish jarayoni bo‘lsa, ta’lim esa insonning aqlini, moddiy borliq haqidagi ma’lumotlarni, jamiyat va tabiat taraqqiyotining qonuniyatlarini, ilm-fan yutuqlari va ularning amaliyotga tadbqiqini o‘rganish jarayonidir.

Jismoniy tarbiya ijtimoiy ahamiyatga molik bo‘lgan hodisadir. U insonning sihat-salomatligini barqarorlashtiradi, har taraflama rivojlanishini amalga oshiradi. O‘zi, millati va xalqi uchun unumli mehnat qilishga, bozor iqtisodiyoti sharoitida erkin faoliyat yuritishga, o‘z imkoniyatlarini to‘la namoyon etishga o‘rgatadi. Vatanning shon-shuhratini dunyoga yoyishga, zarur bo‘lsa, har qanday g‘arazli kuchlardan ehtiyot qilishga, mardonavor himoya qilishga tayyorlaydi. Shu jihatdan olganda, bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarida valeologik kompetentlilikni rivojlantirish muhim ahamiyatga ega bo‘lgan pedagogik masalalardan biridir [1; 542-b.]

Muhokama. Jismoniy tarbiya - jismoniy ta'lim, jismoniy tarbiya, jismoniy mashg'ulot, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy madaniyat, jismoniy



ulg'ayish, jismoniy kamolot, jismoniy mahorat, jismoniy mashqlar, jismoniy sifatlari va boshqalarni o'z ichiga oladigan keng ko'lamdagi ixtilofdir.

Jismoniy tarbiya inson organizmini morfologik va funksional jihatdan takomillashtiradi. Tanadagi barcha a'zolari normal rivojlanishi, jumladan bosh miya va oliy nerv sistemasini to'g'ri shakllanishi hamda faoliyat yuritishini ma'lum normaga soladi.

Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida valeologik kompetentlikni rivojlantirishda jismoniy tarbiya kuch, chaqqonlik, tezkorlik kabi inson uchun hayot yo'lida doimiy kerak bo'ladigan sifatlarni tarkib toptiradi. Bu o'z navbatida mehnat faoliyatini samarali bo'lishiga hissa qo'shadi. Har qanday boshlagan ishni oxiriga etkazish, kutilgan natijalarni qo'lga kiritish ko'nikmalari tezroq tarkib topadi. Binobarin, bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida valeologik kompetentlikni rivojlantirishda insonparvarlik va vatanparvarlik tuyg'ularini shakllantiradi. Vatan manfaatlarini himoya qilish, zarur bo'lsa nafaqat kuchini, balki hayotini bag'ishlashga odatlantiradi.

Valeologik kompetentlik - bu insonning sog'lom hayotini ta'minlaydigan, jamiyatda shakllanadigan, rivojlanib boradigan ijtimoiy kompetensiya ko'rinishlaridan biri bo'lib, shaxsning sotsiumda taraqqiy topishini ta'minlab beruvchi tushunchadir.

O'qituvchining valeologik kompetensiyasi uning pedagogik faoliyati samaradorligini oshishiga zamin hozirlaydi. Pedagogning umumiy pedagogik madaniyati tarkibiga kiruvchi valeologik kompetensiya pedagogik hodisa sifatida o'z zamirida quyidagi muqobillarni birlashtiradi: sog'lomlashtiruvchi texnologiyalar to'g'risidagi ma'lumotlarga egalik, madaniyatlilik; umuminsoniy qadriyatlarga egalik; milliy madaniyatga xos bo'lgan sog'lom turmush tarziga ega bo'lish va uni tahsil oluvchilarda



shakllantirish qobiliyati; mamlakatning ijtimoiy hayotida faol ishtirok etish; o'zga millatlarning madaniyatini hurmat qilish va shu hislatlarni tahsil oluvchilarda tarbiyalash va boshqalar.

«Valeologik kompetensiya – shaxsning valeologik bilim va ko'nikmalarni o'zlashtirish natijasida uning inson organizmi uchun ahamiyatini ongli ravishda anglash, tushunish qobiliyatidir» [2; 8-b.].

Jismoniy ta'lim-tarbiya masalalarining valeologik va zamonaviy pedagogik texnologiyalar talablari asosida ishlab chiqilishga harakat qilinmagani, interfaol metodlarning keng ko'lamda tadbiq etilmagani, ta'limda sog'lomlashtiruvchi texnologiyalardan foydalanishga e'tibor berilmagani, e'tirozga loyiq hol, deb hisoblash mumkin.

Nazariy manbalar mazmuni bilan tanishish shuni ko'rsatdiki, valeologik kompetentlilik va uni rivojlantirish muammosi ko'plab tadqiqotchilarning ilmiy izlanishlarida turli yo'nalishlarda o'rganilgan. Biroq, jismoniy tarbiya o'qituvchisining valeologik kompetentlik, uning ijtimoiy-pedagogik yo'nalganligi asosida shakllanadigan, kasbiy vazifalarning samarali echimini ta'minlashga xizmat qiluvchi pedagogik faoliyat talablariga mosligi va layoqatliligi sifatida o'rganilmagan. Bu mehnat bozorining zamonaviy mutaxassislariga bo'lgan talablari, integrativ kasbiy-shaxsiy sifatlar majmuasi hamda kompetensiyalarga yo'naltirilgan kasbiy faoliyat mazmuni orqali ifodalanadi. Shunga ko'ra, valeologik kompetentlilikni dogmatik kategoriya sifatida emas, aksincha mutaxassisning kasbiy faoliyati va hayoti davomida doimiy rivojlanish dinamikasini talab qiladigan tizimli jarayon sifatida baholash lozim. Bu esa, bizning fikrimizcha, bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining valeologik kompetentliligini rivojlantirish mazmuni va tuzilmasini ta'limni modernizatsiyalash sharoitidagi innovasion talablar asosida takomillashtirish maqsadini belgilaydi.



O'qituvchining valeologik kompetensiyasi ta'lim jarayonining global maqsadlarini amalga oshirishga xizmat qiladi: o'qitish, tarbiyalash va eng asosiysi, o'quvchilar egallagan bilim va ko'nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi. O'qituvchining kasbiy salohiyatining oshishiga xizmat qiluvchi valeologik kompetensiya – tahsil oluvchilarning sog'lom intellektual salohiyatini oshishiga ko'mak beradi [3; 142-b.].

Tadqiq qilinayotgan konsept nafaqat o'qituvchining umumiy dunyoqarashi, kasbiy faoliyati, ilmiy salohiyatini, balki keng ma'nodagi umummadaniy kompetentligini belgilaydi. O'qituvchilarning umummadaniy kompetentligini oshirish masalasi pedagog kadrlarning kelgusidagi ish faoliyatini samarali tashkil etishga zamin hozirlaydi va u quyidagi ehtiyoj sifatida tadqiq etilishini taqoza etadi:

- a) ta'lim va tarbiya jarayonini sog'lomlashtirish sifatida baholash
- b) jismoniy tarbiyaning umuminsoniy madaniyatning ajralmas tarkibiy qismi sifatidagi negizi;
- v) ommaviy ta'lim intensiv rivojlanayotgan ilmiy izlanishlar va uning ijtimoiy-madaniyatga ko'rsatayotgan ta'sirini aks ettirishga ulgura ololmasligi.

Xulosa. Hozirgi kunda yurtimizda yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlash ishlari olib borilmoqda, kasbiy kompetensiya masalalariga alohida e'tibor berilmoqda. Bo'lajak o'qituvchilarning "kasbiy kompetensiya"si deganda, o'z kasbiy bilim va ko'nikmalarini tinmay boyitib borishi va yangi vazifalarni o'z oldiga qo'yishi, ya'ni davr talablarini his etishi hamda o'z amaliy faoliyatida to'g'ri qo'llay olishi tushuniladi.

Adabiyotlar ro'yxati:



1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi «O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar Strategiyasi to'g'risida»gi PF-4947-son Farmoni.
2. O'zbekiston milliy ensiklopediyasi. “O'zbekiston milliy ensiklopediyasi” Davlat milliy nashriyoti, –T.: 2008. 8 tom. B-26.
3. Sirojov O.O. Razvitie valeologicheskoy kompetentnosti budushix uchiteley fzkulturi // Xalq ta'limi ilmiy-metodik jurnal. 2020. - № 6. - B. 140-143.
4. Doroshenko A.L. Pedagogicheskie usloviya formirovaniya valeologicheskoy kompetentnosti u studentov vuza // Dissertasii na soiskanie uchenoy stepeni kandidata pedagogicheskix nauk. - Kostroma, 2008. - 182 c
5. Arziqulov R. Sog'lom turmush tarzi asoslari (Valeologiya) “O'zbekiston milliy ensiklopediyasi” Davlat ilmiy nashriyoti Toshkent— 2009