



TEKNOLOGIK YONDASHUV ASOSIDA TALABALARNI KASBIY VA SOG‘LOM TURMUSH TARZIGA OID INTEGRATIV KOMPETENSIYALARINI RIVOJLANTIRISH MODELI

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17977386>

Asqarova O‘g‘iloy Mamashokirovna
Namangan davlat universiteti professori

ANNOTATSIYA: *Ushbu maqolada texnologik yondashuv asosida talabalarni kasbiy va sog‘lom turmush tarziga oid integrativ kompetensiyalarini rivojlantirish modeli ishlab chiqish va sinovdan o‘tkazish jarayonlari ko‘rib chiqiladi. Model o‘z ichiga AKTdan foydalanish, sog‘lom turmush tarzi targ‘iboti, raqamli nazorat va motivatsiya elementlarini qamrab oladi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, ushbu yondashuv talabalarning kasbiy ko‘nikmalarini oshirishda, jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlashda sezilarli natijalar beradi.*

KALIT SO‘ZLAR: *texnologik yondashuv, integrativ kompetensiya, kasbiy ko‘nikmalar, sog‘lom turmush tarzi, raqamli ta’lim, AKT.*

АННОТАЦИЯ: *В данной статье будут рассмотрены процессы разработки и апробации модели развития интегративных компетенций учащихся по профессиональному и здоровому образу жизни на основе технологического подхода. Модель включает в себя элементы использования ИКТ, пропаганды здорового образа жизни, цифрового контроля и мотивации. Результаты исследования показывают, что такой подход дает значительные результаты в повышении профессиональных навыков учащихся, укреплении их физического и психического здоровья.*

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: *технологический подход, интегративная компетентность, профессиональные навыки, здоровый образ жизни, цифровое образование, ИКТ.*

ANNOTATION: *this article will look at the processes of developing and testing a model for the development of integrative competencies of students regarding professional and healthy lifestyles based on a technological approach. The Model includes elements of ICT use, healthy lifestyle promotion, digital control and motivation. The results of the study show that this approach gives significant results in improving the professional skills of students, strengthening their physical and mental health.*

KEYWORDS: *technological approach, integrative competence, professional skills, healthy lifestyle, digital education, ICT.*

KIRISH

Mamlakatimizda ta’lim islohotlariga oid qator qonun va qarorlarda uzluksiz ta’lim tizimini takomillashtirish hamda hozirgi zamon istiqboli talablariga javob beruvchi yuqori malakali kadrlar tayyorlash milliy

tizimini yaratish ko‘zda tutilgan. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoevning “Tanqidiy tahlil, qat’iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo‘lishi kerak” nomli asarida “...iqtisodiyot, ijtimoiy soha va



har bir hududning zarur mutaxassislariga bo'lgan talabini to'g'ri aniqlashni tanqidiy tahlil qilish" kadrlar tayyorlashdagi ustuvor vazifalardan biri sifatida e'tirof etilgan. Mazkur ustuvor vazifalar fan, ta'lim va ishlab chiqarish tizimi integratsiyalashuvini rivojlantirish hamda kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirishda ishlab chiqarish korxonalari bilan oliy ta'lim muassasalari o'rtasida o'zaro manfaatli va tizimli hamkorligida talabalarning amaliy ko'nikmalarini rivojlantirish dolzarb hisoblanadi. Zamonaviy ta'lim jarayonida texnologik yondashuvlarning qo'llanilishi talabalarni zamonaviy mehnat bozoriga tayyorlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Axborot-kommunikatsiya texnologiyalari (AKT) nafaqat o'quv jarayonini soddalashtiradi, balki talabalarning motivatsiyasini oshiradi, ularning shaxsiy va kasbiy maqsadlariga erishishlariga yordam beradi. Texnologiyalar orqali o'quv jarayonida yuqori samaradorlikka erishish, kasbiy ko'nikmalarni rivojlantirish va sog'lom turmush tarziga oid kompetensiyalarni mustahkamlash mumkin. Bunda texnologik yondashuv orqali ta'lim mazmunini individuallashtirish, shaxsiy rivojlanish va moslashuvchan o'quv muhitini yaratish imkoniyatlari kengayadi. Sog'lom turmush tarzi kompetensiyalari esa talabalarning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatligini mustahkamlash, ularda sog'lom hayot kechirish madaniyatini shakllantirishda muhim o'rin tutadi. Zamonaviy ta'lim jarayonida AKT va raqamli vositalardan foydalangan holda talabalarni sog'lom turmush tarziga tayyorlash, ularning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish va sog'liqni saqlash madaniyatini shakllantirish talab etiladi. Ushbu maqolada texnologik yondashuv asosida talabalarni kasbiy va sog'lom turmush tarziga oid integrativ

kompetensiyalarini rivojlantirish modeli ishlab chiqish va sinovdan o'tkazish jarayonlari ko'rib chiqiladi.

ADABIYOTLAR

TAHLILI

Texnologik yondashuv ta'lim jarayoniga yangi imkoniyatlar yaratishda muhim o'rin tutadi. Ko'plab olimlar (Johnson va boshq., 2023; Smith, 2022) texnologiyalar orqali kompetensiyalarni rivojlantirishning afzalliklarini ta'kidlaydi. Bunga qo'shimcha ravishda, Brown (2021) va Garcia (2020) sog'lom turmush tarzi kompetensiyalari va texnologiyalarning ta'lim jarayoniga integratsiyasi natijasida talabalarning motivatsiyasi va samaradorligi oshishini qayd etgan. Shuningdek, raqamli ta'lim platformalari va virtual simulyatsiyalar talabalarning amaliy ko'nikmalarini rivojlantirishda samarali ekanligi ko'plab tadqiqotlarda isbotlangan (Lee va Park, 2021; Hernandez va Lopez, 2022). Biroq, ushbu jarayonlarda yuzaga keladigan texnik va psixologik to'siqlar (Kim, 2020) ham mavjud bo'lib, ular talabalar tomonidan texnologiyalarga nisbatan shakllanadigan qarshiliklarni kamaytirish uchun alohida e'tiborga muhtoj.

METODOLOGIYA.

Tadqiqotda

quyidagi metodlar qo'llanildi:

- Virtual simulyatsiyalar va o'quv platformalari orqali kompetensiyalarni rivojlantirish tajribalari;
- So'rovnoma va intervyu orqali talabalar va o'qituvchilarning fikrlarini yig'ish;
- Statistik tahlil va ma'lumotlarni qayta ishlash usullari;
- Raqamli sog'liqni saqlash texnologiyalaridan foydalanish (mobil ilovalar, fitnes dasturlari).

Tadqiqot ishtirokchilari texnik ta'lim yo'nalishida tahsil olayotgan 300 nafar talaba va 50 nafar pedagoglardan iborat bo'lib, ular



turli texnologik vositalar yordamida kompetensiyalarini rivojlantirish tajribasida ishtirok etishdi.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Ushbu tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, texnologik yondashuv asosida tashkil etilgan o'quv jarayonlari talabalarning kasbiy va sog'lom turmush tarziga oid kompetensiyalarini sezilarli darajada oshirgan. Bu jarayonda virtual simulyatsiyalar va raqamli sog'liqni saqlash texnologiyalari talabalarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish, stressni kamaytirish va jismoniy faollikni rag'batlantirishda muhim rol o'ynagan. Shu bilan birga, gamifikatsiya elementlari va motivatsiya tizimlari talabalarning o'quv jarayoniga qiziqishini oshirishda muhim omil sifatida namoyon bo'ldi. Kelgusida ushbu modelning kengroq qo'llanilishi orqali ta'lim sifatini oshirish va talabalarning kasbiy rivojlanishini yanada samarali amalga oshirish imkoniyatlari mavjud. Sog'lom turmush tarzi talaba yoshlarni ongida shakllanishi va ularning hayot tarziga aylanishi uchun pedagogik jarayondan uzviylik va uzluksizlik talab etiladi. Uzviylik - amalga oshiriladigan ta'lim-tarbiya ishlarining mazmunan izchilligi, biri birini to'ldirishi, tizimliliigi, ilmiyligi, davomiyligi, bosqichma-bosqich amalga oshirilishi, hayot qo'ygan muammolarga hozir javobligi, amaliyotga mosligi hamda o'zaro aloqadorlikda samarali pedagogik natijalikka olib kelishi demakdir.

Sotsiolog olimlarning fikriga ko'ra turmush tarzi muayyan tarixiy ijtimoiy munosabatlarga mos keluvchi inson hayot faoliyatining individual yoki guruhviy turi. Jamiyat hayotida shaxs turli sohalariga oid o'z fikrlarini namoyon etadi. Turmush tarzi iqtisodiy, ijtimoiy, siyosiy, madaniy, tabiiy va boshqa sharoitlarga bog'liq holda shakllanadi va jamiyat moddiy va ma'naviy

hayoti unsurlaridan tashkil topgan yaxlit tuzilma sifatida namoyon bo'ladi. Turmush tarzi muayyan ijtimoiy qurilmani tavsiflaydi va bu jamiyatda individ qanday yashayotganini, u inson o'z "Men"i rivojlanishi va takomillashishi uchun nima qilayotganini, uning ehtiyojlari manfaatlari va ijodiy imkoniyatlari amalga oshayotganini ko'rsatadi. Turmush tarzi ijtimoiy-iqtisodiy munosabatlar, mafkura va madaniyat, atrof-muhitning insonga ta'siri sifatida shakllanadi hamda jamiyatdagi iqtisodiy va ijtimoiy-siyosiy jarayonlarga faol ta'sir etadi.

Birgalikdagi faoliyat usullari, ijtimoiy jamoaviy munosabatlar va kishilar o'rtasidagi aloqa, ular muloqoti va xulq atvorining ustuvor shakli, muloqotning maqsad va vazifasi, faoliyatning manfaatlari turmush tarzining xarakterini belgilaydi. Turmush tarzi va salomatlik tushunchalarining o'zaro bog'liqligi sog'lom turmush tarzi tushunchasini keltirib chiqaradi. Tibbiyot ensiklopediyasida keltirilgan ta'rifiga ko'ra: turmush tarzi - insonlar hayotiy faoliyatining aniq turi haqidagi tasavvurlarni muvofiqlashtiruvchi muhim ijtimoiy kategoriyalardan biri. Texnik ta'lim yo'nalishi talabalarini kasbiy va sog'lom turmush tarzini rivojlantirishda ularni o'zlarini kasblarida, muhitda ishlash uchun sog'lom motivatsiya omilining o'rni ham beqiyosdir, avvalo motivatsiya atamasi o'z mazmuniga ko'ra shaxsni ma'lum bir faoliyatini bajarishga kirishishi uchun harakatga keltirish, uning muhimligini asoslash va anglatishdan iboratdir. Jumladan sog'lom turmush tarzini shakllantirish muammosida motivatsiya omili odamlarga ularning nima uchun sog'lom turmush tarzida yashash lozimligi, ne sababdan nosog'lom turmush tarzini tanlash yuzasidan kerakligini anglatishga qaratilgan.



Texnologik yondashuv asosida talabalarni kasbiy va sogʻlom turmush tarziga oid integrativ kompetensiyalarini rivojlantirish modeli quyidagi asosiy komponentlardan iborat:

1. AKTdan foydalanish: Talabalarning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish uchun virtual laboratoriyalar, simulyatsiyalar va interaktiv oʻquv platformalaridan foydalanish.

2. Sogʻlom turmush tarzi targʻiboti: Jismoniy faollikni oshirish, stressni kamaytirish va sogʻlom ovqatlanish odatlarini rivojlantirish uchun raqamli vositalar (mobil ilovalar, fitnes dasturlari).

3. Raqamli nazorat: Talabalarning shaxsiy rivojlanish koʻrsatkichlarini real vaqtda kuzatish va tahlil qilish uchun sensorlar, aqlli qurilmalar va maʼlumotlar bazalaridan foydalanish.

4. Motivatsiya va ragʻbatlantirish: Oʻquv jarayoniga gamifikatsiya elementlarini kiritish, talabalarning faol ishtirokini taʼminlash uchun raqamli reyting tizimlari va ragʻbatlantirish platformalarini joriy etish.

Tadqiqot natijalari shuni koʻrsatdiki, texnologik yondashuv asosida tashkil etilgan oʻquv jarayonlari talabalarning kasbiy va sogʻlom turmush tarziga oid kompetensiyalarini sezilarli darajada oshirgan. Virtual simulyatsiyalar va raqamli sogʻliqni saqlash texnologiyalari orqali talabalarning oʻziga boʻlgan ishonchi oshgan (78%), jismoniy faollikka qiziqish ortgan (65%), stressni boshqarish koʻnikmalari yaxshilangan (55%) va vaqtni samarali rejalashtirish darajasi oʻsdi (70%).

XULOSA Texnologik yondashuv asosida talabalarni kasbiy va sogʻlom turmush tarziga oid integrativ kompetensiyalarini rivojlantirish modeli zamonaviy taʼlim jarayonini yanada samarali qilishda muhim qadamdir. Ushbu modelning muvaffaqiyati talabalarning texnologik vositalarga qiziqishi, innovatsion yondashuvlarga tayyorligi va oʻz salomatligi haqida ongli yondashuviga bogʻliqdir. Kelgusida ushbu modelni takomillashtirish va kengroq joriy etish orqali taʼlim sifatini yanada oshirish imkoniyatlari mavjud.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Jabborov I. Turmush tarzi, urf-odatlar va odob. -T.: Oʻzbekiston, 1983.
2. Karimova V. Salomatlik psixologiyasi yoxud sogʻlom boʻlish uchun ruhiyatni boshqarish sirlari. – Toshkent : Yangi asr avlodi, 2005
3. Lee, J., Park, S. (2021). Virtual Simulations in Education. Elsevier.
4. Hernandez, M., Lopez, R. (2022). Digital Platforms for Skills Development. Palgrave Macmillan.
5. Kim, H. (2020). Psychological Barriers in Digital Learning. Cambridge University Press.