

BO‘LAJAK MUHANDISLARNING KASBIY TAYYORGARLIGIDA SOG‘LOM TURMUSH TARZI KOMPETENSIYALARINI INTEGRATSIYA QILISH MEXANIZMLARI

Ravshanov Bexruz Xasanovich

BDTU “Ijtimoiy fanlar va jismoniy madaniyat” kafedrasi dotsenti

bexruzravshanov5@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada bo‘lajak muhandislarning kasbiy tayyorgarligi jarayoniga sog‘lom turmush tarzi kompetensiyalarini integratsiya qilish mexanizmlari tahlil qilinadi. Unda oliy ta’lim muassasalarida texnik bilimlar bilan bir qatorda jismoniy, psixologik va ijtimoiy farovonlik ko‘nikmalarini shakllantirishning ahamiyati yoritilgan. Tadqiqotda interdissiplinar yondashuv, raqamli texnologiyalar va kompetensiyaga asoslangan ta’lim kabi zamonaviy pedagogik usullar muhandislik yo‘nalishidagi talabalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda samarali vosita sifatida ko‘rib chiqiladi. Shuningdek, ta’lim muhitining sog‘lom hayotga yo‘naltirilgan qadriyatlarni shakllantirish va barqaror kasbiy rivojlanishni ta’minlashdagi o‘rni tahlil etiladi. Natijalar shuni ko‘rsatadiki, sog‘lom turmush tarzi kompetensiyalarini integratsiya qilish talabalarning samaradorligi, moslashuvchanligi va umumiy kasbiy faoliyatini oshiradi.

Kalit so‘zlar. sog‘lom turmush tarzi, kasbiy tayyorgarlik, bo‘lajak muhandislar, kompetensiyaviy yondashuv, interdissiplinar integratsiya, raqamli texnologiyalar, oliy ta’lim, sog‘lomlik kompetensiyasi, barqaror rivojlanish, pedagogik mexanizmlar.

MECHANISMS FOR INTEGRATING HEALTHY LIFESTYLE COMPETENCIES INTO THE PROFESSIONAL TRAINING OF FUTURE ENGINEERS

Ravshanov Bexruz Xasanovich

dotsent, Department of Social Sciences and Physical Culture, (BSTU)

bexruzravshanov5@gmail.com

Annotation. This article examines the mechanisms for integrating healthy lifestyle competencies into the professional training of future engineers. It highlights the importance of developing physical, psychological, and social well-being skills alongside technical knowledge in higher education institutions. The study explores modern pedagogical approaches, including interdisciplinary integration, digital technologies, and competency-

based education, as effective tools for fostering a healthy lifestyle among engineering students. Furthermore, the paper analyzes the role of educational environments in promoting health-oriented values and sustainable professional development. The findings emphasize that integrating healthy lifestyle competencies enhances students' productivity, adaptability, and overall professional performance.

Keywords. *Healthy lifestyle, professional training, future engineers, competency-based approach, interdisciplinary integration, digital technologies, higher education, health competence, sustainable development, pedagogical mechanisms*

Kirish. Hozirgi globallashuv va jadal raqamlashuv sharoitida jamiyatning barcha sohalarida, xususan, muhandislik faoliyatida yuqori malakali, raqobatbardosh va har tomonlama rivojlangan kadrlarga bo‘lgan ehtiyoj ortib bormoqda. Bunday sharoitda bo‘lajak muhandislarni faqat texnik bilim va ko‘nikmalar bilan ta‘minlash yetarli emas, balki ularda sog‘lom turmush tarziga oid kompetensiyalarni ham shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki muhandislik faoliyati yuqori darajadagi aqliy mehnat, mas‘uliyat va doimiy stress holatlari bilan bog‘liq bo‘lib, bu esa shaxsning jismoniy va ruhiy holatiga bevosita ta‘sir ko‘rsatadi.

Sog‘lom turmush tarzi tushunchasi zamonaviy pedagogika va psixologiyada ko‘p qirrali kategoriya sifatida qaraladi. U faqatgina jismoniy faollik yoki to‘g‘ri ovqatlanish bilan cheklanib qolmasdan, balki shaxsning ruhiy barqarorligi, ijtimoiy faolligi, stressga chidamliligi va o‘zini-o‘zi rivojlantirish qobiliyatini ham qamrab oladi. Shu nuqtai nazardan, sog‘lom turmush tarzi kompetensiyalari bo‘lajak muhandislarning kasbiy samaradorligini ta‘minlovchi muhim omil sifatida namoyon bo‘ladi.

Oliy ta‘lim tizimida amalga oshirilayotgan islohotlar, xususan, kompetensiyaviy yondashuvga o‘tish jarayoni, talabalarda nafaqat bilim, balki amaliy ko‘nikma va shaxsiy sifatlarni shakllantirishga qaratilgan. Bu esa o‘z navbatida ta‘lim jarayoniga sog‘lom turmush tarzi elementlarini integratsiya qilishni taqozo etadi. Bugungi kunda ko‘plab ilmiy tadqiqotlarda ta‘lim va sog‘lom turmush tarzi o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlik, ularning inson kapitali rivojlanishidagi o‘rni alohida ta‘kidlanmoqda.

Shu bilan birga, raqamli texnologiyalarning ta‘lim tizimiga keng joriy etilishi talabalarning hayot tarziga ham ta‘sir ko‘rsatmoqda. Bir tomondan, raqamli vositalar ta‘lim samaradorligini oshirsa, ikkinchi tomondan, kamharakatlik, ko‘z charchashi va stress kabi salbiy holatlarni keltirib chiqarishi mumkin. Shu sababli, bo‘lajak muhandislarni tayyorlash jarayonida raqamli muhit va sog‘lom turmush tarzi o‘rtasidagi muvozanatni ta‘minlash dolzarb masalaga aylanmoqda.

Mazkur tadqiqot mavzusining dolzarbligi shundaki, bugungi kunda muhandislik ta'limida sog'lom turmush tarzi kompetensiyalarini shakllantirish masalasi yetarlicha tizimli ravishda o'rganilmagan. Ko'p hollarda bu jarayon alohida fanlar doirasida yoki tarbiyaviy tadbirlar orqali amalga oshiriladi, ammo uni kasbiy tayyorgarlikning ajralmas qismi sifatida integratsiya qilish mexanizmlari yetarlicha ishlab chiqilmagan.

Shu munosabat bilan, ushbu maqolada bo'lajak muhandislarning kasbiy tayyorgarligi jarayonida sog'lom turmush tarzi kompetensiyalarini integratsiya qilishning nazariy va amaliy asoslarini tahlil qilish maqsad qilib olingan. Tadqiqot doirasida interdissiplinar yondashuv, raqamli texnologiyalar va innovatsion pedagogik metodlar asosida sog'lom turmush tarzi kompetensiyalarini shakllantirishning samarali mexanizmlari ko'rib chiqiladi.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi shunda namoyon bo'ladiki, unda sog'lom turmush tarzi kompetensiyalarini muhandislik ta'limiga integratsiya qilishning tizimli yondashuvi taklif etiladi hamda ta'lim jarayonida uni amalga oshirishning metodik asoslari ishlab chiqiladi. Shuningdek, maqolada ta'lim muhitining sog'lom hayotga yo'naltirilgan madaniyatni shakllantirishdagi o'rni ham atroflicha yoritiladi.

Metodologiya. Ushbu tadqiqotda bo'lajak muhandislarning kasbiy tayyorgarligi jarayonida sog'lom turmush tarzi kompetensiyalarini integratsiya qilish mexanizmlarini o'rganish maqsadida kompleks va ko'p bosqichli metodologik yondashuv qo'llanildi. Tadqiqotning metodologik asosini kompetensiyaviy, tizimli, interdissiplinar va faoliyatga yo'naltirilgan yondashuvlar tashkil etdi. Ushbu yondashuvlar tadqiqot ob'ektini har tomonlama va chuqur tahlil qilish imkonini berdi.

Tadqiqotning umumiy konsepsiyasi bo'lajak muhandislarning kasbiy tayyorgarligi jarayonini yaxlit pedagogik tizim sifatida ko'rib chiqishga asoslandi. Bunda sog'lom turmush tarzi kompetensiyalari mazkur tizimning ajralmas qismi sifatida qaraldi. Shu munosabat bilan tadqiqotda tizimli yondashuvdan foydalanilib, ta'lim mazmuni, pedagogik jarayon, ta'lim muhiti va natijalar o'rtasidagi o'zaro bog'liqliklar aniqlandi.

Kompetensiyaviy yondashuv tadqiqotning markaziy metodologik asoslaridan biri sifatida tanlandi. Ushbu yondashuv doirasida talabalarda sog'lom turmush tarziga oid bilim, ko'nikma va munosabatlarni shakllantirishga qaratilgan ta'lim mazmuni va usullari tahlil qilindi. Kompetensiyaviy yondashuvning afzalligi shundaki, u talabalarni faqat bilim egasi emas, balki amaliy faoliyatda o'z bilimlarini qo'llay oladigan mutaxassis sifatida tayyorlashga xizmat qiladi.

Interdissiplinar yondashuv tadqiqotda muhim o'rin egalladi. U orqali turli fanlar o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni ta'minlash va sog'lom turmush tarzi kompetensiyalarini kompleks shakllantirish imkoniyati yaratildi. Masalan, jismoniy tarbiya, ekologiya, mehnat

muhofazasi va axborot texnologiyalari fanlari o‘rtasidagi integratsiya orqali talabalarga sog‘lom hayot tarzi haqida yaxlit tasavvur berishga erishildi.

Tadqiqot jarayonida qator ilmiy tadqiqot usullaridan foydalanildi. Birinchi navbatda, nazariy tahlil usuli qo‘llanilib, mavzuga oid ilmiy adabiyotlar, monografiyalar, maqolalar va xalqaro tajribalar o‘rganildi. Bu orqali sog‘lom turmush tarzi va kasbiy tayyorgarlik o‘rtasidagi bog‘liqlik, shuningdek, ularni integratsiya qilishning mavjud yondashuvlari aniqlandi.

Empirik tadqiqot usullari ham keng qo‘llanildi. Jumladan, kuzatuv, so‘rovnoma va intervyu usullari orqali talabalarning sog‘lom turmush tarziga munosabati, ularning kundalik faoliyati va salomatlikka oid odatlari o‘rganildi. So‘rovnoma natijalari orqali talabalarning aksariyatida kamharakat turmush tarzi, noto‘g‘ri ovqatlanish va stress holatlariga moyillik mavjudligi aniqlandi. Bu esa tadqiqot mavzusining dolzarbligini yana bir bor tasdiqladi.

Ekspirimental tadqiqot usuli orqali sog‘lom turmush tarzi kompetensiyalarini shakllantirishga qaratilgan maxsus pedagogik model ishlab chiqildi va amaliyotga joriy etildi. Ekspiriment ikki bosqichda amalga oshirildi: dastlabki diagnostika va tajriba-sinov bosqichlari. Dastlabki bosqichda talabalarning sog‘lom turmush tarziga oid bilim va ko‘nikmalari darajasi aniqlandi. Keyingi bosqichda esa ishlab chiqilgan pedagogik model asosida ta‘lim jarayoni tashkil etildi.

Pedagogik model quyidagi asosiy komponentlarni o‘z ichiga oldi: maqsadli komponent (sog‘lom turmush tarzi kompetensiyalarini shakllantirish), mazmunli komponent (ta‘lim dasturlari va o‘quv materiallari), texnologik komponent (pedagogik usullar va vositalar) va natijaviy komponent (talabalarda shakllangan kompetensiyalar darajasi). Ushbu modelning samaradorligi tajriba-sinov ishlari orqali tekshirildi.

Tadqiqotda statistik tahlil usullaridan ham foydalanildi. Olingan ma‘lumotlar tahlil qilinib, eksperimental va nazorat guruhleri natijalari taqqoslandi. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, eksperimental guruhda sog‘lom turmush tarzi kompetensiyalari darajasi sezilarli darajada oshgan. Bu esa ishlab chiqilgan pedagogik yondashuvning samaradorligini tasdiqlaydi.

Shuningdek, tadqiqot jarayonida axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan faol foydalanildi. Onlayn platformalar, mobil ilovalar va raqamli resurslar orqali talabalarning faolligi monitoring qilindi. Bu esa tadqiqot natijalarining aniqligi va ishonchliligini ta‘minlashga xizmat qildi.

Tadqiqotning ishonchliligini ta‘minlash maqsadida triangulyatsiya usuli qo‘llanildi, ya‘ni turli manbalardan olingan ma‘lumotlar o‘zaro taqqoslandi va tahlil qilindi. Bu esa natijalarning ob‘ektivligini oshirishga yordam berdi.

Axloqiy jihatlar ham tadqiqotda alohida e‘tiborga olindi. Barcha ishtirokchilardan oldindan rozilik olindi, ularning shaxsiy ma‘lumotlari maxfiy saqlandi va tadqiqot natijalari faqat ilmiy maqsadlarda qo‘llanildi.

Asosiy qism. Bo‘lajak muhandislarning kasbiy tayyorgarligi jarayonida sog‘lom turmush tarzi kompetensiyalarini integratsiya qilish murakkab va ko‘p bosqichli jarayon hisoblanadi. Ushbu jarayon nafaqat ta‘lim mazmunini yangilashni, balki pedagogik yondashuvlar, ta‘lim texnologiyalari va ta‘lim muhitini qayta ko‘rib chiqishni ham talab etadi. Zamonaviy ta‘lim tizimida kompetensiyaviy yondashuvning ustuvor ahamiyat kasb etishi talabalarda kompleks bilim, ko‘nikma va shaxsiy sifatlarni shakllantirishga yo‘naltirilgan.

Sog‘lom turmush tarzi kompetensiyalari o‘z ichiga jismoniy faollik, to‘g‘ri ovqatlanish, psixologik barqarorlik, stressni boshqarish, shaxsiy gigiena va ijtimoiy faollik kabi muhim jihatlarni qamrab oladi. Muhandislik yo‘nalishida tahsil olayotgan talabalar ko‘pincha uzoq vaqt kompyuter qarshisida ishlash, kamharakat turmush tarzi va yuqori aqliy yuklama bilan bog‘liq muammolarga duch kelishadi. Shu sababli, ularda sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini shakllantirish kasbiy samaradorlikni ta‘minlashning muhim sharti hisoblanadi.

Integratsiya jarayonida interdissiplinar yondashuv alohida o‘rin tutadi. Ya‘ni, sog‘lom turmush tarziga oid bilim va ko‘nikmalarni faqat jismoniy tarbiya fanlari doirasida emas, balki boshqa texnik va umumkasbiy fanlar bilan uyg‘unlashtirish talab etiladi. Masalan, “Mehnat muhofazasi”, “Ekologiya”, “Axborot texnologiyalari” kabi fanlar orqali talabalarga sog‘lom ish muhitini tashkil etish, raqamli gigiena va stressni kamaytirish usullari haqida bilimlar berilishi mumkin. Bu esa talabalarda sog‘lom turmush tarzini kompleks ravishda qabul qilishni ta‘minlaydi.

Shuningdek, raqamli texnologiyalardan samarali foydalanish ham sog‘lom turmush tarzi kompetensiyalarini shakllantirishda muhim vosita hisoblanadi. Bugungi kunda turli mobil ilovalar, fitnes-trekerlar va onlayn platformalar orqali talabalarning jismoniy faolligini nazorat qilish, ovqatlanish ratsionini rejalashtirish va kun tartibini to‘g‘ri tashkil etish imkoniyati mavjud. Ammo raqamli texnologiyalardan noto‘g‘ri foydalanish orqali salbiy ta‘sirlar ham yuzaga kelishi mumkin. Shuning uchun ta‘lim jarayonida “raqamli gigiena” tushunchasini shakllantirish va talabalarni ekran vaqtidan oqilona foydalanishga o‘rgatish muhimdir.

Pedagogik nuqtai nazardan qaraganda, sog‘lom turmush tarzi kompetensiyalarini shakllantirishda faol ta‘lim usullari katta ahamiyatga ega. Loyiha asosida o‘qitish, keys-stadi, treninglar va interaktiv mashg‘ulotlar orqali talabalarni amaliy faoliyatga jalb etish mumkin. Masalan, talabalarga “Sog‘lom kun tartibini ishlab chiqish” yoki “Stressni boshqarish strategiyalari” mavzusida loyihalar tayyorlash topshiriqlari berilishi mumkin. Bunday

yondashuv talabalarining mustaqil fikrlashini rivojlantiradi va ularda sog‘lom turmush tarziga nisbatan ongli munosabatni shakllantiradi.

Ta‘lim muhiti ham sog‘lom turmush tarzi kompetensiyalarini shakllantirishda muhim omil hisoblanadi. Oliy ta‘lim muassasalarida sport inshootlarining mavjudligi, sog‘lom ovqatlanish imkoniyatlari, psixologik qo‘llab-quvvatlash xizmatlari va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qiluvchi tadbirlar talabalarining sog‘lom hayotga bo‘lgan qiziqishini oshiradi. Shu bilan birga, o‘qituvchilarning shaxsiy namunasi ham katta ahamiyatga ega, chunki ular talabalar uchun muhim ijtimoiy rol modeli hisoblanadi.

Sog‘lom turmush tarzi kompetensiyalarini integratsiya qilishda baholash mezonlarini ishlab chiqish ham muhim vazifalardan biri hisoblanadi. An‘anaviy baholash usullari ko‘proq nazariy bilimlarni tekshirishga qaratilgan bo‘lsa, kompetensiyaviy yondashuvda talabalarining amaliy ko‘nikmalari, xulq-atvori va hayot tarzidagi o‘zgarishlarini baholash talab etiladi. Buning uchun portfolio, kuzatuv, o‘z-o‘zini baholash va refleksiya kabi usullardan foydalanish maqsadga muvofiq.

Xulosa. Ushbu tadqiqotda bo‘lajak muhandislarning kasbiy tayyorgarligi jarayonida sog‘lom turmush tarzi kompetensiyalarini integratsiya qilishning nazariy va amaliy jihatlari atroflicha tahlil qilindi. Zamonaviy jamiyatda muhandislik faoliyatining murakkabligi, yuqori intellektual yuklama va tezkor qaror qabul qilish zarurati mutaxassislarning nafaqat kasbiy bilim va ko‘nikmalarga, balki jismoniy va psixologik barqarorlikka ham ega bo‘lishini talab etayotgani aniqlandi. Shu nuqtai nazardan, sog‘lom turmush tarzi kompetensiyalari muhandislarning kasbiy samaradorligini ta‘minlovchi muhim omil sifatida qaraldi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, sog‘lom turmush tarzi kompetensiyalarini shakllantirish jarayoni tizimli va kompleks yondashuvni talab qiladi. Bu jarayonni samarali tashkil etish uchun ta‘lim mazmuni, pedagogik texnologiyalar, raqamli vositalar va ta‘lim muhitining o‘zaro uyg‘unligi ta‘minlanishi lozim. Ayniqsa, kompetensiyaviy yondashuv doirasida talabalarda faqat nazariy bilimlarni emas, balki amaliy ko‘nikmalar va hayotiy malaka shakllantirish muhim ahamiyatga ega.

Interdissiplinar yondashuv sog‘lom turmush tarzi kompetensiyalarini integratsiya qilishda samarali mexanizmlardan biri sifatida e‘tirof etildi. Turli fanlar o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni kuchaytirish orqali talabalarda sog‘lom hayotga oid bilim va ko‘nikmalarni yaxlit tizim sifatida shakllantirish mumkin. Masalan, texnik fanlar bilan bir qatorda ekologiya, mehnat muhofazasi va axborot texnologiyalari fanlari orqali sog‘lom ish muhitini tashkil etish, raqamli gigiena va stressni boshqarish kabi masalalarni o‘rganish talabalarining umumiy kompetentligini oshiradi.

Shuningdek, raqamli texnologiyalarning imkoniyatlaridan samarali foydalanish sog‘lom turmush tarzi kompetensiyalarini rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Turli raqamli

platformalar va mobil ilovalar orqali talabalarning jismoniy faolligini monitoring qilish, kun tartibini rejalashtirish va sog‘lom ovqatlanishni nazorat qilish imkoniyati yaratiladi. Biroq, raqamli muhitning salbiy ta’sirlarini ham inobatga olgan holda, talabalarda raqamli gigiena madaniyatini shakllantirish zarurligi ta’kidlandi.

Pedagogik jihatdan qaraganda, faol ta’lim usullarini qo‘llash sog‘lom turmush tarzi kompetensiyalarini shakllantirishda yuqori samaradorlikka ega ekani aniqlandi. Loyiha asosida o‘qitish, keys-stadi, treninglar va interaktiv mashg‘ulotlar orqali talabalarni amaliy faoliyatga jalb etish ularning mustaqil fikrlashini rivojlantiradi va sog‘lom turmush tarziga nisbatan ongli munosabatni shakllantiradi. Bu esa ularning kelgusi kasbiy faoliyatida o‘z salomatligini saqlash va samarali mehnat qilish imkoniyatini oshiradi.

Ta’lim muhitining ahamiyati ham tadqiqotda alohida ta’kidlandi. Oliy ta’lim muassasalarida sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlovchi infratuzilmaning yaratilishi, sport inshootlari, sog‘lom ovqatlanish tizimi va psixologik xizmatlarning mavjudligi talabalarning sog‘lom hayotga bo‘lgan qiziqishini oshiradi. Shu bilan birga, o‘qituvchilarning shaxsiy namunasi va ta’lim muassasasida shakllangan madaniy muhit ham talabalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda muhim omil hisoblanadi.

Tadqiqot doirasida sog‘lom turmush tarzi kompetensiyalarini baholash masalasiga ham e’tibor qaratildi. An’anaviy baholash tizimlari ko‘proq nazariy bilimlarni tekshirishga qaratilgan bo‘lsa, kompetensiyaviy yondashuv talabalarning amaliy ko‘nikmalari va xulq-atvorini baholashni talab etadi. Shu munosabat bilan portfolio, kuzatuv, o‘z-o‘zini baholash va refleksiya usullarini joriy etish maqsadga muvofiq deb topildi.

Umuman olganda, bo‘lajak muhandislarning kasbiy tayyorgarligida sog‘lom turmush tarzi kompetensiyalarini integratsiya qilish nafaqat ta’lim sifatiga, balki jamiyatning barqaror rivojlanishiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Bunday yondashuv orqali jismonan sog‘lom, ruhan barqaror va yuqori kasbiy salohiyatga ega mutaxassislarni tayyorlash imkoniyati yaratiladi. Shu bilan birga, ushbu jarayonni takomillashtirish uchun ilmiy tadqiqotlarni davom ettirish, innovatsion pedagogik texnologiyalarni joriy etish va ta’lim tizimini yanada modernizatsiya qilish zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Khasanovich, R. B. "The importance of digital technologies in enhancing the professional competence of future physical education and sports specialists in vocational education institutions." *sustainability of education, socio-economic science theory* 3.30 (2025): 119-121.

2. Равшанов Б. Х. Подготовка будущих специалистов к профессии с помощью информационно-коммуникационных технологий // Научно-исследовательский журнал “Педагогическое образование. – Т. 2.

3. Maxamatov, U., and Rustamova Muslimaxon. "SOG'LOM TURMUSH TARZI SALOMATLIK OMILI." AMERICAN JOURNAL OF APPLIED MEDICAL SCIENCE 3.10 (2025): 73-82.

4. Murataliyevna, Ataqulova Muqaddas. "SOG'LOM TURMUSH TARZI." ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ 88.2 (2026): 180-189.