KASBIY FAOLIYATDA RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR VA SOG‘LOM HAYOT TARZI UYG‘UNLIGINING AHAMIYATI

Ravshanov Bexruz Xasanovich - Buxoro muhandislik-texnologiya instituti tadqiqotchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada raqamli texnologiyalar va sog‘lom turmush tarzi uyg‘unligi integratsiyalash orqali o‘quvchilarning kasbiy faoliyatini rivojlantirish masalasi yoritilgan. Sportning inson salomatligi va jismoniy faollikka qo‘shgan hissasi bilan bir qatorda, uning intizom, irodaviy sifatlar va jamoaviylik kabi kasbiy ko‘nikmalarni shakllantirishdagi o‘rni tahlil qilingan. Kasbiy ta’lim tashkilotlari misolida raqamli texnologiyalar yordamida sport-ta’lim integratsiyasi samaradorligi o‘rganilgan.

Kalit so‘zlar. ta’lim, sport, integratsiya, kasbiy rivojlanish, raqamli texnologiyalar, sog‘lom turmush tarzi.

Zamonaviy ta’lim tizimida o‘quvchilarning kasbiy faoliyatga tayyorlashda yangicha yondashuvlar muhim ahamiyat kasb etmoqda. Ayniqsa, sportning ta’lim jarayoniga integratsiyalashuvi nafaqat jismoniy sog‘lomlikni, balki shaxsiy va kasbiy kompetensiyalarni shakllantirishda muhim omil sifatida e’tirof etilmoqda. Bu jarayon yosh avlodni ijtimoiy hayotga tayyorlash, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, psixologik barqarorlik va ijtimoiy faollikni oshirishda samarali vosita hisoblanadi. Shu bilan birga, mehnat bozoridagi raqobatning kuchayishi yoshlarning ko‘proq universal va barqaror kompetensiyalarga ega bo‘lishini talab etmoqda.

Kasbiy ta’lim tizimida raqamli texnologiyalar va sog‘lom turmush tarzi integratsiyasining o‘rganilishi so‘nggi yillarda ilmiy tadqiqotchilar va mutaxassislar e’tiborini tortmoqda. Ushbu yo‘nalishda qator ilmiy maqolalar, monografiyalar va dissertatsiyalar nashr etilgan bo‘lib, ular ta’lim jarayoniga raqamli texnologiyalarni joriy etish hamda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning nazariy va amaliy jihatlarini yoritib beradi.

Raqamli texnologiyalar va sog‘lom turmush tarzi uyg‘unligi masalasiga oid tadqiqotlarda kompleks yondashuvning muhimligi ko‘rsatib o‘tilgan. Masalan, G. Salmon (2013) o‘zining "E-tivities" konsepsiyasida onlayn ta’lim va jismoniy faollikni uyg‘unlashtirish metodlarini tavsiya etadi. Shu bilan birga, A. Trilling va C. Fadel (2009) "21-asr ko‘nikmalari" kitobida ta’lim jarayonida hayotiy ko‘nikmalarni rivojlantirish, jumladan, sog‘lom turmush tarzi va raqamli savodxonlikni birgalikda shakllantirish muhimligini ta’kidlagan.

Integratsiyaning nazariy asoslari. Integratsiya deganda ikki yoki undan ortiq sohalarning uyg‘unlashuvi orqali yangi sifatdagi faoliyat tashkil etilishi tushuniladi. Ta’lim va sport integratsiyasi esa o‘quv jarayoniga sport elementlarini kiritish, ularni didaktik va tarbiyaviy maqsadlarda qo‘llash, shuningdek, o‘quvchilarni har tomonlama rivojlantirishga xizmat qiladi. Psixologik-pedagogik tadqiqotlar sportning o‘quvchilarning intizomi, maqsadga erishuvchanligi, stressga chidamliligi kabi shaxsiy sifatlarni rivojlantirishdagi o‘rnini tasdiqlaydi.[1]

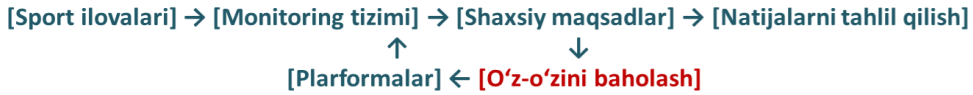
1-jadval.

KOMPETENSIYA TURI	SPORT ORQALI RIVOJLANISH USULI
Intizom	Jamoaviy mashg‘ulotlar, vaqt nazorati
Ijtimoiy faollik	Musobaqalarda qatnashish
Stressga chidamlilik	Raqobatli vaziyatlarda qatnashish
Rahbarlik	Jamoa sardori bo‘lish
Mas’uliyat	Individual natijalarni monitoring qilish

Ta’lim va sport integratsiyasining shaxsiy kompetensiyalarga ta’siri

Kasbiy ta’lim muassasalarida sportning o‘rni. Kasb-hunar kollejlari va texnikumlar sport va jismoniy tarbiyani ta’limning ajralmas qismi sifatida amalga oshirib kelmoqda. Bunday muassasalarda sport nafaqat jismoniy chiniqish, balki kasbiy faoliyatga tayyorlovning amaliy bosqichi sifatida ham namoyon bo‘lmoqda. Sport mashg‘ulotlari orqali o‘quvchilar rahbarlik qilish, jamoaviy ishlash, muammolarni hal etish, o‘zini boshqarish va o‘z ustida ishlash kabi muhim kompetensiyalarni rivojlantiradi.[2]

Sport orqali kasbiy kompetensiyalarni shakllantirish. Sport faoliyatida qatnashish orqali o‘quvchilar o‘zlarida qat’iyatlilik, bardoshlilik, tashabbuskorlik va mas’uliyatlilik kabi kasbiy jihatdan muhim bo‘lgan fazilatlarni rivojlantiradi. Ayniqsa, jamoaviy sport turlari (futbol, voleybol, basketbol) orqali hamkorlikda ishlash, qaror qabul qilish va etakchilik ko‘nikmalari mustahkamlanadi. So‘nggi yillarda raqamli texnologiyalar sport-ta’lim integratsiyasida yangi imkoniyatlar ochib bermoqda. Jumladan, mobil ilovalar orqali mashg‘ulotlar jadvali, natijalarni kuzatish, o‘zaro raqobat asosida motivatsiyani oshirish imkoniyati mavjud. Shuningdek, AR va VR texnologiyalari yordamida simulyatsiyalangan sport vaziyatlarida treninglar o‘tkazish mumkin bo‘lib, bu o‘quvchilarni murakkab sharoitlarda qaror qabul qilishga o‘rgatadi.[3]



Raqamli texnologiyalar yordamida integratsiya modeli

Jismoniy faollikni targ‘ib qilishda raqamli texnologiyalar hamda sog‘lom turmush tarzi dasturlari muhim rol o‘ynaydi. Jismoniy mashqlarni uyda yoki boshqa joylarda bajarish uchun raqamli platformalar, masalan, fitness ilovalari yoki sport mashg‘ulotlarini jonli efirda ko‘rish imkoniyatlari o‘quvchilarga o‘z sog‘lom turmush tarzini yaratishda yordam beradi. Shuningdek, sport va jismoniy tarbiya bo‘yicha onlayn mashg‘ulotlar orqali o‘quvchilar o‘zlarini faollashtirib, kundalik jismoniy mashqlarni bajarishlari mumkin. Bunday raqamli vositalar o‘quvchilarning motivatsiyasini oshiradi va ularni sog‘lom turmush tarziga undaydi. Raqamli texnologiyalar, shuningdek, o‘quvchilarning psixologik holatini yaxshilashda ham yordam beradi. Stressni boshqarish, meditasiya, o‘ziga bo‘lgan ishonchni oshirish va boshqa psixologik texnikalarni o‘rgatish uchun onlayn kurslar, mobil ilovalar va interaktiv mashqlar mavjud. Psixologik resurslar o‘quvchilarga stressni kamaytirish, ruhiy holatni yaxshilash va umumiy farovonlikni oshirishda yordam beradi. Bu esa o‘quvchilarning kasbiy faoliyatda yuqori natijalarga erishishiga imkon yaratadi.[4]

Sport faoliyati o‘quvchilar uchun faqat jismoniy chiniqish vositasi emas, balki muayyan kasbiy kompetensiyalarni amaliyotda mustahkamlovchi samarali platformadir. Sport orqali o‘quvchilarda qat’iyat, irodaviylik, muammoli vaziyatlarda tez va to‘g‘ri qaror qabul qilish, tashabbus ko‘rsatish, o‘z harakatlariga javobgarlikni his qilish, vaqtni

samarali boshqarish, hamda individual va jamoaviy faoliyatda muvozanatni ta’minlash kabi ko‘nikmalar shakllanadi. Ayniqsa, sport musobaqalari jarayonida o‘quvchilar o‘z bilim va ko‘nikmalarini amaliy hayotga tadbiq etish imkoniyatiga ega bo‘ladilar.

Jamoaviy sport turlari orqali o‘quvchilar o‘zaro muloqot qilish, birgalikda maqsad sari harakat qilish, muammolarni muhokama qilish va jamoaviy yechimlarni topish malakalarini o‘zlashtiradilar. Bu holat kasbiy faoliyatda muhim bo‘lgan "soft skills" - yumshoq ko‘nikmalarni shakllantirishda beqiyos ahamiyatga ega. Yakkakurash sport turlari esa o‘z-o‘zini baholash, o‘z ustida ishlash, shaxsiy strategiyalarni ishlab chiqish va ularni real holatlarda sinovdan o‘tkazish imkonini beradi.[5]

Sport jarayonida murabbiylar va o‘quvchilar o‘rtasidagi muloqot, intizom va mas’uliyat tuyg‘usi mustahkamlanadi. Bu esa o‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasidagi pedagogik hamkorlikning kuchayishiga xizmat qiladi. Bundan tashqari, sport faoliyatidagi muvaffaqiyatlar o‘quvchilarda o‘ziga bo‘lgan ishonch, ichki motivatsiya va kasbiy yo‘nalishdagi intilishlarni kuchaytiradi. Sport orqali shakllangan ijobiy shaxsiy sifatlar esa mehnat jarayonida ham o‘z aksini topadi.[6]

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, ta’lim va sport integratsiyasi o‘quvchilarning kasbiy faoliyatini samarali rivojlantirish, ularni mehnat bozorining talablariga mos holda tayyorlashda muhim omil hisoblanadi. Sport mashg‘ulotlari nafaqat sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qiladi, balki shaxsiy va kasbiy kompetensiyalarni shakllantirishga xizmat qiladi. Raqamli texnologiyalar yordamida bu integratsiyani yanada takomillashtirish, interaktivlikni kuchaytirish va individual yondashuvni amalga oshirish imkoniyati mavjud. Kelgusida sport-ta’lim integratsiyasini mustahkamlovchi metodik qo‘llanmalar ishlab chiqish, kasb-hunar kollejlari o‘qituvchilari va sport murabbiylari o‘rtasidagi hamkorlikni kengaytirish zarur. Shuningdek, har bir o‘quvchi uchun shaxsiy rivojlanish dasturini ishlab chiqish va sport orqali kasbiy yo‘nalish berishni tizimli yo‘lga qo‘yish zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Равшанов Б.Х. Подготовка будущих специалистов к профессии с помощью информационно-коммуникационных технологий // Научно-исследовательский журнал “Педагогическое образование”. № 2, Том 6, 2025,

2. Ravshanov B.X. Raqamli texnologiyalar asosida sog‘lom turmush tarzi va kasbiy faoliyat uyg‘unligini ta’minlash. O‘zbekistonda professional ta’lim. Ilmiy, ma’naviy-ma’rifiy jurnal. Toshkent: 2025. 1-son. 92-96 b.

3.Ravshanov B.X. Jismoniy tarbiya ta’lim yo‘nalishi bitiruvchilarini elektron ta’lim bazasidan foydalangan holda kasbiy mahoratini takomillashtirish. “Mug‘allim hem uzliksiz bilimlendirio‘”. Ilmiy metodik jurnal № 6/2. Qaraqalpaqstan. 2023.

4. Ravshanov B.X. Kasbiy ta’limda infokommunikatsion texnologiyalar asosida mutaxassislar tayyorlashning global tendensiyalari // O‘zbekistonda professional ta’lim. Ilmiy, ma’naviy-ma’rifiy jurnal. Toshkent: 2024. 4-son. 70-74 b.

5. Ravshanov B.X. Infokommunikatsion texnologiyalardan foydalangan holda bo‘lajak mutaxassislarni kasbiy tayyorlashning holati va dolzarb muammolari (jismoniy tarbiya yo‘nalishi misolida)// “Pedagogik mahorat”. Ilmiy-nazariy va metodik jurnal № 4 / Buxoro. 2024. – B. 126-130.

6. Ravshanov B.X. Kasbiy ta’limda raqamli texnologiyalar va sog‘lom turmush tarzi asosida o‘quvchilarning kasbiy kompetentsiyasini rivojlantirish. “Pedagogik mahorat”. Ilmiy-nazariy va metodik jurnal № 4 / Buxoro. 2025. – B. 112-118.