РАЗВИТИЕ ИНТЕГРАТИВНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ В ОБЛАСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

З.У.Умарова-доцент Кокандского государственного университета

Аннотация: От современного педагога требуется не только владение предметными и методическими знаниями, но и способность сохранять психоэмоциональную устойчивость и формировать у учащихся здоровое поведение. В данной статье исследуется проблема формирования готовности будущих учителей к профессиональной деятельности и компетенций по организации здорового образа жизни как единой интегративной системы.

Ключевые слова: профессиональная компетентность, интегративная компетентность, физическая активность, психологическая устойчивость, цифровая гигиена, рефлексия.

DEVELOPING THE INTEGRATIVE COMPETENCIES OF FUTURE TEACHERS IN THEIR PROFESSIONAL FIELD

Z.U. Umarova – Associate Professor, Kokand State University

Abstract: This article examines the problem of developing future teachers' readiness for professional activity and their competencies in organizing a healthy lifestyle as a unified integrative system. A modern teacher is expected not only to possess subject-specific and methodological knowledge, but also to be able to manage their own health, use the digital environment rationally, and promote healthy behavior among students.

Keywords: professional competence, integrative competence, health preservation competence, physical activity, psychological resilience, digital hygiene, reflection.

В современной системе образования профессиональная деятельность педагога становится сложной и многогранной. Выполняя свою роль, педагог не только организует учебный процесс, но и непосредственно влияет на социальное, психологическое и физическое развитие учащихся. Поэтому рассмотрение профессиональной компетентности педагога в отрыве от его

способности вести здоровый образ жизни не является достаточно эффективным научным подходом. Сегодня понятие здорового образа жизни не ограничивается лишь физической активностью или правильным питанием. Это включает в себя управление собственным поведением в физической, психологической, социальной и информационной средах, согласование режимов труда и отдыха, контроль уровня стресса, разумное использование цифровых инструментов, а также принятие обоснованных решений, касающихся здоровья. Всемирная организация здравоохранения называет физическую активность важнейшим фактором здоровья и благополучия, рекомендуя взрослым уделять ей не менее 150–300 минут в неделю (в формате аэробных нагрузок умеренной интенсивности). В то же время для поддержания здоровья крайне важно сокращать время, проводимое в сидячем положении [1].

С учетом данных подходов формирование профессиональной компетентности, культуры здоровья, психологической устойчивости и цифровой гигиены в процессе подготовки будущих педагогов — не как разрозненных элементов, а как целостного комплекса компетенций — представляет собой актуальную педагогическую проблему. В современных исследованиях также подчеркивается, что теоретико-методологические основы развития у будущих педагогов компетенций в области здорового образа жизни опираются на компетентностный, валеологический, личностно-ориентированный, деятельностный и цифро-дидактический подходы. Кроме того, исследования, направленные на установление связи между профессиональной компетентностью будущих учителей физической культуры и здоровым образом жизни, обосновали необходимость интеграции физической культуры и практик здорового образа жизни. Однако большинство существующих работ сосредоточено на отдельных аспектах либо здорового образа жизни, либо профессиональной компетентности. Вопрос о концептуализации профессиональной компетентности и здорового образа жизни как единой интегративной компетенции — а также об

определении соответствующих критериев и педагогических условий — пока не получил достаточной систематизации.

В данном исследовании мы предлагаем следующую трактовку интегративной компетентности: способность будущего педагога осознанно управлять собственным физическим, психологическим, социальным и цифровым благополучием в процессе эффективного выполнения профессиональных задач, а также педагогически транслировать этот опыт в деятельность, направленную на формирование здорового образа жизни у обучающихся.

Данное определение объединяет две основные системы:

1. Профессиональная система: педагогические знания → методическая деятельность → коммуникация → решение педагогических задач → рефлексия.

2. Система здорового образа жизни: знания о здоровье → мотивация → физическая активность → психоэмоциональная саморегуляция → здоровое поведение → самоконтроль.

На пересечении этих двух систем формируется интегративная компетентность.

В исследовании теоретически обосновано, что развитие у будущих педагогов интегративной компетентности, объединяющей профессиональную сферу и здоровый образ жизни, является ключевым стратегическим направлением педагогического образования.

Интегративная компетентность представляет собой гармоничное сочетание следующих составляющих:

- профессиональные знания и умения;
- знания в области здоровья;
- мотивация к здоровому образу жизни;
- физическая активность;

• психологическая саморегуляция;

• коммуникативно-социальная компетентность;

• цифровая гигиена;

• рефлексивная деятельность.

На основе проведенного исследования была предложена модель интегративной компетентности, включающая мотивационно-аксиологический, когнитивный, деятельностно-практический, психолого-регулятивный, коммуникативно-социальный и рефлексивный компоненты. К числу ключевых педагогических условий формирования данной компетентности относятся:

- системная интеграция компонентов здорового образа жизни в содержание высшего педагогического образования;
- взаимосвязь теоретических знаний с практикой здорового поведения;
- разработка будущим педагогом индивидуальной стратегии здорового образа жизни;
- развитие навыков управления стрессом и психологической саморегуляции;
- формирование культуры цифровой гигиены и здорового цифрового поведения;
- использование механизмов рефлексивного мониторинга и самооценки;
- развитие компетентности в создании здоровой образовательной среды в процессе педагогической практики.

Таким образом, процесс совершенствования профессиональной компетентности будущего педагога неразрывно связан с его личным здоровьем и здоровым образом жизни. Профессиональную компетентность, культуру здорового образа жизни, психологическую устойчивость и рефлексию можно рассматривать в совокупности как интегративную компетентность современного педагога. В ходе дальнейших эмпирических исследований целесообразно разработать диагностический инструментарий на основе данной модели, организовать экспериментальную апробацию и

провести статистическое сравнение результатов контрольной и экспериментальной групп.

Использованная литература:

1. ***World Health Organization.*** *(2020).* WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. *Geneva: World Health Organization. ISBN 978-92-4-001512-8. ВВсемирная организация здравоохранения+1*

2. ***Factors Associated with Teacher Wellbeing: A Meta-Analysis.*** Educational Psychology Review. *2024. DOI: 10.1007/s10648-024-09886-x. Ddoi.org*

3. ***Gámez-Genovart, M., Oliver-Trobat, M. F., & Rosselló-Ramon, M. R.*** *(2025*). Research on teacher well-being: A systematic review. *Teaching and Teacher Education*, 168, 105264. DOI: 10.1016/j.tate.2025.105264. SScienceDirect.

4. Umarova Zulkhumor, Dekhkanov Bohodir Burkhanovich, and Yakubjonova Feruzakhon Ismailovna. "New technologies for the development of strength qualities Youth." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 8.036 11.11 (2022): 220-224.

5. Umarova, Z. U., and A. A. Umarov. "Scientific and Methodological Fundamentals of Formation of Basic Elements in Wrestlers (Uzbek Kurash)." International Journal on Economics, Finance and Sustainable Development 3.3 (2021): 149-155.

6. Крившенко Л. П., Вайндорф-Сысоева М. Е. Педагогика / Под ред. Л. П. Крившенко. — М.: Проспект, 2004.
7. Аромштам М. С. Как дневник: Рассказы учительницы. (Живой художественно-педагогический взгляд на жизнь младших школьников и педагога).
8. Уокер Т. Финская система обучения: Как учит мир / Пер. с англ. — М.: Альпина Паблишер, 2017. (О роли личности учителя и климате в классе).

9. Максакова В.И. Воспитание как явление противоречивое // Отечественная и зарубежная педагогика. - 2017. - № 1. - С. 26 - 31.