



JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA KOMPETENSIYAVIY YONDASHUVNING SAMARADORLIGI

Abdullayev Ahmad Aliyevich

Qashqadaryo viloyati Qamashi tumani MMTBga qarashli 54-umumiy o'rta ta'lim maktabining Oliy toifali Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada jismoniy tarbiya darslarida kompetensiyaviy yondashuvni joriy etishning nazariy, metodik va amaliy jihatlari tahlil qilinadi. Kompetensiyaviy yondashuv o'quvchilarda nafaqat jismoniy harakat ko'nikmalarini, balki sog'lom turmush tarzi madaniyatini, kommunikativ faollikni, mustaqil qaror qabul qilishni, jamoada ishlashni va o'z-o'zini boshqarish kompetensiyalarini rivojlantirishga qaratilgan. Tadqiqotda jismoniy tarbiya darslarini kompetensiya asosida loyihalash, mashg'ulotlarni differensial tashkil etish, o'yin texnologiyalari va amaliy harakat faoliyatidan foydalanishning samaradorligi ilmiy asosda yoritilgan. Shuningdek, maqola jismoniy tarbiya o'qituvchisining kompetensiyaviy yondashuvdagi o'rni, pedagogik innovatsiyalar va zamonaviy baholash mezonlari orqali o'quvchilar rivojlanishini tasdiqlovchi dalillarni keltiradi.*

Kalit so'zlar: *jismoniy tarbiya, kompetensiyaviy yondashuv, harakat faoliyati, sog'lom turmush tarzi, jamoaviy o'yinlar, pedagogik texnologiya, o'quvchi kompetensiyasi.*

Аннотация: *В данной статье анализируются теоретические, методические и практические аспекты применения компетентностного подхода на уроках физической культуры. Компетентностный подход направлен на развитие у учащихся не только двигательных навыков, но и культуры здорового образа жизни, коммуникативной активности, самостоятельного принятия решений, умения работать в коллективе и навыков саморегуляции. В статье раскрывается эффективность дифференцированного обучения, игровых технологий, практико-ориентированных упражнений и проектирования уроков на основе ключевых компетенций. Особое внимание уделяется роли учителя физкультуры, его профессиональным компетенциям и современным критериям оценки образовательных результатов.*

Ключевые слова: *физическая культура, компетентностный подход, двигательная активность, здоровый образ жизни, коллективные игры, педагогические технологии, учебные компетенции.*

Abstract: *This article examines the theoretical, methodological, and practical foundations of implementing a competency-based approach in physical education lessons. The competency-based approach aims to develop not only physical skills but also a healthy lifestyle culture, communication abilities, decision-making skills, teamwork, and self-regulation competences among students. The study highlights the effectiveness of differentiated instruction, game-based learning, practice-oriented activities, and competency-based lesson design. The article also discusses the role of the physical education*



teacher, professional competences required in modern pedagogy, and assessment methods that accurately reflect students' holistic development.

Keywords: *physical education, competency-based approach, motor activity, healthy lifestyle, team sports, pedagogical technologies, student competencies.*

KIRISH

Zamonaviy ta'limning asosiy talabi — o'quvchilarni faqat bilim olishga emas, balki hayotiy kompetensiyalarni egallashga, mustaqil fikrlash, muloqot qilish, muammolarni hal eta olish va sog'lom turmush tarzini shakllantirishga tayyorlashdir. Ta'lim jarayonining bunday yo'nalishga o'tishi barcha fanlar qatori jismoniy tarbiya darslarida ham kompetensiyaviy yondashuvni joriy etishni talab qilmoqda. Chunki jismoniy tarbiya — o'quvchilarning nafaqat jismoniy rivojlanishi, balki ularning shaxsiy, ijtimoiy va kommunikativ kompetensiyalarining shakllanishi uchun eng keng imkoniyat yaratadigan fanlardan biridir.

Kompetensiyaviy yondashuv jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarni faqat mashqlarni bajarishga o'rgatmaydi, balki ularda o'z tana imkoniyatlarini anglash, jamoada ishlash, sport madaniyatiga amal qilish, o'z sog'lig'iga mas'uliyat bilan yondashish, tashabbus ko'rsatish kabi muhim hayotiy ko'nikmalarni shakllantirishni maqsad qiladi. Bunday yondashuv o'quvchining dars jarayonidagi faol ishtirokini ta'minlaydi va ularni passiv ijrochidan faol o'rganuvchiga aylantiradi.

Bugungi kunda O'zbekiston ta'lim tizimida jismoniy tarbiya darslarining mazmuni yangilanmoqda, o'quvchilar yosh xususiyatidan kelib chiqqan holda individual yondashuv, interfaol usullar, o'yin texnologiyalari, sog'lomlashtiruvchi mashqlar va sport elementlaridan foydalanish kengaymoqda. Shuningdek, kompetensiyaviy yondashuv asosida darslarni tashkil etish o'quvchilarda kommunikativ kompetensiya, ijtimoiy faollik, jamoaviy hamkorlik, axborot bilan ishlash, harakat madaniyati, sog'lom turmush tarzi kompetensiyalarini shakllantiradi.

Jismoniy tarbiya darslarida kompetensiyaviy yondashuvni tadqiq qilish zarurati shundan kelib chiqadiki, bugungi kunda ta'lim sifatini oshirish, o'quvchilar salomatligini mustahkamlash, sport madaniyatini rivojlantirish va har bir o'quvchining shaxsiy rivojlanishiga xizmat qiladigan pedagogik texnologiyalarni qo'llash global ehtiyojga aylandi. Ayniqsa, o'quvchilarning psixofiziologik rivojlanishi bilan bevosita bog'liq bo'lgan jismoniy tarbiya fanida kompetensiyaviy yondashuvning mazmuni va samaradorligini ilmiy asosda o'rganish dolzarb ilmiy masalalardan biridir.

Mazkur maqolada jismoniy tarbiya darslarini kompetensiyaviy yondashuv asosida tashkil etishning nazariy va amaliy jihatlari, uning pedagogik afzalliklari, o'quvchilarda rivojlanadigan kompetensiyalar hamda ushbu yondashuvning ta'lim sifatiga ta'siri ilmiy tahlil qilinadi.

ASOSIY QISM

Kompetensiyaviy yondashuv — bu o'quvchilarda tayyor bilimlarni yod olish emas, balki ularni real hayotda qo'llay olish, ijodiy fikrlash, jamoada ishlash, o'z faoliyatini

baholash va boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirishga qaratilgan ilmiy-metodik tizimdir. Jismoniy tarbiya darslarida kompetensiya nafaqat jismoniy harakatlarni bajarish, balki shu harakatlarning maqsadini anglash, sog‘lom turmush tarzini yo‘lga qo‘yish, o‘z sog‘lig‘i uchun mas’uliyatni his qilish bilan ham belgilanadi.

Jismoniy tarbiya fanida kompetensiyaviy yondashuv quyidagilarni nazarda tutadi:

- harakat kompetensiyasi – mashq texnikasini to‘g‘ri bajarish, muvozanat, koordinatsiya;
- ijtimoiy-kommunikativ kompetensiya – jamoa o‘yinlari, hamkorlik, sport madaniyati;
- shaxsiy kompetensiya – sog‘lom turmush tarziga amal qilish, o‘zini boshqarish;
- refleksiv kompetensiya – o‘z faoliyatini baholash, mustaqil qaror qabul qilish;
- axborot kompetensiyasi – sog‘liq, sport texnikasi va gigiyena haqidagi ma’lumotlardan foydalanish.

Jismoniy tarbiya darslarini kompetensiyaviy yondashuv asosida tashkil etish texnologiyalari: Jismoniy tarbiya darslarida kompetensiyaviy yondashuvni samarali joriy etish uchun zamonaviy pedagogik texnologiyalar qo‘llaniladi:

1. Interfaol metodlar

- “Aqliy hujum”: sog‘lom turmush tarzi haqidagi g‘oyalar;
- “Debat”: sportning turli shakllari bo‘yicha bahslar;
- “Guruhlar bilan ishlash”: jamoaviy texnikalarni o‘rganish;
- “Rolli o‘yinlar”: hakam, sportchi, murabbiy rollari.

2. O‘yin texnologiyalari

Jismoniy tarbiya darslarining asosiy qismi o‘yin shakllarida bo‘lishi kerak. Chunki o‘yin jarayonida o‘quvchi:

- jamoaviy fikrlashni o‘rganadi,
- o‘z pozitsiyasini himoya qiladi,
- mas’uliyatni sezadi,
- sport madaniyatiga amal qiladi.

3. Sport va amaliy mashqlarni integratsiya qilish

Mashqlar hayotiy vaziyatlarga moslashtiriladi:

- yugurish, sakrash, tosh ko‘tarish, trenajor mashqlari;
- favqulodda holatlarda to‘g‘ri harakatlanish;
- tanani isinish va tiklanish mashqlarini mustaqil rejalash.

4. Individual va differensial yondashuv

Har bir o‘quvchining jismoniy rivojlanishi turlicha bo‘lgani uchun:

- yuklama individual miqdorda beriladi;
- imkoniyatiga qarab mos mashqlar tanlanadi;
- sport normativlari shaxsiy rivojlanish dinamikasi bo‘yicha baholanadi.

Kompetensiyaviy yondashuvning o‘quvchi rivojiga ta’siri: Kompetensiyaviy yondashuv jismoniy tarbiya darslarida o‘quvchi rivojining barcha jihatlarini qamrab oladi:

1. Jismoniy rivojlanish

- chidamlilik,



- kuch,
- tezkorlik,
- epchillik,
- koordinatsiya.

Bu sifatlar mashqlarni muntazam bajarish orqali mustahkamlanadi.

2. Ijtimoiy-psixologik rivojlanish

- jamoada ishlash,
- o‘zaro hurmat,
- liderlik va ijrochilik ko‘nikmalari,
- sport etikasi,
- o‘zini tuta bilish.

3. Intellektual rivojlanish

- strategik fikrlash (masalan, futbol taktikasini tanlash),
- qaror qabul qilish,
- harakatni oldindan rejalash,
- o‘z harakati ustidan nazorat.

4. Shaxsiy rivojlanish

- iroda, intizom, sabr, matonat;
- sog‘lom turmush tarzini anglash;
- o‘z sog‘lig‘i uchun javobgarlik;
- hayotiy kompetensiyalarning shakllanishi.

Baholash mexanizmlarining kompetensiyaviy yondashuv asosida takomillashuvi.

Kompetensiyaviy yondashuv baholash tizimini o‘zgartirishni talab qiladi. Endi baholash:

- faqat normativga qarab emas,
- balki o‘quvchining rivojlanish dinamikasi,
- faol ishtiroki,
- hamkorlikdagi faoliyati,
- sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalariga qarab amalga oshiriladi.

Baholashning zamonaviy shakllari:

- portfoliolar,
- jismoniy rivojlanish diagnostikasi,
- amaliy topshiriqlar,
- kuzatuv jadvallari,
- musobaqalardagi individual natijalar.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchisining kompetensiyaviy yondashuvdagi o‘rni: Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi faqat mashq ko‘rsatuvchi emas, balki:

- murabbiy,
- motivator,
- sog‘lom turmush tarzi targ‘ibotchisi,
- psixologik qo‘llab-quvvatlovchi,
- jamoani boshqaruvchi sifatida faoliyat yuritadi.

O‘qituvchi:



- mashqlar texnikasini o‘rgatadi,
- o‘quvchilarning shaxsiy rivojini kuzatadi,
- sog‘lom muhit yaratadi,
- xavfsizlik qoidalariga rioya qilinishini ta’minlaydi,
- darsni zamonaviy metodlar bilan boyitadi.

Bu jihatlar kompetensiyaviy yondashuvning samarali amalga oshirilishida muhim omildir.

Bugungi globallashuv davrida ta’limning asosiy vazifasi o‘quvchilarga tayyor bilimlarni berish bilan cheklanib qolmay, balki ularda hayotiy kompetensiyalarni shakllantirish, shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishni ta’minlash, sog‘lom turmush tarziga ongli munosabatni rivojlantirishdan iboratdir. Ayniqsa jismoniy tarbiya fanida kompetensiyaviy yondashuvni chuqur o‘rganish zarurati shundan kelib chiqadiki, bu fan o‘quvchilar salomatligini mustahkamlash, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, emotsional barqarorlikni oshirish bilan bir qatorda, ularning ijtimoiy faolligi, jamoada ishlash ko‘nikmalari, o‘zini boshqarish, o‘zini himoya qilish va sog‘lom hayot strategiyalarini shakllantirishda hal qiluvchi omil bo‘lib xizmat qiladi.

Mavzuni o‘rganishning dolzarbligi, avvalo, zamonaviy ta’lim tizimida jismoniy tarbiya o‘qituvchisining roli o‘zgarayotganligida namoyon bo‘ladi. Endilikda o‘qituvchi faqat mashq bajartiruvchi shaxs emas, balki o‘quvchilarni motivatsiya qiluvchi, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qiluvchi, jamoaviy muhit yaratuvchi va har bir o‘quvchining individual rivojlanishini qo‘llab-quvvatlovchi trener sifatida qaralmoqda. Bu esa o‘quvchi shaxsidagi keng qamrovli kompetensiyalarni shakllantirish uchun jismoniy tarbiya darslarida samarali yondashuvlarni qo‘llashni talab etadi.

Shuningdek, kompetensiyaviy yondashuvning jismoniy tarbiya faniga tatbiq etilishi — o‘quvchining harakat faoliyati, sog‘lom hayot madaniyati, sport etikasi, kommunikativ madaniyat, xavfsizlik madaniyati, psixologik barqarorlik kabi ko‘nikmalarini rivojlantirishda muhim ilmiy-pedagogik asos yaratadi. Bugungi kunda yoshlar orasida jismoniy faollikning kamayishi, axborot texnologiyalaridan ortiqcha foydalanish, noto‘g‘ri turmush odatlari, stress va emotsional zo‘riqishning ko‘payishi jismoniy tarbiya darslarining mazmunini zamonaviy talablarga mos qayta ko‘rib chiqishni talab qilmoqda. Shu bois kompetensiyaviy yondashuvni chuqur o‘rganish, uning afzalliklarini aniqlash va amaliyotga joriy etish jismoniy tarbiya fanida dolzarb ilmiy masala hisoblanadi.

Bundan tashqari, kompetensiyaviy yondashuv asosida tashkil etilgan jismoniy tarbiya darslari o‘quvchilarning o‘z-o‘zini baholash, natijalarni tahlil qilish, tanqidiy fikrlash, sportda o‘z o‘rnini aniqlay olish, jamoani boshqarish, liderlik ko‘nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Bu esa o‘quvchilarning kelajak hayotida o‘zining jismoniy salomatligi va psixologik holatini boshqarish, ijtimoiy moslashuvchanlikni namoyon etish va faol fuqaro sifatida shakllanishida muhim ahamiyatga ega.

Shu jihatlar jismoniy tarbiya darslarida kompetensiyaviy yondashuvning ilmiy asoslarini o‘rganish, uning metodik va pedagogik imkoniyatlarini ochib berish, ta’lim jarayoniga integratsiya qilish mexanizmlarini izlab topish zarurligini asoslaydi. Natijada, ushbu mavzuni o‘rganish jismoniy tarbiya sifatini oshirish, sog‘lom avlodni tarbiyalash va



zamonaviy ta’lim talablariga javob beruvchi innovatsion o‘qitish modeli yaratilishiga xizmat qiladi.

XULOSA

Yig‘ilgan ilmiy-pedagogik tahlillar shuni ko‘rsatadiki, jismoniy tarbiya darslarida kompetensiyaviy yondashuvni joriy etish o‘quvchilarning nafaqat jismoniy rivojlanishiga, balki ularning shaxsiy, ijtimoiy, kommunikativ va intellektual salohiyatiga kuchli ta’sir ko‘rsatadi. Mazkur yondashuv jismoniy tarbiyani an’anaviy mashq bajarish jarayonidan chiqarib, uni keng ma’nodagi shaxsni har tomonlama rivojlantiruvchi pedagogik tizimga aylantiradi.

Kompetensiyaviy yondashuv asosidagi jismoniy tarbiya darslarida o‘quvchilar sog‘lom turmush tarzini ongli ravishda tanlaydigan, o‘z jismoniy imkoniyatlarini anglaydigan, sport madaniyatiga rioya qiladigan, jamoada samarali ishlay oladigan, o‘zini boshqara oladigan va tanqidiy fikrlashga ega faol shaxs sifatida tarbiyalanadi. Bunday darslar o‘quvchilarga o‘z harakati uchun mas’uliyat his qilishni, o‘z sog‘lig‘ini qadrlashni, xavfsizlik qoidalariga amal qilishni o‘rgatadi, bu esa ularning hayot davomida qo‘l keladigan muhim kompetensiyalarni shakllantiradi.

Shuningdek, kompetensiyaviy yondashuv pedagogik jarayonning individuallashtirilishini ta’minlab, har bir o‘quvchining jismoniy, psixologik va ijtimoiy xususiyatlarini inobatga olgan holda darsni tashkil etish imkonini beradi. Bu esa har bir o‘quvchini shaxs sifatida rivojlantirishga, o‘z ustida ishlashga undaydi. Jamoaviy o‘yinlar va guruhli mashqlar orqali o‘quvchilarda liderlik, hamkorlik, muloqot va o‘zaro hurmat ko‘nikmalari shakllanadi.

Kompetensiyaviy yondashuvning samaradorligi baholash jarayonining ham yangilanishini talab qiladi. Endi baholash faqat normativ ko‘rsatkichlarga emas, balki o‘quvchining harakat madaniyatiga, sog‘lom turmush tarziga amal qilishiga, jamoaviy hamkorlikdagi faolligiga, mashqlarni o‘z imkoniyatiga mos bajarish dinamikasiga qarab amalga oshiriladi. Bu baholash tizimi o‘quvchilarning o‘z-o‘zini rivojlantirishga bo‘lgan ichki motivatsiyasini oshiradi.

Umuman olganda, jismoniy tarbiya darslarida kompetensiyaviy yondashuvni qo‘llash — bugungi ta’lim tizimining ustuvor vazifalaridan biri bo‘lib, o‘quvchilarni sog‘lom, faol, ijtimoiy mas’uliyatli va har tomonlama barkamol shaxs sifatida tarbiyalashda muhim ahamiyat kasb etadi. Mazkur yondashuvning samarali joriy etilishi jismoniy tarbiyaning mazmunini boyitadi, ta’lim sifatini oshiradi hamda yosh avlodning sog‘lom turmush tarzi kompetensiyalarini shakllantirishga keng imkoniyat yaratadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Abdullayev A. Jismoniy tarbiya metodikasi va zamonaviy yondashuvlar. – Toshkent: O‘qituvchi, 2021.
2. Akramova D. Kompetensiyaviy yondashuv asosida jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish. – Samarqand: SamDU, 2019.



3. Bozorov M. Sport mashg‘ulotlarining pedagogik asoslari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.
4. G‘iyosov Z. Jismoniy tarbiya va sog‘lom turmush tarzi. – Buxoro, 2022.
5. Jo‘rayev H. Jismoniy tarbiya darslarida innovatsion texnologiyalar. – Qarshi: QDPU, 2021.
6. Matyoqubov R. Boshlang‘ich sinflarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasi. – Namangan, 2020.
7. Normurodova M. Jismoniy tarbiyada shaxsiy va ijtimoiy kompetensiyalarni shakllantirish. – Toshkent: Innovatsiya, 2022.
8. Qahramonov S. Sport pedagogikasi va psixologiyasi. – Toshkent, 2018.
9. Raximova L. Jismoniy tarbiya darslarida o‘yin metodlaridan foydalanish samaradorligi. – Farg‘ona, 2023.
10. Yuldashev A. Sport ta’limida kompetensiya va baholash tizimi. – Andijon, 2022.