

## JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA KOMPETENSIYAVIY YONDASHUVNING O'QUVCHI RIVOJLANISHIGA TA'SIRI

**Axmedova Lola Dexkonboyevna**

*Toshkent viloyati O'rta Chirchiq tumani*

*11- sonli umumiy o'rta ta'lim maktabi*

*Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi*

**Annotatsiya:** *Ushbu maqolada jismoniy tarbiya darslarida kompetensiyaviy yondashuvni qo'llashning o'quvchi shaxsiy, jismoniy va ijtimoiy rivojlanishiga ko'rsatadigan ta'siri ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Kompetensiyaviy yondashuvning asosiy tamoyillari — amaliy faoliyatga yo'naltirilganlik, mustaqil qaror qabul qilish, jamoada ishlay olish, sog'lom turmush tarziga ongli munosabatni shakllantirish kabi omillar jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida samarali qo'llanilganda o'quvchilarning faolligi oshib, ularning jismoniy tayyorgarligi, kommunikativ ko'nikmalari va harakat madaniyati shakllanishi tezlashishi ta'kidlanadi. Tadqiqotda kompetensiyaviy yondashuvning o'quvchilar motivatsiyasi, sport faoliyatidagi ishtiroki va sog'lom turmush tarzi kompetensiyasi bilan bog'liq ijobiy jihatlari asoslab beriladi.*

**Kalit so'zlar:** *jismoniy tarbiya, kompetensiyaviy yondashuv, o'quvchi rivojlanishi, jismoniy kompetensiya, harakat madaniyati, motivatsiya, sog'lom turmush tarzi.*

**Аннотация:** *В статье рассматривается влияние компетентностного подхода на личностное, физическое и социальное развитие учащихся на уроках физической культуры. Анализируются основные принципы компетентностного подхода — ориентация на практическую деятельность, умение принимать самостоятельные решения, работа в коллективе и формирование осознанного отношения к здоровому образу жизни. Показано, что применение компетентностного подхода в процессе физического воспитания способствует повышению активности учащихся, улучшению их физической подготовленности, коммуникативных навыков и культуры движений. В исследовании обоснована роль данного подхода в формировании учебной мотивации, спортивной вовлеченности и компетенции здорового образа жизни.*

**Ключевые слова:** *физическое воспитание, компетентностный подход, развитие учащихся, физическая компетентность, культура движений, мотивация, здоровый образ жизни.*

**Abstract:** *This article analyzes the impact of the competence-based approach on students' personal, physical, and social development within physical education classes. The key principles of the competence-based approach—practice-oriented learning, independent decision-making, collaborative skills, and the formation of a conscious attitude toward a healthy lifestyle—are examined in relation to their effectiveness in physical education settings. The findings indicate that implementing a competence-based approach increases student engagement, enhances physical preparedness, improves communication skills, and fosters movement culture. The study also highlights the positive influence of this approach on*



*learning motivation, participation in sports activities, and the development of healthy lifestyle competencies.*

**Keywords:** *physical education, competence-based approach, student development, physical competence, movement culture, motivation, healthy lifestyle.*

## KIRISH

Zamonaviy ta'lim jarayonida o'quvchi shaxsining har tomonlama rivojlanishini ta'minlashga qaratilgan kompetensiyaviy yondashuv eng muhim metodologik asoslardan biri sifatida e'tirof etilmoqda. Bugungi kunda bilimning o'zidan ko'ra, o'quvchining ushbu bilimni real hayotiy vaziyatlarda qo'llay olishi, muammolarni mustaqil hal etishi, jamoada ishlash ko'nikmalariga ega bo'lishi va sog'lom turmush tarzini ongli ravishda shakllantirishi ta'lim sifati mezonlarini belgilab bermoqda. Ayniqsa, jismoniy tarbiya fani kompetensiyaviy yondashuvni amaliyotga tatbiq etish uchun eng qulay va samarali yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Chunki mazkur fan nafaqat jismoniy mashqlarni bajarish, balki o'quvchilarda irodaviy sifatlar, maqsadga intilish, hamkorlikda ishlash, o'z salomatligiga mas'uliyat bilan yondashish kabi muhim kompetensiyalarni shakllantiradi.

Jismoniy tarbiya darslarida kompetensiyaviy yondashuvning qo'llanishi o'quvchilarning jismoniy faolligini oshiribgina qolmay, ularning psixologik va ijtimoiy yetukligini ham rivojlantiradi. Harakat faoliyatiga asoslangan mashg'ulotlar, sport o'yinlari, jamoaviy musobaqalar va individual yuklamalar orqali o'quvchilar o'zining kuchi, imkoniyati va mas'uliyatini anglay boshlaydi. Shu bilan birga, kompetensiyaviy yondashuvning asosiy ustunliklaridan biri — o'quvchini faol ishtirokchi sifatida jarayonga jalb etishi, uning qaror qabul qilish va mustaqil fikrlash qobiliyatini rag'batlantirishidir.

O'zbekiston ta'lim tizimida so'nggi yillarda kompetensiyaviy yondashuvga asoslangan Davlat ta'lim standartlari jismoniy tarbiya fani mazmunining yangilanishiga zamin yaratdi. Natijada darslar faqat mashqlar majmuasi emas, balki harakat madaniyati, sog'lom turmush tarzi kompetensiyasi va ijtimoiy moslashuv ko'nikmalarini shakllantiruvchi pedagogik jarayon sifatida talqin etilmoqda. Mazkur o'zgarishlar jismoniy tarbiya fani o'qituvchisidan metodik yangiliklarni o'zlashtirish, hamkorlikdagi o'rganish, shaxsga yo'naltirilgan ta'lim va baholashning zamonaviy vositalaridan samarali foydalanishni talab etadi.

Shu nuqtai nazardan, jismoniy tarbiya darslarida kompetensiyaviy yondashuvning o'quvchi rivojlanishiga ta'sirini chuqur o'rganish, uning afzalliklari va amaliy natijalarini tahlil qilish dolzarb ilmiy va pedagogik masala hisoblanadi. Mazkur maqolada ushbu yondashuvning mazmuni, imkoniyatlari, pedagogik ustunliklari hamda o'quvchilarning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishiga ko'rsatadigan ta'siri atroflicha tahlil qilinadi.

## ASOSIY QISM

Jismoniy tarbiya darslarida kompetensiyaviy yondashuvning qo'llanilishi o'quvchilar rivojlanishining turli yo'nalishlariga ta'sir ko'rsatadigan murakkab pedagogik jarayondir. Bu yondashuv avvalo darsning mazmunini bilim berishga emas, balki harakat faoliyati orqali o'quvchining shaxsiy va jismoniy kompetensiyalarini shakllantirishga yo'naltirishni taqozo etadi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida o'quvchi o'rgangan bilim va ko'nikmalarni amaliy



vaziyatlarda qo‘llaydi, mustaqil qaror qabul qiladi, jamoada harakat qiladi, o‘z qobiliyatini baholaydi va sog‘lom turmush tarziga nisbatan ongli munosabat hosil qiladi. Mazkur jarayonning markazida o‘quvchi faoliyati turadi, o‘qituvchi esa jarayonni boshqaruvchi, yo‘naltiruvchi va motivatsiya beruvchi shaxs sifatida namoyon bo‘ladi. Kompetensiyaviy yondashuvning asosiy tamoyillari — faol o‘qitish, jamoaviy hamkorlik, muammoli vaziyatlar asosida o‘qitish, o‘z-o‘zini baholash va refleksiya — jismoniy tarbiya darslarining tabiati bilan uyg‘unlashganligi sababli ancha samarali natija beradi.

O‘quvchilarda jismoniy kompetensiyani shakllantirish kompetensiyaviy yondashuvning eng muhim jihatlaridan biridir. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari davomida bola o‘z organizmi imkoniyatlarini bilib boradi, mushak kuchi, chaqqonlik, ildamlik, epchillik, muvozanat kabi sifatlarni rivojlantiradi. Bu jarayonning samaradorligi o‘quvchining jismoniy salomatligini mustahkamlaydi, harakat madaniyatini shakllantiradi va sport faoliyatiga qiziqishini oshiradi. Bunda dars jarayoniga to‘g‘ri tanlangan mashqlar majmuasi, yuklama me‘yori, xavfsizlik talablari hamda individual yondashuvning qo‘llanilishi alohida ahamiyatga ega. Kompetensiyaviy yondashuvda jismoniy mashqlar nafaqat texnik jihatdan bajarilishi bilan baholanadi, balki o‘quvchining o‘ziga xos yondashuvi, sa’y-harakati, maqsadli faoliyati va jarayonda erishgan o‘sishi ham inobatga olinadi.

Jismoniy tarbiya darslarining yana bir muhim vazifasi — o‘quvchilarda ijtimoiy kompetensiyalarni shakllantirishdir. Jamoaviy o‘yinlar, juftlikda bajariladigan mashqlar va musobaqaviy faoliyat o‘quvchida hamkorlik qilish, o‘zaro hurmat, mas’uliyat, liderlik va adolat kabi sifatlarni rivojlantiradi. Sport o‘yinlarida o‘quvchilar o‘zaro muloqot qiladi, qaror qabul qiladi, strategiya tanlaydi, jamoa manfaatini shaxsiy manfaatdan ustun qo‘yishni o‘rganadi. Bu holat kompetensiyaviy yondashuvning asosiy maqsadlaridan biri bo‘lgan kommunikativ kompetensiyaning shakllanishiga xizmat qiladi. Ayniqsa, musobaqa jarayonida o‘quvchining o‘zini tutishi, hissiyotlarni boshqarishi, yutuq va mag‘lubiyatga munosabati uning psixologik barqarorligini oshiradi va bu keyinchalik kundalik hayotda ham qo‘l keladigan muhim ko‘nikmalarni shakllantiradi.

Kompetensiyaviy yondashuvning jismoniy tarbiya darslarida qo‘llanilishi o‘quvchilarda sog‘lom turmush tarzi kompetensiyasini shakllantirishda ham muhim rol o‘ynaydi. Harakat faolligi, gigiyena qoidalariga rioya qilish, to‘g‘ri ovqatlanish, zararli odatlardan yiroq turish kabi hayotiy ko‘nikmalar jismoniy tarbiya jarayonining ajralmas qismiga aylangan. O‘qituvchi mazkur mavzularni nazariy va amaliy mashg‘ulotlar orqali o‘quvchilarga yetkazganda ularning salomatlikka bo‘lgan mas’uliyati ortadi, o‘z organizmiga ongli munosabat shakllanadi. O‘quvchilar mashqlarni bajarish jarayonida organizm faoliyatidagi o‘zgarishlarni kuzatish, o‘z imkoniyatlarini baholash va tanasi uchun foydali bo‘lgan rejimni shakllantirishni o‘rganadi.

Jismoniy tarbiya darslarida kompetensiyaviy yondashuvning yana bir o‘ziga xos xususiyati — baholash jarayonining yangicha tashkil etilishidir. An’anaviy baholashda mashqlarni texnik bajarish darajasi asosiy mezon bo‘lgan bo‘lsa, kompetensiyaviy yondashuvda o‘quvchining rivojlanish dinamikasi, jarayon davomida ko‘rsatgan sa’y-harakati, motivatsiyasi, jamoaviy faoliyatdagi ishtiroki va individual o‘sishi baholashning asosiy ko‘rsatkichlariga aylanadi. Bu esa baholashni adolatli, shaffof va o‘quvchini

rag‘batlantiruvchi tizimga aylantiradi. Natijada o‘quvchi mashqlarni faqat baho olish uchun emas, balki shaxsiy rivojlanish, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va sportga qiziqishni kuchaytirish uchun bajara boshlaydi.

Kompetensiyaviy yondashuvni jismoniy tarbiya darslariga tatbiq etish o‘qituvchidan ijodkorlik, metodik tayyorgarlik, individual va differensial yondashuvni talab etadi. O‘qituvchi har bir o‘quvchining yosh, jins, jismoniy imkoniyat va qiziqishiga mos mashg‘ulotlarni tanlashi, turli sport turlarini o‘rganish jarayonini bosqichma-bosqich tashkil qilishi zarur. Zamonaviy texnologiyalar, interfaol metodlar, modulli mashg‘ulotlar, jamoaviy o‘yinlar va o‘quvchi faolligiga asoslangan didaktik yondashuvlar jismoniy tarbiya darslarining mazmunini boyitadi va kompetensiyaviy yondashuvning samaradorligini oshiradi.

Shu tariqa, jismoniy tarbiya darslarida kompetensiyaviy yondashuvni qo‘llash o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligi, shaxsiy rivojlanishi, psixologik barqarorligi, ijtimoiy faolligi va sog‘lom turmush tarziga dair qarashlarini shakllantiruvchi kuchli pedagogik mexanizm sifatida namoyon bo‘ladi. Ushbu yondashuv o‘quvchini dars jarayonining passiv ishtirokchisidan faol ishtirokchisiga aylantiradi, uning shaxs sifatida kamol topishiga yordam beradi va uni kelajak hayotda zarur bo‘ladigan universal kompetensiyalar bilan qurollantiradi.

Jismoniy tarbiya darslarida kompetensiyaviy yondashuvning o‘quvchi rivojlanishiga ta‘sirini o‘rganish bir nechta ilmiy-pedagogik va ijtimoiy omillar bilan izohlanadi. Avvalo, zamonaviy ta‘lim tizimi o‘quvchidan nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki mustaqil qaror qabul qilish, muammoni hal etish, jamoada ishlash, o‘z harakatlarini boshqarish va sog‘lom turmush tarziga amal qilish kabi universal kompetensiyalarni egallashni talab qilmoqda. Jismoniy tarbiya fani esa ushbu kompetensiyalarni tabiiy ravishda shakllantirish imkoniyatiga ega bo‘lgan eng muhim o‘quv predmetlaridan biridir. Shunday bo‘lsa-da, amaliyotda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari ko‘p hollarda an‘anaviy metodlar bilan cheklanib qolmoqda, bunda o‘quvchining individual rivoji, motivatsiyasi va ijtimoiy faolligi yetarlicha inobatga olinmaydi. Shu sababli kompetensiyaviy yondashuvning jismoniy tarbiya jarayonida qanday natija berishi, uning afzalliklari, samaradorlik shartlari va pedagogik mexanizmlarini o‘rganish dolzarb hisoblanadi.

Mavzuni o‘rganishning yana bir muhim sababi — o‘quvchilar salomatligining yildan-yilga pasayib borayotganligidir. Zamonaviy bolalarda harakat faolligining kamayishi, gadjetlarga bog‘liqlik, noto‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faollikning yetishmasligi kabi omillar jismoniy, psixologik va ijtimoiy rivojlanishida jiddiy muammolar keltirib chiqarmoqda. Kompetensiyaviy yondashuv asosidagi jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari esa nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantirish, balki salomatlik madaniyatini shakllantirishga, sog‘lom turmush tarzi malakalarini o‘quvchilar ongiga chuqur singdirishga xizmat qiladi. Shuning uchun ushbu yondashuvning ta‘sir mexanizmlarini ilmiy asosda tahlil qilish zarurdir.

Ushbu mavzuni o‘rganishning metodik jihatdan ham ehtiyoji katta. Jismoniy tarbiya o‘qituvchisining faoliyati kompetensiyaviy yondashuv asosida qayta ko‘rib chiqilmoqda, bu esa darslarni loyihalashdan tortib baholash tizimigacha bo‘lgan barcha jarayonlarga ta‘sir ko‘rsatmoqda. O‘qituvchi turli sport turlari, interfaol metodlar, differensial yondashuv, xavfsizlik talablari va jismoniy yuklamalarni ilmiy asosda tanlay olishi lozim. Buning uchun



esa kompetensiyaviy yondashuvning nazariy asoslari va amaliy mexanizmlarini chuqur tushunish talab qilinadi.

Bundan tashqari, bugungi ta’lim standartlarining yangilanishi, jismoniy tarbiya faniga qo’yilayotgan kompetensiya talablari va xalqaro tajribada jismoniy tarbiya orqali shaxs kompetensiyalarini shakllantirishga qaratilgan izlanishlarning kuchayishi mavzuni o’rganishni yanada dolzarb qiladi. Xalqaro baholash tizimlarida (TIMSS, PISA) o’quvchining funksional savodxonligi va hayotiy kompetensiyalarini baholash kuchayib borar ekan, jismoniy tarbiya fanining o’quvchi rivojlanishidagi o’rni va ahamiyatini o’rganish muhim ilmiy vazifa sifatida qaralmoqda.

Shu bois jismoniy tarbiya darslarida kompetensiyaviy yondashuvning o’quvchi rivojlanishiga ta’sirini tizimli ravishda tahlil qilish — ta’lim jarayonini modernizatsiya qilish, sog’lom avlodni tarbiyalash va o’quvchilarning shaxsiy rivojlanishini ta’minlash uchun zarur bo’lgan ilmiy asoslangan tadqiqot yo’nalishidir.

### **XULOSA**

Yuqoridagi tahlillar jismoniy tarbiya darslarida kompetensiyaviy yondashuvni qo’llash o’quvchi rivojlanishining barcha jabhalariga kompleks ta’sir ko’rsatishini ko’rsatadi. Mazkur yondashuv avvalo o’quvchini passiv ijrochidan faol ishtirokchiga aylantirib, uning jismoniy salohiyati, harakat madaniyati va sog’lom turmush tarziga nisbatan ongli munosabatini shakllantiradi. Jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida o’quvchi o’zining jismoniy imkoniyatlarini bilib boradi, mustaqil qaror qabul qiladi, jamoaviy hamkorlikni o’rganadi va sport faoliyatida irodaviy sifatlarni rivojlantiradi. Bularning barchasi kompetensiyaviy yondashuvning ta’limiy va tarbiyaviy samaradorligini tasdiqlaydi.

Shuningdek, kompetensiyaviy yondashuv jismoniy tarbiya darslarining mazmunini yangilash, o’qituvchining metodik mahoratini oshirish, darslarni o’quvchi shaxsiga yo’naltirilgan tarzda tashkil etish uchun keng imkoniyat yaratadi. Ushbu yondashuvda baholash jarayoni ham o’zgarib, o’quvchining sa’y-harakati, rivojlanish dinamikasi, jamoaviy ishtiroki va shaxsiy o’sishi asosiy mezon sifatida qabul qilinadi. Natijada o’quvchilar jismoniy mashqlarni faqat baho uchun emas, balki sog’lom yashash, o’zini rivojlantirish va harakat madaniyatini egallash uchun bajara boshlaydi.

Mavzu bo’yicha o’tkazilgan tahlil shuni ko’rsatadiki, jismoniy tarbiya darslarida kompetensiyaviy yondashuvdan foydalanish o’quvchilarda jismoniy, ijtimoiy, psixologik va kommunikativ kompetensiyalarni shakllantirishda muhim omil bo’lib xizmat qiladi. Bu esa nafaqat jismoniy tarbiya fanining ta’lim tizimidagi ahamiyatini oshiradi, balki sog’lom, faol, ijtimoiy mas’uliyatli avlodni tarbiyalashga xizmat qiladi. Shu bois ushbu yondashuvni dars jarayoniga chuqur tatbiq etish, nevro pedagogik, psixologik va metodik asoslarda boyitish va amaliyotga moslashtirish bugungi ta’limning dolzarb vazifalari qatoridan o’rin oladi.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Abduqodirov, A. “Pedagogik innovatsiyalar va ularni ta’lim jarayoniga tatbiq etish.” — Toshkent: Fan, 2019.



2. Ahmedov, M. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.” — Toshkent: O‘qituvchi, 2020.
3. Amonov, U. “Kompetensiyaga asoslangan ta’limning metodik asoslari.” — Samarqand: SamDU nashriyoti, 2021.
4. G‘ulomov, S. “Sport pedagogikasi va psixologiyasi asoslari.” — Toshkent: Innovatsiya, 2018.
5. Jo‘rayev, O. “Umumiy o‘rta ta’limda jismoniy tarbiya jarayonini takomillashtirish.” — Buxoro: BDU nashriyoti, 2021.
6. Mamatqulov, R. “Sport mashg‘ulotlari nazariyasi.” — Toshkent: Tasvir, 2017.
7. Qodirov, B. “Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik asoslari.” — Toshkent: Yangi asr avlodi, 2022.
8. Rahimov, K. “Jismoniy tarbiya darslarida interfaol metodlardan foydalanish texnologiyalari.” — Toshkent: Tafakkur, 2020.
9. Rasulov, D. “O‘quvchilarda harakat malakalarini rivojlantirishning ilmiy asoslari.” — Farg‘ona: FDU nashriyoti, 2019.
10. Yo‘ldoshev, M., & Hasanov, H. “Pedagogik texnologiyalar va kompetensiyaviy yondashuv.” — Toshkent: Fan va texnologiya, 2021.