

KOMPETENSIYAVIY YONDASHUV ASOSIDA JISMONIY TARBIYA TA'LIMINI TAKOMILLASHTIRISHNING ZAMONAVIY PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARI

Yuldoshev Azizbek O'ktam o'g'li

Annotatsiya. Mazkur maqolada kompetensiyaviy yondashuv asosida jismoniy tarbiya ta'limini takomillashtirishning nazariy-metodologik asoslari, zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish imkoniyatlari hamda ta'lim jarayonida o'quvchilarning jismoniy, kommunikativ va ijtimoiy kompetensiyalarini rivojlantirish masalalari yoritilgan. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida interfaol ta'lim metodlari, muammoli vaziyatlarga asoslangan o'qitish, individual ta'lim trayektoriyalari, raqamli texnologiyalar va natijaga yo'naltirilgan baholash mexanizmlarining ahamiyati tahlil qilingan. Shuningdek, kompetensiyaviy yondashuvni amaliyotga tatbiq etishning pedagogik modeli hamda ta'lim samaradorligini oshirishga qaratilgan metodik tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: kompetensiyaviy yondashuv, jismoniy tarbiya, pedagogik texnologiyalar, kasbiy kompetensiya, harakat faolligi, interfaol metodlar, raqamli ta'lim, jismoniy rivojlanish, ta'lim samaradorligi, baholash mezonlari.

KIRISH

Zamonaviy ta'lim tizimida ta'lim oluvchilarning nafaqat nazariy bilimlarini shakllantirish, balki egallangan bilimlarni amaliy faoliyatda qo'llash, mustaqil qaror qabul qilish, muammoli vaziyatlarni hal etish va ijtimoiy muhitga moslashish qobiliyatlarini rivojlantirish ustuvor vazifalardan biri hisoblanadi. Ushbu talablar ta'lim jarayoniga kompetensiyaviy yondashuvni keng joriy etish zaruratini yuzaga keltirmoqda.

Jismoniy tarbiya ta'limi mazkur jarayonda alohida ahamiyatga ega. Chunki ushbu fan o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish bilan bir qatorda, ularda

sog‘lom turmush tarziga rioya qilish, jamoada ishlash, o‘z faoliyatini nazorat qilish, intizom, mas’uliyat va o‘zini o‘zi rivojlantirish kabi muhim sifatlarni shakllantiradi. Shu sababli jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini faqat jismoniy mashqlarni bajarish yoki sport me’yorlarini o‘zlashtirish bilan cheklash yetarli emas. Ta’lim jarayoni o‘quvchining egallagan bilim va ko‘nikmalarini real hayotiy vaziyatlarda qo‘llay olishiga yo‘naltirilishi lozim.

An’anaviy jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida ko‘pincha mashqlarni o‘qituvchi ko‘rsatmasi asosida bajarish, belgilangan me’yorlarni o‘zlashtirish va natijalarni qayd etishga ustuvorlik beriladi. Bunday yondashuv muayyan natijalarga erishish imkonini bersa-da, o‘quvchilarning individual imkoniyatlarini hisobga olish, mustaqil fikrlashini rivojlantirish va o‘z jismoniy rivojlanishini ongli boshqarishga o‘rgatish imkoniyatlarini cheklashi mumkin.

Shu nuqtayi nazardan, jismoniy tarbiya ta’limini kompetensiyaviy yondashuv asosida tashkil etish, zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qo‘llash hamda o‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasidagi pedagogik hamkorlikni takomillashtirish dolzarb ilmiy-pedagogik masala hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi va vazifalari

Tadqiqotning maqsadi kompetensiyaviy yondashuv asosida jismoniy tarbiya ta’limini takomillashtirishga xizmat qiluvchi zamonaviy pedagogik texnologiyalarni nazariy jihatdan asoslash hamda ularni ta’lim amaliyotida qo‘llash bo‘yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Ushbu maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi:

kompetensiyaviy yondashuvning pedagogik mohiyatini ochib berish;

jismoniy tarbiya ta’limida shakllantirilishi lozim bo‘lgan asosiy kompetensiyalarni aniqlashtirish;

zamonaviy pedagogik texnologiyalarning ta’lim jarayonidagi didaktik imkoniyatlarini tahlil qilish;

o‘quvchilarning individual jismoniy imkoniyatlarini hisobga oluvchi ta’lim mexanizmlarini asoslash;

kompetensiyalarni baholash mezonlari va ko‘rsatkichlarini taklif etish.

Tadqiqot materiallari va metodlari

Maqolani tayyorlashda kompetensiyaviy yondashuv, faoliyatga yo‘naltirilgan ta’lim va jismoniy tarbiya metodikasiga oid ilmiy-nazariy qarashlar asos qilib olindi. Tadqiqotning metodologik asosini tizimli yondashuv, kompetensiyaviy yondashuv, shaxsga yo‘naltirilgan ta’lim va faoliyatga asoslangan o‘qitish tamoyillari tashkil etadi.

Tadqiqot metodlari sifatida ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik hodisalarni tizimlashtirish, qiyosiy tahlil, umumlashtirish, pedagogik modellashtirish va nazariy xulosalar chiqarish usullaridan foydalanish nazarda tutildi.

Taklif etilayotgan pedagogik model jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining maqsadi, mazmuni, metodlari, vositalari va baholash mexanizmlarini o‘zaro bog‘liq tizim sifatida ko‘rib chiqishga asoslanadi. Maqola nazariy-metodik xususiyatga ega bo‘lib, unda keltirilgan model va tavsiyalar empirik tajriba natijalari sifatida emas, balki amaliyotda sinovdan o‘tkazilishi mumkin bo‘lgan ilmiy-metodik takliflar sifatida qaraladi.

Natijalar va muhokama

Kompetensiyaviy yondashuvning jismoniy tarbiya ta’limidagi mohiyati

Kompetensiyaviy yondashuv ta’lim oluvchining muayyan faoliyatni samarali amalga oshirishi uchun zarur bo‘lgan bilim, ko‘nikma, malaka, tajriba va shaxsiy sifatlarni o‘zaro uyg‘un holda rivojlantirishga yo‘naltirilgan pedagogik yondashuvdir. Mazkur yondashuvda ta’lim samaradorligi faqat o‘zlashtirilgan nazariy ma’lumotlar yoki bajarilgan mashqlar soni bilan emas, balki o‘quvchining egallangan bilimlarni amaliy vaziyatlarda qo‘llay olish darajasi bilan ham belgilanadi.

Jismoniy tarbiya ta’limida kompetensiyaviy yondashuv o‘quvchining o‘z jismoniy imkoniyatlarini anglashiga, mashqlarni to‘g‘ri bajarishiga, jismoniy

yuklamani nazorat qilishiga, xavfsizlik qoidalariga rioya etishiga va sog‘lom turmush tarzini mustaqil tashkil qilishiga yordam beradi.

Ushbu yondashuv doirasida quyidagi kompetensiyalarni rivojlantirish maqsadga muvofiq:

Jismoniy-harakat kompetensiyasi. Harakatlarni to‘g‘ri bajarish, muvozanatni saqlash, koordinatsiyani rivojlantirish, tezkorlik, kuch, chidamlilik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni takomillashtirishni qamrab oladi.

Sog‘lom turmush tarziga oid kompetensiya. Jismoniy faollikning inson salomatligidagi ahamiyatini tushunish, kun tartibini rejalashtirish, faol dam olishni tashkil etish va jismoniy mashqlarni muntazam bajarish odatlarini shakllantirishga qaratiladi.

O‘zini o‘zi boshqarish kompetensiyasi. O‘quvchining jismoniy rivojlanishiga oid maqsadlarni belgilashi, mashg‘ulot natijalarini kuzatishi, o‘z imkoniyatlarini baholashi va keyingi faoliyatini rejalashtirishini nazarda tutadi.

Kommunikativ va ijtimoiy kompetensiya. Jamoaviy sport o‘yinlarida hamkorlik qilish, o‘zaro muloqotga kirishish, qoidalarga rioya qilish, raqibga hurmat bilan munosabatda bo‘lish va umumiy maqsadga erishish uchun birgalikda harakat qilishni ifodalaydi.

Kognitiv kompetensiya. Jismoniy mashqlarning bajarilish texnikasini tushunish, harakat faoliyatidagi xatolarni aniqlash, mashqlarning maqsadini izohlash va muayyan vaziyat uchun mos harakat strategiyasini tanlash bilan bog‘liq.

Mazkur kompetensiyalar o‘zaro bog‘liq bo‘lib, ularni rivojlantirish jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining mazmuni va tashkil etish usullarini kompleks ravishda takomillashtirishni talab qiladi.

Jismoniy tarbiya ta’limini takomillashtirishda zamonaviy pedagogik texnologiyalarning o‘rni

Kompetensiyaviy yondashuvni amaliyotga joriy etish o‘qituvchidan mashg‘ulotlarni o‘quvchilarning faol ishtirokiga asoslangan holda tashkil etishni talab qiladi. Bunda zamonaviy pedagogik texnologiyalar o‘quvchilarning individual va jamoaviy faoliyatini faollashtirish, mustaqil qaror qabul qilishini rag‘batlantirish hamda o‘zlashtirish natijalarini kuzatish imkonini beradi.

1. Muammoli ta’lim texnologiyasi. Mazkur texnologiya o‘quvchilar oldiga muayyan harakat yoki sport faoliyati bilan bog‘liq muammoli vaziyatlarni qo‘yish orqali amalga oshiriladi. Masalan, o‘quvchilarga qisqa masofaga yugurishda natijani yaxshilash uchun qaysi omillar muhimligini aniqlash vazifasi beriladi. Ular yugurish texnikasi, nafas olish, tezlikni taqsimlash va mashg‘ulotga tayyorgarlik kabi omillarni tahlil qiladilar. Natijada nazariy bilimlar amaliy faoliyat bilan bog‘lanadi.

2. Loyiha asosida o‘qitish. Ushbu texnologiyada o‘quvchilar muayyan muddat davomida aniq maqsadga qaratilgan topshiriqni bajaradilar. Masalan, “Bir haftalik sog‘lom turmush tarzi rejasi”, “Maktabda faol harakatlanish kunini tashkil etish” yoki “Jismoniy faollik va kun tartibi” mavzularida loyihalar tayyorlash mumkin. Bunday faoliyat rejalashtirish, axborot izlash, hamkorlik va natijalarni taqdim etish ko‘nikmalarini rivojlantiradi.

3. Hamkorlikda o‘qitish texnologiyasi. O‘quvchilar kichik guruhlarda mashqlarni bajarish, sport o‘yinlarining taktikasini ishlab chiqish, bir-birining harakatlarini kuzatish va o‘zaro fikr bildirish orqali ta’lim jarayonida faol ishtirok etadilar. Bunda har bir o‘quvchining guruhdagi vazifasi va mas’uliyati belgilanadi. Mazkur texnologiya ijtimoiy va kommunikativ kompetensiyalarni rivojlantirish uchun qulay pedagogik sharoit yaratadi.

4. Differensial va individual ta’lim texnologiyasi. O‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligi, yoshi, individual imkoniyatlari va sog‘lig‘i bilan bog‘liq cheklovlari bir xil bo‘lmagani sababli, mashg‘ulotlarda yagona yuklama hamma uchun bir xil samarani bermaydi. Shu bois topshiriqlar murakkabligi, takrorlashlar soni, bajarish

vaqti va dam olish oralig‘ini individual imkoniyatlarga muvofiq belgilash muhimdir. Bunda o‘quvchilarni faqat o‘zaro natijalariga qarab baholash emas, balki ularning shaxsiy rivojlanish dinamikasini ham hisobga olish lozim.

5. Raqamli pedagogik texnologiyalar. Videoanaliz, elektron kundaliklar, harakat faolligini kuzatish vositalari va raqamli taqdimotlardan foydalanish o‘quvchilarning mashqlarni bajarish texnikasini tushunishi va o‘z natijalarini tahlil qilishi uchun qo‘shimcha imkoniyat yaratadi. Masalan, sakrash yoki yugurish texnikasini videoyozuv orqali ko‘rib chiqish, mashg‘ulot natijalarini elektron jadvalda qayd etish va vaqt davomida yuz bergan o‘zgarishlarni taqqoslash mumkin. Bunda raqamli vositalar pedagogik maqsadga xizmat qilishi, shaxsiy ma’lumotlar himoyasi va xavfsizlik talablariga rioya etilishi lozim.

Kompetensiyaviy yondashuv asosida pedagogik jarayon modelini takomillashtirish

Jismoniy tarbiya ta’limida kompetensiyalarni shakllantirish alohida metod yoki vositani qo‘llash bilangina cheklanmaydi. Buning uchun mashg‘ulotning barcha tarkibiy qismlarini yagona pedagogik tizimga birlashtirish zarur.

Taklif etilayotgan model quyidagi o‘zaro bog‘liq bosqichlardan iborat:

Bosqich	Mazmuni	Kutiladigan natija
Diagnostik	Dastlabki tayyorgarlik va individual ehtiyojlarni aniqlash	O‘quvchining boshlang‘ich holati belgilanadi
Maqsadli	Kompetensiyalar va o‘quv natijalarini belgilash	Aniq va o‘lchanadigan maqsadlar shakllantiriladi
Loyihalash	Mashqlar, metodlar va yuklamalarni tanlash	Individual va guruh topshiriqlari ishlab chiqiladi
Amaliy	Mashg‘ulotlarni faol va interfaol metodlar asosida tashkil etish	Bilimlar va harakat ko‘nikmalari rivojlanadi
Baholash	Natijalar, harakat texnikasi va individual o‘sishni tahlil qilish	Kompetensiyalarning rivojlanish darajasi aniqlanadi
Refleksiv	O‘z faoliyatini tahlil qilish va keyingi maqsadlarni belgilash	Mustaqil o‘rganish va o‘zini o‘zi boshqarish rivojlanadi

Mazkur modelning muhim jihati diagnostika va baholash natijalaridan keyingi mashg‘ulotlarni rejalashtirishda foydalanishdir. Bunda baholash faqat yakuniy natijani qayd etish vositasi bo‘lib qolmasdan, ta’lim jarayonini takomillashtirish mexanizmi sifatida namoyon bo‘ladi.

Masalan, dastlabki yugurish mashg‘ulotida o‘quvchining natijasi qayd etiladi, keyingi bosqichda unga individual mashqlar tavsiya qilinadi, mashg‘ulotlar davomida texnikasi va natijalari kuzatib boriladi. Yakuniy baholashda esa nafaqat vaqt ko‘rsatkichi, balki harakat texnikasi, xavfsizlik qoidalariga rioya etish va shaxsiy o‘sish dinamikasi ham hisobga olinadi.

Kompetensiyalarni baholashning mezonlari va ko‘rsatkichlari

Kompetensiyaviy yondashuv sharoitida baholash o‘quvchining egallagan bilimlarini, amaliy harakatlarini va mustaqil faoliyatini birgalikda tahlil qilishga asoslanishi kerak. Jismoniy tarbiya ta’limida faqat sport me’yorlari bo‘yicha baho qo‘yish o‘quvchining barcha kompetensiyalarini to‘liq aks ettirmaydi.

Shu sababli quyidagi baholash mezonlaridan foydalanish taklif etiladi:

Baholash mezoni	**Asosiy ko‘rsatkichlar**
Nazariy bilim	Jismoniy mashqlarning maqsadi, qoidalari va sog‘lom turmush tarzi tamoyillarini tushunish
Harakat ko‘nikmalari	Mashqlar texnikasi, koordinatsiya va harakatlarni to‘g‘ri bajarish
Jismoniy rivojlanish	Tegishli jismoniy sifatlarning individual dinamikasi
Mustaqil faoliyat	Mashg‘ulotlarni rejalashtirish va natijalarni tahlil qilish
Ijtimoiy hamkorlik	Jamoada ishlash, qoidalarga rioya qilish va o‘zaro hurmat
Xavfsizlik madaniyati	Jismoniy yuklamani me’yorlash va xavfsiz mashq bajarish

Baholashda boshlang‘ich va yakuniy ko‘rsatkichlarni taqqoslash, kuzatish,

amaliy topshiriqlar, o‘zini o‘zi baholash hamda o‘qituvchining qayta aloqasidan foydalanish mumkin. Bunda o‘quvchilarning yoshi, jismoniy tayyorgarligi va sog‘lig‘i bilan bog‘liq individual xususiyatlari hisobga olinishi zarur.

Individual o‘sishni ifodalash uchun quyidagi formuladan foydalanish mumkin:

Delta R=R_1-R_0

Bu yerda:

(R_0) — boshlang‘ich natija;

(R_1) — yakuniy natija;

(\Delta R) — natijadagi mutlaq o‘zgarish.

Agar natijani foizlarda ifodalash maqsadga muvofiq bo‘lsa, boshlang‘ich ko‘rsatkich noldan farqli bo‘lgan sharoitda quyidagi formuladan foydalanish mumkin:

G=\frac{R_1-R_0}{R_0}\times100%

Mazkur formulalar natijalardagi o‘zgarishni tavsiflaydi, biroq o‘zgarishning aynan pedagogik texnologiya ta’sirida yuz berganini mustaqil ravishda isbotlamaydi. Buning uchun nazorat qilinadigan pedagogik tajriba va tegishli statistik tahlil talab etiladi.

Zamonaviy pedagogik texnologiyalarni joriy etishning pedagogik shart-sharoitlari

Kompetensiyaviy yondashuv asosida tashkil etilgan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining samaradorligi bir qator pedagogik shart-sharoitlarga bog‘liq.

Birinchidan, mashg‘ulotlarning maqsadi aniq kompetensiyalar bilan bog‘lanishi lozim. O‘quvchi mashg‘ulot yakunida qanday harakatni bajarishi, qanday bilimni qo‘llashi va o‘z faoliyatini qanday baholashi kerakligini tushunishi zarur.

Ikkinchidan, o‘qituvchi mashg‘ulotlarni o‘quvchilarning individual imkoniyatlariga moslashtirishi kerak. Bu jismoniy yuklamani oqilona taqsimlash, mashqlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish va xavfsiz ta’lim muhitini yaratishni talab etadi.

Uchinchidan, nazariy bilimlar amaliy faoliyat bilan integratsiyalashgan bo‘lishi kerak. Masalan, yurak urish tezligi, nafas olish, jismoniy yuklama va dam olishning o‘zaro bog‘liqligini tushuntirish orqali o‘quvchilarda o‘z jismoniy holatini ongli ravishda kuzatish ko‘nikmalarini rivojlantirish mumkin.

To‘rtinchidan, o‘quvchilarni rag‘batlantirish va konstruktiv qayta aloqa berish tizimi yo‘lga qo‘yilishi lozim. O‘qituvchi faqat xatolarni ko‘rsatish bilan cheklanmasdan, ularni bartaraf etish yo‘llarini ham tushuntirishi kerak.

Beshinchidan, ta’lim natijalarini muntazam monitoring qilish muhimdir. Monitoring natijalari mashg‘ulotlar mazmunini qayta ko‘rib chiqish, individual topshiriqlarni o‘zgartirish va ta’lim strategiyasini takomillashtirish uchun asos bo‘lib xizmat qiladi.

XULOSA

Kompetensiyaviy yondashuv asosida jismoniy tarbiya ta’limini takomillashtirish o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishi, nazariy bilimlari, mustaqil faoliyati va ijtimoiy ko‘nikmalarini o‘zaro uyg‘un holda shakllantirishga qaratilgan kompleks pedagogik jarayon hisoblanadi.

Nazariy tahlil va metodik umumlashtirishlar asosida quyidagi xulosalarga kelish mumkin.

Birinchidan, jismoniy tarbiya ta’limining samaradorligini faqat sport me’yorlarining bajarilishi bilan baholash yetarli emas. O‘quvchilarning harakat ko‘nikmalari, sog‘lom turmush tarziga oid bilimlari, mustaqil qaror qabul qilishi va o‘z jismoniy rivojlanishini boshqarish qobiliyatlari ham hisobga olinishi lozim.

Ikkinchidan, muammoli ta’lim, loyiha asosida o‘qitish, hamkorlikda ishlash, individual ta’lim va raqamli texnologiyalar kompetensiyalarni rivojlantirish uchun metodik imkoniyatlar yaratadi. Ushbu texnologiyalarni tanlashda ta’lim maqsadi, o‘quvchilarning yoshi, jismoniy tayyorgarligi va mavjud sharoitlar hisobga olinishi kerak.

Uchinchidan, diagnostika, maqsadni belgilash, amaliy faoliyat, baholash va refleksiyani birlashtiruvchi pedagogik model ta’lim jarayonini izchil tashkil etishga yordam beradi. Ayniqsa, baholash natijalarini keyingi mashg‘ulotlarni rejalashtirishda qo‘llash muhim metodik ahamiyatga ega.

To‘rtinchidan, individual rivojlanish dinamikasini baholash o‘quvchilarning o‘z imkoniyatlarini anglashiga va mashg‘ulotlarda faol ishtirok etishiga ko‘maklashishi mumkin. Bunda baholash mezonlari shaffof, yosh xususiyatlariga mos va jismoniy imkoniyatlar o‘rtasidagi farqlarni hisobga oladigan bo‘lishi zarur.

Beshinchidan, taklif etilgan pedagogik modelning amaliy samaradorligini aniqlash uchun umumta’lim maktablari yoki tegishli ta’lim muassasalarida pedagogik tajriba-sinov ishlarini tashkil etish, boshlang‘ich va yakuniy natijalarni taqqoslash hamda statistik tahlil o‘tkazish maqsadga muvofiq.

Umuman olganda, kompetensiyaviy yondashuv asosida jismoniy tarbiya ta’limini modernizatsiya qilish o‘quvchilarning nafaqat jismoniy tayyorgarligini, balki mustaqil o‘rganish, hamkorlik qilish, o‘z faoliyatini boshqarish va sog‘lom turmush tarziga ongli munosabatda bo‘lish kompetensiyalarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan istiqbolli pedagogik yo‘nalish hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. UNESCO. *Quality Physical Education (QPE): Guidelines for Policy-Makers*. Paris: UNESCO, 2015.
2. World Health Organization. *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: World Health Organization, 2020.
3. European Commission. *Key Competences for Lifelong Learning*. Luxembourg: Publications Office of the European Union, 2019.
4. Rychen, D. S., Salganik, L. H. (eds.). *Key Competencies for a Successful Life and a Well-Functioning Society*. Göttingen: Hogrefe & Huber Publishers, 2003.

5. Whitehead, M. *Physical Literacy: Throughout the Lifecourse*. 2nd ed. London: Routledge, 2019.