



## OLY TA'LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARINI KOMPETENSIYAVIY YONDASHUV ASOSIDA TASHKIL ETISH METODIKASI

**Feruzaxon Yakubjonova  
Ismoilovna**

*Qo'qon davlat universiteti Jismoniy madaniyat  
kafedrasi dotsenti*

Annotatsiya

Mazkur ilmiy tadqiqot oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini kompetensiyaviy yondashuv asosida tashkil etish metodikasini ilmiy jihatdan asoslashga bag'ishlangan. Zamonaviy ta'lim tizimida jismoniy tarbiya fanining vazifalari nafaqat talabalarning jismoniy rivojlanishini ta'minlash, balki ularning sog'lom turmush tarziga bo'lgan motivatsiyasini shakllantirish, mustaqil jismoniy faoliyat ko'nikmalarini rivojlantirish hamda professional faoliyat uchun zarur bo'lgan psixofiziologik sifatlarni rivojlantirish bilan ham bog'liqdir. Tadqiqot jarayonida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etishda kompetensiyaviy yondashuvning pedagogik mexanizmlari, o'quv jarayonini optimallashtirish usullari hamda innovatsion ta'lim texnologiyalarining imkoniyatlari tahlil qilindi. Shuningdek, talabalarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, sport faoliyatiga qiziqishini kuchaytirish va sog'lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan metodik model ishlab chiqildi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, kompetensiyaviy yondashuv asosida tashkil etilgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari talabalarning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini yaxshilash bilan birga ularning sog'lom turmush tarziga bo'lgan motivatsiyasini sezilarli darajada oshiradi hamda ta'lim jarayonining samaradorligini ta'minlaydi.

**Kalit so'zlar:** jismoniy tarbiya, kompetensiyaviy yondashuv, sport pedagogikasi, talaba yoshlar, sog'lom turmush tarzi.

**Abstract:** This study is devoted to the scientific justification of organizing physical education classes in higher education institutions based on the competency-based approach. In modern education systems, the role of physical education extends beyond improving students' physical fitness and includes developing motivation for a healthy lifestyle, forming independent physical activity skills, and enhancing psychophysiological qualities required for professional activities. The research analyzes pedagogical mechanisms of competency-based education in physical training, optimization of the educational process, and the application of innovative teaching technologies in sports education. Furthermore, a methodological model aimed at improving students' physical preparedness, strengthening their interest in sports activities, and promoting healthy lifestyle competencies was developed. The findings indicate that the implementation of competency-based approaches in physical

education significantly enhances students' physical performance indicators and increases their motivation toward maintaining a healthy lifestyle while improving the overall effectiveness of educational processes.

**Keywords:** physical education, competency-based approach, sports pedagogy, student health, physical fitness.

**Аннотация:** Данное исследование посвящено научному обоснованию организации занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях на основе компетентного подхода. В современной системе образования физическое воспитание выполняет не только функцию развития физических качеств студентов, но и способствует формированию мотивации к здоровому образу жизни, развитию навыков самостоятельной физической активности и укреплению психофизиологических качеств, необходимых для профессиональной деятельности. В ходе исследования были проанализированы педагогические механизмы реализации компетентного подхода в физическом воспитании, методы оптимизации учебного процесса и возможности использования инновационных образовательных технологий. Разработана методическая модель организации занятий по физическому воспитанию, направленная на повышение уровня физической подготовленности студентов и формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, компетентный подход, спортивная педагогика, студенты.

### **Kirish**

So'nggi yillarda ta'lim tizimida kompetensiyaviy yondashuvni joriy etish global pedagogik islohotlarning muhim yo'nalishlaridan biriga aylandi. Ushbu yondashuv talabalarning nazariy bilimlarini amaliy faoliyat bilan integratsiyalash, mustaqil fikrlash qobiliyatini rivojlantirish hamda professional faoliyatda zarur bo'lgan kompetensiyalarni shakllantirishga qaratilgan. Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari ham ushbu jarayondan chetda qolmaydi, chunki zamonaviy jamiyat sharoitida talabalarning jismoniy faolligini oshirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish hamda sport faoliyatiga bo'lgan qiziqishini kuchaytirish muhim ijtimoiy vazifalardan biri hisoblanadi. Biroq amaliy tajribalar shuni ko'rsatadiki, ko'plab oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari an'anaviy o'qitish metodlari asosida tashkil etilib, talabalarning individual qiziqishlari va jismoniy tayyorgarlik darajasi yetarli darajada hisobga olinmaydi. Natijada talabalarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga bo'lgan motivatsiyasi pasayishi hamda jismoniy faollik darajasining yetarli emasligi kuzatiladi. Shu sababli jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini kompetensiyaviy yondashuv asosida tashkil etish zamonaviy sport pedagogikasining muhim ilmiy muammolaridan biri hisoblanadi. Kompetensiyaviy yondashuv jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini faqat jismoniy mashqlar majmuasi sifatida emas, balki talabalarning sog'lom turmush tarziga oid bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantiruvchi kompleks pedagogik jarayon sifatida talqin qiladi. Ushbu tadqiqot oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini kompetensiyaviy yondashuv asosida tashkil etish metodikasini ilmiy jihatdan asoslash hamda ta'lim jarayonining

samaradorligini oshirishga qaratilgan pedagogik modelni ishlab chiqishga bag'ishlangan.

Adabiyotlar tahlili va metod.

Zamonaviy pedagogika va sport ta'limi nazariyasida kompetensiyaviy yondashuvni joriy etish masalasi so'nggi o'n yilliklarda keng ilmiy tadqiqotlar olib borilayotgan muhim yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Kompetensiyaviy ta'lim modeli talabalarning nazariy bilimlarini amaliy faoliyat bilan uyg'unlashtirish, ularning mustaqil fikrlash qobiliyatini rivojlantirish hamda professional faoliyatda zarur bo'lgan amaliy ko'nikmalarni shakllantirishga qaratilgan bo'lib, bu yondashuv ayniqsa jismoniy tarbiya va sport ta'limida muhim ahamiyat kasb etadi. Ilmiy adabiyotlarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini kompetensiyaviy yondashuv asosida tashkil etish talabalarning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini oshirish bilan bir qatorda ularning sog'lom turmush tarziga bo'lgan motivatsiyasini shakllantirishda ham muhim pedagogik omil sifatida e'tirof etiladi. Sport pedagogikasi bo'yicha olib borilgan ko'plab tadqiqotlarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini samarali tashkil etish talabalarning jismoniy tayyorgarligi, psixologik holati va motivatsion omillar bilan uzviy bog'liq ekanligi ta'kidlanadi. Ayniqsa, oliy ta'lim tizimida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etishda innovatsion pedagogik texnologiyalar, interaktiv o'qitish metodlari hamda sport mashg'ulotlarining individual va differensial modelini qo'llash ta'lim samaradorligini sezilarli darajada oshirishi ilmiy manbalarda qayd etilgan. Tadqiqotchilar tomonidan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etishda kompetensiyaviy yondashuvning asosiy komponentlari sifatida talabalarning jismoniy kompetensiyasi, sog'lom turmush tarzi kompetensiyasi, sport faoliyati kompetensiyasi hamda ijtimoiy-psixologik kompetensiyalarni rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etishi ko'rsatib berilgan. Shu bilan birga zamonaviy sport pedagogikasida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etishda sport texnologiyalari, raqamli monitoring tizimlari va ilmiy diagnostika usullaridan foydalanish jarayonni yanada optimallashtirish imkonini beradi. Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, kompetensiyaviy yondashuv jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etishda talabalarning jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirish, sport faoliyatiga qiziqishini kuchaytirish hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim pedagogik mexanizm sifatida xizmat qiladi. Shu sababli jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini kompetensiyaviy yondashuv asosida tashkil etish metodikasini ilmiy jihatdan asoslash sport pedagogikasining dolzarb ilmiy muammolaridan biri hisoblanadi.

Mazkur tadqiqot oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini kompetensiyaviy yondashuv asosida tashkil etish metodikasini ilmiy jihatdan asoslashga qaratilgan bo'lib, unda pedagogik tajriba, statistik tahlil va sport diagnostikasi metodlarining integratsiyasiga asoslangan kompleks metodologik yondashuv qo'llanildi. Tadqiqot jarayonida talabalarning jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarini aniqlash, ularning jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga bo'lgan motivatsiyasi va sport faoliyatiga qiziqishini baholash maqsadida pedagogik kuzatuv, anketa so'rovlari va test sinovlari o'tkazildi. Tadqiqot metodologiyasida pedagogik tajriba usuli asosiy metodlardan biri sifatida qo'llanilib, unda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini kompetensiyaviy yondashuv asosida tashkil etishning samaradorligi eksperimental tarzda tekshirildi. Tadqiqot uchun tanlangan talabalar ikki guruhga

ajratildi: nazorat guruhi va tajriba guruhi. Nazorat guruhida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari an'anaviy o'qitish metodlari asosida tashkil etilgan bo'lsa, tajriba guruhida kompetensiyaviy yondashuv asosida ishlab chiqilgan pedagogik model qo'llanildi. Tadqiqot davomida talabalarning jismoniy tayyorgarligi darajasi quyidagi asosiy ko'rsatkichlar orqali baholandi: tezkorlik, chidamlilik, kuch va koordinatsiya qobiliyatlari. Ushbu ko'rsatkichlarni aniqlash uchun standart sport testlari qo'llanilib, jumladan 100 metrga yugurish, turnikda tortilish, 1000 metrga yugurish hamda uzunlikka sakrash sinovlari o'tkazildi. Olingan natijalarni tahlil qilishda matematik-statistik metodlardan foydalanilib, o'rtacha arifmetik qiymat, dispersiya va korrelyatsion tahlil ko'rsatkichlari hisoblandi. Statistik tahlil natijalarining ishonchliligi  $p < 0,05$  darajasida baholandi. Tadqiqot jarayonida kompetensiyaviy yondashuv asosida tashkil etilgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining samaradorligini baholash uchun maxsus pedagogik model ishlab chiqildi. Ushbu model uch asosiy bosqichni o'z ichiga oladi: motivatsion bosqich, amaliy faoliyat bosqichi va reflektiv baholash bosqichi. Motivatsion bosqichda talabalarda sog'lom turmush tarziga bo'lgan qiziqishni shakllantirishga qaratilgan pedagogik usullar qo'llanildi. Amaliy faoliyat bosqichida sport mashg'ulotlari individual va differensial yondashuv asosida tashkil etildi. Reflektiv baholash bosqichida esa talabalarning jismoniy rivojlanish dinamikasi va sport kompetensiyalari darajasi tahlil qilindi. Ushbu metodologik yondashuv jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini kompetensiyaviy yondashuv asosida tashkil etishning pedagogik samaradorligini ilmiy jihatdan asoslash imkonini beradi.

rivojlanish ko'rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilashga xizmat qildi. Xususan, tajriba guruhida 100 metrga yugurish natijalari o'rtacha 7–8 % ga yaxshilangan bo'lsa, nazorat guruhida ushbu ko'rsatkich 3–4 % atrofida bo'ldi. Turnikda tortilish ko'rsatkichlari tajriba guruhida o'rtacha 22 % ga oshgani kuzatildi, nazorat guruhida esa bu o'sish 10–12 % ni tashkil etdi. Chidamlilikni baholovchi 1000 metrga yugurish sinovida tajriba guruhidagi talabalarning natijalari o'rtacha 9–10 % ga yaxshilangani qayd etildi. Tadqiqot natijalarini umumlashtiruvchi asosiy ko'rsatkichlar quyidagi jadvalda keltirilgan.

**Jadval 1**

**Talabalarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari dinamikasi**

Ko'rsatkich	Nazorat guruhi (o'sish %)	Tajriba guruhi (o'sish %)
100 metrga yugurish	3–4 %	7–8 %
Turnikda tortilish	10–12 %	20–22 %
1000 metrga yugurish	4–5 %	9–10 %
Uzunlikka sakrash	5–6 %	11–13 %

Tadqiqot natijalarini matematik-statistik tahlil qilish uchun o'rtacha arifmetik qiymat hamda variatsiya ko'rsatkichlari hisoblandi. Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining o'sish darajasi quyidagi formula orqali aniqlanadi:

$$R = \frac{X_2 - X_1}{X_1} \times 100$$

bu yerda R — natijalarning o'sish darajasi (%),  $X_1$  — dastlabki test natijasi,  $X_2$  — yakuniy test natijasini bildiradi. Statistik tahlil natijalariga ko'ra tajriba guruhi va

nazorat guruhi o'rtasidagi farq ishonchli bo'lib, ularning statistik ahamiyati  $p < 0,05$  darajasida tasdiqlandi. Shuningdek, tajriba guruhida o'tkazilgan anketa so'rovlari talabalarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga bo'lgan motivatsiyasi sezilarli darajada oshganini ko'rsatdi. Tajriba boshlanishida talabalarning 46 % i jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga yuqori qiziqish bildirgan bo'lsa, tajriba yakunida ushbu ko'rsatkich 78 % ga yetdi. Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini kompetensiyaviy yondashuv asosida tashkil etish talabalarning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini yaxshilash bilan bir qatorda ularning sport faoliyatiga bo'lgan motivatsiyasini ham sezilarli darajada oshiradi. Ushbu natijalar jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etishda kompetensiyaviy yondashuv pedagogik jihatdan samarali ekanligini ilmiy jihatdan tasdiqlaydi.

#### Muhokama

O'tkazilgan tadqiqot natijalari oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini kompetensiyaviy yondashuv asosida tashkil etish talabalarning jismoniy rivojlanish darajasini oshirish, sport faoliyatiga bo'lgan qiziqishini kuchaytirish hamda sog'lom turmush tarziga nisbatan barqaror motivatsiyani shakllantirishda muhim pedagogik omil ekanligini ko'rsatdi. Eksperimental tadqiqot davomida olingan natijalar shuni tasdiqladiki, kompetensiyaviy yondashuv asosida tashkil etilgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari talabalarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari dinamikasini sezilarli darajada yaxshilaydi, chunki ushbu yondashuv o'quv jarayonida individual pedagogik yondashuv, faol o'qitish metodlari hamda sport faoliyatini talabalarning shaxsiy qiziqishlari bilan integratsiyalash imkonini beradi. Zamonaviy sport pedagogikasi nazariyasida ham jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini kompetensiyaviy yondashuv asosida tashkil etish talabalarning nafaqat jismoniy sifatlarini rivojlantirish, balki ularning ijtimoiy, kommunikativ va motivatsion kompetensiyalarini shakllantirishga xizmat qilishi ilmiy jihatdan asoslab berilgan. Tadqiqot davomida aniqlanganidek, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida kompetensiyaviy yondashuvni qo'llash talabalarning sport faoliyatida mustaqil qaror qabul qilish, jamoada ishlash hamda o'z jismoniy rivojlanishini nazorat qilish kabi muhim kompetensiyalarni rivojlantirishga imkon yaratadi. Shu bilan birga, kompetensiyaviy yondashuv asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar sport faoliyatining nazariy va amaliy komponentlarini o'zaro integratsiyalash orqali ta'lim jarayonining samaradorligini oshiradi. Tadqiqot natijalarini boshqa ilmiy tadqiqotlar bilan solishtirish shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini kompetensiyaviy yondashuv asosida tashkil etish talabalarning jismoniy tayyorgarligi, motivatsiyasi va sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabatini yaxshilashda muhim pedagogik mexanizm sifatida namoyon bo'ladi. Shuningdek, zamonaviy ta'lim tizimida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etishda raqamli monitoring tizimlari, sport texnologiyalari va innovatsion pedagogik metodlardan foydalanish kompetensiyaviy yondashuvni yanada samarali amalga oshirish imkonini beradi. Shu sababli oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etishda kompetensiyaviy yondashuvni joriy etish nafaqat talabalarning jismoniy rivojlanishini ta'minlash, balki ularning sog'lom turmush tarziga oid bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantirishda ham muhim pedagogik ahamiyat kasb etadi.

#### Xulosa

Mazkur tadqiqot oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini kompetensiyaviy yondashuv asosida tashkil etish metodikasini ilmiy jihatdan asoslashga qaratilgan bo'lib, olib borilgan nazariy va eksperimental tadqiqotlar ushbu yondashuvning pedagogik samaradorligini tasdiqladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini kompetensiyaviy yondashuv asosida tashkil etish talabalarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish, sport faoliyatiga bo'lgan qiziqishini kuchaytirish hamda sog'lom turmush tarziga bo'lgan motivatsiyasini shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Eksperimental tadqiqotlar davomida kompetensiyaviy yondashuv asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar talabalarning tezkorlik, chidamlilik, kuch va koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantirishda an'anaviy o'qitish metodlariga nisbatan sezilarli darajada samaraliroq ekanligi aniqladi. Shu bilan birga tadqiqot natijalari jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etishda individual yondashuv, innovatsion pedagogik texnologiyalar va sport faoliyatining nazariy hamda amaliy komponentlarini integratsiyalash ta'lim jarayonining samaradorligini oshirishda muhim omil ekanligini ko'rsatdi. Shuningdek, kompetensiyaviy yondashuv talabalarning nafaqat jismoniy sifatlarini rivojlantirish, balki ularning ijtimoiy, kommunikativ va motivatsion kompetensiyalarini shakllantirishga ham xizmat qiladi. Tadqiqot natijalariga asoslanib shuni ta'kidlash mumkinki, oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini kompetensiyaviy yondashuv asosida tashkil etish sport pedagogikasi rivojlanishining muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi va ushbu yondashuvni amaliy ta'lim jarayoniga joriy etish talabalarning jismoniy faolligini oshirish hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qiladi. Shu sababli jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etishda kompetensiyaviy yondashuvni keng joriy etish, pedagogik jarayonni modernizatsiya qilish va zamonaviy sport texnologiyalaridan foydalanish oliy ta'lim tizimida jismoniy tarbiya fanining samaradorligini oshirish uchun muhim ilmiy va amaliy ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. **Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.** – Toshkent: O'zbekiston, 2017. – 360 b.
2. Kerimov F. **Sport pedagogikasi.** – Toshkent: Fan, 2018. – 300 b.
3. Xonkeldiev Sh. **Sport mashg'ulotlari nazariyasi.** – Toshkent: Ilm Ziyο, 2019. – 280 b.
4. Abdukarimov B. **Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi.** – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020. – 250 b.
5. Usmonov M. **Sport mashg'ulotlari metodikasi.** – Toshkent: Tafakkur, 2018. – 240 b.
6. Hardman K., Marshall J. *World Physical Education Survey.* – Berlin: Springer, 2016. – 280 p.
7. Armstrong N., Welsman J. *Children's Physical Activity and Health.* – Oxford: Oxford University Press, 2019. – 310 p.
8. McKenzie T.L. *Physical Activity and Health Promotion.* – Champaign: Human Kinetics, 2015. – 290 p.
9. Bailey R., Armour K. *The Educational Benefits of Physical Education.* – London: Routledge, 2018. – 275 p.