ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-01067

JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHGULOTLARIDA KASBIY KOMPETENTSIYAGA ASOSLANGAN YONDASHUV

Voxid Shirinbekovich Karayev
Toshkent viloyati Chirchiq davlat pedagogika instituti

ANNOTATSIYA

Maqolada maktab o‘qituvchisining jismoniy tarbiya va sport mashgulotlarida kasbiy kompetentsiyaga asoslangan yondashuvi asoslab beriladi, ushbu yondashuvni nazariy asoslarini ochib beradi va uning samaradorligini sinab ko‘rish uchun eksperimental ma’lumotlar keltiriladi.

Kalit so‘zlar: Kasbiy kompetentsiyaga asoslangan yondashuv, maktab, o‘qituvchi, autogen, o‘rta ta’lim, professional, mezon.

PROFESSIONAL COMPETENCE-BASED APPROACH IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

ABSTRACT

The article substantiates the school teacher's approach to physical education and sports based on professional competence, reveals the theoretical basis of this approach, and provides experimental data to test its effectiveness.

Keywords: professional competency-based approach, school, teacher, autogenic, secondary education, professional, criteria.

KIRISH

Jismoniy madaniyat insonning umumiy madaniyatining tarkibiy qismlaridan biridir, bu asosan uning o'qishga bo'lgan munosabatini, kundalik hayotdagi o'zini tutishini nazarda tutadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Jismoniy tarbiya darslarida kasbiy kompetentsyaga asoslangan yondashuv qanday amalga oshirilayotganligini anaiqlashga harakat qildik. Jismoniy tarbiya darslarida kompetentsyaviy yondashuvga asoslanib ishlash usullarini topish va ajratib ko'rsatishni rejalashtirdik.

Belgilangan muammoni hal qilish va maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalarni qo'ydik:

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-01067

— ushbu masala bo'yicha psixologik, didaktik, uslubiy va huquqiy adabiyotlarni o'rganish;
— jismoniy tarbiya darsining mavzusi darajasida kompetensiyaga asoslangan yondashuv mezonlarini topish va belgilash;
— jismoniy tarbiya darslarida kompetensiyaga asoslangan yondashuvni amalga oshirish usullarini ajratib ko'rsatish, tanlangan usullarni amalga oshirish;

Buning uchun asosiy kompetentsyalarni shakllantirish bo'yicha tadbirlar dasturi belgilandi. Dastur ta'limga asoslangan, jismoniy tarbiya bo'yicha umumiy o'rta ta'lim standarti yuqori sinf bitiruvchilarini tayyorlash darajasiga qo'yiladigan asosiy talablarda maktab o'quvchisi quyidagi malakalarni egallashi kerakligini ta'kidlaydi: sog'liqni saqlashni yaxshilash, motorli faoliyat, o'zini o'zi boshqarish va individual jismoniy rivojlanish.

Jismoniy tarbiya jarayonida asosiy kompetensiyalar qanday namoyon bo'lishini aniqlashda, jismoniy tarbiya darsi bilan bog'liq quyidagi fikrlar tahlil etildi. Masalan, maqsadga erishish uchun jismoniy ta'lim-tarbiya, o'zlariga bo'lgan hurmatni tarbiyalash, salomatlik, individual darslarda malaka va ko'nikmalarni egallash ishlarini yaxshilashga yo'naltirilgan jismoniy madaniyat, kasalliklarning oldini olish. Jismoniy madaniyat vositalari bilim, ko'nikma, individual salomatlikni ta'minlashdan foydalanamiz, bular: tibbiy- jismoniy madaniyat komplekslari, nafas olish mashqlari, dam olish mashqlari. Jarohatlanganda birinchi tibbiy yordam ko`rsatish. Jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlikning individual xususiyatlarini aniqlash.

Bularning barchasi shaxsiy kompetentsiyalarni shakllantirishga imkon beradi**:** egalik qilish, shaxsiy o'zini namoyon qilish va o'zini rivojlantirish usullari; mahorat tananing jismoniy holatini boshqarish. Zamonaviy jismoniy sog'lomlashtirish texnologiyalari tizimlarini o'zlashtirishda, professional jismoniy mashqlar komplekslardan foydalaniladi.

Charchoqni yo'qotish hamda ish faoliyatini yaxshilash uchun autogen *(inson tanasining gomeostatik (ochiq tizimning dinamik muvozanatni saqlashga qaratilgan muvofiqlashtirilgan reaktsiyalar orqali uning ichki holatining barqarorligini saqlash qobiliyati) mexanizmlarining dinamik muvozanatini tiklashga qaratilgan,)* mashg'ulotning eng oddiy usuli meditatsiya, nafas rostlash mashqlari.

Ijtimoiy kompetentsiya shaxsning jismoniy ko'rsatkichlari va uning xususiyatlari to'g'risidagi bilimni, jismoniy mashqlarning sog'likka ijobiy ta'sirini va sog'lom turmush tarzini shakllantirishga imkon beradi. Bular: professional-amaliy mashqlar bilan motor tajribasini boyitish, kelgusi hayot faoliyatiga tayyorlashga yo'naltirilgan. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni asosan piyoda yurish, tog turizmi

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-01067

texnikasi ko`nikma, malakalariga yo`naltirish bizga nima beradi. Maktab bitiruvchilarini talabalikka qabul qilinishlarini tahlil qilishda bitiruvchilar jismoniy tarbiya va turizm darslari o`z kasbini tanlash to'g'risida qaror qabul qilishlariga yordam berishini ko`rishimiz mumkin.

Shaxsni jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlaydigan, test topshiriqlarini bajarish qobiliyati, jismoniy rivojlanish xususiyatlari va tibbiy ko'rsatkichlar motor faoliyatda individual faoliyatni hisobga olgan holda tarbiyaviy va kognitiv kompetentlikni shakllantiradi.

Ta'limiy kognitiv kompetensiya tarkibiga quyidagilar kiradi: jismoniy tarbiya va sport asoslarni bilish, ma'naviy boylikni shakllantirish maqsadida jismoniy rivojlanish va jismoniy sog'lom odam uchun zarur bo'lgan bilimlarni egallash, shaxsiy va jamoat gigienasi asoslarini bilish, ertalabki badan tarbiya mashqlar sharoitida jismoniy yuklamalarni tartibga solish qoidalarini bilish va muntazam sport bilan shug'ullanish.

Axborot kompetentsiyasini amalga oshirish, talabalar tomonidan turli xil axborot resurslaridan foydalanishni o'z ichiga oladi. Talabalar uchun ushbu turdagi vazifalarni taklif qilish mumkin, masalan “ Olimpia o`yinlari haqida ma'lumot toping.

Kommunikativ kompetensiya - turli xil ma `lumotlarni olish, jismoniy tarbiya va sport mashgulotlarini rivojlantirish bo'yicha munozara o'tkazish va bu muammolar bo'yicha reja ishlab chiqish qobiliyatiga ega bo`lishdir. Tengdoshlari faoliyatini tahlil qilish va baholash, atrofdagi voqealar va odamlar bilan o'zaro aloqaning turli usullaridan foydalanish, jamoada ishlash jamoadagi turli xil ijtimoiy rollarni bajarish qobiliyatlarini o`z ichiga oladi. Bu kompetensiyaning shakllanishi darsda talabalar faoliyatini tashkil etish orqali yuzaga keladi. Kommunikativ kompetensiyani shakllantirish uchun o'yinlar *(boshlangich sinflarda harakatli, yuqori sinflarda sport o'yinlari)* katta ahamiyatga ega. O'yinlarda talabalar jamoada o'zaro munosabatda bo'lishni, umumiy natija uchun kurashishni, individual vazifalarni bajarishni o'rganadilar. Kommunikativ kompetensiyani darslarda turizm va sport turlariga yo'naltirish orqali rivojlanish mumkin bo`ladi. Chunki turizm talabalardan nafaqat sportni balki mahorat, o'zaro aloqa, hamkorlik, aniq belgilangan vazifalarni bajarishni ham talab qiladi.

Shaxsiy kompetensiya - jismoniy tarbiya haqidagi bilimlarni o'zlashtirish, sog'lom turmush tarzi va ijtimoiy yo'nalish xususiyatlarini bilish, individual salomatlik, jismoniy rivojlanish, ularning imkoniyatlari, jismoniy mashqlar yordamida soglomlashtirish, jismoniy tarbiya mashgulotlarini individual shakllarini tashkil etish usullari; individual mashq majmualarini bajarish qobiliyati, olingan

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-01067

bilim va ko'nikmalardan amaliy faoliyatda foydalanishni o`z ichiga olib olingan bilimlar talabalarga jismoniy tarbiya mashgulotlarini mustaqil ravishda tashkil etishlari uchun yordam beradi. Talaba ma'lum bilimlarni egallashi uchun, rejalashtirish texnologiyasidan foydalanish kerak bo`ladi.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Agar siz darslardan birini tahlil qilsangiz, masalan tog' va piyoda yurish turizm texnologiyasini takomillashtirish darsida o'qituvchi talabalarda bir nechta kompetensiyalarni shakllantirishini ko'rishingiz mumkin. Maqsad qayerda: toshloq erlarga chiqish texnikasini takomillashtirish va turist tomonidan to'siqlardan o'tish texnikasini takomillashtirish. Agar bu qoyaga chiqish darsi bo'lsa, unda darsning asosiy qismiga o'tishdan oldin, talabalar bilan tanani qizdirish mashqlarini o`tish kerak. Qizdirish mashqlari majmuasi bo`ginlarni harakatga keltiruvchi gimnastik mashqlarni o'z ichiga olishi kerak, chunki toqqa chiqish texnikasini bajarishda toshloq erlarni bosib o`tishda bo'g'inlarni qizdirish zarur bo`ladi. Kelgusida "Shimoliy, Janubiy, Sharq" o'yinini o'tkazishni rejalashtirganmiz, bunda talabalarni asosiy nuqtalarni aniqlashga o'rgating, bu esa o'z navbatida ularga topshiriqni bajarish uchun emas, balki mo`ljal olishda va xarita bilan ishlashda, berilgan yo'nalishni topishda yordam beradi. Bolalar sayyohatga chiqishganda to'siqlardan o'tayotganda, tez va aniq ishlash zarur bo'lgan sharoitlarga tushib qolishadi, ammo natija butun jamoaning qanday harakat qilishiga bog'liq bo`ladi.

Darslarda kompetensiyaga asoslangan yondashuvning samaradorligini o`quvchilarning shahar, respublika musobaqalaridagi yutuqlari bilan baholash mumkin. Bu tajriba sinfida fan bo'yicha bilim sifatining oshganligini bildiradi.

"Jismoniy tarbiya darslarida kompetensiyaga asoslangan yondashuvni amalga oshirish" mavzusi bo'yicha quyidagilarni xulosa qilish mumkin:

1. Ta'lim jarayoniga kompetentlikka asoslangan yondashuvni joriy etish ta'lim jarayoni va uning mazmunida, o'qituvchi amaliyotida ham katta o'zgarishlar talab etadi.

2. Ta'limning maqsadi bu jarayon emas, balki o'quvchilarning yutuqlari, ma'lum bir natija. Materialning mazmuni o'qituvchi tomonidan natija uchun tanlanadi. Shuningdek baholash uslublari ham o'zgarib bormoqda bular; baholash tartibida aks ettirish, dalillar yig'ish, talabalar faoliyatini kuzatish.

3. Jismoniy tarbiya darslarida asosiy e'tibor amaliyot orqali o'rganishga, o`quvchilarning kichik guruhlarda samarali ishlashiga, o`qishda shaxsiy rejalarini tuzishga, fanlararo aloqalardan foydalanishga, o`quvchilarning o`z mustaqilligini

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-01067

rivojlantirilishiga va qabul qilingan qarorlar uchun shaxsiy javobgarlikni his etishga o'rganishadi.

Shuning uchun, o'qituvchidan o'quvchiga bilimlarni etkazib berish mexanizmlarini o`zgartirish yani axborot resurslaridan erkin foydalanish, mustaqil o'rganish, masofadan ta'lim olishni shakllantirish va rivojlantirish zarur. Ushbu ta'lim shakllarining barchasi talabani ijtimoiy hayotda professional va muvaffaqiyatli bo'lishga o'rgatish uchun qaratilgan. Hayot davomida o'rganish professional darajangizni mustaqil ravishda oshirishingizga yordam beradi. Biz jismoniy tarbiya darsi tarkibiga kiradigan barcha kompetentsiyalar, o`quvchining ta'lim kompetentsiyasini amaliyotga joriy etishning aniq dasturlarini moslashtirib amalga oshirdik.

XULOSA

Jismoniy tarbiya darslarida sport o'yinlaridan foydalanish, yaxlit tizimga birlashtirilgan loyihalar, o'quv materiallari va kompetentsiyaga asoslangan yondashuvni amalga oshirishga qaratilgan o'quvchining kompetentsiyasini shakllantirishning muhim sharti.

Jismoniy madaniyat zamonaviy boshlang'ich maktabda fan sifatida hozirgigi kunda butun dunyoda sodir bo'layotgan ta'limni modernizatsiya qilish jarayonlaridan uzoq turishi mumkin emas.

Ta'lim sohasidagi yangiliklar kompetentsiyaga asoslangan yondashuvni paydo bo'lishni o'z ichiga oladi; bular asosan ta'lim inqirozi bilan bog'liq bo'lib, unda o`quvchi uchun talablar, so'rovlar o'rtasidagi ziddiyatlar, jamiyat va shaxsning ta'limga bo'lgan ehtiyojlari. Kompetentsiyaga asoslangan yondashuvni muammoli vaziyatlardan chiqish yo'li sifatida ko'rib chiqish mumkin. Kompetentlik inson bilimlarini yangi o'lchov birligi sifatida so`z borar ekan o'rganish natijalariga e'tibor qaratish bilan birga, bu o'rganilgan bilimlarning miqdori emas balki bilim, ko`nikma va malakalarni turli - xil muammoli vaziyatlarda qo`llay olish qobiliyati hamdir.

REFERENCES

1. B.D El'konin — DOKLAD PO TEME SAMOOBRAZOVANIYA: ... KUL'TURY». FORMIROVANIYe KLYUCHEVYKH KOMPETENTNOSTEY UCHASHCHIKHSYA. NA UROKAKH FIZICHESKOY KUL'TURY V NACHAL'NOY SHKOLE. Fizicheskaya kul'tura – odna iz ... vydelit' priyomy realizatsii kompetentnostnogo podkhoda na urokakh fizkul'tury 20.04.21.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-01067

2. Klyuchevyye kompetentsii i obrazovatel'nyye standarty. Stenogramma obsuzhdeniya doklada A.V. Khutorskogo v RAO . Internet–zhurnal «Eydos». —2002. — 23 aprelya. — http://www.eidos.ru/journal/2002/0423–1.htm
3. Karaev, V. Sh. (2020). Competence And Competent: Different Approaches And Interpretations. International Journal for Innovative Engineering and Management Research, 9(9), 202-206
4. Karayev VSH. PEDAGOGICHESKIE USLOVIYA KAK FAKTOR POVIShENIYA PROFESSIONALNOY KOMPETENTNOSTI PEDAGOGA FIZICHESKOY KULTURI Problemi sovremennoy nauki i obrazovaniya -M., 2020
5. Karayev V.Sh. Pedagogicheskaya podderjka razvitiya professionalnoy kompetentnosti prepodavatelya fizicheskoy kulturi. Maktab va Hayot ilmiy-metodik jurnal maxsus son № 2. 2020.
6. Karayev V. Sh Jismoniy madaniyat va sport soxasi mutaxassislarining kasbiy kompetentligini shakllarntirishda pedagogik loyihalashtirish. NamDU ilmiy axborotnomasi №-10 2020.
7. Karayev V. Sh FIZKULTURNO-SPORTIVNAYA DEYATELNOST KAK SREDSTVO OPTIMIZATSII PODGOTOVKI PROFESSIONALNO-PEDAGOGICHESKIX KADROV. O`z.MU xabarlari №-4. 2020.
8. Organizatsiya i otsenka zdorov'yesberegayushchey deyatel'nosti obrazovatel'nykh uchrezhdeniy. Pod red. M.M.Bezrukikh. – M., 2003.
9. Frumin I. Za chto v otvete? Kompetentnostnyy podkhod kak yestestvennyy etap obnovleniya soderzhaniya obrazovaniya. Uchitel'skaya gazeta. 2002. №36.
10. Khutorskoy A.V. Klyuchevyye kompetentsii kak komponent lichnostno–oriyentirovannoy paradigmy. Narodnoye obrazovaniye., 2003. № 2. S. 58–64.