



5. Hobbs, Renee. Global Perspectives: Developing Media Literacy Skills to Advance Critical Thinking // *School Library Media Research*. — 2007. — Vol. 10.
6. Кашапов М.М. Психология творческого мышления: учебное пособие / М.М.Кашапов. — Москва : ИНФРА-М, 2017. — 436 с.
7. Богословский В.И. и др. Общая психология: учебник для академического бакалавриата / В.И.Богословский, С.В.Кондратьев, В.А.Сластенин; под ред. В.И.Богословского. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Юрайт, 2018. — 467 с.

YENGIL ATLETIKA MASHG'ULOTLARINI SAMARALI TASHKIL ETISHDA O'QITUVCHI-MURABBIY KASBIY KOMPETENTLIGINING TA'SIRI

Badalova Farangiz Jabbor qizi

Magistrant

Qarshi davlat universiteti

UO'K.:796:372:879.6

ORCID:0009-0001-9322-717X

badalovafarangiz@gmail.com

Annotatsiya: *Maqolada yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil etish samaradorligi murabbiy-o'qituvchining kasbiy kompetentlik darajasiga bog'liqligi ko'rib chiqiladi. Kasbiy kompetentlik pedagog shaxsining integrativ fazilati sifatida tushuniladi; u nazariy bilimlar, amaliy ko'nikmalar, pedagogik mahorat va o'quv-mashg'ulot jarayonini muvaffaqiyatli olib borish uchun zarur bo'lgan motivatsion tayyorgarlikni o'z ichiga oladi.*

Alohida e'tibor kompetentlikning asosiy tarkibiy qismlariga qaratilgan: mashg'ulotlarni rejalashtirish va o'tkazish bo'yicha metodik tayyorgarlik, o'quvchilarning jismoniy holati va rivojlanishini obyektiv baholash uchun diagnostik qobiliyatlar, hamda tarbiyalanuvchilarni rag'batlantirish va ular bilan samarali o'zaro aloqa o'rnatishga yordam beruvchi kommunikativ ko'nikmalar.

Tadqiqot har bir o'quvchining individual xususiyatlarini inobatga olgan holda yengil atletika bo'yicha mashg'ulotni moslashtirish, xavfsizlikni ta'minlash va sport bilan shug'ullanishga barqaror qiziqishni shakllantirish muhimligini ta'kidlaydi.

Kalit so'zlar: *kasbiy kompetentlik, murabbiy-o'qituvchi, yengil atletika, pedagogik mahorat, mashg'ulot samaradorligi, jismoniy tarbiya.*

Аннотация: *В статье рассматривается зависимость эффективности организации занятий лёгкой атлетикой от уровня профессиональной компетентности учителя-тренера. Профессиональная компетентность понимается как интегративное качество личности педагога, объединяющее*



теоретические знания, практические навыки, педагогические умения и мотивационную готовность, необходимые для успешного проведения учебно-тренировочного процесса. Особое внимание уделяется основным составляющим компетентности: методической подготовленности к планированию и проведению занятий, диагностическим способностям для объективной оценки физического состояния и развития обучающихся, а также коммуникативным навыкам, способствующим мотивации и эффективному взаимодействию с воспитанниками. Исследование подчеркивает важность адаптации тренировочного процесса под индивидуальные особенности каждого ученика, обеспечения безопасности и формирования устойчивого интереса к занятиям спортом.

Ключевые слова: профессиональная компетентность, учитель-тренер, лёгкая атлетика, педагогические умения, эффективность занятий, физическое воспитание.

Abstract: *The effectiveness of organizing athletics training sessions largely depends on the professional competence of the coach-teacher. This article examines the multifaceted relationship between the level of professional competence of physical education teachers specialized in athletics and the quality of training organization. Professional competence is defined as an integrative characteristic combining theoretical knowledge, practical skills, pedagogical abilities, and motivational readiness, all essential for effective educational and training processes. The study analyzes key components of professional competence, including methodological skills in planning and conducting training, diagnostic abilities for assessing athletes' physical condition, and communicative competencies to motivate and engage students. Special attention is paid to the impact of these competencies on ensuring safety, fostering motivation, and adapting training to individual student needs.*

Key words: professional competence, coach-teacher, athletics training, pedagogical skills, training effectiveness, physical education.

Kirish. Hozirgi ta'lim tizimi, jumladan jismoniy tarbiya sohasi, keng ko'lamli transformatsiya jarayonidan o'tmoqda. Mutaxassislarni tayyorlash sifatiga bo'lgan talablar, ayniqsa pedagogik faoliyat bilan sport tayyorgarligi hamohang bo'lgan yo'nalishlarda, ortib bormoqda. Shunday yo'nalishlardan biri yengil atletika – o'quvchilarning harakat qobiliyatlarini shakllantiruvchi asosiy, universal va fundamental sport turidir.

Yengil atletika mashg'ulotlarini samarali tashkil etish murabbiy-o'qituvchidan yuqori kasbiy kompetentlikni talab qiladi: bu kompetentlik bilimlarni yetkazish va harakat ko'nikmalarini rivojlantirishnigina emas, balki o'quvchilarda jismoniy madaniyat va sport bilan shug'ullanishga barqaror motivatsiyaning shakllanishini ham ta'minlaydi. I.A.Zimnyaya, I.F.Isayev va Dj.Ravenlar qayd etganidek, aynan



pedagogning kompetentligi zamonaviy maktab va universitet ta’lim jarayonidagi muvaffaqiyatning asosiy omillaridan biridir.

Bugungi kunda ta’limda kompetentlik yondashuviga e’tibor ortganiga qaramasdan, yengil atletika bo’yicha murabbiy-o’qituvchining kasbiy kompetentligini tizimli shakllantirish va rivojlantirish muammosi hozirgacha o’z ahamiyatligini saqlab kelyapti. Amaliyot shundan dalolat beradiki, ko’plab pedagoglar o’quvchilarning individual xususiyatlariga metodikalarni moslashtirishda va mashg’ulotlardagi motivatsiya hamda tartibni ta’minlashda qiyinchiliklarga duch kelmoqdalar.

Tadqiqotning maqsadi – yengil atletika mashg’ulotlarini tashkil etish samaradorligi murabbiy-o’qituvchining kasbiy kompetentlik darajasiga qanchalik bog’liqligini aniqlash.

Tadqiqotning vazifalari:

1. Murabbiy-o’qituvchining kasbiy kompetentligining mohiyati va tuzilmasini ochib berish.

2. Yengil atletika mashg’ulotlarining samaradorligiga ta’sir qiluvchi pedagogik va metodik komponentlarni aniqlash.

3. Hozirgi ta’lim muhitida pedagogning kasbiy kompetentligini oshirish yo’llari va vositalarini belgilash.

Tadqiqotning obykti.

Yengil atletika mashg’ulotlarini samarali tashkil etish jarayoni.

Tadqiqotning predmeti.

O’qituvchi-murabbiylar kasbiy kompetentligining yengil atletika mashg’ulotlarini tashkil etishga ta’siri.

Mavzuga oid adabiyotlarning tahlili.

“Kompetentlik” tushunchasi ilmiy adabiyotlarda shaxsning integral fazilati sifatida talqin qilinadi; bu bilimlar, ko’nikmalar, mahorati, munosabatlar, shaxsiy sifatlar va muvaffaqiyatli faoliyat tajribasini o’z ichiga oladi (Zimnyaya I.A., 2003; Raven Dj., 2002). Jismoniy madaniyat va sport ta’limi kontekstida murabbiy-o’qituvchining kasbiy kompetentligi – samarali o’quv-mashg’ulot jarayonini tashkil qilish, yondashuvlarni individuallashtirish, tartibni saqlash, o’quvchilarni motivatsiyalashtirish va ularning jismoniy hamda ruhiy rivojlanishida ijobiy dinamikani ta’minlash qobiliyati sifatida tushuniladi.

Isayev I.F. (2002) ga ko’ra, kasbiy kompetentlikning tuzilmasida quyidagi komponentlarni ajratib ko’rish mumkin:

Kognitiv komponent – pedagogika, psixologiya, sport nazariyasi va metodikasi sohasidagi bilimlar;

Faoliyat komponenti – mashg’ulotlar tashkil etish va o’tkazish bo’yicha amaliy ko’nikmalar;

Refleksiv komponent – o’zidagi faoliyatni tahlil qilish, o’zining pedagogik faoliyatini tuzatish qobiliyati;



Motivatsion-qimmatlik komponenti – kasbiy motivatsiya barqarorligi, natijaga yo‘nalish.

Bu komponentlar yengil atletika sohasidagi mashg‘ulotda, faqat texnik bilimlar bilan emas, balki mashg‘ulot mazmunini aniq o‘quvchining imkoniyatlariga moslashtira olish qobiliyati bilan ham muhimdir.

Ta’limda kompetentlik yondashuvi – bilimlarni oshirishgina emas, balki ushbu bilimlarni kasbiy faoliyatda qo‘llash qobiliyatini shakllantirishdir. Ivanov D.A. (2007) ta’kidlaganidek, o‘qitishning o‘zi yetarli emas, balki o‘qituvchining standart bo‘lmagan vaziyatlarda pedagogik qaror qabul qilish, turli toifa o‘quvchilar bilan ishlash va ta’lim maqsadlariga erishish qobiliyatini shakllantirish muhimdir.

Tadqiqot metodologiyasi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasida kompetentlik yondashuvini amalga oshirishning xususiyati – nazariy tayyorgarlikni amaliy faoliyat bilan birlashtirishdir. Murabbiy-o‘qituvchi faqat tushuntirish bilangina cheklanmasligi, balki namoyish etish, tuzatish, motivatsiyalashtirish, faoliyatga jalb etish qobiliyatiga ega bo‘lishi, o‘quvchilarning yutuqlarini nafaqat normativlar asosida, balki shaxsiy progress asosida baholash zarur.

Yengil atletika bo‘yicha o‘quv-mashg‘ulot jarayonida samaradorlik nafaqat o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi bilan, balki ularning mashg‘ulotlarga jalb qilinishi, natijalarning barqarorligi, harakat sifatlarining rivojlanish dinamikasi, shuningdek murabbiy bilan shug‘ullanuvchi o‘rtasidagi o‘zaro munosabat muhiti bilan belgilanadi. Kasbiy kompetentlik pedagog uchun shu jihatdan asosiy rol o‘ynaydi.

Mashg‘ulot jarayonini to‘g‘ri tashkil qilish murabbiy-o‘qituvchidan quyidagi qobiliyatlarni talab qiladi:

- mashg‘ulotlar davri grafiklari va tarmoq-rejalarini ishlab chiqish;
- imkoniyat, bosqichma-bosqichlik, individuallashtirish va variativlik prinsiplarini hisobga olish;
- o‘quvchilarning yoshi va fiziologik xususiyatlarini inobatga olgan holda mashqlarni tanlash;
- tayyorgarlik bosqichining maqsadlariga ko‘ra yuklamani oqilona taqsimlash.

Kompetensiyali murabbiy mashg‘ulot jarayonini o‘quvchilarning tayyorgarlik darajasi va psixofizik holatiga qarab moslashtira oladi. Bu holda muhim narsa – standartlarga faqat bo‘ysunish emas, paydo bo‘lgan qiyinchiliklarga tez reaksiya ko‘rsatish va mashg‘ulot topshiriqlarini real vaqtda tuzatish. Pedagogning metodik tayyorgarligi darajasi nafaqat mashg‘ulotlarning xavfsizligini, balki ularning samaradorligini ham belgilaydi.

Yengil atletika mashg‘ulotlarini muvaffaqiyatli tashkil etish ko‘p jihatdan o‘qituvchining kommunikativ qobiliyatlariga bog‘liq. Safina D.A. (2024) va Baygunusova Y.T. (2020) tadqiqotlari ko‘rsatganidek, o‘quvchilar bilan samarali



aloqa o‘rnatish, ularni motivlashtirish, ishonchli muhitni yaratish – murabbiyning kasbiy muvaffaqiyatining muhim mezonlaridandir.

Tahlil va natijalar.

Maktab yoki sport ta’limida jismoniy tarbiyaga qiziqish darajasi turlicha bo‘lgan sharoitlarda, murabbiyning mashg‘ulotlarga qiziqish uyg‘otish qobiliyati alohida ahamiyat kasb etadi.

Kompetentlikning tarkibiy qismlaridan biri – mashg‘ulot faoliyati natijalarini tahlil qilish va interpretatsiya qilish qobiliyatidir. Kasbiy tayyorlangan murabbiy:

- pedagogik testlash vositalarini biladi;
- jismoniy rivojlanish ko‘rsatgichlarining dinamikasi ushlab boradi;
- “o‘sish doiralari”ni aniqlaydi va individual korreksiya vazifalarini belgilaydi;

- Mashg‘ulotlar jurnali, videokuzatuv, funksional holat testlarini qo‘llaydi.

Raven Dj. (2002) ta’kidlaganidek, obyektiv diagnostika – pedagogik jarayonning ajralmas qismi, ayniqsa sportda natija muhim bo‘lganidek, uning qanday olinganligi ham muhim.

Kasbiy kompetentlikni oshirish – bir marotabalik voqea emas, balki formal ta’lim hamda noformal kasbiy rivojlanishni o‘z ichiga oladigan tizimli va uzluksiz jarayondir. Hozirgi davrda murabbiy-o‘qituvchilardan doimo o‘z-o‘zini rivojlantirish, yangi metodikalarni, raqamli texnologiyalarni va o‘quvchilar bilan aloqa shakllarini egallash kutilyapti.

Kasbiy kompetentlik shakllanishi uchun birinchi baza – oliy jismoniy tarbiya ta’lim tizimidir. Abramova V.V. (2006) va Gushina N.V. (2009) larning ta’kidlashicha, bu yerda tayyorgarlikning amaliy yo‘naltirilganligi muhim shart: kelajakdagi murabbiyni tayyorlash kelajak kasbiy faoliyatning real sharoitlari bilan yaqin bog‘lanishi kerak.

Yengil atletika mashg‘ulotlarini samarali tashkil etish to‘g‘ridan-to‘g‘ri o‘qituvchi-murabbiyning kasbiy kompetensiyasiga bog‘liq bo‘lib, bu murabbiyning ilmiy-nazariy, metodik, psixologik va tashkiliy-boshqaruv qobiliyatlarini o‘z ichiga oladi. Yuqori malakali murabbiy mashg‘ulot jarayonini o‘quvchilarning yoshi, jismoniy holati va maqsadlariga mos ravishda rejalashtiradi, texnikani to‘g‘ri o‘rgatadi, jismoniy tayyorgarlikni nazorat qiladi, psixologik qo‘llab-quvvatlaydi va jamoani samarali boshqaradi.

O‘qituvchi-murabbiyning kasbiy kompetensiyasi quyidagi jihatlarni o‘z ichiga oladi:

- yengil atletika sport turlari bo‘yicha chuqur bilim, mashqlarning fiziologik ta’sirini tushunish, jarohatlardan himoya qilish usullarini bilish.

- mashg‘ulotlarni loyihalash, o‘quvchilarga texnik elementlarni to‘g‘ri ko‘rsatish, mashqlarni individual yondashuv asosida tanlash va o‘zgartirish qobiliyati.



– o‘quvchilarni motivatsiya qilish, ularga ishonch bag‘ishlash, jamoaviy ruhni shakllantirish va qiyin vaziyatlarda ularni qo‘llab-quvvatlash.

– mashg‘ulotlarni samarali tashkil etish, o‘quvchilarning jismoniy holati va rivojlanishini doimiy kuzatish, natijalarni tahlil qilish va keyingi rejalar tuzish.

Yuqori malakali murabbiy har bir o‘quvchining jismoniy imkoniyatlarini hisobga olib, individual dasturlar tuzadi, bu esa mashg‘ulotlar samaradorligini oshiradi. Murabbiyning to‘g‘ri ko‘rsatmalari va nazoratidan o‘quvchilar sport elementlarini to‘g‘ri o‘rganishadi, bu esa natijalarni yaxshilaydi va jarohat xavfini kamaytiradi. Murabbiyning psixologik tayyorgarligi o‘quvchilarni mashg‘ulotlarga bo‘lgan ishtiyoqini oshiradi, ularni murakkab mashqlar va musobaqalarga ruhiy tayyorlaydi. Murabbiyning o‘quv-metodik rejaları to‘g‘ri bo‘lsa, mashg‘ulotlar samarali o‘tadi, o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligi bosqichma-bosqich yaxshilanadi va maqsadlarga erishish osonlashadi.

Xulosa va takliflar. O‘tkazilgan nazariy tahlil natijalari shuni ko‘rsatadiki, murabbiy-o‘qituvchining kasbiy kompetentligi yengil atletika mashg‘ulotlarini tashkil etish samaradorligiga to‘g‘ridan-to‘g‘ri ta’sir qiladi. Kompetentli pedagog faqat mashg‘ulot jarayonini to‘g‘ri qurib qo‘yish bilan cheklanmasdan, o‘quvchilarda barqaror motivatsiya, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va jismoniy madaniyatga ijobiy munosabatni shakllantirish uchun sharoit yarata oladi.

Xulosa qilib aytganda, o‘qituvchi-murabbiyning yuksak kasbiy kompetensiyasi yengil atletika mashg‘ulotlarining muvaffaqiyatli o‘tishining asosi bo‘lib, bu o‘quvchilarda sport mahoratini rivojlantirish, ularni jismoniy va ruhiy sog‘lomlashtirish hamda yuqori natijalarga erishishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2020-yil 3-noyabrdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish va ilmiy salohiyatni oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risi”dagi PQ-4877-son li qarori (lex.uz).

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2021-yil 5-noyabrdagi “Sport-ta’lim muassasalari faoliyatini 2025-yilgacha rivojlantirish dasturi” PQ-5280-son qarori (lex.uz).

3. Aslanova D.X., Salomov F.F., Halikov Y.M. Kasbiy kompetentlik. O‘quv qo‘llanma. Samarqand: Iqtisodiyot, 2020 yil, 86 bet.

4. Badalova F.J. Yengil atletika mashg‘ulotlari samarali tashkil etishning o‘qituvchi-murabbiy kasbiy kompetensiyasiga bog‘liqligi. Ta’lim fidoyilari. 6-son 1-jild. iyun, 2025 yil. 1-qism. 167-173 b.

5. Quchqorova N.M. “Pedagogik kasbiy kompetentligi va kreativlik” – T, “Bookmany print”, 2022. - 260 b.



6. Mengliyev B.N. Kasbiy kompetensiyalarni shakllantirishda amaliy mashg‘ulotlarning roli // Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences. 2025. №5. 414-421 b.

7. Абрамова В.В. Формирование профессиональной компетентности будущих учителей физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Екатеринбург, 2006.

8. Багаутдинов З.М. Развитие профессиональной компетентности учителя физической культуры // Вестник ЧГПУ. – 2015. – №8.

9. Байгунусова Ю.Т. Компетентность учителя физической культуры как способ повышения качества образования // Вестник педагогических наук. – 2020. – №3(45). – С. 42–48.

10. Гущина Н.В. Формирование профессиональной компетентности будущего тренера по спортивной аэробике: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Пенза, 2009.

11. Зимняя И.А. Компетентность человека – новое качество результата образования // Высшее образование сегодня. – 2003. – №5. – С. 34–42.

12. Исаев И.Ф. Профессионально-педагогическая культура преподавателя. – М.: Академия, 2002. – 208 с.

13. Клычков К.Е., Сергеева М.Г. Некоторые особенности и виды профессиональных компетентностей тренера-преподавателя // Казанский педагогический журнал. – 2018. – №1(129). – С. 68–71.

14. Равен Дж. Компетентность в современном обществе: выявление, развитие и реализация. – М.: Когнито Центр, 2002. – 396 с.

15. Сафин Д.А. Профессиональная компетентность учителя физической культуры // Ta’lim innovatsiyasi va integratsiyasi. 2024. T. 21, № 4.

16. Сенмез Ф. Профессионально-педагогическая компетентность учителя физической культуры. – М.: Просвещение, 2014.

17. Трухина Е.Ю. Изучение профессиональной компетентности тренера по фитнесу: магистерская диссертация. – Тюмень, 2017.

TALABALARDA SPORT FAOLIYATI MOTIVLARINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Arzimbetov Tilewbergen Tilewbergenovich

Katta o‘qituvchi

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

tileubergen.arzimbetov@mail.ru

Annotatsiya: Ushbu maqolada talabalarda sport faoliyati motivlarini rivojlantirishning pedagogik va psixologik xususiyatlari tahlil qilinadi. Tadqiqotda sport mashg‘ulotlari jarayonida talabalarning motivatsiya darajasini oshirish,