ZAMONAVIY PSIXOLOGIYA VA PEDAGOGIKA: MUAMMOLAR VA YECHIMLAR

RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY KONFERENSIYA

YAKUNLARI BO'YICHA ILMIY ISHLAR TO'PLAMI

Issue – 9(2026) Available at www.uznauka.uz



# ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ПЕДАГОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ

**Сиданова Айшолпан**

Республика гимнастика спорт турларига тайёрлаш маркази тренери

Электрон почта: aysholpansidanova@gmail.com

***Аннотация.*** *Мақолада хотин-қизлар спортини ривожлантиришнинг педагогик асослари, спортга қизиқишни шакллантириш ва мотивацияни ошириш йўллари, иштирокчиларнинг ёш ва индивидуал хусусиятларини ҳисобга олиш масалалари таҳлил қилинган. Индивидуал ёндашув, изчиллик ва тизимлилик, онглилик ва фаоллик, хавфсизлик ва педагогик қўллаб-қувватлаш тамойилларининг аҳамияти очиб берилган. Оила, таълим муассасалари, маҳалла ва спорт ташкилотлари ҳамкорлигининг, шунингдек, ахборот-коммуникация технологияларининг ўрни ёритилган. Хотин-қизлар спорти самарадорлигини фақат спорт натижалари билан эмас, балки жисмоний фаолликнинг барқарорлиги ва шахсий ривожланиш кўрсаткичлари билан ҳам баҳолаш зарурлиги асосланган.*

***Калит сўзлар:*** *хотин-қизлар спорти, педагогик тамойиллар, мотивация, индивидуал ёндашув, жисмоний фаоллик, ижтимоий муҳит, соғлом турмуш тарзи.*

ZAMONAVIY PSIXOLOGIYA VA PEDAGOGIKA: MUAMMOLAR VA YECHIMLAR

RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY KONFERENSIYA

YAKUNLARI BO'YICHA ILMIY ISHLAR TO'PLAMI

Issue – 9(2026) Available at www.uznauka.uz




# ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ЖЕНСКОГО СПОРТА

**Сиданова Айшолпан**

**Тренер Республиканского центра подготовки по гимнастическим видам спорта**

**Электронная почта: aysholpansidanova@gmail.com**

**Аннотация.** В статье анализируются педагогические основы развития женского спорта, пути формирования интереса к спорту и повышения мотивации, а также вопросы учёта возрастных и индивидуальных особенностей участниц. Раскрывается значение принципов индивидуального подхода, последовательности и систематичности, сознательности и активности, безопасности и педагогической поддержки. Освещается роль взаимодействия семьи, образовательных учреждений, махалли и спортивных организаций, а также информационно-коммуникационных технологий. Обосновывается необходимость оценивать эффективность женского спорта не только по спортивным результатам, но и по показателям устойчивости физической активности и личностного развития.

**Ключевые слова:** женский спорт, педагогические принципы, мотивация, индивидуальный подход, физическая активность, социальная среда, здоровый образ жизни.

ZAMONAVIY PSIXOLOGIYA VA PEDAGOGIKA: MUAMMOLAR VA YECHIMLAR

RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY KONFERENSIYA

YAKUNLARI BO'YICHA ILMIY ISHLAR TO'PLAMI

Issue – 9(2026)

Available at www.uznauka.uz




# PEDAGOGICAL FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF WOMEN'S SPORT

**Sidanova Aysholpan**

**Coach at the Republican Center for Training in Gymnastic Sports**

**E-mail: aysholpansidanova@gmail.com**

**Abstract.** The article analyzes the pedagogical foundations of developing women's sport, ways of building interest in sport and increasing motivation, and the need to take into account the age and individual characteristics of participants. The importance of the principles of individual approach, consistency and systematic training, awareness and activity, safety and pedagogical support is revealed. The role of cooperation between the family, educational institutions, the mahalla and sports organizations, as well as of information and communication technologies, is highlighted. The article substantiates the need to assess the effectiveness of women's sport not only by sports results but also by indicators of sustained physical activity and personal development.

**Keywords:** women's sport, pedagogical principles, motivation, individual approach, physical activity, social environment, healthy lifestyle.

**КИРИШ.** Хотин-қизлар спортини ривожлантириш жамиятда соғлом турмуш тарзини қарор топтириш, аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш ва ёш авлодни жисмоний ҳамда маънавий жиҳатдан баркамол қилиб тарбиялашнинг муҳим йўналишларидан бири ҳисобланади. Спорт билан

мунтазам шуғулланиш хотин-қизларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш билан бирга, уларда интизом, қатъият, мустақил қарор қабул қилиш ва жамоада ишлаш кўникмаларини ҳам ривожлантиради.

Хотин-қизлар спортини ривожлантириш фақат спорт тўгараклари сонини кўпайтириш ёки мусобақалар ташкил этиш билан чекланмайди. Бу жараён спортга бўлган қизиқишни шакллантириш, машғулотларнинг педагогик жиҳатдан тўғри ташкил этилиши, қулай шароит яратиш ва иштирокчиларнинг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олишни талаб қилади. ЮНЕСКОнинг жисмоний тарбия ва спортга оид халқаро хартиясида жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш имконияти ҳар бир инсон учун муҳим ҳуқуқ сифатида эътироф этилган. Ҳужжатда гендер тенглиги ва ижтимоий инклюзия тамойилларига ҳам алоҳида эътибор берилган [1].

Шу нуқтаи назардан, хотин-қизлар спортини ривожлантиришда педагогик ёндашувларни такомиллаштириш, машғулотларнинг мазмунини иштирокчилар эҳтиёжларига мослаштириш ва спорт муҳитида тенг имкониятларни таъминлаш долзарб вазифалардан бири ҳисобланади.

**АСОСИЙ ҚИСМ (МУҲОКАМА ВА НАТИЖА). Хотин-қизлар спортини ривожлантиришнинг педагогик асослари.** Хотин-қизлар спортини ривожлантиришда педагогик жараённинг асосий мақсади уларнинг жисмоний фаолликка бўлган қизиқишини ошириш, мунтазам машғулотларга жалб этиш ва спорт билан шуғулланишни кундалик ҳаёт тарзининг бир қисмига айлантиришдан иборат. Бунинг учун таълим жараёнида илмий асосланган методлар, рағбатлантириш воситалари ва индивидуал ёндашувдан фойдаланиш зарур.

Жисмоний тарбия назариясида машғулотларни режалаштириш, жисмоний юкламаларни меъёрлаш ва ҳаракат кўникмаларини шакллантириш муҳим ўрин тутади. Л. П. Матвеевнинг жисмоний тарбия назариясига оид қарашлари жисмоний тайёргарликни мақсадли ва изчил ривожлантириш зарурлигини кўрсатади [2]. Хотин-қизлар спортида ҳам ушбу тамойилларга амал қилиш, шу билан бирга, иштирокчиларнинг ёши, саломатлиги, жисмоний тайёргарлиги ва машғулот тажрибасини ҳисобга олиш лозим.

Хотин-қизлар спортида қуйидаги педагогик тамойиллар муҳим аҳамиятга эга:

Индивидуал ёндашув. Машғулот дастурлари иштирокчиларнинг жисмоний тайёргарлиги, қизиқишлари ва мақсадларига мувофиқ тузилиши керак. Спорт билан энди шуғулланаётган қизларга дастлаб содда машқлар тавсия этилади, тайёргарлиги юқори бўлган иштирокчилар учун эса мураккаброқ машқлар ва махсус машғулотлар ташкил этилади.

Изчиллик ва тизимлилик. Жисмоний сифатларни ривожлантириш мунтазам машғулотларни талаб қилади. Машғулотлар режасида умумий жисмоний тайёргарлик, куч, чидамлилик, тезкорлик, эгилувчанлик ва ҳаракат координациясини ривожлантирувчи машқлар ўзаро уйғунлаштирилиши лозим.

Онглилик ва фаоллик. Иштирокчилар машқларнинг мақсади ва аҳамиятини тушуниши, ўз натижаларини баҳолашни ўрганиши керак. Бу уларнинг машғулотларга масъулият билан муносабатда бўлишига ёрдам беради.

Хавфсизлик ва педагогик қўллаб-қувватлаш. Жисмоний юкламалар иштирокчининг имкониятларига мос бўлиши, машғулотлар эса хавфсиз шароитда ўтказилиши зарур. Ўқитувчи ёки мураббий чарчоқ даражаси, тикланиш жараёни ва саломатликка оид чекловларни ҳисобга олиши керак.

Мазкур тамойиллар спорт машғулотларини самарали ташкил этиш ва хотин-қизларнинг спорт билан узоқ муддатли шуғулланишини қўллаб-қувватлашга хизмат қилади.

**Хотин-қизларнинг спортга қизиқишини шакллантириш ва мотивацияни ошириш.** Хотин-қизларнинг спортда иштирок этишига таъсир кўрсатувчи омиллар турлича. Улар орасида оилавий муҳит, таълим муассасасидаги имкониятлар, спорт иншоотларининг қулайлиги, мураббийнинг муносабати, тенгдошлар таъсири ва шахсий қизиқиш муҳим ўрин тутади.

Спортга бўлган қизиқишни шакллантиришда ички мотивация алоҳида аҳамиятга эга. Агар иштирокчи машғулотдан завқ олса, ўз натижасидаги ижобий ўзгаришларни кўрса ва спортни шахсий ривожланиш воситаси сифатида қабул қилса, мунтазам шуғулланиш эҳтимоли ортади. Шу сабабли педагоглар фақат мусобақада ғолиб бўлишни эмас, балки жисмоний фаоллик, соғлом турмуш тарзи ва шахсий натижаларнинг яхшиланишини ҳам рағбатлантиришлари лозим.

Мотивацияни ошириш учун қуйидаги педагогик усуллар самарали ҳисобланади:

1) иштирокчиларнинг имкониятига мос, аниқ ва эришиш мумкин бўлган мақсадларни белгилаш;

2) машғулотларда турли спорт ўйинлари ва ҳаракатли машқлардан фойдаланиш;

3) шахсий натижалар динамикасини кузатиш ва ижобий ўзгаришларни эътироф этиш;

4) жамоавий мусобақалар ва ҳамкорликка асосланган машқларни ташкил этиш;

5) спорт муваффақиятига эришган хотин-қизлар тажрибасини оммалаштириш.

Бунда иштирокчиларни фақат ташқи кўриниши, вазни ёки мусобақадаги натижаларига қараб баҳолаш мақсадга мувофиқ эмас. Асосий эътибор саломатликни мустаҳкамлаш, ҳаракат кўникмаларини ривожлантириш ва шахсий ўсишга қаратилиши керак.

Педагогнинг мулоқот маданияти ҳам муҳим омил ҳисобланади. Қўпол танқид, бошқалар билан салбий таққослаш ёки иштирокчининг имкониятларини камситиш спортга бўлган ишончни пасайтириши мумкин. Аксинча, тушунтириш, қўллаб-қувватлаш ва конструктив фикр билдириш машғулотларда ижобий психологик муҳитни шакллантиради.

**Хотин-қизлар спортида ёш ва индивидуал хусусиятларни ҳисобга олиш.** Хотин-қизлар спортини ташкил этишда иштирокчиларнинг ёши ва жисмоний ривожланиш даражасини ҳисобга олиш зарур [3]. Мактаб ёшидаги




қизлар учун ҳаракатли ўйинлар, умумривожлантирувчи машқлар, гимнастика ва ҳаракат координациясини ривожлантирувчи машғулотлар муҳимдир. Бу даврда спортга қизиқишни шакллантириш ва ҳаракат кўникмаларини тўғри ўзлаштиришга устувор аҳамият бериш лозим.

Ўсмирлик даврида жисмоний ривожланишнинг индивидуал хусусиятлари яққол намоён бўлади. Шу сабабли машғулотларни ташкил этишда жисмоний юкламаларни эҳтиёткорлик билан белгилаш, тикланиш учун етарли вақт ажратиш ва психологик қўллаб-қувватлаш муҳим. Мураббий иштирокчиларнинг имкониятларини ўзаро таққослашдан кўра, уларнинг шахсий ўсишини баҳолаши керак.

Катта ёшдаги хотин-қизлар учун эса машғулотлар кундалик ҳаёт тарзи, меҳнат фаолияти, вақт имкониятлари ва саломатлик ҳолатига мувофиқ ташкил этилиши мумкин. Юриш, сузиш, гимнастика, фитнес ва бошқа мос жисмоний фаоллик турлари мунтазам ҳаракатланишни қўллаб-қувватлайди. Бунда машғулотларнинг мақсади фақат юқори спорт натижасига эришиш эмас, балки саломатликни сақлаш ва жисмоний фаолликни узоқ муддат давом эттиришдан ҳам иборат бўлиши мумкин.

Шунингдек, барча хотин-қизлар учун ягона машғулот модели мавжуд эмас. Жисмоний юкламаларни белгилашда иштирокчининг функционал ҳолати, тайёргарлиги ва шахсий эҳтиёжлари асосий мезон бўлиши лозим [4]. Бу ёндашув спорт билан шуғулланишни хавфсиз ва барқарор ташкил этиш имконини беради.

**Хотин-қизлар спортини ривожлантиришда ижтимоий ва таълимий муҳитнинг ўрни.** Хотин-қизларни спортга жалб этишда оила, мактаб, олий таълим муассасаси, маҳалла ва спорт ташкилотлари ўртасидаги ҳамкорлик муҳим аҳамиятга эга. Оилада жисмоний фаоллик қўллаб-қувватланса, таълим муассасасида спорт билан шуғулланиш учун шароит яратилса ва маҳаллада спорт тадбирлари мунтазам ўтказилса, хотин-қизларнинг иштирок этиш имкониятлари кенгаяди.

ЮНЕСКО хотин-қизлар спортида тенг иштирок этиш имкониятини таъминлаш, спортда тазйиқ ва таъқибнинг олдини олиш ҳамда спорт орқали хотин-қизларнинг имкониятларини кенгайтиришни муҳим йўналишлар сифатида белгилайди [5]. Бу масалалар педагогик фаолиятда ҳам инобатга олиниши керак. Хусусан, спорт муҳитида ҳурмат, хавфсизлик ва камситишга йўл қўймаслик тамойилларини мустаҳкамлаш зарур.

Таълим муассасаларида хотин-қизлар учун турли спорт тўгаракларини ташкил этиш, машғулот жадвалини уларнинг ўқув ва кундалик вазифаларига мослаштириш, малакали мураббийлар билан таъминлаш ва спорт жиҳозларидан фойдаланиш имкониятларини кенгайтириш мақсадга мувофиқ.

Спортни оммалаштиришда ахборот-коммуникация технологияларидан ҳам фойдаланиш мумкин. Электрон машғулот жадваллари, видеодарслар, жисмоний фаолликни қайд этувчи иловалар ва онлайн маслаҳатлар иштирокчиларга ўз машғулотларини режалаштиришда ёрдам беради. Бироқ рақамли воситалар мураббийнинг касбий раҳбарлиги ва зарур ҳолларда тиббий маслаҳат ўрнини босмаслиги керак.

Хотин-қизлар спортини ривожлантириш натижаларини баҳолашда фақат медаллар ёки мусобақалардаги ғалабалар билан чекланмаслик лозим. Спорт тўгаракларига мунтазам қатнашиш, иштирокчиларнинг жисмоний тайёргарлигидаги ўзгаришлар, спортга қизиқиш даражаси ва машғулотларни давом эттириш кўрсаткичлари ҳам муҳим мезонлар ҳисобланади.

**ХУЛОСА.** Хотин-қизлар спортини ривожлантириш жисмоний тарбия, педагогика, психология ва ижтимоий муҳит билан узвий боғлиқ бўлган кўп қиррали жараёндир. Унинг самарадорлиги спорт машғулотларининг мазмуни, педагогик методларнинг тўғри танланиши, иштирокчиларнинг индивидуал хусусиятлари ва спорт билан шуғулланиш учун яратилган шароитларга боғлиқ.

Таҳлиллар асосида қуйидаги хулосаларни чиқариш мумкин:

Биринчидан, хотин-қизлар спортини ривожлантиришда индивидуал ёндашув, тизимли машғулот ва ижобий рағбатлантириш асосий педагогик тамойиллар бўлиши керак.

Иккинчидан, спортга қизиқишни ошириш учун иштирокчиларнинг шахсий мақсадлари ва эҳтиёжларини ҳисобга олиш, хавфсиз ҳамда қўллаб-қувватловчи муҳит яратиш зарур.

Учинчидан, оила, таълим муассасалари, маҳалла ва спорт ташкилотлари ҳамкорлигини кучайтириш хотин-қизларнинг спортда мунтазам иштирок этиш имкониятларини кенгайтиради.

Тўртинчидан, хотин-қизлар спорти самарадорлигини баҳолашда спорт натижалари билан бир қаторда жисмоний фаолликнинг барқарорлиги,

шахсий ривожланиш ва соғлом турмуш тарзи кўрсаткичларини ҳам ҳисобга олиш лозим.

Демак, хотин-қизлар спортини ривожлантиришда педагогик ёндашувларни такомиллаштириш нафақат спорт натижаларини яхшилашга, балки жисмоний фаол, мустақил ва ижтимоий жиҳатдан фаол шахсни шакллантиришга ҳам хизмат қилади.

## ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

1. UNESCO. International Charter of Physical Education, Physical Activity and Sport. Paris: UNESCO, 2015. URL: https://www.unesco.org/en/sport-and-anti-doping/international-charter-sport (мурожаат санаси: 13.10.2026).

2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник. Москва: Физкультура и спорт, 2008.

3. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020. URL: https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128 (мурожаат санаси: 13.10.2026).

4. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и для каждого. Москва: Физкультура и спорт, 1988.

5. UNESCO. Women and Sports. URL: https://www.unesco.org/en/sport-and-anti-doping/women-and-sport (мурожаат санаси: 13.10.2026).