

## JISMONIY TARBIYA JARAYONIDA QIZ BOLALARGA QARATILGAN E'TIBOR VA UNING PEDAGOGIK AHAMIYATI

**Esnazarova Dilnaz**

Berdaq nomidagi Q.D.U

Jismoniy madaniyat nazaryasi va metodikasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19921265>

**Annotatsiya:** Mazkur ilmiy maqolada jismoniy tarbiya jarayonida qiz bolalarga qaratilgan pedagogik yondashuvning nazariy va amaliy asoslari keng tahlil qilinadi. Qiz bolalarning anatomik, fiziologik va psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulotlarni tashkil etish, jismoniy yuklamalarni individual taqsimlash hamda motivatsiyani oshirish usullari yoritilgan. Tadqiqot davomida pedagogik kuzatuv, test va tahlil metodlari asosida samarali yondashuvlar aniqlangan. Shuningdek, gender yondashuvning jismoniy tarbiya samaradorligiga ta'siri ilmiy asosda ochib berilgan.

**Kalit so'zlar:** jismoniy tarbiya, qiz bolalar, pedagogik yondashuv, gender yondashuv, motivatsiya, individual yondashuv, sog'lom turmush tarzi, jismoniy rivojlanish.

**Annotation:** This scientific article analyzes the pedagogical importance of focusing on girls in physical education. It examines training organization based on physiological characteristics, individual load distribution, and motivation strategies. Research methods such as observation and testing were used to identify effective approaches. The role of gender-sensitive pedagogy is also highlighted.

**Keywords:** physical education, girls, pedagogy, gender approach, motivation, development.

**Аннотация:** В статье рассматриваются педагогические особенности физического воспитания девочек. Освещаются вопросы индивидуального подхода, распределения нагрузок и повышения мотивации.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, девочки, педагогика, мотивация.

### KIRISH

Hozirgi globallashuv davrida sog'lom avlodni shakllantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Jismoniy tarbiya esa bu jarayonning ajralmas qismi bo'lib, u nafaqat jismoniy rivojlanish, balki shaxsning har tomonlama kamol topishida muhim ahamiyat kasb etadi.

Ayniqsa, qiz bolalar tarbiyasi alohida e'tibor talab qiladi. Chunki ular kelajakda jamiyatning ijtimoiy, demografik va ma'naviy rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Qiz bolalarning sog'lom, jismonan baquvvat bo'lib ulg'ayishi — sog'lom oilaning va barqaror jamiyatning asosidir.

Qiz bolalar organizmi o'ziga xos biologik va psixologik xususiyatlarga ega. Shu sababli jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etishda umumiy yondashuv emas, balki ilmiy asoslangan, individual va gender yondashuv muhim hisoblanadi.

### TADVIQOT METODLARI

Mazkur ilmiy ishda quyidagi metodlardan foydalanildi:

- **Pedagogik kuzatuv** – mashg'ulot jarayonini o'rganish
- **Pedagogik testlar** – jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash
- **Taqqoslash metodi** – turli yondashuvlarni solishtirish
- **Tahlil metodi** – natijalarni ilmiy asosda baholash

- **Suhbat metodi** – o‘quvchilarning motivatsiyasini o‘rganish

**ASOSIY QISM**

**1. Qiz bolalarning jismoniy rivojlanish xususiyatlari**

Qiz bolalar organizmi morfologik va funksional jihatdan o‘g‘il bolalardan farq qiladi. Ularning mushak massasi kamroq bo‘lsa-da, egiluvchanlik va chidamlilik darajasi yuqori bo‘ladi.

Shu sababli:

- kuch mashqlari cheklangan bo‘lishi kerak
- egiluvchanlik va koordinatsiyaga e‘tibor qaratiladi
- yuklama asta-sekin oshiriladi

**2. Individual yondashuvning ahamiyati**

Har bir o‘quvchining:

- jismoniy holati
- sog‘ligi
- psixologik xususiyati

turlicha bo‘ladi.

**Jadval: Individual yondashuv samaradorligi**

Ko‘rsatkich	An’anaviy yondashuv	Individual yondashuv
Natija	O‘rtacha	Yuqori
Motivatsiya	Past	Yuqori
Ishtirok	Sust	Faol
Sog‘liq	Xavf mavjud	Nazorat ostida

**3. Motivatsiya va qiziqishni oshirish**

Qiz bolalarda motivatsiyani oshirish uchun:

- o‘yinli mashg‘ulotlar
- guruhiy ishlash
- musobaqa elementi
- rag‘batlantirish

katta samara beradi.

Motivatsiya yuqori bo‘lgan o‘quvchi:

- faol qatnashadi
- tez rivojlanadi
- natijasi yuqori bo‘ladi

**4. Gender yondashuvning pedagogik ahamiyati**

Gender yondashuv quyidagilarni ta‘minlaydi:

- psixologik qulay muhit
- o‘ziga ishonchni oshirish
- sportga qiziqishni kuchaytirish

Bu yondashuv zamonaviy pedagogikaning muhim talabi hisoblanadi.

**5. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish**

Jismoniy tarbiya orqali:

- harakat faolligi
- gigiyena

- to'g'ri ovqatlanish
- intizom

shakllanadi.

Bu esa uzoq muddatli sog'lom hayot asosini yaratadi.

### **XULOSA**

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya jarayonida qiz bolalarga qaratilgan pedagogik e'tibor ularning jismoniy va psixologik rivojlanishida muhim ahamiyatga ega.

Quyidagi omillar asosiy rol o'ynaydi:

- individual yondashuv
- gender xususiyatlarni hisobga olish
- motivatsiyani oshirish
- ilmiy asoslangan mashg'ulotlar

Natijada:

- sog'lom avlod shakllanadi
- sportga qiziqish ortadi
- jamiyat rivojlanadi

### **ADABIYOTLAR**

1. O'zbekiston Respublikasi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonuni
2. Matveev L.P. – Теория и методика физической культуры
3. Platonov V.N. – Спортивная тренировка
4. Ашмарин Б.А. – Теория и методика физического воспитания
5. Xodjayev F. – Jismoniy tarbiya nazariyasi
6. Salomov R.S. – Sport pedagogikasi
7. Ozolin N.G. – Современная система тренировки
8. Internet manbalari (sport.uz, edu.uz)
9. Zamonaviy pedagogik tadqiqotlar to'plami