MAKTAB YOSHIDAGI QIZLARNING JISMONIY RIVOJLANGANLIGINI KOMPLEKS BAHOLASH VA YOSHGA MOS HARAKAT FAOLLIGI ORQALI QO‘LLAB-QUVVATLASHNING ILMIY-USLUBIY ASOSLARI

Sidikova Gulbahor Sabirovna
Jismoniy tarbiya va adaptiv sport nazariyasi kafedrasi katta o‘qituvchisi
gulya@gmail.com
Farg‘ona davlat univetsiteti

ANNOTATSIYA

Maqolada maktab yoshidagi qizlarning jismoniy rivojlanganligini baholashda antropometrik, funksional va pedagogik ko‘rsatkichlarni o‘zaro farqlash hamda o‘sish dinamikasini yoshga mos sharhlash masalalari yoritiladi. Bo‘y uzunligi va tana massasi ko‘rsatkichlari bir martalik solishtirish yoki kattalar me’yoriga tayanmasdan, JSSTning 5–19 yosh uchun mos o‘sish referenslari yordamida talqin etilishi asoslanadi. Harakat faolligi, qiziqish, ruhiy qulaylik va maxfiylikni hisobga oluvchi to‘rt bosqichli maktab monitoring modeli taklif qilinadi. Nazorat tibbiy tashxis qo‘yish emas, balki o‘quvchilarga mos jismoniy tarbiya sharoitini yaratishga xizmat qilishi ta’kidlanadi. Ish nazariy-uslubiy bo‘lib, empirik natijalar uydirilmagan.

Kalit so‘zlar: qizlar, jismoniy rivojlanish, antropometriya, o‘sish referensi, BMI-for-age, jismoniy faollik, pedagogik monitoring, maxfiylik

KIRISH. Maktab yoshida bo‘y o‘sishi, tana tarkibi, yurak-qon tomir va harakat tizimlari bir xil sur’atda shakllanmaydi. Qizlarning o‘sish davri individual bo‘lgani sababli ularning jismoniy rivojlanganligini bitta ko‘rsatkich, xususan, vazn yoki yugurish tezligiga tenglashtirish ilmiy jihatdan to‘g‘ri emas. Antropometrik ko‘rsatkichlar organizm o‘sishi haqida axborot bersa, jismoniy tayyorgarlik sinovlari harakat vazifasini bajarish imkoniyatini ko‘rsatadi. Bu ikki yo‘nalish bog‘liq, biroq bir-birining o‘rnini bosmaydi.

O‘zbekistonning O‘RQ-1123-sonli Qonuni 41-moddasi bolalar va yoshlarning jismoniy tayyorgarligi hamda jismoniy rivojlanishini har yili monitoring qilishni nazarda tutadi [1]. Bunday monitoring salomatlikni qo‘llab-quvvatlovchi ijobiy pedagogik muhitni shakllantirishi, qizlarni tana ko‘rinishi bo‘yicha kamsitish yoki guruh oldida oshkora taqqoslashga aylanmasligi lozim.

DOLZARBLIK, MAQSAD VA METODLAR. JSSTning 5–19 yoshdagilar uchun o‘sish referensida yoshga nisbatan bo‘y uzunligi va yoshga nisbatan tana massasi indeksi ko‘rsatkichlari keltiriladi; tana massasini yoshga nisbatan talqin qilish asosan 5–10 yosh oralig‘i uchun beriladi [2, 3]. Demak, 13–16 yoshdagi qizlarda kattalar uchun qo‘llanadigan oddiy BMI chegaralarini bevosita qo‘llash xatoli talqinga olib kelishi mumkin. Z-ball va percentillar to‘g‘ri hisoblangan bo‘lishi, o‘lchash protsedurasi bir xil tashkil etilishi kerak.

Maqolaning maqsadi — qizlarning jismoniy rivojlanishini yoshga mos, maxfiy va pedagogik jihatdan asoslangan tarzda kuzatish hamda jismoniy faollikni qo‘llab-quvvatlash modelini ishlab chiqish. Obyekt — maktab yoshidagi qizlarning jismoniy tarbiya jarayoni; predmet — antropometrik, funksional va motivatsion ma’lumotlar asosida individual yondashuvni rejalashtirish usullari.

Tadqiqotda hujjatli va nazariy tahlil, JSST o‘sish ko‘rsatkichlarini o‘rganish, pedagogik modellashtirish hamda maktab sharoitidagi monitoring kartasini ishlab chiqish qo‘llanildi. Birorta maktabda antropometrik sinovlar o‘tkazilgani, ishtirokchilarning vazni yoki bo‘yiga oid haqiqiy ma’lumotlar yig‘ilgani da’vo qilinmaydi. Tavsiyalar amaliyotda qo‘llanishidan oldin maktab tibbiyot xodimi va mas’ullar bilan muvofiqlashtirilishi zarur.

Adabiyotlar tahlilida o‘smir qizlar faolligiga vaqt tanqisligi, tengdoshlar fikri va oila hamda o‘qituvchi qo‘llovi ta’sir etishi ko‘rsatiladi [6]. Shu bois baholash nafaqat jismoniy

ko‘rsatkichlarni qayd etishi, balki o‘quvchi harakat faoliyatidan zavq olishi va muntazam qatnashishiga to‘sqinlik qiluvchi omillarni ham aniqlashi kerak.

JISMONIY RIVOJLANISH VA TAYYORGARLIK KO‘RSATKICHLARINI FARQLASH. Birlamchi kuzatuv bo‘yicha tibbiy xodim o‘sish ko‘rsatkichlarini standart protsedura asosida qayd qiladi: bo‘y bir xil o‘lchov uskunasida, tana massasi mos sharoitda o‘lchanadi; natijalar shaxsiy hujjatda saqlanadi. Pedagog esa harakat ko‘nikmalari va xavfsiz ishtirokni kuzatadi. Tana massasi yoki tashqi ko‘rinish sinf oldida baholash mezoniga aylantirilmaydi. Har bir ma’lumotdan foydalanish maqsadi oldindan aniqlanadi.

JSST AnthroPlus vositalari yoshga mos antropometrik indekslarni hisoblashda yordam berishi mumkin, lekin dastur bergan natija shifokorning klinik tekshiruvini almashtirmaydi [4]. Natijalarni sharhlash uchun bolaning yoshi, takroriy o‘lchovlari va zaruratga ko‘ra tibbiy kontekst hisobga olinadi.

1-jadval. Monitoringda foydalaniladigan ko‘rsatkichlar

Ko‘rsatkich	Nimani anglatadi?	Kim talqin qiladi?
Bo‘y uzunligi	O‘sish dinamikasi va yoshga moslik	Tibbiyot xodimi
Tana massasi, BMI-for-age	Yoshga mos antropometrik nisbat	Tibbiyot xodimi
Harakat ko‘nikmalari	Koordinatsiya va texnik ijro	Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi
Faollik odati	Muntazam qatnashish va afzalliklar	Pedagog va oila
Subyektiv qulaylik	Motivatsiya, xavfsizlik, ijobiy tajriba	Pedagogik suhbat

Jadvaldagi ko‘rsatkichlar bir-birini to‘ldiradi; ularning oddiy yig‘indisidan “qizning sog‘lomligi” yoki “normaga mosligi” bo‘yicha yagona reyting chiqarish ilmiy asosli emas.

Monitoringda ishonchli natijaga erishish uchun bo‘y o‘lchashdan avval uskunaning barqarorligi va to‘g‘ri o‘rnatilishi tekshiriladi. Qayta o‘lchovlar bir xil tartib va imkon qadar o‘xshash sharoitda bajariladi. Olingan qiymatni alohida ko‘rsatkich sifatida emas, oldingi qaydlar bilan birga sharhlash tavsiya etiladi. Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi antropometrik natijani bolaning xarakteri yoki intizomi bilan bog‘lamasligi kerak. Sport faoliyatidagi muvaffaqiyat esa tezlik yoki kuchdan tashqari, harakatga ishonch, hamkorlik va texnik ko‘nikmani ham qamrab oladi. Baholash protokolida aynan qaysi sifat baholanayotgani oldindan yozib qo‘yiladi.

BOSQICHLI PEDAGOGIK MONITORING MODELI. To‘rt bosqichli yondashuv taklif etiladi. Birinchi bosqichda maqsad, maxfiylik tartibi, ota-ona bilan muloqot va tibbiyot xodimi ishtiroki aniqlanadi. Ikkinchi bosqichda faqat zarur o‘lchovlar yig‘iladi; bir martalik natijalar ortiqcha baholanmaydi. Uchinchi bosqichda qizning o‘z qiziqishi, avvalgi tajribasi va funksional imkoniyatlariga mos faoliyat rejalashtiriladi. To‘rtinchi bosqichda esa qatnashishning muntazamligi, qoniqish va individual o‘zgarishlar ehtiyotkor talqin qilinadi.

2-jadval. Qizlar jismoniy faolligini qo‘llash modeli

Bosqich	Pedagogik vazifa	Ehtiyot sharti
Tayyorlash	Maqsad va ishonchli muloqot	Maxfiylik va rozilik
Baholash	Yoshga mos kuzatuv	Tibbiy/pedagogik vakolatni ajratish
Moslashtirish	Tanlovli harakat topshiriqlari	Zo‘riqishni keskin oshirmaslik

Qayta aloqa	Individual o‘sish va qiziqishni ko‘rish	Ommaviy vazn reytingi qilmaslik

Mashg‘ulot mazmunida raqs elementlari, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, harakatli o‘yinlar, yugurish-yurish kombinatsiyalari, jamoaviy o‘yinlar hamda o‘quvchining qiziqishiga mos boshqa xavfsiz faoliyatlar qo‘llanishi mumkin.

Individual moslashtirishning muhim sharti — o‘quvchining tanlovini hurmat qilishdir. Masalan, bir qiz uchun jamoaviy o‘yin ijobiy motivatsiya bersa, boshqasi raqs, yurish yoki kooperativ mashqlarni afzal ko‘rishi mumkin. Taklif qilinadigan harakat variantlari o‘quv dasturi maqsadlarini bajargan holda turlicha tanlanishi mumkin. Faollikda tana ko‘rinishini baholashdan ko‘ra harakat sifatiga, o‘zlashtirilgan malakaga va xavfsiz ishtirokka e’tibor berish ijobiy psixologik muhitni saqlaydi. Qayta aloqa shaxsiy yutuqni kechagi natija bilan ehtiyotkor qiyoslash shaklida beriladi.

NATIJALARNI BAHOLASH VA PEDAGOGIK MUHOKAMA. Tavsiya etilgan model natijalari keyingi empirik tadqiqotda ikki alohida ko‘rsatkich to‘plami orqali tekshirilishi mumkin: jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari tegishli tibbiyot xodimi tomonidan va jismoniy tarbiya faoliyati pedagog tomonidan yuritiladi. Qo‘llash jarayonida boshlang‘ich va keyingi o‘lchov sharoitlari standartlashtiriladi. Yoshdagi o‘sish tabiiy ravishda davom etishi sababli bo‘y yoki vazndagi har qanday o‘zgarishni mashg‘ulot “samarasi” sifatida talqin qilish mumkin emas.

Harakat faolligi yo‘nalishida xavfsiz qatnashish, mashg‘ulotdan qoniqish, texnik ko‘nikma va o‘z-o‘zini boshqarish kabi belgilar kuzatiladi. JSST 5–17 yoshli bolalar uchun haftalik hisobda kuniga o‘rtacha kamida 60 daqiqa o‘rtacha-yuqori intensivlikdagi faollikni, shuningdek, haftada kamida uch kun kuch va suyakni mustahkamlovchi mashqlarni tavsiya qiladi [5]. Bu aholi darajasidagi umumiy tavsiya bo‘lib, muayyan qizga tibbiy cheklovlarni hisobga olmasdan bir xil yuklama berishni anglatmaydi.

O‘quvchi haqidagi tana o‘lchovlari yuqori darajada shaxsiy hisoblanadi. Bunday ma’lumotlar pedagogik baholar e’lon qilinadigan umumiy sinf jadvalida chiqarilmasligi; tibbiy xavotir tug‘ilganda o‘qituvchi tashxis qo‘yish emas, tegishli mutaxassisga yo‘naltirish bilan cheklanishi zarur.

3-jadval. Baholashda yo‘l qo‘yilmasligi kerak bo‘lgan xatolar

Xato yondashuv	Ilmiy-uslubiy muqobil
Kattalar BMI chegarasini qo‘llash	5–19 yoshga mos WHO referensdan foydalanish
Bitta vazn natijasi bilan xulosa qilish	Davriy va kontekstli tibbiy talqin
Qizlarni sinf oldida taqqoslash	Shaxsiy, hurmatli qayta aloqa
Testni tashxis deb hisoblash	Pedagogik kuzatuv va tibbiy qarorni ajratish

Monitoringni o‘tkazish davri va ko‘rsatkichlarni sharhlash mezoni oldindan hujjatlashtirilsa, turli o‘quv yillaridagi natijalarni bir xil usulda ko‘rish mumkin. Biroq tabiiy yetilish, kasallikdan keyingi tiklanish yoki oilaviy sharoit kabi omillar natijaga ta’sir ko‘rsatishi ehtimoli bor. Shu sababli metodik tavsiyaning eng muhim jihati — miqdoriy ko‘rsatkichlar bilan bir qatorda bolaning farovonligi va qatnashishga tayyorligini inobatga olish. Salomatlikka doir belgilar yuzaga kelganda pedagog tibbiy tashxis yoki muolaja bermaydi.

XULOSA VA AMALIY TAVSIYALAR

Qizlarning jismoniy rivojlanganligini baholash bo‘y, tana massasi va yoshga mos antropometrik indekslar bilan birga harakat ko‘nikmalari, ishtirok muhiti va psixologik qulaylikni alohida hisobga olishni talab etadi. Yoshga mos referenslar, tibbiy-pedagogik hamkorlik va maxfiy qayta aloqa usullari shaxsiy rivojlanishni to‘g‘ri kuzatishga yordam beradi. Taqdim etilgan model

nazariy-uslubiy taklif bo‘lib, amaliy samaradorlikni aniqlash uchun tegishli rozilik asosida rejalashtirilgan tadqiqot kerak.

Maktablar uchun asosiy tavsiyalar: antropometrik ma’lumotlarni tibbiyot xodimi talqin qilishi; o‘qituvchi baholashda jismoniy faollik va ko‘nikmalarni kuzatishi; har bir qizga maqsadli, xavfsiz va tanlovli vazifalar taklif etilishi; tana vazni omma oldida e’lon qilinmasligi; o‘quvchi hamda oila bilan hurmatli muloqot yuritilishi.

Kelgusida mazkur metodik modelni baholash uchun yoshga mos guruhlar, kuzatuv muddatlari va takroriy o‘lchov usuli kelishib olinadi. Hisobotlar individual ma’lumotlarni e’lon qilmasdan, umumlashtirilgan natijalar va pedagogik xulosalarni aks ettirishi zarur. Baholash natijalari qizlarga jismoniy faollikdan chetlatish uchun emas, balki mos va qo‘llab-quvvatlovchi mashg‘ulot imkoniyatini kengaytirish uchun xizmat qilishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi. “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonun, O‘RQ-1123-son, 24.03.2026. 41-modda. https://lex.uz/uz/acts/-8093787

2. World Health Organization. Growth reference data for 5–19 years (WHO Reference 2007). https://www.who.int/tools/growth-reference-data-for-5to19-years

3. World Health Organization. Growth reference data for 5–19 years: Indicators (BMI-for-age, Height-for-age). https://www.who.int/tools/growth-reference-data-for-5to19-years/indicators

4. World Health Organization. WHO AnthroPlus: application tools for the WHO Reference 2007. https://www.who.int/tools/growth-reference-data-for-5to19-years/application-tools