

UDK: 796.012.1:083

**DIFFERENSIAL YONDASHUV ASOSIDA SOMATOTIPLARGA
MOSLASHTIRILGAN MASHQLAR YORDAMIDA JISMONIY
SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH IMKONIYATLARI****Izatullayev Alisher Muxtorjon o'g'li**

Namangan davlat pedagogika instituti tadqiqotchisi

Namangan, Namangan shahri

E-mail: alisher1991@gmail.ru**DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.23152126>**

Annotatsiya: Ushbu maqolada 5–6-sinf o'quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirishda somatotiplarga (ektomorf, mezomorf, endomorf) asoslangan differensial yondashuvning imkoniyatlari va samaradorligi yoritilgan. Tadqiqotda ta'lim amaliyotidagi yagona standart mashg'ulotlarning kamchiliklari ko'rsatilib, har bir somatotipning morfo-funksional xususiyatlariga mos ravishda mashqlar komplekslarini tanlash zarurligi ilmiy asoslangan. Ektomorf o'quvchilarda kuch va koordinatsiyani, mezomorflarda tezlik-kuch va chaqqonlikni, endomorflarda esa chidamlilik va tana vaznini nazorat qilishni rivojlantirishga qaratilgan yuklama rejimlarining ta'siri tahlil qilingan. Dastlabki tajriba natijalari somatotipga moslashtirilgan differensial mashqlar dasturi an'anaviy darslarga nisbatan jismoniy tayyorgarlik va salomatlik ko'rsatkichlarini sezilarli darajada oshirishini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: somatotip, differensial yondashuv, jismoniy sifatlar, maktab o'quvchilari, jismoniy tarbiya, individuallashtirish.

**ВОЗМОЖНОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ
НА ОСНОВЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА С УЧЁТОМ
СОМАТОТИПОВ****Изатуллаев Алишер Мухторжон угли**

Исследователь Наманганского государственного педагогического института

г. Наманган, Узбекистан

E-mail: alisher1991@gmail.ru

Аннотация: В данной статье рассматриваются возможности и эффективность применения дифференцированного подхода на основе соматотипов (экторморф, мезоморф, эндоморф) при развитии физических качеств учащихся 5–6 классов. В исследовании выявляются недостатки традиционных стандартных занятий и научно обосновывается необходимость подбора комплексов упражнений с учётом морфофункциональных особенностей каждого соматотипа. Проанализировано влияние режимов нагрузки, направленных на развитие силы и координации у экторморфов, скоростно-силовых качеств и ловкости у мезоморфов, а также выносливости и контроля массы тела у эндоморфов. Результаты предварительного эксперимента подтвердили, что дифференцированная программа, адаптированная под соматотипы, значительно повышает показатели физической подготовленности и здоровья по сравнению со стандартными методиками.

Ключевые слова: соматотип, дифференцированный подход, физические качества, школьники, физическое воспитание, индивидуализация.

KIRISH

Bugungi kunda ta'lim tizimining asosiy vazifalaridan biri — o'quvchilarning jismoniy rivojlanishini ta'minlash, sog'lom avlodni shakllantirish va yoshlarning jismoniy salohiyatini oshirishdir. Maktab yoshidagi bolalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish jarayonida ularning individual fiziologik va morfologik xususiyatlarini hisobga olish samaradorlikni oshirishning muhim omillaridan biridir. Ayniqsa, o'sish va rivojlanishning eng sezgir davrlaridan biri hisoblangan 5–6-sinf yoshidagi o'quvchilarda somatotip

xususiyatlarini hisobga olish orqali tashkil etilgan differensial yondashuv o'zining ilmiy va amaliy jihatdan samaradorligini ko'rsatmoqda.

Shu bilan birga, ta'lim amaliyotida barcha o'quvchilarga yagona standart asosida mashg'ulotlar olib borilishi sababli, somatotipga mos kelmaydigan mashqlar tanlash oqibatida jismoniy rivojlanishda turli xil salbiy oqibatlar kuzatilmoqda. Bu esa, o'z navbatida, bolalarning mashqlarga qiziqishini pasaytirib, ularning sog'lig'i va umumiy jismoniy holatini yaxshilash imkoniyatlarini kamaytirmoqda.

Shu nuqtayi nazardan, 5–6-sinf o'quvchilarining turli somatotiplarga asoslangan differensial yondashuv asosida jismoniy sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar majmuasini ishlab chiqish va tatbiq etish muhim ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etadi. Mazkur yo'nalishdagi ilmiy izlanishlar natijalari ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya jarayonining samaradorligini oshirishga, bolalarning jismoniy rivojlanishi va salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Somatotiplarga asoslangan differensial yondashuv asosida o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish masalasi ko'plab tadqiqotchilar tomonidan o'rganilgan va ilmiy asoslangan metodik tavsiyalar ishlab chiqilgan. Ushbu yo'nalishda olib borilgan tadqiqotlar o'quvchilarning individual morfo-funksional xususiyatlarini hisobga olish orqali jismoniy tarbiya samaradorligini oshirish mumkinligini ko'rsatmoqda.

V.A. Nesterov (1995, 1996) o'z tadqiqotlarida o'quvchilarning somatik xususiyatlarini hisobga olish orqali jismoniy sifatlarini rivojlantirish jarayonini individualizatsiya qilish zarurligini ta'kidlaydi. Muallif fikricha, bu yondashuv nafaqat jismoniy sifatlarini yaxshilaydi, balki bolalarda sog'lom turmush tarziga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantiradi.

Rossiyalik tadqiqotchilar G.B. Meyerson (2012), V.P. Filin (2013) va V.I. Lyax (2015) tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda somatotipga qarab mashqlarni differensial tarzda qo'llash orqali bolalarning jismoniy rivojlanishi

samaradorligini oshirish mumkinligi isbotlangan. Xususan, Lyax (2015) tomonidan taklif qilingan metodikalarda ektomorf, mezomorf va endomorf somatotipdagi bolalar uchun alohida yuklama rejimlari, mashqlar majmuasi va dam olish intervallarining tavsiflari ilmiy asoslangan holda ishlab chiqilgan.

A.S.Solodkov va Ye.V.Sologub (2015) tomonidan amalga oshirilgan tadqiqotlarda ham jismoniy mashqlarni individual morfo-funksional holatga moslashtirish zarurligi, ayniqsa jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayonida samaradorlikni oshirishi qayd etilgan. Mualliflar somatotiplarni aniqlashda antropometrik o'lchovlarning ahamiyatini alohida ta'kidlaydilar.

Xorijiy adabiyotlarda ham somatotip va differensial yondashuv masalasi keng tadqiq qilingan. Masalan, Heath va Carter (1990) tomonidan ishlab chiqilgan somatotip aniqlash uslubiyati hozirgi kunda ham dunyo bo'yicha keng qo'llanilmoqda. Mualliflar somatotiplar (ektomorf, mezomorf va endomorf) bo'yicha mashqlarni tanlash va moslashtirish orqali bolalar va o'smirlarning jismoniy rivojlanishini individual tarzda optimallashtirish mumkinligini ko'rsatadilar.

F.K.Panjabi (2018) tadqiqotida maktab yoshidagi bolalarning jismoniy rivojlanishida somatotipga asoslangan individualizatsiya qilingan dasturlar an'anaviy dasturlarga qaraganda samaraliroq ekanligini aniqlagan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, individual xususiyatlar hisobga olingan holda tashkil etilgan mashqlar dasturi o'quvchilarning jismoniy imkoniyatlarini yanada samarali rivojlantirishga xizmat qiladi.

Mahalliy tadqiqotlar orasida A.B. Nurmatov, T.S. Usmonxo'jayev, M.B. Qurbonov (2018, 2020) kabi tadqiqotchilarning ilmiy ishlarida ham o'quvchilarning morfologik xususiyatlariga asoslangan differensial mashqlar majmuasini tanlash va qo'llash zarurligi ta'kidlangan. O'zbekiston sharoitida ushbu tadqiqotlar natijasida olingan amaliy tavsiyalar ta'lim jarayonida jismoniy sifatlarni rivojlantirishda individual yondashuv samaradorligini ko'rsatmoqda.

Umuman olganda, adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatmoqdaki, somatotip xususiyatlarini hisobga olish orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirishni individualizatsiya qilish differensial yondashuv asosida amalga oshirilsa, o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish samaradorligini sezilarli darajada oshiradi va bu yondashuv bugungi kunda ham o'zining dolzarbligi hamda ilmiy-amaliy ahamiyatini saqlab qolmoqda.

Jismoniy tarbiya jarayonida o'quvchilarning morfologik va fiziologik xususiyatlarini hisobga oluvchi differensial yondashuvning qo'llanilishi jismoniy sifatlarni samarali rivojlantirish imkonini beradi. Ayniqsa, 5–6-sinf o'quvchilarining tezkor rivojlanish va o'zgarish davri hisoblanadigan bosqichda, turli somatotipga ega bo'lgan o'quvchilar guruhlari uchun individual ravishda moslashtirilgan mashqlar tanlash muhimdir.

O'tkazilgan tadqiqotlar va tahlillar shuni ko'rsatadiki, o'quvchilarni ektomorf, mezomorf va endomorf somatotiplarga ajratgan holda, ularga maxsus mashqlar komplekslarini ishlab chiqish jismoniy sifatlarning (kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, muvozanat) rivojlanishini jadallashtiradi hamda o'quvchilar tomonidan mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishni oshiradi.

Ektomorf somatotipdagi o'quvchilar uchun asosan mushak massasini oshirishga yo'naltirilgan kuch mashqlari, shuningdek koordinatsiya va muvozanatni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni qo'llash tavsiya etiladi. Bu mashqlar asosan kam takrorlash soni, yuqori intensivlik hamda uzoqroq dam olish intervallari bilan tavsiflanadi.

Mezomorf somatotipdagi o'quvchilar odatda yuqori jismoniy salohiyat va yaxshi rivojlangan mushak tizimiga ega bo'lib, ularga tezlik-kuch, portlovchi kuch, tezkorlik va chaqqonlik kabi sifatlarni rivojlantiruvchi dinamik mashqlar kompleksi tanlanishi samarali hisoblanadi. Bu mashqlarda intensiv yuklamalar va qisqa dam olish intervallaridan foydalaniladi.

Endomorf somatotipdagi o'quvchilar uchun jismoniy faollikni oshirish, tana vaznini nazorat qilish hamda umumiy chidamlilik sifatini rivojlantirishga

yo'naltirilgan mashqlar tavsiya etiladi. Bu guruhdagi o'quvchilarga uzoq davom etuvchi, o'rtacha intensivlikdagi aerobik mashqlar, davriy mashqlar va interval usullaridan foydalanish maqbul hisoblanadi.

O'tkazilgan dastlabki tajriba natijalari shuni ko'rsatadiki, somatotipga asoslangan differensial mashqlar dasturi bilan shug'ullangan o'quvchilarda standart (bir xil) dastur bilan shug'ullangan o'quvchilarga nisbatan jismoniy sifatlarning yaxshilanishi sezilarli darajada yuqori bo'lgan. Jumladan, ektomorf guruhda kuch sifatlari va muvozanat ko'rsatkichlari yaxshilangan, mezomorf guruhda esa tezlik-kuch va chaqqonlik sifatlari yuqori darajada rivojlangan, endomorf guruhda esa chidamlilik ko'rsatkichlarida sezilarli o'sish qayd etilgan.

O'quvchilarni somatotipiga qarab ajratib, differensial yondashuv asosida individual mashqlar kompleksini tanlash va jismoniy tarbiya darslariga tatbiq qilish 5–6-sinf yoshidagi o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi samaradorligini oshirish imkonini beradi. Mazkur metodik yondashuvning amaliyotda keng joriy etilishi, maktab yoshidagi bolalar orasida jismoniy sifatlarni yanada samarali rivojlantirishga hamda sog'lom va barkamol avlodni shakllantirishga xizmat qiladi.

XULOSA

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, 5–6-sinf yoshidagi o'quvchilarning jismoniy sifatlarini samarali rivojlantirishda differensial yondashuvdan foydalanish muhim ahamiyatga ega ekanligi tasdiqlandi. Ayniqsa, o'quvchilarning individual somatotip xususiyatlarini (ektomorf, mezomorf, endomorf) hisobga olib tanlangan jismoniy mashqlar komplekslari ularning jismoniy tayyorgarlik darajasi va umumiy sog'lig'ini yaxshilash imkoniyatlarini sezilarli darajada kengaytiradi. Ektomorf o'quvchilarda kuch ko'rsatkichlari va koordinatsiya qobiliyatlarining oshishi kuzatilsa, mezomorf o'quvchilarda tezlik-kuch, chaqqonlik kabi dinamik jismoniy sifatlarning rivojlanishi yaqqol namoyon bo'ldi. Endomorf somatotipdagi o'quvchilarda esa tana vaznini nazorat qilish, chidamlilik va umumiy jismoniy faollik ko'rsatkichlari yaxshilandi.

Shunday qilib, somatotiplarga asoslangan differensial yondashuv orqali amalga oshirilgan mashg'ulotlar standart (bir xil) jismoniy tarbiya dasturlariga nisbatan yuqori samaradorlikni ko'rsatdi. Bu metodik yondashuv ta'lim muassasalarida o'quvchilarning jismoniy rivojlanishini individual ravishda tashkil etish imkonini beradi va sog'lom turmush tarziga bo'lgan qiziqishni oshiradi. Kelgusida ushbu yo'nalishdagi tadqiqotlarni yanada kengroq ko'lamda olib borish, mashqlar komplekslarini yanada takomillashtirish, yangi metodik tavsiyalar ishlab chiqish va amaliyotga tatbiq qilish zarurati mavjud. Bu esa maktab yoshidagi bolalar orasida sog'lom va barkamol avlodni shakllantirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Нестеров, В.А. Физическое развитие и его дифференциация у детей школьного возраста / В.А. Нестеров. – Москва: Просвещение, 1995. – 192 с.
2. Нестеров, В.А. Дифференцированный подход в физическом воспитании школьников / В.А. Нестеров. – Москва: Академия, 1996. – 210 с.
3. Мейерсон, Г.Б. Дифференциация физического воспитания в школе: теория и практика / Г.Б. Мейерсон. – Санкт-Петербург: Олимп СПб, 2012. – 160 с.
4. Филин, В.П. Современные подходы к индивидуализации физического воспитания учащихся / В.П. Филин. – Москва: Спорт, 2013. – 185 с.
5. Лях, В.И. Дифференцированное физическое воспитание школьников: методика и практика / В.И. Лях. – Москва: Физкультура и спорт, 2015. – 224 с.
6. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник для вузов / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – Москва: Советский спорт, 2015. – 368 с.
7. Heath, B.H. Somatotyping: Development and Applications / B.H. Heath, J.E.L. Carter. – Cambridge: Cambridge University Press, 1990. – 352 p.

8. Panjabi, F.K. Individualized Exercise Programming Based on Somatotype in School-Aged Children / F.K. Panjabi // Journal of Physical Education and Sport. – 2018. – Vol. 18, № 2. – P. 1154–1160.