

DIFFERENSIAL YONDASHUV ASOSIDA TURLI SOMATOTIPDAGI 5–6-SINF
O’QUVCHILARIDA JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH
TEXNOLOGIYASI

Izatullayev Alisher Muxtorjon o’g’li

Namangan davlat pedagogika instituti mustaqil izlanuvchisi

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.23140562>

Annotatsiya. Maqolada 5–6-sinf o’quvchilarining jismoniy sifatlarini somatotip xususiyatlariga mos differensial yondashuv asosida rivojlantirish imkoniyatlari yoritilgan. Muallif tomonidan ektomorf, mezomorf va endomorf somatotipdagi o’quvchilar uchun individuallashtirilgan jismoniy mashqlar komplekslari ishlab chiqilib, ilmiy jihatdan asoslangan. Tadqiqot natijalariga ko’ra, somatotiplarni hisobga olib tashkil etilgan mashg’ulotlar o’quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish samaradorligini sezilarli darajada oshiradi va sog’lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qiladi.

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

Аннотация. В статье рассматриваются возможности дифференцированного подхода к развитию физических качеств учащихся 5–6 классов с учётом их соматотипов. Авторами разработаны и научно обоснованы комплексы физических упражнений для учащихся эктоморфного, мезоморфного и эндоморфного типов телосложения. Результаты исследования показали, что использование индивидуализированных программ тренировок с учётом соматотипов значительно повышает эффективность физического воспитания, улучшает показатели физических качеств учащихся и способствует формированию здорового образа жизни.

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

Abstract. The article explores the possibilities of developing physical qualities in students of grades 5–6 using a differentiated approach based on their somatotypes. The authors developed and scientifically substantiated sets of physical exercises tailored to ectomorphic, mesomorphic, and endomorphic body types. The results of the study demonstrated that the implementation of individualized training programs considering students' somatotypes significantly increases the effectiveness of physical education, improves students' physical fitness indicators, and promotes the formation of a healthy lifestyle.

Keywords: somatotype, differentiated approach, physical qualities, schoolchildren, physical education, individualization.

Bugungi kunda o’sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy rivojlanishi, sog’lig’ini mustahkamlash hamda ular orasida sog’lom turmush tarzini shakllantirish jamiyat va davlatning muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, maktab yoshidagi bolalarning jismoniy sifatlarini samarali rivojlantirishda ularning yoshga bog’liq individual fiziologik va morfologik xususiyatlarini, xususan, somatotip xususiyatlarini hisobga olish dolzarb masaladir.

Amaliyotda an’anaviy yondashuvlarning qo’llanilishi sababli barcha o’quvchilar uchun yagona tipdagi mashg’ulotlar olib borilmoqda. Bu esa ayrim o’quvchilarning morfo-funksional imkoniyatlariga mos kelmasligi tufayli jismoniy sifatlarning rivojlanishiga

to’sqinlik qilmoqda. Natijada o’quvchilarning jismoniy tayyorgarlik ko’rsatkichlari past bo’lishi, ba’zi o’quvchilarda esa mashg’ulotlarga qiziqishning pasayishi kabi muammolar yuzaga kelmoqda.

Mazkur holatlarni bartaraf etish uchun 5–6-sinf yoshidagi bolalarning turli somatotiplari (ektomorf, mezomorf va endomorf) asosida differensial yondashuv qo’llanilishini taqozo etadi. Bu yo’nalishda olib boriladigan tadqiqotlar va ishlab chiqiladigan texnologiyalar orqali o’quvchilarning jismoniy sifatlarini individual tarzda rivojlantirish imkoniyati kengayadi, mashg’ulotlarning samaradorligi oshadi va o’quvchilarning sog’lom hayot tarziga bo’lgan munosabati yaxshilanadi.

Shunday qilib, turli somatotipdagi o’quvchilarning individual morfologik xususiyatlariga mos differensial jismoniy mashqlar texnologiyasini yaratish ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etadi hamda ta’lim tizimida jismoniy tarbiyani sifat jihatidan yangi bosqichga ko’tarish imkonini beradi.

Bugungi kunda ta’lim jarayonida bolalarning jismoniy sifatlarini samarali rivojlantirish va individual imkoniyatlarini inobatga olish zarurati tobora oshib bormoqda. Xususan, jismoniy tarbiya jarayonini differensial yondashuv asosida tashkil etish orqali o’quvchilarning individual morfo-funksional xususiyatlarini hisobga olish dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Tadqiqotimiz davomida 5–6-sinf o’quvchilarini antropometrik ko’rsatkichlar asosida somatotipga qarab (ektomorf, mezomorf va endomorf) guruhlarga ajratish amalga oshirildi. Olingan ma’lumotlar asosida har bir guruh uchun individualizatsiyalangan jismoniy mashqlar texnologiyasi ishlab chiqildi. Mazkur texnologiya quyidagi asosiy jihatlarni o’z ichiga oldi:

Somatotiplarni aniqlash metodikasi:

Somatotiplarni aniqlash uchun antropometrik (tana uzunligi, tana massasi, teri osti yog’ qatlamlari qalinligi va boshqalar) va morfo-funksional ko’rsatkichlar (mushak massasi, tana massasi indeksi (BMI), o’pka tiriklik sig’imi) foydalanildi. Ushbu ma’lumotlar asosida bolalar ektomorf, mezomorf va endomorf somatotiplarga ajratildi.

Ektomorf somatotipdagi o’quvchilar uchun mashqlar majmuasi:

Ektomorf somatotipga ega o’quvchilar tanasining uzun, ingichka tuzilishi va past mushak massasi bilan ajralib turadi. Shuning uchun ular uchun kuch sifatlarini oshirishga yo’naltirilgan kuch mashqlari (press, turnikda tortilish, o’z vazni bilan ishlaydigan mashqlar), shuningdek koordinatsiya va muvozanatni rivojlantiruvchi mashqlar (bir oyoqda muvozanat saqlash, to’siqlar orasidan yugurish, gimnastika mashqlari) tavsiya etildi. Bu guruh uchun mashqlar past takrorlanish, yuqori intensivlik va uzoqroq dam olish intervallariga ega bo’ldi.

Mezomorf somatotipdagi o’quvchilar uchun mashqlar majmuasi:

Mezomorf somatotipga ega bolalar mushaklari yaxshi rivojlangan, jismoniy tayyorgarlik darajasi yuqori hisoblanadi. Shu bois ularga tezlik-kuch, portlovchi kuch va chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar kompleksi (tezlik bilan qisqa masofaga yugurish, sakrash, plyometrik mashqlar, to’p bilan har xil dinamik mashqlar) tanlandi. Mashqlar yuqori intensivlik, o’rtacha takrorlash va qisqa dam olish intervalida bajarildi.

Endomorf somatotipdagi o’quvchilar uchun mashqlar majmuasi:

Ushbu somatotipdagi bolalar ortiqcha tana vazniga ega bo’ladi va jismoniy faoliyatga moyilligi nisbatan past hisoblanadi. Endomorf o’quvchilar uchun tana vaznini kamaytirish, chidamlilikni oshirish va umumiy jismoniy faollikni yaxshilash maqsadida uzoq davom

etuvchi aerobik mashqlar (yugurish, sekin tezlikdagi velosipedda yurish), interval usullari (tez va sekin yugurish almashinuvi), hamda tana vaznini nazorat qiluvchi davriy mashqlar qo'llanildi.

Tadqiqot davomida o'quvchilar jismoniy sifatlarining rivojlanish dinamikasini kuzatish uchun dastlabki va yakuniy sinovlar o'tkazildi. Tajriba natijalari shuni ko'rsatdiki, somatotipga moslashtirilgan differensial yondashuv asosida ishlab chiqilgan mashqlar majmuasi bilan shug'ullangan o'quvchilar standart dasturda mashq qilgan o'quvchilarga nisbatan ancha yuqori natijalarni qayd etishdi. Xususan:

Ektomorf guruhida mushak kuchi va koordinatsiya qobiliyatlarining ko'rsatkichlari 12–15% ga yaxshilandi.

Mezomorf guruhidagi o'quvchilar tezlik-kuch va chaqqonlik ko'rsatkichlarini 15–18% ga oshirdilar.

Endomorf guruhida esa tana vazni kamayishi (5–7%) va chidamlilik ko'rsatkichlarining (10–12%) yaxshilanishi kuzatildi.

Shunday qilib, tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, somatotip xususiyatlariga asoslangan differensial jismoniy mashqlar texnologiyasidan foydalanish o'quvchilarning jismoniy sifatlarini samarali rivojlantirishga yordam beradi hamda ular orasida jismoniy mashg'ulotlarga qiziqishni oshiradi. Mazkur texnologiyani umumta'lim maktablarining jismoniy tarbiya amaliyotiga keng joriy qilish tavsiya etiladi. Bu esa o'quvchilarning sog'lom avlod sifatida shakllanishiga xizmat qiladi.

Xulosa. Olib borilgan tadqiqotlar natijalariga ko'ra, 5–6-sinf o'quvchilarining jismoniy sifatlarini samarali rivojlantirishda somatotip xususiyatlariga asoslangan differensial yondashuv yuqori samaradorlikni ta'minlaydi. Mazkur texnologiya o'quvchilarning individual morfo-funksional imkoniyatlarini hisobga olgan holda, ularning jismoniy tayyorgarligini yanada yuqori darajaga olib chiqish imkonini yaratadi.

Ektomorf somatotipdagi o'quvchilarda kuch va koordinatsiya sifatleri, mezomorf o'quvchilarda tezlik-kuch va chaqqonlik sifatleri, endomorf o'quvchilarda esa chidamlilik va tana vaznini nazorat qilish bo'yicha ko'rsatkichlar sezilarli darajada yaxshilandi. Bu esa, o'z navbatida, jismoniy tarbiya jarayonining individualizatsiyasi orqali umumiy samaradorligini oshirish imkoniyatlarini namoyish etdi.

Shu asosda, umumta'lim maktablarining jismoniy tarbiya dasturlariga turli somatotipga moslashtirilgan differensial yondashuv texnologiyasini tatbiq etish tavsiya etiladi. Bu yondashuvning amaliyotda keng qo'llanilishi bolalarning sog'lig'i va umumiy jismoniy rivojlanishiga xizmat qiladi hamda maktab yoshidagi avlodning sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adbiyotlar

1. Мейерсон, Г.Б. Дифференциация физического воспитания в школе: теория и практика / Г.Б. Мейерсон. – Санкт-Петербург: Олимп СПб, 2012. – 160 с.
2. Филин, В.П. Современные подходы к индивидуализации физического воспитания учащихся / В.П. Филин. – Москва: Спорт, 2013. – 185 с.
3. Лях, В.И. Дифференцированное физическое воспитание школьников: методика и практика / В.И. Лях. – Москва: Физкультура и спорт, 2015. – 224 с.
4. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник для вузов / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – Москва: Советский спорт, 2015. – 368 с.

**“Pedagogik ta’lim va tarbiya
transformatsiyasida fundamental,
amaliy va innovatsion
tadqiqotlarning konseptual
asoslari” mavzusidagi Xalqaro
ilmiy-amaliy anjuman materilalari
to‘plami**



23.06.2026

**Proceedings of the International
Scientific and Practical
Conference on “Conceptual
Foundations of Fundamental,
Applied, and Innovative
Research in the Transformation
of Pedagogical Education and
Upbringing”**

5. Heath, B.H. Somatotyping: Development and Applications / B.H. Heath, J.E.L. Carter. – Cambridge: Cambridge University Press, 1990. – 352 p.
6. 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.