

TURLI SOMATOTIPDAGI O'QUVCHILARINING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA DIFFERENSIAL YONDASHUVNING DOLZARBLIGI

Izatullayev Alisher

Namangan davlat pedagogika instituti o'qituvchisi

Annotatsiya. Maqolada 10–12 yoshli maktab o'quvchilarining turli somatotiplari (astenik, normostenik, giperstenik) asosida harakat qobiliyatlarini rivojlantirishda differensial yondashuvning ilmiy-metodik asoslari yoritilgan. Tadqiqot natijalariga tayangan holda jismoniy sifatlarni individuallashtirilgan tarzda shakllantirish uchun rejalashtirish mezonlari ishlab chiqildi. Mazkur yondashuv yuklama turlarining yo'nalishiga ko'ra differensiallashtirish, yuklama va dam olishning optimal almashuvi, yuklama darajasi va vaqt bo'yicha turli yo'nalishdagi yuklamalarning ketma-ketligi kabi parametrlarga asoslangan. Harakat birliklariga selektiv ta'sir ko'rsatishga asoslangan yuklama tasnifi asos sifatida q'llanilgan. Model zamonaviy maktab jismoniy tarbiyasi tizimiga mos tarzda joriy etilishi mumkin.

Kalit so'zlar: differensial yondashuv, somatotip, harakat qobiliyatlari, jismoniy tarbiya, jismoniy yuklama, o'quvchilar, individual rejalashtirish, motorika.

АКТУАЛЬНОСТЬ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ С РАЗЛИЧНЫМИ СОМАТОТИПАМИ

Аннотация. В статье освещены научно-методические основы дифференцированного подхода в развитии двигательных способностей учащихся школ в возрасте 10–12 лет с учетом различных соматотипов (астенический, нормостенический, гиперстенический). На основе результатов исследования разработаны критерии планирования для индивидуализированного формирования физических качеств. Подход основан на параметрах, таких как дифференциация по видам нагрузки, оптимальное чередование нагрузки и отдыха, последовательность нагрузок различного направления по уровню и времени. В качестве основы использована классификация нагрузок, оказывающих селективное воздействие на двигательные единицы. Модель может быть внедрена в систему физического воспитания современной школы.

Ключевые слова: дифференцированный подход, соматотип, двигательные способности, физическое воспитание, физическая нагрузка, учащиеся, индивидуальное планирование, моторика.

RELEVANCE OF A DIFFERENTIAL APPROACH IN DEVELOPING PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS WITH DIFFERENT SOMATOTYPES

Abstract. *The article highlights the scientific and methodological foundations of a differential approach to developing motor abilities in schoolchildren aged 10–12, based on different somatotypes (asthenic, normosthenic, hypersthenic). Based on the research results, planning criteria were developed to individually form physical qualities. This approach is based on parameters such as differentiation by types of load, optimal alternation of load and rest, and the sequence of various types of load by level and time. The classification of loads based on their selective impact on motor units was used as the basis. The model can be implemented in the modern school physical education system.*

Keywords: *differential approach, somatotype, motor abilities, physical education, physical load, students, individual planning, motor skills.*

KIRISH

Hozirgi vaqtda mamlakatimiz ta'lim tizimida amalga oshirilayotgan modernizatsiya, bir tomondan, bolalik davri bilan bog'liq qator muammolarni hal etishga, ikkinchi tomondan esa, shaxsning yangi hayotiy qarashlarini shakllantirishga yo'naltirilgan. Bu esa mamlakat uchun strategik ahamiyatga ega bo'lgan sohada mavjud bir qator qarama-qarshiliklarni bartaraf etish zaruratini aks ettiradi. Shu bilan birga, o'sib kelayotgan avlodning psixofizik holati bir qator salbiy belgilar bilan tavsiflanadi. Bular bolalar salomatligi darajasining pasayishi, surunkali kasalliklar (50% gacha) ko'payishi, jismoniy tayyorgarlikning yomonlashuvi va boshqa ko'rsatkichlar orqali namoyon bo'lmoqda. Mavjud holatning asosiy sabablaridan biri mamlakatdagi umumiy ijtimoiy-iqtisodiy inqiroz hamda bugungi kunda keng tarqalgan ota-onalarning farzandlarini tarbiyalash va rivojlantirishdagi passiv roli bilan izohlanadi. Bolalik davridagi muammolarni yanada chuqurlashtirayotgan omil shundaki, so'nggi 10–15 yil ichida bolalar va o'smirlarning harakat faolligi sezilarli darajada pasaygan va maktab o'quvchilari orasida gipodinamiya tarqalishi 80% ga yetgan [7]. Shu bilan birga, o'quvchilarning sog'lig'ini mustahkamlash, harakat faolligini rag'batlantirish va uni boshqarishga qaratilgan jismoniy tarbiya tizimi barqaror past samaradorlik ko'rsatmoqda.

Zamonaviy jismoniy tarbiya o'tgan asrning 70–80-yillarida shakllangan tendensiyalarning mantiqiy davomiga aylandi. O'sha paytdayoq tanlangan yo'l boshi berk ekani va yangi g'oyalarni izlash zarurligi e'tirof etilgan edi [2]. Jismoniy tarbiyaning samaradorligini oshirish maqsadida uning mohiyatini qayta ko'rib chiqishga asoslangan yangi yondashuvlar taklif etilgan [5, 7, 9, 6, 1 va boshqalar].

Jismoniy tarbiyani modernizatsiya qilish g'oyalari, avvalo, zamonaviy gumanistik paradigmalarga tayanadi [1, 2, 158] va shaxsni biologik, psixik va ijtimoiy jihatlarining birligi asosida faollashtirishga xizmat qiladi [87]. Jismoniy tarbiya qadriyatlariga ijobiy munosabatni shakllantirish, shaxsiy qiziqishlarni hisobga olgan holda bilimlarni maqsadli kengaytirish va o'z yo'lini ongli ravishda tanlash nazariyasi va amaliyoti shakllanmoqda.

Ma'lumki, sog'lom turmush tarzini shakllantirishning eng muhim sharti – bu tegishli jismoniy faoliyatdir [8], uning jarayonida bolalarning harakat qobiliyatlari rivojlanadi. O'quvchilarning jismoniy faolligini jismoniy tarbiya orqali oshirishning ijtimoiy-pedagogik jihatlari bir qator mutaxassislar tomonidan o'rganilgan [4, 5, 10 va boshqalar]. Shuningdek, shaxsga yo'naltirilgan ta'lim texnologiyalari ishlab chiqilgan [2, 7, 8]. Biroq harakat faoliyatini tartibga solish sohasida hanz ko'plab hal etilmagan masalalar mavjud. Ularning ayrimlariga V.K. Balsevich va uning hamfikrlari tomonidan asta-sekin javob berilmoqda. Shunga qaramay, bolalarning jismoniy rivojlanishini boshqarish bo'yicha amalda va nazariyada shakllangan yondashuvda hali ham ko'plab qarama-qarshiliklar mavjud [1].

METODLAR

Tadqiqot maktab o'quvchilari orasida olib borildi. Ishtirokchilar somatotip xususiyatlariga ko'ra uch guruhga bo'lindi: asteniklar, normosteniklar va gipersteniklar. Tadqiqotning maqsadi — somatotipga asoslangan differensial yondashuv yordamida harakat qobiliyatlarini rivojlantirishga doir samarali metodikani ishlab chiqish bo'ldi.

Tadqiqotda nazariy tahlil – mavzuga doir ilmiy-pedagogik, fiziologik va konstitutsionologik adabiyotlar chuqur tahlil qilindi; jismoniy yuklamalarning tasnifi, rivojlanish qonuniyatlari va somatotipga asoslangan farqlarning nazariy asoslari aniqlandi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Bir tomondan, maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini rejalashtirish masalalari yanada chuqurroq ishlab chiqilishni talab qilmoqda, boshqa tomondan esa, o'quvchilarning harakat qobiliyatlarini rivojlantirishda yuklama va dam olish me'yorlarini belgilash bo'yicha tavsiyalarda hanzgacha o'rtacha yondashuv ustunlik

qilmoqda. Shu bilan birga, jismoniy o'zini takomillashtirishga ongli munosabatni shakllantirish yo'lida rivojlanishga qaratilgan faoliyat uchun individuallashtirilgan, tabiatga mos va aniq asoslangan tavsiyalar dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Ayniqsa, zamonaviy tadqiqotlar quyidagilarni isbotlamoqda: insonning morfologik, funksional va harakat ko'rsatkichlari uning konstitutsiya (tanasozlik) turiga bog'liq. Ushbu aniqlangan fakt maktab jismoniy tarbiya tizimida differensial yondashuv uchun tibbiy-biologik asos bo'lib xizmat qiladi. Bu esa bolalarning individual-tipologik xususiyatlarini hisobga olgan holda yangi pedagogik texnologiyalarni ishlab chiqishni nazarda tutadi. Shu bilan birga, individning somatotipi (tanasozlik tipi) — konstitutsiyaning morfologik ifodasi sifatida — ommaviy jismoniy tarbiya tizimida differensial yondashuvni amalga oshirish uchun eng qulay vosita hisoblanadi.

Shu bilan birga, maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi uchun mashg'ulotlarni rejalashtirishda asos bo'lib xizmat qiladigan jismoniy sifatlar tasnifi muhim rol o'ynaydi. Tanlab olingan tasnifda harakat qobiliyatlari inson organizmi faoliyatining obyektiv qonuniyatlariga muvofiq tarzda ajratilishi lozim. Shu nuqtayi nazardan qaraganda, harakat birliklarining (HB) turli tipi va ko'rinishiga selektiv (tanlab) ta'sir ko'rsatishga asoslangan yuklamalar tasnifi [67] eng maqbul deb hisoblanadi.

Bundan tashqari, maktab o'quvchisining jismoniy salohiyatini takomillashtirishdagi asosiy maqsad — uning asosiy jismoniy sifatlarini uyg'un rivojlantirishdan iboratdir [161].

Keltirilgan qoidalar nuqtayi nazaridan ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, o'quvchilarning harakat qobiliyatlarini rivojlantirishda differensial yondashuv bo'yicha biologik qonuniyatlarga asoslangan tavsiyalar hozirgi vaqtda to'liq emas va ko'pincha qarama-qarshiliklarga ega.

Yuqorida bayon etilganlar bizning tadqiqot mavzuning dolzarbligini belgilab berdi. Tadqiqot obyekti — o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik jarayoni, tadqiqot predmeti esa — turli somatotipdagi maktab o'quvchilarida harakat sifatlarini (sekin, oraliq va tez harakat birliklari siklik qobiliyatlarini) rivojlantirish uchun qo'llaniladigan vositalar, usullar va rejalashtirish jarayonidir.

Adabiyotlar ma'lumotlariga ko'ra aniqlanishicha, turli somatotipdagi maktab o'quvchilarining harakat qobiliyatlarini rivojlantirishda differensial yondashuvni amaliyotga tatbiq etish bor-yo'g'i bir nechta ishlar bilan ifodalangan; ularning o'zida ham qator kamchiliklar mavjud (differensial yuklamalarni hisoblashda noto'g'ri analitik yondashuvlar; organizmning biologik qonuniyatlariga tayanmaslik; jismoniy sifatlar tasnifidan foydalanishdagi kamchiliklar, bu esa turli yo'nalishdagi yuklamalarni aniq differensiallashtirish imkonini bermaydi) va bu ishlanmalar muammoni to'liq hal etmaydi.

O'quvchilarning uchta somatotipi (asteniklar, normosteniklar, gipersteniklar) motorika rivojlanishida bir-biridan sezilarli farqlarga ega bo'lib, bu farqlar dastlab organizmning nafas olish, yurak-qon tomir, mushak va boshqa tizimlarining morfologik va funksional ko'rsatkichlarida ishonchli tafovutlar mavjudligi bilan aniqlanadi.

Tadqiqot doirasida qo'yilgan vazifalardan birini hal etish uchun o'quvchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishda differensial yondashuvni amalga oshirishning ratsional modeli taklif etildi. Ushbu model zamonaviy maktab jismoniy tarbiya tizimiga moslashtirilgan va uning amaliy tatbiqiga yo'naltirilgan.

Tavsiya etilgan differensial yondashuv modeli sxemasi

Asosiy elementlar	Tavsif
Maqsad	Turli somatotipdagi o'quvchilarda harakat qobiliyatlarini uyg'un rivojlantirish
Asos	Harakat birliklariga selektiv ta'sirga asoslangan yuklama tasnifi
Yondashuv turi	Individuallashtirilgan va tabiatga moslashtirilgan differensial yondashuv
Moslashtirilgan tizim	Zamonaviy maktab jismoniy tarbiya dasturlari
Asosiy omillar	Biologik qonuniyatlarga asoslangan individual farqlarni hisobga olish

Jismoniy tayyorgarlikni rejalashtirish mezonlari

Parametr	Rejalashtirish talablari
Yuklamalar nisbatini aniqlash	Turli yo'nalishdagi yuklamalarning optimal proporsiyasini ta'minlash
Ish va dam olish ketma-ketligi	Faoliyat va dam olish rejimining fiziologik asoslangan almashuvini tashkil etish
Yuklama ta'siri miqdori	Har bir mashg'ulot uchun yuklama intensivligi va hajmini aniq belgilash
Yuklama yo'nalishining almashuvi	Vaqt davomida kuch, chidamlilik, tezkorlik va harakatchanlik yuklamalarini navbat bilan almashib berish

Taklif etilgan model o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini quyidagi asosiy parametrlar bo'yicha rejalashtirishni nazarda tutadi:

turli yo'nalishdagi yuklamalarning o'zaro nisbatini aniqlash;
ish va dam olish ketma-ketligini optimal tarzda tashkil etish;
yuklama ta'sirining miqdoriy o'lchovlarini belgilash;
vaqt davomida turli yo'nalishdagi yuklamalarni navbatma-navbat almashib berish.

Yuklamalarni yo'nalishiga ko'ra differensiallashtirish uchun harakat birliklarining turli tip va ko'rinishlariga selektiv ta'sir ko'rsatishga asoslangan yuklamalar tasnifi asos sifatida tanlandi.

XULOSA

O'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini optimallashtirish, ularning somatotip xususiyatlariga asoslangan holda harakat qobiliyatlarini rivojlantirish orqali amalga oshirilishi lozim. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, harakat faoliyati, morfologik va funksional ko'rsatkichlar turli somatotipdagi bolalarda ishonchli farq qiladi. Shu sababli, maktab jismoniy tarbiya tizimida o'rtachalashtirilgan yondashuv o'rniga biologik qonuniyatlarga asoslangan, individuallashtirilgan va differensial yondashuvlar joriy etilishi zarur.

Mazkur maqolada taqdim etilgan model maktab o'quvchilarining jismoniy sifatlarini samarali rivojlantirish uchun zarur bo'lgan asosiy parametrlarni belgilab berdi: yuklama yo'nalishining farqlanishi, ish va dam olish almashuvi, yuklama

intensivligining aniqligi va yuklamalarning vaqt bo'yicha ratsional almashuvi. Harakat birliklariga selektiv ta'sirga asoslangan yuklama tasnifi differensial yondashuvni amaliyotda samarali qo'llash uchun asos sifatida tanlandi.

Ushbu yondashuv zamonaviy jismoniy tarbiya dasturlariga moslashtirilgan holda, har bir o'quvchining konstitutsion xususiyatlariga mos yuklamalarni rejalashtirish imkonini beradi. Bu esa, o'z navbatida, ularning harakat faolligini oshirish, salomatligini mustahkamlash va jismoniy rivojlanishini uyg'unlashtirishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин. – М. : Советский спорт, 2001. – 272 с.
2. Балсевич, В.К. Управление процессом физического воспитания в общеобразовательной школе / В.К. Балсевич. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 192 с.
3. Кизько, А.П. Общая методика физического воспитания школьников / А.П. Кизько. – М. : Советский спорт, 2005. – 240 с.
4. Коц, Я.М. Физиология человека и животных / Я.М. Коц. – М. : Высшая школа, 2002. – 416 с.
5. Кузин, В.В. Методика научных исследований в физической культуре / В.В. Кузин. – М. : Академия, 2002. – 208 с.
6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – СПб. : Питер, 2008. – 544 с.
7. Никитюк, Б.А., Хрисанфова, Е.Н. Конституциональная морфология человека / Б.А. Никитюк, Е.Н. Хрисанфова. – М. : Медицина, 2000. – 328 с.
8. Сериков, В.В. Личностно-ориентированное образование: идеи, технологии, перспективы / В.В. Сериков. – Волгоград : Перемена, 1998. – 224 с.
9. Сонькин, В.Д., Додонова, Л.П., Жафярова, С.А. Основы соматотипологии / В.Д. Сонькин, Л.П. Додонова, С.А. Жафярова. – М. : Наука, 1998. – 160 с.
10. Тертычный, А.В. Теория и методика физического воспитания / А.В. Тертычный. – М. : Академия, 2014. – 352 с.