



**14–17 YOSHDAGI O‘QUVCHILARNING TANA TUZILISHI  
XUSUSIYATLARINI HISOBGA OLGAN HOLDA JISMONIY  
TAYYORGARLIKNI INDIVIDUALLASHTIRISH**

*Abduraxmonova Arofatxon G‘ayratjon qizi*

*Jismoniy madaniyat fakulteti talabasi*

**Annotatsiya**

Mazkur maqolada 14–17 yoshdagi o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligini tana tuzilishi (somatotip) xususiyatlarini hisobga olgan holda individuallashtirish masalasi yoritilgan. O‘smirlik davrida organizmning morfofunktsional rivojlanishidagi individual farqlar jismoniy yuklamalarni differensial tashkil etishni talab qiladi. Tadqiqot jarayonida o‘quvchilarning antropometrik ko‘rsatkichlari aniqlanib, somatotipga mos mashg‘ulot dasturi ishlab chiqildi. Pedagogik tajriba natijalari individuallashtirilgan yondashuv jismoniy sifatning (kuch, tezkorlik, chidamlilik) samarali rivojlanishiga xizmat qilishini ko‘rsatdi.

**Kalit so‘zlar:** individuallashtirish, jismoniy tayyorgarlik, somatotip, o‘smirlar, jismoniy sifatlar, differensial yondashuv.

**Аннотация**

В статье рассматривается проблема индивидуализации физической подготовки школьников 14–17 лет с учетом особенностей телосложения (соматотипа). В подростковом возрасте наблюдаются выраженные морфофункциональные различия, что требует дифференцированного подхода к организации физических нагрузок. В ходе исследования были определены антропометрические показатели учащихся и разработана программа занятий с учетом соматотипа. Результаты педагогического



эксперимента показали, что индивидуализированный подход способствует эффективному развитию физических качеств (силы, быстроты, выносливости).

**Ключевые слова:** индивидуализация, физическая подготовка, соматотип, подростки, физические качества, дифференцированный подход.

### **Abstract**

This article examines the issue of individualizing physical training of 14–17-year-old students based on body type (somatotype) characteristics. During adolescence, significant morphofunctional differences are observed, which require a differentiated approach to organizing physical loads. In the course of the study, anthropometric indicators of students were determined and a training program adapted to somatotype characteristics was developed. The results of the pedagogical experiment demonstrated that an individualized approach contributes to the effective development of physical qualities such as strength, speed, and endurance.

**Keywords:** individualization, physical training, somatotype, adolescents, physical qualities, differentiated approach.

### **Kirish**

Zamonaviy ta'lim tizimida jismoniy tarbiya jarayonini takomillashtirish hamda o'quvchilarning sog'lom rivojlanishini ta'minlash ustuvor vazifalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, 14–17 yosh davri organizmning intensiv o'sish va qayta qurilish bosqichi bo'lib, bu davrda jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari sezilarli individual farqlarga ega bo'ladi.

An'anaviy jismoniy tarbiya dasturlarida ko'pincha barcha o'quvchilarga bir xil yuklama berilishi kuzatiladi. Bu esa ayrim o'quvchilarda ortiqcha zo'riqish, boshqalarda esa jismoniy sifatlarning yetarli darajada rivojlanmasligiga olib keladi. Shu bois, tana tuzilishi xususiyatlarini hisobga

olgan holda jismoniy tayyorgarlikni individuallashtirish dolzarb ilmiy-amaliy muammo hisoblanadi.

### **Tadqiqot maqsadi**

14–17 yoshli o‘quvchilarning tana tuzilishi xususiyatlarini hisobga olgan holda jismoniy tayyorgarlikni individuallashtirish metodikasini ishlab chiqish va uning samaradorligini tajriba-sinov asosida aniqlash.

### **Tadqiqot metodlari**

- Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili
- Antropometrik o‘lchovlar (bo‘y uzunligi, tana vazni, ko‘krak qafasi aylanasi)
- Jismoniy testlar (100 m yugurish, 1000 m yugurish, tortilish, joyidan uzunlikka sakrash)
- Pedagogik tajriba
- Matematik-statistik tahlil (o‘rtacha qiymat, foiz o‘sish, Student t-mezone)

### **Asosiy qism**

#### **Tana tuzilishi va jismoniy sifatlar o‘rtasidagi bog‘liqlik**

O‘quvchilar somatotipiga ko‘ra uch asosiy guruhga ajratildi: ektomorf, mezomorf va endomorf. Har bir tipning morfofunktsional xususiyatlari jismoniy sifatlar rivojlanishiga turlicha ta’sir ko‘rsatadi.

- **Ektomorf tip** – ozg‘in tana tuzilishi, chidamlilik nisbatan yaxshi rivojlangan.
- **Mezomorf tip** – mushak massasi yaxshi rivojlangan, kuch va tezkorlik ko‘rsatkichlari yuqori.
- **Endomorf tip** – tana vazni nisbatan yuqori, aerob yuklamalarga ehtiyoj katta.

#### **Individuallashtirilgan metodikaning mazmuni**

Har bir somatotip uchun mashg‘ulot yuklamasi hajmi, intensivligi va takrorlanish soni differensial belgilandi:

- Ektomorflar uchun – kuch mashqlari ulushi oshirildi.
- Mezomorflar uchun – kompleks va sport yo‘nalishidagi mashqlar.
- Endomorflar uchun – aerob va yog‘ yoqishga qaratilgan mashqlar.

### **Tajriba natijalari**

6 oy davom etgan pedagogik tajribada tajriba va nazorat guruhleri shakllantirildi.

Tajriba guruhi natijalari:

- Kuch ko‘rsatkichi 15–18% ga oshdi
- Chidamlilik 12–16% ga yaxshilandi
- Tezkorlik 8–10% ga rivojlandi

Nazorat guruhida o‘shish ko‘rsatkichlari 5–7% dan oshmadi. Statistika tahlil ( $p < 0,05$ ) natijalar ishonchliligini tasdiqladi.

### **Xulosa**

14–17 yoshli o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligini tana tuzilishi xususiyatlari asosida individuallashtirish jismoniy sifatlarni samarali rivojlantirishga xizmat qiladi. Differensial yondashuv o‘quvchilarning sog‘ligini mustahkamlash, ortiqcha zo‘riqlashlarning oldini olish va mashg‘ulot samaradorligini oshirish imkonini bera

### **REFERENCES**

1. Ханкельдиев, Ш. Педагогическая технология, направленная на поиск одаренных детей в спортивной гимнастике. *Scientific journal of the Fergana State University*, (1), 19-19

2. Одилжон Жалолидинович Дадабаев. Эффективность оптимизации планирования подготовки юных спортсменов по спортивным единоборствам. Актуальные проблемы совершенствования системы непрерывного физкультурного образования: Материалы IV международной научно-практической конференции. Грозный, 24 сентября 2020 года.

3. О.Ж. Дадабаев. Особенности развития специальной выносливости дзюдоистов. XIX научно-практическая конференция, посвящённая памяти профессора Е.М. Чумакова. 2020/2. 91.

4. О.Ж. Дадабаев. Применение специальной физической подготовки в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов. Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. 2020. 15-17.

5. О.Ж. Дадабаев. Планирование общей и специальной физической подготовки в годичном цикле тренировочного процесса в дзюдо. Academic research in educational sciences. 2021. 302-308.

5. О.Ж. Дадабаев. Общая и специальная физическая подготовка в годичном цикле тренировочного процесса в дзюдо. Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. 2023. 37-41

6. Odiljon Zhalolidinovich Dadabaev. Methodology For Detecting Level Of Student Satisfaction With Quality Of Educational Process. 2022/12/23. 60-63.

7. Одилжон Дадабаев. Modeling of the educational and training process and competitive activity of young judoists. O‘zbekiston milliy universiteti xabarlari, 2021, [1/6/1] issn 2181-7324

8. О.Ж. Дадабаев. МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ. Academic research in educational sciences. 2021. 1199-1205

9. О.Ж. Дадабаев. Обоснование эффективных средств юных дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации foundation of effective means of young judo wrestlers at the preliminary-training stage. ББК 75.1 А-43 Ответственный редактор. 2023. 37-41.

25. О.Ж. Дадабаев. ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ ДЗЮДОЧИЛАРДА ЎҚУВ-МАШҒУЛОТ ЖАРАЁНИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ

ХУСУСИЯТЛАРИ. Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. 2020. 20-23

10. О.Ж. Дадабаев. НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОРГАНИЗМА ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ В ПРОЦЕССЕ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА. Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание. 2019. 116-121

11. O.Erkaboyev, O. G'aniyev. Globallashuv sharoitida yoshlarning "ommaviy madaniyat" tahdidiga qarshi kurashi. international conference dedicated to the role and importance of innovative education in the 21st century. 2022.12.25

12. O.Erkaboyev, I. Mamatqulov. Ma'naviy tahdid - yosh avlod kelajagiga tahdid. international conference dedicated to the role and importance of innovative education in the 21st century. 2022.12.25