Scottish International Conference on

Multidisciplinary research and Innovation (SICMRI 2026)

JISMONIY TARBIYA DARSLARINI DIFFERENSIAL YONDASHUV VA SOMATOTIP ASOSIDA REJALASHTIRISH

Izzatullayev Alisher
Namangan davlat pedagogika instituti Jismoniy madaniyat va sport kafedrasi o‘qituvchisi

Annotatsiya. Mazkur tezisda jismoniy tarbiya darslarini differensial yondashuv va o‘quvchilarning somatotip xususiyatlari asosida rejalashtirishning pedagogik jihatlari yoritiladi. Tana tuzilishi, jismoniy tayyorgarlik darajasi va individual imkoniyatlarni hisobga olgan holda mashqlarni tanlash, yuklama hajmi va shiddatini belgilash hamda dam olish vaqtini muvofiqlashtirish masalalari ko‘rib chiqiladi. Somatotip ko‘rsatkichlarini funksional holat va harakat qobiliyatlari bilan birgalikda baholash asosida topshiriqlarni differensiallashtirishga e’tibor qaratiladi. Ushbu yondashuv o‘quvchilarning darsdagi faol ishtirokini ta’minlash, jismoniy sifatlarini rivojlantirish va mashg‘ulotlar samaradorligini oshirishga yo‘naltirilgan.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, differensial yondashuv, somatotip, individual xususiyatlar, darsni rejalashtirish, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy yuklama, funksional holat.

Kirish: Jismoniy tarbiya darslarini samarali tashkil etish o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishi, tayyorgarlik darajasi va individual imkoniyatlarini hisobga olishni talab etadi. Bir sinfdagi o‘quvchilar tana tuzilishi, harakat tajribasi, jismoniy sifatlari va yuklamaga moslashish imkoniyatlari jihatidan farqlanadi. Shu sababli barcha o‘quvchilarga bir xil mashq, takrorlash soni va bajarish sur’atini belgilash ayrim hollarda yuklamaning ularning imkoniyatlariga mos kelmasligiga olib keladi. Bu esa darslarni differensial yondashuv asosida rejalashtirish zaruratini yuzaga keltiradi.

Differensial yondashuv mashqlar mazmuni, murakkabligi, yuklama hajmi va shiddatini o‘quvchilarning individual xususiyatlariga moslashtirishni nazarda tutadi. Bunda o‘quvchilarni guruhlash faqat umumiy natijalarga emas, balki muayyan harakat vazifasini bajarish imkoniyatlariga asoslanishi lozim. Dars jarayonida topshiriqlarni moslashtirish va rivojlanish dinamikasiga qarab yangilab borish har bir o‘quvchining o‘z imkoniyatlari doirasida faol ishtirok etishiga sharoit yaratadi.

Mazkur jarayonda somatotip, ya’ni tana tuzilishining morfologik xususiyatlarini ifodalovchi ko‘rsatkichlar ham e’tiborga olinishi mumkin. Biroq somatotip o‘quvchining jismoniy qobiliyatlarini qat’iy belgilovchi mezon sifatida qaralmasligi kerak. Uni yosh, jismoniy tayyorgarlik, funksional holat va sog‘liq bilan bog‘liq individual cheklovlar bilan birgalikda baholash maqsadga muvofiqdir. Bunday yondashuv mashqlarni tanlash hamda yuklama va dam olish nisbatini belgilashda asosli pedagogik qarorlar qabul qilishga yordam beradi.

Shu nuqtayi nazardan, jismoniy tarbiya darslarini differensial yondashuv va somatotip xususiyatlari asosida rejalashtirish dolzarb pedagogik masala hisoblanadi. **Mazkur tezisning maqsadi** — o‘quvchilarning tana tuzilishi va jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini birgalikda hisobga olish orqali dars mazmuni, mashq topshiriqlari va yuklama parametrlarini differensiallashtirishning pedagogik asoslarini yoritishdan iborat.

© 2026Scottish International Conference on Multidisciplinary Research and Innovation. All Rights Reserved.

Jismoniy tarbiya darslarini differensial yondashuv asosida rejalashtirishning asosiy sharti o‘quvchilarning individual imkoniyatlarini dastlabki baholashdir. Bunda jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari, harakat ko‘nikmalari, jismoniy tayyorgarlik darajasi va mashqlarni bajarish sifati hisobga olinadi. Kuzatish va nazorat mashqlari orqali olingan ma’lumotlar topshiriqlarning murakkabligi, takrorlash soni, bajarish sur’ati hamda dam olish vaqtini moslashtirishga xizmat qiladi. Baholash bir martalik jarayon bilan cheklanmay, o‘quvchilarning rivojlanish dinamikasiga muvofiq davom ettirilishi lozim.

Somatotip tana tuzilishining morfologik xususiyatlarini tavsiflaydi. Uning tarkibida endomorflik, mezomorflik va ektomorflik komponentlari farqlanadi. Endomorflik tananing nisbiy yog‘dorligini, mezomorflik mushak-skelet tizimining nisbiy rivojlanganligini, ektomorflik esa tana tuzilishining nisbiy uzunchoqligi va ingichkaligini ifodalaydi. Ushbu komponentlar bir shaxsda turli nisbatlarda namoyon bo‘lishi mumkin. Shu bois o‘quvchilarni faqat uchta qat’iy toifaga ajratish yoki somatotip asosida ularning harakat imkoniyatlari haqida yakuniy xulosa chiqarish maqsadga muvofiq emas.

Darsni rejalashtirishda somatotip ma’lumotlari jismoniy tayyorgarlik natijalari bilan birgalikda talqin qilinadi. Masalan, tana tuzilishi o‘xshash bo‘lgan ikki o‘quvchining chidamlilik, kuch, muvozanat yoki koordinatsiya ko‘rsatkichlari turlicha bo‘lishi mumkin. Shuning uchun topshiriqlarni tanlashda asosiy e’tibor o‘quvchining amaldagi imkoniyatlari va mashqni texnik jihatdan to‘g‘ri bajarishiga qaratiladi. Somatotip esa ushbu qarorni to‘ldiruvchi ma’lumot sifatida qo‘llanadi.

Differensial rejalashtirish quyidagi ketma-ketlikda amalga oshirilishi mumkin:

1. **Dastlabki baholash.** O‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligi, tana tuzilishi va mashqlarni bajarish xususiyatlari o‘rganiladi.
2. **Dars maqsadini belgilash.** Barcha o‘quvchilar uchun umumiy ta’limiy vazifa belgilanib, unga erishishning turli murakkablikdagi variantlari ishlab chiqiladi.
3. **Topshiriq va yuklamani moslashtirish.** Mashqning bajarish sharoiti, takrorlash soni, davomiyligi, sur’ati va dam olish oralig‘i individual imkoniyatlarga muvofiqlashtiriladi.
4. **Joriy nazorat.** Harakat texnikasi, charchash belgilari va topshiriqni bajarish sifati kuzatiladi.
5. **Rejani yangilash.** O‘zlashtirish natijalariga ko‘ra topshiriqlar yengillashtiriladi yoki bosqichma-bosqich murakkablashtiriladi.

Darsning tayyorlov qismida umumrivojlantiruvchi mashqlar umumiy mazmunda tashkil etilishi, biroq ularning harakat amplitudasi, bajarish sur’ati va takrorlash soni moslashtirilishi mumkin. Asosiy qismda esa bir xil harakat vazifasi turli sharoitlarda bajariladi. Masalan, to‘pni nishonga uloqtirishni o‘rgatishda nishongacha bo‘lgan masofa va nishon o‘lchami o‘zgartiriladi. Muvozanat mashqlarida tayanch yuzasining kengligi, qo‘shimcha tayanch mavjudligi va bajarish davomiyligi hisobga olinadi. Ushbu o‘zgarishlar umumiy o‘quv maqsadini saqlagan holda topshiriqni o‘quvchining imkoniyatiga moslashtiradi.

Quyidagi jadval differensial topshiriqlarni rejalashtirishning namunaviy yo‘nalishlarini ko‘rsatadi:

Harakat vazifasi	Yengillashtirilgan variant	Asosiy variant	Murakkablashtirilgan variant
Muvozanatni saqlash	Keng tayanchda, zarur bo‘lsa qo‘shimcha tayanch bilan bajarish	Belgilangan holatda mustaqil turish	Muvozanatni harakat yoki qo‘shimcha topshiriq bilan saqlash

© 2026Scottish International Conference on Multidisciplinary Research and Innovation. All Rights Reserved.

To‘pni nishonga uloqtirish	Yaqin masofadan katta nishonga uloqtirish	Belgilangan masofadan uloqtirish	Masofani oshirish yoki nishonni kichraytirish
Kuch mashqlari	Yengil boshlang‘ich holat va kamroq takrorlash	Texnika saqlanadigan hajmda bajarish	Texnika o‘zlashtirilgach takrorlash yoki murakkablikni oshirish
Chidamlilik mashqlari	Yurish va yengil yugurishni navbatlashtirish	Individual imkoniyatga mos sur’atda yugurish	Bajarish vaqtini yoki faol harakat oralig‘ini bosqichma-bosqich oshirish

Mazkur variantlar somatotipga qat’iy biriktirilmaydi. Ularni tanlash o‘quvchining tegishli mashqdagi tayyorgarligi, bajarish sifati va yuklamaga javobiga asoslanadi. Bir o‘quvchi muvozanat mashqida murakkablashtirilgan, chidamlilik mashqida esa yengillashtirilgan topshiriqni bajarishi mumkin. Demak, guruhlar moslashuvchan bo‘lishi va o‘quvchilar o‘zlashtirish darajasiga ko‘ra ular o‘rtasida o‘tishi kerak.

Differensial yondashuv baholash tizimida ham aks etishi lozim. Bunda yakuniy natija bilan birga o‘quvchining boshlang‘ich ko‘rsatkichga nisbatan o‘sishi, harakat texnikasini o‘zlashtirishi, mustaqil ishlashi va darsdagi faolligi hisobga olinadi. Somatotipning o‘zi baho qo‘yish mezoni bo‘la olmaydi. O‘quvchilarni tana tuzilishiga ko‘ra oshkora taqqoslashdan saqlanish, topshiriqlarni esa tushunarli va rag‘batlantiruvchi tarzda taqdim etish zarur.

Shunday qilib, differensial rejalashtirish umumiy o‘quv maqsadlarini individual topshiriqlar bilan uyg‘unlashtiradi. Somatotip xususiyatlarini jismoniy tayyorgarlik va joriy kuzatuv natijalari bilan birgalikda hisobga olish dars mazmunini asosli ravishda moslashtirishga, har bir o‘quvchining rivojlanishini qo‘llab-quvvatlashga xizmat qiladi.

Tadqiqot metodlari. Mazkur tezis nazariy-metodik tahlil shaklida ishlab chiqilgan bo‘lib, unda jismoniy tarbiya darslarini differensial rejalashtirishga oid pedagogik yondashuvlarni tahlil qilish, taqqoslash, umumlashtirish va pedagogik modellashtirish metodlaridan foydalanildi. Tahlilda o‘quvchilarning somatotip xususiyatlari, jismoniy tayyorgarligi va individual harakat imkoniyatlarini birgalikda hisobga olish tamoyili asos qilib olindi. Pedagogik modellashtirish orqali mashqlar murakkabligi, yuklama hajmi, bajarish sur’ati va dam olish oralig‘ini moslashtirishga yo‘naltirilgan darsni rejalashtirish sxemasi ishlab chiqildi.

Natijalar. Nazariy-metodik tahlil asosida differensial rejalashtirishning besh bosqichli modeli taklif etildi: dastlabki baholash, dars maqsadini belgilash, topshiriq va yuklamani moslashtirish, joriy nazorat hamda rejani yangilash. Modelda somatotip o‘quvchining imkoniyatlarini qat’iy belgilovchi mezon sifatida emas, balki jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini to‘ldiruvchi ma’lumot sifatida qo‘llanadi.

Muvozanat, kuch, chidamlilik va to‘p bilan bajariladigan mashqlar uchun yengillashtirilgan, asosiy va murakkablashtirilgan topshiriq variantlari tizimlashtirildi. Topshiriqlarni tanlashda harakat texnikasi, bajarish sifati va yuklamaga individual javobni hisobga olish mezonlari belgilandi. Shuningdek, o‘quvchilarni mashq turiga qarab moslashuvchan guruhlarga ajratish hamda baholashda individual o‘sish dinamikasini hisobga olish tavsiya etildi.

Natijalar va ularning muhokamasi

Nazariy-metodik tahlil natijasida jismoniy tarbiya darslarini differensial yondashuv va somatotip xususiyatlarini hisobga olgan holda rejalashtirishning pedagogik modeli ishlab chiqildi. Modelning asosiy mazmuni o‘quvchilarning tana tuzilishi, jismoniy tayyorgarligi va harakat topshiriqlarini bajarish

© 2026Scottish International Conference on Multidisciplinary Research and Innovation. All Rights Reserved.

imkoniyatlarini birgalikda baholash hamda ushbu ma’lumotlar asosida dars yuklamasini moslashtirishdan iborat. Taqdim etilayotgan natijalar nazariy-metodik xususiyatga ega bo‘lib, ularning samaradorligi bo‘yicha empirik yoki statistik xulosalar chiqarilmaydi.

Birinchi metodik natija — rejalashtirish mezonlarining tizimlashtirilishidir. Taklif etilgan modelda morfologik ko‘rsatkichlar, jismoniy tayyorgarlik natijalari va mashqlarni bajarish sifati o‘zaro bog‘liq mezonlar sifatida belgilandi. Morfologik ko‘rsatkichlar tana tuzilishining xususiyatlarini tavsiflasa, jismoniy tayyorgarlik natijalari o‘quvchining muayyan harakat vazifasini bajarish imkoniyatini aks ettiradi. Pedagogik kuzatuv esa harakat texnikasi, topshiriqni o‘zlashtirishdagi qiyinchiliklar va charchash belgilarini aniqlashga xizmat qiladi. Shu asosda mashq tanlashni faqat tana tuzilishiga bog‘lash bilan cheklanmaydigan kompleks baholash sxemasi shakllantirildi.

Somatotipning ushbu sxemadagi vazifasi alohida aniqlashtirildi. Endomorflik, mezomorflik va ektomorflik komponentlari o‘quvchining morfologik profilini tavsiflash uchun qo‘llanadi, biroq ular topshiriq murakkabligi yoki yuklama hajmini mustaqil belgilashga asos bo‘lmaydi. Masalan, bir xil somatotip xususiyatlariga ega o‘quvchilarga jismoniy tayyorgarlik natijalari turlicha bo‘lsa, turli topshiriqlar berilishi mumkin. Bu qoida modelda individual imkoniyatlarni baholashning ustuvorligini ta’minlaydi.

Ikkinchi metodik natija — differensial rejalashtirishning izchil algoritmi ishlab chiqilganidir. Algoritm dastlabki baholash, umumiy va individual vazifalarni belgilash, topshiriqlarni moslashtirish, joriy nazorat hamda keyingi rejalashtirishni tuzatish bosqichlarini qamrab oladi. Ushbu bosqichlar o‘rtasidagi bog‘liqlik qayta aloqa tamoyiliga asoslanadi: dars davomida kuzatilgan natijalar keyingi topshiriqning mazmuni va yuklamasini belgilashda foydalaniladi. Natijada reja oldindan tuzilgan o‘zgarmas mashqlar ketma-ketligi bilan cheklanmay, o‘quvchilarning o‘zlashtirish dinamikasiga muvofiq yangilanadigan pedagogik vosita sifatida shakllantiriladi.

Uchinchi metodik natija — mashq topshiriqlarini differensiallashtirish yo‘nalishlarining aniqlashtirilishidir. Differensiallashtirish faqat takrorlash sonini oshirish yoki kamaytirish orqali emas, balki mashqning koordinatsion murakkabligi, bajarish sharoiti, harakat amplitudasi, davomiyligi va dam olish oralig‘ini o‘zgartirish orqali amalga oshirilishi belgilandi. Bunda bir vaqtning o‘zida bir nechta parametrni keskin o‘zgartirish o‘rniga, topshiriqning asosiy qiyinchilik manbasini aniqlash va tegishli parametrni bosqichma-bosqich moslashtirish nazarda tutiladi.

Masalan, nishonga uloqtirishda aniqlik yetarli bo‘lmasa, nishon o‘lchami va masofa moslashtiriladi; muvozanat mashqida holatni saqlash qiyinlashsa, tayanch yuzasi yoki qo‘shimcha tayanchdan foydalanish sharoiti o‘zgartiriladi. Kuch mashqlarida esa boshlang‘ich holat va takrorlash soni texnikani saqlash imkoniyatiga qarab belgilanadi. Mazkur yechimlar umumiy ta’limiy vazifani saqlagan holda unga erishish yo‘llarini individuallashtirish imkonini beradi.

To‘rtinchi metodik natija — moslashuvchan guruhlash tamoyilining modelga kiritilishidir. O‘quvchini doimiy ravishda “past”, “o‘rta” yoki “yuqori” tayyorgarlik guruhiga biriktirish o‘rniga, uni muayyan mashqdagi imkoniyatiga ko‘ra guruhlash taklif etildi. Bunda o‘quvchi koordinatsion topshiriqda murakkablashtirilgan variantni, chidamlilik topshirig‘ida esa yengillashtirilgan variantni bajarishi mumkin. Guruhlar tarkibi topshiriq turi va o‘zlashtirish natijasiga qarab o‘zgaradi. Ushbu tamoyil o‘quvchining turli jismoniy sifatlari bir xil darajada rivojlangan deb qarashning oldini olishga yo‘naltirilgan.

© 2026Scottish International Conference on Multidisciplinary Research and Innovation. All Rights Reserved.

Beshinchi metodik natija — individual rivojlanishga asoslangan baholash mezonlarining taklif etilishidir. Baholash tarkibiga mashqning yakuniy natijasi bilan birga harakat texnikasining sifati, topshiriqni mustaqil bajarish darajasi va boshlang‘ich ko‘rsatkichga nisbatan o‘zgarish kiritildi. Bu mezonlar turli boshlang‘ich imkoniyatlarga ega o‘quvchilarning rivojlanishini kuzatishga xizmat qiladi. Somatotip ko‘rsatkichlari esa baholash obyekti emas, rejalashtirishni to‘ldiruvchi axborot sifatida saqlanadi.

Modelning asosiy metodik natijalari quyidagicha umumlashtirildi:

Rejalashtirish yo‘nalishi	**Taklif etilgan metodik yechim**	**Amaliy vazifasi**	**Rejalashtirish yo‘nalishi**	**Taklif etilgan metodik yechim**	**Amaliy vazifasi**
Dastlabki baholash	Morfologik xususiyatlar, jismoniy tayyorgarlik va harakat sifatini birgalikda hisobga olish	Individual topshiriqlar uchun asos yaratish	Dastlabki baholash	Morfologik xususiyatlar, jismoniy tayyorgarlik va harakat sifatini birgalikda hisobga olish	Individual topshiriqlar uchun asos yaratish
Mashqlarni tanlash	Umumiy maqsadga mos uch darajadagi topshiriq variantlarini ishlab chiqish	Mashq murakkabligini o‘quvchi imkoniyatiga moslashtirish	Mashqlarni tanlash	Umumiy maqsadga mos uch darajadagi topshiriq variantlarini ishlab chiqish	Mashq murakkabligini o‘quvchi imkoniyatiga moslashtirish
Yuklamani belgilash	Hajm, sur’at, davomiylik va dam olishni bajarish sifatiga qarab boshqarish	Yuklama parametrlarini asosli tanlash	Yuklamani belgilash	Hajm, sur’at, davomiylik va dam olishni bajarish sifatiga qarab boshqarish	Yuklama parametrlarini asosli tanlash
Guruhlash	Mashq turiga va joriy natijaga qarab guruh tarkibini o‘zgartirish	Turli harakat vazifalaridagi individual farqlarni hisobga olish	Guruhlash	Mashq turiga va joriy natijaga qarab guruh tarkibini o‘zgartirish	Turli harakat vazifalaridagi individual farqlarni hisobga olish
Baholash	Natija, texnika va	O‘zlashtirish jarayonini	Baholash	Natija, texnika va	O‘zlashtirish jarayonini

© 2026Scottish International Conference on Multidisciplinary Research and Innovation. All Rights Reserved.

	individual o‘sish dinamikasini birgalikda tahlil qilish	kuzatish		individual o‘sish dinamikasini birgalikda tahlil qilish	kuzatish
Qayta rejalashtirish	Joriy kuzatuv asosida topshiriqlarni yangilash	Darslar o‘rtasidagi izchillikni ta’minlash	Qayta rejalashtirish	Joriy kuzatuv asosida topshiriqlarni yangilash	Darslar o‘rtasidagi izchillikni ta’minlash

Natijalarni muhokama qilishda taklif etilgan modelning amaliy qo‘llanish shartlarini hisobga olish zarur. Jumladan, topshiriq variantlari dars vaqti, mavjud jihozlar va sinfdagi o‘quvchilar soniga mos bo‘lishi kerak. Shuningdek, somatotipni aniqlash uchun tegishli o‘lchov va baholash tartibi talab etiladi; faqat tashqi ko‘rinishga asoslangan taxminlar metodik qarorlar uchun yetarli emas. O‘lchov ma’lumotlari mavjud bo‘lmagan holatda differensiallashtirish jismoniy tayyorgarlik natijalari va pedagogik kuzatuv asosida amalga oshirilishi mumkin.

Ishlab chiqilgan modelning ilmiy-metodik ahamiyati somatotip ma’lumotlarini topshiriqlarni moslashtirish, joriy nazorat va individual rivojlanishni baholash bilan yagona rejalashtirish tizimida bog‘lashga urinishida namoyon bo‘ladi. Uning amaliy samaradorligini aniqlash uchun keyingi tadqiqotlarda taqqoslanadigan guruhlar ishtirokida pedagogik tajriba o‘tkazish, boshlang‘ich va yakuniy ko‘rsatkichlarni baholash hamda o‘zgarishlarni statistik tahlil qilish talab etiladi. Shuning uchun mazkur bosqichda natijalar darslarni tashkil etish uchun taklif etilgan metodik model sifatida talqin qilinadi.

Amaliy tavsiyalar

1. Darslarni dastlabki baholash asosida rejalashtirish. O‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligi, harakat ko‘nikmalari va individual imkoniyatlarini o‘rganish lozim. Somatotipga oid ma’lumotlar mavjud bo‘lsa, ularni ushbu ko‘rsatkichlar bilan birgalikda hisobga olish tavsiya etiladi.
2. Somatotipni yordamchi mezon sifatida qo‘llash. Tana tuzilishi o‘quvchining imkoniyatlarini qat’iy belgilovchi omil sifatida qabul qilinmasligi kerak. Mashq va yuklamani tanlashda amaldagi tayyorgarlik, harakat texnikasi va topshiriqni bajarish sifati asosiy mezon bo‘lishi lozim.
3. Mashqlarning turli murakkablikdagi variantlarini tayyorlash. Darsning asosiy harakat vazifalari uchun yengillashtirilgan, asosiy va murakkablashtirilgan topshiriqlar ishlab chiqilishi maqsadga muvofiq. Variantlar umumiy ta’limiy maqsadni saqlagan holda bajarish sharoiti, masofa, tayanch yuzasi yoki koordinatsion murakkabligi bilan farqlanishi mumkin.
4. Yuklama parametrlarini bosqichma-bosqich moslashtirish. Mashqning takrorlash soni, davomiyligi, bajarish sur’ati va dam olish oralig‘i o‘quvchining imkoniyatiga muvofiq belgilanadi. Yuklamani oshirishda harakat texnikasining barqarorligi va topshiriqning sifatli bajarilishi hisobga olinishi zarur.
5. Moslashuvchan guruhlashdan foydalanish. O‘quvchilarni doimiy tayyorgarlik guruhlariga biriktirish o‘rniga, muayyan mashqdagi imkoniyatlariga ko‘ra guruhlash tavsiya etiladi. Topshiriq turi va o‘zlashtirish darajasiga qarab guruh tarkibini o‘zgartirib borish lozim.

© 2026Scottish International Conference on Multidisciplinary Research and Innovation. All Rights Reserved.

6. Joriy nazorat natijalarini rejalashtirishga kiritish. Dars davomida harakat texnikasi, topshiriqni bajarishdagi qiyinchiliklar va charchash belgilari kuzatiladi. Ushbu ma'lumotlar asosida joriy yuklama hamda keyingi dars topshiriqlari tuzatiladi.

7. Individual o'sishni baholash. Yakuniy natijalar bilan birga o'quvchining boshlang'ich ko'rsatkichga nisbatan rivojlanishi, texnikani o'zlashtirishi va mustaqil bajarish darajasini hisobga olish kerak. Somatotip baho qo'yish mezoni sifatida qo'llanmasligi lozim.

8. Dars ishlanmasida differensial topshiriqlarni aniq ko'rsatish. Har bir asosiy mashq uchun topshiriq variantlari, yuklama parametrlari, yengillashtirish yoki murakkablashtirish shartlari va kuzatuv mezonlarini qayd etish tavsiya etiladi. Bu o'qituvchiga dars jarayonida asosli va tezkor qaror qabul qilish imkonini beradi.

Xulosa: Nazariy-metodik tahlil asosida jismoniy tarbiya darslarini differensial rejalashtirishda o'quvchilarning tana tuzilishi, jismoniy tayyorgarligi va harakat topshiriqlarini bajarish sifatini birgalikda hisobga olishga yo'naltirilgan model taklif etildi. Mazkur model dastlabki baholash, maqsadni belgilash, topshiriq va yuklamani moslashtirish, joriy nazorat hamda rejani yangilash bosqichlarini birlashtiradi.

Somatotip xususiyatlaridan foydalanishning metodik sharti ularni boshqa individual ko'rsatkichlar bilan bog'liq holda talqin qilishdir. Mashqlarning turli murakkablikdagi variantlari, moslashuvchan guruhlash va individual rivojlanishga asoslangan baholash umumiy dars maqsadini o'quvchilarning imkoniyatlariga moslashtirishga xizmat qiladi.

Taklif etilgan yondashuvning amaliy qiymati o'qituvchi uchun differensial topshiriqlarni tanlash va yuklamani boshqarish tartibini aniqlashtirishdan iborat. Uning jismoniy tayyorgarlik va darsni o'zlashtirish ko'rsatkichlariga ta'sirini tasdiqlash uchun pedagogik tajriba hamda statistik tahlil o'tkazish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Антонюк, С. Д. Влияние дифференцированных режимов двигательной активности на физическую подготовленность и физическое развитие подростков, обучающихся в школах различного типа: автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1991. - 23 с.
2. Ахматова Н.А. Соматофункциональная изменчивость организма студентов в условиях применения дифференцированных физкультурных технологий: дис. … канд. биол. наук: 03.00.13. – Красноярск, 2002. – 190 с.
3. Izzatullaev A.M. Analysis of physical fitness indicators of 5th-6th grade students with different body types // Eurasian Journal of Sport Science 2025; 5(12): – P. 8-13.
4. Izzatullaev A.M. Turli somatotipdagi o'quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirishda differensial yondashuvning dolzarbligi.// "Ta'lim va taraqqiyot" ilmiy-uslubiy jurnali. 2-son. Namangan. 2025 y. – B. 1030-1037.
5. Toxirov S. STEP-BY-STEP IMPROVEMENT OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS'ACROBATIC TRAINING //London International Monthly Conference on Multidisciplinary Research and Innovation (LIMCMRI). – 2025. – Т. 2. – №. 1. – С. 438-444.
6. Тоҳиров С. Ш. СПОСОБ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ИГРОКОВ 15-16 ЛЕТ //Экономика и социум. – 2023. – №. 1-1 (104). – С. 446-449.

© 2026Scottish International Conference on Multidisciplinary Research and Innovation. All Rights Reserved.